



**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,

das erste Heft des Jahres steht wieder ganz im Zeichen des Wintersports und zeigt, dass wir dem „S“ in unserem Vereinsnamen alle Ehre machen. Die Skifahrer bereiteten sich gut auf die Saison vor. Unsere Rennläufer stehen seit dem Herbst auf der Piste und auch die Übungsleiter wurden bei der Ausbildungsfahrt in Radstadt methodisch und technisch fit gemacht. Sie stehen in den Startlöchern und freuen sich, ihr Wissen bei den anstehenden Skikursen weiterzugeben. Vorbereitung auf die Skisaison sollte aber für jeden Skisportler ein Muss sein. Schon mal an Skigymnastik gedacht? Mehrere Gymnastik- und Fitnessstunden werden im SWC angeboten, um die konditionellen Grundlagen für den Skiwinter zu legen. Mehr dazu beim Trainingsprogramm von Seite 4 bis 7.

Von den SkizwergerIn im Anfängerkurs bis zu den Jugendlichen im Könnerkurs werden die SWC- Ski- und Snowboardkinder das Skigebiet Eck/Riedelstein wieder fest im Griff haben. Bei unserem Angebot an Skifahrten ist für jeden etwas dabei: Die Jugendskiausfahrt hat sich wieder etabliert und findet vom 1. – 6. Januar in Westendorf statt, zeitgleich ist die Familienskiausfahrt nach Windischgarsten und in den Faschingsferien eine Skiausfahrt nach Kaprun. Auch zu der eintägigen Skikursabschlussfahrt zum Hochficht oder zur Clubmeisterschaft sind alle Mitglieder



herzlich eingeladen. Ab Seite 13 finden sich alle Informationen und Ansprechpartner zum Skiprogramm.

Die Ski- und Snowboarder sind natürlich nicht unsere einzigen Wintersportler. Enorm am Wachsen ist unsere Eishockeysparte. Zu später Stunde am Dienstagabend trainieren die SWC-Flyers, um so früher, nämlich am Sonntagmorgen um 8:00 Uhr, werden es immer mehr eishockeybegeisterte Kinder in der Donau-Arena. Auch unser Ski-nordisch-Team hat einige interessante Unternehmungen geplant, die auf der Seite 11 zu finden sind.

Selbstverständlich sind auch unsere anderen Sportler nicht im Winterschlaf. Die Leichtathleten haben mit der endlich geöffneten Goethe-Turnhalle jetzt sehr gute Trainingsbedingungen und sind im Aufbautraining für die nahende Freiluftsaison. Die Wanderzeit ist mit der traditionellen Fuchsjagd und der Adventswanderung zu Ende gegangen. Planungen fürs Frühjahr sind aber schon im Gange.

Viel Spaß beim Lesen der Clubnachrichten und einen schwungvollen Start ins neue Jahr wünscht Euch

Euer Markus

*Titelbild: Anna Schillinger beim Hürdenlaufen*

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

## AUSSCHUSS

Breitensport	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 Lauftraining: Trainer: Sepp Koller	Grundschule Prüfening Baggersee
Di: 17.15– 18.30 Uhr Di: 18.30– 20.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 Trainerin: Maria Aumüller Schüler-/innen U12 Trainerin: Andrea Holzzapfel 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 Holzzapfel	Goethehalle
Mi: 17.00 – 20.00 Uhr Mi: 17.45 – 18.00 Uhr	Kadertraining Sprung Trainer: Steffi Pietsch Lauftraining für Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren	Grundschule Prüfening Sportanlage am Weinweg
Do: 17.15 – 18.30 Uhr Do: 18.30 – 20.30 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 Trainer: Josef Koller Schüler-/innen U14 und älter, Aktive Trainer: Sven Engl- mann, Michael Duchardt, Sepp Koller, Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren Trainer: Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	Goethehalle Goethehalle Goethehalle
Fr: 18.00 – 19.30Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzzapfel	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	<b>Kinderleichtathletik/Kinderturnen 4– 6 Jahre</b> Bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt. Trainer: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller	Kreuzschule obere Turnhalle
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Kinderleichtathletik/Kinderturnen 6–8 Jahre</b> Bitte pünktlich sein, die Schule ist nach Trainingsbeginn wieder versperrt, Trainer: Johanna Weichselgartner,	Kreuzschule obere Turnhalle

## 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

## 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, Sofia Seitz, Lukas Torscht

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiung:

Susi Gebert, Rebecca und Jasmin Kleinert, Felix Lindner, Konstantin Seitz



## 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
Do: 19.45 – 21.00 Uhr	Body fit mit Caro Schönleber	Grundschule Prüfening
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](http://www.swc-regensburg.de)



# Ski- und Snowboardkurs

**Wichtiger Hinweis:**

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 01.12.2012 vorliegen.

**Termine:**

19./20. Januar und 26./27. Januar 2013 (2x Sa./So.)

**Teilnehmer:**

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

**Anmeldung:**

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

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

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

**Rückkehr:**

ca. 17:30 Uhr

**Kursdauer:**

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

**Kursgebühr:**

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

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

**Familienermäßigung:**

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.



**Ausrüstung:**

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

**Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!**

**Leitung:  
Skigebiet:**

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Wir möchten auch heuer das Skigebiet Eck/Riedelstein ([www.skieck.de](http://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](http://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:



# **Boettcher** **energie**

**DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE**

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



92421 Schwandorf  
**0 94 31/5 14 83**

93055 Regensburg  
**09 41/56 03 33 o. 34**

**ESSO**

Vertriebspartner für Schmierstoffe

**Mobil**

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

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

## Termine - Termine - Termine- Termine

Hier eine Terminübersicht der Skifahrer (Änderungen im Internet unter [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de))

02.- 06.01. 2013	Jugendskiausfahrt nach Westendorf
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
03.03. 2013	Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch mit Kombinationswertung in Eck
08. – 10. 03.2013	Märzausfahrt nach Hinterstoder

## Termine Ski Nordisch

Ski nordisch LawinenCamp

18.01.2013 Theorieabend in Regensburg

19.01.2013 Praxis Bayer. Alpen

Anmeldung bei Dominik Schmeer bis 11.01.2013

SWC Skitourentage 21.02.-24.02.2013 rund um die Heidelberger Hütte

Begrenzte Teilnehmerzahl: 16

Anmeldung bei Dominik Schmeer [dominik.schmeer@gmx.de](mailto:dominik.schmeer@gmx.de)

Clubmeisterschaften Ski nordisch im Rahmen der Clubmeisterschaften Ski (Seite 18)

# 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 Verkehrsivilrechts,  
des Verkehrsstraf- und Ordnungswidrigkeitenrechts  
sowie des Versicherungsrechts.

