



LAUF<sup>UND</sup>BERG  
KÖNIG



... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg  
09 41 - 64 66 36-0 | [info@laufundberg-koenig.de](mailto:info@laufundberg-koenig.de)

[www.laufundberg-koenig.de](http://www.laufundberg-koenig.de)

LEX  
Laufexperte

IHR LAUF- UND BERGSPORT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAUFKURSE\_LAUFTREFF\_KLETTERKURSE\_BERGTouREN/FÜHRUNGEN\_VORTRÄGE\_EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor  
profis

**MAMMUT**STORE  
REGENSBURG

Ludwigstrasse 3 | 93047 Regensburg | Deutschland  
09 41 - 64 66 36-20 | [regensburg@mammutstore.de](mailto:regensburg@mammutstore.de)  
[www.mammut.ch](http://www.mammut.ch)



Liebe Mitglieder,

auf einen bemerkenswerten Leichtathletiksommer schauen wir in diesem Heft zurück. Höhepunkte waren dabei die vielen vom SWC selbst ausgerichteten Sportfeste. Ein ganz herzlicher Dank sei an dieser Stelle den vielen unermüdlichen Helfern ausgesprochen, die bei den Wettkämpfen halfen und dafür sorgten, dass sich die Sportler – vom kleinsten Dschungelkämpfer bis hin zum echten Zehnkämpfer – alle wohl gefühlt haben und das Beste aus sich herausholen konnten.

Erwartungsvoll blicken wir nun auf die kommende Skisaison – eine Übersicht über das Winterprogramm findet Ihr auf den Seiten 11 und 12. Neu im Programm ist hier das Rennzwerge-Training, bei dem fortgeschrittene Skikurskinder ins rennsportliche Skifahren hineinschnuppern können.

Zwei Herbsttermine möchte ich euch zuvor noch besonders ans Herz legen:

Am Sonntag, den 12. Oktober 2014 veranstalten wir unsere traditionelle Fuchsjagd

– schließlich sind wir ja auch ein Wanderclub! Hier treten Gruppen aus allen Sparten des SWC gegeneinander an. Treffpunkt ist um 14.00 Uhr vor der Alten Linde auf dem Oberen Wöhrd.

Für unsere Übungsleiter haben wir uns in diesem Herbst eine ganz besondere Vereinsfortbildung ausgedacht: Am Samstag, den 18. Oktober 2014 werden eine Schauspielerin und eine Tänzerin einen Workshop zum Thema Haltung veranstalten. Die Fortbildung steht auch allen interessierten Mitgliedern des SWC offen. Nähere Informationen findet Ihr auf Seite 79.

Jetzt schon vormerken darf man sich den Termin für den SWC-Kinderfasching mit Rodscha und Tom am 8. Februar 2015, Näheres auf Seite 72.

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

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*

# 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](http://www.yfu.de/gastfamilien) • E-Mail: [gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de) • Tel.: 040 227002-0



Internationaler Jugendaustausch seit 1957 • Gemeinnützige Organisation

*Hoch überm Zillertal - das Ziel der Jugendskiausfahrt Hochfügen*



# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt, Impressum Seite 6  
Sportprogramm Seite 7

## **Ski Alpin und Ski Nordisch**

---

Saisonvorschau Seite 11  
Übungsleiter-Info Seite 13  
Ausschreibungen der Fahrten Seite 14  
Ausschreibung Skikurs Seiten 19/20

## **Leichtathletik**

---

Berichte Seite 26  
Berichte Jedermann-Zehnkampf Seite 47  
Weitere Berichte Seite 55  
Ferienaktion Seiten 39, 62  
Trainervorstellung Seite 66

## **Kegeln**

---

Bericht Seite 67

## **Wandern**

---

Fuchsjagd Seite 68

## **Turnen**

---

Berichte Seite 69

## **Eishockey**

---

Berichte Seite 73

## **Schwimmen**

---

Programm Seite 8

## **Clubfamilie**

---

Vorschau Kinderfasching Seite 72  
Neues aus der Clubfamilie Seite 76  
Unsere neuen Mitglieder Seite 76

Informationen  
aus der Geschäftsstelle Seiten 68, 77

Workshop Haltung 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
Ehrenvorsitzender	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 DE22750900000000013749, BIC GENODEF1R01  
Sparkasse Regensburg, IBAN DE54750500000000015131, BIC BYLADEM1R3B  
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
Verleger: Ski- und Wanderclub  
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich

# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

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

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Lauftraining, Sepp Koller	Baggersee
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 (ab 6 J.) Amelie Duchardt	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12, Andrea Holzapfel, Julia Hainz, Josef Koller	
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14, Lena Sauerer, Sofia Seitz	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schülerinnen U16, Sven Englmann Schüler U16, Michael Duchardt	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Aktive und Senioren, Sepp Koller, Andrea Holzapfel	Weinweg
Di: nach Absprache	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan	
Di: 17.15	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Di: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 17.00 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprung Steffi Pietsch	nach Absprache
Mi: 17.45 – 18.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer, Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U16/U14/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U14 und älter, Aktive; Sven Englmann, Michael Duchardt, Josef Koller	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan	Siemenshalle
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	Goethehalle
Do: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer	Goethehalle
Do: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer)	RT-Halle
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.30 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: 16.30 – 17.30 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	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Steffi Rebele, Kristin Rödl, Sophie Rauscher, Frederik Eigenstetter, Ferdinand Zellner, Johanna Weichselgartner	Kreuzschule obere Halle

## Fortsetzung Breitensport Kinder & Schüler

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

## 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 Lehrschwimmbecken 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:

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

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

Paul Faschingbauer, Lisa Gareis, Rebecca und Yasmin Kleinert, Anna Siegmüller, Susi Zierys

## Eishockey

Di vierzehntägig ab 16.9.2014 19.45 – 21.15 Uh bzw. 21.30 – 23.00 Uhr	SWC-Flyers nach Rücksprache mit Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Trainingshalle
So vierzehntägig ab 14.9.2014, 8.15 – 9.30 Uhr	Little Flyers nach Rücksprache mit Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Arena oder Trainingshalle

## 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: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre. Barbara Drechsler, Daniela Fischer	Grundschule Prüfening
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	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik, Christiane Kluske	Grundschule Prüfening
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg Parkplatz Westbad
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Dynamic Bodystyling, nach Absprache mit Trainerin Christina Träger, Tel.: 3 99 66 61	Kreuzschule oben
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik, Martina Turner	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 20.00 – 21.00 Uhr	Body fit mit Caro Schönleber (Absprache: 37 80 20 26)	Goethehalle
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Ballspiele, Trainer: Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände
Fr: 18.30 – 21.00 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Siemens-Einfachhalle

## Kegeln

Mi: ab 19.00 Uhr	Training; von September bis April Wettkämpfe	Leistungszentrum Dechbettener Str 50.
------------------	--	--

## Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Kati Rödl, Josef Aumüller	Von Müller-Gymnasium
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitskopf	Werner-v.-Siemens-Gymnasium

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

## PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

# ||| DAS SPORTHAUS

— SPORT GOLDHACKER —

## Profi Ski und Board- Service

- BELAG AUSBESSERN für besseren Fahrkomfort
- BELAG-TUNING für Kraft sparendes Schwingen und leichtes Gleiten
- KANTEN-TUNING mit Spiegel-Finish. Bester Halt auf allen Pisten für höchste Sicherheit
- WACHSEN für herausragendes Gleiten und Drehen



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

Your global partner for snowsport



# Partner des Sports



**NORDICA**



**phenix**



**Freccys**  
FUTURE LAB



**2000**  
OF 1980

**LEKI**



**FALKE**  
FREEDOM 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](http://www.pflugfahrer.de)

## Terminübersicht für die Skifahrer und Snowboarder

---

Hier die Übersicht – Details zu den großen Ausfahrten findet ihr auf den folgenden Seiten.

### **Eure Ansprechpartner:**

---

**Rennzwerge:** Eva Schwan  
[rennzwerge@swc-regensburg.de](mailto:rennzwerge@swc-regensburg.de)

Bei den Rennzwerge mitfahren können Kinder, die zur Vorbereitung auf das Gletschertraining im Herbst 2015 das rennsportliche Skifahren schon in dieser Saison ausprobieren möchten – s. auch Seite 17.

**Übungsleiter:** Susi Ziereis  
[skilehrwesen@swc-regensburg.de](mailto:skilehrwesen@swc-regensburg.de)

Für die Übungsleiter ist die Teilnahme an der Radstadtfahrt im Dezember obligatorisch; als Vorbereitung wird die Teilnahme an mindestens einer Gletscherfahrt empfohlen.

**Rennfahrer:** Andreas Gebert  
[andreas.gebert@swc-regensburg.de](mailto:andreas.gebert@swc-regensburg.de)

**Synchro-Fahrer:** Kathrin Aumüller  
[synchro@swc-regensburg.de](mailto:synchro@swc-regensburg.de)

Ziel ist die Teilnahme an der German Snow Challenge im Frühjahr 2015.

Zum Hereinschnuppern bietet sich für alle Übungsleiter und sportlichen Skifahrer die Formationsfortbildung am Kitzsteinhorn im November an.

24. – 26. Oktober 2014

1. Gletscherfahrt ins Stubai für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und **Synchro-Interessierte**

14. – 16. November 2014

2. Gletscherfahrt ins Stubai oder nach Hintertux für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und **Synchro-Interessierte**

28. – 30. November 2014

Formationsfortbildung des SV Bayerwald am Kitzsteinhorn für alle **Übungsleiter**, **Freerider** und **Synchro-Interessierte**; Anmeldung über [Skiverband-Bayerwald.de/Lehrwesen](http://Skiverband-Bayerwald.de/Lehrwesen)

12. – 14. Dezember 2014

**Übungsleiterausfahrt nach Radstadt**

29. Dezember 2014 – 2. Januar 2015

Jugendskiausfahrt nach Hochfügen

2. – 6. Januar 2015

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten

Freitag, 9. Januar 2015

Flutlichttraining für die **Synchros**

17./18. und 24./25. Januar 2015

**Skikurs in Eck am Riedlstein**

Freitag, 6. Februar 2015

Flutlichttraining für die **Rennzwerge** und **Synchros**

Samstag, 7. Februar 2015

**Skikursabschlussfahrt nach Hochficht** für die fortgeschrittenen Skikurskinder



19. – 22. Februar 2015  
Familienausfahrt nach Kaprun

Freitag, 27. Februar 2015  
Flutlichttraining für die **Rennzwerge** und **Synchros**

Sonntag, 1. März 2015  
**Clubmeisterschaften Ski Alpin**  
und **Ski Nordisch am Pröllner** für alle!

6.– 8. März 2015  
Trainingswochenende für die **Synchros** auf  
der Edtbauernalm in Hinterstoder

19.–22. März 2015 oder

16. – 19. April 2015  
**German Snow Challenge** im Stubai  
(Termin steht noch nicht fest)

27. – 29. März 2015  
2. **Trainingswochenende** Stubai, falls Snow  
Challenge im April stattfindet

---

## **Terminübersicht Ski Nordisch**

---

Lawinencamp

9./10. Januar 2015  
Freitag Theorie, Samstag Praxis

Skitourentage

5. – 8. Februar 2015 in Südtirol

Clubmeisterschaft

1. März 2015 beim Pröllner

Kontakt:

[dominik.schmeer@swc-regensburg.de](mailto:dominik.schmeer@swc-regensburg.de)

**Teelust**  
Genieße das Besondere  
Entdecke die neue Lust auf Tee

**Teelust**  
**Via Ponte**  
Das Original seit 1954  
Tee / Kaffee  
Wählen Sie aus über 250 Teesorten!  
Frühstück ab 08:00 Uhr  
Brückstraße • 93047 Regensburg  
Tel. 0941 / 5 76 12  
Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00  
Sa.: 09:00 - 20:00 Uhr  
[www.via-ponte.de](http://www.via-ponte.de)  
online-shop: [www.teelust.de](http://www.teelust.de)

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

## Ski- und Snowboard-Übungsleiter-Info

### Es regt sich was in den Skisparten des SWC

Eine gute vereinsinterne Ausbildung – das ist ein Markenzeichen unserer Schneeesportübungsleiter. Daran wollen wir auch in der kommenden Saison wieder arbeiten.

