

LAUFEN – NORDIC WALKING – RADFAHREN TRIATHLON – WINTERSPORT – KINDERTURNEN

Trägerverein der Schwimmgemeinschaft Lauf und der Leichtathletikgemeinschaft Lauf



SKI & SNOWBOARD

Axamer Lizum, 12. – 14.12.2025

ALPINE JUGEND-SKIFREIZEIT

10 – 17 Jahre
Wildschönau, 09. – 11.01.2026

ALPINES FAMILIEN-SKIWOCHENENDE

Wildschönau, 06. – 08.03.2026



FAMILIÄR. REGIONAL. PERSÖNLICH.

- Volkswagen Neuwagen & Gebrauchtwagen
- Zertifizierte Qualität bei Jahres- und Gebrauchtwagen
- Service und Reparaturen für alle Marken
- E-Mobilität: Verkauf & Werkstattkompetenz
- Eigener Lackierbetrieb & DEKRA Prüfstelle im Haus
- Mietwagen – vom PKW bis zum Crafter
- Abschlepp- & Notdienst rund um die Uhr
- Komfortservices wie Hol- & Bringdienst, Rädereinlagerung und Ersatzwagen

Einziger Händler im
Nürnberger Land mit
9 Auszeichnungen
in Folge!



LIEBE SKI-CLUB MITGLIEDER!

Wir blicken auf ein erfolg- und ereignisreiches Sommerhalbjahr zurück. Besonders hervorzuheben ist der **AltstadtFestLauf!** Natürlich nicht zu vergessen, unsere anderen Veranstaltungen wie der Moritzberglauf, das Lauevent und unsere Vereinsmeisterschaft. Alles sportliche Wettkämpfe mit ihrem ganz eigenen Charakter. Trotzdem war der AltstadtFestLauf für uns als Ski-Club besonders spannend. Wir richteten ihn zum ersten Mal aus und haben die Messlatte für die kommenden Jahre schon recht hochgelegt. Sicherlich gibt es noch einige Punkte mit Verbesserungspotential, aber alles in allem lief es sowohl hinter den Kulissen als auch davor sehr rund. Mit einer Rekordteilnehmerzahl von 467 Läufern hatten wir nicht gerechnet. Aber dank der vielen ehrenamtlichen Helfern und unserem Orga-Team lief alles wie geschmiert. Ich freu mich schon auf nächstes Jahr!

Aber lassen wir den Rückblick und freuen uns auf den **Winter!**

Aktuell dominiert draußen noch die Farbe Grün bzw. braun, da es zu wenig geregnet hat. In wenigen Monaten wird die vorherrschende Farbe Weiß sein – zumindest in meiner Vorstellung. Irgendwann im Dezember werden über Nacht wunderschöne weiße glitzernde Flocken vom Himmel schweben. Am Morgen blicke ich aus dem Fenster und sehe eine zauberhafte Winterlandschaft unter strahlend blauen Himmel. ...träumen wird mal wohl noch dürfen!

Was mich stattdessen erwartet wird im besten Fall ein grauer Himmel sein. In den letzten Jahren haben wir ab November ein mehr oder weniger gleichbleibendes graues Wetter. Es ist nicht wirklich kalt, aber warm ist es auch nicht. Entscheidet sich der liebe Wettergott doch mal für ein paar Schneeflocken, dann verwandeln sich diese beim Kontakt mit dem Boden augenblicklich in Matsch. Ist es mal kalt genug passiert entweder gar nichts oder es regnet und gefriert am Boden. Eine Rutschpartie für alle die sich aus dem Haus wagen.

Aber: wäre es daheim nicht so „schrecklich“, würden wir unseren Winterurlaub nicht zu schätzen wissen. Nach einem kurzen Stückchen entspannter Fahrt (viele Kilometer mit viel Stau) kommen wir in der Bergregion unserer Wahl an. Dort können wir den (Kunst-) Schnee unter (hoffentlich) strahlend blauen Himmel genießen (UV-Schutz nicht vergessen). Die Natur so unberührt und ursprünglich (abgesehen von den Skiliften und deren Infrastruktur sowie die vielen anderen Touristen). Abends erholen wir uns in einer schönen (überbeurten) Unterkunft und freuen uns auf den nächsten Wintertag.

Wem der herzlich fränkische Unterton nicht gefällt, liest den letzten Absatz ohne die Klammern. Ansonsten schließe ich mein Vorwort mit einem Sprichwort ab: „Nicht geschimpft ist gelobt genug!“

Liesa Guttmann-Bindner

Autohaus Strobel GmbH



WIR SUCHEN NACHFOLGER/INNEN UND ENGAGIERTE!



WER HAT INTERESSE UND MÖCHTE SICH AKTIV EINBRINGEN?

Folgende Posten sind ab Frühjahr 2026 offen:



LAUF-TREFF DONNERSTAGS

- jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr, mögl. regelmäßige Anwesenheit bei den Trainingsterminen
- Streckenplanung, Ansprechpartner für Fragen und Infos



SPORT-GYMNASTIK DONNERSTAGS

- jeweils von 18.45 – 19.45 Uhr, von Oktober bis April, Bitterbachhalle 4
- Vorbereitung und Kursleitung, Kursinhalte frei wählbar



PRESSEWART

- Meldung der Trainingstermine je Sommer- bzw. Winterhalbjahr an PZ und MIT
- Verfassen von Berichten (ggf. Fotos)

Bei Fragen gerne auf mich zukommen: liesa@skiclub-lauf.de oder 0162 / 433 26 45

Wir DANKEN allen, die diese Positionen bisher mit viel Leidenschaft und Motivation ausgeübt haben!



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 Guttman, Ulmenstr. 6, Lauf, Tel. 09123 / 75 876



HERZLICHE EINLADUNGEN

MI. 10. DEZEMBER 2025
18.00 UHR, GASTHOF „ZUR POST“

TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESEN MIT EHRUNGEN

Liebe Mitglieder,

wir möchten euch recht herzlich zu unserem **Jahresabschlussessen 2025** einladen. Gemeinsam werden wir das Jahr Revue passieren lassen und uns an die Highlights erinnern. Das Vereinsleben war wieder voller Veranstaltungen, Wettkämpfe, Trainings und vielem mehr. Unsere Jahresabschlussfeier ist immer ein schöner Rahmen, um über alle sportlichen 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).

Abendessen um 19.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

JAHRESABSCHLUSSFEIER FÜR KINDER

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Ihr seid alle recht herzlich zu unsere **Kinderjahresabschlussfeier** eingeladen und wir würden uns sehr freuen, wenn möglichst viele von euch zusammen mit den Eltern kommen würden. Vielleicht besucht uns ja der Nikolaus...

FR. 28. NOVEMBER 2025
17.00 UHR

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

Ich freue mich auf euch!

Sabine Martens

JAHRES- HAUPTVERSAMMLUNG

DI. 24. MÄRZ 2026
19.00 UHR, GASTHAUS „ALTES RATHAUS“

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Jahresbericht des Vorsitzenden
2. Jahresberichte der Referenten
3. Bericht des Kassenwartes für 2025
4. Anhörung der Kassenprüfer
5. Entlastung der Verwaltung und des Kassenwartes
6. Neuwahlen
7. Genehmigung des Jahresetats 2026
8. Beschlussfassung über Anträge
9. Sonstiges

Ski-Club Lauf, Vorstandschaft



SKI & SNOWBOARD

AXAMER LIZUM

12. – 14. DEZEMBER 2025



© Susanne Stumpf

Wir laden euch zur Ski- & Snowboardfahrt ins Skigebiet Axamer Lizum ein.

