



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 BERGSPORT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE_LAUFTREFF_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,

Der Winter steht vor der Tür und für manche Leute ist „der Winter keine Jahreszeit, sondern eine Aufgabe“. Zumindest ich als begeisterter Skifahrer sehe das so, und wir haben uns auf die kommende Jahreszeit gut vorbereitet.

Der vergangene Sommer hatte einiges zu bieten. Neben der Leichtathletik, die als große Sparte wie immer mit tollen Ergebnissen und perfekt organisierten Leichtathletikwettkämpfen glänzte, waren auch die Wanderer, Turner und die Kegler wieder fleißig im Einsatz.

Dass ich nicht der einzige bin, der sich auf den Winter freut, zeigte eine hartgesottene Gruppe Übungsleiter, die den fehlenden Schnee im Sommer wieder einmal durch Sand ersetzen. Auch die Rennmannschaft zog es im Sommer, wenn auch ohne Ski, zum Hintertuxer Gletscher.

Nun aber zu den kommenden „Aufgaben“. Die aktiven Skifahrer, die sich den Sommer mit Trockentraining begnügen mussten, haben ihre Saison bereits im September begonnen. Den Übergang zur kälteren

Jahreszeit bildet die alljährliche Fuchsjagd. Der Tanzkurs bietet die Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Faschingssaison vorzubereiten. Ob die musikalischen Übungseinheiten auch als Vorbereitung für die Skisaison dienen, bleibt offen.

Dafür gibt es ja zum Glück das große Hallenprogramm, das die nötigen Grundlagen für bevorstehende Vereinsmeisterschaften und Skiausfahrten schaffen soll.

Für Winterkinder, die den ersten Schnee schon nicht mehr erwarten können, bietet sich auch schon im Herbst die Möglichkeit, die Renngruppe auf einen Gletscher zu begleiten.

Ich denke die „Aufgabe Winter“ sollte ohne Probleme zu bewältigen sein.

In diesem Sinne

Euer Andi

Spartenwart Ski Alpin

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	0941/28005275 oder Büro: 0941/297180
Wandern	Stefan Dettenhofer	0941/38396266
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/7043839
Beisitzer	Sabine Garatva	0941/270014
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 ab Oktober

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Schüler- und Jugendtraining, Trainer: Josef Koller, N.N.	Clermont-Ferrand-Schule
Di: 18.00 – 19.30 Uhr	Aktive, Jugendliche, Trainer: Josef Koller, Andrea Holzapfel, Andreas Mokraß, Sven Engelmann, Jan Ropohl Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller	Posthalle
Di: 18.30 – 20.30 Uhr	Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 14 und 15 Jahre, Trainer: Michael Duchardt (m), Sven Engelmann (w)	Nordhalle
Mi: 17.30 – 20.00 Uhr	Lauftreff und Krafttraining nach Absprache	Sportanlage Weinweg
Do: 16.00 – 18.30 Uhr	Aktive, Jugendliche Schüler 10 und 11 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 12 und 13 Jahre, Trainer: Josef Koller Schüler 14 und 15 Jahre, Trainer: Michael Duchardt (m), Sven Engelmann (w)	Posthalle
Fr: 18.00 – 19.30 Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	Napoleonstein
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Napoleonstein
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer)	RT-Halle, Oberer Wöhrd

Nachdem die Goethe-Halle voraussichtlich bis Weihnachten gesperrt ist, sind die oben angegebenen Hallen und Hallenzeiten noch nicht verbindlich.

Bitte sprecht euch unbedingt mit den jeweiligen Trainern ab und beachtet auch die Ankündigungen auf unserer Homepage: www.swc-regensburg.de

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	ab 6 Jahre bis 12 Jahre Bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt. Trainer: Andrea Holzapfel	Kreuzschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinder Turnen Bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt, Trainer: Johanna Weichselgartner, Bäbel Mokraß	Kreuzschule

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 Schwimmeranfänger:

Barbara Blank, Lili Gerlach, Theresa Göser, Katrin Holzapfel, Rebecca Kleinert, Bärbel und Dorle Mokross, Christine Obermeier, Juliane und Daniel Schwabenbauer, Lukas Torscht

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiung:

Susi und Andi Gebert, Lili Gerlach, Rebecca Kleinert, Felix Linderer.



Alle lernen beim SWC Schwimmen

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	Elternkind- und Kinderturnen, Trainer: Uschi Langer Beginn: 27.09.2011	Prüfeningr Grundschule Killermannstraße
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 6 – 12 Jahre, Trainer: Kati Langer, Michael und Rainer Ziereis, Doro Kübel	Prüfeningr Grundschule Killermannstraße
Di: 16.45 – 17.30 Uhr	Kinderturnen (Vorschulalter), Trainer: Uschi Langer	Prüfeningr 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 Beginn: 19.09.2011	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: 18.30 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainer: Christina Träger, ab 14.09.2011	Kreuzschule oben
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik Trainer: Martina Turner ab 06.10.2011	Pestalozzischule
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/3298 2345	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.
------------------	--	------------------------------------

Skifahrer

Mi: 16.30 – 18.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Trainer: Michael Lohr	Von Müller-Gymnasium
Do 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining, Trainer: Felix Pensl, Richard Böttcher	Werner-v.-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	



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

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

Saisoneroöffnungsfahrt vom 09. - 11. Dezember 2011 mit Clubmeisterschaften Ski Alpin

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

Achtung: neue Anmeldungsmodalitäten!

Unterkunft im Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase
Busabfahrt: 09. Dezember 2011, 16:00 Uhr an der Städt. Sportanlage Weinweg

Preis für die Halbpension:

Erwachsene (ab 16 Jahren)	125,- Euro
Jugendliche (13-15 Jahre)	95,- Euro
Kinder (10-12 Jahre)	80,- Euro
Kinder (4 - 9 Jahre)	75,- 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, Aroma-dampfbad, 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)	68,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1992-1994)	47,- Euro
Kinder (Jahrgang 1995-2004)	28,- Euro

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

Weitere Informationen und Anmeldung: e-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de Tel. 09404/640694

Anmeldeschluss: 12. November 2011

Die Clubmeisterschaft findet Samstag Nachmittag statt, die Siegerehrung am Samstag Abend.

Anmeldung zur Clubmeisterschaft für Mitglieder, die nicht an der Ausfahrt teilnehmen, bei Andreas Gebert (gebertandi@googlemail.com).



Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten!

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 01.12.2011 vorliegen.

Termine:

14./15. Januar und 21./22. Januar 2012 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Alle Könnensstufen ab 5 Jahren,
Erwachsenenskikurs für Wiedereinsteiger (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Prinz-Rupprecht-Straße 38/III
93053 Regensburg
bis spätestens 01. Dezember 2011.

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. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;

Mittagspause **mit der Gruppe** zwischen 11:30 und 13:30 Uhr.

Bitte den Kindern dafür Geld mitgeben (Essen 4-7 €, Getränk 2-3 €)

Kursgebühr:

110,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten). Der Betrag wird Anfang Januar abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

Ausrüstung:

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen lassen. Carving-ski sind erwünscht. Leihmaterial kann kostengünstig von uns vermittelt werden. Bitte setzen Sie sich bei Bedarf rechtzeitig telefonisch mit der Skikursleitung in Verbindung

Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!

Bitte den Kindern für den Notfall eine Nummer mitgeben, unter der die Eltern erreichbar sind.

Leitung:

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Skigebiet:

Wir möchten auch heuer das Skigebiet Eck/Riedelstein

(www.skieck.de) im Lamer Winkel ansteuern.

Das Kursort kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

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 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:



Begleitpersonen im Bus: _____
(Bei wechselnden Begleitpersonen _____
bitte nur eine angeben!) _____

Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.

Eine Vereinsmitgliedschaft wird neu beantragt.

AUFNAHMEANTRAG BITTE BEILEGEN !!!

Adresse: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

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



Ski - Übungsleiter-Treffen

Besprechung der Übungsleiterausbildung im Dezember, der Skikursorganisation und aller in der neuen Saison geplanten Aktivitäten. Alle Übungsleiter und alle, die Interesse an einer Ski- oder Snowboardlehrertätigkeit haben, sind herzlich eingeladen.

Termin: Dienstag, 15. November 2011 um 19:30 Uhr

Ort: Gaststätte Gravenreuther (Nebenzimmer),

Hinter der Grieb 10

93047 Regensburg



Familienskiausfahrt nach Kaprun

Termin: 23. – 26. Februar 2012

Eigenanreise mit PKW

Informationen unter: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de

oder 09404/640694

Jugendskiausfahrt 2012

Termin:	02.01 – 06.01.2012
Unterkunft:	Westendorf, Jugendherberge Funpark Westendorf http://www.jugendherberge-tirol.at/
Abfahrt:	02.01 um 11.00 Uhr an der städtischen Sportanlage am Weinweg
Rückkehr:	06.01.12 gegen 20.00 Uhr an der städtischen Sportanlage am Weinweg
Für wen?	Alle Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren (Vereinsmitglieder)
Leistungen:	4 Tage Halbpension + Lunchpaket im Jugendgästehaus Funpark Westendorf 4 Tage Liftpass im Skigebiet Wilderkaiser Bustransfer Regensburg – Westendorf
Preis:	300,00 € (Unterkunft, Verpflegung, Busfahrt und Liftpass)

Die Regeln für unsere Jugendausfahrten stehen im Internet und sind für alle Teilnehmer verbindlich.

