



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_LAUFTRIEFF_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,

dieses Heft steht wieder ganz im Zeichen des Winters: Die Skifahrer haben Hochsaison. Unsere Rennläufer haben sich bereits ab Herbst auf dem Hintertuxer Gletscher auf die bevorstehenden Rennen vorbereitet, darüber gibt es in diesem Heft einiges zu lesen.

Auch die Ski-Übungsleiter haben sich im Dezember für die Skikurse fit gemacht und sind nun gespannt auf ihre Skikurskinder, die sich auch dieses Jahr wieder zahlreich für die Wochenenden in Eck am Riedlstein angemeldet haben.

Mit dem Herbst liegt nun die Wandersaison hinter uns, hierzu gibt es Berichte über die Wandertage in Zell am See und natürlich über die diesmal gar nicht so ganz traditionelle Fuchsjagd in der Regensburger Altstadt.

Das SWC-Leben ist auch im Clubheft noch einmal farbiger geworden: Die Eishockeyspieler haben inzwischen nicht nur eigene

Seiten, sie haben sie auch bunt gefüllt, wie Ihr Euch auf den Seiten 39–41 überzeugen könnt.

Vor neue Herausforderungen stellt uns die Sporthallensituation in der Stadt Regensburg; neben der Goethehalle entfällt nun auch noch die Halle der Prüfeninger Grundschule – wegen Abriss. Das hält aber die Turner nicht davon ab, sich auf kommende Ereignisse gezielt vorzubereiten, insbesondere auf den Clubfasching, der heuer am Faschingsamstag in neuem Rahmen abgeht (Seite 49).

Einen sportlich schwungvollen Einstieg ins Neue Jahr wünscht Euch

Eure Ursula

Titelbild: Unsere Ski-Rennmannschaft

Umschlagrückseite: Blick zum Dom

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

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

AUSSCHUSS

Breitensport	Gerlinde Mokross	0941/34160
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Michael Duchardt	0160/7043839
	Josef Koller	0941/28063898
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert	0941/2067768
Skilehrwesen	Severin Kornprobst	0941/6988660
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/7501044
Turnen	Wolfgang Straube	0941/28005275 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 Uhr	Training Schüler-/innen B/C/D	Posthalle
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Training Schüler-/innen, Jugend, Aktive und Senioren/-innen	Nordhalle
Mi: 17.30 – 20.00 Uhr	Lauftreff und Krafttraining nach Absprache	Sportanlage Weinweg
Do: 16.30 Uhr	Training Schüler-/innen B/C/D	Posthalle
Do: 18 Uhr	Training Schüler-/innen, Jugend	Sportanlage am Weinweg
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

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, Bärbel Mokoß	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 Schwimmanfänger:

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 Technikschiulung:

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



Hoffentlich findet jeder seinen Besitzer wieder

Turnen

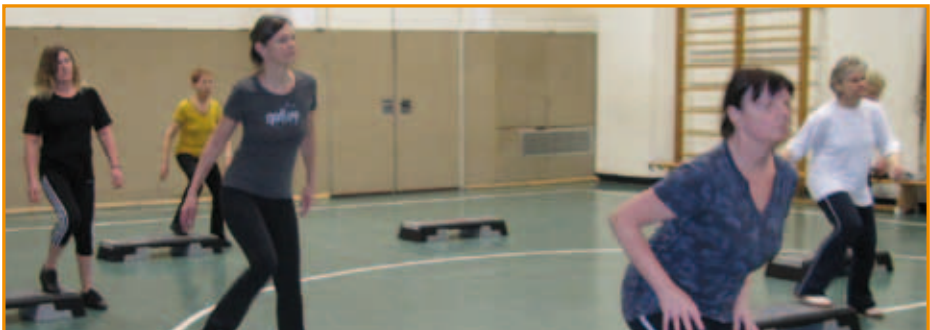
Mo: 20.00–22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Trainer: Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Mo: 17.30 – 19.00 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre	Albertus-Magnus-Gymnasium
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainer: 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

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

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: 17.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainer: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.30 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainer: Christina Träger	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	



Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten! Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeabschluss am 01.12.2011 vorliegen.

Termine:
Teilnehmer:

14./15. Januar und 21./22. Januar 2012 (2x Sa./So.)
Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

Anmeldung:

Der Skikurs 2012 ist bereits 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:
Rückkehr:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg
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.

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

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!

Leitung:

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Skigebiet:

Wir möchten auch heuer das Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de) im Lamer Winkel ansteuern.

Der 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:





SWC-Familienkiausfahrt nach Kaprun vom 23. – 26. Februar 2012 (Faschingsferien)

Hotel: JUFA Kaprun
Nikolaus-Gassner-Straße 51
A – 5710 Kaprun
www.jufa.at/kaprun

Das Gästehaus wurde im Sommer 2011 von Grund auf renoviert und erst im November wieder neu eröffnet. Die Zimmer sind sehr geschmackvoll und modern eingerichtet. Wir haben Familienzimmer/Mehrbettzimmer mit DU/WC z.T. mit Galerie.

Preise:	Erwachsene (ab 16. Geb.):	145,00 Euro
	Kinder (11.– 15,9 Jahre):	90,00 Euro
	Kinder (4. – 10,9 Jahre):	70,00 Euro
	Kinder (unter 4 Jahren)	frei

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

3 Tage Übernachtung mit Abendessen (3-gängiges Wahlmenü incl. Salatbar, Nachspeisenbuffet und kostenlosen Fruchtsäften; reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Getränken)

Nutzung aller Einrichtungen im Haus (neue Saunalandschaft, Stüberl, Aufenthaltsräume mit TV, Tischtennis, Indoorkino, Playstation, Internetterminals)

Ortstaxe/Nächtigungsabgabe

Beitrag für Jugendherbergsverband (SWC-Gruppenmitgliedschaft)

Anmeldung: Per E-mail an markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch unter: 09404/640694 bitte mit genauer Angabe des Alters der Kinder

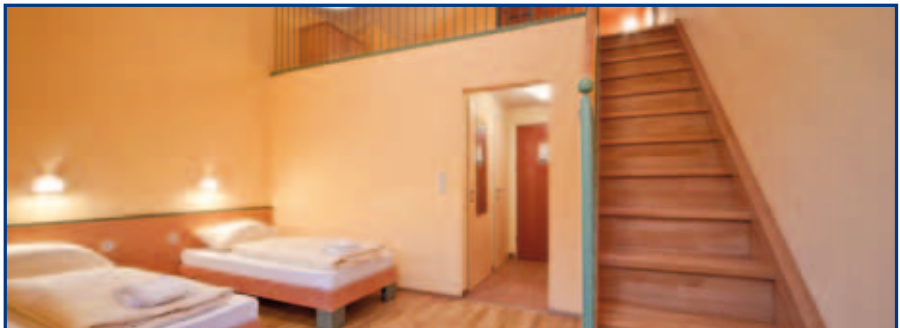
Lage: Das Gästehaus liegt am Fuße des Kitzsteinhorns in unmittelbarer Nähe zum Zentrum vom Kaprun; Seehöhe 786 m.

