



**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 BERGSPORT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_BERGTouREN/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,

mit diesem Heft erhaltet Ihr die Vorschau auf die kommende Wintersaison. Besonderes Schmankerl: Für die Jugend gibt es wieder eine Ausfahrt über Silvester nach Hochfügen, die Ausschreibung hierzu findet Ihr auf Seite 13.

Rückschau halten können die Leichtathleten des SWC auf eine bemerkenswerte Saison: Von den Pumas bis zu den Profis dürfen alle sich über große sportliche Erfolge freuen. Darüber gibt es in diesem Herbstheft natürlich viel zu lesen, und zwar ab Seite 23.

Zur Vorschau und Rückschau im Internet: Die Dynamik in unseren Sparten erforderte die Umstellung der Homepage auf ein System, welches mehr Mitspieler zulässt. Gleichzeitig haben wir die Homepage den veränderten Gewohnheiten der Internet-Nutzung durch Smartphones und Tablets besser angepasst. Also schaut mal rein unter swc-regensburg.de!

Neu im Herbstprogramm ist heuer ein Erste-Hilfe-Kurs für unsere Vereinsübungsleiter und alle Interessierten, der vom Mannschaftsarzt der Leichtathleten für alle Sparten durchgeführt wird. Mehr dazu auf Seite 63.

Die Umstellung auf einen einheitlichen



Europäischen Zahlungsverkehr – Stichwort SEPA – erfordert von uns als Verein, dass wir die Mitglieder über die Vereinsnummer des SWC und ihre persönliche Identifikationsnummer informieren. Diese Informationen gibt euch der Kassenwart auf Seite 61.

Für Unmut sorgte in den letzten Monaten die Tatsache, dass auf dem Hof der Kreuzschule offiziell nicht mehr geparkt werden darf. Wir suchen für die Montagstunden nach Ausweichmöglichkeiten. Infos hierzu über die Trainer oder den Newsletter, den Ihr unter info@swc-regensburg.de abonnieren könnt.

Wie alle Jahre gibt es im Oktober die Fuchsjagd, und zwar am Sonntag, den 13. Oktober 2013. Wir treffen uns um 13 Uhr in Tremmelhausen beim Huf und sind gespannt, was die Füchse diesmal ausgeheckt haben.

Viel Spaß bei der Lektüre dieses Heftes und einen bewegten Herbst wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende

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

ab Oktober - Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Lauftraining; Trainer: Sepp Koller	Baggersee
Di: 17.30 – 18.30 Uhr Di: 17.15– 18.30 Uhr Di: 18.30– 20.00 Uhr Di: nach Absprache	Schüler-/innen U8 – U10 Trainerin: Maria Aumüller Schüler-/innen U/14/U12 Trainerin: Andrea Holzapfel Schüler-/innen U14 Lena Sauerer, Sofia Seitz Schülerinnen U16 Trainer: Sepp Koller Schüler-/innen U16 und älter, Aktive und Senioren Trainer: Sven Englmann, Michael Duchardt, Sepp Koller, Andrea Holzapfel, Andrea Röhrli Leistungsklasse, Tr.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer	Goethehalle
Mi: 17.00 – 20.00 Uhr Mi: 17.45 – 18.00 Uhr	Kadertraining Sprung Trainer: Steffi Pietsch Lauftraining für Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren	Grundschule Prüfung Sportanlage am Weinweg
Do: 17.15 – 18.30 Uhr Do: 18.30 – 20.30 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: nach Absprache	Schüler-/innen U8 – U10 Trainer: Josef Koller Schüler-/innen U14 und älter, Aktive; Trainer: Sven Englmann, Michael Duchardt, Sepp Koller, Andrea Röhrli Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren Trainer: Markus Eigenstetter, Jan Ropohl Leistungsklasse, Tr.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer	Goethehalle
Fr: 18.00 – 19.30Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	Grundschule Napoleonstein
Fr: 19.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Grundschule Napoleonstein
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer)	RT-Halle, Oberer Wöhrd

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfung
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66 Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren, Trainer: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Steffi Rebele, Kristin Rödl, Sophie Rauscher, Frederik Eigenstetter, Ferdinand Zellner, Johanna Weichselgartner	Grundschule Prüfung Kreuzschule obere Halle

Fortsetzung Breitensport Kinder & Schüler

Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Trainerin Johanna Weichselgartner, Tel.: 0175/666 1572	Kreuzschule
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr		



Schwimmen - erneut neue Schwimmzeiten

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Achtung: Kein Training im Lehrschwimmbecken, siehe dazu Seite 58

Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Seepferdchen“ bis „Bronze“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.50 – 19.30 Uhr	Training zur Vorbereitung von Abzeichen „Silber“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.35 – 20.20 Uhr	Training ab Abzeichen „Silber“ und Fortgeschrittene	Hallenbad Gabelsberger Str. 14

Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Trainer: Peter Schillinger	Von Müller-Gymnasium
Do 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining ab 10. Oktober 2013, Trainerin: Eva Schwan	Werner-v.-Siemens-Gymnasium

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

Achtung: Wegen der Stunden in der Kreuzschule Rücksprache mit Breitensportwart Caro Schönleber (Tel.: 37 80 20 26) oder Newsletter abonnieren (siehe S. 63)

Mo: 18.00 – 19.00 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainerin: Bettina Henkel	Kreuzschule oben
Mo: 19.00 – 20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainerinnen Christiane Kluske und Anna Pscheidt	Kreuzschule oben
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainerin: Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg 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	Pestalozzi-Mittelschule ab 19. 9. 2013
Do: 19.45 –2 1.00 Uhr	Body fit mit Caro Schönleber	Grundschule Prüfening
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

Di vierzehntägig ab 17.9.2013, 21.30 Uhr	SWC-Flyers	Donau-Arena, Trainingshalle
So vierzehntägig ab 15.9.2013, 8.00 Uhr	Little Flyers nach Rücksprache mit Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Arena oder Trainingshalle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Schüler/innen Grundlagentraining	Turnhalle Grundschule
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining, Trainer: Sedlmeier	Absprache: 09405/7154

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

Erste-Hilfe-Kurs und Ski-Übungsleiter-Treffen

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

Termin: Sa 23. November 2013 um 18:00 Uhr im Anschluss an den Erste-Hilfe-Kurs (siehe zum Erste-Hilfe-Kurs Seite 63)

Ort: Turnhalle Grundschule Prüfening, anschließend geselliger Saisonanstich

Kontakt: Severin Kornprobst, Tel.: 0941/6988660;
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Terminübersicht für die Skifahrer

Ausbildungsfahrt nach Radstadt	13. bis 15. Dezember 2013	Seite10
Jugendskiausfahrt nach Hochfügen	29. 12. 2013 – 2. 1. 2014	Seite11
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten	2. bis 6. Januar 2014	Seite13
Skikurs in Eck	19./20. und 25./26. Januar 2014	S.19-22
	Mitgliedschaft für alle Teilnehmer	Pflicht!
Tagesausflug nach Hochficht	Samstag, 1. Februar 2014	Seite15
Clubfasching (auch für Nicht-Skifahrer)	Samstag, 8. Februar 2014, s. Heft	1/2014
Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch mit Kombiwertung	Samstag, 22. Februar 2014 am Pröllner	Ausschreibung im Heft 1/2014
Familienskiausfahrt nach Kaprun	6. – 9. März 2014, Vorschau	Seite16
Jugendskiausfahrt	21.–23. März 2014	
	Info: Susanne.Gebert@ur.de	
	Ausschreibung im Heft	1/2014

Terminübersicht Ski Nordisch

Lawinencamp	10./11. Januar 2014	
	Freitag Theorie, Samstag Praxis	
Tagesskitour	Sonntag, 2. Februar 2014	
Skitourentage	13. – 16. Februar 2014	
Kontakt:	dominik.schmeer@swc-regensburg.de	



Saisoneröffnungsfahrt vom 13. - 15. Dezember 2013

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt

Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher

Unterkunft

Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase

Busabfahrt:

15. Dezember 2013, 16:00 Uhr an der Städt. Sportanlage Weinweg

Preise:

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



Leistungen:

Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön, Sat-TV), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen).

Kostenlose Nutzung der Wellnessoase (mit Finnischer Stub'n-Sauna, Aromadampfbad, Biosoftsauna mit Farblichtbad, Infrarot-Wärmekabine, Erlebnisduschen, Kneippbecken, Freiluftbereich, Ruhetepidarium)

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

Information und Anmeldung:

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

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

Liftpässe:

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

Erwachsene (ab Jahrgang 1993)	73,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1994-1996)	38,- Euro
Kinder (Jahrgang 1995-2004)	28,- Euro

Für die Skipässe wird zusätzlich ein Pfand von 3,-- Euro erhoben.

Anmeldeschluss: Freitag, 17. November 2013

Jugendskiausfahrt nach Hochfügen

Liebe Skihaserl und Pistenrowdys,

auch dieses Jahr geht es wieder auf Jugendskiausfahrt. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder mit einer Klasse Truppe die Pisten unsicher machen.

Dieses Jahr geht es nach Hochfügen ins Zillertal, wo wir im Alpin Center der Montana Alm untergebracht sind.

Termin: 29. Dezember 2013 – 2. Januar 2014.
 Unterkunft: Hochfügen, Alpin Center Montana Alm (www.montana.at)
 Abfahrt: 29.12.13 gegen 5.00 Uhr
 Rückkehr: 2.1.14 gegen 16.00 Uhr
 Für wen? Alle Jugendlichen ab 14 Jahre
 Preis: 350 € (Unterkunft/Vollpension, Busfahrt, Liftpass)
Anmeldung: bis 31. 10. 2013 unter roetzer.andreas@gmx.de
 oder gebertandi@googlemail.com, siehe dazu unten

Es sind alle Jugendlichen oder jung Gebliebenen (ab 14 Jahren) aus dem SWC herzlich eingeladen.

Es sind nur 30 Plätze zu ergattern, Beeilung ist also angesagt.

Die Regeln für unsere SWC-Jugendausfahrten könnt ihr unserer Homepage entnehmen. Diese sind für alle Teilnehmer verbindlich.

Wer Lust auf ein paar super Tage beim Skifahren mit Jugendlichen hat, gibt doch bitte bis spätestens 31.10. 2013 Bescheid, damit wir weiter planen können (email mit Vor- und Nachnamen, sowie Geburtsdatum und Betreff „JUGENDSKIAUSFAHRT 13/14“)

Weitere Infos folgen per email und über die Homepage des SWC Regensburg.

Euer Jugendskiausfahrtteam



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.

