



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

LAU FKURSE_LAU FTREFF_KLETT ERKURSE_BERGT OUREN/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,

Ihr haltet das umfangreichste Clubheft in den Händen, das wir in den letzten Jahren gemacht haben. Hier spiegelt sich wider, was nicht nur in der Leichtathletik zu vermerken ist: Der SWC mit seinem breiten Angebot für alle Alters- und Leistungsklassen übt eine große Anziehungskraft aus. Das ist die Anziehungskraft eines Vereins, in dem viele Menschen ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und ihre Zeit investieren, um einen Beitrag zu leisten zu einem lebendigen, bunten, qualifizierten und erfolgversprechenden Angebot. Und was dabei herauskommt, davon gibt es in diesem Heft zu lesen.

Eine Herausforderung war für einen Ski- und Wanderclub natürlich der Winter, der Ostbayern heuer weitgehend gemieden hat. Aber auch unter erschwerten Bedingungen gab es Skikurs, wenn auch nicht im ursprünglich geplanten Format. Dafür haben die Wanderer im vergangenen Herbst aus Berchtesgaden Bilder mitgebracht, die Lust auf eine neue Wandersaison machen.

Auf die Draußen-Saison freuen sich auch die Leichtathleten, die auf der neu hergerichteten städtischen Sportanlage trainieren und etliche Sportfeste ausrichten werden, insbesondere den XX. Jedermann-Zehnkampf am 26. und 27. Juli 2014; dies wird auch der Rahmen für die offizielle Einweihung der neuen Sportanlage der Stadt sein.

Zuvor steht die Mitgliederversammlung des SWC am Freitag, den 9. Mai 2014 an (Einzelheiten siehe Seite 79), zu der wir alle, die sich von der Vielfalt des Clubs ein Bild machen und die Besetzung von Vorstand und Beirat für die nächsten zwei Jahre mitbestimmen möchten, ganz herzlich einladen.

Eure Ursula

Erste Vorsitzende



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!

YFU  Deutsches
Youth For Understanding
Komitee e.V.

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

Wandern in Berchtesgaden



IN DIESEM HEFT

Kontakt, Impressum Seite 6
Sportprogramm Seite 7

Ski Alpin

Berichte Seite 10
Skikursimpressionen Seite 21

Snowboard

Bericht Seite 13

Ski Nordisch

Bericht Seite 23

Leichtathletik

Jahresrückblick Seite 27
Unsere Neuen Seite 32
Sportberichte Seite 38
Ferienaktion Seite 40
Terminvorschau Seite 55

Kegeln

Unsere Kegelmanschaften Seite 57

Wandern

Bericht Berchtesgaden Seite 58
Wanderprogramm 2014 Seite 63

Turnen

Kinderturngala Seite 66

Eishockey

Berichte Seite 67

Schwimmen

Übungsleitervorstellung Seite 69

Clubfamilie

Bericht vom Clubfasching Seite 70
Aufnahmeantrag Seite 73
Unsere neuen Mitglieder Seite 74
Nochmal Prävention im SWC Seite 75
Informationen aus der Geschäftsstelle Seite 77
Einladung zur JHV Seite 79



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 Michael Duchardt	0941/28063898 0160/7043839
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert andreas.gebert@swc-regensburg.de	0179/4880832 089/46 22 89 98
Skilehrwesen	Severin Kornprobst	0941/6988660
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/7501044
Turnen	Wolfgang Straube	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 geschaeftsstelle@swc-regensburg.de	0941/71158
---------	--	------------

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 nach den Osterferien

Mo: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Lauf, Sprung, Hürden nach Absprache, T.: Josef Koller	Weinweg
Di: 17.00– 18.30Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 (ab 6 J.), Trainer: Maria Aumüller, Pauline Beisenherz, Amelie Duchardt, Kristin Rödl	Sportanlage am Weinweg
Di: 17.00– 18.30 Uhr	Schüler-/innen U14/U10 Trainer: Josef Koller, Marion Gergs, Andrea Holzapfel, Julia Hainz Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Trainer: Sven Englmann (w), Michael Duchardt (m), Josef Koller	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner, Julia Hainz	
Di: nach Absprache Di: 17.15 Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Leistungsklasse, T.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer Lauftraining Wettkampfgruppe, Trainer: Hans Merkl, Udo Reichl Senior/innen, T.: Jan Ropohl, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Jedermannen/frauen, Trainer: Markus Eigenstetter, Jan Ropohl, Michelle Weitzel	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Laufgruppe, Trainer Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 17.00 – 18.30 Uhr	Schüler-/innen U14/U10 Trainer: Josef Koller, Marion Gerg, Andrea Holzapfel, Julia Hainz	Sportanlage am Weinweg
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Trainer: Sven Englmann (w), Michael Duchardt (m), Josef Koller	
Do: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Trainer: Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner; Julia Hainz	
Do: nach Absprache Do: 17.15	Leistungsklasse, T.: Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer Lauftraining Wettkampfgruppe	
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache	Sportanlage am Weinweg
Fr: 18.00 – 20.00 Uhr	Seniorinnen, Trainer: Andrea Holzapfel	
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engemann unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfung
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren Trainer: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Sophie Rauscher, Kristin Rödl, Frederik Eigenstetter, Ferdinand Zellner, Johanna Weichselgartner	Sportanlage am Weinweg
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Trainer Sven Engemann unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfung

Fortsetzung Breitensport Kinder & Schüler

Bitte in der Kreuzschule pünktlich sein - die Kinder werden am Tor abgeholt und das Tor wird dann wieder verschlossen!

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

Schwimmen

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Für alle Trainingseinheiten vorherige Anmeldung erforderlich bei Christine Obermeier, Tel.: 0941 / 3 77 20

Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Anfängertraining im Lehrschwimmbecken	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
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

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

Hanni Blank, Paul Faschingbauer, Theresa Göser, Bärbel und Dorle Mokross, Christine Obermeier, Sofia Seitz

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

Paul Faschingbauer, Susi Gebert, Rebecca und Yasmin Kleinert, Felix Lindner, Konstantin Seitz, Lukas Torscht



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: 17.40 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre. Trainer: Barbara Drechsler, Daniela Fischer, Amelie Herrndobler	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Trainerin: Heidi Esser	Werner–von–Siemens–Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab 16 Jahren, Trainer: Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner–von–Siemens–Gymnasium

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Trainerin: Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Trainerinnen Christiane Kluske und Anna Pscheidt	Grundschule Prüfening
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Trainer: Gerhard Herrmann	Kreuzschule oben
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber, ab April am Weinweg	Sportanlage Weinweg
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Trainerin: Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 18.30 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling, T.: Christina Träger, Regina Abt (nach Absprache/Internet Tel.: 3 99 66 61)	Kreuzschule oben
Do: 18.00–19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik Trainerin: Martina Turner – Winterende nach Absprache	Pestalozzi-Mittelschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder nach Absprache	Von Müller-Gymnasium
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für alle Skifahrer, bis zu den Osterferien	Siemensgymnasium

Kegeln

Mi: ab 19.00 Uhr	Training; von September bis April Wettkämpfe	Leistungszentrum Dechbettener Str.
------------------	--	------------------------------------

Eishockey

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

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Schüler, Trainer: Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	Schulsportanlage
-----------------------	--	------------------

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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



Sonne, Spaß und Krankenhaus

Bericht von der Eröffnungsfahrt nach Radstadt am 13. - 15. Dezember 2013

Um die diesjährige Saison offiziell einzuläuten, ging's wieder in die Obertauern-Region, ins legendäre Radstadt. Bei bestem Wetter und guten Schneebedingungen war die diesjährige Übungsleiterausbildung ein voller Erfolg. Durch erstklassiges Training und super Betreuung wurden ein paar neue Übungsleiter dazugewonnen.

Auch das Rennteam nutzte die Zeit, um zu trainieren und den ein oder anderen Slalom-Kurs zu absolvieren. Die gute Laune, die man auf dem Berg spürte, ließ auch in der Sauna und bei abendlichen Spielereien nicht nach. Selbst am zweiten Tag, bei ebenso gutem Wetter, starteten alle mit Elan.



Leider hatte der Hannes am zweiten Tag einen Krankenhausaufenthalt am Ende des Tages, da er sich bei einem Jump verletzt hatte. Wir hoffen alle, dass er schon bald wieder genesen ist.

Aber alles in allem war die Ausfahrt mal wieder a fetz'n Gaudi!

Hierzu besten Dank an die Organisatoren und engagierten Ausbilder. Wir freuen uns schon alle auf die kommende Saison.

Felix Sixdorf



PRODUKTVERPACKUNGEN
VISITENKARTEN
STEMPEL
DISPLAYS
CD-COVER
FLYER
 **LESEZEICHENKALENDER**
HUSSEN **BRIEFUMSCHLÄGE**
DRUCK **FLASCHENHÄNGER**
BRIEFPAPIER **EINTRITTSKARTEN**
PLAKATE **PLANEN**
KLATSCHPAPPEN **BUTTONS**
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

Snowboarden ist Freiheit

Zur Faszination einer jungen Sportart

Du fliegst durch die Luft. Deine Hand greift zum Brett und für einen Moment scheinst du im blauen Himmel stillzustehen. Dann holt dich die Schwerkraft ein, und schon bretterst du wieder durch den Schnee. Deine Freunde feuern dich an, jubeln dir zu.

Das ist so ein Moment, in dem du alles andere auf der Welt vergisst und völlig im Moment lebst.

Snowboarden ist anders. Und das ist gut so.

Boarder und Freeskier wollen sich bewusst abgrenzen, einen Kontrapunkt bieten zu den strikten Regeln und doch sehr eingeschränkten Möglichkeiten von beispielsweise Skirennen. Wollen sich von der vorherigen Generation abgrenzen, kritisieren, manchmal auch provozieren, zum Nachdenken anregen. Das tun sie unter anderem durch grelle Farben, weit geschnittene Kleidung und auffallende Boarddesigns. Doch das ist nichts Neues, das hat schon jede Generation gemacht, wie man aus Berichten von griechischen Philosophen weiß.

Doch worum geht es dieser Generation?

Es geht weder um Bestzeiten noch Punkte, noch um das Einhalten von Regeln, die ganze Bücher füllen. Jeder Funsportler ist sein eigener Coach und muss seine Grenzen selbst herausfinden. Bestimmt völlig selbst, wie er den Berg hinunter fährt, wo er einen Spray hinsetzt, über



eine Kuppe springt oder doch noch einen Buttertrick macht.

Doch Boarden ist viel mehr als nur frei sein von Trainern, Zwängen, wie dies und jenes auszusehen hat, Vorgaben und strikten Anweisungen.

Auch Snowboarder sehen den Berg anders. Warum? Weil sie nur so vor Kreativität strotzen und nach Kuppen, Rinnen, Hügeln, Kanten usw. suchen, um dieser Kreativität freien Lauf lassen zu können, sich zu verwirklichen und auszuleben.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene strotzen nur so vor Neugier, Neues auszuprobieren. Sie testen ihre Grenzen aus, wollen wissen wie weit geht's, wo ist Schluss. Funsportler versuchen stets ihren inneren Schweinehund zu über-

winden, sich jedes Mal ein kleines Stück mehr zuzutrauen. Dafür muss man an sich selbst und an andere glauben.

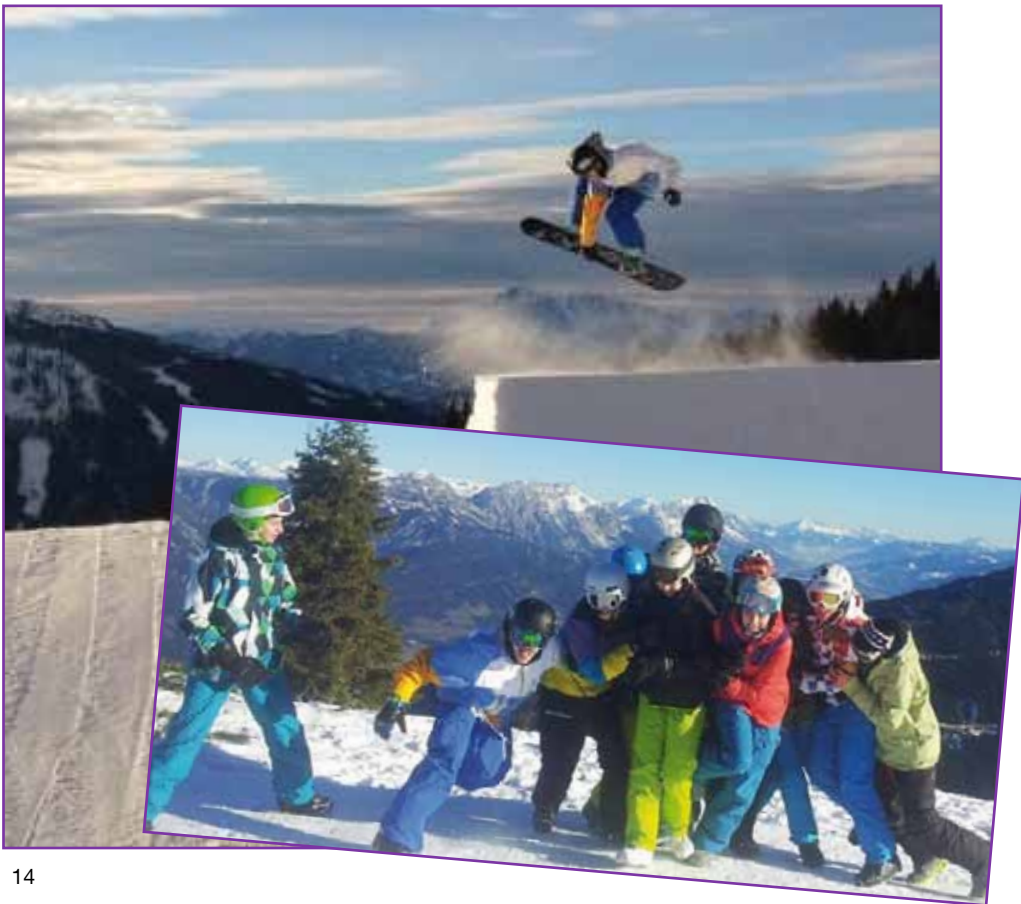
Hier kommen die Freunde ins Spiel. Es geht um Freundschaft, darum, mit seinen Kumpels am Berg, in der Hütte und daheim eine gute Zeit zu haben. Bei Contests (Wettbewerben) gibt es so etwas wie Konkurrenz nicht. Jeder freut sich, wenn der andere eine guten Trick landet, feuert ihn an, man motiviert sich gegenseitig. Das Wir-Gefühl und die Gemein-

schaft stehen im Vordergrund!