Skigebiete: Schmittenhöhe Zell am See, mit der Areitbahn vom Kapruner Ortsteil Schüttdorf sehr schnell erreichbar (ca. 10 Minuten) Maiskogel: Kleines Familienskigebiet in unmittelbarer Nähe Gletscherskigebiet Kitzsteinhorn (ca. 10 Minuten)

Alle Skigebiete mit Gratis-Skibus erreichbar; Bushaltestelle direkt vor dem Haus

Liftpässe: Falls es gewünscht wird, können ermäßigte Liftpässe zum Gruppentarif besorgt werden; sehr positiv ist, dass es am Samstag für Kinder/Jugendliche bis 19 Jahren eine Liftkarte für 10.- Euro gibt!

Bademöglichkeiten: Hallenbad in Zell am See:
Tauern Spa (neu eröffnetes Erlebnisbad)





Skiwochenende in Hinterstoder vom 16. bis 18. März 2012

Unterkunft: Naturidyllhotel Dietlgut, Dietlgut 5, 4573 Hinterstoder

Anfahrt: Selbstfahrer

Kosten:

Der Preis beträgt Euro 51,-- pro Erwachsener und Tag,

Kinder von 6 bis 12 Jahren zahlen Euro 33,-- pro Tag

Kinder von 13 bis 15 Jahren zahlen Euro 43,-- pro Tag im eigenen Zimmer für die Halbpension.

Inklusive sind ein Frühstücksbuffet, Menüwahl mit Salatbuffet am Abend, Teecorner mit Obstecke tagsüber, Sauna, Dampfbad, 1 x Solarium, Bademantel im Zimmer, und Schibus zur Gondelbahn nach Hinterstoder (5km).

Anmeldung bis 20. Januar 2012

bei Ursula Breitkopf unter info@swc-regensburg.de oder telefonisch unter 0941 / 379849 (begrenzte Platzzahl!)



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



Berichte der Renngruppe

1. Gletscherausfahrt am 14. -16. Oktober 2011

Endlich ist es so weit, die erste Skiausfahrt steht vor der Tür.

Als endlich alle da waren, die Ski eingeladen und jeder noch mal auf dem Klo war, sind wir um 16 Uhr wie üblich bei Aumüllers losgefahren. Diesmal war es eine andere Hütte als sonst, dennoch waren wir froh endlich angekommen zu sein. Erst mal packten wir alles aus, verwüsteten schon mal die Zimmer und verputzten unsere selbst mitgebrachte Brotzeit.

Am Samstag, es war unangenehm früh, klingelte der Wecker uns aus den Betten.

Schnell rein in die Ski Klamotten und ab zum Frühstück. Als wir endlich im Ski-Gebiet unseren lang ersehnten Schnee zu spüren bekommen und die letzten Ski eingestellt haben, geht es mit viel Sonnenschein und Pulverschnee zu einer perfekten ersten Skiabfahrt!

Nach einem ausgiebigen ersten Skitag hieß es raus aus der Skikleidung und rein in die Laufkleidung. Nach ca. einer halben Stunde Koordinations-Training von Andi höchstpersönlich hat sich auch der letzte auf eine Dusche gefreut.

Abends hat der Andi für die ganze Mannschaft leckere Nudeln mit Tomatensoße gekocht, die hungrig und mit viel Gekicher verspeist wurden. Nach dem Essen wurde noch ausgiebig bis spät in die Nacht Mäxchen gespielt, was dann auch am nächsten Tag noch zu guter Unterhaltung geführt hat.

Am Sonntagmorgen hatten wir ein Geburtstagskind bei uns, zum Frühstück gab es leckeren Schokoladen-Geburtstagskuchen und ein Ständchen für unsere Kati Rödl.

Das Skigebiet wartet schon auf uns, also ab ins Auto und los geht's auf die Piste.

Als die Lifte langsam zu machten, machten unsere Augen das auch.

Viel zu schnell ist dieses Wochenende vergangen, aber es war eine perfekte erste Gletscherausfahrt! Natürlich möchten wir uns beim Andi Gebert ganz herzlich für das tolle Wochenende und die hervorragende Organisation bedanken.

Wir freuen uns auf die neue Ski-Saison!

von Pauline Beisenherz



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



2. Gletscherfahrt am 3. - 5. November 2011

In den Herbstferien brach die Renngruppe wieder zum Hintertuxer Gletscher auf.

Als wir um ca. 20 Uhr ankamen, wurden zunächst die Zimmer verteilt (was dieses mal sehr schnell ging...). Danach gab es Abendessen, welches wir wie üblich selber mitgebracht haben. Nach einem üppigen Frühstück am nächsten Morgen konnte es endlich losgehen.

Am diesem Tag wurde Riesenslalom fahren geübt und die Fehler verbessert. Auch das Wetter spielte mit, und so wurde dies ein schöner erster Skitag. Nach der Rückkehr in die Pension gab es noch ein kurzes Kondi-Programm. Am Abend kochte Andi dann wieder leckere Nudeln mit Tomatensoße für uns, danach verbrachten wir den restlichen Abend mit Mäxchen Spielen.

Am Freitagmorgen packten wir unsere Riesenslalomski ein, da geplant war einen Riesenslalomlauf zu stecken. Leider war die Strecke bereits belegt, aber glücklicherweise durften wir dort mitfahren. Das Wetter spielte an diesem Tag nicht mehr ganz so, wie am vorherigen Tag mit, aber es wurde trotzdem ein schöner Skitag. Wieder zurück im Quartier gab es ein kleines Kondi-Programm mit anschließendem Fußball-Match. Zum Abendessen kochte Andi für uns Schinkennudeln. Der Abend wurde dann mit einigen Spielen versüßt. Auch Mäxchen mit lustigen Wett-einsätzen wurde wieder gespielt, welche am kommenden Tag eingelöst werden sollten.

Am letzten Tag fuhren wir sehr früh los, da wir das erste mal Slalom fahren wollten und deshalb mehr Zeit benötigten. Aber oben angekommen wurde uns schnell klar, dass es alles andere als ein schöner Skitag werden würde. Zuerst fuhr die letzte Gondel nicht, welche aber dann nach einiger Wartezeit geöffnet wurde. Oben angekommen erfuhren wir dann, dass gar keine Schlepper fuhren. In der Hoffnung dass das Wetter noch besser wird machten wir uns auf zum Tuxer-Fernerhaus, wo wir etwas warteten. Aber das Wetter wurde nicht besser und so beschlossen wir nach Hause zu fahren.

