

LAUFEN – NORDIC WALKING – RADFAHREN TRIATHLON – WINTERSPORT – KINDERTURNEN

Trägerverein der Schwimgemeinschaft Lauf und der Leichtathletikgemeinschaft Lauf



MORITZBERGLAUF
01. Mai 2024, Start FSV Schönberg

52. LAUF-EVENT
für Kinder/Schüler, 03. Mai 2024

**Gesucht: NEUE LEITUNG
FÜR DAS KINDERTURNEN**
Wer möchte übernehmen? Seite 13



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.tadanoeurope.com



JOBS.ONETADANO.COM



LIEBE SKI-CLUB MITGLIEDER!

Dieses Jahr ist wieder Wahljahr! Alle zwei Jahre werden in der Jahreshauptversammlung Verwaltung und Vorstandschaft neu gewählt. Die Jahreshauptversammlung ist das wichtigste Entscheidungsgremium eines Vereines und alle Mitglieder sind herzlich eingeladen. Neben Informationen aus dem Vereinsleben können Anträge und Anregungen eingebracht und Beschlüsse gefasst werden. Dieses Jahr kommen die erwähnten Wahlen hinzu. Jedes Mitglied kann sich zur Wahl aufstellen lassen und über die verschiedenen Positionen abstimmen. In der Vergangenheit gab es wenig personelle Veränderung. Dieses Jahr ist es aber durchaus anders und wir haben einige Positionen neu zu besetzen:

KINDERTURNEN: Seit 16 Jahren macht Sabine unser Kinderturnen und möchte nun diesen Sommer aufhören. Wir sind ihr sehr dankbar für dieses tolle Engagement über so lange Zeit. Leider haben wir bisher noch keinen **NACHFOLGER/IN**. Es wäre sehr schade, wenn sich niemand finden würde. Weitere Infos dazu auf Seite 13. **Interessierte bitte melden!**

BEISITZER: Dahinter steht keine Funktion, aber die Möglichkeit ein Stimmrecht in der Verwaltung zu haben und damit das Vereinsleben aktiv mitzugestalten.

SKITOURENTWART: Lange Zeit hat das Günter Bendig übernommen. Michael Niegel wird sich zur Wahl aufstellen lassen. Wer Interesse an Skitouren hat, darf sich gerne bei uns melden. Wir stellen den Kontakt her.

SCHRIFTFÜHRER: Nach 22 Jahren gibt Günter Bendig sein Amt ab. Lara Hartman wird sich zur Wahl aufstellen lassen.

Natürlich können auch alle anderen Positionen neu besetzt werden. Jedes Mitglied kann sich aufstellen lassen!

Wir freuen uns auf euch und das neue Sommerhalbjahr.

Viele Grüße
Liesa Guttmann-Bindner



HERZLICHE EINLADUNG ZUR JAHRES-HAUPT- VERSAMMLUNG

FREITAG 12. APRIL 2024
19.00 UHR, GASTHAUS „ALTES RATHAUS“,
LAUF MARKTPLATZ

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Jahresbericht des Vorsitzenden
2. Jahresberichte der Referenten
3. Bericht des Kassenwartes für 2023
4. Anhörung der Kassenprüfer
5. Entlastung der Verwaltung und des Kassenwartes
6. Neuwahlen
7. Genehmigung des Jahresetats 2024
8. Beschlußfassung über Anträge
9. Sonstiges

Ski-Club Lauf, Vorstandschaft



28. APRIL 2024

WANDERUNG INS KOPFEICHEN LAND

HABT IHR SCHON MAL WAS VON
KOPFEICHEN GEHÖRT?

Auf unserem Wanderweg erfahren wir mehr über die Hintergründe der Kulturlandschaft am Hetzleser Berg. Außerdem dürfen wir uns an der Obstbaumblüte freuen und am Duft von Bärlauch, der hier am Berg überall reichlich wächst.

Oben angekommen kehren wir in der kinderfreundlichen Waldschänke „Am Streitbaum“ ein. Dort gibt es deftiges Mittagessen und fränkische Biere.

Jetzt geht es nur noch runter und zurück nach Hetzles. Die Strecke ist ca. 12–15 km lang, je nach Lust und Laune oder wetterabhängig.



Start ist um 9.30 Uhr in Lauf auf der Heldenwiese. Wir fahren von dort in Fahrgemeinschaften nach Hetzles. Unser Parkplatz ist am Ortseingang links an der Kirche.

Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer da ist, ist da.

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-FICHTELN

SPORT-WOCHENENDE IN BISCHOFSGRÜN

31. MAI – 02. JUNI 2024



Wir laden Euch zum 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.

Wir organisieren uns in bewährter Weise – Ihr könnt somit z.B. einen Tag Radfahren, am nächsten Laufen oder Wandern. Je nach Lust, Laune und Kondition. Die Sporthalle mit Indoor-Kletterwand ist für den Freitag Abend und die Outdoor-Kletterwand für den Samstag Abend (bei gutem Wetter) reserviert. Im Sportcamp gibt es Halbpension (Frühstück und Abendessen). Das Mittagessen erfolgt in Eigenregie.

ANFAHRT: Freitag 31.05.24, **in Eigenregie**,

kein Bus. Zimmerbezug ab ca. 14 Uhr.

ADRESSE: Sportcamp Nordbayern, Am Sportcamp 1, 95493 Bischofgrün

RÜCKFAHRT: Sonntag 02.06.2024

Das Zimmer steht bis ca. 10 Uhr zur Verfügung.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

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

KOSTEN:

	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 126,-	€ 156,-
Kinder/Schüler im DZ	€ 116,-	€ 146,-

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

ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte **bis 10.05.2024**

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 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 Guttmann-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



52. LAUF-EVENT

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



**FREITAG,
03. MAI 2024
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	2020	2019	2018	2017		
ca. 833 m	w/m	2016	2015				
ca. 1233 m	w/m	2014	2013	2012	2011	2010	2009

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, 25. April 18.00 Uhr. ACHTUNG: Keine Nachmeldung möglich.**

STARTNUMMERN werden in den Schulen und Kindergärten bis Donnerstag, 02. 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



Liebe Kinder, liebe Eltern,

das zweite Halbjahr beim Kinderturnen ist bereits in vollem Gang ... noch turnen wir in der Halle, aber irgendwann nach den Osterferien sind wir dann wieder draußen auf der Pegnitzwiese und trainieren für das **LAUF-EVENT**, das dieses Jahr am **Freitag den 3.5.** stattfindet (bitte den Termin auf jeden Fall vormerken). Nähere Informationen zum Lauf-Event gibt es in den Sportstunden bzw. in der Whatsapp-Gruppe.