<http://www.swc-regensburg.de/Kontakte/Jugendregeln.pdf>

Anmeldungen bitte bis spätestens 01.11.2011 per E Mail direkt an meine Adresse.

Die Anmeldung ist erst gültig, wenn eine Anzahlung von 100 € auf dem unten angegebenen Konto erfolgt ist.

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Denkt dran, dass wir nur 30 Plätze haben! Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

Andi Gebert

Tel:	0179/4880832
e-Mail:	gebertandi@gmail.com
Kontoverbindung:	SWC Regensburg, Kontonummer 15131 BLZ: 75050000 Sparkasse Regensburg



Familien- und Jugendskiausfahrt 2012

nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 02. bis 06. Januar 2012

Abfahrt: 02. 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)	215.- €
	Kinder (6 - 12 Jahre)	200.- €
	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.

Für Kinder ab 6 Jahren (keine Anfänger) gibt es Skifahren in Fortgeschrittenen- und Könnler-Gruppen, angeleitet durch unsere Skiübungsleiter

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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



Terminvorschau für die Skifahrer

Trainingstermine der Renngruppe

14. – 16.10.2011 2. Gletscherfahrt Hintertux
Ort: Hintertux (Birkenhof)
Abfahrt: Freitag: 14.10; 17.00 Uhr Aumüllers
Ankunft: Sonntag 16.10; ca. 20.00 Uhr
03. – 06.11.2011 3. Gletscherfahrt Hintertux (Herbstferien)
Ort: Hintertux (Birkenhof)
Abfahrt: Freitag: 3.11; 17.00 Uhr Aumüllers
Ankunft: Sonntag 6.11; ca. 20.00 Uhr

18. – 20.11.2011 4. Gletscherfahrt Hintertux oder Hochfügen/Kaltenbach

- für Kinder, die unsere Könner-Skikurse absolviert haben und rennsportliches Skifahren testen wollen
- für Jugendliche, die sich für die Übungsleitertätigkeit im SWC interessieren und/oder sich auf die Teilnahme an den Clubmeisterschaften vorbereiten wollen.

- Ort: Hintertux (Birkenhof)/ Hochfügen?
Abfahrt: Freitag: 18.11; 17.00 Uhr Aumüllers
Ankunft: Sonntag 20.11; ca. 20.00 Uhr

Teilnahme nach Absprache mit dem Trainer der Renngruppe Andreas Gebert,
Telefon: 0941/2067768 oder für die 4. Gletscherfahrt auch bei Ursula Breitkopf,
info@swc-regensburg.de

Skifahren für Übungsleiter und Synchronfahrer

Ski-Übungsleiter und Synchronfahrer, die an den Trainingswochenenden der Renngruppe teilnehmen wollen, melden sich an bei Michael Bredehorn,

Telefon: 01577-3886133, E-mail: Michael.Bredehorn@gmx.de

Synchro-Fortbildung des Skiverbandes Bayerwald: 25. bis 27. November 2011 auf dem Kitzsteinhorn, Anmeldung über den Skiverband Bayerwald.

Synchro-Night am 04.02.2012



Das Hüttenwochenende

Los geht's:

Es ist 16:00 Uhr, alle stehen schon vor dem Aumüllerschen Anwesen und warten gespannt darauf, dass es endlich los geht. Jungs und Mädchen hatten sich auf die verschiedenen Autos verteilt – die jeweiligen "Arten" blieben lieber unter sich, so werde die Fahrt sicher lustiger. Mit diesen Gedanken, startete die Renngruppe in das beliebte Hüttenwochenende nach Hintertux.

Nach ca. vier Stunden Fahrt und etliche CD's später, kamen wir endlich an. Auf unserer eigenen, gemütlichen Hütte.

Da es schon recht spät war, stand kein großes Programm mehr an. Auspacken, Zimmer beziehen, ... lauter so Zeugs. Daraufhin ging's zusammen in die Küche. Jeder durfte (musste) mithelfen, um die köstliche Pasta später mit allem drum und dran servieren zu können. Nach dem Essen wurde grob das Entertainment der kommenden zwei Tage geplant. Natürlich durfte auch Mäxchen nicht fehlen. Wie meistens endet es mit fiesen Strafen und viel Gelächter. Soweit so gut, es war schon sehr spät, also ab ins Bett.

Am nächsten Morgen, es war ca. halb 8, konnten es sich die Jungs natürlich nicht verkneifen uns „amüsant“ zu wecken. Mit Wassereimern bepackt marschierten

sie in das Mädchenzimmer und rissen uns unsanft aus dem Tiefschlaf. Dies endete in einem „Wasser – Krieg“, der noch die nächsten beiden Tage andauern sollte. Naja, wenigstens waren wir dann alle wach.

Nach dem Frühstück ging's auf zum Inlineskaten. Also packte jeder seine sieben Sachen und wir fuhren zu einem Parkplatz, direkt an der Hintertuxer Gondel. Obwohl wir uns alle hinauf auf den Berg mit Skiern sehnten, schaffte es Andi doch, das Training anstrengend zu gestalten und nebenbei auch noch für Spaß zu sorgen.

Als wir es nach drei Stunden wirklich satt hatten Slalom zu üben, kletterten wir mit unseren Rollschuhen auf einen Platz, der gut zum Hockey Spielen geeignet war. Der Kampf begann!

Zwei knallharte Teams, eine Stunde, etliche Tore und Schürfwunden später konnten wir uns vor Anstrengung kaum mehr auf den Beinen halten.

Es ging ab nach Hause, davor aber noch in den eiskalten Gletscherbach. Auch hier wurde viel gelacht und alle hatten ihren Spaß. Auf dem Heimweg konnte Andi, der gerade mit dem Auto vom Supermarkt kam, es nicht lassen sich einen

WEINLAND · STRAUBE

RECHTSANWÄLTE

Margaretenstr. 11, 93047 Regensburg, Tel: 0941-29718-0, Fax: 0941-25650
Email: info@rae-regensburg.de
www.rae-regensburg.de



Wolfgang Straube
Rechtsanwalt seit 2006
**Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht**

Vorwiegend tätig im Bereich des Miet- und
Wohnungseigentumsrechts, Bau- und
Architektenrechts sowie des allgemeinen zivilen
Vertragsrechts



Karl Straube
Rechtsanwalt seit 1974
Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
Fachanwalt für Medizinrecht

Vorwiegend tätig im Bereich des Bau- und
Architektenrechts, Werkvertragsrechts sowie des
Medizin- und Arzthaftungsrechts.



Haymo Weinland
Rechtsanwalt seit 1985
Fachanwalt für Versicherungsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

Vorwiegend tätig im Bereich des Verkehrszivilrechts,
des Verkehrsstraf- und Ordnungswidrigkeitenrechts
sowie des Versicherungsrechts.



kleinen Spaß zu erlauben.

Wir waren alle etwas müde und natürlich hungrig. Deswegen gab es eine leckere Brotzeit.

Mit vollem Bauch ging's jetzt raus in die Natur. Eine Mini-Wanderung, zu einem schönen Platz an unserem Gletscherbächlein. Auch wenn wir keine Bäume für die Slacklines fanden, konnten wir uns wenigstens ein bisschen erfrischen und Frisbee spielen. Helena verlor mit mir leider einen Schuh bei unserem Versuch, den kompletten Bach hoch und runter zu laufen. Und was lernen wir daraus? Crocs schwimmen gut und vor allem schnell...

Nun ging der Tag langsam dem Ende zu. Es wurde ein wunderbares Schnitzel gezaubert und danach eine weitere Runde Mäxchen gespielt. Zudem kam Lisa auf die glorreiche Idee, Mehlschneiden zu spielen. Das war wirklich sehr lustig! Paul(ine) erwischte es am häufigsten, weshalb sie sich nach mehreren Besu-

chen im Bad schließlich weigerte ihr Gesicht weiterhin in das Mehl zu stecken.

Der Sonntag begann mit einem deftigen Frühstück und einer Runde Skaten, weil es allen trotz Anstrengung und Schmerzen so gut gefallen hatte. Danach haben alle gepackt und die Bude richtig aufgeräumt.

Zum Abschluss ging's am Nachmittag ins Erlebnisbad nach Wörgl. Hier gibt's immerhin die weltweit einzige Doppelloopingrutsche. Dazu muss ich gestehen, dass ich wirklich Respekt vorm Paul(ine) habe – ich hätte nie so laut schreien können. Man kann also guten Gewissens sagen, dass es ein super Wochenende war, an dem alles perfekt lief. Dafür möchte ich mich noch einmal bei allen Beteiligten recht herzlich bedanken.

von Lisa Helmberger



Skifahren mal nicht auf Schnee - Sandskifahren am Monte Kaolino

Für uns Skifahrer ist die Sommersaison natürlich viel zu lange. Um jeglichen Entzugserscheinungen vorzubeugen, ist am 20. August 2011 eine lustige Truppe von sieben SWC-Übungsleitern zum Sandskifahren nach Hirschau aufgebrochen.

Bei gefühlten 38° Grad ging es rauf auf den Monte Kaolino. Oben wurden dann auch die Knie noch weich, der Monte ist doch ganz schön steil...

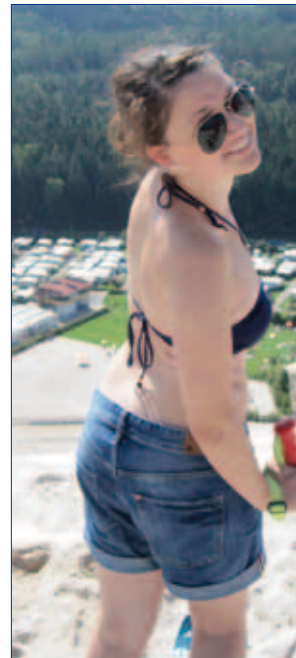
Aber nach ein paar Fahrten hatte jeder die richtige Technik ausgetüftelt, und wir wurden immer besser und sturzfreier.

