

# **S P E E D 2/2014**

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



Dieses Heft gehört

---

[www.stwl.lauf.de](http://www.stwl.lauf.de)



# Frisch.

Trinkwasser aus der Region.  
Unser höchstes Gut.

regional kundennah fair



Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe SPEED-Leser,

die SG-LAUF steht seit über 40 Jahren für guten Schwimmsport in der Breite. So sind wir einer der mitgliedsstärksten Kinder- und Jugendvereine in unserer Heimatstadt Lauf. Unseren Mitgliedern bieten wir neben sehr guten Trainingsmöglichkeiten auch eine Vielzahl von weiteren Attraktionen im Schwimmbereich. Überzeugen Sie sich davon auf den folgenden Seiten.

Zum zweiten Mal seit Gründung der Schwimmgemeinschaft vor über 40 Jahren hat die Mitgliederversammlung die Erhöhung des Mitgliedsbeitrags beschlossen. Der Jahresbeitrag wird auf 60 Euro pro Jahr angehoben. Ein Training kostet dem aktiven Schwimmer somit 1,50 Euro bei einmaligem bzw. 0,75 Euro bei zweimaligem Training pro Woche. Folgende Besonderheiten gilt es zu berücksichtigen:

- Bei Familien bezahlt nur das 1. und 2. aktive Mitglied, das dritte und jedes weitere aktive bzw. passive Mitglied sind beitragsfrei.
- Für passive Mitglieder ändert sich nichts.  
Der Mitgliedsbeitrag bleibt weiterhin unverändert bei 30 Euro.
- Beitragseinzug erfolgt weiterhin einmal im Jahr im ersten Quartal.
- Die Beitragsänderung gilt deshalb ab 01.07. nur für neue aktive Mitglieder.
- Von Mitgliedern, die per 30.06.2014 bereits Mitglied sind, wird kein zusätzlicher Beitrag im zweiten Halbjahr 2014 eingezogen.  
Für diese aktiven Mitglieder greift die Erhöhung also erst ab 2015.
- Außerdem kann die Leitung/Verwaltung im Einzelfall Ausnahmeregelungen aus sozialen Gründen feststellen und Beitragsermäßigungen bzw. individuelle Zuschüsse zu Veranstaltungen etc. gewähren.  
Bitte sprechen Sie dazu die Leitung der SG an.
- Hört ein aktiver Schwimmer auf, ist er erst ab dem folgenden Jahr ein passives Mitglied. Wird ein passives Mitglied wieder ein aktives Mitglied, ist der Beitrag bereits für das laufende Jahr wieder als aktives Mitglied zu bezahlen.

Wir sind überzeugt, dass wir unseren aktiven Schwimmern mit qualifizierten und kompetenten Übungsleitern ein sehr gutes Training bieten und daneben viele, viele weitere Leistungen für die Mitglieder erbringen. Wir freuen uns, wenn Sie frei nach dem Motto: „Eine gute Leistung hat ihren Preis!“, der SG auch weiterhin treu bleiben.

Auf eine Besonderheit in diesem SPEED muss ich Sie noch aufmerksam machen! Wir stellen in diesem Heft unsere Leistungs- sowie die Mastergruppe in Wort und Bild vor. Der Clou dabei ist, dass dies quasi als Sticker-Sammelalbum funktioniert. Unsere Aktiven erhalten dafür die Sticker heute, bei den nächsten Wettkämpfen, im Training und beim TWE. Also viel Spaß beim Sammeln und Tauschen!

Ich freue mich auf spannende Stadtmeisterschaften und danke den zahlreichen Helfern ganz besonders herzlich! Denn ohne deren ehrenamtliche Arbeit wären so großartige Veranstaltungen wie diese Stadtmeisterschaften, das Sommerfest, die SG-Freizeit, ein Trainingswochenende, die Kreismeisterschaften oder auch so tolle Aktionen wie das SPEED-Sticker-Sammelalbum nicht möglich.

Ihnen allen eine schöne Zeit und alles Gute!

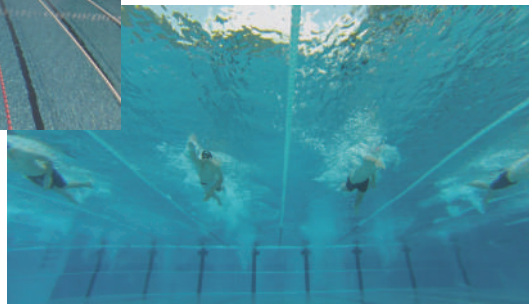
Ihr Frank Hacker



# 40 Jahre SG-Lauf – das Jubiläumsvideo –



<http://youtu.be/Jj2JTKLRKNU>



Making-of: ein paar Fakten über das Video

An der Weihnachtsfeier 2013 das erste Mal gezeigt und jetzt auf Youtube zu sehen: Das Video zum 40-jährigen Jubiläum der SG-Lauf!

Dieses Video gibt einen kleinen Eindruck über die zahlreichen Aktivitäten der SG-Lauf, speziell aus dem Jubiläumsjahr 2013. Im Folgenden ein paar interessante Hintergründe zum Video:

- Für das etwa 14-minütige Video wurden insgesamt rund 50 Gigabyte an Videomaterial in HD-Qualität aufgenommen, von denen letztendlich nur ein relativ kleiner Teil tatsächlich im Jubiläumsvideo zu sehen ist
- Für die kurze Timelaps-Sequenz, bei der man den Aufbau des Pokal-Weihnachtsschwimmens sieht, wurden über 2000 Fotos zusammengeschnitten
- Alle Videos von den Stadtmeisterschaften wurden mit nur einer Kamera gefilmt. Dementsprechend besteht die Sequenz über 100m Freistil eigentlich aus einem Zusammenschnitt aus Videos sowohl vom 100m Freistil-Lauf als auch vom 200m Lagen Wettkampf; nur so konnten die verschiedenen Kameraperspektiven gezeigt werden
- Um die Zeitlupen zu ermöglichen, sind alle Videos statt den – im Kino üblichen – 24 Bildern pro Sekunde, in 50 Bildern pro Sekunde aufgenommen
- Die Videos vom Trainingswochenende wurden gleichzeitig auch zur Schwimm-Technikanalyse der Schwimmer benutzt
- Die Videos während des Abspanns stammen vom Abschlusstraining im Freibad der Leistungsgruppe
- Die allerletzte Sequenz, bei der Peter vor der Kamera auftaucht, ist spontan entstanden, als sich die Schwimmer beim Training einmal filmen wollten
- Alle Musik, die im Video zu hören ist, ist kostenlos im Internet verfügbar und zur (nahezu) freien Verwendung lizenziert
- Die Erstellung des gesamten Videos mit Sichtung des Materials, Schnitt und sonstigen Bearbeitungen hat über eine Woche gedauert

Michael Wunsch



# Wasserrattentreffen in Schwabach



Wir waren dabei - es war super - da fahren wir wieder hin!



Schwimmer	Jg.	G	Brust	Freistil	Rücken	Delfin
			25m	25m	25m	25m
Ben Hugenroth	2006	M	00:31,22	00:32,03		
				50m		
Florian Goltz	2005	M	00:29,88	00:51,78	00:26,40	00:28,69
Jan Porzler	2005	M	00:28,94	01:02,97	00:31,19	
				50m		50m
Kim Roelofs	2005	M	00:59,56	01:01,37	01:03,94	00:34,75
						50m
Till Hugenroth	2004	M	00:58,19	00:43,97	00:52,69	
Annika Goltz	2003	F	00:54,94	00:45,44	00:52,03	00:59,35
Kimberly Braun	2003	F	00:55,54	00:48,81	01:01,71	



# 11. Frühjahrs – Sprinter – Meeting des SSV Forchheim

250 Teilnehmer aus 12 Schwimmvereinen Ober- und Mittelfrankens sowie der Oberpfalz gingen beim 11. Sprinter – Meeting des SSV Forchheim an den Start. Die Schwimmgemeinschaft Lauf hatte für ihre 19 Schwimmer 95 Starts gemeldet, bei 10 Rennen konnten sich die Laufer Sportler unter den besten Drei platzieren. Cheftrainer Christian Gärtner konnte über 50% der Starts als Bestzeiten verzeichnen, erfolgreichster Schwimmer war Constantin Hennig mit zwei neuen Vereinsrekorden.



Mit zwei ersten Plätzen wartete Constantin Hennig im Jahrgang 2000 auf. Über 50 m Brust und Freistil in 0:33,73 min. und 0:28,66 min. besiegte er seine Gegner eindeutig. Einen zweiten Platz belegte der Laufer Schwimmer über 100m Lagen in 1:11.70 min. Auf dieser Strecke konnte Constantin als erster SG – Sportler dem Mastersschwimmer Peter Müller einen Vereinsrekord abjagen. Über 50m Schmetterling belegte der 14jährige in 0:33,60 min. noch einen dritten Rang. Die Einzelplatzierungen bedeuteten für Constantin den zweiten Platz in der Mehrkampfwertung.

Der um ein Jahr jüngere Sven Jäger erzielte ebenfalls über 50m Brust in 0:41,24 min. einen ersten Platz. Über 50m Schmetterling 0:38,94 min. erkämpfte sich Sven noch einen dritten Platz. Als weiterer Schwimmer der SG Lauf erreichte Sven eine Platzierung in der Mehrkampfwertung, hier belegte er mit fast ausschließlich geschwommenen Bestzeiten den dritten Rang.

Corbinian Hennig erkämpfte sich im Jahrgang 2003 zwei Platzierungen auf dem Siegerstrepchen. Über 50m Brust erreichte er den zweiten Platz in 0:47,00 min. und über 50m Schmetterling in 0:57,23 min. den 3. Rang.



Joshua Porzler (Jahrgang 1999) und Leonie Wagner (Jahrgang 1998) konnten sich jeweils über 50m Brust in die Medaillentränge schwimmen. Joshua erzielte die Zeit von 0:39,44 und Leonie legte die Strecke in 0:43,95 min. zurück.

Ines Lehnert und Tom Gehrmann, beide Jahrgang 1997, waren die schnellsten Schwimmer der SG Lauf mit jeweils persönlicher Bestzeit. Ines schwamm die 50m Freistil in 0:32,23 min., Tom benötigte dafür 0:28,03 min.

Dominik Dietrich (Jgg. 2000), Anton Hollerbach (Jgg. 2000), Paul Hollerbach (Jgg. 1997), Till Hugenroth (Jgg. 2004), Kim Sophie Kamm (Jgg. 1997), Moana Mayer (Jgg. 1999), Melanie Mühlmeister (Jgg. 1998), Milena Mühlmeister (Jgg. 1999), Sarah Steigler (Jgg. 1999), Und Julian Winter (Jgg. 1998) vervollständigten mit vielen persönlichen Bestzeiten das Team der Schwimmgemeinschaft Lauf.

Peter Müller



# Trainingslager Phyrn 2014

Wir drei Schwimmer von der SG-Lauf – Christian, Anton und ich – sind um halb elf in den Herzogenaauracher Bus in Behringsdorf zugestiegen. Constantin wollte mit Corbinian und Beate am nächsten Tag nachkommen. Nach etwa sieben Stunden Fahrt sind wir endlich am Lindenhof angekommen. Nachdem Christians Provianttasche und – ganz wichtig – die Zeitung in Behringsdorf liegen geblieben sind, hat mein Papa noch den Bus verfolgt und konnte alles kurz vor Altdorf nachliefern.

Angekommen in Phyrn, sind wir in unsere Zimmer gegangen und konnten auspacken, bis es um 17:30 Uhr Abendessen gab. Um 19 Uhr mussten wir dann auch schon in der Schwimmhalle sein und los ging das Training. Ich schwamm auf der „langsameren“ Bahn während Constantin auf der schnelleren Bahn trainieren konnte. Nach dem Training haben wir noch Kennenlernspiele gemacht und um etwa halb elf gab es noch einen „Mitternachtssnack“ für alle hungrigen Schwimmer.



Am nächsten Morgen war schon um 6 Uhr Frühstück geplant und um 7 Uhr ging es wieder in die Schwimmhalle. Nach dem Training haben wir uns auf die Ausflüge vorbereitet; am ersten Tag waren das Vormittags „Spiele in der Turnhalle“ und nach dem Mittagessen, zu dem dann auch Constantin mit Bruder und seiner Mutter da waren, ging es Klettern mit Helli, einem bekannten Kletterprofi aus Österreich: Mit ihm sind wir zu einem leichteren Klettersteig gefahren, wo wir unser Kletterkönnen testen konnten. Als

wir fast fertig waren hat es angefangen leicht zu Regnen aber wir konnten uns alle rechtzeitig in den Bus setzen und wurden mehr oder weniger nicht komplett nass.

Weil wir aber noch Zeit hatten, sind wir wieder zurück in die Kletterhalle gefahren und haben uns dort abgeseilt: Zuerst von Stühlen, dann von einer etwa drei Meter hohen Wand, und dann von der Decke, neun oder zehn Meter nach unten! Als das alle geschafft hatten, konnten wir uns aus einer Öffnung in der Kletterwand schwingen und am Seil hin- und herschaukeln. Die ganz Mutigen durften sich auch Kopfüber schwingen lassen. Von der SG hat das aber keiner gemacht – wir sind wohl bessere Schwimmer... Nach diesem ziemlich spannenden Nachmittag fand abends wie gewohnt unser Training statt, außerdem basteln und Mitternachtssnack. Danach konnten wir noch aufbleiben solange wir wollten, sind dann aber so zwischen Zwölf und Eins eingeschlafen, weil wir nach so einem Tag dann doch auch müde wurden.