Danach sind wir, je nach Wetterlage, auf dem kleinen Sportplatz neben der Bitterbachhalle. Neue Kinder sind jederzeit herzlich willkommen. Bitte vorher kurze Info.

Ein großes Dankeschön für die Unterstützung in den Turnstunden geht an Ulli Schönlein, Kerstin Schiller, Kerstin Pfister und Margarete Wanka.

Sabine

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

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



MONTAGS AB 08. APRIL 2024
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 02. APRIL 2024
18.00 UHR

RENNRAD- & MTB-TREFF

Hallo Radsportler,
ab Dienstag, 02. April, 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

MONTAGS, 18.30 – 20.00 UHR
AB 08. APRIL 2024

NORDIC WALKING TREFF FÜR GEÜBTE

TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimmpark
INFO: Otto Köhn

DIENSTAGS, 17.00 UHR

LAUFTRAINING FÜR LEISTUNGSORIENTIERTE LÄUFER

Strecken und Kilometer werden vorher mitgeteilt.

TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos
INFO: Thomas Rink, Tel. 0173 / 38 19 834

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

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



**SEID DABEI!
KOMMT UND LAUFT MIT!**

**DONNERSTAGS
AB 04. APRIL 2024
18.30 – 19.30 UHR**

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. Für alle, die gerne etwas für ihre Fitness und Ausdauer tun möchten oder einfach gerne in einer unterhaltenden Gruppe laufen wollen.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Weitere Informationen auf unserer Homepage skiclub-lauf.de



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



MORITZBERGLAUF

01. MAI 2024



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 12.45 Uhr im FSV-Sportheim

STARTGEBÜHR: € 12,- je Teilnehmer

MELDESCHLUSS: 26. April 2024

ANMELDUNG / INFO: Online unter www.skiclub-lauf.de/sportarten/moritzberglauf oder per Mail an: 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: MBL2024, Name, Vorname

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

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



23. LANDKREISLAUF

11. MAI 2024

Strecken	Start	Ziel	km	Start
1	Altdorf	Heggenberg	4,8	07.00 Uhr
2	Heggenberg	Hagenhausen	6,1	07.45 Uhr
3	Hagenhausen	Rasch	3,8	08.30 Uhr
4	Rasch	(NW) Schwarzenbach	5,3	09.10 Uhr
5	Schwarzenbach (NW)	Burgthann	7,1	10.30 Uhr
6	Burgthann (NW)	Rummelsberg	5,5	12.00 Uhr
7	Rummelsberg	Winkelhaid	7,4	13.10 Uhr
8	Winkelhaid (NW)	Ungelstetten	4,4	14.15 Uhr
9	Ungelstetten (NW)	Leinburg	5,2	14.50 Uhr
10	Leinburg (NW)	Diepersdorf	5,5	15.50 Uhr



INFO: www.landkreislauf.de

Der Ski-Club Lauf ist mit mehreren Mannschaften vertreten – es ist für jeden die passende Gruppe dabei.

ORGANISATION:

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

Wir drucken und binden deine
FACHARBEIT,
 Bachelor-, Master- & Doktorarbeiten u. ä.
ULTRASCHNELL!

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

www.Copy-Shop-Lauf.de



VEREINS- MEISTERSCHAFTEN TRIATHLON

14. JULI 2024

Auch in diesem Jahr findet unsere Vereinsmeisterschaft im Triathlon wieder im Rahmen des Hersbrucker Triathlon statt. Für den 36. Hersbrucker Volkstriathlon mit den **Distanzen 300 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen** bitte wie gehabt über

www.volkstriathlon-hersbruck.de

selbst anmelden.

Begrenzte Teilnehmerzahl.



ANSPRECHPARTNER: Rainer Seuling



WIR SUCHEN EINE/N NACHFOLGER !



WER ÜBERNIMMT DAS KINDERTURNEN?



Seit 16 Jahren macht Sabine unser Kinderturnen und möchte nun diesen Sommer aufhören. Wir suchen daher eine/n Nachfolger/in.

Voraussetzungen:

- Mind. 18 Jahre
- Durchführung des Turnens am **Dienstag 17.00 – 19.00 und/oder Donnerstag von 16.30 – 18.30** plus Auf- bzw. Abbau der Geräte. Es kann auch nur an einem Tag durchgeführt werden.
- Übungsleiterschein wäre schön, aber kein Muss.

Angebot:

- Bezahlung
- Übungsleiterschein kann über den Ski-Club erworben werden
- Freie Gestaltung des Turnens (evtl. Neuausrichtung bspw. Ballschule, Laufen etc. Spass an der Bewegung muss im Vordergrund stehen)

Haben wir dein Interesse geweckt?

Oder hast du noch Fragen?

Dann melde dich gerne (unverbindlich) bei **Liesa unter liesa@skiclub-lauf.de, Tel. 0162 / 433 26 45** oder bei **Sabine unter smartens67@gmx.net, Tel. 09123 / 183 16 11 oder 0163 / 200 21 41.**



VEREINS- MEISTERSCHAFTEN WALDLAUF



EINE LANGE GESCHICHTE

Unsere jährliche Vereinsmeisterschaft im Waldlauf blickt auf eine lange Tradition zurück.

Wann, wo und wie genau unsere erste Meisterschaft ausgetragen wurde, lässt sich nicht mehr genau rekonstruieren. Seit 1992 findet sie aber am Parkplatz des Trimparks in Lauf statt. Wir haben vor 2 Jahren also einfach vergessen, ihr 30-jähriges Bestehen zu feiern. In dieser langen Zeit ist viel passiert ...