Deshalb ist die Teilnahme am Ausbildungswochenende im Dezember für alle Übungsleiter verbindlich. Dort wird dann auch die Durchführung der Skikurse im Januar besprochen.

Aber wir bieten euch noch mehr an: Bei den beiden Gletscherwochenenden im Oktober und November besteht Gelegenheit, individuell begleitet von unseren qualifizierten Ausbildern an der eigenen Skitechnik zu feilen und dabei auch ein bisschen Höhentherapie mitzunehmen. Die Gletscherwochenenden legen wir daher allen Übungsleitern sehr ans Herz – die Investition lohnt sich!

Über die vereinsinterne Ausbildung hinaus besteht für unsere Übungsleiter auch die Möglichkeit, sich beim Skiverband Bayerwald zum C-Trainer Breitensport Ski Alpin ausbilden zu lassen. Wer's gemacht hat, möchte die zwei Wochen Sport und Spaß nicht mehr missen. Auskunft zu den Voraussetzungen für die Ausbildung und zur Unterstützung durch den Verein hierbei erhaltet ihr von unserem Spartenwart Skilehrwesen Susi Ziereis, siehe Seite 6.

Skifahren als Mannschaftssport – das ist eine Erfahrung, die etliche von uns auch nicht mehr missen wollen. Wer das mal

ausprobieren mag, fährt Ende November mit auf die Formations-Fortbildung des Skiverbands Bayerwald – und hat dabei auch gleich Gelegenheit, erste Erfahrungen mit dem Ausbildungswesen des Skiverbands zu sammeln.

Kontaktfrau für die Formations-Interessierten ist Kathrin Aumüller unter [synchro@swc-regensburg.de](mailto:synchro@swc-regensburg.de).

*Ursula Breitkopf*



*Fragen zum SWC-Skilehrwesen? -  
Susi Ziereis gibt Auskunft!*



## Saisoneröffnungsfahrt vom 12. - 14. Dezember 2014

*Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt*

*Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher*

### Unterkunft

Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase

### Busabfahrt:

12. Dezember 2014, 16:00 Uhr an der Städt. Sportanlage Weinweg

### Preise:

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



### Leistungen:

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

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

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

### Information und Anmeldung:

Per E-mail: [markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder telefonisch: 09404/640694

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der entsprechende Betrag (bitte selbst ausrechnen!) auf das Konto des SSWC Regensburg, Sparkasse Rgbg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RGB, einzuzahlen.

### liftpreise:

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

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

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

**Anmeldeschluss:** Freitag, 16. November 2014

## Jugendskiausfahrt nach Hochfügen

---

Termin:	29. Dezember 2014 – 2. Januar 2015
Unterkunft:	Hochfügen, Alpin Center Montana Alm ( <a href="http://www.montana.at">www.montana.at</a> )
Abfahrt:	29.12.14 um 5.00 Uhr
Rückkehr:	2.1.15 gegen 16.00 Uhr
Für wen?	Alle Jugendlichen ab 14 Jahre
Preis:	390 € (Unterkunft/Halbpension, Busfahrt, Liftpass, Silvestermenue), für Inhaber eines Jahresskipasses 315 Euro
Anmeldung:	bis 31. 10. 2014 unter <a href="mailto:andreas.roetzer@swc-regensburg.de">andreas.roetzer@swc-regensburg.de</a>

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

Plätze begrenzt, Beeilung ist also angesagt.

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





**LUXUSOMA**

## Möglich heißt machen:

Wir sorgen dafür, dass Ihr Lebensstandard  
auch im Alter fit bleibt.



Sparkasse  
Regensburg



## **Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich**

---

Termin: 2. bis 6. Januar 2015

Abfahrt: 2. Januar um 6.00 Uhr an der Städtischen Sportanlage am Weinweg

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: \*\*\*-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	250,- €
	Jugendliche (12-14 Jahre)	220,- €
	Kinder (6 - 11 Jahre)	195,- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50,- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto:

SWC Regensburg, Sparkasse Rgbg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RGB zu überweisen.

Leistungen:

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

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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

## **Neu im SWC - Rennzwerge-Training im Februar** **Neugierig auf Slalom und Riesenslalom? - Hier bist du richtig!**

An zwei Freitagabenden, am 6. und am 27. Februar 2015 möchten wir mit Kindern, die Interesse am rennsportlichen Fahren haben, zu einem Schnuppertraining zum Pröller fahren.

kehr gegen 22.00 Uhr. Voraussetzung ist die Teilnahme am Fortgeschrittenen-Skikurs des SWC, bei Interesse mit dem Skikurslehrer sprechen oder sich melden unter [rennzwerge@swc-regensburg.de](mailto:rennzwerge@swc-regensburg.de).

Stattfinden wird das Training abends bei Flutlicht, Abfahrt gegen 17.30 Uhr, Rück-

*Eva Schwan*



# Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger  
Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmelderschluss am 1. Dezember 2014 vorliegen.

Termine:

17./18. Januar und 24./25. Januar 2015 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

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

Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschrittene (bitte anmelden!)

Anmeldung:

**NUR** schriftlich mit beiliegendem Formular an:

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

bis spätestens 1. Dezember 2014

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

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

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;  
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 11:30 und 13:30 Uhr.  
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.  
(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)

Kursgebühr:

110,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten),  
der Betrag wird Anfang Januar abgebucht.  
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!  
Familienermäßigung:  
Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50% Familienrabatt.

**Ausrüstung:**

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen lassen. Carvingski sind erwünscht. Leihmaterial kann kostengünstig von uns vermittelt werden. Bitte bei Bedarf rechtzeitig mit der Skikursleitung telefonisch Kontakt aufnehmen!  
**Das Tragen von Helmen wird dringend empfohlen!**

**Leitung:  
Skigebiet:**

Susanne Ziereis, Tel.: 0176/20 59 55 99  
Skigebiet Eck/Riedelstein ([www.skieck.de](http://www.skieck.de))  
Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

**Absagen:**

Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen.  
Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de) oder (nur, falls kein Internet-Anschluss vorhanden ist) telefonisch bei der Skikursleitung abgerufen werden.

**Selbstfahrer:**

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

**Mitfahr-  
gelegenheit:**

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

powered by:



**FLYER-ALARM**

Offizieller Hauptsponsor des Skisports und Druckpartner des SWC Regensburg

# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



## Aufnahmeantrag

### Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

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

### Einzugsermächtigung

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

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

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

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

## Anmeldeformular: SWC-Kinderskikurs 2015 powered by flyeralarm

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



## **Anmeldung Skikurs 2015**

---

Begleitpersonen im Bus: \_\_\_\_\_

(Bei wechselnden Begleitpersonen  
bitte nur eine angeben!) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.

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

Adresse

Name: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

tel. erreichbar unter: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum Unterschrift

## Skikursabschlussfahrt am Samstag, 7. Februar 2015

Der Höhepunkt des Skikurses soll der „fünfte Tag“ sein. An diesem Tag geht es in ein „großes“ Skigebiet, z.B. nach Österreich oder nach Oberbayern, wo das im Skikurs Gelernte angewandt und verfeinert werden kann.

Natürlich werden die Kinder auch von unseren Übungsleitern betreut. Für die Anfängerkurse ist diese Fahrt noch nicht geeignet. Die Fahrt kann nur bei ausreichender Teilnehmerzahl stattfinden.

Termin: 7. Februar 2015

Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg

Fahrpreis: 18,- Euro, ab dem dritten Kind einer Familie 10,- Euro  
(incl. Betreuung für die Kinder)  
Hinzu kommen noch die Kosten für den Liftpass!

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

Anmeldung: a) bei der Skikursleitung während des Skikurses  
b) telefonisch bei Susanne Zierys unter 0176/20 59 55 99  
c) per e-mail: skilehrwesen@swc-regensburg.de

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



**FLYERALARM**

Offizieller Hauptsponsor des  
Skiports und Druckpartner  
des SWC Regensburg



## **SWC-Familienskiurlaub nach Kaprun vom 19. - 22. Februar 2015 (Faschingsferien)**

Hotel: JUFA Kaprun  
Nikolaus-Gassner-Straße 51  
A - 5710 Kaprun  
[www.jufa.at/kaprun](http://www.jufa.at/kaprun)

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



Preise:	ab 16 Jahre:	154,00 Euro
	11 - 15 Jahre:	100,00 Euro
	4 - 10 Jahre:	80,00 Euro
	Kinder unter 4 Jahren:	frei

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

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

Anmeldung: Per E-mail an [markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder telefonisch unter: 09404/640694 bitte mit genauer Angabe  
des Geburtsdatums der Kinder

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

Weitere Infos in den Januar-Clubnachrichten



# Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

Lohnt sich eine langfristige Geldanlage?

Wie werd' ich Millionär?

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Lieber Aktien oder Bausparers?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Nie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Welche Absicherung brauche 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!

MEINE Volksbank Regensburg eG





## Große Sprünge beim SWC-Frühjahresspringen und der Sparkassen-Gala

**Vroni Plank überquert bei den Kreismeisterschaften am 6. Juni 2014 die 3,21m**

Lange hatten sie heuer auf ihr erstes Springen warten müssen. Zum Saisonauftakt beim traditionellen SWC-Frühjahresspringen stieg ein Großteil der SWC-Stabhochsprungtruppe um Trainer Jan Ropohl mit überzeugenden Leistungen ein.



*Hier ist noch Luft: U20-Siegerin Sang Haarer*

So überquerte Vroni Plank in der U18 ordentliche 3,21m und zeigte sich gerüstet für die kommenden Meisterschaften. Die gleiche Höhe überquerte M15-Sieger Philipp Geldhäuser, er verbesserte dabei sogar seine persönliche Bestleistung. In seinem Sog verbesserte sich auch der Schierlinger M15-Mehrkämpfer Dennis Glück auf 2,81m. Am höchsten sprang mit 3,71m aber Männer-Sieger Andreas Mokross.

Mit 2,41m sprang W14-Siegerin Lisa Morawitz noch knapp unter ihrer Bestleistung, W13-Gewinnerin Emma Gartzke

verbesserte sich deutlich auf 2,21m und konnte damit die Quali zur Bayerischen abhaken. Das Gleiche gelang auch M13-Sieger Moritz Geldhäuser mit 2,51m. Die Wettbewerbe der U20 und 18 gewannen Fabian Buslaps (SWC/3,21m) und die DJK-SB-Athleten Michael Hug und Max Weber-Hohengrund mit je 2,91m. Noch knapp die Bayern Quali verpasst haben M14-Sieger Jannis Voigt (2,31m) und W15-Gewinnerin Sophie Rauscher (1,81m); die U20 weiblich gewann Sang Haarer mit 2,11m.



Mit tollen Sprüngen ließen zwei 11Jährige aufhorchen: Franziska Hollmer und Benedikt Peper überquerten jeweils 1,91m.

**Lukas Schwaiblmeier überspringt bei der Gala am 7. Juni 2014 die 5,11m**

Für das überragende SWC-Stabergebnis am ersten Juni-Wochenende sorgte jedoch Lukas Schwaiblmeier, der nach langer Verletzungspause bei der Sparkassen-Gala wie Phönix aus der Asche stieg: Er überquerte 5,11m und setzte sich damit an die Spitze der Bayerischen Bestenliste.

Auch Michelle Weitzel wusste zu gefallen: 6,32m, 6,66m, 6,38m, insgesamt

ein sehr schöner erster Wettkampfblock, auch wenn man zuhause nach den überragenden Sprüngen in Weinheim natürlich mehr erhofft hatte.

Auch die beiden anderen SWC-Top-Springerinnen, Sabine Hoja und Isabel Meyer überzeugten mit 5,97 bzw. 5,60m.

