



**SKI - UND WANDERCLUB**  
1946 e.V. Regensburg

# CLUBNACHRICHTEN



**LAUF** UND **BERG**  
**KÖNIG**

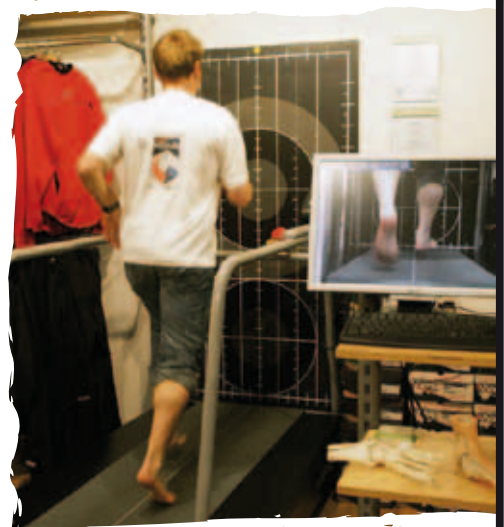


Ihr  
**LEX**  
*Laufexperte*  
in Regensburg

Ludwigstrasse 3  
93047 Regensburg  
Telefon: +49 (0) 9418997579  
Fax: +49 (0) 9418997580  
info@laufundberg-koenig.de

**Vereinsmitglieder erhalten 10% Rabatt**  
(auf nicht reduzierte Artikel)

[www.laufundberg-koenig.de](http://www.laufundberg-koenig.de)





Liebe Mitglieder,



Schon der Vereinsname lässt erahnen, dass ein Großteil unserer Aktivitäten im Winter stattfindet. Die Skiübungsleiterausbildung in Radstatt, die diversen Familienausfahrten und als Saisonhöhepunkt die Skikurse. Severin Kornprobst gelang es auch heuer wieder in souveräner Manier die Bedürfnisse der über 200 Kinder, der Eltern und der ca. 40 Übungsleiter unter einen Hut zu bringen.

Erfreulich auch, dass heuer wieder eine Clubmeisterschaft Ski Alpin und –Nordisch mit über 50 Teilnehmern stattfand, in der natürlich die Trainer des Rennteams Andi Gebert und Peter Schillinger sowie ihre Athleten vorne platziert waren.

Wachsender Beliebtheit erfreut sich auch das Tourengehen. Mit inzwischen 3 ausgebildeten Führern gelang es Dominik Schmeer ein breitgefächertes Programm von der Einsteigertour auf den Arber bis zur Viertagestour im Val Müstair am Ofenpass zusammenzustellen. Diese Tour war auch mein persönliches Highlight des Winters.

Ein gelungenes Fest war der Clubfasching, der im 2-Jahresrhythmus abgehalten wird. Frimmi, der Mann mit dem Laptop, traf den Musikgeschmack von Jung und Alt und die Turnergruppe um Wolfgang Straube lieferte eine atemberaubende Show ab.

Die Leichtathleten bereiten sich im Winter vor allem auf die nächste Wettkampfsaison vor. Das wurde allerdings auch dieses Jahr wieder durch die nicht enden wollende Sanierung der Goethe-Sporthalle erschwert. Hier galt es für die Trainer zu improvisieren und die Kinder und Eltern teilweise weitere Anfahrtswege in Kauf zu nehmen. Aber letztendlich wurden auch diese Probleme gemeistert und alle freuen sich schon auf das traditionelle Ostertrainingslager in Misano. Danach geht's auch schon mit den Wettkämpfen los: Am 21.04 mit dem Werfertag, am 04. Mai mit dem Frühjahrsspringen, am 12. Mai mit den Schüler und Jugend Kreismeisterschaften, am 06.Juli mit dem Eichhofener Schlossbrauereispringen und als Saisonhöhepunkt dem Jedermannzehnkampf am 21./22. Juli.

Schon jetzt möchte ich mich bei allen bedanken, die als Kampfrichter, Helfer Kuchenverkäufer oder Bäcker zum Gelingen der Veranstaltungen beitragen. Wer noch helfen möchte, kann sich gerne bei mir melden.

Ansonsten wünsche ich Euch viel Spaß bei den sportlichen Aktivitäten in der Sommersaison.

*Michele Duchardt*

Spartenleiter Leichtathletik

# 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 06. April 2012

### (nach Absprache mit den Trainern)

Mo: 16.30 – 18.00 Uhr	U 14 und jünger , Trainer: Josef Koller, N.N.	Sportanlage am Weinweg
Di: 17.30 – 20.00 Uhr Di: 17.15 – 18.45 Uhr	Training Schüler-/innen ab Jahrgang 2000, Jugend, Aktive und Senioren/-inne. Trainer: Maria Aumüller, Sven Englmann, Andrea Holzapfel, Josef Koller, Felix Lindner	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.30 – 20.00 Uhr	Lauftreff und Krafttraining nach Absprache	Sportanlage am Weinweg
Do: 17.30 – 20.00 Uhr	Training Schüler-/innen, Jugend, Aktive, Jedermannen/frauen	Sportanlage am Weinweg
Fr: 18.00 – 20.00 Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	Sportanlage am Weinweg
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Grundschule Napoleonstein
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer)	RT-Halle, Oberer Wöhrd

### Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Di: 17.15 – 18.45 Uhr	<b>NEU: Leichtathletik – Kindertraining ab 8 Jahre</b> Trainer: Andrea Holzapfel Tel: 0160/93986019	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Spiel, Spass und Leichtsthetik für alle ab 4 Jahren</b> 1. Training am Mittwoch 18.04.2012	Sportanlage am Weinweg

## **Schwimmen - Schwimmtraining Einlass jeweils 5-15 Minuten vor Kursbeginn**

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

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

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

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiung:

Susi Gebert, Rebecca und Jasmin Kleinert, Felix Linderer.



**Alle lernen Schwimmen beim SWC**

## **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](http://www.swc-regensburg.de)

## Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainer: Bettina Henkel	Kreuzschule oben
Mo: 19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainer: Ruth Kleineidamm	Kreuzschule oben
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainer: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainer: Christina Träger, vorr. bis Pfingsten (nach Absprache/Internet)	Kreuzschule oben
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik Trainer: Martina Turner	Pestalozzi-Schule bis 26.04.2012
Do: 17.30 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik unter freiem Himmel (bitte Gymnastikmatten mit bringen) Trainer: Christine Obermeier	Sportanlage Am Weinweg ab 03.05.2012
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Gebert	Schule Am Napoleonstein
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände



## Kegeln

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

## Skifahrer

Do: 17.30 – 19.00 Uhr	Skigymnastik, im Sommer mit Leichtathletik-Elementen Trainer: Andi Gebert	Sportanlage Weinweg
-----------------------	--	---------------------

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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



## **Bericht über die Jugendskiausfahrt vom 02.- 06. Januar 2012**

Dieses Jahr fand wieder eine Jugendausfahrt für die Skifahrer statt. Allerdings gab es zum Vorjahr einige Veränderungen bezüglich des Quartiers, Skigebietes und auch der Altersgruppe.

