



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

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_KLETTERRKURSE_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,

die Leichtathletik-Saison hat gerade erst begonnen, und der SWC hat bereits einen Veranstaltungsmarathon hinter sich. Werfertag, Frühjahresspringen, Kila-Sportfest, Kreismeisterschaft – bereits zu Beginn der Saison waren wir alle voll gefordert und alle Sportfeste sind reibungslos abgelaufen. An dieser Stelle nochmals großes Lob an alle unsere Kampfrichter und Helfer. Ohne Euch wären diese tollen Veranstaltungen nicht möglich gewesen, das Lob gilt auch ganz besonders für meine Mädels hinter der Kuchentheke (sie wissen warum).

Es hat sich viel getan in der Leichtathletik seit Herbst, mancher wird sich gefragt haben ob das gut gehen kann: Eine der besten Weitspringerinnen Deutschlands trainiert zusammen mit 80 lärmenden Kindern in einer Halle. Aber es funktioniert – und wie: Mit 6,67 gelang Michelle Weitzel in Weinheim (wenn auch mit etwas zu viel Windunterstützung) der weiteste Satz ihrer Karriere, an dieser Stelle nochmal herzlichste Gratulation. Und beim Bayerncup präsentierte sich ein Team wie aus einem Guss: Alle unsere fünf Mannschaften landeten in den TOP 5 in Bayern, drei standen sogar auf dem Treppchen. Der größte Erfolg aber war, wie die Mannschaft sich präsentierte: eine großartig kämpfende, Riesenstimmung (alle



verletzten Athleten waren zur Unterstützung mitgefahren!) verbreitende Truppe. So konnte zum Beispiel den U16-Mädchen eine phantastische Aufholjagd von Platz 17 auf Platz Drei gelingen.

Soweit zur Leichtathletik. Auch sonst tut sich einiges: 1700 Mitglieder zählt der SWC mittlerweile, ein Zeichen für ein tolles, ausgewogenes, vielseitiges Sportprogramm. Das gilt vor allem für den Kinder und Schülerbereich. Die Fluktuation im Jugendbereich zwischen 14 und 18 Jahren zeigt, dass wir hier noch besser werden können. Da sind wir gefordert, alle! Ein Sportverein ist kein Dienstleistungsunternehmen, sondern lebt von den Ideen und dem Engagement seiner Mitglieder. Also mein Aufruf an euch Jugendliche: Kommt mit euren Ideen und Vorschlägen. Wie wäre es mit einer Brainstorming Grillparty im Herbst mit dem Ziel für 2014 ein paar Jugendhighlights auf die Füße zu stellen? Setzt euch mit unserem Jugendwart Andi Rötzer in Verbindung, er hat zwei offene Ohren für alle eure Ideen.

Euer Josef

Spartenwart Leichtathletik

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

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

AUSSCHUSS

Breitensport	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: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1250, erscheint vierteljährlich

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Mo: 16.30 – 17.30 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: 17.30 – 18.45 Uhr 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, Lena Sauerer, Sofia Seitz 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, T.: Josef Koller, Andrea Holzapfel 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, Franziska Koller, Steffi Rebele, Kristin Rödl, Sophie Rauscher, Frederik Eigenstetter, Ferdinand Zenlner, Johanna Weichselgartner	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.: 0175/666 1572	Kreuzschule

Schwimmen

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Achtung: Diesen Sommer kein Training im Lehrschwimmbecken!

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, Wolfgang Straube	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: 17.30 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik unter freiem Himmel (Gymnastikmatten bitte mitbringen), Trainerin: Christine Obermeier	Sportanlage Weinweg
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	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**

 **Premium Heizöl**

 **Premium Heizöl schwefelarm**

 **Super Diesel**

 **Campa-Biodiesel**

 **Pflanzenöle**

 **Schmierstoffe**

 **Nerta Reinigungsmittel**

 **Ad Blue**

 **Holzpellets**



92421 Schwandorf

0 94 31/5 14 83

93055 Regensburg

09 41/56 03 33 o. 34

ESSO

Vertriebspartner für Schmierstoffe

Mobil

www.boettcher-energie.de

info@boettcher-energie.de

Slalom und Riesenslalom in Mitterdorf

Bericht von den Bayerwaldmeisterschaften 2013

Unter nicht gerade glücklichen Bedingungen fanden am 9./10. März die Bayerwaldmeisterschaften statt. Am Samstag wurde der Slalom im Nebel gefahren und der Riesenslalom am Sonntag meist unter Regen. Trotzdem war die Piste, mittels Chemie, sehr gut präpariert.

Bezüglich der Teilnehmerzahl und Ergebnisse konnte an alte Zeiten nicht angeknüpft werden, dennoch versuchte Franziska Koller, die als einzige in der Schülerinnenklasse startete, die Fahne des SWC hoch zu halten.

An beiden Renntagen gab es aufgrund der Bedingungen zahlreiche Ausfälle. Im Slalom am Samstag fanden von zwanzig

Läuferinnen sechs nicht den Weg ins Ziel und für Franziska blieb Platz Elf.

Und am Sonntag schieden von 27 Läuferinnen elf aus und Franziska belegte Platz Acht und riss dabei im ersten Lauf als einzige Läuferin ein komplettes Tor aus – beachtlich (da hat das Leichtathletik-Krafttraining im Winter doch seine Wirkung gezeigt). Im zweiten Lauf erzielte Franziska die sechstbeste Laufzeit und es gab auch keine Laufunterbrechung wegen herausgerissener Tore.

Schau ma mal wie's weiter geht; Spaß hat´s auf jeden Fall gemacht.

von Alfons Koller

Qualifikation für den DSV-Schülercup geschafft!

Bericht vom DSV Kids Cross-Abschluss

Am 16. Und 17. März fanden in Kössen/ Tirol die beiden letzten DSV Kids Cross statt. Zusammen mit dem Rennen am Jenner im Januar und in Mitterfirmiansreuth im Februar zählen diese zur Gesamtwertung für die Kids Cross Trophy.

Das erste Rennen in Kössen am Samstag wurde bei Regen ausgetragen, entsprechend aufgeweicht war die Piste und die Rennjury entschied, dass nur ein Lauf gefahren wird. Anna Schillinger war zusammen mit vier weiteren Mädchen und fünf Buben für den Skiverband Bayerwald

am Start. Nachdem Anna die Slalompassage, die eingebaute Steilkurve und die Wellenbahn bereits gemeistert hatte, wurde ihr der Sprung zum Verhängnis. Sie erwischte ein Tor nach der Landung nicht mehr und war somit nicht in der Wertung.

Am Sonntag lief es besser, Anna fuhr mit einem soliden Lauf auf den neunten Rang.

Ziel war die Qualifikation für den DSV Schülercup, dem einzigen Rennen mit Läufern aus ganz Deutschland in dieser Altersstufe. Mit einem neunten Platz in



Anna Schillinger (ganz links) qualifiziert sich in Kössen für den DSV-Schülercup

der Gesamtwertung der Kidscross-Serie am 23. bis 25. März am Spitzingsee am schaffte Anna dieses Ziel und kann nun Schülercup teilnehmen.

Sieg für Anna Schillinger beim Deutschen Schülercup

Bericht vom Deutschen Schülercup U 12 am 23- bis 25. März 2013

Äußerst erfolgreich präsentierte sich das Team des Skiverband Bayerwald beim Deutschen Schülercup der Jahrgänge 2001/2002 vom 23. bis 25.3.2013 auf der Firstalm. Alle drei Siege und die Gesamtwertung bei den Mädchen gingen alle an den Bayerwald, einer davon an den SWC Regensburg.

Bereits am Freitagmorgen ist das Team angereist und hat auf dem Wettkampfhang trainiert. Am Samstag wurde dann der erste Kids Cross der dreiteiligen Serie um den Deutschen Schülercup U12 durchgeführt. Die SG Hausham hat auf einem sehr abwechslungsreichen Hang einen anspruchsvollen Parcours ausgeflaggt. Alle Elemente von Slalom- über

Riesenslalom bis zu SG-ähnlichen Radien wurden mit Sprüngen und Wellen kombiniert. Bereits nach dem ersten Durchgang lag Barbora Zikova vom SC Zwiesel in Führung, die sie auch im zweiten nicht mehr abgab und souverän siegte. Ebenfalls unter den ersten Zehn landeten Katrin Aschenbrenner vom ASV Arrach auf dem sechsten und Susanna Höcherl vom TV Waldmünchen auf dem siebten Rang. Anna Schillinger vom SWC Regensburg fuhr mit Startnummer 45 im ersten Durchgang auf den 15. Platz. Im zweiten Durchgang verbessert sich mit der siebtbesten Zeit auf den sehr guten elften Gesamtrang.

Am zweiten Wettkampftag stand der Technikwettbewerb auf dem Programm.

Christian Scholz, der Verantwortliche für diese Rennserie beim DSV, erläuterte am Morgen die drei Aufgaben und die Kriterien die dabei bewertet werden. Neben Kurzschwüngen mit Händen im Nacken waren Rhythmuswechsel (RS/SL/RS) mit Geländeübergängen (Sprung) und rhythmisches Befahren von unverspurtem Gelände die Aufgaben. Die vierköpfige Jury aus erfahrenen Trainern und Mitgliedern des Bundeslehrteams vergab Noten für den Gesamteindruck, die Sportlichkeit/Dynamik und die Position/Regulation auf dem Ski. Spannend war die Siegerehrung,

zogen wenig später Nebelschwaden auf. Der erste Durchgang der Mädchen konnte noch beendet werden, das Rennen der Buben musste unterbrochen und nach mehreren Verschiebungen dann schließlich wegen starkem Nebel abgesagt werden. Trotzdem gab es wieder ein sehr erfreuliches Ergebnis für Anna Schillinger. Trotz bereits flacher Sicht landete sie auf dem guten Platz 16.

Die Gesamtwertung aus den drei Wettbewerben ging an Susanna Höcherl, Platz fünf erreichte Anna Schillinger.



Das Team des Skiverbands Bayerwald -Dritter und Vierte von links Peter und Anna Schillinger; ganzr echts der Sportliche Leiter des Teams Sepp Iglhaut



Im Technikwettbewerb ganz oben: Anna Schillinger

da niemand vorher die Ergebnisse kannte. Anna Schillinger sicherte sich mit drei sehr guten und konstanten Teilnoten Platz eins. Die Freude bei ihr war riesig, wurde doch durch diesen Erfolg die jahrelange Technikarbeit belohnt.

