



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





Liebe Mitglieder,

Herbstzeit ist Wanderzeit und die krönt der SWC alljährlich mit der Fuchsjagd, die heuer am Sonntag, den 21. Oktober 2012 stattfindet. Alle Mitglieder sind eingeladen, unseren diesjährigen Wanderfüchsen nachzustellen. Gestartet wird heuer in Prüfening, 13 Uhr am Schlossgarten.

Die Rückschau auf den Leichtathletiksommer bietet beachtliche Erfolge: Unsere Leichtathleten holten sich zahlreiche Medaillen, darunter eine Bronzemedaille bei den Senioren-Europameisterschaften in Zittau. Besonders freuen wir uns über die Mannschafts-siege unserer Schüler. Mehr darüber in den Leichtathletikberichten ab Seite 25.

SWC-Fotograf Christian Frimberger hat sich in einigen unserer Sparten umgesehen. Was ihm zur Leichtathletik eingefallen ist, könnt ihr auf den Mittelseiten bewundern.

Herbstzeit – für die Skifahrer Zeit, die Bretter herzurichten und sich auf eine hoffentlich schneereiche Saison zu freuen. Ein breites Angebot an Ausfahrten und natürlich die Ausschreibung für den Ski- und Snowboardkurs 2013 – übrigens auch für Fortgeschrittene und Köhner – findet ihr in diesem Heft.

Aber es gibt auch einiges zum genüßlichen Lesen, zum Beispiel den Olympiab Bericht unseres Ski- und Schwimmübungsleiters Patrick Follmann, den Ihr unter den Berichten aus der Clubfamilie findet.

Viel Spaß bei der Lektüre und mit dem herbstlichen Sportprogramm wünscht Euch

Eure Ursula

Titelbild: Jedermänner

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	Caro Schönleber	0941/37802026
Eishockey	Michael Zellner	0941/3810489
Jugendwart	Andreas Rötzer	0941/999613
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Josef Koller	0160/7043839
	Michael Duchardt	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
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

GESCHÄFTSSTELLE

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

Impressum

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

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Mo: 16.15 – 17.00 Uhr Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	U 14 und jünger Trainer: Josef Koller, Andi Rötzer Laufttraining: Trainer: Sepp Koller	Grundschule Prüfening Baggersee
Di: 17.15– 18.30Uhr Di: 18.30– 20.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 Trainerin: Maria Aumüller Schüler-/innen U12 Trainerin: Andrea Holzapfel Schüler-/innen U14 Trainer: Felix Lindner Schülerinnen U16 Trainer: Sepp Koller Schüler-/innen U16 und älter, Aktive und Senioren Trainer: Sven Englmann, Michael Duchardt, Sepp Koller, Andrea Holzapfel	Goethehalle
Mi: 18.30 – 20.00 Uh Mi: 17.00 – 20.00 Uhr	Jedermann Trainer: Markus Eigentetter, Michael Duchardt Kadertraining Sprung Trainer: Roland Fleischmann	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening
Do: 17.15 – 18.30 Uhr Do: 18.30 – 20.30 Uhr Do: ab 20.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 Trainerin: Maria Aumüller Schüler-/innen U14 und älter, Aktive Trainer: Sven Englmann, Michael Duchardt, Sepp Koller, Jedermann Trainer: Markus Eigenstetter	Goethehalle
Fr: 18.00 – 19.30Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	GS Am Napoleonstein
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	GS Am 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	Kinderturnen für Kinder ab 4 Jahre Bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt. Trainer: Johanna Weichselgartner	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,	Kreuzschule

Eishockey

Kinder- und Jugendtraining ab 16.09.2012 14-tägig um 8:15 in der Trainingshalle (aktuelle Änderungen dem Internet entnehmen)

Training der SWC-Flyers 14-tägig ab 18.09.2012 in der Trainingshalle

Trainingslager der SWC-Flyers in Mitterteich vom 12.10.-14.10.2012 mit 4 Eiszeiten

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 und Hanna Blank, Theresa Göser, Rebecca und Jasmin Kleinert, Bärbel und Dorle Mokross, Christine Obermeier, Lukas Torscht

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiung:

Susi Gebert, Rebecca und Jasmin Kleinert, Felix Lindner



Turnen

Mo: 20.00–22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Trainer: Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Di. 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre. Trainer: Rainer, Michael Ziereis	Grundschule Prüfening (Killermann)
Fr: 15.00 – 16.30 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainer: Heidi Esser	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Fr: 16.30 – 18.30 Uhr	Ab 16 Jahren, Trainer Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainerin: Bettina Henkel	Kreuzschule oben
Mo: 19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainerin: Ruth Kleineidamm	Kreuzschule oben
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainerin: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Wellness-Step (3/4 Takt)/Bodystyling, Trainerin: Christina Träger (nach Absprache/Internet)	Kreuzschule oben
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik (Gymnastikmatten bitte mitbringen), Trainerin: Martina Turner	Mittelschule Pestalozzi
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: Andreas Rötzer	Werner-v.-Siemens-Gymnasium

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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



Neuer Anzugsponsor für die Skigewänder

Insys Microelectronics unterstützt das Ski-Übungsleiterteam

Seit drei Jahren treten unsere Ski-Übungsleiter in den schwarz-blauen SWC-Anzügen auf und sind damit für die Skikursteilnehmer immer gut erkennbar. Die Ausstattung unserer über siebzig Übungsleiter mit den einheitlichen Anzügen ist nur möglich, weil uns Sponsoren dabei großzügig unterstützen. Nachdem in diesem Jahr einer der Anzugssponsoren wegfällt, ist der Sponsor unserer Kampfrichter-Shirts, Eduard Wagner, großzügig eingesprungen und hat seine Skikursunterstützung aufgestockt.

Das Logo seiner Firma Insys Microelectronics wird die rechte Schulter der neuen Anzüge zieren. Neben der Sicherheit im Skikurs bringen die Anzüge natürlich auch noch mehr Teamgeist für unsere Übungsleiter-Mannschaft!



Ski - Übungsleiter-Treffen

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

Termin: Dienstag, 20. November 2012 um 19:30 Uhr

Ort: Gaststätte Gravenreuther (Nebenzimmer),
Hinter der Grieb 10, 93047 Regensburg



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 01.12.2012 vorliegen.

Termine:
Teilnehmer:

19./20. Januar und 26./27. Januar 2013 (2x Sa./So.)
Alle Könnensstufen ab 5 Jahren,
Erwachsenenskikurs für Wiedereinsteiger (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Prinz-Rupprecht-Straße 38/III
93053 Regensburg
bis spätestens 01. Dezember 2012.

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

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

Abfahrt:
Rückkehr:
Kursdauer:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg
ca. 17:30 Uhr
10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 11:30 und 13:30 Uhr.
Bitte den Kindern dafür Geld mitgeben (Essen 4-7 €, Getränk 2-3 €)

Kursgebühr:

110,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten). Der Betrag wird Anfang Januar abgebucht.
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!
Familienermäßigung:
Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

Ausrüstung:

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

Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!

**Leitung:
Skigebiet:**

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

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.

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.

Absagen:

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:



Anmeldeformular: SWC-Kinderskikurs 2013 powered by flyeralarm

Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) <input type="checkbox"/> Könn(er)in <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Fortgeschr.	(0 Kurse) (1-2 Kurse) (3-4 Kurse) (5 und mehr Kurse)	Anzahl bisheriger Kurse	Letztjährige Kursgruppe (z.B. „1A“, falls bekannt)
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) <input type="checkbox"/> Könn(er)in <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Fortgeschr.	(0 Kurse) (1-2 Kurse) (3-4 Kurse) (5 und mehr Kurse)	Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) <input type="checkbox"/> Könn(er)in <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Fortgeschr.	(0 Kurse) (1-2 Kurse) (3-4 Kurse) (5 und mehr Kurse)	Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) <input type="checkbox"/> Könn(er)in <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Fortgeschr.	(0 Kurse) (1-2 Kurse) (3-4 Kurse) (5 und mehr Kurse)	Anzahl bisheriger Kurse	



Begleitpersonen im Bus: -----

(Bei wechselnden Begleitpersonen
bitte nur eine angeben!) -----

Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.

Eine Vereinsmitgliedschaft wird neu beantragt.
AUFNAHMEANTRAG BITTE BEILEGEN !!!