Mit ungefähr 30 Leuten im Alter von 13–16 Jahren suchten wir dieses Mal das Ziel Westendorf auf. Nicht weit weg vom Skigebiet logierten wir in einer überaus gastfreundlichen und ideal geeigneten Jugendherberge. Unter anderem wurden uns eine umgebaute Scheune mit einem Fußball-Käfig mit Kletterwand und eine extra angelegte Schneebau geboten. Folglich kam der Spaß durch diverse Aktionen wie eine Après-Fackelwanderungs-Party nicht zu kurz.

Neben der Rennmannschaft, die täglich ausschließlich Stangentraining betrieb, fand sich eine homogene Ski- und Snowboardgruppe. Nach dem Skifahren konnte sogar der heiß ersehnte „Schirm“ aus Hochfügen ersetzt werden. Der traditionelle bunte Abend bereicherte unsere Gemüter mit sehr abwechslungsreichen und durchdachten Spielen, was die erlebnisreiche und

spaßvolle Woche schließlich abschloss. Am letzten Tag meinte es sogar der Wettergott auch noch gut mit uns, indem er uns 30cm Neuschnee verpasste. Am liebsten wären wir alle gar nicht heimgekommen.

Insgesamt betrachtet finde ich, dass es einerseits ein hervorragender Skiurlaub und andererseits eine durch das Abendprogramm bestens unterhaltende Jugend-



ausfahrt war. Die Unterkunft sowie das Skigebiet und die Abende waren ein totaler Erfolg und es wäre wünschenswert, wenn die Jugendskiausfahrt nächstes Jahr in gleicher Form wieder stattfindet.

In diesem Sinne möchte ich mich im Namen aller Teilnehmer ganz herzlich bei allen Betreuern Andi Rötzer, Jonny Eisenhut, Caro Böttcher, Felix Lindner, Lisa Wagner und insbesondere beim Hauptorganisator Andi Gebert bedanken.

*von Josef Aumüller*



**Caro, Andi und Sebastian**





Caro



Lisa



Andi und Pauline



## „Audi-Quattro-Cup“ am Sudelfeld am 08. Januar 2012

Die Rennsaison ist eröffnet! Anna Schillinger ist beim Audi-Quattro-Cup am Sudelfeld an den Start gegangen. Bei Schneesturm, schlechter Sicht und ausgefahrener Piste war für den Vielseitigkeits-Riesenslalom einige Überwindung erforderlich. Durch das Trainingslager im Rahmen der Jugendskiausfahrt in Westendorf war sie dafür gut gewappnet. Dort herrschten ebenso schwierige Wetterbedingungen, die Rennmannschaft wurde von Andi Gebert mit sehr abwechslungsreicher Kurssetzung auf diese Umstände vorbereitet.



**3. Platz für Anna Schillinger!**

Als einzige Vertreterin des SV Bayerwald konnte sie sich unter den Mädchen des Skiverband Inngau behaupten und fuhr auf den sehr guten 3. Rang.

## Minstacher Pokalrennen am 14. Januar 2012 am Arber

Im Landesleistungszentrum am Arber fand das diesjährige Minstacher Pokalrennen vom FC Chammmünster statt.

Bei super Bedingungen gingen 188 Rennläufer an den Start, der jüngste 5 Jahre und der älteste 71 Jahre alt.

Die SWC-Fahne hielten Anna Schillinger und Kati Rödl hoch. Während Anna noch eine gute Piste hatte, waren die Bedingungen bei Kathi Rödl bereits sehr schwierig. Durch den Neuschnee mußte sie mit vielen Rippen und Schlägen kämpfen. Das tat sie allerdings sehr gut und belegte in ihrer Klasse mit dem 3. Rang einen Podestplatz. Auch Anna durfte das Stockerl besteigen und wurde Zweite.

von Peter Schillinger



## Windischgarsten forever - und/oder "Mein schönstes Ferienerlebnis"

So, jetzt hat es also mich erwischt, mit dem „Berichteschreiben“.

Dabei war es bei mir doch erst das „Erste Mal“ bei der legendären Windischgarsten Familien- und Jugendskiausfahrt.

Und wie war´s? – Legendär!

### **Beeindruckt hat mich:**

Dass die vier Tage lang konsequent von den Übungsleitern Katharina Duchardt, Christiane Rötzer, Rosi Schott und Michael Duchardt die Betreuung in Skikursgruppen durchgezogen wurde (Während man selber den ganzen Tag nach Lust und Laune Skifahren konnte. Nett dabei war, dass man im Laufe des Skitages immer wieder auf SWCler traf und sich immer wieder neue „Fahrgemeinschaften“ bildeten.)

Am Rande bemerkt: es gibt einen Fanclub „Rosie Skilehrerin“ (nicht überraschend natürlich).

### **Sehr unterhaltsam war:**

Die Transformation – in der Zeit zwischen Piste und Abendessen – von unseren kleinen Rennfahrerinnen zu kleinen Badewirten im Hotelschwimmbad.

Das SWCeigene Abendprogramm:

Zum Beispiel Jack als einzige männliche Stimme mittendrin in einer Gruppe laut- und singender Damen.



Oder: Helmut, Edi und Kerstin, Simon, Rupert... Sepp mit und ohne Instrument abendfüllend.

Der spezielle "Familienabend", wo –untern anderem– nach Peter Dirnhofers ausgewogenen Regieanweisungen zu Cola-Fanta-

Spezi gehupft wurde.



### **Geboten war auch Rahmenprogramm:**

Für die weiblichen Teilnehmer besonders interessant: man kann, wenn man es nur geschickt anstellt, in Windischgarsten, als den einzigen mir bekannten Urlaubsort, beim Shopping die Urlaubskasse noch aufbessern. Und – man kann dort sogar Schuhe kaufen (bzw. könnte!!).

Für die männlichen Teilnehmer: Biathlon Schnupperkurs.

**Das Hotel:** Der Sperlhof, den „alten“ Familienausfahrtern schon sehr ans Herz (und Magen)

gewachsen, hat uns alle sehr verwöhnt (und zeigte aussergewöhnliche Toleranz bezüglich des Lärmpegels – in der Zeit zwischen Piste und Abendessen – im Erlebnishallenbad).

Und das alles unter der dezent-souveränen Reiseleitung von Michele Durcharadt, charmante Assistentin Penelopi Koumpuri. Danke! Schön war´s.

von Kathrin Aumüller





## ***Rennen am 04. und 05. Februar 2012 in Langfurth und am Sudelfeld***

am Samstag, 04. Februar 2012 war ich mit Eva in Langfurth beim Pokalrennen vom SC Langfurth. Sie ist 6. geworden und hatte Spaß an ihrem ersten Rennen dieses Jahr.

Am 05. Februar 2012 war ich mit Anna am Sudelfeld.

Am kupierten Grafenherrberglift hat die DJK-SV Kolbermoor einen anspruchsvollen Vielseitigkeitsslalom ausgeflaggt. Mit Kurzkippern in einer Wellenbahn, zwei Steilkurven, langen Kippstangen und einer Superslalom-Sektion war die Koordination der Kinder gefordert.

Diesmal lief es bei Anna richtig gut. Im ersten Durchgang ist ihr zwar der Ski aufgegangen (da war wohl der Papa schuld!), im zweiten Lauf ist sie super gefahren und dank der „best of two“-Wertung (der bessere Lauf zählt) fuhr sie mit der Mädchen-Tagesbestzeit auf den 1. Platz. Die Krönung des Tages war natürlich der stattliche Pokal.