Alles in allem ist Snowboarden vor allem ein Lebensgefühl, ja sogar eine Lebens-einstellung!

Macht des Heft zu, bewegt euren Allerwer-testen von der Couch und geht mit euren Freunden Boarden! (Zitat von Elias Elhart, deutscher Snowboard-Profi, Schwarz-wälder Bote vom 3. 1. 2011)

Lukas Torscht



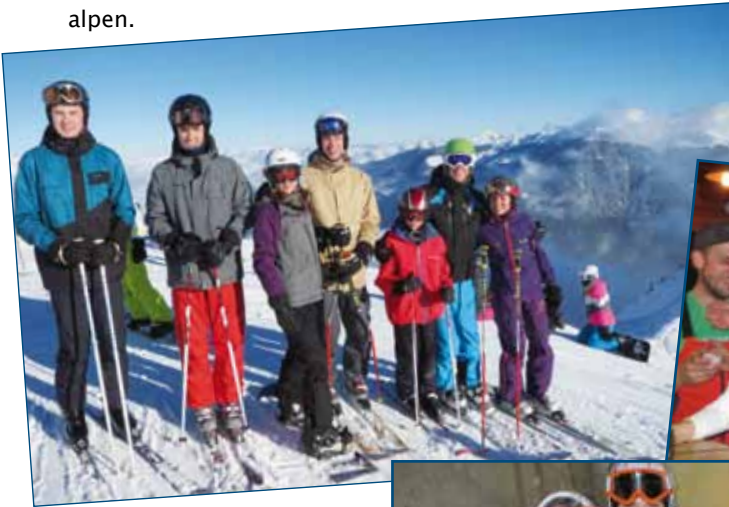
Silvester in Hochfügen

Bericht von der Jugendskiaufahrt 2013/2014

Nachdem die Jugendskiaufahrt für die letzten beiden Jahre in ein anderes Skigebiet ausgelagert war, kehrten wir dieses Jahr wieder zu unserem altbekannten Ort Hochfügen zurück. Neu war die Unterkunft; diesmal testeten wir die Jugendherberge Montana-Alm direkt am Pistenrand vom herrlichen Skigebiet in den Hochalpen.

Pong, Schlittenfahren, Bad Taste-Party an Silvester und schließlich dem abschließenden Bunten Abend wurde für ordentliche Unterhaltung und Spaß gesorgt.

Beim obligatorischen Schirmbesuch nach dem Skifahren wurde es einzelnen Skifahrern so heiß, dass sie sich auf dem Tresen frei machen mussten, was ihnen ein gehöriges Maß an Aufmerksamkeit einbrachte.



Bei fast durchgehend besten Bedingungen kam das Skifahren nie zu kurz, was natürlich mit der breiten Spanne an Möglichkeiten im Skigebiet zu tun hat. Aber natürlich spielt auf einer richtigen Jugendskiaufahrt auch noch eine andere Komponente eine wichtige Rolle, und zwar die der unterhaltsamen Abendgestaltung. Durch abwechslungsreiches Programm bestehend aus Kennenlern-Spielen, Beer



Neben dieser Begegnung können wir auf viele tolle Erinnerungen zurückblicken und bedanken uns dafür recht herzlich bei Andi Rötzer und seinem Team für die Organisation der Jugendskiaufahrt.

Josef Aumüller



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

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



Alle Jahre wieder schön

Bericht von der Familien- skiausfahrt nach Windischgarsten

Auch das Jahr 2014 begann der SWC wieder mit seiner schon legendären Skiausfahrt nach Windischgarsten vom 2. bis 6. Januar unter der hervorragenden Leitung von Michele Duchardt.



*Und weg sind sie -
die Kleinen in Paulines Gruppe...*

Für uns als Neumitfahrer war schon die Verladung des Gepäcks um kurz vor 6 Uhr am Morgen ein Event. Wie sollten wir aus all diesen Gepäckstücken, Skiern, Stöcken, Skistiefeln und Snowboards von mehr als 80 Teilnehmern jemals unsere eigenen Ausrüstungen herausfinden. Aber wir wurden eines Besseren belehrt. Beim Ausladen auf der Rückfahrt fand (fast) jeder alles wieder!

In Hinterstoder angekommen begrüßte uns herrliches Winterwetter. Die Kinder und Jugendlichen wurden in Gruppen eingeteilt und von Michele, Amelie, Katharina, Lisa und Pauline während der Skitage exzellent geschult und betreut. Ein herzliches Dankeschön an alle Übungsleiter!

Auch wenn das Wetter nicht mehr so gut anhielt und der Schnee nicht der Beste war, hatten auch wir Erwachsenen eine wunderbare Zeit.

Wir konnten zum ersten Mal seit Jahren ohne Skizwergerl im Schlepptau fahren und mussten nicht nach jedem dritten Schwung stehen bleiben. Wir haben es sehr genossen!

Jeden Abend kehrten wir müde, aber voller Vorfreude auf Sauna, Schwimmbad, Abendessen und Abendprogramm zurück in den Sperlhof nach Windischgarsten.



...und in der Gruppe von Amelie und Katharina



Dort schafft es die Familie Gössweiner in gemütlichem Vier-Sterne-Ambiente den Urlaub perfekt werden zu lassen.

Am Abend nach dem Essen zu später Stunde wurde uns dann schnell klar, dass der SWC nicht nur sportliche Talente zu bieten hat. Hubert, Edi, Peter, Rupert und Michi unterhielten uns mit guter Musik

und Seppi mit im wahrsten Sinne des Wortes brüllend komisch vorgetragenen Witzen und Anekdoten. Ein absoluter Höhepunkt waren die Spiele für Groß und Klein am letzten Abend.

Wenn ihr also wissen wollt, warum die Tschechenhütte so heißt und warum sie keiner dort unter diesem Namen kennt, oder warum der Absacker mit oder ohne Obst in der Lamabar besonders gut schmeckt, oder wieviele Erwachsene gleichzeitig auf einem der stabilen Stühle des Sperlhofes sitzen können, oder ob Mikado mit Skistöcken funktioniert, oder wenn ihr mal Skiurlaub mit einer netten Gruppe machen wollt, dann fahrt doch nächstes Jahr auch mit nach Windischgarsten! Wir sind auf jeden Fall Wiederholungstäter und haben uns schon mal für 2015 vormerken lassen...

Familie Puchner

Neues aus der Rennmannschaft

Landkreismeisterschaften Freyung-Grafenau



Pauline Rödl brachte es beim Saisonstart in Freyung-Grafenau am 19. Januar 2014 in Mitterdorf auf den dritten Platz in der U12w.

Ihre Schwester Katarina Rödl verpasste das Podium in der U18w um zwei Hundertstel. Josef Aumüller legte beim drittletzten Tor einen publikumswirksamen Sturz hin und schied aus.

Kati und Pauline Rödl, Josef Aumüller bei der Landkreismeisterschaft in Mitterdorf

Anna Schillinger punktet beim Deutschen Schülercup

Erfolgreicher Slalom in Hindelang

Am 25./26. Januar fanden am Oberjoch die ersten beiden Läufe des Deutschen Schülercups statt. Die Rennen wurden von Oberwiesenthal wegen des Schneemangels ins Allgäu verlegt. Anna Schillinger, seit Anfang dieser Saison Mitglied in der Schülersauswahl des Skiverband Bayerwald, konnte sich in einer internen Ausscheidung für die Teilnahme an den Rennen qualifizieren. Der Hang am Oberjoch war bereits für den folgenden Herren-Europacup präpariert und dementsprechend schwer zu fahren.

Am Samstag stand der Riesenslalom auf dem Programm. Anna fuhr mit einem guten ersten Lauf auf den 21. Zwischen-

rang, vergab allerdings im zweiten durch eine zu verhaltene Fahrt ihre Chancen und fiel noch auf den 33. Platz zurück.

Am Sonntag beim Slalom ging sie dann angriffslustiger ins Rennen. Mit der Startnummer Eins und einer sehr guten Fahrt belegte sie zur Halbzeit Platz 15, was für den zweiten Lauf wiederum die erste Startposition bedeutete. Mit einer sicheren Vorstellung verbesserte sie sich noch auf Rang 14. Das war gleichzeitig der fünfte Rang in der Jahrgangswertung. Mit diesem Ergebnis konnte Anna ihre Ranglistenposition verbessern und ihre Teilnahmechancen für die noch folgenden Schülercups deutlich erhöhen.

Bayerwaldmeisterschaften 2014 am Arber

SWC-Läufer behaupten sich in großem Feld

Am 1. und 2. Februar 2014 richtete der SV Lohberg die alpinen Bayerwaldmeisterschaften im Riesenslalom und Slalom im Landesleistungszentrum am Arber aus. Vom SWC waren Johannes Koller, Anna Schillinger und Kati Rödl am Start. Bei strahlendem Sonnenschein und guten Pistenbedingungen konnte der Riesenslalom am Samstag ganz oben von der Bärenfelsenkante mit dem 52% steilen ersten Hang gestartet werden. Für die Schüler war ein eigener verkürzter Lauf gesetzt. In zwei Durchgängen wurden die Bayerwaldmeister Schüler, Jugend und Erwachsene ermittelt. Der Trainer der Schülermannschaft, Karl Köppl, setzte

zwei faire aber durchaus anspruchsvolle Läufe. Neben dem Bayerwald waren der Chiemgau, der Westdeutsche, der Thüringer und der Sächsische Skiverband mit seinen Läufern vertreten.

Johannes Koller musste der bei den Buben schon recht ramponierten Piste Tribut zollen und schied leider aus.

Anna Schillinger profitierte von ihrer frühen Startnummer sechs und fuhr mit zwei mutigen Läufen auf den siebten Gesamtrang bei den Schülern der Jahrgänge 1998 – 2001. In der Klassenwertung U14 war das der vierte Gesamtrang, nur eine Zehntelsekunde am zweiten Platz vorbei.



Kati Rödl ging auf der langen Strecke an den Start. Das regelmäßige Hallentraining zahlte sich aus und Kati meisterte die beiden Läufe mit Laufzeiten von deutlich über einer Minute ohne sichtbare Konditionsprobleme. In der Endabrechnung bedeutete dies Platz zehn und

Platz sechs in der Jugend. Alles in allem ein gelungener Tag, bei dem die Läufer des SWC die Regensburger Fahne im Bayerwald hochgehalten haben.

Peter Schillinger

Skikurs in Eck

Verschoben ist nicht aufgehoben

Winter war nicht viel – so konnte der Skikurs heuer nur mit halber Teilnehmerzahl und nur an einem Ersatzwochenende stattfinden. Neunzig Teilnehmer wurden am ersten Februarwochenende von zwanzig engagierten Übungsleitern bei teilweise herrlichem Sonnenschein in Eck unterrichtet.

Außerdem gab es noch einen Zwergerlskikurs am 15. und 16. Februar, diesmal erstmals mit Übernachtung im Skigebiet.



Eine schwierige Saison war es für unseren Skikurswart – Severin Kornprobst gilt herzlich Dank für das Organisieren rund um die raren Schneeflocken!

Ursula Breitkopf



FLYERALARM

Offizieller Hauptsponsor des Skisports und Druckpartner des SWC Regensburg



INSYS
Initiative
des DDC Schneesport Teams





Wanderpokale für die Clubmeisterschaften Ski Alpin

SWC-Häkelmützen noch zu haben



Die Clubmeisterschaften 2014 sind dem milden Winter zu Opfer gefallen. Umso mehr lohnt es sich, auf die Clubmeisterschaften 2015 hin zu trainieren, denn dann werden erstmals die Joska-Wanderpokale vergeben, die der amtierende Clubmeister Peter Schillinger (oder seine Frau Susy...) besorgt hat.