Und um ca. 16 Uhr trafen wir dann wieder in Regensburg ein. Alles in allem war dies wieder eine sehr schöne Ausfahrt und ich möchte mich bei allen Beteiligten bedanken. Aber vor allem beim Andi und bei der Susi, die das alles möglich gemacht haben.

von Kati Rödl



3. Gletscherfahrt am 18. - 20. November 2011

Eine stattliche Anzahl SWC-Skifahrer machte beim dritten Gletscherwochenende mit der Renngruppe den Hinter-tuxer Gletscher unsicher. Neben den von Renntrainer Andi Gebert trainierten Renn-kindern feilten einige unserer Übungs-leiter unter der Anleitung von Skikurs-wart Severin Kornprobst an den Kurven im Schnee, und eine Einheit sportliches Skifahren gab es für junge Skifahrerinnen

unter der prärieschneeerprobten Maria Aumüller.

Andi sorgte abends auch noch für das leibliche Wohl seiner Sportler, und dem obligatorischen Mäxchenspielen verdanken wir diesmal das nette Bild von Franziska Koller mit dem Zillertaler Lift-mann.

von Ursula Breitkopf





Saisoneröffnungsfahrt nach Radstadt

Übungsleiterausbildung vom 9. bis 11. Dezember 2011

Wir haben ihn entdeckt: Der Winter hält sich heuer in den Radstädter Tauern versteckt. Jedenfalls hatten wir trotz grüner Berge diesseits der Tauerntunnel auf der Reiteralp beste Voraussetzungen für einen gelungenen Start in die Skisaison.

Fünzig Übungsleiter bereiteten sich unter Anleitung von Markus Eigenstetter (Starter-Team), Eva Schwan (Kindertrainer mit Erfahrung), Susanne Gebert (Skikurs-Profis), Severin Kornprobst (ÜVis; die Gruppe wollte aber lieber Master-Team genannt werden) und Felix Lindner (Snowboarder) auf die Skikurse im Januar vor.



Die Kindertrainer und Snowboarder erprobten Aufwärmspiele und teambildende Maßnahmen wie Steckerlsammeln im Schlepplift. Susis Gruppe befasste sich ausgiebig mit den technischen Grundlagen des Skisports und es wurden von den Übungsleitern Lehrproben gegeben.

Die ÜVis suchten nach griffigen Beschreibungen für eine rennsportliche Armhaltung („mach mir den Möbelpacker“), und alle zusammen entspannten am Samstagabend bei Weißbier, Honigsaunder und

Schneeabreibungen in der Wellnessoase des gastlichen Stiegerhofes.



Ebenfalls dabei waren unsere Rennfahrer, leider noch ohne Clubmeisterschaften und mit Verletzungsausfällen; dafür soll



vermerkt werden, dass das Wochenende diesmal ansonsten pannenfrei verlief.

Herzlichen Dank an die Organisatoren Severin Kornprobst und Markus Eigenstetter! Und Übungsleiter: Die SWC-Ausbildung 2012 findet vom 14. - 16. Dezember 2012 statt.

von Ursula Breitkopf



*Konzentriertes Arbeiten in
SISIS Gruppe*





Die Gruppe von Markus



Einzelkorrektur
bei Eva



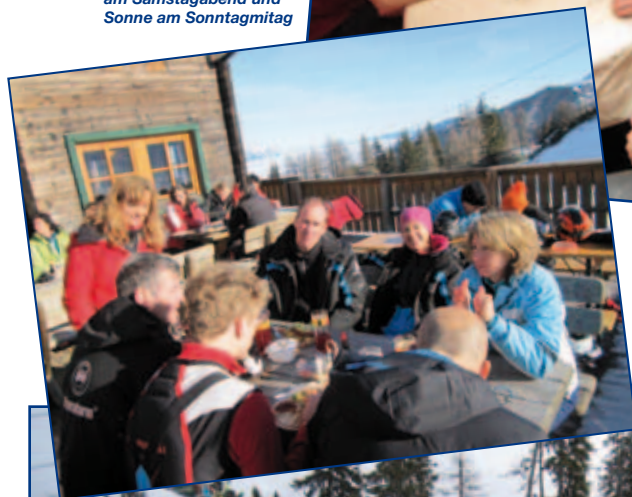


Die Snowboarder mit Felix und die Masters mit Severin





*Lehrprobenvorbereitung
am Samstagabend und
Sonne am Sonntagmitag*



*Fit für die Rennsaison:
Andis Renngruppe*



Die Programmplanung für den kommenden Skitourenwinter steht.

* Theorieabend Lawinenkunde

Termin: Freitag 20.1.2011

Ort: Regensburg

* Auftaktskitour mit LVS Training (auch für Skitouren-Neulinge geeignet)

Termin: Samstag 21.1.2011

Ort: Bayerische Alpen

* Tagesskitour (auch für Skitouren-Neulinge geeignet) Termin 28.1.2011

Ort: Bayerischer Wald od. Bayerische Alpen

* SWC Skitourentage 2012

Vier Skitourentage im Val Müstair an der Südtiroler/Schweizer Grenze

Termin: 2.2.-5.2.2012

Ort: Taufers im Münstertal / Hotel Lamm (<http://www.hotel-lamm.com/>) Bitte schnell verbindlich zusagen, damit ich das Hotel reservieren kann!
(Voraussichtlich max. 16 Teilnehmer!)

* Skidurchquerung Silvretta

Termin: 17.3.-20.3.2012

Ort Silvretta

Max. Teilnehmerzahl 6

Ich freue mich auf schöne gemeinsame Touren!

Dominik Schmeer



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

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.

Saison - nachlese

Herbstsportfest in Berlin am 10.09.2011

TSV Guths -Muths Herbstsportfest - 4 SWC Siege in Berlin

Traditionell erfolgreich waren unsere Berlin Fahrer auch in diesem Jahr: In 5 Klassen, in denen wir antraten gab es 4 Siege, 5x Gold und 2x Silber.

Fabian Buslaps gewann den Wettbewerb der A Schüler – allerdings mit hauchdünnem Vorsprung. Tim Felgenhauer, Daniel Schwabenbauer und Leo Schmutterer belegten die Plätze 4, 7 und 8. Bei den B Schülern musste sich Philipp Geldhäuser trotz großem Kampf dem 1 Jahr älteren David aus Jamaika geschlagen

geben. Dafür feierten Moritz Geldhäuser und Michael Bismark bei den C Schülern einen Doppelsieg.

Ebenfalls einen Doppelsieg aber mit zwei Goldmedaillen gab es in der weiblichen Jugend: Dorle Mokroß und Hannah Würsching landeten punktgleich auf Platz 1. Und bei den C Schülerinnen hieß die unangefochtene Siegerin Laura Morell.

von Josef Koller

Bezirksvergleichskampf AK14 in Garmisch-Partenkirchen am 18.09.2011

Bezirksvergleichskampf - Oberpfalz-Jungs mit Tim Felgenhauer auf Platz 5

Normalerweise hat die Oberpfalz Auswahl beim AK14-Bezirksvergleichskampf den 7. Platz abonniert. In diesem Jahr lief es – auch wegen einer überzeugenden Vorstellung von Tim Felgenhauer – deutlich besser.