Sieger/-innen und Streckenrekord ab 1992:

JAHR	W 5,2 KM	W ZEIT
1992	Hildegard Lehr (7,8 km)	36:58:00
1993	Gabi Stingl	22:32:00
1994	Gabi Stingl	22:35:00
1995	Gabi Stingl	22:59:00
1996	Hildegard Lehr	22:52:00
1997	Kerstin Talanda	22:49:00
1998	Kerstin Talanda	22:11:00
1999	Kerstin Talanda	22:54:00
2000	Kerstin Talanda	21:55:00
2001	Getrud Härer	20:55:00
2002	Barbara Pickl	25:11:00
2003	Ingrid Turba	23:29:00
2004	Ingrid Turba	23:06:00
2005	Ingrid Turba	22:01:00
2006	Ingrid Turba	22:55:00
2007	Angelika Reinert	25:42:00
2008	Ingrid Turba	24:14:00
2009	Katja Leicht	23:42:00
2010	Ingrid Turba	23:10:00
2011	Susanne Meyer	22:38:00
2012	Kerstin Schiller	22:48:00
2013	Kerstin Schiller	23:01:00
2014	Kerstin Schiller	23:52:00
2015	Kerstin Schiller	23:38:00
2016	Kerstin Schiller	23:34:00
2017	Hiroko Reis	24:55:00
2018	Kerstin Schiller	23:58:00
2019	Kerstin Schiller	23:36:00
2020	Lara Hartmann	23:52:00
2021	Kerstin Schiller	24:49:00
2022	Liesa Guttman-Bindner	24:49:00
2023	Liesa Guttman-Bindner	23:56:00



JAHR	M 7,8 KM	M ZEIT
1992	Erhard Dummert	30:07:00
1993	Erhard Dummert	29:38:00
1994	Erhard Dummert	30:24:00
1995	Erhard Dummert	29:12:00
1996	Joachim Böhner + Erhard Dummert	29:14:00
1997	Erhard Dummert	29:17:00
1998	Michael Talanda	29:01:00
1999	Michael Talanda	28:09:00
2000	Michael Talanda	28:20:00
2001	Thomas Löscher	30:07:00
2002	Thomas Völker	29:48:00
2003	Thomas Mayer	29:47:00
2004	Bernhard Turba	31:12:00
2005	Michael Talanda	29:50:00
2006	Bernhard Turba	31:31:00
2007	Markus Zänkmann	31:25:00
2008	Thomas Rink	28:21:00
2009	Thomas Rink	28:06:00
2010	Thomas Rink	28:52:00
2011	Thomas Rink	27:37:00
2012	Thomas Rink	27:28:00
2013	Thomas Rink	27:46:00
2014	Thomas Rink	28:33:00
2015	Markus Pohl-Voigt	27:41:00
2016	Thomas Rink	27:31:00
2017	Markus Pohl-Voigt	27:38:00
2018	Markus Pohl-Voigt	27:49:00
2019	Timo Blank	28:29:00
2020	Sebastian Geis	30:34:00
2021	Florian Lang	25:56:00
2022	Florian Lang	29:43:00
2023	Sartip Gorbani	27:45:00



18. JULI 2024

Dieses Jahr findet unsere Vereinsmeisterschaft im Waldlauf zum 32. Mal statt.

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

WANN: 18.07.2024 um 18.45 Uhr

TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimpark

ANMELDUNG: Thomas Rink, Tel. 0173 38 19 834, rthomas1666@aol.com
Markus Zänkmann
markus-zaenkmann@web.de

SKI-CLUB TRAINING Breitensport – regelmäßige Termine Sommerhalbjahr

-  Mo. 15.00 – 16.30 Uhr
ab 01.04.2024
(ab Sommer Mo. 18.30 – 20.00 Uhr) **NORDIC WALKING TREFF*** für Geübte, s. Seite 9
TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimpark
INFO: Otto Koehn
-  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 **KINDERTURNEN** s. Seite 7
mit Sabine, ganzjährig in den Schulwochen.
In den warmen Monaten auf dem Freigelände Bitterbachhalle bzw. Pegnitzwiese
-  Mo. 18.30 – 20.00 Uhr
ab 08.04.2024 – Mitte Sept. **MTB/RAD-TREFF*** s. Seite 8
TREFFPUNKT: Lauf, Heldenwiese; Helmpflicht
INFO: Susanne Stumpf, Tel. 09123 / 98 17 71, 0171 78 65 464
-  Di. 17.00 Uhr **NEU: LAUFTRAINING** für leistungsorientierte Läufer, s. Seite 9
TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos
INFO: Thomas Rink, Tel. 0173 / 38 19 834
-  Di. 18.00 – 20.00 Uhr
ab 02.04.2024 – Mitte Sept. **RENNRAD & MOUNTAINBIKE-TREFF*** s. Seite 8
unterschiedliche Distanzen
TREFFPUNKT: Lauf, Heldenwiese; Helmpflicht
INFO: Ernst Melchner, Tel. 09153 / 42 63
-  Mi. 17.00 – 19.00 Uhr
auf Anfrage Samstag vormittags **BAHNTRAINING LAUFEN** s. Seite 9
TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz, Info: Flo Hartmann
-  Do. 18.30 – 19.30 Uhr
ab 04.04.2024 – bis Ende Sept.
 (außer feiertags) **LAUF & NORDIC WALKING-TREFF** s. Seite 10
Laufgruppen: Gesund & Fit (ca. 7 km) und Performance (ca. 10 km),
NW Gruppen nach Teilnehmern. TREFFPUNKT: Lauf, Waldparkplatz Trimpark. INFO: Andreas Neumann, Tel. 0171 / 28 66 105
-  So. 09.00 Uhr **LAUFTRAINING*** s. Seite 9
ca. 1,5 – 2 Std., Ausdauerlauf je nach Teilnehmern
TREFFPUNKT: Parkplatz Sportklub Lauf, Schützenstr.
INFO: Jürgen Schrauf, Tel. 0171 / 446 35 35

* Offen für Nichtmitglieder, Teilnahme auf eigenes Risiko.