Nicht bis zu den nächsten Clubmeisterschaften warten muss man für die SWC-Mützen des Häkelkränzchens, die Beate Köslér, Kristin Rödl, Susy Schillinger und Ursula Breitkopf in liebevoller Handarbeit gefertigt haben. Interessenten melden sich bei Ursula unter info@swc-regensburg.de.

Ursula Breitkopf



*Oben:
Links der
Damen-, rechts
der Herren-
Wanderpokal*

*Sind für
20 Euro in die
Clubkasse zu
haben:
Die aktuellen
SWC-Mützen*



Skitourentage Windautal

Sonne, Föhn und Schnee

Zu den traditionellen SWC-Skitourentagen ging es diesmal ins Windautal. Mit dem Gasthaus Steinberg präsentierte uns Dominik einmal mehr ein optimales Quartier zum Skitourengehen: Schöne geräumige Zimmer, freundlicher Service, exquisites Drei-Gänge-Abendmenue, erlesene Tiroler Weine und Biere (aus Kelheim und dem Zillertal), internationale belgisch-slowakisch-österreichisch-deutsche Abende (viele Jahre nach seinem Tod ist Luis Trenker endlich auch in Belgien bekannt geworden) und Skitouren direkt von der Haustüre weg. Perfekt!!!

Nach der Anreise ging es gleich mal nachmittags noch 1000 Höhenmeter auf den Steinberg. Bei wunderbarem Wetter gingen wir los, kurz vor dem Gipfel brach der Föhn etwas ein, was der Stimmung keinen Abbruch tat, bei der Abfahrt gab es allerdings nur den zweitschönsten Schnee, man kann halt nicht alles haben...

Tag drauf stand die Königsetappe auf dem Programm: der über 2200 m hohe Steinbergstein. Bei traumhaftem Wetter waren diesmal knapp 1400 Höhenmeter zu



bewältigen, die Tourenführer Dominik und Jürgen gaben das Tempo so vor, dass alle vierzehn Geher die Strecke bewältigten, und wählten dabei die optimale Aufstiegsspur, auch wenn mancher Rancher mit Hau das anders sah...Oben wurden wir mit einer perfekten Aussicht belohnt, und auch die Abfahrt ging deutlich besser als tags zuvor. Drei Abenteurer wagten sich sogar in die Steilrinne.

Abends machten sich die ersten Druckstellen bemerkbar, doch alle konnten professionell verpfastert werden, lediglich für Haralds loses Mundwerk fand sich kein geeigneter Verband...



||| 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 Plätzen
für höchste Sicherheit
- WACHSEN
für herausragendes
Gleiten und Drehen



Your global partner
for snowsport



Wir sorgen für Ihre maximale Sicherheit
und den größten Fun-Faktor!

Partner des Sports



NORDICA



HEAD



phenix



Peak Performance

Frencys
FUTURE LAB



LEKI



EYEWEAR & HELMETS

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



Für Kurzgeher ist das Windautal nichts: Auch am Samstag waren wieder 1200 Höhenmeter auf den Ramkarkopf zu bewältigen, mit knapp 100 Höhenmetern weniger war der Wiesboden, das Ziel von Jürgens Gruppe, gleich daneben. Auch diesmal wieder großartiges Wetter, einigen war es so warm, dass sie den Aufstieg sogar im T-Shirt in Angriff nahmen. Da einige vom Schwierigkeitsgrad wohl unterfordert waren, wählte Dominik die schwere Aufstiegsroute durch die Latschen (die natürlich auch in der Abfahrt bewältigt werden musste). Ansonsten gab es wieder eine schöne Abfahrt, auch das Rinnenteam fand eine passende Route. Da die Tour

letztendlich doch eine Stunde kürzer war, gab es ein wohlverdientes Abschlussbier bei perfektem Sonnenschein...

Denn am vierten Tag schlug leider das Wetter um, wir nutzten den Tag mit einer intensiven Lawinenpiepsersuche und ließen die Skitourentage beim gemeinsamen Knödelessen beim Waller ausklingen...

Viele Dank nochmal an unsere beiden Tourenführer und die obligatorische Anmeldung (für Simone und mich) für nächstes Jahr.

Josef Koller



AUTOGLAS ZENTRUM



Nittendorf

- KFZ-Glas aller Art
- Scheibenversiegelung
- Schnellverglasung
- Steinschlagreparatur
- Für alle Marken

**Ab
sofort
NEU
bei uns!**

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



mazda

**Gebraucht-
wagen Center**



AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

Nittendorf-Schönhofen · Tel. 09404/95350 · Neutraubling · Tel. 09401/881660
www.autohaus-schroedl.de

Ein turbulentes Jahr

Der etwas andere Jahresrückblick aus der Sicht unserer Leistungsgruppe

Es ist viel passiert im letzten Jahr in der Regensburger Leichtathletikszenen. Nach der Sommersaison 2012 reifte bei einem Grüppchen „blauer Regensburger Leichtathleten“ der Entschluss, sich eine neue Heimat zu suchen. Beim SWC Regensburg haben sie nicht nur eine neue leichtathletische Heimat gefunden, sondern einen Verein mit viel Herz und Menschlichkeit, der uns mit offenen Armen und ohne Vorbehalte aufgenommen hat – was ja nicht wirklich selbstverständlich war!

Das ist Anlass genug für einen kurzen Rückblick auf die Geschehnisse des letzten Jahres:

September: Aller Anfang ist ... manchmal überraschend!

Als wir im Herbst letzten Jahres vor der Tür eines etwas verdutzten Leichtathletik-Spartenleiters standen und vorsichtig nachfragten, ob er vielleicht Platz für eine 14köpfige Sprung- und Mehrkampfgruppe (einschließlich der zweifachen Deutschen Meisterin Michelle Weitzel) samt drei Trainern habe, hat er uns erstmal zu sich eingeladen und etwas Leckeres zu Essen gekocht!

Man hat sich beschnuppert und das Experiment gewagt – und durch viel Arbeit und Herzblut von allen Seiten wurde dieses Experiment bereits im ersten Jahr zu einer Erfolgsgeschichte mit viel Potential.

Oktober: Das Training beginnt...

Anfänglichen Fragen wie „Wie soll denn das funktionieren, wenn die „Großen“

zeitgleich mit unseren „Kleinen“ trainieren?“ und erstaunten Feststellungen wie „Ui, die haben aber viel Nachwuchs, das ist ja gigantisch!“ und „Wo haben die denn die ganzen Übungsleiter her?“ folgte sehr schnell die Einsicht, dass auch über 50 Athleten in vier verschiedenen Gruppen und Altersstufen völlig harmonisch in einer Dreifachhalle trainieren können und dass die einzelnen Gruppen dabei sogar noch voneinander profitieren können.

Einsame Mehrkämpfer, die spontan und glücklich einem Basketballspiel den Vorzug vor dem Einlaufen gaben, Mädels und Jungs, die zum ersten Mal erfahren durften, was Stabtraining bei unserem Athletikcoach bedeutet und gesehen haben, dass gute Leistung harte Arbeit bedeutet. Und ganz ehrlich, wir bewundern die Geduld der Nachwuchstrainer, die bei einem unglaublichen Gewusel und einem akustischen Inferno immer den Überblick und ihre gute Laune behalten!!! Wir sind begeistert von so viel talentiertem Nachwuchs und die Nachwuchstalente gucken sich in unserem Training schon mal die ein oder andere interessante Übung ab.

November: Neue Trainingsstätten

Der Wechsel der Trainingsstätte brachte auch so manch weitere lustige Episoden mit sich: regelmäßig kamen kurz vor Trainingsbeginn Nachrichten wie „Sorry, ich komm später, hab mich verfahren!“ oder „Mit dem Bus dauert das aber länger als ich dachte!“; außerdem haben wir gelernt, dass sinnvolles Training selbst dann möglich ist, wenn man sich eine



Einfachhalle mit der Kinderturngruppe von Sven teilt und 20 Zwei- bis Vierjährige durch die Halle sausen – das fördert die Reaktionsfähigkeit und wir hatten auch noch jede Menge Spaß dabei!

Die Trainer haben besonders am nahen Stadtpark Gefallen gefunden: jede Menge Hügel, Bänke, Stufen und lange gerade Wege zum Sprinten, falls einem nicht gerade ein Martinsumzug mit etwa 150 Kindern in die Quere kommt.

Dezember: Der Nikolaus

So langsam wurde es ernst! Ab dem 1.12. hieß unser neuer Verein nun auch offiziell SWC 1946 Regensburg und bis zu den ersten Hallenwettkämpfen im neuen Trikot war es gar nicht mehr weit. Obwohl wir schon ein bisschen zittern mussten, da das von Michele selbst entworfene Trikot leider erstmal in orange geliefert

wurde... Ein weiterer Höhepunkt war unsere erste Weihnachtsfeier in Eichhofen, in der wir einmal mehr familiär und herzlich im neuen Verein willkommen geheißen wurden. Und dann gabs da ja auch noch den Auftritt des legendären SWC-Nikolaus...

Januar/Februar: Die Hallensaison

Wir stellten fest: In Rot springt und sprintet sich richtig gut, es gibt immer jede Menge laute Anfeuerung, Gratulation oder auch tröstende Worte. Michelle Weitzel hat auf einigen Meetings so manchen Hallensprecher fast zur Verzückung gebracht, weil diese eine Weitspringerin der deutschen Spitzenklasse vom „Ski- und Wanderclub“ sehr faszinierend fanden...

Unser Fazit nach der Hallensaison: Das große Team wächst zusammen und wir freuen uns schon auf die Sommersaison!



April/Mai: Die Saison startet...

Bei sibirischen Temperaturen startete ein Großteil der Neu-SWCler Ende April 2014 beim Werfertag am Weinweg in die Saison, was ersten guten Leistungen jedoch keinen Abbruch tat.

So richtig los ging's nach einem letzten Test bei den Kreismeisterschaften dann beim Bayerncup in Herzogenaurach. Hier zeigte sich zum ersten Mal, dass die einzelnen Trainingsgruppen zu einem richtig großen SWC-Team zusammengewachsen sind! Wir hatten mit Sicherheit die lautesten Fans sowie die beste Stimmung und alle gaben ihr Bestes, so dass wir am Ende viele unerwartete Plätze auf dem Siegerpodest ergattern konnten.

Ach ja, übrigens, der Bayerncup 2014 findet am 10. Mai in Ergoldsbach statt, das ist wirklich nicht weit und alle Mannschaften freuen sich über eure lautstarke Unterstützung!

Danach ging's Schlag auf Schlag weiter mit den tollen Leistungen: Michelle Weitzel siegte nach langer Verletzungspause bei ihrem ersten Weitsprungwettkampf der Saison in Weinheim mit sehr guten (leider windunterstützten) 6,67m und lief am Tag darauf bei strömenden Regen und erneut arktischen Temperaturen mit ihren Vereinskolleginnen Sabine Hoja und Julia Liedl in der 4x100m Staffel bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften auf Platz Zwei. Matthias Küsters lieferte bei seinem Sieg bei den Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften mit über 6900 Punkten einen grandiosen Vereinsrekord ab, und auch Lukas Kier-

gaßner absolvierte dort den Fünfkampf mit einer neuen Bestleistung.

Juni/Juli/August: Die zweite Hälfte der Sommersaison

Im Juni fliegt Volksbank-Weitspringerin Michelle Weitzel von Sieg zu Sieg: 6,45m beim Jump and Fly am Münchner Odeonsplatz gegen starke internationale Konkurrenz, 6,52m bei der Sparkassengala in Regensburg und der Weitsprung-Titel bei den Süddeutschen Meisterschaften mal wieder bei arktischen Temperaturen.



Das absolute Highlight für Michelle folgte eindeutig im Juli. Zugunsten einer Teilnahme bei der Universiade, den Studentenweltmeisterschaften, verzichtete sie auf die Deutschen Meisterschaften, im Nachhinein die einzig richtige Entscheidung! Mit starken 6,56m (natürlich wieder im strömenden Regen) belegte sie Platz Drei hinter den beiden Weltklasse-springerinnen Daria Klishina und Yelena Sokolowa aus Russland und errang damit ihre erste internationale Medaille.

Aber auch alle anderen SWC-Athletinnen und Athleten zeigten, dass sie im Frühjahr fleißig trainiert hatten: Jacky Sterk



und Vroni Plank belegten bei den Bayerischen Blockmehrkampfmeisterschaften Platz 4 und 5, bei den Bayerischen Meisterschaften der Frauen gabs Medaillen für Michelle Weitzel (Gold) und Sabine Hoja (Silber) im Weitsprung und Julia Liedl (Silber) über 400m Hürden mit neuer Bestzeit.

Der Nachwuchs toppte diese Leistungen eine Woche später bei den Bayerischen Meisterschaften der U23 und U16 in Ingolstadt sogar noch: Mit zwei Medaillen für Jacky Sterk (Gold im Weitsprung mit 5,56m und Bronze im Hochsprung), drei weitere Titel für Vroni Plank (Stab), Philipp Geldhäuser (Stab) und Nancy Randig (Hammer) sowie Silber für Caro Pegoretti (Dreisprung) und Anna Riss (Weitsprung) erkämpften sich die SWC-Athleten ein nie erwartetes tolles Ergebnis!

