

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

Trägerverein der Schwimmgemeinschaft Lauf und der Leichtathletikgemeinschaft Lauf



**NACHTWANDERUNG**  
17. November 2023

**ALPINE JUGEND-SKIFREIZEIT**  
10 – 17 Jahre  
Wildschönau, 12. – 14. Januar 2024

**„WINTER-FICHTELN“**  
Bischofsgrün, 19. – 21. Januar 2024

**ALPINES  
FAMILIEN-SKIWOCHENENDE**  
Wildschönau, 01. – 03. März 2024

# BESTE BERATUNG für Privatkunden in Nürnberg!



4X in  
Folge!\*

**Digital, telefonisch  
und in allen  
BeratungsCentern.**

**Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:**

[sparkasse-nuernberg.de/termin](https://sparkasse-nuernberg.de/termin)  
oder telefonisch: 0911 230-1000

\* [sparkasse-nuernberg.de/auszeichnungen](https://sparkasse-nuernberg.de/auszeichnungen)



**Sparkasse  
Nürnberg**



## LIEBE SKI-CLUB MITGLIEDER!

Es gibt Neuigkeiten:

Der Ski-Club Lauf ist jetzt auch auf Instagram!  
Schaut doch mal vorbei – du findest  
uns unter [@skiclub\\_lauf\\_e.v](https://www.instagram.com/skiclub_lauf_e.v)



Hier findest du immer die aktuellsten Eindrücke, Infos  
und Ankündigungen aus dem Vereinsleben.

Auch wir gehen also mit der Zeit und sind (endlich?!)  
in den Sozialen Medien unterwegs. Viele werden nun  
sagen – Brauchen wir das auch noch?! Und ich würde  
antworten – Nein, brauchen wir nicht, aber es macht  
Spaß!

Brauchen wir ein Laufuhr mit allen Funktionen?! –  
Nein, brauchen wir nicht, aber wir wollen über unsere  
Leistung Bescheid wissen.

Brauchen wir Hightech Ski, Fahrräder, Laufschuhe?! –  
Nein, brauchen wir nicht, aber wir sind damit schneller,  
besser, motivierter.

Das könnten wir endlos weiterführen. Worauf ich  
hinaus möchte: Vieles im Leben brauchen wir nicht,  
aber es macht Spaß und einen kleinen Nutzen haben  
wir auch. Mit der Laufuhr behalten wir unsere Gesundheitsdaten  
im Blick und können unser Training darauf abstimmen.  
Mit der Hightechausrüstung können wir unsere Leistung  
optimaler abrufen. Und mit Instagram berichten wir aus dem  
Vereinsleben ohne

den Umweg über Printmedien gehen zu müssen.  
Auch Eindrücke aus dem Training und aus dem Vereinsalltag,  
die so wohl nie in der Zeitung erscheinen würden, landen dort.  
Diese Posts (so nennt man das auf Instagram) sind viel aktueller  
und jeder kann sie sofort sehen. Nicht nur Mitglieder, auch alle  
anderen die am Ski-Club interessiert sind. Natürlich haben die  
Sozialen Medien auch ihre Schattenseiten. Und hier darf jeder  
seine eigene Meinung haben, daher posten wir nur Bilder mit  
dem Einverständnis der abgebildeten Personen.

### Was war noch so los?

Das vergangene Halbjahr war wieder voller interessanter  
Aktivitäten. Um ein paar Beispiele zu nennen: Landkreislaf mit  
5 Ski-Club Mannschaften, 5-Länder-Rennradtour (von Lauf zum  
Gardasee in 7 Tagen), Teilnahme beim Challenge Roth (Langdistanz)  
und noch vieles mehr.

Und auch unser Winterhalbjahr hat einiges zu bieten. Neben  
unserem Standardprogramm, wird es ein paar Neuerungen geben:  
Eine Skifahrt ins Kühtai vom 15.–17.12.2023 und ein Lauftraining  
für leistungsorientierte Läufer immer dienstags um 17 Uhr (Info:  
Thomas Rink).

Das Vereinsjahr lassen wir wieder festlich und sportlich  
ausklingen: **Jahresabschlussfeier für Kinder** (24.11.2023) und  
**Erwachsende** (07.12.2023) sowie das Weihnachtsjoggen  
(24.12.2023) und das sportliche Silvester (31.12.2023)

Viele Grüße

Liesa Guttman-Bindner



## HERZLICHE EINLADUNG

**DONNERSTAG,  
07. DEZEMBER 2023  
19.30 UHR  
GASTHOF „ZUR POST“ (Lehrer)**

### TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESEN MIT EHRUNGEN

Liebe Mitglieder,

wir möchten euch recht herzlich zu unserem dies-jährigen **Jahresabschlussessen 2023** einladen.

Gemeinsam werden wir das Jahr Revue passieren lassen und uns an die Highlights erinnern. Das Vereinsleben war wieder voller Veranstaltungen, Wettkämpfen, Trainings und vielem mehr. Unsere Jahresabschlussfeier ist immer ein schöner Rahmen, um sportartenübergreifend über alle Aktivitäten zu berichten.

Auch dieses Jahr werden wir unsere langjährigen **Mitglieder mit 25-, 40- und 50-jähriger Mitgliedschaft ehren** und uns für ihre Treue bedanken. Auch Mitglieder mit herausragenden Leistungen erhalten wieder eine besondere Ehrung (gesonderte Einladung folgt).

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

### JAHRESABSCHLUSSFEIER FÜR KINDER

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Ihr seid alle recht herzlich zu unsere **Kinderjahresabschlussfeier** eingeladen und ich würde mich sehr freuen wenn möglichst viele von euch zusammen mit den Eltern kommen würden.

Vielleicht besucht uns ja der Nikolaus...

Ich freue mich auf euch!  
Sabine

**FREITAG,  
24. NOVEMBER 2023  
17.00 UHR  
GASTHOF WOLLNER „ZUR LINDE“  
im kleinen Saal**

## SKI & SNOWBOARD IM KÜHTAI

**15. – 17. DEZEMBER 2023**



### Erstmalig 2023: Wir laden euch zur Ski- & Snowboardfahrt ins Kühtai ein!

Wir bieten für Mitglieder und Gäste eine alpine Skifahrt an, auf Wunsch auch mit Training. Angesprochen fühlen sollen sich dabei alle von jung bis alt, die Lust auf ein lockeres und spaßiges Skifahr-Wochenende haben! Idealerweise habt ihr bereits Erfahrungen auf Ski oder Snowboard sammeln können und schafft es sicher die Pisten herunter.

Wir freuen uns auf euch!

**ABFAHRT:** Freitag 15.12.23 um 15 Uhr

**RÜCKKUNFT:** Sonntag 17.12.23 ca. 21 Uhr  
jeweils an der Heldenwiese in Lauf

**TEILNEHMERZAHL:** max. 24 Personen

### INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Hin- und Rückfahrt
- 2 Übernachtungen in der Dortmunder Hütte, direkt im Skigebiet Kühtai, ca. 3 Min. zu den Bergbahnen

- 5 Vier-Bett-Zimmer mit Dusche/WC, 2 Zwei-Bett-Zimmer, Dusche/WC am Flur
- 2x Halbpension
- 2-Tages-Skipass im Skigebiet Kühtai

KOSTEN:	Mitglieder	Gäste
Unter 25 Jahre	€ 245,-	€ 285,-
Über 25 Jahre	€ 275,-	€ 315,-

### ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte **bis 01.11.2023** an Leon Stumpf, Tel. 0157 / 51 71 16 40 (oder Tel. 09123 / 98 17 71), [leon.stumpf88@gmail.com](mailto:leon.stumpf88@gmail.com) 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: Kühtai 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 Guttmann-Bindner, [liesa@skiclub-lauf.de](mailto: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)



# ALPINE JUGEND-SKIFREIZEIT WILDSCHÖNAU

DIESMAL MIT EINER SNOWBOARDGRUPPE

12. – 14. JANUAR 2024

Ihr seid zwischen 10 und 17 Jahren alt?!  
Ihr wollt mal ohne eure Eltern Ski/Snowboard-fahren gehen?!  
Ihr seid keine blutigen Anfänger mehr und wollt euch verbessern?!  
Dann seid ihr auf dieser Skifreizeit genau richtig!



