



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,

sicher hat jetzt auch der unverdrossenste Schnee-Sportler seine Sportgeräte eingemottet und interessiert sich für

das vielfältige Sportangebot des SWC im Sommerquartal, das auf den Seiten 7–9 abgedruckt ist. Trotzdem enthält das Clubheft noch einen Rückblick über die letzten Aktivitäten im Schnee oder auf dem Eis, wie die Familienskiausfahrt nach Kaprun, die Erfolge des SWC-Synchro-Teams, die SWC-Eisparty oder das gute Abschneiden unserer neuen Skiübungsleiterinnen bei den Prüfungen.

Ein Schwerpunkt ist natürlich die Leichtathletik. Für alle Altersklassen, von den Kindern über die Aktiven bis zu den Senioren, ist die Freiluftsaison bereits in vollem Gange. Mit der neu hergerichteten Sportanlage am Weinweg haben wir wieder beste Bedingungen für das Training und für Wettkämpfe. Schon zahlreiche beachtliche Erfolge in der noch jungen Saison auf regionaler und überregionaler Ebene sind zu vermelden. Der erste vom SWC ausgerichtete Wettkampf der Saison, der Werfertag, war mit einer Rekordbeteiligung ein voller Erfolg.

Die Verantwortlichen in der Leichtathletik müssen sich in der stark angewachsenen Sparte großen Herausforderungen stellen. Es ist gelungen, den Spitzensport im Verein zu forcieren, aber gleichzeitig ein breit gefächertes Angebot für alle Alters- und Könnensstufen anzubieten, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,



die Freude am Sport und an der Bewegung haben, sich aber nicht im Wettkampf messen wollen. Der Breitensport nimmt im SWC nach wie vor einen hohen Stellenwert ein.

Ein Highlight wird der XX. Jedermann-Zehnkampf am 26. und 27. Juli 2014 sein. Neben den Wettkämpfen gibt es zum Jubiläum ein buntes Rahmenprogramm. Zugleich wird er auch der Rahmen für die offizielle Einweihung des neu hergerichteten Sportstadions sein.

Auch unsere Sparte Wandern stellt in diesem Heft ihr attraktives Programm vor. Das Angebot reicht von Familienwanderungen in der Region und im Bayerischen Wald bis zu Touren in den Alpen. Die meist recht kleine, aber aktive Truppe freut sich über jeden neuen Mitwanderer.

Natürlich gibt es auch aus den anderen Sparten einiges zu berichten. Deshalb lohnt es sich, ausgiebig im Clubheft zu schmökern. Viel Spaß dabei!

Eurer Markus
Zweiter Vorsitzender

PLATZ FREI?



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit! Als Gastfamilie für einen von 600 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

Mehr Informationen unter www.yfu.de/gastfamilien • E-Mail: gastfamilien@yfu.de • Tel.: 040 227002-0



Deutsches
Youth For Understanding
Komitee e.V.

Internationaler Jugendaustausch seit 1957 • Gemeinnützige Organisation

Alles neu macht der Mai: Die Städtische Sportanlage am Weinweg nach dem Kindertraining - viel Leichtathletik gibt's ab Seite 19



IN DIESEM HEFT

Kontakt, Impressum Seite 6
Sportprogramm Seite 7

Ski Alpin

Berichte Seite 11
Saisenvorschauen Seite 11, 17

Leichtathletik

XX. Jedermann-Zehnkampf Seite 19
Berichte Seite 21
Unsere Kindergruppen Seite 39
Oberpfalzmeisterschaften Seite 55
Trainervorstellungen Seite 61
Terminvorschau Seite 63
Ferienaktion Seite 64
Nach Redaktionsschluss Seite 74

Wandern

Bericht Auftaktwanderung Seite 65
Ausschreibungen Seite 67
Fuchsjagd Seite 69

Eishockey

Berichte von der Eisparty
und Vorschau 2014/2015 Seite 71

Schwimmen

Übungsleitervorstellung Seite 72
Neue Schwimmzeiten Seite 73

Clubfamilie

Ausstrahlung durch Haltung Seite 74
Neues aus der Clubfamilie Seite 75
Nochmal Prävention im SWC Seite 76
Unsere neuen Mitglieder Seite 76
Informationen
aus der Geschäftsstelle Seite 77
Bericht von der 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	Dr. 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	Susanne Ziereis	0176/20 59 55 99
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:

Volksbank Regensburg, IBAN DE2275090000000013749, BIC GENODEF1R01
Sparkasse Regensburg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RGB

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verleger: Ski- und Wanderclub

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Mo: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller	Weinweg
Di: 17.00– 18.30Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 (ab 6 J.) Amelie Duchardt, Maria Aumüller	Sportanlage am Weinweg
Di: 17.00– 18.30 Uhr	Schüler-/innen U14/U10 Josef Koller, Andrea Holzapfel, Julia Hainz	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schülerinnen 11–13 Jahre, Marion Gergs	
Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Sven Englmann (w), Michael Duchardt (m), Josef Koller	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner, Julia Hainz	
Di: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Di: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Senior/innen, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel	
Mi: 17.25	Lockeres Lauftraining für Senioren und Jedermänner, M. Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Jedermänner/frauen, Markus Eigenstetter, Jan Ropohl, Michelle Weitzel	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 17.00 – 18.30 Uhr	Schüler-/innen U14/U10 Josef Koller, Andrea Holzapfel, Julia Hainz	Sportanlage am Weinweg
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schülerinnen 11–13 Jahre, Marion Gergs	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Sven Englmann (w), Michael Duchardt (m), Josef Koller	
Do: 18.00– 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan, Andrea Röhrli, Felix Lindner; Julia Hainz	
Do: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Do: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe	
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg



Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

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

Mo: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann unter 0941 /38 13 93 66	Grundschule Prüfung
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Alles was laufen kann bis 4 Jahre, Vroni Schwan, Dorle Mokroß Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren Johanna Weichselgartner, Maria und Sophie Rauscher, Kristin Rödl und Eva Schillinger, Lena Prochnow und Frederik Eigenstetter, Katharina Eigenstetter und Franziska Koller	Sportanlage am Weinweg
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann, siehe Mo., Hannah Zellner	Grundschule Prüfung
Fr: 16.00 –17.00 Uhr Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Trainerin Johanna Weichselgartner, Tel.: 0175/666 1572	Kreuzschule

Schwimmen

Schwimmtraining Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

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

Mo: 17.00 – 17.45 Uhr	Vom Anfänger bis Abzeichen „Seepferdchen“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Anfängertraining im Lehrschwimmbcken Training vom Abzeichen „Seepferdchen“ bis „Bronze“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 18.50 – 19.30 Uhr	Training vom Abzeichen „Bronze“ bis „Silber“	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.35 – 20.20 Uhr	Training ab Abzeichen „Silber“ und Fortgeschrittene	Hallenbad Gabelsberger Str. 14
Mo: 19.45 – 21.15 Uhr	Freies Schwimmen	Hallenbad Gabelsberger Str. 14

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

Hanni Blank, Paul Faschingbauer, Theresa Göser, Bärbel und Dorle Mokross, Christine Obermeier, Sofia Seitz, Anna Siegmüller, Lisa Gareis

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschtulung:

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, 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. Barbara Drechsler, Daniela Fischer, Amelie Herrndobler	Grundschule Prüfung
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Werner–von–Siemens– Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab 16 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner–von–Siemens– Gymnasium

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Fitnessgymnastik mit Step, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Christiane Kluske und Anna Pscheidt	Grundschule Prüfening
Mo: 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, 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, Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Fußballspielen, Andreas Mokraß	Weinweg Nebenplatz
Mi: 18.30 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling, Christina Träger, Regina Abt (nach Absprache/Internet Tel.: 3 99 66 61)	Kreuzschule oben
Do: 17.30–19.00 Uhr	Ganzkörpertraining am Weinweg	Sportanlage Weinweg
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände
Fr: 20.00 – 21.30 Uhr	Volleyball nach Absprache, Andreas Rötzer (0176/3298 2345)	Siemens-Einfachhalle (Eingang Brennesstraße)

Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder nach den Sommerferien	Von Müller-Gymnasium
-----------------------	--	----------------------

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

Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	

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

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



Your global partner
for snowsport



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

Partner des Sports



NORDICA



HEAD



phenix



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

Spaß in Kaprun

Impressionen von der Familienskiausfahrt in den Faschingsferien



Zuerst dachten Lea, Lisa, Michi, Fredi und Lena nicht, dass sie zu fünft über die Sprungschanze im Funkpark in Kaprun passen, aber es ging tatsächlich!



Emma, Hannah und Beety haben nicht mehr zu den anderen auf die Schanze gepasst und sind deshalb „nur“ zu dritt gesprungen...

Lea Passian

Termin - Vorschau Skisaison 2014/2015

Zum Vormerken für die Renngruppe und alle Skiübungsleiter



Im kommenden Herbst möchten wir parallel zu den Trainingsterminen der Renngruppe auch zwei Ausbildungswochenenden für die Skiübungsleiter in Hintertux anbieten. Hier habt ihr Gelegenheit, kompetent angeleitet an der eigenen Skitechnik zu feilen.

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 24. – 26. Oktober 2014 | 1. Gletschertraining Hintertux |
| 14. – 16. November 2014 | 2. Gletschertraining Hintertux |
| 12. – 14. Dezember 2014 | Übungsleiterausfahrt Radstadt |

Vormerkung für die Gletscherwochenenden unter skilehrwesen@swc-regensburg.de. Über eine rege Teilnahme freut sich euer neuer Spartenwart Skilehrwesen

Susanne Ziereis



Glücksmomente im Quadrat

Die German Snow Challenge im Stubai vom 28. - 30. März 2014

Gegen die besten deutschen Synchro-Teams im Head2Head anzutreten, das war die Herausforderung, der sich ein recht wild zusammengewürfeltes SWC-Team am letzten Märzwochenende auf dem Stubaier Gletscher stellte.

Am Wochenende vorher hatte sich das Team mit den Grundelementen der zufahrenden Runs beim Training in Hinterstoder vertraut gemacht. Raute, schräge Linie, Balken, Kreuzen, richtiges Zählen und Pin Stop wurden unter durchaus widrigen Bedingungen geübt; samstags viel Sonne und Sulzschnee, sonntags Neuschnee satt, abends Unterhaltung durch die Stoderer Blaskapelln bis tief in die Nacht und gut Essen und Trinken auf der Edtbauernalm alias Tschechenhütte forderten und förderten den Mannschaftsgeist und die ersten Anfälle von Synchro-Fieber.

Dieses konnte dann am Wettkampfwochenende in Stubai freitags auf abgesperrter planer Piste so richtig ausgelebt werden. Unter tiefblauem Himmel

wurde auf fast dreitausend Meter Höhe im Eisjoch diszipliniert trainiert und am Ende dieses Tages war unserem neu zusammen gestellten Team Flyeralarm nicht mehr anzumerken, dass einige Mitglieder eine Woche zuvor noch kaum eine Vorstellung davon gehabt hatten, auf was sie sich da einlassen würden. Hoch motiviert und inspiriert von der kameradschaftlichen Atmosphäre unter den bunten Synchro-Teams sahen sie dem Wettkampf am Samstag entgegen.

Am Samstagvormittag konnte man noch ein paar Trainingsfahrten in den Hang setzen und den Formationsteams aus Sechser-Mannschaften bei Pflicht und Kür zusehen. Der mit Spannung erwartete Head2Head-Wettbewerb am Samstag-nachmittag, bei dem immer zwei Mannschaften mindestens zwei Mal gegeneinander fahren und dann im KO-System weiterkommen oder ausscheiden, wurde mit einer Quali-Runde eingeleitet. Hier schlug sich unser Team Flyeralarm unter den zehn Teilnehmer-Teams wacker. Dann kam das Los-Pech: Unser Gegner



An den Aufgaben wachsen: Team Flyeralarm gegen Synchro Team Germany



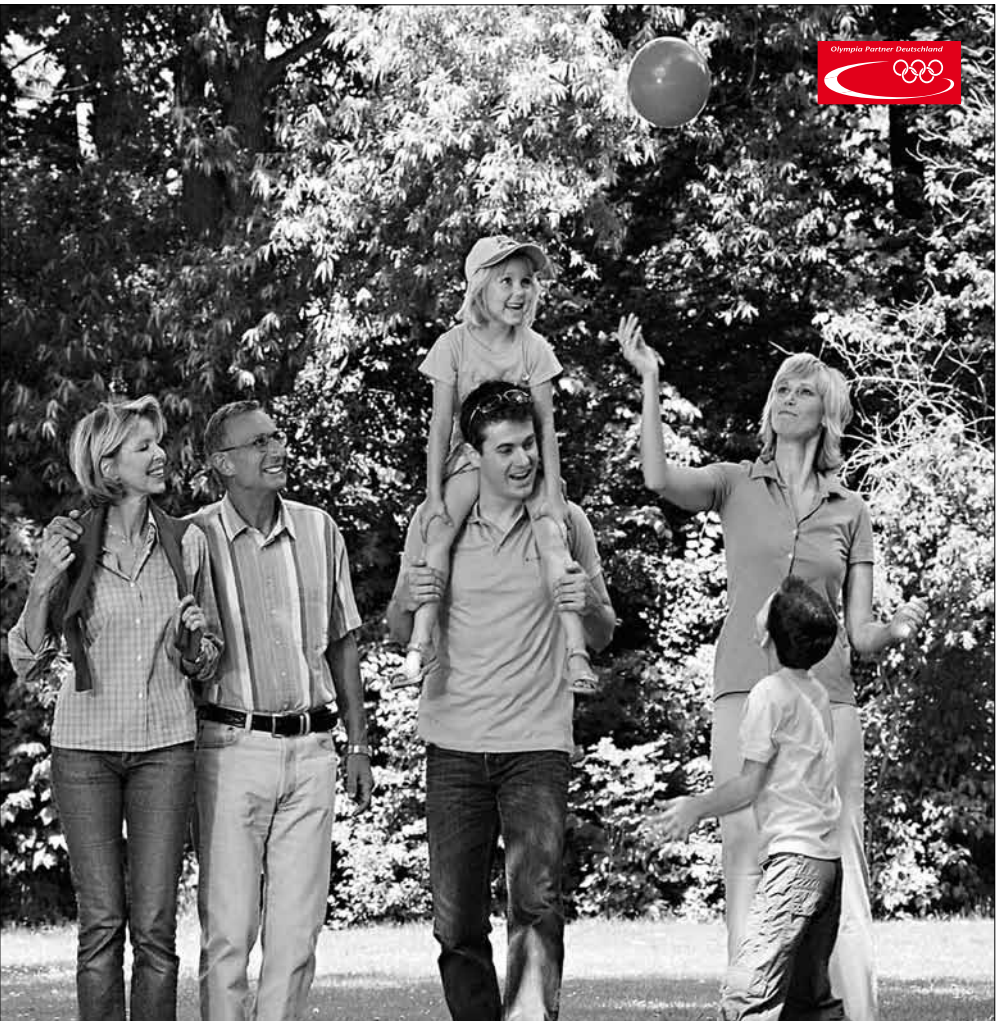
waren die Weltmeister 2008 und amtierenden Deutschen Meister, das Synchro Team Germany, eine Mannschaft aus Ausbildern des Skiverbands. An einem solchen Gegner kann man nur wachsen und dann gegen ihn ausscheiden; so landete das SWC-Team – Petra Follmann,

Kathrin Aumüller, Peter Passian und Josef Aumüller – schließlich auf dem fünften Platz. Auch den Head2Head-Wettbewerb gewann die Mannschaft des Synchro Teams Germany, die das Publikum und die Jury nach beeindruckenden Fahrten immer wieder beim Stop heftig eingestaubt hatte.



FLYERALARM

Offizieller Hauptsponsor des
Skisports und Druckpartner
des SWC Regensburg



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

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



Sparkasse
Regensburg



Auch der dritte Tag der Challenge belohnte unser SWC-Synchro-Team mit tiefblauem Himmel, perfekten Schneeverhältnissen,

leergefegten Pisten und den atemberaubenden Panoramen der Stubaier Gletscherlandschaft.