Adresse:

Name: -----

PLZ/Ort: -----

telef. erreichbar unter: -----

E-mail: -----

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

Ort, Datum Unterschrift

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



Termine - Termine - Termine - Termine

Hier eine Terminübersicht der Skifahrer (Änderungen im Internet unter www.swc-regensburg.de)

13./14.10 2012	1. Gletscherfahrt (Rennguppe)
17./18.11.2012	2. Gletscherfahrt (Rennguppe)
14.-16. 12. 2012	Ausbildungsfahrt nach Radstadt
02.- 06.01. 2013	Jugendskiausfahrt nach Westendorf (evtl. früher)
02.-06.01.2013	Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
19./20. 01. 2013 und 26./27. 01. 2013	Skikurs in Eck
02. 02. 2013	Tagesausflug nach Hochficht
14.-17.02.2013	Familienskiausfahrt nach Kaprun
23. 02. 2013	Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch mit Kombinationswertung in Eck
08. - 10. 03.2013	Märzausfahrt nach Hinterstoder

Schulungsfahrten für die Übungsleiter im Herbst auf den Gletscher- Termine werden kurzfristig bekannt gegeben. Interessenten bitte bei Ursula Breitkopf melden: info@swc-regensburg.de

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Boettcher **energie**

DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE

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



92421 Schwandorf
0 94 31 / 5 14 83

93055 Regensburg
09 41 / 56 03 33 o. 34

ESSO **Mobil**
Vertriebspartner für Schmierstoffe

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



Saisoneröffnungsfahrt vom 14. - 16. Dezember 2012

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

Unterkunft

Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase

Busabfahrt:

14. Dezember 2012, 16:00 Uhr an der Städt. Sportanlage Weinweg

Preise:

Erwachsene (ab 16 Jahren)	125,- Euro
Jugendliche (13-15 Jahre)	95,- Euro
Kinder (10-12 Jahre)	85,- Euro
Kinder (4 - 9 Jahre)	75,- Euro

Leistungen:

Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön, Sat-TV), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen). Kostenlose Nutzung der Wellnessoase (mit Finnischer Stub'n-Sauna, Aromadampfbad, Biosoftsauna mit Farblichtbad, Infrarot-Wärmekabine, Erlebnisduschen, Kneippbecken, Freiluftbereich, Ruhetepidarium)

Um die Busauslastung zu gewährleisten und die günstigen Preise zu garantieren, kann die Fahrt nur pauschal mit Busfahrt angeboten werden. Eine Kinderbetreuung ist leider nicht möglich.



Information und Anmeldung:

Per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der entsprechende Betrag (bitte selbst ausrechnen!) auf das Konto des SWC Regensburg, Konto Nr. 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00 einzuzahlen.

Liftpreise:

Den Betrag für die Liftpässe werden wir auf der Hinfahrt im Bus kassieren. Bitte entsprechend Bargeld einplanen! Für beide Tage ist ungefähr mit folgenden Preisen (ohne Gewähr) zu rechnen:

Erwachsene (ab Jahrgang 1993) 73,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1994–1996) 38,- Euro
Kinder (Jahrgang 1995–2004) 28,- Euro
Für die Skipässe wird zusätzlich ein Pfand von 3,- Euro erhoben.

Anmeldeschluss:

Freitag, 16. November 2012



Skikursabschlussfahrt am Samstag, den 2. Februar 2013

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

Termin: 02.02.2013

Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg

Fahrpreis: Erwachsene (ab 16 Jahren) 17,- €
Kinder/Jugendliche (bis 15 J.) 15,- € (incl. Betreuung)
Hinzu kommen noch die Kosten für den Liftpass!

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

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

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



Familien- und Jugendskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 02. bis 06. Januar 2013

Abfahrt: 02. Januar um 6.00 Uhr an der Städtischen Sportanlage am Weinweg

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: ***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 16 Jahren)	245.- €
	Jugendliche (13-15 Jahre)	215.- €
	Kinder (6 - 12Jahre)	200.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €



Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto:

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

- Leistungen:
- Unterbringung in gemütlichen und komfortabel eingerichteten Doppel und Mehrbettzimmern mit Du/WC
 - 4 x Halbpension mit fürstlichem Frühstücksbuffet mit Vollwert- und Vitaminecke, abends 4-Gang-Menü mit Salatbuffet
 - Kostenlose Nutzung aller Freizeiteinrichtungen des Hotels wie Erlebnishallenbad, finnische Sauna und Dampfbad
 - Busfahrt von Regensburg nach Windischgarsten und zurück
 - Täglicher Transfer vom Hotel zum Skigebiet und zurück
 - Kinderbetreuung durch unsere Übungsleiter für Kinder ab 6 Jahren (keine Anfänger!)

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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

SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 14. – 17. Februar 2013 (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. Es gibt Familienzimmer/Mehrbettzimmer mit DU/WC, z.T. mit Galerie.

Preise:	Erwachsene (ab 16. Geb.):	145,00 Euro
	Kinder (11.- 15,9 Jahre):	95,00 Euro
	Kinder (4. – 10,9 Jahre):	75,00 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 Areibahn 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)



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.



Skikursleiberl für unseren kleinen Skifahrer

Architekt Ferdinand Weber stiftet dem SWC einhundert Skikursleiberl



unsere Anfänger und die fortgeschrittenen Anfänger.

Diese Idee brachte unser langjähriges Mitglied Ferdinand Weber auf, und er stiftete dem SWC hundert Leiberl in zehn verschiedenen Farben. Nun können die Gruppen 1 bis 10 auf dem Hang gleich gut erkannt werden.

Zur besseren Übersicht für die Teilnehmer und Übungsleiter gibt es im kommenden Winter Skikursleiberl für

„Ich habe im SWC so viel Spaß gehabt, und nun haben auch meine Kinder diesen Spaß, und da möchte ich dem Verein einfach etwas zurückgeben“, begründet Architekt Ferdinand Weber seine großzügige Unterstützung des SWC-Skikurses.

Jugendskiausfahrt 2013

2. bis 6. Januar 2013 in der Jugendherberge Funpark Westendorf

Abfahrt: 2. 1. 2013 um 11.00 Uhr am Weinweg

Rückkehr: 6. 1. 2013 gegen 20.00 an der städt. Sportanlage am Weinweg

Alle Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren (Vereinsmitglieder)

Verbindlich: Regeln des SWC für Jugendausfahrten,

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

Leistungen: 4 Tage HP und Lunchpaket

4 Tage Liftpass im Skigebiet Wilder Kaiser
Bustransfer Regensburg-Westendorf

Kosten: ca. 320,-€

Anmeldung bis 1.11. 2012 an roetzer.andreas@gmx.de (Tel.: 0176/32982345)

die Anmeldung ist erst gültig, wenn 100 € Anzahlung eingegangen sind:

SWC Regensburg, Konto 15131, Sparkasse Regensburg BLZ 750 500 00

Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch

Samstag, 23. Februar 2013 - mit Kombinationswertung

Start: 10:00 Uhr Ski Alpin und Snowboard

14:00 Uhr Ski Nordisch, Klassisch und Skating

Ort: Eck am Riedelstein

Bus: Der SWC-Clubmeisterschaftsbus startet um 7:30 am Weinweg,
Kosten 7,50; Anmeldung bis 15.2.2013 unter info@swc-regensburg.de
oder telefonisch bei Ursula Breitkopf unter 0941 / 379 849

Meldung bis 20.2.2013

Ski Alpin und Snowboard an Andi Gebert (gebertandi@googlemail.com)

Ski Nordisch an Dominik Schmeer (dominik.schmeer@swc-regensburg.de)

Ein SWC-Mitglied bei Olympia

Der Segler Patrick Follmann schaffte es dieses Jahr sich den größten eines jeden Sportlers wahrzumachen: Einmal bei Olympia dabei zu sein. Zwar wird Segeln (noch?) nicht beim SWC angeboten, dennoch ist der Paddo (Wer sich bis jetzt gefragt hat, wer denn dieser Patrick ist, unter diesem Namen wird er glaub ich den Meisten bekannt sein) meines Wissens, das bisher einzige SWC-Mitglied, das es zu den Olympischen Spielen schaffte. Und auch das Ergebnis kann sich mit dem 13. Platz gut sehen lassen.