Wir laden alle Kinder und Jugendlichen herzlich zu unserer Ski-/Snowboard-Freizeit 2024 ein.

Einiges wird dieses Jahr neu sein. So bieten wir neben den bewährten Skigruppen auch eine Snowboardgruppe an. Außerdem gab es eine Änderung in unserem Skilehrerteam: Diesmal dabei sind Nele, Leon und Liesa für die Skifahrer und Stina für die Snowboarder. Vieles bleibt aber auch gleich: Die gute Laune, das schöne Skigebiet, die kleinen Gruppen mit individuellem Feedback und hoffentlich auch das gute Wetter.

**ZIELGRUPPE:** ca. 10 bis 17-jährige Jungs und Mädels, die bereits erste Erfahrungen (blaue + rote Piste) auf Ski/Snowboard gesammelt haben, aber auch Profis, die an ihrer Technik arbeiten wollen.

**ABFAHRT:** Freitag 12.01.24 um 15 Uhr  
**RÜCKKUNFT:** Sonntag 14.01.24 ca. 21 Uhr  
jeweils an der Heldenwiese in Lauf

**INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Hin- und Rückfahrt
- 2x Halbpension im Landgasthof Dorferwirt\*\*\* in Oberau
- 2x Transfer
- 2-Tages-Skipass im Skigebiet Wildschönau
- Skifahren in kleinen Gruppen

**KOSTEN:**

Vereinsmitglied Kind (Jg. 2008 – 2017):	€ 200,-
Vereinsmitglied Jugend (Jg. 2005 – 2007):	€ 240,-
Nichtmitglied Kind (Jg. 2008 – 2017):	€ 260,-
Nichtmitglied Jugend (Jg. 2005 – 2007):	€ 300,-

**ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:**

Bitte **bis spätestens 15.12.2023** per E-Mail an Liesa Guttman-Bindner (liesa@skiclub-lauf.de) mit Vorname, Name, Geburtsdatum und ob **Skifahren** oder **Snowboarden** gewünscht ist. Bankverbindung und Weiteres erhaltet ihr dann Mitte Dezember via E-Mail.

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 dieses 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



# „WINTER-FICHTELN“

19. – 21. JANUAR 2024

NORDIC-SPORTWOCHENENDE BISCHOFSGRÜN FÜR ERWACHSENE, KINDER & JUGENDLICHE



Auf geht's ins Fichtelgebirge – Ihr seid herzlich eingeladen.

Bei genügend Schnee werden wir vor allem langlaufen und skaten. Einen Kurs bieten wir bei genügend Teilnehmern gerne an. Auch Ski fahren, rodeln oder winterwandern ist möglich. Andere sportliche Möglichkeiten (sollte es an Schnee mangeln) gibt es natürlich auch z.B. Klettern an der Indoor-Kletterwand, Badminton, Sportgymnastik oder Wanderungen. Im Sportcamp ist Halbpension (Frühstück und Abendessen). Das Mittagessen erfolgt in Eigenregie.

**Langweilig wird's nicht ...**

**ANFAHRT:** Freitag 19.01.24 in Eigenregie (kein Bus). Zimmerbezug ab ca. 14 Uhr. Adresse: Sportcamp Nordbayern, Am Sportcamp 1, 95493 Bischofsgrün  
**RÜCKFAHRT:** Sonntag 21.01.2024  
Das Zimmer steht bis ca. 10 Uhr zur Verfügung.

**INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- 2 Übernachtungen
- Zimmer mit Dusche/WC, TV, Safe
- 2x Halbpension im Lodge-Restaurant

**KOSTEN:**

	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 110,-	€ 140,-
Kinder/Schüler im DZ	€ 100,-	€ 130,-

Einzelzimmer nur in begrenzter Zahl, mit Aufpreis.

**ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:**

Schriftliche Anmeldung bitte **bis 01.12.2023** 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: Winter-Fichteln 2024

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 dieses 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



# ALPINES FAMILIEN-SKIWOCHENENDE

WILDSCHÖNAU

01. – 03. MÄRZ 2024



Zur Familienfahrt in die Wildschönau laden wir hiermit alle Mitglieder und Gäste ein.

Wir bieten eine alpine Skifahrt mit Training für Kinder und Jugendliche. Voraussetzung für die Teilnahme am Gruppentraining ist, dass die Kinder bereits Skifahrkenntnisse haben. Eine reine Anfängerschulung bitte in der Skischule Auffach anfragen.

**ANFAHRT:** Freitag in Eigenregie (kein Bus) bis ca. 19 Uhr (Abendessen). Adresse: Ferienhotel Iris, Auffach-Bernau 193, AT-6313 Wildschönau

**RÜCKFAHRT:** Sonntag Abfahrt nach Wunsch ca. 16 Uhr, Ankunft Lauf Heldenwiese ca. 20 – 21 Uhr

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 2x Halbpension im Hotel Iris, Frühstück: Sa. + So.; Abendessen, Fr. + Sa.; alle Zimmer mit Dusche, WC
- 2-Tages-Skipass im Skigebiet Wildschönau
- Training für Kinder und Jugendliche.

Die Reise kann bis 4 Wochen vor Durchführung mit 100% storniert werden. Im Fall von behördlichen Anordnungen, die eine Anreise verbieten, ist eine Stornierung bis zum letzten Tag kostenfrei möglich.

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 Guttmann-Bindner, liesa@skiclub-lauf.de, anfordern. Information zur Datenerhebung lt. DSGVO: Für dieses 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)

KOSTEN:	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 228,50	€ 268,50
Kinder bis 5,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 30,-	€ 70,-
Kinder 6 – 11,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 106,-	€ 166,-
Kinder 12 – 15,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 177,50	€ 227,50
Jugendliche 16 – 17,99 Jahre im DZ	€ 184,50	€ 244,50

## ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte frühzeitig, jedoch **spätestens bis 06.01.2024** bei Angelika Reinert, Tel. 09123 / 82 664, [reinert@leupold-partner.de](mailto:reinert@leupold-partner.de)  
Der Reisepreis ist bis 14.01.2024 auf das Konto des Ski-Club Lauf zu überweisen: Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE56 7605 0101 0240 1646 24, BIC: SSKNDE77XXX, Kennwort: Wildschönau 2024



04. FEBRUAR 2024

# THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD IN BAD FÜSSING

10 KM, HALBMARATHON ODER MARATHON

Ski-Club Laufwochenende mit Übernachtung

INFO & ANMELDUNG: Thomas Rink, Tel. 0173 / 38 19 834



## LANGLAUFLOIPEN IN EICHENSTRUTH

bei genügend Schnee,  
auch mit Skatingspur

## LANGLAUF-AUSRÜSTUNG ZUM AUSLEIHEN

Skating + Klassisch für Kinder und Erwachsene, Ski, Stöcke und Schuhe bei Richard Guttmann, Ulmenstr. 6, Lauf, Tel. 09123 / 75 876

## LAUFTRAINING FÜR LEISTUNGS- ORIENTIERTE LÄUFER

NEU:  
DIENSTAGS  
17 UHR

Strecken und Kilometer werden vorher mitgeteilt.  
**TREFFPUNKT:** Bräunleinsberg 29, 91242 Ottensoos  
**INFO:** Thomas Rink, Tel. 0173 38 19 834