Nach einer Stunde intensivem „Skifahren“ hat sich jeder, sehr sandig und verschwitzt, auf das anliegende Freibad gefreut, wohin es dann zum Gruppenrutschen, Frisbee spielen und Sonnen ging.

Zum Abschluss dieses schönen Ausfluges wurde noch in den McDonalds eingekehrt, denn Skifahren macht natürlich auch im Sommer hungrig.

Vielen Dank an Kati und Severin fürs Organisieren!

von Maria Aumüller





Andrea Holzapfel und Christine Koller holen 2 DM-Medaillen

Silber und Bronze für SWC Athletinnen bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften am 25./26 Juni 2011 in Ahlen

Mit Silber und Bronze dekoriert kehrte das kleine SWC-Aufgebot von den diesjährigen Deutschen Seniorenmeisterschaften aus Ahlen/Westfalen zurück. Silber holte dabei Andrea Holzapfel im Dreisprung der W 45 mit einem weiten Satz auf 9,82 m, weiter sprang nur die spätere Siegerin Anett Jokiel-Straupe vom LTV Lippstadt mit 10,38 m.

Voll überzeugen konnte auch Christine Koller, im 100 m Hürden-Finale der W 45 holte sie in 13,28 sec. Bronze hinter

Andrea Thirtey von der LG Mönchengladbach in 13,83 sec. und Kirsten Kallmeier-Schröder vom SC Herford in 13,02 sec. Die Viertplatzierte lag bereits über eine sec. hinter dem Trio.

Eine weitere SWC-Medaille verpasste knapp Hochspringerin Rosi Schott im strömenden Regen als W 40-Vierte mit 1,45 m. Den Wettbewerb gewann mit Iris Held vom TSV Münnerstadt mit 1,57 m eine weitere Bayerin.

von Josef Koller

Oberpfalzmeisterschaften Aktive und Jugend in Schwandorf am 25.06.2011

Zehn Oberpfalztitel für SWC Athleten

Zehn Oberpfalztitel und insgesamt 23 Medaillen holten unsere Athleten bei den Oberpfalzmeisterschaften in Schwandorf.

Dabei überzeugte einmal mehr Altmeister Silvio Schallies: Mit 11,72 m im Kugelstoßen und 34,98 m im Diskuswerfen der Männer hielt er einmal mehr sowohl seine Dauerrivalen Werner Huber und Gerhard Haberkorn (beide LG Telis) als auch die Youngstars wie Igor Rud (LG Telis) in Schach und gewann beide Titel.

Bei den Frauen holte Christiane Rötzer Gold im Speerwurf (32,58m), Silber im Weitsprung (4,93m) und Bronze im Diskuswurf (24,58m). Sie gewann zwar einen kompletten Medaillensatz und war

dennoch enttäuscht: Mit einem Salto Nullo im Hochsprung verpasste sie den „Pflichttitel“ im Hochsprung, den gewann mit durchschnittlichen 1,51 m Dauerrivalin Alexandra Rudrof (SGS Amberg). Zweimal Bronze holte Andrea Röhl im Hoch (1,45 m) und Weitsprung (4,15m).

Bei seinem Meisterschaftsdebüt übersprang Stefan Röhl ausgezeichnete 1,77 m im Hochsprung der mJA und holte Silber. Auch im Weitsprung konnte er als Vierter mit 5,60 m gefallen.

Zweimal Bronze gewann Fabi Buslaps bei der mJB mit dem Speer (33,68m) und über 400 m, im Hochsprung belegte er Platz 4 (1,50m).

||| DAS SPORTHÄUS

— SPORT GOLDHACKER —

Profi Ski und Board Service

- **BELAG AUSBESSERN**
für besseren Fahrkomfort
- **BELAG-TUNING**
für Kraft sparendes
Schwingen und
leichtes Gleiten
- **KANTEN-TUNING**
mit Spiegel-Finish:
Bester Halt auf allen Pisten
für höchste Sicherheit
- **WACHSEN**
für herausragendes
Gleiten und Drehen



Your global partner
for snowsport



Wir sorgen für Ihre maximale Sicherheit
und den größten Fun-Faktor!

Partner des Sports



NORDICA



phenix



Freccys
FUTURE LAB



2000
OF ICEBERG

LEKI



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



CARRERA
EQUIPMENT

reusch.
LOVE YOUR SPORT

Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

Tel: 0941 - 4613006
Mo-Fr: 12:00-19:00/Sa: 09:00-13:00

www.pflugfahrer.de



Überraschend gewann Sebastian Seitz-Holzer den 800m-Titel der mJA in 2:19.08 min.

Für drei Wurf titel sorgten die Abbacher Mädels: Maxi Nirschl gewann bei der wJB sowohl mit dem Diskus (25,82m) als auch mit der Kugel (8,42 m), Franziska Sedlmeier hielt sich im Speerwurf der wJA mit 31,28 m schadlos. Zudem holte sie mit 23,57 m im Diskuswurf und 18,88 sec. über 100 m Hürden zwei Silbermedaillen bei der wJB. Hannah Würsching holte den 400 m Titel der wJA mit 68,69 sec, zudem holte sie Weitsprung Bronze mit 4,48m. Sophia Stöllinger gewann den Dreisprung der wJA mit 8,10 m und lief neue 100 m Bestzeit mit 14,65 sec.

Je zweimal Silber und Bronze gewann Elena Hartner: Silber im Hochsprung (1,45m) und über 200 m (28,56 sec.) bei der wJA , und Bronze mit guten 13,75 sec. im 100 m Lauf und erfreulichen 4,54m im Weitsprung bei der wJB.

Krönender Abschluß war der 4x100m Staffelerfolg bei der wJA mit Franziska Sedlmeier, Elena Hartner, Hannah Würsching und Sophia Stöllinger in 55,63 sec.

von Josef Koller



Die erfolgreiche Staffel der wJA



Für jung und alt, groß und klein: Unsere Girokonten.

Transparent. Übersichtlich. Leistungsstark.
In 49 Geschäftsstellen, mit 87 Geldautomaten
und mit 435 Beratern!



Sparkasse
Regensburg



Kreismeisterschaften Schüler C und D in Bad Kötzing am 26.06.2011

Zehn Titel und vierunddreißig Medaillen für unsere Kleinsten

Die Kleinsten waren wieder Mal die Größten: Mit 10 x Gold, 13 x Silber und 11 x Bronze überzeugten sie bei den Kreismeisterschaften in Bad Kötzing auf der ganzen Linie.

Doppel Gold für Julia Grimm

Gleich zweimal stand unsere Jüngste, Julia Grimm in der W 7 ganz oben auf dem Stockerl: Gold über 50 m in 10.26 sec. und im Weitsprung mit 2,40 m, dazu gab es Bronze mit 9,00 m im Ballwurf.

Dreimal Silber und einmal Bronze holte Franziska Hollmer in der W 8: Silber über 50 m (9,64 sec), 800 m (3:15,92 min) und im Weitsprung (2,91m), sowie Bronze mit dem Ball (12,50 m). Zweimal mit Bronze dekoriert wurde Emma Budig über 50 m (9,66 sec) und im Weitsprung (2,65 m). Über 800 m und im Ballwurf schrammte sie als Vierte knapp am Stockerl vorbei.

Zwei Silbermedaillen gab es in der W 9 für Sonja Thalhofer über 50 m (8,73 sec.) und 800 m (3:05,92 min.), eine weitere Silbermedaille holte Paula Nowak im Ballwurf mit 18,00 m. Und natürlich

Staffel Silber für Helene Neujean, Sonja Thalhofer, Paula Nowak und Franziska Hollmer über 4 x 50 m hinter den bärenstarken Kötztingerinnen. Bronze holte Paula Kern im Ballwurf (17,50 m), und Helene Neujean lief über 50 und 800 m als Fünfte knapp am Treppchen vorbei.

Gold für Hannah Budig (2x) und Lisa Morawitz

In der W 10 holte Antonia Lang mit 30,50 m im Ballwurf und Bronze die einzige SWC Medaille. Charlotte Neujean belegte im Weitsprung (3,36 m) und 800 (3:26,74 min) zweimal Rang 6 in dem starken Teilnehmerfeld. In den Staffeln gab es Silber für Hannah Budig, Lisa Morawitz, Maria Rauscher und Laura Morell, die 2. Staffel mit Charlotte Neujean, Sonja Grimm, Anna Fritz und Pia Buslaps lief als Vierte denkbar knapp am Stockerl vorbei.

Platz 1 bis 5 im W 11 Hochsprung

„Den Verein brauche ich nicht mehr dazusagen,“ sagte Wettkampfleiter Alois Brandl bei der W 11 Siegerehrung: Denn es war immer der Gleiche. Lisa Morawitz

(1,26 m), Hannah Budig (1,23 m), Sonja Grimm (1,17 m), Maria Rauscher (1,14 m) und Laura Morell belegten die ersten 5 Plätze im Hochsprung, und auch die



Plätze 7 und 8 gingen mit Anna Fritz und Pia Buslaps an die SWC-Mädchen. Zwei weitere Titel holte Hannah Budig über 50 m (7,98 sec.) und im Weitsprung (3,91 m), Silber holte Laura Morell im Weitsprung (3,72 m) und Bronze Lisa Morawitz im Ballwurf (25,00 m) und Sonja Grimm über

800 m (3:08,81 min). Undankbare vierte Plätze belegten Laura Morell (Ball/24.00 m) und Maria Rauscher (800m/3:08,99 min.), Fünfte wurden Laura Morell über 50 m, Lisa Morawitz im Weitsprung und Pia Buslaps im Ballwurf.