Persönliche Bestleistungen erzielten die Springer Felix Mittermeier mit 11,14 und Luka Krampert mit 12,85 sec, Hochspringer Andi Plößl überquerte 1,90m.

Auch der Nachwuchs überzeugte in der Gala-Laufnacht: Jonas Premr pulverisierte seine 800m-Bestzeit in ausgezeichneten 2:17,76, ebenfalls neue Bestzeiten liefen Luisa Jäger mit 2:32,23 und Konstantin Seitz mit 2:05,87min, und Pia Puchinger lieferte ordentliche 2:42,63min ab.

*Josef Koller*

**Große Sprünge**  
- von der Volksbank  
und der Stadt Regensburg  
unterstützt:  
**SWC-Weitspringerin Michelle Weitzel**  
Foto: Günter Sterk



# 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**

## **Beide Blockmehrkampf-Teams unter den Top Ten**

### **SWC-Nachwuchs erfolgreich bei den Bayerischen Blockmeisterschaften**

Der SWC ist in der Spitze der bayerischen Leichtathletik im Nachwuchsbereich endgültig angekommen. Nicht weniger als zehn Mädchen und ein Junge in der Klasse U16 hatten die Qualifikation für die Mehrkampfmeisterschaften erfüllt und starteten am 21. und 22. Juni 2014 in Herzogenaurach bei den Bayerischen Block-Mehrkampf-Meisterschaften.

Als erstes waren am Samstag die Mädchen an der Reihe. Das beste Punktergebnis lieferte Nancy Randig mit 2.294 Punkten und Rang Sieben im Block Wurf ab. Hierbei

Ein sehr guter Wettkampf gelang in der W15-Block Sprint/Sprung Emma Hies. Mit neuen persönlichen Bestleistungen über 100m in 13:24 Sekunden, 1,43m im Hochsprung und 17,05m im Speerwurf erreichte sie mit 2.286 Punkten Rang 22.

Im Block Sprint/ Sprung der W14 war Lisa Morawitz auf Platz Zehn mit 2.270 Punkten und Bestleistung über 100m in 14:06 die Beste. Platz 19 erreichte in diesem Wettbewerb Hannah Zellner mit 2.140 Punkten direkt vor ihrer Mannschaftskollegin Hannah Budig, die mit 2.128 und neuer persönlicher Bestleistung über 80m



**Überzeugt nicht nur im Wurf: Nancy Randig**

erzielte sie mit 10,65m im Kugelstoßen und 13:85sec über 80m Hürden neue persönliche Bestleistungen.

Hürden in 14:11sec glänzte. Platz 23 in diesem starken Wettbewerb erreichte Annalena Bock mit 2.096 Punkten und persönlichen Bestleistungen über 100m in 14:13, über 80m Hürden in 13:93 und im Speerwurf.

Ebenfalls einen ausgezeichneten Wettkampf lieferte Hanna Kortus im Block



Anna Lena Bock im Speerwurf, mit Trainer Hans Merkl - Fotos: Bent Morawitz

Wurf der W15 ab. Sie steigerte sich nach persönlichen Bestleistungen über 80m Hürden in 14:81 sec, im Weitsprung auf 4,24m und im Diskuswurf mit 19,42m um über 100 Punkte auf 2.104 und Platz 15. Im Block Lauf der W15 erreichte Lena Schmitt Rang 13 mit 2.059 Punkten und persönlichen Bestleistungen über 2.000m in 8:03:48 und mit 13:85 über 100m. Im Block Lauf der W14 erreichten Luisa Jäger mit 2.031 Punkten Rang 19 und Antonia Fehlner mit 1.933 Punkten und Bestleistungen im Ballwurf mit 27m und über 80m Hürden in 16:01 Rang 22. Noch bessere Ergebnisse versenkten die Mädels überwiegend in der Sandgrube der Weitsprunganlage in Herzogenaurach, mit der fast das gesamte Team an diesem Tag auf Kriegsfuß stand.

In der Mannschaftswertung zeigte sich die unglaubliche Leistungsdichte des SWC, bei der die Mannschaft I mit Nancy Randig, Emma Hies, Lisa Morawitz, Hannah Zellner und Hannah Budig auf Platz Sieben kam. Die Überraschung war allerdings, dass die Mannschaft II mit Hanna Kortus, Anna-Lena Bock, Lena Schmitt, Luisa Jäger und Antonia Fehlner auf Platz Neun

vor den zweiten Mannschaften der beiden bayerischen Großvereine LG Stadtwerke München und LAG Quelle Fürth rangierte!

Am Sonntag bei den Jungs war dann nur Jonas Premru im Einsatz. Er bewies einmal mehr Moral und Kampfkraft: Nachdem er bei der Windlotterie über 80m Hürden mit 2,2m Gegenwind die große Niete gezogen hatte und der Hochsprung mit 1,43m weit unter seinen Möglichkeiten blieb, steigerte er seine 100m-Bestzeit auf famose 12:56 Sekunden. Mit einer neuen Bestleistung im Speerwurf (25,78m) kam er auf die neue Bestleistung von 2.316 Punkten und Platz 13.

Hans Merkl



Erfolg und Spaß: Unsere U16-Mädels

## Bernhausen, Ingolstadt und Brixen

### Mehrkampfmeeting in Bernhausen

Gelungener Mehrkampfauftakt am 21./22. Juni 2014 für Isabel Mayer beim traditionellen Bernhausener Mehrkampf-Meeting! Beim ersten Siebenkampf der Saison erreichte sie mit 4.843 Punkten den dritten Platz und qualifizierte sich souverän für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften. Besonders gut waren dabei die 14,71s über die Hürden, eine neue Kugelbestleistung mit 10,81m und der Weitsprung mit 5,61m.

### Meet-IN in Ingolstadt

Auch beim Meet-IN konnten sich die Athleten des SWC gut in Szene setzen.



Andreas Plöbl wurde Dritter im Dreisprung (13,58m), Sabine Hoja belegte im Weitsprung Platz vier mit 5,72m,



auch Maxi Fleischer konnte mit 5,30m gefallen. Der noch der U20 angehörende Felix Mittermeier legte als 200m-Siebter die Strecke in neuer persönlicher Bestzeit von 22,59sec zurück. Seine Teamkolleginnen Julia Liedl und Luka Krampert steuerten 26,19sec (4./200m) und 12,94sec (2./B-Endlauf 100m) bei. Maxi Fleischer und Anja Wackerle liefen 13,26 bzw. 13,93 sec. Noch schneller war in den Vorläufen U18-Sprinterin Jacqueline Sterk mit 12,84sec. U18-Mittelstreckler Konstantin Seitz belegte über 1.000m seiner Altersklasse mit 2:47,36min Platz Zwei.

### Ländervergleichskampf in Brixen

Beim U18-Ländervergleichskampf in Brixen sprang Jacky Sterck tolle 5,71 m weit und war damit maßgeblich am guten Abschneiden des Teams Bayern beteiligt.

*Josef Koller*

*Flugphasen: Dreispringer Andreas Plöbl beim Absprung und Weitspringerin Sabine Hoja bei der Landung  
Fotos: Günter Sterk*



## Lukas Schwaiblmair fliegt wieder

*Fünf SWCler beim Stabhochsprungfestival in Gräfelfingen am 21./22. Juni 2014*

Mit 5,00m konnte Lukas Schwaiblmair nicht nur die Männerkonkurrenz gewinnen, sondern auch eindrucksvoll bestätigen, dass die bei der Gala in Regensburg gesprungenen 5,11m keine Eintagsfliege waren.

Mit 4.40m kam unser bester Mehrkämpfer Matthias Küsters zwar noch nicht in die Region seiner Saisonbestleistung, aber er zeigte zur Gala wieder, was er drauf hat.

Andi Mokross übersprang einen Tag vorher 3,80m und stellte damit seine persönliche Bestleistung ein. Erfreulicherweise übersprang er dabei alle Höhen incl. der 3,80m im ersten Versuch. Im Vergleich zur Vorjahressaison ist dies auch eine deutliche Steigerung!

Vroni Plank durfte zum ersten Mal in einem international besetzten TOP-Feld der Frauen starten und das als noch 15jährige (U18)! Mit übersprungenen 3,25m konnte sie ihre Saisonbestleistung erneut steigern und zeigen, dass sie auf dem Weg zu ihrer in der Halle erzielten persönlichen Bestleistung von 3,40m ist.

Der von Verletzung geplagte Fabi Buslaps zeigte noch beim Einspringen, welche Fortschritte er gemacht hat und alles schien auf eine neue Bestleistung zu deuten. Aber anschließend konnte er dies leider nicht umsetzen und blieb nach seiner Einstiegshöhe von 2,90m hängen. Da warten wir gespannt auf den nächsten Wettbewerb....

*Jan Ropohl*

# 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](http://WWW.DELPHI-LAABER.DE)

[WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER](https://WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER)







## ***Jump & Fly in München - Dreisprung in Markt Schwaben***



### ***25. Juni 2014 im Münchner Marienhof***

Ein spannendes Springen wars, beim Jump and Fly in München: Michelle wurde mit 6,39m Zweite, nur einen Zentimeter hinter der Siegerin Alina Rotaru aus Rumänien. Auch Jacky schlug sich tapfer bei ihrem ersten Stegspringen und zeigte mit 5,68m eine starke Leistung!

### ***Bestleistung für Sabine Hoja***

Auch Sabine Hoja flog weit in die Grube und steigerte am 28. Juni 2014 in Markt Schwaben ihre Dreisprungbestleistung auf starke 12,12m!

*Jacky Sterk fliegt in München und Lukas Schwaiblmair (oben) in Gräfelfingen - Fotos: Günter Sterk*

# AUTOGLAS ZENTRUM



Nittendorf

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

Ab  
sofort  
**NEU**  
bei uns!

## AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



GebrauchtwagenCenter



Nittendorf-Schönhofen · Tel. 09404/95350 · Neutraubling · Tel. 09401/881660  
[www.autohaus-schroedl.de](http://www.autohaus-schroedl.de)

## Großartige Hürdenzeit für Markus Eigenstetter

### SWC-Senioren holen zehn Bayerische Meister-Titel

Mit 15,84 sec. bei seinem souveränen Hürdensieg in der M50 sorgte Markus Eigenstetter für eins von vielen Highlights der SWC-Senioren bei den diesjährigen Bayerischen Seniorenmeisterschaften in Elsenfeld. Insgesamt holte die SWC-„Oldie“-Truppe zehnmal Gold, fünfmal Silber und zehnmal Bronze.

Drei Titel steuerte dabei Andrea Holzapfel in der W45 bei: Im Weit- (4,27m) und Dreisprung (9,58m) und über 80m Hürden (14,44sec) war sie nicht zu schlagen, dazu holte sie Bronze über 100m (14,51sec). Auch M30-Starter Bernd Siewert holte drei Titel, nämlich im Hoch- (1,60m) und Weitsprung (5,36m) sowie im Speerwurf mit 40,35m. Mit der Kugel belegte er Platz Drei (9,72 m). Einen weiteren M30-Sieg fuhr Jens Wulff mit 4:40,30 min über 1.500m ein, auch er holte mit 17:46,59 über 5.000m eine zusätzliche Bronzemedaille.

In der M45 gingen die Titel über 800 und 5000m an die SWC-Läufer Peter Koslowski (2:14,41 min) und Rudi Salzberger (16:17,35min). Koslowski gewann zudem über 500m Bronze (16:46,61 min).

Eine weitere Laufmedaille gab es für den M40–5.000m–Mann Jürgen Schröpf mit Bronze (17:44,43 min), über 1.500m belegte er Rang Vier. Auch das weibliche Geschlecht blieb im Laufbereich nicht medaillenlos: Regina Graf holte zweimal Silber über 3.000m (22:03,37min) und über 1.500m (6:17,65min.).