Dabei ist anzumerken, dass der Paddo Glück hatte nicht bei den Paralympics teilnehmen zu müssen, da er einen schweren Trainingsunfall wenige Wochen vor Beginn der Spiele hatte. Die Hälfte von seinem rechten Daumen blieb beim Segelschifftransport in einem Knoten hängen, woraufhin er operiert werden musste und die Teilnahme schon auf der Kippe stand. Glücklicherweise verheilte der Finger sehr schnell und so war es ihm möglich mit einem speziellen Handschuh noch mit zu segeln.

Neben dem Segeln, das er schon bereits im zarten Alter von vier Jahren mit Hilfe seiner Mutter Petra am Guggenberger Weiher begann, war der Paddo schon seit seiner frühen Kindheit beim SWC aktiv. Den Winter verbrachte er meist mit der Rennmannschaft beim Skifahren in den Bergen und im Sommer beim Leichtathletik am Weinweg. Das ganze Jahr über war der Paddo montags auch im Hallenbad anzutreffen. Dort war er auch seit Anfang 2004 über einige Jahre hinweg Übungsleiter. Wer von den Kindern, mittlerweile eher von den Jugendlichen, kann von sich schon behaupten, das Schwimmen von einem Olympioniken beigebracht zu bekommen?

Wir wünschen dem Paddo weiterhin alles Gute und eine erfolgreiche Segelkarriere! Und vielleicht können wir ihn, so wie dieses Jahr, beim Einzug der Sportler bei den Olympischen Spielen in Rio in 4 Jahren wieder im Fernsehen verfolgen!

von Felix Lindner



Skiwochenende in Hinterstoder vom 8. bis 10. März 2013

Unterkunft: Naturidyllhotel Dietlgut, Dietlgut 5, 4573 Hinterstoder

Anfahrt: Selbstfahrer

Kosten:

Der Preis beträgt Euro 52,-- pro Erwachsener und Tag,

Kinder von 6 bis 12 Jahren zahlen Euro 34,-- pro Tag

Kinder von 13 bis 15 Jahren zahlen Euro 44,-- 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 18. Januar 2013

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



Erfolgreiche SWC-Athleten bei den bayerischen Seniorenmeisterschaften in Bogen

Bayerische Titel für Margit Breit, Josef Eberl, Markus Eigenstetter, Josef Koller und Jan Ropohl

Mit 5 Titeln und weiteren 12 weiteren Medaillen im Gepäck kehrten die SWC-„Masters“ von den diesjährigen bayerischen Meisterschaften, die am 23. und 24. Juni 2012 in Bogen ausgetragen wurden, zurück. In der Klasse M45 holten sich Jan Ropohl mit 5,60 im Weitsprung, Markus Eigenstetter mit 17,17 sec über 110 m Hürden und Josef Eberl im Hochsprung mit 1,58 m den Titel. Margit Breit siegte in ihrer Paradedisziplin, dem Stabhochsprung, mit einer Höhe von 2,35 m in der Klasse W40. Ebenfalls im Stabhochsprung holte sich Josef Koller mit 2,60 m den Meistertitel in der M45.

Die weiteren Podestplätze und zahlreiche gute Platzierungen rundeten das gute Ergebnis des SWC-Teams ab:

Margit Breit (W40)	1. Stabhochsprung:	2,35 m (Bayer. Seniorenmeisterin)
	1. Hochsprung	1,28 m
	1. 80 m Hürden	15,13 sec
	4. 100 m	14,34 m
Hans Dyka (M80)	2. 100 m	18,98 sec
Josef Eberl (M45)	1. Hochsprung	1,58 m (Bayer. Seniorenmeister)
Markus Eigenstetter (M45)	1. 110 m Hürden	17,17 sec (Bayer. Seniorenmeister)
	5. 400 m	58,15 sec
Uwe Höckele (M50)	7. 1500 m	5:14,20 sec
Andrea Holzapfel (W45)	2. Dreisprung	10,22 m
	2. 200 m	29,71 sec
	3. Weitsprung	4,83 m.
	3. 80 m Hürden	14,07 sec
	5. 100 m	14,25 sec
	8. Kugelstoßen	7,80 m
Christine Koller (W45)	2. 80 m Hürden	13,40 sec
Josef Koller (M50)	1. Stabhochsprung	2,60 m (Bayer. Seniorenmeister)
Silvio Schallies (M35)	3. Diskuswurf	34,67 m
	4. Kugelstoß	11,26 m



Jan Ropohl (M45)	1. Weitsprung 3. 100 m	5,60 m (Bayer. Seniorenmeister) 12,51 sec
Scheuerer Ralf (M45)	8. 400 m	61,18 sec.
Schmidt Christoph (M60)	6. Diskuswurf	33,94 m
Weißmann Alfons (M45)	7. 400 m	60,00 sec.
Michael Zellner (M40)	1. 110 m Hürden 6. Kugelstoßen	21,64 m 10,16 m
4x100 m Staffel (M40)	1. Eigenstetter – Eckl – Höckele – Weißmann	51,34 sec
4x 100 m Staffel (W40)	2. Holzapfel – Koller – Garatva – Buslaps	58,01 sec



Acht Mal Gold bei Oberpfalzmeisterschaft in Schwandorf am 24.06.2012

Trotz des verletzungsbedingten Ausfalls von Christiane Rötzer gab es acht Mal Gold und insgesamt 19 Medaillen bei den Oberpfalzmeisterschaften in Schwandorf.

Altmeister Silvio Schallies schlug wieder einmal zu: 33,43 m bedeuteten Gold im Diskuswerfen der Männer, dazu gab es Bronze mit der Kugel (11,08 m). Besonders erfreulich die Junioren Staffel mit Andi und Chrissie Mokraß, Patrick Fucks und Jojo Brantl, die bei den Männern Silber holte und die Bayern Qualifikation lief. Ausgezeichnete 6,20 m bedeuteten Silber für Jojo Brantl im Weitsprung, Patrick Fucks verbesserte sich abermals über 400 m auf 54,87 sec. und holte Bronze,

Doppel Oberpfalzmeister wurde Fabian Buslaps mit ausgezeichneten 43,14 m im Speerwurf und über die 110 m Hürden, dazu belegte er Platz 3 im Weitsprung (5,32 m). Silber holte Maxi Schott im Diskuswurf (31,86 m), dazu Platz 4 mit dem Speer (34,77 m). Tolle 2:13 min über 800 m lief der noch der Schülerklasse angehörende Konstantin Seitz (Bayern Qualifikation) und belegte damit in der U 18 Platz 4.

Mit jeweils pers. Bestleistung wurden Josef Aumüller Fünfter über 200 m (26,32

sec.) und Michael Deml Achter über 100 m (12,75 sec).

Einzige SWC-Starterin bei den Frauen war Bärbel Mokraß: Gold über 100 m Hürden (20,25 sec) und Platz 4 im Hochsprung (1,25 m) waren ihre Ausbeute.

In der U 20 gab es zweimal Gold für Franziska Sedlmeier, im Speerwurf mit ausgezeichneten 32,15 m und endlich die Bayern Qualifikation im Kugelstoßen mit 6,81 m, dazu gab es Gold für Maxi Nirschl mit dem Diskus mit guten 23,82 m. Hier holte Franziska Silber (20,72 m).

Zwei weitere Silbermedaillen für Maxi Nirschl mit dem Speer (20,05 m) und die 4x100 m Staffel Steffi Pegoretti, Regina Stöllinger, Sonja Foster und Franziska Lindner (beide TV Schierling) rundeten die Erfolge ab.

In ihrer eigentlichen Altersklasse, der U 18, gewann Maxi Nirschl ihr zweites Gold mit ausgezeichneten 10,23 m im Kugelstoßen; Franziska Sedlmeier bewies ihre Hürdenkünste mit der Silbermedaille (18,19 sec). Bronze holte Steffi Pegoretti mit dem Diskus (18,84 m), im Weitsprung belegte Regina Stöllinger Platz 5 (4,16 m).

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 Plätzen 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

Georg Rauscher räumt ab Fünf Mal Gold für M 10 Nachwuchsathleten

Kreismeisterschaften U 12, U 10 in Bad Kötzing am 1. Juli 2012

10 x Gold, 5 x Silber und 3 x Bronze holten unsere Kleinsten in Bad Kötzing.

Gleich zu Beginn gab es Staffel-Gold für Georg Rauscher, Moritz Geldhäuser, Konstantin Keil und Leo Sauerer in der 4 x 50 m Staffel.

