



SKI - UND WANDERCLUB
1946 e.V. Regensburg

CLUBNACHRICHTEN



LAUF^{UND}BERG
KÖNIG



... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg
09 41 - 64 66 36-0 | info@laufundberg-koenig.de

www.laufundberg-koenig.de

LEX
Laufexperte

IHR LAUF- UND BERGSPO RT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE_LAUF TREFF_KLETTERKURSE_BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor
profis

MAMMUTSTORE
REGENSBURG

Ludwigstrasse 3 | 93047 Regensburg | Deutschland
09 41 - 64 66 36-20 | regensburg@mammutstore.de
www.mammut.ch

Liebe Mitglieder,



die Skisaison ist fast zu Ende, wieder mal eine Saison mit zahlreichen Aktivitäten und Highlights:

Die Übungsleitererschulung in Obertauern, die Jugend- und

Familienausfahrten nach Hochfügen und Hinterstoder, Clubmeisterschaften Nordisch, alles gelungene Projekte, über die man nur Positives zu hören bekam.

Der Höhepunkt natürlich wie jedes Jahr, die Skikurse: Etwa 230 Kinder und Jugendliche, fünf Busse, ca. 60 Skilehrer und Helfer, und alles (sogar das Mittagessen!) lief reibungslos ab. Eine logistische Meisterleistung, zu der ich Severin Kornprobst und allen seinen Helfern gratulieren möchte.

Mein persönliches Highlight in diesem Winter waren die Skitourentage in Innervillgraten: Vier Traumtouren bei Kaiserwetter in einem wunderschönen Tal, das vom Skitourismus gänzlich verschont blieb, in dem die Unterkunft noch Gasthaus heißt und die Wirtin die Suppe (1. Gang des Abendmenüs) nachmittags nach der Tour serviert. Dazu Traumansichten auf die Sextner Dolomiten mit den drei Zinnen. In einem Skitourenführer habe ich über Innervillgraten gelesen: Fantastisch, und wenn es ein besseres Wort gäbe, müsste man es verwenden. Dem kann ich mich nur anschließen. Vielen Dank an Dominik Schmeer und Jürgen Kohl für die schönen Tage.

Und natürlich der Clubfasching: Vor ein paar Jahren mit ca. zwanzig Narren in der Moccabar wieder neu belebt, hat er mittlerweile wieder seinen festen Platz im Terminkalender gefunden. Besonders erfreulich das Zusammenspiel von Jung und Alt bei der Organisation, den Einlagen, beim Tanz usw. Und späte-

stens bei Rocking all over the world sind alle Altersunterschiede Makulatur, so jung werden wir Alten dann (kurzfristig) wieder.

Naturgemäß fristet die Leichtathletik in dieser Zeit ein Stiefmütterchendasein. Übungsleiterfortbildungen, Hallensportfeste, Crossläufer „Alles a bisserl zaach,“ wie der Oberpfälzer so sagt.

Aber während ich dieses Editorial schreibe, scheint draußen die Sonne, es hat 10 Grad und die Schneetürme in Regensburg werden langsam kleiner. Und ich freue mich auf den Sommer und die neue Saison mit zahlreichen Highlights:

Los geht's traditionell mit dem Trainingslager in Misano, es folgen der Werfertag am 17. April, das Kindersportfest am 8. Mai, Oberpfalzmeisterschaften am 19. Juni, das Eichhofener Stabhochsprungmeeting am 9. Juli und natürlich der Jedermannzehnkampf am 17./18. Juli, unser alljährlicher Saisonhöhepunkt. Und ich möchte mich bereits im voraus bei allen bedanken, die uns dabei helfen: als Aktive oder Kampfrichter, als Kaffeeverkäufer oder Kuchenbäcker, am Sportplatz gibt's immer was zu tun, wer jetzt Lust bekommen hat:

Einfach eine Mail an micheleduchardt@aol.com mit „ich helfe gerne“ und schon ist es vorbei mit der Langeweile.

Aber natürlich gibt es im Sommer auch zahlreiche andere Aktivitäten: Wanderungen, Bergtouren, Klettersteige, Sommerfeste usw. usw., bestimmt ist für jeden etwas dabei, im Clubheft oder auf unserer Internetseite kann man sich jederzeit interessante Anregungen zur Freizeitgestaltung holen.

Bis bald am Sportplatz,

Josef Koller

Cheftrainer Leichtathletik

Titelbild: Skikurse im Januar in Eck/Riedlstein

Umschlagrückseite: Carvingtechnik in Lederschuhen

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

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

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Mo: 16.30 – 18.30 Uhr	Schülertraining für Wettkampfteilnehmer, 8 bis 11 Jahre, Trainer: Josef Koller	Sportanlage Weinweg
Di: 17.30 – 20.00 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz, Sven Engelmann, Sabine Schindler Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis Schüler 14 und 15 Jahre, Trainer: Sven Engelmann, Andreas Mokroß Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	Sportanlage Weinweg
Mi: 17.30 – 20.00 Uhr	Jedermann/-frau, Leichtathletik für Wiedereinsteiger, Neustarter und Hobbysportler, Trainer: Michael Duchardt, Markus Eigenstetter, Jan Ropohl Kinder bis 6 Jahre, Schüler 8 – 15 Jahre in Altersgruppen	Sportanlage Weinweg
Do: 17.30 – 20.00 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz, Sven Engelmann, Sabine Schindler Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis Schüler 14 und 15 Jahre, Trainer: Sven Engelmann, Andreas Mokroß	Sportanlage Weinweg
Fr: 17.30 – 20.00 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Heike Scholz, Sven Engelmann Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Stefan Kreis Schüler 14 und 15 Jahre, Trainer: Sven Engelmann	Sportanlage Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen	nach Absprache

Breitensport Kinder & Schüler

Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Alle Altersstufen bis 10 Jahre, Johanna Weichselgartner, Maria Aumüller	Sportanlage Weinweg
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------



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 Holzzapfel, Felix Lindner, Bärbel Mokroß, Christine Obermeier, Juliane Schwabenbauer,

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

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

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	Kleinkinderturnen mit Eltern, Trainerin Uschi Langer, bis zu den Osterferien	Prüfeninger Grundschule Killermannstraße,
Di: 16.45 – 17.30 Uhr	Kinderturnen (Vorschulalter) ohne Eltern, Trainerin: Uschi Langer, bis zu den Osterferien	Prüfeninger Grundschule Killermannstraße
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 6 – 14 Jahre, Trainer: Kati Langer, Michael und Rainer Ziereis, Doro Kübel	Prüfeninger Grundschule Killermannstraße
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainer: Heidi Esser	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Fr: 16.30 – 18.30 Uhr	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, vorr. bis Pfingsten (nach Absprache/Internet)	Kreuzschule oben
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Spielleichtathletik Kinder 6 bis 12 Jahre, Trainer: Maria Aumüller und Christian Mokoß	Kreuzschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Musik, Trainer: Martina Turner	Pestalozzi-Schule bis 29.04.2010
Do: 17.30 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik in Einklang mit Mondphasen, Trainer: Christine Obermeier	Sportanlage Am Weinweg ab 06.05.2010
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Gebert	Schule Am Napoleonstein
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	Kinderturnen, Ansprechpartner: Johanna Weichselgartner	Kreuzschule
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: 17.30 – 19.00 Uhr	Skigymnastik, im Sommer mit Leichtathletik-Elementen Trainer: Felix Pensl, Richard Böttcher	Sportanlage Weinweg
-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Schüler, Trainer: Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
-----------------------	-----------------------------------	------------------

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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



Saisoneröffnungsfahrt nach Obertauern

Von Heizaggregaten, Tiefkühltruhen und... – Skifahren!

Samstagmorgen, 12. Dezember 2009, ging es los... alle Mann in den Bus und ab nach Obertauern/Radstadt.

Nach einer etwas kalten Busfahrt (zwei von drei Heizaggregaten waren ausgefallen) ging es dann in den einzelnen Gruppen zur Ausbildung ab auf die Piste. Vom Pflug Fahren bis hin zum Stangentraining war alles dabei. Nach ein paar Aufgüssen in der Sauna, Abendessen und gemütlichem Beisammensitzen ging es samstags auch relativ zeitig ins Bett.

Sonntagmorgen schlug das Skifahrerherz höher, blauer Himmel, Sonnenschein und super Sicht, was will man mehr? Wer jedoch dachte, Samstag wäre es schon kalt gewesen, wurde eines besseren belehrt, irgendwie entstand am Sonntag der Eindruck, in eine XXL-Tiefkühltruhe mit schönem blauen Deckel und Innenwänden mit Bergpanorama Ski zu fahren.

Tapfer zogen wir auch heute unsere Schwünge auf der Piste und kamen nachmittags auch noch in den Genuss, einen kleinen Exkurs ins Formationsskifahren machen zu dürfen, was ausnahmslos jedem Beteiligten und teilweise auch den Zuschauern einen Riesenspaß bereitet hat. Danach neigte sich das Wochenende leider auch schon wieder seinem Ende zu.

Müde, etwas eingefroren

und wehmütig ging es runter vom Berg, rein in den Bus und ab nach Hause. Wer jedoch dachte, er könnte sich im Bus aufwärmen wurde jäh eines besseren belehrt. Von drei Heizaggregaten waren nun drei kaputt und so blieb nur noch die Standheizung... da nicht nur wir das tolle Wochenende zum Skifahren genutzt hatten, wurde leider nichts aus einer schnellen Heimfahrt, was bedeutete, die ersehnte warme Dusche oder Badewanne musste noch etwas länger warten, was der Stimmung aber keinen Abbruch tat.

Alles in Allem ein tolles Wochenende, das nur halb so viel Spaß gemacht und Fortschritt gebracht hätte, wenn wir unsere Ausbilder nicht gehabt hätten.

Einen herzlichen Dank an Richard, Schnappi, Severin und Susi für das tolle Ausbildungswochenende und ihre Geduld mit uns.

von Kathi Holzhauser



Lustige Truppe: Ausbildung bei Richard Böttcher

Boettcher **energie**

DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE

- 🔥 **Heizöl EL**
- 🔥 **Pflanzenöle**
- 🔥 **Premium Heizöl**
- 🔥 **Schmierstoffe**
- 🔥 **Premium Heizöl schwefelarm**
- 🔥 **Nerta Reinigungsmittel**
- 🔥 **Super Diesel**
- 🔥 **Ad Blue**
- 🔥 **Campa-Biodiesel**
- 🔥 **Holzpellets**



92421 Schwandorf
0 94 31 / 5 14 83

93055 Regensburg
09 41 / 56 03 33 o. 34

ESSO **Mobil**
Vertriebspartner für Schmierstoffe

www.boettcher-energie.de
info@boettcher-energie.de



Jugendskiausfahrt nach Hochfügen 2009/2010

Stangentraining, Feuerwerk und Bunter Abend

Dieses Jahr sind wir als Renngruppe das erste Mal bei der Jugendskiausfahrt vom 26. Dezember 2009 bis 2. Januar 2010 mitgefahren. Fast jeden Tag nutzten wir, um mit Stangen zu trainieren und uns auf die kommenden Rennen im Frühjahr vorzubereiten. Mit einer tollen Gruppe aus Jugendlichen und einigen Erwachsenen verbrachten wir die Abende und hatten sehr viel Spaß auch mit den „Großen“.