Einen kompletten Medaillensatz gewann Markus Eigenstetter. Neben Hürden-Gold konnte er sich 400m-Silber (57,98sec) und Stabhoch-Bronze (2,80m) um den Hals hängen lassen. In der gleichen Altersklasse gewann Josef Eberl Stabhoch-Silber (2,85m) und Josef Koller Dreisprung-Bronze (9,87m).

Auch die Ältesten überzeugten: In der M80 (!) holte Hans Dyka zweimal Silber über 100m (20,55sec), und im Weitsprung, in der M70 gewann Eckhard Blaul Stabhoch-Silber mit 1,90m und belegte Platz Drei über 80m Hürden. Knapp die Medaillenränge verpasst hat M60-Starter Christoph Schmidt mit 4,17m im Weitsprung als Vierter.

*Josef Koller*

## Korbinian Schönberger gewinnt Berglaufklassiker

### SWC-Läufer dominiert den Lauf auf den Osterfelderkopf

Garmisch-Partenkirchen. Am 29. Juni 2014 fand bei starkem Dauerregen der 34. Internationale Osterfelder Berglauf statt. Dieser Lauf wurde für das deutsche Berglaufteam zugleich als Qualifikationslauf für die inoffizielle Langdistanz-

Berglaufweltmeisterschaft in den USA angesetzt. Der für den SWC Regensburg startende Korbinian Schönberger konnte dagegen ohne Druck laufen, da er sich auf die Normaldistanz mit WM in Italien konzentriert. Aufgrund des miserablen



Wetters nahmen lediglich 135 Teilnehmer die 11,9 Kilometer und 1.297 Höhenmeter in Angriff. Auch Biathletin Miriam Gössner, deren Start in der Presse angekündigt war, wollte bei dem Wetter nicht mitlaufen.

Vom Start an der Talstation der Alpstizbahn in Garmisch-Partenkirchen weg setzte sich der Regensburger Berglaufspezialist mit einem weiteren deutschen Kadermitglied vom Rest des Starterfeldes ab. Sein Begleiter war der Erfurter Christian Seiler, der vor acht Wochen einen grandiosen Streckenrekord über die Supermarathondistanz des berühmtesten deutschen Landschaftslaufs, dem Guthsmuths Rennsteiglauf, aufstellte. Überraschenderweise musste Seiler bereits bei Kilometer 6,5 abreißen lassen. Die Lücke zwischen Schönberger und Seiler wurde schnell größer. Über das Kreuzeck ging es zur Hochalm, wo der Vorsprung bereits beruhigend groß war. Im Bergkessel

unterhalb der Alpstiz wurden die Läufer mit starken Gegenwind, Graupelschauer und Kälte konfrontiert.

Nach 1:04:56h war Korbinian Schönberger froh, als er am Fuß der Alpstiz, am sogenannten Osterfelderkopf an der Bergstation der Alpstizbahn das Ziel in 2.033 Meter Höhe als Gesamtsieger in einer Topzeit erreichte – im Vergleich zu seinem letztjährigen Sieg nochmals um 13 Sekunden schneller.

Mit 2:24 Minuten Rückstand wurde Seiler Gesamtzweiter und schaffte damit noch die deutsche Qualirichtzeit. Der Gesamtdritte Richard Obendorfer, letztes Jahr noch Zweiter, lag bereits fünf Minuten hinter dem Sieger. Bei den Frauen gewann mit Melanie Noll (TSV Annweiler) in der hervorragenden Zeit von 1:16:14h ebenfalls eine deutsche Kaderathletin.

*Hans Merkl*

## **Weitsprungsternchen knackt die Sechsmetermarke**

### **Sechs Medaillen bei den Süddeutschen Meisterschaften**

Die Athleten des SWC Regensburg konnten sich am 5. und 6. Juli 2012 bei den Süddeutschen Meisterschaften im Regensburger Unistadion exzellent in Szene setzen.

Die beste Leistung des Wochenende gelang dabei eindeutig dem Küken der Trainingsgruppe von Steffi Pietsch und Stefan Wimmer. Die gerade erst 16 Jahre alt gewordene Jacky Sterk steigerte sich in einem spannenden Weitsprungwettkampf der U18 auf bärenstarke 6,03m

und wurde damit Süddeutsche Meisterin.

Vor dem Wochenende stand ihre Bestweite noch bei 5,71m, das große Ziel war es, die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften



*Jacky steigt aufs Siegerpodest*

von 5,75m zu erreichen. Nach 5,73m im zweiten und 5,74m im fünften Versuch gelang im sechsten und letzten Durchgang der entscheidende Satz, der Jacky nicht nur ihren ersten Sechsmeter-Sprung und die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften bescherte, sondern sie auch noch in die Top fünf der besten Weitspringerinnen ihres Alters in Deutschland beförderte.

Nicht weniger gut lief das Wochenende für Teamkollegin Sabine Hoja, für die am Ende gleich zwei Silbermedaillen und zwei Bestleistungen zu Buche standen. Nach nervenaufreißendem Einstieg in den Weitsprungwettkampf mit zwei ungültigen Versuchen, sprang auch sie zum ersten Mal im Freien über sechs Meter (6,03m) und sicherte sich im Dreisprung mit 12,21m eine



Ebenfalls 6,03 Meter: Sabine Hoja

weitere tolle Leistung. Drei Bronzemedailien gab es für Julia Liedl über 400m Hürden (63,48), Andi Plöb! im Hochsprung (1,95) und Johanna Höckestaller im Kugelstoß (14,47m). Mit toller Bestleistung von 5,85m ersprang sich Mehrkämpferin Isabel Mayer im Weitsprung Rang Vier und war auch im Hürdenfinale mit Saisonbestleistung (14,51, Platz Sechs) vertreten. Einen weiteren vierten Platz erreichte Johanna Höckestaller im Diskuswurf (44,06), Mehrkämpfer Matthias Küsters belegte im Stabhochsprung mit 4,60m Rang Acht. Pech hatte die 4x100m Staffel der Frauen, die aufgrund eines kleinen Wechselfehlers die Medaillen knapp verpasste und auf Rang Sechs einlief, die U18-Nachwuchsstaffel der SG SWC/Schierling/Schwandorf mit Emma Hies, Vroni Plank, Daniela Gantschir und Elisa Leitner schlug sich wacker und verpasste mit guten 51,05sec knapp eine eigene Bestzeit.

*Josef Koller*

## **Michelle Weitzel springt in Dillingen 6,45m**

Beim Weitsprungmeeting in Dillingen Anfang Juli belegte Michelle Weitzel bei starker Konkurrenz mit 6,45m Rang Zwei. Der Sieg ging diesmal an die Hamburgerin Nadja Käther mit 6,56 Metern. Gleich mehrfach sorgten beide für ein Raunen beim Publikum, als deutlich weitere Sprünge im Bereich der EM-Norm von 6,70 Metern knapp ungültig waren.

Danach zeigte sich Michelle Weitzel mit ihrem Wettkampf zufrieden. „Ich habe mich heute gut gefühlt und war auch im Anlauf recht schnell“, schilderte sie ihre Wettkampfeindrücke. „Ich hatte ja auch noch bessere, knapp ungültige Sprünge dabei. Das stimmt mich positiv, dass es noch besser wird.“

*Steffi Pietsch*



## **Riesenspektakel am Weinweg**

**Hundertsiebzig Kinder starten beim Kinderleichtathletik-Sportfest am 2. Juli 2014**

Sensationelle Beteiligung beim KILA Sportfest am Weinweg: Trotz Mittwochabend und Fußball-WM waren über 170 Kinder zur zweiten Kreisschülerrunde nach Regensburg gekommen.



Trotz der riesigen Teilnehmerfelder konnte der Zeitplan (fast) aufs i-Tüpfelchen eingehalten werden.

In der U12 gab es diesmal einen souveränen Sieg für die SWC-Tiger, die SWC-Löwen konnten sich einen tollen sechsten Platz erkämpfen.

In der U10 belegten die SWC-Teams, die Pumas, Piraten und Panther die Plätze Drei, Vier und Fünf; und bei den Kleinsten in der U8 belegten die Pinguine, Kolibris und Schmetterlinge die Plätze Zwei, Drei und Vier.

Vielen Dank an alle Kampfrichter und Helfer, insbesondere an alle Eltern, die sich (teilweise ganz kurzfristig) als Mannschaftsführer zur Verfügung gestellt haben!

*Josef Koller*



## Andi Mokoß überquert 3,86m

### SWC-Athleten holen sich dreizehn Titel bei der Stab-Oberpfalz-Meisterschaft

Persönliche Bestleistung mit 3,86m, damit zeigte Andi Mokoß am 4. Juli 2014 den höchsten Sprung bei den diesjährigen Stab-OM in Regensburg. Dabei lieferte er sich einen packenden Zweikampf mit dem Reichenberger Jannik Thiel, der 3,76m überquerte. Bei den Frauen siegte Eva Schwan mit 2,76m vor ihrer Vereinskollegin Malin Miksch mit 2,56 m.

Im Nachwuchsbereich überzeugte vor allem M15-Springer Philipp Geldhäuser mit guten 3,16m, in der M14 gab es ein packendes Duell zwischen Jannis Voigt (SWC) und David Frischholz vom TSV Schwandorf, die beide 2,36m übersprangen. Schließlich hatte der Regensburger aufgrund der Fehlversuchsregeln das bessere Ende für sich. Auch der dritt-

platzierte Levin Wagner sprang persönliche Bestleistung (2,26m). Die Titel in der M13 und M12 gingen an Moritz Geldhäuser (2,26m) vor Michi Bismark und an Georg Rauscher (2,36m) vor dem toll springenden Valentin Moritz (2,06m); den U20-Titel holte sich mit 3,06m Fabian Buslaps.

In der U20 weiblich steigerte sich Sang Haarer deutlich auf 2,46m, die weiteren Oberpfalzmeister heißen Sophie Rauscher (W15/1,96m), Lisa Morawitz (W14/2,36 m), Emma Gartzke (W13/2,26m) und Franz Hollmer (W12/1,76m ) vor Stabhoch-Debutantin Pia Rockinger mit erfreulichen 1,36m.

*Josef Koller*

*Folgende Seiten:  
Spaß bei den  
SWC-Ferienwochen im  
August*

## Unsere Kleinsten ganz groß

### Nachwuchs kehrt mit 36 Medaillen aus Bad Kötzting heim

Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften der Kleinsten konnte unser Nachwuchs wieder auf ganzer Ebene überzeugen: zehnmal Gold, zwölfmal Silber und vierzehnmal Bronze lautete die Ausbeute.

#### U 12 weiblich

Dabei ging es gar nicht so gut los: Weit in Führung liegend verlor unsere U12-weiblich-Staffel mit Maya Deiml, Yola Kutzner, Celine Wegner und Chiara Saller den Stab; in die Bresche sprang Staffel II mit Valentina Heers, Alina Kanzler, Emilia Kern und Susanne Wechselberger, die sich dann auf Platz Zwei nach vorne kämpften. Auch

Staffel I kämpfte tapfer weiter und belegte am Schluß sogar noch Rang Vier.

Dafür hielten sich die Mädels in den Einzeldisziplinen schadlos: Maya Deiml gewann bei ihrem Wettkampfdebut die 50m (7,88sec.), den Weitsprung (4,02m) und den 800m-Lauf (3:11,09min.); Chiara Saller holte zweimal Silber (Hoch/1,16m, 800/3:11,79 min), und einmal Bronze (50m/8,25sec), genau wie Celine Wegner, die Silber über 50m (8,07sec.) und im Weitsprung (3,84m) sowie Bronze im Hochsprung (1,13m) holte. Eine überraschende Goldmedaille gab es für Hannah









Tobias im Ballwurf mit 26,50, Yola Kutzner belegte im Ballwurf Rang Fünf und zweimal Platz Sechs über 50 und 800m, Valentina Heers wurde Fünfte im Weitsprung und Sechste mit dem Ball.

In der W10 holte Alina Kanzler Silber im Ballwurf (28m), Magdalena Hubmann verpasste als Vierte knapp das Treppel über 800m, Emilia Kern belegte Platz Sechs im Weitsprung und Julia Thalhofer Platz Acht über 800m.