Ein weiteres Gold gab es für Moritz Geldhäuser in der M 11 im Ballwurf mit 46,00 m, dazu holte er zwei fünfte Plätze über 50 m (8,37 sec) und im Hochsprung (1,15 m). Ebenfalls zweimal Fünfter wurde Konstantin Keil im Hochsprung (1,15 m) und über 800 m (3:04 min), dazu gab es Platz 6 mit dem Ball (39,50 m).

Vier weitere Goldmedaillen fügte Georg Rauscher in der M 10 dem Staffelsieg hinzu: Über 50 m (8,20 sec), 800 m (2:49 min), im Hochsprung (1,18 m) und Weitsprung (3,93 m) war er nicht zu schlagen. Lediglich im Ballwurf holte er „nur“ Silber (32,00 m). Einen schönen vierten Platz holte Leo Sauerer über 50 m (9,04 sec.)

Voll eingeschlagen hat auch bei seinem Einzel-Wettkampfdebut Benedikt Peper in der M 9: Souveränes Gold im Ballwurf (40,00 m) mit 11 m Vorsprung und über 800 m (2:57 min), dazu Silber im Weitsprung (3,42 m). Über 50 m verpasste er als Vierter knapp das Stockerl (8,91 sec).

Einen schönen 3. Platz holte die Mädchenstaffel mit Emily Rupprecht, Cosima und Emma Gartzke und Franziska Hollmer.

Im Einzel der W 11 wurde Emma Gartzke Fünfter im Hochsprung (1,11 m) und 6. im Weitsprung (3,54 m) und im Ballwurf (25,00 m).

Zweimal Gold gab es in der W 10 durch Sonja Thalhofer über 800 m (3:07 min) und Paula Kern im Ballwurf (25,50 m). Auch Paula Novak gelang über 50 m als Dritter der Sprung aufs Treppchen. Vierte wurde Sonja Thalhofer über 50 m, Fünfte Cosima Gartzke über 50 m und Sechste Paula Kern über 800 m, Cosi Gartzke und Paula Novak im Hochsprung und im Ballwurf.

Zweimal Silber holte Franziska Hollmer in der W 9, im Weitsprung (3,32 m und über 800 m (3:11 min), dazu Bronze im Ballwurf (18,00 m) und Platz Vier über 50 m (9,17 sec).

Auch die Kleinsten überzeugten: Silber in der W 8 für Emilia Kern im Weitsprung (2,82 m), dazu Platz Fünf im Ballwurf.

von Josef Koller



Vorsprung durch Te



chnik.



1946 e.V. Regensburg



**Endkampfplatzierungen für Franziska Sedlmeier und Fabian Buslaps
Bayerische Jugendmeisterschaften Erding
am 7./8. Juli 2012**

Tolle Ergebnisse für unsere Speerwerfer bei den Bayerischen Jugendmeisterschaften in Erding: Sowohl Franziska Sedlmeier mit 31,79 m in der WU18 als auch Fabian Buslaps mit 37,44 m in der mU18 konnten die Endkämpfe erreichen und belegten dort ausgezeichnete 8. Plätze.

Andreas Mokroß Stabhoch-Oberpfalzmeister- Top-Ergebnisse für Vroni Plank und Philipp Geldhäuser

Regensburg, 6. Juli 2012
Oberpfalzmeisterschaft im Stabhochsprung

Mit ordentlichen 3,54 m gewann Andreas Mokroß (SWC Regensburg) die diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Stabhochsprung, die am Freitag auf der Städt. Sportanlage am Weinweg stattfanden. Mit insgesamt 40 Teilnehmern im Stabhochsprung gab es diesmal ein Rekord Teilnehmerfeld.

Dabei siegte Andreas Mokroß bei den Männern unangefochten vor seinen Ver-

einskollegen Jan Ropohl (3,04m) und Reinhard Wismath (2,84m). Bei den Frauen siegte Margit Breit mit pers. Bestleistung von 2,64m vor Bärbel Mokroß (beide SWC, 2,14m).

Für die Top Ergebnisse sorgten jedoch in der W 14 Vroni Plank (SWC) mit hervorragenden 2,74 m vor ihren Teamkolleginnen Paula Müller (2,24m) und Caro Pegoretti (2,14m) und im der M 13 Philipp Geldhäuser (SWC) mit ebenfalls tollen 2,74m vor Dennis Glück (TV Schierling) mit 1,94m. Weitere Titel bei den Jungs gewannen in der M 15 Julian Rheault (DJK SB/ 2,64m), in der M 14 Ferdinand Zellner (SWC / 2,44m) und in der M 12 Jannis Voigt (SWC / 2,04m). Im Rahmenwettbewerb der M 11 sprang Moritz Geldhäuser gute 2,14m.

Bei den Mädchen gewann Sofia Seitz (SWC / 1,84 m) die W 15, Anna Kinn vom DJK SB (1,94m) die W 13 und Nancy Randig (SWC / 2,04m) die W 12. Im Rahmenwettbewerb der W 11 siegte Emma Gartzke (SWC) mit 1,54m. Besonders erfreulich war dass in den Schülerklassen 8 Springer die A Quali zur Bayerischen Meisterschaft schafften.

von Josef Koller





Vroni Plank gewinnt W 14 Stabhochsprung

**Drei medaillen für SWC-Stabhoch-nachwuchsspringerinnen
Bayerische U16/U23 - Meisterschaften am 14. Juli 2012**

Mit persönlicher Bestleistung von 2,75 m gewann Vroni Plank vom SWC Regensburg souverän den Stabhochsprungwettbewerb der W 14 bei den diesjährigen bayerischen U16/U23 Meisterschaften in Hösbach vor Monika Kuchler (LG Stadtwerke München / 2,50m). Den SWC Erfolg komplettierten Paula Müller und Caro Pegoretti die ge-

meinsam mit 2,30 m auf dem Bronzeplatz landeten. Im stark besetzten M14 Wettbewerb erreichten die noch 13jährigen Ferdinand Zellner und Philipp Geldhäuser mit guten 2,60 m gemeinsam Rang 10.

von Josef Koller

*Eindrücke vom
Jedermannzehnkampf
2012*



Michael Paper Zehnkampf-Oberpfalzmeister Bezirks-Mehrkampfmeisterschaften am Weinweg

Regensburg, 21./ 22. Juli 2012

Oberpfalzmeisterschaft im Mehrkampf 2012 & Jedermannzehnkampf

Michael Paper vom TV Burglengenfeld heißt der neue Zehnkampf Oberpfalzmeister, der mit ordentlichen 5117 Punkten Vorjahressieger Markus Eigenstetter auf Platz 2 verwies.

Traditionell wurden die Meisterschaften vom SWC Regensburg im Rahmen des Jedermannzehnkampfes ausgerichtet. Der nach dem ersten Tag klar führende Tom Bechert (LG Telis Finanz), der den Wettbewerb in einigen Disziplinen als Test für die Bayerische nutzte, war am 2. Tag nicht mehr angetreten.

Der Mannschaftstitel ging an den SWC (Markus Eigenstetter, Patrick Fuchs und Josef Eberl).

Den Siebenkampf der Frauen gewann Annabelle Zellner (SWC Regensburg).

Michaels Bruder Thomas Paper gewann den Fünfkampf der U 20, Doppelsieger im Fünf- und Zehnkampf der U 18 wurde der Schierlinger Sven Glück (5243 P.) jeweils deutlich vor dem Schwandorfer Christian Paulus.

Der Mannschaftstitel im Fünfkampf ging hier nach Burglengenfeld (Michael Schaller, Maximilian Hirsch, Philipp Eck, Michael Brettner und Peter Lau).

Auch bei der U 20 weiblich gab es mit Elena Hartner (SWC / 2901 P.) eine Doppelsiegerin im Vier- bzw. Siebenkampf vor Antonia Lipp vom DJK SB Regensburg.

In der U 18 gingen zwei weitere Titel nach Schierling zu Sonja Forster, die die Wettbewerbe klar vor ihrer Vereinskollegin Franziska Lindner gewann.

Die Team - Titel sowohl im Vier- als auch im Siebenkampf holte der SWC mit Julia Sommer, Lena Sauerer, Franziska Sedlmeier, Maximiliane Nirschl und Luzia Pfeilschifter.

Titel Nr. Fünf und Sechs für den TV Schierling holte in der M 14 Dennis Glück, im Vierkampf vor Philipp Geldhäuser und im Neunkampf mit Oberpfalzrekord vor Frederic Buslaps (beide SWC).