Während der ersten drei Skitage waren die Bäume in Hochfügen noch mit Schnee bedeckt, bis es dann langsam zum Tauen anfang. Glücklicherweise hatten wir in unserer Herberge auch eine Sauna zur Verfügung, die jeden Tag stark eingehitzt wurde. An Silvester genossen wir ein tolles Feuerwerk, sofern wir gerade nicht selber mit dem Sprengen beschäftigt waren.

Nach lauter Feiern stand am Neujahrstag das Abschlussrennen auf dem Plan, das alle trotz wenigen Schlafes gut überstanden haben. Am letzten Abend, dem Bunten Abend, musste jedes Zimmer ein Sketch oder Spiel vorbereiten. Wir Rennkinder ließen das Publikum mithilfe von Minisketchen einige unserer Vereinsspromis erraten. In der letzten Nacht fing es an ergiebig zu schneien, sodass wir noch einen großartigen Tiefschneeskitag absolvieren konnten.

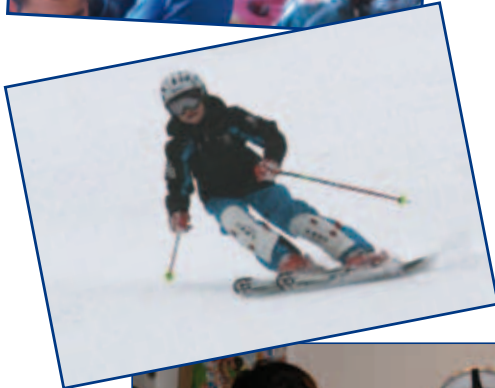
Ein herzliches Dankeschön einerseits an Andi Gebert und seinen Assistentztrainer Peter Schillinger, die mit uns immer fleißig trainierten, und andererseits an Felix Pensl, der die tolle Ausfahrt organisierte.

von Josef Aumüller



Bei der Jugendausfahrt mit dabei: Die Renngruppe

Impressionen aus Hochfügen





Hochfügen-Gedicht

Von Sternstunden, Wettschulden und Standhaftigkeit

Einst sind wir aufgebrochen nach Hochfügen
 nicht um zu Saufen, nicht um zu Lügen.
 Mit sechzig Leuten voller Elan
 und nem Bus leider nicht größer als n
 Schubkarrn.
 Der Felix hat das alles prima organisiert
 und uns im Schirm so manches Bier spendiert.
 In der Gogola haben wir gleich zu Beginn
 die Theke eingenommen
 und so mancher ein Medizinstudium
 begonnen
 und somit eine Dame für sich gewonnen.

Doch vor unserer Sternstunde
 hatte der Andi am Kopf schon eine riesen
 Platzwunde.
 Schuld war nicht das feste Feiern
 doch vielleicht das viele Meiern.
 Die Wettschulden wurden noch nicht alle
 eingelöst
 aber Hannah und Maggi haben sich auf
 der Piste schon entblöst.
 Der Andi muss uns noch beglücken mit
 seinem Gesang
 und zwar mindestens eine Gondelfahrt
 lang.
 Doch bei nächtlichem zu langen feiern
 mussten so einige schon in der Schirmbar
 reiern.
 In der Sportsbar hat uns der Ferdl bedient
 und an unseren Jägermeistern ,ne goldene
 Nase verdient.

Beim Gestank in einem Zimmer denkt man
 sich die ganzen Tage
 man wäre in einer Biogasanlage.
 Das Partyzimmer war derweilen oft
 vermüllt
 wurde von der Mille jedoch wieder in
 wunderbaren Glanz gehüllt.
 Auch bei dem Abschlussrennen war nicht
 jeder bei vollen körperlichen Kräften,
 da wollte so mancher die Standhaftigkeit



Après Ski: Beim SWC gern mit Gesang und Tanz

der Stangen testen.
 Das Ziel wurde von so manchen nicht
 ganz erfasst
 und somit wurde oft eine perfekte Zeit
 verpasst.
 Zum Abschluss wolln wir unsren Fans
 noch danken
 auf ein Hochfügen diesmal ohne Kranken.

*von Hannah, Magdalena, Andreas, Florian,
 Johannes, Christian, Andreas, Tobias*

Familienausfahrt Windischgarsten 2010

Von Schanzen, Schneeketten und verschwundenen Schischuhen

Im Sperlhof hat es uns wieder super gefallen. Mit unseren Skikursleitern Pauline, Marlene, Rosi, Katharina und Michele hatten wir viel Spaß. Michele hat mit uns keine Schanzen ausgelassen und mittags waren wir immer in der „Tschechenhütte“. Ohne Rücksicht auf Verluste haben wir alles gemacht, was unsere Skilehrer wollten. Da war die blutende Nase und das sturzbedingte Kopfweh von Jakob schnell wieder vergessen.

Ansonsten gab es diesmal zum Glück keine größeren Verletzungen. Auch Günther, unser Busfahrer, war wieder ein Garant für ein unvergessliches Erlebnis. Der große Bus war einmal den Berg zum Hotel nicht hochgekommen, da mussten wir eine Stunde warten, bis die Schneeketten drauf waren. Trotzdem hatten aber wir ihn gern und haben ihm zum Schluss noch ein Bild gemalt.

Nach dem Skifahren sind die meisten Kinder sofort in den Swimmingpool gerannt, dieses hatten wir fest im Griff und Erwachsene waren nur selten zu sehen. Danach haben wir manchmal Tischtennis gespielt. Das Abendessen und Frühstück waren immer sehr lecker. Nach dem Essen spielten wir meistens Feuerwand.

Der letzte Abend war wie immer sehr lustig. Wir haben Fanta-Cola gespielt und Peter und Simon haben gesungen und Gitarre gespielt.

von Hannah und Ferdinand Zellner

Wir Eltern genossen das Rundum-Sorglos-Paket mit köstlicher Vollverpflegung, Kinderbetreuung beim Skifahren und die unkompliziert großzügige Art der Hotelbelegschaft.

Für die Kinder war am Abend das Schwimmbad der Hit – den Lärm hat man nicht mehr gehört, wenn man ganz schnell die Schwimmbadtür geschlossen und sich dann schnell in der Sauna eine Weile versteckt hielt. Hier wurde über Gott und die Welt philosophiert und so manchem fremden Gast wurde die „Liegestuhlbesetzermentalität“ deutlich aberzogen. Ansonsten erlebten wir den ganz normalen Wahnsinn des Familienlebens im Skiurlaub mit verschwundenen Skischuhen, fehlenden Skijacken bei Ankunft im Skigebiet und und und...

von Annabelle und Michael Zellner



Wintersport im Märchenwald

Über zweihundert Kinder bei den Skikursen am 16./17. und 23./24. Januar 2010

Mit fünf gut besetzten Bussen ging es heuer erstmals zum Riedelstein in den Lamer Winkel. Für die etwas längere Anfahrt wurden wir mit zauberhafter Winterlandschaft belohnt: In Eck am Riedelstein war der Wald dick voll Reif und ab und zu lugte auch der blaue Himmel durch die weißen Wipfel. Noch winterlicher wurde es am ersten Sonntag, da hat es heftig geschneit.

In zweiundzwanzig Gruppen wurden die Kinder von fast fünfzig Übungsleitern unterrichtet, dabei waren die Übungsleiter in ihren neuen schwarzblauen Anzügen heuer für alle gut erkennbar. Außerdem gab es zwei Snowboardgruppen und einen Skikurs für Erwachsene, die ihre

Skitechnik noch verbessern wollten.

Beim Abschlussrennen am Sonntag haben dann alle zeigen können, was sie gelernt hatten. Da war es zwar etwas neblig, aber die Tore wurden doch gut gefunden und alle kamen wohl auf ins Ziel.

Unseren Übungsleitern, die mit viel Motivation dabei waren, und vor allem unserm Skikursleiter Severin Kornprobst ein ganz herzlicher Dank für zwei sorgfältig vorbereitete und hervorragend organisierte Skikurswochenenden im Bayerwald!

von Ursula Breitkopf



Sparkasse
Regensburg



Aumüller Druck
Regensburg



flyeralarm®

Der Ski-Nachwuchs bei den Skikursen



Siegerehrung



Noch mehr Siegerehrung

Unser Übungsleiterteam



FUNDSACHEN SKIKURS

Sturmhauben, Handschuhe, Skibrillen unter 0941 /37 98 49 oder
info@swc-regensburg.de.
Ski, Stöcke und Totenkopfmütze unter 09404/64 06 94
oder markus@eigenstetter.eu



Gummibärchenpause



*Märchenwald-
Stimmung*



Snowboard-Freestyle

Wer Interesse an Snowboard-Freestyle hat, meldet sich bei unserem Snowboard-Trainer Johannes Thiele, am besten gleich, damit im April noch was zsmmgeht!

eMail: thielejohannes@gmx.de



Saisonabschlussfahrt

Samstag/Sonntag, 24./25. April 2010

voraussichtlich zum Kitzsteinhorn – Infos bei severin.kornprobst@swc-regensburg.de oder telefonisch 0179/47 25 715 oder 0941/69 88 660

Mountainbike-Training

Sommerprogramm für Wintersportler

Ab Mitte April findet immer mittwochs um 18:00 Uhr ein Mountainbike-Training statt. Treffpunkt: Bundesbahnschule.

Da sich Zeitpunkt und Treffpunkt kurzfristig ändern können, wird um Voranmeldung gebeten bei Severin unter Tel.: 0941/69 88 66 0 oder 0179/47 25 71 5

eMail: severin.kornprobst@swc-regensburg.de



Erste Erfolge der Rennmannschaft

Sparkassencup 9. Januar 2010

Am zweiten Januar-Wochenende startete ein Teil unserer jungen Mannschaft in die Rennsaison. Beim Auftakt zum Sparkassencup in Langfurth wurden dabei die ersten Top Ten Ergebnisse eingefahren.