Wir bieten für Mitglieder und Gäste eine alpine Ski-fahrt ins größte Skigebiet nahe Innsbruck an. 40 Pistenkilometer mit Carvingpisten, Slalom- und Ab-fahrtshängen und ein großer Snowpark bieten für jeden etwas. Angesprochen fühlen sollen sich dabei alle von jung bis alt, die Lust auf ein lockeres und spaßiges Skifahr-Wochenende haben.

ABFAHRT: Freitag 12.12.25 um 14.30 Uhr

RÜCKKUNFT: Sonntag 14.12.25 ca. 21 Uhr
jeweils an der Heldenwiese in Lauf

TEILNEHMERZAHL: max. 14 Personen

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 2x Übernachtung im DZ inkl. Halbpension im Hotel Kögele***.

Adresse: Georg-Bucher-Str. 34, A-6094 Axams

- 2-Tages-Skipass im Skigebiet Axamer Lizum

KOSTEN:

	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 299,-	€ 337,-
Jugendliche/Studenten im DZ (bis 27 Jahre)	€ 279,-	€ 316,-

Die Reise kann bis 3 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.

ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte **bis 16.11.2025** an Susanne Stumpf, Tel. 0171 78 65 464 oder 09123 / 98 17 71, 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: Axams 2025

Der Ski-Club Lauf e.V. vermittelt die beschriebenen Leistungen im Namen und für Rechnung der teilnehmenden Mitglieder. Vertragspartner für die einzelnen Leistungen sind ausschließlich die jeweiligen Leistungsträger.
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



ALPINE JUGEND-SKIFREIZEIT WILDSCHÖNAU

09. – 11. JANUAR 2026



Ihr seid zwischen 10 und 17 Jahren alt?!
Ihr wollt ohne Eltern Skifahren gehen?!
Ihr seid keine totalen Anfänger mehr?!
Dann seid ihr hier ganz richtig!

Wir laden euch herzlich ein, bei unserer Ski-Freizeit 2026 dabei zu sein! Gemeinsam werden wir das wunderschöne Skigebiet Wildschönau unsicher machen und zwei spannende Tage auf den Pisten verbringen. Egal, ob ihr sicherer auf den Skiern werden oder eure Technik weiter verfeinern möchtet – bei uns kommt jeder auf seine Kosten.

Wir legen großen Wert auf kleine Gruppen, damit ihr individuell betreut werden könnt und die Möglichkeit habt, viele persönliche Tipps zu erhalten. Freut euch auf unvergessliche Tage voller guter Laune, tollen Abfahrten und (hoffentlich) viel Sonnenschein! Wir können es kaum erwarten, mit euch gemeinsam die Pisten zu erobern.

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

ABFAHRT: Freitag 09.01.26, 15 Uhr

RÜCKKUNFT: Sonntag 11.01.26, ca. 20 Uhr
jeweils an der Heldenwiese in Lauf

INKLUSIVLEISTUNGEN:

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

KOSTEN:

Vereinsmitglied Kind (Jg. 2010 – 2019):	€ 240,-
Vereinsmitglied Jugend (Jg. 2007 – 2009):	€ 280,-
Nichtmitglied Kind (Jg. 2010 – 2019):	€ 300,-
Nichtmitglied Jugend (Jg. 2007 – 2009):	€ 340,-

ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Bitte **bis spätestens 14.12.2025** per E-Mail an Liesa Guttman-Bindner (liesa@skiclub-lauf.de) unter Angabe von mit Vorname, Name und Geburtsdatum. Bankverbindung und Weiteres erhaltet ihr dann Mitte Dezember via E-Mail.

Der Ski-Club Lauf e.V. vermittelt die beschriebenen Leistungen im Namen und für Rechnung der teilnehmenden Mitglieder. Vertragspartner für die einzelnen Leistungen sind ausschließlich die jeweiligen Leistungsträger.
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



ALPINES FAMILIEN-SKIWOCHENENDE WILDSCHÖNAU

06. – 08. MÄRZ 2026



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 Skifahrerkenntnisse 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, A-6313 Wildschönau

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

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- 2x Übernachtung inkl. 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 8 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.

KOSTEN:	Mitglieder	Gäste
Erwachsene im DZ	€ 263,-	€ 303,-
Kinder bis 5,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 50,-	€ 90,-
Kinder 6 – 11,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 149,-	€ 189,-
Kinder 12 – 15,99 Jahre im Zimmer der Eltern	€ 199,-	€ 239,-
Jugendliche 16 – 17,99 Jahre im DZ	€ 235,-	€ 275,-

ANMELDUNG / INFO / KONTAKT:

Schriftliche Anmeldung bitte frühzeitig, jedoch **spätestens bis 10.01.2026** bei Angelika Reinert, Lilienstr. 13, 91207 Lauf, reinert@leupold-partner.de Der Reisepreis ist bis 10.01.2026 auf das Konto des Ski-Club Lauf zu überweisen: Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE56 7605 0101 0240 1646 24, BIC: SSKNDE77XXX, Kennwort: Wildschönau 2026

Der Ski-Club Lauf e.V. vermittelt die beschriebenen Leistungen im Namen und für Rechnung der teilnehmenden Mitglieder. Vertragspartner für die einzelnen Leistungen sind ausschließlich die jeweiligen Leistungsträger. 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

VIELE, VIELE JAHRE
SPORTGYMNASTIK

DANKE ANGELIKA REINERT

Nach über 25 Jahren intensiver Tätigkeit als Kursleitung Sport-Gymnastik verabschieden wir uns von Angelika Reinert mit einem großen **DANKESCHÖN**. Seit 1997 erfüllt sie offizielle Ämter im Ski-Club Lauf und ist seit Jahrzehnten eine zuverlässige Stütze des Sports: Als Sportwart Alpin mit den (Familien-)Skifahrten, als engagierte Kursleitung der Sport-Gymnastik und den vielen anderen Tätigkeiten bei uns im Verein.

Seit dem Jahr 1999 bot Angelika die Ski-Gymnastik an mit dem Ziel auch in der Wintersaison fit zu bleiben. Im Laufe der Jahre benannten wir die Einheit um in Sport-Gymnastik – schließlich sollten nicht nur die Skifahrer fit sein.



Liebe Angelika, unzählige Trainingsstunden sind in deiner Zeit zusammengekommen und uns wurde es nie langweilig. Jede Trainingsstunde war anders. Du hast bewusst Vielfalt geschaffen: neue Übungen, verschiedene Bewegungsformen, wechselnde Schwerpunkte. Nie gleich, immer sinnvoll. Dein Repertoire war breit, zielgerichtet und immer gut durchdacht. Jede Stunde startete mit einer sorgfältigen Aufwärmphase. Bei Angelika bedeutete dies „warm laufen“. Danach kamen Übungen zu Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zirkeltraining, Ganzkörpertraining oder Spiele rundeten die Trainingsstunden ab. Den Abschluss machten meist verschiedene Dehnübungen.

Nun gehst du in den wohlverdienten „Ruhestand“ als Kursleitung Sport-Gymnastik. Wir möchten dir von Herzen danken für deinen jahrzehntelangen Einsatz, deine Zuverlässigkeit und die Freude, die du jedem Training mitgegeben hast. Dein Engagement hat viele Mitglieder motiviert aktiv zu bleiben.

Wir wünschen dir alles Gute und hoffen, dass du uns noch lange unterstützt und am Vereinsleben teilnimmst.



KINDER- TURNEN

MIT NEUERUNGEN



Neue Kinder sind jederzeit herzlich willkommen und können gerne zum Schnuppern vorbei kommen.



NEUE EITEILUNG

Das Alter für unser Kinderturnen wird neu festgelegt. Der Kurs für die Kleinen ist von 3 bis 5 Jahren. Ab 6 Jahren dürfen die Kinder dann bei den Älteren mitmachen. Bisher waren die Altersgrenzen 3 bis 6 Jahre und 7 bis 12 Jahre.

Wir erhoffen uns durch die Neueinteilung kleinere Gruppengrößen bei den Kleinen bzw. eine bessere Verteilung der Kinder.

NEUE TRAINER

Sina, unsere Trainerin am Donnerstag musste uns aus beruflichen Gründen leider verlassen, sie wird in Ausnahmefällen aber einspringen. Als Nachfolgerinnen haben wir Linda Hergenröder und Saskia Perl gewinnen können. Wir freuen uns auf die beiden. Am Dienstag bleibt alles beim Alten – Lisa kümmert sich weiterhin um das Training.

KURSDAUER UND -ZEITEN:

Die Kursdauer beträgt 45 Minuten.

Dienstag	17.00 – 17.45	für 3- bis 5-jährige
	17.45 – 18.30	für 6- bis 12-jährige
Donnerstag	16.30 – 17.15	für 3- bis 5-jährige
	17.15 – 18.00	für 6- bis 12-jährige

SOMMERKURS: Beginn mit Ende der Sommerferien bis zum Beginn der Faschingsferien.

WINTERKURS: Beginn mit Ende der Faschingsferien bis zum Beginn der Sommerferien.

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs ca. 20 Kinder.

ANMELDUNG/INFOS

Die Teilnahme am Kinderturnen erfolgt **NUR mit Anmeldung UND einer Teilnahmebestätigung** unsererseits. Ein zweimaliges Schnuppern ist möglich. Die Anmeldung erfolgt bitte nur über die E-Mail-Adresse kinderturnen@skiclub-lauf.de unter Angabe von folgenden Informationen:

- Welcher Kurs? Dienstag und/oder Donnerstag
- Vor- und Nachname und Alter des Kindes
- Bereits Ski-Club-Mitglied? ja/nein

Bei allen weiteren Fragen zur Anmeldung und den Kurszeiten könnt ihr euch gerne an kinderturnen@skiclub-lauf.de wenden.



SAISONABSCHLUSS KINDERTURNEN

Im Vorfeld unserer Vereinsmeisterschaft am 17. Juli 2025 fand zum ersten Mal ein Saisonabschluss für Kinder am Trimpark in Lauf statt.

Es war ein gelungenes und sportliches Ereignis für Groß und Klein. Viele Eltern und Kinder waren dabei und haben gemeinsam einen tollen Nachmittag verbracht. Es gab einen Barfußparcour, bei dem die Kinder ihre Füße auf verschiedenen Untergründen testen konnten sowie spannende Challenges wie „Wie lange kannst du eine Plank halten?“ oder „Wie lang kannst du dich an die Stange hängen?“. Außerdem gab es einen (Lauf-)Radparcour und einen Traillauf,

bei denen die Kinder ihre Ausdauer und Geschicklichkeit unter Beweisstellen konnten. Zum Abschluss konnten sich alle Kinder in einem kleinen Wettkampf messen und erhielten als Belohnung eine Teilnehmermedaille. Für die nötige Stärkung sorgten Getränke, Kuchen und weitere Snacks, sodass der Nachmittag für alle ein voller Erfolg wurde. Es war ein gelungener Abschluss der Turn-Saison, der viel Spaß und Bewegung für alle Beteiligten gebracht hat!



THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD IN BAD FÜSSING

01. FEBRUAR 2026

10 KM, HALBMARATHON
ODER MARATHON

Ski-Club Laufwochenende mit Übernachtung

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



DONNERSTAGS, 18.00 – 19.00 UHR

SOFT-GYMNASTIK

EINE LEICHTE UND
VIELFÄLTIGE GYMNASTIK

ab 09.10.2025 (außer Ferien), 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.



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.

DONNERSTAGS, 18.45 – 19.45 UHR

SPORT-GYMNASTIK

FIT DURCH DEN WINTER

ab 09.10.2025 (außer Ferien), Bitterbachhalle 4

Bitte dazu auch unsere Homepage beachten.



MONTAGS,
VORMITTAG 10.00 – 11.30 UHR

MONTAGS,
NACHMITTAG 14.30 – 16.00 UHR

NORDIC WALKING FÜR GEÜBTE

ab 06.10.2025

TREFFPUNKT: Rudolphshof, Heroldsberger Mühlweg,
Glascontainer hinter dem ehemaligen EDEKA-Markt

INFO: Otto Koehn



DONNERSTAGS,
18.30 – 19.30 UHR

LAUF-TREFF

ab 09.10.2025

ca. 9 km Laufen auf befestigten und beleuchteten
Wegen im Stadtgebiet. Zur eigenen Sicherheit mög-
lichst mit Stirnlampe und reflektierender Bekleidung.

TREFFPUNKT: Lauf, Eingang Bitterbachhalle

DIENSTAGS, 17.00 UHR

LAUFTRAINING FÜR LEISTUNGSORIENTIERTE LÄUFER

Strecken und Kilometer werden vorher mitgeteilt.

TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, 91242 Ottensoos
INFO: Thomas Rink, Tel. 0173 38 19 834



SKI-CLUB TRAINING Breitensport – regelmäßige Termine Winterhalbjahr



Mo., vormittag 10.00 – 11.30 Uhr,
nachmittag 14.30 – 16.00 Uhr
ab 06.10.2025

NORDIC WALKING* für Geübte, s. Seite 11
TREFFPUNKT: Rudolphshof, Heroldsberger Mühlweg,
Glascontainer hinter dem ehemaligen Edeka.
INFO: Otto Koehn



Di. 3 – 5 Jahre 17.00 – 17.45 Uhr
6 – 12 Jahre 17.45 – 18.30 Uhr

KINDERTURNEN s. Seite 10
mit Lisa, ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich.
INFO: Lisa, Tel. 01511 559 02 18



Di. 17.00 Uhr

LAUFTRAINING für leistungsorientierte Läufer, s. Seite 11
TREFFPUNKT: Bräunleinsberg 29, Ottensoos
INFO: Thomas Rink



Mi. 17.00 – 19.00 Uhr
auf Anfrage Samstag Vormittags

BAHNTRAINING LAUFEN
TREFFPUNKT: CJT Gymnasium Sportplatz
INFO: Flo Hartmann



Do. 3 – 5 Jahre 16.30 – 17.15 Uhr
6 – 12 Jahre 17.15 – 18.00 Uhr

KINDERTURNEN s. Seite 10
ganzjährig in den Schulwochen. Probestunde möglich.
INFO: Saskia Perl und Linda Hergenröder



Do. 18.00 – 19.00 Uhr
ab 09.10.2025

SOFT-GYMNASTIK mit Norbert, s. Seite 12
Leichte und vielfältige Gymnastik. Bitterbachhalle 3
(außer Ferien).
Nur mit Anmeldung: n.ottkowitz@gmail.com



Do. 18.30 – 19.30 Uhr
ab 09.10.2025

LAUF-TREFF* s. Seite 11
TREFFPUNKT: Eingang Bitterbachhalle, Lauf



Do. 18.45 – 19.45 Uhr
ab 02.10.2025

SPORT-GYMNASTIK s. Seite 12
Abwechslungsreiche Gymnastik für Beweglichkeit, Koordination,
Kraft. Bitterbachhalle 4 (außer Ferien).



So. 9.00 Uhr

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

SKI-CLUB VERANSTALTUNGEN



Sa. 18.10.2025
09.00 Uhr

HERBSTWANDERUNG nach Krottensee
TREFFPUNKT: Kunigundenparkplatz Lauf, Fahrgemeinschaften



IN PLANUNG

NACHTWANDERUNG
Zeit und Ort werden noch bekannt gegeben



Fr. 28.11.2025
17.00 Uhr

KINDER-WEIHNACHTSFEIER s. Seite 5
Ort wird noch bekannt gegeben



Mi. 10.12.2025
18.00 Uhr

TRADITIONELLES JAHRESABSCHLUSSESSEN s. Seite 5
Gasthof „Zur Post“, mit „Danke“ für Ski-Club Helfer, Mitgliederehrung



12. – 14.12.2025

SKI & SNOWBOARD, AXAMER LIZUM s. Seite 6
Hotel Kögele, INFO: Leon und Susi Stumpf



Di. 24.12.2025
14.30 Uhr

WEIHNACHTSJOGGEN ca. 1 Std, 9 km
TREFFPUNKT: Ulmenstr. 6, Lauf, bei Richard



Di. 31.12.2025
13.00 Uhr

SPORTLICHES SILVESTER Laufgruppen, Nordic Walking, MTB
1 – 1,5 Std., nach Absprache und Wetter, TREFFPUNKT: SV Simonshofen
Weihnachtsgebäck und gute Laune mitbringen, Getränke vor Ort



09. – 11.01.2026

JUGEND-SKIFREIZEIT, WILDSCHÖNAU s. Seite 7
für 10- bis 17-Jährige, Leitung: Liesa



01.02.2026

THERMEN-MARATHON JOHANNESBAD s. Seite 12
Bad Füssing. INFO: Thomas Rink



06. – 08.03.2026

FAMILIEN-SKIWOCHENENDE ALPIN, WILDSCHÖNAU s. Seite 8
mit Eigenanreise, Leitung: Angelika Reinert



Winter

TRAININGSTAGE SKI-LANGLAUF Eichenstruth, Waller oder
Neubau/Fichtelgebirge, kurzfristig nach Schneelage.
Fahrt mit Privat-Pkw, INFO: Richard, Bernhard, Roland

TERMINANKÜNDIGUNGEN Sommerhalbjahr 2026



Fr. 01.05.2026
Start 10.00 Uhr

MORITZBERGLAUF
Veranstalter Ski-Club Lauf, Sportplatz FSV Schönberg



Fr. 08.05.2026

LAUF-EVENT mit Stadtmeisterschaft Lauf, für Kinder und
Jugendliche auf der Pegnitzwiese, Veranstalter Ski-Club Lauf



Sa. 25.04.2026

LANDKREISLAUF Laufen + Nordic Walking,
mit Ziel in Kirchröttenbach



Foto: Andreas Kirchmayer/Stadt Lauf

TRIMM-PARK ERWEITERUNG DER GERÄTE

In den 1970er Jahren wurde, im Zuge eines deutschlandweiten Trends, in Lauf in der Schützenstraße ein Trimm-Pfad errichtet. Die Geräte waren auf der Laufstrecke in kurzen Laufabständen verteilt. Das Staatliche Forstamt und die Sparkasse Lauf waren die Initiatoren. Dieser Trimm-Pfad wurde, mit Zunahme des Breitensportes, über viele Jahre gut und intensiv benutzt.

Um das Jahr 2000 waren einige Geräte renovierungsbedürftig. Der Zeitgeist änderte sich und der Trend ging vermehrt zu stationären Geräteparks an einem zentralen Platz. In Abstimmung mit unserem Vereinsmitglied Otfried Bürger, als Ansprechpartner bei der Sparkasse Nürnberg, dem Ski-Club und der Stadt Lauf wurde für den Laufer Trimm-Pfad ein neues Konzept entwickelt. Am Parkplatz Ende der Schützenstraße entstand 2003 mit den noch funktionierenden Geräten ein zentraler Gerätepark.

Parallel dazu wurden vom Ski-Club in Zusammenarbeit mit der Stadt Lauf fünf unterschiedlich lange Laufstrecken markiert. Die Kontrolle der Markierung liegt seitdem in den Händen des Ski-Clubs, heute von Ralph Wild. Für den Gerätepark hat die Stadt Lauf die Verantwortung.

Über die Jahre gab es mehrere Initiativen der Stadt Lauf, als Träger des Trimm-Parks, die Geräte am zentralen Platz, um weitere Geräte zu einem stimmigen Konzept zu ergänzen. Die Umsetzung war schwierig, es scheiterte immer wieder u. a. an der Finanzierung.

Mit unserem ehemaligen Ski-Club Vorstand, Ehrenmitglied und Laufer Stadtrat Karl-Heinz Herrmann, Otfried Bürger von der Sparkasse und von meiner Seite als Ski-Club Vertreter führten die Bemühungen jetzt, unter Einbindung der Staatlichen Forstverwaltung, zum Erfolg. Im Frühsommer 2025 wurde der Gerätepark um vier Geräte erweitert und präsentiert sich jetzt farbenfroh in einem stimmigen Gerätekonzept. Die Sparkasse Nürnberg, der Ski-Club Lauf und der Verein Naherholungsgebiet Sebalder Reichswald übernahmen Teile der Finanzierung. Den restlichen Teil, die Kosten der Baumaßnahme sowie den zukünftigen Unterhalt, trägt die Stadt Lauf.

Der Trimm-Park mit den Geräten und den angeschlossenen Laufstrecken ist für die Allgemeinheit geöffnet und empfiehlt sich für alle Generationen. Viel Freude bei der Nutzung!

Roland Keppler



MORITZBERGLAUF EIN LAUF DER REKORDE

Rekorde gab es heuer einige: Bei der Anzahl der Starter (138, mit 37! Nachmeldungen) und beim Wetter (neue Höchsttemperatur!). Keine neuen Rekorde jedoch bei den Laufzeiten.

Bereits das zweite Jahr in Folge zeigte das Thermometer höhere Werte als „üblich“. Wegen der erwarteten hohen Temperaturen gab es unterwegs eine Getränkestation. Das für die Laufleistungen nicht perfekte Wetter fand jedoch bei den Helfern oben auf dem Moritzberg durchaus Anklang.

Nach der Begrüßung der Laufbegeisterten durch die Ski-Club Vorsitzende und den Laufer Bürgermeister Thomas Lang ging es los. Start wie immer beim FSV Schönberg. Der erste Teil der Laufstrecke führt über fast ebenes Gelände, dann aber schon bergauf nach Schönberg. Und immer weiter und steiler bergauf bis zum Gipfel des Moritzbergs. Fast die Hälfte der Laufstrecke, auch wenn noch nicht so steil, ist fast schattenlos und stellte heuer mit der intensiven Sonneneinstrahlung schon eine Herausforderung dar. Einen letzten Motivationsschub, bevor es richtig steil wird,

gab es vom Streckenmusikanten Otto Pickl mit seiner Steirischen Harmonika. Ein echter Fan und fester Bestandteil des Moritzberglauf seit dessen Wiederaufnahme. Oben im Biergarten des Berggasthofs findet seit Jahren ebenfalls am 1. Mai unter den Bäumen ein Frühschoppen statt. Ein schönes Ziel und jede Anstrengung wert! Und natürlich gibt es für die tapferen Bergläuferinnen und -läufer das traditionelle Buffet mit verschiedenen Getränken, leckeren selbstgebackenen Kuchen, frisch gestrichenen Schmalz- und Butterbrot und Obst.

Der Rückweg, auf kürzerer Strecke, ist für die erfolgreichen Teilnehmer eine Art Auslauf. Die Siegerehrungen der verschiedenen Altersklassen mit Pokalen und Preisen und eine Verlosung fanden wieder im Sportheim des FSV Schönberg statt.

Auch heuer kann der Moritzberglauf als eine überaus erfolgreiche Veranstaltung gewertet werden. Das beweist auch die steigende Zahl der Meldungen. Möglich ist das nur dank der Mithilfe der vielen Freiwilligen des Ski-Clubs, durch andere Vereine wie dem FSV Schönberg, der FFW Schönberg, der Bergwacht Lauf-Hersbruck und der Unternehmen BIO-Markt Vogel, TADANO und Der Skandinavier. Vielen Dank an Alle!



53. LAUF-EVENT

MIT LAUFER STADTMEISTERSCHAFT FÜR KINDER UND SCHÜLER

Am 23.05.2025 fand das 53. Lauf-Event mit Laufer Stadtmeisterschaft statt.

Pünktlich um 17.00 Uhr fiel, nach einer kurzen Begrüßung des Schirmherrn und 1. Bürgermeisters Thomas Lang, dann auch der Startschuss.

Kinder und Jugendliche aus den Laufer Kindergärten, Schulen und Vereinen zwischen den Jahrgängen 2021 und 2011 liefen die ihrem Alter entsprechenden Strecken. Als Belohnung durften sich alle Teilnehmenden bei Sandro an der Eis lounge eine Kugel Eis holen.



Eine rundum gelungene Veranstaltung... Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, wenn dann am 08.05.2026 wieder buntes sportliches Treiben auf der Pegnitzwiese herrscht!

Bis dann
Eure Sabine



CLUB-MEISTERSCHAFTEN WALDLAUF

am 17. Juli 2025

Vereinsmeisterschaften des Ski-Club Lauf im Waldlauf – Liesa Guttman-Bindner und Florian Lang erringen die Titel.

Am Donnerstagabend, 17. Juli, hat der Ski-Club Lauf seine Vereinsmeisterschaften im Waldlauf ausgetragen. Dreiundzwanzig Frauen und Männer kämpften auf den 7,8 bzw 5,2 km langen Laufstrecken um die Titel.

Lange führte Victor Triwall das Läuferfeld an, musste aber den immer schneller laufenden Florian Lang in der zweiten Runde den Vortritt lassen. Nach 27:27 Minuten (im Vorjahr 26:16 min) lief Lang mit 1:50 Minuten vor dem Gastläufer Victor Triwall ins Ziel und wurde Vereinsmeister 2025 im Waldlauf. Auf den weiteren Plätzen folgten Christof Decker (28:56 min), Thomas Rink (31:39 min), Francesco Critelli (32:04 min) und Lyuben Dimitrov (33:35 min).

Bei den Damen musste Vorjahressiegerin Hiroko Reis heuer Liesa Guttman-Bindner und Alexandra Weißmantel den Vortritt lassen.

Im Anschluss an die Vereinsmeisterschaften fand vor Ort im Rahmen des traditionellen „Brezenfests“ bei Kuchen und kühlen Getränken die Siegerehrung statt. Danke an die Helfer beim Auf und Abbau!

Bernhard Turba

HERREN 7.8 KM

1	27:27	Florian Lang
2	28:56	Christoph Decker
3	31:39	Thomas Rink
4	32:04	Francesco Critelli
5	33:35	Lyuben Dimitrov
6	34:44	Markus Perl
7	35:11	Matthias Burk
8	35:48	Ralf Zenker
9	37:11	Ralph Wild
10	38:36	Mario Liebig
11	39:30	Jürgen Schrauf
12	41:22	Markus Bayer

DAMEN 5.2 KM

1	25:16	Liesa Guttman-Binder
2	26:17	Alexandra Weismantel
3	27:30	Hiroko Reis
4	38:35	Claudia Wild
5	46:14	Alex Akgül

GASTLÄUFER HERREN 7.8 KM

1	29:17	Victor Triwall
2	34:02	Elias Elsässer
3	36:13	Carsten Tanzhaus
4	37:28	Frank Eismann
5	37:58	Matthias Hartung



© Daniel Decombe

ALTSTADTFESTLAUF

... ODER LIEBE DEIN(EN) LAUF

Nach 23 Jahren erfolgreicher Organisation durch die Lebenshilfe hat der Ski-Club 2025 die Verantwortung für den AltstadtFestLauf übernommen – und das mit großer Leidenschaft. Das Organisationsteam bestehend aus Flo Lang, Thomas Rink, Christoph Decker, Richard Guttman, Juliane Buchholz, Katharina Hanel und Alex Weismantel war schnell gefunden und stürzte sich mit Begeisterung in die Planung.

Über ein halbes Jahr hinweg wurde intensiv aus Sicht der Läufer, Helfer und Zuschauer gedacht und diskutiert. Das Ergebnis: Ein frischer Wind mit durchdachten Neuerungen. So wurde erstmals ein 5 km-Hobbylauf angeboten, statt einer Medaille gab es „Liebe-Dein(en)-Lauf“-Socken als Finishergeschenk und auch die Verpflegung wurde attraktiver gestaltet. Am 27. Juni war es dann soweit: Bei bestem Laufwetter fiel der Startschuss für ein Sportereignis, das in Erinnerung bleiben wird. Besonders erfreulich: Flo Lang holte sich über die 5 km den Sieg – ein Erfolg aus den eigenen Reihen des Ski-Clubs! Auch die 10 km waren stark besetzt mit bekannten regionalen Läufern, die für spannende Wettkämpfe und Bestzeiten sorgten.



Ein großer Dank gilt den über 50 freiwilligen Helferinnen des Ski-Clubs sowie dem THW und dem BRK, ohne deren Einsatz die Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre. Mit einem neuen Teilnehmerrekord von 467 Läuferinnen wurde deutlich: Lauf liebt seinen Lauf!

Der AltstadtFestLauf bleibt das sportliche Highlight im Läufer Sportjahr – und wir freuen uns schon jetzt auf das 25-jährige Jubiläum am 26. Juni 2026!



GROSSE FREUDE BEI DER LEBENSHILFE NÜRNBERGER LAND: DER SKI-CLUB LAUF E. V. ÜBERGAB EINE SPENDE VON 500 EURO

„Pro Anmeldung wollten wir einen Euro an die Lebenshilfe spenden – und haben am Ende gerne aufgerundet“, berichtet Ski-Club-Vorsitzende Liesa Guttman-Bindner. Gemeinsam mit AltstadtFestLauf-Organisatorin Alexandra Weismantel überreichte sie die Spende persönlich an Dennis Kummarnitzky, Geschäftsführer der Lebenshilfe Nürnberger Land. „Wir freuen uns ganz besonders über Ihre Spende“, so Kummarnitzky. „Dreiundzwanzig Mal hat die Lebenshilfe den AltstadtFestlauf ausgerichtet – nun haben Sie den Staffelstab übernommen und das Event mit Bravour weitergeführt.“

Die Entscheidung, den Lauf zu übernehmen, fiel dem Ski-Club zunächst nicht leicht. „Als wir im Herbst erfuhren, dass die Stiftung der Lebenshilfe den Lauf nicht mehr ausrichten wird, haben wir nach intensiven Gesprächen beschlossen, Verantwortung zu übernehmen“, erklärt Guttman-Bindner. Als traditionsreicher Sportverein sah sich der Ski-Club in der Pflicht: „Der AltstadtFestlauf ist ein fester Bestandteil des kulturellen und sportlichen Lebens unserer Stadt – den wollten wir unbedingt erhalten.“



Dass der Ski-Club Organisationstalent besitzt, zeigte sich zuletzt beim MoritzBergLauf und dem Lauf-Event. Organisatorin Alexandra Weismantel lobt zudem das Engagement von Andreas Janker, der den Benefizlauf der Lebenshilfe zuletzt verantwortete und auch in diesem Jahr die Moderation übernommen hatte. „Es ist großartig für Lauf und für uns als Lebenshilfe, dass Sie das beliebte Event in bewährter Tradition und mit viel ehrenamtlichem Engagement fortführen. Danke!“, betont Dennis Kummarnitzky.

Die Spende fließt in einen geplanten Fitness-Parcours auf dem Gelände der Moritzberg-Werkstätten – ein Projekt, das Menschen mit Behinderung direkt zugutekommt und Teilhabe im Alltag fördert. „Jeder Cent ist hier gut angelegt“, sind sich die Spender nach ihrem Besuch bei der Lebenshilfe sicher.

Gasthaus Wollnersaal

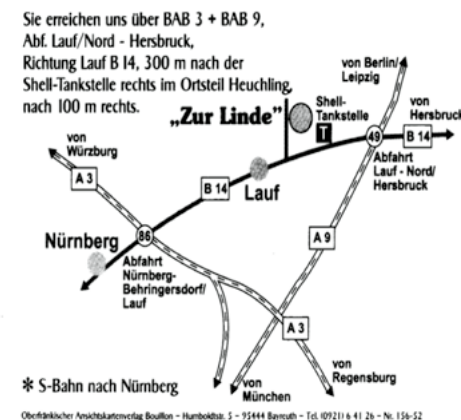
„Zur Linde“

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





LAUFEN

Der **LAUF-TREFF** am Donnerstag wurde in diesem Jahr durchgängig gut angenommen. So war es möglich fast immer zwei Laufgruppen für unterschiedliches Lauftempo anzubieten. Bei den Laufgruppen konnten wir auch den ein oder anderen Neuzugang von unserem breiten Ski-Club Angebot überzeugen. Auch die Nordic-Walker waren donnerstags immer zahlreich vertreten und bildeten unter Anleitung von Otto, Roland und Susi ihre Laufgruppen.

Fest etabliert hat sich auch der **DIENSTAGS-LAUF-TREFF** vom Thomas mit Start in Ottensoos, bei dem ganz bewusst, Leistungsorientierte Sportler mit entsprechenden Trainingsangeboten angesprochen werden.

Da aus Erfahrung der letzten Jahre der Donnerstagslauftreff im Winterhalbjahr nicht so gut besucht wird, findet dieser seit Oktober als „**LAUFUNKT**“ statt. Heißt, der Treffpunkt Bitterbachhalle am Donnerstag um 18.30 Uhr bietet sich für alle Interessierten als Startpunkt für eine gemeinsame, Winterrunde an, wer will kommt einfach vorbei. Gerade im Winter macht es mehr Spaß, die Laufrunden in einer Gruppe zu laufen, in der Sicherheit und nette Unterhaltung garantiert sind.

Neben den etablierten wöchentlichen Lauf-Terminen, gehen vom Lauf-Treff aber noch weitere Aktivitäten aus. Im Sommer fand der mittlerweile 5. **URBAN RUNNING** in der Laufer Altstadt statt. Im Mittelpunkt standen dieses Jahr die Kinder und Familien, die als Belohnung für ihr sehr motiviertes Mitlaufen, fast alle Kids bewältigten die gesamten fünf Kilometer, mit einem Eis in der Campo-Eisdiele belohnt wurden.

Ebenfalls zum wiederholten Male konnten wir zur Vorbereitung auf den Landkreislaf und Altstadtfestlauf einen **LAUFKURS** auf der Sportanlage des CJT-Gymnasiums anbieten. Bei den Trainingseinheiten ging es um die Planung und Durchführung von strukturierten Lauftraining um die eigenen Leistungsmöglichkeiten optimal ausschöpfen zu können.

Übrigens suchen wir für 2026 noch jemanden, der sich um die Belange des Sommerlauftreffs kümmert und die Organisation etwas in die Hand nehmen kann. Wer sich gerne aktiv einbringen möchte, bitte gerne bei uns melden.

Es gab viele Möglichkeiten bei Laufwettkämpfen an den Start zu gehen. Team-Wettbewerbe wie der Landkreislaf über 10 Etappen, heißt pro Mannschaft brauchen wir entsprechend viele Starter die auf der Strecke fleißig Punkte für das Team sammeln. Hier zählen am Ende die jeweils erreichten Platzierungen für das Gesamtergebnis.

Bei dem von Ski-Club erstmals ausgerichteten AltstadtFestLaf gingen über 25 Ski-Club-Starter und -Starterinnen auf die 10- und 5-km Strecke. Eine ganz starke Beteiligung, vor allem wenn man bedenkt, dass wir zudem noch ein großes Helferteam am Start hatten. Im Juli fand dann unsere Waldlaufmeisterschaft im Trimm-Park statt. Unsere Starter waren bei verschiedenen Cup-Wettkämpfen dabei, auf bekannten und lokalen 10 km Läufen verteilt in ganz Franken, bei Halbmarathons wie dem Nürnberg-Fürther Metropolmarathon, beim Maisel's FunRun in Bayreuth, dem HiPo-Run in Hilpoltstein, bis hin zu einigen Ultra- und

Trail-Langdistanzläufen. Herausragend dabei Lyuben Dimitrov, der beim 5. Fränkischen Backyard die magische 100 km Grenze schaffte. Wahnsinn, vor allem wenn man weiß, dass hierbei stündlich immer wieder die gleiche 6,7 km Runde zu laufen ist, bei Tag und bei Nacht; und dann steht ein DNF in der Ergebnisliste, weil es welche gab, die noch länger unterwegs waren. Beim Fränkischen Schweiz Marathon konnten wir im September noch einen Bayerischen Meister stellen: Hartmut Häber holte sich den Titel im Halbmarathon in seiner Altersklasse. Ende Oktober gehen beim Jubiläums Marathon in Dresden einige unserer Starter auf die Halbmarathon-Distanz. Auch dort werden wir sicher einen starken Team-Auftritt laufen. Mit dabei ist eine kleine Ski-Club-Fangruppe, bestehend aus Familienangehörigen. Dresden war für uns Läufer schon immer eine Reise wert.

Andreas

ACHT JAHRE
ENGAGIERTER LAUF-TREFF

DANKE
ANDREAS NEUMANN

Am 25. September fand der letzte Lauftreff statt, zu dem du alle Teilnehmer herzlich in deiner Garage eingeladen hast.

Der Ski-Club dankt dir für dein besonderes Engagement, deine Verlässlichkeit und die Motivation, die du jedes Mal mitgebracht hast.

Wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft und hoffen, dass der Kreislaf weiter in Bewegung bleibt – sowohl beim Laufen als auch im Leben.



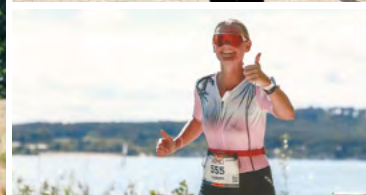
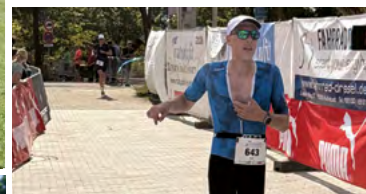
TRIATHLON 2024



Höhepunkt der Wettkampfsaison war unsere Vereinsmeisterschaft, die wie üblich im Rahmen des Hersbrucker Volkstriathlon statt fand. Bei sommerlichen Temperaturen wurde zuerst im Happurger Baggersee geschwommen, bevor es auf der Radstrecke nach Waller ging, wo noch ein Kurs über 5 km zu laufen war. Mit Florian Lang und Markus Pohl-Voigt konnten gleich zwei Triathleten des Ski-Clubs unter den ersten fünf Plätzen finishen.

Auch in der Langdistanz, beim Challenge Roth, war der Ski-Club wiederum vertreten. Mit Alexandra Weismantel startet in diesem Jahr eine Wettkämpferin für unseren Verein und konnte in der beachtenswerten Zeit von 12h15:05 nach 3,8 km schwimmen, 180 km auf dem Rad und einem abschließenden Marathon das Ziel erreichen.

Aber auch die anderen aktiven Triathleten nahmen an einer Vielzahl von Wettkämpfen erfolgreich und mit viel Spaß teil.