## 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: 02.02.201

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.

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

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

**FAKTOR Z**  
büro für werbung

tel. 0941-2802280  
pielmühlerstr. 5  
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes



## **SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 14. – 17. Februar 2013 (Faschingsferien)**

Hotel: JUFA Kaprun  
Nikolaus-Gassner-Straße 51  
A - 5710 Kaprun  
[www.jufa.at/kaprun](http://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 inkl. Salatbar, Nachspeisenbuffet und kostenlosen Fruchtsäften; reichhaltiges Frühstücksbüffet 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](mailto: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)





# Die Skiwelt steht Kopf



## Bei der Jugendskiausfahrt des SWC 2012/2013

Termin:	02.01- 06.01.2013
Unterkunft:	Westendorf, Jugendherberge Funpark Westendorf <a href="http://www.jugendherberge-tirol.at/">http://www.jugendherberge-tirol.at/</a>
Abfahrt:	02.01 um 11.00 Uhr
Rückkehr:	06.01. gegen 20.00 Uhr
Für Wen?	Alle Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahre (Vereinsmitglieder)
Preis:	ca. <b>320,00 €</b> (Unterkunft, Verpflegung, Busfahrt und Liftpass)
Kontakt:	Andreas Rötzer
Tel:	0176 32982345
e-Mail:	<a href="mailto:roetzer.andreas@gmx.de">roetzer.andreas@gmx.de</a>

Nähere Infos zur Anmeldung unter:  
[www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)



## ***Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch***

### ***Samstag, 03. März 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](mailto:info@swc-regensburg.de)  
oder telefonisch bei Ursula Breitkopf unter 0941/379 849

Meldung bis 27.2.2013

Ski Alpin und Snowboard an Andi Gebert ([gebertandi@googlemail.com](mailto:gebertandi@googlemail.com))

Ski Nordisch an Dominik Schmeer ([dominik.schmeer@swc-regensburg.de](mailto:dominik.schmeer@swc-regensburg.de))





## **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, Menuwahl 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](mailto:info@swc-regensburg.de) oder telefonisch unter 0941 / 379849 (begrenzte Platzzahl!)



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

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag  
7.30 -18.00**

## Erstes „Rennen“ ohne Schnee

Am 30. September 2012 fand in Neukirchen b. Hl. Blut der erste Wettkampf des Skiverbands Bayerwald statt. Lange bevor in unseren Breiten der erste Schnee fällt, wurde von ASV Mais ein Konditions-Wettkampf durchgeführt, der bereits zum Sparkassen-Cup und zum Max-Schierer-Cup zählt.

In vier Disziplinen konnten die 130 Teilnehmer die Ergebnisse ihres Sommertrainings unter Beweis stellen. Nach dem Gewichtziehen (Kraftausdauer), einer

Balancestation mit Slackline (Gleichgewicht) und einem Hindernisparcours (Schnelligkeit, Koordination) ging es auf den abschließenden 800 m Geländelauf mit Treppen, Steilrampen und verschiedenen Bodenbeschaffenheiten.

Anna Schillinger konnte vor allem in den beiden Laufdisziplinen punkten. Sie belegte im Hindernisparcours den ersten und im Geländelauf den zweiten Platz. In der Endabrechnung erzielte sie den dritten Rang, ein Fehler auf der Slackline verhinderte ein noch besseres Ergebnis. Alles in allem war es ein gelungener Saisonauftakt. Für die nächsten Wettbewerbe braucht es dann aber doch noch etwas Schnee.

von Peter Schillinger





## **Erste Gletscherausfahrt der Rennkinder**

### **Ausfahrt mit Andi, Mäxchen und vielen Mädchen**

Am zweiten Oktoberwochenende ging es endlich wieder los.

Am Freitagnachmittag begann die Ausfahrt mit einem Staffelfrennen der Autofahrer Peter und Andi.

Zunächst wurde die ganze Gruppe von Peter Schillinger im „Schrödl Bus“ zur österreichischen Grenze gebracht, dort übergab Peter sein Fahrzeug an Andi, und Andi sein Fahrzeug an Peter.

Und weiter ging die Fahrt nach Hintertux.

Dort angekommen wurden die Zimmer bezogen, zu Abend gegessen und schon bald gingen wir alle schlafen. Um 6.45 Uhr klingelte der Wecker, nach kurzem Frühstück begann unser erster Skitag.

Am Berg oben angekommen war das Wetter nicht sehr gut, vor allem war es windig, aber trotzdem hatten wir viel Spaß und konnten endlich Skifahren. Der Schnee war überraschend gut und so fuhren wir, nur von einer kurzen Mittagspause unterbrochen, bis in den Nachmittag hinein Ski.

Im Tal folgten dann Konditionstraining, Lernen und das von Andi gekochte Abendessen–Nudeln.

Am Abend spielten wir, was sonst, Mäxchen (wer verloren hat dürfte klar sein). Da auch Andi und Eva verloren mussten sie am folgenden Tag je 3 Personen des anderen Geschlechts nach deren Handnummern fragen. Am Sonntag ging es wieder früh auf den Berg.

Das Wetter war sehr wechselhaft und windig, aber das konnte unsere Freude nicht

beeinträchtigen.

Das gesamte Wochenende trainierten wir vor allem Riesenslalom.



Als wir zur letzten Abfahrt nochmals nach oben aufbrechen wollten, wurde uns leider mitgeteilt, dass die Lifte wegen des schlechten Wetters geschlossen wurden.