### **U12 männlich**

Dafür gewannen unsere U12-Jungs zum dritten Mal in Folge die 4x50m-Staffel mit Elias Premru, Bene Peper, Mika Kutzner und Lukas Zeitler. Bene trug sich zudem über 800m (2:46,75min) und im Hochsprung (1,29m) in die Siegerliste ein, holte zudem Silber im Ballwurf (40m) und Bronze im Weitsprung (4,15m). Auch Lukas holte noch vier Medaillen, Silber im Weitsprung (4,22m) und jeweils Bronze mit dem Ball (39,5m), über 50m und im Hochsprung (1,20m). Mika Kutzner wurde dreimal guter Siebter.

### **U10 weiblich**

Die U10-Staffel holte sich mit Magda Höchbauer, Caroline und Anna Lena Härtl sowie Laura Kögel Silber. In der W9 gewann Laura Silber über 800m (3:20,58 min), sowie Bronze über 50m, im Weitsprung und im Ballwurf, Magda Höchbauer wurde 50m-Fünfte.

In der W8 gewann Annalena Härtl Weitsprung-Gold (3,61m) sowie 50m-Silber, Schwester Anna Lena schnappte sich Ballwurf-Bronze.

### **U10 männlich**

Da wollten auch die Jungs nicht zurückstehen: Elias Premru gewann 800m-Gold in sehr guten 3:03,75min, holte dazu Weit- und Ball-Bronze (3,15m/29m), Nils Zeitler holte den M8-Ball-Titel mit 20m, und dazu Silber im Weitsprung und Bronze über 50 und 800m. Armin Thalhofer belegte als Sechsjähriger in der M7 Platz Vier über 50m, Platz Fünf im Ballwurf und Platz Sechs im Weitsprung.

*Josef Koller*

## **SWC-Athleten im Medaillenrausch**

### **Sieben Titel bei den Bayerischen Meisterschaften am 12./13. Juli 2014**

Sensationell verlief das Wochenende für die Leichtathleten des SWC bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften im Münchner Dante-Stadion. Siebenmal Gold, sechsmal Silber und dreimal Bronze lautete die Ausbeute. Für eine Männer-Goldmedaille sorgte dabei Stabhochspringer Lukas Schwaiblmair, der bei

seinem Sieg mit 5,00m ein weiteres Mal die Fünfmetermarke übertraf. Teamkollege Matthias Küsters holte im gleichen Wettbewerb mit Saisonbestleistung von 4,80 m Bronze.

Erfreulicherweise holten die Männer 2 weitere Medaillen durch Hochspringer Andi

Plößl mit 1,95m und Silber und Sebastian Ratzinger, der bei seinem Comeback im Dreisprung mit guten 14,20m überzeugen konnte. Igor Rud verpasste knapp das 100m-Finale mit 11,76sec bei Gegenwind.

Da wollten die SWC Frauen natürlich nicht zurückstehen: Gold für Kugelstoßerin Johanna Höcketstaller mit 13,86m und 400m-Hürdenläuferin Julia Liedl, die nach einer schönen Steigerung auf 62,90sec ganz überraschend die goldene Plakette in den Händen halten konnte. Medaille Nummer Zwei für Johanna Höcketstaller gab es im Diskuswerfen mit 44,30m und zwar die Silberne. Ebenfalls Zwei Medaillen holte Springerin Sabine Hoja, nämlich



Isabel Mayer im Weitsprung

Fotos: Günter Sterk



Silber in der Staffel: Isi übergibt das Staffelholz an Michelle

Silber im Weitsprung mit 5,81m und Bronze mit feinen 12,20m im Dreisprung. Dazu gab es noch zweimal Silber für Isi Mayer im Hochsprung (1,61m) und das 4x100m-Quartett mit Luka Krampert, Isi Mayer, Johanna Höcketstaller und Michelle Weitzel, die die Meisterschaft zu einem Schnelligkeitstest nutzte und ordentliche 12,43sec über 100m bei starkem Gegenwind ablieferte. Mehrkämpferin Isi Mayer zeigte sich zudem mit Platz Vier über die Hürden (14,92sec) und Platz Fünf im Weitsprung (5,57m) gut gerüstet für die Mehrkampfmeisterschaften im



Juli am Weinweg. Mit Maxi Fleischer, die mit 5,36m Saisonbestleistung aufstellte, erreichte eine weitere SWC-Athletin als Achte das Weitsprung-Finale.



**Goldstaffel: Felix übergibt das Staffelholz an Fabian**

Auch der Nachwuchs überzeugte: Gold für die U20-4x100m-Staffel der SG SWC./Schierling/Schwandorf mit Felix Mittermeier, Fabian Müller, Konstantin Seitz und Sven Glück die mit 43,56sec DM-Quali lief. Weitere Medaillen gab es für den Schierlinger Sven Glück

mit Silber im Hochsprung (1,95m) und Bronze über 110m Hürden (15,53sec) sowie Felix Mittermeier der mit ausgezeichneten 50,31 sec über 400m Platz Zwei belegte. Über die 200 wurde er mit 22,44sec Sechster, den gleichen Platz belegte Diskuswerfer Fabian Buslaps mit 34,40m.

Gleich dreimal Gold holten die U18-Mädels durch Jackqueline Sterk im Weitsprung (5,68m), Stabhochspringerin Vroni Plank, die bei starker Konkurrenz und einer tollen Siegerhöhe von 3,40m einen ausgezeichneten Wettkampf zeigte, sowie sensationell mit der 4x100m-Staffel der SG in der Besetzung Emma Hies, Jacky Sterck, Daniela Gantschir und Elisa Leitner in tollen 50,03sec. Mit diesem Sieg hatte wirklich niemand gerechnet. Jacky Sterk rundete mit Platz Sieben im Hochsprung (1,61 m) ihr überzeugendes Auftreten an diesem Wochenende ab.

*Josef Koller*



**Goldmädels: Jacky, Daniela, Elisa und Emma von der Startgemeinschaft SWC/Schierling/Schwandorf**

## Bayern feiert ein rauschendes Sportfest am Weinweg

*Isi Mayer, Johanna Höcketstaller, Nancy Randig,  
Philipp Geldhäuser und Sven Glück holen am 19./20. Juli 2014 Gold*



*Grund zum Strahlen: Cheftrainer Josef Koller mit Maxi Fleischer und Isabel Mayer - Foto: Günter Sterk*

Die U23- und U16-Athleten machten bei den Bayerischen Meisterschaften am Weinweg da weiter, wo die Erwachsenen und Jugendlichen am letzten Wochenende in München aufgehört hatten: Sie sammelten Medaillen! Und alle, die nicht aktiv am Wettkampf beteiligt waren, stellten sich als Kampfrichter, Hürdenkommando, im Wettkampfbüro und Stellplatz in den Dienst des Vereins, der zum ersten Mal Mitausrichter von Bayerischen Meisterschaften war. Neben dem federführenden SWC waren an der gelungenen Veranstaltung, die allerseits gelobt wurde,

der TV Burglengenfeld, der TV Bad Kötzting, die LG Telis Finanz, der TSV Schwandorf und der SC Eschenbach maßgeblich beteiligt.

Bei den Damen in den Altersklasse U23 gabs zweimal Gold: In einem spannenden Weitsprungwettkampf siegte Mehrkämpferin Isi Mayer mit einem Zentimeter Vorsprung (5,61m), fast ebenso spannend machte es Diskuswerferin Johanna Höcketstaller, die mit 43,78m um drei Zentimeter weiter warf als ihre stärkste Konkurrentin. Silber gabs für Johanna auch



noch im Kugelstoß mit 13,62m. Überraschend Silber holte sich auch Sprinterin Luka Krampert mit sehr guten 12,66sec über 100m, sie belegte außerdem noch Platz Vier über 200m mit 26,08sec. Zwei Bronzemedailles steuerte Maxi Fleischer bei. Sie belegte im Weitsprung mit 5,41m ebenso Rang drei wie gemeinsam mit Isi Mayer, Luka Krampert und Anja Wackerle in der 4x100m-Staffel. Eine weitere Bronzemedaille ging nach Schierling, an Sonja Forster, für gute 15,25sec über 100m Hürden.

In einem unglaublich hochklassigen und spannenden Hochsprung-Wettbewerb steigerte ein weiterer Schierlinger, nämlich Sven Glück seine persönliche Bestleistung um 1 cm auf 2,05m und gewann knapp vor dem höhengleichen Fürther Marco Manuel. Mehrkämpfer Kilian Hartmann testete erfolgreich für die am nachfolgenden Wochenende ebenfalls am Weinweg stattfindenden Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften, und holte eine weitere Bronzemedaille über die Hürden, der noch der Jugendklasse angehörende Felix Mittermeier holte überraschend 200m-Silber in 22,38sec. Speerwerferin Franzl Sedlmeier erreichte mit 30,58 m Platz 9.

Auch die U16-Mädchen des SWC trumpften auf. Nancy Randig holte mit 40,07m Gold im Hammerwurf der W14 und wurde Vierte mit dem Speer (32,75m). Ebenfalls Edelmetall ersprang sich Sophie Rauscher im Stabhochsprung mit Platz Drei (2,20m), im Dreisprung landete sie hinter Lena Schmitt (9,84m, Platz Vier) auf Rang Fünf. Ebenfalls Rang Fünf belegten Annalena Bock im

Hochsprung (1,51m) und Lisa Morawitz im Stabhochsprung der W14 (2,60m). Emma Hies erreichte über 100m (13,23) und mit Bestzeit über die Hürden (13,05) jeweils den Zwischenlauf.

Einen schönen Wettkampf zeigte auch das nächste Mädchen aus Jan Ropohls SWC-Stabhoch-Talentschuppen: Emma Gartzke sprang als 13-jährige im Wettbewerb der W14 ordentliche 2,20m und belegte Rang Neun. Auch die beiden Läufergirls von Trainer Udo Reichl, Luisa Jäger und Antonia Fehlner, eigentlich noch zur W13 gehörend, liefen persönliche Bestzeiten im Wettbewerb der 14jährigen über 800m (Platz 11/2:30,38 min) und 2000m (Platz 14/8:03,54min). Knapp die Zwischenläufe verpasst haben Hannah Budig mit 13,61sec über 100m und Hannah Zellner mit 13,94sec über 100m Hürden.

Eine weitere Goldmedaille steuerte in einem spannenden Stabhochsprung-wettkampf der M15, im Dauerduell mit dem Bad Endorfer Kilian Schlemer, Philipp Geldhäuser mit 3,40m bei, dabei verbesserte er seine persönliche Bestleistung um 19 cm. Gute Platzierungen gabs hier auch für Matthias Fehlner mit Platz Fünf im Dreisprung (10,60m) und Jonas Premru, der über 800m der M14-Vierter wurde, sowie Moritz Geldhäuser der mit 2,50m im Stabhochsprung-Wettbewerb der M14 Platz Acht erreichte.

*Josef Koller*

## Matthias Küsters ist Bayerns König der Athleten

Und Kilian Hartmann sein Kronprinz - SWC holt sensationelle acht Medaillen



So starten Profis - Matthias Küsters beim Hundertmeterstart

Fotos: Christian Frimberger

Zum zweiten Mal innerhalb einer Woche war das Städtische Stadion am Weinweg der Schauplatz für Bayerns beste Leichtathleten. Und die waren begeistert von der tollen Stimmung, die die Symbiose von Jedermann-Zehnkämpfern und Top-Athleten mit sich brachte. Insgesamt 246 Teilnehmer sorgten für eine einzigartige Atmosphäre, in der sich Bayerns Top-Mehrkämpfer sichtlich wohl fühlten und es dem Publikum mit teilweise hervorragenden Leistungen dankten.

