

# LAUFEN – NORDIC WALKING – RADFAHREN TRIATHLON – WINTERSPORT – KINDERTURNEN

Trägerverein der Schwimgemeinschaft Lauf und der Leichtathletikgemeinschaft Lauf



Skiclub  
Lauf

**1. Mai: MoritzBergLauf**  
Start FSV Schönberg

**12. Mai: 51. Lauf-Event**  
für Kinder/Schüler

**Rad-Treffs**  
MTB, Montags 18.30 Uhr  
Rennrad- & MTB, Dienstags 18 Uhr

**Lauf-Treff & Nordic Walking:**  
Trimpark, Donnerstags 18.30 Uhr

#LebeDeinenSport



## LIEBE SKI-CLUB MITGLIEDER!

### Der Sommer ist da!

Während ich diese Zeilen schreibe lacht mir die Sonne ins Gesicht und ich freue mich auf den Sommer. Nun fragen sich sicherlich einige, ob sich ein echter Ski-Clubler auf den Sommer freuen darf?! Schließlich ist Skifahren, egal ob Alpin oder Nordisch, doch eher eine Wintersportart?!

Ja, das ist richtig, aber der Ski-Club bietet für jede Jahreszeit ein sportliches Betätigungsfeld. Angefangen bei den klassischen Wintersportarten (Ski-Alpin und Ski-Nordisch) sowie verschiedene Gymnastikarten, bietet unser Verein eine Fülle an Sommer- und Ganzjahresaktivitäten. So seien genannt: **Laufen, Radfahren, Triathlon, Kinderturnen etc.** Bereits vor vielen Jahren wandelte sich der Ski-Club weg von einem reinen Wintersportverein hin zu einem vielfältigen Breitensportverein.

Mittlerweile bieten wir einige Unternehmungen an, die unsere verschiedenen Disziplinen zusammenbringen. So hat sich unser **Winter- und Sommer-Fichteln** als feste Größe etabliert. Hier wird alles gemacht, was das Sportlerherz begehrt und nebenbei gibt es genügend Zeit zur Regeneration und um Energie zu tanken. Auch zu uns ist der Trend des „Urban

**Running“** vorgedrungen. Dabei handelt es sich um einen lockeren Trainingslauf quer durch die Stadt – in unserem Fall quer durch die Laufer Altstadt. Da gab es ganz schön viel zu sehen. Sowohl für uns als auch für die Laufer Passanten.

Schaut doch ins Heft, was wir im vergangenen Jahr gemacht haben: **Winterfichteln, Kinderturnen, Ski- und Softgymnastik, verschiedene Ski-Ausfahrten, Urban Running** (mal etwas ganze Neues!) und noch vieles mehr.

... und was wir für das Sommerhalbjahr alles geplant haben: unsere verschiedenen **Trainings starten in die Sommersaison, MoritzBergLauf am 01. Mai, Laufevent am 12. Mai, Landkreislauf am 13. Mai, Jahreshauptversammlung am 21. Juni, Vereinsmeisterschaft am 21. Juli.** Und natürlich hoffen wir auf viele weitere tolle Veranstaltungen und Wettkämpfe. Vieles mehr erfahrt ihr über unsere Homepage und Newsletter (Anmeldung unter [liesa@skiclub-lauf.de](mailto:liesa@skiclub-lauf.de)).

Nun wünsche ich allen Ski-Club Mitgliedern ein schönes Sommerhalbjahr und viel Spass bei der Lektüre unseres Heftes.

Viele Grüße  
Liesa Guttman-Bindner



### HERZLICHE EINLADUNG ZUR JAHRES-HAUPT- VERSAMMLUNG

**MITTWOCH 21. JUNI 2023**  
19.00 UHR, GASTHAUS „ZUR LINDE“  
(WOLLNER), HEUCHLING

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Jahresbericht des Vorsitzenden
2. Jahresberichte der Referenten
3. Bericht des Kassenwartes für 2022
4. Anhörung der Kassenprüfer
5. Entlastung der Verwaltung und des Kassenwartes
6. Genehmigung des Jahresetats 2023
7. Beschlußfassung über Anträge
8. Sonstiges

Ski-Club Lauf, Vorstandschaft

# Ganz leicht: Das eigene Zuhause.

**Haus oder Wohnung finden  
und finanzieren – ganz einfach!**

**Und beste Beratung  
gibt's gratis dazu:**



[sparkasse-nuernberg.de/baufinanzierung](https://sparkasse-nuernberg.de/baufinanzierung)



Sparkasse  
Nürnberg



TAGESAUSFLUG 21. MAI 2023

## WANDERUNG IM STEIGERWALD

Im Jubiläumsjahr des Ski-Clubs 2020 haben wir für euch ein besonderes Highlight auf die Beine gestellt. Dann kam Corona und die Welt stand still. In diesem Jahr soll es klappen. Wir verbringen einen Tag im Steigerwald, an dem Wanderer voll auf ihre Kosten kommen.

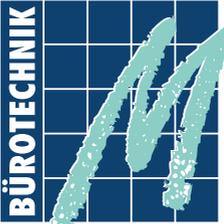
„Auf verschlungenen Wegen durch die Schluchtwälder“. Die Schlangenweg-Wanderung ist eine der landschaftlich reizvollsten Waldwanderungen im Steigerwald und besticht durch eine reichhaltige Frühjahrsvegetation. Über unzählige Wegschleifen bewegen wir uns mit immer neuen Einsichten in die tief eingeschnittenen Seitentäler des Böhlggrundes. In der Heckenwirtschaft Schamberger in Zell am Ebersberg kehren wir zur Brotzeit ein und nach einer Stärkung geht es weiter zurück zum Ausgangspunkt. Unsere Wanderung geht über ca. 15 km. Sie wird als mittelschwer eingestuft.

Nach einem kurzen Ortswechsel mit den Fahrzeugen und einem weiteren Gehweg von 10 Minuten kehren wir im **Biergarten Frey am Zabelstein** ein. Von hier aus bietet sich auch ein gigantischer Ausblick zum Genießen. Wir lassen den Tag ausklingen.

**Achtung!** Für Mountainbiker ist der Schlangenweg gesperrt! Wer dennoch mit dem Bike fahren möchte, kann sich eine Runde selbst organisieren und man trifft sich in der Wirtschaft und Biergarten.

**Start ist um 9.00 Uhr in Lauf auf der Heldenwiese.** Wir fahren in Fahrgemeinschaften über Bamberg nach Eltmann und weiter in den Steigerwald nach Fabrik-schleichach. Dort folgen wir der Zabelsteinstraße in Richtung Zabelstein. Unser Parkplatz ist nach 2,6 km auf der linken Seite. Von Lauf aus ca. 100 km.

Christine und Ernst Melchner  
Tel. 09153 4263, melchner@t-online.de



**BÜROTECHNIK**  
**ERNST MELCHNER**  
KERSBACHER STRASSE 24  
91233 NEUNKIRCHEN AM SAND  
TELEFON 09153-42 63  
TELEFAX 09153-46 59  
e-mail: melchner@t-online.de

## „SOMMER-FICHELN“ SPORT-WOCHENENDE IN BISCHOFSGRÜN

08. – 11. JUNI 2023



### Wir laden Euch zum verlängerten Sport-Wochenende ins Fichtelgebirge ein!

Rund um den Ochsenkopf gibt's eine Menge Sport- und Freizeit-Möglichkeiten für Mountainbike, Renn- oder Tourenrad, Trailrunning, wandern oder laufen, Naturmoorbad, Sommerrodelbahn usw. Die Sportgruppen organisieren sich in bewährter Weise selbst – Ihr könnt somit z.B. einen Tag Radfahren, am nächsten Laufen oder Wandern. Je nach Lust, Laune und Kondition.

