



SKI - UND WANDERCLUB
1946 e.V. Regensburg

CLUBNACHRICHTEN



IHR LAUF- UND BERGSPO RT SPEZIALIST IN REGENSBURG

WWW.PAVELDESIGN.DE
BILDER: LUB KÖNIG, ICEBREAKER, ARCTERYX

LAUF UND BERG
KÖNIG



LAUFKURSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_BERGTouREN/FÜHRUNGEN
_VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG JETZT AUCH FÜR SKITouREN

NEUERÖFFNUNG AM FREITAG
DEN 25. 09. 2009

LAUF UND BERG

KÖNIG



Neuhausstrasse 2, 93047 Regensburg

Telefon: +49 (0) 941 / 89 97 579 Fax: +49 (0) 941 / 89 97 580

E-Mail: info@laufundberg-koenig.de

www.laufundberg-koenig.de

Liebe Mitglieder,



eine ereignisreiche Sommersaison liegt hinter uns und viele Vorbereitungen für die Herbst- und Wintersaison laufen bereits. Die Leichtathleten haben die Wettkampfzeit abgeschlossen und in allen Altersklassen von den Schülern bis zu den Senioren beachtliche Erfolge erzielt. Einen wichtigen Beitrag hierzu leisteten unsere Trainer durch qualifizierte Trainingstunden und ebenso wichtige Motivationsarbeit. Ihnen möchte ich dafür besonders danken.

Zwei leichtathletische Großveranstaltungen richtete der SWC selbst aus: die Oberpfalzmeisterschaften der Aktiven und Jugendlichen sowie den Jedermannzehnkampf mit den Oberpfalzmehrkampfmeisterschaften. Es zeigte sich wieder, dass der SWC als regionaler Ausrichter eine professionelle Arbeit leistet. Eine so tolle Stimmung wie beim Jedermannzehnkampf, bei dem auch der letzte Läufer über die 1500 Meter noch mit einer La-Ola-Welle angefeuert wird, ist auf kaum einem anderen Sportfest zu finden. Ein großes Kompliment allen Helfern, besonders natürlich den Hauptorganisatoren Michael Duchardt und Josef Koller, allen Kampfrichtern, dem perfekt arbeitenden Wettkampfbüro und dem Verpflegungsteam um Gerlinde Mokross!

Der Wettkampfsport ist aber nur eine Säule der sportlichen Aktivitäten im Ski- und Wanderclub. Immer stark besucht waren die Übungsstunden für die Kinder aller Altersstufen, in denen engagierte

Übungsleiter Freude an der Bewegung und an der Vielfältigkeit der Leichtathletik vermittelten.

Im Herbst hat auch die Wandersaison ihren Höhepunkt. Den Termin für die traditionelle Fuchsjagd am 18. 10. 2009 sollten sich alle schon einmal vormerken! Aber auch andere interessante Aktivitäten der Wandersparte finden sich auf unserer Internetseite (swc-regensburg.de) oder werden im SWC-Newsletter wie alle Veranstaltungen angekündigt (Anmeldung für den Newsletter mit einer e-mail an info@swc-regensburg.de).

Schon seit vielen Wochen, wenn noch kaum einer an Schnee denkt, sind die Planungen für die bevorstehende Skisaison bereits in vollem Gange. Attraktive Skiausfahrten werden angeboten, rennsportorientierte Kinder werden gefördert, in den Hallentrainingsstunden wird an der körperlichen Fitness gearbeitet und beim Skikurs im Januar werden sicher wieder viele Kinder teilnehmen. Einige Änderungen wird es im kommenden Jahr geben, z.B. werden wir ein neues Skigebiet für unsere Kurse ausprobieren. Wir starten die Skisaison diesmal mit einem „Ski-Opening“ am 14. November im Festsaal des „Leeren Beutel“, einer Party für alle Skifahrer, bei der u.a. das neue „Outfit der Skiübungsleiter“ präsentiert wird.

Bis dahin wünsche ich eine schöne Herbstzeit und einen guten Start in die Wintersaison.

*Euer Markus Eigenstetter
(2. Vorsitzender)*

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941/379849
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/640694
1. Kassier	Robert Obermeier	0941/37720
Ehrevorsitzender	Franz Obermeier	0941/31110

AUSSCHUSS

Breitensport	Gerlinde Mokross	0941/34160
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Michael Duchardt	0160/7043839
	Josef Koller	0941/28063898
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert	0941/2067768
Skilehrwesen	Severin Kornprobst	0941/6988660
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/7501044
Turnen	Wolfgang Straube	0941/26095640
Wandern	Stefan Dettenhofer	0941/38396266
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/7043839
Beisitzer	Marie-Luise Lohner	0941/64142
Jugendwart	Felix Pensl	0941/7020126
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

GESCHÄFTSSTELLE

Leitung	Helmut Sandner	0941/71158 geschaeftsstelle@ swc-regensburg.de
---------	----------------	--

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
www.swc-regensburg.de info@swc-regensburg.de
Geschäftsstelle: Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053
Regensburg
Konten:
Postgiroamt Nürnberg, Kto. 116699-85, BLZ 760
100 85
Volksbank Regensburg, Kto. 13749, BLZ 75090000
Sparkasse Regensburg, Kto. 15131, BLZ 75050000
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Verleger: Ski- und Wanderclub
Druck: www.flyeralarm.de

PROGRAMM U. -ÄNDERUNGEN

Unser Sport- und
Veranstaltungsprogramm wird
täglich in der Mittelbayerischen
Zeitung im Schwarzen Brett
„Sportvereine“ veröffentlicht oder
kann auf unserer Homepage nach-
gelesen werden:
www.swc-regensburg.de

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik ab Oktober

Mo: 16.30 – 18.30 Uhr	Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, 8 bis 12 Jahre, Trainer: Josef Koller	Clermont-Ferrand-Schule
Di: 17.45-18.45	Kindertraining, Trainer Johanna Weichselgartner	Goethe-Gymnasium
Di: 17.45 – 19.00 Uhr	Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis	Goethe-Gymnasium
Di: 19.00 – 20.00 Uhr	Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz und Sven Engelmann Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel Senioren, Trainer: Jan Ropohl	Goethe-Gymnasium
Mi: 18.00 Uhr	Lauftreff und Krafttraining	Sportanlage Weinweg
Do: 17.45 – 19.00 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz und Sven Engelmann; Schüler 8 und 9 Jahre: Trainer Michael Lohr Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis	Goethe-Gymnasium
Do: 19.00 – 21.00 Uhr	Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, Trainer: Sven Engelmann Jedermann/Jederafrau, Trainer: Michael Duchardt, Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	Goethe-Gymnasium
Do: 21.00 – 22.00 Uhr	Basketball für Jedermann	Goethe-Gymnasium
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner, bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt	Kreuzschule
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner	Kreuzschule
Sa 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen (Fachtrainer)	RT-Halle



Schwimmen - Schwimmtraining Einlass jeweils 5-15 Minuten vor Kursbeginn

Mo: 17.15 – 18.00 Uhr	Kleinkinder und ältere Geschwister	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.15 – 19.00 Uhr	Kleinkinder und Schüler	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.00 – 19.45 Uhr	Schüler	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.45 – 20.30 Uhr	Freies Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene	Hallenbad Gabelsberger Str. 14

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger: Barbara Blank, Lili Gerlach, Theresa Göser, Katrin Holzapfel, Felix Lindner, Bärbel Mokoß, Christine Obermeier, Juliane Schwabenbauer, Uli Wurstbauer

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

Jessica Gerlach, Rebecca und Yasmin Kleinert, Felix Lindner, Stefan Obermeier, Vroni Schwan, Uli Wurstbauer

Turnen

Mo: 20.00–22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Trainer: Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Di: 16.00 – 16.45 Uhr	Kleinkindturnen mit Eltern Start voraussichtlich 29.9, Trainerin Uschi Langer,	Prüfeninger Grundschule Killermannstraße
Di: 16.45 – 17.30 Uhr	Kindturnen (Vorschulalter) ohne Eltern Start voraussichtlich 29.9, Trainerin: Uschi Langer	Prüfeninger Grundschule Killermannstraße
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kindturnen für Buben und Mädchen ca. 6 – 14 Jahre, Trainer: Kati Langer, Michael und Rainer Ziereis, Doro Kübel	Prüfeninger Grundschule Killermanstraße
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainer: Heidi Esser	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Fr: 16.30 – 18.30 Uhr	Turnen ab 16 Jahren, Trainer Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium



Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainer: Bettina Henkel	Kreuzschule oben
Mo: 19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainer: Ruth Kleineidamm	Kreuzschule oben
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainer: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainer: Christina Träger	Kreuzschule oben
Mi: 17.00 Uhr	Kinderturnen, Trainer: Vroni Schwan	Kreuzschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Musik, Trainer: Martina Turner	Kreuzschule oben
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andrea Gebert	Schule Am Napoleonstein
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

Kegeln

Mi: ab 19.00 Uhr	Training, Trainer: Ursula Eigenstetter	Leistungszentrum Dechbettener Str.
------------------	--	------------------------------------

Skigymnastik

Do: 17.45 – 19.00 Uhr	Skigymnastik, (Lauf- und Hallenschuhe mitbringen) Trainer: Richard Böttcher, Florian Böttcher, Michael Lohr	Werner-von-Siemens-Gymnasium
-----------------------	--	------------------------------

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Schüler/innen Grundlagentraining	Turnhalle Grundschule
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining	

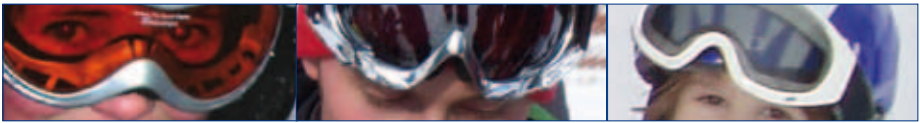




SWC-Ski-Opening am Samstag, 14. November 2009

Im Festsaal des Leeren Beutels werden um 19.30 unsere Skikurs-Sponsoren vorgestellt, und natürlich die mit Spannung erwarteten neuen Skigewänder.

Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen!



Der Winter kommt: Diesmal stellen wir euch einige unserer Ski-Übungsleiter und Trainer vor:

Julia Schmitt



Ich bin 27 Jahre alt und durch meine Familie schon früh zum Skifahren gekommen: bereits mit drei und in einem knallgelben Skianzug stand ich in den Tiroler Bergen das erste Mal auf den Brettern.