Schlag auf Schlag gings auch schon weiter mit einem definitiven SWC-Highlight, dem Jedermannzehnkampf! Dieses Jahr ausnahmsweise im Unistadion, da der Weinweg renoviert wurde, aber aufgrund der hochsommerlichen Temperaturen waren wir für den vielen Schatten auf der Tribüne und den Brunnen (vor allem nach den 800m) sehr dankbar. Michelle Weitzel (5397 Punkte) und Matthias Küsters (6938 Punkte) wurden überlegen Oberpfalzmeister und lieferten bessere Leistungen ab, als die jeweiligen Bayerischen Mehrkampfmeister einer Woche später.

Zeitgleich lieferte Jacky Sterk bei den Süddeutschen Meisterschaften ihr Glanzstück und gewann dort mit sehr starken 5,59m.

August: Ein schöner Ausklang

Nochmal ein Highlight für den „mehrkampfverrückten“ SWC Regensburg: Michelle Weitzel holt Bronze bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften – und das als Weitsprungsspezialistin!

Einen schönen Saisonabschluss erlebten wir beim traditionellen Dachauer Volksfestwettkampf, bei dem die „Großen“ auf der Jagd nach Bier- und Hendlmarken tatkräftig von Micheles Jungs unterstützt wurden. Natürlich wurden (fast) alle Marken beim anschließenden Volksfestbesuch brav bei den Trainern abgegeben... Danach ging´s für alle nach einer langen, anstrengenden und sehr erfolgreichen Saison in den wohlverdienten Urlaub!

Unser Fazit nach dem ersten Jahr in „rot“: Es hat uns riesig Spaß gemacht und wir freuen uns schon auf die neuen gemeinsamen Aufgaben, Herausforderungen und Erfolge im nächsten Jahr! Genau so, wie der SWC ist, haben wir uns unseren neuen Verein gewünscht: hervorragende Nachwuchsarbeit, gegenseitige Wertschätzung für alle Trainer und Athleten, egal auf welchem Niveau sie ihren Sport betreiben, immer ein offenes Ohr und eine helfende Hand und ein Team, für das gilt: „Nichts ist unmöglich“!

Wir bedanken uns bei Michele, Sepp, Ursula und allen, die uns so herzlich und selbstverständlich aufgenommen haben!

Michelle, Sabine, Anna, Julia, Jana, Luka, Jacky, Lukas, Liane, Kili, Matze, Igor, Basti, Jenny, Steffi, Stefan und Lea

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.



**fair,
transparent
und genossen-
schaftlich**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Fairness sollte nicht nur im Sport ein Thema sein: Vertrauen Sie auf die genossenschaftliche Beratung und profitieren Sie von Transparenz, Unvoreingenommenheit und Loyalität. Wir freuen uns auf Sie!

MEINE Volksbank
Regensburg eG





Rückblick in Eichhofen

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier der Leichtathleten am 20. Dezember 2013

Auf das wohl erfolgreichste Jahr in der Vereinsgeschichte konnten die Leichtathleten des SWC bei der traditionellen Weihnachtsfeier im festlichen Saal des Partners Schlossbrauerei Eichhofen zurückblicken. Neben den Bronzemedailles von Michelle Weitzel bei der Universiade und bei der Deutschen Mehrkampfmeisterschaft, den süddeutschen Titel für Jacqueline Sterk, den Goldmedaillengewinnern bei den Bayerischen Meisterschaften Vroni Plank, Nancy Randig und Philipp Geldhäuser wurden die Sportler des SWC noch für elf zweite Plätze, fünf dritte Plätze bei Bayerischen Meisterschaften und etliche Oberpfalztitel ausgezeichnet.

Die Spartenleiter Michael Duchardt und Josef Koller bedankten sich bei den Sponsoren und Partnern Volksbank Regensburg, Autohaus Schrödl, Schlossbrauerei Eichhofen, Fa. Insys, Druckerei Aumüller und Lauf und Berg König, ohne deren Unterstützung Leistungssport in

dieser Form nicht möglich wäre.

Geehrt wurden auch das Wettkampfbüro um Sabine Garatva und Christine Koller sowie Penelope Frimberger für die Bewirtung bei den Wettkämpfen.

Als neue Trainer wurden vorgestellt, Hans Merkl, Udo Reichl, Günther Bösl und Marion Gergs.

Bei den Athleten verstärken künftig Johanna Höcketstaller Wurf, Isabelle Meyer, Maxi Fleischer, Anja Wackerle Sprint Sprung, Andras Plössl, Alexander Krämer, Lucas Schwaiblmair sowie ein fünfzigköpfiges Laufteam um Korbinian Schönberger die Mannschaft.

Stimmungsvoll umrahmt wurde das Fest durch das SWC-Bläser-Quartett mit Regina Stöllinger, Lukas Kiergassner, Michael Deml und Josef Aumüller.

Neuzugänge bei den SWC-Athleten

Auch 2014 wieder Verstärkung in der Leichtathletik-Mannschaft

Es sind zwar nicht ganz so viele Athleten wie im letzten Jahr, als gleich ein ganzer Schwung ehemals „blauer Regensburger“ zum SWC wechselte, aber die Liste der Neuzugänge lässt sich durchaus sehen! Wir wollen euch in diesem Beitrag die neuen Mitglieder der Trainingsgruppen von Stefan Wimmer und Steffi Pietsch kurz vorstellen:

Johanna Höcketstaller

Nach eineinhalb Jahren Studium an der University of Idaho (USA) zieht es Johanna zurück in die bayerische Heimat. Seit diesem Semester studiert sie in Regensburg Psychologie. Ursprünglich kommt sie vom TSV Wasserburg und hat sich dort bereits im Schüler- und Jugendbereich

zu einer hervorragenden Werferin (Kugel: 15,01m, Diskus: 47,04m) entwickelt, jedoch auch im Mehrkampf bereits über 5000 Punkte erzielt.



Isabel Mayer

Ebenfalls zum Studium (Chemie) nach Regensburg verschlagen hat es Isabel Mayer vom LV Pliezhausen. Sie wurde in der B-Jugend bereits Deutsche Mannschaftsmeisterin im Siebenkampf und ihre Bestleistung liegt bei 5057 Punkten. Auch im Weitsprung kann sie mit 5,81m in Bayern auf jeden Fall ein Wörtchen mitreden. Zusammen mit Michelle Weitzel, Liane Weber und Johanna Höcketstaller verfügt der SWC damit im nächsten Jahr über eine wirklich starke Siebenkampfmannschaft, die sich auch in Deutschland nicht verstecken muss.



Johanna Höcketstaller



Andreas Plöbl

Eigentlich war er ja schon im letzten Jahr ein halber SWCler, war er doch ein häufiger und gern gesehener Gast in der Trainingsgruppe von Steffi Pietsch und Stefan Wimmer. Im letzten Jahr wurde der vom SV Obertraubling kommende Medizinstudent Bayerischer Meister im Hochsprung und schraubte seine Bestleistung auf 1,97m. In der neuen Saison will er sich neben dem Hochsprung auch im Dreisprung versuchen.

Alexander Krämer

Vom asics Team Wendelstein kommt der Bayerische Meister des letzten Jahres im





Zehnkampf und im Weitsprung. Obwohl Alexander Krämer nach erfolgreich abgeschlossenem Studium im Herbst seine erste Stelle in München angetreten hat, bleibt er der Leichtathletik weiter treu. Zusammen mit Matthias Küsters, Kilian Hartmann und der restlichen SWC-Mannschaft will er in diesem Jahr im bayerischen Zehnkampf noch einmal ein Wörtchen mitreden.

Lukas Schwaiblmair

Nach Matthias Küsters im letzten Jahr verstärkt 2014 ein weiterer starker Stabhochspringer die Männermannschaft des SWC.

Der ursprünglich aus Gräfelfing stammende mehrfache Bayerische Meister Lukas Schwaiblmair (Bestleistung 5,20m)

will nach einer langen Verletzungspause aufgrund eines Kreuzbandrisses in der nächsten Saison wieder ins Wettkampfgeschehen einsteigen und zu neuen Höhenflügen ansetzen.

Steffi Pietsch



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>

Korbinian Schönberger

Geburtstag: 22. Mai 1984
 Wohnort: Tännesberg
 Beruf: selbständig;
 Dipl.Ing. Landschaftsarchitekt
 Hobbys: Sport, Natur, Architektur, Alpen
 Disziplinen: Berglauf (Schwerpunkt)
 3000 m bis Halbmarathon
 Größte Erfolge: Deutsche
 Berglaufmeisterschaften
 Vizemeister 2013,
 3. Platz (2011/12)
 Teilnahme EM und WM Berglauf
 Laufkarriere:
 1989–2009 DJK Gleiritsch
 2010–2013 LLC Marathon Regensburg
 Seit 2014 SWC Regensburg
 Seit 2010 im deutschen Berglaufkader
 2008–2013 Team Salomon Deutschland
 Seit 2014 Asics Frontrunner
 Weitere Infos: kontrail.blogspot.de



architektweber.com
 architekturbüro ferdinand weber
 obermünsterstr. 11 93047 regensburg

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.

Neue Nachwuchssportler

Die neue Trainingsgruppe im SWC um Hans Merkl und Udo Reichl



von links nach rechts

kniend:

stehend:

Franziska Freidl, Yannik Seremet, Antonia Fehlnr, Elias Premru, Luisa Jäger (E-Kader)

Hanna Kortus, Pia Puchinger, Theresa Jäger, Jonas Premru (E-Kader), Matthias Fehlnr, Leon Puchinger (E-Kader)



Ein bisschen verrückt?

Trainingslager der Profis in Saarbrücken

Was lässt sich ein motiviertes Trainer-Physiogespann einfallen, um das Adrenalin ihrer Schützlinge im Trainingslager ein wenig anzukurbeln?

Bereits auf der fünfstündigen Hinfahrt nach Saarbrücken wurde da ein äußerst spektakulärer Plan ausgeheckt. Nur so viel: Das Rückwärtsfahren mit riskanter Kupplungstaktik sowie das Fahren auf Bahnschienen in einen definitiv nicht für Autos vorgesehenen Busbahnhof war für die sechs Athleten des SWC Regensburg neu und weckte erfrischend auch den Müdesten aus dem Tiefschlaf. Die Aufmerksamkeit und Konzentration auf kommende Einheiten war spätestens nach diesem Überraschungseffekt schärfer denn je.

Das Kompetenzteam macht's uns schwer:

Laufen mit Gewichtswesten/Sprinten mit Zugschlitten/Stemmen schwerer Hanteln/Rückwärtsbewegen in koordinativer Qualität/Kreisen der Hüfte ohne Hüftschwung.

„Keiner ist so verrückt, dass er nicht noch einen Verrückteren findet, der ihn versteht“ (Nietzsche)

„Wir haben hier ja Urlaub“, hört man unser bereits erwähntes Kompetenzteam sagen und ein entspannter Gesichtsausdruck erscheint auf Trainer- und Physiogesicht. Vielleicht verrückt, wenn man bedenkt, dass zwei Einheiten pro Tag vollen Einsatz fordern, denn sechs unterschiedliche Athleten (Sprint, Sprung, Langhürde, Zehnkampf) wollen für ihre unterschiedlichen Bedürfnisse unterschiedlich viel Aufmerksamkeit. Videoanalysen, Team- und Einzelgespräche seien dabei nur am Rande erwähnt. Physio-Behandlungen rund um die Uhr – vor/während und nach dem Training, wobei nicht die Zeit, sondern nur der im Anschluss wieder top fitte Athlet in den Blick genommen wird.

„Ein Team wie eine Familie“, hört man aus weisem Munde. Eine Gruppe von Individualisten, ehrgeizigen und zielstrebigem Persönlichkeiten, die bisweilen auch konkurrieren, freuen sich füreinander – feuern sich gegenseitig an und leiden

**MEINE Volksbank
Regensburg eG**



mit, wenn es bei jemandem einmal nicht so gut laufen sollte.

Vielleicht verrückt, wenn man sich in den Kopf ruft, dass hier jeder trainiert, um seine eigenen Leistungen zu verbessern und seinem persönlichen Ziel näher zu kommen. Ganz sicher verrückt, wenn man leise erwähnen darf, dass der sichere Glaube, durch Tanzen die Sonne hervorzuzaubern, Wirkung zeigte. Für Außenstehende möglicherweise verrückt, wenn die Kreativität bei den olympischen Essenstisch-Abräumwettbewerben unerwartete Ausmaße annahm.

Vielleicht auch mehr oder weniger verrückt, wenn sich eine quantitativ unterlegene männliche Spezies aus lauter Verzweiflung ein wenig Qualität durch gewachste Bärte zu verschaffen versucht (Wozu rosa Tape gut sein kann, konnte für die Frauenwelt übrigens erfolgreich getestet werden). Apropos Wachsen: Jeder Einzelne ist ein bisschen über sich

hinausgewachsen und alle gemeinsam sind wieder einmal mehr zusammengewachsen. Vielleicht verrückt, wenn man bedenkt, dass Wachsen auch bei schnellem Abziehen ganz schön schmerzhaft sein kann.