### GEPLANT IST – BITTE MIT ANMELDUNG:

- **Wanderung** am Freitag Nachmittag
- **Grillnachmittag** am Samstag (in Ruppertsgrün)
- **Extra: E-MTB Tour** am Samstag, ca. 2,5 Std., € 60,- p.P. für Bike & Guide

**TEILNEHMERZAHL:** max. 32 Personen

**ANFAHRT:** Donnerstag 08.06.23, in **Eigenregie**, kein Bus. Zimmerbezug ab ca. 14 Uhr.

**RÜCKFAHRT:** Sonntag 11.06.2023

Das Zimmer steht bis ca. 10 Uhr zur Verfügung.

### INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 3 Übernachtungen im Sportcamp Nordbayern
- Zimmer mit Dusche/WC, TV, Safe
- 3x Halbpension im Lodge-Restaurant
- Wanderung am Freitag Nachmittag
- Grillnachmittag am Samstag

### KOSTEN:

	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 210,-	€ 250,-
Kinder/Schüler im DZ	€ 180,-	€ 220,-

Doppelzimmer zur Einzelnutzung nur in sehr begrenzter Anzahl und mit Aufpreis möglich.

### ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte **bis 18.05.2023** an Susanne Stumpf, Tel. 09123 / 98 17 71 oder 0171 / 78 65 464, stumpf@stumpf-design.de bei gleichzeitiger Überweisung des Reisepreises auf folgendes Konto: SKI-CLUB Lauf e.V., Sparkasse Nürnberg, IBAN DE70 7605 0101 0240 1625 29, BIC SSKNDE77XXX, Kennwort: Sommer-Fichteln 2023

Gemäß Artikel 651a BGB ist der Ski-Club Lauf e.V. als Reiseveranstalter verpflichtet, mit einem Formblatt alle Reisenden vor Buchung einer Pauschalreise über grundlegende Rechte der Reisenden zu unterrichten. Dieses Formblatt finden Sie auf unserer Homepage oder bei Bedarf können Sie dieses unter der Adresse Ski-Club Lauf e.V.; Liesa Guttman-Bindner, liesa@skiclub-lauf.de, anfordern. Information zur Datenerhebung lt. DSGVO: Für diese Veranstaltung verarbeiten und speichern wir Ihre Daten. Eine detailliertere Information liegt zum Veranstaltungsbeginn aus und findet sich auch auf unserer Homepage [www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de)



# 51. LAUF-EVENT

## DES SKI-CLUB LAUF E.V. FÜR KINDER UND SCHÜLER MIT LAUFER-STADTMEISTERSCHAFT



**FREITAG,  
12. MAI 2023  
17.00 UHR**

**SCHIRMHERR** Thomas Lang, 1. Bürgermeister der Stadt Lauf  
**VERANSTALTER** Ski-Club Lauf e.V.  
**START / ZIEL** **17.00 Uhr, Pegnitz-Wiese, Wettkampfbende ca. 19.00 Uhr**  
 neben dem kleinen Parkplatz gegenüber dem Parkplatz Pegnitz-Wiese

**WETTBEWERBE**

		Jahrgang					
ca. 400 m	w/m	2019	2018	2017	2016		
ca. 833 m	w/m	2015	2014				
ca. 1233 m	w/m	2013	2012	2011	2010	2009	2008

**WERTUNG** Laufer Stadtmeister/in kann **nur** werden, wer im Stadtgebiet von Lauf wohnt, eine Laufer Schule besucht oder Mitglied eines Laufer Vereins ist.  
**MELDUNGEN** an Alexandra Fischer, Galgenbühlstraße 20, 91207 Lauf oder lauf-event@gmx.de unter Angabe von Name, Vorname, Geschlecht, Jahrgang, Verein oder Schule.  
**MELDESCHLUSS** **Donnerstag, 04. Mai 18.00 Uhr. ACHTUNG: Keine Nachmeldung möglich.**  
**STARTNUMMERN** werden in den Schulen und Kindergärten bis Mittwoch, 10. Mai abgegeben, Restausgabe ab 16.00 Uhr am Startplatz. Keine Startgebühr!  
**4 Sicherheitsnadeln für Startnummerbefestigung bitte mitbringen**  
**HAFTUNG** Für Unfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.  
**SIEGEREHRUNG** zeitnah nach jeweiligem Lauf-Ende, ab ca. 18.00 Uhr. Auswertung pro Jahrgang w/m.  
**PREISE** Die Klassenbesten erhalten Pokale und werden Stadtmeister. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

**WIR WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMERN VIEL ERFOLG !**

Liesja Guttman-Bindner  
(1. Vorsitzende)



Sabine Martens  
Kinderturnen

Information zur Datenerhebung lt. DSGVO: Für diese Veranstaltung verarbeiten und speichern wir die Daten der Teilnehmer. Veröffentlicht werden Name, KiGa/Schule/ Verein/Organisation sowie Platzierung und Zeit auf der Ski-Club Homepage und in den Vereinsinformationen für Mitglieder. Die Pegnitz-Zeitung in Lauf erhält die Ergebnisliste. Zusätzl. Weitergabe findet nicht statt. Eine detaillierte Information liegt zum Veranstaltungsbeginn aus und findet sich auch auf unserer Homepage www.skiclub-lauf.de. Kontakt: Ski-Club Lauf, Lindenweg 3a, 91189 Rohr, liesja@skiclub-lauf.de



# KINDER- TURNABTEILUNG



**Neue Kinder sind jederzeit herzlich willkommen und können gerne zum Schnuppern vorbei kommen. Für Fragen bin ich erreichbar unter Tel. 09123 / 183 16 11 oder 0163 / 200 21 41 oder per email smartens67@gmx.net**

Liebe Kinder, liebe Eltern,  
 nach anfänglichen Schwierigkeiten vor den Weihnachtsferien laufen die Kinderturnstunden seit Anfang Januar wieder auf Hochtouren. Ich freue mich sehr, dass so viele neue Kinder zu uns gestoßen sind.

Je nach Wetterlage sind wir dann ab ca. Mitte/Ende April auch wieder im Freien. Hierzu gibt es nähere Informationen in den Turnstunden bzw. über die WhatsApp-App-Gruppe.

Liebe Grüße  
Sabine

**UNSERE TRAININGSZEITEN**

<b>Dienstag</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>3 – 6 Jahre</b>
	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>7 – 12 Jahre</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>16.30 – 17.30 Uhr</b>	<b>3 – 6 Jahre</b>
	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b>	<b>7 – 12 Jahre</b>



**MONTAGS**  
**AB 03. APRIL 2023**  
18.30 UHR

## MTB/RAD-TREFF

Jeweils montags fahren wir **ca. 1,5 Stunden** verschiedene moderate Touren rund um Lauf. Wir sprechen uns ab und beschließen gemeinsam, welche Tour wir „beradeln“. Selbstverständlich mit Helm.