Am Abschlußtag wurde nochmal ein Kids Cross durchgeführt. Leider spielte das Wetter nicht mit. Während das Rennen noch bei Sonnenschein gestartet wurde,

Als Belohnung für diese super Leistung wurde Anna bei der Siegerehrung zum Felix Neureuther Racecamp Ende April in Sölden eingeladen, bei dem Felix höchstpersönlich mit den jeweils sechs besten Buben und Mädchen zwei Tage Skifahren geht! Spätestens jetzt war die Sensation perfekt und Anna überglücklich.

von Peter Schillinger

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 Verkehrs-zivilrechts,
des Verkehrsstraf- und Ordnungswidrigkeitenrechts
sowie des Versicherungsrechts.

Tiere im Schnee

Fünf weitere SWC-Skiübungsleiter werden Ski-Instruktoren

Der neue Lehrplan für die DSV-Lizenzen hat einiges zu bieten: Vom wildgewordenen Handfeger über Karussell fahrende Löwen bis hin zum berittenen Schwein entdeckten fünf Übungsleiter vom SWC im Theoriestudium dort einiges, was an der Bar abends Stoff zur Nachbespre-

in Saalbach den Herausforderungen der Instruktor-Ausbildung, die alle fünf dank eines motivierenden und fordernden Ausbilderteams, bei guten Schneebedingungen und in gutgelaunten Lehrgangsguppen erfolgreich abschließen konnten.



von Ursula Breitkopf

Gute Stimmung in Saalbach:
Alles im grünen Bereich

Arbeiten am flüssigen Kurzschwung und an der Riesenslalomkurve:
Die neuen SWC-Ski-Instruktoren Ursula, Kati, Eva, Vroni und Michi



Wegweisend:
Das Ausbilderteam des Skiverbands Bayerwald

chung ausgefüllter Skitage bot. Ergänzt wurde der zoologische Reigen durch Skifahrer, die sich nach ganz überwiegend sonnigen Pistentagen beim Absetzen der Skibrille in Pandabären verwandelten und einen fliegenden Schwan, der vom Lehrgangsleiter Franz Haas aus dem Tiefschnee ausgegraben werden musste.

Eva und Vroni Schwan, Katriin Lohr, Michi Bredehorn und die Autorin stellten sich vom 23. bis 30. März 2013





Anna Schillinger beim DSV-Race-Camp

SWC-Nachwuchs-Talent beim Slalom-Vizeweltmeister Felix Neureuther in Sölden

Am letzten Aprilwochenende trafen die erfolgreichsten jungen Nachwuchs-Skifahrer des Deutschen Skiverbandes sich zur fünften Auflage des „DSV-Felix-Neureuther-Race-Camps“ in Sölden. Gemeinsam mit dem Slalom-Vizeweltmeister stand zum Saisonabschluss ein letztes intensives Trainingscamp auf dem Programm.

Vom Skiverband Bayerwald haben sich Anna Schillinger vom SWC und Susanna Höcherl vom TV Waldmünchen über ihre hervorragenden Ergebnisse beim Deutschen Schülercup für das Camp qualifiziert. Beide starten für das PLR-Regioteam des Skiverbandes Bayerwald.

Bereits seit 2009 organisiert das Slalom-Ass Neureuther gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband nach Abschluss der Wettkampfsaison das DSV-Felix-Neureuther-Race-Camp für die

sechs besten Schülerinnen und Schüler des Landes. Mit dem Wochenend-Camp werden die Talente für ihre außerordentlichen sportlichen Leistungen belohnt. Doch auch für den DSV-Star sind die zwei Tage mit dem Ski-Nachwuchs ein besonderes Highlight: mit großem Engagement und Herzblut betreibt Felix Neureuther das Camp und gibt den Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren Tipps und Tricks vom Profi.

Wie ihre Vorbilder waren auch die beiden Regensburger Mädchen zu Gast im Team-Hotel der deutschen Alpin-Nationalmannschaft. Am Freitag nach dem Abendessen stand eine erste Besprechung auf dem Programm, an der neben den Kids, DSV-Sportdirektor Wolfgang Maier sowie dem Initiator und Namensgeber des Projektes, Felix Neureuther, auch DSV-Trainer Christian Wanninger sowie Markus Anwander, Leiter des



FLYERALARM

Offizieller Hauptsponsor des
Skisports und Druckpartner
des SWC Regensburg

Olympia-Stützpunktes in Garmisch-Partenkirchen, teilnahmen. Ein besonderes Geschenk gab es für jeden glücklichen Teilnehmer: ein spezielles Trainings-Bib und einen DSV-Rennanzug.

Am Samstag wurde das Race-Camp von teils kräftigem Schneefall begleitet, der das gute Training aber nicht beeinträchtigte. Die Bedingungen waren auch heuer wieder super und die Pisten sehr gut präpariert. Neben dem Freifahren standen für die Kinder auch spielerische Übungen im gesteckten Lauf auf dem Programm. Beim Riesenslalom-Training achteten die Trainer und Camp-Leiter Felix Neureuther insbesondere auf die Koordination und das Timing des Schwungansatzes. Nachmittags kam beim gemeinsamen Fußballspielen und dem Koordinations-training der Spaß ein weiteres Mal nicht zu kurz. Erholung gab's für die kleinen Ski-Stars schließlich im Hallenbad des Hotels.

In einer großen Abschlussbesprechung am Sonntag, zu der auch die Eltern eingeladen wurden, konnten sich alle Teilnehmer noch einmal über das Wochenende austauschen. Zur großen Freude der Kids signierte Felix Neureuther abschließend Autogrammkarten, Startnummern und Helme.

Für die teilnehmenden Kinder war auch die fünfte Auflage des DSV-Felix-Neureuther-Race-Camps wieder ein gelungenes Highlight zum Saisonende. Anna Schillinger vom SWC Regensburg bleiben die gemeinsamen Tage mit ihrem Vor-



bild sicherlich noch lange in Erinnerung. Doch auch für Felix Neureuther selbst ist es ein Herzensprojekt, das er mit überaus großem Engagement und Begeisterung trägt. „Beim Race-Camp hatte ich wieder wahnsinnig viel Spaß, trotz der langen und anstrengenden Saison, die mir noch in den Knochen steckt. Am Ende des Winters noch einmal zwei Tage mit unserem talentierten Nachwuchs verbringen zu können, ist mir sehr wichtig. Es freut mich sehr, dass die Kids so intensiv und konzentriert bei der Sache sind und viel Spaß daran haben!“

von Peter Schillinger

||| 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

SWC-Pumas gewinnen Hallenwettbewerb

Bericht vom Hallenleichtathletik-Sportfest in Burglengenfeld am 16. März 2013



Nichts anbrennen ließen die Pumas (Georg Rauscher, Valentin Moritz, Benedikt Peper, Michael Bruischütz und Simon Morell) beim Kinder-Hallensportfest in Burglengenfeld. Souverän gewannen sie den U12-Wettbewerb mit optimaler Punktezahl.

Die Löwen, ein reines Mädchenteam (Paulina Hof, Elfriede Osterhaus, Lena Voigt, Maria Ferst und Ann Katrin Winkler) hielten sich mit Platz Sechs ebenfalls ausgezeichnet.



Die siegreichen Pumas

Auch die anderen SWC-U12 -Teams konnten glänzen: Als bestes nur mit 2003ern besetztes Team landeten die Tiger (Franzi Hollmer, Luzia Wittl, Jakob Schlosser, Chiara Saller, Korbinian Ferst und Mika Kutzner) auf Platz Vier.



Starkes Mädchenteam: Die Löwen

Tolle Leistung auch für die Pinguine in der U10: In der Besetzung Christoph Mehrl, Felix Feßmann, Richard Schmorte, Selma Osterhaus und Marlene Hof belegten sie Platz Zwei hinter den TV BUL-Dogs aus Burglengenfeld. Hier belegten die Schmetterlinge (Anna-Lena Dorfner, Hannah Plutz, Simon Bruischütz und



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

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



Sparkasse
Regensburg

Hannah Winkler) einen guten sechsten Platz. Alle vier gehören noch dem jüngeren Jahrgang an.

Das gilt auch für unser jüngstes Team, die Piraten mit Siri Kutzner, Marie Zellner, Katja Breit und Ludwig Rauscher. Sie belegten einen tollen fünften Platz.

*Das Schmetterling-Team mit Kindertrainerin
Pauline Beisenherz*



Oberpfalzteam belegt sensationellen zweiten Platz

***Fünf SWC-Athleten in der Bezirksauswahlmannschaft
Bericht vom Hallenbezirksvergleichskampf AK 14 in Fürth am 16. März 2013***



Mit Lisa Morawitz, Lena Schmitt, Hannah Budig, Dominik Sterz und Oliver Simon standen fünf SWC-Athleten in der AK 14 Auswahlmannschaft beim Hallenvergleichskampf der nordbayerischen Bezirke in Fürth. Und die schlugen sich ausgezeichnet: Hinter der klar dominierenden

Mannschaft aus Mittelfranken belegte die Oberpfalz gemeinsam mit Unterfranken einen sensationellen zweiten Platz, deutlich vor den viertplatzierten Oberfranken Gratulation!

von Josef Koller

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

Leichtathletik im Schnee

Bericht vom Ostertrainingslager der Profis in Schielleiten

„Ich sage dir nicht, dass es leicht wird.
Ich sage dir, dass es sich lohnen wird.“
(Art Williams)

Diesem Motto folgend, heißt es am 22. März 2013 für das Team vom Ski- und Wanderclub um das Trainergespann Steffi Pietsch, Jenny Lehmann und Stefan Wimmer ab ins Trainingslager nach „Ski-leiten“ (Schielleiten) ins bergige Österreich. Umgeben von einer romantischen Schloss-Kulisse sowie einer wunderschönen Schneelandschaft mit verwunschenen Seen inklusive romantischer Wintertemperaturen wird neun Tage lang trainiert, gekämpft, gearbeitet. Kein Schneesturm oder Kälteeinbruch hält Trainer, Physio und Athleten davon ab

ihr Bestes zu geben. Zwar wird hier nicht „auf die Kanten gegangen“, sondern sich in der ein oder anderen Einheit „die Kante gegeben“. Und es geht auch nicht auf die Piste (außer vielleicht beim kultigen Ausflug in die „Buschenschenke“), jedoch in die Hallen oder auf die Laufbahn.