Familienskiurlaub nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 02. bis 06. Januar 2014

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

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: ***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	245.- €
	Jugendliche (12-14 Jahre)	220.- €
	Kinder (6 - 11 Jahre)	195.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto:

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

Leistungen:

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

Flugkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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



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

||| 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:
Beste Halt auf allen Platen
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



phenix



Frencys
FUTURE LAB



LEKI



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



reusch.
LOVE YOUR SPORT

Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

Tel: 0941 - 4613006
Mo-Fr: 12:00-19:00/Sa: 09:00-13:00

www.pflugfahrer.de

Skikursabschlussfahrt am Samstag, 1. Februar 2014

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

Termin: 01.02.2014

Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg

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

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

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

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





SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 6. bis 9. März 2014 (Faschingsferien)

Hotel: JUFA Kaprun
Nikolaus-Gassner-Straße 51
A - 5710 Kaprun
www.jufa.at/kaprun

Das Gästehaus wurde im Sommer 2011 von Grund auf renoviert und erst im November wieder neu eröffnet. Die Zimmer sind sehr geschmackvoll und modern eingerichtet. Es gibt Familienzimmer/ Mehrbettzimmer mit DU/ WC, z.T. mit Galerie.



Preise:	Erwachsene (ab 16. Geb.):	154,00 Euro
	Kinder (11. - 15,9 Jahre):	100,00 Euro
	Kinder (4. - 10,9 Jahre):	80,00 Euro
	Kinder (unter 4 Jahren)	frei

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

- 3 Tage Übernachtung mit Abendessen (3-gängiges Wahlmenü incl. Salatbar, Nachspeisenbuffet und kostenlosen Fruchtsäften; reichhaltiges Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Getränken)
- Nutzung aller Einrichtungen im Haus (neue Saunalandschaft, Stüberl, Aufenthaltsräume mit TV, Tischtennis, Indoorkino, Playstation, Internetterminals)
- Ortstaxe/Nächtigungsabgabe
- Beitrag für Jugendherbergsverband (SWC-Gruppenmitgliedschaft)

Anmeldung: Per E-mail an markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch unter: 09404/640694 bitte mit genauer Angabe
des Alters der Kinder

Liftkarte für 10.- Euro gibt!

Bademöglichkeiten: Hallenbad in Zell am See:
Tauern Spa (neu eröffnetes Erlebnisbad)

Weitere Infos in den Januar-Clubnachrichten

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Prinz-Rupprecht-Str. 38/III
93053 Regensburg
Internet: <http://www.swc-regensburg.de>
Email: info@swc-regensburg.de

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

Durch meine eigenhändige Unterschrift bestätige ich, dass sämtliche Antragsfragen wahrheitsgemäß und vollständig angegeben sind. Die Satzung des Ski- und Wanderclubs erkenne ich als verbindlich an. Der Speicherung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen Daten stimme ich zu, soweit sie für Vereins-/Verbandszwecke erforderlich sind.

Einzugsermächtigung

für Konto: 15 131 BLZ: 750 500 00 Sparkasse Regensburg
IBAN: DE547505000000001513 BIC: BYLADEM1R8G

Hiermit ermächtige ich den Ski- und Wanderclub widerruflich, die fälligen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Ich ermächtige den SWC, Zahlungen von meinem unten genannten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SWC auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift erfolgt im Januar jeden Jahres. Bei Eintritt während des Jahres erfolgt der Einzug spätestens im September.

Mandatsreferenz: Beitrag, Gläubiger ID: DE03SWC00000676393. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

IBAN	Name der Bank
BIC	Kontoinhaber
Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)

PRODUKTVERPACKUNGEN
VISITENKARTEN
STEMPEL
DISPLAYS
CD-COVER
FLYER
 **LESEZEICHEN** KALENDER
HUSSEN **BRIEFUMSCHLÄGE**
DRUCK FLASCHENHÄNGER
BEACHBANNER
BRIEFPAPIER EINTRITTSKARTEN
PLAKATE PLANEN
BUTTONS
KLATSCHPAPPEN
FALTBLÄTTER **BECHERHALTER**

Vom Aufkleber übers Hochglanzmagazin bis zur Fahne druckt flyeralarm Produkte aller Art – in 1A Qualität, zu Superpreisen und wenn's eilt, auch über Nacht.

Jetzt bestellen auf flyeralarm.de



FLYERALARM



Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger
Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2013 vorliegen.

Termine:
Teilnehmer:

18./19. Januar und 25./26. Januar 2014 (2x Sa./So.)

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**.

Erwachsene: **Carvingkurs für Fortgeschrittene** (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Prinz-Rupprecht-Straße 38/III
93053 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2013

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

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

Abfahrt:
Rückkehr:
Kursdauer:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg
ca. 17:30 Uhr

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen von 11:30 bis 13:30 Uhr.
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.

(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)

Kursgebühr:

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

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

Ausrüstung:

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen lassen. Carving-ski sind erwünscht. Leihmaterial kann kostengünstig von uns vermittelt werden. Bitte bei bedarf rechtzeitig mit der Skikursleitung telefonisch Kontakt aufnehmen!

Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!

Leitung:

Severin Kornprobst, Tel.: 0179/47 25 715

Skigebiet:

Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de)

Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

Absagen:

Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst **einen Tag** vorher getroffen.

Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de

oder (nur, falls kein Internet-Anschluss vorhanden ist) telefonisch bei der Skikursleitung abgerufen werden.

Selbstfahrer:

Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet oder bei der Skikursleitung informieren, ob und wo der Kurs stattfindet.

**Mitfahr-
gelegenheit:**

Für Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nach vorheriger Anmeldung** für 7,50 € Mitfahrgelegenheit im Bus.

powered by:



FLYERARM

Offizieller Hauptsponsor des
Skisports und Druckpartner
des SWC Regensburg

Anmeldeformular: SWC-Kinderskikurs 2014 powered by flyeralarm

Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Könn(er)in (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Könn(er)in
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Könn(er)in (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Könn(er)in
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Könn(er)in (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Könn(er)in
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	
Name	Vorname	Geburtsjahr	<input type="checkbox"/> Anfänger(in) (0 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschr. Anf. (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene(r) (3-4 Kurse) <input type="checkbox"/> Könn(er)in (5 und mehr Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger(in) <input type="checkbox"/> Snowboard Könn(er)in
Letztjähriger Kursleiter (falls bekannt)		Anzahl bisheriger Kurse	



Anmeldung Skikurs 2014

Begleitpersonen im Bus: _____

(Bei wechselnden Begleitpersonen
bitte nur eine angeben!) _____

Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.

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

Adresse:

Name: _____

PLZ/Ort: _____

tel. erreichbar unter: _____

E-mail: _____

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

Ort, Datum Unterschrift

SWC-Nachwuchs holt vier Mannschaftstitel in Wiesau

Bericht vom Oberpfälzer Nachwuchscup am 7. Juni 2013

Mit vier Teams trat der SWC-Nachwuchs bei den diesjährigen Oberpfälzer Mannschaftsmeisterschaften in Wiesau an, und alle vier konnten den Titel erringen. Souverän gewannen die U20-Mädchen mit Lena Sauerer, Sofia Seitz, Dorle Mokroß, Regina Stöllinger und Luzia Pfeilschifter, wobei sich vor allem Lena Sauerer mit Siegen über 100m, 800m, und im Weit-sprung hervortat.

Spannender verlief der Wettbewerb in der U16 weiblich, wo das SWC-Team nach dem Kugelstoßen noch auf Platz Drei lag, doch ein souveräner Staffelsieg und ein Dreifachsieg im 100m-Lauf mit Vroni Plank (13,52) vor Emma Hies (13,55) und Mona Hartner (13,64) bedeuteten letztendlich einen deutlichen Erfolg für das Team, in dem außerdem noch Susanne Koder, Caro Pegoretti und Paula Müller starteten, vor dem TB Jahn Wiesau und der DJK Neustadt.

In der U14 weiblich gab es einen harten Dreikampf zwischen der LAG Schwan-

dorf, dem TV Bad Kötzing und den SWC-Mädels mit Lisa Morawitz, Nancy Randig, Pauline Friedrich, Hannah Budig und Hannah Zellner. Nach zwei Disziplinen führte noch klar die LAG Schwandorf, der Ballwurf mit ausgezeichneten Weiten für Nancy Randig (41m) und Lisa Morawitz (34m) brachte die Wende zugunsten der Regensburgerinnen, die letztendlich vor Schwandorf und Kötzing gewinnen konnten.

Als einziges SWC-Jungenteam waren die U14-Boys mit Lukas Lengsfeld, Moritz Geldhäuser, Jannis Voigt, Levin Wagner, Michael Breit und Michael Bismark angetreten, die größeren waren bei den Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften am Start. Und auch die Jungs konnten einen deutlichen Sieg vor Neustadt und Wiesau feiern. Die besten Leistungen zeigten Lukas Lengsfeld und Moritz Geldhäuser mit 41 bzw. 40m im Ballwurf.

von Josef Koller

Triple für Michelle

Sparkassengala am 8. Juni 2013 im Unistadion Regensburg

So berichtet Michelle Weitzel selbst:

Dritter Wettkampf, dritter Sieg!

Und das mit genau der Weite, mit der ich im Jahr 2011 Deutsche Meisterin geworden bin!

Der Wettkampf gestern war wirklich schön. Das Publikum hat mich zur "Primetime" des Hauptprogramms sehr gut unterstützt und die Sonne war sogar so

warm, dass ich mir ein kleines schattiges Plätzchen zwischen den Sprüngen suchen musste! Der einzige Wermutstropfen war vielleicht, dass keine zweite Weitspringerin in die selben Weitenregionen gesprungen ist und es somit keinen spannenden Zweikampf gab, der eventuell noch weitere Sprünge hervorgebracht hätte.

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

Vroni Plank zeigt Mehrkampfqualitäten

Fünf Titel und insgesamt fünfzehn Medaillen für die SWC-Nachwuchs-Mehrkämpfer am 15. Juni 2013 in Burglengenfeld

Mit tollen 2396 Punkten setzte Vroni Plank eines der Glanzlichter bei den diesjährigen Blockmehrkampf-Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld. Sie siegte im Block Sprint/Sprung der W15 klar. Vor allem über 80m Hürden zeigte sie in 12,87 sec. eine herausragende Leistung. SWC-Teamkollegin Caro Pegoretti holte mit ebenfalls schönen 2142 Punkten den Titel im Block Wurf. Auch der Mannschaftstitel ging klar an den SWC mit Vroni Plank, Caro Pegoretti, Emma Hies, Sophie Rauscher und Anna Dietmeier.

Ferdi Zellner (Bronze/M15 Wurf), Fredi Buslaps (Silber/M 15 Sprint/Sprung) und Hendrik Böck (Bronze/M 4 Lauf).