**TREFFPUNKT: Heldenwiese**

Susanne Stumpf, Tel. 09123 98 17 71  
oder 0171 78 65 464

**DIENSTAGS**  
**AB 28. MÄRZ 2023**  
18.00 UHR

## RENNRAD- & MTB-TREFF

Hallo Radsportler,

ab Dienstag, 28. März, fahren wir wieder. Es gibt zwei Rennrad- und eine MTB-Gruppe, wir fahren **ca. 1,5 – 2 Stunden**. Das Fahren mit Helm ist für uns selbstverständlich.

**TREFFPUNKT: Heldenwiese**

Wir freuen uns auf viele schöne Ausfahrten!

Ernst Melchner, Tel. 09153 4263  
Andreas Neumann, Tel. 0171 28 66 105

## NORDIC WALKING KURS

*Für Einsteiger, Anfänger  
und zur allgemeinen  
Technikverbesserung*

**JEWELNS DIENSTAG,**  
**09./16./23.05.2023**  
18.30 – 19.30 UHR



### RICHTIGE GRUNDTECHNIK UND GESUNDHEITSFÖRDERNDER BEWEGUNGSABLAUF LEICHT ZU ERLERNEN

**WO:** Sportplatz SK-Lauf, Schützenstraße, Ecke Tennisplätze

**KURSGEBÜHR:** € 20,- pro Teilnehmer für 3 Abende, Barzahlung direkt vor Kursbeginn, bitte passend mitbringen, kostenfrei für Ski-Club Mitglieder

**ANMELDUNG:** **bitte bis 28.04.2023**

**LEITUNG:** Daniel Decombe, BLSV-Trainer  
Nordic Walking, nordicwalkinglauf@web.de,  
Tel. 0160 / 96 33 85 85

**AUSRÜSTUNG:** Bitte eigene Stöcke mitbringen, Leihstöcke in begrenzter Stückzahl vorhanden

**HINWEIS:** richtige Stocklänge – Körpergröße in cm x 0,65

Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit an den Folgeabenden im **offenen Nordic Walking Treff des Ski-Club Lauf** (montags 18.30 – 20.00 Uhr) oder beim **Nordic Walking im Rahmen des Lauf-Treffs** (donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr) etwas für die Kondition zu tun. Treffpunkt jeweils am Parkplatz Trimpark, Ende Schützenstraße, Lauf.

Wir drucken und binden deine

**FACHARBEIT,**  
Bachelor-, Master- & Doktorarbeiten u. ä.  
**ULTRASCHNELL!**

Alles **ONLINE:**  
Konfigurieren. Hochladen. Bestellen. Abholen. :-)

**www.Copy-Shop-Lauf.de**



**DONNERSTAGS  
AB 30. MÄRZ 2023  
18.30 – 19.30 UHR**

*Seid dabei!  
Kommt und lauft mit!*



## LAUF- & NORDIC WALKING TREFF

**Start / Ziel** Lauf, Waldparkplatz Schützenstraße

**Laufgruppen** **Gesund & Fit** (ca. 7 km) und **Performance** (ca. 10 km)

**Nordic Walking** Gruppen nach Teilnehmern

**Leitung / Info** Andreas Neumann,  
☎️ 📧 📱 0171 28 66 105

Eine Stunde abwechslungsreiches Laufen auf Forst- und Waldwegen unter Leitung erfahrener Läufer. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Weitere Informationen auf unserer Homepage [skiclub-lauf.de](http://skiclub-lauf.de)



Der Lauftreff des Ski-Club Lauf hat die Prädikatsauszeichnung „Gut“ und wird vom Deutschen Leichtathletikverband empfohlen.



**SONNTAGS  
9.00 UHR**

## LAUFTRAINING

ca. 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern

**TREFFPUNKT:** Parkplatz SK Lauf, Schützenstraße

**INFO:** Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35

**MONTAGS AB 3. APRIL 2023  
18.30 – 20.00 UHR**

## NORDIC WALKING TREFF FÜR GEÜBTE

**TREFFPUNKT:** Lauf, Waldparkplatz Trimpark

**INFO:** Otto Köhn

**MITTWOCHS  
17.00 UHR**

## BAHNTRAINING LAUFEN

ca. 1 – 1,5 Std. mit individuellem Trainingsplan

**TREFFPUNKT:** CJT Gymnasium Sportplatz

**INFO:** Florian Hartmann, Tel. 0163 / 66 50 745

Wir suchen ab Mitte 2024 eine/n neue/n

### SCHRIFTFÜHRER/-IN

Seit über 20 Jahren übt unser lieber Günter diese Position aus und möchte nun Platz für jemanden Neues machen.

#### Deine Aufgaben:

- Teilnahme an 5 Sitzungen pro Jahr (2x Verwaltungssitzung, 2x Vorstandssitzung und eine Jahreshauptversammlung)
- Stichpunktartiges protokollieren der Sitzungen (gerne auch digital)
- Erstellen und versenden des Protokolls (ebenfalls gerne digital)

#### Was bieten wir:

- Mitglied in der Vorstandschaft mit Stimmrecht
- Mitglied in der Verwaltung mit Stimmrecht
- Einblick in alle Abläufe des Vereins
- Aktives Mitwirken im Verein

Haben wir dein Interesse geweckt? Oder hast du noch Fragen? Dann melde dich gerne (unverbindlich) bei Liesa ([liesa@skiclub-lauf.de](mailto:liesa@skiclub-lauf.de) oder 0162/433 26 45)

Der Zeitaufwand ist wirklich nicht groß. Unsere Sitzungen dauern meist maximal 3 Stunden und es ist alles sehr gut vorbereitet. Wir würden uns sehr freuen, wenn sich jemand melden würde.



# MORITZBERGLAUF

1. MAI 2023



**START:** 10 Uhr, Sportplatz FSV Schönberg, 91207 Lauf-Schönberg, Nessenmühlstr. 100

**ZIEL:** Moritzberg

**STRECKE:** 10 km Berglauf, Höhendifferenz: 300 m

**KLASSEN:** H 20 - 30 - 35 - 40 - 45 - 50 - 55 - 60 - 65+  
W 20 / 30 - 35 - 40 - 45 - 50 - 55 - 60 - 65+

**SIEGEREHRUNG:** ab 13.00 Uhr im FSV-Sportheim

**STARTGEBÜHR:** € 12,- je Teilnehmer

**MELDESCHLUSS:** 26. April 2023

**ANMELDUNG / INFO:** Online unter [www.skiclub-lauf.de/sportarten/moritzberglauf](http://www.skiclub-lauf.de/sportarten/moritzberglauf) oder per Mail an: [moritzberglauf@aol.com](mailto:moritzberglauf@aol.com)

Die Anmeldung **muss** enthalten: Name, Vorname, Geschlecht, Jahrgang, Startpassnummer sowie Verein. Mit der Anmeldung muss gleichzeitig die Startgebühr in Höhe von € 12,- pro Person auf folgendes Konto überwiesen werden: Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE70 7605 0101 0240 1625 29, Verwendungszweck: MBL2023, Name, Vorname

Nachmeldungen sind bis 09.00 Uhr im Wettkampfbüro möglich, Nachmeldegebühr: € 3,- /Teilnehmer.