Früh morgens um sieben Uhr wird bereits die erste Rad- oder Mobilisationseinheit in Angriff genommen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen bzw. Schwachstellen auszuloten und zu beseitigen.

Nach dem Frühstück folgt die zweite Einheit. Die Möglichkeiten sind groß: Die Standortauswahl, ob Dreifach-Turnhalle, Kraftraum, Cardio, Laufbahn oder Leicht-



Konditorei-Café Orlando di Lasso

*Genießen Sie das
Weltkulturerbe von
seiner süßen Seite
am
Alten Kornmarkt*

Tel.: 0941-51367 <http://www.cafe-orlando-regensburg.de>



athletikhalle wird ideal auf das jeweilige Training abgestimmt; das Bewegungsrepertoire Springen, Werfen, Laufen oder aber Basketball, Fußball, Hockey sowie Turnen wird ausgeschöpft. Konzentration und Feingefühl sind gefragt, wenn an Techniken gefeilt wird. Disziplin und Kampfeswille fungieren als stetige Begleiter.

Und immer gilt: Es gibt keine Fehler, es gibt nur Feedback.

Unermüdlich coachen die geduldigen Trainer ihre Schützlinge, unermüdlich ist unser Physio Daniel im Einsatz und unermüdlich denkt sich unsere charmante Stabi-Queen Jenny neue effektive Foltermethoden aus.



So schön kann Trainingslager sein...

Nach jeder Einheit wird glücklich am Buffet geschlemmt und beim Nachtschlaf zweimal nachgeschlagen. In der Mittagspause wird anschließend entspannt im Bett oder auf der Couch regeneriert, bei Daniel jedes Wehwechen, jedes Zwicken, jede Verletzung wundergeheilt oder aber aufgenommene Sprünge, Läufe per Videoaufnahme mit den Trainern analysiert. Um 15.30 wird dann wieder ausgeschwärmt, warmgemacht, trainiert und im Eisbad oder in der Sauna regeneriert.

Mag das Klima draußen noch so kalt sein, die Betriebstemperaturen laufen auf Hochtouren. Integration ist hier nicht nur ein Wort – sie wird gelebt. Gemein-

sam mit den Österreichern wird trainiert, gemeinsam will gegen die Österreicher im Basketball gesiegt werden (ein Match konnte durch einen urplötzlichen Thermenaufenthalt der vor Angst zitternden Österreicher leider nicht ausgetragen werden) und gemeinsam wird intensiv Alltags-Polnisch gelernt. Dieses wird dann auch situationsadäquat tagtäglich zum Einsatz gebracht.

Die letzte Einheit des Tages fordert nun noch einmal alle Kräfte: Power UNO. Hier wird kein Fehler verziehen, hier gewinnen nur die Schnellsten und die Härtesten und Spaß sowie besonders intelligent gestellte Fragen sind dabei strengstens untersagt. Abends werden vor dem Schlafengehen noch einmal die Ereignisse des Tages verarbeitet und ein Gedanke bleibt: Der Sommer kann kommen.

In diesem Sinne lässt sich abschließend nur ein Resümee fassen: „Es war nicht immer leicht, aber es hat sich ohne Zweifel in jeglicher Hinsicht gelohnt.“

von Julia Liedl

*Impressionen aus
Schielleiten*





Leichtathletik an der Adria

Bericht vom Trainingslager In Misano Adriatico 2013

Die Abfahrt am Weinweg war am Karfreitag um ca. vier Uhr morgens. Nach der Fahrt, die ungefähr acht Stunden dauerte, kamen wir am Hotel Casali an wo uns Mirella (Mama Casali) und ihr Sohn Daniele schon mit einem italienischen Mittagessen erwarteten.



Die Zeit bis zum ersten Training verbrachten wir in unserem heißgeliebten Spielcasino, das gegenüber vom Hotel lag. Das erste Training am Nachmittag war im großen Sportstadion.

Jeden Tag gab es am Vormittag und am Nachmittag eine Trainingseinheit im Stadion. Nach dem zweiten Training gab es immer vorne an der Bar ein paar Knapsachen (z.B. Chips; Flips; Karotten (...)) mit denen wir uns den Bauch vollschlugen. Zum Abendessen gab es dann meistens Pizza von nebenan.

Leider, leider mussten wir auch irgendwann ins Bett und schlafen. Wir mussten

jeden Tag früh aus dem Bett, weil um ½ zehn Uhr Abfahrt zum Training war. Zum Frühstück konnten wir uns selber etwas vom Buffet aussuchen (Brot; Croissant; Kuchen (...)). Mama Casali fragte immer jeden, ob er Eier wollte („Magst du Eier“?)

Am Trainingsprogramm stand z.B.: Aufwärmspiel (Fußball; Baseball; Frisbee; Warmlaufen)

Dehnen

Kordinationen

Eine Leichtathletik Sportart (Speerwurf; Hürden; Stabhochsprung; Diskus; Kugelsoßen; Weitsprung; Sprints; Weitwurf)

Manchmal sind wir ins Hotel zurück gelaufen.

Das Training fand immer zweimal am Tag statt. So verliefen die Tage in Misano Adriatico ziemlich schnell. Wenn wir gerade mal nicht Training hatten, waren wir im Casino, für das wir aber auch, ab einer gewissen Zeit, ein Verbot hatten.



Am Abend vor dem Ostersonntag versammelten wir uns alle unten zur Osternachtsfeier im Kreis. Wir stellten in die Mitte eine Kerze und das Osterlamm, sangen Lieder und hörten uns eine Ostergeschichte an.

Am Dienstag haben alle das Fußballspiel angeschaut, bei dem FC BAYERN gegen JUVENTUS 2:0 gewonnen hat.



Am Mittwoch war das Tollste der ganzen Woche: Spieleabend. Da haben wir uns krumm und schief gelacht. Vor allem, weil Roli uns die 105jährigen SWC - Zwerge vorgestellt hat, den Michi Zwerg und den Edi Zwerg. Die beiden Zwerge rasierten sich mit Strohhalmen, beschmierten sich mit Nutella und Bananen, und turnten. Es hat so viel Spaß gemacht, dass ich fast geheult hätte.



Am Donnerstag waren dann die Tempoläufe die unserer Kraft den Rest gegeben haben. Dafür war kein zweites Training sondern was noch cooleres: Go - Kart fahren !!!



Und am Freitag? Da war schon wieder Abschied nehmen angesagt !!!

ABFAHRT !!!!!!!!!!! Schon wieder acht Stunden fahren = langweilig!!

ES WAR WIEDER MAL SUPER COOL IN MISANO ADRIATICO !!!!!

von Maria Ferst

Impressionen aus Misano Adriatico



Die Sonne lacht -
und Simone auch.



Tradition:
Beachvolleyball-Turnier am Strand





Training mit Pauline und Amelie



Spieleabend am Mittwoch



*Pumas
im Team*



Warm anziehen zum Werfertag

Liane Weber 11,89 m und Julia Sommer wird 3000 m-Bezirksmeisterin



Julia Sommer holte sich am 20. April 2013 bei den Langstrecken-OM im Rahmen des SWC-Werfertags den 3000m-Bezirkstitel in der U20

(13:18,02 min.). Weitere Silbermedaillen holten Lena Schmitt, die mit einem beherzten 2000m-Rennen mit 8:07,32 in der W14 die Qualifikationsnorm zur Bayerischen Meisterschaft lief und Levin Wagner in der M13. Bronze holte Lisa Morawitz in der W13 und trotz toller Zeit belegte Georg Rauscher in der M12 als bester 2002er Jahrgang Platz Vier.



Tolle Wurfleistungen trotz winterlicher Verhältnisse

Für die Saison gerüstet präsentierten sich unsere Zehnkämpfer: Im Kugelstoßen blieben Stefan Matula, Matthias Küsters und Kilian Hartmann mit 12,73, 13,43 und 12,03 m alle über der 12m-Marke. Im

Diskus drehte Matthias Küsters den Spieß um und siegte mit 37,16m vor Stefan Matula (35,90m) und Kilian Hartmann (33,90m). Auf den Speerwurf verzichteten die Drei bei den Bedingungen, mit Bernd Siewert trug sich jedoch ein weiterer SWCler in die Siegerliste ein (40,67m).

Auch Nachwuchsmehrkämpfer überzeugen

Gute Leistungen auch für die U18-Boys: Fabian Buslaps gewann den Speerwurf mit 42,44m und holte Kugel-Silber mit persönlicher Bestleistung (11,01m) vor Lukas Kiergaßner (10,46m). Für eine weitere Medaille sorgte Tim Landgraf im Diskuswurf mit 27,25m. Auch Michael Deml und Konstantin Seitz konnten sich steigern und sind für kommende Aufgaben im Mehrkampf gerüstet.

Auch die beiden M15-Athleten Fredi Buslaps als Doppel-Silbermedaillengewinner (wie immer/Diskus 21,87m)/Speer 26,65m) und Ferdi Zellner mit zweimal Bronze (Diskus 21,54m/Speer 25,85m) konnten sich gegenüber dem Vorjahr steigern. Auch Fredi Eigenstetter zeigte sich teilweise deutlich verbessert.

Überraschend gewann Philipp Geldhäuser den M14-Speerwurf mit erfreulichen 28,86m, im Diskuswurf belegte er Platz Drei (21,18m). Diskus-Silber (22,35m) und Speerwurf-Bronze (21,80m) holte sich Dominik Sterz, auch Olli Simon, Hendrik

Böck und Lukas Landgraf zeigten ansprechende Leistungen.

Jeweils Doppelsiege feierten Valentin Ferst (Diskus 17,51/Speer 25,15m) und Levin Wagner (Diskus 15,50m/Speer 24,26 m) in der M13, Georg Rauscher (noch Jg. 2002) holte Silber mit dem Diskus (17,38m) und Bronze mit dem Speer (16,38m) in der M 12; hier verpasste Michael Bismark nur knapp das Podest.