Am nächsten Morgen konnten wir etwas länger schlafen, weil die Aktion „Mountenbiken“ sich mit dem Training überschneiden hätte und deshalb das Training ausfallen musste. Wir Kinder hatten am Vormittag Bogenschießen und am Nachmittag Mountenbiken. Es hatte über Nacht geschneit, weshalb ich nasse Füße hatte und dazu sind mir noch die



Finger abgefrohren, weil es ziemlich kalt geworden ist. Trotzdem hat es richtig Spaß gemacht, weil zum Frieren eigentlich gar keine Zeit blieb. Beim Mountainbiken nach dem Mittagessen hat uns ein Trainer gezeigt wie man richtig auf ein Fahrrad aufsteigt, wie man bremst, wie man Berge leichter hochfährt und noch vieles mehr. Wieder war abends Training, Programm und Mitternachtssnack - am besten fand ich die Toasts mit Noutella; die waren auch immer am schnellsten weg.



Am Mittwoch waren wir früh wieder Klettern beim Heli, aber diesmal von Anfang an in der Kletterhalle. Dort sind wir vom Boden aus an Seilen bis unter die Decke geklettert. Danach sind wir, weil das Wetter noch gut aussah, wieder zum Klettersteig gefahren und haben einen „Flying Fox“ gemacht: das ist eine Seilbahn über eine kleine Schlucht. Dabei hat es dann schon wieder angefangen zu Regnen und wir wurden diesmal so richtig nass, was aber nichts daran geändert hat, dass das Seilbahnfahren einen Riesenspaß gemacht hat. Wir sind ja Schwimmer, was stört uns da schon Wasser, auch wenn's von oben kommt! Der Nachmittag stand uns tatsächlich einmal frei zur Verfügung, weshalb wir die Gelegenheit

genutzt haben und in einen Laden im Dorf gegangen sind um uns für einen Film, den wir am Abend anschauen wollten, mit Süßigkeiten zu versorgen. Der Abendablauf war wie gewohnt.

An unserem vorletzten Tag in Phyrn haben wir eine Wanderung mit einem Ranger durch den Nationalpark Kalkalpen gemacht. Eigentlich sollte es eine Frühlingswanderung sein, was sich jedoch als völlig absurd herausstellte, da man weit und breit nur Schnee sehen konnte. Nachmittags ging es in eine Hütte, in der wir selbst Holz hacken mussten, damit wir die vom Lindenhof mitgebrachten Würstchen selber braten konnten. Dafür haben die dann richtig lecker geschmeckt. Damit auch der Kopf nicht zu kurz kommt, haben wir nach dem Essen noch etwas über die Tiere im Nationalpark gelernt. Am Ende der Wanderung wurden wir von unserem Bus abgeholt und zurück ging's in unser Jugendhotel.



Am letzten Tag in Phyrn gab es noch einen weiteren Höhepunkt. wir konnten gleich in der Früh Segway fahren, was wirklich lustig war und auch mal toll zu erleben! Nachmittags sind wir in einen Klettergarten gegangen was natürlich auch einen riesen Spaß gemacht hat. Es war schon ein komisches Gefühl auf einem ziemlich stark schwankenden Baum zu stehen, wenn jemand mit einer Seilbahn, die an diesem Baum befestigt war, auf den Baum zugerast kam.

Abends, nach der Trainingseinheit wurde ich von meinen Eltern abgeholt, um noch ein paar weitere Tage in Österreich zu verbringen. Der Rest unserer Gruppe ist mit dem Bus am nächsten morgen, nach dem Training nach Hause gefahren.





So hatten wir eine tolle Woche in Phyrn, gemeinsam mit den Schwimmern aus Herzogenaurach eine riesen Spaß, und sind gleichzeitig noch ein bisschen geschwommen ;-)

Toll, dass wir hier mit dabei sein konnten! Ein großes Lob für die tolle Organisation und das unglaublich geniale Programm nach Herzogenaurach!!!

Sven Jäger



Aus Spital bzw. zum Trainingslager habe ich eigentlich nichts Besonderes zu berichten. Als Mutter habe ich versucht mich zurückzuhalten (ob das immer so gut gelungen ist, da müsstet ihr meine Jungs fragen) und als Betreuerin war ich, glaube ich zumindest, wenn überhaupt nur unterstützend tätig. Christian und die vier Jungs hatten eigentlich selbst alles gut im Griff.

Ich fand, es waren erlebnisreiche Tage und die angebotenen Aktionen waren allesamt super. Nur schade, dass das Wetter nicht immer mitgespielt hat. Das Highlight für mich persönlich war die Wanderung mit dem "Ranger", bei dem wir im Neuschnee starteten und am Nachmittag wieder im Frühling angekommen waren.

Beate Hennig



# Kreismeisterschaften 2014 – kurze Strecken

An seine Grenzen geriet das Laufer Hallenbad bei den Kreismeisterschaften im Schwimmen. 10 Vereine aus dem Schwimmkreis Nord-Ost, darunter die Topschwimmvereine aus Nürnberg und Erlangen, gingen mit 200 Teilnehmern an den Start. Fast 900 Einzel- und Staffelstarts hatten die Funktionäre der SG Lauf zu bewältigen, was ihnen auch sehr gut gelang. Nach fast 8 Stunden Wettkampfdauer kehrte am späten Nachmittag wieder Ruhe in das Schulbad ein.



Die Schwimgemeinschaft Lauf konnte ihre Titelbilanz im Vergleich zum Vorjahr um vier weitere erste Plätze verbessern. Mit 14 Kreismeistern, erzielt von neun Schwimmsportlern, startete der Laufer Schwimmverein erfolgreich die Saison.



Drei Sportler schafften es, mehrmals ganz oben auf dem Siegetreppchen zu landen:

Die beiden Jungs, Julian Winter (Jgg. 1998) und Joshua Porzler erschwammen sich jeweils drei erste Plätze. Julian gewann über 50m und 100m Brust in 0:43,06 min. und 1:31,98 min. sowie über 200m Lagen in 3:04,51 min. Joshua siegte im Jahrgang 1999 über 50m Schmetterling in 0:36,01 min., 100m Brust in 0:1:26,10 min. und 100m Lagen in 1:23,07 min.



Leonie Wagner erzielte als einzige Schwimmerin zwei Kreismeistertitel. Sie besiegte ihre Gegnerinnen über 50 und 200m Brust in 0:44,08 min. und 3:27,95 min.

## Ergebnisse Kreismeisterschaft 2014 - kurze Strecken

Name	Jahrg	Brust		Freistil		Rücken	Delfin	Lagen	Sonderstrecken		
		50m	100m	50m	100m				50m	100m	
Konstantin Schadde	1995	00:39,12		00:29,09	01:05,54	50m	50m	100m	01:16,39	01:17,05	100m S
Marc Reinecke	1997			00:29,31	01:07,43		00:33,59	01:19,50	01:19,50	01:19,07	100m S
Paul Hollerbach	1997		01:32,12	00:30,28	01:07,54		00:35,10			01:23,58	100m R
Tom Gehrman	1997			00:29,09	01:04,51		00:32,91	01:16,42	01:16,42	01:14,81	100m S
Julian Winter	1998	00:43,06	01:31,98		01:14,45		00:39,48			03:04,51	200m L
Joshua Porzler	1999	00:39,95	01:26,10	00:31,74	01:15,21		00:36,01	01:23,07			
Sebastian Schreiber	1999	00:41,39	01:32,22	00:36,16		00:44,88	00:41,13				
Anton Hollerbach	2000	00:48,17		00:39,04	01:26,98	00:46,86	00:44,43				
Constantin Hennig	2000		01:19,09		01:04,17					01:13,17	100m R
Dominik Dietrich	2000	00:41,22		00:36,28	01:22,02	00:42,87	00:42,10				
Sven Jäger	2001	00:42,32	01:38,60	00:32,04	01:14,57			01:30,04	01:30,04	02:52,36	200m F
Rika Loch	1996	00:45,60	01:39,62	00:36,92			00:44,07	01:32,01			
Kim Sophie Kamm	1997	00:43,26	01:36,67	00:34,48	01:21,97					03:38,87	200m B
Leonie Wagner	1998	00:44,08	01:36,39	00:37,67	01:27,58					03:27,95	200m B
Melanie Mühlmeister	1998			00:33,07	01:17,10		00:38,50	01:30,19			
Milena Mühlmeister	1999	00:48,73		00:39,84	01:29,95	00:45,47	00:46,93				
Moana Mayer	1999			00:32,65	01:14,18		00:35,83	01:26,45	01:26,45	02:46,80	200m F
Sarah Stiegler	1999	00:46,74		00:40,12		00:47,69	00:46,08	01:35,86			
Tara Porzler	2002	00:49,02	01:52,66	00:42,51	01:39,30	00:52,35	00:53,77				
Annika Goltz	2003			00:48,47		00:53,46					
Fabiola Kiefer	2003	00:55,09				01:04,76					
Nastassja Gaidamak	2003			00:49,83			01:04,89				



Sechs weitere SG – Schwimmer kamen ebenfalls zu Meisterehren. Constantin Hennig (2000) gewann über 100m Rücken in 1:13,17 min., Tara Porzler (2002) erzielte den ersten Rang über 50m Schmetterling in 0:53,77 min., Melanie Mühlmeister siegte im Jahrgang 1998 über die gleiche Strecke in 0:38,50 min., Sven Jäger (2001) und Tom Gehrmann (1997) waren die schnellsten Schwimmer über 50m Freistil in 0:32,04 min. und 0:29,09 min. und Kim Sophie Kamm (1997) hielt ihre Gegnerinnen über 200m Brust in 3:38,87 min. in Schach.



*Wir filmen - Sie gewinnen!*



**ihr-trailer.de**

Videos für Ihre Webseite

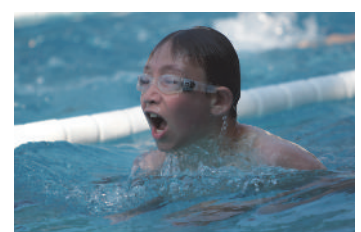


# Schwimmen ist ja sooo... gesund, weil...

- ... wir viele verschiedene Muskelgruppen (Arme und Beine!) des gesamten Körpers bewegen
- ... wir Herz und Kreislauf fördern und die Herzmuskulatur infolge des Wasserdrucks auf die Gefäße und auf den Brustkorb stärken
- ... wir die Beweglichkeit der Gelenke fördern, aber gleichzeitig die Gelenke nicht belasten
- ... wir (bei richtiger Technik) Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen und somit Rückenproblemen vorbeugen
- ... wir sowohl die rechte als auch die linke Körperhälfte zum Schwimmen einsetzen und damit Haltungsschäden vermeiden
- ... wir das Immunsystem stärken
- ... keine Verletzungsgefahr besteht
- ... wir mit dem Ausdauertraining sowohl den Cholesterinspiegel im Blut senken als auch den Blutdruck und so Gefäßschädigungen vorbeugen
- ... das Gleiten in den Fluten auch für die Seele entspannend ist
- ... es eine gute Figur formt

*... und jetzt ab in die Fluten, denn mit diesem Hintergrundwissen macht das Schwimmen noch mehr Spaß !*

Julia und Karl-Heinz Oberst



Fotos: Volker Sturm

# Kreismehrkampf 2014 im Hallenbad Nürnberg-Langwasser

Zum Kreismehrkampf 2014 hatte der SSV Nürnberg in das Hallenbad Langwasser geladen. Fünf Vereine aus dem Nürnberger Raum, darunter die Schwimgemeinschaft Lauf, gingen mit 140 Teilnehmern an den Start. Die Kurzbahn (25m) ermöglichte es vielen Sportler, neue Bestzeiten zu erzielen.

Auch die acht Schwimmer der Schwimgemeinschaft Lauf konnten mit einer hohen Quote an Leistungsverbesserungen aufwarten und sich bei allen Starts auf den Medaillenrängen platzieren.



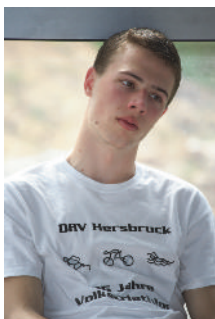
Am erfolgreichsten schnitt Moana Mayer (Jahrgang 1999) ab. Sie war nicht nur die schnellste Schwimmerin des SG – Teams (100m Freistil in 1:10,75 min.), sondern erkämpfte sich auch die größte Leistungssteigerung, über 100m Schmetterling verbesserte sie sich um 5,53 Sekunden auf 1:24,38 min. Selbstverständlich landete Moana auf dem Siebertreppchen immer ganz oben, gewann die Mehrkampfwertung und erhielt fünf Goldmedaillen.

Zweite Plätze erkämpften sich Paul Hollerbach (1997) und Leonie Wagner (1998). Paul schaffte dies fünfmal, er war auch der schnellste Schwimmer der Laufer Jungs – die 100m Freistil legte er in 1:07,97 min. zurück. Paul belegte in der Mehrkampfwertung ebenfalls einen zweiten Rang. Leonie erzielte ihre beste Platzierung über 100m Brust in 1:36,72 min.