**AUSRICHTER:** Ski-Club Lauf e. V., Richard Guttman



## ml-Bauservice

**Mario Liebig** Dipl.-Bauingenieur  
Tel./Fax: +49 911 89 35 60 33  
[info@mlbauservice.de](mailto:info@mlbauservice.de)  
[www.mlbauservice.de](http://www.mlbauservice.de)

- Bauplanung u. Beratung
- Baukoordination



# VEREINSMEISTERSCHAFTEN

9. JULI 2023

20. JULI 2023

## TRIATHLON

Auch in diesem Jahr findet unsere Vereinsmeisterschaft im Triathlon wieder im Rahmen des Hersbrucker Triathlon statt. Für den 35. Hersbrucker Volkstriathlon mit den **Distanzen 300 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen** bitte wie gehabt jeder online selbst anmelden über [www.volkstriathlon-hersbruck.de](http://www.volkstriathlon-hersbruck.de). Begrenzte Teilnehmerzahl.

**ANSPRECHPARTNER:** Rainer Seuling



## WALDLAUF

Bei gutem Wetter mit Brezenfest, der Lauf-Treff findet parallel dazu statt.

**TREFFPUNKT:** Lauf, Waldparkplatz Trimmpark  
**START:** 18.45 Uhr

**ORGANISATION:** Thomas Rink, Markus Zänkmann



# 22. LANDKREISLAUF

13. MAI 2023

Strecken	Start	Ziel	km	Start
1	Entenberg	Weißbrunn	5,7	07.00 Uhr
2	Weißbrunn (NW)	Leinburg	6,1	08.00 Uhr
3	Leinburg (NW)	Diepersdorf	5,5	09.10 Uhr
4	Diepersdorf (NW)	Röthenbach	6,9	10.15 Uhr
5	Röthenbach	Lauf	4,0	11.30 Uhr
6	Lauf	Schönberg	5,4	12.15 Uhr
7	Schönberg	Ottensoos	5,0	13.00 Uhr
8	Ottensoos (NW)	Reichenschwand	3,4	14.00 Uhr
9	Reichenschwand	Münzinghof	4,2	14.45 Uhr
10	Münzinghof (NW)	Aspertshofen	5,2	15.45 Uhr



**Info:** [www.landkreislauf.de](http://www.landkreislauf.de)

Der Ski-Club Lauf ist mit mehreren Mannschaften vertreten.

**ORGANISATION:**  
Laufen Damen Kerstin Schiller  
Laufen Herren Thomas Rink, Klaus Pfister  
Nordic Walking Roland Keppler

## SKI-CLUB TRAINING Breitensport – regelmäßige Termine Sommerhalbjahr

-  Mo. 18.30 – 20.00 Uhr  
ab 03.04.2023 **NORDIC WALKING TREFF\*** für Geübte, s. Seite 11  
TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimpark
-  Di. 3 – 6 Jahre 17.00 – 18.00 Uhr **KINDERTURNEN** s. Seite 7  
7 – 12 Jahre 18.00 – 19.00 Uhr mit Sabine, ganzjährig in den Schulwochen.  
Do. 3 – 6 Jahre 16.30 – 17.30 Uhr In den warmen Monaten auf dem Freigelände Bitterbachhalle  
7 – 12 Jahre 17.30 – 18.30 Uhr bzw. Pegnitzwiese
-  Mo. 18.30 – 20.00 Uhr **MTB/RAD-TREFF\*** s. Seite 8  
ab 03.04.2023 – Mitte Sept. TREFFPUNKT: Lauf, Heldenwiese; Helmpflicht  
Info: Susanne Stumpf, Tel. 09123 / 98 17 71, 0171 78 65 464
-  Di. 18.00 – 20.00 Uhr **RENNRAD & MOUNTAINBIKE-TREFF\*** s. Seite 8  
ab 28.03.2023 – Mitte Sept. unterschiedliche Distanzen  
TREFFPUNKT: Lauf, Heldenwiese; Helmpflicht  
Info: Ernst Melchner, Tel. 09153 / 42 63
-  Mi. 17.00 – 19.00 Uhr **BAHNTRAINING LAUFEN** s. Seite 11  
auf Anfrage Samstag vormittags TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz, Info: Flo Hartmann
-  Do. 18.30 – 19.30 Uhr **LAUF & NORDIC WALKING-TREFF** s. Seite 10  
ab 30.03.2023 – bis Ende Sept. Laufgruppen: Gesund & Fit (ca. 7 km) und Performance (ca. 10 km),  
 (außer feiertags) NW Gruppen nach Teilnehmern. TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimpark. Info: Andreas Neumann, Tel. 0171 28 66 105
-  So. 09.00 Uhr **LAUFTRAINING\*** s. Seite 11  
ca. 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern  
TREFFPUNKT: Parkplatz Sportklub Lauf, Schützenstr.  
Info: Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35
-  Di. 3 Abende **NORDIC WALKING TECHNIKKURS** s. Seite 9  
09.05. + 16.05. + 23.05.2023 Für Einsteiger, Anfänger, zur allgemeinen Technikverbesserung  
18.30 – 19.30 Uhr TREFFPUNKT: Sportplatz SK-Lauf, Schützenstr., Ecke Tennisplätze  
Kosten € 20,-, frei für Ski-Club Mitglieder  
**Anmeldung bis 28.04.2023**, Daniel Decombe, BLSV-Trainer  
Nordic Walking, nordicwalkinglauf@web.de, Tel. 0160 / 96 33 85 85

\* Offen für Nichtmitglieder, Teilnahme auf eigenes Risiko.

**Weitere Termine, Absagen, Änderungen und Informationen** werden über den E-Mail Verteiler, unter [www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de), oder in der Tageszeitung unter Vereinsnachrichten, sowie auch im Mitteilungsblatt der Stadt Lauf „MIT“ bekannt gegeben.

## SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN

-  Mi. 21.06.2023 **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG** s. Seite 3  
19.00 Uhr Gasthaus „Zur Linde“ Wollner, Lindenstube (alte Gaststube), Heuchling
-  01.05.2023 **MORITZBERGLAUF** s. Seite 12  
10.00 Uhr 10 km Berglauf, Höhendifferenz 300 m, Start 10 Uhr Lauf-Schönberg, Sportplatz, Nessenmühlstr. 100, Siegerehrung ca. 13 Uhr (am Start)  
Anmeldung/Info: [www.skiclub-lauf.de/sportarten/moritzberglauf](http://www.skiclub-lauf.de/sportarten/moritzberglauf) oder per Mail an: [moritzberglauf@aol.com](mailto:moritzberglauf@aol.com)
-   12.05.2023 **51. LAUF-EVENT** s. Seite 6  
17.00 Uhr mit Stadtmeisterschaft Kinder und Jugendliche, Pegnitzwiese Lauf
-   13.05.2023 **22. LANDKREISLAUF** s. Seite 13  
Start in Entenberg, Ziel in Aspertshofen, Info: [www.landkreislauf.de](http://www.landkreislauf.de)  
Organisation: Laufen Herren Thomas Rink, Klaus Pfister  
Laufen Damen Kerstin Schiller  
Nordic Walking Roland Keppler
-  21.05.2023 **WANDERUNG IM STEIGERWALD** s. Seite 4  
TREFFPUNKT: 9.00 Uhr Heldenwiese Lauf  
Info: Christine & Ernst Melchner, Tel. 09153 4263, [melchner@t-online.de](mailto:melchner@t-online.de)
-    08. – 11.06.2023 **„SOMMER-FICHELN“, SPORT-WOCHENENDE** s. Seite 5  
Bischofsgrün, mit Eigenanreise  
Info: Susanne Stumpf, Tel. 09123 / 98 17 71, 0171 78 65 464
-  09.07.2021 **TRIATHLON-VEREINSMEISTERSCHAFTEN** s. Seite 13  
beim Volks-Triathlon DAV-Hersbruck  
Distanz: 300 m / 20 km / 5 km, Start Happurger Baggersee, Ziel Waller (bei Schupf). Selbstorganisation, [www.volkstriathlon-hersbruck.de](http://www.volkstriathlon-hersbruck.de)  
Ansprechpartner: Rainer Seuling
-   20.07.2023 **VEREINSMEISTERSCHAFTEN WALDLAUF** s. Seite 13  
Start 18.45 Uhr Treffpunkt: Lauf, Waldparkplatz Trimpark, bei gutem Wetter mit Brezenfest, der Lauf-Treff findet parallel dazu statt  
Organisation: Thomas Rink, Markus Zänkmann
-    nach Absprache **SPORT-NACHMITTAG**  
MTB, Laufen, Nordic Walking