In der M 15 dominierte der DJK SB mit Siegen im Vierkampf durch Felix Vogel. Im Siebenkampf durch Felix Neumeier vor Konstantin Seitz (SWC) und in beiden Mannschaftswertungen (Felix Vogel, Felix Neumeier, Max Weber Hohengrund, Julian Rheault und Georg Wagner).

Bei den Mädchen gingen beide W 15-Titel nach Schwandorf an Elisa Leitner, den Siebenkampf der W 14 gewann Veronika Plank vom SWC Regensburg. Hier blieben auch beide Teamwertungen beim SWC in der Besetzung Veronika Plank, Caro Pegoretti, Melissa Winkler, Christine Schweikl und Vanessa Doming.

von Josef Koller



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

Die Unternehmensberater für den privaten Haushalt.

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



TÜV-zertifizierte
Beratungsqualität



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

SWC-Nachwuchs holt zwei Teamsiege

Mannschafts-Oberpfalzmeisterschaften in Wiesau am 27. Juli 2012

Zweimal Gold und zweimal Silber gab es für die SWC Nachwuchs Teams bei den diesjährigen Leichtathletik Mannschaften-Oberpfalzmeisterschaften in Wiesau. Dabei überzeugte vor allem die U14 männlich mit Levin Wagner, Dominik Sterz, Philipp und Moritz Geldhäuser sowie Markus Bradfisch die klar vor dem TV Bad Kötzing und dem TB Jahn Wiesau gewannen. Die U 14 Mädchen standen Ihnen dabei in nichts nach: Auch sie siegten, wenn auch nur hauchdünn mit 10 Pünktchen Vorsprung vor der DJK Neustadt und dem TV Bad Kötzing, in der Besetzung Melissa Winkler, Hannah Budig, Hannah Zellner, Lisa Morawitz, Pauline Friederich und Pia Buslaps.

Zwei Vizetitel holten die U 16 Teams, bei den Jungs mit Konstantin Seitz, Fredi Buslaps, Ferdinand Zellner und Frederic Eigenstetter hinter der DJK Neustadt und bei den Mädchen mit Veronika Plank, Caro Pegoretti, Paula Müller, Laura Morell sowie Lena Schmitt knapp hinter dem TB Jahn Wiesau.

Senioren-Europameisterschaften 15.-29. August 2012

Hervorragende Ergebnisse unserer SWC Senioren-/innen in Zittau

Unsere starken Männer erreichten bei zahlen- und leistungsmäßig sehr starken Teilnehmerfeldern folgende Ergebnisse im Zehnkampf:





- M45: Markus Eigenstetter
5592 Punkte, Platz 11
- M45 Josef Eberl
4619 Punkte, Platz 17
- M50: Uwe Höcke
4134 Punkte, Platz 20
- M60: Christoph Schmidt
4979 Punkte, Platz 7

Andrea Holzapfel war die einzige Teilnehmerin der SWC Seniorinnen (W45) und erreichte im Dreisprung sogar den dritten Platz mit einer Weite von 10,17 m. Im Weitsprung steigerte sie ihre persönliche Bestleistung auf 4,93 m und wurde mit dem fünften Platz belohnt. Auch im 80 m – Hürdenlauf erreichte sie nochmals mit persönlicher Bestleistung von 13,67 sec den fünften Platz.





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

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

 Sparkasse
Regensburg

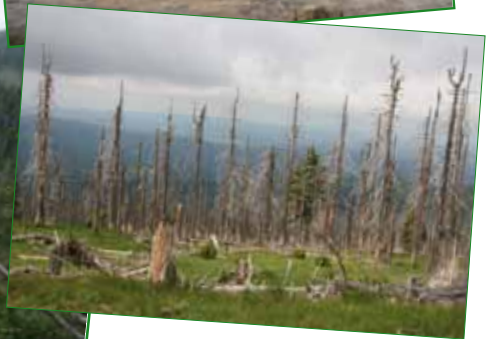


Impressionen von der Rachel-Wanderung am 17. Juni .2012

17. Juni 2012: ganz Bayern brüdet unter der Sonne, wir suchen einen schattigen Fleck im Bayerwald. Trotzdem wird uns bei Aufstieg auf den Rachel warm.



Von der Rachelkapelle –
Stefan Aumüller behält alles im
Blick – geht´s zum Rachelsee.





Gipfelglück: Hier weht ein frisches Windchen

Individualbetreuung wird bei den SWC-Wanderern großgeschrieben; bei der Racheldiensthütte am Ende der Wanderung findet auch die Wanderführerin Birgit mit ihrem Vater Theo wieder zu uns.



von Ursula Breitkopf

Teelust
 Genieße das Besondere
 Entdecke die neue Lust auf Tee

**Teelust
 Via Ponte**

Das Original seit 1954

Tee / Kaffee

Wählen Sie aus über 250 Teesorten!

Frühstück ab 08:00 Uhr

Brückstraße • 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5 76 12

Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00

Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr

www.via-ponte.de

online-shop: www.teelust.de



Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör



Von Waldmünchen auf den Cerchov (1.042 m)

Grenzüberschreitende Wanderung zu den Relikten des Kalten Krieges

Am Sonntag, den 15.07.2012, trafen sich 13 Wanderer bei sonnigem Wetter am Parkplatz des Strandbades Perlsee in Waldmünchen.



Vom Parkplatz wanderten wir ein Stück auf dem Perlsee-Rundwanderweg W1a und überquerten auf der Aussichtsbrücke die Schwarzach. Kurz vor Perlhütte haben sich bereits zwei Wanderer aus gesundheitlichen Gründen wieder verabschiedet und sind umgekehrt. Von Perlhütte gingen wir weiter in den Wald, vorbei an einer Kneippanlage und erreichten den Kohlenmeiler, der an diesem Wochenende erst entzündet worden war.



Unser nächstes Ziel war die Teufelsbrücke, die eine Denksportaufgabe für uns bereit hatte: Das Wasserrad drehte sich in der falschen Richtung. Nach einer leichten Steigung stand 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 ging es nun steil bergauf zur tschechischen Grenze und weiter durch den Wald. Eine Viertelstunde vor dem Gipfel des Cerchovs kamen wir in ein heftiges Gewitter. Nun zeigte sich, wer den besten Regenschutz hat – Regencap oder Regenjacke?



Die meisten von uns waren danach ziemlich nass.

In der ehemaligen Kantine der Militäranlage (realsozialistischer Stil) brannte bereits der Kamino-

fen und diverse weitere nasse Wanderer füllten schon den Gasträum. Unter sauna-



ähnlichen Zuständen versuchten wir unsere Kleidung wieder zu trocknen. Nach der Pause hatte zwar der Regen aufgehört, die Aussicht vom Aussichtsturm war leider eher schlecht. Bei guter Sicht hätte sich ein wunderbarer Ausblick nach Bayern und Böhmen geboten.

Auf dem gleichen Weg ging es zunächst wieder zurück bis zur Grenze. Von dort erfolgte bei wieder sonnigem Wetter der steilere Abstieg Richtung Waldmünchen und zurück zum Perlsee.

von Sabine Garatva





Liebe Clubmitglieder

Ab sofort liegen in der Geschäftsstelle folgende **Kompass-Wanderkarten** auf:

- Nr.3 Allgäuer Alpen-Kleinwalsertal
- Nr. 4 Füssen – Ausserfern
- Nr. 5 Wettersteingebirge
- Nr. 8 Tegernsee-Schliersee
- Nr. 9 Kufstein-Kaisergebirge
- Nr. 14 Berchtesgassener Land- Chiemgauer Alpen
- Nr. 20 Südliches Salzkammergut
- Nr 24 Lechtaler Alpen – Hornbach Kette
- Nr. 25 Ehrwald, Leermoos – Mieminger Kette
- Nr. 26 Karwendel Gebirge
- Nr. 27 Achensee-Rofan Gebirge
- Nr. 28 Nördliches Zillertal
- Nr. 30 Saalfelden-Leoganger Steinberge
- Nr. 36 Innsbruck-Brenner
- Nr. 38 Venediger Gruppe-Oberpinzgau
- Nr. 41 Silvretta-Verwallgruppe
- Nr. 42 Landeck-Nauders-Samnaun
- Nr. 43 Ötztaler Alpen
- Nr. 44 Sterzing
- Nr, 52 Vinschgau
- Nr. 55 Cortina d´Ampezzo
- Nr. 56 Bozen
- Nr. 59 Sellagruppe-Marmolata
- Nr. 73 Gruppo di Brenta
- Nr. 74 Tramin-Cavalese
- Nr. 75 Trento-Levico
- Nr. 76 San Martino
- Nr. 77 Alpi Bellunesi
- Nr. 82 Taudferer Ahrntal
- Nr. 83 Stubaier Alpen
- Nr. 182 Isarwinkel

Bei Bedarf bitte per E-Mail an die Geschäftsstelle oder telefonisch bei Helmut Sandner
Tel. 0941/71158 anfordern

Fuchsjagd im SWC Fuchsjagd im SWC

Fuchsjagd im SWC

Was ist das?