Unsere ebenso siegreichen U14-Mädchen



Unsere siegreichen W15-Mädels

Weitere SWC-Medaillengewinner bei den W15-Mädchen waren Emma Hies (Block Sprint/Sprung) mit Silber sowie Sophie Rauscher (Block Sprint/Sprung) mit Bronze.

Auch bei den Jungs gewann der SWC die Mannschaftswertung mit Philipp Geldhäuser (Silber/M14 Sprint/Sprung), Olli Simon (Bronze/M14 Sprint/Sprung),

Mannschaftstitel Nummer drei für den SWC holten die U14-Mädchen mit Hannah Zellner, Lisa Morawitz, Maria Rauscher, Lucie Neuking, Pauline Friedrich und Clara Schlosser.



Hannah Zellner im Hürdenlauf

In der Einzelwertung gab es Bronze für Hannah Zellner, die vor allem mit einer ausgezeichneten Hürdenzeit (60m Hürden 10,27 sec.) überzeugte, Lisa Morawitz belegte Platz Vier, Lucie Neuking Platz Sechs.



Die U14-Jungs des SWC verpassten knapp Mannschaftsgold und holten Silber hinter dem TV Burglengenfeld mit Lukas Lengsfeld, Moritz Geldhäuser, Jannis Voigt, Levin Wagner, Michael Breit

und Michael Bismark. Eine Einzelmedaille holte hier in der M13 Lukas Lengsfeld mit Bronze, Moritz Geldhäuser belegte Platz Vier und Levin Wagner wurde Fünfter.

Weiterer Sieg für die SWC-Pumas in Burglengenfeld

Alle drei SWC-Teams bei der zweiten Kreisschülerrunde am 15. Juni 2013 auf dem Treppchen



Dritter Sieg im dritten Sportfest, die SWC-Pumas sind nicht zu stoppen, auch

diesmal als gemischte Mannschaft mit Georg Rauscher, Leo Sauerer, Hannah Nussbaumer, Sonja Thalhofer, Paulina Hof und Ann Katrin Winkler gab es einen deutlichen Sieg im AK11-Wettbewerb.

Gut aufgelegt waren auch die Tiger: Franzi Hollmer, Emma Budig, Benedikt Peper und Jakob Schlosser lieferten den TV-Champions aus Burglengenfeld einen packenden Zweikampf und holten letztendlich Silber.



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>

Mit Bronze dekoriert wurden diesmal die Pinguine: Christoph Mehrl, Felix Feßmann,

Julia Thalhofer, Magdalena Hubmann und Hannah Winkler.

Hans Dyka Vizeweltmeister!

Einen tollen sportlichen Erfolg konnte unser ältester aktiver Leichtathlet bei den Nordic-Walking-Weltmeisterschaften in Roding am 15. Juni 2013 erzielen. Er

bewältigte die 18,75km lange Strecke in 3:18,48 und lief in seiner Altersklasse als 2. ins Ziel ein.

SWC-Nachwuchs holt in Bad Kötzing 37 Medaillen

11x Gold, 15x Silber und elf Bronzemedailles bei den Kreismeisterschaften

Abgeräumt haben unsere Jüngsten bei den Kreismeisterschaften U12 und U10 am 23. Juni 2013 in Bad Kötzing. Allen voran die Goldjungs Georg Rauscher und Benedikt Peper. Georg gewann fünfmal Gold in der M11, im 50m-Lauf (7,89), im 800m-Lauf (3:01,79), im Hoch-

und Weitsprung (3,89m) und mit seinen Vereinskameraden Benedikt Peper, Valentin Moritz und Leo Sauerer souverän in der 4x50m-Staffel. Mit dem Ball holte er Silber. Benedikt holte zusätzlich zur Staffel noch Gold im Hochsprung der M10 (1,21m), mit dem Ball (40,50m) und im



Die 4x50-Staffel mit Benedikt Peper, Leo Sauerer, Valentin Moritz und Georg Rauscher in Bad Kötzing



800m–Lauf (2:52,46). Dazu gabs Bronze im 50m–Lauf.

Für eine weitere M10–Goldmedaille sorgte Lukas Zeitler im Weitsprung (3,82m). Außerdem gewann er Silber über 50m und im Ballwurf.

Drei Bronzemedailles gab es außerdem in der M11 für Valentin Moritz im Hochsprung, über 50m und mit dem Ball. Leo Sauerer belegte einen guten fünften Platz über 50m in der M11 und Jakob Schlosser erreichte in seinem ersten Einzelwettkampf die Endkämpfe im Weitsprung und Ballwurf.

Unser einziger M9–Athlet Christoph Mehrl erreicht zwei schöne sechste Plätze im Ballwurf und im Weitsprung, und Nesthäk-

chen Nils Zeitler holte Gold im Weitsprung der M7 sowie zweimal Silber im 50m–Lauf und mit dem Ball.

Silber holte auch die U12–Mädchenstaffel mit Paula Nowak, Paula Kern, Veline Wegner und Leonie Meier vor der zweiten SWC–Staffel mit Chiara Saller, Franzi Hollmer, Hannah Nußbaumer und Sonja Thalhofer. Die dritte SWC–Staffel belegte Platz Fünf in der Besetzung Alexandra Preis, Amelie Petilliot, Hanna Tobias und Nicola Rummel.

In der W11 gab es drei weitere Medaillen: Silber und Bronze für Sonja Thalhofer (800 und 50m) sowie für Leonie Meier im Weitsprung. Knapp am Treppchen vorbei als Vierte schrammten Hannah Nußbaumer (50m) und Paula Kern (Ball).

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-DO 17:00 - 24:00

FR-SO/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



In der W10 gab es sieben Einzelmedaillen: Zweimal Silber für Celina Wegner (50m, Weit), sogar dreimal Silber für Franzi Hollmer (Hoch, Ball, 800) dazu Bronze im Weitsprung und ebenfalls Bronze für Chiara Saller im Hochsprung. Platz Sechs holte Hanna Tobias über 800m.

Eine weitere Bronzemedaille holte die U10–Staffel der Mädchen mit Marlene Hof, Alina Kanzler, Laura Kögel und Emilia Kern, dazu gab es Ball–Silber für Alina Kanzler

in der W9. Knapp am Stockerl vorbei lief Julia Thalhofer über 800m als Vierte, Platz fünf belegten Marlene Hof im Ballwurf und Emilia Kern im Weitsprung. W8–Gold im Weitsprung holte Laura Kögel, und auch unsere Kleinsten waren erfolgreich: Gold (weit) und zweimal Silber (50m/Ball) für Anna–Lena Härtl, ihre Schwester Caroline komplettierte mit Weit–Bronze den Härtl–schen Medaillensatz.

von Josef Koller

SWC räumt ab bei den Oberpfalzmeisterschaften

34 Oberpfalztitel gehen am 22. Juni 2013 in Schwandorf an SWC-Athleten

Männer: 400m-Silber für Patrick Fuchs

Da sich die Zehnkämpfer um Matze Küsters auf andere Saisonhöhepunkte vorbereiten, war Patrick Fuchs diesmal unser Einzelkämpfer bei den Männern. Mit Silber über 400m und neuer persönlicher Bestleistung von 54,16 sec (Quali für die Bayer. Juniorenmeisterschaften) überzeugte er auf ganzer Linie.

SWC-Frauen holen viermal Gold

Viermal Gold holten die SWC–Frauen trotz teilweise hochklassiger Konkurrenz. So hatte Sabine Hoja im Weitsprung mit Katharina Eich von der DJK Weiden eine erstklassige Gegnerin. Doch Sabine stellte ihre Beständigkeit unter Beweis und siegte mit 5,63 zu 5,58m, für Oberpfälzer Verhältnisse geradezu ein sensationeller Wettkampf. Auch Christiane Rötzer meldete sich nach langer Verletzungspause zurück und gewann in sehr guten 33,58m den Speerwurf, im Hochsprung

wurde sie mit erfreulichen 1,54m Zweite hinter Eich.

Gold Nummer Drei für Diana Winkler im Kugelstoßen (9,04m), die zudem zweimal Silber mit Diskus (24,11m) und Speer (27,75m) gewann. Gold Nummer Vier für Bärbel Mokroß über die 100m Hürden (21,15 sec.). Zweimal Bronze (trotz Wettkampfbürostreß) holte Sabine Garatva mit Kugel (8,64 m) und Diskus (23,59 m).

U20 männlich: Felix Mittermeier schlägt eine wie eine Bombe

Da rieben sich einige im Stadion die Augen: Die Uhr im 100m–Lauf war bei 11,35, im 200m–Lauf bei 22,86 sec. stehen geblieben, jeweils Tagesbestzeit. Dabei war Felix bei seinem Wettkampfdebut noch in die C–Läufe gesetzt worden (das wird wohl nicht mehr passieren). Und in der U20 startete er nur, damit sich die SWC–Nachwuchssprinter nicht gegenseitig



die Plätze wegnahmen, eigentlich gehört er sogar noch der U18 an. Am Schluss blieben die Titel über 100 und 200m sowie Silber im Weitsprung (5,69 m).



*Können auch die Schwandorfer gebrauchen:
Unser Wettkampfbüro*

U20-Mädels holen siebenmal Gold

Jeweils drei Goldmedaillen konnten sich Luka Krampert und Elena Hartner umhängen. Luka gewann die 100 und 200m, Elena den Weit- und Hochsprung, gemeinsam mit Sonja Forster und Steffi Pegoretti gewinnen sie die Staffel. Auch die Ergebnisse können sich sehen lassen: mit 13,18 bzw. 27,62 sec. zeigte Luka, dass die Formkurve eindeutig nach oben geht, eine 12er Zeit erscheint bald wieder in Reichweite. Und Elena verblüffte trotz Untertraining wegen Abitur mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,54m im

Hochsprung, dazu ordentliche 4,59m im Weitsprung und Silber hinter Luka über 100m in 13,88 sec.

Gold Nr. Sechs und Sieben gewann Dorle Mokroß mit 8,67m im Kugelstoßen und persönlicher Bestleistung von 21,20m im Diskuswerfen.

U18-Boys holen fünfmal Gold, die 4x100m-Staffel verpasst nur knapp die DM-Quali

Eines der Top-Highlights der Veranstaltung war die 4x100m-Staffel der U18 mit



Elena Hartner auf Staffel-Goldkurs

Felix Mittermeier, Konstantin Seitz, Lukas Kiergaßner und Sven Glück (TV Schierling). Trotz zweier grauenhafter und einem weiteren schwachen Wechsel liefen die vier Boys ausgezeichnete 45,20 sec und damit vier Zehntel an der Quali zur Deutschen vorbei. Die haben sie sich für die Süddeutsche fest vorgenommen.