*von Peter Schiillinger*

## Schneespaß mit ein oder zwei Brettern

### *Ski- und Snowboardkurs in Eck am Riedelstein*

Skifahren für alle Alters- und Könnensstufen gibt es bei den Januar-Skikursen im SWC. Von den Kleinsten, die erste Bewegungen auf zwei rutschigen Brettern probieren, bis zu den Erwachsenen, die sich mit der Carving-Technik vertraut machen, wurde in insgesamt zwanzig Gruppen das Skifahren geübt.

Außerdem gab es – in ihren farbenfrohen Outfits schwer zu übersehen – zwei Snowboard-Gruppen, die durch unsere SWC-Snowboardlehrer im Fahren auf einem Brett unterwiesen wurden.

Begleitet von fast fünfzig Übungsleitern ging es für 172 Skikursteilnehmer frühmorgens in vier Bussen vom Weinweg nach Eck am Riedelstein; und wenn es in der ganzen Oberpfalz geregnet hat, am Riedelstein hat es geschneit! Das Schneegestöber im Gesicht war zwar manchmal etwas lästig, aber dafür lag guter Schnee auf allen Pisten.

Am Sonntag des zweiten Wochenendes gab es zum Abschluss noch einen Parcours, in dem die neu gewonnenen Fähigkeiten getestet werden konnten.

Das wichtigste aber, was unsere Übungsleiter vermitteln, ist die Begeisterung am Skifahren, und das ist ihnen auch heuer wieder bestens gelungen. Perfekt organisiert wurde der Skikurs vom Spartenwart Skilehrwesen Severin Kornprobst, dem dafür herzlichst gedankt sei!

*von Ursula Breitkopf*



# 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**

**Skikursgruppen - Skikursgruppen - Skikursgruppen.....**



*Gruppe von Bärbel und Dorle*



*Gruppe von Ursula*



*Gruppe von Kati und Kathi*



*Gruppe von Lisa und Kathi*



*Gruppe von Caro und Andi*



*Gruppe von Franzi*



*Gruppe von Lisa und Kathi*



*Gruppe von Michi und Adrian*



*Gruppe von Michi und Larissa*



*Gruppe von Sandra*



*Gruppe von Maria und Franziska*



*Gruppe von Chrissi und Theresa*



# **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** **Mobil**  
Vertriebspartner für Schmierstoffe

[www.boettcher-energie.de](http://www.boettcher-energie.de)  
[info@boettcher-energie.de](mailto:info@boettcher-energie.de)



*Briefing der Skilehrer*



*Warten am Lift*



*Viel Schnee und viel Spaß*



*Gummibärchenfütterung*



*Gute Stimmung im Team*



*Auch die Übungsleiter sind k.o.*



*Alle warten auf die Siegerehrung*



*Siegerehrung bei den „Großen“*



*Siegerehrung bei den „Kleinen“*



*Alle Übungsleiter auf einen Blick*



*Schneesportteam*



*Geschafft - jetzt gehts nach Hause*

# WEINLAND · STRAUBE

---

## RECHTSANWÄLTE

Margaretenstr. 11, 93047 Regensburg, Tel: 0941-29718-0, Fax: 0941-25650  
Email: [info@rae-regensburg.de](mailto:info@rae-regensburg.de)  
[www.rae-regensburg.de](http://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.



## Clubmeisterschaften Ski Alpin – Snowboard – Langlauf am 11. Februar 2012

### SWC-Kombinations-Wettkampf in Eck am Riedelstein – Andreas Gebert SWC-Super-Kombinationsmeister

Skifahrer müssen frostfest sein. Das war Voraussetzung bei der Teilnahme an den SWC-Clubmeisterschaften Schneesport 2012. Dem Frost trotzten am 11. 2. 2012 über fünfzig Starter vom sechsjährigen Skikurskind bis zum altgedienten Recken, und alle wurden mit strahlenden Sonnenschein, knisterndem Schnee und einem erfolgreichen Lauf belohnt.

Die Skifahrer starteten in mehreren Altersklassen bei den Kindern und Schülern, außerdem einer Damen- und Herren-Klasse und jeweils einer Damen- und Herren-Altersklasse über vierzig. In der Aktivenklasse zeigte sich bereits die langjährige Aufbauarbeit von Renntainer Andi Gebert, hier drängen seine Jugendlichen schon auf die vorderen Plätze. Außer Konkurrenz starteten etliche Läufer des ASV Arrach, die unter Beweis stellten, dass die Bayerwälder wissen, wie das Skifahren geht.

Die strahlende Clubmeisterin im SWC ist die erst zehnjährige Anna Schillinger. Was den Clubmeister Ski Alpin bei den Männern betrifft: Bei der Siegerehrung rauchten vom Rechnen lange die Köpfe, denn Spartenwart Andi Gebert machte es spannend: Erst bei der Siegerehrung zur Ü40 zeigte sich, dass der Titel des Clubmeisters Ski Alpin ebenfalls in der Familie Schillinger errungen wurde; Peter Schillinger konnte hier die jüngeren Rennläufer auf die Ränge verweisen.

Dafür holte sich Andi Gebert bei den Snowboardern den Titel des Clubmeisters; auch

hier wurden von unseren Boardern beachtliche Leistungen gezeigt.

Im Anschluss an die Ski Alpin/Snowboard-Clubmeisterschaften wurden auf dem Riedelsteiner Teil der Auerhahn-Loipe die Clubmeisterschaften Ski Nordisch ausgetragen, wobei die Teilnehmer zunächst die Strecke erkundeten und festlegten. Dann zeigte sich im Rennen, wer spartenübergreifende Kondition hat: Andi Gebert (18:34) siegte hier souverän vor Peter Schillinger (19:18; Skating), Michael Lohr (23:00), Markus Eigenstetter (23:09) und Stefan Aumüller (28:26).

Ich selber war in der Damenklasse konkurrenzlos, habe mich aber angestrengt, sie ehrenvoll zu vertreten (30:20).

Wie in alten Zeiten konnte nun auch ein Kombinations-Meister gekürt werden: Peter Schillinger ist Kombinationsmeister in der Skating-Klasse, Andi Gebert siegte auch in der in der Klassischen Kombination vor Michael Lohr, Markus Eigenstetter und Stefan Aumüller. Und schließlich bringt Andi noch den Titel des Clubmeisters in der SWC-Super-Kombination (Ski Alpin/Snowboard/Ski Nordisch) aus Eck mit nach Hause.