Ganz entspannt konnten wir den Zweerteams zuschauen, die sich bei Rider Cup synchron und temporeich durch den Tiefschnee schwingen, eine Disziplin, die uns ob des verblasenen und zerfahrenen Geländes Respekt abnötigte – und so mancher SWC-Freerider kam uns in den Sinn, den wir gerne mitnehmen würden nächstes Jahr auf die German Snow Challenge 2015, um in allen drei Wettbewerben anzutreten. Das Fieber hat uns gepackt, und wir sind auf jeden Fall wieder dabei!

Ursula Breitkopf



Dem SWC-Übungsleiteranzug entwachsen?

Für unser Synchro-Team Flyeralarm und für neue Übungsleiter brauchen wir gebrauchte SWC-Skianzüge.

Wer seinen nicht mehr trägt, bitte mit Ursula in Verbindung setzen, ursula.breitkopf@swc-regensburg.de oder 0941/379849.



Vier neue Übungsleiterinnen für den SWC

Grundstufenausbildung am Kitzsteinhorn vom 13. - 21. April 2014

„Es gab welche, die besonders gut waren und welche die nicht ganz so gut waren, aber wir haben das Glück, dass jeder bestanden hat!“ Die Worte des Lehrgangslleiters Mario Sigl lassen schon erahnen, dass wir nun stolze Besitzer des DSV-Skiübungsleiters sind.

Wir, das sind drei Mädls (Franziska Koller, Lena Sauerer, Katharina Eigenstetter) plus unsere Ski-Mami, Kathrin Aumüller, die sich eine Woche durch Schnee, Lehrproben und aktive Erholung gekämpft haben. Das mag sich jetzt anstrengend anhören und ganz ehrlich – das war es auch.

Und trotzdem hatten wir jede Menge Spaß. Das lag wohl vor allem an unseren Ausbildern, die uns täglich motivierten, sei es morgens auf der Piste oder abends an der Bar. Aber wir drehten nicht nur auf der Piste unsere Runden, sondern auch mit dem Disko-Bus oder in der Sauna.

Alles in allem war es ein toller Abschluss einer erfolgreichen Skisaison. Jetzt „chillen wir erst mal unsere Basis“, bis es nächstes Jahr wieder nach Viehhofen zum Instructor-Lehrgang geht.

*Lena Sauerer
Kathi Eigenstetter*



Kati Rödl (2. v. rechts) jubelt mit den frischgebackenen lizenzierten Übungsleitern Franziska Koller, Lena Sauerer, Kathi Eigenstetter und Kathrin Aumüller (von links nach rechts)

SWC-Synchro-Tour 2014/2015

Terminvorschau für Ski-Übungsleiter und interessierte SWC-Skifahrer

Wer hat Lust, im nächsten Winter beim Synchro-Skifahren dabei zu sein?

Freitag, 6. Februar 2015

2. Flutlichtraining

Interessenten schicken eine Nachricht mit E-Mail-Adresse und Telefonnummer an Kathrin Aumüller unter synchro@swc-regensburg.de.

Freitag, 27. Februar 2015

3. Flutlichtraining

24. – 26. Oktober 2014

1. Gletschertraining Hintertux

6.–8. März 2015

Trainingswochenende Hinterstoder

14. – 16. November 2014

2. Gletschertraining Hintertux

19.–22. März 2015

German Snow Challenge im Stubai
(Termin steht noch nicht fest)

12. – 14. Dezember 2014

Übungsleiterausfahrt nach Radstadt

oder

27. – 29. März 2015

2. Trainingswochenende Stubai

Freitag, 9. Januar 2015

1. Flutlichtraining

16. – 19. März 2015

German Snow Challenge Stubai

Jugendskiausfahrt 2014/2015

Auch im kommenden Winter wird es eine Jugendskiausfahrt geben, voraussichtlich wieder über Silvester. Die Teilnehmer-

zahl ist begrenzt, Interessenten können sich jetzt schon vormerken lassen unter andreas.roetzer@swc-regensburg.de.

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

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

DER SWC 46 PRÄSENTIERT
DEN 20. REGENSBURGER
JUBILÄUMS-

JEDERMANN ZEHNKAMPF

26. – 27. JULI 2014

UCKENHOF, MATZKA & PARTNER



AUSKÜNFTE UND VORBEREITUNG:

Vorbereitungskurse jeden Mittwoch,
städt. Sportanlage am Weinweg,
18.00 Uhr – 20.00 Uhr.

Dort können auch Einzelheiten
erfragt werden oder unter

www.swc-regensburg.de

WETTKAMPFBEGINN:

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

JUBILÄUMSFEIER:

Sa. ab 19.00 Uhr
mit Bierzelt

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Giechhofener

**AUTONHAUS
Schrödl**
Tel. 09401/801600 Neubulding

**LAUFIBERG
KÖNIG**
VEREINIGUNG 4 - 92047 Regensburg
www.laufibergkoenig.de

**MEINE Volksbank
Regensburg eG**



FAKTOR 2
WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT

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

DM-Silber für Holzapfel und Eigenstetter

Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt am 1./2. März 2014

Sensationell schnitt das kleine SWC-Aufgebot bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Erfurt ab. Bei insgesamt drei Starts holten Andrea Holzapfel und Markus Eigenstetter zwei Silbermedaillen.

Erwartungsgemäß hinter Annett Jokiel-Straupe aus Lippstadt, aber erfreulicherweise vor Kornelia Wrszesniok von der LG Rodgau belegte Andrea Holzapfel im Dreisprung der W45 mit guten 9,84m Platz Zwei und tröstete sich damit über verpasste Chance auf eine Hürden-Medaille. Denn auch dort war sie mit Chancen auf Edelmetall angetreten, blieb jedoch an einer Hürde hängen und musste aufgeben.



Markus Eigenstetter (links) auf dem Silber-Podest

Die Hürdenmedaille für den SWC holte dann Markus Eigenstetter in der M50: Eingerahmt von zwei Athleten aus Ludwigshafen, Werner Schwaab und Walter Bernhard holte er mit tollen 9,51 nur ein Zehntel hinter Sieger Schwaab Silber.

Josef Koller

SWC-Laufteam sensationell

Zweimal Mannschafts-Gold bei der Deutschen Cross-Meisterschaft in Lönningen am 8. März 2014

Drei Läufer und drei Läuferinnen des SWC starteten am zweiten Märzwochenende zusammen mit Trainer Udo Reichl und machten sich auf den langen Weg zur deutschen Crossmeisterschaft nach Lönningen in Niedersachsen. Wie jedes Jahr sind diese Meisterschaften der Abschluss des Wintertrainings und die sechs SWC-Athleten waren top vorbereitet. Trotzdem war die Erwartungshaltung nicht sehr groß und man spekulierte auf eine Team-Medaille der M40/45-Mannschaft.

Was dann in Lönningen passierte, war so einfach unglaublich.

Schon bei der Streckenbesichtigung wurde klar, dass dieses Terrain für die SWCler bei ihrem ersten Auftritt im neuen Trikot wie gemacht war. Ein trockener, welliger Wiesenkurs, genau auf diesen Verhältnissen hatten sie sich über zwei Monate auf dieses Ereignis vorbereitet. Als erstes waren die Frauen des SWC an der Reihe.



Hier lief Birgit Hierl ein bärenstarkes Rennen und war im Ziel nach 24:24 plötzlich auf Platz Drei in der W45. Nach ihren großen Verletzungsproblemen über den gesamten Winter hat mit dieser Bronzemedaille keiner gerechnet. Hinter ihr spielte sich ein kleines Laufwunder ab. Susanne Schmidt lief das Rennen ihres Lebens und kam mit 24:48 auf Platz Fünf der W45 und legte den Grundstein für das sensationelle Teamgold in der W45. Perfekt machte dies Regina Graf, die in 27:53 auf Platz Sechs in der W55 lief. In der Endabrechnung war es dann für die SWC-Frauen ein hauchdünner Vorsprung von zwei Punkten auf den TuS Griesheim in der mit fünfzehn Mannschaften bärenstark besetzten Altersklasse.



Regia Graf, Birgit Hierl, Susanne Schmidt;
Carl Hierl, Peter Kozłowski und Rudi Salzberger



Rudi Salzberger (links) auf dem Weg zu Vizetitel in der M45

Bei den Männern der M45 war schon im Vorfeld klar, dass dieser Kurs Rudi Salzberger auf den Leib geschneidert war. Der SWC-Cross-Spezialist nutzte die Gunst der Stunde und lieferte ein perfektes Rennen ab. In der Zeit von 21:27 lief er auf den zweiten Platz der M45 und verwies auch den bayerischen Meister Thomas Langer auf den dritten Platz.

Hinter ihm kämpften die beiden anderen SWC-Läufer Peter Kozłowski (7. M45/21:58) und Carl Hierl (9. M45/22:04) die komplett angetretene deutsche Läuferelite nieder und holten sich überlegen den Mannschaftstitel in

der M40/45. Das war für die drei der erste DM-Titel im Cross.

Es gibt Tage, da passt einfach alles zusammen. Wer hätte gedacht, dass alle sechs SWC-Athleten auf der Rückfahrt

nach Regensburg ein Goldmedaille um den Hals haben und zusätzlich noch zwei Einzelmedaillen auf den Weg in die Donaumetropole mitbrachten.

Hans Merkl

Großes SWC-Aufgebot bei der Schülerehrung

Unsere Schülermeister bei der Ehrung der Stadt am 22. März 2014 in der RT-Halle

Bei der Ehrung der Schülermeister durch die Stadt Regensburg in der RT Halle war der SWC mit einem Riesen-Aufgebot vertreten. Aus der Hand von Sport-

bürgermeister Gerhard Weber nahm unser Nachwuchs zahlreiche Medaillen und Pokale in Empfang.



Die im Jahr 2013 erfolgreichen SWC-Schüler mit Cheftrainer Josef Koller (ganz links), dem früheren Sportbürgermeister Weber und Spartenwart Michael Duchardt (zweiter von rechts)

MEINE Volksbank
Regensburg eG





SWC-Tiger beißen wieder

**Auch Pumas, Löwen und Pinguine auf dem Stockerl
am 22. März 2014 in Burglengenfeld**

Beim ersten Kindersportfest 2014, dem traditionellen Hallensportfest in Burglengenfeld haben die SWC-Tiger (2003) wie-

der zugeschlagen: Franzi Hollmer, Chiara Saller, Emma Budig, Benedikt Peper und Nils Rößler standen ganz oben auf dem Treppchen.



Auch die anderen drei SWC-Mannschaften, die SWC-Pumas (2004) mit Sebastian Seifert, Christoph Mehrl, Selma Osterreich und Ella Sophie Olszak, die SWC-Löwen (2005/2006) mit Amelie Wegener, Leonie Zabrowski, Magdalena Hubmann und Nico Saller sowie die SWC-Pinguine (2007) in einer Startgemeinschaft mit der SG Post/Süd mit Katja Breit und Ludwig Rauscher landeten als Dritte alle auf dem Treppchen.

Für viele war es das erste Sportfest überhaupt, Gratulation zu den tollen Leistungen!

Josef Koller

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

LEHRT SICH EINE LANGFRISTIGE GELDLANLAGE?

Wie werd' ich Millionär?

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Lieber Aktien oder Bausparer?

IMMOBILIE

Wo steht mein Traumhaus?

Nie lebe ich in 20 Jahren?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

Wodurch Absicherung blande ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

**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!





Erfolg ist eine Treppe. Keine Tür.

Schilleiten-Trainingslager der Profis

„Eins, zwei, drei im Sauseschritt (...)“ schallt es am 20. März durch den Vereinsbus einer kleinen Gruppe des SWC Regensburg, die sich auf dem Weg nach Schielleiten befindet. Ob die Trainer dabei erhöhte Schnelligkeitszuwächse bei ihren Schützlingen im Blick hatten oder aber eine harmonische Busfahrt mit der Kleinsten aller Mitreisenden, verbleibt im Dunkeln. Jedenfalls landet der Bus nach fünfstündiger Fahrt mit geschmacklich interessanter Musikbegleitung am königlichen Schloss und parkt vor dem Gartenhaus, in dem das gesamte SWC-

Team untergebracht ist. Die Füße werden auf österreichisches Terrain gesetzt, die Sonne scheint ins Gesicht und jeder spürt, wie Entspannung gepaart mit Vorfreude durch den Körper fließt. Nun beginnt jener besondere Urlaub, in dem Schweiß und Disziplin, Stolz und Glücksgefühle eine ganz besondere Mischung eingehen.

Die Bedingungen sind optimal dank großflächiger Außenanlagen, Krafträumen, einer Leichtathletikhalle und einem Buffet, das selbst die Zehnkämpfer bei



Hinten: Jenny Lehmann, Sabine Hoja, Steffi Pietsch, Julia Liedl, Michelle Weitzel, Luka Krampert, Isabel Mayer; vorne: Stefan Wimmer, Igor Rud, Matthias Küsters

bedenklich hoher Nachschlagquote nicht haben leeren können. Was aber wären die besten Bedingungen ohne die Menschen, die Ziele greifbar machen, aufbauen, wenn man verzweifelt, und die niemals müde werden auf Fehler hinzuweisen und Fortschritt einzuleiten? Diese einzigartige Symbiose zwischen den Athleten und den Trainern Steffi und Stefan lässt sich mit einem Satz beschreiben: „Leidenschaft macht den Unterschied“ (Jan Frodeno).

Aber nicht nur das Trainergespann zeigte maximalen Einsatz. Ob auf Slacklines balancierend oder in diversen Foltergeräten steckend, der Kreativität unseres Stabi-Coaches Jenny sind keine Grenzen gesetzt. Und dann gibt es da noch unseren einzigartigen Physio, der sowohl für körperliche Fitness, als auch für psychisches Wohlergehen und lachende Gemüter sorgt, beispielsweise dank äußerst zweideutiger Satzformulierungen.

Neun Tage, in denen jeder Einzelne seine Stärken optimiert, seine Schwächen minimiert und dennoch eine Gruppe noch enger zusammenwächst. Als Team werden Stabi-Einheiten, bei denen ungeschuldige Matten baden gehen, durchgestanden und in eisigen Regionen dank aufmunternder Worte wird ausgeharrt. „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ (Sepp Herberger) und so werden auch nach zwei oder drei Einheiten am Tag noch Nachbereitungen getroffen, Videoanalysen besprochen oder die Regeneration der Muskulatur durch Eisbäder und Saunagänge verstärkt. Die härtesten Einhei-

ten, die schonungslosesten Kämpfe werden den Abenden im Gemeinschaftsraum gewidmet. Werwölfe werden mit psychologisch höchst umstrittenen und ebenso erstaunlich einfallsreichen Taktiken gesucht. Und auch bei Spielen, die eine Gruppentherapie zum Ziel haben, nimmt man den Fragestellungen jegliche Tabus.

Nach neun Tagen Trainieren, Essen, Schwitzen, Lachen, sich selbst Überwinden, Spaß haben, Kämpfen, Essen, Schlafen und wieder Trainieren bleibt ein Fazit zu ziehen für diese einmalige Zeit: „Sauseschritte“ auf der Tartanbahn wurden Realität, Steigerungen durften nur mit modisch zweifelhaften Outfits ausgeführt werden, Werwölfe lauern überall, Arbeit kann Spaß machen, Kämpfe zahlen sich aus, und eine Gruppe wie diese ist unersetzlich.

So sitzt die bunte Truppe stolz, übermüdet und der ein oder andere mit Laktat in den Beinen am Samstag, den 29. März 2014 wieder im Bus und wundert sich wie schnell, nahezu im Sauseschritt, die letzten Tage vergangen sind. Jeder hat sich auf unterschiedliche Weise seinem persönlichen Ziel mit großen und kleinen Schritten genähert. Bevor schließlich die Augen geschlossen werden und die verdiente Erholungsphase eintritt, lauscht jeder noch einmal den zarten Klängen der kinderlieben Liedersammlung und formiert einen letzten Gedanken: „Erfolg ist eine Treppe. Keine Tür.“

Julia Liedl



Sieben Cross-Oberpfalztitel für SWC-Läufer

Birgit Schulz und Korbinian Schönberger neue Meister

Am 29. März 2014 fanden in Gleiritsch bei herrlichstem Sonnenschein die Oberpfalzmeisterschaften im Cross statt. Der gastgebende Veranstalter DJK Gleiritsch hatte diese Veranstaltung sehr gut organisiert und eine Strecke anzubieten, die den Läufern einiges abverlangte. Man kann diese Veranstaltung als sehr gelungen bezeichnen, sie hätte insbesondere bei den Frauen ein größeres Teilnehmerfeld verdient.