Unsere jüngste Läuferin, Anna Schillinger belegte einen hervorragenden dritten Platz. Auch ihre Schwester Eva Schillinger erreichte in einem starken Teilnehmerfeld einen beachtlichen 8. Platz. Zudem gaben zwei Nachwuchshoffnungen des SWC Regensburgs ihr Renndebüt. Johannes Koller kam in der Klasse M9 auf einen sehr guten 9. Platz und Hans Herrmann in der Klasse M10 auf einen sehr guten 12. Platz.



Anna Schillinger

So kann es weitergehen!

Offene Landkreismeisterschaften Freyung am 24. Januar 2010

Unsere kleine Rennmannschaft machte sich am 24. Januar 2010 bei traumhaften, wenn auch kalten Wetterverhältnissen auf nach Mitterfirmiansreut. Bei den Offenen Landkreismeisterschaften Freyung wurden die nächsten Erfolge gefeiert. Maxl Schott, der sein Renndebüt gab, wurde mit kleinen Fehlern Neunter. Lena

Schindler belegte einen guten elften Platz. Eva Schillinger wurde in einer starken Gruppe Sechste. Etwas Pech hatte dann Anna Schillinger – sie wurde mit nur einer Hundertstelsekunde Rückstand Zweite. Alles in allem ein sehr schöner Renntag, bei dem am Ende auch noch Zeit blieb, ein paar schöne Schwünge zu fahren.

Teelust
Genieße das Besondere
Entdecke die neue Lust auf Tee

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

Tee · Kaffee
Via Ponte
Lounge
Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör



Pokalrennen in Grainet am 30. Januar 2010

Einen überraschenden Ausgang nahm die SWC-Teilnahme am wunderbar organisierten Pokalrennen des SV Grainet.

Maxi Schott und Josef Aumüller mussten sich mit einer starken Konkurrenz im Riesentorlauf messen. Dabei konnte Josef sich bei seinem Renndebüt immerhin einen fünften und Maxi einen sechsten Platz sichern. Ursula, die die beiden begleitet hat, wollte sich nicht langweilen und ist deswegen in der Damenklasse gestartet – und kam als Zweitplatzierte mit einem großen Pokal nach Hause!

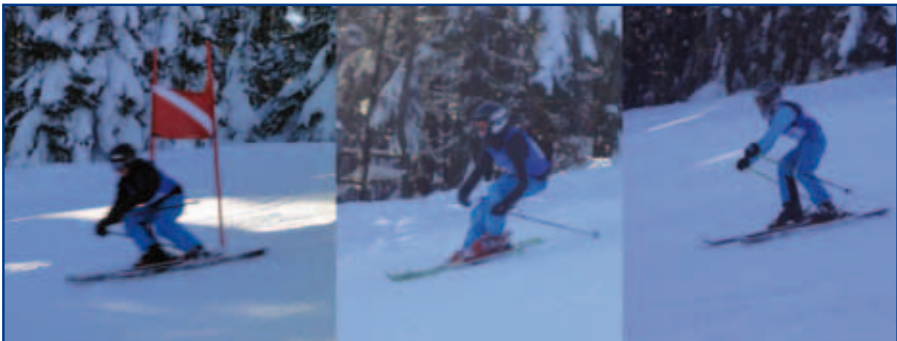


Beim Graineter Wald-Starhäusl

Geißkopf-Cup am 7. Februar 2010

Beim diesjährigen Geißkopf-Cup traten unsere Schüler Tanja Aue, Josef Aumüller und Lena Schindler im Riesenslalom an und sammelten erste DSV-Punkte. Bei strahlendem Sonnenschein aber Eiseskälte forderten die beiden anspruchsvollen Durchgänge Mut und Können.

Tanja und Lena erreichten mit couragierten Läufen einen guten 11. und 12. Rang in dem stark besetzten Teilnehmerfeld. Josef hatte nach einem sehr guten ersten Lauf im zweiten Durchgang leider Pech, seine Skibindung öffnete sich und er schied unverschuldet aus.



Synchro-Night in Schönberg

Erster offizieller Auftritt des SWC-Synchro-Teams

Am 6. Februar 2010 ging es für unser Formationsteam flyeralarm zur Synchro-Night ins tief verschneite Schönberg.

Beim nachmittäglichen Training war noch etwas Müdigkeit festzustellen; hatten doch die mehreren des Teams in der Nacht zuvor noch Clubfasching gefeiert, deswegen kam uns der anfangs herrschende Nebel durchaus recht.

Sicht, Leistung und Stimmung stiegen aber mit jeder Fahrt, zumal unser Lieblingsverbandsausbilder Franz Haas sich wieder einmal persönlich und einfallsreich um die Motivation der SWC-Fahrer(innen) kümmerte.

Beim abendlichen Flutlicht-Show-Event des TSV Schönberg hatte das Team „flyeralarm“ dann Gelegenheit, sich erstmals einem großen Publikum zu stellen.

Außerdem konnte unsere junge Mannschaft sich von erfahrenen Teams wie den Synchro-Ladies Bayerwald und dem Synchro-Team Germany (Weltmeister 2008) Tipps und lobenden Zuspruch holen.

Nach diesem absolut stimmungsvollen Ereignis mit bengalischem Feuer und Fackellauf hat uns nun vollends das Synchro-Fieber gepackt!

von Ursula Breitkopf





Faszination Formationskifahren

Deutsche Synchro-Demo-Meisterschaften in Mitterdorf

Skifahren als Team-Sport: Wenn ein halbes Dutzend Skifahrer im rhythmischen Gleichklang ihre Kurven in einen Hang setzen, dann sieht das nicht nur gut aus. Das ist auch eine sportliche Herausforderung, die Glücksmomente von Rhythmus, Einheit und Winterzauber vermitteln kann.

Bei einer Fortbildung des Skiverbands Bayerwald Ende November 2009 geweckt, reifte in den Winterwochen der Plan, mit einem SWC-Team bei den Deutschen Synchro-Demo-Meisterschaften am 26.–28. Februar 2010 in Mitterfirmiansreuth anzutreten. Einzelne Trainingsfahrten in den Bayerischen Wald, die Teilnahme an der Synchro-Night in Schönberg und ein Trainingswochenende in den Kitzbüheler Alpen brachten ein bunt gemischtes SWC-Team flyeralarm hervor. Neben unserem Frontmann Severin Kornprobst und dem fieberhaften Formationsfan Stefan Kreis setzte es sich aus Ursula und Uli Wurstbauer sowie Florian und Richard Böttcher zusammen. Letzterem gilt herzlicher Dank fürs Ermöglichen des traumhaft schönen Trainingswochenendes. Als Reservefahrerinnen gehörten zur achtköpfigen Mannschaft noch Maria Aumüller und Ursula Breitkopf.

Bei den Meisterschaften, zu denen neben einigen anderen Newcomern regelmäßig trainierende und erfahrene Teams wie die Weltmeister 2008 antraten, waren von allen Mannschaften drei ausgeloste Pflichtläufe zu fahren. Außerdem präsentierte jedes Team eine Kür – mit Musik natürlich. Das Pflichtprogramm hat das SWC-Team sauber absolviert, allerdings blieben die Bewertungen der Jury hier in der Kategorie „wacker geschlagen“.

Herausgerissen hat´s die von der erfahrenen Formationsläuferin Ursula Wurstbauer konzipierte Kür, die auch die Jury überzeugte und dem SWC-Team flyeralarm schließlich zu einem zwölften Platz verhalf.

Dass beim Synchronskifahren Spaß und Gemeinschaftserlebnis im Vordergrund stehen, wurde beim abendlichen Flutlicht-Show-Event der Meisterschaften deutlich: Hier hatte der ausrichtende SC Passau Mühe, die vierzehn teilnehmenden Mannschaften vom Fahren immer neuer, spontaner Formationen mehrerer Teams miteinander dann doch einmal zu einer Siegerehrung zu bewegen.

Nach dem Favoriten Synchro-Team-Germany wurden die sympathischen Synchro Ladies Bayerwald Vizemeister, das hat uns besonders gefreut, haben wir doch von denen beim gemeinsamen Training schon gute Anregungen bekommen.

Formationskifahren als Angebot für unsere Übungsleiter: Wer Lust hat, mitzufahren und eine Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft 2011 mit dem Team des SWC ins Auge zu fassen meldet sich bei unserem Ansprechpartner Formationskifahren Stefan Kreis unter 0179/2022240 oder frosch-records.berlin@gmx.de.





*Eindrücke von der
Synchro-Meisterschaft
in Mitterdorf*





Lawinencamp 09./10. Januar 2010

Von Flugzeugkabinen, Schneeprofilen und Zipfelhauben

Als wir uns Samstagmorgens um halb acht auf dem Parkplatz am Weinweg trafen, konnte man in den Gesichtern der meisten – zumindest bei uns Jüngeren – nur ratlose Fragezeichen lesen. Klar sind wir alle bereits nicht nur auf der Piste auf den Skiern gewesen, sondern auch im Gelände oder „back country“ – doch mit welchen Risiken? Diese Risiken und Techniken diese Risiken zu beherrschen wollten uns Dominik Schmeer und Jürgen Kohl dieses Wochenende nun näher bringen.

Als wir dann in dem total nebeligen Lengries ankamen, musste erst einmal das ganze Gepäck mittels ursteinzeitlicher Bahn (Michele: „Ich glaub die haben hier früher einfach Flugzeugkabinen hergenommen“) rauf zur Alpenvereinschütte des Alpinen Ski Clubs gebracht werden.



Schaufeln

Danach wurde die Jugend und die Junggebliebenen geteilt, so dass die Jugend sich in Ruhe unter der Leitung von Dominik mit der Lawinenverschütteten-suche vertraut machen konnte, während die Älteren unter der Leitung von Jürgen das Gebiet erkunden konnten. Unter der Leitung von Dominik vergruben wir uns gegenseitig unzählige Male die Piepser, um sie dann auf Zeit zu suchen. Am

Schluss gruben wir dann auch noch ein Schneeprofil, anhand dessen uns Dominik den Aufbau einer Schneedecke erklärte und uns erklärte, wie es zur Entstehung von Lawinen kommt.

Nach dem Abendessen in der Hütte gab es dann noch einen äußerst interessanten und lehrreichen Vortrag von Jürgen und recht bald schlummerten dann auch schon alle erschöpft von dem langen Tag tief eingemummt in Zipfelhauben (es war



Matratzenlager

recht kalt) und dergleichen im Matratzenlager in tiefstem Schlaf.