TOP-Kugelergebnis für Liane Weber

Eine 12 hätte sie gerne vor dem Komma gehabt, mit 11.98 m blieb sie knapp drunter, für die winterlichen Verhältnisse trotzdem mehr als beachtlich. Auf weitere Starts verzichtete sie, so mussten Julia Liedl (22,51m) und Anna-Maria Riß (19,44m) als Diskus Doppelsiegerinnen die Kastanien aus dem Feuer holen. Bärbel Mokraß holte Silber mit dem Speer (17,83m und Bronze mit der Kugel (7,36 m). Die beste Diskusweite erzielte allerdings bei den Seniorinnen Christine Koller mit 26,62m.

Franziska Sedlmeier verbessert sich auf 33,46 m

Ausgezeichnete 33,46m erzielte U20-Speerwurf-Siegerin Franziska Sedlmeier, beim Diskus gab es gleich einen Doppelerfolg für Maxi Nirschl (20,83m) vor Dorle Mokraß (19,42m), im Dreifacherfolg beim Kugelstossen drehte Dorle den Spieß um und gewann mit 8,87m vor Maxi (8,25m) und Franziska (7,00m).

In der U18 gab es den kompletten Medailensatz für Steffi Pegoretti: Gold mit dem Diskus (18,15m), Silber mit dem Speer (23,80 m) und Bronze mit der Kugel (7,96 m). Zweimal Bronze holte Lena Sauerer im Diskuswurf (17,0m) und mit dem Speer (21,00m). Auch Franziska Koller, Regina Stöllinger, Luzia Pfeilschifter und Hannah Blank zeigten mit ansprechenden Leistungen dass sie für die kommenden Mehrkämpfe gerüstet sind.



Dreifacherfolg in der W 15

Im Stabhochsprung sind sie Dreifacherfolge gewohnt, diesmal gab es auch einen im Diskuswurf: Es gewann Vroni Plank (21,24m) vor Caro Pegoretti (18,81m) und Paula Müller (16,92m). Im Speerwurf gewann Caro (23,81m) vor Vroni (19,35m). Paula verpasste als Vierte nur knapp das Stockerl. Annemarie Blank warf ordentliche 17,15m mit dem Speer.

Doppelsiegerin in der W14 wurde Melli Winkler (Diskus 18,97m/ Speer 26,51m). Emma Hies und Anna Dietmeier zeigten ordentliche Wettkampf-Debuts, auch wenn die Würfe sicher nicht ihre Spezial Disziplinen werden.



Auch die W13-Diskuswerferinnen feierten einen Dreifach-Erfolg; überraschend gewann Laura Morell (23,20m) vor Nancy Randig (22,18 m) und Lisa Morawitz (18,58/m), im Speerwurf war Nancy Randig mit ausgezeichneten 28,32 m nicht zu schlagen, Silber gab es hier für Lisa Morawitz (25,88m). Gute Leistungen zeigten auch Johanna Sedlmeier, Pia Buslaps, Leonie Simon und Hannah Zellner.



Bei den M60-Senioren siegte im Speerwurf Hugo Segerer mit 33, 52m,

Auch die Kleinsten schlugen sich wacker: Fanny Härtel holte mit 14,35m Diskus-Silber und Emma Gartzke belegte gute vierte (Diskus) und fünfte Plätze (Speer).

von Josef Koller



Vorschau weitere SWC- Leichtathletiktermine 2013

Samstag und Sonntag, 27./28. Juli 2013

Jedermann-Zehnkampf mit
OM Mehrkampfim Unistadion

Samstag, 21. September 2013

Bezirkssportfinale am Kaulbachweg

DER SWC 46 PRÄSENTIERT
DEN 19. REGENSBURGER

JEDERMANN ZEHNKAMPF

27. - 28. JULI 2013



AUSKÜNFTE UND VORBEREITUNG:
Vorbereitungskurse jeden Mittwoch,
städt. Sportanlage am Weinweg,
18.00 Uhr – 20.00 Uhr. Dort können auch
Einzelheiten erfragt werden oder unter
www.swc-regensburg.de

WETTKAMPFBEGINN:
Sa. ab 9.00 Uhr / So. ab 9.00 Uhr
Kinderzehnkampf: Sa. ab 14.00 Uhr

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Giechhofener

MEINE Volksbank
Regensburg eG



LAUF IM BERG
KÖNIG

Neuhausstr. 4 · 93047 Regensburg
www.laufundberg-koenig.de



FAKTOR 7
büro für werbung



panzeri
veste lo sport



Gichhofener

Im Verein ist Sport am schönsten

– dass sie nicht nur zwischen Slalomstangen und auf der Tartanbahn, sondern auch



vor der Kamera des SWC-Fotografen Christian Frimberger ein gutes Bild abgibt, bewies Dirndl-Siegerin Franzi Koller beim Maitanz-Cover-Shooting.





Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

www.telis-finanz.de

 **TELIS FINANZ**[®]
Aktiengesellschaft

Nancy Randig wirft Hammer-Oberpfalzrekord

Hervorragende 48,58 m für unser Nachwuchs-Wurftalent in Wiesau

Im Training hatte sich ihre tolle Form bereits angekündigt, bei den Hammerwurf Oberpfalzmeisterschaften am 27. April 2013 in Wiesau setzte sie es in die Tat um: mit ausgezeichneten 48,58m pulverisierte Nancy Randig den Hammer-Oberpfalzrekord in der W13. Auch in den anderen Wurfdisziplinen war die von Sven Engelmann und Hammer-Disziplintrainer Wolfgang Fick betreute Athletin nicht zu schlagen: 9,03m im Kugelstoßen, 23,81m im Diskuswurf und 25,64m im Speerwurf belegte sie jeweils Platz eins und gewann so natürlich unangefochten den Werfervierkampf der U14. Am ehesten bedrängt wurde sie dabei noch von Vereinskollegin Lisa Morawitz, die mit 6,96 m im Kugel-



stoßen, 20,71 m im Diskuswurf und 23,73 m im Speerwurf hinter Nancy jeweils den Zweiten Platz belegte.



Ihr männliches Pendant in der U14 war Moritz Geldhäuser: Auch er gewann den Hammer-Oberpfalztitel in der M12 mit guten 21,04 m und holte sich den Siegerpokal im Werfervierkampf mit einem Sieg im Diskuswurf (23,95m) und zwei dritten Plätzen im Speerwurf (25,45m) und im Kugelstoßen (7,67 m).

Drei weitere Oberpfalztitel im Hammerwurf gingen an den SWC: Konstantin Seitz gewann die U18 mit guten 22,68m, Fredi Buslaps die M15 mit 15,56m und Paul Wismath die M13 mit 14,55m. Silber holten bei den Männern Franz Sedlmeier (SWC) (24,31m) in der U20 weibl. Franziska Sedlmeier (19,61 m) und in der M13 Levin Wagner (SWC) (13,83m). Eine tolle Leistung erzielte Franziska Sedlmeier beim U20-Speerwurf-Sieg mit 35,32m, Caro Pegoretti gewann den U16-Wettbewerb mit 23,87m.



Zwei weitere Oberpfalz-Titel gingen in den gleichzeitig stattfindenden Langstaffel-Wettbewerben nach Regensburg: Die 4x400m-Staffel der U20 weiblich der Startgemeinschaft SWC/TV Schierling gewann in der Besetzung Steffi Pegoretti, Regina Stöllinger, Franziska Lindner und Franziska Sedlmeier, und die 3x 800m-Staffel der U18 männlich mit Fabian Buslaps, Philipp Geldhäuser

und Konstantin Seitz war ebenfalls nicht zu schlagen. Platz Vier erreichte die U 14-Staffel des SWC mit Levin Wagner, Moritz Geldhäuser und Michael Bismark. Der große Staffel-Abräumer aber war der TV Bad Kötzing mit insgesamt fünf Staffel-Siegen.

von Josef Koller

Gelungener Saisoneinstieg in Eschenbach

Bericht von der Bahneröffnung am 1. Mai 2013

Traditionell einer der ersten Wettkämpfe der Saison ist für die Leichtathleten die Bahneröffnung am 1. Mai in Eschenbach. Auch in diesem Jahr war wieder ein kleines Team des SWC mit am Start. Auch wenn die Bedingungen noch nicht ideal waren und Kälte und starker Gegenwind manche Bestleistung verhinderten, gab es doch einige gute Ergebnisse: Lukas Kiergaßner zeigte über 100m (12,11s) und 200m (25,05s) seine Sprintqualitäten,

Matthias Küsters siegte über 200m und errang Platz Zwei über 100m (11,92s). Mehrkämpfer Kilian Hartmann testete im Diskus (37,05m, Platz 1) und Speer (50,44m, Platz 3) und Langsprinterin Julia Liedl holte sich über die Kurzsprintdisziplinen (100m, Platz 2 und 200m, Platz 1) die nötige Grundschnelligkeit für ihre Spezialdisziplin, die 400m. Andrea Holzappel landete im Dreisprung mit 9,65m auf Platz Zwei.



Teelust

Via Ponte

Das Original seit 1954

Tee / Kaffee

Wählen Sie aus über 250 Teesorten!

Frühstück ab 08:00 Uhr

Brückstraße • 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5 76 12

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

Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr

www.via-ponte.de

online-shop: www.teelust.de



Tee - Kaffee - Geschenke - Zubehör

Frühjahrsspringen am 3. Mai 2013

Nachwuchsspringerin Vroni Plank steigt mit 2,81 m in die Stabhochsprung-Saison



Lisa Morawitz taxiert den Stabhochsprung-Anlauf und springt ihre persönliche Bestleistung

Mit ordentlichen 2,81 m stieg Vroni Plank (W15/1.) beim SWC-Frühjahrsspringen in die Saison ein. Die neue Bestleistung von 3,02 m war an diesem Tag mit zu weichem Stab noch zu hoch. Nur knapp an der Bestleistung von 2,51 m scheiterte Paula Müller (W15/2.), mit übersprungenen 2,41 m lag sie jedoch im Bereich ihrer Bestleistung. Caro Pegoretti (W15/3.) stieg mit zufriedenstellenden 2,231 m in die Saison ein.

Auch Philipp Geldhäuser lieferte beim M14 Sieg mit 2,71 m ein ordentliches Ergebnis ab, M15 Sieger Fredi Bulaps verbesserte sich sogar um 1 cm auf 2,51 m. Mit technischen Problemen hadert derzeit Ferdi Zeller, er kämpfte sich jedoch über

die
wellness
FORMEL für ihre
werbung.