Und an den hervorragenden Leistungen waren vor allem auch die Athleten des SWC beteiligt: Matthias Küsters lieferte

einen weiteren Top-Zehnkampf ab, zum vierten Mal blieb er über 6900 Punkten und konnte seine persönliche Bestleistung abermals steigern. Mit 6994 Punkten verfehlte er hauchdünn die magische 7000-Punkte-Marke und gewann deutlich vor dem Dingolfinger Andreas Schmid.

Überraschend folgten die weiteren SWC-Männer Andreas Mokraß (5092 P.) und Felix Vogt (4797 P.) mit schönen Steigerungen auf den Plätzen Drei und Vier. Für das zweite Top-Ergebnis aus Regensburger Sicht sorgte aber U23-Meister Kilian Hartmann. Er steigerte sich von Disziplin zu Disziplin in einen wahren

LEICHTAUFWECHSELN



Einfach ausgezeichnet beraten mit TELIS FINANZ.

[www.telis-finanz.de](http://www.telis-finanz.de)

 **TELIS FINANZ**<sup>®</sup>  
Aktiengesellschaft



Rausch, warf am Ende den Speer über 58 Meter und erzielte nie erwartete 6709 Punkte, bei seinem deutlichen Sieg vor Alexander Gilch von der LG Oberland und dem Herzogenaauracher Daniel Hoseus. Logische Folge war natürlich der Mannschaftstitel für das SWC- Männerteam in der Besetzung Küsters, Hartmann und Mokroß mit ausgezeichneten 18795 Punkten. Leider kann das Trio nicht in dieser Besetzung bei den Deutschen starten, da es keine Zulassung über die Mannschaftspunkte gibt und damit nur Küsters und Hartmann startberechtigt sind.



1,66 im Hochsprung: U16-Athlet Matthias Fehlner

Hinter den tollen Männererfolgen wollten die Frauen natürlich nicht zurück stehen: Julia Liedl tröstete sich mit der Bronzemedaille und feinen 4253 Punkten dafür, dass sie die gleichzeitig stattfindende Deutsche Meisterschaft in Ulm über 400m Hürden um wenige 10tel Sekunden verpasst hatte. Gold und Silber gingen an Elisabeth Glonegger (MTV Ingolstadt) und Stefanie Weiler (TSV Katzwang).

In der U 23 holte Isi Mayer mit 4775 Punkten hinter der Dachauerin Andrea Sedlbauer sogar Silber. Und gemeinsam mit Luka Krampert (U 23 Platz Sieben/3144



Julia Liedl holt Bronze im Siebenkampf

Punkte) gab es in der Teamwertung eine weitere Silbermedaille hinter dem MTV Ingolstadt.

Auch der Nachwuchs wusste zu überzeugen: Die U20-Vierkampf-Mädels mit Vroni Plank, Julia Sommer, Luzia Pfeilschifter, Theresa Jäger und Steffi Pegoretti gewannen Silber hinter dem TSV Erding. In der Einzelwertung wurde Plank Sechste im Vier-, und Sommer Siebte im Siebenkampf.

Josef Koller

# XX. Jedermann-Zehnkampf 26./27. Juli 2014

Impressionen vom Jubiläumssportfest  
am Weinweg





*Im Uhrzeigersinn von oben links:*

*Volksbank-Teamkämpfer, Malte Hartfiel und Konsorten beim 1500-Meter-Zieleinlauf, Evas Sporty&Spicy-Team, Wettkampfverpflegung, Weinweg-Einweihung mit der Big Band Swingin Pool, Medaillenmädel, Konzentration im Wettkampfbüro, Spaß auf der Tribüne, die neuen SWC-Flüstertüten, unsere Grillmeister; in der Mitte Matthias Küsters - Fotos: Lena Schindler, Chrstian Frimberger, U. Breitkopf*



## Zwanzig Jahre Jedermann-Zehnkampf

### Großes Lob für die Stimmung am Weinweg

Ein Leichtathletikfest der ganz besonderen Art haben wir heuer am Weinweg gefeiert: Seit zwanzig Jahren richtet der SWC den Regensburger Jedermann-Zehnkampf aus. Seit zwanzig Jahren stellen sich Spätberufene, Schreibtischtäter, Nachwuchsathleten und Hobbysportler der Herausforderung, einmal im Jahr die Königsdisziplin der Leichtathletik durchzustehen.

Seit vielen Jahren richten wir den „Jedermann“ zusammen mit den Mehrkampfmeisterschaften der Oberpfalz aus. Heuer gab´s dazu auch noch die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften für die Aktiven, die Junioren und die U 20.

Dieses Großereignis haben wir zum Anlass genommen, uns zusammen mit den anderen Leichtathletikvereinen Regensburgs bei der Stadt für die Sanierung der Sportanlage am Weinweg zu bedanken, die von Auswärtigen auch schon als Schönste Sportanlage Bayerns bezeichnet wurde. Dabei sorgte die Big Band der Sing- und Musikschule Swingin´ Pool für den akustischen Rahmen eines Festaktes, bei dem Oberbürgermeister Wolbergs und der frühere Sportbürgermeister Weber unseren Dank für die Stadt gerne entgegen nahmen. Der Herr Oberbürgermeister hatte sich bereits nachmittags vom überaus regen Treiben am Weinweg ein eigenes Bild gemacht.

Abends konnte dann zu den Klängen der Vertriebsband Maschinenfabrik Reinhauser im letzte Sonnenlicht der erfolgreiche erste Tag gefeiert werden.

Begeistert waren die vielen Teams, die sich als Mannschaften einen Zehnkampf teilten, von der ganz eigenen Atmosphäre eines Zehnkampfes. Richtig Spaß hatten einige Ex-Zehnkämpfer um den früheren LG-Athleten Malte Hartfiel, die eigens aus Darmstadt angereist waren, um der ganz speziellen Mischung aus Spaß, Sport, Erfolg und Gemeinschaftserlebnis zu frönen, die den „Jedermann“ ausmacht.

Unterstützt wurden wir dieses Jahr sehr großzügig von der Sparkasse Regensburg, die außerdem auch noch acht Kampfritzerhelfer stellte, ferner wieder von der Privatmolkerei Bauer und natürlich von ganz vielen fleißigen Unterstützern aus der großen SWC-Familie!

*Ursula Breitkopf*



**... und so fühlt sich das an**

**Turn-Spartenwart Wolfgang Straube über seinen Zehnkampf 2014**



Erster Tag war gut, zweiter Tag mit Handicap, weil mein Handgelenk noch von Freiburg weh tut. Diskus ging kaum. Beim Speer habe ich mir die Schultersehne gereizt. Kann den Arm nimmer so heben.

Das Übliche halt wenn man alt wird. :-). 1.500 waren geil. Um ein Haar gekotzt aber glücklich.“



„Rang Vier, eigentlich Drei, weil der vor mir aus vier Personen bestand...“



*Das mitfühlende Publikum*



*Die Schülerriege bei der Siegerehrung des Jedermann-Zehnkampfes*



## Elf Oberpfalztitel für SWC-Mehrkämpfer

*Top-Resultat für Philipp Geldhäuser im Neunkampf am Weinweg*

Nicht nur Regensburgs Mehrkampfasse, die mit Matthias Küsters, Kili Hartmann und Andreas Mokroß bei den Männern sowie Isi Mayer, Julia Liedl und Luka Krampert bei den Frauen natürlich auch die Top-Platzierungen bei der Oberpfalzmeisterschaft erreichten, auch der SWC-Nachwuchs konnte überzeugen und holte sieben eigene Titel nach Hause.

Für eines der besten Ergebnisse sorgte der Bayerische Stabhochsprung-Meister Philipp Geldhäuser, der im Neunkampf der M15 stolze 4.357 Punkte erreichte und natürlich vor allem mit 3,40m im Stabhochsprung glänzen konnte. Zusammen mit den zweit- und drittplatzierten Matthias Fehlner und Dominik Sterz gab es auch noch Mannschaftsgold mit stolzen

12.086 Punkten. 8.867 Punkte in der Vierkampf-Mannschaft, zu der noch Jonas Premru und Nicolas Danner zählten, was den Sprung auf Platz Zwei der Bayerischen Bestenliste bedeutete, reichten nicht zum Oberpfalztitel, da die Schwandorfer um David Frischholz und Marco Sächerl sogar 9.300 Punkte sammelten und in Bayern nun ganz vorne liegen. In der Neunkampf-Einzelwertung der M 14 holten Danner und Valentin Ferst Silber und Bronze.

Auch die U16-Mädels des SWC waren erfolgreich: Gold für Mona Hartner im Siebenkampf der W15, Silber und Bronze für Hannah Zellner und Annalena Bock in der W14, beide Mannschaftstitel im Vierkampf (Hartner, Zellner, Bock, Luisa Jäger, Emma Höchbauer) und im Sieben-



## ECKL Wolfgang

SCHREINEREI  
HOCHWERTIGER  
INNENAUSBAU  
MÖBELWERKSTÄTTE

MEISTERBETRIEB DER  
SCHREINERINNUNG

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

[www.schreinerei-eckl.de](http://www.schreinerei-eckl.de)  
[info@schreinerei-eckl.de](mailto:info@schreinerei-eckl.de)



*Silber in der Mannschaft: Ferdinand Zellner und Fredi Buslaps*

kampf (Hartner, Zellner, Jäger) gingen an den SWC. Hannah Huber holte eine Bronzemedaille nach Schierling (W14/7-Kampf) ihre Vereinskollegin Sonja Forster gewann im Vierkampf der U20 sogar Gold, vor Vroni Plank und Julia Sommer (beide SWC). Im Siebenkampf hatte dann Sommer die Nase vorne, mit der Vierkampf-Mannschaft (Sommer, Plank, Luzia Pfeilschifter, Theresa Jäger, Steffi Pegoretti) holte sie einen weiteren Oberpfalz Titel.

In der U18 schlug die Stunde des DJK SB: Die Zehnkampf-Einzelwertung ging an Felix Vogl vor Amon Schmid (SWC) und Michael Hug (DJK SB), und auch der Mannschaftstitel ging an die DJK-Jungs (Vogl, Hug, Georg Wagner) vor dem SWC (Schmid, Fredi Buslaps, Ferdi Zellner).

*Josef Koller*

## **Kompletter Medallensatz bei der Süddeutschen**

**Gold für Nancy Randig, Silber für Phillip Geldhäuser, Bronze für Sebastian Ratzinger**

Stolze drei Medaillen holten die SWC-Leichtathleten bei den Süddeutschen U23/U16-Meisterschaften in Augsburg.

Vor allem Hammerwerferin Nancy Randig konnte dabei überzeugen. Mit 50,14m übertraf sie zum zweiten Mal in diesem



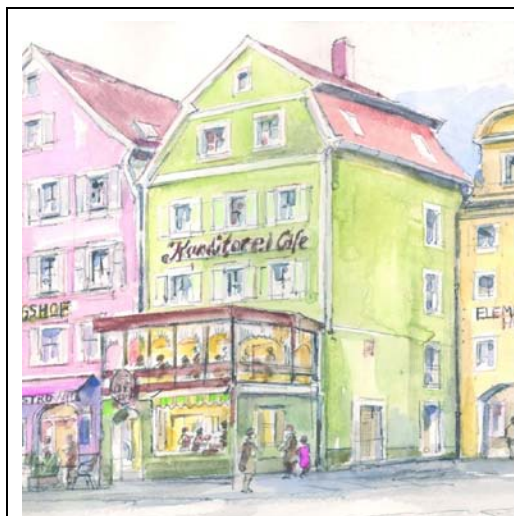
Jahr die 50m-Marke und gewann überlegen den W14-Wettbewerb mit fast sieben Metern Vorsprung vor der zweitplatzierten Mutterstädterin Samantha Bornetta. Einen zweiten Titel holte der Schierlinger Hochspringer Sven Glück, eigentlich noch der U20 angehörend, in der U23. Mit 2,02m gewann er klar den Hochsprungwettbewerb.