Unsere Goldjungs: Lukas Zeitler und Georg Rauscher

Dreimal mit Gold dekoriert wurde Lukas Zeitler in der M 8: Gold im Weitsprung (3,34 m), im Ballwurf (23,50 m) und über 50 m (8,82 sec.) Dazu gabs 1000 m Silber mit 4:15,67 min. 1000 m Bronze holte Alterskollege Simon Morell.

Zwei Goldmedaillen waren es diesmal für Georg Rauscher: Über 50 m (8,33 sec.) und im Weitsprung (3,65 m), als Dreingabe gabs 1000 m Silber (3:51,32 min.) und Ballwurf Bronze (25,50 m).



ECKLwolgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE
MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNUNG

Ihr Fachbetrieb für
Komfort Living

hölkering 5
93080 pentling

tel. 0941 . 4 16 39
fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinererei-eckl.de
info@schreinererei-eckl.de



Konstantin Keil läuft 3:38,49 min über 1000 m

„Nur“ Silber gabs trotz einer herausragenden 1000 m Zeit für Konstantin Keil in der M 10 über 1000 m. Eine weitere Bronzemedaille holte die Schüler C Staffel mit Moritz Geldhäuser, Konstantin Keil, Michael Bismark und Georg Rauscher. Undankbare Vierte wurden Konstantin Keil im Ballwurf (35,50 m) und Moritz Geldhäuser im Hochsprung (1,11 m),

dazu gabs Platz 5 für Moritz Geldhäuser im Ballwurf, Platz 6 für Michael Bismark über 1000m, Platz 7 für Jonas Zeitler im Weitsprung und Rang 8 für Moritz Solleder über 50 m.

Unser M11-Einzelkämpfer Thomas Sigl holte mit sehr guten 36,00 m Platz 5 im Ballwurf.

von Josef Koller



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 - Geschenke - Zubehör

Bayerische Schülermehrkampfmeisterschaften in Herzogenaurach am 02./03.07.2011

Achtkampf-Mannschaft auf Platz Vier

Trotz dreier Salto Nullo im Stabhochsprung erkämpften sich unsere Schüler bei den diesjährigen Bayerischen Schülermehrkampfmeisterschaften einen sehr erfreulichen 4. Platz. Das Team mit Fabian Buslaps, Maxi Schott und Tim Felgenhauer musste sich nur der LG Sempt, dem TSV 1860 München und der LG Oberland geschlagen geben und ist somit die beste Mannschaft außerhalb Oberbayerns. Die Mannschaft der TS Herzogenaurach konnte knapp in Schach gehalten werden. In der Einzelwertung belegte Tim Felgenhauer einen guten 9. Platz.

Auch die Schülerinnen schlugen sich wacker. Am ersten Tag kämpfte das Team noch im erweiterten Kreis mit um die Medaillen. Aber nach einem katastrophalen Einbruch im Weitsprung blieb am Ende für Steffi Pegoretti, Julia Sommer und Lena Sauerer ein sehr ordentlicher 6. Platz.

von Josef Koller



**Konditorei
-Café
Orlando di
Lasso**

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
7.30 -18.00**



Bayerische Seniorenmeisterschaften in Eisenfeld am 02./03.07.2011

Zehn Bayerntitel für SWC Senioren

10 Titel und insgesamt 29 Medaillen holten unsere Senioren bei den diesjährigen Bayerischen in Eisenfeld.

Silvio Schallies Doppelmeister

Den einzigen Doppelerfolg feierte dabei unser Wurf As Silvio Schallies in der M 35 mit klasse 36,00 m im Diskuswurf und



33,76 m im Speerwurf. Dazu gabs Silber im Kugelstoßen mit 11,76 m.

Bayern Titel für Jan Ropohl und Markus Eigenstetter

Den Titel im Stabhochsprung der M 45 gewann Jan Ropohl mit 3,10m, weiter holte er 5 x Silber: über 100 (12,53 sec.) und 200 m (25,73 sec.), sowie im Weit-, (5,44m und Hochsprung (1,67m) und gemeinsam mit Markus Eigenstetter,

Alfons Weißmann und Gaetano Cardella über 4x 100 m. Einen weiteren M 45 Titel holte Markus Eigenstetter über 110 m Hürden in 17,72 sec., dazu Silber über 400 m (57,30sec.) und Bronze im Hochsprung (1,55m).

Gold für Christoph Schmidt und Hans Dyka

Einen weiteren Hürdentitel gewann Christoph Schmidt, nämlich in der M 55 mit 21,82 sec., dazu holte er Bronze im Dreisprung. Hans Dyka gewann souverän die 100 m in der M 80 in beachtlichen 19,38 sec. Zweimal Silber, einmal Bronze gab es für Eckhardt Blaul über die Hürden



(24,46 sec.), den Hochsprung der M 65 sowie über 200 m (32,51 sec.). Auch Gaetano Cardella holte 200 m Bronze in der M 50.

SWC-Frauenpower holt vier Titel

Alle vier gestarteten SWC-Damen kamen als Bayernmeister zurück: In der W 45 gewannen Christine Koller den Hürdenlauf (13,09 sec.) und Andrea Holzapfel den Dreisprung (9,42 m), in der W 35 war Margit Breit im Stabhochsprung (2,50 m) nicht zu schlagen und Karin Zirngibl-Weichselgartner gewann das W 55 Kugelstoßen mit 7,50 m.

Insgesamt 5 Silbermedaillen gingen auf das Konto von Margit Breit (Hoch 1,35m, Weit 4,09 m, 100 m 14,60 sec.), Andrea Holzapfel (80 m Hürden 14,98 sec.) und Karin Zirngibl-Weichselgartner (Diskus

17,84 m). Drei Bronzemedailles holten Christine Koller (Weit 4,74 m, Diskus 26,15 m) und Karin Z.-W. (Speer 18,09m).

von Josef Koller



Karin Zirngibl-Weichselgartner beim Speerwerfen



Christine Koller beim Einspringen im Weitsprung



Neun Oberpfalztitel für SWC-Stabhochspringer

OM Stab mit Eichhofener Schlossbrauereispringen in Regensburg am 08.07.2011

Neun Oberpfalztitel konnten unsere Stabis bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Rahmen des Eichhofener Schlossbrauereispringens einheimen. Dabei gelang auch 5 Springern die Quali zur Bayerischen Meisterschaft.

Einen Dreifacherfolg gab es bei den Männern: Der Bayer. Seniorenmeister Jan Ropohl siegte mit 2,92 m vor Markus Eigenstetter und Michael Duchardt.



Bei den Frauen holte sich die Bayerische Seniorenmeisterin Margit Breit den Titel mit 2,22m.



Bei der wJB gewann Franziska Sedlmeier mit 1,92 m, in der W 15 Steffi Rebele mit der gleichen Höhe und in der W 14 Sofia Seitz mit 1,82 m. Einen Dreifacherfolg in der W 13 feierten Vroni Plank (2,32m) vor Paula Müller (2,12m) und Caro Pegoretti (2,12 m). In der W 12 holte Susanne Koder mit 1,62 m Silber.



Josef Aumüller gewann die M 15 mit 2,72 m, sein Teamkollege Maxi Schott holte Bronze mit 2,02 m.

Die Titel 8 und 9 gingen an Ferdi Zellner in der M 13 mit 2,12 m vor Frederic Buslaps (1,92 m) und an Philipp Geldhäuser in der M 12 mit 2,02 m.

Ausgezeichnete Leistungen gab es auch in den Rahmenwettbewerben: In der W 11 siegte Lisa Morawitz mit 1,92 m vor Sonja Grimm (1,62 m), in der M 11 steigerte sich Jannis Voigt als Sieger auf 1,72 m, Michael Bismark gewann die M 10 mit 1,42 m und Georg Rauscher die M 9 mit 1,62 m.

von Josef Koller



Josef Koller hat alles im Griff



Markus Eigenstetter will hoch hinaus



Siegerin Julia Rebele



Siegerehrung



Das Kampfrichter Team - Ruhe vor dem Sturm



Schüler holen sechs Oberpfalztitel und 30 Medaillen

Schüler Oberpfalzmeisterschaften in Amberg am 10.07.2011

Mit sechs Titeln und insgesamt 30 Medaillen kehrten unsere Schüler von den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften aus Amberg zurück.

Fabian Buslaps holt zweimal Gold

Zwei Titel gingen dabei auf das Konto von Fabian Buslaps in der M 15: Gold über 80 m (12,72 sec.) und 300 m Hürden (47,01 sec.). Mit dem Speer belegte er Platz 5 (33,57 m). Silber holte Maxi Schott mit der Kugel mit pers. Bestleistung (10,21 m), zudem Platz 4 mit dem Diskus (26,33 m) und Platz 6 mit dem Speer (29,12 m).

In der M 14 schrammte Tim Landgraf als 80 m Hürden 4. (15,65 sec.) und als Speerwurf 4. (25,26 m) zweimal knapp am Stockerl vorbei. Mit der Kugel belegte er Platz 6. Hier wurde der verletzte Tim Felgenhauer schmerzlich vermisst.