Im Hauptlauf Männer Langstrecke über sieben km setzte sich SWC-Läufer Korbinian Schönberger sofort an die Spitze des Feldes, direkt hinter ihm der Gastläufer Johannes Raabe von der LG Hannover. Der norddeutsche Spitzenläufer auf der

Bahn klemmte sich bis kurz vor Ende der vorletzten Runde in den Windschatten des SWC-Läufers, konnte aber den entscheidenden Antritt von Korbinian Schönberger am letzten Anstieg nichts mehr entgegensetzen.

Dies war um so verwunderlicher, hatte der Regensburger doch schon das Rennen auf der Mittelstrecke über vier km in den Beinen, bei dem er die Männerwertung gewonnen hatte, den Gesamtsieg dieses Laufes aber dem Juniorenläufer Maximilian Zeus von der DJK Weiden im Spurt hatte überlassen müssen. Im Ziel hatte er dann in 23:34 über eine halbe Minute Vorsprung auf den Hannoveraner herausgelaufen.



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>

Als Dritter kam dann auch schon SWC-Läufer Carl Hierl in 26:46 hinter dem Weidener Michael Lang ins Ziel und holte sich zudem die M45-Wertung, Stefan Kunz gewann in 28:51 die M35-Wertung.

Bei den Frauen über vier km nahm das Rennen einen etwas kuriosen Verlauf. Hier setzte sich SWC-Läuferin Susanne Schmidt von Beginn an vor ihrer Teamgefährtin Birgit Schulz an die Spitze. Leider verlief sie sich bei einer Abzweigung, musste ein Stück wieder zurück laufen und verlor so den Sieg an Birgit Schulz, was allerdings eines Sache innerhalb des Clubs blieb.

Tolle Leistungen und Ergebnisse erreichten die Nachwuchsläufer- und läuferinnen des SWC Regensburg. In der Klasse weibliche Jugend U18 erreichten die beiden SWClerinnen Pia Puchinger und Theresa Jäger die Plätze Zwei und Drei hinter Katherina Meier von der SKV Amberg. Herausragende Rennen gab es in der W13 und M13 der Mädels und Jungs. Bei den Mädels lief Antonia Fehlner ein tolles Rennen, kämpfte sich still und heimlich im Laufe des Rennens immer weiter nach vorne und stand im Ziel als Siegerin dieser Klasse vor den höher eingeschätzten Läuferinnen Anna Hoffmann aus Bad Kötzing und Vanessa Schwabl aus Vohenstrauß ganz oben auf dem Podest.

Bei den Jungs war es von Anfang an der Kampf der beiden SWCler Leon Puchinger und Jonas Premru mit dem Bad Kötztlinger Maximilian Inhofer. Die drei E-Kader-

Athleten schenkten sich nichts, doch war es dieses mal Leon Puchinger, der in der letzten Runde am Anstieg mit einem beherzten Antritt den anderen das Nachsehen gab und vor Maximilian Inhofer und Jonas Premru gewann.

In der M12 kam SWC-Läufer Yannik Sere met auf Platz zwei hinter dem Weidener Quentin Uzmann ins Ziel. In der sehr stark besetzten Klasse Mädchen M15 kamen die beiden SWC-Läuferinnen Hanna Kortus und Franziska Freidl hinter der überlegen siegenden Barbara Plötz aus Bad Kötzing auf die Plätze Fünf und Sechs.

Bei den Jungs in der M15 erreichte Matthias Fehler hinter dem Weidener Ulrich Räth und Dominik Dröbner aus Amberg den dritten Platz.

Hans Merkl



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.

Marie Demuth gewinnt Winter-Challenge

Halbmarathon am letzten Märzwochenende

Perfekt lief es für die SWC-Läuferin Marie Demuth auch beim dritten und letzten Lauf der Oberpfälzer Winter Challenge, den Halbmarathon vom Steinberger See zum Murner See und zurück.

Marie gewann bei schönsten Bedingungen auch den Halbmarathon in 1:31.44 mit acht Minuten Vorsprung auf Sylvia Greger aus Schwandorf.



Mit allen drei Einzelsiegen über zehn, fünfzehn und 21,1 km war sie natürlich auch die unangefochtene Siegerin der Winter Challenge Gesamtwertung, pünktlich zum eigenen dreiundzwanzigsten Geburtstag.

Den Familienerfolg perfekt machte ihr Vater Harald, der ebenfalls für den SWC Regensburg startet und in überragenden 1:33:31 die M60 gewann. Inge Pfauser vom SWC gewann die Klasse W60 in 1:50:03.

Hans Merkl

Top-Zeiten für Conny Boldt und Rudi Salzberger

SWC-Läufer überzeugen bei der Bayerischen 10.000 m-Meisterschaft

Überzeugende Auftritte lieferten zwei SWC-Läufer bei der Bayerischen 10km-Meisterschaft in Regensburg ab: Conny Boldt blieb mit 39:36,76 min deutlich unter der 40-Minuten-Marke und belegte in dem stark besetzten Rennen Platz Sieben bei den Frauen. Auch der frischgebackene Deutsche M45-Cross-

Vizemeister Rudi Salzberger konnte voll überzeugen: Mit 34:01,96 min gewann er den zweiten Zeitlauf und belegte in der Endabrechnung der Männerklasse Platz Vierzehn.

Hans Merkl



Oberpfalzteam mit neun SWClern auf Platz Zwei

Hallenvergleichskämpfe im E-Kader



Mit insgesamt neun Athleten stellte der SWC das Gros beim diesjährigen E-Kader-Hallenvergleichskampf der Jahrgänge 2000/2001 der Nordbayerischen Bezirke. In der abschließenden 8x100m-Staffel belegten die Oberpfälzer (wieder mit fünf SWC-Athleten) Platz Zwei hinter

Mittelfranken und zogen so noch an den deutlich höher eingeschätzten Unterfranken vorbei. Vorher mussten die Bezirksteams 30m fliegend, Kugelschocken und 5-Sprung absolvieren. Den Vergleichskampf gewann einmal mehr Seriensieger Mittelfranken vor der Oberpfalz und Unterfranken. Platz Vier belegte die Auswahlmannschaft aus Oberfranken.

Für Regensburg standen Hannah Budig, Annalena Bock, Lisa Morawitz, Nancy Radig, Lucie Neuking, Maria Rauscher, Luisa Jäger bei den Mädchen sowie Jonas Premru und Leon Puchinger bei den Jungs im Oberpfalz - Kader.

Josef Koller

SWC-Laufteam im Pech

M45-Mannschaft fühlt sich um deutschen Titel betrogen

Es gibt Tage, da solltest du lieber im Bett bleiben. Das dürften sich die Läufer des SWC bei den am 6. April 2014 in Freiburg ausgetragenen deutschen Meisterschaften im Halbmarathon gedacht haben. Ein Männerteam mit einer Mannschaft M45 und ein Frauenteam der Klasse W35/40/45 hat den weiten Weg bis Freiburg nicht gescheut und insbesondere das M45-Team machte sich große Hoffnungen auf eine Mannschaftsmedaille.

Ein schwieriger Stadtkurs und warme Temperaturen machten das Rennen über die Halbmarathondistanz nicht einfach, aber die SWC-Truppe schlug sich hervorragend. Bei den Männern in der M45 wieder einmal Rudi Salzberger, der in 1:14:31 Platz fünf in der M45 erreichte, auf den dritten Platz fehlte ihm eine knappe Minute. Ebenso sehr gute Zeiten liefen Peter Kozlowski als 11. der M45 in 1:15:58 und Stefan Hauptmann als 13.

in 1:16:22 und Volkmar Retzer als 15. in 1:17:20. Jürgen Schröpf lief auf Platz 25 in der M40 und war mit 1:19:45 nahe an der persönlichen Bestzeit. Ein Blick der drei auf die Ergebnisliste (Mannschaftsliste gab es noch nicht), kurzes Rechnen und ein großartiger Jubel, Platz Eins und der Mannschaftstitel in der M45. Dann zum Duschen, bei der Rückkehr die große Ernüchterung, der DLV hat die bestehende Mannschaftswertung geändert, jetzt wurde die M45 zusammen mit der M35 und der M40 gewertet! Aus Platz Eins wurde Platz Sechs und der Ärger dementsprechend groß. Sofort wurde beim DLV interveniert, aber natürlich umsonst. Es haben sich im Herbst letzten Jahres also wieder DLV Funktionäre ein Wochenende lang in ein Fünf-Sterne-Hotel zurückgezogen, um etwas zu ändern, das seit ich diesen Job (1999) mache, so Bestand hatte. Auf meine gestrige nochmalige Intervention beim zuständigen DLV-Referenten Jörg Erdmann, warum dies nicht ausdrücklich bekannt gemacht wurde wie alle anderen Änderungen in der Leichtathletik, bekam ich die Antwort, dass es sich dabei um keine Regeländerung sondern nur um eine Wertungsänderung handelt, bei der dies

nicht nötig ist. Ich habe ihm darauf gesagt, dass wir unter diesen Bedingungen nicht bereit sind, weiter zu unglaublich überzogenen Startgebühren bei deutschen Straßenlaufmeisterschaften teil zu nehmen. Geld ist sicherlich das einzige, mit dem man beim DLV auf Resonanz stößt.

Bei den Frauen zeigte Konstanze Boldt in der W40 nach langer Verletzungspause ein tolles Comeback. Es passt aber irgend ins Bild dieses Tages, dass sie in 1:22:05 auf dem vierten Platz der W40 landete und auf Platz drei fehlten zwölf Sekunden! Zusammen mit der persönlich Bestzeit laufenden Katherina Machura, Platz 14 W35 in 1:31:58, und Sonja Hackl, die in 1:34:12 auf Platz 18 in der W35 landete, erreichten sie in der sehr stark besetzten Mannschaftsklasse W35/40/45 Platz Sechs.

Hans Merkl

Beim Burgweintingener Frühlingslauf am 13. April 2014 gab es in der Altersklasse 1 einen SWC-Doppelsieg für Chiara Saller und Franzl Hollmer. Gratulation!





Tolle Leistungen am Werfertag

SWC-Läufer holen am 12. April 2014 fünf Bezirkstitel

Jens Wulff (SWC) heißt der neue 5000m-Bezirksmeister 2014. Bei frühlingshaften Temperaturen lief er 17:13,41 min und verfehlte knapp sein Ziel unter siebzehn min zu bleiben. Schöne Leistungen zeigten auch die 3000m-Sieger in der U20 und U18 Michael Schaller (TV Burglengenfeld) mit 9:51,86 min und Konstantin Seitz (SWC) mit 9:52,72 min.

Drei weitere Siege holten die Läufer des SWC: Leon Puchinger gewann die 2000m in der M13 in 7:18,88 min., Luisa Jäger gewann die 2000m der W13 in tollen 7:31,08 min. vor ihrer Vereinskollegin Antonia Fehlner und Andrea Holzapfel den 5000m-Lauf der Frauen. Drei Titel gingen an den DJK Weiden mit Quentin Utzmann (M12) vor Jannik Seremet (SWC), Julia Schraml (W15) und Tamara Kick (U20), je einen Titel holten die SV Amberg mit Merle Dronzella (W12) vor Sonja Thalhofer (SWC), der TSV Schwandorf mit Sebastian Gleissl (M 15) und der TB Jahn Wiesau mit Eva Korb (W 14).

Tolle Wurfleistungen am Weinweg

Die neuen Wurfanlagen am Weinweg erlebten ihre erste Bewährungsprobe: Bei den Männern überzeugte der Passauer Rene Hamberger als Dreifachsieger mit 13,61m im Kugelstoßen, 42,33m im Diskuswerfen und 55,94m im Speerwurf. Die Regensburger Werfer landeten mit Emanuel Koncar (LG Telis, Speer 53,35m), Kilian Hartmann (SWC, Speer 52,58m) und Matthias Küsters (SWC, Kugel 12,16m) dreimal auf einem Stockerlplatz.

Auch bei den Frauen gab es einen Dreifachsieg: Die U23-Athletin Sabrina Zeug von der LG Oberland zeigte mit 13,06 im Kugelstoßen, 41,55m im Diskuswerfen und 39,21m im Speerwurf überragende Leistungen. Ihr noch am nächsten kam Amelie Garatva (SWC) mit guten 11,10m im Kugelstoßen und 29,38 m im Diskuswerfen.

Jugendklassen überzeugen

Schöne Leistungen gab es in den Jugendklassen, in der U20 gewann Franziska Sedlmeier (SWC) Diskus (25,40m) und Speerwurf (30,62m), das Kugelstoßen überlies sie ihrer Vereinskollegin Maxi Nirschl (8,29m), auch bei den Jungs gewann mit Fabian Buslaps ein SWC-Athlet mit dem Diskus (33,21 m) und dem Speer (44,93 m), das Kugelstoßen entschied der Schierlinger Sven Glück (11,43m) für sich. In der U18 hieß die Doppelsiegerin mit der Kugel (11,09m) und dem Speer (40,97m) Tamara Koncar (LG Telis), mit dem Diskus war Caro Pegoretti (SWC, 23,40m) erfolg-



Matthias Küsters siegt bei den Kugelstoßern...

reich. Nicht zu schlagen war Felix Müller (TSV Schwandorf) bei den Jungs. Er gewann alle drei Disziplinen, die Kugel landete bei 13,04m, der Diskus bei 30,89m und der Speer bei 46,53m.



...Caro Pegoretti (U18) beim Diskus

Nancy Randig überzeugt im Schülerbereich

Tolle Ergebnisse erzielte die Bayerische Hammerwurfmeisterin Nancy Randig (SWC), auch mit den anderen Geräten: Die Kugel blieb bei 10,52m liegen, der Diskus bei 29,05m und der Speer bei 28,70m – dreimal Platz Eins in der W14. Sie übertraf damit auch deutlich die Weiten der W15-Siegerinnen Anna Kinn (DJK SB, Kugel 8,75m, Diskus 22,22m) und Melanie Leist (TV Burglengenfeld, Speer 27,47m).

In der M15 holte sich Dennis Glück die Siege im Kugelstoßen (11,60m) und Diskuswerfen (29,87m), im Speerwurf überzeugte Philipp Geldhäuser (SWC) mit guten 35,05m. Drei verschiedene Sieger gab es in der M14: David Frischholz (TSV Schwandorf) gewann mit der Kugel 9,39m, die beiden SWCler Nicolas Danner (26,13m) und Valentin Ferst (28,02m) entschieden Diskus und Speer für sich.

Zweimal Gold gab es in der W13 für Hanna Huber (TV Schierling, Kugel 7,33m, Diskus 16,90m), mit dem Speer war Antonia Fehlner (SWC) erfolgreich, in der W12 holte Franz Hollmer (SWC) alle drei Titel (Kugel 5,70m, Diskus 13,01m,



Franzi Hollmer, Cosima Gartzke und Ann-Kathrin Winkler stehen in der W12 im Kugelstoßen auf den Podestplätzen...

Speer 12,06m), auch in der M13 gab es mit Maximilian Frint vom TSV Schwandorf einen souveränen Dreifachsieger (Kugel 11,03m, Diskus 30,58m, Speer 36,53m).



...und Lasse Schmid, Nils Rößler und Valentin Moritz stoßen in der M12 die Kugel am weitesten

In der M12 teilten sich die SWCler Nils Rößler (Kugel 6,44m), Valentin Moritz (Diskus 17,96m) und Elias Hammouche (Speer 22,85m) die Kreismeistertitel.

Josef Koller

Impressionen aus dem Trainingslager in Misano

vom 16. - 21. April 2014 mit über hundert Teilnehmern an der Adria







Viertelmeiler-Quartett läuft nach Ulm

Neuer Hammer-Oberpfalzrekord für Nancy Randig

Mit zwei Paukenschlägen starteten die SWC-Leichtathleten am 27. April 2014 in die Saison: Beim landesoffenen Werfertag in Wiesau mit Oberpfalzmeisterschaften Langstaffeln und Hammerwurf blieb die 4x400m-U20-Staffel der SG SWC-Schierling-Schwandorf deutlich unter der DM-Norm, und die vierzehnjährige Werferin Nancy Randig verbesserte mit sensationellen 49,72 m gleich zwei Hammer-Oberpfalzrekorde.