Dritte Plätze wies das Protokoll für Anton Hollerbach (2000), Milena Mühlmeister (1999), Joshua Porzler (1999), Christoph Pürner und Sarah Stiegler (1999) aus.

Sarah erschwamm sich vier Bronzemedailles, ihre beste Leistung erzielte sie über 100m Freistil in 1:29,03 min., Christoph erreichte seine schnellste Zeit über 100m Freistil in 1:25,16 min.





Joshua und Anton freuten sich über jeweils fünf dritte Plätze, auch in der Mehrkampfwertung erzielten die beiden diesen Rang. Joshua verbesserte sich über 100m Schmetterling in 1:23,87 min. am deutlichsten, bei Anton waren es die 100m Rücken in 1:30,78 min.

Ebenfalls auf der Rückenstrecke schwamm sich Milena in 1:37,87 min. unter die ersten Drei.

Peter Müller



## Ergebnisse Kreismehrkampf

Schwimmer	Jg.	M/W	100m B	100m F	100m R	100m S	200m L
Leonie Wagner	1998	F	01:36,72	01:24,78	01:43,25	01:47,25	03:28,50
Milena Mühlmeister	1999	F	01:49,41	01:31,81	01:37,87	01:52,06	03:33,78
Moana Mayer	1999	F	01:40,53	01:10,75	01:29,09	01:24,38	03:06,81
Sarah Stiegler	1999	F	01:42,94	01:29,03	01:44,03	01:48,00	03:30,31
Paul Hollerbach	1997	M	01:29,53	01:07,97	01:24,28	01:24,87	02:59,28
Christoph Pürner	1998	M	01:40,96	01:25,16		02:02,96	
Joshua Porzler	1999	M	01:28,18	01:11,30	01:27,78	01:23,87	02:55,22
Anton Hollerbach	2000	M	01:45,90	01:26,44	01:30,78	01:54,06	03:34,19



# Mitgliederversammlung der SG-LAUF

Technischer Leiter: Christian Gärtner

vom 25. März 2014

## Jahresbericht des Technischen Leiters der SG-Lauf für das Jahr 2013

Der Rückblick auf die das Jahr 2013 bei der Schwimmgemeinschaft-Lauf beginnt wie immer mit einer Zusammenfassung eines eher trockenen, aber sehr wichtigen Themas:

### Zahlen

Mitglieder SG-Lauf gesamt (Stand: 31.12.13):	407
Anzahl der Trainingsgruppen im Wasser:	27
Anzahl der Trainingsgruppen an Land:	2
BSV-Lizensierte Übungsleiter:	16
Übungsleiter in Ausbildung:	1
Trainingshelfer (zweite Person am Becken):	11
DSV-Lizensierte Wettkampfrichter:	12
BSV-Schiedsrichter:	1
Anzahl der durchgeführten Übungsstunden:	1.792



Diese Übungsstunden werden von Montag bis Samstag in den drei Schulhallenbädern des Gymnasiums, der Bertlein- und Kunigundenschule sowie zwischen Pfingsten und dem Saisonende auf der Langen Bahn im Freibad durchgeführt.

Unterstützend finden für die Wettkampf- und Nachwuchsgruppen (Jg. 2003 und älter) zweimal im Jahr Trainingslagerwochenenden von Freitag bis Sonntag mit 3-4 Wassereinheiten á 2 Stunden statt. Dabei werden am Samstagnachmittag nach einem gemeinsamen Mittagessen, in verschiedenen Workshops (unterteilt in Interesse und Leistungsvermögen) die Theorie, Neues aus der Praxis und „was machen andere Sportarten so“, angeboten. Die Teilnehmerzahl bewegt sich im Schnitt bei ca. 40. Ein Trainingslager (in Zusammenarbeit mit Delphin Herzogenaurach) in der ersten Osterferienwoche, mit je 2 Stunden Wassertraining am frühen Morgen und am Abend, Skifahren von 10.00 – 15.30 Uhr und einem täglichen Jugendprogramm ab 19.00 Uhr, rundet das Angebot ab. Hier sind auch „Nichtschwimmer“ gern gesehene Gäste und so nehmen ganze Familien dieses Angebot gerne wahr.

Im 40. Jahr seit Bestehen der SG-Lauf nahmen wir mit unserem 40. Festwagen am Kunigundenfest teil. Verantwortlich für Idee, Konzeption, Umsetzung und Realisierung: Herbert Kästel, Günter Lederer, Henning und Tom Gehrman sowie Christian Gärtner.



Im Sommer feierten wir im Freibad nach Abschluss der Stadtmeisterschaften am Abend unser alljährliches Sommerfest mit rund 250 Gästen und ca. 120 Zeltübernachtung, als Gäste konnten wir Landrat Armin Kroder und unseren 1. Bürgermeister Benedikt Bisping begrüßen.



Wettkampfbeteiligungen:

Im Jahr 2013 nahmen 181 Aktive der SG-Lauf an 15 Wettkampfveranstaltungen teil. Dabei wurden 1.263 Einzelstarts absolviert: davon 333 erste Plätze, 182 zweite Plätze und 123 dritte Plätze erreicht. Nebenbei wurden 28 Vereinsrekorde aufgestellt und 763 neue persönliche Bestzeiten erreicht.

Bei vier Schwimmveranstaltungen traten wir als Veranstalter auf:

- Kreismeisterschaften 50-200m-Strecken am 19.01.2014 im Gymnasium
- Stadtmeisterschaften im Schwimmen am 19.07.2014 im Freibad
- Kreismeisterschaften 400-1.500m-Strecken am 16.11.2014 im Gymnasium
- 28. Pokal-Weihnachtsschwimmen am 14.12.2014 im Gymnasium

Elf Veranstaltungen besuchten wir auswärts von Burghausen bis Dresden, von Kinderschwimmen bis Süddeutsche Jahrgangsmesterschaften.

Erfolgreichster Athlet war Constantin Hennig, Jahrgang 2000

Seine Erfolge 2013:

Mittelfränkische Bezirks Meisterschaften 2013, bei 10 Starts 3 x 1. Platz / 3 x 2. Platz  
Bayerische Jahrgangsmesterschaften 2013; bei 7 Starts 5 x 2. Platz / 1 x 4. Platz

Durch diese Leistungen und den Bayerischen Vizemeistertitel im Schwimm-Mehrkampf wurde Constantin in den Kader des Bayerischen Schwimmverbandes aufgenommen. Seine Spezialdisziplin ist das Brustschwimmen.

Auszug aus den momentanen Bestzeiten:

50m Brust – 0:35,22 min  
100m Brust – 1:14,76 min  
200m Brust – 2:48,54 min  
100m Kraul – 1:02,98 min



Voraussetzungen für diese Leistungen sind 5-6 x 2 Stunden Wassertraining plus 2 Landeinheiten, Kadermaßnahmen und Ferien-Trainingslager.

Sein Bruder Corbinian konnte bei den Bezirks-Meisterschaften über je 50m Brust und Freistil einen 3. und einen 6. Platz erschwimmen.

Alles in allem war es ein erfolgreiches Jahr für uns Schwimmer, sowohl im, als auch außerhalb unseres Elementes Wasser. Ich wünsche allen Aktiven der SG-LAUF ein sportlich erfolgreiches Jahr 2014.

Ihr Christian Gärtner

**S ELEKTRO  
STIEL** 

90411 Nürnberg, Klingenhofstraße 60  
Telefon 0911 562011  
Telefax 0911 562055  
E-Mail: [info@elektro-stiel.de](mailto:info@elektro-stiel.de)  
[www.elektro-stiel.de](http://www.elektro-stiel.de)

# Anmeldung Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse

Die neuen Kurse für unsere Wassergewöhnungs- und Anfängerschwimmkurse werden im Februar 2015 ausgeschrieben.

Der Termin für die Anmeldung ist dann in den Vereinsnachrichten der Pegnitz-Zeitung (Lokalteil) und im Internet auf unserer Homepage [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) bzw. unter Facebook [www.facebook.com/SGLauf](http://www.facebook.com/SGLauf) veröffentlicht.

Claudia Goebel

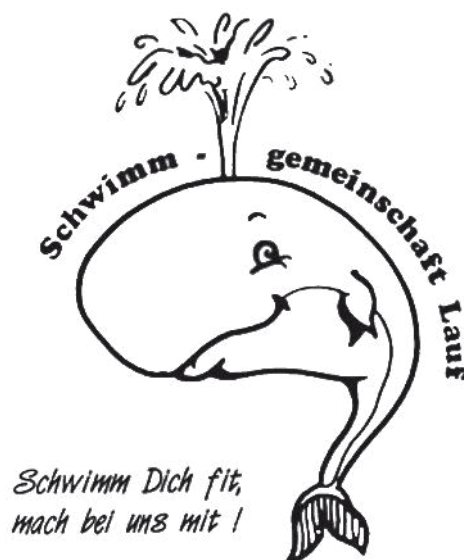


## Anfragen neuer Schwimmer

Weiterhin erreichen uns zahlreiche Anfragen von Eltern, die ihre Kinder bei uns schwimmen lassen möchten. Die Organisation zur Anfrage neuer Schwimmer wird seit August 2012 über ein WEB-Formular 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.

Ab Anfang August wird das WEB-Formular für Anfragen neuer Schwimmer wieder im Internet auf unserer Homepage unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) zu finden sein.

Den Startschuss geben wir dort natürlich sofort bekannt, sowie auch über unseren Newsletter und unsere Facebook-Seite: [www.facebook.com/SGLauf](http://www.facebook.com/SGLauf)



# Unterstützen Sie die SG-LAUF mit Ihrer Werbung!

Sie möchten Ihr Unternehmen ins rechte Licht setzen und gleichzeitig die Schwimmgemeinschaft 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, des Protokolls
- Sponsoring der Ehrenpreise (Pokale, Medaillen, Urkunden, Sachpreise)
- Namentliche Nennung der Werbepartner während der Veranstaltungen

## Unsere Veranstaltungen

- Kreismeisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost Januar 2015
- Stadtmeisterschaften der Stadt Lauf im Schwimmen Juli 2015
- Kreismeisterschaften des Schwimmkreises Nord-Ost Lange Strecke November 2014
- 29. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF Dezember 2014
- Weihnachtsfeier der SG-LAUF Dezember 2014

## 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](mailto:info@sg-lauf.de)



## Die SG Lauf

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, zum Anfängerschwimmen, Termine, Bilder ...

finden Sie im Internet unter [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de) bzw. [www.facebook.com/SGLauf](https://www.facebook.com/SGLauf) und [www.youtube.com/SGLaufVideos](https://www.youtube.com/SGLaufVideos)



# Terminankündigung!

## Kreismeisterschaften Nord-Ost - Lange Strecke

Am Samstag, 5. November 2014, von 8:30 Uhr bis 13:00 Uhr, finden im Hallenbad des CJT Gymnasium Lauf die Kreismeisterschaften Nord-Ost - Lange Strecke statt.



Die Schwimmer unserer Leistungsgruppen messen sich über die „langen Strecken“ 400 m Lagen, 400 m, 800 m und 1.500 m Freistil mit den Top-Schwimmern der Schwimmvereine aus Uttenreuth, Forchheim, Herzogenaurach, Höchststadt und Erlangen. Vermutlich werden auch wieder Gäste aus Fürth und Nürnberg am Start sein. Wir freuen uns auf spannende Wettkämpfe, persönliche Bestzeiten und gute Platzierungen. Die Ausschreibung folgt via Internet [www.sg-lauf.de](http://www.sg-lauf.de)

## Termine

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
Sa	12.07.	08:00	Stadtmeisterschaften Lauf	Lauf, Freibad
Sa	12.07.	08:00	Sportabzeichen	Lauf, Freibad
Sa	12.07.	20:00	Sommerfest SG-Lauf	Lauf, Freibad
WE	18.-20.07.		Bayerische Jahrgangsmesterschaften	Würzburg
	30.07.-15.09.		Sommerferien	
Mi	17.09.	19:00	Übungsleiter-/Verwaltungssitzung	Lauf, TSV Lauf
Do	18.09.	19:00	Trainingsbeginn Leistungsgruppen	Lauf
Mo	22.09.		Trainingsbeginn weitere Gruppen	Lauf
So	12.10.		Mfr. Bezirks Kurzbahn-Mesterschaften	Erlangen
	27.-31.10.		Herbstferien	
Mi	05.11.	19:00	Verwaltungssitzung	Lauf, TV 1877
WE	07.-09.11.		Trainingswochenende	Lauf
WE	08.-09.11		Bayerische Kurzbahn-Mesterschaften	Bayreuth
Sa	15.11.	08:30	Kreismeisterschaften Lange Strecken	Lauf
Sa	15.11.		Fürther Kinderschwimmen	Fürth
So	23.11.		Erlanger Nikolausschwimmen	Erlangen
Sa	29.11.		Heunisch-Guss-Wanderpokal (SG Frankenhöhe)	Bad Windsheim
WE	06.-07.12.		Röthelheim-Cup Erlangen	Erlangen
Sa	06.12.	08:00	29. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF	Lauf, CJT Hallenbad
Fr	19.12.	19:00	Weihnachtsfeier der SG-LAUF Einlass: 18 Uhr	Lauf-Heuchling Wollnersaal
	ab 24.12.		Weihnachtsferien	
Di	07.01.2015		Trainingsbeginn alle Gruppen	Lauf



# Sticker-Sammel-Aktion

## Vorstellung der Leistungs- und Masterschwimmer

48 Sticker von 43 Schwimmern und 5 Zusatzsticker! So stellen wir euch die Aktiven aus der Leistungsgruppe sowie unsere Masterschwimmer vor, die alle im Hallenbad des CJT Gymnasium trainieren.