Dreimal Silber für Steffi Pegoretti

Drei Silbermedaillen holte Steffi Pegoretti in der W 15: Im Weit-, (4,53 m) und Dreisprung (9,35 m /bayer. Quali) sowie mit dem Diskus (20,34 m). Dazu gab es Bronze mit der Kugel (8,44 m). Zwei weitere Bronzemedailles steuerte Kathi Eigenstetter mit dem Diskus (13,30 m) und dem Speer (17,29 m) bei.

In der W 14 holte Meggie Ederer ebenfalls Bronze über 800 m in guten 2:42,30 min. Franzi Koller wurde trotz Fußverletzung Diskus Fünfte (15,57 m).

Hochsprung Gold für Philipp Geldhäuser

Vier Medaillen gewann Frederic Buslaps in der M 13: Silber mit dem Speer mit

guten 29,47 m und mit der Staffel (Fredi Buslaps, Ferdi Zellner, Lucas Landgraf, Philipp Geldhäuser) sowie Kugel (7,84 m) und Diskus Bronze (20,98 m). Über 80 m Hürden wurde er Vierter. Hier holt Ferdi Zellner mit 12,08 sec. eine weitere Bronzemedaille. Er wurde zudem Diskus (19,60 m) und Speerwurf Vierter (21,75 m) und belegte Platz 6 im Hochsprung mit neuer Bestleistung (1,30 m).

Den Hochsprung in der M 12 gewann Philipp Geldhäuser mit tollen 1,35 m. Zudem holte er im Diskus (18,08 m) und Speerwurf (22,55 m) zwei Silber-, und über 80 m Hürden (12,35 sec.) eine Bronzemedaille, Lucas Landgraf holte Speer Bronze (17,14 m) und drei 5. Plätze mit der Kugel (5,21 m), dem Diskus (13,30 m) und über 80 m Hürden.

Caro Pegoretti, Mona Hartner und Melli Winkler holen Gold

Speerwurf Gold gewann Caro Pegoretti in der W 13 mit 22,69 m, dazu Hochsprung Silber mit 1,33 m. Im Weit- sprung schrammte sie mit 4,10 m als Vierte knapp am Stockerl vorbei. Ebenfalls undankbare vierte Plätze belegten Vanessa Doming im Hochsprung (1,20 m) und Paula Müller mit dem Diskus (17,05 m). Sechste Plätze belegten Paula mit der Kugel (6,58 m) und Carolin Reichl mit dem Speer (14,58 m).

In der W 12 feierten Melli Winkler (21,15 m) und Nancy Randig (19,11 m) einen Diskus Doppelsieg. Melli gewann dazu Kugel (6,82 m) und Speerwurf Silber (21,80m) und Bronze mit der Staffel

(Melli Winkler, Hannah Zellner, Vanessa Doming, Mona Hartner). Mona Hartner komplettierte mit Hochsprung Gold (1,33 m) und 75 m Silber (10,81 sec.) ihre Medaillensammlung. Eine weitere Bronzemedaille holte Nancy mit dem Speer (16,84 m), zudem den undankbaren 4.

Platz mit der Kugel (6,55 m): Ebenfalls undankbare 4. Plätze holten Mona Hartner über die Hürden und Hannah Zellner im Hochsprung (1,20 m). Hier belegte Sophie Rauscher (1,10 m) den 6. Platz.

von Josef Koller

Christiane Rötzer Hochsprung Vierte bei Bayerischer Meisterschaft

Bayerische Meisterschaften Aktive und Jugend in Passau 16./07.07.2011

Mit übersprungenen 1,56 m im ersten Versuch belegte Christiane Rötzer den undankbaren vierten Platz bei den Bayerischen Meisterschaften bei den Frauen in Passau. An den 1,61 m scheiterte sie dreimal denkbar knapp.

Auch Elena Hartner konnte voll überzeugen. Bei ihrer ersten Bayerischen blieb sie im Hochsprung der wJA mit übersprungenen 1,51 m nur zwei Zentimeter unter ihrer Bestleistung und belegte einen sehr erfreulichen 7. Platz.



"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





Acht Oberpfalztitel für SWC-Mehrkämpfer

Bezirks-Mehrkampfmeisterschaften in Regensburg am 23./24.07.2011

Sehr erfreuliche acht Oberpfalztitel blieben bei uns zu Hause, bei den von uns traditionell im Rahmen des Jedermann-Zehnkampfes ausgerichteten Leichtathletik-Oberpfalzmeisterschaften.

Christiane Rötzer und Markus Eigenstetter siegen

Mit unerwarteten 3948 Punkten gewinnt Christiane Rötzer deutlich den Siebenkampf der Frauen vor Franziska Nößner aus Schwandorf. Dabei konnte sie nicht nur, wie erwartet, im Hochsprung (1,56 m) überzeugen sondern auch im Weitsprung (5,09 m) und im Speerwurf (33,08 m). Ordentliche 2:51,67 min. über 800 m beendeten einen überzeugenden Siebenkampf ohne Schwächen. Einmal mehr gewann Markus Eigenstetter den Männer Zehnkampf vor Jan Ropohl. Wieder einmal konnten die SWC Oldies dem Ansturm der Jugend aus Amberg und Obertraubling trotzen. Auch der Teamwettbewerb ging an den SWC mit Markus Eigenstetter, Jan Ropohl und Bernd Siewert.

Mannschaftssieg für weibliche B-Jugend

Ungefährdet auch der Sieg von Elena Hartner, Franziska Sedlmeier und Hannah Würsching im Siebenkampf der weibl. Jugend B. In der Einzelwertung landeten

die Drei auf Rang 4, 5 und 8. Silber holte Senkrechtstarter Stefan Röhr bei der mJA. Mit 2756 Punkten konnte er voll überzeugen, sprang dabei 1,80 m hoch und lief die 400 m in sensationellen 53,79 sec.

Sommer, Schott und beide Schüler-teams siegen

Auch unsere Schüler Teams schlugen sich ausgezeichnet: Julia Sommer gewann mit 2979 Punkten den Siebenkampf der W 15, Lena Sauerer holte hier Bronze, Steffi Pegoretti wurde 4. Besonders erfreulich der Sieg im Mannschaftswettbewerb für die Drei vor der LAG Schwandorf und der DJK Ensdorf. Das Team SWC II mit Sofia Seitz, Katharina Eigenstetter und Johanna Blank wurde guter 4.

Den knappsten Sieg holte Maxi Schott mit 3671 Punkten in der M 15 mit einem Punkt Vorsprung vor seinem Teamkollegen Fabian Buslaps. Durch eine tolle Leistungssteigerung von Tim Landgraf, der in der M 14 mit 3175 Punkten Platz 4 belegte gelang völlig unerwartet der Mannschaftssieg – trotz Ausfall von Tim Felgenhauer – vor den beiden Teams der DJK SB Regensburg. Gute Leistungen zeigte auch Leo Schmutterer der in seinem Wettkampfdebut Platz 8 belegte.

von Josef Koller

Leichtathletik für alle

Der SWC-Jedermann-Zehnkampf am 23. und 23. Juli 2011

Leichtathletik für alle: Das ist die SWC-Spezialität, der alljährlich im Juli veranstaltete Jedermann-Zehnkampf mit den Oberpfalz-Mehrkampfmeisterschaften am Weinweg.

Mehrkampfmeisterschaften durchzuführen ist ein logistisch, technisch und vor allem personell anspruchsvolles Unterfangen – es werden viele, viele kompetente Helfer gebraucht. Auch dank der eigens für den SWC durchgeführten Kampfrichter-ausbildung im vergangenen Jahr können wir uns da auf geprüfte vereinseigene Kräfte stützen, um die über hundertfünfzig Teilnehmer vom versierten Mehrkampfmeister bis zum Jedermann-Neuling durch die Wettkämpfe zu begleiten.

Solche Mehrkampfmeisterschaften werden nicht immer in allen Bezirken durchgeführt, und so hatten wir heuer ein gutge-launtes Team oberbayerischer Athletinnen aus Baierbrunn zu Gast; denen hat es am Weinweg gefallen, und sie erwägen, nächstes Jahr wieder anzureisen. Internationales Flair gab es aber auch wieder: Cristina Paganelli und Giulio Lascialfari waren aus Rom angereist, um an den Wettkämpfen teilzunehmen.

Leichtathletik für alle: Das heißt beim SWC natürlich auch: Zehnkampf für die Kleinsten. Den gab es am Samstagnachmittag. Unsere Kindertrainer Andrea Holz- apfel und Johanna Weichselgartner führten die Allerjüngsten an das Wettkampfge- schehen heran, und die Zwergerl waren mit Eifer dabei, Sieger waren am Ende alle, denn alle haben mitgemacht.

Aber was ist ein Sportfest ohne begeisterte Zuschauer, ohne das von Gerlinde Mokroß und Christine Obermeier organisierte Kuchenbuffet, und ohne das passende Wetter – ja, auch das hat wieder einmal gepasst. Es war zwar wie im ganzen Juli etwas kühl, aber durchweg trocken, und spätestens zur Siegerehrung der Jedermann am Sonntagnachmittag leuchtete die Abendsonne in den schönsten Tönen und setzte unsere begeisterten Hobbysportler ins beste Licht. Die waren wieder einmal so gut drauf, dass es ansteckt. Also: Nächstes Jahr am Weinweg...

von Ursula Breitkopf



Zaungäste



Konzentration vor dem Start



Dominic und Stefan - unsere Sprint - Kampfrichter



Start zum 100 m - Hürdenlauf



Auch die Jüngsten müssen Kugelstossen



An der Hürdentechnik muss noch gefeilt werden



Das Wettkampfbüro - voller Konzentration



Alle wollen auf das Treppchen



Alle sind Sieger



Siegerehrung der starken „Kleinen“



Siegerehrung der starken „Großen“



Johanna mit „ihren“ Kindern beim Rahmenwettbewerb



Markus Eigenstetter gewinnt den Männer-Zehnkampf

Schön hier.