Dass sogar nach der letzten Einheit die vielen Treppen, die aus der Leichtathletikhalle, unserem zweiten Wohnzimmer, herausführten, erklommen wurden und lediglich ein sehnsüchtiges Schielen auf den Aufzug gestattet wurde, zeigt, der Wille war eisern – die Leidenschaft groß. Oder vielleicht zeigt das auch ein bisschen Verrücktheit.

Abschließend aber bleibt festzuhalten, dass es ein verrücktes, spaßiges und erfolgreiches Trainingslager war und der Fokus nun selbstbewusst auf kommende Herausforderungen (wie verrückt auch immer) gerichtet werden kann.

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 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: 04. - 08. August 2014

Woche 2: 18. - 22. August 2014

Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg

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
ferienwoche@swc-regensburg.de

Anmeldeschluss: **4. Juli 2014** unter ferienwoche@swc-regensburg.de
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
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG





Gelungener SWC-Einstand für Andreas PlöbI

Hochsprungmeeting in Essing am 5. Januar 2014

Einen erfolgreichen Einstand im SWC-Trikot feierte der Obertraublinger Hochspringer Andreas PlöbI. Beim Hochsprungmeeting in Essing überquerte er souverän 1,96 m und scheiterte noch knapp an der neuen Bestmarke von 1,99 m.

Auch die Stabhochspringer konnten überzeugen: Beim traditionellen Weihnachtsspringen in der Werner-von-Linde-Halle in München zeigten die SWC-Stabhochspringer, dass in der kommenden Hallensaison mit ihnen zu rechnen ist. Die amtierenden Bayerischen Freiluftmeister Vroni Plank und Philipp Geldhäuser gewannen mit jeweils übersprungenen 3,13 m klar in ihren Altersklassen.

Aufsteigende Form mit übersprungenen 4,53 m zeigte nach langer Verlet-

zungspause auch der Gräfelinger Lucas Schwaiblmaier, der 2014 ebenfalls das SWC-Trikot tragen wird. Auch der zweite SWC-Springer bei den Männern, Andi Mokroß, blieb mit 3,53 m nahe an seiner Bestleistung. Gut in Szene setzen konnte sich auch der Nachwuchs: Der erst elfjährige Georg Rauscher belegte mit 2,33 m Platz Zwei in der M12, den gleichen Platz mit übersprungenen 2,03 m erreichte Emma Gartzke in der W12 und schaffte damit auf Anhieb die Quali zur Bayerischen Meisterschaft. In der W13 bzw. M13 wurden Lisa Morawitz und Jannis Voigt mit 2,33 m jeweils Vierte, Levin Wagner sprang mit 2,13 m auf Platz Sechs in der M13 und Fredi Buslaps erreichte Platz Zehn in der U18 mit 2,53 m.

Josef Koller

Erfolgreicher Hallenstart in Fürth

Nordbayerische Meisterschaften am 12. Januar 2014



Das lange Wintertraining hat sich gelohnt – der Saisonstart ist geglückt!

Die SWC-Leichtathleten konnten am Sonntag bei den Nordbayerischen Meisterschaften in Fürth gleich vier Titel und viele weitere Podestplätze holen.

Die beste Leistung erbrachte dabei Weitspringerin Sabine Hoja, die gleich mit ihrem ersten Sprung in die Grube mit 5,88m ihre Bestleistung aus dem Sommer übertraf und mit dieser Weite souverän siegte. Auf Platz Drei und Vier folgten

Isabel Mayer (5,45m) und Anna Riss (5,44m), gute Achte wurde Neu-SWClerin Maxi Fleischer.



Jacky Sterk siegt mit 5,39 m bei den Nordbayerischen Meisterschaften

Auch in der U18 ging der Weitsprung-sieg an den SWC Regensburg, Jacky Sterk siegte trotz nicht getroffenen Brett mit sehr guten 5,39m und holte sich im Hochsprung Platz 3 (1,59m). Mehrkämpferin



Nicht zuletzt konnten sich auch die Staf-felerggebnisse sehen lassen. Die männliche U20 mit Felix Mittermeier, Lukas Kiergassner, Sven Glück und Max Schott gewann mit noch verbesserungs-trächtigen Wechseln in 1:38,00s klar, die Staffel der weiblichen U20 wurde Dritte.

Josef Koller

*Die siegreiche U20-Staffel:
Lukas, Sven, Max und Felix*

Isi Mayer machte ihrer Hauptdisziplin alle Ehre und war neben dem Weitsprung auch noch im Hochsprung (Platz 2; 1,59m), im Hürdenlauf (Platz 2; 9,11s) und im Kugelstoß (Platz 3; 10,21m) erfolgreich. Ein weiterer Sieg im Sprungbereich ging an Caroline Pegoretti mit 9,99m im Dreisprung der U18, Vroni Plank wurde im Stabhochsprung mit übersprungenen 3,00m Zweite.

Auch die Männer stiegen erfolgreich ins Wettkampfgeschehen ein: Hochspringer Andi Plößl gewann mit 1,95m und scheiterte wie schon so oft nur hauchdünn an der 2-Metermarke, Igor Rud erreichte nach langer Verletzungspause das 60m-Finale und belegte dort mit sehr guten 7,23s Platz Sieben, Matthias Küsters wurde Zweiter im Stabhochsprung (4,40m) und auch Andreas Mokross (Kugel: 11,53m) und Konstantin Seitz (400m: 55,22s) waren als jeweils Vierte sehr zufrieden.

Nicht zuletzt konnten sich auch die Staf-felerggebnisse sehen lassen. Die männliche U20 mit Felix Mittermeier, Lukas Kiergassner, Sven Glück und Max Schott gewann mit noch verbesserungs-trächtigen Wechseln in 1:38,00s klar, die Staffel der weiblichen U20 wurde Dritte.

Josef Koller

*Die siegreiche U20-Staffel:
Lukas, Sven, Max und Felix*



SWC-Athleten holen neun Medaillen

Riesensatz für Sabine Hoja auf den Bayerischen Meisterschaften in München



SWC-Hochspringerin Isabel Mayer

Quasi zu SWC-Festspielen wurden die Bayerischen Hallenmeisterschaften 2014 in der Münchner Werner-von-der-Linde Halle am 25. und 26. Januar. Auch ohne Frontfrau Michelle Weitzel, die ihren Halleneinstieg nochmal verschob, erzielten die SWC-Athleten mit vier Titeln und insgesamt neun Medaillen ein überlegendes Ergebnis.

Überragend war dabei vor allem Sabine Hoja, die sich nach der Absage Weitzels und ihrem 5,88m-Satz eine Woche vorher plötzlich in der ungewohnten Favoritenrolle befand. Doch damit kam sie glänzend zurecht: Mit 6,03m sprang sie persönliche



Die Silber-4x200m-Männer-Staffel mit Igor Rud, Felix Mittermeier, Kilian Hartmann und Matthias Küsters bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften

Bestleistung, übersprang das erste Mal die Sechsmetermarke und wurde prompt vom BLV für einen Länderkampf beim Gugl – Indoor Meeting in Linz berufen.

Dabei war der Frauen-Weitsprung eine der bestbesetzten Disziplinen an diesem Wochenende, denn auch die Fürtherinnen Katharina Winkler und Tina Pröger zeigten mit 5,91 bzw. 5,88m ausgezeichnete Leistungen. Und auch die weiteren SWC-Springerinnen Anna-Maria Riß (5,73m), Isabel Mayer (5,67m) und Johanna Höckestaller (5,40m) zeigten auf den Plätzen fünf bis sieben ausgezeichnete Leistungen. Mit der Schwandorferin Franziska Nößner (5,22m) landete eine weitere Oberpfälzerin auf Rang Acht. Ihre zweite persönliche Bestleistung erzielte Sabine Hoja im Dreisprung mit 11,99m, diese Weite bedeutete Silber und die Qualifikation zur Süddeutschen Meisterschaft.



Vroni Plank im Stabhochsprung

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





*Bayerische Hallenmeisterschaften:
Sabine Hoja, Andreas Plößl, Isabel Mayer und
Anna-Maria Riss haben Grund zum Strahlen*

Gold Nummer Zwei holte Stabhochspringer Matthias Küsters. Mit 4,70 m sprang er diesmal deutlich höher als bei der Nordbayerischen und verwies seinen höhengleichen Trainingspartner Simon Ziegler (LG Telis) auf den Silberrang. Eine weitere Medaille, nämlich die Silberne, holte er zusammen mit der 4x200m-Staffel des SWC, die eindrucksvoll in die bayerische Sprintphalanx eindrang und in 1:32,36 min sensationell Rang Zwei hinter der dominierenden Staffel der LG Stadtwerke München belegte. Felix Mittermeier, Kilian Hartmann und Igor Rud, der erfreulicherweise auch das 60m Finale erreichte und dort Rang fünf belegte, waren seine Teamkollegen.

Eine weitere Silbermedaille für die Frauen holte im Hürdensprint Isabel Mayer mit 9,13 sec, im Hochsprung verpasste sie als Vierte mit 1,59 m knapp das Siegerettchen. Eine völlig überraschende Bronze-medaille holte Franziska Nößner mit 7,93 sec. über 60 m der Frauen nach Schwan-

dorf. Und auch die SWC-Männer konnten sich über eine weitere Bronzemedaille freuen: Hochspringer Andi Plößl landete mit persönlicher Bestleistung von 1,98 m auf Rang Drei und rückt der magischen Zweimetermarke immer näher.

Auch im Nachwuchsbereich stachen die SWC-Trümpfe: Jaqueline Sterk gewann den U18-Weitsprungwettbewerb mit persönlicher Bestleistung von 5,65m mit einem cm Vorsprung vor Johanna Windmeier aus Wasserburg.

Stabhochspringerin Vroni Plank gewann diesmal das Dauerduell mit der Schwabacherin Annika Treffechn. Mit 3,20m sprang sie deutlich höher als eine Woche vorher und lag 10 cm vor Treffechn, die sich ebenfalls im Vergleich zur Nordbayerischen verbessern konnte. Mit guten 9,52 sec über 60 m Hürden hatte sie zuvor auch das Hürdenfinale erreicht, auf das sie allerdings wegen des gleichzeitig stattfindenden Stabhochsprungs verzichten musste.

Eine weitere sehr erfreuliche Silbermedaille holte Caro Pegoretti im Dreisprung mit guten 10,25 m.

Trotz eines Stabverlustes beim zweiten Wechsel landete die U18-Staffel der SG SWC/Schierling /Schwandorf mit Fabian Müller, Jonas Poell, Philipp Geldhäuser und Konstantin Seitz mit 1:42 68 noch auf Rang Neun. Das bedeutete zugleich die beste Oberpfälzer Platzierung in der männlichen U18.

Josef Koller

Gold und Silber für Philipp Geldhäuser, Vroni Plank und Konstantin Seitz

**Bayerische Hallenmeisterschaften
U16/U20 am 25. Januar 2014 in Fürth**

Eine herausragende Vorstellung bot einmal mehr SWC-Stabhochspringerin Vroni Plank: Mit 3,40m sprang die noch der U18 angehörende Regensburgerin nicht nur persönliche Bestleistung, sondern bot auch der haushohen Favoritin Salome Schlemer (TV Gräfelfing) Paroli und musste sich höhengleich nur aufgrund der Fehlversuchsregelung geschlagen geben.

Beim Teil 2 SWC gegen Familie Schlemer hatte dafür Philipp Geldhäuser die Nase vorn: Mit 3,10m gewann er höhengleich den M15-Stabhochsprung vor Kilian Schlemer (TSV Bad Endorf) und konterte souverän jeden Angriff des Oberbayern. Dabei hatte er wegen einer Handgelenksverletzung beim Snowboardfahren sechs Wochen lang keinen Stab in die Hand nehmen können.

Die zweite SWC-Silbermedaille gewann Konstantin Seitz im 1500m-Lauf der U18. In einem taktischen Rennen hatte er im Schlusspurt die größeren Reserven und landete in 4:42,52 min auf dem zweiten Platz.

Knapp die Medaillenränge verpasst hat Lisa Morawitz im Stabhochsprung der W15 mit persönlicher Bestleistung von 2,50m als Vierte. Über Platz Fünf freuen konnte



sich U20-Hürdensprinter Fabian Buslaps mit ebenfalls persönlicher Bestleistung von 9,41 sec. Platz Sieben belegte in der U20 Felix Mittermeier über 60 m.

Den gleichen Platz belegten die beiden U20-Staffeln der SG SWC/Schierling/Schwandorf: Bitter für die Jungs mit Felix Mittermeier, Sven Glück, Lukas Kiergaßner und Konstantin Seitz trotz ausgezeichneter 1:35,23 min. und weniger als einer Sekunde Rückstand auf die zweitplatzierte Staffel aus Aschaffenburg und erfreulich für die Mädels mit Steffi Pegoretti, Daniela Gantschir, Sonja Forster und Emma Hies, die sich gegenüber der Nordbayerischen Meisterschaft um sechs Sekunden auf 1:54,10 verbessern konnten.

Josef Koller



Das neue SWC-Laufteam startet formidabel in die Saison

Jura Cross und Winter Challenge am Steinberger See

Geschlossen vorne war das Motto der Läufer und Läuferinnen beim Jura Cross in Laaber und der Winter Challenge am Steinberger See.