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

FAKTOR Z
büro für werbung

tel. 0941-2802280
pielmüllerstr. 5
93138 lappersdorf

seit jahren sponsor des swc- jedermann-zehnkampfes



2,41 m. Persönliche Bestleistung sprangen beim W13–Sieg Lisa Morawitz mit 2,31 m und Susanne Koder (W14/2.) mit 2,01 m, knapp unter ihrer Bestleistung blieb Sonja Grimm (W 13/2.) mit 1,81 m. Neue Bestleistungen sprangen unsere Küken Emma Gartzke (W12 /1.) mit 1,81 m und Franzl Hollmer (W12 /1.) mit 1,71 m. Annemarie Blank übersrang ebenfalls 1,71 m.

Eine tolle Leistung zeigte M11–Sieger Georg Rauscher mit übersprungenen 2,21

m, auch Jannis Voigt (M 13/1.) scheiterte nur knapp an einer neuen Bestleistung mit 2,01 m. Nicht ganz zufrieden war M 12–Sieger Moritz Geldhäuser mit seinen 1,91 m, auch Levin Wagner (M13/2.) überquerte 1,91 m. Und Nachwuchsspringer Benedikt Peper überzeugte mit 1,51 m bei seinem Stabhochsprungdebüt, wenn er selbst auch nicht ganz zufrieden war. Persönliche Bestleistungen sprangen Lukas Landgraf (1,81 m) und Michi Bismark (1,51 m).

Im Stadion am Weinweg steppt der Bär

Kinder-Leichtathletik-Sportfest am 4. Mai 2013

Riesenstimmung, tolle Atmosphäre, spannende Wettkämpfe, viele hoffnungsvolle Nachwuchstalente: Beim Kinderleichtathletik-Sportfest des SWC droht das altehrwürdige Stadion am Weinweg fast aus allen Nähten zu platzen. Und mittendrin die SWC-Kinder, die beweisen, dass sie auch in Zukunft in der Oberpfalz mit zu den Besten gehören werden.

In der AK 11 gewinnen die Pumas Georg Rauscher, Valentin Moritz, Ann-Katrin Winkler, Hannah Nußbaumer, Leo Sauerer, Benedikt Peper, Simon Morell nach hartem Kampf mit den TV Runners aus Bad Kötzting. Riesenpech für die Löwen Elfriede Osterhaus, Paulina Hof, Paula Novak, Paula Kern, Leonie Meier, Helene Neujean, Lena Voigt und Maria Ferst, die sich wieder als reine Mädchenmannschaft auf einen tollen dritten Platz vorgekämpft hatten und durch die Verletzung von Maria in

der abschließenden 4 x 800 m Staffel auf Platz Fünf zurückfielen.

Platz Zwei für die SWC-Tiger in der AK 10 Emma Budig, Franzl Hollmer, Chiara Saller, Yola Kutzner und Mika Kutzner, die in einem Kopf-an-Kopf-Rennen mit dem TV Burglengenfeld ganz knapp auf Platz Zwei landeten. Einen guten 5. Platz in dem starken Feld erkämpften sich die SWC-Panther Nicola Rummel, Alexandra Preis, Celine Michelle Wagner, Sophie Schöberl, Emilia Kern und Annika Brandl. Für die meisten von ihnen war es der erste Wettkampf überhaupt: Tolle Leistung!!!

Ebenfalls auf dem Silberplatz landeten in der AK 9 die SWC-Pinguine Selma Osterhaus, Felix Feßmann, Christoph Mehrl, Normann Heber, Marlene Hof, Julia Grimm, die nur ganz knapp hinter Bad Kötzting lagen, aber die abschließende Biathlon-

Staffel für sich entscheiden konnten.

Auch für die SWC-Schmetterlinge Mathilda Neujean, Laura Kögel, Anna Lena Dorfner und Simon Bruschütz in der AK 8 gab es ganz knapp hinter Bad Kötzting Platz Zwei. Auch sie gewannen die abschließende Biathlon Staffel.

Ebenfalls Silber für die SWC-Kolibris Vincent Graml (2006), Hannah Winkler (2006), Fabian Brunner (2006) und Siri Kutzner (2007) in der AK 7, diesmal ganz knapp hinter dem TV Schierling .

Und schließlich Gold für die SWC-Piraten Ludwig Rauscher, Katja Breit, Helena Benedikt, Marlon Heber in der AK 6 vor den TSV Leichtis.

P.S.: Vielen Dank an alle Riegenführer,

Mannschaftsführer und Helfer, insbesondere auch alle Eltern die sich zur Verfügung gestellt haben und ohne die die Durchführung eines so tollen Sportfestes nicht möglich wäre.

P.S.2: Extra Dank an meine drei Damen beim Kuchenbuffet, die aus dem Chaos einen funktionierenden Kuchenverkauf gezaubert haben. Ich hoffe, ich kann mich mal mit einem Kaffee/Schnaps oder dergleichen bei passender Gelegenheit revanchieren

P.S.3: Das Wettkampfbüro bittet um Verzeihung für die Auswertung in der AK 9 und AK 8. Aus Versehen wurde das Ergebnis der Biathlonstaffel als Gesamtergebnis gewertet.

von Josef Koller





Erste Versuche mit dem Stab



*Weitsprung und Diskuswurf
- wie bei den Profis*



*Tiger, Löwen, Pinguine,
Pumas, Panther, Piraten,
Kolibris und Schmetterlinge
- Mannschaftswettkämpfe
machen tierisch Spaß!*

Kinderleichtathletik Kreisschülerrunde am Weinweg

Hürdenstaffel -
ganz leicht mit
Bananenkisten



Bei der Biathlon-Staffel machen
auch die Strafrunden Spaß





SWC holt 26 Titel und 69 Medaillen

Bericht von unseren Kreismeisterschaften am 5. Mai 2013

In toller Form präsentierte sich unser Nachwuchs bei den Kreismeisterschaften am Weinweg. Insgesamt holten unsere Athleten 26 x Gold, 24 x Silber und 19 x Bronze. Insbesondere auch haben wir von sieben Staffelwettbewerben sechs gewonnen. Die Meisterschaften waren (fast) perfekt organisiert, besonders schön, dass auch Michelle Weitzel die ausgezeichneten Bedingungen zum Saisonanstand nutzte und tolle 12,47 sec. über 100 m lief.

Erfolgreicher U20-Test für Fabi Buslaps

Als Test für den anstehenden Bayerncup startete Fabi Buslaps in der U20 und gewann da den 110m-Hürdenlauf und das Kugelstoßen mit ansprechenden Leistungen. Leider fehlten in der U18 einige Athleten, andere wurden für den Bayerncup wegen leichter Blessuren geschont, erfreulich aber die Bronzemedaille für Tim Landgraf im Kugelstossen.

Dominik Sterz 100m-Sieger

Einziges Einzel-Gold in der U-16 holte Dominik Sterz über 100 m in guten 13,20 sec, er deutete an, dass vielleicht bald eine zwölf vor dem Komma stehen könnte. Gold auch für die 4x100m-Staffel mit Dominik Sterz, Ferdi Zellner, Fredi Buslaps und Philipp Geldhäuser. Silber holten Ferdi Zellner (M15/Hü, Hoch), Fredi Buslaps (Kugel), Philipp Geldhäuser (M 14/hoch), Dominik Sterz (M14/Weit) und Olli

Simon (M14/Kugel). Bronze holten die zweite 4x100m-Staffel mit Olli Simon, Lucas Landgraf, Hendrik Böck und Fredi Eigenstetter, weiter Fredi Bulaps (M15/Hoch), Hendrik Böck (M14/100m) und Olli Simon (M14/Hoch).

Moritz Geldhäuser und Lukas Lengsfeld holen Gold

In der U14 gab es zweimal Einzel-Gold für Lukas Lengsfeld mit sehr guten 1,39m im Hochsprung und Moritz Geldhäuser in einem packenden 60m-Finale, das er letztlich deutlich für sich entscheiden konnte. Dazu kommt Staffel-Gold für Lukas, Moritz, Valentin Ferst und Levin Wagner. Silber holten Levin Wagner (M13, Hürden, Hoch 1,30m!), Georg Rauscher (M 12, Hoch) und Moritz Geldhäuser (M12, Kugel), Bronze gab es für Georg Rauscher (75m), Paul Wismath (M13, 75m), Lukas Lengsfeld (M13, Kugel), Jonas Zeitler (M12, Kugel) und Valentin Ferst (M13, Hürden).

U20- und U18-Staffel-Gold

Sowohl die U-20-Staffel mit Steffi Pegoretti, Lena Sauerer, und den Schierlingerinnen Franziska Lindner und Sonja Forster als auch die U18 mit Franzi Koller, Regina Stöllinger, Luzia Pfeilschifter und Eva Blaim aus Schierling gewinnen Gold. U18-Silbermedaillen gewinnen Steffi Pegoretti (Hoch, 100m), Lena Sauerer (Hürden), Luzia Pfeilschifter (Kugel), Bronze holt sich Franzi Koller (Hürden).

3x Plank, 2x Winkler, 1x Pegoretti und Hartner

Gut gerüstet zeigt sich Vroni Plank für die Saison: Über 100m und 80m Hürden gab es schon mal Bestleistungen, dazu Gold im Weitsprung mit Luft nach oben, auch Melli Winkler überzeugt mit guten 8,81m im Kugelstoßen und 4,47m im Weitsprung. Tolle Zeit für Mona Hartner bei ihrem ersten 100m-Lauf (13,71 sec.), und Caro Pegoretti gewinnt das W15-Kugelstoßen mit 7,74 m. Mit 53,83 sec. läuft die Staffel mit Emma Hies, Caro Pegoretti, Mona Hartner und Vroni Plank die Bayern-Quali.



Vroni Plank (l.) übernimmt das Staffelholz von Mona Hartner

Silber holen die zweite Staffel (Anna Dietmeier, Sophie Rauscher, Paula Müller und Susanne Koder), Caro Pegoretti im Hochsprung, Emma Hies über 100m, Sophie Rauscher (Hoch), Melli Winkler (Hürden), und Mona Hartner (Weit). Bronze gewinnen Paula Müller (100, Kugel), Sophie Rauscher (Hürden), Mona Hartner (Hoch) und Emma Hies (Weit).