Hier liefern wir seit vielen Jahren zuverlässig Energie und Trinkwasser. Hier fördern wir Sport und Kultur, alles was Ihr Leben lebenswert macht. Hier sind Sie und wir daheim. Gut für Regensburg. Gut für die Region. Ihre REWAG.

Energie

Trinkwasser

Leben

Wo ist Bärbel eigentlich? Hier des Rätsels Lösung:

Hello semua bersama-sama!

Einige werden es ja schon mitbekommen haben: Ich bin Anfang Mai in ein wärmeres Land abgehauen und komme erst Ende September wieder. Momentan bin ich in Malaysia, ein sehr faszinierendes Land. Hier leben Inder, Malaien und Chinesen. Die meistgesprochenen Sprachen sind deswegen Tamil (indisch), Malay, Chinesisch und Englisch. Auch die verschiedenen Tempel, Kirchen und Moscheen kann man sich ansehen und die Kultur wird einem nähergebracht, sobald man danach fragt und ein kleines bisschen Interesse zeigt.

Viele werden sich jetzt fragen, was ich hier unten mache. Ich mache ein Berufspraktikum bei der „Deutschen Technoplast GmbH“, damit ich ab Oktober BWL an der FH Regensburg studieren kann. Der malaysische Standort ist ein bisschen außerhalb der Stadt Melaka. (Der Stadtteil heißt Batu Berendam und ist quasi das Industriegebiet.) Ich wohne in einer Wohnung über dem Büro und habe deswegen nicht mehr als 2 Minuten zur Arbeit. Wenn ich abends oder am Wochenende in die Stadt möchte, muss ich nur Bescheid sagen und ich darf das Firmenauto benutzen. Anfangs war das ein kleines Problem, da man hier auf der „falschen“ Seite fährt, also links! Mittlerweile ist das zur Gewohnheit geworden.

Arbeiten muss ich montags bis freitags jeweils von 8 bis halb 6 mit einer Stunde Mittagspause. Es macht total Spaß mit den Leuten hier zusammenzuarbeiten. Ich muss hauptsächlich Rechnungen bezahlen, die Überstunden zählen, mich um alles was mit der Bank zu tun hat kümmern (Kontoauszüge überprüfen, Geldbeträge überweisen u.ä.), Steuern und Sozialabgaben berechnen und die Urlaubsanträge der

Mitarbeiter auswerten und auf ihren Karten vermerken. Dadurch komme ich nicht nur mit den zwei Bürodamen in Kontakt sondern laufe auch öfters mal durch die Firma. Weil nicht alle der Arbeiter Englisch können habe ich angefangen Malay zu lernen. Mittlerweile klappt das auch schon ganz gut. Mit ein paar anderen wiederum versuche ich chinesisches zu reden, was aber eindeutig schwieriger ist.

Das Essen ist eine Sache für sich. Die Malaien essen normalerweise ohne Besteck, sondern nur mit ihren Fingern. In Restaurants oder Straßencafes bekommt man aber meistens Löffel und Gabel angeboten. Messer gibt es nicht. In den chinesischen Restaurants bekommt man Stäbchen und einen Löffel. Das Essen hier ist meist relativ scharf, aber auch an das gewöhnt man sich und mittlerweile beschwere ich mich schon, wenn ich keine Chilisoße bekomme.

Anfang August bin ich mit ein paar aus der Firma für vier Tage nach Vietnam gefahren. Vietnam ist auch ein sehr interessantes Land, vor allem die Sprache ;)

Im September geht es für 3 Tage nach Singapur.

Zwischendurch nötigt mich Liyana (Eine der beiden Bürodamen) immer wieder nach Kuala Lumpur, Muar oder andere kleinere Städte zu fahren. Das sind immer die schönsten Ausflüge! Dann besuchen wir ihre Familie und laufen den ganzen Tag durch die Stadt. Auf den Familienfesten trage ich dann wie alle anderen auch Baju Kurung (traditionelles Gewand der Malaien). Zum Kopftuch haben sie mich auch einmal überredet, allerdings wurde es mir irgendwann zu warm, sodass ich es bald wieder abgenommen habe.



Am Wochenende erkunde ich entweder auf eigene Faust oder mit ein paar Malaien zusammen alles rund um Melaka. Wir gehen schwimmen, Badminton spielen, shoppen, auf den Nachtmarkt, einfach durch die Stadt schlendern, essen und manchmal auch in die Disko.

Es war bisher eine wunderbare Zeit, in der

ich nicht nur neue Erfahrungen, sondern auch neue Freunde gefunden habe!

Ich kann jedem nur empfehlen sich um ein Auslandspraktikum oder Ähnliches zu bemühen, denn ich kann versprechen, dass es eine Zeit wird, die man niemals vergisst!!

Ganz viele warme Grüße aus Malaysia sendet: *Bärbel Mokroß*



Hochzeit mit Liyana



Kuala Lumpur, KLCC, Twin Towers



Nachts in Melaka (Roter Platz)

Und wo ist Katrin?

Hello everyone!

Ach ja, schön warm ist es um diese Zeit schon in Amerika. Vor allem in Safford, Arizona, wo ich vier Wochen meiner Sommerferien verbracht habe. Jetzt ist es mir hier viel zu kalt... Und alle anderen schwitzen.

In Amerika habe ich meine Freundin Rebekkah besucht, die ich in Tokyo kennengelernt habe. Ich habe die vier Wochen bei ihr und ihrer blinden Mutter gewohnt und muss feststellen, viele der Vorurteile, die wir hier haben, sind schlichtweg falsch. Ich habe immer gutes Essen bekommen (nein, ich spreche nicht von Fastfood), meistens habe ich beim Kochen mitgeholfen. Da Rebekkah's Mutter in ihrem Garten drei Pfirsichbäume hat, gingen wir morgens immer nach draußen, um dieselben zu ernten. Und die meisten Mahlzeiten enthielten auch Pfirsich: Getrocknete Pfirsiche, Pfirsich-Mousse, Pfirsichmarmelade, Curry mit Pfirsichen und Kokosnuss... Nun, frisch vom Baum sind die Pfirsiche immer noch am besten.

Auch sportlich ist vor allem Bekki's Mutter: Wir waren oft beim Schwimmen in einem See. Das Wasser war richtig schön warm! Nachmittags geht sie auch schon mal in ein Fitness-Studio.

Wir haben viele Ausflüge miteinander gemacht, immer in Begleitung von Svenson, dem Blindenhund von Bekki's Mutter. Wir waren in den Bergen in einem kleinen Wochenendhaus. Dort haben wir am Abend Würstchen gebraten und – natürlich – auch „s'mores“. Das sind geröstete Marshmallows und ein Stück Schokolade zwischen zwei Keksen. Am Vormittag

sind wir zu einem Aussichtspunkt gewandert. Da das Wetter sehr schön war, konnte man sehr weit sehen. Ein toller Ausblick!

Ein Mal war ich auch mit Bekki in der Schule. Sie geht jetzt auf ein College, eine Art Zwischenstufe zwischen Gymnasium und Universität. Irgendwie hatte ich den Eindruck, dass vor allem Mathe viel einfacher ist als bei uns...

Aber mein persönlicher Favorit war die Reise zum Grand Canyon. Dort war ich mit einer Freundin von Rebekkah, Princess, Rebekkah's Vater und natürlich Bekki selbst. In der Früh sind wir mit einem Shuttlebus losgefahren und haben dann den ganzen Tag am größten Loch der Erde verbracht. Man konnte sehr nah an den Abgrund gehen und runterschauen. Da ich etwas Höhenangst habe, hat mich das schon ein wenig Überwindung gekostet, aber schließlich bin ich doch ganz nach vorne gegangen. Und war überwältigt: Die Sonne schien (sprich, auf den Felsen könnte man Hühnchen grillen), und man konnte sogar den winzigen Fluss sehen, der durch den Canyon fließt.

Als ich schließlich wieder nach Hause musste, war ich schon ein wenig traurig, denn weil alle immer so nett waren, hatte ich sie schon liebgewonnen... Aber was soll's, zu Hause ist es ja auch schön. Und ich will ja auch weiterhin Übungsleiter sein!

Liebe Grüße,

Katrin Holzapfel



Princess, Katrin und Bekki am Grand Canyon



Bekki's Mutter Sahra mit ihrem Hund Svensson



Katrin und Bekki - Höhenangst!!!

Info zu Eintrittskarten im Hallenbad

Für die ganz Kleinen müssen wir leider auch Eintritt ins Hallenbad geltend machen – die Badebetriebe verlangen dies so von uns.

Ab sofort erhalten alle Kinder, auch Babys und Begleitkinder unter 1 m Körpergröße, eine Eintrittskarte zu unserem vergünstigten Vereins-Kinderpreis.



Werde Völker- verständiger!

Schüleraustausch in über 40 Länder weltweit

Als Austauschschüler mit YFU tauchst Du komplett in eine andere Kultur ein. Du bekommst eine zweite Familie, findest internationale Freunde und erlebst Völkerverständigung hautnah!