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

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

SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN

-  Fr. 12.04.2024 19.00 Uhr **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG** s. Seite 3
Gasthaus „Zur Linde“ Wollner, Lindenstube (alte Gaststube), Heuchling
-  01.05.2024 10.00 Uhr **MORITZBERGLAUF** s. Seite 11
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
oder per Mail an: moritzberglauf@aol.com
-  03.05.2024 17.00 Uhr **52. LAUF-EVENT** s. Seite 6
mit Stadtmeisterschaft Kinder und Jugendliche, Pegnitzwiese Lauf
-  11.05.2024 **22. LANDKREISLAUF** s. Seite 12
Start in Altdorf, Ziel in Heggenberg, INFO: www.landkreislauf.de
ORGANISATION: Laufen Herren Thomas Rink, Klaus Pfister
Laufen Damen Kerstin Schiller
Nordic Walking Roland Keppler
-  28.04.2024 **WANDERUNG INS KOPFEICHEN LAND** s. Seite 4
TREFFPUNKT: 9.30 Uhr Heldenwiese Lauf
INFO: Christine & Ernst Melchner, Tel. 09153 / 4263, melchner@t-online.de
-  31.05. – 02.06.2024 **SOMMER-FICHELN, SPORT-WOCHENENDE** s. Seite 5
Bischofsgrün, mit Eigenanreise
INFO: Susanne Stumpf, Tel. 09123 / 98 17 71, 0171 78 65 464
-  14.07.2024 **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
ANSPRECHPARTNER: Rainer Seuling
-  18.07.2024 Start 18.45 Uhr **VEREINSMEISTERSCHAFTEN WALDLAUF** s. Seite 14
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

BESONDERE MENSCHEN BEIM SKI-CLUB

Es sind immer Menschen, die unseren Verein prägen, ihn ausmachen und gestalten ...

ANGELIKA REINERT

Der Ski-Club besteht jetzt 53 Jahre. Und seit der Gründung gibt es unsere Ski-Gymnastik, heute Sport-Gymnastik.



Es ist Donnerstag Abend im Winterhalbjahr. Zeit sich auf den Weg zu machen, Zeit für unsere Sportgymnastik mit Angelika in der Bitterbachhalle. Die Stunde teilt sich im Prinzip in drei Einheiten: aufwärmen, Kraft und Koordination und dehnen mit Entspannung. Sie schafft es jedes Mal, ein anderes, abwechslungsreiches und stimmiges Programm anzubieten.

Gymnastik ist ein guter Teil Ihres Lebens, Begeisterung und Frische sind Ihr anzumerken. Sie ist selbst bei anderen Gymnastikstunden Teilnehmerin und Aushilfsübungsleiterin. Angelika hat viele Fortbildungen besucht und ist überzeugt, Beweglichkeit, Koordination und Kraft sind eine wichtige Säule für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie hat, so glaube ich, eine unendliche Zahl von Übungsunterlagen. Üben mit dem Körpergewicht, mit Bällen oder anderen Kleingeräten bis zu Auszügen aus Yoga gestalten die Gymnastik. Überfordert wird niemand. Jeder, der eine solide sportliche Grundlage hat, sollte das Programm schaffen und jede/r kann selbst bestimmen, wie sie/er mitmacht. Für Mitglieder ist die Gymnastik im Mitgliedsbeitrag enthalten, für Nichtmitglieder ist ein kleiner Obolus erforderlich.

Für mich ein freudiges Muss in jeder Woche.
Danke Angelika!

Roland



STECKBRIEF

Eintritt in den Verein 27.01.1983

SPORT

Laufen, Skilanglauf, Alpin, Marathon München in ca. 3:50 Std., Teilnahme an regionalen Laufwettbewerben, Lauf-Treff des Ski-Clubs, Montagsradelgruppe

FUNKTIONEN

- Sportwart Alpin seit 2000
- Organisation der Familienski-fahrt seit 1998
- viele Jahre Organisation der Erwachsenenski-fahrt
- 2. Vorsitzende des Vereins 1997 bis 2004 und in dieser Zeit Seele des Vereins
- aktive Übungsleiterin Alpin seit ca. 2000
- aktive Übungsleiterin Gymnastik seit 2000

HOBBYS

Skifahren, Radfahren, Wandern

Noch besonders zu erwähnen ist die warme Organisation der Familienski-fahrt seit 1998. Viele Kinderaugen haben geleuchtet über die Freude der Fortschritte beim Skifahren.



SOFTGYMNASTIK

Norberts Softgymnastik lädt Interessierte im Alter von 40 – 100 ein, in den Wintermonaten von Oktober bis März, mit ihm müde Knochen zu bewegen und dem Sofa zu entfliehen.

Norbert schafft es auf verschiedene Weise seine Teilnehmer/innen 1x die Woche für 60 Minuten zu begeistern. Das gelingt ihm mit der fränkischen Version von Rumba-Rasseln, den mit Edelsplit gefüllten Plastikflaschen, die durch rhythmisches Schütteln die Schulter- und Armmuskulatur stärken und man sich wie im Karneval von Rio fühlt. Oder die Teilnehmer/innen schwingen die Hüften mit einem Hula Hoop Reifen und fühlen sich wie am Strand von Hawaii.

Dann gibt es da noch die Pads, auf denen die Balance geübt wird und die Teilnehmer/innen sich wie Seiltänzer im Zirkus fühlen. Manchmal kommen auch Gummibänder zur Anwendung, mit denen Rücken- und Beinmuskulatur trainiert werden, und die uns an die gute alte Zeit der Expandergummis aus den 70er Jahren erinnern. Bei den Stunden mit den Seilen stärkt Norbert die Gemeinschaft durch lustige Spiele. Last but not least arbeitet Norbert gerne auch mit Bällen, bei denen Ausdauer auch bei Partnerübungen trainiert werden.

Komm doch einfach mal zu einer Schnupperstunde vorbei.



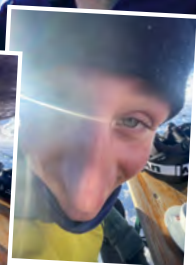
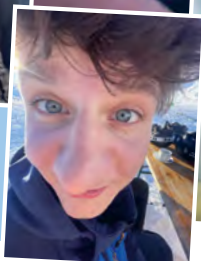
HERBST-WANDERUNG

Elf Ski-Club Mitglieder machten sich am Samstag den 25.11.2023 zu einer 10 km langen Herbstwanderung auf den Weg. Von Muggendorf aus ging es über Berg und Tal und durch eine sehenswerte Höhle. Ganz oben stapfte die Gruppe sogar durch den ersten Schnee – wie schnee. Nach knapp 3 Stunden erreichten die glücklichen und hungrigen Wanderer die Gaststätte „Sponsel“ und ließen sich kulinarisch verwöhnen. Und das Wetter – das hat auch bis zum Schluss gut mitgespielt.