2000er Mädchen holen (fast) alle Titel

Der bärenstarke 2000er Jahrgang holt mit Ausnahme des 800m-Laufs alle Titel, und

die Vereinskollegen sind oft die härtesten Widersacher: Herzschlagfinale über 75 m, Hannah Zellner ein Hundertstel vor Lisa Morawitz; sechsfach Erfolg im Hochsprung: Nancy Randig (1,45m!), Lisa Morawitz (1,42!), Annalena Bock, Maria Rauscher, Leonie Simon und Laura Morell. Tolle 9,36m für Nancy Randig im Kugelstoßen vor Laura Morell; Hannah Zellner gewinnt 60m-Hürden in ausgezeichneten 10,54 sec. und Weitsprung mit guten 4,31m. Und natürlich Staffel-Gold für Hannah Zellner, Lisa Morawitz, Nancy Randig und Laura Morell.



Die goldene 2000er-Staffel: Hannah, Lisa, Nancy und Laura

2001 er Mädchen bestehen Feuertaufe

Für die 2001er Mädchen war es mit Ausnahme von „Profi“ Emma Gartzke der erste richtige Wettkampf und den haben sie mit Bravour bestanden: Gold für Emma Gartzke im Hochsprung, Silber für Lucie Neuking über 75m und Bronze für Lucie Neuking im Weitsprung und Clara Schlosser im Kugelstoßen. Auch Charlotte Neujean und Emily Rupprecht schlugen sich ausgezeichnet..

von Josef Koller



SWC -Damen rütteln am Bayerncup

Silber hinter dem 1. FC Passau - Männerteam wird Vierter

Einen heißen Zweikampf um Bayerns bestes Leichtathletik Frauenteam lieferten sich die SWC-Damen mit dem 1.FC Passau beim Bayerncup am 9. Mai in Herzogenaurach. Dabei mussten sie kurzfristig auf die verletzte Top-Werferin Liane Weber verzichten, doch Frauen-Trainerin Steffi Pietsch war es gelungen noch am Vorabend ein schlagkräftiges Team aus dem Hut zu zaubern. Die ebenfalls ersatzgeschwächte Männermannschaft kämpfte lange Zeit um Bronze mit und

der U20 weibl. konnte mit Platz Fünf voll überzeugen.

Ganz in den Dienst der Mannschaft stellte sich dabei Michelle Weitzel: Die Weitspringerin gewann den Hochsprung mit 1,63m und belegte unmittelbar darauf mit 37,37 m Platz Zwei im Speerwurf. Um rechtzeitig zur zehn Minuten entfernten Speerwurf-Anlage am Nebenplatz zu gelangen, mussten die Betreuer sogar ein startbereites Auto am Stadion vorhalten. Danach ging der Schlagabtausch mit den Passauerinnen richtig los: Sabine Hoja gewann den Weitsprung mit 5,79m, im 100m-Lauf belegte sie knapp hinter Jennifer Reinelt (1.FC Passau) mit 12,95 sec. Platz Zwei. Auch die großartig laufende Hürdensprinterin Jana Beh musste sich in 14,53 zu 14,42 knapp der Passauerin Reinelt geschlagen geben. Auch im 400m-Lauf der gleiche Zweikampf: Shari Morris (Passau) gewann knapp vor SWClerin Julia Liedl (60,82sec.).



Die Silber-Damen mit Trainerin Steffi Pietsch: Christine Koller, Rosi Schott, Michelle Weitzel, Sabine Hoja, und vorne Jana Beh und Julia Liedl

konnte letztendlich einen guten vierten Platz belegen. Besonders erfreulich waren zwei weitere Bronzemedailles für die Nachwuchsteams: Die U20-Jungs und die U16-Mädchen landeten ganz unerwartet auf dem Treppchen. Auch die Mannschaft

1500m-Läuferin Rosi Schott (5:31,48 min.) und die kurzfristig für Liane Weber eingesprungene Christine Koller (Kugel 8,58m, Diskus 27,10m) zogen sich äußerst achtbar aus der Affäre. Doch auch ein überlegener Sieg in der abschließenden 4x100m-Staffel in tollen 48,81 sec. (Hoja, Weitzel, Beh, Liedl) half nicht mehr, da die Passauerinnen unmittelbar dahinter in 50,26 sec. auf Platz Zwei einliefen.

Männerteam bleibt knapp ohne Medaille

Ohne Drei (Stefan Matula, Igor Rud, Sebastian Ratzinger) musste das SWC-Männerteam antreten. Trotzdem kämpfte die Mannschaft um Kilian Hartmann (3. Speer mit 53,83m, 3. Kugel mit 12,36m, 2. Diskus mit 37,57m) und Matthias Küsters (2. 110m Hü mit 16,04 sec, 3. Weit mit 6,34 m) lange um die Medaillen mit. Hochspringer Stefan Röhl steigerte sich (unmittelbar nach dem 400m-Lauf (55,19 sec.) sogar um 10cm auf 1,84m (Platz Drei). Achtbar schlugen sich auch Andreas Mokroß (100m-Vierter mit 12,29 sec), Patrick Fuchs (800m-Fünfter mit 2:07,67 min.) und Felix Lindner (5000m-Sechster mit 18:02,48 min.). Doch nach Platz Vier in der abschließenden 4x100m-Staffel (46,60 sec.) blieb dem aufopferungsvoll kämpfenden Team der undankbare vierte Platz.

Sven Glück springt DM-Quali

Im U20-Team der SG SWC Regensburg/TV Schierling sorgte erwartungsgemäß Sven Glück (TV Schierling) für die Highlights: Mit DM-Quali von 1,95 gewann er souverän den Hochsprung, und belegte mit 5,88m im Weitsprung Platz Drei. Einen weiteren Einzelsieg holte 1500m-Läufer Konstantin Seitz (SWC) in 4:30,97 min. Schöne Leistungen zeigten auch Fabian Buslaps (110m Hü-Dritter mit 17,12 sec., Speer 42,14 m, Kugel 9,86 m), Lukas Kiergaßner (100m-Dritter mit 11,96 sec., 400 m 54,12 sec.) und Tim Landgraf (alle SWC), der mit seinem unerwarteten Vierten Platz im Diskuswurf (23,96 m) die Mannschaft im Medaillenrennen hielt. Mit Platz Zwei

in der Staffel (Michael Deml, Kiergaßner, Glück, Seitz) in 46,91 sec. gelang schließlich doch noch der Sprung auf den Bronzerang hinter der TS Herzogenaurach und der LAG Mittlere Isar.

U20 weiblich belegt Platz Fünf

Überzeugen konnte auch der weibliche Nachwuchs, auch wenn es noch nicht fürs Treppchen reichte: Angeführt von Hürdenläuferin Sonja Forster (TV Schierling/3. in 16,49 sec, Hoch 4. mit 1,48 m) und Speerwerferin Franziska Sedlmeier (SWC/3. mit 32,14m), sowie einer toll kämpfenden 1500m-Läuferin Julia Sommer (SWC/4. mit 5:27,48 min.) konnte sich das Team der SG SWC Regensburg/TV Schierling immer im Vorderfeld halten. Luka Krampert (100m in 13,46 sec.), 400 m-Läuferin Lena Sauerer (66,10 sec.), Werferin Dorle Mokroß (alle SWC/Kugel 9,48 m, Diskus 17,59 m) und die 4x100m-Staffel (Krampert, Forster, Sauerer und Steffi Pegoretti) blieben alle im Soll.

Sensations-Bronze für U16-Mädchen

Sensationell auf Platz Drei landeten die U16-Mädchen des SWC. Dabei gingen die Mädchen durch ein Wechselbad der Gefühle: Nachdem Vroni Plank in die drittletzte Hürde getreten war, mehr stolpernd als laufend noch das Ziel erreichte (13,80 sec.), und auch Caro Pegoretti im Weitsprung (4,27 m) ein bisschen unter ihren Möglichkeiten blieb, lag das Team vorübergehend abgeschlagen auf Platz Siebzehn! Hundertmeterläuferin Mona Hartner (13,80 sec.), Lena Schmitt über 800m (2:38,48 min.), Speerwerferin Melli Winkler (30,41 m) und wiederum Vroni Plank mit



guten 1,49m im Hochsprung brachten das Team bis auf Platz 6 nach vorne. Den entscheidenden Schritt Richtung Medaille machte dann Nancy Randig mit ihrem Diskus-Sieg (26,60m) und guten 9,10m

im Kugelstoßen perfekt. Die Medaille ließ sich dann die 4x100m -Staffel mit Emma Hies, Pegoretti, Hartner und Plank in tollen 52,81 sec. nicht mehr nehmen.

Sabine Hoja gewinnt Weitsprung beim Watter-Sportfest

Auch unsere 100m-Nachwuchs-Mädels überzeugen am 11. Mai im Unistadion



Weiterhin in guter Form zeigt sich Sabine Hoja: Mit 5,67m gewinnt sie den Frauen-Weitsprung beim Rolf-Watter-Meeting.

Und Vroni Plank (13,19sec.), Mona Hartner (13,64), Emma Hies (14,15 trotz Stolperer) und Caro Pegoretti (14,25 sec) laufen persönliche Bestleistungen. Paula Müller überspringt wieder mal klar 2,40 m im Stabhochsprung und scheitert knapp an 2,60m. Nicht ganz zufrieden war Matthias Küsters mit seinen übersprungenen 4,20 m im Stabhochsprung der Männer.

Michelle Weitzel läuft Hürden-Bestleistung

Gut gerüstet für die beginnende Wettkampfserie im Weitsprung zeigt sich Michelle beim Pfingstmeeting am 28. Mai 2013 in München: Mit 14,27 läuft sie neue

Hürden-Bestleistung (bisher 14,33 sec.) und schiebt noch eine Saisonbestleistung über 100m in 12,44 sec. nach. Die Weitsprung-Wettkämpfe können kommen.

Touch-the-Clouds-Meeting fällt ins Wasser

Trotzdem drei Bestleistungen für Stab-Nachwuchs in Gräfelfing

Etwa eine Stunde nach Wettkampfbeginn setzte am 1. Juni der vorhergesagte starke Regen ein. Trotzdem gelang drei SWC-Springern die persönliche Bestleistung: Emma Gartzke sprang in der W12 1,83m hoch, Jannis Voigt steigerte sich auf 2,18m in der M13 und 2,63m sind die neue Hausmarke für Fredi Buslaps in der M15. Die Bestleistungen knapp verpasst haben bei

einsetzendem Starkregen und aufgelegten 2,33 m in der W13 Lisa Morawitz (2,18m) und in der M12 Moritz Geldhäuser (2,18m). Georg Rauscher bestätigte mit übersprungenen 2,03m seinen starken Eindruck vom Frühjahresspringen.