Bei den Jungs gab es Platz 5 vor Schwaben und Niederbayern und auch in der Gesamtwertung lag das Team trotz einiger Einbrüche bei den Mädchen vor Niederbayern auf Rang 6.

Tim lief dabei bei 10° Grad und strömenden Regen als Sieger in seinem Hürdenlauf nur knapp an einer persönlichen Bestzeit vorbei (Gesamt Platz 6) und überzeugte auch als Barfuß Springer beim anschließenden in der Halle stattfindenden Hochsprung mit guten 1,56 m.

Nach Hoch und Hürden lag das Oberpfalz Team kurzfristig sogar auf Rang 3.

von Josef Koller

||| 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



Freccys
FUTURE LAB



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



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

Kreismehrkampfmeisterschaften in Burglengenfeld am 23.09.2011

Sechs Kreistitel für Mehrkampfnachwuchs

Zum Saisonabschluss zeigten unsere Mehrkämpfer nochmals tolle Leistungen. Bei den Schüler Mehrkampfmeisterschaften in Burglengenfeld holten Vroni Plank (W 13), Melli Winkler (W 12), Hannah Budig (W 11), Franzi Hollmer (W 8), Philipp Geldhäuser (M 12) und Lukas Zeitler (M 8) nochmals 6 Titel.

Silber ging an die D Schülerinnen mit Franzi Hollmer, Leonie Pollnik, Emma Bradfisch, Emma Budig und Julia Grimm sowie an die C Schüler mit Moritz Geldhäuser, Markus Bradfisch, Konstantin Keil, Michi Bismark, Miochael Breit und Jonas Zeitler und die C Schülerinnen Hannah Budig, Lisa Morawitz, Nancy Randig, Sonja Grimm und Lisa Weitzer in der Mannschaftswertung.

Die Bronzemedaille gewannen Hannes Gradl bei seinem Wettkampfdebut (M 15), Lucas

Landgraf (M 12), Moritz Geldhäuser (M 11), Lisa Morawitz (W 11) und Emma Budig (W 8).

Knapp am Treppchen vorbei schlitterten Leo Sauerer (4./M 9), Markus Bradfisch (4./M 11), Julia Grimm (5./W 7), sowie Tim Landgraf und Leo Schmutterer in der stark besetzten M 14.

Im Rahmenprogramm siegten Konstantin Keil (mit ausgezeichneten 3:41 über 1000 m) in der M 10 und Julia Grimm über 800 m in der W 7. Silber gabs für Franzi Hollmer (W 8) und Sonja Grimm (W 11) und Bronze für Leo Sauerer (M 9) und Lisa Morawitz (W 11).

von Josef Koller



"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 



Süddeutsche Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm am 01.10.2011

SWC Senioren-Team Süddeutscher – Jan Ropohl, Markus Eigenstetter, Josef Koller und Alfons Weißmann holen bei den Männern M 40/45 Silber

Eine überraschende Silbermedaille holte das SWC M 40/45 Fünfkampf-Team bei den diesjährigen Süddeutschen Mehrkampfmeisterschaften in Nieder-Olm bei Mainz. In der Besetzung Jan Ropohl, Markus Eigenstetter, Josef Koller und Alfons Weißmann mussten sie sich lediglich dem LAZ Saarbrücken geschlagen geben.

Dabei entbrannte ein heißer Kampf um Silber und Bronze. Hinter Saarbrücken, das von Anfang an souverän Richtung Titel marschierte wechselten sich Aschaffenburg, Biberach und Hochdorf mit den Regensburgern auf den Stockerlplätzen ab. Insbesondere im Diskus-, und Speerwerfen konnten die gegnerischen Teams immer wieder aufschließen. So fiel die Entscheidung im abschließenden 1500 m Lauf, in dem die Domstädter mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung

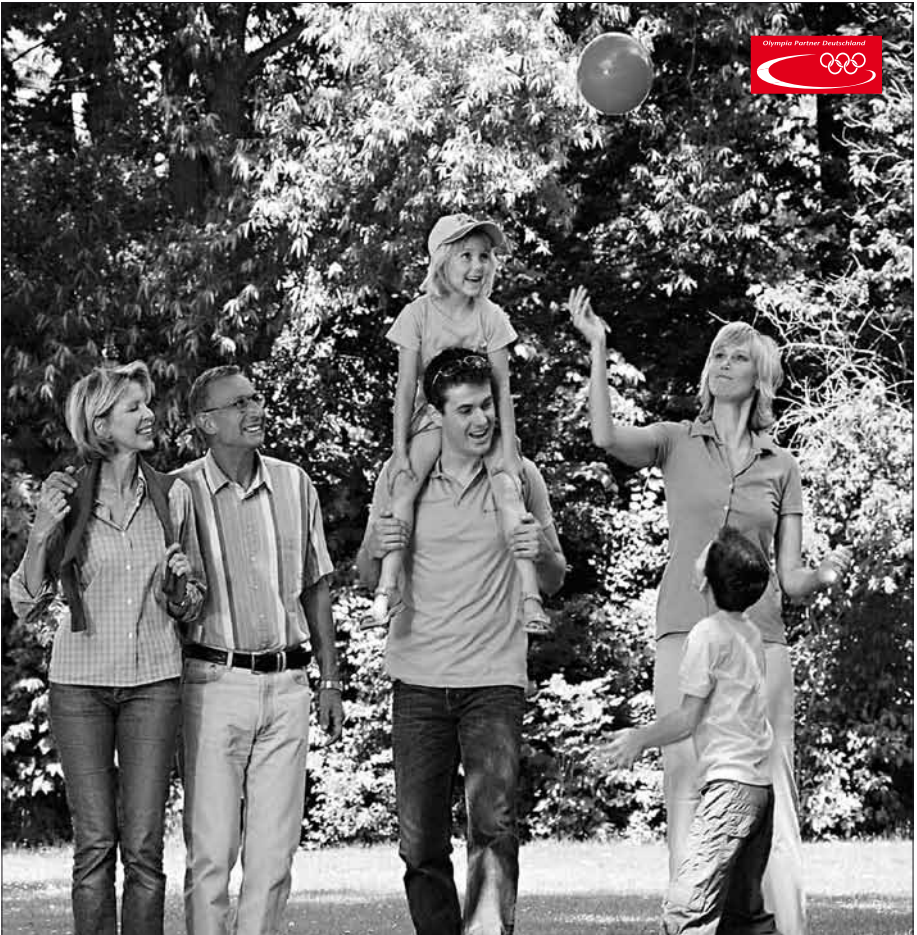
überzeugen konnten: In dem mit über 40 Mehrkämpfern riesigem Teilnehmerfeld kamen die 4 geschlossen auf Platz 2 bis 5 ins Ziel.

In der Endabrechnung bedeutete dies letztendlich klar Silber mit 8143 Punkten hinter dem LAZ Saarbrücken mit 8496 Punkten aber deutlich vor dem TSV Biberach mit 7582 Punkten.