## LAUF-TREFF

DONNERSTAGS  
18.30 – 19.30 UHR

ca. 9 km Laufen auf befestigten und beleuchteten Wegen im Laufer Stadtgebiet. Zur eigenen Sicherheit möglichst mit Stirnlampe und reflektierender Bekleidung.  
**TREFFPUNKT:** Lauf, Eingang Bitterbachhalle  
**INFO:** Andreas Neumann, Tel. 0171 28 66 105



## -Bauservice

Mario Liebig Dipl.-Bauingenieur • Bauplanung u. Beratung  
Tel./Fax: +49 911 8935 6033 • Baukoordination  
[info@mlbauservice.de](mailto:info@mlbauservice.de)  
[www.mlbauservice.de](http://www.mlbauservice.de)



## SOFT-GYMNASTIK

Eine leichte und vielfältige Gymnastik

### TRAININGSZEITEN

Jeden Donnerstag ab 05.10.2023 (außer Ferien),  
18.00 – 19.00 Uhr, Bitterbachhalle 3

**INFO & ANMELDUNG:** Norbert Ottkowitz,  
Tel. 09123 98 57 17, n.ottkowitz@gmail.com  
Bitte gebt mir schriftlich oder telefonisch Bescheid,  
ob ihr teilnehmen möchtet.

## SPORT-GYMNASTIK

Fit durch den Winter

Abwechslungsreiche Gymnastik für Beweglichkeit,  
Koordination, Kraft

### TRAININGSZEITEN

Jeden Donnerstag ab 05.10.2023 (außer Ferien),  
18.45 – 20.00 Uhr, Bitterbachhalle 4

**INFO & ANMELDUNG:** Angelika Reinert,  
Tel. 09123 / 82 664, reinert@leupold-partner.de



**AB 05. OKTOBER 2023**

Es sind alle herzlich eingeladen, sich zu beteiligen.  
Gerne könnt ihr auch Freunde, die nicht im Verein sind,  
mitbringen. Kosten für Nichtmitglieder für die komplette  
Wintersaison € 40,-. Ein Probetraining ist kostenlos.

**17. NOVEMBER 2023**

## TRADITIONELLE NACHTWANDERUNG AUF DEN MORITZBERG

In einer guten Stunde wandern wir auf den Moritzberg, wo wir im Gasthof einkehren wollen. Gegen 21.00 Uhr steigen wir dann wieder ab zum Parkplatz am Distlerhof.

Die Wanderung ist natürlich auch für Kinder geeignet, die in der Lage sind etwa 200 Höhenmeter in ca. einer Stunde zu bewältigen.

**TREFFPUNKT:** 18 Uhr am Parkplatz des Gasthofes „Distlerhof“ in Diepersdorf (91227 Leinburg, Bergstraße 46)

**INFO:** Günter und Norbert  
Tel. 09123 985717 oder 09120 6371



## 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,

das neue Schuljahr und somit auch das Kinderturnen haben wieder begonnen.

Seit Mitte September laufen die Turnstunden auf Hochtouren. Sehr viele neue kleine Kinder sind zu uns gekommen. Viele, die letztes Jahr noch bei den Kleinen waren, sind zu den großen aufgestiegen.

Im Herbst und Winter turnen wir in der Halle, ab ca. Mitte bis Ende April sind wir auch mal im Freien. Nähere Infos hierzu gibt es in den Turnstunden bzw. über die WhatsApp Gruppe.

Liebe Grüße  
Sabine

### UNSERE TRAININGSZEITEN

Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	3 – 6 Jahre
	18.00 – 19.00 Uhr	7 – 12 Jahre
Donnerstag	16.30 – 17.30 Uhr	3 – 6 Jahre
	17.30 – 18.30 Uhr	7 – 12 Jahre

## SKI-CLUB TRAINING Breitensport – regelmäßige Termine Winterhalbjahr

	Mo. 14.30 – 16.00 Uhr ab 02.10.2023	<b>NORDIC WALKING*</b> für Geübte TREFFPUNKT: Rudolfshof, Heroldsberger Mühlweg, Glascontainer hinter Edeka. Info: Otto Köhn
	Di. 3 – 6 Jahre 17.00 – 18.00 Uhr 7 – 12 Jahre 18.00 – 19.00 Uhr Do. 3 – 6 Jahre 16.30 – 17.30 Uhr 7 – 12 Jahre 17.30 – 18.30 Uhr	<b>KINDERTURNEN</b> s. Seite 11 mit Sabine, ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich. Letztes Kinderturnen 2023: Do. 21.12.2023, Beginn 2024: Di. 09.01.2024
	Di. 17.00 Uhr	<b>NEU: LAUFTRAINING</b> für leistungsorientierte Läufer, s. Seite 9 TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos Info: Thomas Rink
	Mi. 17.00 – 19.00 Uhr auf Anfrage Samstag Vormittags	<b>BAHNTRAINING LAUFEN</b> TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz Info: Flo Hartmann
	Mi. 19.15 Uhr (im Becken) – 20.30 Uhr	<b>SCHWIMMEN FÜR TRIATHLETEN</b> Hallenbad Gymnasium Lauf. Selbstorganisation Info: Rainer
	Do. 18.00 – 19.00 Uhr ab 05.10.2023	<b>SOFT-GYMNASTIK</b> mit Norbert, s. Seite 10 Leichte und vielfältige Gymnastik. Bitterbachhalle 3 (außer Ferien). Nur mit Anmeldung: n.ottkowitz@gmail.com
	Do. 18.30 – 19.30 Uhr ab 05.10.2023	<b>LAUF-TREFF*</b> s. Seite 9 TREFFPUNKT: an der Bitterbachhalle, Daschstr. 1. Info: Andreas
	Do. 18.45 – 20.00 Uhr ab 05.10.2023	<b>SPORT-GYMNASTIK</b> mit Angelika, s. Seite 10 Abwechslungsreiche Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination, Kraft. Bitterbachhalle 4 (außer Ferien).
	So. 9.00 Uhr	<b>LAUFTRAINING*</b> 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern TREFFPUNKT: Parkplatz Sportklub Lauf, Schützenstr. Info: Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35
	Winter	<b>TRAININGSTAGE SKI-LANGLAUF</b> Eichenstruth, Waller oder Neubau/Fichtelgebirge, kurzfristig nach Schneelage. Fahrt mit Privat-Pkw, Info: Richard, Bernhard, Roland

\* 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), in der Tageszeitung unter Vereinsnachrichten sowie im Mitteilungsblatt der Stadt Lauf „MIT“ bekannt gegeben.

## SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN

	<b>IN PLANUNG</b>	<b>HERBSTWANDERUNG</b> ca. 14 km, ca. 3,5 Std., Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben		
	Fr. 17.11.2023 18.00 Uhr	<b>NACHTWANDERUNG</b> auf den Moritzberg, s. Seite 10 mit Norbert und Günter		
	Fr. 24.11.2023 17.00 Uhr	<b>KINDER-WEIHNACHTSFEIER</b> s. Seite 4 Gasthof Wollner, Lauf		
	Do. 07.12.2023 19.30 Uhr	<b>TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESEN</b> s. Seite 4 Gasthof „Zur Post“, mit „Danke“ für Ski-Club Helfer, Mitgliederehrung		
	15. – 17.12.2023	<b>SKI &amp; SNOWBOARD IM KÜHTAI</b> s. Seite 5 Dortmunder Hütte		
	So. 24.12.2023 14.30 Uhr	<b>WEIHNACHTSJOGGEN</b> ca. 1 Std, 9 km TREFFPUNKT: Ulmenstr. 6, Lauf, bei Richard		
			So. 31.12.2023 13.00 Uhr	<b>SPORTLICHES SILVESTER</b> Laufgruppen, Nordic Walking, MTB 1 – 1,5 Std., nach Absprache und Wetter, TREFFPUNKT: SV Simonshofen Weihnachtsgebäck und gute Laune mitbringen, Getränke vor Ort
	12. – 14.01.2024	<b>JUGEND-SKIFREIZEIT WILDSCHÖNAU</b> s. Seite 6		
		19. – 21.01.2024	<b>„WINTER-FICHTELN“ NORDIC-SPORTWOCHELENDE</b> s. Seite 7 Bischofsgrün, mit Eigenanreise, für Erwachsene, Kinder & Jugendliche	
	01. – 03.03.2024	<b>FAMILIEN-SKIWOCHELENDE ALPIN, WILDSCHÖNAU</b> s. Seite 8 mit Eigenanreise, Ferienhotel Iris, Leitung: Angelika Reinert		
	04.02.2024	<b>THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD</b> s. Seite 9 Bad Füssing. Info: Thomas Rink		