Keine Angst, ihr braucht nicht reiten. Bei einer spannenden Wanderung wollen wir nur den als „schlau“ geltenden Fuchs überlisten. Wir folgen ihm auf seiner Spur, beantworten seine Fragen und setzen uns mit seinen Spielen auseinander. Ein Tag, die Natur zu entdecken und sich mit der Familie und Freunden dem „schlau“ Fuchs zu stellen.

Wann: Sonntag, 21. Oktober 2012, um 13 Uhr
Treffpunkt: Im Event-Fuchsbau:
Prüfeninger Schlossgarten
Prüfeninger-Schloss-Str. 75
93051 Regensburg





Grundsteinlegung Bezirk



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



Einweihung Bürogebäude Zellner Recycling GmbH

Ihr Partner fürs Bauen

Ausführung auch erweiterter
Rohbauarbeiten

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



Richtfest Domspitzen

Die Saison beginnt Mitte September. Wir nehmen wieder mit 2 Damenmannschaften am Spielbetrieb teil. Die 1. Mannschaft spielt in der Bezirksliga A-Süd. Die 2. Mannschaft in der B-Klasse F gemischt.

(Nachstehend die Spielpläne).

Spielplan 1. Mannschaft

Vorrunde

Mi	12.09.12	20:00 Uhr	BSC Regensburg 2	-	S W C
Mi	19.09.12	19:00 Uhr	S W C	-	EON Regensburg
Mo	24.09.12	20:00 Uhr	SC Regensburg 2 -	-	S W C
Mi	10.10.12	19:00 Uhr	S W C	-	TSV Wörth
Fr	19.10.12	18:00 Uhr	Weiß-Blau Mauern	-	S W C
Mi	31.10.12	19:00 Uhr	S W C	-	SV Obertraubling
Do	08.11.12	20:00 Uhr	SV Lengfeld	-	S W C
Do	15.11.12	19:30 Uhr	Gut-Schub Kelheim	-	S W C
Mi	28.11.12	19:00 Uhr	S W C	-	SKC Offenstetten

Rückrunde

Mi	12.12.12	19:00 Uhr	S W C	-	BSC Regensburg 2
Di	08.01.13	19:30 Uhr	EON Regensburg -	-	S W C
Mi	16.01.13	19:00 Uhr	S W C	-	SC Regensburg 2
Sa	02.02.13	13:30 Uhr	TSV Wörth	-	S W C
Mi	20.02.13	19:00 Uhr	S W C	-	Blau-Weiß Mauern
Mi	27.02.13	19:30 Uhr	SV Obertraubling -	-	S W C
Mi	13.03.13	19:00 Uhr	S W C	-	SV Lengfeld
Mi	20.03.13	19:00 Uhr	S W C	-	Gut-Schub Kelheim
Mi	03.04.13	19:30 Uhr	SKC Offenstetten -	-	S W C
			TSV Wörth spielt über 2 Bahnen		

Spielplan 2. Mannschaft

Vorrunde

Mi	12.09.12	19:00 Uhr	S W C	-	Reg.K zeitlarn F 2 gem.
Mi	19.09.12	19:00 Uhr	Regental K Zeitlarn	-	S W C
Mi	26.09.12	19:00 Uhr	S W C	-	SG Walhalla Rgbg. 3
Mo	08.10.12	20:00 Uhr	Sportclub Rgbg. 6	-	S W C
Mi	17.10.12	19:00 Uhr	S W C	-	Germania Rgbg.
Mi	24.10.12	19:00 Uhr	S W C	-	Sportclub 5



Mo 29.12.12 19:00 Uhr	SG Post-Süd	-	S W C
Mi 14.11.12 19:00 Uhr	S W C	-	ESV 27 Regensburg
Mi 21.11.12 19:00 Uhr	FC Tegernheim 2 gem.	-	S W C
Fr. 30.11.12 18:30 Uhr	Freier TuS Rgbg	-	S W C

Rückrunde

Di 11.12.12 19:00 Uhr	Reg.K. Zeitlarn 2 gem.	-	S W C
Mi 09.01.13 19:00 Uhr	S W C	-	Regental K Zeitlarn
Fr 18.01.13 19:00 Uhr	SG Walhalla Rgbg. 3	-	S W C
Mi 23.01.13 19:00 Uhr	S W C	-	FC Tegernheim 2 gem.
Mi 30.01.13 19:00 Uhr	S W C	-	Sportclub Rgbg. 6
Mo 04.02.13 20:00 Uhr	Sportclub 5	-	S W C
Fr 22.02.13 19:00 Uhr	Germania Rgbg. .	-	S W C
Mi 27.02.13 19:00 Uhr	S W C	-	SG Post-Süd
Mi 20.03.13 19:00 Uhr	ESV 27 Regensburg	-	S W C
Mi 03.04.13 19:00 Uhr	S W C	-	Freier TuS Regensburg

ESV 27, Freier Tus, und Sportclub 5+6 spielen über 2 Bahnen

Als neues Mitglied begrüßen wir Alexandra Müller und wünschen ihr viel Freude und Erfolg beim Kegeln.

Wir hoffen wieder auf eine erfolgreiche Saison 2012/2013 und wünschen uns allen „ Gut Holz „

von Ursula Eigenstetter



**Konditorei
-Café
Orlando di
Lasso**

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
7.30 -18.00**

Als Neumitglieder begrüßen wir

Benedikt Helena, Benz Anna, Benz Louisa, Berger Florian, Böttcher Alina, Costin Ambra, Dorfner Anna-Lena, Draack Sören, Drzewiecki Ramin, Fiedler Amrei, Finger Timo, Fischer Alexander, Fischer Jaqueline, Fischer Jennifer, Frank Christina, Groda Moritz, Gruessab Karin, Heinrich Stephanie, Heitbrink Levi, Hennig Laura, Kandlbinder Simon, Kandlbinder Verena, Klein David, Kögler Anna, Kögler Sarah, Kraus Sebastian, Kühne Johanna, Leclutke Maximilian, Müller Alexandra, Mürtz Titus, Nußbaumer Hannah, Pfaff Marlene, Pokorny Lina, Rauscher Ingrid, Reil Frank, Rübling Moritz, Rübling Nils, Schilling Oskar, Schmorte Richard, Schoppe Luca, Shtivelman Floria, Stein Jonas, Sterz Dominik, Sterz Valentin, Stowasser Lucia, Taciak Patrick, Tandogan Faruk, Tandogan Furkan, Veit Konstantin, Veit Selma, Voigt Aid, Waitl Quirin, Weber Sarah, Wechselberger Annika, Zauner Magdalena, Ziaja Julia, Ziaja Nico.

Beiträge zum Clubheft

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

redaktion@swc-regensburg.de

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, 23.11.2012

Beiträge fürs Internet bitte an Internet@swc-regensburg.de.



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

Schnabeltier und Krabbenkrabbler

Stauende Blicke von Leichtathleten und Passanten auf dem Donauradweg provoziert seit Mitte Juni jeden Dienstag eine Gruppe vorwiegend weiblicher Sportlerinnen, die nördlich der Weitsprunggrube leichtathletisches Terrain verlässt und unter Anleitung von Caro Schönleber (Physiotherapeutin und Breitensportwartin) ein Übungsprogramm nach David Kirsch (Personaltrainer von Heidi Klum) absolviert. Intensiv Body-Workout lautete im Clubheft 3/2012 die Ankündigung dieser neuen Trainingsstunde, zu der sich inzwischen schon bis zu 20 Teilnehmerinnen zusammenfinden. Die Intensität der zum Teil recht außergewöhnlichen Übungen bekommen vor allem Neueinsteiger deutlich zu spüren....., doch regelmäßige Teilnahme zahlt sich aus.....! Caros sach- und fachkundige Anleitungen sowie motivierende Ausführungsalternativen ermöglichen allen das Trainingsziel zu erreichen und nach dem abschließenden Dehnprogramm stellt sich garantiert das angenehme Gefühl ein, seinem Körper etwas Gutes getan zu haben.