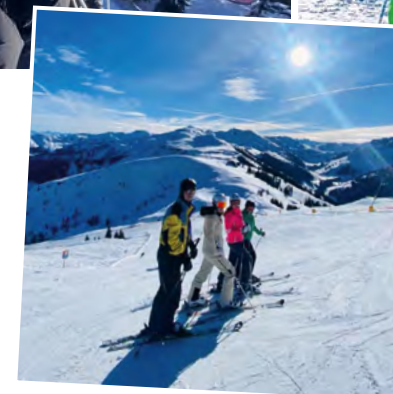
Wir freuen uns auf die nächste Herbstwanderung. Vielleicht bist auch du das nächste Mal dabei!



SAISON-
AUFTAKT!



Das zweite Januarwochenende war wieder fest für unsere Jugend-Skifreizeit reserviert. Mit 16 Jugendlichen ging es am Freitag, 12. Januar mit zwei Kleinbussen in Richtung Tirol in das schöne Skigebiet Wildschönau Alpbachtal.



JUGEND- SKIFREIZEIT

12. – 14.01.2024

Natürlich hatten wir wieder wunderschönes Winterwetter

„gebucht“ und wir wurden nicht enttäuscht. An beiden Tagen machten wir das Skigebiet bei Sonnenschein und idealen Schneeverhältnissen unsicher. Dank der vier Betreuer konnten wir die Gruppen so gestalten, dass jeder mit seinen Freunden und/oder in seiner Könnertstufe fahren konnte. Die Großen und Schnellen sammelten fleißig Pistenkilometer, während andere an ihren Skifähigkeiten feilten. Aufgrund der unterschiedlichen Gruppenkonstellationen waren auch wir Betreuer ausreichend gefordert und ausgelastet. Alles hat wunderbar geklappt, die Kinder und Jugendlichen waren sehr brav (ist daheim sicherlich auch mal anders?!) und jeder hatte nach der Heimkehr viel zu erzählen.

Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr! Der Termin steht: 10. – 12. Januar 2025 (Vor Anmeldungen werden angenommen).

Richard, Stefan, Nele und Liesa

SKI- UND SNOWBOARD IM KÜHTAI 15. – 17.12.2023

Erstmalig fand eine Ski-Club Ski- und Snowboardfahrt ins Kühtai zum Saison-Auftakt statt.

Nach der Anreise am Freitag mit einem Kleinbus und zwei PKWs wartete schon das leckere Abendessen in der Dortmunder Hütte auf uns.

Am nächsten Morgen hieß es dann endlich Skifahren – bei strahlendem Sonnenschein und top Schnee- und Pistenverhältnissen! Der Lift war nur ca. 5 Fußminuten von der Dortmunder Hütte entfernt.

Wir fuhren an beiden Tagen je nach Belieben alleine oder in Gruppen, trafen uns zum gemeinsamen Mittagessen und fuhren bis zum Ende des Liftbetriebs. Am Samstag Abend war eine Piste für den Nachtskilauf geöffnet und ein paar Unermüdliche genossen auch noch diese ganz besondere Atmosphäre.

Auch am Sonntag hatten wir wieder beste Verhältnisse und so konnten wir bis etwa um 16.00 Uhr die Pisten genießen, bevor es anschließend wieder nach Hause ging.

Leon Stumpf

Wir Betreuer (Richard, Stefan, Nele und Liesa) sind bereits ein eingespieltes Team und so freuen wir uns jedes Jahr auf dieses Wochenende. Dieses Jahr waren die Voranmeldungen etwas „turbulenter“ als sonst. Es gab viele Anmeldungen, dann wieder Abmeldungen, es entstand eine Warteliste und letztendlich konnten doch alle mitfahren, die mitwollten. Auch Sonderwünsche zu den Zimmerbelegungen konnten alle umgesetzt werden.

Insgesamt 16 Kinder wollten mit uns ein Skiwochenende verbringen. Viele bekannte und damit bereits ältere Jugendliche waren wieder dabei. Manche nun leider zum letzten Mal. Die gemeinsamen Erlebnisse werden wir aber noch lange in Erinnerung behalten. Auch einige neue und damit jüngere Kinder waren dabei. 7 Kinder waren „erst“ zwischen 10 und 13 Jahren alt. Gerade für die „Kleinen“ ist unsere Skifreizeit eine große Erfahrung, die sie aber jedes Mal mit großer Freude meistern.



WINTER-FICHELN

AM OCHSENKOPF 19. – 21.01.2024

„Ab dem 2. Mal wird es Tradition“, sagt man, und so trafen sich 27 Skiclubberer zum Winter-Fichteln am Freitagnachmittag in Bischofsgrün.

Voller Vorfreude und Spannung hatten wir schon den ganzen Januar das Wettergeschehn im Fichtelgebirge verfolgt, in der Hoffnung, dass es diesmal was wird mit Schnee und Wintersport, vor allem dem Skilanglauf. Quartier bezogen wir wieder in dem uns bereits vertrauten Sportcamp in Bischofsgrün. Die Landschaft war optisch wunderbar stimmungsvoll winterlich mit Schnee und Eis, aber die gut 20 cm Schnee reichten nicht ganz für vernünftige Loipen. Einige unserer hartgesottener Langläufer ließen sich nicht davon abhalten und hatten ihren Spaß auf teils gewalzten Skatingloipen oder getretenen klassischen Loipen.

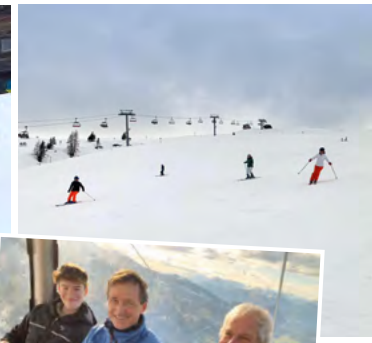
Die restlichen Teilnehmer beschlossen, sich auf ausgedehnte Winterwanderungen zu begeben. Am Samstag stand eine ca. 16 km lange Wanderung über Fichtelsee und Ochsenkopfgipfel auf dem Programm. Höhepunkte waren, bei strahlendem Sonnenschein und Minusgraden, der zugefrorene Fichtelsee mit Einkehr im Fichtelseerestaurant, die Winterbesteigung des Weißmainfelsens und der Ochsenkopfgipfel. Nach dem Abendessen war dann wieder Hallensport angesagt. Unter fachkundiger Anleitung von Richard und Karl konnte geklettert werden. Aber auch Badminton- und Tischtennispielen war möglich.