In der Einzelwertung überragte Jan Ropohl der sich mit einem tollen 1500 m Lauf und 3062 Punkten noch von Rang 5 auf den Bronzeplatz katapultierte. Auch die weiteren SWC Starter Markus Eigenstetter (9./2685 Punkte), Josef Koller (15./2396 Punkte) und Alfons Weißmann (17./2327 Punkte) landeten in der vorderen Tabellenhälfte.

von Markus Eigenstetter





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

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

 Sparkasse
Regensburg



Talentiade in Schwandorf am 08.10.2011

Bei der Talentiade in Schwandorf schafften Vroni Plank, Paula Müller, Mona Hartner und Melli Winkler den Sprung in den E-Kader. Wir gratulieren.

von Josef Koller

Kreiswaldlaufmeisterschaften in Hohengebraching am 15.10.2011

Konstantin Keil gewinnt M 10

Konstantin Keil war unser einziger Teilnehmer bei den diesjährigen Kreiswaldlaufmeisterschaften in Hohengebraching. Doch mit einer tollen Laufleistung holte er nicht nur den Titel in der M 10 vor dem ebenfalls sehr starken Dauerrivalen Leon Puchinger (LLC), sondern lief auch noch schneller als alle 11- und 12jährigen.

von Josef Koller



Konditorei -Café Orlando di Lasso

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
7.30 -18.00**

Ich weiß etwas, das du nicht weißt...

Ausbildung zum C-Trainer Breitensport

Ende September meldete ich mich für eine Fortbildung des BLSV zum C-Trainer an. Und dann ging's auch gleich los: Eine Woche lang jeden Tag acht Stunden Sport treiben – gibt es überhaupt was Schöneres? Und dabei auch noch gleich was Nützliches lernen. Alle erdenklichen Sportarten habe ich –zusammen mit etwa 18 anderen– ausprobiert, von Leichtathletik über Kampfsport zu Cheerleading war alles dabei. Und das macht Laune: Jeder durfte etwas über „seine“ Sportart erzählen, und die kompetenten Ausbilder ergänzten alles durch neue Details. Wer weiß, wie hoch ein Basketballkorb hängen muss? Wie lange soll das Aufwärmtraining dauern? Wie strukturiere ich eine Sportstunde? Am Vormittag haben wir eine Menge Theorie gelernt, um sie dann im Anschluss in die Praxis zu übertragen. Der Muskelkater nach den ersten paar Tagen hatte es in sich!

Nach dieser Woche traf man sich jedes Wochenende in der Grundschule Napoleonstein. Die Ausbilder waren sehr sympathisch (außerdem sorgten sie für Kaffee und Kuchen), das Lernen mit ihnen leicht. Denn jeder kam „vom Fach“, war entweder Sportarzt, aktiver Sportler oder Sportlehrer. Es gab jede Menge neue Anreize, Spiele, von denen ich noch nie gehört hatte, Übungen, die mich zum Schwitzen brachten. Natürlich bekam man auch alles schön schriftlich zusammengefasst

in einem Ordner, ich muss mir also keine Sorgen machen, etwas zu vergessen. Und am Ende stand dann eine Prüfung an, ein Teil schriftlich, der andere praktisch. Im schriftlichen Teil wurde theoretisches Wissen abgefragt, Dinge, die man vorher natürlich vermittelt bekommen hatte, in der Praxis durfte jeder eine Sportstunde halten. Ich hatte das Thema „Mit spielerischen Laufformen unter Einsatz von Geräten zur Ausdauer“. Die Stunde musste vorher schriftlich auf einem Skript festgehalten werden, bei Problemen halfen die Ausbilder.

Auf das Ergebnis warteten alle sehnsüchtig. Und dann die Erlösung: bestanden! Jeder einzelne in unserer Gruppe hatte den Test unbeschadet überstanden. Und als Belohnung luden uns die Ausbilder zum Essen ein.

Also, an alle angehenden Übungsleiter: Macht diesen Schein! Mal abgesehen davon, dass man so viel Neues lernt, macht es einfach Spaß! Außerdem gibt es ein Gefühl der Sicherheit für die Sportstunden, die man hält. Ich weiß jedenfalls: In meiner Stunde mache ich jetzt alles richtig, und die Kinder haben Spaß dabei. Fragt sie doch selbst!

von Katrin Holzapfel



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.

Familienwanderwochenende in Spital am Pyhrn

Schon seit einigen Jahren verbringen mehrere SWC- Familien im Herbst ein erlebnisreiches Wanderwochenende in Oberösterreich.

Lisa, Lena und Frederik erlebten es folgendermaßen:

Am 23. September war es mal wieder so weit, wir fuhren zum Lindenhof, einem Jugendgästehaus in Spital am Pyhrn.

Dort wurden wir von Georg, dem Besitzer des Jugendgästehauses mit dem typischen Lindenhofessen, einem Schnitzel mit Reis empfangen. Den Abend ließen wir Kinder mit dem Spiel „Activity“ ausklingen. Wehrlos wurden wir Kinder früh ins Bett geschickt, damit wir genügend Power für den nächsten Tag hatten.



Am Samstagmorgen wurden wir schon um 7 Uhr aus den Federn geholt, damit um 9:00 Uhr alle 30 Leute starten konnten. Voller Energie steuerten wir den Parkplatz des kleinen Pyrgas an. Dort begannen wir den Aufstieg durch grüne Wiesen, Wälder und Bäche. Während der Wanderung begegneten wir vielerlei Tieren, unter anderem Pferden, Kühen, Ziegen und Schafen. Nach einem anstrengenden

Aufstieg erreichten wir die rettende Gowilalm. Dort genossen unsere Eltern in Liegestühlen die letzten Sonnenstrahlen, während wir eine Schneeballschlacht veranstalteten. Eine vierköpfige Truppe eroberte den kleinen Pyrgas, wohingegen der Rest den Heimweg antrat. Wir hatten es eilig, denn wir alle wollten in die Turnhalle. Doch dazu kam es nicht, weil der Strom ausfiel. Nach dem Abendessen, einem überbackenem Fleisch mit Pommes, zogen wir Kinder uns zurück. Währenddessen ratschten die Eltern noch im Stüberl. Doch auch heute ging es nicht zu spät ins Bett, denn früh morgens um 9:00 Uhr ging es nach einer Stärkung auf die rote Wand. Der Aufstieg wurde durch die Standseilbahn etwas verkürzt. Sogar unsere Kleinsten kamen in der Kraxe mit, während andere schon den direkten Weg zur Hütte nahmen. Nach einem steilen Gipfelsturm genossen wir die fantastische Aussicht auf das Skigebiet „Wurzeralm“. Nach einer Brotzeit auf der „roten Wand“ verköstigte uns der Wirt der Linzerhütte noch mit einer Hauptspeise.