Ein bisschen hatten sie schon auf die DM-Norm geschielt, aber dass es auf Anhieb so deutlich klappen würde, damit hatte wirklich keiner gerechnet. Das Viertelmeiler-Quartett der SG SWC/Schierling/Schwandorf mit den beiden SWClern Felix Mittermeier und Konstantin Seitz sowie den Schwandorfern Fabian Müller und Christian Paulus unterbot bei den Langstaffel-Oberpfalzmeisterschaften mit 3:29,01 min die Norm für die Deutschen Meisterschaften um über drei Sekunden.



Felix Mittermeier und Konstantin Seitz mit den Schwandorfern Fabian Müller und Christian Paulus

Da der DM-Lauf im Rahmen der Deutschen Aktivenmeisterschaft in Ulm stattfindet gibt es quasi als Belohnung ein Rennen vor voraussichtlich 15.000 Zuschauern.

Für die zweite überragende Leistung an diesem Tag sorgte Nachwuchs-Werferin Nancy Randig: Mit einer Steigerung um zehn Meter auf 49,72m verbesserte sie nicht nur den Oberpfalzrekord in ihrer Altersklasse, der W14, sondern auch gleich noch den Rekord der 15-Jährigen.

Vier weitere Titel holten die Langstaffeln des SWC: Auch das 400m-Quartett in der U20 weiblich mit Luzia Pfeilschifter, Theresa Jäger, Pia Puchinger und Julia Sommer siegte mit guten 4:31,08min souverän. Dreimal konnten die 3x1000m-Staffeln des SWC gewinnen, bei den Männern in der Besetzung Jens Wulff, Patrick Fuchs und Thomas Schackmann (8:49,73 min), in der U16 mit Matthias Fehlner, Philipp Geldhäuser und dem Schwandorfer David Frischholz und in der U14m mit Jonas Premru, Leon Puchinger und Yannik Seremet. Die 3x800m-Staffel der U14w in der Besetzung Sonja Thalhofer, Luisa Jäger und Antonia Fehlner holte Silber hinter dem Trio aus Bad Kötzting.

Auch im Hammerwurf trugen sich weitere SWClern in die Siegerliste ein: Konstantin Seitz gewann die U18 mit guten 24,92m vor seinen Teamkollegen Amon Schmid und Frederic Buslaps; Philipp Geldhäuser gewann den M15-Wettbewerb (16,99m) und Moritz Geldhäuser siegte in der M13 mit 22,95m vor Michael Bismark. Bei den Männern gewann Franz Sedlmeier mit 26,06m Silber vor Hammerwurf-Urgestein Wolfgang Fick (DJK SB, 24,22m).

Die Pokale für die Punktbesten im Werfer-
vierkampf konnten Nancy Randig sowie
Philipp und Moritz Geldhäuser mit nach
Hause nehmen. Im Rahmen des Werfer-
tags erzielten auch Lisa Morawitz (Speer
25,99m, Diskus 20,71m) und Hannah
Kortus (Kugel 8,59m) sowie Fabian
Buslaps (Diskus 32,98 m) gute Leis-
tungen.

In der M12 teilten sich die SWCler Nils
Rößler (Kugel 6,44m), Valentin Moritz
(Diskus 17,96m) und Elias Hammouche
(Speer 22,85m) die Kreismeistertitel.

Josef Koller



*Auch beim Neutraublinger Seenlauf am 27. April 2014
lief Chiara Saller wieder die beste Zeit, diesmal sogar vor allen Jungs.
Bruder Nico konnte sich ebenfalls gut im Vorderfeld behaupten.*

Mittwochs am Weinweg

Viele Kids und ein motiviertes Trainerteam

Jetzt heißt es auch bei uns wieder: Endlich
draußen Training und noch dazu in neuer
Besetzung!

Jeden Mittwoch von 17:30–19:00 Uhr
treffen sich alle kleinen potentiellen
Nachwuchszehnkämpfer im sanierten
Stadion am Weinweg, um gemeinsam die
Anfänge der Leichtathletik zu erlernen.

Von Weitsprung, über Bananenkasten-
staffel, Stabweitsprung, Ball- und Diskus-
wurf ist alles dabei. Unsere „Bambinis“
sind etwa 3–4 Jahre alt und werden von
Maria, Sophie und Hanni spielerisch in die
Leichtathletik eingeführt.

Wenn du fünf Jahre alt bist, wirst du so
manchen spannenden Mittwoch mit Kuki
und Eva erleben, die gemeinsam für die
Gruppe „Die roten Rennautos“ verant-
wortlich sind.

Ab sechs Jahren kannst du mit Lenas und
Frederiks „Teddy-Gruppe“ einige Leicht-
athletikdisziplinen ausprobieren.

„Wir sind..., wir sind..., die Alleskönner.“
Das ist unser Motto bzw. unser Gruppen-
name für diese Leichtathletiksaison. Wir,
das sind unsere 7–9-jährigen leichtath-
letikbegeisterten Jungs und Mädls mit
Franziska und Kathi.

Aufgepasst, in diesem Sommer bieten
Vroni Schwan und Dorle Mokross auch
noch eine Zwerggerl-Gruppe für Klein-
kinder ab einem Jahr an.

Wir freuen uns riesig auf eine tolle Leicht-
athletiksaison mit unseren Kiddis und
würden uns wünschen, wenn wir zahl-
reiche neue Leichtathletikfans begrüßen
dürfen.

Katharina Eigenstetter



*Links oben:
Die Bambinis mit Sophie
Rauscher und Hanni
Weichselgartner*

*Links Mitte:
Vroni Schwan und
Dorle Mokross mit den
ersten Zwergern*

*Links unten:
Die Teddy-Gruppe mit
Freddi Eigenstetter
und Lena Prochnow*

*Rechts oben:
Die Roten Rennau-
tos mit Kuki Rödl
und Eva Schillinger*

*Rechts unten:
Die Alleskönner mit
Franzi Koller und
Kathi Eigenstetter*



Mittwochs halb sechs am Weinweg





Gelungener Start in Eschenbach

300m-Hürden-Oberpfalztitel für Matthias Fehlner

Einen ordentlichen Saisoneinstand feierte das SWC-Mehrkampfteam bei der traditionellen Bahneröffnung in Eschenbach. Igor Rud lief die 100m in 11,64sec, Kilian Hartmann 11,95 über 100m und 23,91 über 200m und Matthias Küsters überzeugte



mit 6,46m im Weitsprung und 23,79 sec. über 200 m. In den Nachwuchsklassen lieferten U16- und U14-Athleten ein paar ereifliche Ergebnisse ab.



Bei den im Rahmen der Bahneröffnung ausgetragenen Langhürden-Oberpfalzmeisterschaften feierten Matthias Fehlner (49,20sec) und Hendrik Böck (50,81 sec) einen M15-Doppelerfolg, bei den W15-Mädchen belegten Lena Schmitt (56,07 sec.) und Sophie Rauscher (60,91 sec.) die Plätze Zwei und Drei. Die beiden schafften in umgekehrter Reihenfolge auch im Dreisprung die Quali zur Bayerischen Meisterschaft. Matthias Fehlner verbesserte zudem seine Bestleistung im Hochsprung auf 1,60 m und belegte damit Platz Zwei.

U14-Doppelsieger im Hoch-(1,55m) und Weitsprung (4,79m) wurde Jonas Premru, auch Theresa Jäger (200m/U18/28,29sec) und Pia Puchinger (400m/U18/65,77sec) trugen sich in die Siegerliste ein.

Persönliche Bestleistungen gab es auch für Lisa Morawitz im Weitsprung der U16 (4,49 m), gleich dreimal für U14-Athletin Luisa Jäger über 75m (10,78sec), 60 m Hürden (12,07sec.) und im Weitsprung (4,27m) sowie in der männlichen U14 für Leon Puchinger (Weit 4,27m) und Yannik Seremet (75m/11,22sec).

Und auch „Oldie“ Andrea Holzapfel zeigte sich mit 4,74m im Weitsprung sowie 9,73m im Dreisprung für die kommende Saison gut gerüstet.

Josef Koller

61 Medaillen bei der Kreismeisterschaft

SWC-Nachwuchs überzeugt bei Kühlschranktemperaturen in Schwandorf

Trotz Eiseskälte mit Temperaturen um acht Grad konnte der SWC-Nachwuchs bei den Kreismeisterschaften in Schwandorf am 3. Mai 2014 überzeugen, wenn auch naturgemäß noch nicht alle Leistungen glänzten.

In der U20 holte Fabian Buslaps hinter dem überragenden Schierlinger Sven Glück mit guten 12,04sec. über 100m und 5,56m im Weitsprung Bronze und Silber, Silber erreichte auch Amon Schmid mit 1,50m im Hochsprung der U18 vor dem höhengleichen Konstantin Seitz, der über 100m in 12,29 sec. seine zweite. Bronzemedaille gewann. Ein schönes Hürdenrennen lief Ferdinand Zellner, die Medaille verpasste er aber knapp. Gold holte die U20-4x100m-Staffel in der Besetzung Buslaps, Zellner, Schmid und Thomas Bismark.

In der M15 gab es zweimal Silber für Philipp Geldhäuser (Weit 4,87m, Hoch 1,43m) dazu Bronze für Lukas Landgraf im Hochsprung (1,40m) und Dominik Sterz über 60m Hürden (16,66sec).

Einmal Gold über 800m gab es für Nicolas Danner, dazu zweimal Silber im Hochsprung (1,40 m) und über 100m (14,33 ec.), ebenfalls drei Medaillen gewann Jannis Voigt, nämlich Silber mit 18,38sec. über die Hürden sowie Bronze mit 3,44m im Weit-, und 1,10m im Hochsprung, ebenfalls zweimal Bronze holte Valentin Ferst mit 15,66sec. über die 100m und 3,92m im Weitsprung. Gold gab es für die 4x100m-Staffel der SG mit Philipp

Geldhäuser und Dominik Sterz, die zweite Staffel mit Nicolas Danner holte Silber. In der M13 gab es Silber für Michi Breit über die 800m, Jonas Zeitler gewann Bronze im Hochsprung mit 1,27m.

Fünffacher Kreismeister wurde Georg Rauscher mit 10,41 über 75m, 10.51 über 60m Hürden, 2:43,75 über 800m, 4,21m im Weitsprung und mit der 4x75m-Staffel (Rauscher, Breit, Moritz Geldhäuser, Michi Bismark); Elias Hammouche gewann Gold im Hochsprung mit 1,27m, dazu Silber über 800m und Bronze im Weitsprung, Leo Sauerer gewann Silber im Weitsprung und über die 60m Hürden, dazu Bronze über 75m und im Hochsprung, Silber gab es für Lars Breuer über 75m, dazu Platz drei über 800m und auch Lasse Schmid holte über die 60m Hürden eine Bronzemedaille. Die Staffel mit Breuer, Sauerer, Schmid und Hammouche gewann ebenfalls Silber.

In der U18 weiblich gewann Vroni Plank überraschend die 100m in 13,42sec. sowie die Hürden in 16,35sec, den Weitsprung entschied Caro Pegoretti mit 4,44m für sich, Luzia Pfeilschifter gewann 1500m-Bronze und die U20-Staffel mit Steffi und Caro Pegoretti, Luzia Pfeilschifter sowie Paula Müller holte Gold. Auch die U18-Staffel der SG mit Vroni Plank und Jacky Sterck gewann Gold.

Viermal Gold holte Emma Hies in der W 15, sie zeigte ausgezeichnete Leistungen über 80m Hürden (3,16sec), 100m (13,38sec), im Weitsprung (4,33m) und natürlich mit



der Staffel in der Besetzung Hies, Hannah Budig, Hannah Zellner und Lisa Morawitz. Platz Vier mit pers. BL im Weitsprung holte Lena Schmitt (4,05m). In der W14 gab es zweimal Silber für Hannah Budig über 100m (13,97) und im Weitsprung (4,28M), Silber für Nancy Randig mit ausgezeichneten 1,48m im Hochsprung vor Lisa Morawitz (1,45m) und Annalena Bock sowie Bronze für Lena Sommer über 800m und Hannah Zellner trotz Sturzes über die Hürden.

Einen Titel holte Lucie Neuking im Weitsprung (4,09m), dazu Silber über die Hürden und Bronze über 75m. Clara Schlosser gewann Silber über 75m und Emma Gartzke Bronze im Hochsprung. In der W12 belegte Sonja Thalhofer Platz Zwei über 75m und Platz Drei über 800m, ebenfalls Bronze holten Paulina Hof über die 75m sowie Franzi Hollmer mit 1,09m im Hochsprung. Die 4x75m-Staffel mit Neuking, Gartzke, Thalhofer sowie Charlotte Beisenherz holte ebenfalls Silber.

Josef Koller

SWC-Laufteam trumpft groß auf

Zwei Deutsche Meistertitel über 10.000 Meter

Das Laufteam des SWC setzt seine grandios gestartete Saison unbeirrt fort und feiert einen Höhepunkt nach dem anderen. Am vergangenen Samstag fanden in Aichach die deutschen Meisterschaften über 10.000 Meter statt. Ein kleines Team mit Constanze Boldt, Regina Graf, Rudi Salzberger und Peter Kozlowski trotzte der Kälte und dem Wind.

Einen überragenden Auftritt legte wieder einmal Rudi Salzberger in der M45 auf die Bahn. Nachdem er sich vor 2 Monaten den deutschen Cross Titel sicherte gewann er nun auf der Bahn seinen 2. deutschen Meistertitel. Mit einem tollen Lauf steigerte er seine diesjährige Bestzeit um 30 Sekunden auf 33:31 und hatte im Ziel fast eine halbe Minute Vorsprung auf den Zweiten. Als weiterer SWC-Läufer war Peter Kozlowski in diesem Rennen der M45. Er lieferte einen großen Kampf, war durch eine Erkältung in den letzten

Wochen im Training stark eingeschränkt und wurde mit der guten Zeit von 34:32 unglücklicher Fünfter.

Bei den Frauen schlug hier die große Stunde von Regina Graf. Die Langstreckenspezialistin hatte für dieses Rennen in den letzten Wochen extra das Training umgestellt. Die Belohnung war der Titel in der W55 in der sehr guten Zeit von 45:13, mit der sie im Ziel fast zwei Minuten Vorsprung auf die Zweitplazierte hatte. Einen grandiosen Lauf lieferte auch Constanze Boldt im Rennen der Klasse W40. Die SWClerin lief glänzende 36:53 und musste sich als Zweite dieser Klasse nur der deutschen Halbmarathonvizemeisterin Bianca Meyer geschlagen geben. Für den SWC waren dies mit zweimal Gold und einmal Silber wunderbare Erfolge; sie geben den richtigen Rückenwind für die nächsten Rennen.

Hans Merkl

SWC-Teams rocken den Bayerncup

Gold für U20, Silber für die Damen und U16-Mannschaft

Drei Teams in den Medaillenrängen, weitere zwei Mannschaften trotz Pech unter den Top 6 in Bayern – mit reicher Ausbeute kehrten die Athleten des SWC und der SG SWC/Schierling/Schwandorf vom Bayerncup in Ergoldsbach am 10. Mai 2014 nach Hause zurück. Dabei waren die Teilnehmerzahlen und vor allem die Konkurrenz durch die Großvereine so hoch wie nie.



Goldjungs: Hinten von links Sven Glück, Lukas Kiergassner, Felix Mittermaier, Christian Paulus und vorne Fabian Buslaps und Konstantin Seitz

Sensationsgold für U20 männlich

Beim Anblick der Meldeliste hatten die Jungs der SG SWC/Schierling/Schwandorf die Medaille eigentlich schon abgeschrieben, maximal liebäugelte man noch mit Bronze, aber das Team kämpfte bravurös, hatte keinen Patzer und lag am Ende sogar deutlich in Front. Sieg-Garanten waren dabei vor allem Felix Mittermaier, der im Duell mit dem Erlanger Top-Sprinter Lucian Aubry über 100m in tollen 11,20sec noch knapp den Kürzeren

zog, über 400m den Mittelfranken aber überraschend bezwingen konnte und in 50,70sec gewann, sowie der Schierlinger Sven Glück, der zwar ein bisschen mit der Hochsprunghöhe (1,94m) haderte, trotzdem einen schönen zweiten Platz belegte und auch im Weitsprung (6,28m) überzeigte.