Einige suchten auch Entspannung in der Sauna. Der Abend klang aus mit Drinks und „Sporttheorie“: dem Handball EM-Spiel Deutschland – Österreich, das mit einem Unentschieden endete. Der Sonntagvormittag gehörte wieder dem Winterwandern und eingeschränktem Langlauf. Die Wanderer suchten sich diesmal den Weg entlang des Weißmains aus, der bei diesen Bedingungen (minus 10 Grad und sonnig) sehr reizvoll und traumhaft schön war. Der hier noch sehr schmale Bach des Weißen Mains verwöhnte uns mit wunderschönen bizarren Eisformationen. Die Einkehr im Restaurant Karches, wo wir sogar einen gemütlichen Raum für uns bekamen und bei leckerem Essen nochmals gemütlich beisammensaßen, rundete diese schöne Wanderung zünftig ab, ehe es zurück zum Sporthotel und dann nach Hause ging.

Besonderer Dank geht an Susi, die wieder alles perfekt organisiert hatte.

Günter Bendig



FAMILIEN-SKIWOCHENENDE

WILDSCHÖNAU 01. – 03.01.2024

Werden wir dieses Jahr mit unserer Familienfahrt Glück haben, passende Schneeverhältnisse und Sonnenschein vorfinden?

Der Schneefall eine Woche vor unserer Abfahrt lässt uns hoffen und tatsächlich können wir uns nicht beklagen über die Pisten- und Wetterverhältnisse.

Unsere Gruppe begleiten weniger Kleinkinder als sonst, dafür viele Jugendliche die sich über eine kompetente Betreuung von Nele, Stefan und Roland freuen. Erstaunlich, dass immer wieder Fragen auftauchen, was mache ich falsch, was kann ich besser machen. Herzlichen Dank an die Trainer.

Ich darf zwei Müttern mit vielen Übungsfahrten und Tipps helfen ihre eigene Skitechnik zu verbessern und einen neuen Blick auf das Skifahren mit dem „Kopf in den Beinen“ vermitteln. Die übrigen Teilnehmer ohne Kurs formieren sich zu geselligen Skigruppen.

Die Stimmung im Hotel gleicht einem freudigen Wiedersehen.

Wir freuen uns auf das nächste Jahr gemeinsam Ski zu fahren.

Angelika Reinert



NORDIC WALKING

Da uns der Wettergott meistens gut gesinnt war, fiel der Montags-Lauf von 14.30 bis 16 Uhr nur an ganz wenigen Tagen wegen vereister Wege aus. Meistens trafen sich auch bei widrigen Bedingungen ein paar Unentwegte am Treffpunkt, so dass wir eine sehr positive Bilanz unserer winterlichen Aktivitäten ziehen können. Wie in jedem Jahr traf sich die Gruppe am 11.12. zur vorweihnachtlichen Glühweinstunde in der „Giftigen Natter“.

Den viel zitierten demographische Wandel, der die Generation der Babyboomer angeblich scharenweise in den Ruhestand treibt, merken auch wir Nordic Walker: an guten Tagen lief die Gruppe mit rund einem

Dutzend Walkerinnen und Walker durch den Reichswald, eine willkommene Verstärkung, Verjüngung und Verdoppelung gegenüber den Vorjahren!

Ab Ostermontag werden wir wieder vom Trimmplatz an der Schützenstraße starten und zwar für eine Übergangszeit Montags von 15.00 – 16.30. Erst wenn es sommerlich warm wird, stellen wir um auf die Abendstunden von 18.30 – 20.00. Den Zeitpunkt kommunizieren wir über die WhatsApp-Gruppe ‚Walker‘, der sich jeder regelmäßige Teilnehmer gerne anschließen kann.

Otto Koehn



PRELLSTEINRENNEN

Am 28.01.2024 fand das 62. Prellsteinrennen statt und der Ski-Club Lauf war mit 3 Mannschaften vertreten.

Bei idealen Verhältnissen (trocken, sonnig und kalt) starteten die Teilnehmer auf den 12 km langen Cross-/Traillauf. Dank des kalten Wetters waren die Wege (teilw. querfeldein) noch gefroren und eine Rutschpartie im Schlamm blieb aus. Die Berge waren aber genauso steil und zahlreich wie in den Jahren zuvor. Trotz einiger Wehwechen kamen alle Starter wohlbehalten ins Ziel und waren mit ihren Leistungen mehr als zufrieden.

Die Ski-Club Ergebnisse findet ihr auf der Homepage.

Am Sonntag, den 12.11.2023 trafen sich die Sonntagsläufer in Weißenhohe zu einem besonderen Lauftreff ... einem Traillauf. Initiiert wurde das Ganze von Markus Zänkmann. Er kümmerte sich auch um die Streckenplanung. Rund um Weißenhohe ging es zuerst treppauf zur Lillachtal Quelle mit waghalsiger Überquerung (Brücke gesperrt), Bergauf, Bergab, mal über schlammige Wurzelwege, mal über Schotterwege, mitten durch den Wald, über Wiesen und Gräben ... alles war dabei. Und getreu nach dem Motto „Kein Traillauf ohne Verlaufen!“ liefen wir auch mal in die falsche Richtung. Trotzdem hatte unser Strecken-

guide Markus alles im Griff. Eine kleine Gruppe an Läufern nutzte die Möglichkeit der Abkürzung. Alle anderen kosteten den Traillauf voll aus und kamen nach 17,7 km und gut 393 Hm wieder zurück zum Startpunkt.

Im Anschluss kehrten wir in der Klosterbrauerei und kümmerten uns darum das Kaloriendefizit wieder auszugleichen. Neben den Läufern kamen auch MTBer und Wanderer dazu.