### Wie bekommst du Sticker?

Neben den Stadtmeisterschaften heute, kannst du bei weiteren SG-Veranstaltungen und Wettkämpfen immer wieder Sticker-Packs bekommen. In einer Tüte sind immer zufällig je 5 Stück der Sticker.

Zu diesem Speed Heft erhältst du dein **Starter-Kit** mit den ersten Stickern. Das **Extension-Pack** an den Stadtmeisterschaften bekommst du bei der Siegerehrung: Mit jeder Urkunde erhältst du eine Tüte. Außerdem gibt es das **Family-Pack** für Kinder die an der Familienstaffel mitmachen. Am Sommerfest gibt es für alle teilnehmenden SG-Ler das **Summer-Pack**.

Weitere Packs: ♦ **Trainings-Pack** zum Trainingswochenende ♦ **Power-Pack** bei Teilnahme an Wettkämpfen ♦ **Christmas-Pack** am 29. Pokal-Weihnachtsschwimmen

Natürlich kannst du bei verschiedenen Gelegenheiten auch weitere Tüten zu 1,00 Euro kaufen.

### Wie kannst du zusätzlich weitere Sticker bestellen?

Den größten Spaß hast du sicher beim Sammeln und beim Tauschen. Dennoch hast du zusätzlich die Möglichkeit einzelne Sticker oder Tüten per E-Mail zu kaufen:

- ♦ Pro Tüte 1,00 Euro + 1,45 Euro Porto (max. 5 Tüten)
- ♦ Pro Sticker: 0,50 Euro + 0,60 Euro Porto (max. 5 Sticker),  
hier bitte unbedingt die Stickernummern angeben!

Eure Bestellung sendet ihr an [sticker@sg-lauf.de](mailto:sticker@sg-lauf.de) mit Angabe eurer Adresse.

Der Versand erfolgt dann nach Eingang der Überweisung.

### Was ist sonst noch wichtig?

Am Fototermin konnten aus der Leistungsschwimmergruppe Ines Lehnert, Franziska Mader, Benjamin Schadde, Corinna Schriefer leider nicht anwesend sein. Die Masterschwimmergruppe wird gelegentlich noch durch weitere Ehemalige ergänzt.

### Was bedeuten die Bildunterschriften?

Alter, Größe, Lieblingsschwimmart und -strecke  
Hobbies (außer Schwimmen)  
Lieblingsessen

Vielen Dank an das "Sticker-Team": Irmgard Bühler (Layout), Diana Ludewig (Verteilung), Julia Oberst (Interviews), Carsten Porzler (Fotos), Michael Wunsch (Organisation)

# Unsere Masterschwimmer



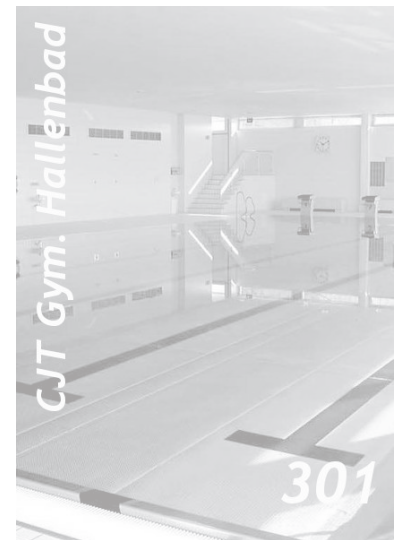
**101 Alice Lämmerzahl**

38 / 163 m / 200 m Lagen  
Wandern und Familie  
gegrillter Fisch



**102 Barbara Lederer**

43 / 168 / 100 m Freistil  
Skifahren  
Antipasti



**301 CJT Gym. Hallenbad**

Hier trainieren unsere  
Leistungs- und  
Masterschwimmer



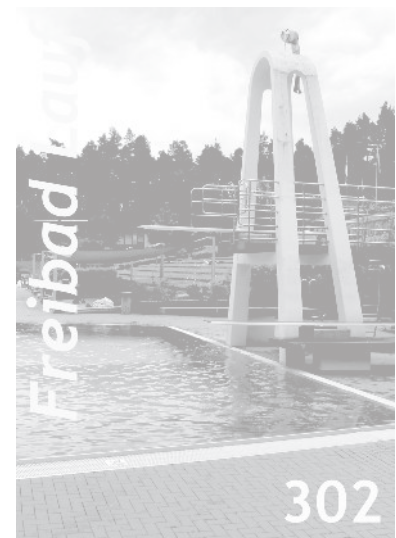
**103 Peter Müller**

57 / 182 / 50 m Schmetterling  
Sport allgemein  
Spaghetti jeder Art



**104 Julia Oberst**

28 / 165 / 400 m Freistil  
Reisen  
Wok



**302 Freibad Lauf**

Im Sommer erfolgt  
das Training  
auf der 50m-Bahn



# Unsere Masterschwimmer



**105 Michael Schneider**

23 / 180 / 100 m Kraul  
Joggen  
Enchiladas



**106 Stefanie Wagner**

30 / 174 / alle Strecken Rücken  
Fitnessstudio, Lesen,  
Scrapbooking  
Pizza, Eier mit Speck



**107 Michael Wünsch**

23 / 188 / 100 m Kraul  
Fotografie, Filme und Kino  
Schnitzel



303

**302 Logo SG-Lauf**



304

**303 Speedy**

Maskottchen zum  
40-jährigen Jubiläum 2012



305

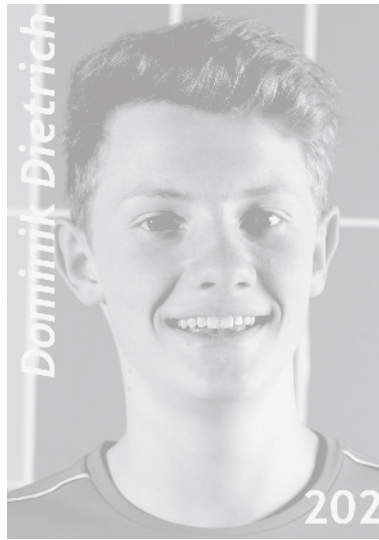
**304 Wal-Logo**

Unser  
Erkennungszeichen

# Unsere Leistungsgruppe



**201 Dustin Buchbinder**  
12 / 160 / 50 m Rücken  
Inliner fahren und Musik hören  
Pizza, Lasagne



**202 Dominik Dietrich**  
14 / 184 / 50 m Kraul  
Basketball  
Döner



**203 Felix Enhuber**  
12 / 162 / 50 m Kraul  
Fußball  
Pizza



**204 Maximilian Enhuber**  
16 / 172 / 100 m Kraul  
Fußball  
Pizza



**205 Christian Gärtner**  
50 / 187 / Alle  
Radeln  
Zuviele



**206 Henning Gehrman**  
48 / 186 / 200 m Freistil  
Cabrio fahren  
Steak



# Unsere Leistungsgruppe



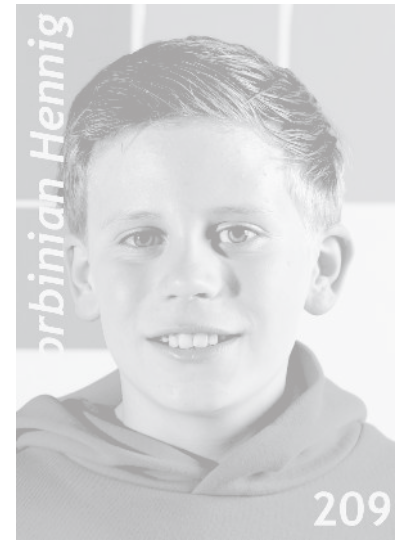
**207 Tom Gehrman**

17 / 179 / 50 m Kraul  
Laufen, Aufgaben für die SG ;-)  
Pizza



**208 Constantin Hennig**

14 / 175 / 100 m Brust  
Joggen  
Schnitzel



**209 Corbinian Hennig**

10 / 146 / 25 m Kraul  
Fußball  
Pfannkuchen mit Nutella



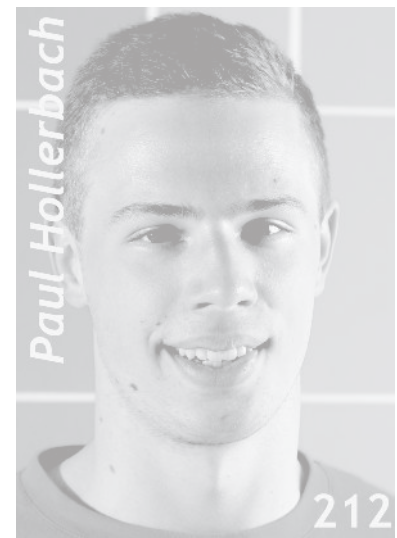
**210 Christina Herbst**

19 / 178 / 50 m Freistil  
Shoppen  
Pizza



**211 Anton Hollerbach**

13 / 150 / 50 m Kraul  
Judo, Reiten, Fußball  
Lasagne



**212 Paul Hollerbach**

16 / 178 / 100 m Kraul  
Tanzen, Mountainbiken  
Gummibärchen

# Unsere Leistungsgruppe



**213 Laurenz Hommel**

16 / 196 / 100 m Kraul  
Golf und Essen  
Steak



**214 Till Hugenroth**

10 / 140 / 100 m Kraul  
Fußball, Skifahren, Tennis, Surfen  
Chicken Nuggets mit Pommes



**215 Sven Jäger**

13 / 175 / 50 m Kraul  
Leichtathletik  
Schinkenpizza ohne Käse



**216 Anna Jähnigen**

16 / 170 / 50 m Freistil  
Tanzen  
Spaghetti



**217 Kim Sophie Kamm**

16 / 171 / 25 m Brust  
Leichtathletik, Triathlon, Kino,  
Freunde, Fotos  
Pizza



**218 Svenja Lederer**

14 / 164 / 25 m Brust  
Freunde treffen und Cello  
Pizza



# Unsere Leistungsgruppe



**219 Lina Leontjev**

12 / 165 / 50 m Kraul  
Fahrad fahren  
Brokkoliauflauf



**220 Rika Loch**

17 / 170 / 50 m Brust  
Freunde treffen, Spaß haben  
Verlorene Eier, Engl. Weingummis



**221 Lina Maatsch**

15 / 163 / 25 m Brust  
Freunde treffen  
Pizza



**222 Moana Mayer**

14 / 162 / 100 m Kraul  
Fußball, Windsurfen  
Germknödel



**223 Melanie Mühlmeister**

16 / 168 / 50 m Freistil  
Fußball spielen  
Salat



**224 Milena Mühlmeister**

14 / 167 / 25 m Badewanne  
Gitarre spielen, Mountainbiken  
Erdbeeren mit Sahne

# Unsere Leistungsgruppe



**225 Natalie Pecher**

14 / 155 / 50 m außer Delfin  
Radfahren, Tanzen, Klettern,  
Querflöte  
Tiramisu



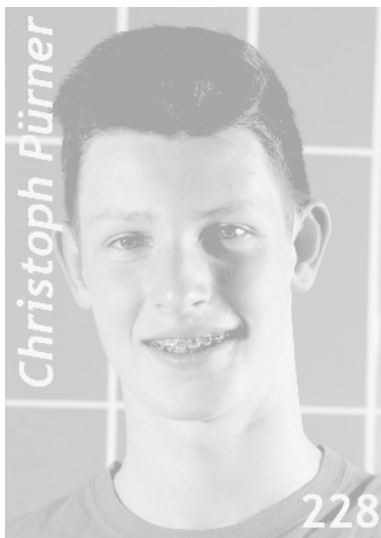
**226 Joshua Porzler**

14 / 170 / 50 m + 100 m Brust  
Fußball, Radfahren  
Pommes mit Schnitzel,  
Salamipizza, Raclette



**227 Tara Porzler**

12 / 145 / 50 m Brust  
Reiten  
Pfannkuchen



**228 Christoph Pürner**

15 / 175 / Kraul  
Tennis, Basketball  
Alles



**229 Marc Reinecke**

16 / 185 / 100 m F, 50 m S  
Laufen, Dirt Bike, Moped  
Pizza



**230 Konstantin Schadde**

18 / 184 / 100 m Freistil  
Motorrad fahren  
Ritter Sport



# Unsere Leistungsgruppe



**231 Sebastian Schreiber**

15 / 195 / 100 m Brust  
Ski fahren, Gitarre, Freunde  
Lachs mit Kartoffeln, Schnitzel



**232 Sarah Stiegler**

14 / 165 / 25 m Brust  
Posaune spielen  
Pizza



**233 Theodor Voss**

13 / 163 / 50 m Kraul  
Fahrrad fahren, Fußball  
Lasagne, Pizza



**234 Leonie Wagner**

15 / 160 cm / 25m Badewanne  
Tennis  
Erdbeerkuchen



**235 Julian Winter**

15 / 180 / 50 m Kraul  
Tischtennis  
Döner



**236 Nadja Zehentbauer**

18 / 166 / 50 m Freistil  
Fitnessstudio  
Sushi

# Wettkampferfolge außerhalb Bayerns

Wie die meisten von euch wissen, begann meine „Schwimmerkarriere“ bei den Schwimmern von der TSG-GutsMuths in Quedlinburg (Sachsen-Anhalt). Mit unserem Umzug nach Lauf vor drei Jahren wechselte ich zur SG-Lauf. Nun ergab sich in Verbindung mit einer Fahrt zum Geburtstag meiner Oma die Möglichkeit, dass ich mich mal wieder mit meinen alten Trainingsmitstreitern messen konnte. Es fand nämlich am Samstag, den 17. Mai in der Nähe von Quedlinburg der **Sprintertag 2014 in Halberstadt** statt. Die Idee zur Wettkampfteilnahme stammte von meinem Vater. Ich jedoch hatte wenig Lust als Einzelkämpfer der SG-Lauf dort anzutreten und so fragte ich Constantin, ob er nicht Lust hätte mitzukommen. Er war gleich einverstanden und auch Christian ließ sich für unseren Vorschlag begeistern - er meldete uns umgehend an.

