



SKI - UND WANDERCLUB
1946 e.V. Regensburg

CLUBNACHRICHTEN



LAUF UND **BERG**
KÖNIG



... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg
09 41 - 64 66 36-0 | info@laufundberg-koenig.de

www.laufundberg-koenig.de

LEX
Laufexperte

IHR LAUF- UND BERGSPO RT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE_LAUFTREFF_KLETTERTKURSE_BERGTTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor
profis

MAMMUTSTORE
REGENSBURG

Ludwigstrasse 3 | 93047 Regensburg | Deutschland
09 41 - 64 66 36-20 | regensburg@mammutstore.de
www.mammut.ch



Liebe Mitglieder,

auf der Suche nach einem breit aufgestellten Verein mit freundlichem, familiärem Klima sind im vergangenen Herbst mit den neuen Leichtathletiktrainern einige Spitzensportler zum SWC gestoßen. In der Leichtathletik gibt es daher schon über einige große Sprünge zu berichten und unsere Nachwuchssportler können sich an Vorbildern im eigenen Verein orientieren.

Dass im SWC nach wie vor breitensportliche Tradition und Kompetenz im Kinder- und Jugendbereich groß geschrieben werden, zeigt das neue Ferienprogramm, das die Leichtathleten in diesem Sommer in Zusammenarbeit mit der Stadt Regensburg anbieten werden, siehe Seiten 51 und 52.

Unser Sportprogramm in der Leichtathletik bietet für jeden etwas an: Von den Jedermännern und -Frauen und der Leichtathletik für Jugendliche, die einfach aus Spaß an der Bewegung in einer netten Gruppe trainieren wollen, bis hin zum spezifischen

Training etwa im Wurf oder im Stabhochsprung.

Begeisterung im Breitensport zeigte sich in diesem Winter auch wieder bei der großen Beteiligung an unseren Skikursen und Skiausfahrten; Bilder vom Skikurs gibt es ab Seite 19.

Einen Überblick über die Vielfalt des sportlichen Angebots im SWC kann man sich auf der Jahreshauptversammlung am 26. April 2013 verschaffen, zu der Vorstand und Ausschuss herzlich einladen, siehe Seite 67.

Neben der sportlichen Vielfalt soll auch in diesem Frühjahr das Clubleben nicht zu kurz kommen. Drum tanzen wir in den Mai, und zwar im Prüfeninger Schlossgarten, am Dienstag, den 30. April 2013, 20.00 Uhr. Auf eine fröhliche Sommerzeit!

Eure Ursula

Erste Vorsitzende

Titelbild: Skikurs in Eck am Riedelstein

Mittelseiten:

Das SWC- Miniposter im April, diesmal aus der Turnsparte

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 | 0176/ 3298 2345 0941/209 14 094 |
| Kegeln | Ursula Eigenstetter | 0941/71474 |
| Leichtathletik | Josef Koller | 0941/28063898 |
| | Michael Duchardt | 0160/7043839 |
| Schwimmen | Christine Obermeier | 0941/37720 |
| Ski alpin | Andreas Gebert | 0179/4880832 |
| | andreas.gebert@swc-regensburg.de | 089/46 22 89 98 |
| 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 ab 8. April 2013

(nach Absprache mit den Trainern)

| | | |
|---|--|------------------------|
| Mo: 16.30 – 17.45 Uhr Mo: 17:30 – 19.00 Uhr | U 14 und jünger, Trainer: Josef Koller Disziplintraining Lauf, Hoch, Hürden nach Absprache, T.: Josef Koller | Sportanlage Weinweg |
| Di: 17.15 – 18.45 Uhr Di: 18.00– 20.00 Uhr Di: nach Absprache Di: 17.30 – 20.00 Uhr Di 18.00 – 20..00 Uhr | Schüler-/innen U8/U10, T.: Maria Aumüller, Pauline Beisenherz Schüler-/innen U14/U12 Trainerin: Andrea Holzapfel Schüler-/innen U16/U14 Trainer: Josef Koller, Felix Lindner, Anna Röder Jugend U18/U16/U14 weibl., Trainer: Sven Engelmann Jugend U18/U16/U14 männl., Trainer: Michael Duchardt Leistungsklasse, Trainerinnen: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann Senioren und Seniorinnen Trainer: Jan Ropohl, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Andreas Mokoß | Sportanlage Weinweg |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr Mi: 18.00 – 20.00 Uhr Mi: nach Absprache | Jedermänner/frauen , Trainer: Markus Eigenstetter, Jan Ropohl, Michael Duchardt Disziplintraining Wurf, Trainer: Franz Sedlmeier Leistungsklasse, Trainerinnen: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann | Sportanlage Weinweg |
| Do: 17.15 – 18.45 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler-/innen U16/U14/U12, Trainer: Josef Koller Jugend U18/U16/U14 weibl., Trainer: Sven Engelmann Jugend U18/U16/U14 männl., Trainer: Michael Duchardt Frauen/U18U16 weibl., Trainer: Andi und Bärbel Mokoß Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Andreas Mokoß | Sportanlage Weinweg |
| Fr: 17.00 – 19.00 Uhr Fr: 18.00 – 20.00 Uhr | Disziplintraining Stab, Trainer: Jan Ropohl, Josef Koller, nach Absprache Seniorinnen, Trainerin: Andrea Holzapfel | Sportanlage Weinweg |

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

| | | |
|--|--|---------------------------|
| Di: 17.15 – 18.45 Uhr | Leichtathletik-Kindertraining ab 8 Jahren, Trainerin: Andrea Holzapfel, Tel.: 0160/93986019 | Sportanlage am Weinweg |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren, Trainer: Katharina Eigenstetter, Hannah Würsching, Franziska Koller, Johanna Weichselgartner u.a. | Sportanlage am Weinweg |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 17.00 – 18.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Trainerin Johanna Weichselgartner, Tel.: 0175/497 26 98 | Kreuzschule |

Schwimmen

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Achtung: Kein Training im Lehrschwimmbecken, siehe dazu auch Seite 53

| | | |
|-----------------------|---|--------------------------------|
| Mo: 18.00 – 18.40 Uhr | Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Seepferdchen“ bis „Bronze“ | Hallenbad Gabelsberger Str. 14 |
| Mo: 18.45 – 19.25 Uhr | Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Silber“ | Hallenbad Gabelsberger Str. 14 |
| Mo: 19.30 – 20.10 Uhr | Training ab Abzeichen „Silber“ und Fortgeschrittene | Hallenbad Gabelsberger Str. 14 |
| Mo: 20.15 – 21.45 Uhr | Freies Schwimmen für Jugendliche und Erwachsene | Hallenbad Gabelsberger Str. 14 |



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: Barbara Drechsler, Rainer und Michael Ziereis | Grundschule Prüfening |
| Fr: 15.00 – 16.30 Uhr | Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainerin: 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: 17.15 – 18.15 | Bodyfit, Trainerin: Caro Schönleber | Sportanlage Weinweg |
| Di: 18.00 Uhr | Jogging/Nordic Walking, Trainerin: Bettina Henkel | Parkplatz Westbad |
| Mi: 18.30 – 19.30 Uhr | Dynamic Bodystyling, Trainerin: Christina Träger (nach Absprache/Internet) | Kreuzschule oben |
| Do: 18.00 – 19.00 Uhr | Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik Trainerin: Martina Turner | Mittelschule Pestalozzi bis 2. 5. 2013 |
| Do: 17.30 – 19.00 Uhr | Fitnessgymnastik unter freiem Himmel (Gymnastikmatten bitte mitbringen), Trainerin: Christine Obermeier | Sportanlage Weinweg ab 16. 5. 2013 |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Ballspiele, Trainer: Johannes Lang | Posthalle bzw. Freigelände |
| Fr: 18.30 – 21.00 Uhr | Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345 | nach Absprache mit Andi |

Kegeln

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

Eishockey

| | | |
|--|--|-------------|
| So ab 9.00 Uhr vierzehntägig ab Mai | Inline-Hockey nach Absprache mit Trainer Rolf Weilert, r.weilert@gmx.de | Donau-Arena |
|--|--|-------------|

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

Boettcher **energie**

DIESEL · HEIZÖL · SCHMIERSTOFFE

- Heizöl EL**
- 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

Vertriebspartner für Schmierstoffe

Mobil

www.boettcher-energie.de

info@boettcher-energie.de

Gelungene Einstimmung

Bericht von der Saisoneneröffnungsfahrt nach Radstadt im Dezember 2012

Da diesen Winter schon zeitig Schnee fiel, kam die Skisaison-Eröffnungsfahrt vom 14.–16. Dezember 2012 den Brettlfans wie gerufen. Die 63 Pistenstarter setzten sich bunt und schwarz-türkis zusammen aus Rennläufern, Snowboardern, Übungsleitern, solchen, die es werden wollten, und Familien, die sich aufs erste Skivergnügen freuten.