### TERMINANKÜNDIGUNGEN Sommerhalbjahr 2024

	Mi. 01.05.2024 Start 10.00 Uhr	<b>MORITZBERGLAUF</b> Veranstalter Ski-Club Lauf, Sportplatz FSV Schönberg	
	Fr. 03.05.2024	<b>LAUF-EVENT</b> mit Stadtmeisterschaft Lauf, für Kinder und Jugendliche auf der Pegnitzwiese, Veranstalter Ski-Club Lauf	
		Sa. 11.05.2024	<b>LANDKREISLAUF</b> Laufen + Nordic Walking, mit Ziel in Diepersdorf



## VEREINSFÜHRUNG UND ANSPRECHPARTNER

1. Vorstand	Liesa Guttmann-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
<b>Sportwarte &amp; Ansprechpartner</b>		
Ski-Alpin, Sportgymnastik Stellvertreter	Angelika Reinert Leon Stumpf	09123 / 82 664 leon.stumpf88@gmail.com
Sportwart Nordisch Stellvertreter	Bernhard Turba Richard Guttmann	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 / 98 57 17
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,-



## CLUB-MEISTERSCHAFTEN WALDLAUF am 20. Juli 2023



### HERREN 7.8 KM

1	27:45	Gorbani Sartip
2	30:57	Porzler Joshua
3	31:44	Wachter Axel
4	32:42	Blohm Percy
5	33:34	Hümmer Andreas
6	34:02	Rink Thomas
7	35:01	Roßkamp David
8	36:33	Müller Thomas
9	37:44	Schrauf Jürgen
10	37:57	Memetov Themur
11	38:02	Zänkmann Markus
12	41:51	Bayer Andreas
13	42:33	Neumann Andreas
14	43:44	Liebig Mario
14	43:44	Häber Hartmut
14	43:44	Klemke Ralf
17	50:09	Graf Wolfgang

### DAMEN 5.2 KM

1	1 23:56	Guttmann-Bindner Liesa
2	2 25:16	Schiller Kerstin
3	3 25:23	Roßkamp Martina
4	4 27:58	Kobler Stefanie
5	5 27:59	Hanel Katharina
6	6 30:03	Städecke Maxi

### GASTLÄUFER DAMEN

32:05	Asner Dagi
-------	------------

### GASTLÄUFER HERREN

27:01	Kratzer Mike
28:24	Decher Christoph
37:10	Jahn Oliver



## MORITZBERGLAUF 2023

**Der Moritzberglauf, bereits das 15. mal organisiert vom Ski-Club Lauf, konnte dieses Jahr optimales Laufwetter bieten. Läufer sind da ja manchmal etwas empfindlich. Aber heuer – perfekt!**

103 Läuferinnen und Läufer starteten nach den aufmunterten Worten des 1. Läufer Bürgermeisters Thomas Lang. Und Alle kamen ins Ziel!

Wie immer erreichte der „Hase“ (der vorneweg fahrende Mountainbiker) nicht als Erster das Ziel, er wurde Dritter. Der „Besenwagen“, ebenfalls ein Radler, kam wie vorgesehen als Letzter an.

Der Frauenanteil, zwar immer noch klein, aber im Vergleich der Vorjahre deutlich erhöht. Neu dabei war ein Barfußläufer und ein Vierzehnjähriger schaffte es als jüngster Teilnehmer aller Zeiten auf den „Gipfel“

Viele Teilnehmer sind „Wiederholungstäter“ aus Überzeugung. Aber auch Neulinge zeigten sich begeistert von der Laufstrecke (sehr gute Markierungsarbeit), dem alpinen Charme des Moritzbergs, und der ausgezeichneten Verpflegung.

Auch der diesjährige Moritzberglauf kann wieder als erfolgreiche Sportveranstaltung gewertet werden. Sowohl für die Teilnehmer, als auch für den Skiclub als Veranstalter. Der gute Ruf in Läuferkreisen hat



aber sicher auch mit der familiären Stimmung, dem reibungslosen Ablauf und nicht zuletzt mit der zwar anspruchsvollen, aber auch landschaftlich herrlichen Laufstrecke zu tun. Es gab viel Lob von den Läuferinnen und Läufern, und das motiviert für das nächste Jahr!

**Danke an alle, die zur gelungenen Veranstaltung beigetragen haben!**

## LANDKREISLAUF NÜRNBERGER LAND ...UND DER SKI-CLUB LAUF WAR MIT 5 MANNschaften VERTRETEN!

### Läuferinnen – Ski-Club Lauf Running Girls

Sie traten an, um Ihren Podestplatz von 2022 zu verteidigen. Die Besetzung des Teams war krankheitsbedingt nicht so einfach. Maxi Ständecke und Laura Höhl waren zum ersten Mal dabei und konnten die Mannschaft bereichern. Bei der Siegerehrung konnten wir den Mannschaftspokal für den 3. Platz der Damenwertung entgegennehmen und zusammen auf unseren Erfolg anstoßen.

Wir würden uns freuen, wenn wir beim nächsten Landkreislauf am 11. Mai 2024 unseren „abonnieren“ 3. Platz wiederholen können.

### Läufer – Ski-Club Lauf 1 und 2

Eigentlich ist es ganz einfach, bei einem Verein von über 700 Mitgliedern eine Mannschaft für den LKL zusammenzustellen. Einfach anrufen und die Leute einteilen! Okay ... nachdem einige Läufer für ihre Firma, eine gemeinnützige Organisation, einen Sponsor oder einfach keinen Bock auf Etappenläufe haben schrumpft die „Läuferschar“. Wir haben es trotzdem geschafft zwei Mannschaften zu melden!



Die Mannschaft 1 belegte einen hervorragenden 4. Platz. Die 2. Mannschaft erreichte den 28. Platz von 83 Teams. Vielen Dank für euren Einsatz!

### Nordic-Walking Frauen und Mixed

Für 2023 war das Motto schnell klar: „Dabeisein, Sporttreiben und die Veranstaltung erleben“. Vor der Corona-Unterbrechung waren wir mehr auf vordere Platzierung aus, und das mit guten Ergebnissen. Dem Motto stand aber nicht entgegen, auf den individuellen Etappen nach Vorne zu laufen und so belegte die Damenmannschaft Platz 4 von 8 Mannschaften, die Herrenmannschaft Platz 12 von 26 Mannschaften. Heute ist der Anteil jüngerer deutlich höher und damit auch der Wettbewerb um die vorderen Plätze.