Auch der Rest der Mannschaft mit Fabian Buslaps (110Hü/16,28, Diskus/35,01m, Speer/44,21m), Fabian Müller (TSV Schwandorf, Kugel/11,02 m), Konstantin Seitz (1500m/3:34,25min) sowie Christian Paulus wusste zu überzeugen. In der abschließenden 4x100m-Staffel hätte ein Mittelplatz zum Sieg gereicht. Aber das Quartett gab nochmal richtig Gas, gewann auch die Staffel und lag in der Endabrechnung deutlich vor dem MTV Ingolstadt und der LG Erlangen.

Damenteam holt wie im Vorjahr Silber

Wie im Vorjahr gab es wieder Silber für das SWC-Damenteam. Den Vorjahresmeister 1.FC Passau hatten die SWC-Mädels zwar klar im Griff, der LAC Quelle Fürth hatte dafür aber eine sensationell starke Mannschaft um die ehemalige Deutsche Top-Werferin Ulrike Giesa aus dem Hut gezaubert und siegte letztendlich klar.

Einzelsiege für das Regensburger Team holten Michelle Weitzel mit erfreulichen 12,37sec (bei Gegenwind) über die 100m sowie Kugelstoßerin Johanna Höckestaller mit 13,29 m. Alle Athletinnen waren durchweg in den Top Vier platziert, nochmal Johanna Höckestaller im Diskus



Die SWC-Silber-Damen Luka Krampert, Isabel Mayer, Michelle Weitzel, Julia Liedl, Sabine Hoja, Johanna Höcketalter und Constanze Boldt mit ihrer Trainerin Steffi Pietsch (Mitte vorne)



(41,69m) und Speerwurf (37,55m), Sabine Hoja im Weitsprung (5,54m), Isabel Mayer über die 100 Hürden (14,91sec) und im Hochsprung (1,60m) sowie 400m-Läuferin Julia Liedl (60,63sec) und 1500m-Läuferin Constanze Boldt (5:04,08min), Ausfälle hatte das Damenteam keine. Auch über 4x100m gab es nochmal Platz Zwei für Luka Krampert, Michelle Weitzel, Julia Liedl und Isabel Meyer. Platz Drei im Bayerncup belegte das Team der LG Stadtwerke München allerdings mit großem Abstand zu den Regensburgerinnen.

U16 männlich im Bestleistungsrausch

Noch überraschender als das U20-Gold war die Silbermedaille für die U16-Jungs der Startgemeinschaft. Hier hatte man nicht einmal mit einer Medaille geliebäugelt. Aber David Frischholz (TSV Schwandorf) mit 1,70 und Platz Eins im Hochsprung, dazu ein toller Hürdenlauf in 12,44sec., Philipp Geldhäuser mit einem locker herausgelaufenen 800m-Sieg (2:15,75min und einer soliden Speerwurfleistung (33,48m), Dennis Glück (TV Schierling) mit 5,40m im Weitsprung und 12,24m im Kugelstoßen, sowie die Schwandorfer

Jonas Poell (100m/12,54 sec.) und Maximilian Frint (Diskus/28,1 m) torpedierten reihenweise ihre persönlich Bestleistungen und holten letztendlich sicher und verdient



800m-Souverän Philipp Geldhäuser

Silber hinter der LAG Mittlere Isar, auch wenn die abschließende 4x100m-Staffel ein bisschen wacklig war. Bronze holte sich hier die LG Landkreis Roth.

U20 weiblich belegt Platz Fünf

Wie im Vorjahr lag die U20 weiblich der SG auch heuer wieder auf einem guten fünften Platz. Dabei hatten sich die Mädels in allen Disziplinen verbessert, die Konkurrenz war aber in dieser Klasse besonders

stark. Aber Sonja Forster (TV Schierling) mit tollen 15,20sec über 100m Hürden, Vroni Plank (SWC) mit 1,57m im Hochsprung, Jacky Sterk (SWC) mit 61,21sec über 400m und 5,27m im Weitsprung,



Franzi Sedlmeier (SWC) mit 24,88m im Diskus und 29,87 m im Speerwurf, Dorle Mokroß (SWC) mit 9,18m im Kugelstoßen, Daniela Gantschir (TSV Schwandorf) mit 13,61sec über 100m und Julia Sommer, verletzungsgehandicapt, aber mit großem Kampfgeist und 5:40,11 min über 1500m lieferten durchweg solide Wettkämpfe ab und konnten sich letztendlich über Platz Fünf in der Endabrechnung freuen. Gold gewann die LG Stadtwerke München vor dem LAC Quelle Fürth und der LG Region Landshut.

Riesenpech für U16-Mädels

Zwischen Gold und Platz Sechs steht manchmal nur eine Hürde.

Gleich zum Auftakt der Wettbewerbe stürzte Hürdenläuferin Emma Hies an dritter Stelle liegend über die vorletzte Hürde, die Mädels lagen nach der ersten Disziplin abgeschlagen auf Platz Vierzehn.

Mit großem Team- und Kampfgeist kämpften sich dann Nancy Randig (K/10,41m, D/26,77m, Speer/30,35m),



Lisa Morawitz (Hoch/1,43m), Mona Hartner (Weit/4,09m), Lena Schmitt (800m/2:42,44min) und wiederum Emma Hies (100m/13,51sec) Platz um Platz nach vorne. Durch einen schönen vierten Platz in der abschließenden 4x100m-Staffel (Emma Hies, Hannah Budig, Hannah Zellner, Annalena Bock) erreichten sie in der Endabrechnung sogar noch Platz Sechs, mit 71 Punkten nur 8,5 Punkte hinter dem Sieger, dem MTV Ingolstadt. Für Platz Fünf im Hürdenlauf hätte es beispielsweise neun Punkte mehr gegeben...

Die weiteren Medaillen gingen an den TSV Plattling und die LAC Quelle Fürth.



Männerteam vom Pech verfolgt

Bereits ersatzgeschwächt angereist hatte das Männerteam weitere Tiefschläge zu verkraften: Auch Matthias Küsters blieb an der vorletzten Hürde hängen, konnte zwar knapp einen Sturz vermeiden, blieb aber deutlich über seiner Zeit.



SWC-Mehrkämpfer Andreas Mokross

Zwischenzeitlich hatte sich die Mannschaft gefangen, sogar bis auf Platz Sechs vorgekämpft, da folgte mit dem Verlust des Staffelstabes der nächste Niederschlag. Am Ende blieb Platz Zehn für ein aufopferungsvoll kämpfendes Männerteam in der Besetzung Andi Mokroß (100m/12,24sec. 400m/56,10 sec.), Jens Wulff (800m/2:13,85 min, 5000m/17:30,46 min), Matthias Küsters 110m Hürden/18,43sec, Weit/6,23m), Andi Plöbl (Hoch/1,87m), Igor Rud (Kugel/12,30m) und Kilian Hartmann (Diskus/37,11m, Speer/53,20m). Der Sieg ging an den 1.FC Passau vor der LAZ Kreis Würzburg und dem LAC Quelle Fürth.

Josef Koller

Connie Boldt Bayerische Vizemeisterin

SWC-Laufteam holt neun Medaillen

Am 11. Mai 2014 fanden in Schweinfurt die bayerischen Meisterschaften im Halbmarathon statt. Leider setzte sich den Trend von katastrophal organisierten Meisterschaften nach den deutschen Meisterschaften im Halbmarathon und 10.000 Meter fort.

Der Höhepunkt war ein während des Rennens auf der Strecke gestarteter 10km-Hobbylauf, was zur Folge hatte, dass die Teilnehmer des Halbmarathons von hinten in einen riesigen Pulk von langsamen Läufern liefen. So ausgebremst waren natürlich keine guten Zeiten mehr zu laufen, ein schwieriger, verwinkelter Stadtkurs tat sein übriges.

Für eine Frau des SWC war es allerdings

ein überragendes Wochenende: Connie Boldt lief hinter Sandra Haderlein vom SC Kemmern in 1:23:15 auf den zweiten Platz. Zusätzlich gewann sie damit überlegen den Titel in der Klasse W40.

Als weitere Krönung gab es für sie noch einen Titel und einen Vizetitel in der Mannschaftswertung. Die bayerische Vizemeisterschaft gewann sie hinter dem SC Kemmern zusammen mit Marie Demuth (9. HK/1:30:36) und der Silbermedaillengewinnerin in der W45, Susanne Schmidt (1:32:12). In der Mannschaftswertung W35/40/45 gewannen Connie Boldt und Susanne Schmidt dann noch den Titel zusammen mit der Bronzemedaillegewinnerin der W35, Sonja Hackl (1:32:46).

Bereits einen Tag vorher lief Connie Boldt für das Frauenteam des SWC beim Bayerncup in Ergolsbach die 1500 Meter Strecke und half mit beim sensationellen zweiten Platz!

Die zweite SWC-Mannschaft mit Kathrin Asal (12.HK/1:32:38), Sonja Hackl und Stephanie Bötzel (15. HK/1:32:52) landete auf dem undankbaren 4. Platz.

Nicht so rund lief es bei den Männern des SWC-Laufteams. Mit einer Leistenzerrung gar nicht angereist war von den SWC-Spitzenläufern Korbinian Schönberger, und Marco Sturm musste mit muskulären Problemen nach 15km aufgeben.

So platzen die Titelträume des SWC-Teams schon sehr schnell. In der Klasse der M45 lief Peter Kozlowski in 1:17:25

auf den dritten Platz, direkt gefolgt von seinen beiden Mannschaftsgefährten Stefan Hauptmann (4. M45/1:18:19) und Volkmar Retzer (5. M45/1:18:51). Zusammen gewannen sie wieder den Titel in der Mannschaftswertung M40/45, Jürgen Schröpf lief hier in der M40 noch auf Platz Sieben in 1:22:07.

Auch der Titel in der Mannschaftswertung M50/50 ging an das Laufteam des SWC in der Besetzung Thomas Federsel (4. M50/1:25:41), Helge Groth (7.M50/1:26:20) und Helmut Schemm (11.M50/1:30:00). In der M60 lief Harald Demuth in 1:32:58 auf den sechsten. Platz.

Hans Merkl

SWC-Senioren holen M50-Bayerntitel

Souveräner Sieg beim DAMM-Endkampf in Dinkelsbühl

Nicht nur die Aktiven und Nachwuchsklassen, sondern auch die Senioren des SWC waren bei Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften am zweiten Maiwochenende sehr erfolgreich.

Bei den Team-Titelkämpfen in Dinkelsbühl dominierte die SWC-Auswahl mit 8.750 Punkten den M50-Wettbewerb

*Gold wert:
Bernd Pegoretti,
Uwe Höckeke,
Alfons Weißmann,
Christof Schmidt,
Hans Merkl,
Josef Eberl und
Markus Eigenstetter*





deutlich. Am nächsten kam mit dem LAC Degerloch noch eine Gastmannschaft aus Württemberg, die jedoch auch schon über 1.400 Punkte zurücklag.

Für das SWC-Team starteten Markus Eigenstetter (100, Weit, Kugel), Josef Eberl

(100, Hoch, Weit), Uwe Höckele (3000 m), Hans Merkl (800m, 3000m), Alfons Weißmann (800m), Christof Schmid (Kugel, Diskus) und mit einem Comeback nach langer Zeit Bernd Pegoretti (Hoch, Diskus)

Josef Koller

Kompletter Medaillensatz für unsere Nachwuchsteams

Gold für Pinguine, Silber für Tiger, Bronze für Löwen



Bei der 1. Kreisschülerrunde am 17. Mai in Burglengenfeld holten unsere Nachwuchsteams einen kompletten Medaillensatz.

Gold gab es diesmal für die Kleinsten: In der AK 7 landeten die Pinguine mit Siri Kutzner, Ludwig Rauscher, Isi Haberstroh

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





und Johannes Schöberl ganz oben auf dem Treppchen.

In einem spannenden Duell mit den TV-Champions aus Burglengenfeld holten die Tiger diesmal Silber. Bene Peper, Franzi Hollmer, Chiara Saller, Celina Wegner, Mika Kutzner, Emma Budig und Alexandra Preis waren am Start.

Und die Bronzemedaille gab es für die Löwen mit Alina Kanzler, Elias Premru, Sebastian Seifert, Eva Haberstroh, Sophie Schöberl und Emilia Kern.

Josef Koller

Elf Titel für SWC-Blockmehrkämpfer

Der Nachwuchs überzeugt bei der Bezirksmeisterschaft in Burglengenfeld

Mit einer Ausbeute von insgesamt 31 Medaillen holten sich die SWC-Nachwuchsmehrkämpfer bei den Bezirksmeisterschaften in Burglengenfeld den Löwenanteil der Stockerlplätze. Für das herausragendste Ergebnis sorgte aber der Schierlinger Dennis Glück mit seinem Sieg mit 2.640 Punkten im Block Wurf der M15. Den Titel dieser Altersklasse im Sprint/Sprung holte sich Philipp Geldhäuser mit 2.416 Punkten, sein Vereinskollege Lukas Landgraf gewann hier Bronze. Auch in der M14 holte der SWC einen Einzeltitel, nämlich Nicolas Danner im Block Wurf. Lediglich vierte Plätze gab es für Matthias Fehlner nach einem Salto nullo im Speerwurf und Jonas Premru trotz ausgezeichneter 2.260 Punkte. Der U16-Mannschaftstitel ging souverän an das SWC-Team mit Geldhäuser, Landgraf, Danner, Matthias Fehlner und Jonas Premru.

Mit Silber im Block Wurf holte Moritz Geldhäuser die einzige M13-Einzelmedaille nach Regensburg, dafür gab es in der M12 gleich zweimal den kompletten Medallensatz für SWC-Athleten: Im Block Sprint/Sprung mit dem überragenden Georg Rauscher (2.216 Punkte) vor Benedikt Peper und Michael Bruischütz sowie im Block Wurf mit Valentin Moritz, Lasse Schmid und Julius Puchner. Lediglich einen Doppelsieg gab es im Block Lauf für Yannik Seremet und Elias Hammouche. Das gab selbstredend Gold in der Mannschaftswertung für Geldhäuser, Rauscher, Peper, Seremet und Leon Puchinger (4. Block Lauf), Team SWC II mit Moritz, Schmid, Bruischütz, Jonas Zeitler (5. Block Wurf) und Michael Bismark (6. Block Wurf) landete als Drittes ebenfalls noch auf dem Treppchen.

Josef Koller

LEISTUNG ÜBERDAUERT.

Verlassen Sie sich auf unsere Kompetenz
in der Kommunikationsbranche.

ALLES AUS EINER HAND!

- ✓ Telefon & Internet Komplettpakete
- ✓ ISDN- und VoIP Telefon-Anschlüsse
- ✓ Standortvernetzungen
- ✓ Webhosting und Domains
- ✓ Serverhousing im Datacenter Ostbayern
- ✓ IT-Security

UNSER SERVICE FÜR SIE

- ✓ Wir sind regional.
- ✓ Wir sind nah am Kunden.
- ✓ Wir bieten persönliche, individuelle Beratung statt anonymer Telefon-Hotlines.
- ✓ Wir bieten individuelle Bausteinlösungen.

Vier Siege beim Rolf-Watter-Meeting

SWC-Athleten überzeugen zum Saisonbeginn am 17. Mai 2014 im Unistadion



Viermal trugen sich SWC-Athleten beim diesjährigen Watter-Meeting in die Siegerliste ein. Großartig dabei der 200m-Saisoneinstieg von Felix Mittermeier in der U20. Mit 22,14 deutete er an, dass bald eine 21 vor dem Komma stehen könnte. Weitere Siege holten Julia Liedl über 400m der Frauen (60,59 sec.) sowie die U18-Girls Jacky Sterk im Weit- (5,65m) und Vroni Plank im Stabhochsprung (3,00m). Auch bei den Männern konnten Matthias Küsters und Lukas Schwaiblmeier mit 4,60m im Stabhochsprung zum Saisonbeginn überzeugen, genauso wie die Sprintzeiten von Kili Hartmann (100m/11,49, 110 Hü/16,08sec)

und Matthias Küsters (100 m/11,57sec) und Hochspringer Andi Plöbl mit 1,90m. Im Soll waren auch die 5,93m von Zehnkämpfer Andi Mokroß im Weitsprung, über die Hürden war er nicht ganz zufrieden.