In Laaber beim ersten Lauf zum Jura Cross Cup gewann Elias Premru das Kinderrennen der U10. Bei den älteren Schülern musste wegen einer Fehlleitung eines Streckenpostens das Rennen leider neutralisiert werden und es gab keine Wertung. Beim Männerrennen liefen knapp hinter dem Sieger Tim Engelbrecht von der LG Telis Finanz vom SWC Carl Hier, Peter Kozlowski, Elmar Daubenmerkl und Jürgen Schröpf ins Ziel, die alle in der M40 die Plätze 1–4 belegten, Thomas Noell wurde hier Sechster. Platz Drei in der M30 erreichte Jens Wulff, Thomas Federsel gewann die M50, Horst Lang wurde hier Sechster, Horst Hofmockel 10.

Bei den Frauen war das Bild noch eindeutiger. Astrid Zunner-Ferstl gewann überlegen den Lauf für den SWC Regensburg vor ihren Vereinskameradinnen Stephanie

Bötzl (1./W30), Birgit Schulz (2./W40), Stefanie Schutty (3./W40), Katherina Machura (2./W30), also ein fünffacher Sieg für die neuen SWC-Damen. Des weiteren gewannen für den SWC Pia Puchinger die U18-Wertung und in der W50 gewann Gabi Breitfelder vor Regina Graf.

Beim ersten Lauf zur Winter Challenge am Steinberger See triumphierte SWC-Läuferin Marie Demuth und feierte einen schönen Sieg beim 10-km-Lauf. Trotz widriger Bedingungen lief sie mit 41:05min eine gute Zeit und hatte im Ziel über eine Minute Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Auch die weiteren SWC-Starter zeigten sehr gute Leistungen, Sonja Hackl wurde gesamt Fünfte (1./W35), Sonja Fuchs erreichte Platz Acht (1./W45) und Inge Pfauser einen beeindruckenden Platz vierzehn (1./W60). Harald Demuth lief hier in der M60 auf Platz Eins. So fuhren von diesem Rennen nur Klassensieger des SWC wieder nach Hause.

Hans Merkl

SWC-Nachwuchs holt acht Medaillen bei den Nordbayerischen Meisterschaften in Fürth

Lisa Morawitz bringt Stabhochsprunggold heim

Mit acht Medaillen reich dekoriert kehrten die SWC-Leichtathleten von den Nordbayerischen U20/U16-Meisterschaften am 2. Februar 2014 aus Fürth nach Hause.

Silber holte U20-Hürdenläufer Fabian Buslaps mit einer erfreulichen Steigerung auf 9,30sec, zudem belegte er mit 5,54m Platz Fünf im Weitsprung. Als

Vierter schrammte Konstantin Seitz in guten 2:08,18min. über 800m knapp am Treppchen vorbei.

Im Hürdenlauf der U20 weiblich gab es sogar einen Regensburger Doppelsieg: Sonja Forster (TV Schierling) gewann in 9,98sec. vor Steffi Pegoretti (SWC) in 11,02sec. Erfreulicherweise erreichten beide auch das B-Finale über 60m, zusätzlich wurden Pegoretti bzw. Forster Weitsprung- und Hochsprung-Vierte mit 4,69 bzw. 1,50m. Unsere beiden 800m-Läuferinnen Julia Sommer und Luzia Pfeilschifter belegten mit 2:41,73 bzw. 2:43,80min die Plätze Sechs und Acht. Pia Puchinger lief ordentliche 30,42sec. über 200m.

Überzeugen konnte in der Altersklasse M15 Matthias Fehlner mit zwei siebten Plätzen über 60m Hürden (10,29sec.) und im Hochsprung mit persönlicher Bestleistung von 1,50m. In diesem Wettbewerb belegte Olli Simon den achten Platz. In der M14 teilten sich die SWC-Stabhochspringer Jannis Voigt und Levin Wagner mit 2,00m die Bronzemedaille.

Ebenfalls Bronze holte in der W15 Hürdenläuferin Emma Hies mit einer tollen Steigerung auf 9,54sec, auch über 60m erreichte sie den Endlauf und wurde in 8,41sec Sechste. Platz Acht holte 800m-Läuferin Lena Schmitt mit 2:42,30min. In der stark besetzten Hochsprung-Entscheidung teilten sich Mona Hartner und Annalena Bock mit 1,40 Platz Zwölf.

Emma Hies, Hannah Zellner und Hannah Budig bei den Nordbayerischen Meisterschaften in Fürth





Ebenfalls Platz Zwölf belegte Hannah Kortus im Kugelstoßen mit 7,94m.

In der W14 gab es Gold für Stabhochspringerin Lisa Morawitz, die die 2,50m ohne Fehlversuch überquerte, jeweils Bronze holten Hannah Zellner mit 10,05sec über

60m Hürden und Nancy Randig mit 9,63m im Kugelstoßen. Maria Rauscher holte in erfreulichen 2:48,11min Platz Neun über 800m, Hannah Budig erreichte über 60m den B-Endlauf.

Josef Koller

SWC-Laufteam dominiert beim Jura Cross Cup 2014

Herrliche Bedingungen und Erfolge in allen Altersklassen



Korbinian Schönberger beim Jura-Cross-Cup

Am 15. Februar 2014 fand in Waldetzenberg der zweite Lauf zum Jura Cross Cup 2014 statt. SWC-Spitzenläufer Korbinian Schönberger nutzte dieses Rennen ebenso wie das gesamte neue SWC-Laufteam als letzten Test vor der bayerischen Cross-Meisterschaft Anfang März in Markt Indersdorf und hinterließ einen glänzenden Eindruck. Bei herrlichsten Cross-Bedingungen war der Lauf von den Verantwortlichen der SG Waldetzenberg wieder glänzend organisiert.

Den Hauptlauf über 5,7km nutzte der deutsche Berglauf-Vizemeister Korbinian Schönberger zum Saisoneinstieg und gewann mit 20:10 in beeindruckender Manier; er sorgte mit seinem Mannschaftskameraden vom SWC Regensburg, Sebastian Bauer (21:00) für einen Doppelsieg, Dritter der M30 wurde ebenfalls vom SWC Jens Wulff (23:20).

In der M40/45 feierte der SWC einen Dreifacherfolg. Es gewann Rudi Salzberger in 21:33 vor Carl Hierl (21:46)



und Peter Kozlowski (22:06). Platz Fünf erreichte in dieser Altersklasse für den SWC Elmar Daubenmerkl (22:57) und Platz Acht Thomas Noell (24:21). In der M50 wiederholte der sich in glänzender Form befindliche Thomas Federsel seinen Sieg von Laaber in 23:06, Helge Groth lief hier auf Platz Sechs (25:59), Horst Lang auf Platz 10 (27:01) und Horst Hofmockel auf Platz 16 (30:11).

Bei den Frauen wurde SWC-Läuferin Astrid Zunner-Ferstl dieses Mal knapp von Gerlinde Gomez Islinger aus Weiden geschlagen. Mit 24:38 lag sie als Siegerin der W40/45-Wertung im Ziel genau zwanzig Sekunden hinter der Siegerin.

In der Jugendwertung U18 erreichte Pia Puchinger in 34:32 Rang Drei. In der Wertung W30/35 kam SWC-Läuferin Stephanie Bötzl hinter Sabine Dollinger in 26:57 auf Rang Zwei. In der W40/45 kamen die weiteren SWC-Läuferinnen auf die Plätze Drei – Birgit Schulz (26:44) – , Vier – Stefanie Schutty (27:16) – und Fünf: Sylvia Jäger (28:25).

In der W50/55 war das Ergebnis mit dem von Laaber identisch, es gewann für den SWC Gabi Breutfelder in 28:24 vor der ebenfalls für den SWC laufenden Regina Graf in 28:54, und auch in der W60 wiederholte Inge Pfauser vom SWC ihren Auftaktsieg von Laaber in 29:39.

Ebenfalls tolle Platzierungen holten die Nachwuchsläufer des SWC bei diesem Cross. Bei den Jüngsten über 800 Meter in der U10 gewann ebenfalls wieder Elias Premru mit 2:59. Bei den Schülerinnen über 1,6 km in der U14 gewann Luisa Jäger in 7:42, ihre Vereinskameradin Antonia Fehlner belegt in 8:06 den 4. Platz.

Bei den Schülern U14 über die gleiche Strecke gewann Leon Puchinger in 7:24, Jonas Premru wurde in 7:33 3. und Yannik Seremet in 7:58 4. Bei den Schülern U16 erreicht Matthias Fehlner in 7:41 Rang Vier.

Hans Merkl



U18-Mädels auf Platz Vier in Fürth

**Jaqueline Sterk Fünfkampf-Sechste
bei den Bayerischen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften**



Jacky (Startnummer 438), unten Isabel und Caro beim Hochsprung

Achtbar schlug sich das SWC-U18 -Trio mit Jaqueline Sterk, Vroni Plank und Caro Pegoretti bei den Bayerischen Hallenmehrkampf-Meisterschaften in Fürth. Gleich hinter den drei bärenstarken Teams von der LG Stadtwerke München, der LAC Quelle Fürth und dem TSV Wasserburg mit Fünfkampf-Meisterin Johanna Windmair landete das Trio mit 7897 Punkten auf Rang Vier.



Überzeugen konnte dabei vor allem Jaqueline Sterk als Sechste der Einzelwertung mit 3.162 Punkten und guten Leistungen über 60m Hürden in 9,61, 1,60m im Hochsprung, 9,10m im Kugelstoßen und erfreulichen 2:39,48min im

abschließenden 800m-Lauf. Lediglich in ihrer Paradedisziplin, dem Weitsprung, blieb sie mit 5,11m leicht unter ihren Möglichkeiten. Vroni Plank überzeugte über 60m Hürden mit 9,59sec. und 1,51m im Hochsprung, Caro Pegoretti lieferte im Weitsprung mit 4,66m eine neue persönliche Bestleistung ab.

Isabel Mayer mußte den Frauen Fünfkampf auf Rang 2 liegend leider nach 3 Disziplinen abbrechen.

Josef Koller



Winter-Challenge fest in SWC-Hand

Maria Demuth und Korbinian Schönberger siegen am Murner See

Bei glänzenden äußeren Bedingungen fand am 23. Februar 2014 der zweite Lauf zur Winter Challenge über 15km statt. SWC-Spitzenläufer Korbinian Schönberger nutzte die frühlingshaften Bedingungen zu einem letzten Formtest vor den bayerischen Crossmeisterschaften bei diesem Lauf um den Murner See. Er setzte sich sofort nach dem Start von seinen Verfolgern ab und lief ein einsames Rennen an der Spitze. Im Ziel hatte er nach 46:04 über drei Minuten Vorsprung auf den Zweiten Andreas Hecht. Hinter dem Dritten Benedikt Reitwießner kam der ebenfalls für den SWC startende Oliver Greger als Vierter (50:21, 3. M30) ins Ziel. Seinen Sieg in der M60 vom ersten Lauf wiederholte Harald Demuth in der Zeit von 1:00:44.

In ähnlicher Manier wie Korbinian Schönberger bei den Männern dominierte SWC-Läuferin Marie Demuth bei den Frauen. Die Siegerin des ersten Laufes zur Winter-Challenge wiederholte ihren Triumph und hatte das Feld der Frauen jederzeit im Griff. Im Ziel mit einer Zeit von 59:06 betrug ihr Vorsprung auf die zweitplatzierte Ingrid Behringer fast drei Minuten, als Dritte kam mit Sonja Hackl (1:02:19, 1. W35) bereits die nächste SWC-Läuferin ins Ziel. Sonja Fuchs als Gesamt-Sechste (1:05:15, 2.W45), Inge Pfauser als Achte (1:08:31, 1. W60), Sandra Weigand als 16. (1:10:42, 1. W30) und Laura Hiesinger als 23.(1:17:10, 3. W30) komplettierten den tollen Erfolg des SWC-Laufteams.

Hans Merkl

Ehrungen für SWC-Sportler beim Kreistag

Oberpfalz Süd zeichnet Leichtathleten aus

Im Rahmen der Sportler-ehrung beim diesjährigen Kreistag wurden Michelle Weitzel, Felix Mittermeier, Nancy Randig und Philipp Geldhäuser (vertreten durch Moritz) ausgezeichnet (aufgrund der Bayerischen Hallenmeisterschaften waren Jacqueline Sterk und Vroni Plank leider verhindert).

Josef Koller





Fünfmal Edelmetall für die Cross-Läufer des SWC

Erfolgreiches Auftreten des Laufteams bei den Bayerischen Cross-Meisterschaften in Markt Indersdorf am 1. März 2014

Die Veranstaltung war wieder sehr gut organisiert und der Kurs war dank der Wetterverhältnisse dieses mal ohne Probleme zu laufen. Das harte Wintertraining der SWC-Läufer/innen zahlte sich aus und es wären ohne kurzfristige Verletzungen und Krankheiten noch mehr Medaillen für die Regensburger möglich gewesen.

Die große Überraschung an diesem Tag war SWC-Läuferin Birgit Schulz, die sich völlig unerwartet den Einzeltitel in der W45 über 5.250 Meter in der Zeit von 22:27 holte. Zusammen mit ihren Vereinskameradinnen Astrid Zunner-Ferstl (6. W40 21:27) und Sonja Hackl (5. W35 23:36) erreichten sie in der Mannschaftswertung W35/40/45 noch die Vizemeisterschaft hinter der LG Stadtwerke München. Platz fünf in der W45 erreichte noch SWC-Läuferin Stefanie Schutty in 23:40.