Wir traten die Rückreise an. In München erfolgte diesmal die Übergabe der Fahrzeuge. Wir kamen am Abend glücklich, müde und hungrig in Regensburg an.

Es war wieder ein super Ski Wochenende mit Andi, Eva, Tanja, (großen) Pauline, Kristin, Helli, (kleineren) Pauline und Vincent.

Herzlichen Dank an Andi!!!

*von Pauline Rödl*



## Drei Bayerntitel für SWC Mehrkämpfer

**Bayerische Senioren Mehrkampfmeisterschaften in Aichach  
am 16./17. September 2012**

Drei Titel holten die Mehrkampf Oldies des SWC bei den diesjährigen Bayerischen Senioren Mehrkampfmeisterschaften in Aichach. Gold Nummer eins gab es dabei für den unverwüstlichen Hans Dyka in der Ak M 80 !!! mit 855 Punkten im Dreikampf.

Auch Markus Eigenstetter überzeugte und dominierte die M 45 mit fast 500 Punkten Vorsprung. 2802 standen am Ende im Fünfkampf für ihn zu Buche.

In dieser Altersklasse gab es zudem Bronze für den SWC durch Josef Eberl

(2300 P.). Den 3. Titel holte Neu – Senior Bernd Siewert in der M 30 mit 2047 Punkten.

Für weitere drei Silbermedaillen sorgten Eckhardt Blaul in der M 65 (2002 P.), Christoph Schmidt in der M 55 (2711 P.) und die Mannschaft mit Markus Eigenstetter, Christoph Schmidt und Uwe Höckele. Knapp das Stockerl verpassten Uwe Höckele in der M 50 und das zweite SWC Team mit Josef Eberl, Bernd Siewert und Eckhardt Blaul als Vierte.

*von Josef Koller*



*Hans Dyka mit Uwe Höckele und Christoph Schmidt*



*Markus Eigenstetter dominiert die M 45*

# 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**

## **AK 14 Bezirksvergleichskampf in Schwandorf am 16. September 2012**

### **Vier SWC-Athleten in Oberpfalz Team**

Vier Athleten des SWC standen diese Jahr in der Oberpfalz Auswahlmannschaft für den AK 14 Vergleichskampf.

Vroni Plank (Weit), Caro Pegoretti (Speer), Melli Winkler (Speer) und Fredi Buslaps (Diskus, Speer) konnten dabei ordentliche Leistungen erzielen, Melli gelang mit 26,94 m sogar eine pers. Bestleistung. Trotzdem sprang in der Gesamtwertung für die Oberpfalz nur der ehrenvolle 7. Platz (Mädchen 6. / Jungs 7.) heraus.

## **Berufungen**

### **Vroni Plank im D1 -Kader**

Vroni Plank wurde in den D1 Kader des Bayer. Leichtathletik Verbands berufen. Zusätzlich erhielt sie eine Berufung in den Stabhochsprung Kader Südbayern.

Wir gratulieren !!!

Melli Winkler erhielt eine Einladung für das BLV Stützpunkttraining in Schwandorf.

## **SWC-Nachwuchs holt acht Kreistitel**

### **Schüler Kreismehrkampfmeisterschaften in Burglengenfeld am 22.09.2012**

Nochmals 8 Kreismeistertitel und insgesamt 17 Medaillen holte unser Nachwuchs beim Saisonfinale in Burglengenfeld.

In der M 15 überzeugte Konstantin Seitz der den 4 - Kampf gewann und auch den 800 m Rahmenwettbewerb souverän dominierte.

In der M 14 musste Mr. Silber Fredi Buslaps sich einmal mehr Felix Müller aus Schwandorf geschlagen geben, und sich einmal mehr mit Silber trösten.

In der M 13 gab es ebenfalls Silber für Philipp Geldhäuser, dazu Bronze für Olli Simon und Platz 4 für Dominik Sterz.

Zusammen mit Lukas Lengsfeld (6./ M 12) und Levin Wagner (7./ M 12) gab es jedoch einen überzeugenden Sieg in der U 14 Mannschaftswertung. Jannis Voigt rundete als M 12 8. das gute Abschneiden der U 14 männlich ab.

Silber gab es in der M 11 für Moritz Geldhäuser im 3 - Kampf dazu Bronze im 4 -

# ||| 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 Platten 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



HEAD



phenix



PeakPerformance

Frencys  
FUTURE LAB



LEKI



FALKE  
ERGOLOGIC 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



Kampf. Nicht zu schlagen war einmal mehr in der M 10 Georg Rauscher als Doppelsieger im 3- und 4 - Kampf. Leo Sauerer belegte einen guten 6. Platz.

Auch den 800 m Rahmenwettbewerb dominierte er. Den M 9 3 - Kampf gewann Benedikt Peper, im 800 m Lauf belegte er Rang 3.

In der W 14 gab es einen klaren Sieg für Caro Pegoretti. Silber holte in der W 13 mit nur 4 Punkten Rückstand Melli Winkler, in der W 12 gewann knapp Laura Morell, hier holte Lisa Morawitz Bronze.

Zusammen mit Pia Buslaps (8./W 12) und Pauline Friederich (10. / W 12) gab es zudem einen klaren Sieg in der Mannschaftswertung obwohl 4 Mädchen noch der jüngeren AK zugehören.

Im 800 m Rahmenbewerb wurde Lisa Morawitz ebenfalls Dritte.

Knapp das Stockerl verpasst haben in der W 11 Emma Gartzke und in der W 10 Paula Kern als Vierte, Bronze holte hier Sonja Thalhofer, zudem gewann sie souverän den 800 m Lauf.

In der W 9 holte Franzi Hollmer Silber im 3 - Kampf, auch im 800 m Lauf wurde sie Zweite, Yola Kutzner belegte in dem Riesenfeld der W 9 die Plätze 5 (3-Kampf) und 4 (800 m Lauf), und auch unser Küken Emilia Kern verpasste in der W 8 als gute Vierte denkbar knapp das Treppchen.

*von Josef Koller*



**Teelust**  
Genieße das Besondere  
Entdecke die neue Lust auf Tee

## Teelust Via Ponte

Das Original seit 1954

Tee / Kaffee

Wählen Sie aus über 250 Teesorten!