Auch die Mädels liefen ordentliche Sprintzeiten. Für Luka Krampert, Maxi Fleischer und Anja Wackerle blieb die Uhr bei 13,07, 13,28 und 13,77sec stehen, damit können die drei allemal zufrieden sein. Erfreulich die 5,53 bzw. 5,31 m im Weitsprung für Isi Mayer und Maxi Fleischer.

Auch die Nachwuchsmädels zeigten tolle Sprintleistungen, allen voran Jacky Sterk mit 12,96sec über 100m, aber auch Theresa Jäger konnte mit 13,73sec voll überzeugen. Sang Haarer lief ordentliche 14,24sec. Über 200m liefen Theresa Jäger und Pia Puchinger mit 28,63 bzw. 29,22 sec persönliche Bestleistungen, auf der 400m-Distanz lief Pia 66,38sec und über 800m gab es eine persönliche Bestleistung für Luzia Pfeilschifter mit 2:40,63 min.

Josef Koller

Drei SWC-Siege bei Team-OM

Überraschungserfolge bei der Oberpfalz-DJMM am 24. Mai 2014 in Wiesau

Mit drei Teams trat der SWC bei den diesjährigen Oberpfälzer Mannschaftsmeisterschaften in Wiesau an, drei Siege sprangen dabei heraus. Dabei war das im Vorfeld nicht zu erwarten gewesen, da viele das Wochenende als Wettkampfpause zur Regeneration nutzten. So trat in der U16 weiblich von den Top-

Athletinnen nur Nancy Randig an, doch auch der zweite Anzug passte wie angegossen, viele Athletinnen wuchsen über sich hinaus und so siegte das Team, in dem neben Top-Scorerin Randig noch Lena Grünauer, Sophie Rauscher, Sophie Baron, Emma Höchbauer und Johanna Sedlmeier starteten, letztendlich klar



vor dem TB Jahn Wiesau und der DJK SM Neustadt.

Von Anfang an ungefährdet war der Erfolg in der U16 männlich, wo Nicolas Danner im Rahmen der SG SWC/Schierling/Schwandorf von den Schwandorfern David Frischholz, Maxi Frint und Marc Steger unterstützt wurde. Überraschend kam der Erfolg in der U14 männlich, da fehlte mit Ausnahme von Benedikt Peper

das komplette Team, das vor Wochenfrist die Mehrkampf-Mannschaftswertung gewonnen hatte. Doch die Jungs, neben Peper waren Leo Sauerer, Lars Breuer und Michael Bismark am Start, waren von Beginn an hellwach und konnten sich von Disziplin zu Disziplin weiter vom härtesten Verfolger, dem TB Jahn Wiesau absetzen.

Josef Koller

Matthias Küsters verteidigt Zehnkampf-Titel

6.917 Punkte zu Saisonbeginn in Oberasbach

Zum zweiten Mal in Folge heißt der König der Athleten Nordbayerns Matthias Küsters. Nach einem eher durchwachsenen ersten Tag steigerte sich der SWC-Athlet am zweiten Tag deutlich, sprang 4,70m in seiner Paradedisziplin, dem Stabhochsprung und landete mit 50,57m im Speerwurf erstmals über der 50m-Marke. Letztendlich siegte er unangefochten vor zwei Gaststartern, Johannes Carl und Christoph Ewinger vom VFL Sindelfingen. Im Fernduell lag er knapp hinter dem Südbayerischen Meister, Florian Obst vom TV Emmering, der 7.016 Punkte erreichte, für die Bayerischen Meisterschaften kündigt sich hier ein heißes Duell an.

Im Sog von Matthias Küsters verbesserten sich auch Andreas Mokroß als Sechster (Stab 3,80m, Speer 37,54m; 5.044 Punkte) und der sich stark steigernde Quereinsteiger Felix Voigt (100m/11,58sec., Weit/6,31m), der über den Jedermann-Zehnkampf zum Team stieß, als Achter auf 4.778 Punkte. Das ergab den souveränen Sieg in der Mannschaftswertung

mit 16.739 Punkten. Im Fünfkampf der U18 landeten Konstantin Seitz und Amon Schmid mit 2.644 bzw. 2.291 Punkten auf den Rängen Fünf und Zwölf.

Dreispringer erzielen Bestleistungen

Auch die Nicht-Mehrkämpfer des SWC konnten am Wochenende überzeugen. Beim Dreisprung-Meet-IN in Ingolstadt erzielten Sabine Hoja mit 12,00m und Andi Plöbl mit 13,53m in „Fremd-Disziplinen“ jeweils persönliche Bestleistungen.

Gelungener Saisonestand für Michelle Weitzel

Und Michelle Weitzel gab ihr Weitsprung-Saison-Debut: Beim internationalen Sportfest in Salzburg feierte sie bei stark böigem Wind mit 6,32m einen gelungenen Saisonestand und musste sich nur der Siebenkampf-WM-Vierten Claudia Rath (6,46m) geschlagen geben, lag aber unter anderem deutlich vor Bianca Kappler.

Josef Koller

Oberpfalz-Meisterschaften unterstützt von R-KOM

SWC-Athleten holen am 31. Mai am Weinweg 42 Oberpfalztitel und 110 Medaillen



Männer: Andi Plöb! überspringt 1,94 m

Aufwärts geht es für Hochspringer Andi Plöb! Mit Saisonbestleistung von 1,94 m gewann er souverän den Männer-Hochsprung. Weitere SWC-Siege fuhren Markus Eigenstetter und Patrik Fuchs über 400 bzw. 800m ein. Silber gab es für Andi Mokroß im Weitsprung (5,84m) und im Speerwurf sowie für Jens Wulff über 800 m, die Bronzemedaille holten Franz Sedlmeier mit dem Speer und Jan Ropohl im Weitsprung.

Top-Weiten für Johanna Höcketstaller

Auch unsere Frauen holten drei Titel, zwei davon gingen auf das Konto von Top-Werferin Johanna Höcketstaller mit guten 13,20m im Kugelstoßen und 42,58m im Diskuswerfen, einen Titel im Dreisprung steuerte Andrea Holzapfel (9,67m) bei. Maxi Fleischer holte Weitsprung-Silber (5,18m) und gewann Bronze über 100m, Weit-Bronze holte Andrea Holzapfel.

Felix Mittermeier läuft 11,24 in U 20

Knapp verpasst hat seine Bestzeit Felix Mittermeier über 100m. Mit seinem

souveränen Sieg über 100m kann er dennoch zufrieden sein. Auch im Kugelstoßen gewann er den Titel (10,85m). Ebenfalls zwei Einzelsiege holte Fabian Buslaps mit Diskus (35,55m) und Speer (44,91 m), dazu natürlich der überlegene Staffelerfolg mit Felix, Fabian, Fabian Müller und Sven Glück.





*Unterstützer der Oberpfalzmeisterschaften:
Die Firma R-KOM und viele unermüdlche SWC-Helfer*



Tim Felgenhauer gewinnt Hochsprung

Als wäre er nie weg gewesen: mit 1,64m gewinnt Tim Felgenhauer bei seinem Comeback den U18-Hochsprung, Titel Nummer Zwei gab es für ihn zusammen mit Konstantin Seitz, Amon Schmid und Felix Müller in der 4x100m Staffel. Silber holt Fredi Buslaps im Speerwurf, Bronze gibt es für Tim über 100m, Fredi im Diskus und Amon Schmid im Speerwurf.

U20-Mädels dominieren Wurfwettbewerbe

Dreifach-Sieg im Diskuswerfen für Maxi Nirschl (22,84m), Franzi Sedlmeier (22,81m) und Paula Müller (19,97m), Doppelsieg im Kugelstoßen für Dorle Mokroß (8,9m) und Maxi Nirschl (7,94 m), Gold und Bronze für Franzi Sedlmeier (30,05m) und Sang Haarer (21,19m) im Speerwurf, das ist die Top-Ausbeute unserer Wurfmädeln in der U20. Da wollten die Springer natürlich nicht zurückstehen. Doppelsieg für Steffi Pegoretti im Weit-, und Dreisprung, dazu ein klarer Staffelsieg für Pegoretti, Theresa Jäger, Julia Sommer und Maria Huber. Silber gewannen noch Manja Boldt mit guten 2:33,71 min. über 800m und Julia Sommer über 400m, Bronze ging an Steffi Pegoretti über 100m und Julia Sommer über 200m.

Jacky Sterk überspringt 1,68 m

Auch Jacky Sterk gewinnt den U18-Hochsprung, allerdings mit überragenden 1,68m!!! Titel Nummer Zwei für sie im Hürdenlauf in 15,42sec, dazu gibt es Silber über 200m in 26,70 sec. Zwei Titel steuert Vroni Plank bei: Im Dreisprung mit 9,96m und mit der 4x100 m Staffel mit Caro Pegotretti, Daniela Gantschir



R, KOM

*Ehrte die Staffelsieger:
Oberbürgermeister Joachims Wolbergs*

und Elisa Leitner, dazu gewinnt sie zweimal Silber über die Hürden und im Hochsprung und zweimal Bronze im Weitsprung und über 100m. Einen Titel über 400m trägt Pia Puchinger bei, Caro Pegoretti holt Silber im Dreisprung und Bronze mit Diskus und Speer.

Hohe Sprünge auch für M15-Jungs

Überhaupt lief es gut im Hochsprung: Auch Philipp Geldhäuser und Matthias Fehlner springen beim Doppelsieg mit 1,64 bzw. 1,61m persönliche Bestleistungen. Zwei weitere Titel für Philipp mit dem Speer 32,95m und mit der



4x100m-Staffel (Glück, Poell, Frischholz), Matthias Fehlner gewinnt den Dreisprung in guten 10,22m. Weitere Silbermedaillen für Matthias über die Hürden, Philipp im Dreisprung und Lucas Landgraf im Speerwurf. M14-Einzelkämpfer war Nicolas Danner, aber er machte seine Sache sehr gut: Gold mit dem Diskus (25,85m), Silber über 800m, im Hochsprung (1,46m) und im Speerwurf.

Schnellste Staffelzeit für U-16- Mädels

Von allen weiblichen Staffeln liefen die Jüngsten die schnellste Zeit: Gold Für Emma Hies, Hannah Budig, Hannah Zellner und Lisa Morawitz in tollen 52,19sec. Silber in der W15 holten Emma Hies über 100m, Lena Schmitt im Dreisprung (9,48 m) und Hanna Kortus im Diskuswerfen. Bronze gab es für Lena über die 800m, Emma über die Hürden, Franziska Freidl im Hochsprung, Sophie Rauscher im Weitsprung und Hanna Kortus im Dreisprung und im Kugelstoßen. In der W14 feiert Lisa Morawitz Titel 2 und 3 mit Diskus und Speer, Hannah Budig gewinnt in tollen





13,45sec den 100m–Lauf, Hannah Zellner in 13,62 den Hürdenlauf und Annalena Bock nach einer Steigerung auf 1,46m den Hochsprung. Silber gibt es für Emma Höchbauer mit Kugel und Diskus sowie für Hannah Zellner mit dem Speer, Bronze holen Hannah Zellner über 100m, Maria Rauscher über 800m und Lisa Morawitz im Hochsprung.

Premru und Rauscher dominieren U14-Wettbewerbe

Je vier Titel gewinnen Jonas Premru in der M13, nämlich über 75m (9,75sec.), im Hoch-, und Weitsprung (4,93m) mit teils überragenden Leistungen und Georg Rauscher in der M12 über 75m, im Weitsprung und im Hürdenlauf. Gemeinsam mit Leon Puchinger und Moritz Geldhäuser holen sie auch souverän Staffel–Gold vor SWC–Team II mit Elias Hammouche, Leo Sauerer, Lars Breuer und Benedikt Peper. Silber in der M13 holen Jonas Zeitler im Hochsprung und Moritz Geldhäuser mit

dem Diskus, Bronze gibt es für Moritz im Kugelstoßen. In der M12 holen Silber Benedikt Peper über die Hürden und mit dem Diskus, Elias und Georg im Hochsprung (1,37m), Lasse Schmid im Kugelstoßen und Georg mit dem Speer. Bronze gibt es für Leo über die Hürden, Yannik über 75m und Julius im Diskuswurf.

800m–Gold für Luisa Jäger

Auch die W13–Mädels holen Gold, nämlich Luisa Jäger mit tollen 2:3,45 über 800m. Silber holt Lucie Neuking über 75m und die 4x75m–Staffel mit Luisa, Lucie, Clara Schlosser und Sonja Thalhofer, Bronze holen Luisa über 75m, Antonia Fehlner über 800m, Lucie im Hochsprung vor Clara und Emma Gartzke und Franziska Preis mit dem Diskus. Die einzige W12–Medaille holt Paula Nowak mit dem Speer, Sonja Thalhofer, Franzl Hollmer und Hannah Nussbaumer verpassen knapp die Medailenränge im starken Feld der W12.

Josef Koller

SWC-Laufteam erfolgreich am Berg

Fünf Medaillen bei Bayerischen Berglaufmeisterschaften der Senioren

Am 31. Mai 2014 wurden in Anger, im Rahmen des 30. Stoißer–Alm Berglaufes, die bayerischen Meisterschaften der Senioren im Berglauf ausgetragen. Der mittelschwere Kurs mit einer Gesamtlänge von 7 km weist 670 Höhenmeter auf und war bei idealen Bedingungen ein tolles Erlebnis für alle Läufer.

Den einzigen Einzeltitel für das SWC–Laufteam gewann die unverwüstliche Inge Pfauser, die ihre Altersklasse W60

dominierte und mit der klasse Zeit von 46:25 fast fünf Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte hatte.

Platz Zwei, Drei und Vier in der W 45 ging an die SWC–Läuferinnen Susanne Schmidt (40:27) vor Stefanie Schutty (42:07) und Birgit Hierl (42:13). Gemeinsam holten sie sich die Silbermedaille in der Klasse W35/40/45 mit dem hauchdünnen Rückstand von neun Sekunden auf Gold! In der W55 lief Regina Graf in 46:10 auf den

vierten Platz und Sonja Hackl in 46:27 in der W35 auf Platz Fünf.

Den 2. Titel für den SWC holte erwartungsgemäß die Mannschaft der M40/45. Trotz des krankheitsbedingten Ausfalls von Rudi Salzberger holten sich Elmar Daubenmerkl (4. M45/34:05), Carl Hierl (6. M45/34:48) und Volkmar Retzer (8. M45/35:08) überlegen den Titel. Des weiteren lief hier in

der M40 Jürgen Schröpf in 35:30 auf den fünften Platz und Thomas Noell in 37:45 auf Platz 14. In der M50 lief Thomas Federsel auf Platz Fünf in 39:03, Helmut Schemm wurde 21. in 43:56, Helge Groth lief auf Platz 23 in 45:52. In der M55 erreichte Horst Lang in der Zeit von 45:27 Rang 17 und gemeinsam gab es in der Mannschaftswertung der Klasse M50/55 Rang Acht.

Noch vier Zentimeter bis nach Zürich

SWC-Weitspringerin Michelle Weitzel steigert sich auf 6,66 m

Schon die gute Sprintzeit zu Beginn der Saison beim Bayerncup deutete darauf hin, dass die Form stimmt und dass es in diesem Sommer für die von der Volksbank unterstützte Weitspringerin Michelle Weitzel vom SWC Regensburg mit guten Weiten klappen könnte. Beim ersten Weitsprungwettkampf der Saison in Salzburg vergangenes Wochenende war die Bilanz dann eher erstmal ernüchternd. 6,32m gingen in die Ergebnisliste ein und die auch noch mit zu viel Windunterstützung. Doch sowohl Trainerin als auch Athletin waren sich einig, dass das nicht die Weite ist, die Michelle im Moment zu springen in der Lage ist.

Deshalb war die Vorfreude auf die am Samstag in Weinheim stattfindende Kurpfalzgala ungetrübt. Traditionell gilt die Weinheimer Bahn als sehr schnell, dort werden reihenweise EM- und WM-Normen gelaufen, jedoch ist auch die Weitsprunganlage eine der besten in Deutschland. Michelle Weitzel konnte dort in den letzten Jahren häufig mit Sprüngen über 6,50m

aufwarten. Einem noch etwas vorsichtigen Beginn (6,20m ohne Brett) folgte ein ungültiger Versuch, weshalb es an dieser Stelle bereits zu ersten Mal spannende wurde: 6,42m waren für den Endkampf nötig. Weitzel meisterte jedoch wie schon so oft diese Situation und ergatterte sich mit 6,54m einen sicheren Platz im Finale.