Das Kritikerurteil der anspruchsvollen Teilnehmerrunde lautet einstimmig: Prädikat besonders wertvoll, wärmstens zu empfehlen.



von Vroni Koder



XXX. Olympische Spiele in London 2012 im August 2012

Liebe SWClcr,



die Teilnahme an den Olympischen Spielen in London war für mich mit Abstand das Größte, das ich bisher erlebt habe. Ich hatte viele Jahre davon geträumt und auch sehr lan-

ge darauf hingearbeitet.

Der Weg war nicht immer leicht, es gab viele Höhen und Tiefen, Phasen in denen alles von selbst zu gehen schien und andere, in denen – zumindest gefühlt – fast alles gegen mich lief. Manchmal war das Traumziel Olympia in weite Ferne gerückt, aber ich habe immer gewusst, dass ich eine Chance habe und daran geglaubt, dass ich diese irgendwann nutzen kann. In den letzten zwei Jahren haben mein Steuermann, Ferdi, und ich uns vollkommen auf den Sport konzentriert, sehr viel trainiert, das Studium unterbrochen und alles Andere hintenangestellt. Letzten Dezember war klar, dass es sich gelohnt hatte, denn wir hatten uns für die Olympischen Spiele in London qualifiziert.

Das letzte halbe Jahr stand die Vorbereitung auf dieses Event natürlich im Vordergrund. Es war klar, dass wir als eines der jüngsten und unerfahrensten Teams in unserer Bootsklasse (ja, mit 23 ist man als Segler noch jung) keine Medaillenfavoriten sein werden, aber wir wollten uns

so weit wie möglich nach vorne arbeiten. Außerdem wollten wir mit dem Gefühl in den Wettkampf gehen, dass wir in der gegebenen Zeit alles Mögliche versucht haben und bestmöglich vorbereitet sind. Es war also eine sehr intensive Zeit. Wir steigerten uns von Wettkampf zu Wettkampf, wurden im Mai 12. bei der WM und gewannen im Juni den Weltcup in Kiel.

Bei der EM Anfang Juli lagen wir an 4. Stelle, als ich mir beim Schleppen unseres Bootes am Ende des vierten Wettfahrttages die Fingerkuppe des rechten Daumens abquetschte. Mit einem Mal war alles dahin. Der Chirurg im schottischen Krankenhaus sagte mir sofort, dass es mit London sicher nichts mehr wird. Auch eine Infektion der Wunde machte die Situation vier Wochen vor dem Beginn der Spiele nicht wirklich besser.

Alle Leute fragten mich wie es denn nun um die Teilnahme stehe, aber auch ich wusste es nicht genau. Ich habe in diesen Tagen viel mit unserer Mentaltrainerin geredet und ich bin sehr dankbar, dass mir auch viele Freunde und Bekannte Mut zugesprochen haben. Das hat mir sehr dabei geholfen die Teilnahme nicht aus den Augen zu verlieren und weiterhin positive Gedanken im Kopf zu haben. Ich habe mir immer wieder vorgestellt, wie ich trotz Verletzung an den Start gehen kann und alle Bewegungsabläufe gut funktionieren.

Die Handchirurgen im Krankenhaus St. Josef haben mich zudem auch sehr gut betreut und schon zwei Wochen später sah es wesentlich besser aus: Zwar war klar, dass die Wunde noch nicht ganz verheilt sein wird, aber es war realistisch, dass ich mit Schutzorthese bald wieder segeln

kann. Ein paar Tage später war ich nach 3 Wochen das erste Mal wieder auf dem Wasser und hatte nur leichte Schmerzen – für mich in diesem Moment ein ziemlich erleichterndes Gefühl.

Am 24. Juli war es dann so weit: Ferdi und ich flogen nach London zu den Olympischen Spielen! Schon am Flughafen in Heathrow wurde man von Kamearas und vielen freiwilligen Helfern empfangen und traf auf die ersten anderen Athleten. Für uns ging es dann mit dem Bus direkt weiter nach Weymouth, wo die Segelwettbewerbe ausgetragen wurden. Der Ort war uns schon von einigen Wettkämpfen und Trainings der letzten Jahre bekannt und da wir auch allen Seglern vorher schon mal über den Weg gelaufen waren, war das „Olympic Sailing Village“ für uns nicht so wahnsinnig spektakulär. Jedes Land hatte ein bis zwei Reihenhäuser zum wohnen, es gab einen Fitnessraum, einen Gesellschaftsraum mit Billardtisch und einigen anderen Spielen, eine kleine Krankenstation und natürlich die „main dining hall“. Nachdem wir uns eingerichtet hatten trainierten wir zwei Tage bzw. wir probierten ob mit meinem Daumen und der Schutzkappe alles klappt.

Danach fuhren wir zurück nach London zur Eröffnungsfeier. Im Vergleich zu unserem kleinen „Segeldorf“ war das Olympische Dorf in London eine richtige Stadt und auch die Essenshalle war etwa zehnmal so groß wie unsere. Leider hatten wir gar nicht so richtig Zeit uns zurechtzufinden, denn wir mussten uns gleich nach der Ankunft umziehen um anschließend gemeinsam mit der restlichen Deutschen Mannschaft Richtung Olympiastadion zu gehen. Schon auf dem Weg dorthin

wurden wir von vielen Kindern aus allen möglichen Ländern bejubelt und es war allen Athleten anzusehen wie sie sich auf den bevorstehenden Moment freuten. Der Einmarsch in das mit 80.000 jubelnden Menschen gefüllte Stadion war wirklich ein sehr beeindruckender Moment mit viel „Gänsehaut-Gefühl“. Auch die Entzündung des Olympischen Feuers und die Show rundherum waren unglaublich emotional und ergreifend – ein Ereignis, das ich bestimmt nie vergessen werde.

Den nächsten Tag nutzten Ferdi und ich noch um uns das Olympische Dorf, das Deutsche Haus und ein bisschen Beachvolleyball anzuschauen, bevor es wieder zurück nach Weymouth ging. Die Tage vor unserem Wettkampf stand leichtes Training und vor allem viel Bootsarbeit, Materialkontrolle und die Vermessung unseres Bootes an. Da wir mit unserem eigenen Material an den Start gehen wurde nochmal genauestens untersucht, ob auch wirklich alles den Regeln entspricht.

Am 2. August begann dann endlich unser Wettkampf. Vielleicht auch wegen der 5000 Zuschauer und den beiden Helikoptern, waren wir etwas nervös und starteten nicht ganz optimal in die erste Wettfahrt. Diese Nervosität konnten wir schon bald ablegen und nach kurzer Zeit fühlte sich alles fast so an, wie bei einer ganz normalen Regatta. Allerdings war das Feld der 27 Boote immer sehr eng zusammen, jeder kämpfte bis aufs Letzte und man merkte, wie intensiv sich alle auf diesen Wettkampf vorbereitet hatten. Wir segelten die ganze Regatta über recht ordentlich und hatten bei allen zehn Wettfahrten keinen einzigen

Ausrutscher nach hinten. Das, worauf viele hoffen, während des Wettkampfs über sich hinauszuwachsen, gelang uns zwar nicht, aber dennoch waren wir ge-

ziplinierten und durchgeplanten Leben der letzten Wochen und Monate zu nehmen. Es wurde sehr viel gefeiert, natürlich besonders mit denen, die sich eine Medaille erkämpft hatten.



rade wegen meiner Verletzung zufrieden mit unserem Ergebnis. Am Ende wurden wir 13. und verpassten das Medal-Race der besten zehn denkbar knapp um drei Punkte.

Man konnte es wirklich fühlen, dass „dabei sein“ alles ist, denn schon kurz nach dem Wettkampf waren doch alle glücklich hier zu sein, auch wenn sie mit ihrem Wettkampf vielleicht nicht ganz zufrieden waren. Es ist schon etwas ganz besonderes, wenn man es überhaupt so weit geschafft hat und an diesem großen Event teilnehmen darf.