Frühstück ab 08:00 Uhr

Brückstraße • 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5 76 12

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

Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr

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

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



Tee · Kaffee  
Via Ponte  
Lounge

Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör



## Gold bei Bezirksfinale für Piraten und Tiger Alle SWC Teams auf dem Stockerl

*Kinderleichtathletik Bezirksfinale in Regensburg am 29. September 2012*

Viel Lob gab es für unsere Organisation beim 1. Kinderleichtathletik Bezirksfinale in Regensburg. Und auch unsere „Kleinsten Sportler“ schlugen sich ausgezeichnet.

Erstmals gewinnen konnte in diesem Jahr die AK 11, die Piraten: Georg Rauscher, Michi Bismark, Michi Breit, Moritz Geldhäuser und unsere Super Mädels Clara Schlosser und Emily Rupprecht legten einen souveränen Start – Ziel Sieg hin und gewannen klar (mit Optimalpunktzahl) vor den LLC Chickens Runners und den TV Sprintern aus Burglengenfeld.



Unsere Löwen in der AK 10 mit Leo Sauerer, Hannah Nußbaumer, Valentin Moritz, Rita Schmitt, AnnKatrin Winkler, Paulina Hof und Michael Bruischütz machten es diesmal den bayerischen Luchsen aus Bad Kötzing besonders schwer, und landeten ganz knapp geschlagen auf Platz 2.

### **Vierter Sieg im vierten Sportfest**

Wieder einmal dominierten die Tiger die AK 9 mit Mika und Yola Kutzner, Benedikt Peper, Franzi Hollmer, Laura Henning,



Emma Budig, Jakob Schlosser und Simon Morell.

Platz 3 eroberten diesmal die ersatzgeschwächten Pinguine mit Christoph Mehrl, Isabelle Schmitt, Julia Grimm, Marlene Hof, Norman Heber.



Und auch unsere Kleinsten konnten sich gut behaupten: In der AK 7 landeten die Kolibris auf dem 2. Platz und in der AK 6 belegten die Schmetterlinge Platz 3.

*von Josef Koller*



**Impressionen vom  
Kindersportfest- Bezirksfinale**



Schnee ist im Sommer  
Gefällt mir.



Ski- und Wanderclub

er nass...



1946 e.V. Regensburg



## Neun SWC-Athleten im E - Kader

*Talentiade in Schwandorf am 20. Oktober 2012*

Alle gestarteten 9 SWC Athleten schafften den Sprung in den Auswahlkader (E Kader) des Bezirks Oberpfalz: Bei den Mädchen waren Mona Hartner und Melli Winkler bereits aus dem Vorjahr qualifiziert, in der Talentiade gelang Lena Schmitt, Lisa Morawitz, Nancy Randig und Hannah Budig ebenfalls der Sprung in die Auswahlmannschaft. Besonders erfreulich dass 3 Mädchen noch dem jüngeren Jahrgang angehören.

Und auch die Jungs waren diesmal erfolgreich: Dominik Sterz, Olli Simon und Philipp Geldhäuser wurden ebenfalls in den Kader berufen.

Dabei erreichten Dominik Sterz und Lisa Morawitz die beste bzw. zweitbeste Punktzahl.

Gratulation!!!

*von Josef Koller*

## SWC erhält Auszeichnung bei BLV Gala in Mainburg

*Preis für beste Nachwuchsarbeit im LA Bezirk*

Stolz nahm Spartenwart Michael Duchardt bei der BLV Gala in Mainburg den Preis für die beste Nachwuchsarbeit im Bezirk Oberpfalz 2012 in Empfang.

Das war der krönende Abschluss einer erfolgreichen Saison in der die SWC – Schüler und – Jugendlichen drei Medaillen bei Bayerischen Meisterschaften und 45 Oberpfalz-Titel erringen konnten.

Die aus einem Gros an Talenten herausragende Athletin war dabei Stabhochspringerin Vroni Plank, die bei den Bayerischen Meisterschaften in Hösbach ihre Altersklasse gewann und anschließend in den D1-Kader und den Stabhoch-Stützpunkt des Bayerischen

Leichtathletik-Verbands berufen wurde. Zudem schafften neu Athleten den Sprung in den Nachwuchs E - Kader des Bezirks Oberpfalz.

*Stab-Talent Vroni Plank*



*Vorhergehende Doppelseite:*

*Das SWC-Miniposter im Januar  
Gestaltung Christian Frimberger*



BAYERISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

# Zertifikat

---

Der Verein

**SWC Regensburg**

wird vom Leichtathletik Bezirk Oberpfalz

**für hervorragende Nachwuchsarbeit**

**in der Saison 2011/2012**

ausgezeichnet.

Mainburg, 16. November 2012

Sandra Zacher-Schweigert  
- BLV Vizepräsidentin Jugend -

Stephan Höller  
- BLV Jugendwart -



Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.



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

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



Sparkasse  
Regensburg





## **Unsere neuen Trainer stellen sich vor:**

### **Stefanie Pietsch**

Geburtsdatum: 14.06.1976 in Landshut

In welchen Sparten aktiv:	Leichtathletik
Trainingsgruppe:	Leistungsgruppe Jugend und Erwachsene (Sprint/Sprung)
Sportliche Erfolge:	Deutsche Hochschulmeisterin und Bayerische Meisterin Stabhochsprung
Trainertätigkeit:	2001–2012: LG Telis Finanz Regensburg
Seit 2007:	BLV–Stützpunkt–trainer Sprung
Berufliches:	Dozentin (Uni Regensburg, Sportzentrum)

Über mich: Meine sportliche Karriere begann beim TSV Pfaffenberg. Dort testete ich erst einmal alle möglichen Sportarten vom Kinderturnen über Schwimmen und Fußball (bei den Jungs mit meinem Papa als Trainer) und entschied mich schließlich für's Turnen. Als ich mit 15 Jahren endgültig zu groß dafür wurde, entdeckte ich beim ETSV 09 Landshut meine Liebe zur Leichtathletik. Nach Ausflügen zum Siebenkampf und Dreisprung landete ich schließlich bei meiner Lieblingsdisziplin, dem Stabhochsprung.