**Bitte gleich vormerken – der nächste LKL ist am 11. Mai 2024. Bei Interesse gerne melden!**

Wir drucken und binden deine  
**FACHARBEIT,**  
Bachelor-, Master- & Doktorarbeiten u. ä.  
**ULTRASCHNELL!**  
Alles ONLINE:  
Konfigurieren. Hochladen. Bestellen. Abholen. :-)

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



## TAG DES LAUFENS (RUN FOR THE TREES)

In Deutschland waren dieses Jahr über 10.000 Teilnehmer bei mehr als 100 Events am Start. Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer und unterstützt bei Anmeldung mit seiner Startgebühr als Spende Wiederaufforstungs-Projekte in Deutschland, in Regionen, die die letzten Jahre besonders stark unter Trockenheit, Hitze und Stürmen gelitten haben.

Erstmals war dieses Jahr auch der Laufftreff des Ski-Club Lauf am Tag des Laufens, als Teil dieser weltweiten Bewegung die Laufen mit Themen der Nachhaltigkeit miteinander verbindet, vertreten. Unter dem Hashtag #GEMEINSAMMEHRBEWEGEN der in sozialen Medien von Instagram und Facebook von dieser Aktion berichtet, waren auch unsere Teilnehmer zu finden, die auf diese Weise positiv auf unseren Verein aufmerksam gemacht haben.

Laufen ist gesund! Laufen macht glücklich! Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen, ist die Botschaft, die am 7. Juni 2023 um die Welt ging!

*Andreas Neumann*

**Weltweit wird jedes Jahr, am ersten Mittwoch im Juni, der „Tag des Laufens“ gefeiert, dieses Jahr unter dem Motto „Run for the Trees“. In Deutschland werden Veranstaltungen vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) und den German Road Races (GDR) initiiert. An diesem Tag zelebrieren Läufer und Läuferinnen in ihren Laufftreffs, den Vereinen oder auch allein, was Laufen alles bewirken kann.**

## BERGLAUF IM STUBAI

**Im Urlaub entdeckte ich diesen wunderschönen Berglauf und meldete mich für die kurze Strecke mit 7,4 km von der Mittelstation Froneben auf das Kreuzjoch im Stubaital an.**

Ohne Berglauftraining traute ich mir die 745 hm zu. Wegen dem schweren Unwetter in der Woche davor wurde die Strecke auf eine kräfteaufbauende Wurzelpassage gelegt. Nach einer Zeit von 1:05:04 konnte ich als 7. die Ziellinie auf der Bergstation überqueren. Es gab keine Altersklassenwertung auf der kurzen Strecke.



Die lange Strecke von Telfes auf das Kreuzjoch hätte 11,4 km mit 1140 hm und für mich ohne Training nicht zu schaffen.

Fazit: Klasse Veranstaltung und zu 100 Prozent weiterzuempfehlen!

*Thomas Rink*



## SOMMER-FICHTELN

im Sportcamp am Ochsenkopf vom 08. – 11.06.23

Am frühen Donnerstag Nachmittag treffen sich die nach und nach eintrudelnden Teilnehmer in der Lobby des Sportcamps. Es finden sich die Gruppen selbst, um per Rad oder zu Fuß in die grüne Natur rund um den Ochsenkopf loszuziehen. Für Manche ein neuer Anblick: die Rundloipen nicht in winterlichem grauweiß sondern sonnendurchflutet leuchtend grün, durchsetzt mit dunklem Fichtengrün und herrlichen Ausblicken in die weite Natur. Es gibt genug zu erkunden, z.B. den Gipfel des Ochsenkopfs mit seinem tollen Fernblick und andere Gipfel, Weißenstadt und der Weißenstädter See oder lauschige Wanderwege und Quellen.

Am Freitag Nachmittag geführte Wanderung rund um Bischofsgrün. Wir erfahren mancherlei über lokale Berühmtheiten und Sehenswürdigkeiten, z.B. den originellen Soldatenfriedhof.

Den Abend dominiert die Vertikale – nicht der Berg ruft sondern die Außen-Kletterwand. Dort herrscht ein Betrieb (fast) wie am Plärrer!

Ein besonderer Genuss für Freizeitradler ist der Radweg auf der ehemaligen Bahntrasse hinab nach Bad Berneck. Andere radeln über Warmensteinach oder

über das Oelschnitztal. Zum Ausgleich geht es hinauf zum Waldgasthof Schweinsbach, wo uns alle eine zünftige Brotzeit erwartet ... und leider auch einige Millionen (!) Fliegen. Nur andauerndes, monotones Fliegenklatschen hält die Tische einigermaßen frei, für die Ameisen im Untergeschoß ein Festmahl. Dann verstellen Brotzeiteller und Gläser das Schuss- bzw. Schlagfeld, was uns vorübergehend in die Defensive bringt. Schier schwarz vor Fliegen sind die Tische. Das war so nicht geplant! Der Abend gehört wieder der Kletterwand, fast alle haben sich dran versucht, zum Teil mit großem Erfolg: Das erste mal an der Wand und gleich bis ganz nach oben!

Am Sonntag Vormittag ging's zum Wildpark Waldhaus in Mehlmeisel. Nach einer Brotzeit im Bayreuther Haus zog ein harter Kern weiter zur Sommerrodelbahn. Mit einer Kaffeestunde auf der Maria Alm endete das Sommer-Fichteln und wird uns in sehr guter Erinnerung bleiben.

*Otto Köhn*



## SCHLANGENWEG- WANDERUNG

### IM STEIGERWALD

**Der Wettergott meinte es am 21.05. gut mit uns und so konnten wir die Wanderung entlang der Schluchten im Böhgrund bei angenehmen Frühjahrestemperaturen genießen.**

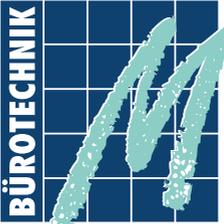
Zum Treffpunkt auf der Heldenwiese kamen 14 wanderfreudige Ski-Cluberer, gespannt was sie erwartet. In Fahrgemeinschaften fuhren wir in die Nähe von Fabrikschleichach. Start unserer 21 km langen Tour.

Nachdem wir den Einstieg zum Schlangenweg gefunden hatten, ging es im Gänsemarsch auf dem Singletail immer entlang der Schlucht. Beeindruckend waren das frische Grün der Laubbäume, tiefe Einschnitte mit Überquerungen von Bachläufen, Hindernisse von umgestürzten Bäumen und immer wieder viele schlammige Wegstellen, die unumgänglich waren...

In Zell am Ebersberg stärkten wir uns mit einer Brotzeit und Kuchen und reparierten Schäden am Schuhwerk, bevor es dann gemütlich durch das Landschaftsschutzgebiet Böhgrund zurück ging. Wenn man ihn nicht sah, so war er kaum zu überriechen – der Bärlauch. Entlang des Baches breitete er sich flächig aus und war sehr schön anzuschauen.

Zurück am Ausgangspunkt entschieden einige heimzufahren und ein paar nimmermüde machten noch den Abstecher zum Biergarten Frey am Zabelstein mit Burgruine und Aussichtsturm. Bei einem atemberaubenden Ausblick mit Sonnenuntergang ließen wir den Tag ausklingen.

*Christine und Ernst*



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



## RENNRAD- & MTB-TREFFS

### STRASSEN, WALD & TRAILS

**Für unsere vier Radgruppen war die Saison wie immer viel zu kurz.**

In diesem Jahr hatten wir bei unseren Rad-Treffs leider auch einige regenreiche und kalte Tage. An ein paar Montagen ist der Treff daher leider ausgefallen. Beim radeln am Ochsenkopf (Sommer-Fichteln) hatten wir aber zum Glück ziemlich perfektes Wetter.

Am 12.9.23 beendeten wir traditionsgemäß die Rad-Saison bei den Melchners in Speikern. **Schee' war's wieder, danke Euch allen!**

**Wir treffen uns zum radeln wieder ab Ende März 2024.**



## SARDINIEN 2023

### RUNDFAHRT MIT DEM MOUNTAINBIKE

Vier Ski-Cluberer (Richard, Rainer, Roland und Martin) beschlossen bei einer MTB Ausfahrt im Winter eine Sardinienrundfahrt im Frühling zu organisieren. Richard als Planungsmeister nahm die Routenauswahl in die Hand und erstellte eine 8-tägige Rundfahrt von Nord nach Süd und zurück.