Reichlich Platz hatten wir im Doppeldeckerbus mit Comfort-Service und so kamen wir Freitagabend erwartungsvoll in Radstadt an. Eine qualifizierte Fortbildung der Übungsleiter ermöglichte die Einteilung in vier Gruppen, die Samstagmorgen an der Reiteralm los legten.

Die Jüngsten wurden von Severin Kornprobst mit verschiedenen Übungen animiert, ihrem Fahrstil den letzten Schliff zu verleihen. Die Kindertrainer mit Erfahrung gruppierten sich mit weiblicher Übermacht um Sophie Kehrer und lernten von ihr mehr über Skikurs-Methodik und technisches Können. Die Ambitioniertesten wurden von Susi Gebert für Skilehrprü-

fungen geschult und tauschten Kritik auf höchstem Niveau. Dieser Herausforderung stellten sich acht Mädels und der Michi Bredehorn. Wir Ältesten (lieber Goldies genannt) wollten auf der Piste keinesfalls alt aussehen. Eifrig ließen wir uns daher von Markus Eigenstetter unterweisen im Einsatz der Skikanten. Über Seitsteps und gezielten Kantendruckwechsel beim Einleiten der Kurven erfüllten wir, wie der Hinterski dem Vorderski folgt. Kurzum wir lernten Carven statt Wedeln.

Andi Gebert steckte die Stangen für einen Riesenslalom nicht nur für seine Rennfahrer. Auch wir anderen konnten dem Stangenkurs folgend Racecarven und Geschwindigkeit erahnen.

Der bunteste Haufen waren die Snowboarder unter der Führung von Hannes Thiele. Sie loteten das ganze Skigebiet aus auf der Suche nach dem „Funpark“ und vergaßen beim Fun nicht die Lehrübungen, aber den Weg zurück zum Bustreffpunkt. Dass wir sie dann mit dem vollen Bus an einem anderen Parkplatz abholen mussten, nahm spätestens am Abend keiner mehr übel, da als Entschuldigung ein auserlesener Nusschnaps die Geister besänftigte.

Bevor wir uns jedoch nach dem ersten Skitag in den gemütlichen Gaststuben laben durften, mussten wir austesten, ob SWC-ler auch im Wellness-Bereich Herausragendes bewältigen können.



Rechte Seite, oben:
Unterweisung bei Susi Gebert

Unten:
Erfahrung fährt gut: Oldies but Goldies

Es wird vermutet, dass die dichte Belegung der kleinen Sauna rekordverdächtig war.



Ohne Verletzungsausfälle und Pannen verging viel zu schnell ein Wochenende, das Severin und Markus wieder einmal hervorragend organisiert hatten. Vielen Dank !

von Evi Sturm



Oben:
Die Kindertrainer unter Anleitung von Sophie Kehrer

Unten und übernächste Seite:
Warm angezogen mit unserem Hauptsponsor flyeralarm
und dem neuen Partner INSYS Microelectronics



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.



Neu! SWC-Jugendwochenende

***Für alle Jugendlichen ab 16 Jahren gibt es vom 14.-16. Juni 2013
ein Bergwochenende organisiert von Felix Linder***

Interessenten bitte melden unter snowboardell@gmx.de; näheres per E-Mail, Internet und auf der SWC-Facebookseite.





Gute Stimmung in Windischgarsten

Impressionen von der Familienskiausfahrt vom 2. bis 6. Januar 2013



die
wellness
FORMEL für ihre
werbung.

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

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 09 41-280 2 280
pielmühlerstr. 5
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes





Schneewalzer in Westendorf

Bericht von der Jugendskiaufahrt vom 2. bis 6. Januar 2013

...am 2ten stand der Bus an Ort und Stelle und drum herum unser diesjahr kleines Grüppchen, schon heiß darauf dem miesen Wetter in Regensburg zu entkommen und die Ski auf die Piste zu schwingen. Angekommen in Westendorf hieß es dann die Zimmer zu beziehen und sich erstmal einzuwohnen.

Jetzt mit allen unseren Übungsleitern, den Andis, der Caro, der Lisa und dem Felix, gabs dann auch das erste Meeting und jeder war sogar (fast) pünktlich. Gestärkt mit Schnitzeln und jetzt alle Namen mit jeweiligen Adjektiven und Tieren wissend freuten sich alle auf den ersten Skitag und krochen in die Betten.

Der Auftakt fürs Carven und Kurven war dann (noch) mit guter Sicht, ohne Wolken und Nebel. Wir ahnten nicht, wie sehr wir das vermissen würden :). Also wurden die Fackeln gezückt zur Fackelwanderung mit anschließendem „Après Fack“ in unserem hauseigenen kleinen Schirm und Punsch und Glühwein wärmte unsere Seelen.

Das restliche Skifahren lässt sich dann traurigerweise nur mit Nebel und ohne Sicht zusammenfassen, wobei es ja dann doch auch mal schneite und wir sogar mal so richtig durch den Tiefschnee rasen konnten :)! Pendelnd zwischen Brixen und Westendorf nutzten wir unser Areal an Pisten aus und wir tanzten den ein oder anderen Schneewalzer.



Die Renngruppe schlängelte sich auch beeindruckend durch die Stangen und trainierte fleißig bis zum Mittagessen wo wir uns dann vom Apfelstrudel bis zu Zitronen versorgten. Die Abende immer g'sellig und lustig, und am bunten Abend laut mit Karaoke und Tanzwettbewerb und spannend mit Liebesgeschichten von unseren Bauern, die endlich eine Frau suchten. Am letzten

Skitag schaute die Sonne nochmal vorbei, um uns alle zu verabschieden und schon saßen wir im Bus nach Hause mit unserem ganzen Zeugs. Hier ist jetzt auch Platz zum Bedanken, weil unsere Skiübungsleiter nämlich die allerbesten waren und wirklich alles 1a geklappt hat, also macht's alle weiter so und vielleicht seh ma uns im nächsten Jahr wieder! ;)

von Tim Felgenhauer

Ein wilder Ritt im Chiemgau

Premiere des DSV Kids Cross in Berchtesgaden



Krautkaserlift, bei eisiger Piste und Nebel hatten die Läufer im Probelauf mit den Sprungschanzen, dem Dach und den wechselnden Radien enorm zu kämpfen, kaum ein Teilnehmer kann fehlerfrei ins Ziel.

Anna Schillinger vom SWC fand sich nach einem wilden Ritt im Schnee wieder. In den zwei gewerteten Durchgängen lief es dann deutlich besser und Anna belegte in der Endabrechnung den sehr guten sechsten Platz unter 48 Starterinnen. Die Siegerin hieß Susanna Höcherl, ebenfalls vom Skiverband Bayerwald.

Eine neue Rennserie des Deutschen Skiverbandes hat am 12./13. Januar am Jenner ihre Premiere. Sie soll einen verbandsübergreifenden Vergleich der Jahrgänge 2001/2002 ermöglichen. An drei Rennwochenenden im Chiemgau, im Bayerwald und im Inngau wird den Rennkindern das ganze Können abverlangt.

Ein Kurs mit Riesenslalom- und Slalompassagen und Elementen aus der Disziplin Skicross fordert den vielseitigen, beweglichen und reaktionsschnellen Skifahrer.

Beim ersten Rennen am Samstag wurde vor den zwei Wertungsläufen ein Trainingslauf durchgeführt. Am steilen

Am Sonntag kamen die Mädchen und Buben bei strahlendem Sonnenschein dann schon sehr viel besser mit der Kurssetzung und der anspruchsvollen Piste zurecht. Bei den Mädchen fuhr Anna Schillinger auf den beachtlichen fünften Platz. Ganz oben stand Selina Meزابrovski von SV Bayerwald, die Anna am Samstag noch hinter sich lassen konnte. Wie anspruchsvoll das Rennen war, zeigen 26 Ausfälle von 96 Startern.

von Peter Schillinger



Sparkassencup in Langfurth

Gelungener Einstieg für Pauline Rödl am 19. Januar 2013

Der erste Sparkassen-Kindercup fand am Samstag, den 19.1.2013 am Steinberglift in Langfurth statt. Der SC Langfurth als ausrichtender Verein gab sich Mühe auf dem kurzen und flachen Hang einen angemessenen Kurs auszuflaggen.

Die 103 gemeldeten Läufer wurden durch die Kurssetzung mit kurzen, variablen Torabständen und zwei eingebauten Sprungschancen gefordert. Da nur der bessere der zwei Durchgänge gewertet wurde, war eine angriffslustige Fahrweise gefordert.

Vom SWC waren erfreulicherweise drei Läufer am Start, Johannes Koller und Anna

Schillinger als „Alte Hasen“ und Pauline Rödl als „Rookie“.

Der Einstand für Pauline Rödl gelang auf Anhieb, nach einem verhaltenen ersten Durchgang konnte sie im zweiten Lauf noch zulegen und kam auf Anhieb auf den fünften Rang in ihrer Klasse. Johannes belegte in der am stärksten umkämpften Klasse den zwölften Platz. Anna verpasste das so begehrte Podest knapp und wurde Vierte.