## Soft-Gymnastik – wirklich so soft?

Auch dieses Jahr war die Donnerstagsgruppe von 18.00 – 19.00 Uhr unter der Leitung von Norbert Ottkowitz wieder gut besucht. Norbert schafft es immer wieder aufs Neue, seine Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu begeistern. Mit viel Engagement und ausgefallenen Übungen, sei es mit Bällen, Flaschen oder Seilen, motiviert Norbert Jung und Alt. In den Wintermonaten von Oktober bis März haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Chance, etwas für ihre Beweglichkeit zu tun, Muskeln aufzubauen, das Gleichgewicht zu trainieren und in einer netten Gruppe, in der auch gerne gelacht wird, soziale Kontakte zu pflegen. Gestaut und gekämpft wird häufig, wenn Norbert wieder seine originellen Übungen vor macht, die oft alles andere als soft sind. Da hört man dann schon mal ein Stöhnen, welches durch die Bitterbachhalle hallt. Zum Ausklang gibt es dann eine Runde Entspannung und Dehnung. Nach dieser Stunde gehen alle gut gelaunt nach Hause und haben das eine oder andere Mal noch ein paar Tage etwas von der Stunde – denn ab und an plagt einen dann noch ein paar Tage lang ein kleiner Muskelkater.

Danke für die erfrischenden Stunden.

## Sport-Gymnastik Top Fit durch den Winter

Unter dem Motto, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit treffen wir uns im Winterhalbjahr jeweils Donnerstags von 18.45 bis 19.45 Uhr in der Bitterbachhalle zum Training.

Die abwechslungsreiche Gymnastik sorgt nicht nur für eine gute Kondition, Stabilität und ein gutes Gleichgewicht, sondern dehnt auch unsere Sehnen und Muskeln und löst darüber hinaus Verklebungen der Faszien. Die Intensität des Trainings kann jeder selbst bestimmen.

Ein Teilnehmer sagt: „Ich fühle mich am nächsten Tag immer so schön beweglich und fit“.

Für alle Interessierte ist ab Herbst wieder ein Schnuppertraining zum Einstieg möglich. Ich freue mich auf Euer Kommen.

Angelika



## HERBST- WANDERUNG

23.10.2022

Eine ca. 3-stündige Wanderung über 11 Kilometer von Burgthann durch das Schwarzachtal bis in die Gegend von Altdorf und über Grünsberg wieder zurück. Durch die Löwengrube und die Grünsbergschlucht und anschließender Einkehr in Burgthann. Schön war's!

## NACHTWANDERUNG AUF DEN MORITZBERG

25.11.2022



Wir hatten Glück und der Regen verzog sich pünktlich zu Beginn der Wanderung. Nur noch vereinzelt Tropfen vielen von den Bäumen auf die rund 25 Teilnehmenden. Mit der richtigen Kleidung war es aber kein Problem und so erreichten wir nach ca. 1 Stunde die Berggaststätte zur verdienten und gemütlichen Einkehr.

Danke an Norbert und Günter!



## „WINTER-FICHTELN“

AM OCHSENKOPF 20. – 22.01.2023

Zum ersten Mal hieß es, nach dem fast schon etablierten „Sommer-Fichteln“, auf zum „Winter-Fichteln“ in Bischofsgrün. Obwohl die Wetteraussichten im Vorfeld alles andere als winterlich erschienen, trafen sich 25 Teilnehmer bei eigener Anreise im schon bekannten neuen Sportcamp.

Mit viel Einsatz gelang es zum eigentlich geplanten Nordic-Sportwochenende ein Alternativprogramm mit Hallenaktivitäten auf die Beine zu stellen. Die Voraussetzungen dafür sind im Sportcamp mit Sporthallen, Multifunktionsraum usw. ideal. Alle Beteiligten hatten sichtlich Spaß an Skigymnastik und Yoga (danke an Angelika), beim Badminton und an der Kletterwand. Nicht zu vergessen das Kicker spielen, Airhockey und Dart am Abend.

Die geplante Schneeschuh-Wanderung am Samstag wurde durch eine Winterwanderung ersetzt. Es hatte zwar geschneit, aber die Schneedecke war noch zu dünn. Mit Frank von Fichtelrad ging es zur Saale-Quelle, über den Arnstein zum Waldstein mit abschließender Einkehr bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen im Cafe in Ruppertsgrün.



In der Nacht zum Sonntag hat es dann doch noch fast 20 cm Neuschnee gegeben, so dass einige einen spontanen Langlaufkurs am Sonntagvormittag mit Erhard starteten. Dass die Loipen noch nicht gespurt waren, tat dem Spaß keinen Abbruch. Andere wanderten den Weißmain entlang oder kletterten in der Halle mit Richard und Karl (danke an Richard und Karl). Am Nachmittag war die Winterwanderung durch den verschneiten Wald hinauf zum Ochsenkopf ein weiteres Highlight zum Abschluss.

Am Schluss waren sich alle einig: es war ein tolles gemeinsames Wochenende mit Vorfreude auf das „Winter-Fichteln“ im nächsten Jahr.

Aber ganz so lange müssen wir gar nicht warten, denn vom 08. – 11.06.2023 treffen wir uns zum „Sommer-Fichteln“.

Danke an alle Beteiligten – ohne Euch wäre es nur halb so schön!

## JUGEND-SKIFREIZEIT

13. – 15.01.2023



Nach zwei Jahren coronabedingter Zwangspause hieß es dieses Jahr endlich wieder „Skifoan“! Mit 13 Jugendlichen ging es am Freitag, 13. Januar, mit zwei Kleinbussen Richtung Tirol in das schöne Skigebiet Wildschönau Alpbachtal.

Wir Betreuer waren fast wieder in „Standardbesetzung“ dabei. Das sind Stefan, Richard, Liesa und (neu) Nele. Bei den Jugendlichen waren einige bekannte Gesichter aus den letzten Jahren dabei, aber auch einige neue, die es kennenzulernen galt. Dieses Jahr waren es sogar mehr Mädels als Jungs und so durfte Stefan einen kompletten Mädelsbus fahren. Einmal der Quotenmann sein, das passiert nicht oft.

Die Schneeverhältnisse waren deutlich besser, als wir angenommen hatten und sogar die Sonne lies sich einige Stunden blicken. Es waren fast alle Pisten geöffnet und abgesehen von der Talabfahrt durften wir unsere Kurven in echtem Schnee ziehen. Viel besser hätten wir es uns nicht wünschen können.