Es war ein herrlicher Wintersporttag, für den ich mich bei den Organisatoren Andi Gebert und Severin Kornprobst herzlich bedanken möchte!

von Ursula Breitkopf

## **Ergebnisse der Clubmeisterschaften Ski Alpin 2012**

### **Kinder 2004-2005**

1. Rafael Maier	44:20
2.Meera Hannig	55:34
3. Nicolai Saller	55:37
a.W.Luisa Schamberger (ASV Arrach)	1:06:30

### **Kinder 2002-2003**

a.W. Sophie Aschenbrenner (ASV Arrach)	35:88
1. Pauline Rödl	45:13
a.W.Felix Schamberger (ASV Arrach)	55:38
2.Chiara Saller	1:04:12
3.Miriam Lerchenberger	1:07:69
a.W.Dominik Gierstl (ASV Arrach)	1:15:97

### **Kinder 2000-2001**

a.W. Katrin Aschenbrenner (ASV Arrach)	33:40
a.W.Lea Brandl (ASV Arrach)	34:39
1. Anna Schillinger	35:58 (Clubmeisterin)
2.Hannah Lerchenberger	47:48
3.Sophie Kellberger	48:46
4.Niklas Hannig	48:60

### **Schülerinnen 1998-1999**

a.W.Nina Heinrich (ASV Arrach)	32:45
1. Eva Schillinger	36:13
2.Helena Wagner	40:37
3.Kristin Rödl	45:00

### **Schüler 1998-1999**

1. Moritz Bredehorn	36:87
2. Ferdinand Zellner	37:71

### **Damen**

1.Sophie Kehrer	36:03
2.Kati Rödl	39:50
3.Lisa Wagner	39:86
4.Pauline Beisenherz	40:51
5.Lena Bredehorn	42:19

### **Herren**

1.Andreas Gebert	32:63
2.Josef Aumüller	33:23
3.Florian Böttcher	33:70
4.Severin Kornprobst	33:87
5.Michael Bredehorn	35:12
6.Michael Lohr	36:23

### **Damen Ü40**

1.Ursula Breitkopf	42:20
2.Ulrike Gebert	45:14
3.Ingrid May	47:92
4.Christina Traut	53:23

### **Herren Ü40**

1.Peter Schillinger	32:08 (Clubmeister)
a.W.Alfons Maier	35:81
2.Michael Zellner	35:85
3.Markus Eigenstetter	36:38
4.Harald Gebert	37:59
5.Stefan Aumüller	41:72

### **Snowboard**

1.Andreas Gebert	41:59 (Clubmeister)
2. Lukas Torscht	49:28
3.Johann Aumüller	50:40
4.Levin Wagner	51:32
5.Severin Lenz	52:41
6.Florian Saller	54:95



*Die Medaillensieger bei den Snowboardern*



*Anna Schillinger*



*Beratung vor dem Start Ski Nordisch*



*Sieger Ski nordisch*



*Alle Medaillensieger Ski Alpin*



## Familien skiausfahrt nach Kaprun

**19 SWC-Familien verbrachten in den Faschingsferien vier erlebnisreiche Skitage in der Salzburger Sportregion Kaprun – Zell am See. Lisa Sturm und Frederik Eigenstetter lieferten uns einen „Life-Bericht“:**

Am 23. Februar 2012 war es wieder einmal so weit: Wir starteten zur SWC-Skiausfahrt nach Kaprun, wo wir in dem schönen und modernen Jugend- und Familiengästehaus JuFa wohnten.

Als wir angekommen waren, ging es gleich auf die Piste. Eine Gruppe von 75 SWClern eroberte das Skigebiet Schmitzenhöhe in Zell am See.

Nach einem ausgiebigen Mahl am Abend und einigen Spielerunden wurden wir Jugendlichen ins Bett geschickt, um für den nächsten Skitag fit zu sein. Am nächsten Morgen nahmen wir schon früh den Skibus zum Skigebiet. Mit der Areitbahn gondelten wir nach oben zum Gipfel, von wo aus wir im strahlenden Sonnenschein den Ausblick nach Kaprun und über den Zeller See genossen. Ein herrlicher Skitag mit viel Gaudi erwartete uns.

Nach dem Abendessen gab es ein besonderes Erlebnis. Es ging zum Nachtrodeln. Nachdem wir mit einem von einem Traktor gezogenen Pferdeanhänger zu einer gemütlichen Hütte hinaufgerattert waren, gönnten wir uns ein heißes Getränk.

Danach sausten wir im Schein des Flutlichts und mit kreischenden Mitfahrern

die 3 Kilometer lange Rodelbahn ins Tal hinunter.

Am nächsten Morgen, nach einem kurzen Abstecher mit dem falschen Bus, kamen wir wieder bei der Areitbahn an. Einige Familien entschieden sich für einen Abstecher zum Kitzsteinhorn.

Nach einem anstrengenden, aber schönen Skitag freuten sich die Eltern auf die Sauna, um dort ihre alten Knochen zu wärmen.

Den Abend ließen wir mit einer gemeinsamen Runde „Activity“ ausklingen. Am letzten Tag fuhren nicht mehr alle Familien Ski. Wir aber nutzten den Tag noch zum Skifahren und stiegen erst spätnachmittags nach einer lustigen Rutschpartie bei der Glocknerhütte wieder in unserer Autos und fuhren zurück nach Regensburg.

Insgesamt war es ein sehr schöner und gut organisierter Skiausflug. Alle waren sich einig: Im nächsten Jahr fahren wir wieder zusammen weg!

*von Lisa Sturm, Frederik Eigenstetter*



## Was ist Snowboarden

In den letzten Jahren wurde Snowboarding immer mehr zu einer typischen Sportart gemacht. Wie Turnen oder Turmspringen wurde die Disziplin Superpipe bei den Olympischen Spielen bewertet. Doch Snowboarding ist mehr als nur das perfekte Ausführen einer Kombination aus Rotationen um alle möglichen Achsen die der Körper zu bieten hat! Was begeistert seit so vielen Jahren die abertausende Menschen der verschiedensten Länder, Kulturen und Altersgruppen jedes Jahr wenn der erste Schnee fällt auf den Berg zu gehen und sich ein Brett unter die Füße zu schnallen?

Ich würde SB nicht einfach als „Sport“ bezeichnen. Dahinter steht viel mehr eine Lebensphilosophie. Zum einen geht es um das Miteinander. Der extrem gute Zusammenhalt unter Boardern hilft das man sehr leicht auf dem Berg neue Freunde kennen lernt und in der noch Ski dominierten Bergszene zu bestehen, den sonst wäre die angebliche „Modeerscheinung“ schon längst verschwunden.

Man fährt gemeinsam mit Freunden auf den Berg zeigt und lernt sich gegenseitig die erst kürzlich erlernten Tricks (Kunststücke) um noch ein Stückchen besser zu werden. Dadurch das SB so vielseitig gefächert ist von Urban Snowboarding, womit das Fahren von städtischer Architektur gemeint ist, über Kicker springen, Half- bzw. Superpipe, das Fahren einer halben Röhre, Slopestyle, einen kombinierten Strecke aus Sprüngen u. Boxen/ Rails , Big Air, Boardercross bis hin zu Free-riding geht, kann man nie auslernen. Fast täglich werden neu



Tricks oder Hindernisse irgendwo auf der Welt entwickelt. Alles ist einer ständigen Bewegung und Optimierung unterworfen. Oft übt man einige hundert Mal bis man einen Trick geschafft, wir Boarder sagen dazu „stehen“/“landen“.

Dieses Gefühl nach Stürzen und harter Arbeit ein Ergebnis zu bekommen, sei es eine perfekte Tiefschneeabfahrt oder der erste große Kicker beschert einem diesen unbeschreiblichen Glücksrausch. Danach geht es weiter man will dieses Gefühl immer wieder und intensiver zu bekommen, es wird versucht den Trick noch besser, stylischer/schöner, schneller, höher und weiter hinzubekommen. Dieses endlose lernen bewirkt das sogar ein 13 jähriger einem 40 jährigen der seit 20 Jahren fährt etwas lernen kann und umgekehrt!