Zum Wettkampf traten insgesamt neun Vereine aus Sachsen-Anhalt und Niedersachsen an. Die Konkurrenz war nicht zu verachten. Constantins größter Konkurrent war der amtierende Landesmeister von Niedersachsen in der Jahrgangsstufe 2000. Nach zwei knappen Niederlagen in 50 m Brust und 50 m Schmetterling war der Ehrgeiz von Constantin natürlich geweckt. Auf den anderen drei Strecken (50 m und 100 m Freistil sowie 100 m Brust) war er dann nicht mehr zu schlagen und holte sich unangefochten den Sieg. Bei den Freistilstrecken erzielte er sogar neue persönliche Bestzeiten!

Ich selbst bin mit leichtem Handicap in den Wettkampf gestartet, denn ich hatte mir beim letzten Training eine Wadenverletzung zugezogen. Trotzdem konnte ich die 50 m Brust mit neuer persönlicher Bestzeit gewinnen. Bei 50 m Freistil bin ich leider aufgrund eines Zielrichterentscheids auf den zweiten Platz gesetzt worden, obwohl ich laut gestoppter Zeit zeitgleich mit dem Erstplatzierten nach 0:28,06 min anschluss. In 50 m Schmetterling reichte es mit neuer persönlicher Bestzeit wieder für den zweiten Platz.



Schwimmer	Jg.	Strecke	Pl	Endzeit	Rekord
Tom Gehrman	1997	50 B	1	00:37,5	PBZ
Tom Gehrman	1997	100 F	1	01:03,3	PBZ
Tom Gehrman	1997	50 S	2	00:32,4	PBZ
Tom Gehrman	1997	50 F	2	00:28,1	
Constantin Hennig	2000	50 B	2	00:33,5	VR
Constantin Hennig	2000	100 F	1	01:02,1	PBZ
Constantin Hennig	2000	100 R	1	01:15,9	
Constantin Hennig	2000	50 S	2	00:33,2	PBZ
Constantin Hennig	2000	50 F	1	00:27,8	PBZ
Constantin Hennig	2000	100 B	1	01:14,9	VR

Insgesamt war es ein schöner Wettkampf: Alles war gut organisiert und trotz der eingeschobenen Siegerehrungen wurden die Starts zügig zu Ende gebracht. Es hat uns viel Spaß gemacht, am Sprintertag in Halberstadt teilzunehmen und wir planen schon die Wiederholung für nächstes Jahr - dann allerdings mit einer größeren Gruppe aus Lauf!

Tom Gehrman

**Herzlichen Glückwunsch an Constantin und Tom für die tollen Ergebnisse!**



# Flohmarkt der SG Lauf

- ▶ Hast du ein SG-Lauf T-Shirt oder einen Trainingsanzug, die dir nicht mehr passen?
- ▶ Hast du Badeschlappen oder Flossen zu Hause, die nun zu klein sind?
- ▶ Willst du nicht schon wieder neue Flossen kaufen?

Für all diese Fälle ist der Flohmarkt der SG-Lauf gedacht. Seit dem Start unserer neuen Website, hast du die Möglichkeit, deine gebrauchte SG-Lauf Sportbekleidung oder sonstige Schwimmartikel wie Flossen etc. an SG-Mitglieder weiterzuverkaufen oder von anderen Schwimmern günstig zu erwerben.

Besuche dazu einfach unsere Website unter [www.sg-lauf.de/flohmarkt](http://www.sg-lauf.de/flohmarkt), logge dich ein und füge über den angezeigten Link einen Flohmarkt Artikel hinzu. Dazu musst du nur ein paar Angaben wie Preis, Zustand, Größe und Farbe ausfüllen, 1-2 Fotos hochladen – fertig.

Sobald sich jemand für deinen Artikel interessiert, kann er mit dir über eine Nachricht Kontakt aufnehmen. Dafür musst du keine Telefonnummer oder Mail-Adresse angeben. Ihr stimmt euch dann bezüglich der Übergabe ab und schon hast du deine Sportbekleidung oder Schwimmartikel weiterverkauft.

Auf diese Weise möchten wir allen SG-Mitgliedern eine zentrale und einfache Möglichkeit bieten, ihre gebrauchten Sachen gruppenübergreifend an andere weiterzugeben.

Wenn du Anregungen oder Fragen zum Flohmarkt hast, wende dich gerne über das Kontaktformular an den Webmaster.

## Flohmarkt

Der Flohmarkt ist nur für eingeloggte Mitglieder nutzbar. Anleitung für das Einstellen von Flohmarkt-Artikeln und das Kaufen: Flohmarkt - so geht's

+ Flohmarkt Artikel hinzufügen

Filtern nach Kategorie

- Beliebig -

Anwenden

Badeschuhe Adidas  
Größe 34



5,00€

Kategorie:  
Sonstiges

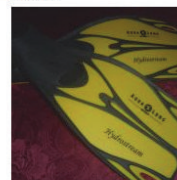
Badeschuhe Größe  
28-29



3,00€

Kategorie:  
Sonstiges

Schwimmflossen Größe  
38-39



7,00€

Kategorie:  
Schwimmmaterial

Schwimmflossen Größe  
33-35



7,00€

Kategorie:  
Schwimmmaterial

Kapuzen-Pullover  
blau



6,00€

Kategorie:  
Sportbekleidung

Sweatshirt rot-schwarz



6,00€

Kategorie:  
Sportbekleidung

## RoMi-Sport

### Teamsportbedarf

91207 Lauf-Nuschelberg  
Telefon 0175 1684896  
E-Mail [roland.enhuber@t-online.de](mailto:roland.enhuber@t-online.de)

# Deutsche Hochschulmeisterschaften

BAYREUTH 16.-18.Mai 2014

(Markus Schöneich, Uni Stuttgart)

Anzahl der teilnehmenden Hochschulen:	96
Anzahl der Aktiven:	818
Anzahl der Einzelstarts:	1794
Anzahl der Staffeln:	202



Die Deutschen Hochschulmeisterschaften fanden dieses Jahr vom 16.-18.Mai 2014 in Bayreuth statt. Die Akkreditierung (d. h. Austeilen der Zugangsausweise für die Schwimmhalle, Kontrolle der gültigen Studentenausweise etc.) fand schon am Freitag im Sportinstitut der Uni Bayreuth statt, das ich nach einer mehr als 3-stündigen Fahrt von Stuttgart erreichte. Von dort aus wurde man mit einem kostenlosen Shuttle-Bus in die Schwimmhalle gebracht. Studenten aus ganz Deutschland sind für diesen Wettkampf von den unterschiedlichsten Universitäten angereist.



Organisatorisch fand ich beste Bedingungen vor: So gab es zahlreiche Informationen über die Meisterschaften per Facebook, eine eigens eingerichteten Homepage sowie eine APP, die einen ständig auf dem neuesten Stand hielt. Über die APP konnten unter anderem Zeitplan, Orte, Bus-Shuttle, Bilder, Mensa und Kneipen abgerufen werden. Außerdem gab es die Möglichkeit, eine eigens für den Wettkampf designte Bademütze zu erwerben. Übernachtungsmöglichkeiten wurden in der speziell dafür eingerichteten Sporthalle oder auf dem ausgewiesenen Zeltplatz bereitgestellt.

Das Wettkampfbecken (50m) verfügt über eine Trennwand, die das Becken in ein 25m-Becken verwandelt, was vor allem für die Staffeln von Bedeutung war. Die Zeitnahme fand elektronisch statt und funktionierte einwandfrei. Dopingkontrollen wurden während des Wettkampfes sowie nach den Wettkämpfen durchgeführt.

Die Pausen zum Herauffahren der Beckentrennwand wurden von Splashdivern verkürzt, die durch perfekte Sprünge vom 5m-Sprungbrett beeindruckten. Schon beim Anblick der gewollten Bauchplatscher und Arschbomben taten jedem Zuschauender alle Glieder weh.

Der eigentliche Wettkampf verlief für mich - den Erwartungen entsprechend - gut. Ein bisschen mehr Training hätte sicherlich nicht geschadet, schließlich bin ich in den letzten 1,5 Jahren in Ulm oder Stuttgart nur seltene Hobby-Trainingseinheiten geschwommen. Etliche Teilnehmer der Europameisterschaften und Gewinner der Deutschen Meisterschaften stellten ihr Können eindrucksvoll unter Beweis und haben wortwörtlich das Becken gerockt.

Insgesamt ziehe ich das Fazit: Ein top organisierter und gelungener Wettkampf der Universität Bayreuth. Abgesehen von der Schwimmveranstaltung lohnte sich die Teilnahme besonders wegen der abendlichen Pasta-Party, die nach Wettkampfbende in der Uni Mensa stattfand, der Live-Übertragung des Fußballspiels und der legendärer After-DHM-Party am Samstag im Gebäude der Naturwissenschaften. Für mich bedeuteten die Hochschulmeisterschaften ein neues Erlebnis mit wenig Schlaf, dem Treffen von vielen mir bekannten Gesichtern aus Erlangen, Braunschweig, Berlin und Hamburg und ganz viel Spaß.

Mit besten Grüßen aus Stuttgart

Markus



# Kraulschwimmen für Erwachsene

## VHS Kurs

### in Kooperation mit der SG-Lauf

Seit über zwei Jahren bietet die VHS Unteres Pegnitztal Kraulcourse für Erwachsene, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, an. Nach meiner ersten Anfrage, ob die VHS nicht auch einmal Schwimmkurse für Erwachsene anbieten möchte, konnten wir, dank der bestehenden guten Kooperation zwischen der VHS und der SG-Lauf bei Kinderschwimmkursen, relativ schnell einen passenden Kurs zum Kraulschwimmen ins Leben rufen. So gibt es nun jeden Dienstagabend im Schwaiger Hallenbad zwei Kurse mit je einer Stunde, bei denen die Teilnehmer Kraulschwimmen neu erlernen, ihre bestehende Kraulschwimmtechnik verbessern können oder erste Schritte ins Ausdauertraining machen. Die VHS profitiert so von der Trainerkompetenz der SG-Lauf und als Trainer sammelt man neue Erfahrungen im Bereich des Erwachsenenschwimmens.

In der Technik unterscheiden sich erwachsene Kraulschwimmer natürlich nicht von den Kindern, doch die Art und Weise, wie man diese Technik erlernt, ist je nach Lebensalter sehr verschieden. Dies stellt auch an die Trainer neue Herausforderungen. Bei Kindern versuchen wir die Bewegung spielerisch beizubringen und können dabei nur wenig technische Erklärungen einsetzen. Dafür ist es für Kinder oft leichter, eine neue Bewegung zu erlernen, da sie noch keine Bewegungsmuster im Kopf haben. Erwachsene dagegen haben oft schon einen Bewegungsablauf gespeichert. Wenn dieser richtig ist, umso besser! Meist jedoch haben sich dabei Fehler eingeschlichen und verfestigt, die nur schwer abzutrainieren sind. Folglich sind dann andere Herangehensweisen und Übungen notwendig, um die falschen Gewohnheiten loszuwerden. Ein Vorteil der Erwachsenen ist es, dass sie schnell Erklärungen und Übungen verstehen und umsetzen können. Es fällt ihnen leichter das „Warum“ hinter der Technik zu begreifen.

Mir machen die Stunden als Erwachsenentrainer sehr viel Spaß und bisher habe ich auch von den Teilnehmern nur positive Rückmeldungen bekommen. Der einzige Verbesserungsvorschlag war bisher die Anmerkung, dass die Kurse zu kurz wären. Dies führte dazu, dass wir schon öfters die Kurse, in Absprache mit der VHS, um zwei weitere Einheiten verlängert haben. Auch die Teilnehmerzahlen geben uns recht: Die Kurse sind immer voll und jedes Mal stehen auch einige Teilnehmer auf der Warteliste, teilweise sind mehr Personen auf der Warteliste eingetragen als im ganzen Kurs teilnehmen können. Viele der Schwimmer, denen ich im Anfängerkurs Kraul beigebracht habe, besuchten anschließend bei mir den Fortgeschrittenen-Kurs. Besonders nach zwei Kursen lassen sich enorme Fortschritte feststellen: Viele Kraul-Anfänger schaffen am Ende problemlos 4x200m Freistil!