Mein Onkel meinte damals, wenn er mir einfach einen leichten Schubs von hinten verpasste, ginge das mit dem Skifahren bei „den Kleinen“ schon von ganz alleine – nicht ganz. Aber nach anfänglicher Abneigung und dem ersten Skikurs gings von da an jedes Jahr mit Familie, jeder Menge Freunden und viel Spaß im

Gepäck ins schöne Kitzbühel, um Jahr für Jahr tolle Wochen auf den Pisten im glitzernden Schnee zu erleben.

Ursprünglich Fränkin aus Bamberg, studierte europäische Betriebswirtin, bin ich beruflich nach Regensburg gekommen. Bei Osram Opto bin ich Personalreferentin und kümmere mich dort um ein Personalreferat von beinahe vierhundert Menschen, was mir viel Spaß macht.

Daneben habe ich viele Hobbies: meinen Freund, meine Mädels, Laufen, Tennis, Tanz und alles, was mit Kultur und Reisen zu tun hat. Nun habe ich im vergangenen Jahr beim SWC selbst die Kleinsten unterrichtet und möchte demnächst meinen Trainerschein machen.

Julia Rebele und Christian Aumüller



Julia ist 18 Jahre alt und besucht die 13.Klasse des Von-Müller-Gymnasiums. Nicht nur das Skifahren macht ihr viel Spaß,

ihre Freizeit widmet sie vor allem der Leichtathletiksparte des SWC. Außerdem trifft sie sich gerne mit ihren Freunden.

Christian hat zwei Töchter (7 und 9 Jahre), die selbst jedes Jahr am SWC Skikurs teilnehmen. Er leitet mit seinem Bruder eine Druckerei. In seiner Freizeit geht er gerne Laufen, spielt Volleyball und sucht gelegentlich noch „das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde“.

Julia und Christian sind spezialisiert für die „Zwergerguppen“, deren Teilnehmer im letzten Winter auch mit großem Erfolg das Abschlussrennen meisterten.

Ursula Breitkopf



Über unsere drei Kinder und den Jedermann-Zehnkampf bin ich vor acht Jahren zum SWC gekommen.

Seit vier Jahren bin ich hier Ski-Vereinsübungsleiter.

Meine eigenen ersten Kurven habe ich als gebürtige Kölnerin in den Siebziger Jahren im Schwarzwald probiert. Derzeit

befinde ich mich in der Ausbildung zur DSV-Grundstufe Alpin. Im kommenden Winter möchte ich im Rahmen der SWC-Skikurse eine Gruppe für wieder einsteigende Mamas anbieten, die sich mit dem Carven vertraut machen wollen.

Ansonsten arbeite ich vormittags als Staatsanwältin und kümmere mich nachmittags um Kinder, Haus und Garten, und natürlich seit Mai 2008 als 1. Vorsitzende um den SWC Regensburg.

Michael Duchardt



Vor mehr als zehn Jahren bat mich mein Freund und Trainerkollege in der Leichtathletik Markus Eigenstetter, ihm bei den Skikursen als Skilehrer auszuweichen. Seit

dem bin ich fester Bestandteil des Skilehrerteams. Als begeisterter Skifahrer, Langläufer und Tourengeher macht der Job mit den Kleinen richtig Spaß. Selbst hab ich das Skifahren übrigens auch in den Skikursen beim SWC gelernt. Im Januar leite ich die Familienskiausfahrt, die uns auch diesen Winter wieder nach Hinterstoder führt.



Kathrin Holzhauser



Angefangen hat alles mit der Suche nach einem neuen Skiclub. Nach zahlreichen Klicks im Internet bin ich über die Seite des SWC gestolpert. Unter Ski Alpin -Lehrteam fand ich den netten Aufruf

mit dem Titel "Wer möchte Skiübungsleiter im SWC werden?". Nach aufmerksamem Durchlesen bin ich bei dem Schlusswort „Also worauf wartest du noch? Greif zum Telefonhörer und erkundige dich!“ zu dem Entschluss gekommen, ruf ich doch

einfach mal an, und frag, ob die noch Skilehrer brauchen. Ja, jetzt bin ich seit Anfang 2009 hier. Meine ersten Schritte auf den Brettern, die die Welt bedeuten, hab ich vor nunmehr 17 Jahren gemacht. Nach einigen Skikursen und 2 Jahren Hilfsskilehrer hab ich schließlich Pfingsten 2006 meine Ausbildung zur DSV-Grundstufe abgeschlossen. Seither bin ich nun mit Spaß und dem mir größtmöglichem Bemühen dabei den Kids das beizubringen was ich im Winter am liebsten mach: Skifahren. Ansonsten bin ich momentan in der FH in Regensburg im Fachbereich Maschinenbau, zu Hause bei meinen Hasen und aber bei schönem Wetter irgendwo draußen beim Sport oder in der Sonne liegend zu finden. Meine übrige Freizeit vertreib ich mir gerne mit Lesen, Kochen und meinen Freunden.



Florian Besl

Ich bin 23 Jahre und studiere Elektrotechnik an der Fachhochschule in Schweinfurt. Laufen, Schwimmen und selbstverständlich auch Skifahren brachte mir der SWC bereits in meiner frühen Kindheit bei. Im Sommer vertreib ich mir die Zeit mit Mountainbiken oder Beachen und warte auf die ersten weißen Flöckchen. Seit einigen Jahren gehört der SWC-Skikurs genauso zu einer perfekten Wintersaison wie diverse organisierte Familien- /Gletscher- /Jugend- Ausfahrten.... LÄUFT!

Theresa Koller



Servus, ich bin 14 Jahre alt, wohne in Regensburg und bin seit dem letzten Jahr bei den Skikursen des SWC aktiv. Da es schon immer mein Traum war, Skilehrerin zu werden, macht mir diese Tätigkeit sehr viel Spaß. Und wenn ich nicht gerade die Skipisten unsicher mache, gehe ich aufs von-Müller-Gymnasium. Dort besuche ich die 9. Klasse des musischen Zweigs. Ansonsten verbringe ich meine Freizeit mit Zeichnen, Tennis und Gitarre spielen.



Da kommt Freude auf:
LBS-Bausparen ist jetzt
Riester-gefördert!



Zugeschnitten auf Ihr Leben. Die Sparkassen-Altersvorsorge.

Jetzt Riester-Förderung sichern: Über **51%** sind möglich!*

Nähere Informationen erhalten Sie
bei Ihrem Geldberater.



*Die Höhe der staatlichen Förderung für Ihre Vorsorge ist abhängig von Ihrer Lebenssituation.



Lisa Wagner



Mit etwa neun Jahren war ich das erste Mal in Kalteck. Seit dieser Zeit habe ich keinen Skikurs mehr ausgelassen. Mittlerweile bin ich seit fünf Jahren mit viel Vergnügen im Skiübungsleiterteam. Nebenbei fahre ich auch gerne bei den verschiedensten Fahrten des SWC mit, lasse mich gelegentlich im Leichtathletik-Training blicken, liebe mein Klavier und das Singen im Cantemus-Chor. Ansonsten bin ich 18 Jahre alt und besuche die 12. Klasse der FOS Regensburg.

Benedikt Hacker



Servus, seit meinem drittem Lebensjahr fahre ich regelmäßig Ski in den Kitzbüheler Alpen und hoffe, auch euch die Freude vermitteln zu können, die mir das Skifahren bereitet. Dieses Schuljahr habe ich in Frankreich verbracht und ab September 2009 gehe ich in die zwölfte Klasse des Albertus-Magnus-Gymnasiums. Meine Hobbys sind Golfspielen, Fußballspielen und natürlich Skifahren. Ich lese gerne und treffe mich oft mit Freunden. Ich freu mich schon auf den kommenden Winter!

Felix Lindner



Schon seit Kindesbeinen bin ich beim SWC und sowohl im Schwimmen, in der Leichtathletik als

auch Skifahren tätig gewesen. Seit sieben Jahren gebe ich Skikurse und seit drei Jahren auch Snowboardkurse, wobei die „Bredlrutscher“ beim SWC gegenüber den „Stockdeppen“ natürlich in der Unterzahl sind. Als Zivi war ich eine Wintersaison in

Garmisch, wo man die Piste ideal vor der Haustür hat, von daher vermisse ich die Berge schon in Regensburg. Im Winter versuche aber trotzdem jedes Wochenende auf dem/den Brett/ern zu stehen.

Da mir die Skikurse immer sehr viel Spaß gemacht haben war dies sicher ein Grund für meine Studienwahl Sport/Mathe auf Lehramt. Ein Highlight sind auch immer die Ausfahrten des SWC in größere Skigebiete, weil so a Tag mit steilen Pisten, Tiefschnee und Kickern is halt doch des des Leiwandste, was ma si nur vorstell'n kann!



beeindruckend.

**Sponsor des
SWC – Kinderskikurses**



Aumüller Druck Regensburg

www.aumueller-druck.de

**Magdalena Auer**

Hi... Ich bin die Magdalena und bin seit über 10 Jahren im SWC. Zum SWC bin ich durchs Turnen gekommen und halte seit 4 Jahren im Verein Skikurse. Dieses Jahr habe ich die Ski-Übungsleiter-Ausbildung bestanden. Ansonsten gehe ich zur Schule und mache nächstes Jahr (hoffentlich) mein Abitur.

Michael Zellner

Bereits mit sechs Jahren begann meine Mitgliedschaft beim SWC. Nach Jahren

der passiven Mitgliedschaft haben mich meine drei Kinder wieder voll ins Geschehen des SWC zurückgebracht. Selbst bin ich leidenschaftlicher Skifahrer seit meinem fünften Lebensjahr und freue mich jedes Jahr darauf, unseren Nachwuchs für diesen unglaublich schönen Sport begeistern zu können. In meinem Berufsleben als Unfallchirurg versuche ich denen zu helfen, die bei ihren sportlichen Aktivitäten weniger Glück hatten und deren Knochen nicht heil geblieben sind.

Andreas Gebert

Vor ca. 20 Jahren bin ich über die Skiabteilung auf den SWC Regensburg gestoßen.

Seitdem hab ich mich kontinuierlich durch fast alle Sparten des Vereins gearbeitet.

Neben unserer Volleyballgruppe leite ich

zurzeit die Sparte Ski Alpin und versuche wieder eine Nachwuchsgruppe an den Skirennlauf heranzuführen.

Wenn's die Zeit erlaubt, halte ich Fortbildungen für unsere Ski-Vereinsübungsleiter und helfe bei den Skikursen im Bayerischen Wald. Nachdem ich im Juni mein Lehramtsstudium abgeschlossen habe, werde ich nun nach einem Jahr Abstinenz auch wieder als Trainer in der Leichtathletik tätig werden.