Das wichtigste bestehen jedoch darin das man eine gute Zeit und viel Spaß miteinander beim gemeinsamen fahren/shreddn hat!!

von Lukas Torscht

*Bilder von den Snowboardern beim Skikurs...*



Vor der Sprungschanze



*...und bei den Clubmeisterschaften*

## SWC Skitourentage im Val Müstair

Endlich ist es wieder soweit: Die SWC Skitourentage starten. Traditionell sind die Tourentage eigentlich am Tag nach den Tourentagen ausgebucht, denn jeder meldet sich sofort fürs nächste Jahr wieder an, doch zwei Neulingen, Susanne und Elisabeth, gelang es tatsächlich dazuzustoßen. So waren wir wieder mit 16 Tourengängern völlig ausgebucht.

Am Donnerstag, nach 5 Stunden Anreise ins Val Müstair, ging es bei noch recht warmen minus 12 Grad an die Auftakttour: vom Ofenpass auf den Munt Buffalora (2630 m), mit ca. 700 Hm eine ideale Auftakttour. Nach knapp 2,5 h war der Gipfel erreicht, idealer Pulver lockte zur Abfahrt, doch bereits nach wenigen Schwüngen hatte fast jeder sein Chrrrrrrrrr Erlebnis: Der Schnee war teilweise ziemlich verblasen, die Schneehöhe sehr unterschiedlich und so mancher Fels grade notdürftig überdeckt. Trotzdem ein gelungener Auftakttag.

Das Hotel war diesmal vom Feinsten: Traumhafte Saunalandschaft (Helmut war fast nicht mehr rauszukriegen), hervorragendes 4 Gänge Wahlmenü, wunderschöne Zimmer. Lediglich die 2,50 Euro für die Brotzeitsemmel führte zu Diskussionen, was zuletzt jedoch zu schier unglaublichen Vinschgerlkreationen führte.

Der nächste Tag führte bei minus 18 Grad von Tschierv auf den Piz Dora (2951 m). Die Tour war ideal ausgesucht: Die Aufstieggspur lag ständig in der Sonne, so dass wir trotz der sibirischen Temperatu-

ren ordentlich ins Schwitzen kamen. Die Strecke zog sich, immer wieder tauchte hinter einer Kuppe eine neue Erhebung auf, 1300 Höhenmeter lassen sich halt doch gehen, doch nach ca. 3,5 h hatten wir den Gipfel erreicht und wurden mit einer traumhaften Fernsicht belohnt. Skispuren am benachbarten Piz Daint brannten sich bei einigen ins Gedächtnis.

Und so mussten wir am nächsten Tag natürlich auf den Piz Daint (2968m) aufsteigen. Vom Ofenpass 880 Hm. Bei der Anfahrt dröhnte es aus dem Radio: Der Ofenpass der kälteste Punkt in der Schweiz, und die Nacht, die kälteste seit 30 Jahren. Dann mussten auch noch Autos umgeparkt werden, den Wartenden half ein 150 m Rundkurs gegen erste Erfrierungserscheinungen. Und dann hieß es ja nicht mehr stehenbleiben bis zum Gipfel. Kurzzeitig eingefrorene Körperteile wie Edis weiße Nase wurden von Michel einfach wiederbelebt, abgehende Felle mit Riemen festgezurr, und so standen wir 3 h später tatsächlich auf den Gipfel. Dort machten sich die Top Fahrer mit Dominik an den tags zuvor gesehenen Steilhang: 600 Hm mit Pulverschnee und einer Hangneigung,





das Grinsen war den ganzen Abend nicht mehr aus den Gesichtern zu kriegen. Wir Normalskifahrer fuhren mit Rosi und Jürgen die Genussabfahrt zum Gasthof Buffalora (1300 HM Abfahrt), auch hier gab es traumhafte ,wenn auch nicht ganz so steile, Pulverhänge und zu Belohnung und zum auftauen einen Tee (mit Rum) im Gasthaus.

Wer an dem Tag noch nicht genug gefroren hatte besichtigte das Unesco Weltkulturerbe Kloster in Müstair, die Sauna hatten wir uns an dem Tag so richtig verdient.

Am Sonntag war eigentlich noch eine kleine Tour am Reschenpass geplant,

doch zur Kälte kam nun auch noch der Wind, so dass wir die Tourentage mit einem Abschlussüppchen in Garmisch ausklingen ließen.

Zum Abschluss Vielen Dank an Susanne und Dominik für die hervorragende Vorbereitung, Touren und Hotelauswahl, und natürlich an unsere Skitourenführer Jürgen, Dominik und erstmals Rosi für die liebevolle und professionelle Führung der Touren.

Hiermit melde ich Simone und mich gleich wieder fürs nächste Jahr an.

*von Josef Koller*




## Termine - Termine - Termine - Termine

- 21.04.2012: Werfertag 2012 mit Oberpfalzmeisterschaft Langstrecken und Kreismeisterschaften Jugend/Schüler Diskus + Speer
- 04.05.2012: SWC Frühjahresspringen 2012 U20 / U18 / U16 / U14 Kreismeisterschaft Stab
- 12.05.2012: 2. Kreisschülerrunde 2012 U12, U10, U8
- 12.05.2012: Jugend und Schüler Kreismeisterschaften Kreis Süd 2012
- 06.07.2012: Eichhofener Schlossbrauereispringen mit Stabhoch Oberpfalzmeisterschaften 2012
- 21./22.07.2012: Oberpfalzmeisterschaft Mehrkampf 2012 und SWC Jedermann zehnkampf
- 29.09.2012: Bezirksfinale Kinderleichtathletik 2012 U12, U10, U8



**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 

# ||| 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](http://www.pflugfahrer.de)



## Weihnachtsspringen vom 17. Dezember 2011 beim TSV Gräfelfingen

### Stabhochsprungnachwuchs vom SWC weiter auf dem Vormarsch

Das vom TSV Gräfelfingen ausgerichtete Weihnachtsspringen bot die Gelegenheit zur Mitte der Wintersaison den aktuellen Leistungsstand durch einen Wettkampf zu überprüfen. Dabei zeigten sich der SWC-Nachwuchs unbeeindruckt von der Umgebung (DLV-Stützpunkt im Olympiapark München) und nutzte die professionellen Bedingungen.

Ihre guten Leistungen aus dem Sommer konnte Lisa Morawitz bestätigen. Erneut übersprang sie die 2 m Marke und stellte mit 2.05 m eine neue persönlich Bestleistung auf. Damit wurde sie in ihrer Altersklasse (W11) 2te.

Phillip Geldhäuser war wieder einmal unschlagbar in der M12 und konnte seine Bestleistung um 25 cm auf nunmehr 2.45 m steigern.

Paula Müller konnte den Trainingseindruck voll bestätigen, steigerte ihre Bestleistung beinahe schon erwartungsgemäß um

15cm und belegte in der Endabrechnung der W12 mit 2.35 m Platz 4.

Schwer wurde es für Vroni Plank, die als Führende der bayerischen Bestenliste W12 angereist war. Die Technikumstellung macht ihr noch zu schaffen, aber mit 2.45m kam sie knapp an ihre Bestleistung heran und musste sich nur ihrer Rivalin Monika Kuchler geschlagen geben.

Das sich gute Technik auszahlt, zeigte Ferdi Zellner. Auch er steigerte seine Bestleistung um satte 25 cm. Dabei zeigte er von allen angereisten SWCLern die technisch fortgeschrittensten Sprünge. In der bärenstarken M13 reichte dies zum guten 7ten Platz.