Wir haben über 40 Länder zur Auswahl und unsere Gastfamilien nehmen Dich unentgeltlich auf. Außerdem stehen Dir auf der ganzen Welt YFU-Mitarbeiter zur Seite. Wir freuen uns auf Dich!

www.yfu.de

YFU  Deutsches
Youth For Understanding
Komitee e.V.



Vorschau: Fuchsjagd!

**Sonntag, 23. Oktober 2011: Traditionelle Fuchsjagd
- der Wettbewerb der SWC-Sparten und Sportgruppen**

Treffpunkt 14.00 Uhr am Dultplatz in Regensburg.

Die Füchse werden in diesem Jahr in der Regensburger Altstadt gejagt. Auch für alteingesessene Regensburger gibt es viel Neues zu entdecken.

Liebe Grüße

Markus



Noch haben sich die Füchse versteckt - aber am 23. Oktober sollten sie sich in Acht nehmen!!

Einladung zur Adventwanderung

Treffpunkt:

Freitag, den 16. Dezember 2011 um 16:30 Uhr an der Donaufähre in Prüfening.

Fahrt mit der Fähre über die Donau.

Wanderung zur Alten Kirche nach Sinzing, zur besinnlichen Feier mit der Stubenmusik Sinzing.

Einkehr in der Gaststätte Schwarze Laaber Sinzing.

Rückweg über den Fußsteg der Eisenbahnbrücke zum Treffpunkt.

Anmeldung bzw. Rückfragen:

Franz Obermeier Tel. 0941/31110, E-Mail obermeierfranz@web.de



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



"Arbertour - Auf geht's zu den 8-tausendern"

Bei bestem Wanderwetter trafen sich 9 SWCler zur Arbertour. Gegangen wurde die Goldsteig Route N13. Ausgangspunkt der Tour war der Berggasthof Eck. Nach (von der Wirtin) verschlafenerm Frühstück drängte der Wanderwart zum Aufbruch. Schließlich stand eine Tagestour mit 6 ½ Std Gehzeit, 16 km und 1.100 Hm bevor.

Mit leichtem Anschwitzen in schwüler Luft ging es hinauf zum Mühlriegel (1.080 m), dem ersten der 8 Tausender. Tiefe Ackerfurchen nach intensiven Waldarbeiten anstatt gemütlicher Wanderwege ließen den morgendlichen Start etwas sportlicher werden. Die netten Hinweisschilder „Forstarbeiten auf 1 km, Wanderwege nicht verlassen. Lebensgefahr!“ wiesen uns auf die ohnehin unübersehbare Sachlage hin. Unverzüglich informierten wir unsere Waldsachverständige, die wir für solche Fälle immer mitführen.

Über Ödriegel (1.156 m) und Schwarzeck (1.238 m) führte unser Weg zum Reischflecksattel (1.126 m). Kleinere, all zu forsche Grüppchen trafen hier im noch dichten bayerischen Wald auf verirrte Wege. Für einen Weg ist's halt nicht gut, wenn er plötzlich endet. Durch bewährte „Hallo“-Rufe konnten die verirrten Schäfchen schnell lokalisiert und wieder auf den rechten Weg gebracht werden. Bei kurzer Rast wurden schnell kleinere Kratzer verarztet. Unser Wanderwart entschloss sich auf-

grund dieser Ereignisse die Brotzeit auf den Heugstatt (1.261 m) zu verlegen,



auf einen Hügel im grasigen, übersichtlichen Gelände. Gut gestärkt über Enzian (1.285 m) zum kleinen Arber (1.384 m) ging die Route nun in von Borkenkäfer und Windbruch gezeichneter Landschaft. Die Sonne hatte die Wolkendecke rechtzeitig aufgerissen. So konnten wir die grandiose Aussicht beidseitig entlang der Route auf Lamer Winkel und Bayerischen Wald genießen.

Die Chamer Hütte mit all dem touristischen Trubel ließen wir gerne liegen. Unser letzter Aufstieg zum Großen Arber (1.453 m) stand ja noch bevor. Einige Damen nutzten eine kleine Unaufmerksamkeit des Wanderwartes und seilten sich kurzfristig ab. Nur um letzte Tipps vom feschen einheimischen Bergführer für den Anstieg zu erhaschen. Zum krönenden Abschluss entlohnte uns eine grandiose Aussicht vom höchsten Berg des Bayerischen Waldes.

von Stefan Dettenhofer



Birgit - Allein unterwegs!



Wo war nochmal der Weg?!?



Jetzt sind alle wieder da!



Das Gipfelkreuz vor Augen



Grandiose Aussicht - Belohnung für alle Mühen



Das bayerische Landesturnfest in Landshut

Dieses Jahr blieben wir bei unserem jährlichen Turnausflug in der Nähe, da uns der bayerische Turnverband vom 23.6 bis 26.6 ein Turnfest in Landshut anbot. Mit ca. 8 Männern und 5 Frauen nahmen wir die Sache in Angriff. Wie üblich übernachteten wir in einem Klassenzimmer, diesmal etwas überfüllt, weshalb unsere Anna fast unter die KingSizeMatratze des Nachbarn rutschte.

Bereits am Tag nach der Anreise bestritten wir unseren Wettkampf. Bei den SWC-Männern gab es einen nie dagewesenen Konkurrenzkampf. Der Turnerjungspund Martin erlaubte es sich mittels legalen leistungssteigernden Turndressdopings den Turnerleitwolfi herauszufordern. Nachdem dieser noch etwas verschlafen seine Barrenübung verhunzt hatte, überstrahlte Martin mit seinem am selben Morgen noch neu erworbenen Turndress mit turnerischer Leichtigkeit und graziöser Eleganz, die uns SWClern bislang vollkommen unbekannt war. Noch vor dem nächsten Gerät, dem Hochreck, verkündete er: Jetzt bist Du fällig!

Dieser unerwarteten Attacke konterte die personifizierte Erfahrung damit, dass sie sich von unserem Altmeister und Wettkampfbetreuer Jens eine elegante lange Hose geben lies, die vermutlich dazu führte, dass nach einer konzentrierten und spannungsgeladenen Aufholjagd am Reck, Sprung und Boden die Kampfrichter

sich ein minimales 10tel Vorsprung aus den Bleistift locken ließen. So verbleibt es bei der bisherigen Hierarchie. Die Luft wird allerdings dünner!

Die Tage, bzw. Nächte danach verbrachten wir damit dem hilfsbedürftigen landshuter Nachtleben auf die Sprünge zu helfen. Die Diskotheken Tiger Lilly und Viper warben so um unsere Gunst, dass nicht immer Einigkeit darüber herrschte, welche der beiden wir jetzt unserer Ehre erweisen sollten. Die Angelegenheit wurde dann sportlich gelöst. Wieso wählen, wenn man beide haben kann.

Zuvor wurde zu bayrischen Zigeunerpolkareggae gegrillt. Die Abreise wurde dieses Jahr etwas dadurch erschwert, dass der erwähnte Zigeunerpolkareggae, bzw. die sie spielende Musikanlage, diverse Autobatterien ausgesaugt hatte. Nach einigen Schiebereien fand sich dann doch eine intakte Batterie und ein Überbrückungskabel, so dass wir heimreisen und die neue Trainingsaison starten konnten.

Die Planungen für das nächste Turnfest laufen.

von Wolfgang Straube



Hallo liebe SWCler,

Eishockey, ein Sport der Spiel, Spaß, Kondition, Koordination und viele sympathische Spieler beim SWC–Regensburg seit Jahren verbindet. Seit diesem Jahr auch noch mit hoch offiziellen Charakter, da wir mit Beginn dieser Saison als eigene Sparte beim bayerischen Eissportverband eingetragen sind.

Auch 2011 liegt uns das Kindereishockey wieder besonders am Herzen. In den letzten zwei Jahren trafen sich ab September jeden zweiten Sonntag der Nachwuchs im Alter von 6–16 Jahren zum Eishockeyspielen in der Donauarena. Selbst der frühmorgentliche Termin (8:00) konnte unsere kleinen Kurvenflitzer nicht davon abhalten, unermüdlich die ganze Saison zu üben, zu spielen und viel Spaß zu haben. Belohnt wurde das ganze durch eine tolle spielerische Entwicklung unserer Youngsters, sodass wir uns für die nächsten Jahre sicher

keine Sorgen um den Nachwuchs bei den Herren machen brauchen.

Diese konnten sich letztes Jahr in dem ein oder anderen Freundschaftsspiel mit guter Leistung beweisen. Einen nicht unwesentlichen Anteil daran dürfte unser jährliches Eishockeytrainingslager in Mitterteich haben. Betreut von unserem unermüdlich bemühten Trainer Miro Stur genießen wir ein Wochenende, das nur im Zeichen dieses Sports steht. Über die restliche Saison verdanken wir dann unserem Trainer „Fladi“ die stetige Leistungssteigerung, indem er vor keiner noch so komplexen Übung zurückschreckt sie uns nahezubringen. Gespannt ob ihm das auch dieses Jahr wieder gelingt, freuen wir uns auf die erste Eiszeit am 20.09.2011. Für unsere Kinder beginnt das ganze schon am Sonntag, den 18.09.2011.

von Michael Zellner



Die Eishockey - Mannschaft



Die Eishockey - Mannschaft in voller Ausrüstung

Liebe Kinder, liebe Eltern,

jetzt sind die ersten Eiszeiten für die kommende Saison 2011/12 fix. Ich würde mich freuen, wenn Ihr wieder so zahlreich und mit soviel Spaß wie im letzten Jahr dabei seid.