Und es gab vier weitere Goldmedaillen: Lukas gewann die 400m in tollen 53,37 sec. und dazu das Kugelstoßen (12,47m), über 100m holte er Silber (11,87 sec.). Fabian Buslaps gewann überraschend den Diskuswurf (33,12m) vorm Vereinskollegen Tim Landgraf (27,46), dazu holte er Silber mit dem

Speer (41,34m) und über 110m Hürden in guten 16,13 sec. (die 15 rückt näher) und Bronze mit der Kugel (11,79m). Die 800m gewann Konstantin Seitz in 2:15,95, dazu holte er Bronze über 200m (25,22 sec).



Lukas Kiergaßner beim Kugelstoßen

Und auch Tim Landgraf sicherte sich eine weitere Medaille mit 30,57m und Bronze im Speerwurf.

U18-Mädels: Gold für Lena Sauerer über 400m

Auch die U18-Mädels glänzen golden: Lena Sauerer holt sich in 66,50 sec. den 400m-Titel, dazu Speerwurf-Bronze (21,01m). Tolle 800m-Zeit (2:42,72) und Silber, dazu Kugel-Bronze (6,71m).

Drei Medaillen (zusätzlich zur Staffel) gab es für Steffi Pegoretti: Silber im Dreisprung (9,05m) und Bronze im Weit-(4,67m) und Hochsprung (1,30m).

M15: Fredi und Ferdi holen sieben Medaillen

Gold ist in der M15 nicht drin, wegen Felix Müller. Der Schwandorfer holte auch in diesem Jahr wieder fünf Titel. Aber unsere beiden Boys kämpften tapfer und holten sieben Medaillen: Silber in der 4x100m-Staffel mit Dominik Sterz, Philipp Geldhäuser, Ferdi Zellner und Fredi Buslaps. Fredi gewann dazu Silber über 300m, im Diskus-(22,73m) und Speerwerfen(30,46m) und Bronze im



Ferdinand Zellner in der 4x100m-Staffel

Kugelstoßen (7,91m). Ferdi holte Bronze mit dem Diskus (22,68m) und über 80m Hürden. (14,36 sec.)

M15: 800m-Gold für Philipp Geldhäuser

Mit schöner Taktik und überzeugenden letzten 300m gewann Philipp unangefochten die 800m der M14 in erfreulichen 2:25,67. Dazu gab es Silber mit dem Speer (29,42m) und Bronze im Weitsprung (4,64m). Dominik Sterz holt Diskus-Bronze mit 23,61m, über 100m und im Weitsprung verpasst er knapp das Stockerl.

**W15: Vroni Plank und Jacqui Sterk holen sechs Titel**

Die W15-Wettbewerbe wurden zu einer klaren Sache für unsere Mädels: Gold für Vroni Plank über 100m (13,39), über 80 m Hürden in ausgezeichneten 12,41 Sekunden und im Hochsprung (1,561m). Jacqui gewinnt nach langer Verletzungspause den Weitsprung (5,30m), unmitelbar nach ihrem 300m-Erfolg in 44,25 Sekunden.

Klarer Sieg natürlich für die 4x100m-Staffel Vroni Plank, Emma Hies, Caro Pegoretti und Mona Hartner in 53,21 sec. Silber holten Jacqui über die 80m Hürden (13,61), sowie Caro Pegoretti unglücklich im Dreisprung (9,72m , gleiche Weite wie Siegerin, schwächerer 2. Versuch). Bronze gab es zweimal für Caro (Kugel und Speer) und einmal für Stabhochspringerin Paula Müller mit dem Diskus (16,01m), sowie für die zweite Staffel mit Anna Dietmeier, Paula Müller, Lena Schmitt und Sophie Rauscher.

W14: Gold für Melli Winkler und Lena Schmitt

Auch die W14 überzeugten auf ganzer Linie: Melli Winkler feierte zwei Siege, im Speerwurf (29,14 m) und im Diskuswurf (23,19m/Bayer. Quali) außerdem holte sie Kugel-Silber (8,28m). Gold Nummer drei gewann Lena Schmitt mit einem locker herausgelaufenen 800m-Sieg in 2:47,56 min. Zweimal nur von der letztjährigen Bayerischen Vizemeisterin geschlagen wurde Emma Hies: Silber über 100m in 13,45 sec. und über 80m Hürden in 13,51 sec. Ebenfalls Silber holte Sophie Rauscher

im Hochsprung mit 1,33m und zweimal Bronze gewann Kathrin Schmid im Hochsprung und im Kugelstoßen.

M 13: Vier Medaillen für die 2000er-Jungs

Zwar ohne Titel aber mit vier Medaillen doch sehr erfolgreich waren die M 13-Jungs: Silber für die 4 x 75m-Staffel mit Levin Wagner, Jannis Voigt, Michi Breit und Moritz Geldhäuser. Drei weitere Medaillen gewann Levin Wagner: Silber über 800m und im Speerwurf mit tollen 27,67m, und Bronze im Hochsprung.

M 12: Diskus-Titel für Moritz Geldhäuser

Mit 23,08m gewann Moritz Geldhäuser den Titel im Diskuswerfen, dazu holte er dreimal Silber im Speerwurf (27,18m), im Kugelstoßen (7,40m) und über 60m Hürden (11,60 sec.). Weitsprung-Bronze holte sich Jonas Zeitler mit erfreulichen 3,88 m.

W 13: Sechsmal Gold für die 2000er-Mädels

Gleich sechs mal trugen sich die 2000er-Mädels in die Siegerlisten ein:

Doppelsieg über 75m Hannah Budig (10,52) vor Hannah Zellner, Sieg über 60m Hürden in phantastischen 10,10 sec. für Hannah Zellner, Dreifachsieg im Hochsprung, Hannah Budig (1,40m) vor Annalena Bock (1,37m) und Lisa Morawitz (1,34m); Laura Morell gewinnt das Kugelstoßen (8,36m) und das Diskuswerfen (22,17m) und Lisa Morawitz siegt im Speerwurf (25,88m) und holt Diskus-Silber (17,96m). Und Silber für die 4x75m-Staffel mit Hannah Budig, Hannah Zellner, Lisa Morawitz und Lucie Neuking.

W12: Lucie und Emma holen zwei Medaillen

Und auch unsere Jüngsten beteiligten sich am Medaillenreigen: Lucie Neuking holt Hürden-Silber (in 11,09 sec.) und Emma Gartzke gewinnt Hochsprung-Bronze (1,15m).

Knapp das Stockerl verpasst Alexandra Preis als Vierte mit Speer und Diskus.

Gesamtbilanz: 36 x Gold, 31 x Silber und 22 x Bronze

von Josef Koller

Michelle Weitzel Süddeutsche Meisterin

Drei sechste Plätze im Regensburger Unistadion

Auch durch widrige Wetterverhältnisse und dem Gefühl 25. Wintereinbruch in diesem Jahr ließ sich Michelle Weitzel bei den Süddeutschen am 29. Juni 2013 nicht aus dem Konzept bringen: Sie nutzte den Wettkampf als Qualitest für zukünftige Internationale Aufgaben und gewann souverän die Süddeutsche Meisterschaft mit 6,19m.



Nicht nur Michelle Weitzel, auch Sabine Hoja überzeugte im Frauen-Weitsprung. Die SWC-Athletin besticht Woche für Woche mit beständigen Top-Resultaten. Diesmal belegte sie mit 5,58m bei widrigen Verhältnissen einen guten sechsten Platz. Den gleichen Platz belegte die SWC-Frauen-Staffel mit Michelle Weitzel, Sabine Hoja, Luka Kram-

pert und Julia Liedl in 49,21 sec. über die 4x100m.

Auch Matthias Küsters wurde Sechster: Im Stabhochsprung der Männer überzeugte er mit übersprungenen 4,60m.

Gemeinsam mit dem Schierlinger Staffelkollegen Sven Glück schaffte die SWC-Staffel mit Felix Mittermeier, Konstantin Seitz und Lukas Kier-

gaßner mit 44,52 sec. die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Die Zeit bedeutete am Ende Platz Fünf im Feld von Süddeutschlands TOP-U18-Staffeln.

von Josef Koller

AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER



Karosserie-Instandsetzung

Fahrzeuglackierung

Unfallinstandsetzung PKW



Spot-Repair (lackfreies Ausbeulen)

Abschleppdienst

Autoglasreparatur & -austausch



Kunststoffreparaturen

Mietfahrzeuge



Industriestr. 1 · 93161 Sinzing

Tel. 0941/8 996170

www.karosserie-schroedl.de

Andreas Mokoß Oberpfalzmeister

Vroni Plank springt mit 3,06m am 28. Juni 2013 persönliche Bestleistung

Unangefochten verteidigte Andi Mokoß seinen Oberpfalztitel im Stabhochsprung mit erfreulichen 3,56m, dabei ließ er sich auch durch eine 45-minütige Regenunterbrechung nicht aus dem Konzept bringen.



SWC-Stabhochsprung-Talent Vroni Plank

Für die beste Leistung des Tages aber sorgte Vroni Plank in der W15 mit neuer persönlicher Bestleistung von 3,06m. Damit erfüllte sie auch die D-Kader-Norm des Bayerischen Leichtathletik Verbands.

Das Ticket für die Bayerische lösten in



Fredi Buslaps hebt sich über die Latte

der M15 die beiden Erstplatzierten Fredi Buslaps (2,76) und Ferdi Zellner (2,46 m) sowie M14-Sieger Philipp Geldhäuser (2,66m), obwohl sie von der Regenunterbrechung am meisten betroffen waren. In den Schülerklassen gewannen vier weitere SWC-Nachwuchsspringer: In der M13 Jannis Voigt (2,26 m), in der M12 Moritz Geldhäuser (2,16m), in der M11 Georg Rauscher (2,26m) und in der M10 Benedikt Peper (1,76 m).

Bei den Frauen verteidigte Margit Breit ihren Titel mit 2,36m. Hinter Vroni Plank zeigte sich auch Paula Müller für die Bayerische gut gerüstet mit neuer persönlicher Bestleistung von 2,46m. In der W13 siegte Lisa Morawitz (SWC/2,16 m).

von Josef Koller



Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

www.telis-finanz.de

 **TELIS FINANZ**[®]
Aktiengesellschaft

Eilbotenlauf von der Walhalla zur Befreiungshalle

SWC-Läufer beteiligen sich zahlreich am historischen Staffellauf



Der Eilbotenlauf vom 6. Juli 2013 sollte an die sogenannten Eilbotenläufe erinnern, die kurz vor dem Ersten Weltkrieg stattgefunden haben. Dies waren Läufe, ursprünglich als Friedensläufe gedacht, die in verschiedenen Städten gestartet wurden und in Leipzig endeten.