Auf diese Leistungen kann aufgebaut werden.

von Peter Schillinger



Skikurse im Bayerischen Wald

Bericht von den Skikurswochenenden im Januar



Spaß am Wintersport, das ist das wichtigste Lernziel für hundertachtzig Regensburger Kinder, die am dritten und vierten Januarwochenende in Eck am Riedlstein beim Ski- und Snowboard-Kurs das Skifahren oder das Snowboarden erlernen. In zwanzig Gruppen, von den fünfjährigen Anfängern bis zu den Könnern, die sich auf die Clubmeisterschaften im März vorbereiten, wurden die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen von über vierzig Übungsleitern unseres Vereins fachkundig unterrichtet.

Dieses beachtliche personelle Aufgebot des SWC wird von Sponsoren großzügig unterstützt: Für die Ausstattung der engagierten Übungsleiter bringt sich als Hauptsponsor der Würzburger Internetdrucker flyeralarm ein. Da befindet sich der SWC in bester Gesellschaft, denn flyeralarm tritt auch im Profisport, insbesondere im Fußball und im Basketball als Sponsor auf. Dem Hauptsponsor zur Seite stehen außerdem die Regensburger

Firmen INSYS Microelectronics sowie die Druckerei Aumüller und die Bauunternehmung Rödl+Herdegen.

Neu in diesem Jahr: Die Kleineren im Skikurs trugen Skikurs-Leiberl; dies erleichtert den Übungsleitern ihre Aufgabe und trägt zur Gruppenmotivation bei. Diese Idee stammt vom Vereinsmitglied Architekt Ferdinand Weber, der die Leiberl dem SWC auch gleich gestiftet hat.

Reibungslos und pünktlich lief dieses Jahr auch die Anreise mit vier Bussen ab, lediglich zwei Helikoptereinsätze in Eck sorgten für Schreckmomente, erwiesen sich schließlich aber als halb so wild. Am Ende des Skikurses strahlten nach der Sonne auch die jungen Wintersportler vor Begeisterung – der schönste Dank für unsere engagierten Ski- und Snowboard-übungsleiter und für Skikurschef Severin Kornprobst.

von Ursula Breilkopf



Aufwärmen mit Sophie und Lisa

Impressionen vom Ski- und Snowboardkurs 2013

Gruppe von Dorle und Freddi



Die Snowboardgruppe von Johann





Gruppe von Maria



Gruppe von Ursula
und Julius



Gruppe von Fränzi und Moritz



Gerris Gruppe



Gruppe von Kristin
und Kathi



Die Kleinsten bei
Freddi, Marlene
und Zita



Mittagspause mit der Gruppe.

Auch Snowboarder brauchen Pausen.



Das SWC-Schneesportteam 2013
- immer gut zu erkennen.



Nightrace in Grainet

Bericht vom Nachtpokalrennen am 15. Februar 2013

Bei idealer Witterung und schummriger Beleuchtung stürzten wir uns zu dritt (3 x Koller) den Hang hinunter. Technisch war das Ganze nicht allzu schwierig, deswegen war im oberen Teil Gleiten angesagt und im unteren Teil aufgrund des Speeds waren schnelle Reaktionen gefragt.



Und trotzdem haben wir auf der Strecke irgendwo Zeit liegen gelassen– aber wo? Da wird wohl der Servicemann das verkehrte Wachs verwendet haben und eine kleine Nachhilfe in Wachstechnik brauchen. Egal, für uns war es ein riesen

Spaß und eine sehr schöne familieninterne Reiberei.

Franziska erreichte in der U16 den dritten Platz in 35,96s (Bestzeit: 34,94s), Johannes in der U12 den vierten Platz in 38,54s (Bestzeit: 36,86) und der Senior in der H51 den sechsten Platz in 36,86s (Bestzeit: 35,20s).

Wer Lust hat, bei dem einen oder anderen Pokalrennen einmal mitzufahren, einfach bei uns melden, wir haben im Auto immer den einen oder anderen Platz dafür frei.

Termine sind unter folgender Adresse zu finden: <http://www.skiverband-bayerwald.de/index.php?id=641>

von Alfons Koller

Fundsachen vom Skikurs und der Skikursabschlussfahrt

- 1 Strickmütze, grau mit schwarzem Streifen und Bommel
- 1 Strickmütze, pink, türkis, weiß gestreift
- 1 Fleecepulli, brombeerfarben, Gr. 134/140
- 1 Mütze schwarz mit Aufdruck „No Fear“
- 1 Mütze schwarz, Tommy Hilfinger
- 1 Kinder-Strickhandschuh, blau mit grün-schwarzem Bündchen
- 1 HAD-Tuch, oliv mit farbigen Kreisen bedruckt
- 1 Skibrille, kupferfarben
- 1 Paar Kinderskistöcke mit rotem Griff
- 1 Mütze, schwarz
- 1 HAD-Tuch, schwarz

Beim Skikurs Sportgeräte verloren? Dann unter markus.eigenstetter@swc-regensburg.de oder 09404/640694 melden.

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

Rennlauf im Fichtelgebirge

Bericht von den Nordbayerischen Meisterschaften am 27. Januar 2013

Am 27. Januar lud der Skiverband Frankenjura zu den Nordbayerischen Schülermeisterschaften nach Oberwarmensteinach im Fichtelgebirge. Also machten wir uns auf nach Norden, einer für uns ungewohnten Richtung, wenn es ums Skifahren geht. Bei der Ankunft die Überraschung: Der Hempelsberg ist ein sehr anspruchsvoller Slalomhang, der den Vergleich mit so manchen Hang im Bayerischen Wald nicht zu scheuen braucht.



Nach den ersten fünf Freifahrten (der Liftbesitzer hatte scheinbar verschlafen und kassierte erst um 9.30 Uhr) hatten sich Anna und Eva Schillinger an den Hang gewöhnt und waren bereit für den ersten Durchgang des Vielseitigkeitsslaloms.

Anna legte einen mutigen Lauf hin und setzte sich an die Spitze in ihrer Klasse.

Eva, noch etwas müde vom Discolauf in der Donauarena am Vorabend, verschlief den ersten Durchgang und landete auf Rang 8. Im zweiten Durchgang konnte sie dann aber noch enorm zulegen und verbesserte sich mit deutlicher Laufbestzeit auf den 3. Rang. Anna konnte ihren Vorsprung noch weiter ausbauen und belegte souverän den ersten Platz. Zwei schöne Pokale machten den Ausflug ins Fichtelgebirge perfekt.

von Peter Schillinger



Eva (links) und Anna Schillinger auf dem Treppel

Weitere Rennberichte:

siehe [swc-regensburg.de/Ski Alpin/](http://swc-regensburg.de/Ski%20Alpin/) Berichte



Blau Flecken in Kaprun

Bericht von der Familienausfahrt in den Faschingsferien



Hallo Leute,
ich heiße Bruno, bin ein attraktiver Baum und stehe auf der Schmitten Höhe bei Zell am See in der Nähe der Sonnenalm unter der Hochmaisbahn – zugegebenermaßen etwas ungünstig – mitten in einem Waldweg. Meist ist es um mich und meine Artgenossen sehr ruhig, doch von 14.–17. Februar dieses Jahres war hier wirklich Action geboten: Meine Schwestern Brunetta und Tina und ich wurden geküsst, gedrückt und umarmt, statt umfahren! Ihr fragt warum?

Eine Gruppe von SWC–Skifahrern machte die Region unsicher. Die Jugendlichen sausten bereits um 9 Uhr über die Pisten, während sich die Seniorengruppe (= Eltern) gerade erst vom Frühstück erhob. Bis zur gemeinsamen Mittagspause auf der Glockneralm hatten aber auch sie schon einige Abfahrten hinter sich gebracht. Emma, Hannah, Lea, Lena, Lisa, Susanne, Fredi, Michi und Timo legten in diesen Tagen über 100 Pistenkilometer und ca.

22.000 Höhenmeter zurück, dabei stateteten sie auch uns Bäumen einige Besuche ab... von ihnen hörte man außerdem noch allerlei Rekordverdchtiges: Sie steigerten die Transportkapazität der Bergbahnen, indem sie zu acht in der Sechsergondel und zu dritt im Doppelsessellift führen und schonten den Schnee, indem sie nur mit einem Ski die Hänge hinunterrasten; auch Flugversuche über Sprungschanzen scheuten sie nicht. Abends zog es einige schon wieder in den Schnee hinaus, dieses Mal mit Schlitten – gottseidank weit weg von unserem Waldweg!

Meine Schwestern und ich klagen zwar noch immer über unsere blauen Flecken, doch freuen wir uns schon sehr, wenn die SWCler wiederkommen.