Dort folgte noch einmal ein Sprung auf 6,52m und schließlich im letzten Versuch die neue Bestleistung von 6,66m. Somit fehlen Michelle Weitzel nur noch 4 cm zur ersehnten EM-Norm von 6,70m, die sie erzielen muss, um ihre Chancen auf einen Startplatz in Zürich zu wahren.

Steffi Pietsch

Nach Redaktionsschluss:

Jens Wulff läuft persönliche Bestzeit - Bericht siehe Seite 75



Ein Wimpernschlag fehlt zu Gold

SWC-Viertelmeiler verpassen knapp eine Sensation

Es war ein heißer Kampf bis zum Schluss, am Ende verpasste die 4x400m-Staffel der SG SWC Regensburg/Schierling/Schwandorf den Titel um wenige Hundertstel. In der Besetzung Felix Mittermeier, Christian Paulis, Fabian Müller und Konstantin Seitz mussten sie sich nur dem Team der LAC Quelle Fürth geschlagen geben. Ihre Zeit verbesserten sie abermals auf tolle 3:27,84min.



Felix und Konstantin mit ihren Staffelkollegen Christian und Fabian

tian Gleissl und Philipp Geldhäuser nach einer sensationellen Steigerung um 1:20 min auf 9:10,56 min. Bronze. Mit einer beherzten Vorstellung lief das Team von Anfang in der Spitzengruppe mit und gewann verdient, knapp hinter Landshut und Aschaffenburg, die Bronzemedaille.

Die gleiche Farbe hatte die Plakette der 4x400-U20-Mädels der SG mit Steffi

Pegoretti, Magdalena Herbst, Sonja Laemmler und Theresa Jäger.

Als Vierte schrammte die 3x800m-Staffel der U18 in der Besetzung Elisa Leitner, Sophie Sachsenhauser und Lena Schmitt in 7:59,85min. knapp an der Bronzemedaille vorbei, und das 3x1000m-Männerteam mit Patrik Fuchs, Thomas Schackmann und Jens Wulff belegte mit 8:45,67 min. Platz Sechs.

Josef Koller

Es blieb nicht die einzige Silbermedaille für den SWC bei den diesjährigen Bayerischen Langstaffelmeisterschaften in Fürth. Auch die 3x800m-Staffel in der Besetzung Manja Boldt, Pia Puchinger und Julia Sommer konnte, wiederum hinter der LAC Quelle, mit 7:55,78 min. Platz Zwei belegen.

Zwei weitere Medaillen konnte das SWC-Lager bejubeln. Völlig unerwartet gewann die U16-3x1000m-Staffel mit Jonas Premru, Sebas-



Die SWC-3x800m-Staffel: Pia, Manja und Julia

Trainervorstellung

Neue Übungsleiter in der Leichtathletik

Marion Gergs

Hallo, mein Name ist Marion Gergs, ich bin 24 Jahre alt und studiere Realschullehramt mit den Fächern Mathe und Sport an der Uni Regensburg. Ich habe selbst neun Jahre lang Leichtathletik wettkampforientiert betrieben und 2010 einen Trainerschein erworben, um Kindern und Jugendlichen den Spaß an dieser Sportart vermitteln zu können.

Seit Oktober 2013 bin ich beim SWC Regensburg tätig und trainiere jeden Dienstag und Donnerstag mit den Mädchen der Altersklasse W11 bis W14.



Julia Hainz

Seit Oktober 2011 studiere ich hier in Regensburg Englisch und Sport, um später Kinder und Jugendliche an bayrischen Gymnasien für meine Fächer zu begeistern.

Die Motivation irgendwann in einem Sportverein tätig zu werden, war dementsprechend groß.

Bis vor einigen Jahren war ich selbst in einem kleinen Verein im schönen Rosenheim als Siebenkämpferin aktiv, danach verschlug es mich für ein Jahr nach Kalifornien und dort konnte ich in einem Turnverein erste Trainererfahrung sammeln. Die Leichtathletik kam etwas zu kurz, da es in Nordamerika Vereine in unserem Sinne nicht gibt und man meistens Student oder Schüler sein muss, um in eine Trainingsgruppe zu gelangen. Trotzdem konnte ich nie ohne „meine“ Leichtathletik und mir war schnell klar, dass ich bald als Trainerin im Leichtathletikstadion stehen würde.

Über die Universität bin ich dann an den SWC gestoßen und nach ersten Trainingsversuchen war der Erwerb des Trainerscheins reine Formsache. Jetzt hoffe ich, meine Fähigkeiten im Verein ausprobieren und ausbauen und meine Begeisterung für die Leichtathletik an möglichst viele Kinder weitergeben zu können.



Hans Merkl

Da hab ich jetzt den Salat, Ursula will unbedingt, dass ich über mich selbst schreibe... Also als Erstes zu meiner Person, 51 Jahre alt, Langstreckenläufer, zum 1. Januar 2014 vom LLC Marathon zum SWC gewechselt. Beim LLC war ich seit 1992, und von 1999 an als Teammanager zusammen mit Udo Reichl als Trainer für die Wettkampfläufer des LLC Marathon zuständig, und ich habe mit ihm dieses erfolgreiche Team aufgebaut.

Meine größten sportlichen Erfolge sind in der M45 mit dem Team des LLC Gold, Silber und Bronze im Marathon und zweimal Bronze im Halbmarathon bei den Deutschen Meisterschaften, sowie mehrere Bayerische und Oberpfalzmeisterschaften.

Als Trainer einer mit zum SWC gewechselten, sehr talentierten und ambitionierten Schüler/Jugendgruppe steht hier ganz klar der Spaß an der Leichtathletik an erster Stelle.

Das Training wird so abwechslungsreich wie möglich gestaltet, wobei unser Training natürlich lauflastiger ist. Es wird grundsätzlich sehr breit aufgestellt trainiert und im Schülerbereich sind die Blockwettkämpfe sowie Mehrkämpfe der Saisonhöhepunkt. Jeder junge Athlet soll in der Gruppe so individuell wie möglich

gefördert werden, eine Spezialisierung für bestimmte Disziplinen wird erst im Jugendbereich einsetzen. Meiner Meinung nach kann man bei vielen Kindern im Schülerbereich nicht absehen, wo die Reise einmal hingeht.

Für mich hat ein Sportverein in erster Linie die Aufgabe, die Talente zu erkennen und zu fördern und jedem Sportler die Möglichkeit zu geben, seine bestmöglichen Leistungen für sich selbst zu entwickeln und umzusetzen.

Der SWC versteht es, den Breitensport und den Wettkampfsport zu verbinden und so den Sportlern das optimale Umfeld zur Erreichung ihrer Ziele zu gewährleisten; und die Breitensportler identifizieren sich mit dem Sport wie die

Leistungssportler und nehmen an deren Erfolgen ebenso Anteil.

Begeistert bin ich beim SWC vom tollen Trainerteam, in dem alle gemeinsam für die Erfolge der Athleten arbeiten und in dem ich wie jeder andere Trainer von allen unterstützt werde. Hier herrscht eine ganz tolle Atmosphäre, und ich bin dem SWC dankbar, Teil dieses Teams zu sein und werde versuchen, mit den von mir betreuten Sportlern so erfolgreich wie möglich zu sein.

Keep on running,

Hans Merkl



Termin-Vorschau für die Leichtathletik 2014

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

- 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. Jedermann-Zehnkampf**
mit Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf und
Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften M/F/Junioren/U20
und offizieller Wiedereinweihung der sanierten
Städtischen Sportanlage am Weinweg
Programm Samstag, 26. Juli 2014
15.00 Uhr Dschungelspiele für Kinder ab 3 Jahren
17.30 Uhr Siegerehrung Dschungelspiele
18.00 Uhr Festakt der Regensburger Leichtathletikvereine
mit der Big Band **Swingin´ Pool** der Sing- und Musikschule
ab 19.00 Uhr Jedermann-Zehnkampf-Party mit
„Maschinenfabrik Reinhausen“
- So, 28. September 2014 Bezirksfinale Kinderleichtathletik
in Zusammenarbeit mit PostSüd

Mobilitätssponsor des SWC 1946 e. V.: Das Autohaus Schrödl

AUTOHAUS Schrödl GmbH

<p style="text-align: center;">Ihr Servicehändler für:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 10px;">   </div>	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em; font-weight: bold;">Gebraucht- wagenCenter</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">AUTOHAUS Schrödl <small>GmbH</small></h2> <div style="background-color: orange; color: white; padding: 2px 10px; font-weight: bold; font-size: 0.9em;">LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER</div> </div> </div>	

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm

Woche 1: 04. - 08. August 2014

Woche 2: 18. - 22. August 2014



Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg

Kosten:

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

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

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:

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

Fledermäuse, Honigbienen und Usain Bolt

Bericht von der Auftaktwanderung nach Velburg am 13. April 2014

Normalerweise geht es bei den Auftaktwanderungen des SWC Regensburg erstmal hinaus, dieses Jahr ging es aber erstmal hinein, nämlich in die König-Otto-Höhle nahe dem kleinen und beschaulichen Ort St. Coloman in der Nähe von Velburg.



Karin und Elli hatten sich die schöne Einstiegstour in die Wandersaison 2014 ausgesucht und zu Beginn eine Besichtigung der Tropfsteinhöhle geplant.

Mit einem Führer ging es ca. 9 m unter die Erde in eine wunderschöne, mit bizarren Formen verzierte Unterwelt, in der auch Fledermäuse überwintern. Allerdings war



nur ein Exemplar, an der Decke hängend, zu besichtigen. Die anderen Fledermauskumpels waren wahrscheinlich schon draußen unterwegs.

Nachdem bekannt wurde, dass die Tropfsteine zwei Jahre brauchen, um 1 mm zu wachsen, wollten wir das doch nicht abwarten und machten uns auf den Weg zum Einkehren in Velburg.

Nach einer knappen Stunde Gehzeit kamen wir dort an und ließen uns das Mittagessen schmecken. Die meisten

orderten Schweinebraten, welcher laut Zertifikat an der Eingangstüre „mit einem Prädikat“ (von wem auch immer) als bester Schweinebraten ausgezeichnet war.

Auf alle Fälle hielt der Schweinebraten, was das Zertifikat versprach. Nach der Stärkung, ein Kaffetscherl durfte nicht fehlen, ging es auf den Rückmarsch. Erster Haltepunkt war die Burgruine Velburg mit einer wunderbaren Aussicht auf das umliegende Land.

Roland und Wolfgang äußerten den Wunsch, auch mal alleine auf dem Burgfried zu sein und nachdem dies erledigt war, konnte die Wanderung in Richtung Wolfgangshöhle fortgesetzt werden, wo



Karin in knapper, aber ausreichender Form auf der vorhandenen Bühne Informationen über die Höhle zum Besten gab.

Der weitere Rückweg lief entlang eines erst kürzlich neu eingerichteten Walderlebnispfads, der mit vielen Informationen und unterhaltenden Spielen Kurzweil erzeugte.

Da sich der volle Genuss eines Barfußpfades erst dann einstellt, wenn man ihn barfuß beschreitet und dass man sich unterwegs auch ruhig seiner Schuhsohlen entledigen kann, waren wichtige Erfahrungen, die die Teilnehmer im weiteren Verlauf dieses Erlebnispfades machten.

Auch ein Wettkampf mit den Tieren des Waldes, wie weit man in 10 sec an Distanz zurücklegen kann, erbrachte erstaunliche Ergebnisse. Die Honigbiene schafft ca.



Anna - so schnell wie eine Honigbiene

50m, genauso viel wie Anna; Georg legte in 10 sec erstaunliche 100m zurück und lag damit fast gleichauf mit Usain Bolt. Die Namen derer, die sich eher bei den Ergebnissen für Regenwurm, Igel oder Blindschleiche einreihen, wollen wir aus Diskretionsgründen lieber verschweigen. Alle hatten trotzdem Spaß.

Als letzte Attraktion auf dem Rückweg kamen wir am sog. Schwammerl vorbei, einer Gesteinsformation, die wirklich aussieht wie ein riesiger Schwammerl, allerdings schon 190 mio Jahre auf dem Buckel hat.



Nach gut drei Stunden reiner Gehzeit erreichten alle Teilnehmer, 34 Personen, den Ausgangspunkt an der Tropfsteinhöhle und gingen, nicht ohne Karin und Elli für die Organisation und Durchführung dieser gelungenen Auftaktwanderung herzlichst zu danken, auseinander, schon in Vorfreude auf die kommenden Unternehmungen.

Hannes Kraus

Dreisesselberg und Plöckenstein/Plöckensteinsee

geführt von Angelika

Datum: 6. Juli.2014
 Treffpunkt: 8:45Uhr in Lackenhäuser
 Start: 9:00 Uhr
 Tour:

Im Dreiländereck von Bayern, Tschechien und Österreich wandern wir mit weitem Blick über Steinernes Meer, Böhmerwald und Donaubene.

Die Tour führt vom Rosenberger Gut bei Lackenhäuser zunächst über den Witikosteig auf den Dreisesselberg (1312m). Dann geht es auf dem Adalbert-Stifter-Steig der Grenze entlang. Wir passieren das Steinernes Meer und das Dreiländereck. Von dort geht es auf den tschechischen Plöckenstein (1378m) und hinunter zum Plöckensteinsee (1089m) auf tschechischer Seite. Wir kehren auf gleichem Weg (oder über eine Schleife +ca. 2 km) wieder zum Plöckenstein und Dreiländereck zurück. Von hier Abstieg zum Ausgangspunkt.



Variante:

Es bieten sich mehrere Varianten an, die Tour je nach Wetter, Lust und Kondition zu verlängern oder abzukürzen.

Charakter:

Die Grundtour ist insofern anspruchsvoll, da 1000 Höhenmeter etwas Kondition abverlangen. Der Abstieg zum See ist steil. Die Wege sind gut ausgebaut.

Einkehr: 1. Rast im bewirtschafteten Dreisesselhaus, für die 2. Rast Brotzeit aus dem Rucksack!

Gehzeit: ca. 7 Stunden, 18 km, 1000 Hm, kürzeste Variante: 5 Stunden, 13 km, 700 Hm

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb des Rosenberger Guts

Anfahrt: Von Regensburg über A3 Aicha vorm Wald/ Waldkirchen/Neureichenau Entfernung 150 km, Fahrtzeit ca. 1:40 Stunden

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

Bitte beachten: Anmeldung bis 03.07.14
 An- und Abreise in Privatfahrzeugen
 Bitte Personalausweis mitnehmen



Wanderausfahrt ins Karwendelgebirge

geführt von *Helmut und Stefan*

Datum 5. bis 7. September 2014

3-Tages-Tour: 5. September 2014



Gemeinsame Anreise frühmorgens.
 Von Pertisau Parkplatz Karwendeltäler über Gramaialm (1263 m)
 zur Lamsenjochhütte (1953 m).
 Gehzeit 4 Std (ab Gramaialm 2 Std);
 Übernachtung auf der Lamsenjochhütte.

6. September 2014

Von der Lamsenjochhütte über die Engalm (1277 m)
 zur Falkenhütte (1848 m) – der schönste Wanderweg
 im Karwendel.
 Gehzeit 4,5 Std ; Übernachtung auf der Falkenhütte.

7. September 2014

on der Falkenhütte über den Kleinen Ahornboden
 und Johannistal nach Hinterriß (928 m). Gehzeit 4,5 Std;
 gemeinsame Heimreise

2-Tages-Tour: 6. September 2014

private Anreise nach Hinterriß.
 Fahrt mit dem RVO von Hinterriß nach Eng (1203 m).
 Treffpunkt mittags auf der Engalm.
 Gemeinsamer Aufstieg zur Falkenhütte.
 Gehzeit 2,5 Std; Übernachtung auf der Falkenhütte.

7. September 2014

Von der Falkenhütte über den Kleinen Ahornboden
 und Johannistal nach Hinterriß (928 m).
 Gehzeit 4,5 Std; private Heimreise.

Charakter: Bergwanderung. Gute Kondition,
 Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind erforderlich.

Unterkunft: auf Berghütten im Lager.
 Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe sind erforderlich.