Die ersten Pisten fuhren wir noch in einer großen Gruppe, damit sich jeder einfahren konnte. Bald teilten wir uns nach Könnerstand und natürlich auch persönlichen Präferenzen (Freundschaften) in drei Gruppen auf, wobei Richard als Springer fungierte. Über das Wochenende hinweg durfte somit jeder Skilehrer mal mit einer Gruppe fahren und seine Tipps und Tricks weitergeben. Nach einem langen Skitag freuten wir uns am Samstag auf das leckere Abendessen und natürlich auf den folgenden Skitag.

Der Sonntag war etwas wolkiger, aber die Schneeverhältnisse nach wie vor sehr gut. Da es der Abreisetag war und wir am frühen Nachmittag die Heimreise antraten, nutzen wir den etwas kürzeren Skitag voll aus und fuhren fast ohne Pause. Die Heimreise verlief ohne Stau und es war im Bus (zumindest in unserem) deutlich ruhiger als auf der Hinfahrt. Ich möchte nicht sagen, dass jemand geschlafen hat – die Augen wurden aber „ausgeruht“.

Von unserer Seite aus war es ein wunderschönes Wochenende und wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr! Der Termin steht schon: 12. – 14. Januar 2024.

Richard, Stefan, Nele und Liesa

Richard, Stefan, Nele und Liesa

Richard, Stefan, Nele und Liesa



## FAMILIEN-SKIWOCHENENDE

03. – 05.02.2023

**Auch diesen Winter verbringen wir die Familien-Skifahrt in unserem beliebten Ziel „Wildschönau mit seinem Schatzberg“.**

Bei Familie Gwiggner hat sich ein Generationenwechsel vollzogen, die Nachfolgerin Katharina ist weiterhin interessiert uns als Gäste aufzunehmen. Das Haus oberhalb von Auffach in idyllischer Lage gelegen bietet die Möglichkeit auf dem Plateau kleine Wanderungen zu unternehmen. Der kleine Wellnessbereich im Hotel bietet sich für einen Saunagang an. Der Tischtennisraum im Erdgeschoss wird in der Regel abends von den Jugendlichen beschlagnahmt.

Je näher der Abreisetermin kommt, umso mehr Nachfrage seitens der Mitglieder treffen bei mir ein. Wir können jeden freien Platz im Hotel belegen und sind mit insgesamt 37 Teilnehmern, davon 20 Kinder und Jugendliche unterwegs.

Der neue Termin Mitte Februar erscheint zunächst richtig, die Schneeverhältnisse sind ab Weihnachten nicht gut, ob im März noch Schnee liegen wird, ist

ungewiss. Die etwas kälteren Temperaturen und der am Samstag aufsteigende Nebel führten bei vielen zur Einsicht, dass unsere üblichere Reisezeit im März (in der Regel mit viel Sonnenschein) doch besser ist.

Der Neuschnee am Samstag und Sonntag sorgt dafür, dass auch kleine Tiefschneeausflüge ausprobiert werden und unser Training bunter wird. Stefan und Nele als Übungsleiter kommen wieder sehr gut bei den Kursteilnehmern an. Es steht nicht das permanente vermitteln von Technik im Vordergrund, sondern das gesellige, sportliche Miteinander, das zudem eine Verbesserung des eigenen Fahrkönnens mit sich bringt. In meiner Gruppe sind zwei Erwachsene, die ihr Fahrkönnen verbessern wollen, um mit den Fähigkeiten der Jugendlichen mitzuhalten.

Es hat wie immer Spaß gemacht mit Euch unterwegs zu sein, wir freuen uns auf das nächste Jahr.

Vielen Dank an Stefan und Nele für die Unterstützung.

Angelika



Hartmut Häber am eigenen Leib erfahren, als er an einer vereisten Stelle den direkten Bodenkontakt aufnahm und trotz Handicap noch komplett durchgelaufen ist.

Der Ski-Club konnte zwei Mannschaften stellen und trat dabei mit dem Gastläufer Thomas Federsel an, der auch gleich unsere beste Zeit mit 58:37 Minuten und dabei auf Rang 25 der Männerwertung lief. Dahinter folgten Hartmut Häber in 1:08:33 auf (Pl. 61) Markus

Zänkmann 1:11:18 (Pl. 73) David Roßkamp in 1:12:26 (Pl. 80) und Andreas Neumann in 1:18:01 (Pl. 95). In der Damenwertung belegte Martina Roßkamp den ausgezeichneten Rang 14 in einer Zeit von 1:09:29. In der Teamwertung erreicht der Ski-Club die Plätze 20 und 26 von insgesamt 42 gewerteten Teams.

## PRELLSTEINLAUF IN NEUTRAS UND MFR. CROSSLAUF-MEISTERSCHAFT IN ECKENTAL

**Nachdem das Prellsteinrennen die letzten beide Jahre wegen Corona ausgefallen war, ist die Ausgabe am 29.01.2023 etwas anders geworden. Die traditionellen Nummern-Leibchen gibt es nicht mehr, jetzt ist die Zeitnahme elektronisch mit Chip in der Startnummer. Auch die Möglichkeit, dass eine Loipe gespurt wird und der Kurs mit Ski zu befahren ist, wurde aufgrund der allgemeinen Schneelage aufgegeben und es ist nun ein reiner Traillauf.**

Die Fragen in der Cäciliegrotte gibt es dafür noch und auch das äußerst leckere und große Kuchenbuffet im Ziel ist zum Glück erhalten geblieben. Und natürlich, das Wichtigste, die Strecke ist die gleiche wie immer und die hatte es dieses Jahr in sich! Teilweise Schnee, aber vor allem ganz viel Eis an vielen Stellen machten den Lauf zu einer oft gefährlichen, auf jeden Fall fordernden Angelegenheit. Das durfte unser

Mit 176 Finisher ist die Teilnehmerzahl so ziemlich am Limit angekommen, das Gasthaus platzte aus allen Nähten und man merkt, dass es eigentlich für die Sonntags-Wanderer und -Kletterer ausgelegt ist und die Wirtsfamilie am Prellstein-Wochenende schon alles geben muss, so wie die Läufer.

An sich schade, dass am gleichen Tag in Eckental die mittelfränkische Crosslauf-Meisterschaft ausgetragen wurde und sich unsere Teilnehmer so zwischen den beiden Wettbewerben entscheiden mussten. Deshalb war Axel Wächter der einzige Starter aus unserem Verein. Umso erfreulicher und auch für ihn überraschend, dass er sich mit einem famosen Lauf über die 6.240 Meter in der Zeit von 26:08 den Titel des mittelfränkischen Meisters in der AK M50 holte. Dafür die Sieger-Glückwünsche an Axel, sehr gut gemacht!

Andreas



## 2. URBAN RUNNING IN LAUF

Bei ungewohnten, fast schon warmen Temperaturen eröffneten die Ski-Läufer zusammen mit zahlreichen Gästen am 17.03. mit dem 2. URBAN Running die kommende Frühjahrs-Saison 2023.

Zum Start und am Ende ging es durch das historische Wenzelschloss, die Runde führte zwei Mal über den gut besuchten Marktplatz, auf dem der Fischmarkt stattfand, und durch allen Ecken und Winkeln der Laufer Altstadt. Knapp 5 km wurden so in 35 Minuten gelaufen, unterbrochen durch Foto-Stopps an den Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Ziel war es gemeinsam als Gruppe zu laufen, uns als Verein sichtbar in der Öffentlichkeit zu machen und auf der Strecke einfach nur Spaß am gemütlichen Jogging zu haben. Im sprichwörtlichen Sinne war es eine unterhaltsame Runde, die bei einem Glas Wasser am Wenzelschloss endete.