*von Jan Ropohl*



### 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](http://www.via-ponte.de)

online-shop: [www.teelust.de](http://www.teelust.de)



Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör



## SWC Bambinis feiern Kinderleichtathletik Teamsiege

Hallensportfest Kinderleichtathletik in Burglengenfeld am 03.März 2012

Riesenstimmung in Burglengenfeld beim 1. Sportfest im LA Kreis Oberpfalz Süd nach dem neuen Wettkampfsystem in der Kinderleichtathletik.

Und natürlich mischten die Kleinsten vom SWC kräftig mit.

Einen ungefährdeten Sieg holte sich das Team Eight for Win in der AK 11: Georg Raucher, Moritz Geldhäuser, Konstantin Keil, Michael Breit, Michael Bismark, Leo Sauerer sowie unsere beiden Mädels Clara Schlosser und Emma Gartzke, vor den 7 Zwergen aus Bad Kötzing und dem TV Burglengenfeld. Das Team Eight for Win gewann den 30 m Lauf, den Scherhochprung, den Medizinball Dreikampf, die Hindernisstaffel und musste sich nur in der Rundenstaffel knapp den Kötzingern geschlagen geben.

Noch deutlicher gewannen die Löwen in der AK 10 mit Niklas Graichen, Pauline Hof,

Elfriede Osterhaus, Tristan Stiebler, Valentin Moritz, Jakob Schlosser, Franziska Hollmer, Cosima Gartzke, Benedikt Peper und Yola und Mika Kutzner. Sie gewannen alle ihre 5 Disziplinen.

Am spannendsten war der Wettkampf bei den Pinguinen mit Wolfgang und Christoph Mehrl, Marlene Hof, Selma Osterhaus, Julius Graichen, Ronja Bartmann und Alessia Marchese. Die Pinguine gewannen die 30 m und die Hindernisstaffel, das Team Bulla aus Burglengenfeld den Hoch-Weitsprung und das Medizinballstoßen. Die Rundenstaffel musste die Entscheidung bringen und da waren die 7 SWCler einen Tick schneller.

Fazit: Es hat richtig Spaß gemacht, alle freuen sich schon auf die nächsten Kinder Leichtathletik Wettbewerbe.

von Josef Koller



Das Team „Eight for Win“



Unsere „Pinguine“



Unsere „Löwen“



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

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



Sparkasse  
Regensburg



## 24-Stunden-Schwimmen am 26./27. November 2011

Am 26.11.2011 fiel im Westbad um 17 Uhr der Startschuss für das 24-Std-Schwimmen.

Nach einer kurzen Ansprache des Oberbürgermeisters Schaidinger starteten die ersten fleißigen Schwimmer/innen. Auch dieses Jahr kamen wieder zahlreiche Teilnehmer zur Benefizveranstaltung, teilweise auch von weit her. Da es auch möglich ist als Gruppe und nicht einzeln zu schwimmen, starteten wir für den SWC.

Teilnehmen kann jeder ab einer Strecke von 50 Metern. Es standen 8 Bahnen zur Verfügung, auf denen mit verschiedenen Tempi und Stilarten geschwommen wurde.

Als diesjähriges Ziel hatten wir uns zusammen eine Strecke von 25.000 Meter gesetzt.

Zwischen längeren und kürzeren Schwimmtappen gönnten wir uns Pausen, in denen wir uns im Warmwasser aufwärmten, zum Rutschen gingen und im Restaurant ausruhten. Außerdem wurden Bademoden präsentiert, Wasseraerobic und Programm für die Kinder angeboten. Die Unterhaltungsmusik erleichterte vielen das Schwimmen.

In den frühen Morgenstunden überkam uns die Müdigkeit. Da der Eintritt über die Nacht hinweg bis zum Nachmittag gültig war, konnten wir zwischendurch auch mal zum Erholen und Schlafen nach Hause fahren. Halbwegs gestärkt und mehr oder weniger motiviert kamen wir vormittags zurück. Tapfer und mit letzter Kraft schwammen wir noch die letzten Kilometer.

Um 17 Uhr lief der Countdown aus. Dann stand das Ergebnis fest! Die 479 Teilnehmer schwammen zusammen eine Strecke von 2.112.800 Metern, das sind 42.000 Bahnen!

Hiermit wurden insgesamt 4510 Euro für die Spielzeughilfe vom Roten Kreuz gespendet.

Da wir uns ein bescheidenes Ziel gesetzt hatten, waren wir sehr erfreut über das Endergebnis des SWC von 54.400 Metern und einem 7. Platz in der Gruppenwertung!

Vielen Dank an Familie Schmitt, Juliane Schwabenbauer, Monika und Thomas Kleinert, die uns mit 27.800 Metern unterstützt haben!

Wir würden uns sehr freuen, wenn uns beim nächsten 24-Std.-Schwimmen noch mehr SWCler unterstützen würden!

*von Bärbel Mokroß, Rebecca & Yasmin Kleinert*



**Bärbel, Yasmin und Rebecca**

## Clubmeisterschaften 2012

„Auf die Plätze fertig los“, die Clubmeisterschaften im Schwimmen können beginnen. Wir laden alle Kinder, Schüler Jugendliche und Erwachsene Clubmitglieder ein, daran teilzunehmen.

**Wann: Montag, 7. Mai 2012 ab 17.15 Uhr**

**Wo: Städt. Hallenbad, Regensburg, Gabelsbergerstraße 14**

Es sind die Strecken 25 und 50 m Brust/Freistil, sowie 100 m Freistil (ist die persönlich schnellste Art sich im Wasser fortzubewegen!) zurückzulegen. Die in den letzten Jahren angebotene Elterndisziplin können wir aus Zeitgründen leider nicht mehr anbieten.

### Einteilung der Klassen, Disziplin und Beginn des Wettkampfes:

Bezeichnung	Klasse	Beginn	Jahrgang	Disziplin
Kids		17.15 Uhr	2006 und jünger	25 m Brust
Schüler/in	E / D	17.15 Uhr	2005 – 2004	25 m Brust
	D	17.15 Uhr	2003	50 m Brust
	C	18.15 Uhr	2002	50 m Brust
	C / B	18.15 Uhr	2001 – 2000	50 m Freistil
	B / A	18.15 Uhr	1999 – 1997	100 m Freistil
Jugend	B	19.00 Uhr	1996 – 1995	100 m Freistil
	A	19.00 Uhr	1994 – 1993	100 m Freistil
Frauen/Männer	F/M 20	19.15 Uhr	1992 – 1983	100 m Freistil
	F/M 30	19.15 Uhr	1982 – 1973	100 m Freistil
	F/M 40	19.15 Uhr	1972 – 1963 usw.	100 m Freistil

### Wertung:

Voraussetzung für alle Teilnehmer ist das Abzeichen „Seepferdchen“.

Grundsätzlich erfolgt innerhalb der Klassen keine Trennung zwischen weiblich und männlich. Für die Kids und Schülerklassen die 25 m und 50 m zurücklegen, wird jeder Geburtsjahrgang einzeln bewertet.

Die Kids und Schüler/in die 25 m schwimmen, dürfen entweder vom Startblock, vom Beckenrand oder direkt vom Wasser aus beginnen.