Auch beruflich habe ich mich dem Sport verschrieben und bilde an der Uni Regensburg zukünftige Sportlehrer aus.

Meinen bisher größten Erfolg als Trainer durfte ich mit Michelle Weitzel feiern, die 2011 zweifache Deutsche Meisterin im Weitsprung wurde.

**Stefan Wimmer**

Geburtsdatum: 04.04.1977 in Wasserburg

In welchen Sparten aktiv: Leichtathletik

Trainingsgruppe: Leistungsgruppe Erwachsene (Mehrkampf)

Sportliche Erfolge: Mehrfacher Deutscher und Bayerischer Meister

Trainertätigkeit: 2000–2004 TSV Wasserburg  
2004–2012 LG Telis Finanz Regensburg

Berufliches: Systemadministrator

Mein Motto: Gib nie auf. Oder fang gar nicht erst an!

Über mich: Nach kurzen Ausflügen in andere Sportarten (Tischtennis, Hockey, Badminton, Tennis) war schnell klar, dass es für mich nur eine perfekte Sportart gibt: Zehnkampf!

Die Kombination aus komplizierter Technik, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, Ehrgeiz, absolutem Willen und Kampfgeist hat mich sofort fasziniert und bis heute nicht mehr losgelassen.

Ich möchte gerne das Wissen, das ich während meiner aktiven Laufbahn als Athlet gesammelt habe, an engagierte und ambitionierte junge Leichtathleten, die sich für den Mehrkampf begeistern, weitergeben.

Meinen bisher größten Erfolg als Trainer errang ich mit Hürdensprinterin Pamela Spindler und Siebenkämpferin Karin Ertl.

**Jennifer Lehmann**

Geburtsdatum: 22.05.1983 in Siegen

In welchen Sparten aktiv: Leichtathletik

Trainingsgruppe: Alle Leistungsgruppen Jugend und Erwachsene

Sportliche Erfolge: Kreis- und Bezirksmeisterin Wurf

Trainertätigkeit: 1999–2009: VC SFG Olpe (Volleyball)

2010–2012: LG Telis Finanz Regensburg

Berufliches: Dozentin (Uni Regensburg, Institut für Sportwissenschaft)



Über mich: Im TV Eichen habe ich unter anderem mit Gerätturnen, Jazzdance, Volleyball und Leichtathletik meine sportliche Karriere begonnen. Während ich der Leichtathletik bis zur Jugend treu blieb, habe ich mich dann ganz auf meine Volleyballkarriere konzentriert. Dort habe ich mich als Libero bis in die Verbandsliga verteidigt. Über kleine Umwege bin ich dann wieder bei der Leichtathletik gelandet.

Nach meiner Tätigkeit als Sporttherapeutin bin ich jetzt an der Uni Regensburg in der Wissenschaft und im Bachelor tätig.

Mein Ziel ist es, den leistungsorientierten Athleten mit gezielter Einzelbetreuung Hilfeleistung zu leisten, um Ihre Leistung zu optimieren. Dabei „quäle“ ich sie gerne mit Stabiübungen aller Art! Leichtathletik

## Vorschau Leichtathletiktermine 2013

### Änderungen wegen der Sanierung Weinweg noch möglich

Samstag,	20. April 2013	Werfertag
Freitag,	3. Mai 2013	Stabhoch-Frühjahrsspringen
Samstag,	4. Mai 2013	Kindersportfest
Sonntag,	5. Mai 2013	Kreismeisterschaften
Freitag,	28. Juni 2013	Oberpfalzmeisterschaft Stabhochsprung
Samstag und Sonntag,	27./28. Juli 2013	Jedermann-Zehnkampf mit OM Mehrkampf
Samstag,	21. September 2013	Bezirkssportfinale am Kaulbachweg

SCHWI



Lassen auch Sie sich mit dem  
TÜV-zertifizierten TELIS-System<sup>®</sup>  
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<sup>®</sup>. [www.telis-finanz.de](http://www.telis-finanz.de)



TÜV-zertifizierte  
Beratungsqualität



TELIS FINANZ<sup>®</sup>  
Aktiengesellschaft

Hallo?! Hallooo!?

Darf ich mich vorstellen?

Ich bin Oscar, der Energiehund und seit neuestem das SWC-Schwimmmaskottchen.

Was ein Maskottchen ist fragt ihr?

Ein Maskottchen ist ein Glücksbringer. Es unterstützt euch und gibt euch Kraft, wann immer ihr sie braucht. Zum Beispiel jeden Montag beim Schwimmen lernen.



Und wie es dazu kam? Eine spannende Geschichte!

„Vom Hundelande komm´ ich her,

Hab ganz besondere Kräfte gar

Auch Zauberkraft ganz wunderbar...“

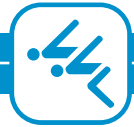
Vom Hundeland ging die große Reise los; in einem dunklen Karton. Ganz schön unheimlich! Aber ich habe mich tapfer zusammengerollt und habe die ganze Reise davon geträumt, wem ich in Zukunft Glück und Energie spenden werde. Als ich aufwachte, raschelte es um mich herum und langsam wurde es heller. Der Kartondeckel öffnete sich und ich blinzelte, und blinzelte nochmal, und vier Frauen schauten auf mich herab. Meine gespitzten Hundeohren hörten ein „Uiiiiiiii“ und „Oh wie süß“. Dann haben sich die vier Frauen beraten, was mit mir passiert und wohin ich komme. Und eine – ich glaub es war die Chefin – hat dann beschlossen, dass ich das SWC-Schwimmmaskottchen werden soll! Mein kleines Hundeherz hat einen Freudentanz aufgeführt, als ich von meiner neuen Aufgabe erfahren hab.

Ich freu mich schon riesig darauf, jeden, der beim SWC Schwimmen lernen möchte, zu unterstützen. Einfach feste an mich denken und dann klappt es mit dem Schwimmen in Null Komma Nichts. Versprochen! Zuletzt möchte ich euch noch sagen:

„Ich hab mich so auf euch gefreut,  
vor uns liegt eine schöne Zeit,  
gemeinsam zu erleben viel,  
das ist mein ganzes Lebensziel!“

Viele Hundegrüße, euer Oscar

Wuff!