Viele Gre,
Bruno

von Susanne Koder

Pizza, Pommes und Liftfahren am Riedelstein

Bericht vom Zwergerlskikurs am 23. und 24. Februar 2013



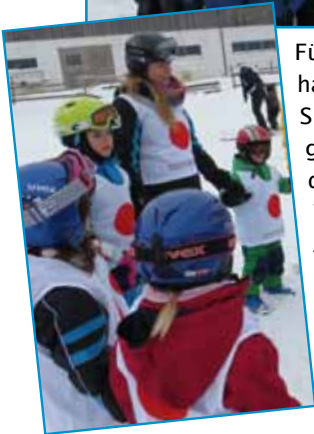
die Pisten unsicher! Einige Familien übernachteten in dem Berggasthof vor Ort und ein paar wenige traten um halb vier die Rückfahrt nach Regensburg an.

Am nächsten Tag starten wir mehr oder weniger ausgeruht in

Fünf Übungsleiter hatten vom „normalen“ Skikurs noch nicht genug und fuhr deshalb mit unseren 16 Zwergerln im Alter von 4–6 Jahren am 23./24. Februar nochmals nach Eck/Riedelstein.

den 2. Skikurstag. Nachdem alle Kinder zumindest Bremsen gelernt hatten, beendeteten die Kleinsten den Skikurs mit einer großen Schnellballschlacht.

von Bärbel Mokroß und Katharina Eigenstetter



Nachdem alle ihr Können bewiesen hatten, starteten wir letztendlich in 3 Gruppen (A, FA, F) in unseren 1. Skitag. Mittags durften wir mal wieder mit der äußerst „freundlichen“ Bedienung kommunizieren. Den restlichen Tag drehte sich alles um Pizza, Pommes und Liftfahren.

Wir als alte Skihasen machten mal wieder





Revanche in Maibrunn

Bericht von den Ski-Kombi-Clubmeisterschaften am 3. März 2013



Lyssa als strahlende Siegerin

Die Sonne lachte und auch sonst war die Stimmung bestens: Von der sechsjährigen Lyssa Fernandes, die in der ersten Kinderklasse siegte, bis zu den erfahrenen Rennläufern, die alte Rechnungen zu begleichen hatten, meisterten

bei harter Piste alle Teilnehmer den flotten Riesenslalom auf der Fuchsabfahrt am Pröller souverän.



Alte Rechnungen - neue Auflage im Wettkampf

ränsten war Franziska Koller, die den Pokal der Clubmeisterin mit nach Hause nahm. Sehr dicht war das Feld bei den Herren, aber hier konnte Peter Schillinger gegen Andi Gebert und Ralf Scheuerer seinen Titel verteidigen.



Zwei erfahrene Clubmeister Ski Alpin: Franziska Koller und Peter Schillinger

Die Revanche allerdings folgte unmittelbar: Bei den anschließend auf der Sonnenloipe in Maibrunn ausgetragenen Clubmeisterschaften im Langlauf dominierten Andi und Susanne Gebert und siegten damit jeweils auch in der SWC-Kombi Ski Alpin/Ski Nordisch vor Susi und Peter Schillinger.

von Ursula Breitkopf

Alle Ergebnisse:

[swc-regensburg.de/Ski Alpin/Berichte](http://swc-regensburg.de/Ski%20Alpin/Berichte)

Bei den weiblichen Teilnehmern am souve-



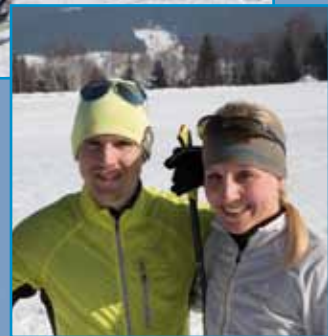
*Früh übt sich:
Die jüngste Skifahrerin Sina
Straube*



Gute Stimmung vorm Start



Duell der Clubmeister



*Starkes Geschwisterpaar: SWC-Ski-
Kombi-Meister Andi und Susi Gebert*



So sollte Rennlauf aussehen: Alfons Maier



SWC-Skitourengeher verspuren Silvretta

Skitourentage 2013 auf der Heidelberger Hütte



So hätte die Schlagzeile in der Alpen Bravo lauten können. Kaum ein jungfräulicher Hang im Umfeld der Heidelberger Hütte, der vom SWC-Skitourenteam verschont blieb. Strahlender Sonnenschein, traumhafter Pulverschnee und haufenweise unverspurte Hänge: die SWC-Skitourentage 2013 ließen keine Wünsche offen.

Los gings am 21. Februar mit dem Halbtagesticket ins Skigebiet Ischgl. Dort gab

es erstmal noch ein Freeride Update mit Richard und Jürgen. Dann begann der Aufstieg auf den ersten Gipfel: ca. 600 Hm mit schwerem Gepäck auf den Piz Val Gronda (2811 m) und anschließender spannender Abfahrt zu unserem Quartier, der Heidelberger Hütte (2265 m).

In zwei Gruppen starteten wir freitags zu unseren Zielen: Jürgen führte seine Mann(Frau)schaft aufs Zahnjoch (2945 m),

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

| | |
|-----------------|---------------|
| TÄGLICH | 17:00 - 24:00 |
| SONN-/FEIERTAGS | 11:00 - 14:00 |
| | 17:00 - 24:00 |

ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN

INH. GEORGIOS KOUMPOURIS
AM TURM 11 * 93164 LAABER * TEL. (09498) 9071055

 WWW.DELPHI-LAABER.DE
WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER



und legte nach Angaben von GPS Harald stolze 1388 HM zurück, während die Gruppe von Dominik die Hänge im direkten Umfeld der Heidelberger Hütte mit dem Piz Larain (3009 m) zum Ziel hatte. Ach ja: Eine dritte Gruppe mit Rosi und Michele suchte (sogar erfolgreich) Handys.



Bei weiterhin besten Tourenbedingungen ging es am Samstag weiter: Die Gruppe von Jürgen fuhr über die Heidelberger Scharte ins Laraintal ab und ging über das Kreuzjoch zurück. Das Ziel von Dominiks Team hieß Heidelberger Spitze (Winter gipfel !, 2965 m), Gnadenlos ging es weiter mit der Verspurung aller Hänge im Sichtbereich der Heidelberger Hütte. Um auch alle Hänge zu schaffen wurde die Gruppe bei der Abfahrt noch mal geteilt: in die normalen und die blutigen Nasen, Originalkommentar Pfiff nach Richards Sturz: Solche Anfänger sollte man halt zu Hause lassen (...).

Am letzten Tag ging es dann gemeinsam auf den Piz Stoamandl (2660 m) und von dort im Blindflug auf den Ziehweg Ischgl – Heidelberger Hütte wo zum Abschluss noch mal eine harte Skating Einheit auf uns wartete.

Kurz zum Quartier: Die Heidelberger Hütte lässt keine Tourengerer-Wünsche offen: Skiraum, Fellaufhängstangen, beheizte Skistiefelräume, liebevoll hergerichtete Lager, saubere sanitäre Anlagen und vor allem: Ausgezeichnetes Essen, ange-

fangen beim Frühstück mit Fruchtteteo zum Mitnehmen und Brotzeittüten bis hin zum 3-Gänge-Abendessen mit mehrmaligem Nachfassen auch für den großen Hunger. Und natürlich die Abende mit dem österreichischen Bänkelsänger Hubert und den Hütten Hits von der Diredare Mare bis zur kropferten Pfnischgauerin.



PS1: Vergiss die Wetter Apps, das Wetter ist meistens besser als Du denkst.

PS2: Allen, denen nachts im Traum vom Schwung im Pulverschnee ein (manchmal auch sehr lauter) extasischer Ton durch Mund und Nase entfuhr, sei an dieser Stelle noch mal ausdrücklich verziehen

PS3: Skitourentage-Fortsetzung sehr erwünscht, vielen Dank noch mal an unsere Tourenführer Jürgen und Doninik.

von Josef Koller

Turn your body.



Ski- und Wanderclub



1946 e.V. Regensburg

||| 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

Erfolgsgeschichten in Eichhofen

Impressionen von der Weihnachtsfeier der Leichtathleten



Unsere Leichtathleten sind im vergangenen Jahr vom BLV für ihre hervorragende Nachwuchsarbeit ausgezeichnet worden (wir berichteten im Clubheft 01/2013). Bei der Ehrung der SWC-Leichtathleten auf der Weihnachtsfeier in Eichhofen konnten die Früchte dieser Nachwuchsarbeit präsentiert werden: Erfolge bei Bayerischen Meisterschaften und viele, viele Oberpfalzmeistertitel, besonders in den Schülerklassen.