Es gab auch einen Lauf von der Befreiungshalle nach Leipzig. Aber im Juni 2013 musste nicht bis Leipzig gelaufen werden, es wurde eine Grußbotschaft von der Walhalla an die Befreiungshalle überbracht, die heuer 150 Jahre alt wird. Die Botschaft war in einem speziell angefertigten Staffelstab verpackt, den die Läufer mit sich führten.

zum Alten Rathaus.

Hier wurden sie von Bürgermeister Weber mit Zylinder und Gehrock und von der 1. Vorsitzenden des SWC, Dr. Ursula Breitskopf und vor allem von zünftiger Blasmusik aus Hemau empfangen. Um 10:35 Uhr starten sie zur zweiten Etappe bis zur Fähre Prüfening, wo die Bad Abbacher den Staffelstab übernehmen.

Die SWC-Läufer übernahmen den Staffelstab an der Donauarena von Staffelläufern aus Donaustauf und liefen zunächst bis

von Markus Eigenstetter



Schülermehrkampf in Aichach am 6. Juli 2013

Neuer Oberpfalzrekord für Speerwerferin Melli Winkler

Mit Bronze im Neunkampf der M14 war Dennis Glück vom TV Schierling der einzige Oberpfälzer Medaillengewinner bei den Bayerischen Schülermehrkampfstreitigkeiten in Aichach. Mit 4167 Punkten zeigte er einen runden Mehrkampf, auch wenn er in einigen Disziplinen noch etwas wackelte. So schaffte er im Stabhochsprung seine Anfangshöhe mit Mühe und Not im dritten Versuch, steigerte sich dann aber auf gute 2,50m. Schöne Leistungen lieferte er vor allem im 100 m Lauf (12,98 sec.) und über die Hürden (13,00 sec.) ab.

Es blieb die einzige Medaille für die Oberpfalz, denn Jaqueline Sterk und Vroni Plank vom SWC Regensburg schrammten mit Platz Vier und Fünf im Block Sprint/Sprung der W15 nur wenige Punkte an den Medaillentränken vorbei. Dabei hatten



Vroni Plank überspringt in Aichach 1,52 m

Jaqueline mit 2597 Punkten und 5,52m im Weitsprung sowie Vroni mit 2570 Punkten und 1,52m im Hochsprung beeindruckende

Leistungen abgeliefert und ihre Bestleistungen im Mehrkampf um fast 200 Punkte nach oben geschraubt. Zusammen mit Caro Pegoretti, Emma Hies, Lisa Morawitz und Sophie Rauscher landeten sie in der Teamwertung der U16 auf dem siebten



Ganz rechts Lisa Morawitz

Rang. Hinter der deutlich siegenden LG Eckental gab es um die weiteren Plätze einen engen Kampf, in dem den Regensburgerinnen letztendlich nur wenige Punkte auf einen Stockerlplatz fehlten. Immerhin blieben namhafte Teams wie die LAC Quelle Fürth oder die LG Bamberg hinter den SWC-Mädels.

Über einen neuen Oberpfalzrekord im Speerwurf der W14 freuen konnte sich Melli Winkler (SWC). Mit 33,50 m verbesserte sie ihre eigene Bestmarke. Im Siebenkampf der W14 belegte sie mit guten 3164 Punkten Platz neun.

von Josef Koller

Michelle Weitzel gewinnt Bronze in Kazan

Sensationeller Auftritt der SWC-Weitspringerin bei der Universiade



Nachdem Michelle Weitzel am 7. Juli 2013 die Qualifikation souverän mit 6,31m im zweiten Versuch überstanden hatte, durfte sie am Abend des 8. Juli 2013 bei der Universiade im russischen Kazan im Weitsprungfinale antreten. Mit dabei starke Konkurrenz aus der ganzen Welt; vor allem die Russinnen hatten ihre derzeit besten Weitspringerinnen Klishina und Sokolova (beide mit Bestleistungen über sieben Meter) aufgeboten, so dass für den Rest des Finalfeldes eigentlich nur der Kampf um die Bronzemedaille blieb. Dieser versprach sehr spannend zu werden, da fast alle Springerinnen eine Bestleistung im Bereich von 6,40m bis 6,70m vorweisen konnten.

Gleich zu Beginn des Wettkampfes gab es eine zwanzigminütige Verzögerung wegen eines Wolkenbruchs (Originalton Michelle:

„Das hat sich in unserem kleinen Callroom-Zelt angehört wie der Weltuntergang!“), wovon sich die SWC-Weitspringerin jedoch nicht aus dem Konzept bringen ließ. Im Gegenteil, während andere Athletinnen bei Regen nervös werden, hat Michelle Weitzel schon oft bewiesen, dass sie gerade bei schlechten Bedingungen sehr



Michelle Weitzel: Goldsprung in Plattling



gut springen kann. Zunächst machte sie es jedoch spannend für Trainer und Fans: nach 6,19m im ersten Versuch (wie immer ohne Brett) war der zweite Durchgang zwar weit, aber leider knapp ungültig, so dass Michelle nach zwei Sprüngen nur auf Platz 11 lag. „Ich war aber gar nicht nervös vor dem dritten Durchgang, ich wusste, dass ich gut drauf bin und im Dritten die Weite für den Finaleinzug schaffen kann.“ Dies gelang ihr dann auch souverän mit einem Sprung auf 6,38m. In den letzten drei Versuchen drehte die Lehramtsstudentin so richtig auf: 6,56m, 6,50m und

6,35m bei Gegenwind im strömenden Regen von Kazan bedeuteten am Ende Rang 3 und die Bronzemedaille hinter der Halleneuropameisterin Daria Klishina (6,90m) und der Olympia-Zweiten Yelena Sokolova (6,73m).

Als bei der Siegerehrung die deutsche Fahne gehisst wurde, zeigte Michelle ihr strahlendstes Lächeln und freute sich sichtlich über ihre erste internationale Medaille.

von Steffi Pietsch

Weitsprung-Gold bei den Bayerischen Meisterschaften

Plattling, 13. und 14. Juli 2013: Michelle holt sich den Bayerertitel

Wenige Stunden zuvor war sie erst vom Rückflug von der Universiade aus Kazan gelandet, den Jetlag sah man ihr noch deutlich an, doch der Start bei den Bayerischen Leichtathletikmeisterschaften war Ehrensache: Mit 6,07 m gewann Michelle Weitzel erwartungsgemäß den Frauen-Weitsprung in Plattling. Dabei hatte sie mehr zu tun als erwartet, denn Vereinskollegin Sabine Hoja war ausgeschlafen und glänzend aufgelegt. Mit Saisonbestleistung von 5,87 m holte sie Silber. Fast hätten die SWC-Weitspringerinnen dabei das Triple auf dem Treppchen geschafft, denn auch die dritte Springerin, Anna-Maria Riß präsentierte sich in glänzender Form und sprang mit 5,58 m, weitengleich mit der Drittplatzierten, auf Rang Vier.

Mit ausgezeichneten 62,47 sec. über 400 m Hürden pulverisierte SWC-Viertelmeilerin Julia Liedl ihre bisherige



Matthias Küsters überspringt 4,70m

persönliche Bestleistung und gewann unerwartet die Silbermedaille bei den Frauen. Auch die Regensburger Männer waren erfolgreich: Der Obertraublinger Hochspringer Andreas Plößl holte Gold mit 1,95 m, SWC-Zehnkämpfer Matthias Küsters gewann mit erfreulichen 4,70 m die Bronzemedaille im Stabhochsprung. Für den nächsten Zehnkampf zeigt er sich gut gerüstet, mit 16,07 sec. und Platz Sechs im 110m Hürdenfinale lief er nahe an seine persönliche Bestmarke.

Gut aufgelegt präsentierte sich auch der zweite Oberpfälzer Top-Hochspringer: Sven Glück vom TV Schierling gewann mit neuer Bestleistung von 1,96 m den Wettbewerb der U18 deutlich und verpasste nur hauchdünn den ersten 2,00 m Sprung seiner Karriere.

Rookie of the year ist SWC-Nachwuchs-sprinter Felix Mittermeier: Im erst dritten



Sven Glück und Konstantin Seitz bei der Staffelübergabe



SWC-Überraschungssprinter Felix Mittermeier

Wettkampf seiner Karriere wurde er dreimal mit Silber dekoriert, über 100m in 11,17 sec., über 200m in einem packenden Finale mit 22,46 sec. (BLV-Kadernorm) und mit seinen Staffelkollegen von der Startgemeinschaft SWC Regensburg/TV Schierling, Sven Glück, Konstantin Seitz und Lukas Kiergaßner in wieder ausgezeichneten 44,52 sec.

Weitere gute Resultate im Nachwuchsbereich erzielten Julia Sommer als



Fabian Buslaps, der erfreulicherweise das Finale erreichte und mit 16,08 sec. Platz Sieben belegte.

Platz Neun erreichte Nachwuchs-400m-Läufer Lukas Kiergaßner (53,92 sec), jeweils Elfter wurden Fabi Buslaps im Speerwurf (41,50m)

Fabian Buslaps erreicht das Hürdenfinale

1500m-Vierte in der U20, U16-Nachwuchs-Weitspringerin Jaqueline Sterk als Fünfte bei der U18 mit 5,42m, Hammerwerfer Maxi Schott mit Platz Sechs und 32,68m in der U18 und Hürdensprinter

und Konstantin Seitz über 1500m (4:25,83 min) und Viertelmeiler Michael Deml belegte mit pers. Bestleistung in 55,29 sec. Platz Dreizehn.

von Josef Koller



ECKL Wolfgang

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

SWC-Talentschuppen holt viermal Gold bei den Bayerischen U23-Meisterschaften

Ingolstadt, 20./21. Juli 2013: Titel für Plak, Sterk, Randig und Geldhäuser

Sensationelle vier Gold-, und insgesamt sieben Medaillen gewannen die SWC-Nachwuchsathleten bei den Bayerischen U23/U16-Meisterschaften in Ingolstadt.

Eine souveräne Vorstellung lieferte dabei einmal mehr W15-Stabhochspringerin Vroni Plank ab. Mit ihrem zweiten Wettkampfsprung hatte sie die Meisterschaft bereits gewonnen, am Ende stand mit 3,10 m eine neue persönliche Bestleistung und 40cm Vorsprung in den Ergebnislisten.