**Unsere neuen Schwimmtrainer/innen stellen sich vor:**



**Hanni Blank**

Hey, mein Name ist Hanni Blank. Ich bin 15 Jahre alt und gehe auf das AMG, seit diesem Schuljahr in die 10. Klasse.

Seit ungefähr 9 Jahren bin ich

beim SWC dabei und habe viel Spaß am Leichtathletik-Training.

Vor drei Monaten habe ich begonnen zusammen mit meiner Schwester, die schon länger Schwimmtrainerin ist, Schwimmunterricht zu geben. Es macht mir richtig Spaß den Kindern dabei zuzusehen, wie sie sich verbessern oder sich freuen, wenn sie zum Beispiel das Seepferdchen geschafft haben. Vielleicht sehen wir uns ja demnächst im Hallenbad, ich würde mich freuen!

**Sofia Seitz**



Hei, mein Name ist Sofia Seitz. Ich bin 15 Jahre alt und besuche das Albertus-Magnus-Gymnasium in Regensburg in der 10ten Klasse.

Seit drei Jahren bin ich beim SWC Mitglied und gehe jede Woche in das Leichtathletiktraining, das mir sehr viel Spaß macht. Dort hat mich eine Freundin auf das Schwimmen des SWC aufmerksam gemacht. Seit diesem Schuljahr versuche ich nun, den Kindern Schwimmen beizubringen.

Es macht mir riesige Freude jeden Montag in das Bad zu kommen, den Kleinen alles zu erklären und zu sehen wie sie sich jedes Mal verbessern. Vielleicht sehen wir uns ja auch mal. Ich würde mich auf jeden Fall freuen.

Mein Name ist Konstantin Seitz. Ich bin 15 Jahre alt und gehe auf das Albertus-Magnus-Gymnasium in die 9te Klasse.

Weil ich selber im Schwimmverein beim SCR und Mitglied beim SWC bin, hat mich meine Schwester gefragt, ob ich versuchen will, den Kindern schwimmen beizubringen.



**Konstantin Seitz**

Seitdem helfe ich als Übungsleiter jeden Montag, seit diesem Schuljahr, im

Hallenbad mit. Es macht mir riesigen Spaß den Kindern etwas Neues beizubringen.

## 24-Stunden-Schwimmen im Westbad

Hurra, wir haben es geschafft. Wir haben die 54400 Meter vom letzten Jahr erreicht und noch einige Kilometer draufgelegt.

Besten Dank an alle Schwimmer des SWC, die dazu beigetragen haben. Konstantin Seitz schwamm 19 km und Rebecca Klei- nert 10,2 km. Insgesamt erreichte der SWC in der Gruppenwertung einen Super 5. Platz mit 61,6 km.

Alle Teilnehmer schwammen an diesem Wochenende 1940,161 km, das ist eine Strecke von Regensburg bis Rom und wieder zurück. Durch diese Benefizveran- staltung konnte an das Projekt „kopfhoch“ vom Kinderschutzbund 3300 € überreicht werden.



**ECKL**wolfgang

SCHREINEREI

HOCHWERTIGER  
INNENAUSBAU

MÖBELWERKSTÄTTE

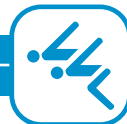
MEISTERBETRIEB DER  
SCHREINERINNUNG

Ihr Fachbetrieb für  
*Komfort Living*

hölkering 5  
93080 pentling

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

[www.schreinerei-eckl.de](http://www.schreinerei-eckl.de)  
[info@schreinerei-eckl.de](mailto:info@schreinerei-eckl.de)



## Noch mehr Neues von unseren Schwimmtrainern/innen

### Drei neue C-Trainer Breitensport

Bärbel und Dorle Mokross sowie Lukas Torscht haben die Prüfung zur Ausbildung Trainer C–Breitensport gemacht. Wir haben nun drei spitze ausgebildete, neu motivierte Trainer in unseren Reihen. Allen Drei gilt unser Dank für die aufgewendete Zeit, herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung und viel Spaß in Zukunft, das Gelernte umzusetzen.



*Bärbel und Dorle Mokross*



*Lukas Torscht*

### Neue Clubassistenten-Anwärter

Hanni Blank und Sofia Seitz waren im November auf der Ausbildung zum Clubassistenten, Teil 1 in Lichtenfels. Dies ist eine Art „Schnupperkurs“ für die Tätigkeit als Übungsleiter, aber auch eine Vorstufe zur vielleicht später folgenden Übungsleiterausbildung.

Der 2. Teil findet im Februar in Waldmünchen statt. Wir wünschen den Beiden dort viel Spaß, Erfahrungen zu sammeln und neue Anregungen zu gewinnen.



## Die Prüfeningener Füchse gehen auf die Jagd

Am 21. Oktober startete die Fuchsjagd im Hof vom Prüfeningener Schlossgarten. Nachdem alle mehr oder weniger pünktlich eingetrudelt waren, teilten wir uns auch schnell in die Gruppen ein.

Es galt den Weg auf den Anhöhen Prüfeningens zu durchforsten und die 7 Stationen zu finden, um die Aufgaben zu lösen. Außerdem gab es Fragen- und Rätselblätter, die teilweise ohne Internet und durch Tipps von netten Leuten unlösbar waren (naja für uns zumindest).

Ohne Hilfe wären wir also 5. geworden (von 4). Wir mussten uns ohne Erwachsene durch die Wildnis kämpfen und nannten unsere Gruppe deshalb „die neue Generation“. Die Stationen, bei denen man z.B. Slacklines, Bumerang werfen bzw. fangen, Samen und Früchte erraten oder Boule spielen musste, waren hingegen gut durch Teamwork lösbar (Bumerang: 2/10 Punkte für uns).