Hier die Eiszeiten:

Sonntag 02.10.2011 um 9:00 Uhr –10:15 Uhr in der Trainingshalle

Sonntag 16.10.2011 um 8:15 Uhr –09:30 Uhr in der großen Halle



Terminlisten Saison 2011/2012

Bezirkliga A-Süd Damen 1

Vorrunde

Mi. 07.09.11	19:30 Uhr	Offenstetten	S W C
Mi. 14.09.11	19:00 Uhr	S W C	Freier TuS Regensburg
Mo. 19.09.11	19:00 Uhr	Weiß-Blau Regensburg	S W C
Mi. 28.09.11	19:00 Uhr	S W C	Kegelfreunde Pfatter
Mi. 05.10.11	19:00 Uhr	S W C	SG Walhalla 3 Regensburg
Di. 11.10.11	19:00 Uhr	1.SKC Regenstau	S W C
Mi. 19.10.11	19:00 Uhr	S W C	E.ON. Regensburg
Mi. 26.10.11	19:00 Uhr	S W C	Blau-Weiß Mauern
Sa. 05.11.11	13:00 Uhr	TSV Wörth	S W C
Mi. 16.11.11	19:00 Uhr	S W C	FC Tegernheim
Mi. 30.11.11	19:30 Uhr	SV Obertraubling	S W C

Rückrunde

Fr. 09.12.11	18:30 Uhr	Freier TuS Regensburg	S W C
Mi. 11.01.12	19:00 Uhr	S W C	Weiß-Blau Regensburg
Sa. 21.01.12	15:30 Uhr	Kegelfreunde Pfatter	S W C
Mi. 25.01.12	19:00 Uhr	S W C	SKC Offenstetten
Mi. 01.02.12	19:00 Uhr	S W C	1. SKC Regenstau
Di. 07.02.12	19:30 Uhr	E.ON Regensburg	S W C
Fr. 24.02.12	18:00 Uhr	Blau-Weiß Mauern	S W C
Mi.29.02.12	19:00 Uhr	S W C	TSV Wörth
Fr. 09.03.12	19:00 Uhr	SG Walhalla 3 Regensburg	S W C
Mi. 14.03.12	19:00 Uhr	FC Tegernheim	S W C
Mi. 21.03.12	19:00 Uhr	S W C	SV Obertraubling

TSV Wörth und Freier TuS Regensburg spielen über 2 Bahnen

Gemischte Klassen 4er/B Damen 2

Vorrunde

Sa. 17.09.11	14:00 Uhr	Neutraubling 2 gem.	S W C
Mi. 21.09.11	19:30 Uhr	S W C	Sportclub Regensburg 5
Do. 29.09.11	19:00 Uhr	Kareth-Lappersdorf gem.	S W C
Mi. 12.10.11	19:30 Uhr	S W C	Germania Regensburg
Mi. 19.10.11	19:00 Uhr	ESV 1927 Regensburg	S W C
Mo.24.10.11	19:00 Uhr	Post-Süd Regensburg	S W C
Mi. 02.11.11	19:30 Uhr	S W C	RT 2 gem.
Di. 15.11.11	19:00 Uhr	Reg. Zeitlarn 2 gem.	S W C
Mi. 30.11.11	19:30 Uhr	S W C	FC Tegernheim 2 gem.

Rückrunde

Mi. 07.12.11	19:30 Uhr	S W C	Neutraubling 2 gem.
Mo. 09.01.12	18:30 Uhr	Sportclub Regensburg 5	S W C
Mii. 18.01.12	19:30 Uhr	S W C	Kareth-Lappersdorf 2 gem
Fr. 03.02.12	19:00 Uhr	Germania Regensburg	S W C
Mi. 08.02.12	19:30 Uhr	S W C	ESV 1927 Regensburg
Mi. 15.02.12	19:30 Uhr	S W C	Post-Süd Regensburg
Fr. 02.03.12	19:00 Uhr	RT 2 gem.	S W C
Mi. 14.03.12	19:30 Uhr	S W C	Reg. Zeitlarn 2 gem.
Mi. 21.03.12	19:00 Uhr	Tegernheim 2 gem.	S W C

Endlich wieder: SWC-Tanzkurs im Herbst

Für alle, die den Foxtrott schon wieder vergessen haben und Salsa noch lernen wollen, gibt es im kommenden Herbst wieder einen SWC-Tanzkurs. Schwerpunkt dieses Jahr: Lateinamerikanisch, damit der Clubfasching 2012 unter dem Motto „Fiesta americana“ schön in Fahrt kommt.

Termine: Jeweils Freitag, 7., 14. und 21. Oktober sowie 11. November 2011, 20.00 Uhr im Großen Pfarrsaal St. Bonifaz,

Killermannstraße 26–28, Prüfening.

Parkplätze sind vorhanden, Buslinie 1 Richtung Prüfening, Haltestelle Anna-hofstraße.

Anmeldung einzeln oder als Paar unter info@swc-regensburg.de

oder bei Ursula Breitkopf telefonisch unter 0941/379 849; Kosten: 30,-Euro pro Person für alle vier Abende.

Wichtige Weihnachts e-mail an alle SWC-Kinder!

Liebe SWC-Kinder!!

Die Adventszeit naht. Ich möchte euch gerne wieder besuchen und eure Nikolauslieder hören.

Am Freitag, den 2. Dezember trifft ihr euch um 17.00 Uhr am Stadtpark - Westeingang (La Gondola).

Wir sehen uns dann im Park. Nehmt bitte alle eine Laterne mit!

An diesem Nachmittag fallen alle Kinderturnstunden aus!

Liebe Schnee Grüße

Der Nikolaus

Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt (zum Beispiel für SWC-Prozente bei unserem Inse-
renten von Blatt 2) kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit ins
Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: info@swc-regensburg.de oder Tel. 0941/379 849

Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik

Fit in die Skisaison – in der hergerichteten Turnhalle der Pestalozzi-Hauptschule (das ist das hübsche bemalte und turmbe- wehrte Jugendstilgebäude an der Bahnun- terführung der Landshuter Straße) gibt es ab Oktober wieder Fitnessgymnastik mit Musik. Donnerstagabends zwischen sechs und sieben werden unter der Anleitung von Martina Turner Arm- und Beinmuskulatur trainiert, die Rumpfstabilität verbes- sert; es wird etwas gestreckt und zum

Schluss noch herrlich entspannt. Wer von der fortgeschrittenen Woche noch etwas gestresst ist, bekommt durch die Musik den nötigen Schwung für das einstün- dige Rundumprogramm. Parkplätze sind vorhanden (Zufahrt von der Sternberg- straße aus); eine Isomatte sollte mitge- bracht werden.

von Christine Obermeier



Entspannen und Dehnen



Liegen die nur rum??



Fröhliche Turnerinnen - aber wo sind die Männer?

Als Neumitglieder begrüßen wir

Avar Dilay, Azarkevich Tanja, Bock Matthias, Bruckmüller Ida, Bühl Elena, Ebner Olivia, Edtmaier Paulina, Feigl Lea, Gad Nadine, Helmberger Lisa, Huber Ben, Huber Finn, Kalden Henriette, Karl Anna, Kuhnert, Benedikt, Kuhnert Verena, Landgraf Leon, Linthaler Lilli, Meier Stefanie, Moser Sophie, Mühlbauer Lena, Mutzbauer Sarah, Pfatschbacher Thomas, Rusch Julian, Sauermann Antonia, Schmidt Gudrun, Schmidt Maja, Schöbel Moritz, Schrader Corinna, Schweneker Paul-Johannes, Starzinger Remy, Weichselgartner Magdalena, Wöhlke Estelle

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 – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

die
wellness
FORMEL für ihre
werbung.

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

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 0941-2802280
pielmühlerstr. 5
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes

Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als unformatierte Datei erbeten, und zwar an:
info@swc-regensburg.de oder sportsprung@gmx.de

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Mittwoch, der 15. November 2011

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. Die Bestätigung einer Kündigung kann nur bei Angabe einer e-mail-Adresse per e-mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.

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.**

Datenschutz

Die von den Mitgliedern in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über die persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) werden auf Datenverarbeitungssystemen des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke genutzt und verarbeitet. Je nach Anforderung des zuständigen Fachverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes werden Daten an die Verbände weitergeleitet für deren Verwaltungszwecke.

Wir sichern zu, die personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben. Mitglieder können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die gespeicherten Daten unrichtig sind.

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Prinz-Rupprecht-Str. 38/III
93053 Regensburg

Ski alpin
Ski nordisch
Wandern
Leichtathletik
Bergsteigen
Schwimmen
Turnen
Kegeln
Gymnastik
Ballspiele
Eishockey
Jugendprogramm
Fahrten



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben

Vorname	Nachname
---------	----------

(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend

Straße

PLZ	Ort
-----	-----

Geburtsdatum	Familienstand
--------------	---------------

männlich weiblich

Email

Ich möchte zwischen den Clubheften Neues aus dem SWC per E-Mail mitgeteilt bekommen.

Durch meine eigenhändige Unterschrift bestätige ich, dass sämtliche Antragsfragen wahrheitsgemäß und vollständig angegeben sind. Die Satzung des Ski- und Wanderclubs erkenne ich als verbindlich an.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)
------------	---

Abbuchungsauftrag

Kontonummer	Bankleitzahl
-------------	--------------

Name der Bank

Kontoinhaber

Ich bin damit einverstanden, dass der Beitrag für den Ski- und Wanderclub von meinem Konto abgebucht wird.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)
------------	---