Jaqueline Sterk: Stark im Weit- und Hochsprung

Spannender verlief der Weitsprung-Wettbewerb der gleichen Altersklasse. Nach dem ersten Versuch lag Jaqueline

Sterk noch gleichauf mit der Eckentalerin Laura Gröll, doch die junge Regensburgerin konnte sich von Versuch zu Versuch steigern und siegte letztendlich klar mit 5,54m.



Hammerwurf talent Nancy Randig

Auch Nancy Randig hatte im Hammerwurf der W14 einen hartnäckigen Gegner: den Sektor. Nachdem die ersten beiden, sehr weiten Versuche deutlich außerhalb des Sektors lagen, stand der Athletin und den Trainern der Schweiß auf der Stirn. Das Vorkampf-Aus drohte. Mit ihrem dritten Versuch zitterte sie sich ins Finale, in dem sie sich auf 36,05 verbessern konnte und letztendlich sicher mit 17 Metern Vorsprung auf die Zweitplatzierte gewann.



Unglaublich nervenstark präsentierte sich M14-Stabhochspringer Philipp Geldhäuser. Während Kilian Schlemer aus Bad Endorf an dem Tag souverän sprang und bis 2,90 m alle Höhen klar im 1. Versuch meisterte, kämpfte der SWC-Springer mit Lattenabstand und Stäben. Im Wettkampferverlauf hatte er bereits einmal zu einem härteren Stab gewechselt, für seinen letzten Versuch über 3,00m setzte er nochmal alles auf eine Karte, griff nochmals zu einem härteren Stab und überquerte klar die Siegeshöhe.

Zwei weitere Silbermedaillen gab es für SWC-Athleten: W15-Dreispringerin Caro Pegoretti wurde mit persönlicher Bestleistung von 10,26m erst im letzten Versuch abgefangen und U23-Weitspringerin Anna-Maria Riß belegte mit schönen 5,56m den zweiten Platz. Ihre zweite Medaille holte sich Jaqueline Sterk im Hochsprung, nämlich die Bronzene.



Vizemeisterin Anna-Maria Riß

Knapp die Medaillenränge verpasst haben die beiden Stabhochspringer Paula Müller mit 2,40m in der W15 und Dennis Glück (TV Schierling) mit 2,60m in der M14 als Viertplatzierte. Platz Fünf holte sich SWC-Speerwerferin Melli Winkler, die mit 31,72m die Medaillenränge nur um einen halben Meter verpasste. Sechste wurden Nancy Randig im Diskuswurf der W14/22,95 m) und Jaqueline Sterk über 300m der W15 (43,32 sec.), Platz Sieben belegte W14-Stabhochspringerin Lisa Morawitz (2,20m) und Achte wurde schließlich Melli Winkler im Diskuswurf der W14 (22,66 m).

12,45 sec. lief Vroni Plank im Hürden-Zwischenlauf, siebtbeste Zeit, trotzdem

*Kann sich über ihre Athletinnen freuen:
Trainerin Steffi Pietsch*



kam sie leider nicht in den Endlauf, da das Ingolstädter Stadion nur sechs Bahnen hat. Emma Hies lief gute 13,53 sec. und verpasste den Zwischenlauf nur um 18/100 Sekunden. Den erreichte sie dafür über 100m in superschnellen 13,20 sec. Persönliche Bestzeit. Auch die 4x100m –Staffel verpasste in der Besetzung Emma Hies, Caro Pegoretti, Mona Hartner und Vroni Plank trotz Bestzeit mit 52,09 sec. (vorher 52,97) knapp den Endlauf um 6/10

Sekunden. Luka Krampert lief die 100m in ordentlichen 13,27 sec. und die beiden M 15–Stabhochspringer Fredi Buslaps (2,60 m) und Ferdi Zellner (2,40m) belegten im stark besetzten Feld die Plätze Elf und Zwölf.

Insgesamt ein sensationelles Abschneiden unserer Truppe: Gratulation an alle!

von Josef Koller

Jaqueline Sterk ist Süddeutsche Meisterin

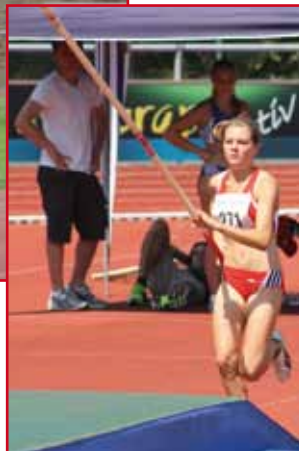
Gold für SWC-Weitspringerin, Vroni Plank wird am 27. Juni 2013 in Baden Fünfte



Weiter ausgezeichnet läuft es für die SWC–W15–Mädchen Jaqueline Sterk und Vroni Plank. Bei den Süddeutschen U16–Meisterschaften in Forst/Baden steigerte sich Sterk abermals auf nunmehr 5,59m und holte den Süddeutschen Meistertitel nach Regensburg. Beeindruckend dabei ihre Serie mit drei Sprüngen über 5,50m. Auch im

Hochsprung konnte sie überzeugen und belegte mit ordentlichen 1,60m Platz Acht.


Auch Vroni Plank zeigte einen weiteren tollen Wettkampf. Sie meisterte alle Höhen bis 3,10m souverän im ersten Versuch und scheiterte dann dreimal knapp an ihrer neuen Besthöhe von 3,20m. Das bedeutete am Ende Platz Fünf im Wettbewerb der Stabhochspringerinnen, nur 20cm entfernt von den Medaillenrängen.



Beide Athletinnen wurden vom BLV in die Auswahlmannschaft für den

Vergleichskampf Bayern – Hessen – Baden Württemberg im September berufen.

von Josef Koller



Deutschen Jugendmeisterschaften: Felix Mittermeier in den 200m-Zeitendläufen

Staffel der Startgemeinschaft SWC/TV Schierling verpasst knapp die Endläufe

Auch bei den Deutschen Jugendmeisterschaften am 26. – 28. Juli 2013 in Rostock überzeugte SWC-Nachwuchsathlet Felix Mittermeier. Der 17jährige Sprinter lief im Vorlauf der U18 22,32 sec. und qualifizierte sich damit für die Zeitendläufe. Dort belegte er in der Endabrechnung einen

guten dreizehnten Platz. Zusammen mit seinen Staffelpartnern Konstantin Seitz, Fabian Buslaps (beide SWC) und Sven Glück (TV Schierling) verpasste er mit 45,36 sec. und der 18. schnellsten Zeit nur knapp die Endläufe der bestens sechzehn 4x 100m-Staffeln.



**Der SWC-Nachwuchs erprobt den Mehrkampf:
Marlon Schönleber zeigt, wo es lang geht beim 400m-Lauf**

Könige der Leichtathleten

Viel Unterstützung beim Jedermann-Zehnkampf am 27. und 28. Juli 2013

Eine besondere Herausforderung war heuer das Ausrichten des 19. Jedermann-Zehnkampfes in Verbindung mit den Oberpfalz-Mehrkampf-Meisterschaften am 27. und 28. Juli: Wegen der Sanierung am Weinweg musste die traditionsreiche Veranstaltung in das Stadion der Universität verlegt werden. Ein Übriges tat das Wetter: Was uns in der ersten Jahreshälfte an Wärme und Sonne gefehlt hat, das gab´s zum Jedermann in Fülle.

Unterstützt wurde der SWC dieses Jahr finanziell durch einen Zuschuss der Sozial- und Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg. Großzügig wurde unsere Verpflegungsstation von der Privatmolkerei Bauer ausgestattet, die leckeren Joghurt und milchhaltige Fitnessgetränke zur Verfügung stellte – für unsere Athleten und Helfer bei der Hitze grad das Richtige.

Im Rahmen dieses Sportfestes konnte auch ein Notfallkoffer an unseren Mannschaftsarzt der Leichtathleten Dr. Michael Zellner überreicht werden, den die Firma OPED und das Sanitätshaus Reichel und Platzer dem SWC gesponsert haben. Im Ernstfall soll hiermit die optimale Versorgung bei den von uns ausgerichteten Veranstaltungen gewährleistet werden, aber wir hoffen natürlich trotzdem, dass wir ihn möglichst wenig brauchen werden.

Sicher gut brauchen können die Sportler die Gutscheine, die sie vom langjährigen Sponsor unserer Leichtathleten, der Firma Lauf+Berg König als Siegerprämien bekommen haben.

Alle materielle Unterstützung kommt aber erst zum Tragen durch die vielen unermüdlichen Helfer aus dem Verein, die der Hitze trotzend viele Stunden tatkräftig geholfen haben, als Hürdenträger und Laufleiter, als Kuchenbäcker, Kaffeeverkäufer und Würstelbrater, als Landschaftspfleger, Vermesser, Lattenaufleger und Riegenführer, als Tastenklopfer, Listenkleber und Urkundendrucker, und nicht zuletzt als begeistertes Publikum.

Ihr alle macht den Jedermann-Zehnkampf zu diesem ganz besonderen Sportfest, bei dem vom Vorschul-Ritter über den Mehrkampfneuling bis zum bewunderten Zehnkämpfer alle miteinander das Beste geben.

von Ursula Breitkopf



Der Notfallkoffer - überreicht von der Fa. OPED und dem Sanitätshaus Reichel und Platzer

LEICHTATHLETIK







Michelle Weitzel und Matthias Küsters Bezirksmeister

SWC-Mehrkämpfer erreichen Top-Resultate bei der Hitzeschlacht im Unistadion

Einen schönen Saisonausstand vor heimischem Publikum haben, und möglichst die Quali (5.100 Punkte) für die Deutschen Hallenmeisterschaften schaffen, das war das Ziel von Michelle Weitzel bei den Mehrkampf-Bezirksmeisterschaften, die traditionell im Rahmen des Regensburger Jedermann-Zehnkampfs ausgerichtet werden, in diesem Jahr im Stadion der Universität Regensburg.



Am Ende standen im Siebenkampf der Frauen 5.399 Punkte und eine neue persönliche Bestleistung im Kugelstoßen (11,70m) zu Buche, die Quali klar abgehakt und sogar den Sprung in die top ten der aktuellen Deutschen Bestenliste geschafft. Dabei waren die Bedingungen bei enormer Hitze und teils kräftigem Gegenwind bei den Sprints alles andere als ideal.

Die Plätze hinter Weitzel belegten Sabine Hoja (SWC/3.790 P.) und Franziska Nößler (LAG SAD/3.769 P.), die Mannschaftswert-

ung ging an den SWC mit Weitzel, Hoja und Anna Maria Reiß mit 12.367 Punkten.