Das man sich die Ziele noch sehr viel höher stecken kann, konnten sich unsere Nachwuchsathleten bei der Präsentation anschauen, die die neu zum SWC gewechselten Aktiven für die Feier erstellt hatten. Die Präsentation ist auf unse-

rer Homepage verlinkt (Berichte 2012), ebenso wie ein weiterer Film über das Neujahrstrainingslager in Saarbrücken (Berichte 2013). Hier stellen unsere neuen Athleten unter Beweis, dass sie nicht nur sportlich, sondern auch stimmungsmäßig punkten können. Auf die Sommersaison 2013 sind wir nun sehr gespannt!

von Ursula Breitkopf



AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



mazda

Gebraucht-
wagenCenter



www.autohaus-schroedl.de



**Nittendorf/
Schönhofen
Tel. 09404/95350**

**Neutraubling
Tel. 09401/881660**



Bericht vom Neujahrs-Trainingslager in Saarbrücken

Neues Jahr - neu im Verein - neue Ziele - neue Motivation

Sechs Athleten (Michelle, Sabine, Julia, Stefan, Matze, Kili), drei Trainer (Jenny, Steffi, Stefan), ein Nachwuchstalent (Lea, 15 Monate) wagen sich zu Beginn des neuen Jahres 2013 ins Saarland, um ihren Träumen und Zielen näher zu kommen. Eine Trainingsgruppe, die aus un-

schirrtablett dynamisch über die Ablage hinaus. Die Harten greifen bereits vor dem Frühstück mit Morgenlauf im Dunkeln an; die weniger Harten, meist männlichen Athleten, absolvieren die erste Einheit motiviert am Frühstücksbuffet. Überstunden stehen bei unseren Zehn-



Unsere Neuen: Matthias Küsters, Stefan Wimmer, Kilian Hartmann, Stefan Matula (kniend); Steffi Pietsch mit Lea, Michelle Weitzel, Julia Liedl, Sabine Hoja, Jennifer Lehmann (sitzend) im Neujahrtrainingslager

terschiedlicheren Charakteren nicht hätte bestehen können, hat nur Eines im Kopf: Besser zu werden.

Wer sich schwach fühlt, wird mit den Worten „Trau dich mal“ gestreichelt, wer zu stark ist, schiebt schon mal das Ge-

kämpfen jedoch neben den Essenseinheiten auch im Training ohne „Wenn und Aber“ auf der Tagesordnung.

Die Stimmung ist gut, die Motivation groß, die guten Leistungen folgen. In der Leichtathletikhalle wird vormittags und



nachmittags neben Weitsprungeo-
meister Christian Reif unter professio-
neller und unermüdlicher Anleitung von
Steffi und Stefan, konzentriert trainiert.
Wer dann immer noch nicht genug hat,
darf seinen Körper bei Jenny, dem be-
rühmten Fitness-Coach –unter Insi-
dern Athletik- Göttin genannt-, stählern.
Sollte eine kurze Ermüdungsphase zwi-
schen Sprints, Kugel stoßen, Weit- und
Hochspringen eintreten, ist zuletzt noch
Lea zur Stelle, die mit aufmunterndem
„Check“ und vorbildlich absolvierten Ki-
lometerzahlen, wieder Platz für neue
Energie schafft.

Jeder kämpft für sich, aber keiner kämpft
allein – außer vielleicht beim abendlichen
Ligretto spielen. Hier konnten aufgrund

heimlicher, digitaler Aufnahmen einige
beängstigende Taktiken mit zweifelhaf-
tem Fairnesspotenzial festgestellt wer-
den. Manch einem widerstrebte auch
beim Tabuspielen das Einhalten von Re-
geln und der Begriff wurde nach minu-
tenlangem, gestenreichem Schweigen in
eigenwilliger und rebellischer Form er-
klärt.

Nach fünf erfolgreichen, trainingsin-
tensiven Tagen, gilt es nun nach kurzer
Erholungsphase, gemeinsam mit dem
restlichen Teil der Trainingsgruppe wei-
terzuarbeiten und die Hallenwettkämpfe
erfolgreich zu meistern.

von Julia Liedl



Konditorei -Café Orlando di Lasso

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag – Samstag
7.30 -18.00**

Gelungener Saisoneinstieg für SWC-Team

Nordbayerische Hallenmeisterschaften in Fürth am zweiten Januarwochenende

Ein vielversprechender Einstieg in die Hallensaison gelang den Leichtathleten des SWC Regensburg bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth. Mit drei Titeln und vielen weiteren guten Leistungen ist die Sprung- und Mehrkampfgruppe von Steffi Pietsch und Stefan Wimmer gerüstet für die Bayerischen Hallenmeisterschaften am kommenden Wochenende in München.

Ein spannendes Duell über 60m Hürden lieferten sich in der kühlen Fürther Leichtathletikhalle die WG-Kolleginnen Michelle Weitzel und Liane Weber. Weitspringerin Weitzel konnte dieses erste Aufeinandertreffen vor allem dank eines besseren Starts mit 8,79s (Platz 1) zu 9,23s (Platz 2) für sich entscheiden. Bereits bei den Bayerischen Meisterschaften nächs-

tes Wochenende in München könnte hier jedoch die Revanche erfolgen. Auch im anschließenden 60m-Finale stellte Michelle Weitzel ihre Sprintqualitäten mit bestleistungsnahen 7,90s (Platz 2) unter Beweis. Auf der längeren 200m-Sprintstrecke bestätigte Julia Liedl ihre guten Trainingseindrücke mit starken 26,61s.



Julia Liedl auf der Fürther Rundbahn

Ebenfalls gelungen ist die Generalprobe von Matthias Küsters im Stabhochsprung, der seine Siegeshöhe von 4,30m noch aus verkürztem Anlauf erzielte, sowie der Kugelstoßwettbewerb von Mehrkämpferin Liane Weber (Platz 2, 11,91) und Kilian Hartmann, der sich in seinem ersten Wettkampf mit der ungewohnt schweren Männerkugel mit 12,55m den Sieg sicherte.



Fabian Buslaps und Tim Felgenhauer im Hürden-Finale



Trotz leichter Probleme mit der Anlaufgenauigkeit konnten auch die SWC-Weitspringerinnen Sabine Hoja (5,55m, Platz 2) und Anna Riss (5,32m, Platz 4) bereits gute Leistungen anbieten.

Der vergleichsweise beste Sprung des Tages gelang jedoch „Nesthäkchen“ Jacqueline Sterk, die mit Platz 2 und einer neuen Hallenbestleistung von 5,32m im Feld der bis zu drei Jahre älteren Konkurrenz auf sich aufmerksam machte. Ihre Vielseitigkeit stellte sie anschließend noch über 800m mit sehr guten 2:34min unter Beweis.

Auch die von Michael Duchardt trainierte U 18 Nachwuchstruppe wusste zu überzeugen: Sowohl Fabian Buslaps (9,32 sec.) als auch Tim Felgenhauer (9,51 sec.) erreichten das Hürden-Finale und belegten dort die Plätze 5 und 6. Zudem steigerte Tim Felgenhauer seine Bestleistung im Hochsprung auf 1,65 m (Platz 11).

von Josef Koller

Michelle Weitzel Bayerische Hallenmeisterin

SWC-Frauenstaffel holt Silber bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in München am 19. und 20. Januar 2013

Einen gelungenen Saisoneinstand feierte Michelle Weitzel (SWC) in ihrer Spezialdisziplin bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in München. Mit 6,25 m lag sie in dem Korridor, den sie sich mit ihrer Trainerin Steffi Pietsch erhofft hatte. Besonders freute sie sich über die gelungenen Serie mit 4 weiteren Sprüngen nahe der 6,20 m Marke. Eine weitere Weitsprungmedaille holte Sabine Hoja als Dritte, die mit ihren 5,83 m nahe an ihre persönliche Bestleistung heran sprang und sich gegenüber der Nordbayerischen Hallenmeisterschaft um 28 cm steigerte. Für Riesenjubiläum im SWC Team sorgte die Frauenstaffel: Michelle Weitzel, Liane Weber, Sabine Hoja und Julia Liedl holten unerwartet Staffel

Silber knapp hinter der LAC Quelle Fürth. Pechvogel des Tages war Weitspringerin Anna-Maria Riß, die im Vorkampf dreimal übertrat und so den Endkampf verpasste. Die dazu nötigen 5,18 m hätte sie sicher drauf gehabt.

Knapp das Stockerl verpasst hat Liane Weber als Vierte im Kugelstoßen der Frauen mit 11,86 m und Als Hürden – Fünfte mit 9,27 sec. Zweimal Fünfter wurde Matthias Küsters bei den Männern: Mit 4,20 m in seiner Paradedisziplin, dem Stabhochsprung, wo er knapp an den 4,40 m scheiterte und mit guten 9,19 sec. über 60 m Hürden.

Völlig unerwartet kam die Staffelmedaille der Startgemeinschaft SWC Regensburg / TV Schierling, die mit Lukas Kiergaßner, Michael Deml, Fabian Buslaps vom SWC sowie Sven Glück Bronze gewann. Besonders erfreulich, weil es mit Lukas Kiergaßner aus der Trainingsgruppe von Steffi Pietsch, Michael Deml und Fabian Buslaps

aus der Gruppe von Michael Duchardt sowie Sven Glück vom TV Schierling mit Trainerin Ute Glück das erste gelungene Gemeinschaftsprojekt ist.