Christian Schnappauf



Hallo, Ich bin 26 Jahre alt, männlich (wie man hoffentlich auch auf dem Foto nebenan erkennen kann), habe 2001 meine Ausbildung zum Zierpflanzengärtner beendet und letztes Jahr meinen Meister in dieser Fachsparte abgeschlossen. Vor knapp 20 Jahren habe ich meine Skilaufbahn im Ski- und Wanderclub begonnen. Nach meinen aktiven Jahren als Rennläufer, die ich eigentlich noch nicht als gezählt ansehe (hab meinen Rücktritt eigentlich noch nicht erklärt J), konzentriere ich mich derzeit mehr auf die Nachwuchsarbeit im Renn-

lauf. Durch meine abgeschlossenen Ausbildungen zum F-Übungsleiter und zum C-Trainer Ski Alpin habe ich dafür das nötige theoretische Wissen erlangt. Ich freue mich nach meiner letztjährigen Reise nach Neuseeland und Australien (durch die ich den Winter 08/09 verpasst habe) in diesem Winter wieder richtig auf Schnee und tolle Skitage. Aus privaten und beruflichen Gründen strebe ich derzeit einen Ortswechsel nach München an. Dieser Umzug wird aber meine Verbundenheit zum SWC und speziell zur Skiabteilung nicht schmälern. Ich freue mich schon auf den kommenden Winter und wünsche uns allen viel Schnee und ein gesundes Durch-den-Winter-kommen.



Julia Neumeier

Hallo, ich bin 17 Jahre alt und bin seit zwei Jahren Skiübungsleiterin beim SWC. Zum SWC gekommen bin ich vor ca. 4 Jahren über die Leichtathletik. Außerhalb des SWC tanze ich noch und singe im Chor. Außerdem gehe ich in die 12. Klasse des Goethe-Gymnasiums.

Viola Lenz



Hallo an alle SWC-ler!

Um mich kurz vorzustellen: Ich heiße Viola Lenz, bin Mitglied beim SWC seit meiner Kindheit und habe seitdem an mehreren Skikursen teilgenommen. Seit drei Jahren bin ich selbst Skiübungsleiterin; während der zwei Winterwochenenden des Skikurses unterrichtete ich gerne und mit viel Freude.

Auch dieses Jahr werde ich wieder dabei sein und freue mich schon sehr darauf!

**Andrea Röhl**

Seit 7 Jahren bin ich jetzt schon beim SWC. Die ersten Jahre war ich nur in der Leichtathletik aktiv, aber seit 4 Jahren bin ich nun auch bei den Skikursen als Sküübungsleite-

rin dabei. Ich selbst fahre seit meinem dritten Lebensjahr sehr gerne und oft Ski und möchte diesen Spaß auch gerne an die Skikurskinder weitergeben. Dieses Jahr habe ich zusammen mit Selina Höckele die Ausbildung zur F-Lizenz Ski Alpin begonnen, die wir nächstes Jahr abschließen.

Ansonsten besuche ich die 13te Klasse des Von-Müller-Gymnasiums, wo ich 2010 auch mein Abitur machen werde.

Sabine Schindler

Von kleinauf begeisterte Läufer- und Skifahrerin wurde ich mit 12 Jahren Mitglied beim SWC. Dort war ich vom Schüler- bis zum Erwachsenenalter in der Leichtathletik aktiv. Meine Stärken waren vor allem die Sprintstrecken bis maximal 800 m. Mit einem passionierten

Langstreckenläufer verheiratet, wurde 1996 unsere Tochter Lena in den SWC hineingeboren und verbrachte konsequenterweise die Krabbelphase bereits in der Weitsprunggrube. Seit fünf Jahren bin ich als Übungsleiterin beim Skikurs im Einsatz und betreue ansonsten auch den laufinteressierten Nachwuchs. Neben meinen sportlichen Ambitionen kümmere ich mich hauptsächlich um die Zahngesundheit der kleinen & großen Regensburger in meiner Praxis in der Isarstraße und um meine sportliche Familie.

Sandra Besl

Ich bin 24, studiere in München Lebensmittelchemie und Skifahren ist meine absolute Leidenschaft! Nachdem ich mit 3 Jahren das erste Mal auf Skiern stand und selber mit den

SWC-Skikursen aufgewachsen bin, habe ich vor ca. 10 Jahren von der Skischüler- auf die Skilehrer-Seite gewechselt. 2005 habe ich die DSV-Grundstufe, 2006 den DSV-Instructor gemacht und bin nach wie vor mit viel Begeisterung dabei.

... Trainervorstellung wird fortgesetzt.

Boettcher **energie**

DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE

 **Heizöl EL**

 **Premium Heizöl**

 **Premium Heizöl schwefelarm**

 **Super Diesel**

 **Campa-Biodiesel**

 **Pflanzenöle**

 **Schmierstoffe**

 **Nerta Reinigungsmittel**

 **Ad Blue**

 **Holzpellets**



92421 Schwandorf

0 94 31 / 5 14 83

93055 Regensburg

09 41 / 56 03 33 o. 34

ESSO

Vertriebspartner für Schmierstoffe

Mobil

www.boettcher-energie.de

info@boettcher-energie.de



Ski- und Snowboardkurs

Achtung:

Dieses Jahr gibt es einige organisatorische Änderungen – siehe Abfahrt, Kursgebühr, Bezahlung, Selbstfahrer, Skigebiet! So ist die Busfahrt dieses Jahr bereits in der Kursgebühr enthalten. Während der Busfahrt werden Gruppeneinteilung und Bestellung des Mittagessens vorgenommen.

Termine:

16./17. Januar und 23./24. Januar 2010 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Alle Könnensstufen ab 4 Jahren.

Dieses Jahr wird an allen vier Skikurstagen auch ein Erwachsenenskikurs für Wiedereinsteiger angeboten.

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Prinz-Rupprecht-Straße 38/III
93053 Regensburg

bis spätestens 15. Dezember.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Posteingangs. Es erfolgt keine schriftliche Zusage. Sofern keine Absage erfolgt, konnte die Anmeldung berücksichtigt werden.

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:00 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr;
Mittagspause von 12:00 bis 13:00 Uhr.

Kursgebühr:

70,- € (inkl. Busfahrt)

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

Bezahlung:

Die anfallende Kursgebühr wird in der ersten Januarwoche abgebucht.

Ausrüstung:

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen lassen.

Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!**Leitung:**

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Skigebiet:

Je nach Schneelage wird ein Skigebiet im Bayerischen Wald gewählt. Das Kursziel kann aber auch aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

Wenn möglich, werden wir heuer das Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de) im Lamer Winkel ansteuern.

Absagen:

Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst **einen Tag** vorher getroffen.

Informationen können dann aktuell auf der SWC-Homepage unter

www.swc-regensburg.de

oder (nur, falls kein Internet-Anschluss vorhanden ist) telefonisch bei der Skikursleitung abgerufen werden.

Selbstfahrer:

Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet oder bei der Skikursleitung informieren, ob und wo der Kurs stattfindet.

**Mitfahr-
gelegenheit:**

Für Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nach vorheriger Anmeldung** für 7,50 € Mitfahrgelegenheit im Bus.

powered by



Wir sind unverschämt!

schnell (hochverfügbare und schnelle Anbindung ans Internet durch R-KOM-NAP)

flexibel durch Fast Ethernet (RJ-45)

preiswert durch attraktive Flatrates

www.R-KOM.de

R-KOM

die
wellness
FORMEL für ihre
werbung.

viel vitamine,
... energie,
... frische,
... reife,
...

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 09 41-280 2280
pielmüllerstr. 5
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes

Anmeldeformular: SWC-Kinderskikurs 2010 powered by flyeralarm

Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Kömner(in) (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Kömner(in)
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Kömner(in) (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Kömner(in)
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Kömner(in) (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Kömner(in)
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Kömner(in) (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Kömner(in)
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	

Begleitpersonen im Bus:

(Bei wechselnden Begleitpersonen

bitte nur eine angeben!)

Adresse: Name:..... Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.

Straße: Eine Vereinsmitgliedschaft wird neu beantragt.

PLZ/Ort: **AUFNAHMEANTRAG BITTE BEILEGEN !!!**

telef. erreichbar unter:.....

E-mail:

Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr vom gleichen Konto abgebucht wird, von dem der Ski- und Wanderclub auch den Mitgliedsbeitrag abbucht.

Ort, Datum

Unterschrift

Beide Blätter bitte zusammenheften!

Saisoneröffnungsfahrt vom 12. - 13. Dezember 2009

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt (Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher)

Achtung: neue Anmeldungsmodalitäten!

Unterkunft im Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase
 Busabfahrt: 12. Dezember, 6:00 Uhr an der Städt. Sportanlage Weinweg

Preis für die Halbpension:

Erwachsene (ab 16 Jahren)	70,- Euro
Jugendliche (13-15 Jahre)	55,- Euro
Kinder (10-12 Jahre)	50,- Euro
Kinder (4 - 9 Jahre)	45,- Euro

Leistungen:

Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön, Sat-TV), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen). Kostenlose Nutzung der Wellnessoase (mit Finnischer Stub'n Sauna, Aromadampfbad, Biosoftsauna mit Farblichtbad, Infrarot-Wärmekabine, Erlebnisduschen, Kneippbecken, Freiluftbereich, Ruhetepidarium)
 Um die Busauslastung zu gewährleisten und die günstigen Preise zu garantieren, kann die Fahrt nur pauschal mit Busfahrt angeboten werden. Eine Kinderbetreuung ist leider nicht möglich.

Die Anmeldung ist erst gültig mit Zahlungseingang des fällig werdenden Betrages für die Halbpension (bitte selbst ausrechnen!) auf dem Konto des SWC Regensburg, Konto Nr. 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00.

Den Betrag für die Liftpässe werden wir auf der Hinfahrt im Bus kassieren. Bitte entsprechend Bargeld einplanen!

Für den Lift ist für beide Tage ungefähr mit folgenden Preisen zu rechnen:

Erwachsene (ab Jahrgang 1991)	75,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1991-1993)	50,- Euro
Kinder (Jahrgang 1994-2003)	30,- Euro

Für die Skipässe wird zusätzlich ein Pfand von 3,- Euro erhoben.

Weitere Informationen: e-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
 Tel. 09404/640694
 Anmeldeschluss: 14. November 2009

Jugendskiausfahrt nach Hochfügen

vom 26. Dezember 2009 - 2. Januar 2010

Infos unter www.swc-regensburg.de Ski Alpin/Skiausfahrten.