Am nächsten Morgen wurden dann die Rollen getauscht, und die Erwachsenen durften mit den Piepsern üben und die Jugend Skifahren. Nach Mittag wurde dann ein großer Wettkampf durchgeführt: Welche der zwei Gruppen wäre die schnellere in der Suche? Wir versteckten uns gegenseitig die Geräte möglichst gemein und schwierig; beim Suchen konnten beide Gruppen eine hervorragende Zeit von unter fünf Minuten aufweisen, aber die Erwachsenen hatten aufgrund technischer Probleme bei der Jugend wohl etwas die Nase vorne.



Nun ein ganz großes Dankeschön an unsere beiden Organisatoren Dominik und Jürgen, die dieses Wochenende zu einem unheimlich spannenden, lehrreich und gleichzeitig amüsanten werden ließen und uns dabei Wissen mit auf den Weg gaben, das vielleicht einmal Leben retten könnte.

von Jakob Aumüller

*Lawinencamp 2010 mit
Jürgen Kohl und Dominik
Schmeer*



Clubmeisterschaften Langlauf 2010

Das Wintersportereignis im Landkreis Regensburg am 21. Februar 2010

Nach zwei Jahren ohne Clubmeisterschaften im Langlauf gibt es 2010 wieder eine Clubmeisterin und einen Clubmeister. Bei besten äußeren Bedingungen, Sonnenschein, harter und schneller Loipe und leichten Plusgraden wurde die Meisterschaft in der Seedorfer Skiarena zwischen Niedergebraching und Seedorf ausgetragen. Die Strecke bestand aus einem Rundkurs mit drei Schleifen, der insgesamt zweimal durchlaufen werden musste. Laut Uwes GPS betrug die Streckenlänge 6,4 km. Ein Starterin, die eher zufällig am Ort des Geschehens war, und sieben Starter wurden um 11:15 Uhr auf die Strecke geschickt. Am Ende war der Spartenwart Ski nordisch zum ersten Mal in seiner eigenen Sparte Clubmeister. Gratulation an alle Teilnehmer!

Damen

1. Breit Margit 32:30

Herren

1. Schmeer Dominik 26:01

2. Schäffer Jakob 28:01

3. Segerer Hugo 29:51

4. Hoibl Martin 33:49

5. Straube Wolfgang 33:49

6. Höckele Uwe 34:27



von Dominik Schmeer

||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER, GEWERBEPARK D 26, REGENSBURG

**...Ihr kompetenter Partner
im Skisport/Skiservice**



und ab sofort Ganzjahres – Anbieter:

Bike, Running, Trekking/Outdoor,
Tennis, Teamsport, Streetwear, ...

*Wir präsentieren uns im neuen Outfit, mit neuem
Namen, sind aber wie gewohnt mit kompetenter
und persönlicher Beratung für Sie da !!!*

!!! Achtung – neue Adresse !!!

www.pflugfahrer.de

**Im Gewerbepark D26
93059 Regensburg
Tel.: 0941/4613006**

**Neue Öffnungszeiten:
Mo – Fr : 12:00 – 19:00 Uhr
Sa : 09:00 – 13:00 Uhr**

Skitouren im SWC

Skitourenauftakt Tanzeck, 16. Januar 2010



Der offizielle Skitourenauftakt in dem Winter 2010 findet wieder einmal im Spitzinggebiet statt. Unter den Teilnehmern sind auch einig Skitouren-Neulinge. Das Wetter zeigt sich von seiner besten

Seite, wenn uns das auch erst kurz vor Ankunft an der Talstation der Taubensteinbahn klar wird. Bis an den Schliersee war der Himmel nebelverhangen.

Wir starten mangels großer Schneemengen auf der Skipiste durch den Saugraben in Richtung Schönfeldhütte. Das erste Stück vereiste Piste fordert dann auch schon ganz ordentlich. Mein Hinweis die Harscheisen im Auto zu lassen war wohl etwas voreilig. Trotzdem kommen wir mit gemütlichem Tempo zur Schnittlauchmoosalm und weiter bis zum Tanzeck.

Die nette Abfahrt wird noch von einem riesigen Kaiserschmarrn auf der Schönfeldhütte unterbrochen. Am Auto haben wir ein paar neue begeisterte Skitourenfans!

Skitourtage Innervillgraten, 6. bis 9. Februar 2010

Zu den Klängen von Morcheebas "Enjoy the ride" verlassen wir das enge Villgratental. Hinter uns liegen vier vollends gelungene Tourentage. Nach solchen Erlebnissen keimt wieder einmal der Wunsch nach einem Leben als Ski- und Bergführer...

Aber lasst mich die Geschichte von vorne erzählen. Am frühen Samstagmorgen startet eine gar nicht so kleine Gruppe von Skitourenbegeisterten des SWCs von verschiedenen Orten in Bayern, um sich innerhalb eines Zeitfensters von weniger als 10 min im Osttiroler Villgratental einzufinden. Der erste Fingerzeig, dass hier etwas zusammen kommt, was zusammen passt.

Die vergangenen Tage hat vor allem der Lawinenlagebericht die gesamte Unternehmung in Frage gestellt. Dennoch starten wir kurz nach unserer Ankunft die erste Tour von Kalkstein auf die Pürgelesgungge. Nach fünf Stunden Fahrt durch Regen und Schneetreiben zeigt sich nun

sogar schon einige Male die Sonne. Bis zum Gipfel reicht's dann doch nicht ganz, Wind und damit einhergehende Kälte bewegen uns auf dem Grat zum Gipfel zur Umkehr. Am Ausgangspunkt finden wir uns noch zum Apressskitour in der Badl Alm ein. Nicht das letzte Mal.

Unsere Unterkunft bietet nicht nur schöne Zimmer und eine gemütliche Sauna, sondern auch eine ausgezeichnete Küche. Den Gasthof Raiffeisen in Innervillgraten kann man allen nur wärmstens empfehlen. Osttiroler Gastfreundlichkeit vom Feinsten. Nach der Tour gibt's gerne auch gleich mal eine Suppe.

Sonntags starten wir direkt vom Haus aus unsere nächste Skitour. 1.200 Hm gilt es zu überwinden, um auf dem Aussichtsgipfel des Marchginggele zu stehen. Strahlend blauer Himmel begleitet uns von der ersten Minute an. Kurz unterhalb des Gipfels tauchen die Drei Zinnen zum Greifen nah auf.



Oben angekommen gibt es zwar kein Gipfelkreuz, dafür eine Rundumsicht sondergleichen.

Kann man das noch toppen?

Montags gibt es eine Überraschung. Am Parkplatz in Kalkstein wimmelt es nur so von Skitourenggehern. Waren wir gestern noch fast alleine, so sind es heute mindestens 50 weitere Tourengänger, die mit uns starten. Durch das Rosstal geht es auf die Kreuzspitze (2.624m). Der Himmel ist noch blauer als gestern. Die Sicht noch besser. Gerade der Blick nach Norden. So bietet sich wieder ein fantastisches Panorama, von den Karawanken im Osten über die Lienzer Dolomiten, die Hohen Tauern, die Gipfel der Zillertaler bis zu den unzähligen Spitzen der Dolomiten. Michele ist auf der ständigen Suche nach dem Monte Pelmo. Keine Ahnung warum eigentlich. Rosi und ich starten mit etwas Vorsprung die Abfahrt, um nochmals aufzufellen und das Kalksteiner Jöchl zu erklimmen. Schee war's, aber kein Must.

Anschließend wieder die gleichen Qualen wie an den den letzten Tagen: Sauna, Nickerchen, Essen, Trinken und Lachen.

Die letzte Tour bringt uns auf das Gaishörndl. Wie am Vortag gilt es knapp 1.000 Hm zu überwinden.

Schon wieder alles richtig gemacht. Die Brotzeitalm genau in den 10 min besucht,

in denen die Sonne zwischen zwei Gipfeln durchschaut. In gutem und gleichmäßigem Tempo erreichen wir pünktlich um



12 Uhr den Gipfel. Schon wieder dieser Rundumblick. Hans ist dieser gewaltigen Schönheit der Berge und des blauen Himmels schon fast überdrüssig.



Eine rauschende Abfahrt schließt sich an. Richard weiß, wo sich noch ein paar jungfräuliche Pulverschneeflecken finden. Ein letzter Kaffee in der Brandl Alm.

Und jetzt sitzen wir wieder im Auto nach Hause. Als letzte Unterbrechung auf dem Weg in den Alltag stellt sich uns noch der Waller in Oberaudorf in den Weg. Aber die Pläne für den restlichen und den kommenden Skitourenwinter reifen.

von Dominik Schmeer



DIE 16. HERAUSFORDERUNG

JEDERMANN ZEHNKAMPF

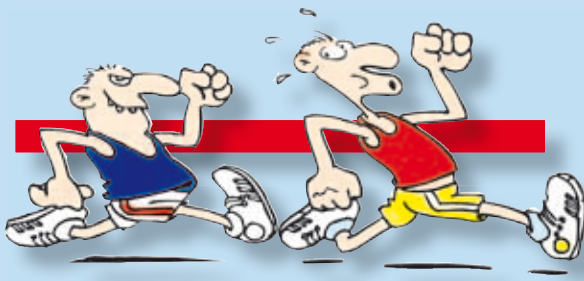


MIT DEM
SKI- UND WANDERCLUB
1946 E.V. REGENSBURG

www.swc-regensburg.de

17./18. Juli 2010 in Regensburg

WIR MACHEN SIE ZUM KÖNIG DER ATHLETEN



16. INTERNATIONALE JEDERMANN- -ZEHNKAMPF

Der SWC 1946 e.V. Regensburg und der deutsche Leichtathletik-Verband veranstalten am **17./18. Juli 2010 in Regensburg, Städtische Sportanlage West**, den **16. internationalen JederMann/JedeFrau-Zehnkampf**.

STARTBERECHTIGT:

Sportler und Sportlerinnen von 11 bis 73 Jahren, die an zwei Tagen die Vielfalt der Leichtathletik kennenlernen wollen, können sich dieser Herausforderung stellen und die besondere Atmosphäre eines **“Zehnkampfes”** schnuppern.

ORGANISATORISCHE HINWEISE:

Zwei verschiedene Gruppen sind vorgesehen:

1. **“JederMann/JedeFrau”-Riegen**
Sportler, die mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterung haben.
Anfangshöhe Stabhoch: 1,10 m
2. **“Profi”-Riege**
“offizieller” Wettkampf zusammen mit den Bezirksmeisterschaften im Mehrkampf. Hier gibt es auch einen 7-Kampf für Frauen, sowie Seniorenwertungen



GRUPPENWERTUNG:

Eine Gruppe von 3 – 10 Sportlern aus Firmenvereinen, Vereinen, Behörden etc. teilen sich die 10 Disziplinen untereinander auf und bilden ein Team.