Dann nach der Bergabfahrt und zwei wunderschönen Wanderungen, stiegen wir wieder in unsere Autos und fuhren nach Regensburg zurück.

von Lisa Sturm, Lena Prochnow und Frederik Eigenstetter



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

Eindrücke vom Wanderwochenende in Zell am See

Mit einem letzten herrlichen Blick auf den Dom verlassen wir Regensburg um 15:07 Uhr. Während der Fahrt nimmt der Himmel verschiedene Farben an. Einmal ist er auf einer Seite sehr dunkel und auf der Anderen hellblau mit schönen weißen Wölkchen. Jedenfalls sehen wir dann bereits ab München die Berge. Wunderschön ist die Strecke entlang der „Alpenstraße“. Das Gefühl, ein wunderschönes Wochenende vor uns zu haben, wird immer stärker. Fünf Minuten vor dem Ziel, erhalten wir von Stefan ein SMS: „Grillabend ist erst morgen, lasst euch also Zeit!“ Nach einem sehr schmackhaften, liebevoll zubereiteten Abendessen und dem herrlichen Feuerwerk um 22 Uhr (halt wie zuhause wegen der Dult) gehen wir alle frühzeitig ins Bett.

Um 7 Uhr ist die Welt noch in Ordnung. Ein Frühstück, das keine Wünsche offen lässt, stimmt uns gut auf die bevorstehende lange Wanderung ein. Pünktlich um 8.15 Uhr treffen wir an der Schmitenhöhe Bergbahn auf unsere Wanderführerin Theresia mit ihrem Hütehund Sissi. Manchmal liefern sich Sissi und Oli kleine Machtkämpfe, in der Regel ignorieren sich die Beiden jedoch. Sissi führt uns auch einmal beeindruckend vor, wie man so weit auseinander liegende oder grasende Kühe auf einen Haufen zusammentreibt. Wirklich alle Achtung. Theresia macht uns auf der Höhenwanderung mit immerwährendem Blick auf die verschiedenen Berg-

gipfel auch auf so manche Pflanzen aufmerksam. Sie erklärt uns den Unterschied zwischen der Heidelbeere und



der Rauschbeere. Zweitere ist deutlich größer und pflaumenförmig, ebenfalls außen blau, aber hat innen ein helles Fruchtfleisch. Der Name sagt es auch schon, die Rauschbeere kann Kopfschmerzen, Schwindelgefühl oder sogar Erbrechen hervorrufen.

Die Höhen sind hier mit sehr vielen Heidelbeeren bewachsen. Da keine Gefahr von dem Fuchsbandwurm ausgeht, gibt es in der Höhe nicht, lassen wir uns die feinen Beeren immer wieder



schmecken. An einem Bachlauf zeigt Theresia uns die Bergkresse. Diese enthält viel Vitamin C, Mineralien und hat einen hohen Energiewert. Daraufhin probieren wir natürlich gleich etwas. „Die verbrauchte Energie war sofort zurück“, der Nachgeschmack herb und würzig. Später zeigt sie uns auch noch den stark giftigen Blauen Eisenhut.



Zirka 1 ½ Stunden vor dem Ziel, stürmen Angelika, Christian und Oli noch einen letzten Gipfel, während der Rest den Berg umwandert. Geschafft erklimmen wir gemeinsam den letzten Anstieg zur Schattbergbahn. Dabei helfen uns die Mountainbiker, die wagemutig ins Tal brettern. Immer wieder schauen wir ihnen zu, so fällt uns der Anstieg leichter. Stolz, ein wenig müde und mit schweren Beinen steigen wir in die Gondel. Mit dem Bus geht es dann zurück ins Quartier. Dort angekommen, setzen wir uns noch auf ein Getränk zusammen, bevor wir in die Dusche steigen. Da schau an, Traudl und Moni (Wandergruppe zwei) kommen per Anhalter im Hotel an. Ein Ehepaar mit einem noblen Peugeot hat sie hergefahren. Die Beiden haben uns dann den ganzen Abend ihre unglaublichen Erlebnisse des Tages bei der Besteigung des Maurerkogels erzählt.

Der nächste Tag geht entspannt beim guten Frühstück los. Einpacken, auschecken und ab nach Kaprun lautet dann die Devise. Unsere Wanderung beginnt am Alpincenter in 2450 m Höhe. Der erste Abstieg bis zum Anfang des Alexander-Enzinger-Weges ist nicht besonders prickelnd. Dieser Weg entschädigt uns aber für alles. Eingebaute Hindernisse, wie hohe Steine für kurze Füße, Bachüberquerungen, Kraxelstellen und Gradwanderungen machten den Weg abwechslungsreich und sehr interessant. Faszinierend sind auch die einzigartigen Ausblicke. Diesmal entdecken wir auch die Tierwelt. Stefan macht uns auf eine Gämse aufmerksam und von Zeit zu Zeit begleiten uns Bergdolen. Wir entdecken viele kleine Höhlen und hören auch das

Pfeifen der Murmeltiere. Einmal kreisen sechs Vögel mit einer großen Spannweite über uns. Da wir gestern gut aufgepasst haben, entdecken und erkennen wir Blauen Eisenhut. Es gibt hier wesentlich mehr von den giftigen Pflanzen. Um 12 Uhr machen wir Brotzeit am Grad und merken erst da, wie viele Menschen hinter uns den Berg herunterkommen. Maxstraße, aber trotzdem ruhig. Später jagt uns Oli noch einen riesen Schrecken mit seinem plötzlichen Gejaule ein. Er hat einen Stromschlag vom Weidezaun bekommen. Dann tritt im Heinz im Wirtshaus und später auch noch Angelika. Von Heinz bekommt er als Entschädigung zwei Wiener, die er dankbar verschlingt. Nach Kaffee und Kuchen haben wir nur noch einen kurzen Abstieg zur Maiskogelbahn vor uns. Vier von uns nimmt die Bahn leider nicht mehr mit, und das nur wegen der paar Abschlussfotos. Wir warten auf die Nächste, aber was Solls wir haben doch Zeit! Unsere Fahrer holen noch die Autos in Kaprun während der Rest die letzten Sonnenstrahlen auf den Bänken genießen. Eingepackt ist dann schnell, wir verabschieden uns noch und Danken Stefan für das super tolle Wochenende.

von Christine Obermeier



Pinzgauerspaziergang

Impressionen vom Wanderwochenende



Blick zurück zur Schmittenhöhe



Bergfreunde



Hochsonnbergalm



Brotzeit auf der Alm



Rast auf der Schoppachhöhe



Gipfelglück am Stemmrkogel



Dreiwallnerhöhe



Weg zur Schoppachhöhe



Am Seetörl

Eishockey - Trainingslager vom 7.- 9. Oktober 2011

Anfang Oktober 2011 war es wieder soweit: Trainingslager – ein ganzes Wochenende nur für Männer. Zu Beginn der Eishockey Saison 2011/2012 ging es für ca. zwanzig junge und etwas ältere SWC`ler wieder in die nördliche Oberpfalz, um sich auf und neben der Eisfläche in Mitterteich und in Waldsassen sportlich auf die lange Wintersaison vorzubereiten. Die meisten Spieler konnten es nach dem Sommer und erstem Eiskontakt in der Donauarena Regensburg am 18.09.2011 kaum erwarten sich endlich wieder mit voller Konzentration und Elan den Aufgaben unseres Trainers Miro Stur zu stellen. Herzlichen Dank Miro, dass du dich auch dieses Jahr wieder um die Verbesserung unserer Eishockeyfertigkeiten bemühest.