Vielen Dank an alle Läuferinnen, Läufern, Gästen, Helfern und Zuschauern die dabei waren!

Andreas

## SKI-CLUB TRIKOTS & KÄPPIES



### LAUF-TRIKOTS

T-Shirts und Singlets, Funktions-Jersey, Damen- und Herrengrößen. Für Ski-Club Mitglieder € 15,-. Zu bekommen bei Florian Hartmann, Tel. 0163 / 66 50 745.

### KÄPPIES

gibt es in den Farben türkis und dunkelblau für Freizeit und eine Mesh-Variante für Sport in Dunkelblau. Für Ski-Club Mitglieder € 5,-. Zu bekommen bei Richard Guttman, richard@climbing.de

### RAD-TRIKOTS & ARMLINGE

Funktions-Jersey, Kurzarm, mit durchgehendem Reißverschluss vorne und Reißverschluss-Rückentasche, Damen- und Herrengrößen. Für Ski-Club Mitglieder € 20,-, Armlinge € 10,-. Zu bekommen bei Rainer Seuling, rainer.seuling@t-online.de



## NORDIC WALKING

Der Winter meinte es ganz gut mit den Nordic Walkern. Nur einmal fiel die Montagsrunde von 14.30 bis 16.00 wegen Glätte aus, allerdings hatten wir in der Vorwoche einen Ausrutscher mit Rippenbruch, waren also gewarnt!

Unseren traditionellen Nikolaus-Umtrunk zelebrieren wir am 05.12.22 in der Giftigen Natter.

Ab dem 03. April 2023 stellen wir um auf Sommerbetrieb, treffen uns Montags um 18.30 am Trimmplatz in der Schützenstrasse, laufen bis 20.00 Uhr kreuz und quer durch den schönen Reichswald und würden uns über neue Mitläufer sehr freuen. Jeder, der schon mal als Nordic Walker unterwegs war, ist willkommen!



Otto Köhn

## Gasthaus Wollnersaal „Zur Linde“

Familie Hölzel  
Neunkirchner Str. 6 - 91207 Lauf/Pegnitz - Heuchling  
Telefon 09123/2800 - Fax 09123/85878

- \* stilvoll gemütliche Gasträume
- \* Saal für Familien- und Betriebsfeiern bis ca. 450 Personen
- \* Gästezimmer mit Dusche/WC
- \* bekannt gute fränkische Küche
- \* Hausschlachtung
- \* jeden Mittwoch Schnitzel- und Steakabend
- \* schattiger Biergarten
- \* Parkplätze am Haus, auch für Busse

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Hölzel



\* S-Bahn nach Nürnberg  
Oberfränkischer Anzeiger/Anzeiger Verlag Doulton - Humboldtstr. 5 - 95444 Bayreuth - Tel. 09211 6 41 26 - Nr. 156-52



## ERFOLGREICHE LAUFER ATHLETEN BEI DEN HALLENKREISMEISTERSCHAFTEN

Am Wochenende vom 11./12.03. fanden in Lauf die Hallen-Kreisbestenwettkämpfe in der Bitterbachhalle statt. Organisiert und ausgerichtet von der LG Lauf Pegnitzgrund maßen sich über 150 Sportler:innen zwischen 5 und 75 Jahren in den Einzeldisziplinen Weitsprung, Hochsprung, Sprint, Hürden und Kugelstoßen – sowie in einer Sprintstaffel.

Natürlich ist es nicht leicht bei so vielen Athleten:innen einzelne Leistungen hervorzuheben, dennoch seien die herausragenden Leistungen von Einigen erwähnt, die für die LG Lauf starten.

Emil Voigt gewann in der Jahrgangsstufe M8 seine Wettbewerbe über 50m, über 35m Hürden und mit deutlichem Vorsprung und einer Weite von 2,65 m im Weitsprung. Seine Vereinskameradin Leonie Ullmann siegte in der Altersklasse W9 über die 50m und die 35m Hürden sowie im Weitsprung – und sprang hier mit 2,66 sogar noch 1cm weiter als Emil. Auch Johannes Müller (M11) erreichte bei seinem ersten Hallenwettkampf einen tollen 2. Platz im Hochsprung mit übersprungenen 1,18m.

Abgerundet wurden die Wettbewerbe der Altersklasse U12 am Samstag von einer Pendelstaffel. Bezeichnend für den Tag war, dass auch hier die Sieger schön verteilt waren; Die Laufer gewannen die Klasse MU10, Reichenschwand die WU10, Altdorf die MU12 und die Hersbrucker Alb die WU12.

Am Sonntag fanden die Wettbewerbe für alle über 12-Jährigen statt.

In der W12 rangen Rebekka Gröschel, Julia Becker im Kugelstoßen, über die 50m und die 50m um die ersten drei Plätze. Zweimal hatte Rebekka Gröschel hier die Nase vorne, einmal Julia Becker. Im Hochsprung wurde diese Serie unterbrochen – hier gewann Stella Linder.

Die W13 wurde von Laura Hammer dominiert, die in einem großen Teilnehmerfeld bei 4 Starts drei Siege und einen 2. Platz für sich beanspruchen konnte. Ihre 1,52m im Hochsprung war die wohl herausragendste Leistung des kompletten Wettkampftages.

Noah Niklas konnte in der M12 in allen Wettbewerben überzeugen. Drei Kreismeistertitel standen am Ende für ihn auf dem Konto. In der W14/W15 überzeugte Julia Hentschel (Lauf) bei ihrem Sieg über die 50m.

Bei den männlichen Erwachsenen konnten sich mit den zwei Laufern Simon Dragoutakis (MU18) mit 6,76s und Leon Wagner (MU20) mit 6,74s über die besten 50m-Zeiten des Tages freuen, und bei den Frauen mit Kim Kamm im Kugelstoßen und Laetitia Kloob über die 50m ebenfalls wieder zwei Lauferinnen jubeln.

Eine detaillierte Auflistung aller Ergebnisse und viele Bilder finden sich auf der Homepage der LG Lauf Pegnitzgrund ([www.lg-lauf.de](http://www.lg-lauf.de))

## TRAININGSZEITEN DER LG LAUF, SOMMERHALBJAHR

ALTERSKLASSE	TRAINER	ORT	TAG/ZEIT
Mädchen und Jungen 6 – 9 Jahre	Vincent Spitzing	Gym. Sportplatz	(nur) Dienstag 17.00 – 18.30 Uhr
Mädchen und Jungen 10 – 13 Jahre	Frank Schmidt Stefan Baas	Gym. Sportplatz	Dienstag und Donnerstag 17.30 – 19.30 Uhr
Mädchen und Jungen 14 Jahre und älter	Peter Kamm Kim Kamm Philipp Mutter	Gym. Sportplatz	Dienstag und Donnerstag 17.00 – 19.30 Uhr

## 64 KREISMEISTERTITEL FÜR DIE SCHWIMMGEMEINSCHAFT LAUF

Sarah Meier mit sechs Siegen am erfolgreichsten Vereinsrekorde durch Carlotta Bülck und Jacopo Stephan

Nach dreijähriger Pause fanden die Kreismeisterschaften Nord-Ost im Laufer CJT-Hallenbad statt. 180 Teilnehmer aus sechs Vereinen traten gegeneinander an, darunter 75 Sportler von der Schwimgemeinschaft Lauf, die ein hervorragendes Ergebnis erzielten: bei 289 Starts konnten 64 erste Plätze, 43 zweite und 39 dritte erkämpft werden.