## **Anmeldung:**

An den Montagen, 23. und 30. April 2012 im Hallenbad oder bis 30. April 2012 bei Christine Obermeier, Tel.: 0941 / 37720.

## **Siegerehrung:**

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die Siegerehrung wird jeweils nach dem Wettkampf im Hallenbad durchgeführt.

## **Organisatorischer Hinweis:**

Am 7. Mai 2012 entfallen sämtliche Trainingseinheiten im Schwimmerbecken sowie das Kleinkindertraining im Nichtschwimmerbecken.

*von Christine Obermeier*

## Hochzeit - Hochzeit - Hochzeit



Veronika Schwan, Trainerin beim Schwimmen und Skifahren, hat sich getraut und mit Tom am 23.12.2011 den Bund fürs Leben besiegelt. Durch einen kleinen Rosenpalier traten beide gemeinsam in ihr Eheglück. Wir wünschen ihnen alles Gute!

# Baby - Baby - Baby - Baby - Baby

Laura Elisabeth

Eltern: Vroni und Tom Schmidt

geb. 19.01.2012    Gewicht: 3.800 g    Größe: 53 cm



*Laura die wohl kleinste Skifahrerin*

Lotta

Eltern: Lisa Kohler und Franz Beutl

geb. 31.01.2012    Gewicht: 3.480 g    Größe: 51 cm



***Wir wünschen beiden Familien viel Freude mit ihren kleinen Prinzessinen!!***



# 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](http://www.yfu.de)



Deutsches  
Youth For Understanding  
Komitee e.V.



## Termine - Termine - Termine - Termine

Interessierte melden sich bitte für die jeweilige Wanderung bei Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de an. Bei schlechten Wetterverhältnissen kann die Wanderung abgesagt oder ggf. auf einen Ausweichtermine verlegt werden (Info erfolgt dann zeitnah per Mail).

### *Leichte Auftaktwanderung geführt von Robert Obermeier*

Traditionell beginnen wir mit einer gemütlichen Bierwanderung: diesmal nach Laaber. Der Hinweg führt über Wiesen und durch Wälder, der Rückweg entlang der Laaber.

Termin: **22.04.2012**

Charakter: leicht (für jedes Alter geeignet)

Treffpunkt: 10:00h am Wanderparkplatz Münchsmühle

Anfahrt: B 8 Richtung Deuring, kurz vor Deuring rechts abbiegen Richtung Laaber, nach 500 m in den Parkplatz Münchsmühle (grünes Parkplatzschild in der Wiese, nicht im Anwesen parken)

Start: 10:15 Uhr

Hinweg ca. 1:30 Stunden, Einkehr im Brauerei-Gasthof Plank

Rückweg ca. 1 Stunde

Teilnehmerzahl unbegrenzt, wg. Tischreservierung bitte um Anmeldung bis 19.04.2012

### *„Auf geht's zu den 10tausendern im Bayerischen Wald“:*

**Großer Rachel mit Rachelkapelle und Rachelsee geführt von Birgit Duchardt und Stefan Dettenhofer**

Diese Wanderung wird als Rucksackwanderung (Brotzeit bitte mitbringen) angeboten. Von Gfäll führt unser Weg über den Klingenbrunner Rachelsteig, einem wurzeligen Waldpfad vorbei am Waldschmidthaus und gleich über Steintreppen hinauf zum Großen Rachel (1453 m) mit seinen charakteristischen Felsblöcken aus Gneis. Bei schönstem Wetter genießen wir das überwältigende Panorama auf die Wälder des Böhmerwaldes und Nationalpark Sumava, vielleicht reicht die Sicht sogar bis zu den Alpen. Es folgt der Abstieg wieder über steile Felsstufen zur Rachelkapelle, dann durch Buchenmischwald und hinab zum Rachelsee. In der gesamten Umgebung des Sees befinden sich mächtige Urwaldriesen. Weiter wandern wir Richtung Felsenkanzeln (1148 m), wo sich offene Totholzflächen und nachwachsender Vegetation abwechseln, bis zur bewirtschafteten Racheldiensthütte.

Als Variante bietet sich der Rückweg von der Racheldiensthütte nach Gfäll an.

Termin: **17.06.2012**

Charakter: anspruchsvoll, meist auf felsigen oder wurzeligen Waldpfaden

Treffpunkt: 8:45 Uhr P&R Parkplatz an der Schwarzachstraße, 95481 Spiegelau

Anfahrt: Von Regensburg auf der A 3 Richtung Passau, Ausfahrt Hengersberg auf der B533 in Richtung Osterhofen/Niederalteich/Grafenau fahren, nach Innernzell links auf die B85 Richtung Regensburg, dann bei



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](http://www.telis-finanz.de)



TÜV-zertifizierte  
Beratungsqualität



**TELIS FINANZ®**  
Aktiengesellschaft

Eppenschlag auf die ST2129 nach Spiegelau, Entfernung:  
 130 km, Fahrtzeit ca.1 1/2 Stunden  
 Start: 9:00 Uhr mit Igelbus nach Gfäll  
 Gehzeit: 4.30 Stunden, ca. 13 km bis zur Racheldiensthütte – Rückfahrt  
 stündlich mit Igelbus möglich  
 Variante: Racheldiensthütte nach Gfäll (zusätzliche 8,5 km, gut 2 Std) –  
 Rückfahrt halbstündlich mit Igelbus  
 Teilnehmerzahl unbegrenzt, bitte um Anmeldung bis 14.06.2012

### **Grenzüberschreitende Wanderung zu Relikten des Kalten Krieges:**

#### **Von Waldmünchen auf den Cerchov geführt von Sabine Garatva und Roland Lindenmeir**

Diese Wanderung wird als Rucksackwanderung (Brotzeit bitte mitbringen) angeboten.

Vom Parkplatz wandern wir ein Stück auf dem Perlsee-Rundwanderweg W1a, überqueren auf der Aussichtsbrücke die Schwarzach und erreichen Perlhütte. Von dort gehen wir weiter in den Wald, vorbei an einer Kneippanlage und erreichen den Kohlenmeiler <http://www.waldmuenchen.de/kohlenmeiler.html>

Unser nächstes Ziel ist die Teufelsbrücke, die mit einem schönen Rastplatz zur ersten Brotzeit einlädt (bitte selbst mitnehmen). Nach einer leichten Steigung steht die Bilderbuche vor uns. Der große Baum nahe der deutsch-tschechischen Grenze ist beschlagen mit zahlreichen Bildern der Maria und anderer Heiliger. Auf dem Cerchovsteig W9 geht es nun steil bergauf zur tschechischen Grenze und weiter durch den Wald, bis wir den Gipfel des Cerchovs erreichen.

In der ehemaligen Kantine der Militäranlage (realsozialistischer Stil) können wir uns mit Bratwurst, Golatschen und einem echten Pilsener stärken. Die Kalorien werden beim Aufstieg auf den Aussichtsturm gleich wieder verbrannt. Bei guter Sicht bietet sich ein wunderbarer Ausblick nach Bayern und Böhmen.

Auf dem gleichen Weg geht es zunächst wieder zurück bis zur Grenze. Von dort erfolgt der Abstieg Richtung Waldmünchen. Vor dem Ort biegen wir nach rechts ab und wandern auf fast ebenen Wegen zum Perlsee zurück. Zum Abschluss unseres Ausflugs können wir uns im Perlsee erfrischen und/oder gemütlich Kaffeetrinken.