Die vier Trainingseinheiten von Freitagabend bis Sonntagmittag von je eineinhalb Stunden auf dem Eis waren sehr erlebnisreich und wir konnten zahlreiche neue Trainingsformen und -inhalte kennen lernen. Alle versuchten die Anweisungen und persönlichen Tipps bestmöglich in die Tat umzusetzen, jeder bemühte sich und gab bis zum letzten Schweiß- oder Blutropfen sein Bestes.

In unserem Hotel in Waldsassen erholten wir uns zwischen den Trainingseinheiten bei gutem Essen und auf den schönen Zimmern. Einige der Nachwuchsspieler kosteten die Erholungszeit bis zum Ende aus und mussten vor der Abfahrt zur nächsten Eiszeit sogar aus ihren Träumen in die Wirklichkeit zurück geholt werden. Sport stand an erster Stelle. Aufwärmübungen, Schlittschuhtechnik, Schuss-

übungen und Spielzüge von „eins gegen Null“ bis zu „fünf gegen Null“ bestimmten unser gemeinsames Wochenende Tag und Nacht. Ob wir den gegnerischen Goalie mit unseren Künsten bei „3 gegen 2“ oder „5 gegen 0“ tatsächlich in Not gebracht hätten, wird für immer unser Geheimnis bleiben. Nicht zuletzt deshalb, da wir dieses Jahr wegen kurzfristiger Erkrankung von Moni leider keinen dabei hatten.

Für die nächtlichen Unternehmungen und den sportlichen Erfolg ist die Mitterteich / Waldsassen auch ideal; die meisten Lokaltäten in Waldsassen schließen für manche der jüngeren Regensburger Sportler zu ungewohnt früher Stunde (O-Ton eines Einheimischen zu unserer Frage nach einem Abendessen um ca. 22 Uhr: „Was erwartet ihr hier am Freitagabend, um diese Zeit“). Aber es gab tatsächlich noch eine Chance, die wir nutzten: In einem Cafe wurden noch verschiedene Variationen Toast`s und für Auserwählte auch noch einzelne Schnitzel serviert. Der Freitagabend war gerettet – wir mussten nach dem ersten anstrengenden Training nicht hungrig und durstig ins Bett.

Für Samstag hatten wir für unser leibliches Wohl rechtzeitig vorgesorgt. Nach der vormittäglichen Eiszeit – mit frisch geschliffenen Schlittschuhkufen vom besten Mitterteicher Spezialisten – genossen wir in unserem Hotel zuerst genüsslich die Spezialitäten des Hauses (u. a. lokale Fischspezialitäten) und anschließend die Ruhe eines kurzen Schlafes bis zur Abfahrt zur dritten Eiszeit um 16 Uhr. Lukullischer Höhepunkt des Wochenendes

war jedoch der abendliche Besuch des angesagtesten Restaurant in Waldsassen – wir hatten rechtzeitig reserviert! Der Samstag endete für nahezu alle zu einer christlichen Zeit. Nur drei (A. – M. – S.) fanden sich auf dem alljährlich auch in Waldsassen stattfindenden „Oktoberfest“ wieder. Eine Kommunikation – zwecks Lokalisierung – war mit ihnen wegen der dortigen Lautstärke leider nicht mehr möglich.

Am Sonntagmorgen krochen alle wieder mehr oder weniger frisch und munter aus ihren Betten – wobei dies nicht für jeden Muskel behauptet werden konnte – und wir freuten uns auf das Frühstück, einige auch auf den Sonntagsgottesdienst in der Waldsassener Basilika, und die vierte Trainingseinheit mit Miro. Das Spielverständnis wurde nach zahlreichen Wiederholungen immer besser und schließlich wusste jeder, dass ein

Angriff kein „Alleingang“ ist, sondern gemeinsam von hinten begonnen und (möglichst) vorne abgeschlossen wird. Nach einem abwechslungsreichen Spiel mit anschließenden Penaltyschießen beendeten wir das Sportwochenende.

Wir hatten viel Spaß miteinander – nur kleine Blessuren und keine ernsthaften Verletzungen zu beklagen – und freuen uns auf das nächste Jahr. Bis dahin versuchen wir zumindest einiges bei unseren vierzehntäglichen Eiszeiten am Dienstagabend auch in die Realität umzusetzen.

Und: Für nächstes Jahr ist sowohl der Termin festgelegt als auch die Unterkunft im Waldsassen für uns bereits reserviert. Vielen Dank an Michael Z.

von Wolfgang Rötzer



**Aktuelle Trainingszeiten stehen im Internet unter:
www.swc-regensburg.de**



Danny Krunes, 10 Jahre:

Ich bin echt froh, das Eishockey-Angebot beim SWC gefunden zu haben, denn da kann ich Eishockey spielen, ohne ewig lange vorher nur Laufübungen machen zu müssen. Ich bin sicherlich

kein Profi, was das Laufen betrifft – beim Rückwärtslaufen, den engen schnellen Kurven und dem abrupten Abbremsen

habe ich schon noch so meine Probleme. Aber inzwischen habe ich mich schon ziemlich verbessert und das Spielen mit den verschiedenen Technikübungen macht mir sehr viel Spaß – deshalb komme ich hier beim SWC voll auf meine Kosten.

Außerdem finde ich es gut, dass das Training sonntags ist. Unter der Woche wird die Zeit mit Schule und sonstigem Kram doch sowieso immer weniger. Von mir aus könnten wir samstags auch noch trainieren.

Impressionen von der Karwendel-Biketour der SWC-Bergradgruppe am 01.10.2011:



Auffi ...



... Fernblick ...



... Karwendelhaus ...



... owi!

SWC-Tanzkurs

Dieses Jahr war wieder mal Tanzkurs beim SWC. Als meine Mutter damit ankam war ich zuerst einmal ziemlich abgeneigt. „Was? Mit den alten Leuten Tanzkurs machen? Nein danke!“ Aber nach längerer Überlegung habe ich mich dann doch breitschlagen lassen. Und eigentlich wars ja dann gar nicht so schlecht. Genauer gesagt war es so gar richtig lustig. Ich erkläre das jetzt mal kurz:

Das Motto dieses Jahr im Tanzkurs war: Latein. Bedeutet? Naja, Tanzlehrer Christian und Inge zeigten uns den romantischen Rumba, den flippigen Cha-Cha, den flotten Jive und, nicht zu vergessen, den heißen Salsa. Während beinahe jeder den Grundschrift sofort kapiert hatte, wurde das ganze bei den Figuren etwas schwieriger. Meist waren es aber die

Frauen, die sich über den Schwierigkeitsgrad beschwerten: „Wir machen ja eh die ganze Arbeit, während die Männer nur ihren Grundschrift durchziehen!“ Aber das war natürlich alles nur Spaß. Denn insgesamt waren diese vier Abende witzig und unterhaltsam und wir haben natürlich auch eine Menge gelernt.