Bei der letzten Aufgabe, bei der Kreativität gefragt war, musste man die Geschichte einer Kapelle aufführen. In Seppis Variante kam „sein Witz“ gut zur Geltung und rief allgemeine Begeisterung hervor und wir haben uns alle köstlich amüsiert. Nach



einiger Zeit des Zusammensitzens wurde die Auswertung vorgestellt:

Wer letzter wurde, ist mittlerweile ja wohl klar (wir!), die Dritten waren die Gruppe um Ursula, Zweiter wurde Markus Gruppe und die ersten, die nächstes viel Freude beim Ausrichten der Fuchsjagd haben werden, sind die Eishockeymannschaft.

Im Namen aller können wir uns für die wieder toll gelungene Jagd bedanken und erwarten voller Freude die Fuchsjagd fürs nächste Jahr und sind gespannt, was sich die Füchse einfallen lassen!

*von Kathi Eigenstetter, Franzi Koller, Christine Schweickl, Anna Siegmüller und Tim Felgenhauer*





*Impressionen von der Fuchsjagd am 21. Oktober 2012*





## Familienwanderwochenende in Spital am Pyhrn

Schon seit einigen Jahren verbringen einige SWC-Familien im September ein Wanderwochenende im Jugendparadies Lindenhof in Spital am Pyhrn/Oberösterreich. Lena, Lisa und Frederik entdeckten ihre lyrische Ader und berichten in Gedichtform:

Statt einem Bericht  
gibt es dieses Jahr ein Gedicht.

Nach der Fahrt ging's schnell ins Haus,  
zu einem leck'ren Pizzaschmaus.

Das Essen war wieder einmal toll,  
wir aßen uns die Bäuche voll.

Im Theater hatten wir viel Spaß,  
wir genossen es in vollem Maß.

Wir frühstückten sehr früh,  
das war für alle eine große Müh.

Der Regen hörte gar nicht auf,  
darum ging es nicht hinauf.

Zuerst trafen wir ein erschossenes Reh,  
das tat uns in der Seele weh.

Verhangen im Nebelschleier  
wanderten wir zum Ursprung der Steyr (ein

Fluss in Österreich).

Wir machten beim Polsterstüberl eine  
Pause  
und bestellten uns eine Jause (Brotzeit auf  
österreichisch).

Nach dem Abendessen ging es los,  
unsere Freude war riesengroß.

Zur Turnhalle ging es traditionell,  
Die Fahrt verlief sehr schnell.

Beim Völkerball ging's sportlich zu,  
während des Spiels hatte niemand Ruh.

Danach flogen wir in die Kiste,  
am nächsten Morgen ging es auf die Piste.

Sie nennt sich Baumschlagereith,  
wir waren zum Wandern bereit.

Küchln gab es auf der Hüttn,  
darauf fing es an zu schütten.  
Nun war es leider vorbei,

Regensburg ruft uns herbei.  
Allen war wieder einmal klar,  
Lindenhof ist wunderbar.

von Lisa, Lena Frederik



# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



## Aufnahmeantrag

### Persönliche Angaben

Vorname	Nachname
(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend	
Straße	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Familienstand
<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	
Email	

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

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

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

### Abbuchungsauftrag

Kontonummer	Bankleitzahl
Name der Bank	
Kontoinhaber	

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

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



Neubau Bürgerheim Kumpfmühl



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



Neubau Werk, Krones Nittenau

## ***Ihr Partner fürs Bauen***

Ausführung auch erweiterter  
Rohbauarbeiten

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



Erweiterung Hotel Eisvogel, Bad Gögging

## *Vorschau Turnen 2013*

Tanz in den Mai

Dienstag, 30. April 2013 19.00 Uhr  
im Prüfeninger Schlossgarten

Deutsches Turnfest

18. –25. Mai 2013  
Metropolregion Rhein–Neckar



## Lower Body flexibility – upper Body discipline !

### Eishockey-Trainingslager in Mitterteich

Wir schreiben den 12. Oktober 2012. Wie jedes Jahr am zweiten Oktober-Freitag abends macht sich ein kleines Grüppchen SWCler auf den Weg in Richtung Norden.

Ihr Ziel: Mitterteich!

Ihr Auftrag: Eishockey!

Was vor 5 Jahren aus Spaß begann, hat sich mittlerweile zu einer Bewegung entwickelt.

Es gilt sich in vier straffen Trainingseinheiten, von Freitag bis Sonntag, gezielt auf die neue Eishockey Saison vorzubereiten.

„Survival of the Fittest“! So oder ähnlich könnte mancher denken, doch das ist weit gefehlt.

Die bunt zusammengewürfelte Truppe aus Schülern, Studenten, Ärzten und anderweitig Beschäftigten, spielt Eishockey aus purer Lust am Eis-Sport.

Von 11 bis 53 Jahren ist alles vertreten was sich, mit Hilfe eines Stockes, auf den Schlittschuhen halten kann. Natürlich ist es hilfreich, dass neben manchen Amateuren auch Halbprofis am Werke sind. Dies ermöglicht ein effizientes Training mit großem Lernfortschritt – bei Allen!

Unsere diesjährigen Trainer „Fladi“ und Tobi kennen das Team und wissen auf was sie besonderen Wert legen müssen. Laufschiene (vorwärts – rückwärts) und Spielaufbau sind die diesjährigen Schwerpunkte.

Auch die Körperhaltung ist entscheidend: Lower body flexibility – upper Body discipline! And keep your f...ing head up!! Zwei Schleifer, aber ganz Nette.

In jeder der vier Eiszeiten (je 1,5 h) ist für Technik die halbe Trainingseinheit reserviert. Die restliche Zeit wird das Geübte im Spiel umgesetzt – mal besser und mal ... .

Doch Eishockey ist nur ein Teil des Wochenendes.

Reiseleiter Zellner hat seine Sportkameraden heuer wieder in der Klosterabtei in Waldsassen untergebracht. Nur zehn Minuten Autofahrt vom Hockey-Dome Mitterteich entfernt.

Hervorragende Zimmer und vorzügliches Essen sind hier Programm.

Wer will, besucht am Sonntag früh das Hochamt in der Basilika, das mit Chorgesängen festlich umrahmt wird. Wer am Vorabend jedoch etwas länger auf dem „Oktoberfest“ in Waldsassen verweilte, frühstückt einfach etwas spääter !