In der Männerklasse M40/45 über 6.250 Meter gab es den erwarteten heißen Kampf zwischen den Läufern des TV Kempten und des SWC Regensburg. Während in der Einzelwertung der M45 der Kemptener Thomas Langer in 21:20 den Titel vor den SWC-Läufern Carl Hierl in 21:55 und Rudi Salzberger in 22:05 gewann, drehten die SWC-Läufer in der Mannschaftswertung dieses Mal den Spieß um und Carl Hierl, Rudi Salzberger und Peter Kozlowski (8. M45 22:17) gewannen knapp vor den Kemptenern.

Die zweite SWC-Mannschaft mit Elmar Daubenmerkl (9. M45 22:26), Jürgen



Die M49/45- Mannschafts-Sieger Rudi Sakzberger, Carl Hierl und Peter Kozlowski

Schröpf (9. M40 23:01) und Stefan Hauptmann (12. M45 23:30) landete auf den 4. Platz, Thomas Noell erreichte in 24:54 Platz 21 in der M45.

In der Klasse M50/55 über 5.250 Meter erreichte das SWC-Team mit Thomas Federsel (9. M50 19:40) Hans Merkl (19. M50 20:36) und Helge Groth (23. M50 21:36) ebenfalls den undankbaren 4. Platz. Ein starkes Rennen liefen im Hauptrennen auf der Königsdisziplin Männer Langstrecke über 8250 Meter die beiden SWC-Berglaufspezialisten Korbinian Schönberger (8. 27:11) und Marco Sturm (11. 27:37).

Hans Merkl

Termin-Vorschau für die Leichtathletik 2014

Top-Termine für Athleten, Kampfrichter, Fans und Kuchenbäcker am Weinweg

Samstag, 12. April 2014	Werfertag mit Oberpfalzmeisterschaft Langstrecke
Samstag, 31. Mai 2014	Oberpfalzmeisterschaften
Freitag, 6. Juni 2014	Eichhofener Frühjahrsspringen
Mittwoch, 28. Mai 2014	Kindersportfest
Freitag, 4. Juli 2014	Oberpfalzmeisterschaften Stabhochsprung
Sa/So, 19./20. Juli 2014	Bayerische Meisterschaften U23/U16 Ausrichter: Bezirk Oberpfalz
Sa/So, 26./27. Juli 2014	20. Jedermannzehnkampf mit Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf und offizieller Wiedereinweihung der sanierten städtischen Sportanlage am Weinweg
Sonntag, 28. September 2014	Bezirksfinale Kinderleichtathletik in Zusammenarbeit mit PostSüd

Mobilitätssponsor des SWC 1946 Regensburg

AUTOHAUS Schrödl GmbH

<p style="text-align: center;">Ihr Servicehändler für:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  mazda </div>	<p style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">Gebraucht- wagenCenter</p> <div style="text-align: center;">  </div>
---	--



AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

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

Unsere Kegler



Zweite Mannschaft - kniend: Gisela Frank, Alexandra Müller; stehend von links nach rechts: Inge Pronold, Ursula Eigenstetter, Klaus Spitzer, Silvia Frank

Die Kegelsparte besteht derzeit aus zwölf Mitgliedern, elf Damen und einem Herrn.

Wir spielen in zwei Vierer-Mannschaften. Die Erste Mannschaft spielt in der Kreisklasse A und belegt momentan in der Tabelle den fünften Platz mit 16:14 Punkten.

Die Zweite Mannschaft spielt in der Kreisklasse B und liegt mit 22:6 Punkten auf einem guten dritten Platz. Die Saison geht noch bis April und vielleicht können wir noch einige Plätze in der Tabelle gut machen.

Mit sportlichem Gruß und
Gut Holz!

*Ursula
Eigenstetter*



*Erste Mannschaft
- von links nach
rechts:
Inge Struth,
Evelyn Munkwitz,
Evelin Brandl,
Resi Heigl,
Angelika Wolski,
Lore Messner*



Bergwandertage Berchtesgaden 2013

Traumwanderung mit Watzmannblick

Wenn man an einem Detail der nachfolgenden Tage in der Berchtesgadener Bergwelt Kritik üben möchte, dann allenfalls an einer stark differenzierten Wahl der Anfahrtswege einzelner Navigatoren. Spätestens jedoch bei der gemeinsamen Bergfahrt mit der urigen Jennerbahn war der leicht schleppende Start unserer Dreitagestour vergessen. Die ganzen Tage über sollte sich uns ein fantastischer Blick auf die Watzmanngruppe bieten.

Von der Jenner-Mittelstation aus gehen wir zwischen Jenner und Strubkopf hindurch. Die Königsbachalm und vor allem die touristische Branntweinbrennhütte lassen wir gerne liegen. Wir durchqueren das idyllische Priesbergmoos. Bis uns der schmaler werdende Weg hinauf zur Priesbergalm führt.

Einladend liegt die Alm vor uns. Rolandos berühmten Leberkäsemmeln laufen wir jetzt schon lange genug hinterher! Der Arme musste die den ganzen Weg bis hier rauf schleppen.

Gut gestärkt wandern wir weiter den Hang entlang bis zum Einstieg in den Unteren Hirschenlauf. Der urige, wilde Steig ist heute dank trockenem Wetter sehr gut begehbar. Unser letztes Wegstück führt



Roland Lindenmair, Birgit Duchardt, Stefan Dettenhofer, Sabine Garatva, Helmut Tagliaschi, Bettina und Christian Henkel, Angelika und Hugo Segerer; nicht auf dem Bild die Leistungsgruppe Zwei mit Elli Rauscher und Karin Dübler



uns zurück auf einen Mountainbike Highway hinauf zur Gotzenalm. Für heute wird es der letzte Anstieg sein.



Noch kurz vor unserem Tagesziel lockt uns ein Abstecher mit schönster Aussicht. Vom Feuerpalfen genießen wir den unsterblichen Blick auf Watzmann und

tief unten liegendem Königssee mit St. Bartholomä. Zu gleicher Zeit war die zweite Leistungsgruppe auf Touristenprogramm am Königssee unterwegs. Aber deren Herausforderung sollte am nächsten Tag noch kommen. Beim Abendessen vor der Hütte berauscht uns ein atemberaubender Sonnenuntergang.



Mit dem Frühstück auf der Gotzenalm können wir uns Zeit lassen. Wir hatten ja



tags zuvor schon vorgelegt, während die Touristen-Gruppe noch Schifferl fahren war. Der spätere Start fällt uns auch nicht schwer bei strahlendem Sonnenschein und herrlicher Bergwelt um uns herum. Zur Mittagszeit am Seeleinsee war mit Gruppe Zwei vereinbart.

Auf dem langen Weg durch die Windscharte hinauf zum Schneibstein mussten wir doch unsere letzten Kräfte mobilisieren. Eine Gams auf ausgesetztem, fernem Gipfel. Edelweiß am Wegesrand und die Überquerung eines (kleinen) Schneebrettes. Und immer wieder dieser Blick auf den Watzmann hält uns nun bei Laune.



Entlang des Reitweges bieten sich uns die letzten Blicke auf den Obersee. Den Landtalgraben steigen wir hinauf zum Hochgeschirr, den Seeleinsee und Leistungsgruppe Zwei mit Elli und Karin vor Augen.



Die angesagten Gewitter deuten sich nur an. Doch ein Wetterumschwung war just am Gipfel angesagt. Dieser lange Weg bei gutem Bergwetter und jetzt der Schneibstein in Wolken!



Uns entlohnte am letzten Abend ein deftiges Hüttenessen mit einem spendiertem Stamperl Enzian. Den weiteren Weg hatte heute eindeutig die Touristengruppe, Respekt!

Stefan Dettenhofer

Nach kurzer, fröstelnder Rast beginnen wir den Abstieg zum CvS-Haus, unserem Tagesziel. Je weiter wir absteigen, desto lichter werden die Wolken wieder. Bergwetter halt.

Der Abend scheint gut zu werden, hier gibt es die ersehnte Dusche. Eine Dusche stimmt gar nicht. Es sind zwei Stück!!! für geschätzte 100 Bergsteiger. Und die mussten auch erst noch repariert werden.





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-Wanderprogramm 2014

Terminvorschau

Interessierte melden sich bitte für die jeweilige Wanderung bei Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de an.

Bei schlechten Wetterverhältnissen kann die Wanderung abgesagt oder ggf. auf einen Ausweichtermine verlegt werden (Info erfolgt dann zeitnah per Mail oder auf der homepage).

Familienfreundliche leichte Auftaktwanderung am 13. April 2014 geführt von Karin und Elli

Wir beginnen um 10 Uhr mit der Besichtigung der König-Otto Höhle (Dauer ca. 45 min). Anschließend wandern wir nach Velburg mit Mittagessen im Gasthaus.

Nach dem Mittagessen folgt die Besichtigung der Burgruine. Auf dem Rückweg liegen Hohlloch und Schwammerl (Schwammerl nicht kinderwagentauglich) auf unserem Weg.

Die Wanderung endet wieder bei der Tropfsteinhöhle. Hier bietet sich eine Einkehrmöglichkeit zum Kaffee an. Siehe Seite 64.

Pröller Panoramaweg am 18. Mai 2014 geführt von Robert

Traumhafte Panoramawanderung mit herrlichem Ausblick auf die höchsten Bayerwaldgipfel. Naturbelassene Wald- und Wiesenwege am Kamm zwischen Aitnachtal- und Riedbachtal, wunderschöne Waldpassagen am Naturlehrpfad Kollnburger Pröllersteig. Siehe Seite 65.

Dreisesselberg am 6. Juli 2014 geführt von Angelika

Nähere Informationen im Clubheft 3. Quartal

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

Wanderausfahrt ins Karwendelgebirge vom 5. bis 7. September 2014 geführt von Helmut und Stefan

Nähere Informationen im Clubheft 3. Quartal

Diese Wanderung wird als Hüttenwanderung mit begrenzter Teilnehmerzahl angeboten.

Traditionelle Fuchsjagd im Oktober geführt von den Füchsen

Nähere Informationen im Clubheft 3. Quartal



Auftaktwanderung König-Otto-Höhle und Velburg

geführt von Karin und Elli

Datum	13. April 2014
Treffpunkt:	9:30 Uhr Parkplatz König-Otto-Höhle
Start:	9:40 Uhr
Tour:	Wir beginnen um 10 Uhr mit der Besichtigung der König-Otto Höhle (Dauer ca. 45 min). Anschließend wandern wir nach Velburg mit Mittagessen im Gasthaus.

Nach dem Mittagessen folgt die Besichtigung der Burgruine. Auf dem Rückweg liegen Hohlloch und Schwammerl (Schwammerl nicht kinderwagentauglich) auf unserem Weg.

Die Wanderung endet wieder bei der Tropfsteinhöhle. Hier bietet sich eine Einkehrmöglichkeit zum Kaffee an.

Charakter:	leicht, familienfreundlich
Einkehr:	Mittagessen in Velburg in einem Gasthaus Am Ende der Wanderung Einkehrmöglichkeit zum Kaffee
Gehzeit:	Hin- und zurück ca. 2 Stunden reine Gehzeit, 8 km
Treffpunkt:	Parkplatz König-Otto-Höhle Vom Parkplatz geht es auf einem Waldweg zum Eingang der Höhle.
Kosten:	Eintritt Höhlenbesichtigung Erwachsene 3 Euro, Kinder 2 Euro wird vor Ort eingesammelt
Anfahrt:	Von Regensburg über die A3 Richtung Nürnberg, bei Ausfahrt 94-Parsberg Richtung Hohenfels fahren, links abbiegen nach Hörmannsdorf, rechts abbiegen nach St Colomann.
Entfernung	54 km, Fahrtzeit ca. 40 Minuten
Anmeldung:	Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de
Bitte beachten:	Anmeldung bis 4. April 2014 verbindlich wegen Gruppenticket Höhlenbesichtigung An- und Abreise in Privatfahrzeugen





Pröller-Panoramaweg

geführt von Robert Obermeier

Datum: 18. Mai 2014
 Treffpunkt: 9:30 Uhr in Kollnburg
 Start: 9:39 Uhr
 Tour:

Traumhafte Panoramawanderung mit herrlichem Ausblick auf die höchsten Bayerwaldgipfel. Naturbelassene Wald- und Wiesenwege am Kamm zwischen Aitnachtal und Riedbachtal, wunderschöne Waldpassagen am Naturlehrpfad Kollnburger Pröllersteig.