Diese Wanderung wird als Hüttenwanderung mit begrenzter Teilnehmerzahl angeboten.
 Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Bestätigung des Veranstalters.
 Eingehende Informationen folgen bei der Tourenbesprechung Ende Juli.
 Preis für An- und Abreise, Unterkunft und Verpflegung ist vor Ort selbst zu entrichten.

Anmeldung: Bis 20.07.2014 nur schriftlich unter wandern@swc-regensburg.de

Bitte beachten: Bei der 3-Tages-Tour erfolgt die An- und Abreise mit öffentlichen
 Verkehrsmitteln.
 Bei der 2-Tage-Tour erfolgt die An- und Abreise in Privatfahrzeugen.

Traditionelle Fuchsjagd

„Wandern“ für alle Sportgruppen im SWC

Treffpunkt: Sonntag, 12. Oktober 2014, um 14.00 Uhr
beim Fuchsbau Alte Linde, Oberer Wöhrd



Bei der Fuchsjagd treten die einzelnen Sportgruppen des SWC gegeneinander an – welche Aufgaben es heuer zu lösen gibt, wird natürlich noch nicht verraten.

Siegerehrung und Beisammensein anschließend in der Alten Linde, Müllerstraße 1 in Regensburg (bei der Steinernen Brücke).



ECKLwolfgang

SCHREINEREI
HOCHWERTIGER
INNENAUSBAU
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER
SCHREINERINNING

Ihr Fachbetrieb für
Komfort Living

hölkering 5 tel. 0941 . 4 16 39
93080 pentling fax. 0941 . 4 45 89

www.schreinerei-eckl.de
info@schreinerei-eckl.de



Einfach ausgezeichnet beraten
mit TELIS FINANZ.

www.telis-finanz.de

 **TELIS FINANZ**[®]
Aktiengesellschaft

SWC-Eispartie am 30. März 2014

Vorschau auf die SWC-Flyers-Saison 2014/2015

Nach intensiven Trainingsmonaten sowohl im Bereich des Kinder- als auch Erwachsenen- Eishockeys wurde der Abschluß der Saison erstmalig mit einer kleinen Eispartie in der Donauarena gefeiert. Es waren alle SWC-Mitglieder, ob groß ob klein, zu einem sehr individuellen Freien Eislauf eingeladen. Trotz bester Außentemperaturen um die 20 Grad und Sonne fanden sich 50 motivierte Eisläufer von 5 – 50 Jahren, die die letzte Gelegenheit gerne nutzten. Dank der guten Musikzusammenstellung von Hannah und Ferdinand war bei diesem reinen SWC-Discolauf für alle was dabei und die Stimmung war prächtig. Aufgrund der guten Resonanz überlegen wir, ob nicht Ähnliches zum Saisonauftakt 2014/15 stattfinden wird.

Trotz der momentanen Sommerpause laufen im Hintergrund so einige Vorbereitungen. So findet ein Kindertrainingslager in Mitterteich vom 26. auf den

27. September 2014 statt. Kaum zwei Wochen später heißt es dann für die Erwachsenen vom

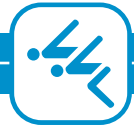
10. bis zum 12. Oktober 2014 Einzug hinter die Klostermauern von Waldsassen, begleitet von vier harten Trainingseinheiten. Und bereits im Januar (23.–25. Januar 2015) dürfen die Little Flyers zu einem erneuten Trainingslager nach Inzell aufbrechen.

Darüber hinaus sind wir im intensiven Gespräch mit dem Sportamt Regensburg, um unseren Kindern und Jugendlichen vermehrt feste Eiszeiten anbieten zu können. Sollte sich dies verwirklichen lassen, könnten wir dem nach wie vor ungebrochenem Zustrom deutlich besser gerecht werden.

Zusätzlich findet derzeit alle 14 Tage am Sonntag (genaue Zeiten bitte dem Internet entnehmen) um 9:00 Uhr für alle Interessierten Inlinehockey in der Donauarena statt. Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme mit Michael Zellner oder Rolf Weilert.



Michael Zellner



Übungsleitervorstellung

Neu im Schwimm-Trainerteam: Anna Siegmüller und Lisa Gareis

Hallo
ich bin Anna,
17 Jahre alt, liebe das Wasser
im festen und gefroren Zustand.

Gehe in die 11. Klasse auf der Fachober-
schule Fachrichtung Technik. Im SWC
bin ich, seit ich auf der Welt bin. Fahre
gerne Ski und bin auch seit letztem Winter
Skiübungsleiter.

Außerdem bin auch ehrenamtlich in der
Pfarrei St. Josef als Gruppenleiterin tätig.
Ich freue mich sehr, dass ich ab jetzt den
Schwimmlehrern helfen kann.



Anna Siegmüller



Hei,

mein Name ist Lisa Gareis. Ich bin eben-
falls 17 Jahre alt und gehe auf das St.
Marien-Gymnasium in die elfte Klasse.

Seit ungefähr zehn Jahren bin ich
Mitglied beim SWC und habe viel Spaß am
Schwimm-Training. Seit einigen Wochen
helfe ich jeden Montag, als Übungsleiter
im Hallenbad mit. Es macht mir richtig
Spaß, den Kindern etwas Neues beizu-
bringen und dabei zuzusehen, wie sie sich
verbessern.

Vielleicht sehen wir uns ja demnächst mal
im Hallenbad. Ich würde mich auf jeden
Fall freuen!

Lisa Gareis

Westbad ist endlich fertig...

hier unser neues Konzept:

Nicht nur für uns, auch für die anderen Vereine mit schwimmbesessenen Mitgliedern und natürlich für alle Freizeitschwimmer in Regensburg und Umgebung, kam nun endlich die Nachricht, das Westbad ist wieder eröffnet.

Wir haben im letzten Jahr öfter unsere Trainingszeiten umstellen müssen. Trotzdem konnten wir am Ende für alle eine Trainingseinheit anbieten. Da alle unsere Gruppen sehr gut besucht sind, haben wir uns ein neues angepasstes Konzept ausgedacht.

Ab 12. Mai 2014 bekommen die Anfänger wieder eine zusätzliche Stunde im Lehrschwimmbecken. Die Vorbereitung zum Seepferdchen auf der Bahn in der Schwimmhalle bieten wir nur noch von 17.00–17.45 Uhr an. Dafür steht den Kindern nun eine ganze Bahn zur Verfügung. Ab 18.00–18.40 Uhr haben wir vom Seepferdchen bis zum Seeräuber jetzt ebenfalls eine komplette Bahn zum Üben. Durch dieses neue Konzept bieten wir eine Einheit mehr an als vor der Sanierung des Westbades. Wir Übungsleiter kürzen unsere Pausen, bitten aber dafür alle Teilnehmer, auf das Training vor und nachher Rücksicht zu nehmen.

Ab Montag den 12.5.2014 gilt folgende Einteilung:

Lehrschwimmbecken:

17.00–17.45 Uhr
Drei Gruppen von kompl. Anfänger bis freies Durchschwimmen des Beckens

18.00–18.40 Uhr
Drei Gruppen von kompl. Anfänger bis freies Durchschwimmen des Beckens

In der Schwimmhalle:

17.00–17.45 Uhr
Bahn 1: Vorbereitung zum Frühschwimmer „Seepferdchen“

18.00–18.40 Uhr
Bahn 1: Vom „Seepferdchen“ zum „Seeräuber“
Bahn 2: Vorbereitung zum Jugendschwimmabzeichen „Bronze“

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

19.35–20.20 Uhr
Bahn 1: Von Jugendschwimmabzeichen „Silber“ bis „Gold“
Bahn 2: Training für Fortgeschrittene

20.15–21.15 Uhr
Bahn 1–3: freies Schwimmen für alle SWC-Mitglieder

Wer neu in unser Training kommen will, soll sich bitte per E-Mail unter schwimmen@swc-regensburg.de oder telefonisch (0941/37720) bei Christine Obermeier melden.

Christine Obermeier

Ausstrahlung durch Haltung

Was haben die Queen, Katarina Witt und Cristiano Ronaldo gemeinsam?

Nicht nur auf Heidi Klums Laufsteg, auch im Alltag hebt eine gute Haltung die persönliche Ausstrahlung.



Sie wirkt in allen Lebenslagen, entlastet das Gestell, und auch gezieltes Training wird mit ihr noch effizienter. Darum bieten wir für alle Übungsleiter und alle interessierten SWCler einen

**Workshop am Samstag, 18. Oktober 2014,
15.30 - 18.30 Uhr
in der Halle West der Grundschule Prüfening**

mit Bettina Schönenberg, Schauspielerin,
und Julia Leidhold, Tänzerin:

„Inhaltlich haben wir Übungen aus der Franklin-Methode und der Schauspielausbildung ausgewählt, die das Körpergefühl an sich und im Raum, die Körperwahrnehmung, die Präsenz und auch die Stimme schulen. Wir möchten die Teilnehmer durch den Wechsel zwischen der Rolle des Zuschauers und des Darstellers auch in ihrer Beobachtungsgabe schulen.“

Begrenzte Teilnehmerzahl, unbedingt **anmelden** unter info@swc-regensburg.de oder telefonisch bei Ursula Breitkopf nachmittags unter 0941/379849!

Jens Wulff läuft persönliche Bestzeit

Erlanger Laufserie über 5.000 Meter am 20. Mai 2014 - Fortsetzung von Seite 59

Jens Wulff (mit einer Bestzeit von 16:39,12min gemeldet) startete im schnellsten Zeitlauf des Abends. Bei eigentlich optimalen Bedingungen wurde bereits nach 3.000m – mit einer Durchgangszeit von 9:47min – offensichtlich,

dass wohl mit einer neuen Bestzeit zu rechnen war. Nachdem er die letzten 2.000m in 6:41min zurücklegte, blieben die Uhren bei 16:28,56min stehen und Jens verbesserte sich um hervorragende elf Sekunden.

Nachwuchs im SWC-Stab

Nefeli Frimberger

Pinelopi Koumpouri, die im SWC für die Wettkampfverpflegung verantwortlich zeichnet, und Christian Frimberger, SWC-Fotograf und IT-Wart, haben eine Tochter bekommen: Am 7. Februar 2014 kam Nefeli (14:29 Uhr/3.850 g, 54 cm) zur Welt.

Hannah Pauline Schnappauf



Renntainer Christian Schnappauf und seine Frau Verena wurden am 4. April 2014 Eltern von Hannah Pauline (0.37 Uhr/3.790g/53cm).



Geheiratet

haben Susanne Gebert und Michael Ziereis am 31. Mai 2014 im Alten Rathaus – eine Sternstunde für gleich drei Sparten im SWC: Susi steht für´s Skifahren und Schwimmen, Michi vor allem für´s Turnen.

Herzlichen Glückwunsch!



Aufmerksamkeit und Mut - um Kinder zu schützen

Präventionsschulung mit Lisa Pollwein-Hochholzer

Übungsleiter aus verschiedenen Sparten des SWC stellten sich am 11. April 2014 einem schwierigen Thema: Missbrauch oder sexualisierte Gewalt gegenüber Kindern findet nicht immer nur woanders statt, er kann uns auch in den eigenen Reihen begegnen.

Was ist Missbrauch, wo findet er statt, wie gehen die Täter vor, welche Signale senden betroffene Kinder, wie reagiert man? Diese Fragen wurden erörtert und auf konkrete Situationen im Sportverein bezogen – so ging es zum Beispiel auch darum, ob man

Skikurskinder auf die Toilette begleiten kann oder soll, oder ob man ein fremdes Kind in den Arm nehmen darf, um es zu trösten. Dabei wurde klar: Es geht auch um die eigenen Gefühle.

Und es geht um die Aufmerksamkeit für eigene Grenzziehungen und um Aufmerksamkeit für Kinder, die Merkwürdiges erzählen. Und um den Mut, Grenzüberschreitungen anzusprechen und den Mut, für möglicherweise betroffene Kinder die Beratungsstellen einzuschalten.

Ursula Breitkopf

Als Neumitglieder begrüßen wir

Appel-Kießling Miriam, Beck Mona, Beck Timo, Boldt Manja, Briestenska Tamara, Castrop Lina, Clemens Luisa, Danner Nicolas, Dirscherl Maria, Drechsler Barbara, Drew Hannah, Drew Katarina, Faschingbauer Paul, Feuerer Hannah, Gärtner Elisa-Marie, Girlich Hannah, Girlich Luca-Johanna, Graf Johanna, Haarer Sang, Hammes-Welch Maximilian, Jäger Silvia, Kölbl Nicolas, Köslner Bernhard, Kulisch Tim, Lamby Theresa, Lautenschlager Ernst, Lerzer Rahel, Lerzer Salome, Mackenrodt Linus, Mader Leonie, Maurer Gernot, Miksch Malin, Nagelmüller Elisabeth, Nagelmüller Vera, Poss Corinna, Rockmann Emil, Rötzer Marlene, Schilling Steffen, Schmidt Jan-Luka, Schönberger Korbinian, Schrems Maria-Theresia, Schwemmer Markus, Segerer Angelika, Scior Mara, Skopko Lukas, Skopko Luma, Straßer Gregor, Wagner Lili-Anna, Wagner Mia-Lucia, Weigend Hannah, Wenz Louis.

Wir trauern um unsere verstorbenen Mitglieder:

Hans Bergmann, Mitglied seit 1958
Manfred Wegener, Mitglied seit 1979
Peter Witzmann, Mitglied seit 1967

Wir werden ihnen immer ein ehrendes Andenken bewahren.
Unser Mitgefühl gilt den Hinterbliebenen.

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.

Übungsleiter-Info

Die Geschäftsstelle informiert

Alle Übungsleiter bitten wir, quartalsweise abzurechnen. Also bitte die Abrechnung-formulare **vierteljährlich** ausfüllen und über die Spartenwarte an die Geschäfts-stelle leiten.

Die aktuellen Formulare findet ihr unter

<http://www.swc-regensburg.de/images/Abrechnung.pdf>



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 Freitag, 29. August 2014.

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

Bunt, familiär und erfolgreich

Bericht von der Jahreshauptversammlung am 9. Mai 2014 im Antoniushaus



Vorstand und Beirat von links nach rechts:
 Wolfgang Straube, Josef Koller, Robert Obermeier, Franz Sedlmeier, Ursula Breitkopf, Dominik Schmeer, Sabine Garatva, Andreas Rötzer, Ursula Eigenstetter, Christine Obermeier, Michael Duchardt, Susanne Ziereis, Markus Eigenstetter



Wahlvorstand beim Auszählen:
 Hugo Segerer, Josef Aumüller und Peter Passian

Als Kind eintreten und dem SWC treu bleiben: Viele der langjährigen Mitglieder, die auf der Jahreshauptversammlung geehrt wurden, wirkten für 25 oder 40 Jahre Mitgliedschaft ausgesprochen erfrischend. Aber vielleicht liegt das auch am Sport – sicher ist dies so bei Hans Dyka und Franz Reitzer, die für 50 Jahre Treue zum SWC geehrt werden konnten. Seit 65 Jahren Mitglied beim SWC ist Friedl Gnad, die Witwe unseres ehemaligen Vorsitzenden Franz Gnad.

Ein buntes Bild zeichnen die Berichte der Spartenwarte vom sportlichen Leben im SWC. Die vielseitigen Angebote und

die uns so wichtige familiäre Atmosphäre im SWC üben mittlerweile auf 1.840 Mitglieder ihre Anziehungskraft aus.

Alle zwei Jahre wird beim SWC gewählt: Im Amt bestätigt wurde der Vorstand. Der Beirat und die Kassenprüfer wurden ebenfalls wieder gewählt, bis auf Severin Kornprobst, der das Amt der Spartenwarte Skilehrwesen nach sechs erfolgreichen Jahren an Susanne Ziereis übergeben hat.

In diesen sechs Jahren haben die SWC-Skikurse einiges an organisatorischem Feinschliff erfahren; auch die Erweiterung auf einen Zwergerlskikurs und auf mehrere Snowboardgruppen hat Severin eingeführt. Er übergibt die Verantwortung für ein sehr motiviertes, junges und gut ausgebildetes Schneesportteam an seine Nachfolgerin. Auch an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank an Severin!

Ursula Breitkopf

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

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

Jetzt bestellen auf flyeralarm.de



FLYERALARM