Familien- und Jugendskiausfahrt

nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 2. bis 6. Januar 2010

Abfahrt: 2. Januar um 6.00 Uhr an der Städtischen Sportanlage am Weinweg

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: ***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

<u>Preis:</u>	Erwachsene (ab 16 Jahren)	240.- €
	Jugendliche (13-15 Jahre)	210.- €
	Kinder (6 - 12 Jahre)	195.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto:

SWC Regensburg, Sparkasse Rgbg, BLZ 750 500 00, Kto.Nr. 15131 zu überweisen.

Leistungen:

Unterbringung in gemütlichen und komfortabel eingerichteten Doppel - und Mehrbettzimmern mit Du/WC

4 x Halbpension mit fürstlichem Frühstücksbuffet mit Vollwert- und Vitaminecke, abends 4-Gang-Menü mit Salatbuffet

Kostenlose Nutzung aller Freizeiteinrichtungen des Hotels wie Erlebnishallenbad, finnische Sauna und Dampfbad

Busfahrt von Regensburg nach Windischgarsten und zurück

Täglicher Transfer vom Hotel zum Skigebiet und zurück

Kinderbetreuung durch unsere Übungsleiter (keine Anfänger!)

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

Anmeldung: bei Michael Duchardt Telefon 0941 / 6308378
micheleduchardt@aol.com

 <p>Teelust Genieße das Besondere Entdecke die neue Lust auf Tee</p>	<p>Teelust Via Ponte Das Original seit 1954 Tee / Kaffee Wählen Sie aus über 250 Teesorten! Frühstück ab 08:00 Uhr Brückstraße • 93047 Regensburg Tel. 0941 / 5 76 12 Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00 Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr www.via-ponte.de online-shop: www.teelust.de</p>	 <p>Tee • Kaffee Via Ponte Lounge Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör</p>
--	--	---

Skikursabschlussfahrt

Der Höhepunkt des Skikurses soll der „fünfte Tag“ sein. An diesem Tag geht es in ein „großes“ Skigebiet, z.B. nach Österreich oder nach Oberbayern, wo das im Skikurs Gelernte angewandt und verfeinert werden kann. Selbstverständlich werden die Kinder auch von unseren Übungsleitern betreut. Für die Anfängerkurse ist diese Fahrt noch nicht geeignet. Die Fahrt kann nur bei ausreichender Teilnehmerzahl stattfinden.

Termin: voraussichtlich 30. Januar 2010 (kann sich noch ändern!)

Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg

Fahrpreis: Erwachsene (ab 16 Jahren) 16,-- €
 Kinder/Jugendliche (bis 15 J.) 14,-- € (incl. Betreuung)
 Hinzu kommen noch die Kosten für den Liftpass!

Skigebiet: voraussichtlich (und je nach Schneelage) Hochficht oder ein Skigebiet in Oberbayern

Anmeldung: a) bei der Skikursleitung während des Skikurses
 b) telefonisch bei Severin unter 0941/6988660
 c) per e-mail: skilehrwesen@swc-regensburg.de

Mitfahren können auch alle interessierten Vereinsmitglieder und deren Freunde und Bekannte. Eine Mitgliedschaft ist hierfür nicht erforderlich.



**Konditorei
 -Café
 Orlando di
 Lasso**

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
 7.30 -18.00**



Ski Nordisch: Termine

9. Januar /10. Januar 2010 LawinenCamp

Freerider und Tourengescheher aufgepasst! 2-tägiges LawinenCamp mit Theorie und Praxis über alpine Gefahren, Risikomanagement, Ausrüstung und die richtige Verhaltensweise abseits der gesicherten Pisten.

Ort: Entscheiden wir abhängig von der Schneelage

Anmeldung: bis 16.12.2009 bei Dominik Schmeer 0941/7501044 oder ski-nordisch@swc-regensburg.de

16. Januar 2010 Start in den Skitourenwinter: Tagestour in den Bayer. Alpen

6. - 9. Februar 2010 Skitourtage in Innervillgraten (Osttirol)

Vier Skitourtage, die für jeden Geschmack etwas bieten.

Mögliche Tourenziele: Kreuzspitze (2624m), Kalksteiner Jöchel (2326m), Pürglesgungge (2506m), Gaishörndl (2615m), Spitzginggele (2563m), Marchginggele (2525m)

Die Gipfel sind nicht zu steil und bieten traumhafte Hänge. Von allen Gipfeln bietet sich eine grandiose Aussicht auf die Sextner Dolomiten mit den Drei Zinnen, auf die Lienzer Dolomiten und mehrere Bergketten der Karnischen Alpen.

Kosten Übernachtung: ca. 40,- Euro HP/Übernachtung

Teilnehmerzahl: 10

Anmeldung: bei Dominik Schmeer 0941/7501044 oder ski-nordisch@swc-regensburg.de

Weitere Skitourtermine im nächsten Clubheft und online unter http://www.swc-regensburg.de/Ski_nordisch

Unser Spartenwart Ski Nordisch



Dominik Schmeer

Ich bin vor fast zehn Jahren zum SWC gekommen. Hier habe ich dann in den letzten Jahren meine aktive Leichtathletik-Karriere ausklingen lassen, aber gleichzeitig mein Wissen

und Können in der Sparte Ski nordisch eingebracht. Seit über 20 Jahren betreibe ich fast alle Disziplinen, die die Berge so hergeben, vom Klettern über Bergsteigen, Wildwasserkajak, Langlaufen, Skitouren,

Snowboarden, Skifahren bis hin zum Eisklettern. In diesem Jahr habe ich die Grundstufe Skitour abgeschlossen und bin Vertreter des Skiverbands Bayerwald für das Tourenwesen im BSV. Im SWC habe ich 2008 das Amt des Spartenwarts Ski nordisch übernommen. Bei unseren Touren sind neue Gesichter immer herzlich willkommen. Im kommenden Winter werden wir zum ersten Mal ein Lawinen-Camp anbieten, das sich nicht nur an Tourengescheher richtet, sondern auch an alle, die gerne abseits der gesicherten Pisten unterwegs sind.

Topform: Margit Breit und Markus Eigenstetter



Bayerische Seniorenmeisterschaften in Elsenfeld am 6./7. Juni 2009

Neun Bayerntitel für SWC-Senioren

Gleich 9x Gold und insgesamt 21x Edelmetall gabs für unsere Senioren bei den Bayerischen in Elsenfeld. 3x Gold holte Karin Zirngibl – Weichselgartner mit der Kugel (8,48m), dem Diskus (19,40m) und dem Speer (18,71m in der W55), zweimal trug sich Markus Eigenstetter in der M 45 in die Siegerliste ein, nämlich über 110 m Hürden in 17,94 und über 400m in 56,62 sec. Weiter gab es Gold für Margit Breit mit einer tollen Steigerung auf 2,55 m im Stabhochsprung der W 35, für Christine Koller über 80 m Hürden der W 40 (13,02sec.), für Sven Engelmann mit dem Stab in der M 35 (3,20m) und für Jan Ropohl im Hochsprung der M 40 (1,50m).

Silber holten zweimal Silvio Schallies in der M 35 mit der Kugel (11,93m) und dem Diskus (37,65m), Jan Ropohl mit dem Stab

(M40/2,70m), Markus Eigenstetter über 200 m (M45/25,23sec.), Alfons Weißmann über 400 m (M45/57,79 sec.), sowie die 4x100 m Staffel der W 30 mit Christine Koller, Andrea Holzapfel, Margit Breit und Karin Zirngibl–Weichselgartner.

Bronze schließlich gabs zweimal für Jan Ropohl über 100 m (M 40/ 12,54 sec.) und im Weitsprung (5,29m), Markus Eigenstetter im Weitsprung (M45/5,52m), sowie zweimal Christine Koller im Hochsprung (W40/ 1,5m) und mit dem Diskus (25,76m).

Vier undankbare 4. Plätze rundeten das hervorragende Ergebnis ab: Silvio Schallies mit dem Speer (39,39m), Christine Koller über 100 m(14,21 sec.) und zweimal Andrea Holzapfel über 200m in 30,21 und mit guten 4,75 m im Weitsprung der W 40.



Bezirksmeisterschaften in Regensburg am 20. Juni 09

Christopher Irlbeck springt 2,05 m

Der Bad Kötztlinger Christopher Irlbeck sorgte mit 2,05 m im Hochsprung der Männer für das herausragende Ergebnis bei den diesjährigen Leichtathletik Bezirksmeisterschaften, die am 20. Juni 2009 vom SWC 46 auf der städtischen Sportanlage am Weinweg gewohnt professionell abgewickelt wurden. Seinen zweiten Titel holte sich der Bad Kötztlinger im Speerwurf mit ebenfalls ansprechenden 51,74m.

Ebenfalls Doppelmeister bei den Männern wurde Silvio Schallies (SWC 46 Regensburg) im Kugelstoßen (11,82m) und im Diskuswerfen (35,26m), mit guten Ergebnissen konnten Sebastian Zunder (LG Telis Finanz) über 400m (50,61 sec.), Michael Fischer (TV Burglengenfeld) über 200 m (22,48 sec.), Armin Martinitz (TV

Bad Kötzing) über 400m Hürden (55,51 sec.) und der Weidener Christian Balke im Dreisprung (14,20m) überzeugen.

Bei den Frauen siegte Christiane Rötzer (SWC 46 Regensburg) über 100 m Hürden (17,05 sec.), im Hochsprung (1,55m) und zusammen mit ihren Vereinskameradinnen Margit Breit, Julia Rebele und Andrea Röhl über 4x100 m (53,06sec.). Doppelsiegerin wurde Sabine Garatva (SWC 46 Regensburg) im Kugelstoßen (9,85 m) und im Diskuswerfen (29,46 m) und Franziska Nößner (LAG Schwandorf) über 100m (13,42 sec.) und 200m (27,81 sec.). Speerwurf Meisterin wurde Helena Pretzl (TV Burglengenfeld) mit 34,58m.

Bei der mJA überzeugte der Vohenstraußer Adrian Boeren mir Siegen

über 100m (11,77 sec.), 200m (23,56 sec) und im Dreisprung (11,40m), zweimal trug sich Andreas Mokoß (SWC 46 Regensburg) in die Siegerliste ein, nämlich im Kugelstoßen (11,00m) und im Weitsprung (5,66 m).

Bei der wJA gewann Stefanie Singer (TV Vohenstrauß) im Hochsprung (1,52 m) und über 200m (27,64 sec.), für das beste Ergebnis sorgte Julia Liedl (LG Telis Finanz) mit ausgezeichneten 63,64 sec. über 400 m Hürden. Neben dem Staffelerfolg bei den Frauen kamen Julia Rebele (100m, 13,55 sec.) und Andrea Röhl (beide SWC / 100m Hürden 17,83 sec.) zu weiteren Meisterehren. Schöne 52,08 sec. erzielte 400m Meister Anton Breu (TV Bad Kötzing).