Termin: **15.07.2012**  
 Charakter: mittelschwer, ca. 16 km  
 Gehzeit: 5 Stunden  
 Treffpunkt: 09:45 Uhr Parkplatz Perlsee Strandbad, Alte Ziegelhütte 6, 93449 Waldmünchen In Waldmünchen der Beschilderung „Perlsee“, „Campingplatz“, „Naturhochseilpark“ folgen  
 Anfahrt: Von Regensburg auf der A 93 Richtung Hof, Ausfahrt Teublitz, über Bruck/Opf. und Rötz nach Waldmünchen, Entfernung 80 km, Fahrtzeit ca.1 ¼ Stunden  
 Start: 10:00 Uhr  
 Teilnehmerzahl unbegrenzt, bitte um Anmeldung bis 12.07.2012  
 Geheimtipp: Campingplatz Waldmünchen am Perlsee mit Badstrand



## **Vorschau 3. und 4. Quartal 2012**

### **Wanderausfahrt nach Hinterstoder geführt von Stefan Dettenhofer**

Termin: **08. bis 09.09.2012**

Anreise: 07.09.2012 in Privatfahrzeugen

Anmeldung bis 22. Juli 2012

Preis für zwei Übernachtungen HP 110 €, ohne Anreise und Transfer (Überweisung des Preises unter dem Stichwort „Wandern Hinterstoder 2012“ auf das Konto 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Inhaber: Ski- und Wanderclub)

Teilnehmerzahl: 16 mit Anmeldung

Weitere Infos im Clubheft 3. Quartal

### **Traditionelle Fuchsjagd verführt von den Füchsen**

Termin: **21.10.2012**

Teilnehmerzahl unbegrenzt ohne Anmeldung

Weitere Infos im Clubheft 4. Quartal



## **Konditorei -Café Orlando di Lasso**

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag  
7.30 -18.00**



**RÖDL & HERDEGEN  
BAUUNTERNEHMEN GmbH**  
Wöhrdstraße 42, 93059 Regensburg  
Telefon 0941/586860 Fax 5868610



### ***Ihr Partner fürs Bauen***

Ausführung auch erweiterter  
Rohbauarbeiten

- ☞ Erdarbeiten
- ☞ Außenanlagen
- ☞ Estricharbeiten
- ☞ Kanal- und Tiefbau
- ☞ Trockenbau
- ☞ Putzarbeiten





---

## **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](mailto: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](mailto:info@swc-regensburg.de) oder Tel. 0941/379 849

## Fiesta americana

### Clubfasching am Faschingssamstag

Fiesta! – Das heißt beim SWC tanzen, tanzen, tanzen... Auf der Tanzfläche im Clublokal des TC Rot-Blau trafen sich Cowgirls und harte Männer aus dem Wilden Westen, buntgekleidete Sombbrero-Träger aus Mexico und Samba-tänzerinnen aus Rio . Be-

gleitet vom Bordpersonal der letzten PanAm-Maschine fand sich aber auch die internationale Prominenz aus Sport, Musik und Show-Biz ein:

Eine amtierende Miss America gab sich die Ehre, Tina Turner und John Travolta tanzten die ganze Nacht, Cristiano Ronaldo schrieb den Damen sein Autogramm aufs Herz, direkt aus



Woodstock gab´s Peace und Flower Power für alle, und wer ausreichend Sex-on-the-Beach oder ähnliches genossen hatte, sah schließlich auch Michael Jackson beim Abtanzen.

Noch vor Mitternacht rückten dunkle Gestalten ein, nahmen die Tanzfläche in Beschlag, schlugen dort Flickflacks und Salti und trugen schließlich Damen auf den Schultern davon: Die SWC-Turner stellten unter Beweis, dass richtige Männer auch nur mit Blue Jeans bekleidet gut aussehen können und sicherten sich im weiteren Verlauf der Nacht die Nominierung für den SWC-Party-Preis 2012.

Dank geht an Wolfgang Straube und seine Turner für die grandiose Einlage und an DJ Frimi, Christian Frimberger, für die Musik!

von Ursula Breitkopf







### Als Neumitglieder begrüßen wir

Albrecht Julia, Ammelounx Chiara, Ayala–Jurado Laura, Babl André, Beutler Eva, Bock Annalena, Bock Felix, Böhm Georg, Böhm Gerhard, Braumandl Klara, Brug Constantin, Choller–Ricard Jerome, Cruz Leal Alejandro, Dahms Jannik, Dambeck Hannah, Deml Michael, Demren Nigar, Engel Jessica, Esaulenko Anton, Esaulenko Julia, Evert Daniel, Evert Kevin, Fett Zeno, Fuchs Patrick, Fuchshofer Jowita, Fuchshofer Rudolf, Gradl Hannes, Gumberger Cornelius, Gumberger Luise, Gumberger Marcus, Häring Alfred, Häring Thomas, Hellinger Sebastian, Hödel Nico, Holstein Oliver; Holstein Veronika, Holzmann Tim, Hüttenkofer Margarete, Jäger Alexander, Kammermeier Franziska, Kleindorfer Christine, Kortus Jule, Krumej Benedikt, Kübber Sabine, Kürzinger Paula, Laubereau David, Lengsfeld Lukas, Luxi Anton, McAllan Ewan, McAllan Nicole, Michels Simon, Möhler Julius, Pauer Leonora, Pauer Rosina, Peper Benedikt, Pfaff Moritz, Rak Emily, Rak Lisa, Ramershoven Ariane, Ramershoven Markus, Rieger Christoph, Rieger Julius, Rieger Vitus, Romek Elena, Rothfuß Mia, Ruckgaber Emelie, Russelskij Julia, Schlaffer Julia, Schlaffer Simon, Schmidt Christian, Schneider Leonhard, Sennebogen Benedikt, Simon Leonie, Simon Oliver, Singh Hasenfreet, Singh Jesenfreet, Sonnauer Niklas, Stammel Iris, Stiglmaier Anna, Unger Larissa, Vajda Bence, Vilvorskiy Daniil, Weigl Maximilian, Wermuth Claudia, Wiegel Daniel, Yaruz Akin, Yaruz Altan, Zimmermann Levin, Zimmermann Linus, Zwack Klara

die **wellness**  
**FORMEL** für ihre  
**werbung.**

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

**FAKTOR Z**  
 büro für werbung

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

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes

### 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 Freitag, 25. Mai 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 Rückportobetragtes 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.

## *Jahreshauptversammlung 2012*

Hiermit ergeht satzungsgemäß und fristgerecht die Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung

Termin: **25.Mai 2012**, 19:30 Uhr in den Antonius-Gaststätten (kleiner Saal 1. Stock)

- Tagesordnung:
1. Begrüßung und Eröffnung
  2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
  3. Sportlerehrung
  4. Berichte der Spartenwarte
  5. Geschäfts- und Kassenbericht
  6. Bericht der Kassenprüfer
  7. Entlastung
  8. Neuwahlen und Wahl eines Internetbeirats  
Wahl eines Spartenwartes Eishockey
  9. Beitragserhöhung gem. Vorgabe des BLSV
  8. Verschiedenes und Anträge

Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher in der Geschäftsstelle einzureichen oder via Internet über [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