Zudem gab es Stabhochsprung-Silber für M-15-Springer Philipp Geldhäuser, der sich in einem äußerst spannenden Wettkampf auf 3,50m steigerte und seinen ebenfalls glänzend aufgelegten Dauerrivalen Kilian Schlemmer nur aufgrund der Fehlversuchsregelung auf Platz Drei verweisen konnte. Eine weitere Bronzemedaille für den SWC holte Dreispringer Sebastian Ratzinger in der U23, der mit

14,30m ebenfalls Saisonbestleistung sprang.

Die 100m-Zwischenläufe erreichte Luka Krampert (SWC), wo sie mit 12,67sec in der U23 eine weitere Top-Zeit ablieferte. Den Einzug in das Weitsprungfinale der U23 gelang Maxi Fleischer, dort belegte sie mit guten 5,26m Rang Acht, den gleichen Platz erlief sich die 4x100m-Mädchenstaffel des SWC mit Emma Hies, Hannah Budig, Annalena Bock und Lisa Morawitz, die mit 51,99sec erstmals unter 52 Sekunden blieb. 2,60m bedeuteten Platz Neun für Lisa Morawitz im W14-Stabhochsprung.

*Josef Koller*



## *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>**



## SWC-Läufer mit Bestzeiten in Neustadt

**Gold für Nancy Randig, Silber für Phillip Geldhäuser,  
Bronze für Sebastian Ratzinger**

Traditionell am ersten Freitag und Sonntag im August trifft sich die Laufelite aus ganz Deutschland in Neustadt, um zum Saisonende noch einmal auf die Jagd nach neuen



*Udo Reichl und Hans Merkl mit ihren gutgelaunten Schützlingen*

Bestleistungen zu machen. Auch dieses Jahr war wieder ein gutes Teilnehmerfeld gemeldet und auch einige SWC-Läuferinnen und Läufer wollten die Gunst der Stunde nutzen. Leider konnte die Qualität des Ausrichters aus Weiden nicht mit der Qualität der Läufer mithalten und so war am Freitag ein großes organisatorisches Chaos, bei dem die SWCler bei der Laufeinteilung klar benachteiligt wurden. Dass sie trotzdem viele eine neue persönliche Bestleistung aufstellten, spricht für das hohe Niveau der Athleten.

Als erstes erwischte es M13-Läufer Jonas Premru, der anscheinend als Tempomacher für die weibliche Jugend geplant war. Er lief über 800 Meter sein Rennen allein von der Spitze weg und verbesserte seine Bestzeit trotzdem auf tolle 2:16:53.

Ebenso erging es im nächsten Rennen Matthias Fehlner, der alleine voraus laufend seine neue Bestzeit auf 2:29:73 um sechs Sekunden drückte. In seinem

Sog steigerte sich in diesem Lauf Yannik Seremet um sieben Sekunden auf tolle 2:37:91, Leon Puchinger blieb mit 2:33:97 etwas über seiner persönlichen Bestzeit.

Bei Pia Puchinger ging in ihrem Lauf über 800 Meter endlich der Knoten auf. Klar benachteiligt in der Laufeinteilung in einem viel zu

schwachem Lauf lief sie von der Spitze weg in tollen 2:32:97 ins Ziel und pulverisierte ihre Bestzeit um zehn Sekunden. Sonja Thalhofer steigerte sich ebenfalls um vier Sekunden auf 2:50:05 und die ebenfalls in der W12 startende Hannah Nußbaumer erzielte in ihrem ersten 800-Meter-Rennen sofort in 2:53:00 eine Bombenzeit. Antonia Fehlner lief mit 2:52:49 knapp über ihrer Bestzeit.

Bei so viel guten Zeiten der Schüler wollten die Erwachsenen auch nicht nachstehen. Über 3.000 Meter lief Jürgen Schröpf gute 10:10:65, Kathrin Asal lief in ihrem ersten Bahnrennen sehr gute 11:22:54 und Katherina Machura erreichte in 11:51:10 das Ziel.

*Hans Merkl*



## Deutsche Jugendmeisterschaften in Bochum

### Rang Acht für Weitspringerin Jacky Sterk

Der SWC-Nachwuchs hat sich am 9./10. August bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bochum tapfer geschlagen. Bis auf Felix Mittermeier, der letztes Jahr in Rostock schon dabei war und in diesem Jahr in Bochum über 200m gute 22,47 sec lief, war es für alle SWC-Athleten die erste Deutsche Meisterschaft. Ein aufregendes Erlebnis: Einlaufplatz, Callroom, ein großes Stadion und die besten U18- und U20-Leichtathleten Deutschlands.



Jacky Sterk glückte im Weitsprung der U18 sogar der Sprung in den Endkampf, sie landete mit guten 5,63m am Ende auf Rang Acht und durfte sich über ihre erste nationale Urkunde freuen.

Die Mädchenstaffel der Startgemeinschaft SWC/Schwandorf/Schierling mit Vroni Plank und Emma Hies brachte den Stab mit ordentlichen 51,44 sec ins Ziel.



Jacky Sterk (links) und oben Vroni und Emma in der Staffel der Startgemeinschaft (unten Mitte)



## Saisonabschluss in Dachau

Drei persönliche Bestleistungen für die SWCler am 15. August 2014

Zum traditionellen Saisonabschluss machte sich ein kleines Grüppchen SWCler auf den Weg zu den Dachauer Volkswettkämpfen und kam mit einigen nennenswerten Ergebnissen zurück.

Den Anfang machte Lucas Schwaiblmaier mit dem zweiten Platz über 100m im B-Finale mit 11,61 sec sowie als Gesamtsieger im Weitsprung mit einer neuen Bestleistung von 6,87m, mit der sich der Stabhochspringer auch in Bayern nicht verstecken muss.

Andi Mokroß belegte mit zwei neuen Bestleistungen im Weitsprung (6,07m) den sechsten und im Speerwurf (40,70m) den vierten Platz.

Jens Wulff erreichte über 1500m in 4:48;22 min den achten Platz, verfehlte aber deutlich seine Bestzeit. Jacky Sterk lief zum Saisonabschluss über 200m gute 26,74sec, leider verhinderte der böige Wind hier eine bessere Zeit.

Im Weitsprung der Frauen belegten Sabine Hoja mit sehr guten 5,89m und Isi Mayer



Dachau lohnt sich: Andreas Mokroß (links) und Jens Wulff (rechts)

mit 5,78m den zweiten und dritten Platz. Isi stieß dazu die Kugel auf persönliche Bestleistung von 10,99m und erreichte den Platz Fünf.

Hans Merkl



Neue Bestleistung im Speerwurf: Andreas Mokroß



## Marco Sturm holt WM-Medaille

### SWC-Läufer in USA mit Bronze dekoriert

Wer hätte das gedacht, nachdem am zweiten August-Wochenende die Träume der Regensburger Bahnläufer bei der EM in Zürich geplatzt sind, machte es SWC-Berglaufspezialist Marco Sturm in den USA besser. Mit einem sensationellen Lauf und einer überragenden Mannschaftsleistung holte er sich bei der Langstrecken-Berglaufweltmeisterschaft zusammen mit Stefan Hubert und Christian Seiler mit der deutschen Nationalmannschaft die Bronzemedaille.

ersten Teil der Qualifikation lieferte er bereits im Herbst letzten Jahres, als er nach einer bis dahin völlig unbefriedigenden Saison überraschend den Heidelberger Trailmarathon gewann und unter anderem auch den mehrfachen deutschen Berglaufmeister Timo Zeiler düpierte. Nun sollte lt. Bundestrainer Wilfried Raatz in 2014 noch ein Leistungsnachweis über die Halbmarathonstrecke erbracht werden und die Nominierung wäre durch. Den erbrachte der SWCler mit einer neuen



Das drittplatzierte deutsche Team mit Stefan Hubert, Christian Seiler und SWC-Athlet Marco Sturm

persönlichen Bestleistung von 1:08 beim Kandel Halbmarathon, den er damit auch gewann. Im Laufe des Frühjahres bekundeten dann viele deutsche Bergläufer auf einmal Interesse an der WM in den USA, wahr-

Für Marco Sturm war es die Wiederholung des Traums von 2010, denn da hatte er sich ebenfalls am Pikes Peak mit dem deutschen Berglaufteam den dritten Platz in der Mannschaftswertung geholt. Dieser Berg in den USA hat es ihm also angetan.

Dabei war die Qualifikation und die Umstände bis zum Start für den Regensburger mehr als nervenaufreibend. Den

scheinlich auch dadurch bedingt, dass es in den USA nur ein Halbmarathon bei der Langstrecke zu laufen ist und keine 42,2km. So legte Marco noch einmal nach und erreichte beim weltklassig besetzten Zermatt Marathon als bester Deutscher den neunten Platz. Anfang Juli verlor er seinen Arbeitsplatz und hatte dann Mitte Juli die Zusage, dass er zum deutschen Team für die WM gehört. Was macht ein

laufverrückter Bergläufer dann? Er kratzt seine letzten Ersparnisse zusammen und fliegt auf eigene Kosten drei Wochen vor dem Start in die USA, um sich vor Ort optimal auf diese Weltmeisterschaft vorzubereiten.

Natürlich hatte er aus 2010 seine Erfahrungen mit dieser einzigartigen Strecke. Ein Start auf 1.800 Metern und das Ziel auf 4.290 Meter Höhe, diese Bedingungen sind in Europa so nicht umzusetzen und zu trainieren. So bereitete er sich unter kärglichen Bedingungen drei Wochen in diesen Höhen vor und holte sich dabei in der letzten Vorbereitungswoche noch einen kleinen Infekt, sonst wäre es vielleicht noch besser gelaufen.

Insgesamt waren neunzehn Nationalteams vor Ort, was die Bedeutung dieser WM unterstreicht und diese Bronzemedaille noch höher wertet. Allerdings war unter diesen besonderen Bedingungen der Heimvorteil der Läufer und Läuferinnen aus den USA nicht zu schlagen. Sie holten sich sowohl bei

den Männern wie auch bei den Frauen jeweils die Einzel und Mannschaftstitel.

Marco Sturm vom SWC Regensburg lief ein glänzendes Rennen.

Als bester Deutscher kam Stefan Hubert als Elfter ins Ziel und kurz hinter ihm überquerte Marco Sturm als 13. die Ziellinie. Die beiden waren die viert- und fünftbesten Europäer in diesem Rennen, was die hervorragenden Leistungen unterstreicht. Auch gelang es beiden, den Titelverteidiger Mitja Kosovelj aus Slowenien zu schlagen, der als 17. unter diesen Extrembedingungen das Ziel erreichte.

Zusammen mit dem achtfachen Rennsteiglauf-

sieger Christian

Seiler, der Platz 21 erreichte, feierten sie diesen großen Erfolg.

*Hans Merkl*



*Marco beim Zermatt Marathon*





**Ferienaktion**  
Olympia Kids am Weinweg  
Woche 1  
4. - 8. August 2014



# Ferienaktion

Olympia Kids am Weinweg - Woche 2

18.- 22. August 2014









**Trainer-  
Vorstellung**

**Udo Reichl**



*Lauftrainer Udo Reichl (links) mit Spartenwart Michael Duchardt (rechts)*

Hallo, ich bin der Neue – mein Name ist Udo Reichl und ich bin 61 Jahre alt.

Bei der Leichtathletik bin ich als Aktiver, seit ich 10 Jahre alt war.


Deswegen kennen mich wahrscheinlich auch viele von Euch.

Seit über 35 Jahren bin ich erfolgreich als Trainer der Leistungsläufer für Mittel- und Langstrecke und Berg tätig.

*Gruß. Udo*

*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>	<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;"><b>Gebraucht- wagenCenter</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>
 <h2 style="margin: 0;">AUTOHAUS Schrödl <small>GmbH</small></h2> <p style="background-color: orange; color: white; padding: 2px 10px; display: inline-block;"><b>LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER</b></p>	

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

## Kegelsaison 2014/15 vor dem Start

### Neue Spielwertung, neue Mannschaftsstärke und neuer Spielmodus

Mit Spannung erwarten die SWC-Keglerinnen den Beginn der Saison. Neue Spielwertung, neue Mannschaftsstärke und ein neuer Spielmodus sorgen für eine gewisse Unsicherheit, wie sich diese Änderungen auf Erfolg oder Misserfolg auswirken werden.