WETTKAMPFREGLN:

1. Bei den **Jedermann-Riegen** beträgt die Hürdenhöhe 91 cm (Männer) bzw. 76 cm (Frauen), der Abstand generell 9,14 m. Die Anfangshöhe beim Hochsprung beträgt 80 cm, Steigerung bis 1,20 m je 10 cm, danach je 5 cm, beim Stabhochsprung beträgt die Anfangshöhe 1,10 m bzw. 1,50 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, danach je 10 cm. Wurf- und Stoßgewichte analog den Altersklassen.
2. Beim **offiziellen Wettkampf der Profi-Riegen** (Athleten/Athletinnen mit Startpass) gelten die Regeln der IAAF und des DLV sowie die offiziellen Punktetabellen. Die Wurf- und Stoßgewichte dort, sowie die Hürdenhöhen und -abstände sind analog den Altersklassen zu benutzen.

WETTKAMPFORT:

Städtische Sportanlage West am Weinweg in Regensburg. (Nähe Westbad). Anfahrt Autobahn Regensburg-Weiden, Ausfahrt West, Richtung Campingplatz.

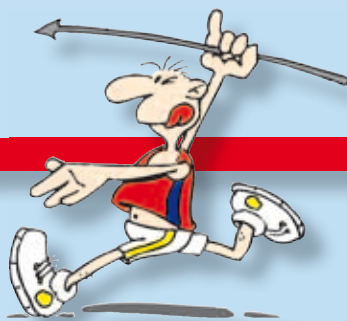
WETTKAMPFBEGINN:

Der Start erfolgt am **Samstag ab 9.00 Uhr** und **Sonntag ab 9.00 Uhr**. Die Riegeinteilung hängt ab 10.07.2009 im Stadion aus oder ist im Internet unter www.swc-regensburg.de einzusehen.

WETTKAMPFDISZIPLINEN:

Der **Jedermann-Zehnkampf** umfasst folgende Disziplinen:

ATIONALER N/JEDEFRAU KAMPF



1. TAG

PKTE.	100 M	WEIT	KUGEL	HOCH	400 M
001	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21
100	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96
200	14,83	3,97	5,15	1,22	67,27
300	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57
400	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40
800	11,27	6,95	15,16	2,00	50,32

2. TAG

PKTE.	110 H	DISKUS	STAB	SPEER	1500 M
001	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100	24,07	10,44	1,78	16,34	6:49,08
200	22,14	16,08	2,31	22,82	6:16,84
300	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
800	15,41	46,60	4,64	64,10	4:21,77

SIEGEREHRUNG:

Die Siegerehrung erfolgt nach Wettkampfe am **Sonntag ab ca. 16.00 Uhr**. Jeder Finisher erhält eine Urkunde und ein T-Shirt. An dieser Siegerehrung nehmen alle Zehnkämpfer/innen teil, die das Ziel erreicht haben.

SAMSTAG, DEN 17. JULI 2010:

Kinderzehnkampf
Spielerische Leichtathletik
für Kinder bis 11 Jahre.
Beginn 14.00 Uhr.



VERPFLEGUNG:

Für ausreichende Verpflegung der Aktiven, Fans und Betreuer ist während der gesamten Veranstaltung im Stadionbereich gesorgt.

ÜBERNACHTUNG:

Übernachtungsmöglichkeiten:

- Auf dem Campingplatz, ca. 200 m vom Stadion entfernt.
- **Hotel- oder Pensionsübernachtungen** sind beim Fremdenverkehrsamt Regensburg zu buchen: Tel. (0941) 5073412 www.regensburg.de/tourismus

AUSKÜNFTE UND VORBEREITUNG:

Für interessierte Sportler/innen bietet der SWC 46 Regensburg unter Leitung von erfahrenen Übungsleitern/Zehnkämpfern **kostenlose Vorbereitungskurse** auf den Jedermann-Zehnkampf an. Die Kurse finden **jeden Mittwoch**, städtische Sportanlage am Weinweg, von **18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**, statt. Dort können auch Einzelheiten erfragt werden.

WICHTIG:

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen **keinerlei Haftung** für die im Verlauf der Veranstaltung auftretenden Schäden und Unfälle!

Außerdem sollte sich jeder Aktive vorher das OK bei seinem Hausarzt holen.



MELDUNGEN UND MELDEMODUS:

Meldungen bitte **schriftlich** oder per e-mail mit Angabe des Jahrgangs, der Riege und evtl. des Vereins an:

Michael Duchardt
Blaue-Stern-Gasse 7
93047 Regensburg
e-mail: micheleduchardt@aol.com
www.swc-regensburg.de

Oder im Stadion jeden Mittwoch zwischen 17.30 Uhr und 20.00 Uhr.

TEILNAHMEGEBÜHR:

- Für Jedermann/Jedefrau-Zehnkämpfer (11 – 73 Jahre) 30,- € (inkl. T-Shirt)
- Für Kinder bis 11 Jahre 3,- € (SWC Mitglieder sind frei)

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto des Ski- und Wanderclubs 1946 e.V. Regensburg.
Bankverbindung:

- Sparkasse Regensburg
BLZ: 750 500 00 • Kontonr: 15 131
- Mit dem Zahlungseingang auf das Konto des SWC erlangt die Anmeldung ihre Gültigkeit.



**NACHMELDUNGEN SIND
NICHT MÖGLICH!**

MELDESCHLUSS: SAMSTAG, 10. JULI 2010

Wir danken folgenden Firmen für die Unterstützung der Veranstaltung:

Giechhofener

LAUF UND BERG
KÖNIG

Ludwigstrasse 3 · 93047 Regensburg



FAKTOR 
büro für werbung



Weihnachtsfeier der Leichtathleten

Von knirschendem Schnee, sternklarem Himmel und Schweinsbraten

Am Vorabend des vierten Advents machte sich bei knirschendem Schnee und tief-frostigen Temperaturen ein Häuflein von elf aufrechten Wanderern in Prüfening auf den Weg nach Eichhofen. Flotten Schrittes – als hätten sie Angst, festzufrieren – gings über Mariaort auf die Höhe, wo ein eisiger Wind pff. Von Schönhofen an strahlte dann auch noch ein sternklarerer Himmel auf den felsgesäumten Weg.

Ein ganzer Bus voll Leichtathleten, Kampfrichtern und Unterstützern kutscherte zwei Stunden später vom Weinweg aus Richtung Eichhofen, um sich mit den hungrigen Wanderern an festlich gedeckten Tafeln im roten Festsaal der Schlossbrauerei zum Schweinsbraten zusammen-

zufinden. Als Hunger und Durst gestillt waren, wurden von Michele und Seppi unsere erfolgreichen Athleten, die tollen Trainer, das tüchtige Verpflegungsteam, die zuverlässigen Kampfrichter und das stressresistente Wettkampfbüro gewürdigt und mit Teamkleidung ausgestattet.

Wer da noch glimpflich davon gekommen war, den versorgten dann St.Nikolaus und Krampus mit ihren Gstanzerln zur Quetschn; alle sangen noch „O Tannenbaum“, und mit dem vollbesetzten Bus gings durchs verschneite Naabtal wieder heim.

von Ursula Breitkopf



Lassen auch Sie sich mit dem
TÜV-zertifizierten TELIS-System®
professionell beraten.

Die Unternehmensberater für den privaten Haushalt.

Für TELIS FINANZ funktioniert Ihr Haushalt wie ein Unternehmen. Deshalb analysieren, beraten und betreuen wir Sie ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Und arbeiten mit einem System, das der Professionalität und Kompetenz eines Unternehmensberaters aus Industrie und Handel in nichts nachsteht: dem TELIS-System®. www.telis-finanz.de



TÜV-zertifizierte
Beratungsqualität



TELIS FINANZ®

Aktiengesellschaft

SWC-Wettkampftermine

Samstag, 17. April 2010

**Werftag mit Oberpfalzmeisterschaft Langstrecken
und Kreismeisterschaften Jugend/Schüler Diskus + Speer**

Klasse; Disziplinen: OM Langstrecke

Männer: Kugel / Diskus / Speer / 5000 m

mJA/mJB: Kugel / Diskus / Speer / 5000 m

Schüler A/B: Diskus / Speer / 2000 m

Frauen: Kugel / Diskus / Speer / 5000 m

wJA/wJB: Kugel / Diskus / Speer / 5000 m

Schülerinnen A/B: Diskus / Speer / 2000 m

Samstag, 8. Mai 2010

**Jugend Kreismeisterschaften Kreis Süd
mit Mehrkampfadeln Schüler C und D**

Klasse; Disziplinen:

Schüler/innen C 3-Kampf: 800 / 1000m/ Stab / 4*50m

Schüler/innen D 3-Kampf: 800 / 1000m/ Stab / 4*50m

Schüler/innen A/B: Stab

wJB/wJA: 100m / 1500m / Weit / Hoch / Kugel / 100mHü / Stab

mJB/mJA: 100m / 1500m / Weit / Hoch / Kugel / 110mHü / Stab

Männer/Frauen: Stab



MEISTERBETRIEB
DER INNUNG



PRO LEBEN



VORMALS ODVODY

ECKL Wolfgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE
MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNUNG

alte waldmünchner str. 26 tel. 0941 4 15 39 www.schreinerei-eckl.de
93059 regensburg fax. 0941 4 45 89 info@schreinerei-eckl.de




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.

 **Sparkasse
Regensburg**

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

Samstag, 19. Juni 2010: Oberpfalzmeisterschaften

Klasse; Disziplinen:

Männer/mJA: 100m / 200m / 400m / 800m / 3000m / 4x100m,

mJB: 110mHü / 400mHü / Weit / Hoch / Drei / Kugel / Diskus / Speer

Frauen/wJA: 100m / 200m / 400m / 800m / 3000m / 4x100m

wJB: 100mHü / 400mHü / Weit / Hoch / Drei / Kugel / Diskus / Speer

Samstag/Sonntag, 17./18. Juni 2010: Oberpfalzmeisterschaft Mehrkampf

Klasse; Disziplinen:

Männer Zehnkampf

mJA/mJB Fünf- und Zehnkampf

Schüler M14/M15 Achtkampf

Frauen Siebenkampf

wJA/wJB Vier- und Siebenkampf

Schi W14/W15 Siebenkampf



Stabhochsprung für jedermann



Zeitmessung

Zwei mal Fünf: Zehnkampf für Zwei**Neu: Beim Jedermann-Zehnkampf 2010 suchen wir das beste SWC-TartanDuo**

Die Herausforderung für gemischte Zweier-Teams: Jede/r muss fünf Disziplinen absolvieren. Meldung bis 8. Juli 2010 über ursula.breitkopf@swc-regensburg.de.