Es war ein rundumgelungener sportliche Sonntag. Vielen Dank Markus!



SILVESTER-TREFF

Sportlich war's auch wieder an Silvester.

Es wurde geradelt, gejoggt und gewalkt bei milden Temperaturen aber ungemütlichem Wetter. Jede Gruppe folgte dabei ihrer eigenen Strecke.

Bei Glühwein, Punsch, Plätzchen und Kuchen trafen wir uns anschließend im Vereinsheim des SV Simons-hofen zum „erholen“ und plaudern.

Danke an Roland und alle Helfer!



THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD IN BAD FÜSSING

Der Ski-Club Lauf reiste mit acht Läufern und „Betreuerstab“ zum Thermenmarathon nach Bad Füssing.

Für eine ordentliche Laufgrundlage wurde am Samstagabend „Speis und Trank“ in der „Burgwirtschaft“ zu sich genommen und die „Renneinteilung“ für den nächsten Tag besprochen. Bei zünftiger Livemusik und Fasching waren sich alle einig, daß der „Haslinger Hof“ in Bad Füssing nicht mehr die Nummer 1 ist!

Ausgeschlafen und gut gelaunt gingen als erstes die 10 km Läufer an den Start. Mit den Frauen Petra Müller (1:10:27h/23.W55) und Alex Akgül (1:31:09h/25.W45) sowie den Männern Harald Nusch (0:52:06/17.M35), Thomas Müller (0:48:39h/8.M60) und Thomas Rink (0:41:56h/5.M55) waren die „Sprinter“ zufrieden mit dem Abschneiden.

Das Highlight kam mit dem Start der Halbmarathon Läufer. Mit der besprochenen „Teamstrategie“ ging unsere „Podesthoffnung“ Lara Hartmann mit ihrem Peacemaker Flo Hartmann (er hatte sich leider beim Training verletzt) auf die Strecke. Nach einem sensationellen gleichmäßigen Rennen überquerten die zwei in 1:48:55h die Ziellinie. Platz 3 in der AK W30 für Lara! Danke Flo, für dein durchbeißen (31.M30)! Podest war das Ziel und Lara hat geliefert. In der M35 machte Lutz Hanel ein richtig starkes „Einstandsrennen“ für unseren Ski-Club: Eine Klasse Zeit mit 1:33:58h (29.M35)!

Vielen Dank nochmal für die Klasse Werbung für unseren Ski-Club in Bad Füssing, am 04.02.2024, beim Thermenmarathon!

-Bauservice

Mario Liebig Dipl.-Bauingenieur
Tel./Fax: +49 911 89 35 60 33
info@mlbauservice.de
www.mlbauservice.de

- Bauplanung u. Beratung
- Baukoordination



WINTERDUATHLON UND -TRIATHLON

2x SILBER FÜR GERTRUD HÄRER

24./25.02. in Pragelato (Ort der Winterolympiade 2006, 82 km westlich Turin)

Beim Duathlon folgten den 6 km Lauf auf wilden Crosswegen über Steinbrocken, Schnee, Eis, Gras und Matsch 10 km auf Ski in 5 Runden. An steilen Anstiegen und auf rasanten Abfahrten auf Kunstschnee mit eisiger Unterlage jagte Gertrud die führende Weltklasseathletin Greipel der Ak60 und konnte 2:05 min gut machen und bis auf 19 sec herankommen. Groß war die Freude über Silber, so nah dran an Gold. Ob es am nächsten Tag beim



Triathlon (5 km Lauf, 9,6 km MTB, 10 km Ski) nochmal auf's Treppchen langen würde? MTB ist nicht Gertruds Stärke. Die 3 Radrunden erforderten Kraft und Konzentration. Die steilen Schneehänge und kurvigen, teils matschigen Singletrails, inklusive einer Steilrampe hoch waren hart aber durchaus mit Spaßfaktor. Prima ging's die Berge rauf, hinunter in jeder Runde besser. Auf Ski zum furiosen Abschluss die Beine gscheit gespürt und im Ziel als Überraschung:

**LASST EUCH ANSTECKEN,
WINTERTRIATHLON IST KLASSE!**

„Du hast Silber“! Es war ein wunderbares Wochenende.

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

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.

„Zur Linde“

Shell-Tankstelle
von Berlin/Leipzig
von Hersbruck
von Würzburg
von Regensburg
von München
Nürnberg
Abfahrt Nürnberg-Behringensdorf/Lauf
Abfahrt Lauf-Nord/Hersbruck

* S-Bahn nach Nürnberg

Oberfränkischer Anzeiger/Verlag Bouillon - Humboldtstr. 5 - 95444 Bayreuth - Tel. 09211 6 41 26 - Nr. 156-52



Das Bild zeigt die Auswahl des Landkreises Nürnberger Land beim Kreisvergleich der mittelfränkischen Landkreise. Im Team viele Mitglieder der LG Lauf Pegnitzgrund.

LG LAUF PEGNITZGRUND

Der Ski-Club Lauf ist einer der Trägervereine der LG Lauf Pegnitzgrund. 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 ein 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.

Die LG Lauf Pegnitzgrund blickt auf ein sehr erfreuliches Jahr 2024 zurück, das vor allem im Jugendbereich mit vielen Titeln auf Bezirksebene überdurchschnittlich erfolgreich war. Besonders erwähnenswert ist die Aufnahme zweier Athleten der LG Lauf in den Bezirkskader – und der hervorragende 2. Platz der Kreisauswahl Nürnberger Land im Kreisvergleich aller mittelfränkischen Kreise; hier trugen auch die Laufer Athleten wesentlich zu diesem Erfolg bei.

Die LG Lauf Pegnitzgrund freut sich jederzeit über interessierte neue Sportler:innen ab 6 Jahre, Trainingszeiten und Ansprechpartner finden sich auf der Homepage www.lg.lauf.de.