Am Sonntag um 13:00 sind sich auf alle Fälle alle einig: Es war echt super.



Vor allem weil wir mit Johannes und Simon (11 Jahre) zwei super Goalies hatten, ohne die das Ganze nur halb soviel Spaß gemacht hätte.

Und, für 2013 ist für die Sportfreunde Zellner die Klosterabtei schon wieder reserviert.

*von Bayerle und Zellner*



## Inlinehockey

Sonntag – Sommer, Sonne, 30 Grad. Erst mal schön ausschlafen und dann ab zum Baden. Von wegen! Früh aufstehen, sich dick einpacken und dann in die stinkige Halle. Insgesamt 7 Erwachsene und 19 Kinder und Jugendliche waren von Mai bis Juli 2012 mit Begeisterung dabei, wenn es hieß „Inlinehockey in der Donauarena“ mit Rolf.

Vielen tropfte der Schweiß schon beim Anlegen der Ausrüstung von der Stirn. Auf der Bank hörte man öfter mal „Mir ist so heiß“ aber sobald sie auf der Betonfläche dahinsausten, waren die Temperaturen vergessen und alle kämpften mit vollem Einsatz um den Puck. Beim ersten Training wollten viele noch wissen „Wie bremst man denn überhaupt?“, doch auch das war

bald Geschichte. Am Ende waren schließlich alle ziemlich sicher auf ihren Inlinern unterwegs, fuhren rückwärts und legten schon so manches gewagte Bremsmanöver hin. Der Umgang mit dem eigenwilligen Inlinehockey-Puck gelang immer besser und endete in einigen herrlichen Treffern, die auch der beste Goalie nicht verhindern konnte.

Ein Dank an unsere Eltern, die das mitgemacht und uns ihren schönen Sonntagvormittag geopfert haben.

Wir freuen uns auf nächstes Jahr!

*von Jasmin Weilert, 9 Jahre*



## **Als Neumitglieder begrüßen wir**

Albers Sophie, Atzler Peter, Ballestrem Moritz, Bolz Darja, Bscheidl Moritz, Degand Marlene, Engel David, Engel Katharina, Eschenbecher Florian, Eschenbecher Julian, Graml Vincent, Hake Jette, Hake Nele, Haslbeck Charlotte, Hauser Alexander, Heise Timo, Hipp Florentin, Hönick Michaela, Hoja Sabine, Kaunzner-Mayer Ulrike, Kiergaßner Lukas, Koch Sophia, Kramp Leo, Kramp Paula, Kirchmeier Cynthia, Kukielka Anna-Katharina, Lamers Laura, Lamers Luisa, Dr. Lange Alexandra, Dr. Lange Max, Lehmann Jennifer, Lessig Amelie, Lewald Lara, Liedl Julia, Mackov Anita, Mackov Leonard, Mackov Leopold, Mähler Laura, Matula Stefan, Maier Dimitri, Mayer Eric, Mayer Lilian, Mayer Norbert, Mayer Stefan, Mayer Thomas, Mazzaglia Anna, Meister Finn, Müller Leonie, Müller Louis, Neumann, Lisandro, Orlogi Maximilian, Pietsch Stefanie, Plutz Hannah, Redwitz Julian, Röder Anna, Rohn Annika, Rud Igor, Schäfer Lucy, Scherr Julian, Schloder, Jelena, Schmidt Marion, Schneider Alexander, Schürzinger Fanni, Schürzinger Luzie, Sattler Eva, Sattler Hannah, Seehofer Gregor, Seehofer Pauline, Seitz Konstantin, Sixdorf Felix, Srienc Igor, Szigeti Zita, Stockmeier Lukas, von Eisenhart-Rothe Nicolas, Weigert Lena, Weilert Jasmin, Weilert Rolf, Weilert Tim, Weber Liane, Weitzel Michelle, Wimmer Stefan, Zapf Lilli, Zapf Luis, Zimmermann Serafina

## **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 Montag, 18. Februar 2013.

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

## **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.

# 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](http://www.yfu.de/gastfamilie)  
E-Mail: [gastfamilie@yfu.de](mailto:gastfamilie@yfu.de) • Tel.: 040 227002-0

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

Internationaler Jugendaustausch seit 1957 • Gemeinnützige Organisation

## Mitgliedsbeiträge

Ab 1. Januar 2013 werden 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 5,00 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](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 Inserenten von Blatt 2) kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf oder mit ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de) oder Tel. 0941 / 379 849

---

## 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](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

Leitung und Verwaltung: Helmut Sandner – Tel. 0941 / 71158

## Heirat

Am 20. Oktober 2012 heiratete unsere Übungsleiterin Vroni Schwan ihren Tom Schmidt. in der Sallerner Kirche, und die ersten Schritte im kirchlichen Eheleben durften unter einem Spalier von Schwimnudeln und Skiern getan werden.



Liebe SWCler auf diesem Wege möchten wir euch ganz herzlich für das wunderbare Schwimnudel-/ Skispalier anlässlich unserer Hochzeit danken! Über den Wein, die tollen Gläser und die vielen lieben Glückwünsche haben wir uns sehr gefreut!

Liebe Grüße von Tom, Vroni und Laura

## Nachwuchs

Florian Segerer, unser früherer Lauftrainer, und seine Frau wurden 2012 Eltern von Jonathan.

Wir gratulieren ganz besonders herzlich!



## Flohmarkt



Aus den Schlittschuhen  
herausgewachsen?

Größere Skischuh fällig?

Schaut mal in unseren  
Internet-Flohmarkt!

<http://www.swc-regensburg.de/Flohmarkt/>

Angebote am besten mit Bild an [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

## Terminvorschau

Jahreshauptversammlung 2013

am Freitag, de 26. April 2013 im Antoniushaus

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



# Tanz in den Mai



So schön wie Schnee?  
Maitanz im SWC!

Das schönste  
Dirndl gewinnt ein  
**Cover-Shooting**  
für das nächste Clubheft

Musik:  
Zack-Bumm die Feierfee!

**Dienstag 30. April 2013**

**Prüfeninger Schlossgarten Eintritt frei**

**Einlass 19:30**

**Beginn 20:00**