Bei den Mädchen schwamm Sarah Meier (2011) mit sechs Meistertiteln allen voran. Sie war in allen vier Lagen (Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil) auf der 50m Strecke unschlagbar, ebenso auf 100m Lagen und 100m Schmetterling. Carlotta Bülck (2007), Fredericke Bülck (2010) und Nina Hutzler (2005) holten sich jeweils 4 Meistertitel. Carlotta stellte bei jedem Start einen neuen Vereinsrekord auf und zwar über 100m Freistil (1:06,07min.), 100m Rücken (1:14,45min.), 200m Freistil (2:23,02 min.) und 200m Rücken (2:37,75min.). Bei den Jungen beendete Nico Hutzler (2006) mit fünf Meistertiteln den Wettkampf. Auf allen drei Rückenstrecken (50m, 100m und 200m) ließ er der Konkurrenz keine Chance, ebenso wie über 50m Freistil (0:27,42min.) und 100m Lagen (1:09,53min.). Tobias



Die Schwimmerin der SG Lauf Sarah Meier erzielte im Jahrgang 2011 sechs Titel bei den Kreismeisterschaften, über jeweils 50m Schmetterling, Rücken, Brust und Freistil sowie über 100m Lagen und 100m Schmetterling distanzierte die Sportlerin ihre Konkurrentinnen.

Werner (2007), Vincent Kasaku (2012) und Jacopo Stephan (2005) waren fast genauso erfolgreich mit jeweils vier Meistertiteln. Tobias gewann die 50m und 100m Brust, die 50m Schmetterling und die 50m Freistil, Vincent alle drei Bruststrecken (50m, 100m und 200m) und die 100m Lagen. Jacopo gewann die 50m Freistil in 0:26,69min., die 100m Schmetterling, brach bei den 100m Lagen zusätzlich den Vereinsrekord in 1:09,31min und schaffte es erstmalig, die 100m Freistil unter einer Minute, nämlich in 0:59,63 min., zu schwimmen.

Jeweils drei Goldplätze erschwammen sich Milo Bertsch (2009) und Lena Ringel (2006). Zwei Titel erkämpften sich Jan Bouhon (2007), Friedrich Nathues (2007) und Ben Hoffmann (2011).

## EINTRITTE von Okt. 2022 – März 2023

Henry Sandrock  
Ina Ruder  
Fiona Franke  
Tim, Emma Schmidt  
Shannone Novbirov  
Milan Eckardt  
Johanna Schmid  
Tim Herzog  
Hannah Jacob  
Mara, Jonah Elias, Dr. Henrike  
Martina, Martin Johannes Duckheim  
Theresa Dennerlein  
Mona Hermann  
Luca Theiss  
Ferdinand Ptacek  
Wiebke Hachmeister

Piet Hauber  
Greta, Nora Köhler  
Lisa Stotko  
Anna Schulz  
Lukas Holzwarth  
Jonas Schönauer  
Kerstin Wünsch  
Marion Graf  
Yücel, Arend, Matthias Hardt  
Conny Naeder  
Annekathrin Winter  
Tyler Hünemeyer  
Leo Huth  
Peter Macsari

Mitgliederstand 17.03.2023: 711

Simon Dragoudakis  
Mike, Sandra, Alishia Spann  
Finja Sonntag  
Ben Knippelberg  
Jannis Danner  
Jakob, Hanna Jungbauer  
Isabella Jäger  
Anna Dila Kartal  
Franz, Yvonne, Benno, Helena  
Linner  
Jannis Rubin  
Irmgard März  
Sebastian, Ines, Lukas, Leonie  
Hanke

*Herzlich willkommen!*

## GEBURTSTAGE von Nov. 2022 – April 2023

### 50 JAHRE

Francesco Critelli

### 60 JAHRE

Bernd Hacke  
Jörg Haderer  
Thomas Müller  
Martin Collenberg  
Rainer Gutheil  
Hans-Jürgen Engelhard

### 75 JAHRE

Karl-Heinz Herrmann  
Silvia Wiesner

### 80 JAHRE

Sieglinde Oehme

Edwin Munkert

### 85 JAHRE

Hans Herold

*Herzlichen Glückwunsch!*

### IMPRESSUM

**Herausgeber** Ski-Club Lauf e.V.,  
Lindenweg 3a, 91189 Rohr Leitelschhof, Tel. 0162/433 26 45  
**Redaktion, Grafik** Susanne Stumpf, Dipl. Designer (FH), Lauf  
**Auflage** 500 Stück



## VEREINSFÜHRUNG UND ANSPRECHPARTNER

1. Vorstand	Liesa Guttman-Bindner	0162 / 43 32 645
2. Vorstand	Susanne Stumpf	09123 / 98 17 71
Kassenwart	Klaus Pfister	09123 / 83 889
Schriftführer	Günter Bendig	09120 / 63 71
Verwaltung	Hermann Höfling	09123 / 32 03
Presse	Bernhard Turba	09123 / 98 12 77
Beisitzer	Katharina Adelman Lara Hartmann	0170 / 82 51 820 lara-hartmann@freenet.de
Webmaster & Vereinsheft	Susanne Stumpf	09123 / 98 17 71

### Sportwarte & Ansprechpartner

Ski-Alpin, Sportgymnastik Stellvertreter	Angelika Reinert Leon Stumpf	09123 / 82 664 leon.stumpf88@gmail.com
Sportwart Nordisch Stellvertreter	Bernhard Turba Richard Guttman	09123 / 98 12 77 09123 / 75 876
Kinderturnen	Sabine Martens	09123 / 18 31 611
Nordic-Walking	Roland Keppler	09123 / 83 277
Lauf-Treff	Andreas Neumann	0171 / 28 66 105
Laufen	Thomas Rink	0173 / 38 19 834
Triathlon	Rainer Seuling	0911 / 57 07 656
Ansprechpartner Rad	Ernst Melchner	09153 / 42 63
Ansprechpartner Soft-Gymnastik	Norbert Ottkowitz	09123 / 75 271
Jugendbeauftragte	Frauenstein Stina Rupprecht Nina	stina.frauenstein@magenta.de nina@oedenberg.de
Schwimmen – SG Lauf	Franz Goebel	09123 / 13 627
Leichtathletik – LG Lauf	Frank Schmidt	0171 / 87 03 866

**nicht vergessen:  
ÄNDERUNGSMITTEILUNG**

Falls sich Ihre Daten geändert haben, z.B. Post- oder E-Mail-Adresse, Name (unter Angabe des bisherigen Namens), Bankverbindung teilen Sie es bitte der Mitgliederverwaltung mit: Hermann Höfling, h.hoeffling.scl@online.de

### BANKVERBINDUNG:

SKI-CLUB Lauf e.V.  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN DE70 7605 0101 0240 1625 29  
BIC SSKNDE77XXX

### MITGLIEDSBEITRÄGE:

Einzelpersonen € 48,-  
Familienbeitrag € 66,-  
Kinder, Jugendliche, Auszubildende, Studenten € 28,-



[www.skiclub-lauf.de](http://www.skiclub-lauf.de)

Aktuelles, weitere Berichte und Bilder auf der Homepage