**1. Tag** | Nachdem die Anreise per Zug nach Livorno geplant und gebucht war, machte uns der Bahnstreik 3 Tage vor Abreise einen Strich durch die Rechnung. Kurzerhand organisierte unser Chef Organisator Richard einen Bus, so dass es gewährleistet war, dass die Fähre mit den Radlern nach Sardinien übersetzen konnte.

**2. Tag** | Die Nacht schliefen wir auf der Fähre und erreichten am frühen Morgen Olbia auf Sardinien. Nach einem italienischen Frühstück starteten wir unsere erste Etappe nach Bitti.

**3., 4. + 5. TAG** | Die nächsten drei Tagen radelten wir durch das Landesinnere über Dorgali, Villagrande Strisaili nach Muravera an der Ostküste. Die Wege waren nicht immer sehr leicht befahrbar, doch die wilde Natur mit vielen Pflanzen und Tieren entschädigten für die ein oder andere Schiebepassage. Überrascht waren wir, als wir mitten im Wald einen Nachbau einer

Nuraghe (prähistorischer Turmbau) als Museum vorfanden. Wir bekamen eine individuelle Führung.

**5. Tag** | Nun hatte uns der Regen eingeholt und wir legten einen Ruhetag ein. Zum Glück verwöhnte uns Valerie aus Pirmasens mit selbst gemachten (Weihnachts-)Plätzchen und es gab eine gute Eisdiele mit ausreichend Eis, um uns für die nächsten Etappen zu stärken.

**6. Tag** | Weiter ging es südwestwärts, wo wir am Nachmittag die Hauptstadt Cagliari erreichten. Der Weg, welcher auch einige Kilometer auf und ab über sardische Feuerschneisen ging, war geprägt vom ein oder anderen Regenschauer sowie Schiebe- und Trapegpassagen. Um aus dem Großraum der Hauptstadt wieder in die Natur zurückzugelangen, nahmen wir den Zug bis nach Domusnovas.

**7. Tag** | Nach dem Frühstück fuhren wir durch die beeindruckende Tropfsteinhöhle „San Giovanni“ und weiter in Richtung Westküste wo wir am Nachmittag den Sandstrand „Spaggia Piscinas“ erreichten. Nach einem kurzen Aufenthalt ging es wieder Bergauf bis kurz vor Arbus. Wir übernachteten auf einem einsam gelegenen Bauernhof auf einem Berg mit grandioser

Aussicht. Der Wirt schlachtete extra eine Ziege für uns, damit wir das leckere typische sardische Essen kennenlernen konnten.

**8. + 9. Tag** | Am nächsten Morgen radelten wir weiter Richtung Nordosten nach Barumini und dann wieder nordwestlich über das Hochplateau „Parcours della Giarda“, wo wir frei lebende Wildpferde beobachten konnten. Nach einer langen rasanten Abfahrt waren wir fast am Ende unserer Tour in Oristano. Nach einer

Stärkung und Stadtbesichtigung fuhren wir mit dem Zug zurück nach Olbia, um dann wieder über Nacht mit der Fähre nach Livorno zu fahren. Nun hatten wir 8 Radtage mit ca. 600 km und 11.000 Höhenmetern hinter uns. Die Pizza Napoli sowie der gute sardische Wein gaben uns die entsprechende Kraft. Die „Platten“-Statistik lag bei 5, welche sich überwiegend auf 2 Radler beschränkte. So waren die Teams mit dem Schlauchtauschen zum Schluss auf Wettkampf Niveau heran gewachsen.

**10. Tag** | Am Morgen erreichten wir das Festland, verstaute Gepäck und Räder in den Kleinbus und fuhren über das Tessin und die Schweiz zurück nach Lauf.

Martin Streng

### Gasthaus Wollnersaal

## „Zur Linde“

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

- \* stillvoll 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*

Sie erreichen uns über BAB 3 + BAB 9, Abf. Lauf/Nord - Hersbruck, Richtung Lauf B 14, 300 m nach der Shell-Tankstelle rechts im Ortsteil Heuchling, nach 100 m rechts.

Übersichtlicher Ansichtskartendruck Sudbur - Kartendruck: 1 - 91444 Bernau - Tel. 09211 4 41 26 - Nr. 136-52



Donauüberquerung



Bergsturz Brienz



Morteratsch



Verona



Albula

## 5 LÄNDER RENNRA DTOUR

### VON LAUF ZUM GARDASEE, IN 7 TAGEN

**Eigentlich zu viert, dann aber zu dritt geht es bei bestem Wetter los: Richard, Rainer und Roland, mit Rennrad und kleinem Gepäck, ca. 4 kg. Richard hat schon über den Winter angefangen die Strecke auszuarbeiten. Jetzt ist sie fertig, mit wenig Anteil größerer Straßen und 99,9% asphaltiert. Es ist schon ein seltsames, aber doch schönes Gefühl in Lauf mit dem Rad zu einem weit entfernten Ziel zu starten. Die Quartiere sind nicht vorgebucht, wir erledigen das von unterwegs.**

#### 1. Tag | Lauf – Dillingen a.d. Donau

160 km, 1.320 hm. Dank der Route von Herbert Reißlein zum Wettelsheimer Keller wissen wir, wie man mit dem Rennrad geschickt um den Großraum Nürnberg herum kommt. Wir fahren über Diepersdorf, Ungelstetten, Winkelhaid, Pfeifferhütte und Oberlindenburg. Dann weiter über eine wunderschöne kleine Forststraße und kleine Straßen über die Brücke zwischen dem kleinen und großen Rothsee. Auf der weiteren Strecke sind Weissenburg, Monheim, Donauwörth und das Tagesziel Dillingen an der Donau. Ein schöner erster Tag mit etlichen sehenswerten Altstädten und Gelegenheit zu Eis oder Kuchen. Die gefahrenen 1.320 hm sprechen für eine Landschaft mit vielen Wellen.

„Flach? Hm, geht so, es rollt, aber – Mist, die Berge kommen erst noch!“

#### 2. Tag | Dillingen a.d. Donau – Bregenz

166 km, 840 hm. Bei Günzburg fahren wir über die Donau und durch die schöne Altstadt, ebenso durch die Altstadt von Weißenhorn mit Zeit für eine erste Rast. Rainer hat eine Überraschung zur Mittagseinkauf in Illertissen: wir sind bei seiner Schwester zu schwäbischen Maultaschen und Kuchen eingeladen. Frisch gestärkt rollen wir anschließend so langsam Richtung Allgäu. Auf kleinen Straßen, vorbei an Memmingen, über Leutkirch nach Wangen und über einen langen Anstieg auf den Bodensee-Rücken, hinunter nach Bregenz. Einen herrlichen Platz für das Abendessen finden wir direkt am Wasser mit dem Wirtshaus am See.

#### 3. Tag | Bregenz – Lenzerheide/Bergün

134 km, 1820 hm. Heute soll es ernst werden mit den Bergen. Ein Stück entlang des Bodensees und weiter auf dem Rheindamm durch Lichtenstein in die Schweiz nach Chur geht es 90 km erstmal ziemlich flach. Es folgt das härteste Teilstück der Tour, hinein in die Berge, mit bereits 90 km in den Beinen, in voller Sonne und viel Verkehr. Von ca. 650 m treten wir in einem Zug hinauf auf 1.600 m. Das ist ziemlich hart. Gefühlt sind auch alle übermotorisierten Fahrer aus Zürich und Graubünden

an diesem Freitagnachmittag auf ihrem Weg ins Wochenende. Hinter Lenzerheide nochmals hinab auf ca. 1.000 m und dann die Albula-Passstraße hinauf bis ca. 1.400 m nach Bergün. Unterwegs kommen wir noch am aktuellen Bergsturz von Brienz vorbei. Das Geröll hat knapp vor Brienz gestoppt. Wir werden mit einem Abendessen in einem Biergarten inmitten der Berge belohnt.