Platz Fünf holte Speerwerferin Franziska Sedlmeier, die bei Minustemperaturen mit 30,86 m nahe an ihre persönliche

Bestleistung warf, und Fabian Buslaps rundete als Speerwurf-Siebter mit 41,37 m das gelungene Abschneiden des SWC-Teams ab.

von Josef Koller



**Weitspringerin
Michelle Weitzel**





*Die U-18-Staffel mit Sven Glück, Michael Deml, Lukas Kiergaßner und Fabian Buslaps
und die Frauenstaffel mit Michelle Weitzel, Liane Weber, Julia Liedl und Sabine Hoja auf den Bayerischen
Hallenmeisterschaften in München*



Stabhochspringer in Medaillenlaune

SWC-Nachwuchs holt neun Medaillen bei den Nordbayerischen U20/U16-Meisterschaften am 3. Februar 2013 in Fürth

In ausgezeichneter Form präsentierten sich die SWC-Nachwuchs-Stabhochspringer bei der Nordbayerischen U 20 / U 16 Meisterschaft in Fürth.

Die von Jan Ropohl und Sven Englmann trainierten Nachwuchssportler konnten dabei mit drei Meistertiteln und vier weiteren Medaillen auf breiter Ebene überzeugen. Allen voran wieder einmal Vroni Plank, die den W 15 Wettbewerb mit 2,90m dominierte und klar vor ihren Vereinskolleginnen Paula Müller (2./2,30m) und Caro Pegoretti (3./2,20m) gewann.

Mit einer tollen Steigerung auf ebenfalls 2,90m gewann Philipp Geldhäuser souverän den M 14 Titel vor dem Ansbacher Robert Grau (2,50m). Der erst 13jährige Jannis Voigt belegte hier mit guten 2,00 m Platz Vier. Einen weiteren Doppelsieg gab es in der M 15, hier siegte etwas überraschend Frederic Buslaps mit 2,50m vor Ferdinand Zellner (ebenfalls 2,50m), der etwas unter seinen Möglichkeiten blieb.

Medaille Nr. 7 war die Silberne für Lisa Morawitz in der W 14 mit 2,20m. Dass die noch 13jährigen Lisa Morawitz und Jannis Voigt sich bereits gut platzieren konnten, zeigt dass die SWC-Truppe auch für nächstes Jahr schon gut aufgestellt ist.

Besonders freute man sich im SWC-Lager über zwei Nicht-Stabhochsprung-

Medaillen: Die ebenfalls erst 13jährige Nancy Randig gewann Kugel – Silber in der W 14 mit 9,30m und steigerte dabei ihre persönliche Bestleistung um 1,02m, und Hochspringerin Elena Hartner egalisierte mit 1,53m ihre persönliche Bestleistung und gewann Bronze in der U 20.

Zwei weitere Athletinnen konnten die Endläufe erreichen: Hannah Zellner (ebenfalls erst 13) wurde Sechste über 60m Hürden der W 14 und Mona Hartner erreichte über 60m der w 14 – den mit sechs Vorläufen zahlenmäßig am stärksten besetzten Wettbewerb ebenfalls Platz Sechs. Zwei Endkampfplacierungen schaffte Mehrkämpferin Melissa Winkler in der W 14 im Kugelstoßen (5./8,48m) und im Weitsprung (5./4,53m).

Im 800m Lauf der M 14 holte Dominik Sterz (2:37,15) einen erfreulichen sechsten Platz, auch Lena Schmitt (10., W 14 2:45,48) und Lisa Morawitz (9., W 13 3:03,58) zeigten beherzte Läufe. Knapp ihre Endläufe/Endkämpfe verpassten Hannah Budig mit 9,07 sec. In der W 13 und M 14 Kugelstoßer Olli Simon mit persönlicher Bestleistung von 7.82m.

von Josef Koller



Sabine Hoja erreicht Weitsprungfinale in Frankfurt

Platz Fünf für SWC-Athletin bei den Süddeutschen Hallenmeisterschaften am 3. Februar 2013

Nach Platz Drei bei der Bayerischen Hallenmeisterschaft konnte SWC-Weitspringerin Sabine Hoja auch bei den Süddeutschen



Sabine Hoja in Frankfurt

Hallenmeisterschaften in Frankfurt überzeugen. In dem hochklassigen Wettbewerb, den die beiden Lokalmatadorinnen Maryse Luzollo (6,47 m) und Claudia Rath (6,27 m) von der LG Eintracht Frankfurt unter sich ausmachten, überzeugte die Regensburgerin ein weiteres Mal mit guten 5,64 m.

Zwischendurch war es sogar ein bisschen erlaubt nach der Bronzemedaille zu schielen, zumal die SWC-Weitspringerin drei nur knapp ungültige sehr weite Versuche in die Grube brachte. Auf die viertplatzierte Mainzerin Anne Schauder fehlten Sabine Hoja nur 2 cm.

von Stefanie Pietsch

Autohaus Schrödl sponsert SWC-Athletinnen

Michelle Weitzel und Liane Weber fahren Ford

Fritz Schrödl, Inhaber des Ford Autohauses in Schönhofen, kann bislang nicht als Leichtathletikfan bezeichnet werden. Der Motorsport ist sein Metier, aber das hält ihn nicht davon ab, junge Leichtathletinnen mit einer Fahrzeugspende zu unterstützen.

„Wir stellen heute Weitspringerin Michelle Weitzel und Siebenkampfspezialistin Liane Weber einen nagelneuen Ford Ka zur Verfügung. Ich hoffe, dass sie sich dadurch mehr auf Training und Wett-

kämpfe konzentrieren können“, so Schrödl bei der Fahrzeugübergabe. Angeleiert hatte das Ganze Leichtathletik-Spartenwart Michael Duchardt.

„Das ‚DreamTeam‘ lebt in einer Wohngemeinschaft und hat somit sehr oft den gleichen Weg zum Training – auch zu Wettkämpfen. Da macht ein Auto Sinn“, so Duchardt.

„Der sieht ja richtig Klasse aus“, sprudelte es aus Michelle Weitzel heraus, als

sie den kleinen weißen Ford Ka erblickte. Der Kofferraum ist groß genug für zwei große Trainingstaschen der Ausnahmeathletinnen. Demnach alles richtig gemacht, Herr Schrödl!

von Timo Lex



Fritz Schrödl (2. von links) präsentiert mit unseren Top-Leichtathletinnen und Spartenwart Michael Duchardt den Ford Ka

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 |



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

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



Sparkasse
Regensburg

Melli Winkler bei der Bayerischen auf Platz Neun

Gutes Abschneiden unserer Nachwuchsathletin bei den Hallen-Mehrkampfmeisterschaften am 24. Februar 2013 in Fürth

Einen guten 9. Platz erkämpfte sich Melli Winkler bei den Bayerischen Hallen-Mehrkampfmeisterschaften in Fürth. Dabei schrammte sie nur um hauchdünne 16 Punkte an Platz 8 vorbei. Mit 10,70 sec.

über 60 m Hürden, 4,32 im Weitsprung, 1,34 m im Hochsprung, 8,30 m im Kugelstoßen und 2.50,45 im abschließenden 800-m-Lauf zeigte sie durchwegs solide Leistungen.

DM-Silber für Andrea Holzapfel in Düsseldorf

SWC-Dreispringerin holt Medaille bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften am 23./24. Februar 2013

Mit guten 9,93 m holte sich Andrea Holzapfel die Silbermedaille im Dreisprung der W 45 bei den diesjährigen Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf. Dabei lag sie zwar deutlich hinter der neuen Deutschen Meisterin, Anette Jokiel vom LTV Lippstadt mit 10,66 m, aber fast genauso klar vor der mit 9,49 m Drittplatzierten Steffi Träger von den Sportfreunden Neukieritsch.

Im unmittelbar nach dem Dreisprung stattfindenden Hürdenfinale blieb sie etwas unter ihrem Leistungsvermögen und verfehlte als Vierte mit 10.56 sec. knapp eine weitere Medaille. Platz Sieben im Weitsprung (4,44 m) und das Erreichen des 60-m-Finales (Platz Acht, 8,87 sec.) rundeten rundeten das gelungene Auftreten von Andrea Holzapfel bei den Hallenmeisterschaften ab.

von Josef Koller



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination
und Vielfalt der
Leichtathletik
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage bei der Leichtathletik-Ferienaktion: Zusammen mit SWC-Spitzenathleten wie Michelle Weitzel und Liane Weber und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik: Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 5. - 9. August 2013

Woche 2: 19. - 23. August 2013

Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Kaulbachweg

Die Kurse dauern täglich bis 15.30 Uhr, Freitag bis 13.30 Uhr

Kosten:

pro Woche/Kind 130 €, SWC-Mitglieder 110 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 65 €,

als SWC-Mitglied 55 €.