**Berlinfahrt 2010****zum TSV GutsMuths vom 17. bis 19. September 2010**

Interessenten melden sich bei Stefan Kreis, frosch-reocords.berlin@gmx.de.

Außerdem kommen die Berliner über Pfingsten wieder zu uns. Wer da dabei ist, meldet sich ebenfalls beim Frosch.



Berichte von den ersten Wettkämpfen 2010

Silvesterlauf Seubersdorf, 31. Dezember 2009: Gelungenes Schott-Comeback

Rosi Schott ist zurück. Beim Silvesterlauf in Seubersdorf erreichte sie mit einem überzeugenden Comeback Platz 3 in der Frauenwertung. Markus Eigenstetter und Gerri Sturm erreichten gute Mittelplätze.

Nordbayerische B-Jugend Halle, Fürth 10. Januar 2010

Stabhoch Silber für Chrissie Mokoß

Mit 3,50 m und Stabhoch-Silber stieg Christian Mokoß in die neue Saison ein. Platz 7 erreichte Sebastian Seitz-Holzer bei seinem Wettkampf-Debut über 1500 m. Caro Huebler, Fanny Jell und Dorle Mokoß verpassten knapp den Kugelstoß Endkampf.

Bayerische A-Jugend Halle, München 17. Januar 2010

Chrissie Mokoß überspringt 3,80m

Einen tollen Wettkampf zeigte der Noch-B-Jugendliche Chrissie bei den A-Jugendhallenmeisterschaften in München. Bereits mit der Anfangshöhe von 3,60 m stellte er seine pers. Bestleistung ein. Und dann packte er 20 cm drauf übersprang 3,80 m und belegte damit im Feld der bis zu 3 Jahre älteren Springer einen tollen 6. Platz.

Bayerische B-Jugend Halle, Fürth 23./24. Januar 2010

Platz fünf für Chrissie Mokoß

Wieder überzeugte Chrissie Mokoß mit übersprungenen 3,80 m im Stabhochsprung der mJB. Diesmal brachte dies den fünften Platz.

Nordbayer. Halle Jgd. A und Schüler, Fürth 7. Februar 2010

Silber im Stabhochsprung für Dorle Mokoß

Einen tollen Saisoneinstand feierte Dorle Mokoß mit sehr guten 2,60 m und Silber im Stabhochsprung der W 15. Und auch ihre Schwester Bärbel überzeugte mit pers. Bestleistung (7,91m) und Platz 7 im Kugelstoßen der wJA.

Gefallen konnten auch Steffi Pegoretti und Franziska Koller mit guten Leistungen im Sprint und Hürdenlauf.

Und auch Sophia Stöllinger, Jakob Schäffer, Tobias Golker, Lena Sauerer und Steffi Rebele zeigten ansprechende Hallen Debüts.

OM Cross, Waldetzenberg 13. Februar 2010: Platz drei für Charlotte Neujean

Nur ein kleines SWC Aufgebot nahm an den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Crosslauf teil. Dabei überzeugte vor allem Charlotte Neujean mit Platz 3 im Rahmenprogramm bei den Schülerinnen D. Ihre Schwester Helene (Schi D) und Laura Morell (Schi C) belegten jeweils 6. Plätze. Leider gabs keine Jahrgangswertung sonst wären alle noch weiter vorne gelandet.

**Deutsche Seniorenhallenmeisterschaften, Sindelfingen 13./14. Februar 2010
Eigenstetter und Zirngibl-Weichselgartner knapp am Stockerl vorbei**

Zwei undankbare 4. Plätze holten unsere Senioren bei der Deutschen Halle in Sindelfingen. Markus Eigenstetter lief im 60 m Hürdenendlauf um 2/100 sec. als Vierter der M 45 am begehrten Treppchen vorbei. Ebenfalls den undankbaren 4. Platz belegte Karin Zirngibl-Weichselgartner im Kugelstoßen der W 55.

Ein erfolgreiches DM-Debüt feierte Reinhard Wismath als 60m-Hürden-Siebter in der M 40, während Andrea Holzapfel als Weitsprung-Neunte den Endkampf der W 40 um 2 cm denkbar knapp verpasste.

von Josef Koller

Langlaufwochenende der Jugend**Haidmühle, 12. bis 14. Februar 2010**

Freitag, 12. Februar, 15 Uhr: Am Weinweg trafen sich acht mehr oder weniger langlauferprobte SWC'ler, die unter Svens Anleitung sowohl den klassischen Langlauf als auch das Skaten erlernen wollten. Unser Ziel hieß Haidmühle im Länderdreieck Deutschland - Österreich - Tschechien. Umgeben von Schneemassen, Langlaufloipen und 40 Grundschulern waren wir in einer Jugendherberge untergebracht.

Nach einem ausgiebigen Nachspaziergang mit gewollten und ungewollten



Ausflügen in die Schneeberge, beschlossen wir, spontan und neugierig wie wir alle waren, unsere ersten Langlaufversuche noch an diesem Abend durchzuführen. Ausgerüstet mit geliebten Langlaufskiern und Stirnlampen wagten wir uns bei Kälte und Dunkelheit auf eine 5-km-Loipe. Es stellte sich recht schnell raus, dass das klassische Langlaufen doch recht schwierig ist und sehr viel Gleichgewichtssinn bedarf. Trotzdem



erreichten wir, unterschiedlich schnell, wieder sicher unsere Unterkunft.

Am nächsten Tag hatte sich Sven einen Rundkurs im nahe gelegenen Tschechien ausgesucht. Wir fuhren mit dem Bus an die Grenze und teilten uns dort in zwei Gruppen auf: Die eine lief die 15-km lange Strecke, die andere Gruppe nahm sich die 5-km-Loipe vor. Gemeinsames Ziel war eine Einkehrmöglichkeit im Ort Stozec, die die meisten auch ohne große Orientierungsprobleme erreichten.

Nach einer ausgiebigen Pause mit einer lustigen tschechischen Bedienung, machten wir uns wieder auf den Heimweg. Ankommen taten wir zwar alle, die Jungs mit einer Zusatzstrecke auf Skiern, wir Mädels mit Sven bevorzugten jedoch unseren Schrödl-Bus. Der zweite Tag endete mit einem ausgiebigen Abendspaziergang mit Schneeball-Schlacht, Schlittenfahren auf einem Müllsack, SWC-Logo-Aktionen und letztendlich noch mit Wasserkocher-Glühwein, Chips und Olympia-Schauen.

Unser letzter Tag begann mit einer Aufräum-Aktion, um die Koffer einigermaßen ordentlich zu packen, und sie dann bis zur Abfahrt im „Beat-Keller“ zu lagern. Im Ort Haidmühle selbst liehen wir uns Skating-Ski, mit denen wir erst eine blaue Loipe zum Üben zurücklegten. Dann sollten wir in Duschlberg eigentlich eine orange-markierte 5-km Loipe laufen, die sich letztendlich aber als schwarze, 10-km Strecke entpuppte. Es wurde allen schnell klar, dass Skating im Fernsehen eben doch nur einfach aussieht! Nach einer verdienten Pause in Bischofsreut legten alle, entweder klassisch oder skatend, noch ein paar „Auslauf-Runden“ zurück, bevor es dann zum Blitzduschen in die Jugendherberge zurückging.

Nach einer lustigen Fahrt, die, wie immer bei Sven, alle verfügbaren Musikstile beinhaltete, erreichten wir um 19 Uhr – müde aber glücklich – wieder Regensburg.

von Elisabeth Stöllinger

Trainerfortbildung Sommersaison

Termin: Freitag, 23. April 2010, 16.00 – 18.00 Uhr am Weinweg

Für alle Übungsleiter des Vereins

Geplantes Thema: Dehnen bis der Arzt kommt?

Für die Leichtathletik-Vereinsübungsleiter ist die Teilnahme an einer Vereinsfortbildung jährlich Pflicht.

Der 1. Mittelbayerische Landkreislauf

Am 18. September 2010 findet zum 1. Mal der Mittelbayerische Landkreislauf statt.

Eine Mannschaft aus 10 Läufern erläuft die Strecke von Wörth nach Lappersdorf in einer Staffel. Damit bietet die Mittelbayerische Zeitung eine Breitensport-Veranstaltung an, bei der das Laufen zum Gemeinschaftserlebnis wird.

Unter www.landkreislauf-regensburg.de kann man sich weiter informieren.

Wer im SWC-Team mitlaufen möchte, meldet sich bitte unter info@swc-regensburg.de

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**



Trainervorstellung:

Vierzehn Jahre ist es her, als uns Karl Thielecke mit dem Turnvirus infizierte. Von Karl lernten wir nicht nur das Gerätturnen, sondern auch wie viel Spaß es machen kann anderen das Turnen bei zu bringen. Seit etwas mehr als einem Jahre geben wir nun unser Wissen im Kinderturnen in der Killermann-Schule in Prüfening an die „Kleinen“ weiter. Die ersten Erfahrungen im Umgang mit Kindern sammelten wir beim Skikurs. Hier möchten wir uns Euch kurz vorstellen:



Michi Ziereis

Mein Name ist Michi Ziereis, ich bin 25 Jahre alt und komme aus Regensburg. Zur Zeit studiere ich an der Universität Regensburg Englisch und Sport für das Lehramt am Gymnasium. Neben dem Turnen hat es mir das Skifahren sehr angetan, hier habe ich bereits schon auf ein paar Trainingsausfahrten des SWCs dabei sein dürfen.



Rainer Ziereis

Ich heiße Rainer Ziereis, bin 23 Jahre, und studiere seit 2006 Mathematik und seit 2008 auch Sport an der Uni Regensburg. Als Karl Thielecke – Nachfolger leite ich seit letztem Jahr mit meinem Bruder Michi und Kati Langer die Dienstagsturngruppe in der Killermannschule. In meiner Freizeit widme ich mich vor allem dem Sport. Neben Turnen spiele ich in einer Tischtennismannschaft. Im Winter fahre ich hauptsächlich Ski.



Heidi Esser

1969 in Fulda geboren bin ich seit meinem fünften Lebensjahr dem Gerätturnen treu verbunden. Als ich dann vor zwölf Jahren aus beruflichen Gründen nach Regensburg kam, fand ich bei Karl und dem SWC sofort eine neue Turnfamilie.