Leider kann ich selbst im folgenden Semester keinen Kurs mehr anbieten, eine Nachfolgerin ist jedoch gefunden. So wird Nina Hueber ab dem Wintersemester die Kooperation im Erwachsenenschwimmen mit der VHS weiterführen – zeitbedingt ist aber nur noch ein Kurs möglich. Wer Interesse hat, verfolgt dazu bitte die VHS-Internetseite oder wartet das neue Programmheft für das Wintersemester 2014/15 ab. Dort gibt es dann alle Infos zum Kurs und der Anmeldung. Bei der SG-Lauf können zur Organisation keine Fragen beantwortet werden.



[www.vhs-unteres-pegnitztal.de](http://www.vhs-unteres-pegnitztal.de)

Michael Wünsch

# Die sechs häufigsten Fehler beim Kraulschwimmen... ...und die perfekten Übungen zur Verbesserung

Kraul ist die schnellste Schwimmart und rein technisch gesehen auch eine der einfachsten. Trotzdem gibt es bei Anfängern und Fortgeschrittenen häufig Fehler. Bei meinen bisherigen Trainingstätigkeiten in Schwimmgruppen bei der SG-Lauf und mit Erwachsenen in Kraulschwimmkursen bei der VHS sind mir immer wieder die folgenden sechs Fehler aufgefallen, die beim Kraulschwimmen auftreten. Deshalb haben wir diese Fehler einmal mit Schwimmern der SG-Lauf nachgestellt und auch gleich gezeigt, wie es richtig geht. Außerdem gibt es dazu Übungshinweise. Im ersten Schritt muss man den Fehler bei sich selbst aber überhaupt erst einmal erkennen. Das ist einfacher gesagt als getan, denn selbst kann man sich nur schwer beim Schwimmen beobachten. Deshalb ist es natürlich hilfreich, wenn man einen Trainer hat, der den Schwimmstil kontrollieren kann. Hat man erkannt, dass sich ein Fehler eingeschlichen hat, muss man durch ständiges Training mit den passenden Übungen den Fehler korrigieren. Auch dabei ist die Kontrolle durch einen Trainer immer wieder notwendig, um gegebenenfalls nachzubessern. Aus diesem Grund sind die folgenden Übungen zur Fehlerkorrektur nur als Anregungen zu verstehen. Natürlich muss in jedem Fall individuell die passende Übung gefunden werden, um den Fehler zu beheben.

Die abgebildeten Sportler der SG-Lauf schwimmen natürlich normalerweise perfektes Kraul ;-)

## 1. Fehler BEINE: „Radfahren“

Bei diesem Fehler des Beinschlags werden die Beine in einer stoßenden Bewegung vor und zurück bewegt. Oftmals werden die Beine auch in einer Kreisbewegung vor und zurück bewegt. Die Füße werden dabei zum Po herangezogen und versuchen, durch eine Stoßbewegung Antrieb zu erzeugen.

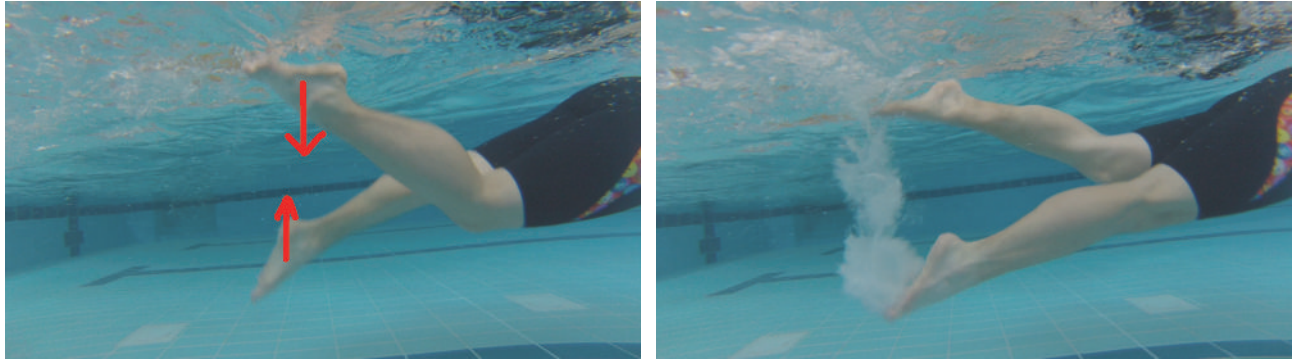
Falsch:



Korrekt wäre eine lockere Auf- und Abwärtsbewegung der Beine, ähnlich einem Peitschenschlag. Die leichte Beugung im Knie geschieht dabei alleine durch den Wasserdruck. Das Bein wird nicht komplett angespannt, sondern bleibt bei der Auf- und Abwärtsbewegung aus der Hüfte locker. Die Füße legen dabei den längsten Weg zurück und schwingen nach, wie bei einer Peitsche das äußere Ende.



Richtig:



Übungen: Besonders auf einen Beinschlag mit gestreckten Beinen aus der Hüfte achten. Viel mit Flossen schwimmen, um ein besseres Wassergefühl an den Füßen zu bekommen. Beinschlag auch einmal in der seitlichen Lage probieren.

2. Fehler BEINE: „Schürhaken“

Bei diesem Fehler der Beine, dem sogenannten „Schürhaken“, werden die Füße stark in Richtung Schienbein angezogen, was wie ein Haken aussieht. Dieser Fehler kann in unterschiedlich starker Ausprägung auftreten. In seiner Extremform kommt man mit den Beinen gar nicht mehr voran bzw. schwimmt eventuell sogar rückwärts!

Falsch:



Die richtige Ausführung ist ein gestreckter Fuß, um mit einer möglichst großen Fläche, ähnlich wie mit Flossen, das Wasser auf und ab zu bewegen. Die Fußstellung vergleichen wir manchmal mit einem Ballettfuß.

Richtig:

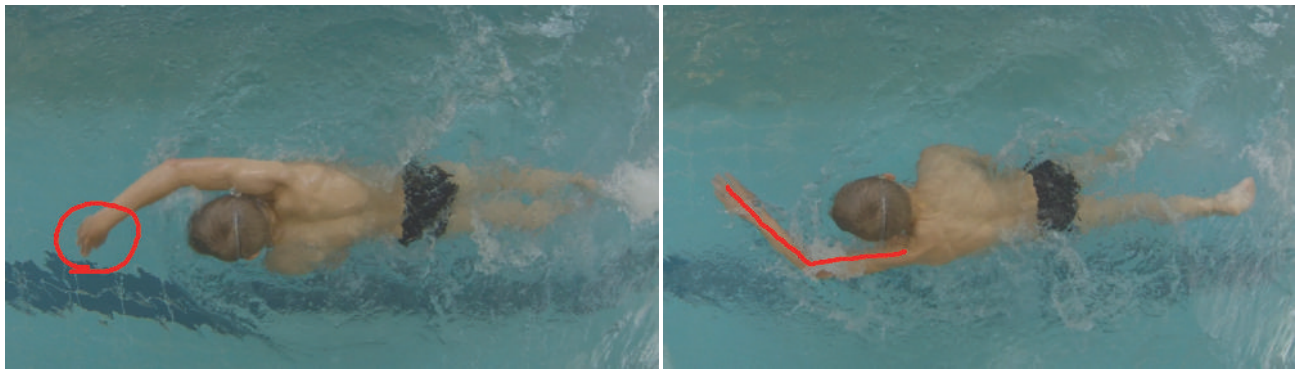


Übungen: Auch hier ist es empfehlenswert, viel mit Flossen zu schwimmen und dabei darauf zu achten, dass die Füße nicht angezogen oder angespannt werden. Möglichst locker im Fuß bleiben und bewusst den Wasserdruck am Fuß beim Beinschlag spüren.

### 3. Fehler ARME: Hand taucht zu weit vor dem Kopf ein

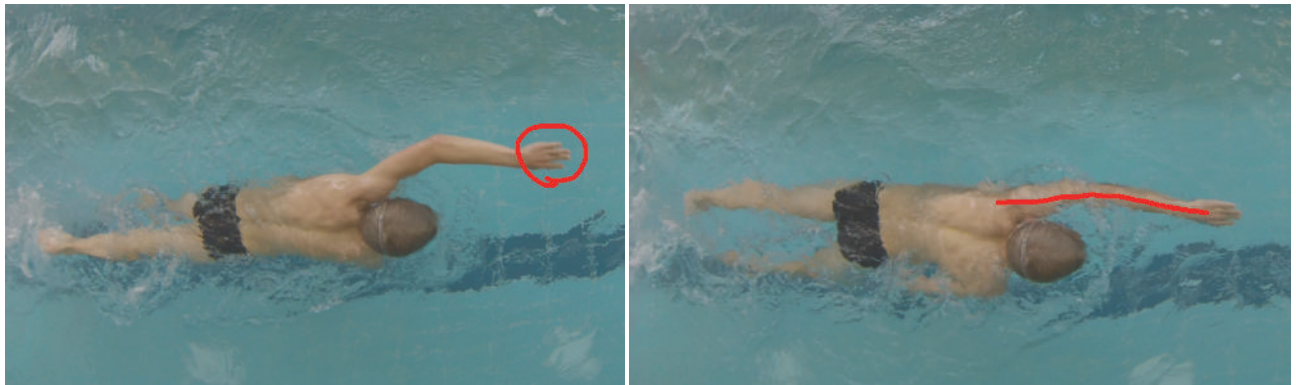
Hier taucht die Hand vor dem Kopf oder noch weiter seitlich ein. Auch dieser Fehler kann unterschiedlich starke Ausprägungen haben. Der Kreis auf dem Foto markiert die Eintauchposition der Hand vor dem Kopf. Der Unterarm wird dadurch wie eine Barriere gegen die Schwimmrichtung gehalten und wirkt wie eine Bremse. Dieser Fehler kann zu Schlingerbewegungen führen und ist oftmals der Grund für eine unruhige Wasserlage des Schwimmers.

Falsch:



In der richtigen Ausführung taucht die Hand in Verlängerung der Schulter ein. Der Kreis markiert die Eintauchposition vor der Schulter. Der Arm ist jetzt gerade und bietet dem Wasser minimale Angriffsfläche und wenig Widerstand.

Richtig:



Übungen: Nachdem die Hand auf Höhe der Hüfte das Wasser mit einem hohen Ellenbogen verlässt, werden die Finger wie ein Pinsel über die Wasseroberfläche gerade bis nach vorne gezogen. Alternativ kann man, nachdem die Hand hinten das Wasser verlassen hat, mit dem Daumen an der Körperseite entlang ziehen bis kurz unter die Achseln. Zu Beginn wird es sich so anfühlen, als ob der Arm viel zu weit außen eintaucht. Das ist aber auf Grund der falschen Angewohnheit völlig normal. Wichtig ist hier vor allem die Kontrolle durch eine andere Person vom Beckenrand aus: Taucht der Arm jetzt korrekt ein? Selber kann man das nur schwer einschätzen!

### 4. Fehler ARME: Hand und Ellenbogen verlassen zu früh das Wasser

Dieser Fehler ist nicht einfach zu erkennen, da die Bewegung des Armzugs beim Verlassen des Wassers relativ schnell erfolgt. Das Problem ist hier, dass in dem Moment, wenn der Ellenbogen das Wasser verlässt, auch die Hand nach oben aus dem Wasser gezogen wird. Dies ist im ersten Bild zu sehen: Die Hand verlässt das Wasser schon etwa auf Bauchhöhe.



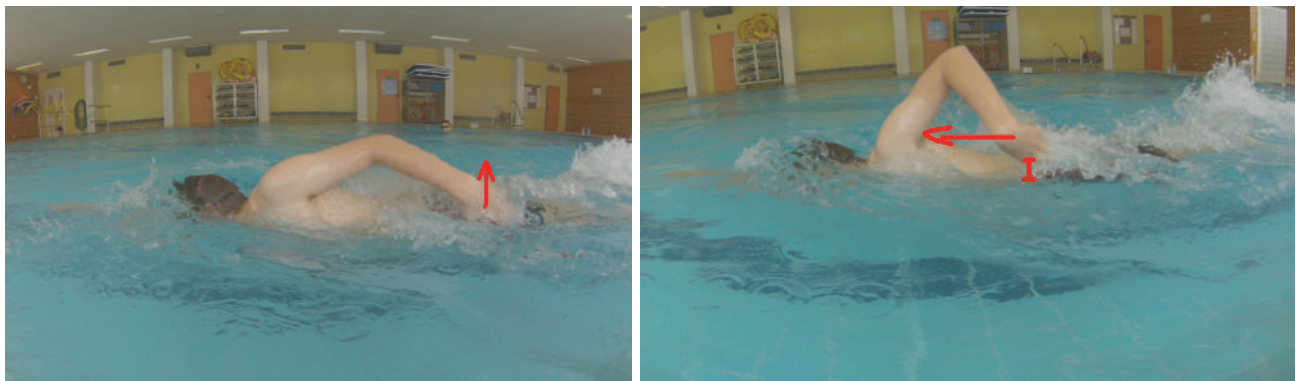
Dadurch schafft es der Schwimmer in der Regel nicht, die Hand ganz aus dem Wasser zu bekommen und zieht so die Hand etwas durch das Wasser nach vorne, was einer Bremswirkung gleichkommt. Dies sieht man im zweiten Bild: Der Schwimmer kann, trotz des hohen Ellenbogens, die Hand nicht vollständig aus dem Wasser bewegen.

Falsch:



In der richtigen Ausführung wird die Hand bis auf Höhe der Hüfte bewegt und verlässt erst dort nach oben das Wasser. Dadurch ist es ohne Anstrengung möglich, die Hand komplett aus dem Wasser zu ziehen. Dies ist an der Abstandsmarkierung zwischen Wasser und Hand im zweiten Bild zu erkennen. Die Hand kann so locker mit hohem Ellenbogen nach vorne schwingen.

Richtig:



Übungen: Hier gilt es, den Armzug langsam und kontrolliert auszuführen. Eventuell kann man dazu mit Pullbouy schwimmen, um sich ganz auf die Arme zu konzentrieren. Auch das Üben nur mit einem Arm – erst nur mit links, dann nur mit rechts – stellt eine gute Möglichkeit dar. Eine Hilfestellung ist es, wenn man eine kurze Pause macht, sobald die Hand nach der Zugphase unter Wasser hinten an der Hüfte angekommen ist. Der Arm soll also an der Seite des Körpers kurz verweilen und erst dann mit einem hohen Ellenbogen aus dem Wasser gehoben werden. Alternativ kann als „Gedankenstütze“ auch bei jedem Zug mit der Hand hinten die Badehose kurz berührt werden.

5. Fehler ARME: Hand taucht zu früh ins Wasser ein

Bei diesem Fehler taucht die Hand zwar in Verlängerung der Schulter ein, sie taucht aber viel zu früh ins Wasser ein. Die Eintauchposition ist auf dem Foto mit dem Kreis markiert. Bei diesem Fehler muss die Hand noch gegen das Wasser bewegt werden, um den Arm voll nach vorne ausstrecken zu können. Dies hat wiederum eine Bremswirkung. Oder aber der Schwimmer streckt den Arm gar nicht mehr nach vorne aus und beginnt gleich nach dem Eintauchen ins Wasser mit dem Zug unter Wasser. Dies führt wiederum zum Fehler wie unter 6.

Falsch:



Die korrekte Ausführung erfolgt mit einem möglichst gestreckten Arm im Moment des Eintauchens der Hand. Die Hand bildet wieder eine Linie mit der Schulter, ist aber dabei deutlich weiter vorne auf der imaginären Linie zu finden. Damit wird der Wasserwiderstand beim Ausstrecken des Arms unter Wasser vermieden. Je weiter vorne die Hand eintaucht, desto länger ist der Zugweg unter Wasser, desto mehr Druck kann aufgebaut werden und desto weiter kommt der Schwimmer mit diesem einen Armzug.

Richtig:



Übungen:

Mit besonders langem Armzug schwimmen, das heißt bewusst den Arm sehr lang nach vorne ausstrecken. Eventuell stärker mit den Schultern beim Zug mitdrehen, um den Arm länger nach vorne zu bekommen. Voraussetzung für den richtigen Armzug ist, dass man mit hohem Ellenbogen schwimmt. Dabei immer darauf achten, dass möglichst die Hand zuerst ins Wasser eintaucht.

6. Fehler ARME: Kein „Wasserrassen“, sondern „Reißen“

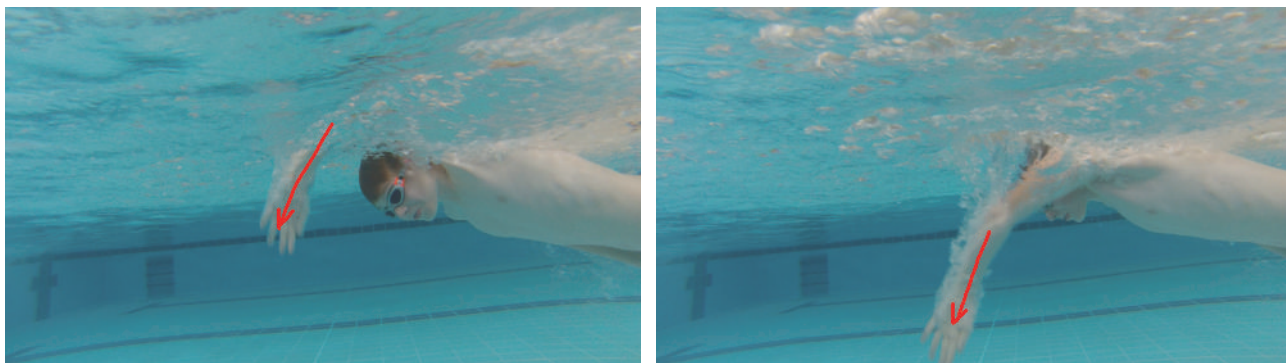
Dieser Fehler tritt häufig in Kombination mit dem vorherigen Fehler auf. Zur Verdeutlichung wird der falsche Bewegungsablauf deshalb hier in Kombination mit dem Fehler des zu frühen Eintauchens gezeigt.

Die Hand taucht also wieder zu früh ins Wasser ein. Nach dem Eintauchen wird der Arm nicht nach vorne ausgestreckt, sondern beginnt gleich mit dem Zug unter Wasser. Die Hand sticht also nach unten ins Wasser und zieht dann nach hinten durch, wie in den Bildern gezeigt. Was komplett fehlt, ist das sogenannte „Wasserrassen“.

Es kommt aber auch vor, dass der Arm zwar weiter vorne ins Wasser eintaucht (also der Fehler wie unter 5. nicht gemacht wird) und trotzdem das Wasserrassen fehlt. Dies lässt sich in Bildern fast nicht erkennen, sondern nur, wenn man die Bewegung dazu sieht. Der Schwimmer kommt trotz vieler und schneller Armzüge nämlich nur wenig vorwärts.



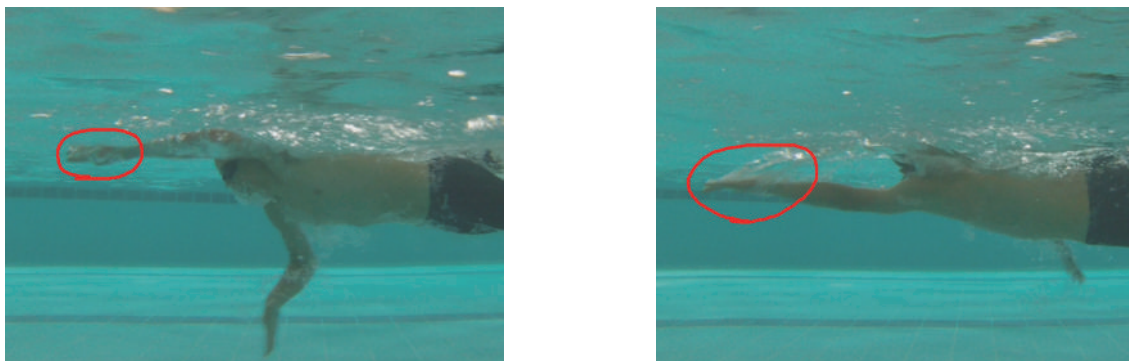
Falsch:



Was ist jetzt also das Wasserfassen? Im ersten der unteren beiden Bilder sieht man, wie die Hand weit vorne mit gestrecktem Arm ins Wasser eintaucht. Im Anschluss daran geht die Hand nicht sofort ins Ziehen unter Wasser über, sondern wird noch etwas nach vorne ausgestreckt und in Zugposition gedreht. Dies lässt sich im zweiten Bild gut erkennen. Der Arm ist vollständig gestreckt, die Hand bildet eine leichte Schaufel. Der Schwimmer versucht hier – bevor er mit dem Zug beginnt – das Wasser zu greifen, es zu fassen, um das Wasser während des Zugs möglichst kräftig nach hinten zu drücken. Natürlich müssen die Finger des Schwimmers dabei geschlossen sein, sonst wird aus der Schaufel ein Kamm.

Diese Phase des Wasser-Greifens oder Wasser-Fassens fehlt bei vielen. Stattdessen wird der Arm nach dem Eintauchen gleich mit Kraft durchs Wasser nach hinten „gerissen“. Dadurch kann jedoch bei Weitem nicht so effektiv Antrieb erzeugt werden.

Richtig:



Übungen: Den Arm bewusst nach dem Eintauchen ins Wasser nach vorne ausstrecken. Vorne eine kurze Pause machen, also den Arm etwa eine Sekunde gestreckt lassen und währenddessen den Zug durch Wasser-Fassen vorbereiten. Eventuell mit Paddelschwimmen, um ein besseres Gefühl für den Wasserdruck zu bekommen.

Beobachtet doch mal bei Wettkämpfen oder einfach nur im Schwimmbad andere Schwimmer und versucht nach diesen Fehlern Ausschau zu halten. Bestimmt werdet ihr nun als „Fehlerexperten“ den einen oder anderen finden!

Vielen Dank an die gezeigten Schwimmer für ihre Mithilfe beim Erstellen der Fotos. Namentlich sind dies: Julian Winter, Sven Jäger, Anton Hollerbach, Joshua Porzler, Moritz Hoppe.

Michael Wunsch



# Eine Woche Kirgistan

## Ein Reisebericht von Helga Herrgottshöfer

Lauf im März 2014

Nun, einige wussten ja von meinem großen Reisevorhaben nach Kirgistan in Zentralasien. Inge und Jan leben seit Ende August 2013 in Bishkek der Hauptstadt von Kirgistan. Ich hatte mir vorgenommen, sie zu besuchen. Also bekam ich von den Kindern zum Geburtstag und zu Weihnachten Geld, damit es mir leichter fällt, diese Reise zu verwirklichen.

Inge buchte dann die Flüge für 28.2.14 hin und 8.3.14 zurück - ich dachte für's Erste reicht eine Woche - ich will ja nicht lästig sein. Also eben die Faschingswoche!

Ich war natürlich irre aufgeregt so alleine und ohne gute Englischkenntnisse. Es hat aber gut geklappt.



Von Inge bekam ich eine Liste von Lebensmitteln geschickt, die ich ihr mitbringen sollte. Entweder sind diese Produkte dort sehr teuer oder gar nicht erhältlich. Ich habe also alle Bestellungen gekauft und dann gestapelt! So zwei Wochen vorher mal probepacken und -wiegen! Also etwas wieder raus - ich hatte 30 kg Freigepäck. Noch im Jan./Febr. schon den Nürnberger Flughafen aufgesucht, dass ich mich nicht ganz verlaufe und bei Turkish Airlines nachgefragt. Am 27.2. noch eine Inhaltsliste geschrieben, Gepäck fertig gepackt und am 28.2. morgens mit S-Bahn und U-Bahn zum Airport Nürnberg.

Abflug 11:45 h - somit 2 Stunden vorher da sein. Ankunft Istanbul 15:30 h, Flugdauer 2 Std. 45 (1 Stunde voraus). In Istanbul 5 Std. 45 Min. Aufenthalt. Abflug 21:15 h Ankunft Bishkek 06:25 h, Flugdauer 5 Std. 10. Ich bin ja gegen die Zeit geflogen. Inge ist uns 5 Stunden voraus!

Inge und Jan holten mich ab, dann schliefen wir alle noch so drei Stunden. Bei denen hatte es erst noch geschneit, also alles weiß, auch in der Stadt. Am Nachmittag gingen wir dann gleich mal Schneeschuhwandern, so drei Stunden. Für abends hatte Jan Karten für ein Eishockeyspiel: Singapur gegen Macao, das Halbfinale der Asiameisterschaft.

Es war das erste Mal, das ich beides erlebte. Dort fährt man alles mit dem Taxi - sofern man nicht seinen eigenen Fahrer hat - wie einige Freundinnen von Inge. Bishkek ist eine Millionenstadt und so sind die Entfernungen auch entsprechend groß. Zum Flugplatz sind es 35 km.