Alter:

7 - 15 Jahre

Teilnehmerzahl: Mindestens 20, maximal 75 Kinder

Mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, **Trinkflasche, Sonnenschutz**

Leistungen: Ganztagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm, Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Nachmittagsaktion
4 x Mittagessen, ständige Getränkeversorgung
Feriencamp T-Shirt
Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen
Versicherung

Eltern-Kind-Aktion: Am Freitag erwerben wir die DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzeichen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und Information: **Josef Koller**
Luitwinstr. 15
93053 Regensburg
0941/28063898
josef.koller@swc-regensburg.de

Anmeldeschluss: **5. Juli 2013** bei Josef Koller
Die Anmeldung ist erst wirksam mit **Überweisung der Kurskosten** auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00





Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

www.telis-finanz.de

 **TELIS FINANZ**[®]
Aktiengesellschaft

Neue Trainingszeiten im Hallenbad

Wegen Westbadschließung ab April kein Lehrschwimmbecken

Wegen der Schließung des Westbades zur Durchführung von Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen im voraussichtlichen Zeitraum vom 2. April – 30. Oktober 2013 wurden uns im Hallenbad die Trainingszeiten gekürzt.

Am bedauerlichsten hierbei ist wohl die Tatsache, dass in diesem Zeitraum auch das Lehrschwimmbecken für die Vereine komplett gesperrt ist. Das bedeutet für uns

und unsere jüngsten Schwimmanfänger eine Zwangspause im kleinen Nichtschwimmerbecken. Für diese Gruppen können wir also in dem genannten Zeitraum kein Training anbieten.

In der Schwimmhalle stehen uns von 18.00–22.00 Uhr 2 Bahnen zur Verfügung. Wir haben nun folgende Einteilung getroffen:

18.00–18.40 Uhr

Bahn 1: Vorbereitung zum Frühschwimmer „Seepferdchen“ bis Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

Bahn 2: Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

18.45–19.25 Uhr

Bahn 1+2: Ab „Bronze“ zur Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Silber“

19.30–20.10 Uhr

Bahn 1: Ab Jugendschwimmabzeichen „Silber“

Bahn 2: Training für Fortgeschrittene

20.15–21.45 Uhr

Bahn 1+2: Freies Schwimmen

Die neuen Zeiten gelten für uns ab Montag 8. April 2013, also nach den Osterferien. Wie gewohnt erhalten Sie die Eintrittskarten ab 15 Minuten vor Kursbeginn in der Eintrittshalle des Bades von uns.

Wir danken Ihnen schon im Voraus für Ihr Verständnis wegen der provisorischen neuen Trainingszeiten.

von Christine Obermeier

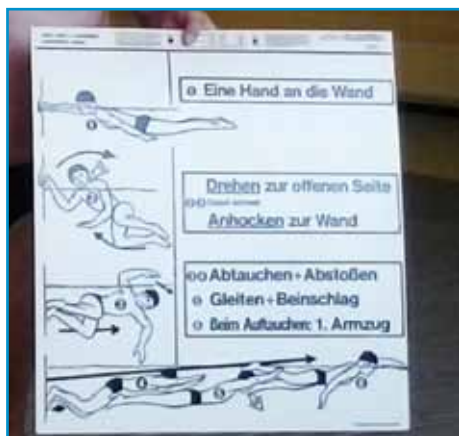


Impressionen vom Lehrgang C-Breitensport

Unsere neuen C-Trainer Bärbel, und Dorle Mokoß und Lukas Torscht haben Eindrücke mitgebracht von der Vielfalt des

Übungsleiterlehrgangs C-Breitensport.

von Christine Obermeier



Schwimmen und Basketball...



ECKLwolfgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE
MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNING

Ihr Fachbetrieb für
Komfort Living

hölkering 5

93080 pentling

tel. 0941 . 4 16 39

fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de

info@schreinerei-eckl.de



...Akrobatik,
Tanzen
und Fußball.





SWC-Wanderprogramm 2013

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

April:

Traditionell leichte Auftaktwanderung geführt von Roland Lindenmeir

Von Nußhausen im Altmühltal wandern wir zunächst zur Burg Prunn. Durch schön gelegene Wälder führt uns der Weg weiter nach Burg Randeck. Hier angekommen folgen wir dem ausgeschilderten Weg durch den Mischwald nach Essing. Nach unserer Einkehr überqueren wir die imposante 193 m lange Holzhängebrücke "Tatz(e)lwurm" und kehren am Europa-Kanal entlang zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Termin: 21.04.2013
Treffpunkt: 09:30h in Nußhausen
Anfahrt: Von Kelheim fährt man in Richtung Riedenburg. An Essing vorbei erreicht man nach ca 4 Kilometer Nußhausen. Hier rechts in den Ort abbiegen und auf dem kleinen Parkstreifen links parken.
Start: 9:45 Uhr
Charakter: leicht, für jedes Alter geeignet
Gehzeit: Hinweg ca. 2 Stunden, Einkehr im Brauereigasthof Schneider in Essing
Rückweg ca. 1:10 Stunden

Teilnehmerzahl unbegrenzt, wg. Tischreservierung bitte um Anmeldung bis 19.04.2012

Juni:

SWC-Jugend-Bergwochenende

Für alle Jugendlichen ab 16 Jahren gibt es vom 14.-16. Juni 2013 ein Bergwochenende organisiert von Felix Linder

Interessenten bitte melden unter snowboardell@gmx.de; näheres per E-Mail, Internet und auf der SWC-Facebookseite.

Zum Rauhen Kulm über Hirschenstein und Klausenstein geführt von Robert Obermeier

Von Grandsberg führt ein langer Anstieg über den Schufleck hinauf zum Hirschenstein (ca.1 Std). Wir wandern weiter auf Wanderpfaden über Klausenstein und Rauhen Kulm

nach Kalteck (ca 2,5 Std). Der Rückweg von Kalteck führt über den Hangweg zurück nach Grandsberg (ca 2,5 Std).

Termin: 23.06.2013
 Treffpunkt: 8:45 Uhr Parkplatz Berggasthof Menauer, Grandsberg 6, 94374 Schwarzach
 Anfahrt: Von Regensburg auf der A 3 Richtung Passau, Ausfahrt 108–Schwarzach Richtung Niederwinkling/Bernried fahren, in Schwarzach abbiegen in Richtung Grandsberg, Entfernung 65 km, Fahrtzeit ca. 50 Minuten
 Start: 9:00 Uhr
 Charakter: gute Kondition erforderlich, über Schotterwege und Waldpfade
 Gehzeit: ca 6.00 Stunden, 15 km, 650 Hm, Einkehrmöglichkeit in Kalteck

Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung bis 21.06.2012 erforderlich

Juli:

Wandern im Grenzbereich:

Osserkammweg, Künisches Gebirge geführt von Elli Rauscher und Karin Dübler

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

Von Lohberg–Scheiben (Langlaufzentrum 1050m) steigen wir direkt auf den 1322m hohen Zwercheck. Am Grat, dem Künischen Grenzweg entlang gehen wir bis zum Grossen Osser. Dann führt der Weg über Künische Kapelle und Kleinen Osser den Ossersattel entlang zurück nach Lam.

Termin: 14.07.2013
 Treffpunkt: 08:30 Uhr am Parkhaus Lam, Schulweg 4, 93462 Lam
 Anfahrt: Von Regensburg über A 3 Richtung Passau und B20 alternativ über B16 und B85, Entfernung 100 km, Fahrtzeit ca. 1:30 Stunden
 Start: 08:45 Uhr in Lam, mit dem Wanderbus Linie 590 nach Lohberg–Scheiben
 Charakter: anspruchsvoll, meist auf felsigen oder wurzeligen Waldpfaden (lt. Elli ist der Weg o.k.)
 Gehzeit: 5–6 Stunden, 15 km, 550Hm

Teilnehmerzahl unbegrenzt, bitte um Anmeldung bis 12.07.2012

**September:****Wanderausfahrt nach Berchtesgaden geführt von Sabine Garatva, Helmut Tagliaschi, Angelika und Stefan Dettenhofer**

- Termin: 07. bis 08.09.2013
Treffpunkt: Nähere Informationen und Routen im Clubheft 2. Quartal
Anreise: 07.09.2012 in Privatfahrzeugen
Unterkunft: Berghütte in Mehrbettzimmern-Lager, Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe sind erforderlich.
Preis: für eine Übernachtungen inkl. Frühstück 40 €, ohne Anreise und Transfer
Charakter: Bergwanderung. Gute Kondition, Trittsicherheit und teilweise Schwindelfreiheit erforderlich

Teilnehmerzahl 14 mit Anmeldung bis 21. Juli 2013

Anmeldung erfolgt mit Überweisung des Preises unter dem Stichwort „Wandern Berchtesgaden 2013“ auf das Konto 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, Inhaber: Ski- und Wanderclub.