Unsere beiden Top-Springer Vroni Plank und Philipp Geldhäuser waren bei 2,63

m gerade erst in den Wettkampf eingestiegen, sie hinterließen zumindest einen guten Eindruck.

Wasserschlacht in Türkheim am 2. Juni

In guten 3:41,25 min, was einem Schnitt von ca. 55,3 entspricht, belegte unsere 4x400m-Juniorenstaffel in der Beset-

zung Lukas Kiergaßner, Patrik Fuchs, Konstantin Seitz und Stefan Röhl bei den Bayerischen Langstaffelmeisterschaften den undankbaren 4. Platz und verfehlte knapp das Stockerl.

von Josef Koller

Der weiteste Sprung ihres Lebens

Grandioser Saisonanstieg: Michelle Weitzel siegt in Weinheim mit 6,67m

Vor genau einem Jahr an gleicher Stelle gelang Michelle Weitzel ihr letzter wirklich guter Sprung. Da siegte sie in Weinheim mit 6,60m mit einem Zentimeter vor Weitsprunglegende Bianca Kappler. Danach begann eine schwere Zeit für die Regensburgerin. Eine alte Verletzung brach wieder auf, mal streikte die Achillessehne, mal die Hüfte, an schmerzfreien Springen war für eine lange Zeit nicht zu denken, so dass sie sowohl die Sommersaison 2012 als auch die vergangene Wintersaison verletzungsbedingt vorzeitig beenden musste.

So richtig aufwärts gings erst wieder ab Anfang März. Die gelungene Zusammenarbeit mit unserem Physiotherapeuten und dem RFZ Regensburg brachte neue Impulse, so dass das Trainingslager in Schielleiten ein voller Erfolg war. Fit und guter Dinge, nicht zuletzt aufgrund der guten Sprintvorleistungen aus den ersten Wettkämpfen gelang Michelle am 25. Mai 2013 ein so nie erwarteter Saisonanstieg. Trotz kalter Temperaturen und wechselhaftem Wind gelang ihr eine stabile Serie mit einer Siegesweite von 6,67m vor Lena

Malkus (6,54m) und Melanie Bauschke (6,50m). Soweit ist die SWC-Athletin noch nie gesprungen, leider zählt diese Weite nicht als Bestleistung, da der Wind mit 2,8m/s ein bisschen zu stark blies. Jedoch bedeutet auch ihre zweitbeste in diesem Wettkampf erzielte Weite mit 6,57m unter regulären Bedingungen momentan Platz 3 in der deutschen Bestenliste.

Publikumswirksamer Sieg bei Jump & Fly auf dem Münchner Odeonsplatz

Der nächste Siegsprung gelingt Michelle am 4. 6. 2013 beim international besetzten Junp&Fly-Meeting in München: Lange kämpften die Weitspringerinnen mit dem Anlaufsteg und den noch kühlen Temperaturen; beim letzten Versuch vor der Feldherrnhallen-Kulisse abends um zehn holte sich Michelle mit 6,45m den Sieg.

Also Daumen drücken und mitfiebern, dann geht's vielleicht sogar in Richtung WM-Norm!

von Julia Liedl



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





Wem Gott will rechte Gunst erweisen...

Auftaktwanderung von Nußhausen nach Essing am 21. April 2013

Dreiundzwanzig Wanderer(-innen), Groß und Klein, wollten an dem ersten richtigen Frühlingstag mit Roland von Nußhausen im Altmühltal über Schloß Prunn und Burg Randeck nach Essing wandern. Unglaublich wie unterschiedlich allein vom



Wetter her doch so ein Werfertag (siehe S. 28) und der darauf folgende Wandertag sein können!



Dank der mitwandernden Kinder (es gab halt so Vieles auf dem Weg zu bestaunen) sah sich der Wirt gezwungen, die reservierten Tische im Innenbereich an Andere zu vergeben. Wir mußten mit den Tischen im eigens eröffneten Biergarten bei strahlendem Sonnenschein vorlieb nehmen. Danke, liebe Kinder!

von Stefan Dettenhofer

SWC-Wanderprogramm 2013 Juli - Oktober

Wandern im Grenzbereich:

Osserkammweg, Künisches Gebirge geführt von Elli und Karin

Rucksackwanderung: bitte Brotzeit und ausreichend Getränke selbst mitbringen

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, (Schlossereck/gebührenfrei mit Toilette), Arberstraße, 93462 Lam (gegenüber Sparkasse, Arberstraße 31).

Start:	Gemeinsam starten wir um 8:40 Uhr zur Bushaltestelle gegenüber dem Postamt. Fahrt mit dem Wanderbus Linie 590 nach Lohberg-Scheiben. Der Fahrpreis ist im Bus zu entrichten. Es fährt nur dieser Bus!
Anfahrt:	Von Regensburg über A 3 Richtung Passau und B20 oder über B16 und B85, in Privatfahrzeugen Entfernung 100 km, Fahrtzeit ca. 1:30 Stunden
Charakter:	anspruchsvoll, meist auf felsigen oder wurzeligen Waldpfaden
Gehzeit:	5–6 Stunden, 15 km, 550 Höhenmeter
Anmeldung	bis 12.07.2012 bei Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de

Bergwandertage Berchtesgaden geführt von Sabine, Helmut und Stefan

Termin:	06. bis 08.09.2013
Treffpunkt:	06.09.2013, 11 Uhr in Berchtesgaden, Parkplatz Jennerbahn Talstation
Unterkunft:	Berghütte in Mehrbettzimmern-Lager, Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe sind erforderlich.
Preis/Leistung:	60 Euro für zwei Übernachtungen im Mehrbettzimmer (ohne Frühstück, ohne Anreise und Transfer) Preis für Fahrt mit der Jennerbahn ist vor Ort zu entrichten.
Charakter:	Bergwanderung. Gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich
Touren:	6.9.13: Von der Jenner Mittelstation über die önlgsbachalm zur Gotzenalm; Gehzeit 5,5 Std, 9,4 km, 1.010 Hm, –500 Hm 7.9.13: Von der Gotzenalm über Schneibstein zum CvS-Haus; Gehzeit 4,5 Std, 7,7 km, 660 Hm, –615 Hm 8.9.13: CvS-Haus zur Jenner Mittelstation; 2 Std, 4 km, 95 Hm, –670 Hm
Teilnehmerzahl:	14, Anmeldung bis 21. Juli 2013 erforderlich bei Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de

Teilnehmer erhalten eine schriftliche Bestätigung; An- und Abreise in Privatfahrzeugen
Anmeldung erfolgt mit Überweisung des Preises von 60 Euro unter dem Stichwort „Wandern Berchtesgaden 2013“ auf das Konto 15131 bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, (Inhaber: Ski- und Wanderclub)

Vorschau 4. Quartal: Traditionelle Fuchsjagd im Oktober 2013

Treffpunkt:	Fuchsbau
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



Das Deutsche Turnfest 2013 in der Metropolregion Rhein-Neckar

- oder Turnen im eritreischen Quadrat

Wieder ein internationales Deutsches Turnfest und die Turnabteilung des SWC war selbstverständlich dabei, trotz Autobahnsperre und 45-km-Stau. Navi sei Dank, wir erreichten rechtzeitig die Wettkampfstätte.

Dort angekommen, erwarteten uns sehr gute Turnbedingungen. Nachdem wir die steifen Knochen gelockert und das schlechte Gewissen wegen massivem Trainingsrückstand abgeschüttelt hatten, zogen wir die Sache durch. Dabei gelang es v.a. dem Turnfestwart, seine Trainingsleistungen um ein Vielfaches zu übertreffen, so dass er sich am Ende über den 4. Platz im deutschen Fachwahlvierwettkampf in der Altersklasse 35–39 freuen durfte. Unsere Altmeisterin Heidi glänzte in erster Linie mit Wettkampfwut und turnte gleich an zwei Wettkämpfen mit, um den Ausfall einer Mitturnerin zu kompensieren. Respekt! Anschließend ließ sie sich, von uns unbemerkt, bei der Turnfestmesse nach einer Reihe von Tests das biologische Alter ermitteln und musste feststellen, dass sie dem Windelalter kaum entwachsen ist.

Nach dem Wettkampf bezogen wir unser Quartier inmitten des Quadrats von Mannheim und wurden dort vom grillenden eritreischen Turnverband in Empfang genommen und mit Steaksemmeln versorgt. Die weitere Abendgestaltung endete dann mit einer unerwarteten Stadt-

besichtigung um 3:00 Uhr in der Früh, weil irgendjemand aus unserer Gruppe beim Verlassen der besuchten Musiklokalisierung die falsche Richtung gewählt hatte, ohne Navi.

In den folgenden Tagen besuchten wir noch gemeinsam die deutschen Einzelgerätemeisterschaften, das Mannheimer Schloss, mit Gruß an das Denkmal des Kurfürsten Karl Phillip und die Turnfestmesse, wo wir uns beim Tischtennis, Slacklines und bei der Bestimmung des biologischen Alters duellierten.

Den letzten Abend krönten wir mit einem gemeinsamen Abendessen in der „Tomate“. Anschließend bereiteten wir uns in unserer Unterkunft auf die Festivitäten des Abends vor. Da ein abendlicher gemeinsamer Tanz geplant war, wurden noch akrobatische Übungen einstudiert, Modetipps gegeben und selbstverständlich wechselseitig Kleider und Bikinis Probe getragen.

Den Abend des Turnfestes ließen wir dann bei einer Live-Band und anschließender DJ-Musik mit sanften Balkan-Ska-Punk-Rhythmen in der „Alten Feuerwache“ ausklingen.

Es war wieder einmal das beste Turnfest auf dem wir je waren.

von Wolfgang Straube



Wer hat
noch Platz für
ein Gedeck?

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:
www.yfu.de/gastfamilie
gastfamilie@yfu.de
 Tel.: 040 227002-0

Turniersieg für die Flyers

Bericht vom Saisonabschlussturnier am 17. März 2013

Zum zweiten Mal in Folge konnte die Eishockeymannschaft des SWC das von Rolf Weilert organisierte Saisonabschlussturnier gewinnen und ist damit seit zwei Jahren ungeschlagen. Grundlage für den souveränen Turniersieg war die starke Defensivarbeit des Teams mit einem sicheren Rückhalt Jonathan Bründl im Tor, der insgesamt nur zweimal hinter sich greifen musste.