ERFOLGREICHER ABSCHLUSS DES JUBILÄUMSJAHRES FÜR DIE SG LAUF

Ehrung des Pokalweihnachtsschwimmens und der Vereinsmeisterschaften bei der Jahresfeier 2023

Mit der Jahresabschlussveranstaltung im Wollnersaal feierte die Schwimmgemeinschaft Lauf ein sehr erfolgreiches Jahr zum 50jährigen Bestehen. Die Teilnahme an 15 Wettkämpfen mit fast 2600 Starts von 220 Schwimmerinnen und Schwimmern erbrachte über 900 Podestplatzierungen. Bei diesen Wettbewerben wurden elf Vereinsrekorde von Carlotta Bülck, Jacopo Stephan, Nico Hutzler, Sarah Meier und Hannah Egger erzielt.

Zum weihnachtlich gestalteten Ehrungsabend konnte die kaufmännische Leiterin der SG Dagmar Hugenroth den stellvertretenden Landrat Herrn Helmut Brückner begrüßen, der die Glückwünsche des Landrats und des Kreistages zu dieser erfolgreichen Vereinsarbeit übermittelte. In seinen Grußworten betonte Herr Brückner die wichtige Funktion der Vereine für die Charakterbildung und Erziehung der Jugendlichen. Neben einem Quiz und dem Rückblick zum Jubiläumsjahr sowie verschiedenen Gesangsdarbietungen stellten natürlich die Ehrungen zum Pokalweihnachtsschwimmen der Kinder und den Vereinsmeisterschaften der älteren Sportler den Schwerpunkt der feierlichen Veranstaltung.

Beim Pokalweihnachtsschwimmen mussten 4 x 25 m (Jahrgänge 2013 – 2019) oder 4 x 50 m (Jahrgänge 2009 – 2014) in den vier Schwimmarten absolviert werden. Die geschwommenen Zeiten wurden in Punkte umgerechnet und zum Ausgleich des unterschiedlichen Alters gab es sogenannte Bonuspunkte. Bei den jüngsten Kindern der SG Lauf ergab sich folgende Platzierung: 1. Platz für Hannah Egger und



Auf dem Podest die erfolgreichen Schwimmerinnen und Schwimmer der SG Lauf beim Pokalweihnachtsschwimmen und den Vereinsmeisterschaften 2023

Julian Wunder, 2. Platz für Mila Frey und Julian Hoffmann, 3. Platz für Ida Wendt und Fabian Fratila.

In der Pokalwertung der „Großen“ errangen den ersten Platz Sarah Meier und Vincent Kasaku, den zweiten Platz erkämpften sich Emily Zachow und Justus Babst und den dritten Rang erzielten Liselotte Bleisteiner und Janek Miethe.

Für die Wettkämpfe zur Vereinsmeisterschaft waren die Jahrgänge 2010 und älter zugelassen. Dazu mussten in den vier Schwimmarten jeweils 100 m geschwommen werden. Die Addition der vier Zeiten ergab dann das Gesamtergebnis. Vereinsmeister der Schwimmgemeinschaft Lauf wurden 2023 Carlotta Bülck und Jacopo Stephan mit der Gesamtzeit von 5:12,41 min. bzw. 4:48,78 min. Auf dem zweiten Platz landeten Larissa Lederer (5:35,48 min.) und Mats Wettlaufer (4:53,94 min.). Den Bronzerang erreichten Anne Lämmerzahl in 5:40,32 min. und Moritz Maußner in 5:01,21 min.

Mit dem Jahresabschluss bestätigte die Schwimmgemeinschaft Lauf wieder ihre Stellung als jugendstärkster Verein im Landkreis.

EINTRITTE von Okt. 2023 – März 2024

Bartmann-Bendel Irmgard	Kircher Sara
Friedrich Emma	Duffeck Lasse, Linus
Klaußner Letizia	Roth Konstantin
Decker Christoph	Hackl Philipp
Uhlir Carmen	Knippelberg Noah Matteo
Wolfermann Elisabeth	Verhoeven Tessa
Cepni Tamay	Kammermayer Josefine
Poddar Kaavya	Lorenz Michael
Klärner Henry	Krco Bogdan
Lauerer Elias	Schwinge Carlotta, Sebastian
Akerman Patrik, Casimir, Tongtong	Ciddi Neyla
Mertaniemi Isabella, Eeli, Aatos	Wartha Leonie Heike Florentine
Baković Aiša	Zahneisen Benjamin
Mertaniemi Anja, Henri	Bäumler Henri, Lenz, Leo, Kathrin
Rauh Constatin	Ziebell Binia, Michael, Eneas, Aurelian
Urbanczyk Louisa	Dummert Malea Darleen
Dümmler Ella	Mairose Sonja
Eichler Louisa	Dr. Michael Schuster
Kühnhackl Sophie, Leonie	Mairose Sophia, Felix
Dimitrov Lyuben, Theodor, David, Helena, Daniela Nicole	Hanel Lutz, Nils, Nele
Ludewig Leonard	Potthof Daniel
	El Madi Miral

Mitgliederstand 19.02.2024: 783

Klärner Willy
Lihret Ayla, Azra
Horlamus Lena
Brunner Luca
Dümmler Julian
Tröschel Maxim, Sophie, Markus
Özyol Mikail
Loibl David
Klärner Boris
Elsinger Hannes
Padalkina Svittana
Adlung Marie
Kapatzia Elena
Bender Nick
Schmucker Leonie, Lilly
Fabian Valentin
Bürner Thomas, Johannes,
Leon, Tobias
Witzigmann Sophia
Wüst Kiron

Herzlich willkommen!

GEBURTSTAGE von Nov. 2023 – April 2024

50 JAHRE

Pöhlmann Gunnar
Lörke Jens
Dr. Michael Schuster
Boris Klärner

60 JAHRE

Gillitzer Renate
Dr. Wolfgang Hofmann
Gärtner Christian
Klemke Ralf
Haderer Erika
Jungmeier Andreas
Wittmann Christof
Wünsch Kerstin

65 JAHRE

Claudia Göbel (Mai 2023)
Hergenröder Michael
Eckstein Karl-Heinz

70 JAHRE

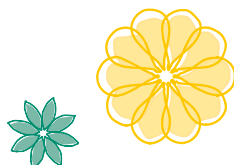
Holthoff Angela
Talanta Helmut
Konopik Klaus

75 JAHRE

Weber Susanne

85 JAHRE

Dirlewanger Doris
Ott Karl



Herzlichen Glückwunsch!



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 / 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,-



www.skiclub-lauf.de

Aktuelles, weitere Infos und Berichte auf der Homepage