Vorausschauend wie er war zog er mich peu a peu zur Übungsleiterin heran.

Seit drei Jahren (oder sind es schon vier?) trainiere ich montags und freitags die jungen Frauen (außer mir kommen leider keine älteren) und seit eineinhalb Jahren auch die Mädchen von 10–18 Jahren freitags.

Es macht mir viel Spaß jede einzelne zu fördern und die Entwicklung bzw. Erfolge über Jahre zu sehen.

„Nebenbei“ kümmere ich mich um unseren 3-jährigen Sohn und arbeite halbtags in der Physiotherapiepraxis meines Mannes.

die
wellness
FORMEL für ihre
werbung.

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

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 0941-2802280
pielmüllerstr. 5
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes



Clubmeisterschaften 2010

Der sportliche Vergleich ist schon ein uralter Gedanke der Menschheit. Aus diesem Grund laden wir Euch alle zur diesjährigen Clubmeisterschaft im Schwimmen ein:

Wann: Montag, 17. Mai 2010, ab 17.15 Uhr

Wo: Städt. Hallenbad, Regensburg, Gabelsbergerstraße 14

In altbewährter Weise sind die Strecken 25 und 50 m Brust, sowie 100 m Freistil (ist die persönlich schnellste Art sich im Wasser fortzubewegen) zurückzulegen. Für die Eltern bzw. Begleiter unserer Kids/Schüler und Jugendlichen gibt es auch wieder die Möglichkeit am Wettbewerb teilzunehmen. Hierfür haben wir extra die Einsteiger- bzw. Elterndisziplin über 50 m Freistil eingeführt. Diese Teilnehmer starten zwischendurch, nach der Klasse ihrer Kinder.

Wertung:

Voraussetzung für alle Teilnehmer ist das Abzeichen „Seepferdchen“.

Grundsätzlich erfolgt innerhalb der Klassen keine Trennung zwischen weiblich und männlich. Für die Kids und Schülerklassen wird jeder Geburtsjahrgang einzeln

bewertet. Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde. Die Kids und Schüler/in Klasse E dürfen entweder vom Startblock, vom Beckenrand oder direkt vom Wasser aus beginnen.

Anmeldung:

An den Montagen, 03. und 10. Mai 2010 im Hallenbad oder bis 10. Mai 2010 bei Christine Obermeier, Tel.: 0941 / 37720.

Siegerehrung:

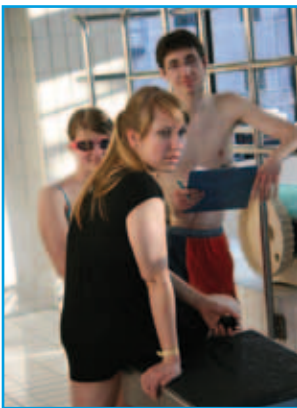
Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die Siegerehrung wird jeweils nach dem Wettkampf im Hallenbad durchgeführt. Für die Elterndistanz kann aus organisatorischen Gründen keine Siegerehrung durchgeführt werden. Sie erhalten die Urkunden nach den Pfingstferien. Diese bitte dann an der Kasse abholen.

Organisatorischer Hinweis:

Sämtliche Trainingseinheiten im Schwimmerbecken sowie das Kleinkindertraining im Nichtschwimmerbeckern entfallen.

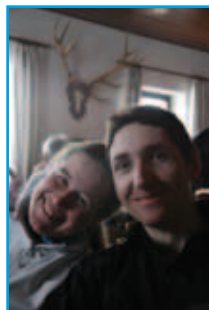
An den beiden folgenden Montagen, 24. und 31. Mai findet wegen der Pfingstferien kein Training statt.

Kids	Jahrgang 2004 und jünger	25 m Brust
Schüler/in Klasse E	Jahrgang 2003	25 m Brust
Schüler/in Klasse D	Jahrgang 2001 – 20002	50 m Brust
Schüler/in Klasse C	Jahrgang 1999 – 2000	50 m Brust
Schüler/in Klasse B	Jahrgang 1997 – 1998	100 m Freistil
Schüler/in Klasse A	Jahrgang 1995 – 1996	100 m Freistil
Jugend B	Jahrgang 1993 – 1994	25 m Brust
Jugend A	Jahrgang 1991 – 1992	50 m Brust
Schüler/in Klasse C	Jahrgang 1999 – 2000	50 m Brust
Schüler/in Klasse B	Jahrgang 1997 – 1998	100 m Freistil
Schüler/in Klasse A	Jahrgang 1995 – 1996	100 m Freistil
Frauen/Männer	1981 – 1990	100 m Freistil
Frauen/Männer F/M 30	1971 – 1980	100 m Freistil
Frauen/Männer F/M 40	1961 – 1970 usw.	100 m Freistil
Eltern EINSTEIGER	–	50 m Freistil



Jessica Gerlach

Sehr gefreut haben wir uns, dass uns seit Anfang des Jahres Jessica Gerlach wieder als Übungsleiterin zur Verfügung steht.



Ursula und Uli

Leider verlassen uns Uli und Ursula Wurstbauer. Wir wünschen den beiden viel Erfolg in ihrem neuen Arbeitsbereich, viele neue Freunde in New York und alles, alles Gute. Vielen herzlichen Dank für Euere Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit und Euere Einsatz zu jeder Zeit.

"In erster Linie bin ich Mensch"

Erwin Schoch,
Vorstandssprecher
der Volksbank Regensburg eG

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

"Ich kenne unsere Mitarbeiter und Kunden. Entscheidungen treffe ich als Mensch, hinter dem eine Gemeinschaft steht. Schön, dass mir das Genossenschaftsmodell die Freiheit dazu läßt."

Meine Volksbank
Regensburg eG



**Konditorei
-Café
Orlando di
Lasso**

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
7.30 -18.00**

Adventswanderung am 18. Dezember 2009

Von Neuschnee, Blechbläsern und Bratwürsten

Treffpunkt Pendlerparkplatz A 3 Ausfahrt Sinzing um 17.00 Uhr, so konnte man dem Internet entnehmen.

Dieser Freitag war ein Wintertag, wie man ihn sich vorstellt – Neuschnee und bitterkalt. Zügig machten wir uns gut eingepackt auf den Weg. Der Schnee knirschte unter den Füßen, und ab und zu leuchtete eine Taschenlampe den Weg aus. Unterwegs trafen noch weitere SWCler auf uns, und so waren wir doch eine ansehnliche Gruppe. Die Kälte trieb uns voran, so dass wir unser Ziel, die Alte Kirche in Bruckdorf, viel schneller erreichten als geplant.

Vor der Kirche empfingen uns die Klänge des Regensburger Blechbläser-Ensembles. Die kleine barocke Kirche war von unseren Mitgliedern bis auf den letzten Platz gefüllt. Das Regensburger Blechbläser-Ensemble gestaltete die besinnliche Adventsfeier musikalisch, Ursel und Marieluise stimmten mit Geschichten und Gedichten auf Weihnachten ein.

Zum geselligen Teil trafen wir uns in der Gaststätte Schwarze Laber. Hier wurden uns, wie es inzwischen Tradition ist, Pfälzer oder Bratwürste mit Kraut serviert.

Aufgewärmt und frisch gestärkt wanderten wir zum Pendlerparkplatz zurück.

In Gesprächen an diesem Abend stellten wir fest, dass seit 1969 jährlich eine solche vorweihnachtliche Veranstaltung durchgeführt wird. Für einen besinnlichen Teil wandert man zu einer kleinen ausgewählten Kirche, und anschließend trifft man sich zum geselligen Teil in einer Gaststätte. Viele Vereinsmitglieder nehmen dieses Angebot seitdem immer wieder gerne wahr. Wenn man bedenkt, dass die Pioniere der Adventswanderung zwischen 30 und 40 Jahre alt waren, dann wird klar, dass der Altersdurchschnitt dringend einer Verjüngung bedarf.

Gebührenden Respekt und vielen Dank allen, die uns so lange die Treue gehalten haben.

Leider haben auch wir, wie die Sparte Kegeln, Nachwuchssorgen.

Aber wer weiß, vielleicht fühlt sich der eine oder andere angesprochen, um einmal bei einer Adventswanderung dabei zu sein.

von Marieluise Lohner



Vorschau Termine 2010

Sonntag, 25. April 2010: Auftaktwanderung

Die Auftaktwanderung findet im näheren Umkreis Regensburgs statt. Mit einer leichten Eingetour wollen wir vor allem unsere Wanderschuhe nach ihrem verdienten Winterschlaf wieder an ausgiebigere Wandertouren gewöhnen. Die Route führt uns voraussichtlich im Penker Tal Richtung Brunn. Das idyllisch-beschauliche Penker Tal ist mit seinen langgezogenen Wiesen besonders im Frühsommer sehr reizvoll.

Charakter leicht

Beginn 10 Uhr, Gehzeit ca. 3 Stunden, ggf. mit Einkehrmöglichkeit

Teilnehmerzahl unbegrenzt

Weitere Angaben zu Route, Treffpunkt und Beginn der Wanderung werden zu gegebener Zeit auf der Homepage bekannt gegeben.

Anmeldung bei Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder wandern@swc-regensburg.de

Christi Himmelfahrt, 13. Mai 2010: Erste Familienwanderung „Auf geht's zu den 10tausendern im Bayerischen Wald“

Zu den Rauchröhren am Kaitersberg, Kletterspaß in engen Röhren

Diese Wanderung wird als Rucksackwanderung angeboten.

Charakter mittelschwer, nach einem steilen Anstieg folgt eine leichte Kammwanderung.

Alternative Rundwanderung: mit Gehzeit 3 Stunden mit Gipfel Großer Riedelstein

Alternative Tageswanderung: der gesamte Kaitersberg-Höhenzug wird Richtung Kötzing abgewandert.

Gipfel Großer Riedelstein 1.132m, Mittagsstein 1.034m, Kreuzfelsen 999m

Treffpunkt Berggasthof-Hotel-Eck, Eck 1, D-93474 Arrach

Anfahrt ca. 1Std 30min, Beginn 9 Uhr Teilnehmerzahl 30

Die Auswahl der Route erfolgt je nach Witterung und Teilnehmer.

Anmeldung bei Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder wandern@swc-regensburg.de

Samstag/Sonntag, 12. / 13. Juni 2010: Wanderausfahrt nach Zell am See

Zwei Übernachtungen, Anreise 11. Juni 2010 in Privatfahrzeugen
Preis für zwei Übernachtungen HP inkl. Lift ca. 100 €, ohne Anreise und Transfer
Teilnehmerzahl 14

Anmeldung bis 25. April 2010 bei Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder
wandern@swc-regensburg.de und

Überweisung des Preises unter dem Stichwort „Zell am See“ auf das Konto 15131 bei
der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Inhaber: Ski- und Wanderclub.