#### 4. Tag | Bergün – Tirano/Italien

88 km, 1720 hm. Unser hochalpiner Tag. Der Albula-Pass mit 2.315 m als erstes Ziel, dann hinab ins Engadin nach Samedan (Kuchen und Schocki in Richards Stamm-Café) und bei Pontresina wieder hinauf auf den Bernina-Pass (2.330 m) mit herrlichen Ausblicken auf Gletscherberge wie Morteratsch und Bernina. Der Verkehr ist heute kein Problem und die 1.900 hm hinunter nach Tirano auf 450 m herrlich – viele Kehren, lange Geraden. Endlich Italien, Rainer freut sich auf den guten Kaffee, italienische Pizza und Rotwein.

#### 5. Tag | Tirano – Bienno

87 km, 1900 hm. Von Tirano aus schraubt sich die kleine Straße steil im schattigen Wald über Passo di Trivigno zum Passo del Mortirolo auf 1.900 m hinauf. Wie Richard diese Straßen nur immer wieder findet! Hinunter geht es auf einer Mini-Passstraße, herrlich an kleinen Dörfern und Gehöften vorbei, mit tollen Ausichten und hinaus nach Bienno. Wir wohnen mitten in der kleinen Altstadt und lassen uns eine der besten

**Allgegenwärtiger Gedanke:  
Wenn es jetzt flacher ist,  
dann wird es danach  
umso steiler!!!**

Pizzen ever schmecken, mit Blick auf die Berge und die untergehende Sonne.

#### 6. Tag | Bienno – Idro/Idrosee

65 km, 1770 hm. Heute sind nochmals ordentlich Höhenmeter angesagt: in einem Zug von 450 m auf über 1.900 m. Halb in der Sonne, aber noch kühl, nehmen wir den Passo Croce Domini in Angriff. Ein wunderschöner kleiner Pass, mit viel Lärchenwald und diesem herrlichen Licht. Wir genießen eine Pass-Jause und machen ein kleines Schläfchen. Hinab geht es auf gutem Asphalt in unendlich vielen Kehren, vorbei an gepflegten herrlichen Sommerhäuschen, mit einem kleinen Gegenanstieg und dann hinaus zum Idrosee. In Idro finden wir unser nächstes Quartier.

„Muß unbedingt dranbleiben! Falls ich einen Platten fahre – die anderen haben die Luftpumpe!“

#### 7. Tag | Idro – Desenzano/südl. Gardasee

55 km, 800 hm. Nur noch ein kleiner Sprung. Es geht den kleinen Passo Fobbia 500 hm hinauf und dann rollt es leicht kupiert hinunter zum Gardasee nach Saló zu einem Eis und dann nach San Firenze zu einem Aperol. Wir haben es geschafft und genossen. Ab Desanzano fahren wir mit dem Zug nach Verona. Richard kennt die beste Eisdiele in Verona. Dort stehen auch um 22 Uhr noch Gäste für ein Eis an. Am nächsten Morgen geht es mit dem Regional-express nach Hause. Der schnelle EC klappt in der Regel nicht, da man lange vorbuchen muss und es kaum Radplätze gibt. Egal, mit 5x umsteigen sind wir nach 12 Stunden in Lauf. Eine feine Woche, herrliche Strecken, gute Quartiere, schöne Ausblicke, genussvolles Essen, viel Freude und Schweiß.

Roland Keppler



# TRIATHLON 2023



Auch in diesem Jahr haben unsere Triathleten an verschiedenen Wettkämpfen erfolgreich teilgenommen. Sogar in der Langdistanz, beim Challenge Roth war der Ski-Club mit einem Finisher seit längerem wieder vertreten.

Wie auch in den vorangegangenen Jahren fand unsere Vereinsmeisterschaft im Rahmen des Triathlonwettkampfes des DAV Hersbruck statt. Die Veranstaltung lockte mit 165 Anmeldungen deutlich mehr Interessierte als in den vorangegangenen Jahren. Das heterogene Teilnehmerfeld ging über alle Altersklassen bis zum 78-jährigen bei seinem 500. Wettkampf und von Triathlonnovizen bis zu wettkämpferfahrenen Challengefinishern. Auch die Damen waren als Wettkämpfer stark vertreten. Unsere Vereinsmitglieder überzeugten wiederum mit guten Ergebnissen.



## VEREINSMEISTERSCHAFT TRIATHLON

Joshua Porzler	Männer	1999	1:07:00
Markus Pohl-Voigt	M 40	1983	1:08:52
David Roßkamp	M 40	1981	1:12:58
Mario Liebig	M 60	1962	1:18:46
Kerstin Schiller	W 40	1979	1:19:00

## MEMMERT ROTHSEE-TRIATHLON 1500/42/10

6.	Markus Pohl-Voigt	M AK 40	1983	2:21:43.62
11.	Joshua Porzler	M AK 20	1999	2:29:10.84
11.	Mario Liebig	M AK 60	1962	2:58:51.51
16.	Thomas Müller	M AK 60	1963	3:03:19.82

Gertrud Härer	<b>M-NET ERLANGEN TRIATHLON</b>	AK 6./6	2/80/20	6:27:35
Joshua Porzler	<b>AUDI TRIATHLON INGOLSTADT</b>	AK 13./21	1,9/79/21	4:30:15
	<b>CARGLAS KÖLN TRIATHLON</b> (Achtung: es wird rheinabwärts geschwommen, Strömung)	AK 5./33	2,1/41/9,4	2:18:07
Thomas Müller	<b>SEENLAND TRIATHLON AM STEINBERGER SEE</b>	AK 6./11	750/23/5,2	1:35:19
	<b>SEENLAND TRIATHLON AM STEINBERGER SEE</b>	AK 5./11	750/23/5,2	1:32:48
	<b>FEUCHTWANGER TRIATHLON</b>	AK 1./3	500/20,5/5	1:23:06
Mario Liebig	<b>ST. PÖLTEN CHALLENGE TRIATHLON</b>	AK 9./23	1,9/90/21,1	6:19:18
	<b>CHALLENGE ROTH</b>	AK68./100	3,8/180/42,2	13:34:09

# KREISBESTEN- WETTKÄMPFE

Der Ski Club Lauf ist einer der Trägervereine der LG Lauf Pegnitzgrund ([www.lg-lauf.de](http://www.lg-lauf.de)). Jedes Mitglied des Ski-Clubs ist somit auch automatisch Mitglied bei der LG Lauf und kann dort ohne zusätzliche Beiträge trainieren.

Die LG Lauf Pegnitzgrund ist eine Zusammenschluss der Leichtathletikabteilungen der Vereine TV 1877 Lauf, TSV Rückersdorf, SK Heuchling, FC Ottensoos, TSV Lauf, SK Lauf, Ski-Club Lauf, SpVgg NRS, SV Schwaig und TSV Behringersdorf und überregional bei Wettkämpfen vertreten. Einzelstarter oder Staffeln der LG Lauf Pegnitzgrund waren bereits erfolgreich bei Kreis-, Bezirks- oder Landesmeisterschaften.

Der letzte größere Wettkampf fand am Donnerstag, den 27. Juli (also am vorletzten Schultag) am Laufer Martin-Lauer-Sportpark die Kreisbestenkämpfe im 3 Kampf für Kinder von 5 bis 13 Jahren statt. Erstmals wurde der Dreikampf dieses Jahr auch um Rahmenwettkämpfe der U16 ergänzt. Die 14- und 15-jährigen konnten sich hier nicht im Dreikampf, sondern über die 100m und den Ballweitwurf als Einzeldisziplinen messen.