Streckenverlauf:

- Kollnburg (Rathaus)
- Kagermühle
- Pröllergipfel (1048 mNN)
- Münchshöfen
- Sedlhof
- Kollnburg

Link: <http://www.bayerischer-wald.de/Erleben/Wanderurlaub/Tipps/Gipfel-Erlebnis/Proeller/Wander-Genuss/Panoramarundweg-Kollnburg-Proeller-Muenchshoefen>

Charakter: Mittel, steiler Anstieg zum Pröller
 Einkehr: Landgasthof Hinterwies
 Gehzeit: 4 Stunden, 13 km, 540 Hm
 Treffpunkt: Rathaus Kollnburg

Anfahrt: Von Regensburg über A3 Richtung Passau Ausfahrt 107 Bogen Richtung Viechtach
 (Gemeinde Kollnburg, Schulstraße 1, D-94262 Kollnburg)

Entfernung: 75 km, Fahrtzeit ca. eine Stunde

Anmeldung: Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de

Bitte beachten: Anmeldung bis 11.05.2014
 An- und Abreise in Privatfahrzeugen



Turngala in Prüfening

Impressionen von der Kinder-Turnvorstellung am 25. Februar 2014



Die SWC-Turnkinder mit ihren Übungsleiterinnen Daniela Fischer und Barbara Drechsler

Kindertrainingslager in Inzell, 21. - 23. Februar 2014

Little Flyers in der traumhaft gelegenen Max-Aicher-Arena

Nach der dreistündigen Autofahrt ins oberbayerische Inzell bei strömendem Regen hatten wir alle ein Bewegungsfizit und waren heiß auf die erste Eiszeit in der fast neuen Max-Aicher-Arena, ein 50-Millionen-Projekt, das pro Tag bei voller Stromauslastung Stromkosten im Wert von fast 4.000 € verschlingt. Der Anblick des Stadions war atemberaubend, was durch das in die Eisschnelllaufbahn eingebettete Eishockeyfeld nur verstärkt wurde.

Ausgetobt von der ersten Eiszeit kamen wir dann in unserer Unterkunft an, dem BLSV-Sportcamp, wo wir von unserem Campleiter Wolfgang herzlichst aufgenommen wurden. Nach einer ordentlichen Mahlzeit fanden 47 Mitfahrer ihre Schlafplätze in Blockhütten, nur der ein oder andere Schnarcher fand sich in einem Einzelzimmer wieder.

Die Beachtung des gut gemeinten Rates unserer Betreuer, wegen der frühen Eiszeit

am nächsten Morgen baldigst schlafen zu gehen, zog sich bei dem ein oder anderen bis in die nächtlichen Stunden hin.



So erwarteten uns am nächsten Tag bei mittlerweile leicht verschneitem Alpenblick sowohl morgens als auch abends zwei knallharte Eiszeiten, die vormittags von einer zusätzlichen Theoriestunde und am Nachmittag von verschiedenen Ball-

sportarten in der Turnhalle des Sportcamps begleitet wurden. Unsere Trainer Michael Zellner, Rolf Weilert (trotz gebrochener Hand), Peter Schiekofer (Torwarttrainer), Fred Häring und Jan Ropohl mühten sich, uns in Technik und Taktik das 1x1 des Eishockeys beizubringen.





Als kleine Erholung vom Sport gingen wir am Abend alle zum ortsansässigen Italiener „Massimo“ und ließen den Tag genüsslich ausklingen. All unserer Kräfte beraubt fielen wir ohne großen Widerstand in unsere Betten und schiefen diesmal wirklich augenblicklich ein.

Das frühe Aufstehen um 6:30 Uhr am darauf folgenden Tag fiel keinem aufgrund diverser Muskelkater besonders leicht, was uns aber nicht davon abhielt, die letzte der vier Eiszeiten nochmal mit vollem Elan zu bestreiten.

Im Rückblick auf das hinter uns liegende Wochenende war die schweißtreibende Aktion in jeder Hinsicht ein voller Erfolg. Umso schöner, dass auch einmal Zeit war, ohne Helm und Ausrüstung etwas miteinander zu unternehmen. Einen herzlichen Dank an unsere Betreuer und Eltern für die gesamte Unterstützung und wir hoffen schwer, dass es für uns ein Inzell 2015 geben wird.

Little Flyers Hütte 15



Übungsleitervorstellung

Neu im Schwimm-Trainerteam: Paul Faschingbauer



Hallo, Ich bin der Paul, 17 Jahre alt und mache dieses Jahr mein Abitur.

Wenn ich nicht gerade die Schulbank drücke oder zu Hause gelangweilt lerne, mache ich gerne Sport, bin in der Stadt oder einfach mal am Relaxen.

Ich habe schon früh mit dem Schwimmen bei der DJK angefangen; noch heute habe ich große Freude daran.

Da ich generell gerne mit Kindern arbeite und ihnen den Spaß am Schwimmen nahe bringen möchte, habe ich mir das Angebot von Lukas, der SWC suche Trainer, nicht zweimal sagen lassen.

Liebe Grüße

Paul Faschingbauer

Aerobic und Dirty Dancing im Zoo

Turner heizen ein beim Clubfasching

Puls, Taktzahl und Temperatur steigen, wenn die SWC-Turner aufkreuzen und ihren Läufer auf's Parkett rollen. Beim Clubfasching 2014 nahmen sie das begeisterte Publikum mit in die Aerobic-Welt der Achtziger Jahre.



Im Gegensatz zu Jane Fonda können die SWC-Turnerinnen auf Step-Bretter gut verzichten – wozu gibt es Männer!



Jedoch zeigte sich schnell, dass die SWC-Turner zu weit mehr taugen als zu Fröschen – äh, Stepbrettern – zum Beispiel zum schwerelosen Schweben à la „Time of my life“...

von der Zoodirektion



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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



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

Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

Vorname	Nachname
---------	----------

(Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend

Straße

Postleitzahl	Ort
--------------	-----

Geburtsdatum	Familienstand
--------------	---------------

männlich 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: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG

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)
------------	---



Als Neumitglieder begrüßen wir

Ambros Leon, Asal Kathrin, Bauer Sebastian, Beerstecher Oskar, Beerstecher Paula, Bektas Mutlu, Benz Marco, Betz Joachim, Bitter Brigitta, Boldt Constanze, Brandl Anna, Brandl Merle, Breitfelder Gabi, Bründl Johann, Buegger Urs, Butzhammer Simon, Demuth Harald, Demuth Marie, Daubenmerkl Elmar, Dirscherl Maria, Dr. Bötzl Stephanie, Eckert Annika, Eich Katharina, Emilius Ferdinand, Emilius Sebastian, Engelhardt Lara, Fehlner Matthias, Fischer Daniela, Forsthövel Ida, Freidl Franziska, Frey Johanna, Fuchs Sonja, Gawin Maksymilian, Gergs Marion, Gholizadeh Azad, Glöckner Christa, Graf Regina, Groth Helge, Gruttner Magdalena, Hackl Sonja, Hammer Lukas, Hauptmann Stefan, Herrmann Josephine, Herrmann Valerie, Hierl Birgit, Hierl Carl, Hies Maria; Hinrichs Benjamin, Hinrichs Jakob, Höchbauer Magda, Hof Clara, Hof Greta, Höpfl Lukas, Hoffmann Lia, Hofmockel Horst, Holzapfel Johanna, Jäger Silvia, Kerres Maria, König Tristan, Kompouri Sophia, Kornprobst Ignaz, Kortus Hanna, Kozlowski Peter, Krämer Alexander, Kramhöller Hannah, Kranz Carolina, Kraupner Sigrid, Kreckl Gottfried, Krißgau David, Kühn Ida, Küsters Matthias, Kunz Stefan, Lang Horst, Lehner Sandra, Linneweber Alrik, Lodes Anette, Lodes Ludwig, Lodes Theodor, Luxi Maya, Mann Maximilian, Mayer Isabel, Mayer Jan, Machura Katharina, Manschewski Wera, Markytanova Nora, Merkl Hans, Meyer Stephanie, Minning Max, Morgün Emanuel, Morgün Michael, Münch Christina, Moritz Kirsten, Netz Josua, Obermeier Aaron, Opitz Lukas, Ott Miriam, Noell Thomas, Pauly Freya, Pazirandeh Kaveh, Pazirandeh Kian, Pfauser Inge, Philippbaar Bettina, Plöbl Andreas, Plyatskovsky Platon, Praha Alexander, Premru Elias, Puchinger Leon, Rehwalde Wilkow Heike, Reichl Udo, Reifschneider Nico, Reifschneider Ralf, Renner Timo, Retzer Volkmar, Schackmann Thomas, Schlegl Julia, Schmack Anselm, Schmack Gabi, Schmack Johannes, Schmidt Susanne, Schöberl Robert, Schröpf Jürgen, Schröpf Emilia, Schulz Birgit, Schutty Stefanie, Schwaiblmaier Lucas, Salzberger Rudolf, Seutter von Loetzen, Seremet Yannik, Soder Monika, Sönmez Damla, Sprengard Nathalie, Stöckl Jonas, Stöckl Niklas, Tajisch Sonja, Thoma Maximilian, Ulshöfer Tobias, Vetter Sabrina, Wackerle Anja, Wedekind Daniel, Wegener Amelie, Weigert Lukas, Wingerter Hannah, Wulff Jens, Wulkow Jakob, Zablocki Leonie-Sophia, Zander Anouk- Leon, Zunner-Ferstl Astrid.

Sicherheit für junge Wettkampfsportler

Herztod-Prävention in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Segerer

Eine schlechte und eine gute Nachricht für junge Wettkampfsportler – zuerst die schlechte: Bei jugendlichen Wettkampfsportlern ist ein plötzlicher Herztod nicht so selten, dass man dieses Risiko ignorieren sollte. Die gute Nachricht ist, dass man dieses Risiko durch die Beantwortung eines Fragebogens recht gut einschätzen kann.

Deshalb möchten wir unsere jungen Wettkampfsportler und ihre Eltern mit einem Papier konfrontieren, das die Risikofaktoren für einen plötzlichen Herztod erfasst. Außerdem soll mit diesem Fragebogen nach weiteren Punkten gefragt werden, die etwa im Rahmen einer Jugendausfahrt wichtig sind, zum Beispiel das Vorliegen einer Allergie.

Diese Fragebögen werden den jungen Sportlern von ihren Trainern ausgehändigt. Sie sollen zuhause mit den Eltern ausgefüllt und **in einem verschlossenen und mit Namen versehenen Umschlag** an

Markus Eigenstetter (unseren 2. Vorstand und Jedermann-Trainer) ausgehändigt werden. Geöffnet und geprüft werden diese Fragebögen aus Datenschutzgründen ausschließlich von unserem SWC-Senats-Mitglied, dem Kinderarzt Prof. Dr. Hugo Segerer (Kinderklinik St. Hedwig) oder seinem ärztlichen Mitarbeiter – diese sind der ärztlichen Schweigepflicht verpflichtet. Markus Eigenstetter wird lediglich eine Liste darüber führen, von wem ein solcher Fragebogen vorgelegt wurde.

Sollte die ärztliche Prüfung Anhaltspunkte für ein Risiko für die Kinder und Jugendlichen ergeben, so wird sich Prof. Dr. Segerer mit dem Betroffenen oder dessen Eltern in Verbindung setzen, um das weitere Vorgehen zu beraten.

Wir bitten die Eltern unserer jungen Wettkampfsportler, uns bei dieser Präventionsarbeit zu unterstützen.

Ursula Breitkopf





Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

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

Newsletter

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



Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt (zum Beispiel für SWC-Prozente bei unserem Inse-
renten von Seite 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, 31. Mai 2014.

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

Jahreshauptversammlung 2014

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

Termin:

**Freitag 9. Mai 2014, 19:00 Uhr in den Antonius-Gaststätten
(kleiner Saal, 1. Stock)**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Sportlerehrung
4. Berichte der Spartenwarte
5. Geschäfts- und Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Satzungsänderung
(Im Hinblick auf die Gemeinnützigkeit ist eine Änderung bei den Zweckbestimmungen in § 1 und 2 der derzeitigen Satzung erforderlich)
8. Entlastung
9. Neuwahlen
10. Anträge und Verschiedenes

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

Übungsleiter-Info

Die Geschäftsstelle informiert

Alle Übungsleiter bitten wir, quartalsweise abzurechnen. Also bitte die Abrechnungsfomulare **vierteljährlich** ausfüllen und über die Spartenwarte an die Geschäftsstelle leiten.

Die aktuellen Formulare findet ihr unter <http://www.swc-regensburg.de/images/Abrechnung.pdf>

Purendure

the active people company



Aktuell im Store

» Laufschuhe & -bekleidung

» Wanderausrüstung & -bekleidung

» Outdoor- und Lifestyle Fashion auf über 200 qm



XHOUDINI

patagonia



prAna

Alprausch



DONAU

KOHLENMARKT



HAIDPLATZ

Untere Bachgasse

Wahlenstr.

Tändlergasse

NEUPFARRPLATZ

Gesandtenstr.

Für Outdoor-Aktivisten und Sport-Enthusiasten.

- » Radsport- & Yogakompetenz
- » Neueste Regenerationstechniken & -produkte in unserer Relax- & Recovery-Lounge
- » Laufschiule, Schwimmseminare, Schneeschuhwanderungen & viele andere Events
- » Trainingslager & Personal Training mit der Weltklassesportlerin 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

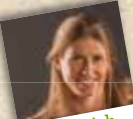
Telefon: 0941 - 58 61 23 26

E-Mail: info@purendure.de

www.purendure.de

Öffnungszeiten

Montag	12-19 Uhr
Dienstag - Freitag	10-19 Uhr
Samstag	10-18 Uhr



» Sonja Tajsich