Anders lag der Fall bei Zehnkämpfer Matthias Küsters, er hat heuer noch die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften im Visier und hat den Start bei den Oberpfalzmeisterschaften gegenüber den Bayerischen Meisterschaften kommendes Wochenende in Friedberg vorgezogen, um eine Woche mehr Regenerationszeit zu haben. Und auch für ihn war es ein gelungener Start: Mit 6.938 Punkten rückte er wieder ein Stück näher an die 7000-Punkte-Marke, in seiner Parade-Disziplin, dem Stabhochsprung, überquerte er erstmals in diesem Jahr die 4,80m. Die Plätze hinter Matthias Küsters belegten die SWCler Andreas Mokoß (4.863 P.) und Bernd Siewert (4.032 P.), die Mannschaftswertung ging klar an den SWC.



In der U20 hieß die Doppelsiegerin im Vier-, und Siebenkampf Luka Krampert

(1998 bzw. 3295 P.), zusammen mit ihren Teamkolleginnen vom SWC Julia Sommer und Luzia Pfeilschifter gewann sie in der Mannschaftswertung Titel Nummer Drei. Doppel-Oberpfalzmeisterin in der U18 wurde Daniela Frankenberger vom SV Obertraubling (2.283/3.602 P.), auch in der W15 und der W14 gab es mit Paula Müller und Mona Hartner (beide SWC) Doppelsiegerinnen. Die Mannschaftswertungen im Vier-, und Siebenkampf gewann beide der SWC mit Hartner, Hannah Zellner, Lisa Morawitz, Hannah Budig und Sophie Rauscher.



Der Zehnkampf-Oberpfalzmeister in der U20m heißt Georg Lipp (DJK SB), den Fünfkampf gewann hier der Burglengenfelder Kilian Marek, der zusammen mit seinen Teamkollegen Simon Wiendl, Tobias Valenta, Peter Lau und Philipp Eck auch die Teamwertung nach Burglengenfeld holte. Fünf-, und Zehnkampf-Doppelmeister in

der U18m wurde Felix Vogel vom DJK SB, zusammen mit Michael Hug und Lukas Homeier gewann er auch den Mannschaftstitel. In der M15 gewann Daniel Fuchs (DJK SB) den Vierkampf, im Neunkampf drehte Frederic Buslaps den Spieß um und siegte mit 3736 Punkten. Aus Schierling kommt der Doppelsieger der M14: Dennis Glück. Beide Mannschaftstitel gewann wiederum der SWC mit Buslaps, Oliver Simon, Dominik Sterz, Philipp Geldhäuser und Hendrik Böck.

von Josef Koller

Gelungenes Saisonfinale

SWCler erfolgreich auf den Volksfestwettkämpfen in Dachau

Bei schönstem Sommerwetter machten sich die SWC-Leichtathleten von Michele Duchardt, Steffi Pietsch und Stefan Wimmer noch ein letztes Mal in dieser Saison auf die Jagd nach neuen Bestzeiten und Bestweiten. Doch bei den traditionellen Dachauer Volksfestwettkämpfen ging's nicht nur um die Bestleistung, für die drei Erstplatzierten jeder Disziplin gab's außerdem noch Getränke- und Hendlmarken für das Dachauer Volksfest – ein Grund mehr, noch einmal alles

zu geben. Die Weitspringerinnen Sabine Hoja (5,86m) und Anna-Maria Riss (5,58m) flogen noch einmal richtig weit und sicherten sich ebenso einen Doppelsieg wie die Mehrkampf-Youngster Fabi Buslaps mit seinem ersten 6-Meter-Sprung (6,00m) und Felix Mittermeier (5,71m). Felix belegte außerdem auch über 100m (11,32s) und 200m (22,83s) Platz Zwei. Konstantin Seitz gewann die 800m und den Hochsprung (1,65m), Maxi Schott wurde hier mit 1,59m Zweiter.



Auch Mehrkämpfer Kilian Hartmann trug mit drei dritten Plätzen (Kugel 12,79m, Diskus 37,97m, Speer 54,02) dazu bei, dass beim Volksfestbesuch die Getränke nicht ausgingen. Jeweils knapp dahinter landete Matze Küsters auf Rang Vier (Kugel 12,75m, Diskus 36,15).

Luka Krampert zauberte zwei Saisonbestzeiten über 100m (12,88s) und 200m (26,45s) auf die Bahn und Weitspringerin Jacqueline Sterk zeigte mit einer starken Bestleistung über 800m (2:27,53min), dass in den nächsten Jahren auch im Mehrkampf mit ihr zu rechnen sein wird.

Krönender Abschluss für eine erfolgreiche Saison

DM-Bronze für Michelle am 24./25. August 2013 in Lage

Michelle Weitzel gelang am Wochenende bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften etwas, was nur wenige Leichtathleten in ihrer Karriere schaffen. Sie gewann auf nationalem Niveau eine Bronzemedaille – und das nicht in ihrer Spezialdisziplin, dem Weitsprung, sondern im Siebenkampf.

Dabei war sie alles andere als vielversprechend in den Wettkampf gestartet. Mit 14,92s über die Hürden bei starkem Gegenwind von $-2,4\text{m/s}$ war die SWC-Athletin über eine halbe Sekunde langsamer als bei ihrer Bestzeit. Nach respektablen 1,72m im Hochsprung und einem mit 10,95m eher verunglückten Kugelstoß, stand am Ende des Tages – wieder bei starkem Gegenwind – mit 25,93s über die 200m doch noch eine Bestleistung und Platz 4 im Zwischenklassement zu Buche.

Dass der Weitsprung im Mehrkampf mit nur drei Versuchen und nach einem anstrengenden ersten Wettkampftag nicht mit dem Start in der Einzeldisziplin nicht vergleichbar ist, erscheint logisch, weshalb auch die 6,15m (natürlich mal wieder ohne Brett gesprungen...) als

anständige Leistung zu werten sind. Echte Mehrkampfqualitäten zeigte Michelle dann im Speerwurf mit ihrem ersten Wurf über die 40m-Marke (40,10m) und einer Bestzeit über die 800m (2:24,15s). Die Belohnung nach zwei Tagen hartem Kampf war neben der Bronzemedaille auch eine neue persönliche Bestleistung von 5459 Punkten und die wohlverdiente Sommerpause, die allerdings aufgrund des in Kürze anstehenden Staatsexamens in Mathematik nicht ganz so erholsam ausfallen dürfte wie erwünscht.

Ziel von Teamkamerad Matthias Küsters, der im Zehnkampf antrat, war es eigentlich, die 7000-Punkte-Marke zu knacken, da er sich in diesem Jahr bereits zweimal auf über 6900 Punkte gesteigert hatte. Vor allem über 400m (50,10s, persönliche Bestleistung), im Weitsprung (6,49m) und im Speerwurf (49,49m) zeigte er sein Potential, verlor aber in einigen anderen Disziplinen wichtige Punkte, so dass er sich am Ende Platz 15 erkämpfte.

von Steffi Pietsch

Impressionen von der SWC-Ferienaktion Olympia Kids

August 2013





Wetterkapiolen am Achensee

Bericht von der Jugend-Bergausfahrt vom 14. bis 16. Juni 2013



Die Gruppe mit dem malerischen Achensee im Hintergrund

Anfang Juni machten sich dreizehn tollkühne, wanderfreudige SWCler auf, um ein ereignisreiches Wochenende in den Bergen zu verbringen. Am Achensee wurde auch eine urige und geräumige Selbstversorgerhütte gefunden, die sich als hervorragendes Basecamp herausstellte. Die Wetterprognose versprach heiße, sonnige Tage, es sollten allerdings noch einige Überraschungen auf uns warten.

Nachdem am ersten Abend alle aus der großen Auswahl der Zimmer ihren Schlafplatz ausgewählt hatten, wurde im Garten die Hütte mit einem Grillfest gebührend eingeweiht. In der anschließenden Mäxchenrunde wurden die Aufgaben der nächsten Tage und das ehrenwerte Amt des Berichtschreibers ausgespielt. Im weiteren Verlauf des Abends konnten sich die Teilnehmer durch diverse Brettspiele noch besser kennenlernen.

Trotz des Verschlafens der Frühstücksverantwortlichen zauberten uns die Heinzelmännchen ein leckeres Frühstücksbuffet, das uns die nötige Stärkung für den Tag geben sollte. Geplant waren mehrere kürzere Klettersteigtouren im Rofan-gebirge. Jeder steckte sich noch schnell ein Sandwich in die Hosentasche und wir brachen frohen Mutes und voller Taten-drang mit dem Auto Richtung Camp I auf.

Um auf Camp II zu kommen boten sich zwei zwei Möglichkeiten: die teure Variante mit der Seilbahn oder die sportliche zu Fuß. Da wir ja alle jung und sportlich sind und uns Ski und WANDERclub nennen, waren wir uns schnell einig, den anstrengenden, aber lohnenswerten Aufstieg auf uns zu nehmen.

An der Bergstation angekommen trennte uns nur noch eine Stunde Aufstieg über

teilweise noch recht große Schneefelder zum Camp III, dem Einstieg des ersten Klettersteigs.

Auf halbem Weg änderte sich jedoch die Farbe des Himmels von strahlendem-Blau in unangenehmes dunkles Grau und es fing an zu tröpfeln. Wir hatten schon den Rückweg angetreten und uns damit abgefunden heute auf keinem Gipfel mehr zu stehen. Doch das schlechte Wetter verschwand wieder genauso plötzlich wie es gekommen war, und schlagartig hatten wir wieder Sonnenschein.



Dem Andi war die Haidachstellwand nicht hoch genug

Wir entschlossen uns einen anderen, kürzeren Klettersteig zu machen, was mit dieser Gruppengröße nicht die schlechteste Idee war. Nach einer kurzen Einführung über die Funktionsweise des Klettersteigsets ging's auch schon los. Wir kämpften uns über Überhänge, Quergänge auf dünnen Drahtseilen und schließlich auf den Gipfel, wo eine saftige Wiese zu einer entspannten Pause einlud. Nach einer kurzen Stärkung und dem obligato-

rischen Gipselfotoshooting erwartete uns noch ein spannender Abstieg. Zunächst musste noch ein kurzer Klettersteig abgeklettert werden und schon kam wieder eine dunkle Wetterfront auf uns zu. Es fing wieder an zu regnen und um das ganze Wetterspektrum zu komplettieren prasselten dicke Hagelkörner auf uns, so dass unser mitgebrachter Helm noch zum vollen Einsatz kam.

Aber auch dieser Schauer war nicht von langer Dauer und eine halbe Stunde später konnten wir auf der Terrasse einer Hütte bei Sonne und einem Radler die Tour nochmal Revue passieren lassen. Der restliche Abstieg zum Auto stellte auch keine großen Schwierigkeiten mehr dar.