Die Kreisbestenwettkämpfe der Kinder finden nun fast schon traditionell als Abendsportfest am vorletz-



ten Schultag vor den Sommerferien statt und haben sich als Abschluss vor der großen Sommerpause etabliert. Doch während diesem Wettkampf in den letzten Jahren immer bestes Sommerabendwetter hold war, war er dieses Jahr von strömendem Regen begleitet. Doch über 130 Kinder, ähnlich viele Eltern und Betreuer sowie zwei Dutzend Kampfrichter ließen sich vom Dauerregen nicht abhalten und machten den Wettkampf wieder zu einem tollen Erlebnis.

Bemerkenswert war, dass für die Rahmenwettkämpfe sogar Sportler:innen aus Weiden angereist waren. Dies unterstreicht die Popularität dieses letzten Wettkampfes im Landkreis vor den Sommerferien und wartet bereits jetzt auf eine Neuauflage im Jahr 2024, dann hoffentlich wieder bei strahlendem Sonnenschein!

## TRAININGSZEITEN DER LG LAUF, WINTERHALBJAHR

ALTERSKLASSE	TRAINER	ORT	TAG/ZEIT
Mädchen und Jungen 6 – 9 Jahre	Vincent Spitzing	Gym. Sporthalle	(nur) Freitag 15.30 – 17.00 Uhr
Mädchen und Jungen 10 – 13 Jahre	Frank Schmidt Stefan Baas	Bitterbachhalle	Montag 17.30 – 19.30 Freitag 17.00 – 19.00
Mädchen und Jungen 14 Jahre und älter	Peter Kamm Kim Kamm Philipp Mutter	Bitterbachhalle	Montag 17.30 – 20.00 Freitag 17.00 – 19.00

# JUBILÄUMSWETTKAMPF UND SOMMER- FEST BEI STRAHLENDEM FREIBADWETTER

SCHWIMMGEMEINSCHAFT LAUF FEIERT IHR 50JÄHRIGES BESTEHEN

Die Schwimgemeinschaft Lauf, ein Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der Laufer Vereine TSV Lauf, TV 1877 Lauf, Ski-Club Lauf, SK Lauf und SK Heuchling, feiert ihre Gründung vor 50 Jahren. Ende 1972 gründeten der TSV, der TV 1877 und der SK Lauf eine gemeinsame Schwimmabteilung mit dem Ziel der Förderung des „echten“ Schwimmsports. Gut ein Jahr danach gab es schon vier qualifizierte Fachübungsleiter Schwimmen, die den Trainingsbetrieb organisierten. Ein wichtiges Augenmerk der SG sind seitdem neben dem leistungsorientierten Training die Anfängerschwimmkurse. In den jährlich etwa sechs Kursen lernen fast 100 Kinder das Schwimmen.



*Bestens aufgelegt waren im Freibad der Stadt Lauf die vielen Schwimmerinnen und Schwimmer zum Jubiläumswettkampf der Schwimgemeinschaft Lauf, einer der jugendstärksten Vereine im Landkreis Nürnberger Land*

Anlässlich des 50jährigen Jubiläums fanden neben den alljährlichen Stadtmeisterschaften auch ein Einladungsschwimmfest mit anschließendem Sommerfest im Freibad der Stadt Lauf statt. Bürgermeister Thomas Lang eröffnete als Schirmherr die Veranstaltung und wünschte den Sportlern aus Lauf (SG Lauf und Wasserwacht), Uttenreuth, Forchheim und Fürth neue Bestzeiten und Rekorde.

Für die Wertung zu den Stadtmeisterschaften mussten die vier Schwimmarten über 50 oder 100m absolviert werden. Die geschwommenen Zeiten wurden in Punkte umgerechnet und zeigten folgendes Ergebnis auf: 1. Platz und der Stadtmeistertitel für Frederike Bülck und Nico Hutzler, 2. Platz für Lara Sophie Sievert und Mats Wettlaufer sowie 3. Platz für Emilie Krech und Moritz Maussner.

Nach Beendigung der Wettkämpfe konnten die Schwimmsportler noch die beeindruckende Aufführung der Noris-Nixen von SB Bayern 07 bestaunen. Die erfolgreichen Synchronschwimmerinnen zeigten ein tolles Programm und luden anschließend zum Mitmachen in das Wasser ein.

Den Abschluss der Jubiläumsfeierlichkeiten im Freibad bildete das Sommerfest mit den Siegerehrungen. Dazu fanden sich am frühen Abend zu cooler Musik und Grillgut noch Landrat Armin Kroder und Bürgermeister Thomas Lang ein, um mit der SG Lauf das 50jährige Bestehen zu feiern. Der Bürgermeister und ehemaliger Sportlehrer ließ es sich auch nicht nehmen, ein erfrischendes Bad zu nehmen.

## EINTRITTE von April 2023 – Sept. 2023

Mitgliederstand 24.09.2023: 732

Reiss Emilia  
 Böhm Nora  
 Witzigmann Carla  
 Friedemann Jacob Alexander  
 Fischer Kim-Lina  
 Wölfel Ruby  
 Blank Emma  
 Hümmel Andreas  
 Zimmerl Maximilian  
 Fraas Christina  
 Junghans Karl und Frieda  
 Kiel Andreas und Kevin  
 Lausch Mia-Kiana  
 Siegmann Sabine  
 Kellner Marco  
 Siegmann Tim Friedrich und Florian  
 Goulas Angelina

Nagl Nele  
 Steinberger Bastian  
 Fiedler Klara und Anna  
 Lambrecht Lennard  
 Gelf Valentina  
 Vassiliadis Mia  
 Köstler Oliver  
 Merkl Patrick  
 Dummert Leroy  
 Nakus Alea  
 Walter Anna, Emma und Sabrina  
 Pöferlein Thomas  
 Zech Katharina  
 Rupprecht Alexander  
 Buchholz Juliane

Gruber Manuel  
 Jäger Louisa  
 Schneider Luise  
 Bertram Christoph  
 Ghorbani Showaneh Soleyman  
 Milosevic Miona  
 Wagner Vanessa, Daniel, Svenja und Julian  
 Hanel Katharina  
 Wendt Sven  
 Bindner Michael und Georg  
 Jäschke Christine  
 Dr. Petschelt Andreas, Dr. Petschelt Julia, Lorenz und Anton

*Herzlich willkommen!*

## GEBURTSTAGE von Mai 2023 – Okt. 2023



**50 JAHRE**  
 Zänkmann Ina

**60 JAHRE**  
 Keltsch Elke  
 Armonier-Büttner Caroline Annette  
 Kraus Claudia  
 Stecher-Horlamus Margit

**65 JAHRE**  
 Marschel Ursula  
 Melchner Ernst  
 Guttman Brigitte  
 Seuling Rainer  
 Niegel Michael

**70 JAHRE**  
 Goebel Franz  
 Norgall Klaus

**75 JAHRE**  
 Appelhans Gerhard  
 Wieland Hartmut

**80 JAHRE**  
 Moll Heidi  
 Oehme Hans

*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



# ZUKUNFT GESTALTEN.

**MIT EINER AUSBILDUNG  
 BEI TADANO FAUN IN LAUF**

Tadano Faun GmbH  
 Faunberg 2  
 91207 Lauf an der Pegnitz  
 Tel. 09123 · 185-0  
[www.tadano-europe.com](http://www.tadano-europe.com)



[JOBS.ONETADANO.COM/AUSBILDUNG](http://JOBS.ONETADANO.COM/AUSBILDUNG)



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

Aktuelles, weitere Berichte und Bilder auf der Homepage