Weitere Infos bei Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de

Vorschau 4. Quartal 2013**Oktober:****Traditionelle Fuchsjagd verführt von den Füchsen**

- Termin: Oktober 2013
Treffpunkt: Fuchsbau
Anfahrt: wird noch nicht verraten
Start: frag doch den Fuchs!
Charakter: anspruchsvoll und leicht, für jeden Fuchs geeignet
Gehzeit: ...der schlaue Fuchs findet schnell den Weg

Teilnehmerzahl unbegrenzt ohne Anmeldung
Weitere Infos im Clubheft 4. Quartal



Griß enk!

*in Hinterstoder bin ich daheim,
oben am Berg lebe ich.*

*Ihr seid schon sehr oft mit euren Skiern
an mir vorbei gefahren.*

Kennt ihr mich nicht?



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

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

Trainervorstellung

Mein Name ist Barbara Drechsler, ich bin waschechte Regensburgerin und am 6. April 1987 geboren.

Zum SWC bin ich vor sieben Jahren gekommen. Seither turne ich dort. Seit 2011 studiere ich Grundschullehramt mit Hauptfach Sport an der Universität Regensburg. Da es mir total viel Spaß macht mit Kindern zu arbeiten, habe ich mich gerne bereit erklärt beim Kinderturnen Übungsleiter zu machen.

Nun leite ich dienstags Sechs- bis Zwölfjährige beim Turnen an. Wenn ich nicht Sport treibe, an der Uni bin oder arbeite, koche ich total gerne. Mein größte Schwäche: Nutella!

Mein Motto: In jeder Minute, die man mit Ärger verbringt, versäumt man 60 glückliche Sekunden.

von Barbara Drechsler




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
Via Ponte
Lounge**
Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör

Hellwach am Sonntagmorgen

Bericht vom Kindereishockeyturnier am 23 Dezember 2012

Es ist der Tag vor Heiligabend und man freut sich aufs Ausschlafen, aber Nix! Noch vor 7:00 Uhr aufstehen und los zum Eishockey. Trotz Weihnachtsfeier am Vorabend sind über dreißig voll motivierte Kids und Erwachsene da, die nur darauf warten endlich aufs Eis zu dürfen. Noch schnell die Teams einteilen und dann geht es auch schon los.

unsere Prinzessinnen Jasmin und Helena rum und sammeln die mitgebrachten Wichtelgeschenke ein. Nach der Siegerehrung bekommen wir alle ein Geschenk und noch dazu eine vom Verein gesponserte Mütze. Nach einer kleinen Ansprache von Michel, unserem Trainer, heißt es dann doch noch „Frohe Weihnachten und bis nach den Ferien“.



Es war trotz des frühen Aufstehen eine geniale 1. Saisonhälfte und danken unseren Trainern Michel, Rolf und Michele für ihren unermüdlichen Einsatz. Bis es dann auch für uns Kids im neuen Jahr wieder heißt „Let´s go little Flyers, let´s go!“.

von Ferdinand Zellner

In dem Moment, in welchem der Puck das Eis berührt, verschmilzt das ganze Team zu einer Einheit. Alle spielen zusammen und jeder gibt alles, was geht. Nach 1 1/2 Stunden, die wie im Flug vergehen, hat der Spaß auch schon wieder ein Ende und alle strömen schweißgebadet in die Umkleide.

Aber nach dem Umziehen heißt es nicht „Frohe Weihnachten und Tschüss“. Jetzt geht's ins Lokal „Unter den Linden“ zum Schnitzel- und Schweinebraten Essen bzw. zum Frühstück. Als alle satt sind, gehen





Obst, Gemüse und Eishockey

Bericht vom Kindertraininglager in Mitterteich und Marktredwitz

Am Sonntag, 10. Februar 2013 fuhren wir zu früher Morgenstunde mit einem Bus voll Kids und Betreuern los nach Mitterteich in unser zweites Trainingslager. An der Eishalle angekommen war die Müdigkeit verfliegen und alle waren heiß darauf, ihre Kufen endlich über das Eis kratzen zu lassen.

Nach kurzem Aufwärmen gings dann auch schon los: Wir umrundeten Pylonen, die die Trainer zu einem Kurs aufgestellt hatten und absolvierten verschiedene Parcours mit Übungen. Zudem trainierten

wir Stock-, Schuss- und Passtechniken.

Danach gings mehr als hungrig in die älteste Gaststätte von Marktredwitz und eines der fünfzig Ältesten in Bayern „Zum goldenen Löwen“. Nach dem Mittagessen erwartete uns dort eine Fremdenführerin, mit der wir uns auf Entdeckungstour durch Marktredwitz begaben.

Wir hörten Interessantes aus der Geschichte der Stadt und besichtigten auch zwei Kirchen, in denen es jedoch auch nicht viel wärmer war als draußen.



Die SWC-Little-Flyers

Zu guter Letzt stiegen wir dann noch den 40 Meter hohen Turm der St. Bartholomäus-Kirche hinauf und genossen einen herrlichen Ausblick bei strahlendem Sonnenschein.



Nach einem Aufwärmen im „Goldenen Löwen“ fuhren wir zurück in die Eishalle zur zweiten Trainingseinheit, bei der es zwischendurch Obst und Gemüse zur Stärkung gab. Und erstaunlicherweise schmeckt Obst und Gemüse sogar richtig gut, wenn man nur ausreichend ausge-

hungert ist. Unter Anleitung der Trainer feilten wir weiter an unseren Techniken. Zum Abschluss gab es dann ein spannendes Match, bei dem jede Mannschaft bis zum Letzten um die Scheibe fightete.

Nach Ende des Trainings machten wir es uns dann im Bus bei Wurstsemmeln gemütlich und erreichten gegen 21.30 Uhr alle wohlbehalten und totmüde wieder Regensburg.

Ein schöner Trainingstag mit soviel Spaß, da nimmt man sogar eine garnicht so uninteressante Stadtführung in Kauf.

Vielen Dank an unsere Trainern, Rolf und Michl, und unseren Eltern die uns optimal betreut haben.

von Michael Bismark



Als Neumitglieder begrüßen wir

Alt Josua, Alt Lea, Albrecht Sebastian, Barghahn Angela, Barghahn Marion, Bönninger Amelie, Bönninger Philine, Borowiak Katja, Darnall Barbara, Darnall David, Donaubaue Eric, Eigenberger Louis, Englert Lucas, Friedl Dominik, Glück Martina, Hammer Tristan, Gerbeth Maximilian, Gerbeth Sophia, Gock Selina, Göttler Alexander, Göttler Oliver, Grote Niklas, Dr. Hake Iris, Hake Marja, Hargasser Peter, Hartinger Lena, Hellmuth Karoline, Hellmuth Luiz–Felipe, Hempel Justus, Hofpaintner Fynn, Klein Claudius, Klein Rahel, Kleindorfer Lena, Köchl Anna–Lena, Kunze August, Kunze Johanna, Fritsche Hanna, Laubert Mathilda, Lauber Peter, Lederer Felix, Lell Ludwig, Lell Magdalena, Leppat Constantin, Leppat Dominic, Maier Alfons, Maier Leonie, Markytanova Nela, Meyer Jasmin, Müller Inga–Karolina, Müller Jan–Jakub, Pacioco Elisa, Patsch Leonard, Perkov Elias, Pensl Kian, Prahs Isabella, Preis Alexandra, Preis Franziska, Puchner David, Puchner Georg, Radcke Philipp, Reidegeld Vincent, Reisinger Hans, Richter Caroline, Rose Christian, Rose Dominik, Rose Sebastian, Schmidmeier Valentin, Schmied Lara, Schmied Lea, Schöbel Cordelia, Schreyer Manfred, Schug Natalie–Sophie, Schwandner Viola, Schwarzer Alexa, Shenderovich Grigorij, Spenninger Madeleine, Sternecker Julia, Sternecker, Valentin, Stogniev Anna, Tagliasachi Helmut, Tajsich Lisa, Tanner Noah, Tanner Paula, Thomas Arne, Uihlein Justus, Ulschmid Nick, Vasquez–Garcia Ian–Gabriel, Walch–Kunze Annuschka, Wich Lilly, Wiesmann–Valdés Julia, Wiesmann–Valdés Paula

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 Mittwoch, 29. Mai 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.

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.

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 Inse-
renten von Blatt 2), kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit
ins Training gebracht bekommen.

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

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

Jahreshauptversammlung 2013

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

Termin:

Freitag 26. April 2013,

19:30 Uhr in den Antonius-Gaststätten (kleiner Saal, 1. Stock)

Tagesordnung:

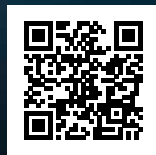
1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Sportlerehrung
4. Berichte der Spartenwarte
5. Geschäfts- und Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung
8. Verschiedenes und Anträge

Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher in der Geschäftsstelle einzureichen oder online über info@swc-regensburg.de.

FLYER ZAUBER



Flyer drucken und
Kunden magisch
anziehen mit
www.flyeralarm.com



FLYERALARM