Mit diesem ganzen Artikel wollte ich eigentlich nur sagen: Ich freue mich auf den nächsten Tanzkurs.

von Verena Holzapfel



Haltung ist alles



so alt sind wir auch wieder nicht!



beim Jive braucht man schnelle Beine



Männerschritte

Fuchsjagd 2011 in Regensburg

Am Sonntag den 23. Oktober 2011, fand wie jedes Jahr die traditionelle Fuchsjagd statt.

Die ca. 80 Teilnehmer trafen sich um 14 Uhr am Dultplatz, von wo es dieses Mal in die Regensburger Altstadt ging.

Tradition ist es, dass die Fuchsjagd im Herbst beim SWC stattfindet, aber gänzlich anders war dieses Jahr, dass wir die Füchse nicht in der Natur sondern in der Regensburger Altstadt jagten.

Heuer gab es 5 Gruppen, zwei reine Jugendgruppen eine „Kindereishockeygruppe“, verstärkt durch Eltern und zwei Gruppen der älteren Generationen.

Start war wie gesagt am Dultplatz und von dort ging es über den „Eisernen Steg“ in die Altstadt.

Dort folgte man den Anweisungen des Laufzettels, auf dem Fragen und Aufgaben für die Gruppen gestellt waren.

Die Aufgaben waren dieses Jahr wieder sehr kreativ und knifflig, z.B. musste man am Bismarkplatz an einem Brunnen mit zwei Eimern, die nur 3 bzw. 5 Liter Füllvolumen hatten, genau einen Liter Wasser in ein separates Gefäß abfüllen.

Eine weitere Aufgabe war das Schätzen von einem Kilo Streusalz.

Die große Gruppenaufgabe war es, einen „Rap“ über unsere schöne Stadt Regensburg zu machen und diesen auch vorzutragen.

Die abwechslungsreiche Strecke war gespickt mit interessanten Fragen, die fasst immer einen direkten Bezugspunkt zur Geschichte Regensburgs hatten

und sie deckten fast alle Epochen von der Antike, über das Mittelalter bis zum heutigen Tag ab.



Den krönenden Abschluss fand die diesjährige Fuchsjagd in der Gaststätte „Zum Goldenen Faßl“. Dort wurden die ausgefüllten Fragebögen ausgewertet und während man sich in der warmen Stube stärkte, gab es die Siegerehrung.



Auch dieses Jahr galten die alten, traditionellen Regeln der Fuchsjagd für die Sieger. Sie dürfen nächstes Jahr die Fuchsjagd ausrichten. Die zweitplatzierten schreiben den Bericht und der Rest muss sich mit den 3., 4. und 5. Platz zufrieden geben.

Wir danken den Organisatoren, die sich die Mühe gemacht haben, eine super Fuchsjagd zu organisieren. So wurde es für alle Teilnehmer ein toller, ereignisreicher Nachmittag.

von Michael Lohr







Trainerfortbildung im SWC: Motivation

Was motiviert meine Sportler? Was motiviert mich? Warum machen Piraten Zehnkampf? Muss man beim Kugelstoßen schreien oder vor einem Mannschaftsspiel Verse singen? – bei ihrem Adventstreffen beschäftigten sich die Trainer und Übungsleiter im SWC in diesem Jahr mit dem Thema Motivation.

Zusammengetragen haben sie ein buntes Angebot an Ideen zur Motivation und zu teambildenden Aktionen, welches Martin Hoibl in einer Stichwort-Liste festgehalten hat. Diese kann von Interessierten angefordert werden unter info@swc-regensburg.de.

SWC-Bücherpreis

Den SWC-Bücherpreis für junge Clubheft-Autoren gewann Lisa Helmberger mit ihrem Bericht über das Hüttenwochenende, Clubheft 4 /2011, Seite 18-20.

Für den schönsten Skikursbericht gibt es wieder einen Büchergutschein. Die Autoren (Jahrgang 1997 und jünger) müssen ihren Beitrag bis 10. Februar 2012 bei der Clubheft-Redaktion abliefern (info@swc-regensburg.de), der Beitrag darf nicht mehr als zweihundert Wörter haben.



Fasching - Fasching - Fasching - Fasching - Fasching

Motto: Fiesta Americana

Clubfasching ist am Samstag, den 18.02.2012

Beginn: 20.00 Uhr

Ort: Sportgaststätte „Pizzeria Eliza“ TC RotBlau

Dürerstrasse 3, 93051 Regensburg

(Königswiesen, beim BMW Hoffmann)



Ticket nach London

Patrick Follmann, Schwimm- und Skiübungsleiter im SWC, hat sich als Olympiateilnehmer im Segeln qualifiziert. Als Vorschoter im 470er wird er in London dabei sein – und wir gratulieren!

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.

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

Als Neumitglieder begrüßen wir

Bartmann Ronja-Lea, Brandl Simon, Bawiedemann Flora, Bawiedemann Gerd, Bezzel Florentin, Blazejewski Harald, Brantl Johannes, Delija Leon, Dengler Ulrich, Ehbauer Emily, Ehbauer Vincent, Eisen Henry, Fischer Caroline, Fleischmann Franz, Fleischmann Paul, Frisch Sophie, Franke Michaela, Fronek Anna, Fuchshofer Chiara, Fuchshofer Viviana, Graichen Julius, Graichen Niklas, Haber Jule, Hahne Maximilian, Herfeld Sarah, Herrmann Helena, Hofbauer Anna, Kornprobst Marlene, Kunstmann Anna, Kunstmann Thomas-Ludwig, Lange Rosa, Ledutke Korbinian, Ledutke Michael, Lerch Moritz, Loukrissi-Sans Nadir, Menzel Jakob, Menzel Leonore, Michel-Rangel Frida, Michel-Rangel Sigrid, Namislo Julia, Namislo Luzia, Neubauer-Gartzke Thomas, Neumann Vincent, Obermüller Pascal, Osterhaus Elfriede-Izumi, Osterhaus Kirsten, Osterhaus Selma-Emi, Rauscher Ludwig, Schiekofer Helena, Schiekofer Peter, Schiekofer Simon, Schubert Emma, Schweikl Anne, Schön Britta-Beate, Schürzinger Fanni, Schürzinger Luzie, Sieber-Schäfer Lucas, Spitzer Klaus, Stiebler Tristan, Trauner Monika, Weigert Laura, Weigert Max, Weilert Jasmin, Weilert Rolf, Weilert Tim, Wenig Maria, Wilzinger Benjamin, Zimmermann Tizian.



die **wellness**
FORMEL für ihre
werbung.

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

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 09 41-280 2280
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 Donnerstag , 23. Februar 2012

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.