Die Stimmung in den Tagen nach dem Wettkampf war bei allen wirklich super. Man merkte, wieviel Anspannung von den meisten abgefallen ist, wie sich alle darüber freuten für ein paar Tage oder Wochen etwas Abstand von diesem dis-

ziplinieren und durchgeplanten Leben der letzten Wochen und Monate zu nehmen. Es wurde sehr viel gefeiert, natürlich besonders mit denen, die sich eine Medaille erkämpft hatten.

Wir hatten noch für vier Nächte die Chance, das Leben im richtigen Olympischen Dorf zu genießen und uns ein paar andere Wettkämpfe anzusehen. Ein Highlight waren die Leichtathletikwettkämpfe im Olympiastadion mit den beiden erfolgreichen Stabhochspringern und der Bronzemedaille von Betty Heidler im Hammerwurf.

Die Stimmung fand ihren Höhepunkt allerdings immer dann, wenn britische Sportler am Start waren. Das Jubeln und Raunen, das dann durchs Stadion ging war wirklich unbeschreiblich.

Was ich allerdings auch gemerkt habe, als ich mit den deutschen Leichtathleten auf der Tribüne saß, war, dass es für alle Athleten, egal ob Superstar oder nicht, auch nur ein ganz normaler Wettkampf ist, bei dem jeder versucht seine Bestleistung abzurufen. Somit gab es, abgesehen vom Niveau der Leistungen, durchaus viele Ähnlichkeiten zum Jedermann-Zehnkampf am Weinweg.

Es gäbe noch viel zu erzählen, aber das hole ich dann einfach nach, wenn wir uns das nächste Mal beim Skifahren, bei der Fuchsjagd oder auf dem Sportplatz treffen ;-)



Ich möchte mich an dieser Stelle beim gesamten SWC bedanken, besonders bei den Übungsleitern, die mir in meiner Kindheit beim Schwimmen, Kinderturnen, Skifahren oder bei der Leichtathletik den Spaß am Sport vermittelt haben, der noch immer die größte Motivation meiner leistungssportlichen Karriere ist.

Außerdem habe ich im SWC viele enge Freunde gefunden mit denen ich, obwohl ich ja seit einigen Jahren nicht mehr in Regensburg wohne, noch viel Kontakt habe und nach wie vor viel erlebe.

Besonders gefreut habe ich mich über das nette Buch, in dem mir einige von euch viel Erfolg gewünscht haben, so etwas motiviert einen unheimlich!

Vielen Dank,
euer Paddo



PS Für alle die sich dafür interessieren, wie es bei uns weitergeht:
www.gerz-follmann.de oder www.facebook.com/GerzFollmannSailing

Mal was anderes – ein Schuljahr in Dänemark

Vier Wochen ist es jetzt schon wieder her, dass ich nach einem Jahr Einöde in Dänemark wieder zurück in die Großstadt Regensburg gekommen bin. Auch wenn der Abschied dort oben schwer gefallen



ist, hat es mich riesig gefreut alle Leute hier in Regensburg wiederzusehen.

Ich bin letztes Jahr Ende Juli gen Norden aufgebrochen. Unterstützt von der Druckerei Aumüller durch ein Teilstipendium konnte ich mit der Organisation YFU (Youth For Understanding) für ein Jahr ins Ausland gehen. Weil meine große Schwester vor ein paar Jahren in Schweden war, wollte ich auch nach Skandinavien und für mich ist es dann Dänemark geworden.

Mein Schuljahr hatte ich ja in Dänemark schon abgeschlossen und deswegen musste ich die letzten 4 Wochen gar nicht mehr in den Unterricht hier. Ich hatte also viel Zeit mein ganzes Gepäck auszupacken und mich hier wieder einzuleben. Ich habe es in vollen Zügen genossen wieder überall in höchstens 10 Minuten

mit dem Rad hinzukommen. Das war in Dänemark nicht so selbstverständlich, da habe ich 6km außerhalb einer Stadt mit 3.000 Einwohnern gewohnt, was für dänische Verhältnisse schon recht groß ist. Wobei sich dänische Verhältnisse doch ziemlich von deutschen unterscheiden, so sind die Dänen zum Beispiel stolz auf ihren höchsten Berg, der putzige 170m hoch ist.

Ich bin gleich in der ersten Woche hier wieder ins Training am Weinweg gegangen. Ich habe auch in Dänemark Leichtathletik gemacht, aber da waren recht viele Profis im Verein, die das als Leistungssport gemacht haben, das Niveau war dort einfach anders... Mein dänischer Leichtathletikverein war in der drittgrößten Stadt Dänemarks. Das ist Odense mit 180 000 Einwohnern und das war ca. 30 km von meinem dänischen Zuhause entfernt. In Dänemark ist es aber vollkommen normal, solche Wege auf sich zu nehmen und dann 1,5 Stunden Bus zu fahren.

Nachdem ich dann einmal wieder im SWC-Training war, habe ich gleich beim Jedermannzehnkampf (also Siebenkampf für mich) mitgemacht. Es hat mir wahnsinnig viel Spaß gemacht und das nicht zuletzt, weil es keinen großen Leistungsdruck gab.

Die freie Zeit, die ich durch meine vorfrühen Ferien hatte, hab ich mir mit einem Nebenjob in der Eisdielen und einem Praktikum bei Continental vertrieben. Ich bin jetzt trotzdem froh, dass endlich Sommerferien sind, auch wenn ich ja

Zu Hause die Welt entdecken, Gastfamilie werden.

Unsere Familie



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!
Als Gastfamilie für einen von 550 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie
eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden
Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding.
Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

Mehr Informationen unter www.yfu.de/gastfamilie
E-Mail: gastfamilie@yfu.de • Tel.: 040 227002-0

YFU  **Deutsches
Youth For Understanding
Komitee e.V.**

Internationaler Jugendaustausch seit 1957 • Gemeinnützige Organisation

nicht in der Schule war. Ich freue mich auf sommerlich warme Tage an der Donau mit meinen Freunden (die Temperaturen in Dänemark hatten sehr zu wünschen übrig gelassen...) und auf den Urlaub in Frankreich mit meiner Familie.

Erst im September geht's auch für mich wieder weiter in der Schule. Das wird ziemlich anstrengend werden, weil das Schulsystem in Dänemark komplett anders ist. Erst nach 10 Jahren Gesamtschule geht es weiter auf das Gymnasium und da wird dann den ganzen Tag mit Computern gearbeitet. Exen oder Schulaufgaben gibt es dort nicht, die Noten für die Zeugnisse entstehen hauptsächlich mündlich. Natürlich wird es schwer werden dann hier in Bayern gleich in der Oberstufe weiterzumachen, aber mit ein bisschen Motivation und guten Willen geht das schon...!

von Julia Sommer



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

Ab 1. Januar 2013 werden daher folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	30,00 Euro
Erwachsene	50,00 Euro
Aufnahmegebühr pro Mitglied	5,00 Euro
Familienermäßigung pro Mitglied	5,00 Euro

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

Teilen Sie uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit. Sie ersparen uns und Ihnen zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel.

Newsletter

SWC-Infos zwischen den Clubheften gibt es im Internet unter <http://www.swc-regensburg.de> und in Form eines Newsletters per E-Mail. Wer den Newsletter erhalten möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SWC aktuell“ an info@swc-regensburg.de – 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 Inserenten von Blatt 2) kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf oder im Wettkampfbüro bei den SWC-Wettkämpfen (Seite 16) abholen oder mit ins Training gebracht bekommen.

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

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.

Heirat Heirat Heirat Heirat

Am Freitag, den 13. Juli 2012
schnappte Christian Schnappauf
sich seine Braut Verena Nest und
traute sich! Wir gratulieren herzlich
zur Hochzeit!



Nur vierzehn Tage vorher
heiratete sein Vater – un-
ser aller „Pfiif“ –
Dr. Schnappauf

EXKLUSIV-PAKET

für **SWC-Mitglieder und Bonuscard-Inhaber**

- ... **10 % Nachlass auf das gesamte Sortiment (außer Aktionsangebote)**
- ... **exklusive Sonderangebote**
- ... **eine mehrwöchige Passformgarantie beim Schuhkauf**
- ... **und weitere Vorteile**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 19.00 Uhr
Samstag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr



Schöffel
LOWA

STORE

Schöffel-LOWA Store Regensburg
Tändlergasse 20 (direkt am Neupfarrplatz)
93047 Regensburg

In Kooperation mit:

