



S P E E D 2023-1

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.spritzer-weißberg.de



**Wir wünschen Ihnen ein
schönes Weihnachtsfest
und alles Gute im neuen
Jahr.**

regional kundennah fair

**Städtische
Werke
Lauf a. d. Pegnitz**



Gasversorgung Lauf a. d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen

Liebe Schwimmer*innen,

endlich Weihnachten, endlich eine Auszeit vom Alltag und von den ungeahnten Herausforderungen, vor die wir in den letzten zwölf Monaten gestellt wurden. Es gibt gute Zeiten und es gibt weniger gute Zeiten. Wir sind uns sicher einig darüber, dass das zu Ende gehende Jahr als eines in die Geschichtsbücher eingehen wird, das die meisten von uns sicher gern vergessen würden: Die Coronapandemie liegt noch nicht richtig hinter uns, jetzt sind es Krieg, Inflation und die erwartete Energieknappheit, die viele von uns belasten.



Aber 2022 hat uns auch gezeigt, dass wir dankbar sein können für das, was wir haben und was wir gemeinsam alles erreichen können. Wir haben das ganze Jahr über Schwimmunterricht geben können. Davon haben 227 Kinder profitiert. 43 Kinder konnten wir ganz neu in die SG aufnehmen. An 15 Wettkämpfen wurden viele Podiumsplätze und persönliche Bestzeiten erschwommen. Außerdem sollten wir unsere zwei eigenen Wettkämpfe, die Stadtmeisterschaften und unser Pokalschwimmen, die Trainingscamps ebenso wie das tolle Sommerfest nicht vergessen - Dinge auf die wir, bzw. ihr wahrlich stolz sein könnt.

Daher ist es Zeit für mich, von ganzem Herzen Danke zu sagen: an unsere Schwimmtrainer*innen für eure Motivation und Passion, jeden Tag aufs Neue den Schwimmsport weiterzuvermitteln. An euch Schwimmer*innen, dass ihr Spaß und Freude am Schwimmen habt und den Ehrgeiz, besser und schneller zu werden. An euch Eltern, dass ihr uns eure Kinder anvertraut und einige von euch uns auch bei unserer Arbeit tatkräftig unterstützen. Und natürlich der Stadt, dem Landkreis, den Bademeister*innen und unseren Sponsoren, die uns finanziell und v.a. durch das Bereitstellen der Bäder unterstützen. Und nicht zu vergessen meine Vorstandskolleg*innen für eure Unterstützung, Ratschläge und Ideen. Nur in dieser großen Gemeinschaft kann die Schwimmgemeinschaft existieren und sich weiterentwickeln. Danke an euch alle.

Ich freue mich sehr auf 2023, in dem wir gemeinsam unser 50-jähriges Bestehen feiern wollen, und bin mir sicher, was auch immer uns unser Jubiläumsjahr bringen wird - auch das werden wir gemeinsam bewältigen.

Ich wünsche euch und euren Familien fröhliche Weihnachten, rundum erholsame und schöne Feiertage und natürlich einen guten Rutsch in das neue Jahr 2023.

Beste Grüße, Daggi



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:



Annika Clément, Arend Hardt, Arved Wagner, Ben Engelhard, Charlotte Bouhon, David Behrendt, Dominik Gross, Eleonor Bustelo Diaz, Elisabeth Dirsch, Ferdinand Ptacek, Frieda Pompl, Fritz Eschrich, Giulia Curcuruto, Hannah Egger, Henry Sandrock, Ida Locke, Isabella Steger, Jakob Hertle, Johanna Schmid, Jonas Schönauer, Julian Dechant, Katja Langhans, Kirsten Leipold, Konstantin Hopf, Lena Heinz, Leonard Hopf, Leonie Stotko, Mathilda Egelkraut, Max Scharrer, Maximilian Brennecke, Maximilian Weissgerber, Mehdi Agamali, Mikail Özyol, Nicole Konrad, Patrick Steger, Paul Sauer, Ray Schwarz, Sarim Farooque, Shannone Noubibou Noubibou, Sidney Richter, Sophie Eschrich, Stella Ferschl, Tim Groß, Vicco Dechêne

Herzlich willkommen! Schön, dass ihr da seid!

Mittelfränkische Bezirksmeisterschaften Freibad Fürth, 9.-10. Juli 22

Anfang Juli durfte ich an meinem bis dahin größten Schwimmwettkampf teilnehmen: den Mittelfränkischen Bezirksmeisterschaften. 24 Schwimmer*innen der SG hatten die notwendigen Pflichtzeiten erreicht und sich somit qualifiziert. Elf Vereine traten in Fürth mit insgesamt 300 Schwimmer*innen an. Wettkämpfe in dieser Größenordnung schwimmen die meisten von uns selten und dementsprechend war die Anspannung groß. Doch wir waren motiviert und wollten viele neue persönliche Bestzeiten aufstellen. Da nur gleiche Altersklassen gegeneinander antraten, konnten wir schon im Becken sehen, wie gut wir uns im Vergleich zu den anderen schlugen.



Die Lage, in der ich am häufigsten gestartet bin, war Rücken. Aber leider gab es in Fürth keine Rückenstarthilfen. Durch die montierten Zeitnehmermatten finde ich die Rückenstarts nicht so einfach, da man dann leichter abrutschen kann und somit schlechter wegkommt. Aber meine Sorgen waren unbegründet und die Starts klapperten ganz gut. Für eine Podestplatzierung reichte es bei mir zwar nicht, aber nachdem ich zum ersten Mal die 200m Rücken geschwommen bin, war ich mit meiner erzielten Platzierung trotzdem zufrieden. Dafür haben ganz viele meiner Freund*innen den Sprung

auf das Treppchen geschafft. Carlotta Bülck, Larissa Lederer, Nina Hutzler, Fabian Knorr, Moritz Maussner, Nico Hutzler und Jacopo Stephan schafften es gleich mehrfach auf das Siegerpodest. Insgesamt 18 Mal durften sich Schwimmer*innen der SG-Lauf eine Medaille umhängen lassen. Das war so oft wie noch nie bei Bezirksmeisterschaften überhaupt! Nico und Jack konnten sich sogar den Titel „Mittelfränkischer Jahrgangsmeister“ holen. Dass es zwischendurch bei einem zweiten Platz Grund für Unzufriedenheit gab, zeigt, wie ambitioniert die Ziele gesteckt waren.

Trotz Sommers hatten wir für diesen Wettkampf warme Sachen eingepackt. Sogar Daunenwesten hatten wir dabei. Im Sommer ist das ein etwas seltsamer Anblick – aber es war praktisch. Um uns warm zu halten, vertrieben wir uns zwischen den Starts auch die Zeit mit Handständen, Brücken machen und Klimmzügen an den Bäumen.

Am zweiten Tag des Wettkampfes gab es dann noch einen ziemlichen Schreckmoment. Wie schon am Tag zuvor war es sehr windig. Um nicht so sehr auszukühlen, hatten wir unsere SG-Lauf-Pavillons zugezogen. Ir-



gendwann hörten wir es draußen knacken, dann fiel in der Nähe ein dicker Ast herunter. Wahrscheinlich hatte der Wind der vergangenen Tage dem Baum schon zugesetzt und nun hatte er den Widerstand aufgegeben. Glücklicherweise ist dadurch niemand verletzt worden.

Friedrich Nathues

Vielen Dank an die Trainer*innen und die Kampfrichter*innen Daggi, Michi & Babsi, Hajnal, Frank R., Jörg E.!

Stadtmeisterschaften Schwimmen 2022

Freibad Lauf, 16. Juli 22

„Wie ging das nochmal?“ Nach zwei Jahren Coronapause mussten wir uns erst manches wieder ins Gedächtnis rufen. Anderes war auch ganz neu, wie zum Beispiel unser Organisationsteam: Alice Lämmerzahl und Beate Hennig. Dank guter Vorbereitung und guter Teamarbeit verlief die Meisterschaft reibungslos. Ein großes Kompliment und Dankeschön an die zwei für diese gelungene Premiere!



Nach der Begrüßung durch den Schirmherrn, den 1. Bürgermeister Thomas Lang, starteten 135 Schwimmer*innen bei diesem lang ersehnten Wettkampf. Im türkis leuchtenden 50m-Becken standen 497 Einzel- und 26 Stafelstarts auf dem Programm. Für viele junge Schwimmer*innen war es sogar ihr allererster Wettkampf überhaupt.

Um die zwei Titel der Laufer Stadtmeister*in gab

es einen spannenden Wettkampf. Dazu mussten alle vier Lagen zu je 100m geschwommen werden. Am Ende gewannen Nina Hutzler (2005) bei den Damen in 05:39,83 und ihr Bruder Nico (2006) in 05:03,17 bei den Herren. Platz 2 bei den Damen holte sich Larissa Lederer (2007) in 05:47,23 gefolgt von Lara Sievert (2004) in 05:58,19. Bei den Herren war die Entscheidung letztlich hauchdünn: Moritz Eberwein (2005) erkämpfte sich Platz 2 in 05:05,90 gefolgt von Fabian Knorr (2007) in 05:06,59.

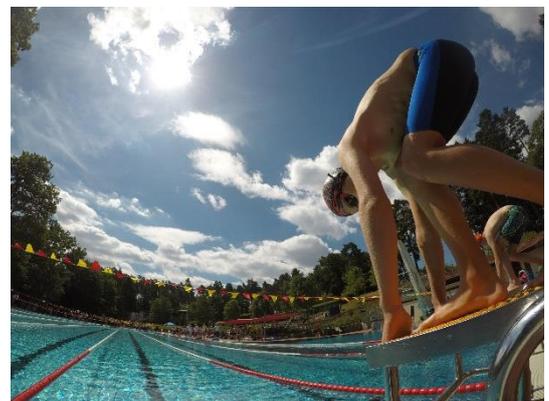


Eine schöne Besonderheit waren auch dieses Jahr die Staffelwettbewerbe der Familien und der Schwimmteams. Die Ergebnisse fielen auch hier teilweise sehr knapp aus: Platz 1: Familie Lederer (Babsi, Svenja, Larissa) in 01:48,58, Platz 2 ging an Familie Hörteis (Yara, Monika, Matthias) in 01:48,95 und Platz 3 an Familie Dingler (David, Elisa-Marie, Steffi) in 02:01,67.



Unter all den Starts wurden 22% persönliche Bestzeiten geschwommen. Besonders erfolgreiche Einzelstarter waren Isabella Crone, Isra Kurumahmutoglu, Justus Babst, Emily Streitberger, Felix Elm, Frederike Bülck, Ben Hofmann, Milo Bertsch, Mats Wettlaufer, Anastasiya Wild, Jaden Ringel, Anne Lämmerzahl, Denis Voitiuk, Sarah Meier, Simon Werner, Sophia

Maranhas, Sophie Fridlin, die jeweils in ihren Altersklassen mindestens 3x siegten, teilweise sogar bei all ihren Starts, also bis zu 5x.



Auch für manche Kampfrichter*in war dieser Tag eine Premiere, denn wir können zum Glück folgende Eltern als Kampfrichter*innen neu bei uns im Team begrüßen: Alexander Rupprecht, Licia Yo, Markus Schuster und Nicole Konrad. Ohne euch läuft nichts. Schön, dass ihr mit an Bord seid! Auch ihr habt eure Premiere gut gemeistert!

Aber auch die vielen anderen Helfer*innen im Hintergrund sollten genannt werden. So eine Veranstaltung kann nur im Team auf die Beine gestellt werden. Deswegen vielen Dank auch an euch alle!





Begeistert wurde in den Schwimmpausen das neue SPEED-Heft durchstöbert, das direkt zu den Stadtmeisterschaften frisch aus der Druckerei kam. Danke, dass dies wieder gut geklappt hat.

Am Ende gab es noch eine Premiere: alle beteiligten Schwimmer*innen & Trainer*innen versammelten sich am Sprungturm für ein gemeinsames Gruppenbild. Toll, dass ihr alle dabei wart! Daniela Wettlaufer





Meisterbetrieb **topClean** Gebäudereinigung

Sind Sie auf der Suche nach einer erfahrenen Reinigungsfirma im Nürnberger Land, die schnell und zuverlässig arbeitet und dabei Ihre Interessen immer im Blick hat?

Dann helfen wir Ihnen gerne weiter: Wir übernehmen für Sie die gewünschte Gebäudereinigung im Landkreis Nürnberger Land und alle Aufgaben, die dafür sorgen sollen, dass Sie sich in Ihren Geschäftsräumen richtig wohlfühlen. Um unsere Qualitätsansprüche auf höchstem Niveau halten zu können, garantieren wir Ihnen folgende **topClean-Grundsätze**:

Vertrauen

Die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen. Das Erfolgsrezept hierfür sind Authentizität, Glaubwürdigkeit und Kommunikation. Sie als Kunde werden erfahren, dass wir transparent agieren und keine Informationen zurückhalten. Denn die Basis jeder Geschäftsbeziehung heißt Vertrauen.

Nachhaltigkeit

Hygiene und Sauberkeit kann mit dem Einsatz von Reinigungsmitteln erzeugt werden, die auf das wachsende ökologische Bewusstsein aufgebaut sind und die Umwelt nicht unnötig belasten. Ein reduzierter Einsatz von Reinigungs- und Pflegemitteln schont außerdem Ihren Geldbeutel.

Flexibilität

Flexibilität ist Anpassungsfähigkeit. Unser Unternehmen ist flexibel und steht Wandel aufgeschlossen gegenüber. Wir stellen uns schnell und problemlos auf wechselnde Anforderungen und Gegebenheiten ein und sind für Veränderungen bereit.

Effizienz

Gerade in einer zunehmend komplexeren Arbeitswelt steigt der Wunsch nach immer besseren Arbeitsprozessen. Wir erkennen den dazu notwendigen Veränderungsbedarf und passen unsere Abläufe zeitgerecht und mit Ihren Bedürfnissen im Blick an.

Bahnhofstraße 85, 91233 Neunkirchen a.Sand
Tel.: 09123 164 0 265 / Fax: 09123 164 0 266
E-Mail: sauber@topcleanreinigung.de
<http://www.topcleanreinigung.de>

Endlich wieder Sommerfest!

Freibad Lauf, 16. Juli 22

An einem lauen Sommerabend nach einem harten Wettkampf im Laufer Freibad bei einem (oder auch zwei 😊) Bratwurstweckla und knackigen Salaten vom Buffet mit den Vereinsfreunden Spaß haben, einen tollen Abend verbringen



und direkt danach einfach ins Zelt schlüpfen und sich in den Schlafsack kuscheln, wenn man müde ist – das ist das SG-Sommerfest. Damit zählt es aus meiner Sicht ganz klar zu den Highlights im SG-Jahr.

Das Sommerfest wurde über viele Jahre hinweg mit viel Herz von Babsi und Michi organisiert – EIN GANZ DICKES DANKESCHÖN dafür! Bemerkenswert ist vor allem, dass die beiden das zusätzlich zu ihren vielen anderen Aufgaben als Trainer*in, Betreuer*in, Kampfrichter*in etc. gestemmt haben, welche sie ja vor allem auch am selben Tag bei den Stadtmeisterschaft wahrnehmen müssen. Als dann

2019 die Bitte kam, die Sommerfestorga in andere Hände zu übergeben, haben Jörg Liebel und ich uns gemeldet. Denn eins ist klar: das SG-Jahr ohne Sommerfest geht gar nicht!

Gesagt getan! Sommerfest 2020 wird dieses Mal dann von den beiden „Jörgs“ organisiert! Denkste! Da kam Corona um die Ecke und mit den ganzen Beschränkungen war dann erst einmal für 2020 und 2021 Essig mit Sommerfest. Umso mehr haben wir uns gefreut, als wir dieses Jahr dann endlich grünes Licht bekamen und uns ans Werk machen konnten.

Aufgrund der tollen Vorarbeit unserer Vorgänger ging uns die Organisation auch gut von der Hand und die Aufgaben waren schnell klar und verteilt. Neben den ganzen Besorgungen für das Fest selbst (z.B. über 20 kg Bratwürste, 18 Kisten Getränke, fast 20 Biertischgarnituren etc.) muss natürlich auch das ganze Drumherum passen. Als Erstes haben wir uns mit dem Schwimmmeister-team im Bad eng abgesprochen, damit wir bspw. abends ins Becken konnten und dieses Mal sogar die Rutschen benutzen durften, und haben (ganz wichtig) sichergestellt, dass die Rasensprenger nachts abgestellt sind – denn sonst wird's ungemütlich im Zelt und auf den Bierbänken.



Nachdem die Einladungen verschickt waren, trudelten nach und nach auch die ersten Anmeldungen ein. Letztendlich hatten sich für das Sommerfest 2022 insgesamt fast 160 SG-ler angemeldet und davon fast die Hälfte auch



zum Übernachten. Sehr gefreut hat uns natürlich, dass es wieder reichhaltige (über 50) kulinarische Beiträge fürs Buffet gab – die verschiedenen Salate und Nachspeisen sind halt einfach immer köstlich und nicht wegzudenken. Trotzdem, ohne ein Team, das mit anpackt, geht's ebenfalls nicht, daher möchten wir uns auch an dieser Stelle nicht nur für die Buffetbeiträge, sondern auch bei den über 30 Helfern bedanken, die uns tatkräftig beim Auf- und Abbau, bei der Beckenaufsicht, beim Frühstückmachen und den vielen anderen Dingen unterstützt und mitgeholfen haben. Vielen Dank!

Soweit wir es beurteilen können, hatten wohl alle einen schönen Abend. Trotzdem sind Feedback und Verbesserungsvorschläge immer herzlich willkommen.

Bleibt nur zu hoffen, dass wir auch 2023 wieder ein Sommerfest ausrichten dürfen. Also: Daumendrücken! Wir freuen uns darauf. Jörg Eberwein

Vielen Dank an alle Helfer*innen und besonders an Jörg Eberwein und Jörg Liebel für die tolle Organisation!



Interview mit Dagmar Hugenroth

Neue kaufmännische Leiterin des SG-Lauf



Seit Mail 2022 ist Daggi unsere neue kaufmännische Leiterin. Einige kennen sie schon länger, manche noch gar nicht. Ein guter Grund für das SPEED-Redaktionsteam, ihr ein paar Fragen zu stellen:

Was macht eigentlich eine kaufmännische Leiterin? *„Ich bin Organisatorin, Sprecherin für die SG, plane, pflege Kontakte, bin Inspiratorin für das SG-Team, Ansprechpartnerin, Schreiberin, kümmere mich um Ehrungen und Sorge dafür, dass rechtliche Vorgaben umgesetzt werden und vieles mehr.“*

Seit wann bist du in der SG-Lauf? *„Ich war erst Trainingshelferin seit 2011, dann Trainerin, dann lizenzierte C-Trainerin Breitensport, seit 2017 für die Altersgruppen 6-7Jahre, 12-16 Jahre und für die Vorleistungsgruppe 10-12 Jahre. Seit 2018 trainiere ich die Leistungsgruppe (12-18 Jahre) und seit 2021 auch wieder kleine Schwimmer*innen 8-10 Jahre.“*

Was gefällt dir an unserer SG-Lauf? *„Der Zusammenhalt und der Spaß mit den Trainer*innen und vor allem die Arbeit mit den Kindern. Es gibt fast nichts Schöneres, als ihre Freude am Wasser und am Schwimmen mitzuerleben oder wenn sie sich über eine gute Zeit freuen.“*

Was würdest du gerne verbessern? *„Ich würde gerne mehr Eltern begeistern, sich als Trainer*innen und überhaupt in der SG zu engagieren, damit wir den SG-Kindern und noch weiteren Kindern die Möglichkeit bieten können, ihr Schwimmen zu verbessern bzw. überhaupt zu lernen. Es ist ein Geschenk, den Kindern was fürs Leben mitgeben zu können. Außerdem möchte ich natürlich die Leistungen meiner Schwimmkinder verbessern.“*

Wann bist du eigentlich das erste Mal geschwommen? *„Gute Frage, eigentlich schon immer. Meine Eltern sind immer sonntags mit mir und meinen Geschwistern schwimmen gegangen.“* Und wo war das? *„In der Badewanne, später im IFL in Göttingen, dann im Verein ASC Göttingen“*

Welche Schwimmart hast du damals am wenigsten gemocht? *„Brust“* Und hattest du auch einen Lieblingsbadeanzug? *„Meinen ASC Teamanzug: Der war dunkelblau,*



über der Brust hellblau und hatte an der Seite ebenso einen Streifen, der noch ein anderes Blau hatte.“

Was machst du eigentlich beruflich? *„Ich leite die Abteilung Corporate Branding und Marketing bei der uvex group.“*

Hast du außer Schwimmen noch andere Hobbies? *„Skifahren, Langlaufen, Tennis, Wandern, Rudern, Backen, Lesen.“*

Hast du beim Schwimmen was gelernt, was nicht nur mit Schwimmen zu tun hat? *„Mit Disziplin und Ehrgeiz kann man viel erreichen. Im Verein kann man Freundschaften fürs Leben finden. Und ein*e Trainer*in hat sehr viel Einfluss auf die anvertrauten Kinder und kann ihr Leben mit beeinflussen.“*

Zum Abschluss eine letzte Frage: was war dein tollstes Schwimmerlebnis überhaupt? *„Das war der Gewinn der Niedersachsenmeisterschaft: Sieg im Einzel und im Team.“*

Danke für das Interview, Daggi! Schön, dass du für unsere Kinder und unsere SG-Lauf da bist!

Daniela Wettlaufer

Das Leben fragt dich nicht,
ob du stark sein willst.
Das Leben zwingt dich
dazu, es zu sein.



**End &
Blank**
Bestattungen

24 Stunden geöffnet
Tel. 09123 / 98 92 290

Röthenbacher Str. 5
91207 Lauf a.d. Pegnitz

www.eub-bestattungen.de

Unterstützung gesucht

gemeinsam für unsere Kinder



Eine Gemeinschaft in der Größe der Schwimmgemeinschaft Lauf kann nur durch die Unterstützung von Ehrenamtlichen funktionieren. Leider mussten wir auch schon Wettkämpfe absagen, weil wir nicht genügend Kampfrichter*innen und Betreuer*innen gefunden hatten. Das war sehr traurig für unsere Schwimmer*innen. Wir möchten unseren Kindern mehr bieten als einen Schwimmkurs. Nur, wer kümmert sich darum? Z.B. dass dieses SPEED-Heft erscheinen

kann? Wer meldet unsere Schwimmer*innen zu Wettkämpfen an und begleitet sie dorthin und betreut sie vor Ort? Wer sorgt für SG-Feste oder Ausflüge? Wer bereitet ein Trainingslager vor, fährt mit und kümmert sich um das Programm? Wer sucht den Kontakt zu Sponsoren und zu Behörden, wenn es um Finanzen und Schwimmzeiten für unsere Schwimmer*innen geht? Das machen alles ehrenamtliche Helfer*innen. Nur so können wir hier mehr bieten als einen Schwimmkurs.

Doch wenn die Aufgaben immer auf die gleichen Personen fallen, dann ist es zu viel für die/den Einzelne/n. Dabei gibt es die unterschiedlichsten Tätigkeiten, so dass eigentlich für jedes Interesse was zu finden ist: von kleinen Dingen bis zu größeren, je nachdem wie viel Zeit man geben kann. Denn wenn die Aufgaben auf viele Hände verteilt sind, kann man gemeinsam mehr erreichen.

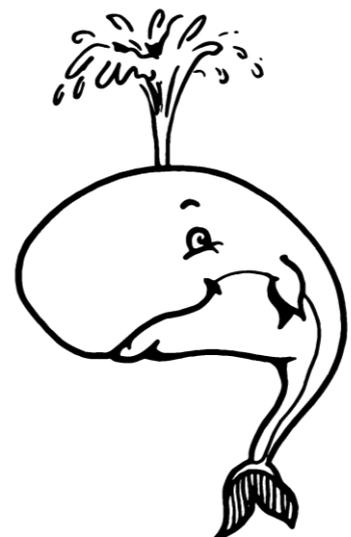
Die Tätigkeiten wären z.B.

- Trainingshelfer*innen für die Schwimmhalle
- Kampfrichter*innen am Beckenrand (die Ausbildung übernimmt die SG)
- Organisationstalente oder fleißige Hände für SG-Feste & die Hütte
- Personelle Unterstützung für unsere eigenen Wettkämpfe
- Redaktionsmitglieder für unser SPEED-Heft
- Kuchenspenden und –verkäufer*innen u.v.m.

Sag uns, was du kannst und gerne machst, wir können deine Hilfe gut gebrauchen. Denn wir wünschen unseren Kindern von Herzen eine tolle Zeit in der SG beim Sport mit Freunden. Das macht unsere Kinder stark fürs Leben. Und es macht auch sicherlich dir Freude, die Kinder wachsen zu sehen. Das wirst du schnell merken.

Sprich die Trainer*innen deiner Kinder an, trau dich.

Wir freuen uns auf dich!



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. Wir sind einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land.

Unsere Beiträge:	Aktive Schwimmer*in 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer*in 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
	Aktive Schwimmer*in ab 3. Mitglied	frei
	Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

Zusätzlich zur Mitgliedschaft der SG-Lauf ist die Mitgliedschaft in einem der fünf Stammvereine erforderlich. Im Internet findest du die jeweiligen Jahresbeiträge der Vereine und die entsprechenden Aufnahmeanträge:

TV 1877 Lauf

www.tv1877.lauf.de



TSV Lauf

www.tsv.lauf.de



Sportklub Heuchling

www.sk-heuchling.de



Skiclub Lauf

www.skiclub-lauf.de



Sportklub Lauf

www.sklauf.de



Impressum

SG-Lauf: vertreten durch die Leitung, Dagmar Hugenroth, E-Mail: info@sg-lauf.de

Redaktion: Hajnal Bertsch, Andrea Eberwein, Lena Ringel, Isabel Mattern und Daniela Wettlaufer E-Mail: speed@sg-lauf.de

Auflage: 400 Stück

www.sg-lauf.de

www.facebook.com/sglauf

www.youtube.com/c/sglauf

www.instagram.com/sglauf/

Bayerische Jahrgangsmeisterschaften

Rosenheim, 23.-24. Juli 22

Kurz vor den Sommerferien stand für sieben Schwimmer*innen der SG-Lauf ein besonderer Wettkampf bevor. Carlotta Bülck, Milo Bertsch, Nico Hutzler, Fabian Knorr, Moritz Maussner, Jacopo Stephan und Nina Hutzler machten sich am Freitagnachmittag auf den Weg nach Rosenheim, wo die Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften stattfanden. Da dies der erste Wettkampf auf bayerischer Ebene für die Leistungsschwimmer*innen war, war die Nervosität natürlich groß. Es standen zwei Tage bevor, an denen sich die Mädels und Jungs mit den 800 besten Schwimmern Bayerns messen würden.

Jacopo Stephan vertrat die SG-Lauf dreimal und konnte sich vor allem über seine Hauptlage Brust in Bayern beweisen. Über 100m schaffte er eine starke persönliche Bestzeit, Gleiches gelang ihm über die 200m, wo er den Sprung unter die Top 10 in seinem Jahrgang schaffte.



Die Rückendisziplinen im Jahrgang 2006 machte wieder einmal Nico Hutzler unsicher. Er schaffte es nicht nur, zwei beeindruckende Bestzeiten aufzustellen, sondern sich sowohl über die 50m als auch die 100m unter die 10 Besten Bayerns zu platzieren.

Milo Bertsch qualifizierte sich als Jüngster der Mannschaft über 100m Rücken. Mit einer tollen Zeit von 1:31,26 gelang es ihm, sich unter den Top 20 Bayerns zu platzieren.

Ebenfalls über 100m Rücken ging Moritz Maussner an den Start. Obwohl er seine persönliche Bestzeit knapp verpasste, nahm er einen starken 15. Platz mit nach Hause.

Auch Carlotta Bülck schloss sich der Strecke der Jungs an und stieg mit einer herausragenden Zeit von 1:20,66 aus dem Wasser, womit es ihr gelang, sich im starken Mittelfeld der Teilnehmerinnen zu positionieren.

Fabian Knorr zeigte sein Talent über die Freistil- und Bruststrecken. Bei den drei Bruststrecken über 50m, 100m und 200m schaffte er es mühelos, sich unter die Top 15 in seinem Jahrgang zu platzieren.



Name	Jg.	50B	50F	50R	100B	100F	100R	200B
Carlotta Bülck	2007						01:20:66	
Nina Hutzler	2005		00:30:16	00:38:90	01:35:24	01:08:99	01:27:79	
Milo Bertsch	2009						01:31:26	
Fabian Knorr	2007	00:37:28	00:27:79		01:23:59	01:01:18		03:04:77
Nico Hutzler	2006			00:33:11			01:13:08	
Moritz Maussner	2006						01:19:86	
Jacopo Stephan	2005		00:27:34		01:21:32			03:05:36

Auf 100m Freistil sicherte er sich mit einer persönlichen Bestzeit von 1:01,18 den 14. Platz, auf 50m schrammte er nur knapp an den Top 10 vorbei.



Nina Hutzler vertrat die SG-Lauf mit 6 Starts am häufigsten. Trotz eines unglücklichen Starts der 50m Brust gelang es ihr, sich über ihre Hauptlage Freistil über 50 und 100m, sowie über 100m Brust unter den 10 Besten bayernweit zu platzieren. Zudem verpasste sie mit einer Zeit von 0:30,16 auf 50m Freistil nur knapp die 29-Sekunden-Hürde.

Die Ergebnisse der Laufer Mannschaft können sich auf jeden Fall sehen lassen und bestätigen einen erfolgreichen Abschluss der Saison 2021/22.

Nun geht es im September freudig in die nächste Saison, in der hoffentlich weitere bayerische Luft geschnuppert werden kann!

Nina Hutzler

Vielen Dank an Trainer Michi und für die Unterstützung durch Familie Hutzler!



Interview mit Michael Wünsch

Neuer technischer Leiter des SG-Lauf

Seit Mai 2022 ist Michi unser neuer technischer Leiter. Auch er ist schon seit vielen Jahren in unserer SG. Wir wollten von ihm wissen:

Was macht eigentlich ein technischer Leiter? *„Ich bin vor allem für die sportlichen Themen zuständig und was dafür notwendig ist. D.h. Gruppen, Training, Wettkämpfe, Hallen, Material etc.“*

Seit wann bist Du in der SG-Lauf? *„Seit April 1999. Mit 16 habe ich dann als Trainingshelfer bei Babsi angefangen und hab dann mit 20 meinen Trainerschein gemacht und seitdem auch mehrere eigene Gruppen gehabt. Einige aus meiner ersten Gruppe schwimmen heute noch bei uns.“* 😊



Was gefällt Dir an unserer SG-Lauf? *„SG steht ja für Schwimm-Gemeinschaft und das trifft aus meiner Sicht tatsächlich auch sehr zu und gefällt mir so sehr. Auch wenn Schwimmen ein Einzelsport ist, sind wir, wie ich finde, eine tolle Gemeinschaft. Egal ob Schwimmer, Trainer, Funktionäre oder Eltern, wir alle helfen gemeinsam und auch nur so lebt die SG, wenn viele mithelfen.“*

Was würdest Du gerne verbessern? *„Ich möchte versuchen, viele der zeitraubenden Aufgaben zu vereinfachen und wenn nicht möglich, zumindest so untereinander aufzuteilen, dass die Einzelnen weniger Arbeit damit haben. Sportlich ist mir wichtig, dass wir unsere Schwimmer*innen entsprechend unserer Möglichkeiten fördern und weiterhin möglichst vielen Kindern und Jugendlichen den Spaß am Schwimmsport vermitteln können.“*

Wann bist Du eigentlich das erste Mal geschwommen? *„Das erste Mal ordentlich geschwommen bin ich erst recht spät mit ca. sieben Jahren im Urlaub. Davor war ich aber keineswegs wasserscheu, ich hatte immer viel Spaß im und vor allem unter Wasser.“*

Wo warst Du da im Urlaub? *„Das war in Griechenland. Mit 8 Jahren habe ich dann bei der SG-Lauf angefangen, damals bei Elisabeth Hoffmann in der Bertleinschule.“*

Welche Schwimmart hast Du damals am wenigsten gemocht? *„Früher war das Brust. Ich musste einmal in Erlangen 200m Brust schwimmen auf der langen Bahn. Das war schlimm für mich. Jetzt ist es eher Rücken, was ich nicht so gerne schwimme.“*

Hattest Du eine Lieblingsbadehose? *„Bisher ist meine Lieblingsbadehose die arena Powerskin ST 2.0“*

Was machst Du eigentlich beruflich? *„Tatsächlich nichts mit Schwimmen oder Sport. 😊 Ich bin im Technologie Scouting und Innovationsmanagement bei CARIAD, das ist die Software- und Hardwareentwicklung von VW.“*

Hast Du außer Schwimmen noch andere Hobbies? *„Ich trainiere selbst noch aktiv Schwimmen, geh im Sommer gerne wandern in den Bergen und Fahrrad fahren. Ich reise gerne, auch weiter weg. Alles das kombiniere ich dann gern mit dem Fotografieren.“*

Hast Du beim Schwimmen was gelernt, was nicht nur mit Schwimmen zu tun hat? *„Schwimmen bedeutet im Training, sich selbst auch mal quälen zu können und durchzuhalten. Manchmal geht die Luft aus, man kann eigentlich nicht mehr und trotzdem kommen noch ein paar Wiederholungen. Aber es zahlt sich aus, wenn man durchgehalten hat, dann ist man zufrieden mit sich. Dieses Durchhaltevermögen ist definitiv hilfreich. Auch die Kombination aus Technik und Ausdauer finde ich wichtig. Beides braucht man fürs Schwimmen. Es hilft nicht nur viel zu machen, es muss auch gut ausgeführt werden.“*



Zum Abschluss eine letzte Frage: was war Dein tollstes Schwimmerlebnis überhaupt? *„Ganz klar, die Trainingslager in Heidenheim. Die waren zwar alle sehr anstrengend, aber haben auch sehr viel Spaß gemacht mit großartigen Erinnerungen. Das wollte ich auch unbedingt unseren Schwimmer*innen ermöglichen und habe deshalb das Trainingscamp in Bad Tölz mit Alice gestartet.“* Danke für das Interview, Michi! Schön, dass Du immer wieder neue Ideen und neue Technik in unsere SG bringst!

Daniela Wettlaufer



Lagerraum dringend gesucht!

Trocken und jederzeit zugänglich

Egal ob für die Weihnachtsfeier, fürs Pokalschwimmen oder die Stadtmeisterschaften: wir haben Sachen, die wir immer mal oder auch nur 1x im Jahr brauchen. Es wäre toll, wenn wir all diese Sachen an einem zentralen Ort lagern könnten. Habt ihr ´ne Idee, wo das möglich wäre? Das wäre klasse! Bitte spricht uns an, wenn ihr wen kennt, der wen kennt, der was weiß ... Leitung der SG-Lauf: info@sg-lauf.de

Drei Mal Deutscher Vizemeister Masters

Gera, 7. August 22

In Gera traten in diesem Jahr 600 Masterschwimmer*innen aus knapp 200 Vereinen zu den 53. Deutschen Meisterschaften der Kurzstrecke an. 2000



Starts boten spannende Wettkämpfe und viele Rekorde, dafür sorgten nicht nur viele ehemalige Olympiateilnehmer*innen. Auch Peter Müller von der SG-Lauf hatte sich für die Teilnahme qualifiziert. Über 100m Schmetterling in 1:30,63 min. wurde er nur vom Olympiateilnehmer Klaus Dockhorn (SV Halle/Saale) geschlagen. Die beiden weiteren deutschen Vizemeistertitel erkämpfte er sich über 100m und 50m Freistil in 1:07,58 und 0:29,90.

Mit zwei weiteren Bronzemedailles wurde es für den Röthenbacher Realschuldirektor die erfolgreichste Teilnahme an Deutschen Meisterschaften. Eine tolle Leistung!



Training in den Sommerferien 2022

Freibad Lauf, August 22

Auch in den Sommerferien durften die Schwimmer*innen der Leistungsgruppe und der Vorleistungsgruppe eine Bahn am Donnerstagabend im Freibad nutzen. Danke hierfür an die Stadt Lauf! Die ganzen Ferien hindurch konnte so



ein regelmäßiges Training angeboten werden. Zusätzlich trafen sich die Schwimmer*innen immer wieder gemeinsam privat, um weiter zu üben. Da war es ganz egal, wie das Wetter war. Die Kinder nutzten die Zeit und konnten so gut trainiert und vorbereitet in die neue Saison starten.

Daggi Hugenroth

Markenvielfalt die begeistert

Und das zu richtig
guten Preisen!


LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE




Avene


ratiopharm


VICHY
LABORATOIRES

 Bionorica®


frei
öl



Die easy Apotheke bietet eine Vielfalt an Arzneimitteln und apothekenüblichen Produkten mit höchster Verfügbarkeit. Egal, ob Sie mit Rezept vom Arzt oder einfach zum Einkaufen in unseren großen Selbstbedienungsbereich kommen, wir sind gerne für Sie da und beraten Sie jederzeit kompetent und ausführlich!

easyApotheke Geisseestraße
Konstanzenstr. 92, 90439 Nürnberg
Tel. 0911 / 2398400
www.geisseestrassen.easyapotheken.de



easy Apotheke
Geisseestraße



Herzlichen Dank an Joshua Porzler für tolle Ideen

Lieber Joshi, seit 2016 warst du Jugendwart bei der SG-Lauf. Nun gibst du dieses Amt in jüngere Hände von Mats Wettlaufer. Es war schön, dass du unseren Schwimmer*innen auch immer wieder eine neue Welt neben dem Schwimmen gezeigt hast. Du warst mit ihnen beim Radiosender N1 im Studio, ihr durftet euch den Flughafen Nürnberg mal näher ansehen und ihr wart nachts im Zoo. Zudem gibt es durch dich nun ein einzigartiges SG-Lauf-Kartenspiel, in dem zahlreiche Schwimmer*innen verewigt wurden. Das waren tolle und einmalige Angebote, die bestimmt alle, die dabei waren, nicht so schnell vergessen werden.

Vielen Dank für deine Organisation und deine tollen Ideen! Wir sind sehr froh, dass du der SG in neuen Funktionen erhalten bleibst. So trägst du jetzt z.B. zum Pokal-Weihnachtsschwimmen durch deine Unterstützung maßgeblich bei.
Die Leitung der SG-Lauf

App „Landtraining Basics“ für Schwimmer*innen Überlegst du noch oder trainierst du schon?

Alles fing mit unseren Videotrainings während des Coronalockdowns an: wir wollten den Schwimmer*innen einen Überblick über einfache Übungen geben, die man auch zu Hause machen kann. Jeder sollte auch selbständig für sich das Aufwärm- und Dehnprogramm machen können. Beholfen hatten wir uns zunächst mit einer Sammlung an Übungen, die wir in einem PDF zusammengestellt hatten.



Zurück im normalen Trainingsbetrieb war weiterhin Aufwärmen und Dehnen angesagt. In der Gruppe sagen sich dabei die Schwimmer*innen gegenseitig die Übungen an. Da ist ein PDF aber einfach unpraktisch. Das von Schwimmern angeleitete Aufwärmen bestand dann meist aus ein paar wenigen Standardübungen. Auch die Vielseitigkeit ließ oft zu wünschen übrig. Es war notwendig, eine einfache Möglichkeit zu schaffen, den Schwimmer*innen gute und vielseitige Übungen an die Hand zu geben.

So kam die Idee von Kim und mir, eine eigene App zu entwickeln, in der die wichtigsten Übungen einfach und kurz erklärt verfügbar sind. Es gibt zwar schon viele Apps dieser Art, sie sind

aber häufig zu überladen, kompliziert, voll mit Werbung und auch nicht aufs Schwimmen angepasst.

Also dachte sich Kim voller Eifer, so schwer wird das schon nicht sein und machte sich an die Arbeit. Doch es war leider mit einigem Mehraufwand verbunden. Inzwischen durchlief die App bereits mehrere Versionen und bekam zahlreiche Verbesserungen. Nach vielen zermürenden Arbeitsstunden entstand so die aktuelle Version der App „Landtraining Basics“. Wir haben die App bereits selbst mehrere Male eingesetzt, u.a. auch beim letzten Trainingscamp. Jetzt möchten wir auch euch an der App teilhaben lassen und es so allen Schwimmer*innen & Trainer*innen ermöglichen, immer eine umfangreiche Auswahl an Warm-up-, Workout- und Cool-down-Übungen jederzeit und überall dabei zu haben.



Die App ist aktuell nur für Android verfügbar und muss manuell installiert werden (wir versprechen, die App ist vertrauenswürdig). Wir arbeiten an der Möglichkeit, die App über den Play Store herunterladen zu können. Bis es soweit ist, könnt ihr sie euch schon mal hier holen: app.SG-Lauf.de.

Kim & Michi

An advertisement for a beginner swimming course. The background is an underwater view of a swimming pool lane with a swimmer's fin visible. The text is overlaid on the image. At the top, it says 'Anfängerschwimmkurs – denn wir wissen, wie`s geht!' in red and white. Below that, it says 'für Kinder von 5 bis ca. 6 1/2 Jahren'. Then 'Wo: Bertleinschule' and 'Start: ab März 2023'. The schedule is 'Wann: mittwochs, 17:00-17:30, 17:30-18:00'. It asks for 'telefonische Anmeldung am: Montag, 27.2.2023 von 17:00 bis 18:30 Uhr' with the phone number '09123 13627'. At the bottom, it says 'So weit, so tief, so nass...' in red. In the bottom left corner, there is a red shield-shaped logo with 'SG-LAUF' and a lightning bolt icon.

Schutz vor jeglicher Form von Gewalt

Lauf, 13. September 22

Die körperliche und emotionale Nähe, die im Schwimmsport entsteht, birgt zugleich Gefahren sexualisierter Übergriffe. Gerade in den letzten Monaten sind vor allem im Schwimmsport immer wieder derartige Fälle offengelegt worden. Ein Grund für die SG-Lauf, sich hierzu zu positionieren und gut aufzustellen. Bei der Übungsleitersitzung im September wurde dieses wichtige Thema deshalb erneut besprochen, inwieweit weitere Maßnahmen auch bei uns in der SG nötig sind, um unsere Kinder bestmöglichst zu schützen.

Gemeinsam haben wir eine Kultur der Aufmerksamkeit geschaffen und ein Konzept erarbeitet, um mögliche Betroffene zum Reden zu ermutigen, potenzielle Täter*innen abzuschrecken und ein Klima zu schaffen, welches Kinder und Jugendliche sowie aktive Funktionsträger*innen im Sport vor sexualisierter Gewalt schützt. Außerdem gibt es klare Verhaltensregeln für Übungsleiter*innen beim Umgang mit den Schwimmer*innen ihrer Trainingsgruppen.

Prinzipiell stehen alle Funktionär*innen der SG-Lauf Betroffenen als Ansprechpersonen zur Verfügung. Zusätzlich haben wir vier Vertrauenspersonen als Beauftragte für Fragen der Prävention gegen sexualisierte Gewalt berufen.

Vertrauensperson unter den Schwimmer*innen (Jugendansprechpartner*in):



Nina Hutzler
Kontaktadresse
siehe Webseite



Kim Roelofs
Kontaktadresse
siehe Webseite

Vertrauenspersonen unter den Funktionär*innen:



Svenja Lederer
Kontaktadresse
siehe Webseite



Tom Gehrman
Kontaktadresse
siehe Webseite

Alle Vertrauenspersonen unterliegen stets der Verschwiegenheit im Rahmen aller ihnen zugetragenen Fälle. Ausgenommen davon ist die Kommunikation gemäß dem geregelten Beschwerdemanagement und nach den Vorgaben des Interventionsleitfadens.

Ebenso gibt es bei der SG-Lauf folgende Maßnahmen zur Feststellung der Eignung von Funktionsträger*innen:

Ehrenkodex

Alle Mitarbeitenden der SG-Lauf, die im Nachwuchssport tätig sind, sind verpflichtet, den DSV-Ehrenkodex zu unterzeichnen.

Erweitertes Polizeiliches Führungszeugnis

Alle Mitarbeitenden der SG-Lauf, die im Nachwuchssport tätig sind, sind verpflichtet, ein erweitertes Führungszeugnis nach § 72a des 8. Sozialgesetzbuchs (SGB VIII) vorzulegen.

Qualifizierung der Trainer*innen

Das Thema Prävention von sexualisierter Gewalt wird in der Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Mitarbeitenden des BSV kontinuierlich eingebunden und im Rahmen der DSV-Trainerausbildungen (C/B/A-Lizenz) in mindestens zwei Lerneinheiten thematisiert.

Neue Trainer*innen

Bevor neue Trainer*innen eine Gruppe eigenständig übernehmen dürfen, findet ein intensives Kennenlernen statt. Die Neulinge werden zunächst eine Zeitlang als Trainingshelfer*in eingesetzt.

Wenn ihr an weiteren Informationen interessiert seid, meldet euch bitte bei info@sg-lauf.de oder einer Vertrauensperson. Daggi Hugenroth



HOTEL GASTHOF ZUR POST



Familie Ulrike & Hans Lehner

D - 91207 Lauf a. d. Pegnitz Friedensplatz Nr. 8
Tel: ++49 9123 959-0 Fax: ++49 9123 959-400
info@hotelzurpost-lauf.de www.hotelzurpost-lauf.de



Genießen Sie die familiäre Atmosphäre unseres Hotel-Gasthofs im unmittelbaren Zentrum von Lauf. Gutbürgerliche Gerichte & Spezialitäten der Region – stets aus frischen Produkten – bieten wir Ihnen in unserem gemütlichen Restaurant an. Nebenräume für Familienfeiern, Firmen- oder Weihnachtsfeiern. Gerne beraten wir Sie ganz unverbindlich.

40 Nichtraucher-Hotelzimmer – Frühstücksbuffet – W-Lan – HD-Flachbild-TV – Sky auf allen Hotelzimmern – reichhaltiges Frühstücksbuffet – Aufzug – Hoteleigener Parkplatz !

Messe-Anbindung 20 Min. über die Autobahn. Auf Wunsch bieten wir günstigen Shuttle-Service.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Cabrio Sol Cup 2022

Lauf, 24. September 22

Der erste Wettkampf der Saison! Hier waren einige von unserem Verein dabei und wir hatten alle viele unterschiedliche Starts, darunter auch

eine Staffel der Jungen. Dabei wurden diese aber disqualifiziert, da ein Frühstart gemacht wurde. Die

SG-ler starteten auch in der Wettkampfergung. Hier waren wir sehr erfolgreich

mit drei Pokalen. Alle haben sehr gut abgeschnitten. Viele

haben auch nicht nur ihre Zeiten verbessert, sondern auch einen Platz

belegt. In den Zwischenpausen war auch immer was los, wir haben uns an

Wasserakrobatik probiert. Wir alle gegenseitig angefeuert und

Laune in das Schwimmbad

Höhepunkt des Tages war aber die

der eine Mädchengruppe startete. Platz, aber waren dennoch sehr

haben uns damit gute gebracht.

Der Luftmatratzenstaffel, bei Sie belegten keinen vorderen zufrieden und hatten sehr viel Spaß, so wie alle anderen auch. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.



Hanna und Lea



Vielen Dank an die Trainerinnen Alice, Hajnal & die Kamprichter*innen Licia, Frank R., Jörg E., Kim



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100L	200L
Meier, Sarah	2011	00:47,94	00:35,28	00:44,74	00:40,46				01:32,48	
Holfelder Lea	2009	00:47,94	00:38,91		00:47,25			01:37,97		
Schuster, Hanna	2008	00:52,18	00:43,39	00:47,30	00:48,55					
Krech, Emilie	2007	00:44,70	00:36,07	00:43,19	00:40,48					03:19,09
Lederer, Larissa	2007	00:44,31	00:32,78	00:37,96	00:37,11					03:07,13
Roelofs, Ina	2007	00:52,87	00:38,76	00:47,28			01:31,78	01:42,60		
Wild, Anastasiya	2007	00:48,62	00:39,19		00:45,19	01:46,39	01:29,13			
Zeitler, Magdalena	2007	00:47,92	00:34,78	00:44,74	00:41,60					03:24,43
Hutzler, Nina	2005	00:42,46	00:30,34	00:37,78	00:36,48		01:11,93			
Milo Bertsch	2009			00:40,32	00:40,38			01:27,56		03:11,15
Knorr, Fabian	2007	00:35,97	00:27,47	00:33,10	00:31,24					
Werner, Tobias	2007	00:38,86	00:30,10		00:38,46	01:24,55	01:10,25			
Hutzler, Nico	2006	00:35,97	00:27,70	00:32,13	00:31,00					02:37,55
Maussner, Moritz	2006	00:38,74	00:29,55	00:34,23	00:31,20					02:49,83

Witzecke

Was waren die letzten
Worte des Turmspringers?



"Das Wasser ist heute
aber schön klar."

Interview mit Mats Wettlaufer

Neuer Jugendwart des SG-Lauf

Mats ist seit Mai 2022 Jugendwart in unserer SG und vertritt damit die Interessen aller Schwimmer*innen. Wir haben ihn gefragt:



Was macht eigentlich ein Jugendwart? *„Ich habe keine speziellen Aufgaben oder Pflichten, ich bin für unsere Schwimmer*innen da.“*

Seit wann bist Du in der SG-Lauf? *„Seit September 2013.“*

Was gefällt Dir an unserer SG-Lauf? *„Es ist wie eine große Familie.“*

Was würdest Du gerne verbessern? *„Ich finde es gut, wie es ist, es muss nichts verändert werden.“*

Wann bist Du eigentlich das erste Mal geschwommen? *„Na gleich bei meiner Geburt: ich kam per Wassergeburt zur Welt.“* Und wo war das? *„Im Laufer Krankenhaus.“*

Welche Schwimmart magst Du heute am wenigsten? *„Brust.“*

Hast Du eine Lieblingsbadehose? *„Ja, meine rote Wettkampfbadehose.“*

Gehst Du noch zur Schule? *„Ja, ich bin in der 11. Klasse am CJT-Gymnasium Lauf.“*

Hast Du außer Schwimmen noch andere Hobbies? *„Ja, Radfahren, Klettern, mit Freunden am PC spielen oder einen Spieleabend mit Brettspielen und ich reise gern ans Meer, gehe tauchen oder buddel am Strand.“*

Hast Du beim Schwimmen was gelernt, was nicht nur mit Schwimmen zu tun hat? *„Wenn schon, denn schon.“*

Zum Abschluss eine letzte Frage: was war Dein tollstes Schwimmerlebnis überhaupt? *„Oh das ist nicht einfach zu sagen.“* (Mats denkt lange nach und verwirft ein paar Antworten) *„Als ich mit Moritz E. und seinem Vater eine Familienstaffel gemacht habe. Okay, wir wurden dann disqualifiziert, weil wir Familien gemischt hatten, aber lustig war es trotzdem.“*

Danke für das Interview, Mats! Wir wünschen dir viel Spaß bei deiner neuen Aufgabe.

Andrea Eberwein





PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
UND HANDTHERAPIE | **A. BABST**

Friedhofstraße 1
90552 Röthenbach a. d. Pegnitz

Tel 0911 / 54 03 999
Mail praxis@ergotherapie-babst.de
Web www.ergotherapie-babst.de

Bayerische Kurzbahnmeisterschaften 2022

Ingolstadt, 15.-16. Oktober 22

Carlotta Bülck (2007), Nina Hutzler (2005), Nico Hutzler (2006) und Fabian Knorr (2007) starteten insgesamt 17-Mal für unsere SG und kamen dabei jedes Mal mindestens unter die Top 70 der Teilnehmer in der offenen Wertung der besten bayerischen Schwimmer!



Besonders hervorzuheben sind hier die Leistungen von Nico Hutzler und Fabian Knorr. Nico schaffte es mit einer Zeit von 31,54s auf 50m Rücken sowohl eine herausragende persönliche Bestzeit zu schwimmen als auch **einen neuen Vereinsrekord über diese Strecke** aufzustellen. Zudem konnte er sich

über seine Hauptlage Rücken über 50m und 100m jeweils unter die Top 35 Bayerns platzieren. Fabian glänzte mit sechs Starts und vertrat somit am häufigsten die SG. Ihm gelang es nahezu auf allen Lagen, eine neue persönliche Bestzeit aufzustellen. Er konnte sich über 50m Rücken und 100m Brust unter den Top 40 bayernweit einordnen. Zudem schrammte er mit einer Zeit von 1:00:62 min auf 100m Kraul nur knapp an der Minutengrenze vorbei. Carlotta Bülck konnte sich über 100m Rücken und Kraul beweisen, wobei ihr bei letzterem eine tolle neue Bestzeit gelang. Mit einer Zeit von 1:08:65 stieg sie unter den Top 70 der Frauen aus dem Wasser. Nina Hutzler gelang es auf allen ihrer fünf Starts, neue persönliche Bestzeiten zu erreichen, womit sie es schaffte, sich auf 50m Brust, Rücken und Delfin unter den Top 50 zu platzieren!

Trotz des großen Teilnehmerfelds, der starken Konkurrenz aus ganz Bayern und einem deutlich geringeren Trainingspensum schafften es die Schwimmer*innen, die SG-Lauf gut in Bayern zu vertreten. Nach diesem erfolgreichen Saisonauftakt freuen sich die Sportler*innen auf viele



Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R
Carlotta Bülk	2007						1:11,08	
Nina Hutzler	2005	00:41,13	00:30,33	00:37,38	00:35,31		1:08,18	
Fabian Knorr	2007	00:36,10	00:27,81	00:33,32	00:31,46	01:18,97	01:00,62	
Nico Hutzler	2006	00:36,19		00:31,54	00:31,38			01:10,93

weitere Wettkämpfe auf regionaler, Bezirks- und bayerischer Ebene.

Nina Hutzler



Ein großes Dankeschön hierbei an Michi Wunsch und Daggi Hugenroth, die die Teilnahme ermöglichten! Danke an Trainerin Britta für die Betreuung.



DMSJ Bezirksfinale Mittelfranken

Katzwang, 22. Oktober 22

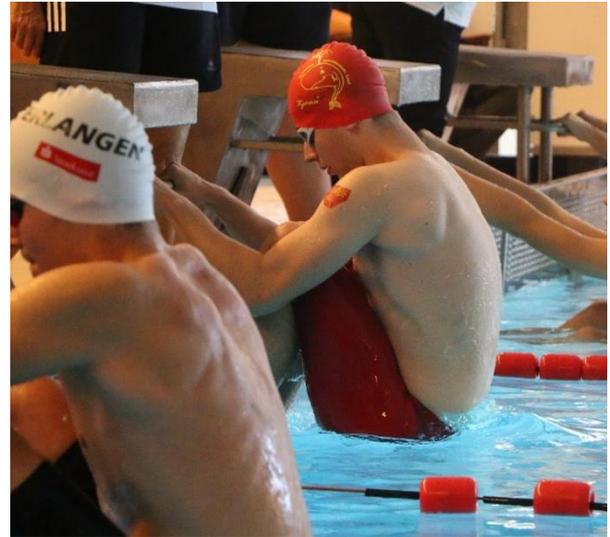
Beim Deutschen Mannschaftswettbewerb Schwimmen der Jugend (DMSJ)



hatten es zwei Mannschaften unserer Schwimmer zum Bezirksfinale geschafft: Jugend A mit Gabriel Heid, Jacopo Stephan, Moritz Eberwein und Moritz Maussner und Jugend B mit Fabian Knorr, Friedrich Nathues, Jan Regler, Jonas Kremer und Tobias Werner. Der DMSJ ist ein jährlich stattfindender Schwimmwettkampf. Er wird durch den DSV und seine Landesverbände veranstaltet und in den Altersklassen Jugend A (16/17 Jahre) bis Jugend D (10/11 Jahre) als Staffelwettkampf ausgetragen. Dies ist einer der wenigen Mannschaftswettkämpfe in der als Einzelsportart bekannten Sportart Schwimmen und daher was ganz Besonderes.

Name	Jg	Strecke	Zeit	Platz	Schwimmer
1. Mannschaft	A	4x100 F	04:20,91	3	Moritz M./ Gabriel/ Moritz E./ Jacopo
1. Mannschaft	A	4x100 B	05:36,22	3	Moritz E./ Gabriel/ Moritz M./ Jacopo
1. Mannschaft	A	4x100 R	05:13,06	3	Moritz E./ Gabriel/ Jacopo/ Moritz M.
1. Mannschaft	A	4x100 S	05:11,47	3	Moritz E./ Jacopo/ Moritz M./ Gabriel
1. Mannschaft	A	4x100 L	05:01,19	4	Moritz E./ Jacopo/ Moritz M./ Gabriel
2. Mannschaft	B	4x100 F	04:35,41	4	Friedrich/ Jan/ Tobias/ Fabian
2. Mannschaft	B	4x100 B	05:39,10	4	Tobias/ Jonas/ Friedrich/ Fabian
2. Mannschaft	B	4x100 R	05:30,13	4	Fabian/ Jan/ Jonas/ Friedrich
2. Mannschaft	B	4x100 S	05:48,16	4	Friedrich/ Jonas/ Tobias/ Fabian
2. Mannschaft	B	4x100 L	05:19,19	4	Jan/ Tobias/ Fabian/ Friedrich





Kein Wettkampf ohne sie Immer und überall im Einsatz für uns

Wenn unsere Schwimmer*innen bei einem Wettkampf antreten wollen, müssen wir als SG auch eine entsprechende Anzahl von Wettkampfrichtern bereitstellen. Können wir dies nicht, so dürfen unsere Kinder auch nicht starten oder wir müssen im schlimmsten Fall sogar eine Strafe zahlen. Leider haben wir immer wieder zu wenig aktive Kampfrichter*innen. Zuletzt sind einige ehemalige Kampfrichter*innen ausgeschieden und stehen somit leider nicht mehr zur Verfügung. Deshalb brauchen wir immer wieder „Nachwuchs“. Das führte nun schon so weit, dass wir mangels eigener Kampfrichter*innen Wettkämpfe absagen mussten. Umso mehr freut es uns, dass wir seit Sommer wieder Verstärkung bekommen haben. Neu an Bord sind Nicole Konrad, Licia Yo, Alexander Rupprecht und Markus Schuster. Seit Herbst unterstützen uns außerdem Kirstin Leipold und Kim Roelofs! Schön, dass ihr da seid!



Damit wir aber auch in Zukunft unsere Schwimmer*innen auf Wettkämpfe schicken können, benötigen wir weitere Eltern, die sich zu Kampfrichter*innen ausbilden lassen. Die Kosten übernimmt die SG-Lauf. Man muss dazu nicht mal selbst Schwimmer*in gewesen sein.

Bitte meldet euch bei uns bzw. unserem Kampfrichterobmann Frank Roelofs, damit unsere Schwimmer*innen wieder bei allen Wettkämpfen starten können.

Leitung SG-Lauf

4 auf einen Streich: Trainerausbildung Teil 1

Gochsheim, 29. Oktober - 1. November 22

Wenn die SG-Lauf mehr Trainer*innen hätte, könnten viel mehr Kinder bei uns das Schwimmen lernen. Deswegen freuen wir uns, dass sich vier unserer großen Jungs am ersten Samstag vor den Herbstferien auf nach Gochsheim bei Schweinfurt machten, um dort vier Tage lang von jeweils 9 bis 18 Uhr die Ausbildung zum „Trainer C Breitensport Schwimmen (Kinder/Jugendliche)“ zu beginnen. Schulbank drücken statt Ferien genießen! Respekt, dass ihr das in eurer Freizeit für unsere Schwimmer*innen macht!

Im Seminarraum der Gochsheimer Schule lernten insgesamt 27 Teilnehmer*innen zwischen 15 und 60 Jahren die Grundlagen der Wassergewöhnung und die Grundfertigkeiten im Wasser: Tauchen und Atmen, Schweben und Auftreiben, Springen und Gleiten sowie An-



treiben und Fortbewegen. Außerdem ging es natürlich auch um das Erlernen der vier Grundschwimmtechniken, der richtigen Wenden und den Einsatz von Hilfsmitteln. Die Übungen und Spiele aus dem Bereich der Wassergewöhnung waren für Corbinian Henning, Kim Roelofs, Jacopo Stephan und Mats Wettlaufer neu, denn in diesem Bereich waren sie bisher noch nicht aktiv. Viele andere Übungen waren hingegen logisch und schon aus der Praxis bekannt. Immer am Ende des Tages gab es dann eine anderthalb- bis dreistündige Ein-



heit im Wasserbecken, um das Erlernte gleich auszuprobieren. Abends war dann nur noch Zeit, um gemeinsam zu essen oder sich auch mal mit anderen Kursteilnehmer*innen zu treffen.

Am Dienstag, während die anderen Schwimmer*innen der SG-Lauf ihre Ferien genossen, mussten sich unsere vier Jungs auch noch einer Prüfung unterziehen. Dazu sollten sie sich eine eigene Lehrstunde im Wasser ausdenken und diese dann auch in der Schwimmhalle vorführen. Alle vier SG-ler haben diese Prüfung bestanden. Herzlichen Glückwunsch dazu! Nun fehlt nur noch Teil 2 der Ausbildung, dann kann die SG-Lauf wieder mehr Kindern das Schwimmtraining ermöglichen. Wir drücken euch und uns dafür die Daumen!

Daniela Wettlaufer

Trainingscamp in den Herbstferien 2022

Lauf, 2.- 5. November 22

Nachdem wir im letzten Jahr noch aufgrund der Coronaeinschränkungen nur für die Leistungsgruppe ein Trainingscamp in den Herbstferien anbieten konnten, freuten wir uns umso mehr, dieses Jahr wieder ein Trainingscamp in Lauf für alle SG-ler veranstalten zu können. An drei Tagen konnten wir so insgesamt 35 Schwimmerinnen und Schwimmern eine zusätzliche Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe anbieten.



Am Donnerstag, den 03.11., ging es für die SG-ler los mit der ersten morgendlichen Trainingseinheit im CJT-Hallenbad. Nach dem ersten anstrengenden Training gab es für alle ein Mittagessen beim Haberloh. Als Vorbereitung auf die Einheit am nächsten Tag gab es im Anschluss noch einige Videos zur richtigen Startausführung zu sehen. Einige Schwimmer*innen wurde danach abgeholt, während die restlichen noch eine Landeinheit einlegten. Eine Joggingrunde führte alle zum Trimm-dich-Pfad nahe dem Freibad. Dort wurde nochmal ein kräftezehrendes Lauf- und Athletikprogramm durchgezogen. Erschöpft ging es zurück zum Haberloh.



Der nächste Tag startete wie zuvor mit der Schwimmereinheit im CJT, diesmal mit dem Fokus auf Startsprünge und Serien. Dabei kamen auch mal andere Trainingsmittel wie Widerstandsbänder und Tempotrainer zum Einsatz. Nach dem obligatorischen Dehnprogramm (unterstützt durch unsere neue



App) gab es wieder Essen beim Haberloh und diesmal eine allgemeine Videoanalyse verschiedener Schwimmtechniken.



Das Programm am Nachmittag führte die Größeren dieses Mal ins Scala Fitnessstudio, während die Jüngeren im Spiegelsaal Stabilitätstraining machten. Im Fitnessstudio ging es aber nicht an die Geräte und Gewichte, sondern es stand ein intensives Zirkeltraining auf dem Programm. Felix, unser Trainer vom Scala,

App) gab es wieder Essen beim Haberloh und diesmal eine allgemeine Videoanalyse verschiedener Schwimmtechniken.



hatte sich wieder abwechslungsreiche Übungen überlegt, die uns alles abverlangten. Damit war Muskelkater vorprogrammiert.

Der Samstag verlief dann sehr ähnlich. Das Schwimmtraining am Vormittag fokussierte sich diesmal deutlich mehr auf Beine.

Der Abschluss im Wasser war am letzten Tag eine besondere Staffel in Form eines Kartenspiels. Die Teams wussten vorher nicht, wer welche Lagen und Strecken schwimmen muss. All das wurde erst mit Karten gelöst.

Nach diesem Abschluss und nachdem ein paar Trainer*innen „aus Versehen“



im Wasser landeten, war nochmal Mittagessen und Zirkeltraining im Scala angesagt.

Damit endete schon wieder unser diesjähriges Herbst-Trainingscamp.

Wir hoffen, es hat allen Spaß gemacht.

Vielen Dank vor allem auch an die beteiligten Trainer*innen Alice, Daggi, Joshi, Kim, Mats und Vale.

Michi



SG-ler bei der Sportlerehrung der Stadt Lauf

Lauf, 18. November 22

Bei der diesjährigen Sportlerehrung in der Turnhalle des TV 1877 im Haberloh zeichnete die Stadt Lauf die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der Laufer Vereine für ihre herausragenden Leistungen in der Saison aus. Bürgermeister Thomas Lang würdigte am großen Ehrenabend auch fünf Schwimmerinnen und Schwimmer der SG-Lauf. In der vollen Turnhalle überreichte der Rathauschef Carlotta Bülck (zwei neue Vereinsrekorde, 2. Platz bei den Bayerischen Triathlon Meisterschaften, 8. Platz bei Deutschen Triathlon Meisterschaften), Nina Hutzler (Laufer Stadtmeisterin), Nico Hutzler (mittelfränkischer Bezirksjahrgangsmeister 100R & Laufer Stadtmeister), Jacopo Stefan (mittelfränkischer Bezirksjahrgangsmeister 50F) und Peter Müller (drei Mal Deutscher Vizemeister 50F, 100F, 100S) Ehrenurkunden für ihre Topleistungen. Herzlichen Glückwunsch an die Geehrten!

Isabel Mattern



Neue Vereinsrekorde 2022!!!

Carlotta Bülck 200R

alt: 02:57,30 am 1. Mai 2005 in Erlangen von Nergis Kuru (1992)

neu: 02:54,24 am 13. März 2022 Frühjahrsmeeting in Nürnberg

Carlotta Bülck 400F

alt: 05:43,44 am 15. März 1997 in Bayreuth von Monika Wagner (1975)

neu: 05:20,62 am 10. Juli 2022 Bezirksmeisterschaften in Fürth

Nico Hutzler 50R

alt 00:31,91 am 06. Juli 2019 von Florian Goltz (2005)

neu 00:31,54 am 15.Okt. 2022 Bay. Kurzbahnmeisterschaften in Ingolstadt

SG-Lauf Webseite: T-Shirts und mehr

Immer online auf unserer Webseite

Kennt ihr schon unsere Webseite? Unter www.sg-lauf.de bekommt ihr nicht nur Informationen über unsere SG, sondern könnt auch Sportbekleidung bestellen. Das geht wirklich kinderleicht!

Und wenn dann mal Sportsachen zu klein geworden sind, dann stellt sie online in unseren Second Hand Basar: Das ist gut für die Umwelt und auch für den Geldbeutel.

Du suchst Schwimmmaterial wie z.B. Flossen? Schau doch mal im Second-Hand-Basar vorbei. Dort kannst du z.B. gebrauchte Flossen von anderen SGlern abkaufen. www.sg-lauf.de/second-hand-basar

idnr						
beschreibung	T-Shirt	Hose nicht mehr handhabbar! Deshalb ist nicht mehr verfügbar	Shorts	Sporttruse	Sporttruse	Pullover & Badehose
name & Größe	Hilfen für Naturliebe Standard-Größe (gerade Schneid) tailliert nach oben & Damenausführung	Standardgröße (wie bei Badehose) von 110-120 cm Damen- Ausführung	Herrngröße Standard-Größe (wie bei Badehose) von 110-120 cm Sattelgröße bei Gr. 114 cm	Hilfen für Naturliebe Standard-Größe (gerade Schneid) tailliert nach oben & Damenausführung	Hilfen für Naturliebe Standard-Größe (gerade Schneid) tailliert nach oben & Damenausführung	Hilfen für Naturliebe Standard-Größe (gerade Schneid) tailliert nach oben & Damenausführung
beschreibung	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust	rotte Beinhülse Hülse in gelb auf dem rechten Arm SG Logo in gelb auf dem rechten Brust Schulter Hülse in gelb auf dem rechten Brust
Preis	12 €	40 €	22 €	25 €	28 €	Pullover je 18 €

Kurzflossen



8,00€
Verkäufer Nachricht senden

SG Shirt Leopold



8,00€
Verkäufer Nachricht senden

Flossen Kinder



8,00€
Verkäufer Nachricht senden

adidas Badehose



3,00€
Verkäufer Nachricht senden

arena badehose



4,00€
Verkäufer Nachricht senden

funky trunks badehose



5,00€
Verkäufer Nachricht senden

SG T Shirt



0,00€
Verkäufer Nachricht senden

3 Ringe suchen ein neues zu Hause



3,00€
Verkäufer Nachricht senden

Fingerpaddels zum Verschenken



0,00€
Verkäufer Nachricht senden

Flossen in drei verschiedenen Größen



8,00€
Verkäufer Nachricht senden

Kurzflossen 33/34



10,00€
Verkäufer Nachricht senden

arena badehose



5,00€
Verkäufer Nachricht senden

www.sg-lauf.de/sportbekleidung

www.sg-lauf.de/second-hand-basar



Alles für den Verein

Inhaber: *Roland Enhuber*

Königsberger Straße 53

91207 Lauf a.d. Pegnitz

Mobil: 0175/ 1684896

e-mail: roland.enhuber@t-online.de

Nikolausschwimmen 2022

Erlangen, 20. November 22

28 Nachwuchsschwimmer*innen der SG-Lauf waren dieses Jahr beim 30. Erlanger Nikolausschwimmen dabei und kämpften um Medaillen. Für einige war



es ihr allererster Wettkampf außerhalb unserer SG. Umso erfreulicher sind die zahlreichen Bestzeiten in fast jedem zweiten Start. Insgesamt konnten sich unsere Schwimmer*innen über 9 Gold-, 10 Silber- und 8 Bronzemedailles freuen. Das war ein schöner Lohn für die Anstrengungen und das Engagement im Training.

Besonders erwähnenswert sind Julian Wunder (2013) mit 3x Gold, Giada Kohler (2011) mit 2x Gold, Charlotte Bouhon (2012) mit 1x Gold und 2x Silber, Hannah Egger (2014) und Lisa Meier (2013) mit jeweils 1x Gold und 1x Silber, Luis Holfelder (2012) mit 2x Silber, Lando Spielberger (2011) und Yara Hörteis (2010) mit jeweils 1x Silber und 1x Bronze. Gratulation für diese tollen Leistungen! Das war ein sehr gelungener

Start für unsere jungen Athletinnen und Athleten in den wieder anlaufenden



Wettkampfbetrieb. Alle freuen



sich auf die nächsten anstehenden Wettbewerbe. Weiter so! Alice Lämmerzahl

Name	Jg.	25B	25F	25R	25S	50B	50F	50R	50S	100B	100F
Julian Hoffmann	2013					01:01,62	00:56,84			02:15,41	02:02,66
Julian Wunder	2013	00:29,16	00:24,44	00:26,50			00:59,93				
Justus Babst	2012					01:02,75	00:42,39			02:18,19	01:51,56
Luis Holfelder	2012					00:57,82	00:41,54	00:53,31			
Vincent Kasaku	2012					00:53,37	00:48,86	00:59,28		02:03,95	01:55,89
Jaden Ringel	2011										
Lando Spielberger	2011					00:52,03	00:40,09	00:51,55			01:31,82
Jaden Ringel	2011						00:45,01	00:57,03			01:46,17
Aaron Holfelder	2010					00:53,78	00:38,24	00:50,52			01:29,87
Paul Wendt	2010					00:47,51	00:37,29	00:50,36		01:45,88	01:31,13
Simon Werner	2010					00:47,51	00:37,19	00:50,12			01:22,94
Hannah Egger	2014	00:26,20	00:24,10	00:32,17							
Anastasia Seugling	2014	00:37,40	00:28,25	00:32,73							
Luna Bertsch	2013	00:32,82	00:29,13	00:29,10							
Madeleine Beyer	2013	00:27,68	00:24,24	00:36,19			00:59,13				
Mila Frey	2013	00:27,87	00:25,60	00:28,95		00:59,70					
Hanna Jungbauer	2013	00:32,07	00:22,36	00:29,89							
Lisa Meier	2013			00:28,13	00:33,36	01:01,44	01:01,42				
Luisa Bauerfeind	2012						00:48,00	01:02,37			02:03,29
Charlotte Bouhon	2012	00:27,70	00:27,84	00:32,84							
Amelie Beyer	2011					00:57,7	00:57,77	0,1465			
Luisa Ertel	2011							00:56,55			
Giada Kohler	2011		00:22,66	00:28,00		00:54,97					
Emily Zachow	2011					00:48,56		00:48,34			01:31,88
Elisa-Marie Dingler	2010					00:52,79	00:38,77				
Yara Hörteis	2010					00:50,20		00:46,32	00:55,60		01:25,26
Emilia Eder	2009					01:01,86	00:53,25	01:05,17			02:00,88
Lenya Frey	2009					00:50,50	00:41,65	00:52,13			01:40,92
Emily Manns	2009					00:46,15	00:41,61	00:54,79		01:43,02	



Danke an die Trainer*innen Alice, Babsi, Svenja, David & die Kamprichterinnen Anett, Kirsten, Licia, Sylvia.

Staffelteam schwimmt auch auf Landesebene

Bayreuth, 26. November 22

Unsere Mannschaft in der Jugend-A-Wertung schaffte mit ihrem 3. Platz aus Katzwang tatsächlich die Qualifizierung für das Landesfinale des Deutschen Mannschaftswettbewerbs Schwimmen der Jugend (DMSJ) Ende November in Bayreuth! So konnte unser Team rund um Moritz E., Gabriel, Nico, Moritz M. und Jacopo nochmals zeigen, was in ihnen steckt. Beim Showdown gegen die bekannten Mannschaften verteidigte das SG-Lauf-Team seine Stellung vor dem Team von der SG-Fürth und konnte den Abstand von bisher 12 Sekunden nochmal deutlich ausbauen auf rund 34 Sekunden. Für das Bundesfinale wird das zwar nicht reichen, trotzdem hat es das Jungsteam der SG-Lauf bis auf



Bayernebene gebracht und uns super vertreten. Starke Leistung!

Wir freuen uns auf die nächsten Mannschaftswettbewerbe als willkommene Abwechslung zu den Einzeldisziplinen.
Michi

Danke an die Trainerin Daggi & den Kampfrichter Jörg E.!



Name	Jg	Strecke	Zeit	Platz	Schwimmer
1. Mannschaft	A	4x100 F	04:15,89	5	Nico/Gabriel/Moritz E./Jacopo
1. Mannschaft	A	4x100 B	05:32,14	5	Nico/Gabriel/Moritz M./Jacopo
1. Mannschaft	A	4x100 R	05:11,32	5	Moritz M./Gabriel/Jacopo/Nico
1. Mannschaft	A	4x100 S	04:57,91	5	Moritz M./Nico/Moritz E./Jacopo
1. Mannschaft	A	4x100 L	04:51,70	5	Nico/Jacopo/Moritz E./Moritz M.

50 Jahre SG-Lauf

Gemeinsam helfen, gemeinsam feiern

16. Dezember 1972, das ist das Geburtsdatum der Schwimgemeinschaft Lauf. Vor 50 Jahren fing alles an, die SG-Lauf wurde von ihren damaligen zunächst drei Stammvereinen TV 1877 Lauf, TSV Lauf und SK Lauf als gemeinsame Schwimmabteilung gegründet. Ihr Ziel war die Förderung des Schwimmsports, die Nutzung von Trainingsmöglichkeiten und der Besuch von Wettkämpfen. Diesem Grundsätzen sind wir bis heute treu geblieben.

Gemeinsam mit euch möchten wir dieses besondere Jubiläum über das



nächste Jahr hinweg feiern mit unseren Schwimmer*innen, Trainer*innen, Funktionär*innen sowie allen uns Verbundenen und Befreundeten. Ein halbes Jahrhundert SG-Lauf ist definitiv ein Anlass dafür. Wir haben schon einige Ideen, wie wir dieses Jubiläum angemessen feiern können. Aber wie auch alles andere bei uns funktioniert das nur, wenn wir alle zusammen helfen und gemeinsam die Planung, Organisation und Umsetzung angehen.

Deshalb: Meldet euch bitte bei der Leitung, wenn ihr

euch in jeglicher Form am Jubiläums-Team beteiligen wollt. Auch wenn es einfach nur tolle Ideen sind, wie man das Jubiläum gebührend feiern kann. Bringt euch ein, macht bei uns mit!

Die Leitung der SG-Lauf

Internationales Advents-Pokalschwimmen

Tirschenreuth, 27. November 22

7:15 Uhr war Treffpunkt an der Pegnitzwiese. Keiner hatte Lust auf die lange Fahrt nach Tirschenreuth, aber die Freude auf den Wettkampf war groß. Mit zwei Autos haben wir uns auf den Weg zum Wettkampf gemacht. Vor Ort haben wir festgestellt, dass einige unserer Teammitglieder krank waren. Zudem haben wir gesehen, dass viele jüngere Teilnehmer*innen da waren und einige neue Vereine.



Das Einschwimmen war sehr chaotisch, da die Bahnen sehr überfüllt waren. Nachdem wir ein paar Bahnen eingeschwommen waren, haben wir noch ein paar Startsprünge auf den gefährlichen, gefliesten Startblöcken gemacht. Bevor wir alle unseren ersten Wettkampfstart absolviert haben, wärmten wir uns ordentlich auf, damit unsere Muskeln schon mal auf die Anstrengung vorbereitet waren. Die Teilnehmer*innen der SG-Lauf sind 50 Meter und 100

Meter Disziplinen geschwommen. Wir waren alle sehr ehrgeizig und haben dadurch fast alle unsere Zeiten um ein paar Sekunden verbessert.

Nach dem ersten Abschnitt hat Daggi vorgeschlagen, dass wir einen kleinen Erkundungsausflug in die Stadt Tirschenreuth machen. Wir sind zu einem Fischmarkt mit Weiher gelaufen, zu Spielplätzen und an zahmen Enten vorbei.



Nach diesem wunderbaren Ausflug ging es dann auch schon mit

dem zweiten Abschnitt des Wettkampfes weiter. Nach der Pause haben wir wieder alles gegeben und nochmal ein paar Bestzeiten erreicht. Da wir uns alle sehr gut verstanden haben, war der Tag sehr schön. Nach unseren letzten Wettkämpfen (ca. 16:30 Uhr) haben wir uns auch schon fertig gemacht und sind um 17:15 Uhr zum Rückweg aufgebrochen. Nach diesem anstrengenden Tag



waren wir sehr froh, endlich wieder zuhause zu sein und schlafen zu können. Wir freuen uns schon auf die nächsten tollen Wettkämpfe.

Tobias & Emilie

Name	Jg.	50B	50F	50R	50S	100B	100F	100R	100S	100L
Meier, Sarah	2011		00:33,73		00:38,28	01:42,29	01:20,33	01:31,97		
Zeitler, Dorothea	2011	00:48,17	00:40,82	00:47,68						
Krech, Emilie	2007					01:34,79	01:22,20		01:36,54	
Roelofs, Ina	2007	00:51,68	00:36,85	00:43,13	00:46,24					
Zeitler, Magdalena	2007			00:44,04	00:40,24	01:36,95	01:21,89			01:33,93
Hutzler, Nina	2005	00:41,27	00:30,61	00:37,23	00:35,64		01:10,66			
Nathues, Friedrich	2007	00:39,32	00:30,27	00:35,82	00:33,99			01:18,56		
Werner, Tobias	2007	00:38,20	00:29,80		00:37,73	01:25,04	01:10,48			

Vielen Dank an Daggi und die Kamprichter*innen Hajnal & Roland!





Ihr Schwimmsport-Spezialist für Wettkampf, Training + Hobby

www.swimwear4u.de













Anprobe und Abholung in Rückersdorf nach Vereinbarung möglich!

Swimwear4u UG (Inh. Deborah Schmitz-Karl)

 swimwear4u@t-online.de

 0175/5917548

Swimwear4u Bayern:

Bergwiesenweg 6
90607 Rückersdorf

Swimwear4u NRW:

Oberstraße 115
45134 Essen

35. Pokal-Weihnachtsschwimmen 2022

Lauf, 3. Dezember 22

"Ich war nur ein bisschen aufgereggt", meinte die achtjährige Felia nach dem Pokal-Weihnachtsschwimmen. "Als Erstes bin ich Schmetterling geschwommen, das war cool." Später kamen auch noch andere Lagen dran. Daggi beruhigte ihre nervösen Schützlinge und motivierte sie vor jedem Start aufs Neue. Nach zwei Jahren coronabedingter Pause war dieses Pokal-Weihnachtsschwimmen für viele Schwimmer*innen eine Premiere, nicht nur für die neuen Mitglieder der SG. Anders als geplant blieben einige Startblöcke leer, denn viele Schwimmer*innen waren leider krank. So auch Felias Schwester Alexa.

Kleine Weihnachtspokalwertung weiblich:

Platz	Schwimmerin	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Hannah Egger	2014	412	1384	1796
2.	Liselotte Bleisteiner	2012	539	1159	1698
2.	Felia Mattern	2014	314	1384	1698
4.	Mila Frey	2013	412	1274	1686
5.	Hanna Jungbauer	2013	404	1274	1678
6.	Nele Heinrich	2012	511	1159	1670
7.	Madeleine Beyer	2013	375	1274	1649
8.	Anastasia Seugling	2014	243	1384	1627
9.	Hannah Maschler	2013	330	1274	1604
10.	Amelie Eschrich	2012	443	1159	1602
11.	Noelia Hofner	2012	438	1159	1597
12.	Lisa Meier	2013	320	1274	1594
13.	Sara Ferschl	2014	185	1384	1569
14.	Elena Berber	2012	345	1159	1504
15.	Lena Fischer	2012	343	1159	1502
16.	Lisa Konrad	2013	192	1274	1466

men, das war cool." Später kamen auch noch andere Lagen dran. Daggi beruhigte ihre nervösen Schützlinge und motivierte sie vor jedem Start aufs Neue. Nach zwei Jahren coronabedingter Pause war dieses Pokal-Weihnachtsschwimmen für viele Schwimmer*innen eine Premiere, nicht nur für die neuen Mitglieder der SG. Anders als geplant blieben einige Startblöcke leer, denn viele Schwimmer*innen waren leider krank. So auch Felias Schwester Alexa.



Und was war für unsere neuen Schwimmer*innen am schönsten bei diesem Wettkampf? Dass es bei Glücksläufen Preise zu gewinnen gab? Oder das leckere Buffet für die Pausen zwischendurch? Oder dass die Eltern mit in der Halle waren? Oder dass die anderen Schwimmer*innen einen anfeuertem?

Kleine Weihnachtspokalwertung männlich:

Platz	Schwimmer	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Vincent Kasaku	2012	471	1159	1630
2.	Luis Holfelder	2012	409	1159	1568
3.	Julian Wunder	2013	272	1274	1546
4.	Ben Siebenkees	2012	381	1159	1540
5.	Julian Hoffmann	2013	262	1274	1536
6.	Fabian Fratila	2013	259	1274	1533
7.	Justus Babst	2012	366	1159	1525
8.	Janek Mieth	2012	363	1159	1522
9.	Linus Kohl	2013	228	1274	1502
10.	Lion Scheffler	2012	230	1159	1389

Felia meinte: "Am besten fand ich, dass ich nicht krank war und mitschwimmen durfte." Stimmt, da hatte sie recht!

Daniela Wettlaufer

Das sind die heiß begehrten Pokale, die auf eine*n neue*n Besitzer*in warten:



Große Weihnachtspokalwertung weiblich:



Platz	Schwimmerin	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Sarah Meier	2011	972	1025	1997
2.	Ella Roelofs	2009	893	730	1623
3.	Dorothea Zeitler	2011	588	1025	1613
4.	Emily Steigberger	2012	398	1159	1557
5.	Yara Hörteis	2010	668	850	1518
6.	Luisa Bauernfeind	2012	303	1159	1462
7.	Helena Daxer	2010	574	850	1424
8.	Emily Manns	2009	617	730	1347
9.	Lenya Frey	2009	537	730	1267
10.	Isra Kurumahmutoglu	2008	634	565	1199
11.	Amelie Asimus	2010	347	850	1197



Große Weihnachtspokalwertung männlich:

Platz	Schwimmer	Jg.	Zeitpunkte	Bonuspunkte	SUMME
1.	Milo Bertsch	2009	769	730	1499
2.	Ben Hoffmann	2011	458	1025	1483
3.	Jonas Kremer	2008	908	565	1473
4.	Jan Voitiuk	2011	387	1025	1412
5.	Simon Werner	2010	515	850	1365
6.	Paul Wendt	2010	500	850	1350
7.	Jonas Falk	2011	321	1025	1346
8.	Jaden Ringel	2011	266	1025	1291
9.	Paul Scharrer	2009	552	730	1282
10.	Aaron Hofelder	2010	430	850	1280
11.	Lennart Maronna	2011	222	1025	1247
12.	David Dingler	2008	667	565	1232
13.	Felix Werner	2008	626	565	1191
14.	Jonas Schönauer	2010	336	850	1186
15.	Louy Girard	2009	413	730	1143
16.	Vince Hofner	2010	286	850	1136
17.	Leon Joel Doll	2008	560	565	1125





Vielen Dank an alle Trainer*innen, Wettkampfrichter*innen und Helfer*innen am Buffet, bei den Glücksläufen und beim Auf- & Abbau!

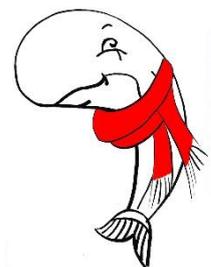
Vereinsmeisterin 2022

Platz	Schwimmerin	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Larissa Lederer	2007	01:27,27	01:20,82	01:35,54	01:13,25	05:36,88
2.	Lara Sophie Sievert	2004	01:27,27	01:28,82	01:36,20	01:14,20	05:46,49
3.	Emilie Krech	2007	01:33,61	01:35,03	01:34,72	01:21,82	06:05,18
4.	Sophie Rothkegel	2005	01:36,99	01:35,15	01:40,16	01:24,12	06:16,42
5.	Magdalena Zeitler	2007	01:46,51	01:41,15	01:38,39	01:19,97	06:26,02
6.	Nina Rupprecht	2006	01:46,24	01:44,50	01:45,96	01:31,41	06:48,11



Vereinsmeister 2022

Platz	Schwimmer	Jg.	100S	100R	100B	100F	Gesamtzeit
1.	Nico Hutzler	2006	01:14,54	01:11,13	01:20,80	01:02,02	04:48,49
2.	Moritz Eberwein	2005	01:13,02	01:15,04	01:27,04	01:05,23	05:00,33
3.	Mats Wettlaufer	2004	01:12,78	01:17,23	01:27,12	01:04,66	05:01,79
4.	Friedrich Nathues	2007	01:22,63	01:21,16	01:26,02	01:09,99	05:19,80
5.	Tobias Werner	2007	01:33,31	01:43,28	01:27,04	01:10,26	05:53,89



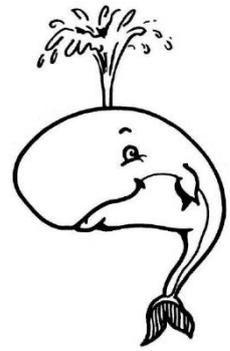


Termine 2023

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

Wann?	Was?
09. Januar	Trainingsbeginn aller Gruppen
28. Januar	Kreismeisterschaften Nordostkreis Mittelfranken in Lauf
27. Februar	Anmeldung zum Anfängerschwimmkurs
11. - 12. Februar	ISC International Swim Cup in Ingolstadt
	20. - 24. Februar Winterferien
4. - 5. März	Nürnberger Frühjahrsmeeting in Langwasser
4. - 5. März	International Swim Meeting Erlangen H.-Stockbauer-Halle
1. - 7. April	Trainingscamp Bad Tölz
	3. - 15. April Osterferien
29. - 30. April	Bezirks-Kurzbahnmeisterschaften Erlangen
13. Mai	15. Internat. Eichstätter Jahrgangs- u. Masterschwimmen
Termin folgt	Mitgliederversammlung
20. Mai	Katzwang Cup
20. Mai	Schwandorfer Pokalschwimmfest
	30. Mai - 9. Juni Pfingstferien
24. - 25. Juni	Amberger Kurfürstenpokal
2. Juli	Kunigundenfestumzug Lauf mit Teilnahme der SG-Lauf
1. - 2. Juli	Bezirksmeisterschaften Mittelfranken Erlangen
8. Juli	SG-Lauf Jubiläums Wettkampf
8. Juli	SG-Lauf Jubiläums Sommerfest
16. Juli	Kinderschwimmen Nürnberg
22. - 23. Juli	Bayerische Jahrgangsmeisterschaften Ingolstadt
	31. Juli - 11. September Sommerferien
14. September	Trainingsbeginn Leistungsgruppe
18. September	Trainingsbeginn aller Gruppen

Ansprechpartner*innen der SG-Lauf



Kaufmännische Leitung: Dagmar Hugenroth
Technische Leitung: Michael Wunsch
Schritfführerin: Julia Oberst
Finanzen & Mitgliederverwaltung: Franz Goebel

Postanschrift für Mitglieder*innen findet ihr auf der Webseite

Trainer*innen, Trainingshelfer*innen und mehr

Anfängerschwimmen	Svenja Lederer
Hajnal Bertsch	David Leipold
Britta Bülck	Jörg Liebel
Jörg Eberwein	Peter Müller
Tom Gehrman	Julia Oberst
Claudia Goebel	Simone Pappenberger
Franz Goebel	Joshua Porzler
Frank Hacker	Lena Ringel
Beate Hennig	Kim Roelofs
Constantin Hennig	Jacopo Stephan
Corbinian Hennig	Valeria Tabaracci
Dagmar Hugenroth	Mats Wettlaufer
Alice Lämmerzahl	Michael Wunsch
Barbara Lederer	SPEED-Redaktion speed@sg-lauf.de

Vertrauenspersonen

Nina Hutzler	Kim Roelofs
Svenja Lederer	Tom Gehrman

Weitere Infos sowie
aktuelle Fotos und
Videos findet ihr hier:



www.sg-lauf.de



www.instagram.com/sglauf/



www.youtube.com/c/sglauf



www.facebook.com/sglauf



**Weil's gemeinsam
einfach mehr
Spaß macht.**

**Es gibt Dinge, die lernt man
nicht auf der Schulbank.**

Wir fördern Nachwuchssport in Nürnberg Stadt und Land. Denn auf dem Spielfeld trainieren Kinder und Jugendliche soziale Kompetenzen.



s-magazin.de/engagement

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Nürnberg**