Wieder gut und heil im Base Camp angekommen machten sich die ersten schon an die Vorbereitungen fürs Abendessen. Bei Spaghetti Bolognese, diversen Rundgesängen und den Klängen der Gitarre vom Fladi ließen wir den Tag gemütlich und erschöpft ausklingen.

Am nächsten Morgen musste die Hütte wieder geräumt werden, was aber durch die mittlerweile super eingespielte Gruppe schnell erledigt war. Und schon brachen wir wieder zur nächsten Tour auf. Geplant war ein kurzer, aber schwierigerer Klettersteig, der neben einem imposanten Wasserfall verlief. Am Einstig angekommen wurde die genaue Linie und Schwierigkeit inspiziert und einige Mutige wagten sich an die fast 100m senkrechte Wand. Der Rest entschloss sich für einen Wanderweg, der daneben entlang zum



Ausstieg des Klettersteigs führte. Nach dem kurzen Abenteuer ging es in der prallen Hitze noch weiter bis zu einer urigen Hütte, dem heutigen Endpunkt der Tour. Nach dem Abstieg durfte eine Erfrischung im Achensee natürlich nicht fehlen, um frischgebadet die Heimreise wieder anzutreten.

Ein gelungenes Wochenende voller neuer Eindrücke neigte sich dem Ende und wir hoffen, es war nicht die letzte Tour, die wir zusammen unternehmen!

von Felix Lindner

Fuchsjagd am Sonntag, den 13. Oktober 2013

Fuchsbau: Tremmelhausen, beim Huf

Start: 13 Uhr

Rückkehr: gegen 16. 00 Uhr, es folgt die Auswertung und Siegerehrung beim Essen im Fuchsbau

Teilnehmerzahl: alle!



Let`s go, Flyers, let`s go!

Rödl stiftet einen Materialspint für die Eishockeyspieler

Auch wenn im Moment bei diesem herrlichen Sommer noch nichts auf Wintersport hindeutet, dürfen die Eishockeyspieler des SWC ab Mitte September in der Donauarena wieder aufs Eis. Die lange Sommerpause haben sich ein Teil unserer Youngsters unter der Betreuung von Rolf Weilert mit Rollerhockey vertrieben. Dies war nicht weniger schweißtreibend, als wenn´s im Winter in Vollmontur zur Sache geht.



Alfred Häring mit dem von ihm ihm SWC-Farben hergerichteten Spint

Ab dem 15.09.2013 heißt es für unser Little-Flyers wieder jeden zweiten Sonntag um acht Uhr hart trainieren, gepaart mit jeder Menge Spaß. Interessierte Kids sind uns jederzeit willkommen. Aber bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit Michael Zellner unter

michael.zellner@swc-regensburg.de.

Dank der Bereitstellung eines Materialspints durch Thomas Rödl und den sensationellen Renovierungsarbeiten unseres aktiven Spielers Alfred Häring mit Sohn

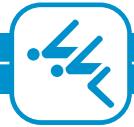
Bei den Erwachsenen beginnt die Saison nur zwei Tage später am 17. September 2013 ebenfalls vierzehntägig, aber erst um 21:30 Uhr. Damit auch die kommende Saison eine ungeschlagene Bilanz aufgewiesen werden kann, geht es vom 18.10.2013–20.10.2013 wieder ins vielversprechende Trainingslager in die nördliche Oberpfalz nach Mitterteich. Ruhe und Kraft finden wir in dieser Zeit hinter den Klostermauern der Zisterzienserinnen in Waldsassen. Wir alle freuen uns auf die



Thomas steht uns seit dieser Saison eine erstklassige Unterbringungsmöglichkeit für unsere Trainingsmaterialien in der Donauarena zur Verfügung.

Saison 2013/14, da es endlich wieder heißt: Let`s go Flyers, let`s go!

von Michael Zellner



Erneut neue Trainingszeiten

Wegen der Verzögerung der Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen im Westbad (Fertigstellung nicht vor März 2014) wurden uns wegen der bevorstehenden Wintersaison erneut die Schwimmzeiten im Hallenbad gekürzt. Da uns ab 16. September nur noch 2 Bahnen in der Zeit von 18.00 – 20.30 Uhr zur Verfügung stehen, müssen wir das freie Schwimmen für unsere Clubmitglieder leider streichen. Damit der Kursbetrieb etwas reibungsloser ablaufen kann, haben wir die Pause

zwischen der 1. und der 2. Stunde um 5 Minuten verlängert. Dafür bieten wir die letzte Stunde wieder mit 45 Minuten an.

Leider haben wir für die Benutzung des Lehrschwimmbeckens noch keine Erlaubnis bekommen. Wir bemühen uns aber weiterhin, damit wir wenigstens ab 18 Uhr eine Stunde für die Kleinsten anbieten können. Dis dahin gilt folgende Einteilung:

18.00-18.40 Uhr Bahn 1: Vorbereitung zum Frühschwimmer „Seepferdchen“ bis Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

Bahn 2: Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

18.50-19.30 Uhr Bahn 1+2: Ab „Bronze“ zur Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Silber“

19.35-20.20 Uhr Bahn 1: Ab Jugendschwimmabzeichen „Silber“

Bahn 2: Training für Fortgeschrittene auch bis 20.30 Uhr

Falls es Neuigkeiten wegen des Lehrschwimmbeckens gibt, werden wir dies bei den Stunden im Bad, auf unserer Internetseite und über Newsletter bekannt geben. :

Nachwuchs beim Trainerstab

Wir gratulieren:



Sven Englmann, Leichtathletiktrainer der weiblichen Jugend, ist zum zweiten Mal Vater geworden: Tom (rechts) unterstützt seit dem 7. Juli 2013, 9.00 Uhr seine Schwester Caroline bei der Unterhaltung der Eltern.

Ebenfalls Unterstützung erhielt Sina Straube, Tochter von Turn-Spartenwart Wolfgang Straube: Lara (links) kam am 21. Juni 2013 auf die Welt.

Als Neumitglieder begrüßen wir

Baron Luisa, Bäßler Rosali-Felice, Brunner Fabian, Dietmaier Anna, Dorn Rudolf, Fuchs Sophia, Griesenbeck Loic-Felix, Grünauer Lena, Gründig August, Härtl Anna-Lena, Härtl Carolina, Hammouche Elias, Hies Emma, Höchbauer Emma, Humig Leonie, Humig Marius, Hyseni Erik, Kammholz Adrian, Krumej Katharina, Krumej Theresa, Lehr Ülo, Lehr Viktoria, Lindner Benedikt, Listl Pauline, Lukaszevicz-Zentner Lucille, Mittermeier Felix, Mühlhofer Alexandra, Nowak Isabella, Petilliot Amelie, Plenkens Angela, Plenkens Dirk, Plenkens Nina-Marie, Reil Fabian, Schäfer Fiona, Schmid Amon-Rupert, Schmid Lasse, Schmid Oliver-Bernd, Schöberl Sofie, Tobias Hanna, Wechselberger Susanna.

Todesfall

Wir trauern um Peter Witzmann, der am 28.06.2013 verstorben ist. Er war 46 Jahre lang Vereinsmitglied.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.



**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



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

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



Umstellung auf SEPA

Für die Abbuchung der Mitgliedsbeiträge hat sich die EU vor einigen Jahren etwas einfallen lassen, nämlich SEPA (Single Euro Payment Area). Ab dem 1. Februar 2014 ist es bei Lastschriften und Einzugsermächtigungen vorbei mit den Kontonummern und der Bankleitzahlen. Jetzt werden BIC (Bank Identifier Code) und IBAN (International Bank Account Number) benötigt. Außerdem werden jetzt Mandatsreferenznummer und Gläubiger-Identifikationsnummer gefordert.

Die Mandatsreferenznummer ist Ihre zehnstellige Mitgliedsnummer. Diese steht auf dem Text bei der jährlichen Lastschrift. Die Gläubiger-Identifikationsnummer benötigen wir als Verein für das SEPA-Lastschriftverfahren. Die Gläubiger-Identifikationsnummer für den SWC lautet DE03SWC00000676393. An Hand dieser Nummer wissen Sie als Mitglied des SWC, dass die Abbuchung vom SWC erfolgt ist.

Die bisherigen Einzugsermächtigungen gelten weiterhin. Für das SEPA-Verfahren müssen die Einzugsermächtigung in Papierform und mit Originalunterschrift vorliegen (auf dem Aufnahmeantrag).

Ein Mitgliedsantrag per E-Mail ist nicht möglich. Um Ihnen Ihre Mandatsreferenznummer mitteilen zu können, bitten wir Sie auf dem Anmeldeantrag eine E-Mail-Adresse anzugeben.

Die Mitgliedsbeiträge werden im Januar abgebucht. Bei Eintritt während des Kalenderjahres wird der Beitrag spätestens im September abgebucht. Andere Einzüge z.B. für Skikurse erfolgen getrennt. Die Fälligkeit finden Sie bei der Skikursanmeldung.

Im Januar 2014 werden die Mitgliedsbeiträge noch in der gewohnten Form abgebucht.

Ab dem 1. Februar 2014 muss bei Lastschriften auf SEPA umgestellt werden. Für Sie als Mitglied ändert sich nichts, so wurde es uns auf einem Workshop zur SEPA-Umstellung gesagt. Da kann man nur mit einem bekannten Zitat enden „schau mer mal!“

von Robert Obermeier, Kassenwart

Terminvorschau: Clubfasching am 8. Februar 2014

Am Samstag, den 8. Februar feiern wir den Clubfasching im Clubhaus vom TC Rot-Blau, Pizzeria Eliza, Dürerstraße 33 – Näheres im nächsten Clubheft

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.**

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.

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

SWC-Erste-Hilfe-Kurs für alle Übungsleiter

Termin: 23. November 2013
14:30 bis 18.00 Uhr

Ort: Grundschule Prüfening, Turnhalle

Inhalte: Erste Hilfe bei Sportunfällen
Leitung: Dr. Michael Zellner, Leitender Oberarzt Unfallchirurgie bei den
Barmherzigen Brüdern

Die Teilnahme am Kurs ist für Vereinsübungsleiter Pflicht; Übungsleitern, die bereits einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht haben, wird er zur Auffrischung dringend empfohlen.

Anmeldung: info@swc-regensburg.de, Stichwort: Erste-Hilfe-Kurs

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

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 Samstag, **30. November 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

www.purendure.de

Öffnungszeiten

Montag 12-19 Uhr

Dienstag - Freitag 10-19 Uhr

Samstag 10-18 Uhr



» Sonja Tajsich