Der herausragende Teilnehmer bei der mJB war der Amberger Werfer Nicolas Hammer mit überragenden 14,52m im Kugelstoßen und sehr guten 35,25m im

Diskus-, und 48,35m im Speerwerfen. Zweimal siegten Kevin Urbanek (LG Telis Finanz), über 100m in 11,56 sec und über 200 m in 23,33 sec, drei Titel sogar holte der Eschenbacher Philipp Goodwyn über 400m (55,40 sec., über 400m Hürden 68,17 sec. und mit der 4x100m Staffel. Gute 2:04,20 erzielte der Kötztinger 800m Läufer Tobias Plötz.

Doppelsiegerinnen bei der WJb wurden Maximiliane Fleischer (LG Telis Finanz) über 100 m Hürden (15,51 sec.) und im Weitsprung (5,24m), sowie Alisa Orlov (SV Obertraubling) mit 29,10m im Diskuswerfen und 9,18m im Kugelstoßen. Gute Leistungen erzielten Hochsprung Siegerin Andrea Gutzelnig (LG Telis Finanz) mit 1,55m, sowie 100m Meisterin Laura Weiß (TV Bad Kötzing) mit 12,89 sec.

von Josef Koller

Kreismeisterschaften Schüler A und B, Kareth-Lappersdorf 27. Juni 2009

Kreismeistertitel für Dorle Mokoß und Elena Hartner

Zwei Titel holten unsere A- und B-Schüler bei den Kreismeisterschaften in Kareth. Dabei gabs im Kugelstoßen der W 14 einen Doppelsieg durch Dorle Mokoß (8,26m) und Maxi Nirschl (7,73m). Titel Nr. 2 holte Elena Hartner mit guten 1,41 m im Hochsprung der W 15.

Zwei weitere Silbermedaillen gab es im Kugelstoßen: In der W 15 durch Caro Huebler (8,50m) und in der W 13 durch Simone Kellner (7,03m). Bronze holten Franzi Koller im Weitsprung der W 12 (3,76m), Katharina Eigenstetter im Kugelstoßen der W 13 (6,78m),

zweimal Maxi Schott im Hochsprung der M 14 (1,32m/ als 13jähriger!) und im Kugelstoßen der M 13 (7,29m) sowie die B Schülerinnen 4x75 m Staffel mit Franzi Koller, Steffi Pegoretti, Julia Sommer und Regina Stöllinger.

Den undankbaren 4. Platz belegten Julia Sommer (6,61m) und Franzi Koller (5,82m) im Kugelstoßen der W 13 und W 12. Persönliche Bestleistung erzielte Steffi Pegoretti im Weitsprung der W 13 mit 3,87 m.

von Josef Koller



Markus Eigenstetter Deutscher Seniorenmeister

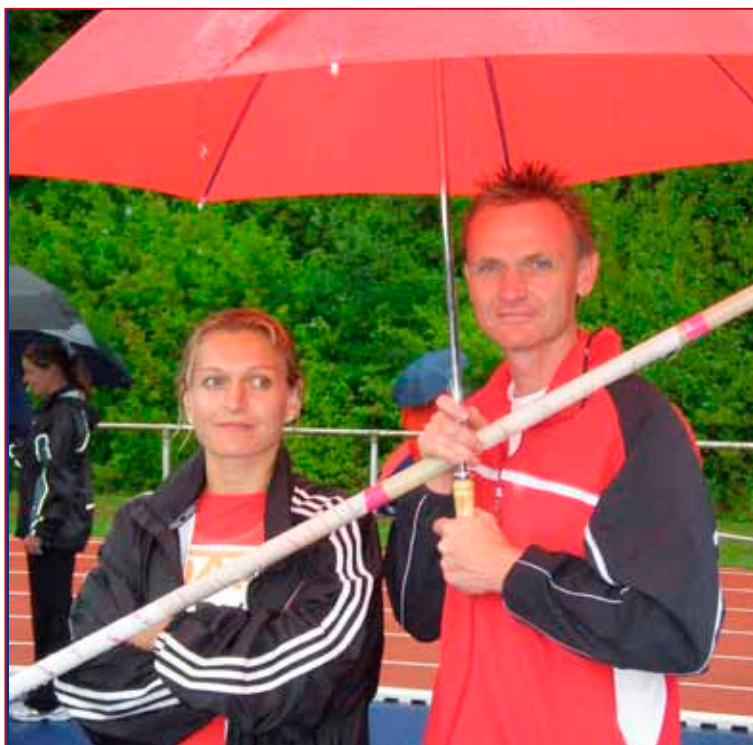
Silbermedaille für Margit Breit in St. Wendel

Äußerst erfolgreich verliefen die diesjährigen Deutschen Seniorenmeisterschaften im saarländischen St. Wendel für das kleine SWC Aufgebot. Markus Eigenstetter holte sich im 110m Hürden Finale der M45 in 16,79 sec. überzeugend den Titel. Zudem gewann er Bronze über 400m Hürden in 62,13 sec.

Den Medaillensatz komplettierte Margit

Breit im Stabhochsprung der W35 mit der Silbermedaille. Mit 2,45 m unterlag sie nur knapp der späteren Deutschen Meisterin. Ebenfalls nur knapp verfehlte Sven Engelmann den Sprung aufs Treppchen im Stabhochsprung der M35 als Fünfter mit 3,10 m.

von Josef Koller



Oberpfalzmeisterschaften Schüler A + B in Amberg am 4. Juli 2009

Mokroß-Festspiele in Amberg - 23 Medaillen für SWC-Schüler

Zu Mokroß-Festspielen wurden die Oberpfalzmeisterschaften in Amberg. Vor allem Christian konnte in der M15 mit drei Titeln im Hochsprung (1,62m), Kugelstoßen (11,95m) und Diskuswerfen überzeugen. Ein Stolperer kostete ihn den Titel im Hürdenlaufen, hier gabs ebenso wie im Weitsprung (5,02m) Silber. Platz 4 im Speerwurf rundete seinen gelungenen Test für die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften ab.

Ebenfalls Gold gabs für seine Schwester Dorle im Kugelstoßen (8,10m) der W14 beim SWC-Doppelsieg vor Maxi Nirschl (7,86m), die sich dafür mit dem Diskus schadlos hielt und mit guten 21,01m gewann. Hier gab es Bronze für Dorle mit 17,49 m. Franzi Sedlmeier sorgte mit einem überraschenden Speerwurf-Sieg (24,04m) dafür, dass der gesamte Wurfblock der W14 in SWC-Händen blieb.

Titel Nr. 7 steuerte Jakob Hütter im Weitsprung der M13 bei mit 4,39 m, zudem belegte er Platz 2 über 75 m (10,54 sec.) und Platz 4 über 1000m (3:47,10 min.). Drei Medaillen holte Josef Aumüller: Silber über 1000m (3:32,30min.), sowie Bronze im Weitsprung (4,20m) und über 60 m Hürden (12,04sec.), dazu gabs Platz 4 mit dem Speer mit guten 22,70m. Eine weitere M13-Medaille holte Maxi Schott mit ausgezeichneten 27,42 m im

Speerwurf, dazu gabs zwei 4. Plätze im Hochsprung (1,30m) und im Kugelstoßen (7,44m).

Eine unerwartete Staffel-Silber-Medaille feierten die B-Schülerinnen Franziska Koller, Steffi Pegoretti, Julia Sommer und Regina Stöllinger, die sich um fast 2 Sekunden auf 43,33 sec. steigerten. Dazu holte Julia Sommer in der W13 Silber mit dem Diskus (18,38m/ erst im letzten Versuch musste sie sich der haus-hohen Favoritin geschlagen geben), außerdem wurde sie Vierte im Kugelstoßen (6,76m) und Fünfte über 60 m Hürden (12,22 sec.). Ebenfalls Silber gabs für Simone Kellner im Speerwurf (20,35m), dazu Bronze mit dem Diskus (15,85m) und Platz 5 im Kugelstoßen (6,70m). Eine weitere Bronzemedaille holte Regina Stöllinger im Hochsprung (1,25m). Zwei 4. Plätze gabs für Steffi Pegoretti über 60 m Hürden in guten 11,91 sec. und im Diskuswerfen (14,61m). Zweimal Platz 6 für Steffi Rebele über die Hürden (13,15sec.) und im Hochsprung (1,15m). Katharina Eigenstetter erreichte den Kugel Endkampf als Siebte (5,88m).

Weitere Medaillen gab es für Franziska Koller über 60 m Hürden in der W12 mit 11,53 sec. in Silber und über 75 m (11,71sec.) in Bronze.

Am höchsten hängen die Trauben in der W 15, dort ist die Konkurrenz deutlich am



stärksten. Doch unser Trio Elena Hartner (4. Dreisprung 8,15m/ 5. Hoch 1,35m / 6. 100m 14,83 sec.), Caro Huebler (5. Diskus 20,14m / 7. Speer 19,76m / 8. Kugel 8,02m) und Fanny Jell (zweimal 7. Kugel 8,33m und 80 m Hürden) hielt sich sehr beachtlich. Zudem gabs einen tollen vierten Platz in der 4x100 m Staf- fel mit Elena Hartner, Fanny Jell, Caro Huebler und Franziska Sedlmeier.

7x Gold, 10xSilber und 6x Bronze ist die beachtliche Bilanz unserer Schüler in Amberg. Bravo!!!

von Josef Koller



Dorle Mokross - Bayerische SM in Regensburg

Unsere Schülermannschaft in Amberg



Kreismeisterschaften Schüler C + D am 5. Juli 2009

Talentshow unserer „Minis“ in Bad Kötzing

Die Kleinsten waren die Größten. Bei der Kreismeisterschaft in Bad Kötzing gab unser Nachwuchs eindrucksvoll eine Talentprobe ab. Dabei ist Kötzing die erste „große“ Meisterschaft für die Minis, hier ist es schon richtig schwer, überhaupt eine Urkunde (bis Platz 6) zu gewinnen.

Und es ging gleich richtig gut los: Gleich zum Auftakt siegte unsere C-Schülerinnen-Staffel mit Mona Hartner, Caro Pegoretti, Vroni Plank und Susanne Koder eindrucksvoll in 31,32 sec. mit deutlichem Vorsprung.

In der W11 holte sich Vroni Plank einen kompletten Medaillensatz: Gold im Hochsprung (1,16m), Silber über 50 m (8,16 sec.) und im Weitsprung (3,78m), dazu Bronze über 800m (3:08,05). Da konnte sie Platz 4 im Ballwurf (28,00m) leicht verschmerzen. Silber und Bronze gabs für Caro Pegoretti im Hochsprung (1,12m) und mit dem Ball (28,00m), dazu Platz 4 über 50 m (8,64sec.) und Platz 5 im Weitsprung (3,41m).

Zweimal Einzel-Gold in der W10 für den Blitz aus Bad Abbach: Mona Hartner gewann den 50m-Lauf in ausgezeichneten 8,01 sec. und den Weitsprung mit 3,86 m. Platz 5 über 800m (3:08,25) rundete das gute Ergebnis ab, den Patzer im Hochsprung (Platz 6 mit 0,96m) konnte sie leicht wegstecken. Dafür sprang Sophie Rauscher in die Bresche: Bronze im Hochsprung mit 1,04 m, dazu Platz 4 im Weitsprung (3,61m) und Platz 5 über 50 m (8,81 sec.). Zwei undankbare 4. Plät-

ze holte Susanne Koder über 50m (8,76 sec.) und 800 m (tolle 3:05,58), doch die Staffelgoldmedaille tröstete sie über die knapp verpassten Einzelmedaillen hinweg. Schön verbessert hat sich auch Vera Langguth (Weit 2,78m/ 50m 10,18 sec., jeweils Platz 10), auch wenns noch nicht für die Endkämpfe gereicht hat, das Training hat sich allemal ausgezahlt.

Pech für unsere D-Schülerinnen-Staffel (Hannah Zellner, Maria Rauscher, Emma Gartzke, Charlotte Neujean), die deutlich in Führung lag, als Charlotte durch einen Zuschauerzruf verunsichert ins Stolpern geriet und um ein Haar auf der Nase gelegen wäre. So gabs am Ende „nur“ Platz 5 für unsere Mädchen.

Dafür holte Hannah Zellner Gold im Weitsprung der W9 mit guten 3,47 m, über 50 m (8,61sec.) gabs Bronze mit einem Wimpernschlag-(3/100)-Rückstand auf die Siegerin. Im Ballwurf schrammte sie als Vierte (20,50m) knapp an den Medaillenrängen vorbei. Eine Bronzemedaille holte Maria Rauscher über 800m (3:15,82 min.), dazu Platz 4 im Weitsprung (3,22m).

In den Einzeldisziplinen tröstete sich Charlotte Neujean für die verpasste Staf-felmedaille mit Silber im Weitsprung (3,19m) und Bronze über 800m (3:34,34 min.).

Emma Gartzke holte zwei 6. Plätze über 50 m (9,26 sec.) und im Weitsprung (2,78m).



Vier Medaillen für unsere zwei Mädchen in der W7: Silber und Bronze für Cosima Gartzke (Weit 2,67m / Ball 11,00m), und zweimal Bronze für Helene Neujean (Weit 2,66m/ 50m 10,06sec.).

Auch unsere Jungs räumten kräftig ab: In der M11 gabs Bronze für Ferdinand Zellner im Ballwurf mit tollen 44,00m, etwas unglücklich war er über Platz 4 im Hochsprung (1,16m) höhengleich mit dem Bronzemedaillegewinner. Dafür gabs eine persönliche Bestleistung und Platz 6 im Weitsprung (3,65m).

Auch Philipp Geldhäuser haderte ein wenig mit den Fehlversuchen: Denkbar knapp verpasste er den Sieg in der M10 im Hochsprung, aber 1,24 m und Silber sind allemal eine stolze Leistung. Dazu gabs zwei 5. Plätze mit dem Ball

(33,00m) und im Weitsprung (3,57m).

Wacker schlug sich Hendrick Boeck bei seinem Wettkampfdebüt, wo er über 50m (9,60sec.) und im Weitsprung (2,79m) nur knapp die Endkämpfe verpasste.

Zweimal Gold erreichte Moritz Geldhäuser in der M8 im Weitsprung (3,41m) und im Ballwurf (30,50m), im 50 m Lauf verpasste er als Vierter die Medaillentränge nur um 1/100 sec.

Und gleich dreimal siegte Georg Rauscher in der M7: Gold über 50m (9,10sec.), mit dem Ball (20,00m) und im Weitsprung (3,26m). Dazu holte er Bronze bei den ein Jahr Älteren über 1000 m.

von Josef Koller

Jedermann-Zehnkampf am 11. und 12. Juli 2009

Der SWC-Wettkampfspaß für Jung und Alt



Sport mit Spaß: Team-Wertung beim Jedermann-Zehnkampf

Als Sportfest für die ganze Familie präsentierte sich der 15. Jedermann-Zehnkampf am zweiten Juliwochenende. Athleten vom achten bis zum 66. Lebensjahr wagten sich an die Königsdisziplin, vom erfahrenen Sportler bis zum neugierigen Debütanten stand für alle der Spaß am Sport im Vordergrund. Alle Sportler wurden mit dem besten Wetter belohnt, das man in diesem Sommer erwarten konnte. Für die ganz Kleinen gab es auch heuer wieder einen Spaßzehnkampf am Samstagnachmittag.

Ganz mannstarke Riegen schickten SWC und DJK Sportbund bei den Schülern ins Rennen; hier wurde von den Veranstaltern für manche Wettkämpfe, etwa Hürdenlauf und Stabhochsprung, einige Kreativität gefordert.

Mannstark muss bei einem Zehnkampf auch das Kampfrichterteam sein. Allen Helfern, den Kampfrichtern auf dem

Platz und bei der Zeitmessung, der Sprecherin, dem Wettkampfbüro, den fleißigen Kuchenbäckern und Freiwilligen am Buffett und natürlich vor allem den Wettkampfleitern gilt großer Dank für ein hervorragend organisiertes Sportfest.

von Ursula Breitkopf

Oberpfalz-Mehrkampfmeisterschaften - 11./12. Juli 09

Markus Eigenstetter Zehnkampfmeister

Michelle Weitzel (LG Telis Finanz) sorgte für die Glanzpunkte bei den diesjährigen Oberpfalz Mehrkampfmeisterschaften, die traditionell im Rahmen des Jedermann Zehnkampfs ausgetragen wurden. Mit 5.126 Punkten und pers. Bestleistung siegte sie souverän vor ihren Teamkolleginnen Stefanie Schulenberg (3.163 Punkte) und Elke Gehr (3.145 Punkte).

An das Trio ging auch der Sieg in der Mannschaftswertung mit 11.434 Punkten. Überzeugen konnte Michelle Weitzel dabei vor allem im Weit- (5,80m) und Hochsprung (1,71m).

Der frischgebackene Deutsche Hürden-Seniorenmeister Markus Eigenstetter (SWC) holte sich den Titel im Zehnkampf der Männer mit 4.501 Punkten. Hier ging die Teamwertung an den SWC mit Eigenstetter, Reinhard Wismath und Josef Eberl (11.575 Punkte).

Drei Titel gewann Julia Rebele (SWC) bei der wJA, nämlich im Vierkampf (2.007 Punkte), im Siebenkampf (3.185 Punkte) und in der Mannschaftswertung mit ihren Vereinskolleginnen Sophia Stöllinger und

Bärbel Mokoß. Doppelsieger in der mJA wurde Andreas Mokoß (SWC) im Fünfkampf (2.593 Punkte) und im Zehnkampf (4.539 Punkte).

Auch in der mJB gab es einen Dreifachsieger: Michael Paper vom TV Burglengenfeld gewann den Fünfkampf (2.727 Punkte) und Zehnkampf (4.769 Punkte) sowie mit seinen Teamkollegen Timo Schuster, Dominik Edenharter, Michael Würstl und Uli Wiendl die Fünfkampf-Mannschaftswertung. Bei der wJB gewann Alisa Orlov (SV Obertraubling/3.480 Punkte), den Siebenkampf und Maximiliane Fleischer (LG Telis Finanz/2.408 Punkte) den Vierkampf.

In den Rahmenwettbewerben der Schüler hießen die Sieger bei Mädchen Elena Hartner (SWC/W15) und Franziska Sedlmeier (SWC/W14), sowie Hartner, Sedlmeier und Caro Huebler (Mannschaft) und bei den Jungs Thomas Paper (TV Burglengenfeld/M15), Michael Brettner (TV Burglengenfeld/M14) und das Team vom TV Burglengenfeld mit Paper, Simon Wiendl und Kilian Marek.

von Josef Koller



Impressionen vom Jedermann - Zehnkampf







Impressionen vom Jedermann - Zehnkampf



Bayerische Schüler-Mehrkampfmeisterschaften am 11./12. Juli 2009 in Herzogenaurach

Christian Mokroß Vierter im Achtkampf

Knapp am Treppchen vorbei schrammte Christian Mokroß (SWC) bei den Bayerischen Schüler-Mehrkampfmeisterschaften in Herzogenaurach im Achtkampf der M 15. Und das lag vor allem am ersten Tag, an dem er in allen vier Disziplinen deutlich hinter seinem „Fahr-

plan“ blieb. Am zweiten Tag startete er dann eine große Aufholjagd, zeigte vor allem im Stabhochsprung mit ausgezeichneten 3,60 m durchweg gute Leistungen und landete am Ende mit 4.001 Punkten auf dem vierten Rang.

Bayerische Jugendmeisterschaften in München am 18./19. Juli 2009

Chrissie Mokroß im Stabhochsprung Vierter

Bei den Bayerischen Jugendmeisterschaften stellt Chrissie wieder eindrucksvoll seine Form unter Beweis: Mit abermals 3,60 m im Stabhochsprung erzielte

er in der Altersklasse mJB bei den bis 17jährigen als 15jähriger einen tollen vierten Platz und ist bestens gerüstet für die Bayerischen Schülermeisterschaften.

Bayerische Meisterschaften Aktive und Schüler in Regensburg am 25./26. Juli 2009

Chrissie Mokroß Bayerischer Vizemeister – Top-Placierungen für Christiane Rötzer und Dorle Mokroß

Eigentlich lief es gar nicht so gut für Chrissie Mokroß im Stabhochsprung der M15: Nach einem Zaubersprung über 3,30 m und einem guten Sprung im ersten Versuch über 3,50m patzte er dreimal bei den 3,60 m. Doch auch seinen Konkurrenten ging es nicht besser und so landete er verdient auf dem Silberang hinter dem überragenden Artur Wollert (LAZ Kreis Würzburg).

Tolle Steigerung für Dorle Mokroß im Stabhochsprung der W14. Mit guten 2,50

m verpasste sie als Vierte nur knapp den Sprung aufs Treppchen.

Voll etabliert in der bayerischen Hochsprung-Elite ist Christiane Rötzer. Diesmal gabs Platz sechs für klar übersprungene 1,56 m. Kleiner Wermutstropfen: 1,61 m, an denen sie zumindest zweimal äußerst knapp scheiterte, im ersten Versuch, hätten Rang 3 bedeutet.

von Josef Koller



Deutsches Turnfest Frankfurt 2009

Ein unvergessliches Erlebnis:

Nach monatelangem beinharten Training begab sich am 2. Juni 2009 in aller Herrgottsfrühe die 15-köpfige Turn-Elite des SWC Regensburg in Richtung Frankfurt, um dort ihr turnerisches Können unter Beweis zu stellen und noch weitere Veranstaltungen des insgesamt einwöchigen Turnfestes zu besuchen.

Vornehmlich waren wir für den Deutschen Wahlvierkampf gemeldet.

Hierbei handelt es sich um eine Wettkampfform, bei der sich der Proband vier Disziplinen aus dem Bereich Turnen, Leitathletik, Trampolin, Turmspringen und Schwimmen wählen kann. Diese Art des Wettkampfes dient vor allem dazu, Interessenten aus anderen Sportarten für das Turnen zu begeistern. Wir konzentrierten uns auf die turnerischen Disziplinen. Man darf sich den Ablauf des Wettkampfes so vorstellen, dass jeder zu Beginn eine Wettkampfkarte mit seinen gemeldeten Disziplinen erhält und dann zum jeweiligen Gerät zur Leistungsabnahme wandert – eine Art Schnitzeljagd.

Bereits um 13 Uhr am 2. Juni trafen wir, nachdem wir das Quartier bezogen hatten, bei der Wettkampfstätte ein und starteten unseren Wettkampf, frei nach dem Motto: Wer mitmacht gewinnt. Die Einteilung der Geräte ließ es zu, dass wir in 2 Gruppen gemeinsam den Wettkampf absolvieren und uns gegenseitig zu ungeahnten Höchstleistungen anspornen konnten.

Einige Ergebnisse:

Heidi Esser erzielte im reinen Turnwahlvierkampf den 13. Platz (67 Teilnehmer).

Jens Mai erreichte im Mischwettkampf den 10. Platz (147 Teilnehmer).

Wolfgang Straube erzielte im reinen Turnwahlvierkampf den 8. Platz (77 Teilnehmer).

Gina Gebhardt wurde 58. im reinen Turnwahlvierkampf (238 Teilnehmer).

Rainer Ziereis wurde 88. im reinen Turnwahlvierkampf (237 Teilnehmer).

Nach dem Wettkampf gaben wir uns die restlichen 3 Tage den noch angenehmeren Dingen hin, die Frankfurt und das Deutsche Turnfest zu bieten hatten.

So besuchten wir die Turnfestmeile, die eigens für das Turnfest umfunktionierte Undergrounddisco, die Tuju-Party, das Deutsche Gerätefinale mit Fabian Hambüchen am Reck, den gerade im Umbau befindlichen Dom St. Bartholomäus und die Aussichtsplattform vom Main-Tower.

Kurz gesagt, es war ein Riesenspaß, bei dem nicht so sehr der Wettkampfsport im Vordergrund stand, als vielmehr das Miteinander im Verein, das Kennenlernen anderer Sportler und anderer Sportarten. Im Gedanken war Karl unser ständiger Begleiter.

Großer Dank geht an den Verein und an Frau Thielecke, die uns mit Sponsoring unter die Arme gegriffen haben und natürlich an alle Helfer aus Frankfurt, die uns den sehr angenehmen Aufenthalt ermöglichen haben.

Das nächste Turnfest sieht uns bestimmt, gerne auch mit Teilnehmern aus anderen Sparten des Vereins.

von Wolfgang Straube

Impressionen vom Turnfest in Frankfurt





Hier kommen einige unserer Schwimm-Übungsleiter:

Juliane Schwabenbauer



Ich bin sechzehn Jahre alt und zurzeit stramble mich mit der 10. Klasse Gymnasium ab. Meine Laufbahn im SWC begann mit drei Jahren bei einer verzweifelten Christine, die dachte ich würde es niemals lernen im Schwimmkurs. Mittlerweile hats aber doch ganz gut geklappt und ich bin zum Schwimmlehrer

für die Kleinsten aufgestiegen. Gleichzeitig steckten mich meine Eltern in den Schikurs, was mir schon viel leichter fiel. Widrige Umstände (kleiner Bruder) zwangen mich, diesen zehn Jahre lang zu besuchen. Aus Altersgründen bin ich vom Schüler nahtlos zum Übungsleiter gewechselt. In meiner „reichhaltigen“ Freizeit betreibe ich Leichtathletik, fotografiere seit nun 2 Jahren leidenschaftlich, beschäftige mich mit Bildbearbeitung, tanze und versuche meine hyperaktive Fellkugel(Hund) namens Maxi mit mehr oder weniger Erfolg zu erziehen.

Yasmin Kleinert



Hallo, ich bin 19 Jahre alt und vor ca. 16 Jahren über das Kinderturnen zum SWC gekommen. Mit vier habe ich dann auch gleich den Schwimmkurs gemacht und seit dem regelmäßig

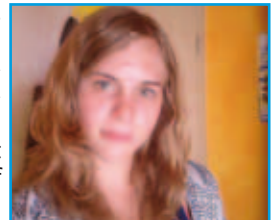
ins Schwimmtraining gegangen. Aus zeitlichen Gründen (berufl. Ausbildung) habe ich vier Jahre pausiert und bin jetzt seit 1 1/2 Jahren wieder aktiv ins Schwimmen eingestiegen. Seit März bin ich im Übungsleiterteam und gebe Schwimmunterricht für die schon etwas größeren Kinder. Als weiteres Hobby fahre ich gern Snowboard, was ich ebenfalls beim SWC gelernt habe.

Rebecca Kleinert

Seit März 2009 bin ich Schwimmtrainerin für die Fünf- bis Neunjährigen.

Ich bin siebzehn Jahre alt und bereits über zehn Jahre Mitglied beim SWC. Ich besuche die zwölfte Klasse des St. Marien-Gymnasiums.

Die Arbeit mit Kindern macht mir sehr viel Spaß und gibt mir auch einen kleinen Einblick in meinen Lieblingsberuf Lehrerin.





Uli Wurstbauer



Nach meinem Ortswechsel während des Studiums nach Regensburg suchte ich hier auch schifahrerisch eine neue Heimat und fand sie in der großen SWC Familie, die mir durch begeisterte Berichte meiner Frau schon länger bekannt war.

Diese wurden noch deutlich übertroffen und es macht Spaß in diesem Umfeld Kindern das Schifahren als Übungsleiter zu lernen. So nach und nach entdeckte ich auch einen Teil der anderen Sparten.

Und neben meiner Promotion in der Physik beschäftige ich mich dann noch mit der flüssigen Form des Schnees und bringe unseren zukünftigen Nachwuchsstars des SWC das Schwimmen näher. Neben den Bergen ist das Segeln (am liebsten kombiniert mit einem Bergpanorama) eine meiner Leidenschaften.

Felix Lindner

Solang ich denken kann, bin ich am Montag beim SWC im Schwimmen; Christine hat mir damals schon das Schwimmen beigebracht und ich bin dann fast ohne Pause vom Teilnehmer zum Übungsleiter geworden. Ich habe unten im warmen Becken angefangen und bin mittlerweile oben bei den Könnern.

Die Schwimmkurse waren sicher nicht ganz unschuldig, dass ich jetzt Sport/Mathe auf Lehramt studiere. Im Studium haben wir sowohl die Möglichkeit unser eigenes Schwimmkönnen zu verbessern als auch gute Übungen für den Unterricht zu lernen, was für mich auch für die Schwimmstunden nützlich ist. Dort konnte ich auch meinen Lehrschein im Rettungs- und Anfängerschwimmen machen.

Faszinierend finde ich immer den schnellen Lernerfolg der Kinder; haben sie zunächst noch Probleme die Augen unter Wasser zu öffnen, springen und tauchen sie kurze Zeit später im Schwimmerbcken herum und erzielen super Zeiten bei den Clubmeisterschaften!





Fuchsjagd

Sonntag, 18. Oktober 2009: der SWC-Spess für die ganze Familie

Bei der SWC-Fuchsjagd sind alle Mitglieder eingeladen: Wer findet die Spur? Wer knackt die Fragen der Füchse? Wer ist spontan und kreativ?

Gejagt wird in Gruppen; die Siegergruppe wird Erster Sieger, die zweite Gruppe schreibt den kurzen Bericht und die letzte Gruppe richtet die nächste Fuchsjagd aus. Ja richtig gelesen, die letzte Gruppe! Also heißt es dieses Jahr: Anstrengen!

Der Telefonjoker ist allerdings zwecklos und kann ausgeschaltet bleiben, denn unsere Zierpflanzengärtnermeister und andere Experten haben sich knifflige und google-untaugliche Aufgaben ausgedacht. Was ihr braucht, ist wetterfeste Kleidung und alle Sinne zum Lösen der Aufgaben.

Treffpunkt: 9.30 Uhr Gasthof Erber in Eilsbrunn; Langschläfer können zum Mittagessen beim Gasthof Erber eintrudeln. Ende gegen 17.00 Uhr.

von den Füchsen



Kneiting. Die nächste Party ist gerettet!

www.kneiting.de

Gedreht in Bayern



Kneiting

Nur echt mit dem Bock



Kneiting. Original Regensburger Bier. Einfach sexy!



MEISTERBETRIEB
DER INNUNG



VORMALS ODVODY

ECKLwolfgang

SCHREINEREI –
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU –
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNUNG

alte waldmünchner str. 26 tel. 0941 . 4 16 39
93059 regensburg fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de
info@schreinerei-eckl.de

Erfolgreicher Saisonabschluß der Kegelmannschaften

Spielpläne Kegeln Saison 2009/2010

Damen 1. Mannschaft Bezirksliga Oberpfalz

Vorrunde

So	12.09.2009	14:00 Uhr	S W C	-	TSV Deuerling
Sa	19.09.2009	17:30 Uhr	SKK Willmering	-	S W C
So	27.09.2009	14:00 Uhr	S W C	-	FC Tegernheim
So	11.10.2009	11:00 Uhr	SG Walhalla Rgbg. 2	-	S W C
So	18.10.2009	14:00 Uhr	S W C	-	KF Pfatter
Sa	24.10.2009	18:00 Uhr	ASV Fronberg	-	S W C
So	01.11.2009	14:00 Uhr	S W C	-	SKC
Schmidgaden					
Sa	07.11.2009	15:30 Uhr	Bayerwald Daberg -	S W C	
So	15.11.2009	14:00 Uhr	S W C	-	SKC
Regenstauf					
So	29.11.2009	14:00 Uhr	SK Hahnbach	-	S W C
So	06.12.2009	14:00 Uhr	S W C	-	TSV Abensberg

Rückrunde

Sa	12.12.2009	16:30 Uhr	TSV Deuerling	-	S W C
So	10.01.2010	14:00 Uhr	S W C	-	SKK Willmering
Sa	16.01.2010	16:00 Uhr	FC Tegernheim	-	S W C
So	24.01.2010	14:00 Uhr	S W C	-	SG Walhalla
Rgbg. 2					
Sa	06.02.2010	15:30 Uhr	KF Pfatter	-	S W C
Sa	27.02.2010	17:00 Uhr	SKC Schmidgaden -	S W C	
So	07.03.2010	14:00 Uhr	S W C	-	Bayerwald
Daberg					
Sa	13.03.2010	15:30 Uhr	1. SKC Regenstauf-	S W C	
So	28.03.2010	14:00 Uhr	S W C	-	SK Hahnbach
So	11.04.2010	14:00 Uhr	S W C	-	ASV Fronberg
So	18.04.2010	13:00 Uhr	TSV Abensberg*	-	S W C

* spielt in Sandharlanden



Damen 2. Mannschaft B-Klasse (4er gem.)

Vorrunde

Mi	09.09.2009	19:00 Uhr	S W C	-	FC Tegernheim 2
Sa	19.09.2009	15:00 Uhr	Freier TuS Regensburg	-	S W C
Mi	23.09.2009	19:00 Uhr	S W C	-	Germania Rgbg
Mo	05.10.2009	18:30 Uhr	Sportclub Regensburg 5	-	S W C
Mi	28.10.2009	19:00 Uhr	SKC Städtedreieck	-	S W C
Mi	04.11.2009	19:00 Uhr	S W C	-	TSV Deuerling
Mi	11.11.2009	19:00 Uhr	S W C	-	ESV 1927 Rgb
Di	24.11.2009	19:00 Uhr	Regental Zeitlarn gem.	-	S W C

Rückrunde

Sa	12.12.2009	14:00 Uhr	FC Tegernheim 2	-	S W C
Fr	15.01.2010	19:00 Uhr	Germania Regensburg	-	S W C
Mi	20.01.2010	19:00 Uhr	S W C	-	Sportclub Rgb
Mi	27.01.2010	19:00 Uhr	S W C	-	Freier TuS Rgb
Mi	24.02.2010	19:00 Uhr	S W C	-	SKC Städtedr.
Sa	06.03.2010	16:30 Uhr	TSV Deuerling gem.	-	S W C
Mi	10.03.2010	19:00 Uhr	ESV 1927 Regensburg	-	S W C
Mi	24.03.2010	19:00 Uhr	S W C	-	Regental Zeitlarn

S W C, Deuerling, Tegernheim und Sportclub spielen über 4 Bahnen



Abschied Frau Hirscheider

Vor zehn Jahren fing alles mit Konditionsgymnastik an. Danach kam Fitnessgymnastik im 5/4 Takt. Im Juli hörte es mit Wellness-Step im 3/4 Takt auf. Auch wenn wir langsamer wurden, floss stets viel Schweiß. In keiner Stunde fehlte das Ausdehnen, was uns vor größeren Muskelkatern verschonte. Wir sagen Danke für die gute Vorbereitung und die steten Korrekturen die Übungen richtig auszuführen.

von Gerlinde Mokross

Newsletter

SWC-Infos zwischen den Clubheften gibt es im Internet unter <http://www.swc-regensburg.de> und in Form eines Newsletters per E-Mail.

Wer den Newsletter erhalten möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SWC aktuell“ an info@swc-regensburg.de.

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Es wird wieder Herbst, die Tage werden kürzer, und trotzdem will frau Laufen gehen oder mit dem Fahrrad ins Training fahren. Und plötzlich steht da ein Mann...

Oder im Aufzug starrt so ein Typ ständig her, und sonst ist niemand im Aufzug...

Diese Situationen müssen ja nichts Schlimmes bedeuten, aber ein mulmiges Gefühl beschleicht frau ja manchmal doch.

Um im Falle eines Falles richtig und angemessen reagieren zu können, bieten wir einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen an.

Unter Anleitung eines Polizeibeamten werden Selbstverteidigungstechniken trainiert, die vor allem einen Vorteil haben: Sie sind einfach anzuwenden, aber

sehr wirkungsvoll!

Selbstverständlich werden auch theoretische Grundlagen behandelt („wo ist der beste Standort im Aufzug?“). Der Schwerpunkt liegt jedoch ganz klar auf den praktischen Übungen – Beispiele hierfür: „Wie befreie ich mich aus einem Klammergriff?“ oder „Was mache ich, wenn ich am Hals gepackt werde?“

Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Mindestalter 13 Jahre

Drei Samstagvormittage 10., 17. und 24. Oktober 2009 von 09.00 – 13.00 Uhr in der Grundschule Prüfening

Preis: 50,-- Euro pro Teilnehmerin

Anmeldung unter info@swc-regensburg.de

Der Nikolaus kommt!

Wir treffen uns am Freitag,
4. Dezember 2009 um 17.15 Uhr.

Stadtspark – Eingang West
(La Gondola)

Nehmt die Laternen mit!



Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als Datei erbeten, und zwar an:

info@swc-regensburg.de.

Beachten Sie bitte:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Samstag, der 30. November 2009.

Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle ist unter folgender Adresse erreichbar:

Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053 Regensburg

Wichtiger Hinweis: Bitte senden Sie keine Einschreibbriefe an die obige Adresse. Die Geschäftsstelle ist tagsüber nicht besetzt, somit ist eine Entgegennahme von Einschreibsendungen nicht möglich.

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Leitung und Verwaltung: Helmut Sandner – Tel. 0941 / 71158

Mitgliedsbeiträge

Gegenwärtig werden folgende Jahresbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	30,00 Euro
Erwachsene	48,00 Euro
Aufnahmegebühr pro Mitglied	5,00 Euro

Bei Familienmitgliedschaften (Ehepaare ohne Kinder oder mindestens ein Elternteil mit Kinder) ermäßigt sich der Jahresbeitrag um 2,50 Euro pro Mitglied. Es kommt in der letzten Zeit leider immer öfter vor, dass Beitrags-Lastschriften von den Banken wegen falscher Kontonummern oder BLZ zurückbelastet werden. Eine Bitte an alle Mitglieder: Teilen Sie uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit. Sie ersparen uns und Ihnen zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel

Als Neumitglieder begrüßen wir

Bali Rowan, Bayerl Tobias, Biersack Lukas, Budig Hannah, Bui Minh-Quang, Cudic Raoul, Dobler Ann-Sophie, Eichenseher Simon, Eister Mark, Eister Martin, Fischer Sebastian, Gallinger Tim, Grimm Sonja, Gutsche Antonia, Hanauer Frida, Hermann Hannah, Hipp Helene, Hipp Maximilian, Hollmer Franziska, Kaiser Caroline, Kaiser Hanna, König Andreas, Lehnen Tamara, Macht Tobias, Meier Lena, Nguyen, Dennis, Nguyen Melissa, Nwaka Emily, Pfeilschifter Luzia, Plog Leonie, Reinermann David, Reinermann Noah, Rembeck Florian, Schinabeck Emelie, Schirling Lucia-Maria, Schirling Sergio, Schmid Franziska-Ida, Schmid Katharina, Scholz Heike, Schwalb Christina, Schwalb Marlene, Schweikl Christine, Siewert Bernd, Thern Alexander, Velickov Dominik, Velickova Veronika, Weber Johanna, Weber Johannes, Wittl, Luzia.

Unsere Schriftführerin Marie-Luise Lohner ist zum zweiten Mal Oma geworden. Ihre Tochter Sabine hat einen kleinen Linus zur Welt gebracht – alles Gute den Eltern und der Großmutter!

Uli und Ursula Wurstbauer, Trainer im Schwimmen und beim Skifahren, haben den Bund fürs Leben am 11. September 2009 in der St. Andreaskirche in Stadthamhof besiegelt.

Unser Spartenart Ski-Nordisch und die Leichtathletik-Trainerin Susanne Uebler haben sich getraut: Seit 4. September 2009 sind sie ein Ehepaar.

Herzlichen Glückwunsch!



Ihr Stück

Lebensqualität.

Wir legen uns für Regensburg und die Region ins Zeug.
Als Arbeit- und Auftraggeber, mit sozialem Engagement,
kulturellen Aktivitäten und der
Unterstützung von Vereinen.
Hier lässt sich's besser leben.
Ihre REWAG.



Immer für Sie nah!
REWAG
www.rewag.de

Ein Rahmenwettbewerb der Extraklasse bei der Oberpfalzmeisterschaft 2009

Der Kuchenwettbewerb

Um bei den Oberpfalzmeisterschaften am 20.06.2009 ausreichend Kuchen anbieten zu können, haben wir als Anreiz für potentielle Kuchenspender einen Kuchenwettbewerb durchgeführt.

Bewertet wurden die Kategorien Gebäckstücke, Kuchen und Torten. Als erste Preise wurden von unserem Sponsoren hoch dekorierten Konditor Michael Fuchs 3 Bücher „back´s regional“ gespendet.

Die strenge Jury unter der Leitung von Michael Fuchs und der Assistenz von Sabine Garatva bewertete bei den 20 verschiedenen Backwaren das Aussehen und den Geschmack. Bei 100 möglichen Punkten lag die Konkurrenz mit 84 - 95 Punkten sehr eng beieinander. Dekorationen wie Fähnchen und SWC-Embleme haben die Jury erwartungsgemäß sehr beeindruckt und gingen auch in die Bewertung mit ein. Leider hat sich die Geschmacksprobe von allen 20 Kuchen nicht positiv auf

die 100 m - Zeit von mir ausgewirkt.

Folgende Kuchenbäcker haben gewonnen:

Kategorie Gebäck:

Uwe Höckele (oder seine Frau?) Mohnschnecken

Kategorie Kuchen:

Rosi Schott Erdbeerkuchen mit Holunder

Kategorie Torte:

Christine Obermeier Birnen-Baiser-Torte

Lobend erwähnen wollen wir noch den „Sportplatzkuchen“ von Margit Breit. Er bekam in der Bewertung „Aussehen“ die höchste Punktezahl und hat den ersten Platz nur knapp verfehlt.

Wir bedanken uns bei allen Kuchenbäckern für die rege Teilnahme und die vielen guten Kuchen.

von Sabine Garatva



...die Jury bei der Arbeit



Es hat geschmeckt!



Gebäck mit sportlicher Note:
Der Kuchen von Margit Breit



Viel Spaß in der neuen Skisaison!



Druck deine Idee



flyeralarm®