**VEREINSMEISTER-
SCHAFT TRIATHLON**

Florian Lang	Sen. M30	1986	1:01:14
Markus Pohl-Voigt	Sen. M40	1983	1:02:05
Christoph Decker	Sen. M30	1988	1:07:52
Ralf Zenker	Sen. M50	1974	1:16:53
Thomas Müller	Sen. M60	1963	1:22:01

AISCHGRUND TRIATHLON, SPRINT

Christoph Decker	M AK 30	1988	1:09:01
Ralf Zenker	M AK 50	1974	1:18:07
Thomas Müller	M AK 60	1963	1:23:47

MEMMERT
ROTHSEE-TRIATHLON 1500/42/10

Markus Pohl-Voigt	M AK 40	1983	2:22:21
Joshua Porzler	M AK 30	1999	2:39:42
Mario Liebig	M AK 60	1962	2:56:01

STAFFEL MIXED 2:47:48

Katharina Hanel	Schwim	33:37
Bernd Hacke	Rad	1:22:32
Ralf Zenker	Lauf	49:00

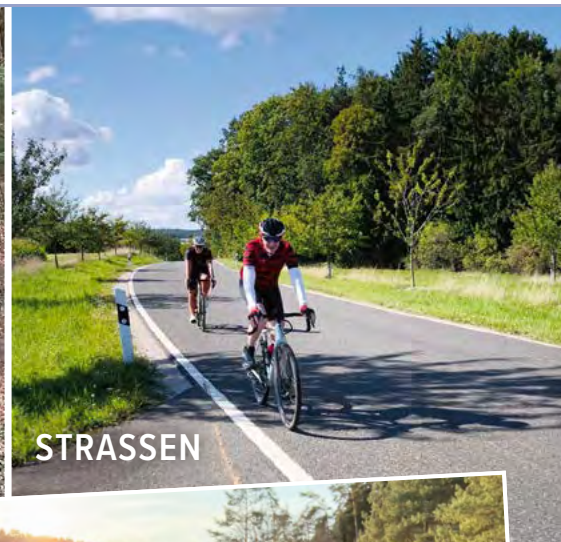
Alexandra Weismantel	CHALLENGE ROTH	3,8/180/42,2	12:15:05	
	MD ERLANGEN	2/82/20	5:26:57	
Carmen Uhler	BROMBACHSEE TRIATHLON	1,9/90/21,1	6:46:02	
	ALLGÄU TRIATHLON IMMENSTADT	1,5/47,3/10,5	3:48:34	
Mario Liebig	TRIATHLON SPRINT FORCHHEIM	Sprint	1:14:42	AK 60/3.
	CHALLENGE KAISERWINKL/WALCHSEE	MD	6:05:42	AK 60/23.
	CHALLENGE ROTH-SPRINT	Sprint	1:20:27	35. v. 85
	IRONMAN ZELL AM SEE	MD	6:10:39	AK 60/13.
	MD ERLANGEN	2/82/29	4:25:09	AK 40/5.
Markus Pohl-Voigt	MAIN-FRANKEN TRIATHLON KITZINGEN	1,6/42/10	2:11:30	AK 40/5.
	BROMBACHSEE TRIATHLON	1,9/86/20	4:28:23	AK 11/87.
	TRIATHLON WEIDEN	Sprint	1:09:13	49.
Ralf Zenker	DATAGROUP TRIATHLON NÜRNBERG	Sprint	1:13:12	35.
	NATURAFIT TRIATHLON HÖCHSTADT	Kurzdistanz	2:39:37	56.



-Bauservice

Mario Liebig Dipl.-Bauingenieur
Tel./Fax: +49 911 89 35 6033
info@mlbauservice.de
www.mlbauservice.de

- Bauplanung u. Beratung
- Baukoordination



RENNRAD- & MTB-TREFFS

Mit insgesamt vier Gruppen waren die Ski-Club Radler von April bis September in unserer Region in unterwegs.

Jeden **Montag** trafen sich die **Mountainbiker**. Die Touren führten überwiegend über Trails und Schotterwege, wobei Kondition und Fahrtechnik gleichermaßen gefordert waren. Sofern es das Wetter zulässt, enden die Ausfahrten fast schon traditionell auf dem Kunigundenberg

Am **Dienstag** boten sich drei Gruppen an.

Eine **Rennrad-Gruppe**, die sich an sportlich Ambitionierte richtete, die mindestens zwei Stunden und mehr unterwegs sein wollten.

Eine **Rennrad-Gruppe** für Sportler die etwas kürzere Strecken bevorzugen und etwas „gemütlicher“ unterwegs sind.

Eine **Mountainbike-Gruppe** für abwechslungsreiche Strecken im Gelände.

Besonders erfreulich: In allen Gruppen haben sich in dieser Saison neue Radlerinnen und Radler angeschlossen. Das sorgte für frischen Schwung und noch mehr Motivation.

Schee war's mit euch!

Anfang April 2026 starten wir wieder.

Team SG Lauf
Stadtmeisterschaften
2025

SG-LAUF GLÄNZT BEI DEN MITTEL- FRÄNKISCHEN MEISTERSCHAFTEN 2025 IN FÜRTH

VINCENT KASAKU UND PETER MÜLLER HOLTEN MEHRFACH TITELHREN

Die Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-Lauf) startete mit 29 Aktiven. Insgesamt 21 Platzierungen unter den Top 3 in Mittelfranken sprechen für sich. Besonders hervorzuheben ist Vincent Kasaku (Jg. 2012), der sich gleich drei Titel als Mittelfränkischer Jahrgangsmeister über 50 m, 100 m und 200 m Brust sicherte, über 50 m Rücken wurde er Dritter. Peter Müller (Jg. 1957) dominierte als ältester Teilnehmer bei den Masters in der Altersklasse 65 und holte gleich vier Titel über 50 m Schmetterling sowie 50 m, 100 m und 200 m Freistil.

LAUFER STADTMEISTERSCHAFTEN 2025

Für den Titel des Stadtmeisters galt es, alle vier Lagen über je 100 m zu bewältigen. Stadtmeister wurden Sarah Meier (2011) und Milo Bertsch (2009). Für den Titel des Nachwuchsstadtmeisters mussten die Sportler der Jugend C und D jede Lage über je 50 m schwimmen. Nachwuchsstadtmeister Jugend C dürfen sich Carlotta Horváth (2012) und Janek Miethe (2012) nennen. In der Jugend D standen Hannah Egger (2014) und Jacob Alexander Friedemann (2015) als Nachwuchsstadtmeister ganz oben auf dem Siegerpodest.



MIT JEDER BAHN GUTES TUN – TROTZ KÜHLER TEMPERATUREN EIN VOLLER ERFOLG: 2. LAUFER SWIMMAY

Auch wenn das Wetter in diesem Jahr nicht auf der Seite der Schwimmer stand, zeigte sich erneut: Die Begeisterung fürs Schwimmen und der Wille, gemeinsam Gutes zu tun, sind in Lauf ungebrochen. Trotz frischer 21 Grad Wassertemperatur fanden sich in drei Stunden 129 aktive Schwimmerinnen und Schwimmer im Becken ein – ein starkes Zeichen für Engagement und Durchhaltevermögen. Dabei wurden insgesamt 3725 Bahnen à 50 Meter geschwommen, was einer beachtlichen Gesamtstrecke von über 186 Kilometern entspricht. Die längste Einzelstrecke des Tages absolvierte Helene Schall mit beeindruckenden 10 Kilometern. Ronja Heinze, die mit nur sechs Jahren jüngste Teilnehmerin, schwamm ganze 2600 Meter. Auch Karl-Heinz Oberst, der älteste Schwimmer des Tages, trug mit 2100 Metern sportlich zum Gelingen bei. Das Benefizschwimmen bot allen Teilnehmenden die Möglichkeit, durch ihre geschwommenen Bahnen etwas zu bewegen: 2 Euro pro Bahn flossen als Spende. So kamen über 7.400 Euro zusammen. 5.000 Euro konnten direkt an die Lebenshilfe Nürnberger Land übergeben werden. Der Restbetrag geht an den Förderverein des Laufer Freibades. Ermöglicht wurde das Projekt durch die großzügige Unterstützung engagierter Sponsoren: Ceramtec, Richters Ingenieurgesellschaft, Städtische Werke Lauf, La Delizia, die Raiffeisen Spar- und Kreditbank sowie die Rainer Winter Stiftung der uvex group und der 50 Helfer der SG-Lauf und der Wasserwacht.