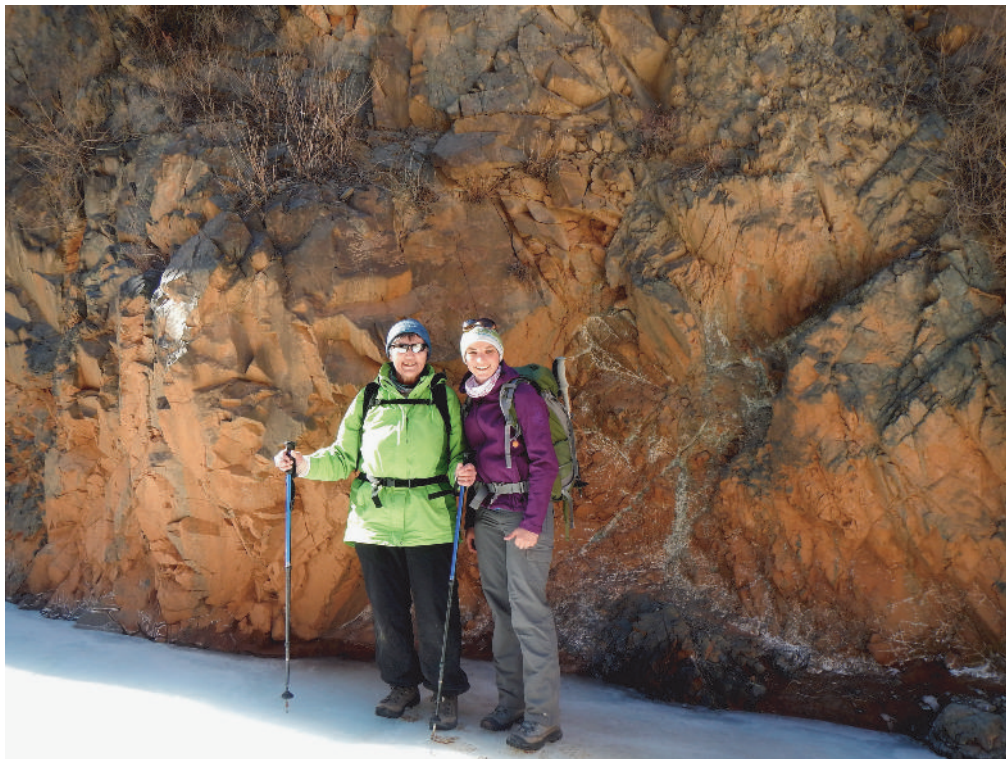
Am Sonntag (2.3.) mussten wir früh raus. Inge hatte uns für eine Tagestour bei der Trekking Union in die Berge angemeldet. Treffpunkt 8 Uhr. Nach 1 1/4 Stunden Fahrzeit waren wir am Ziel. Es ging immer in einem trockenen Flussbett bergauf (Schmelzwasser) - die Schneeschmelze war hier schon vorbei. Über Eisreste im Schatten und kleine Kletterstellen immer weiter den hinauf. Ich habe mich recht gut geschlagen - ich war auch älter als der Führer (ca. 50) und der Rest der 15er Gruppe - zwischen 10 und 40 Jahren. Nach ca. drei Stunden hatten wir eine Hochebene erreicht und gegessen. Dann ein kurzer Abstieg und noch in zwei Seitentäler gegangen ehe der Rückweg angetreten wurde. Um 5 Uhr waren wir wieder am Bus, unser Fahrer hatte gewartet und den Kofferraum mit Steinen beladen, evtl. baute er sich eine Mauer oder pflasterte einen Weg! Am Montag musste nur Jan früh raus. Er flog mit dem Heli und seiner kanadischen Chefin zu einem Projekt in der Nähe der chinesische Grenze, kam am Abend wieder (1 Uhr) mit einem Taxi zurück, da die Gruppe noch für einige Tage auf dem Landweg auf der Seidenstraße Richtung China wollte und der Heli nicht in der Nacht fliegt.

Inge und ich machten Besorgungen und schauten uns so verschiedene Teile der Stadt an. Sie kennt sich schon gut aus und kann sich verständigen zum Hausgebrauch. Ich unterstützte sie im Haushalt. Stopfte Sachen oder half bei der Wäsche. Inge studiert ja nebenbei und muss jeden Monat eine Arbeit abliefern. Fernstudium.



Dienstag trafen wir dann Freundinnen beim Woman-Club, wo ich dann bei einem Vortrag was über die Decken und die Aussteuer der Mädchen erfuhr. Eine Einheimische, die mit einem Österreicher verheiratet ist, hielt den Vortrag mit Dias. Es waren Frauen aller Nationen vertreten: Tansania, Indien, Australien, Irland, Kanada, Usbekistan, Pakistan, USA und Deutschland. So musste ich mein Englisch rauskramen, was doch eine Herausforderung war.

Mittwoch trafen sich einige zum Handarbeiten, Basteln und Ratschen für 3 Stunden - ist so ein Reih-Um-Treff. Abends hatte Jan eine Jurte für 15-18 Personen gebucht. Es kamen viele Frauen aus dem Woman-Club mit ihren Männern, Jan brachte auch noch 4 aus seiner Arbeit mit - also recht gemischt, was sehr toll war. Der Boss der Goldmine aus Australien und Jans Finanzchefin, der Minenvorarbeiter aus Irland und die Leute aus der Deutschen Botschaft und ich mittendrin. Einige konnten auch etwas deutsch oder ich eben englisch.



Donnerstag ging's dann mit drei Frauen - deren Männer in der Goldmine beschäftigt sind - und einem Fahrer zum Skifahren. Wir hatten den Sessellift für uns. Dank dem Jeep der australischen Familie mit Skiträger ging es hochalpin eine Serpentina-Schotterstraße so auf 2500 m bis 3000 m hoch in ein neues Skigebiet (es wird ein neuer Lift gebaut), der Doppel-Sessellift hat 67 Sessel und ist zwar steil und hat so fünf Varianten der Abfahrt. So drei Stunden hatten wir zu sechst den Lift für uns bis der Fahrer mit den zwei Liftboys ausmachte uns noch höher mit dem Snowmobil zu bringen, für den Höhepunkt des Tages. Unser Fahrer, Inge, ein Liftboy und ich mussten uns an Seilen festhalten, die am Schneemobil festgemacht waren. Die anderen drei Frauen durften sitzend mitfahren. Es war herrlich, doch mich verließen so nach 20 Min., nach einem Steilstück, die Kräfte. So war auch für die anderen die Fahrt zu Ende. Es war aber gut so - denn die drei Frauen (Australierin, Irin und Amerikanerin) waren Skianfängerinnen, so dass die Abfahrt für sie mühsam war. Am Heimweg übersah der Fahrer einige große Steine - Reifenpanne - im Hochgebirge! Inge und ich halfen tapfer mit, hatten auch hierin Erfahrung.



Freitag tigerten wir noch durch die Stadt, zum Basar, zur Bank, zu Plätzen berühmter Männer. Ich kaufte noch Karten und Andenken. Abends dann Koffer packen, denn um 5:30 Uhr hatte Jan das Taxi bestellt.

So schnell geht eine Woche vorbei. Es war für mich alles sehr beeindruckend. Die Hochhäuser mit 12-14 Stockwerken neben Plattenbauten der Sowjetzeiten, kleine Häuschen oder Blechhütten. Prachtstraßen genauso wie Schlaglöcherpisten oder die streunenden Hunde oder der Müll. Gepflasterte Gehwege mit Ornamenten, die in Erdwege übergehen. Dazwischen ein Abfall des Gehweges oder Löcher zwischendurch. Die Straße sind teilweise beleuchtet, doch die Gehwege - durch Bäume getrennt - im Finsternen. Parkanlagen mit Spielplätzen und vielen berühmten Monumenten, Statuen und Büsten. Inge wohnt doch recht zentral - bis zur Stadtgrenze sind es 14 km in Richtung Flughafen gegen Westen gegen Süden und Osten liegen die schneebedeckten Berge vor der Stadt. Die Berge sind bis 4850 m hoch. Der Issyk Kul See hat Salzwasser und ist der zweithöchstgelegene See nach dem Titikakasee.



8.3. Abflug 7:55 h Bishkek - Dauer 6 Stunden

Ankunft 9:55 h Istanbul 6 Stunden Aufenthalt

Abflug 15:50 h Istanbul

Ankunft 17:40 h Nürnberg - Dauer 2 Stunden 50 Minuten.

In Lauf war ich dann so gegen 20 Uhr.

Am Hinweg wurde ich nie kontrolliert, doch am Rückweg ging es schon in Bishkek los und dann in Istanbul nochmal. Aber ich bin gut angekommen.

Es grüßt euch alle ganz herzlich

Eure Helga



# Wir in Europa Unser Kirchweihwagen 2014



Sechs Erwachsene und ca. 15 Kinder bildeten am 207. Kunigundenfest die Besatzung unseres Festwagens. Der Wagen war wie seit vielen Jahren unter der Regie von Christian Gärtner zum Thema "Ein Europa - ein Pool" zusammengebaut worden.

Diesmal gab es keine Bonbons vom Wagen, die Schwimmer im Pool sorgten mit Spritzpistolen für eine Erfrischung der Zuschauer.

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch...

**La Cigale**  
 Inh. Anette Porzler  
 Heuchlinger Straße 2 (Nähe Rathaus)  
 91233 Neunkirchen am Sand  
 Tel.: 0 91 53 / 92 40 22  
 eMail: la-cigale@porzler.de

### Öffnungszeiten

Do.: 9<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr  
 Fr.: 15<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr  
 Sa.: 9<sup>30</sup> - 12<sup>30</sup> Uhr  
 Gerne auch nach tel. Vereinbarung!



### **Unser Sortiment:**

- Seifen und Kosmetik aus der Provence
- Drahtkörbe
- Tischwäsche
- Kerzen und Kerzenständer / Windlichter
- Servietten
- Deko im Shabby Chic
- und vieles mehr



# Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Jule Bergmann

Lisa Braun

Nicole Dietrich

Rainer Freisleben

Robin Can Guenes

Oguz Kologlu

Philippa Rohrmann

Marit Schneider

Viel Spaß beim Schwimmen!



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

[www.td-orbit.de](http://www.td-orbit.de)

## Impressum

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

E-Mail [info@sg-lauf.de](mailto:info@sg-lauf.de)

Redaktion: Julia Oberst, Michael Wunsch und Frank Hacker

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

Auflage 400 Stück



# Unsere Website www.sg-lauf.de

Es lohnt sich immer, hier mal vorbeizuschauen. Wir freuen uns über Kommentare, Anregungen und konstruktive Kritik, vor allem aber über viele Besucher!

Michael Wunsch

The screenshot shows the homepage of the SG-Lauf website. At the top, there is a navigation menu with links: Startseite, Wir über uns, Schwimmbetrieb, Kalender, Fotogalerie, Artikel, Speed Heft, Sponsoren, Webservices, Weblinks, and Kontakt. The main header features the SG-Lauf logo and the text 'Schwimmgemeinschaft Lauf' with the tagline 'Schwimm dich fit, mach bei uns mit!'. A callout box on the right says 'Bleibe immer informiert und erhalte alle wichtigen Infos zu den Terminen über unseren Newsletter' and points to social media icons for Facebook and YouTube. Another callout box on the right says 'Unsere Social Media Links'.

**LOGIN**  
Login/Konto erstellen  
Konten der alten Website wurden nicht übernommen! Bitte neues anlegen.  
Benutzername oder E-Mail \*  
[Input field]  
Passwort \*  
[Input field]  
Konto erstellen  
Neues Passwort anfordern  
[Login button]

**INFORMATIONEN**  
> Impressum  
> Datenschutz  
> Sitemap

Logge dich ein oder erstelle dir ein Konto um alle Funktionen der Website zu nutzen.

Benutzt du einen RSS-Reader? Dann kannst du unsere News auch als RSS Feed abonnieren

**Zentrale Anlaufstelle für alles SG-Lauf: www.sg-lauf.de**  
Auf der Website der SG-Lauf informieren wir euch nicht nur Gruppen übergreifend zu allen Veranstaltungen und Wettkämpfen der SG, sondern bieten euch auch Infos speziell für eure Trainingsgruppe, sowie zahlreiche Features die nur Mitgliedern zugänglich sind, wie die umfangreiche Fotogalerie, den Flohmarkt, Kontaktdaten der Trainer **uvm.**  
Deshalb solltest du um alle Funktionen und Inhalte der Website zu sehen dir unbedingt ein Konto anlegen. Nur dann hast du Zugriff auf alle Fotos, Flohmarkt, Sportbekleidung Bestellungen, Gruppen News und auch die Kontaktliste der Trainer und Funktionäre. Einfach auf der linken Seite auf Konto erstellen klicken.  
Zum Verfassen von Kommentaren bitte [Einloggen](#) oder ein [Konto erstellen](#).

**Virtuelle Trainingsgruppen: alle wichtigen News aus deiner Gruppe**  
Schon mit dem Erstellen eines Kontos wählst du deine Trainingsgruppen aus in denen du schwimmst. Damit erhältst du bei Neuigkeiten eine E-Mail Benachrichtigung und verpasst keine Infos mehr, auch wenn du mal krank bist und nicht beim Training warst. Vergiss nicht wenn du die Gruppe wechselst auch auf der Website in die neue Gruppe einzutreten.  
Zum Verfassen von Kommentaren bitte [Einloggen](#) oder ein [Konto erstellen](#).

**Auch mobil unterwegs: unsere Website ist auch für Smartphones und Tablets ausgelegt**  
Über ein Viertel aller Besuche auf unserer Website kommen mittlerweile von Smartphones oder Tablets. Unser Website Design ist so gestaltet, dass es sich individuell der Bildschirmgröße anpasst. Somit kannst du auch unterwegs auf dem neusten Stand über die SG-Lauf bleiben, ohne dabei ständig zoomen zu müssen. Egal ob 4, 10 oder 24 Zoll, die Website passt sich an.  
Zum Verfassen von Kommentaren bitte [Einloggen](#) oder ein [Konto erstellen](#).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 ... nächste Seite letzte Seite »

**SG LAUF NEWSLETTER**  
Bleibe immer auf dem aktuellen Stand - abonniere unseren Newsletter!  
E-Mail \*  
[Input field]  
[Abonnieren button]  
frühere Ausgaben

**BEVORSTEHENDE TERMINE**  
Stadtmeisterschaften  
12 Jul 2014 - 08:00 bis 14:00  
Sommerfest  
12 Jul 2014 - 20:00 bis 13 Jul 2014 - 10:00  
Sommerferien  
30 Jul 2014 (All day) bis 15 Sep 2014 (All day)

Hier siehst du auf einen Blick unsere nächsten Termine. Unter dem Menüpunkt „Kalender“ siehst du alle Termine und gelangst mit einem Klick zu allen Details.