1. Tag: „Maurerkogel“, familiengerechte Rundwanderung auf der Schmitten
Charakter anspruchsvoll, mit Panorama Blick auf Hohe Tauern, nördliche Kalkalpen
und Wilden Kaiser.

Gehzeit 4 Std, 498 Hm, alternativ 5 Std mit Einkehrmöglichkeit in der Pinzgauer Hütte

2. Tag: Abstieg über den „Alexander-Enzinger-Weg“ vom Alpincenter der Kitzstein-
hornbahnen Kaprun zur Maiskogelalmhütte.

Charakter anspruchsvoll

Gehzeit 4 Std, 650Hm bergab, alternativ weitere 2 Std, 870 Hm bis Kaprun Zentrum

Diese Wanderungen werden als Rucksackwanderung angeboten.

***Sonntag, 11. Juli 2010: Zweite Familienwanderung
„Auf geht's zu den 10tausendern im Bayerischen Wald“***

Von Waldhäuser über die Himmelsleiter zum Lusen

Diese Wanderung wird als Rucksackwanderung angeboten.

Charakter mittelschwer, im Gipfelbereich gibt es einen steilen Anstieg

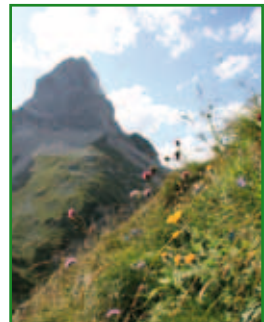
Rundwanderung mit Gehzeit 5 Std mit Gipfel Lusen 1.373m

Sonntag, 12. September 2010: Herbstwanderung

Ein weiterer Teil des Jurasteiges wird gewandert
Treffpunkt und Ziel werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Charakter leicht

Gehzeit ca 4-5 Std, ggf mit Einkehrmöglichkeit

Sonntag, 17. Oktober 2010: Traditionelle Fuchsjagd

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

Fitnessgymnastik

Steppgymnastik am Montag, 18 Uhr in der Kreuzschule

In der oberen Turnhalle der Kreuzschule tönt am Montagabend flotte Musik. Dazwischen hört man eine Stimme Flamenco – Mambo – Cha-Cha oder Shuffle. Die Anweisungen gibt Bettina Henkel.

Seit 1991 hält Bettina Übungsstunden, zuerst scheuchte sie Sportler in der Skigymnastik und bei Konditionsgymnastik. 1996 besuchte sie Weiterbildungen und lernte Spider – Superman – Skippy – Repeater und Pinocchio kennen oder besser steppen. Auch in den Sommermonaten schwitzen die fleißigen Stepperinnen.



Wohlfühlgymnastik

Wirbelsäulengymnastik am Montag, 19 Uhr in der Kreuzschule

Ein Jahr ist es jetzt her, da übernahm die angehende Physiotherapeutin Ruth Kleineidamm die Wirbelsäulengymnastik am Montag.

Mit anschaulichen Erklärungen und Beispielen aus dem Alltag werden richtige Haltung, Stabilität, Beweglichkeit im Alter und Mobilität im Alltag trainiert. Nach dem Einlaufen wird mit dem Terra-Band und auf der Matte trainiert. Zum Schluß wird sich entspannt.

Ihr Motto ist: „ Wenn ihr heimkommt sollt ihr euch wohlfühlen, es soll nichts weh tun.“

von Gerlinde Mokraß



Kinderfasching am 29. Januar 2010

Von Piraten, Indianern und Prinzessinnen



Eine Reise um die Welt gab es beim diesjährigen Kinderfasching am Freitag, den 29. Januar 2010. Bei den Kindern im Vor- und Grundschulalter war kostümtechnisch viel geboten: Zu sehen waren Piraten, Polizisten, Feuerwehrmänner, Indianer, eine Pippi Langstrumpf; auch etliche Ritter, Prinzessinnen und Feen wirbelten durch den Großen Pfarrsaal von St. Bonifaz.

Auf dem Programm standen Spiele wie Reise nach Jerusalem, Staffelwettrennen, Luftballontanzen und Telegramm weitergeben. Zu den bekannten Kinderschlagern wurde auch gemeinsam im Rhythmus getanzt.

Ein großes Buffet von Krapfen, Brezen, Kuchen, Muffins und Getränken war von Gerlinde und Bärbel Mokroß organisiert worden. Unsere Kindertrainer Barbara Blank, Lilly Gerlach, Rebecca Kleinert und Juliane Schwabenbauer haben zusammen mit Christine Obermeier die Spiele veranstaltet.

In dem toll geschmückten Pfarrsaal war also mächtig was los!

von den SWC-Reportern Maxi Schott und Josef Aumüller





Clubfasching 2010

Von Schneeverwehungen, Regieproblemen und Bauchtanz

Cooler Wüstenfürste und heiße Schleiertänzerinnen reisten am 5. Februar 2010 im Orient-Express in den SWC-Fasching. Attraktive Passagiere hatte der schon in Paris und Berlin eingeladen; über Istanbul ging es noch weiter Richtung indischer Subkontinent und über Nepal bis in den fernen Osten.

Der Zug blieb zwar nicht wie bei Agathe Christie in den Schneeverwehungen stecken – obwohl das bei dem diesjährigen Winter durchaus denkbar gewesen wäre –, aber Hercule Poirot und Miss Marple wurden wegen eines tödlichen Zwischenfalls trotzdem gebraucht. Diesen beiden ziemlich in die Jahre gekommenen Ermittlern (Susanne Schmeer und Martin Hoibl) gelang jedoch trotz ärztlicher Unterstützung keine überzeugende

Aufklärung des Mordfalls, weshalb Regisseur Roli (Schönleber) beschloss, seine Filmkarriere vom Pfarrsaal St. Bonifaz nach Hollywood zu verlegen. Glanzvoll, gekonnt choreografiert und heftig umjubelt war dann der Auftritt von vier jugendlichen Bauchtanzblondinen (Janina Pospitschil, Amelie Duchardt, Caro Böttcher und Maria Aumüller), die ihren Pascha Jakob Aumüller klimpernd umtanzten.

Im Barwagen sorgte das bewährte Team um Andi Gebert und Stefan Kreis für den richtigen Mix. DJ Andi Hofmann stand dafür, dass auch musikalisch die Würze stimmte, so dass der ganze Orient-Express bis tief in die Nacht gut abging.

von Ursula Breitkopf





Beiträge zum Clubheft

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

info@swc-regensburg.de.

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Samstag, der 30. Mai 2010.

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

Gezwungen 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.**

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.

Jahreshauptversammlung 2010 - Wichtig!

Hiermit ergeht fristgerecht und offiziell:

Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung

Am Freitag, den 21. Mai 2010, 19:30 Uhr
in den Antonius-Gaststätten, (kleiner Saal im 1. Stock)

- Tagesordnung:
1. Begrüßung und Eröffnung
 2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
 3. Sportlerehrung
 4. Berichte der Spartenwarte
 5. Geschäfts- und Kassenbericht
 6. Bericht der Kassenprüfer
 7. Entlastung
 8. Neuwahlen
 9. Verschiedenes

Anträge zu dieser Jahreshauptversammlung sind spätestens 10 Tage vorher in der Geschäftsstelle einzureichen!

Oder über E-mail: info@swc-regensburg.de



Als Neumitglieder begrüßen wir

Akar Selin, Aumüller Johann, Aumüller Kathrin, Bäßler Noemi-Meriel, Ball Stephanie, Beckmann Tim, Behres Laura, Birner Paul, Brandstädter Amelie, Bredehorn Michael, Bredehorn Moritz, Brozovsky Johannes, de Hennezel Eric, Dietl Luis, Eckert Gabi, Doming Vanessa, Donaubauer Paul, Eberwein Tobias, Fink Silvio, Forsthövel Jule, Franz Maximilian, Fritz Anna, Füßl Valentine, Füßl Veronika, Golker Tobias, Griedenbeck Yann-Theo, Haberl Lorenz, Haberl Simon, Haberl Sophia, Härtl Fanny, Härtl Jule, Hammer Inka, Hammer Timon, Handlbauer Marlies, Hannes Emily, Harjung Christoph, Heber Marlon, Heber Norman, Heinemann Alexia, Heinrich Timo, Hirthammer Hanna, Hof Marlene, Hüttner Michael, Keil Konstantin, Kirchner Alexander, Köstler Miriam, Kustmann Thomas-Ludwig, Milsch Charlotte, Milsch Marlene, Müller Paula, Namislo Michael, Pels Felix, Pels Katharina, Polnik Leonie, Polnik Nicolas, Purucker Inge, Rauh Malaika, Rexhausen Sabine, Richter Andrea, Rieß Christoph, Rieß Dominik, Roch Christoph, Rößler Nils, Rößler Sibylle, Rolka Ferlix, Schäffer Jakob, Schaller Vincent, Schehler Ben, Secgin Bengü, Seul Timo, Stahl Emma, Tannes Emil, Unger Lena, Unger Michael, Vogt Jonathan, Voigt Jannis, Vollmer Janna, Wein Johanna, Winkler Melissa, Wittich Etienne, Würsching Hannah, Zimmermann Eliza

Heirat

Stefan Obermeier hat sich schnell entschlossen, noch an Silvester zu Heiraten. Herzlichen Glückwunsch an das Brautpaar. Und da die Hochzeitsnacht auch bereits erfolgreich war, können wir Ihm auch gleich zur Geburt seines Sohnes Aaron herzlich gratulieren.



„Darf ich vorstellen? **Ihr neuer Bus.**
Mich kennen Sie ja schon.“



Wir wechseln die Farbe. Nicht den Fahrer.

Wenn Sie Rot sehen, ist das ab jetzt ein gutes Zeichen. Mit der neuen Farbe der Busse der Regionalbus Ostbayern GmbH (RBO) signalisieren wir weiterhin sichtbar unsere Zugehörigkeit zur Deutschen Bahn, der Nummer 1 im Busverkehr in Deutschland. Kundenorientierte Mobilität heißt eben nicht nur Berlin-München, sondern auch Regensburg-Saal-Ingolstadt. Ansonsten bleibt alles beim Alten. Denn auch wenn die RBO-Busse künftig in einheitlichem Rot unter der Marke DB Bahn fahren, bringen Sie natürlich auch weiterhin unsere erfahrenen und zuverlässigen Fahrer an Ihr Ziel.

Die Bahn macht mobil.

Ostbayernbus