UNSER FREUND UND SPORTFREUND HELMUT RACHINGER IST AM 03.06.2025 MIT 73 JAHREN GESTORBEN

Helmut war seit 1989 aktives Mitglied im Ski-Club. In seiner Zeit war er bei allen unseren Sportaktivitäten mit Herzen dabei.



Insbesondere Laufen mit Lauf-Treff, vielen Wettbewerben vom 10-km-Lauf bis zur Marathondistanz, Rennradfahren am Dienstag-Abend und vielfältige Teilnahmen an Radtouristikfahrten waren seine sportlichen Favoriten.

Von 1994–1998 war er unser Radwart mit vielen schönen Ausfahrten und Einkehren. Bei vielen Ski-Club Veranstaltungen war er gerne als Helfer und Teilnehmer dabei.

Helmut war über viele Jahre ein schöner Teil unserer Ski-Club Gemeinschaft.

IMPRESSUM

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

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

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

www.Copy-Shop-Lauf.de

Das Bild zeigt die Siegerehrung der W9:
Finja Sonntag siegte hier vor
Liza Tchouate und Claire Ackermann

LG LAUF PEGNITZGRUND

Tolle Ergebnisse der Laufer Athletinnen und Athleten bei den Kreisbestenwettkämpfen im Dreikampf in Lauf

Am Dienstag, den 29. Juli, fanden am Laufer Martin-Lauer-Sportpark die Kreisbestenwettkämpfe im Dreikampf für Kinder von 5 bis 13 Jahren statt. Ergänzt wurde der Dreikampf der Unter-14-Jährigen durch Rahmenwettbewerbe im Wurf und Sprint für die Jugend U16. Die Kreisbestenwettkämpfe der Kinder finden traditionell als Abendsportfest statt und haben sich als Abschluss vor der großen Sommerpause etabliert.

Während in der Aula des Gymnasiums viele Schüler:innen für herausragende (außer)schulische Leistungen geehrt wurden, maßen sich zeitgleich und nur 30 m Luftlinie entfernt ebenso herausragende junge Leichtathleten:innen aus dem Landkreis im Dreikampf aus Weitsprung, Sprint (50 oder 75 m) und Ballweitwurf. Ausgerichtet von der LG Lauf waren hier über 100 Athleten:innen am Start. Erfreulich war, dass die Kreismeistertitel in den verschiedenen Altersklassen an fast alle teilnehmenden Vereine gingen. Sowohl der LAV Hersbruck, die LG Hersbrucker Alb, die LG Röthenbach und die veranstaltende LG Lauf hatten mindestens einen ersten Platz in ihren Reihen – lediglich der TV 1881 Altdorf ging hier leider leer aus.

Bei der großen Anzahl an Teilnehmenden ist es schwer, einzelne Leistungen herauszuheben. Dennoch sind folgende Athletinnen und Athleten besonders zu erwähnen – gestaffelt nach Altersklassen und beginnend mit der weiblichen Jugend.



In der Jugend W13 gab es einen Dreifachtriumph der LG Lauf, es siegte Sina Polland vor Allamatu Kamara und Finja Binke. In der Altersklasse W12 konnte Fabienne einen tollen 2. Platz erzielen und lag mit 1052 Mehrkampfpunkten um gerade einmal 6 Zähler hinter der siegenden Johanna Ruder aus Hersbruck. 4. in dieser Altersklasse wurde Ella Voigt. Bei den Mädchen des Jahrgangs 2014 konnte Emma Dehne den 1. und Emma Seifried den 4. Platz belegen. Bei den Mädchen W9 gab es einen Dreifachtriumph der Athletinnen aus Lauf zu feiern; Finja Sonntag siegte vor Liza Tchouate und Claire Ackermann. Auch bei der männlichen Jugend gab es Grund zum Feiern! Emil Geier und Emil Voigt konnten jeweils die Wettkämpfe in der Klasse M11 und M10 gewinnen und wie bei den Mädels der W9 konnten auch die Jungs in der Altersklasse M9 einen Dreifachtriumph nach Hause tragen! Valentin Schultz siegte vor seinem Bruder Constantin Schultz und Gregor Polland. Vincent Gibisch wurde 2. in der M7 und Ricardo Bazan Ruiz wurde in der Altersklasse M6 der jüngste Sieger der LG Lauf bei diesem Wettkampf. Besonders erfreulich war die Anzahl der Teilnehmenden in einzelnen Altersklassen, wie z. B. die 18 Mädchen in der Klasse W19.

Eine detaillierte Auflistung aller Ergebnisse findet sich auf der Homepage der LG Lauf Pegnitzgrund.

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.

EINTRITTE von März 2025 – Aug. 2025

Mitgliederstand 10.09.2025: 766

Schönlein Ulrike	Bauer Mathilda	Frank Emma	Köhler Gabriele
Akbaba Selin	Kober Hugo	Beck Philipp Florian	Dr. Petschelt Friedemann
Kandziora Marie	Jordan Thorsten	Hertel Pia	Wilhelm Florian
Wernhammer Felix	Schiller Emilia	Becker Melina	
Grötsch Livia	König Christian	Krischke Stefan	
Schuhmann Lelia	Frank Ida	Miethe Maja	

Herzlich willkommen!

GEBURTSTAGE von Mai 2025 – Okt. 2025

50 JAHRE

Dyszy Julia

60 JAHRE

Keltsch Martin
Stumpf Susanne

65 JAHRE

Hergenröder Frank
Kamm Peter
Schrauf Jürgen
Bartmann-Bendel Irmgard
Seltner Gerhard
Köhler, Gabriele

70 JAHRE

Bezold Erwin

85 JAHRE

Ott Monika

*Herzlichen
Glückwunsch!*



MITGLIEDSBEITRÄGE

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

BANKVERBINDUNG

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

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	Lara Hartmann	lara-hartmann@freenet.de
Verwaltung	Hermann Höfling	09123 / 32 03
Presse	Bernhard Turba	09123 / 98 12 77
Beisitzer	Katharina Adelman Nele Müller	0170 / 82 51 820
Webmaster & Vereinsheft	Susanne Stumpf	09123 / 98 17 71

SPORTWARTE & ANSPRECHPARTNER

Ski-Alpin Stellvertreter	Angelika Reinert Leon Stumpf	09123 / 82 664 leon.stumpf88@gmail.com
Ski Nordisch Stellvertreter	Bernhard Turba Richard Guttman	09123 / 98 12 77 09123 / 75 876
Ski-Touren	Michael Niegel	09123 / 83 610
Kindersport	Sabine Martens	09123 / 18 31 611
Nordic-Walking	Roland Keppler	09123 / 83 277
Lauf-Treff	gerne neu zu besetzen	
Laufen	Thomas Rink	0173 / 38 19 834
Triathlon	Rainer Seuling	0911 / 57 07 656
Soft-Gymnastik Ansprechpartner	Norbert Ottkowitz	09123 / 98 57 17
Sport-Gymnastik	gerne neu zu besetzen	
Jugendabteilung	Rupprecht Nina	nina@oedenberg.de
Archiv	Elke Riesen	
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.hoefling.scl@online.de



www.skiclub-lauf.de



@skiclub_lauf_e.v

Aktuelles, weitere Berichte und Bilder auf der Homepage