Gegen den stärksten Gegner, die Predators aus Regensburg, gerieten die Flyers

allerdings gleich in Rückstand, konnten das Spiel jedoch durch Tore von Rötzer Wolfgang und Bayerle Michael drehen.



Im zweiten Vergleich gegen die Nittendorfer Eishackler gelang in einer ebenfalls heißumkämpften Partie letztendlich ein sicherer 3:1-Erfolg durch Tore von Lindner, Waas und abermals Bayerle Michael.

Den Schlusspunkt setzten die Flyers mit



So sehen Sieger aus!



Aufstellung:

Tor: Bründl

Verteidigung: Duchardt, Schiekofer, Bayerle Klaus, Bayerle Michael

Sturm: Ropohl, Brier, Rötzer Wolfgang; Lindner, Gerdes, Waas; Srebic, Reisinger

von Michael Duchardt

einem ungefährdeten 3:0-Sieg über die Eise-Elche aus Rohr. In diesem Spiel konnten sich Ropohl, Srebic und Duchardt in die Torschützenliste eintragen.



Inline-Hockey-Termine im Juli: 7. und 21. Juli 2013, jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr in der Donauarena

Melden bei: rolf@regensburger-hockeypass.de

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-SO 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



Als Neumitglieder begrüßen wir

Arkenau Levke, Baron Sophie, Bartmann Melia, Beras Charlotte, Betz Ingrid, Bismark Thomas, Bismark Torsten, Böck Hendrik, Bösl Günter, Bossart Bianca, Bomber Simon, Brandl Mona, Breuer Lars, Dr. Bruendl Johannes, Cudic Laurin, Dehlinger Helena, Deml Tamara, Döllinger Philip, Engelmann Caroline, Gruber Martha; Haberstroh Eva-Mari, Haberstroh Isabel-Julia, Hartmann Kilian, Jäger Carolina, Kittel Tim-Elias, Koder Florian, Köhler Daniel, Kolbinger Clara, Krampert Luka, Krottenthaler Vincenz, Kuska Elisabeth, Laubeer Nataascha, Liebl Sabine, Maier Johanna-Katrin, Meyer Stefan, Nelke Lara, Passian Lea, Passian Peter, Pfeilschifter Luzia, Ratzinger Sebastian, Reinders Niklas-Leon, Rist Daniel, Rist Marwin, Roßberger Veronika, Roßberger Xaver, Rummel Nikola, Schaich Marlene, Schmid Kathrin, Scholl Christina, Scholz Johanna, Scholz Lotta, Sefranek Dorothea, Spieß Celia-Luisa-Viktoria, Svenson Robin, Straube Sina, Vieracker Emma, Völk Leonie, Wirzmüller Florian, Wirzmüller Paul, Zeitler Lukas.

Todesnachricht

Alfons Schöllhorn ist leider verstorben. Fons, wie er von seinen Freunden genannt wurde, war ein Urgestein des Vereins. Er trat dem SWC 1954 als Mitglied bei, war ein begeisterter Wanderfreund und in fast jeder Vereinsveranstaltung zu finden.

Aus Alters- und Gesundheitsgründen konnte er am Vereinsgeschehen nicht mehr aktiv teilnehmen. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

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.

Wer will helfen? - Danke!

Wer will helfen???

Mein Mann Christian ist seit Juli 2008 an akuter Leukämie erkrankt. Für die Knochenmarksspende wird in der nächsten Zeit ein passender Spender gesucht werden. Dies geschieht über die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (kurz DKMS). Wer möchte, kann die DKMS (www.dkms.de) in zweifacher Weise unterstützen:

- Registrierung und Typisierung als potentieller Spender
- finanzielle Unterstützung durch Spenden

Wer also der DKMS und vielleicht dadurch meinem Mann helfen will, dem sage ich ein ganz herzliches „Vergelt`s Gott“!!!

Danke für Eure Unterstützung.



Trainerin Bettina Henkel und ihr Mann Christian

Liebe SWC-Mitglieder,

so lautete vor genau fünf Jahren mein Aufruf in den SWC-Nachrichten, nachdem bei meinem Mann Leukämie diagnostiziert wurde.

Seither ist viel passiert. Im Januar 2009 wurden meinem Mann Dank eines passenden Spenders dessen Stammzellen transplantiert und nach einer längeren mühsamen Zeit der Anpassung führen wir beide seit gut zwei Jahren fast wieder ein normales Leben. Mein Mann hat sogar seinen Beruf wieder aufgenommen.

Wir wollen daher diesen Jahrestag nutzen und uns auf diesem Weg bei all denen bedanken, die uns in dieser schwierigen

Zeit unterstützt haben. Egal ob sie sich als mögliche Spender haben registrieren lassen, mit ihrer finanziellen Unterstützung an die DKMS die notwendigen Typisierungen ermöglicht oder uns einfach nur mit ihrem Zuspruch durch die schwere Zeit geholfen haben.

Und wie damals sage ich auch heute ein ganz herzliches „Vergelt`s Gott“ und danke für Eure Unterstützung.

Herzliche Grüße,

von Bettina Henkel

Tanz in den Mai

Tänzer, Turner und viele schönste Dirndln feiern im Prüfeningger Schlossgarten

Schöner Ort, leckeres Essen, super Musik, wundervolle Dirndl, tolles Programm, gute Stimmung. Mit diesen Wörtern würde ich das erste Tanz-in-den-Mai-Fest vom SWC bezeichnen.

Wenn du dieses Jahr nicht dabei warst, schreib jetzt schon mal in deinen Kalender ein: SWC-Tanz in den Mai: 30. April 2015!

von Zita Szigeti

Als man angekommen ist, musste man zuerst ein paar Minuten lang die schönen Dirndl von den Mädchen und Frauen bewundern und erst danach konnte man überhaupt wahrnehmen, wie angenehm und freundlich die Stimmung war.

Zwischendurch, wenn man kein Luft mehr wegen dem vielen Tanzen gekriegt hat, konnte man sich von Profitänzern und Turnern amüsieren lassen und noch die Dirndl-Wettbewerb-Siegerin, Miss SWC, beklatschen.



ECKLwolfgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNUNG

hölkering 5

93080 pentling

tel. 0941 . 4 16 39

fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de

info@schreinerei-eckl.de







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:

Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit. Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel.

Newsletter

SWC-Infos zwischen den Clubheften gibt es im Internet unter <http://www.swc-regensburg.de> und in Form eines Newsletters per E-Mail. Wer den Newsletter erhalten möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SWC aktuell“ an info@swc-regensburg.de – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt (zum Beispiel für SWC-Prozente bei unserem Inserenten von Blatt 2), kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf 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 keine Einschreibbriefe an die obige Adresse senden. Die Geschäftsstelle ist tagsüber nicht regelmäßig 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

Purendure - neuer Sport-Partner in der Wahlenstraße

Regensburgs Ausrüster in der Altstadt und im Internet

Purendure – the active people company ist mehr als ein Sportfachgeschäft. Neben der Ausrüstung für viele Outdooraktivitäten sind Service-Angebote unser Markenzeichen. Vom Einsteigerlaufkurs über Schneeschuhtouren, von Trainingslagern über Trainingssteuerung, von Wohlfühlambiente über Seminare bis hin zu Vorträgen und Workshops reicht das Angebot.

Im Concept-Store in der Wahlenstraße 19 mitten im Herzen der Regensburger Altstadt lässt das Sortiment kaum Wünsche offen. Hier finden anspruchsvolle, naturverbundene und aktive Menschen eine breite Auswahl an Sportswear, Outdoor- und Lifestyle-Fashion sowie Equipment von erstklassigen Herstellern wie Alprausch, 66° North, Patagonia, Wild Roses, Arc'teryx, Deuter, Leki und vielen weiteren.

Die Macher – übrigens die bekannte Weltklassetriathletin Sonja Tajsich, die den ersten Ironman (Langdistanz Triathlon) in Regensburg gewann und schon zweimal zu Regensburgs Sportlerin des Jahres

gewählt wurde und ihr Ehemann Tom – haben sich aber noch mehr einfallen lassen. So wartet im Obergeschoss eine spezielle Relax & Recovery Lounge zum Entspannen, die auch als Treffpunkt für Seminare und Kurse dient.

Wenn die Zeit einmal fehlt, den Weg in die Altstadt zu schaffen, dann kann auch online geshoppt werden. Neben dem kompletten Store-Angebot gibt es auch tolle Sale-Aktionen. Wichtig ist Purendure der ausgezeichnete Service: Vom zügigen Versand über beste Zahlungsmodalitäten bis zu einfachen Rückgabekonditionen.

Auf der frischen, innovativen Internet-Plattform findet sich alles über Purendure – the active people company und viele interessante Berichte. Forum und Blogs ergänzen das Info-Portal.

Ganz nach dem Motto: Purendure bleibt nie stehen, damit Sie vorwärtskommen – www.purendure.de

von Tom Tajsich

Beiträge zum Clubheft

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

redaktion@swc-regensburg.de

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, 30. August 2013.

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

Purendure

the active people company



Aktuell im Store

» Laufschuhe & -bekleidung

» Wanderausrüstung & -bekleidung

» Outdoor- und Lifestyle Fashion auf über 200 qm



XHOUDINI

patagonia



Alptrausch



Für Outdoor-Aktivisten und Sport-Enthusiasten.

- » Radsport- & Yogakompetenz
- » Neueste Regenerationstechniken & -produkte in unserer Relax- & Recovery-Lounge
- » Laufschule, Schwimmseminare, Schneeschuhwanderungen & viele andere Events
- » Trainingslager & Personal Training mit der Weltklassensportlerin Sonja Tajsich
- » Vorträge zum Thema Ernährung, mentales Training usw.
- » In unserem Onlineshop rund um die Uhr stressfrei shoppen

Purendure
the active people company

Wahlenstraße 19
93047 Regensburg

Telefon: 0941 - 58 61 23 26

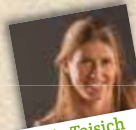
E-Mail: info@purendure.de

Öffnungszeiten

Montag 12-19 Uhr

Dienstag - Freitag 10-19 Uhr

Samstag 10-18 Uhr



» Sonja Tajsich



www.purendure.de