Vier Spielerinnen gehören einer Mannschaft an, die nunmehr Frau gegen Frau um den Sieg kämpfen. Dabei sind statt wie bisher 100 Schub jetzt 120 Schub zu absolvieren. Je 4x30 Kugeln. Fünfzehn in die „Vollen“ und Fünfzehn „Abräumen“ – verbunden mit einem Bahnwechsel – werden gespielt. Die gefallenen Kegel von den vier Bahnen werden addiert und bilden das Ergebnis jeder Spielerin. Dies bringt im Vergleich mit der Gegnerin einen Plus- oder Minuspunkt. Somit ergeben die von den vier Keglerinnen erzielten Punkte ein Ergebnis von entweder 4 : 0, 3 : 1 oder 2 : 2.

Da jedoch auch die Gesamtzahl der in den vier Einzelspielen erzielten Kegel bewertet werden, erhält das im Vergleich bessere Team noch zwei Mannschaftspunkte. Das Ergebnis kann dann 6 : 0, 5 : 1, 4 : 2 oder 3 : 3 lauten. Für einen Sieg werden in der Tabelle zwei Punkte gutgeschrieben, bei einem Unentschieden ein Punkt und für eine Niederlage gibt es nichts.

Dieser neue Spielmodus, der in den höheren Ligen bereits seit einigen Jahren gespielt wird, erfordert neben einer entsprechenden Kondition auch

Nervenstärke und Konzentration von den einzelnen Sportlerinnen. Da vor jedem Wettkampf eine genaue Startfolge der Spielerinnen festgelegt werden muss, sind auch die Mannschaftsführerinnen und Betreuerinnen gefordert, eine optimale Aufstellung auf die Bahnen zu bringen.

Wenn auch die Personaldecke etwas dünn ist, bleibt zu hoffen, dass die beiden SWC-Mannschaften die neue Spielzeit erfolgreich bestehen werden. Die Heimspiele finden immer mittwochs ab 19.00 Uhr in der Dechbettener Straße 50 statt. Interessenten und Schlachtenbummler sind herzlich willkommen.

Termine für die Heimspiele sind:

#### 1. Mannschaft

10.09.14, 24.09.14, 05.11.14, 12.11.14, 19.11.14

Rückrunde: 07.01.15, 28.01.15, 11.02.15, 11.03.15, 18.03.15

#### 2. Mannschaft

17.09.14, 08.10.14, 22.10.14, 26.11.14

Rückrunde: 10.12.14, 14.01.15, 04.02.15, 25.02.15, 04.03.15

Ich wünsche den beiden Mannschaften „Gut Holz!“

*Ursula Eigenstetter*



## 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).



## Aus der Clubfamilie

### 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.**

## Gau-Turnfest in Regensburg

### Nachwuchsturner auf neuem Terrain

Am 24. Mai 2014 betraten unsere Nachwuchsturner Neuland mit ihrem ersten Wettkampf. Im Gegensatz zu den Wettkampfteilnahmen unserer Erwachsenen stand hier die turnerische Leistung im Vordergrund. Sowohl die Dienstagsgruppe als auch die Freitagsgruppe haben einen tollen Wettkampf absolviert.

Im AK Jugend E (Jahrgang 2005 und jünger) starteten:

Sandra Gerxhaliu (7.)  
 Noemi Zahner (12.)  
 Laura Gerxhaliu (20.)  
 Maja Vaupel (23.)

Maria Dirscherl (24.)  
 Charlotte Huber (34.)

Im AK Jugend D (Jahrgang 2003 und 2004) startete:

Sarah Aumeier (26.)

Im AK C (Jahrgang 2001 und 2002) starteten:

Vanessa Aumeier (7.)  
 Lea Regner (13.)  
 Elena Feig (18.)  
 Christina Schwalb (18.)

*Heidi Eßer*





## Turnfest in Freiburg

*Wie man Kampfrichter überzeugt und die Konkurrenz schont*

Aufgrund überragend lustiger Werbung auf dem Deutschen Turnfest entschlossen wir uns dieses Jahr auf das Baden-Württembergische Turnfest zu fahren und dort das Turnfestleben unsicher zu machen.

Genächtigt wurde wie üblich in der Gemeinschaftsunterkunft „Schule“. Dabei gilt unser großer Dank dem vorausgefahrenen Turnfestneuling Daniela. Als ihr unsere Unterkunft zugewiesen wurde mit Platz für ca. 65 Schläfer, genannt Turnhalle, intervenierte sie sofort und organisierte einen Raumwechsel. Wir zogen in das Heiligtum einer Freiburger Schule ein, klein und fein, das Lehrerzimmer. Die Verhandlungstaktik war recht ausgeprägt. Im groben lässt sie sich wie folgt zusammenfassen: Wenn wir dort schlafen müssen, dann ist das nicht schlimm für uns, sondern für die übrigen 50 Schläfer.

Ein Turnfest macht sich keine Freunde, wenn sie für die Teilnehmer, die das Turnfest finanziell tragen, die denkbar schlechteste Turnstätte schafft. Leider mussten wir in der Messehalle turnen, auf Beton anlaufen und an zusammengetragenen Geräten turnen. Natürlich machten wir das Beste draus. Nach dem Motto, das Beste kommt zum Schluss, haben wir den Ansturm der Wettkämpfer abgewartet und kurz vor Feierabend die Kampfrichter mit unserem Können begeistert.

Die Damen überraschten mit Furchtlosigkeit beim Sprung und entzückten die männlichen Kampfrichter.



Spät am Abend musste Babsi sogar noch ein Interview geben. Böse Zungen behaupten, dass weder das Mikro noch das daran angeschlossene I-Phone in Betrieb waren. Der Babsi war es freilich egal. Beim Nacht-

leben kann Freiburg nicht mit Regensburg mithalten. Man schien da vollkommen überfordert mit Turnfestgästen, die Pizza in einer Pizzeria bestellen wollten oder gar ein Weißbier. Nur mit Mühe konnte

man letzteres auftreiben. Unser Freizeitbierbraumeister Markus musste dann leider das ergatterte Bier als zu sauer und schlecht reklamieren.

Die Altstadt hat einiges zu bieten, was wir im Rahmen einer spontanen Schnitzeljagd erkundet haben.

Es war wieder ein großer Spaß, frei nach dem Motto „Dabei sein ist alles“, besonders wenn die Platzierungen nur zwei-stellig sind.

*Wolfgang Straube*

**Unsere Turner in Freiburg:**

*Vorne von links nach rechts Christian, Gina, Chrissi, Wolffi, Doris, Wera und Babsi,*

*hinten Heidi, Markus, Daniela, Daniel und Martin.*



# Der SWC-Kinderfasching

**mit Rodscha und Tom für Klein und Groß  
am Sonntag den 8. 2. 2015, 14. – 18.00 Uhr  
im Prüfeniger Schlossgarten**



 **RODSCHA**  
AUS KAMBODSCHA  
und **TOM**  
PALME

Foto: Holzge

**weitere Infos im Januarheft**



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

### Sportamt und RBB unterstützen Kindereishockey im Breitensportbereich

Während der Sommerpause, in der von Rolf Weilert unsere Kids mit Inlinehockey bei Laune gehalten wurden, hat sich organisatorisch einiges für die SWC-Flyers getan. Schon seit längerem haben wir uns ja für unseren Nachwuchs bemüht, mehr und auch bessere Eiszeiten zu bekommen. Bei ausgebuchten Eishallen erklärt sich von selbst, dass dies kein leichtes Unterfangen ist.

Nach intensiven Gesprächen mit dem Sportamt und den Regensburger Badebetrieben konnte eine Lösung gefunden werden. So bekommt der SWC vierzehntägig eine zusätzliche Eiszeit dienstags zur begehrten Zeit von 19:45–21:15.

Zusätzlich fällt die Sparte Eishockey erstmalig in das Förderprogramm des Sportamtes, wodurch wir den Hauptverein finanziell entlasten und weiterhin günstig Eishockey im Breitensportbereich für unsere Kinder und Jugendlichen anbieten können. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals ganz herzlich bei allen mitwirkenden Ämtern und Institutionen für das entgegengebrachte Engagement bedanken.

Bei so günstigen Vorzeichen freuen wir uns natürlich, dass unser vierzehntägiges Kindereishockeytraining bereits am Sonntag den 14. September 2014 um 8:00 und das Erwachsenen-eishockey der SWC-Flyers am 16. September 2014 wieder starten können (genaue Zeiten bitte dem Internet entnehmen). Geplante Highlights sind das Saisonöffnungstrainingslager

der Kids in Mitterteich am 26. und 27. September 2014 sowie die Zweitaufgabe unseres Kindertrainingslager im oberbayrischen Inzell. Aber auch die Erwachsenen halten an ihrer Tradition fest und fahren inkl. eines waldsassener Zoigl-Aufenthalts unter sensationeller Betreuung der beiden Wirtsdamen nach Mitterteich ins Trainingslager. An dieser Stelle sei jedem Leser ein solcher Besuch nur wärmstens empfohlen – hier erwartet einen nicht nur ein herzlicher Aufenthalt sondern auch ein Eindruck fürs Leben. In der nächsten Heftausgabe wird man hierzu bestimmt noch Näheres erfahren können.



Eishockey-Spartenwart Michael Zellner mit Eisfloh Marie

Und nun wünsche ich allen Schlittschuhläufern und Eishockeybegeisterten einen guten Start in die kommende Saison 2014/15 in der es jetzt wieder heißt:

Let`s go Flyers, let`s go.

Michael Zellner

## Little Flyers im flüssigen Element

Kanuausflug der Eishockeyspieler



Am letzten Juniwochenende trafen wir uns diesmal nicht in der Donauarena, sondern an der Bootsanlegestelle in Marienthal am Regen, zum gemeinsamen Zelten und Bootsfahren.

Nachdem wir unsere Zelte aufgebaut hatten, ging es erst einmal zur Stärkung in die nahegelegene Gaststätte. Anschließend gab es ein gemütliches Beisammensein rund um unser Lagerfeuer am Zeltplatz mit Stockbrotgrillen und Fußballspielen bis tief in die Nacht.

Am Morgen erwartete uns dann ein unglaublich vielfältiges Frühstück, spendiert vom „Lieferservice“ Schiekofer. Nach Ankunft der Kanus und pflichtgemäßem





Anlegen der Schwimmwesten ging es endlich ab aufs Wasser zum Paddeln durch eine tolle Landschaft. Da der Regen teilweise ziemlich seicht war, mussten wir genau aufpassen, wohin wir unsere Boote steuerten. Trotz oder gerade wegen des nicht ganz immer unfreiwilligen Kenterns einiger Kanus hatten wir großen Spaß. So erreichten wir alle, einige trocken, die meisten jedoch ziemlich nass, unser Ziel Ramspau. Dort ließen wir unsere Tour bei einer Brotzeit im Biergarten ausklingen. Als abends das große Unwetter einsetzte, waren wir alle schon wieder zuhause.

*Thomas und Michi Bismark*

### Als Neumitglieder begrüßen wir

Alkofer Ben, Beer Lioba, Bleuel Matthias, Borschel Jonas, Borschel Paul, Brettmann Milo, Delija Aurora, Dobler Eder Manuel, Eder Viktoria, Eklov Afi-Naomi, Eklov Eli Noah, Ertl Kathrin, Fichtl Matthias, Hammer Lars, Heidtkamp Simon, Hyseni Fabian, Köhle Katharina, Kölbl Iris, Kölbl Nicolas, Kößler Moritz, Lapsien Annika, Lapsien Moritz, Marfeld Timo, Marohn Thomas, Möller Gustav, Möller Wilhelm, Müller Anna, Oßwald Frida, Preis Christian, Preis Jasmin, Schellhorn Vincent, Schiml Julian, Schiml Sata, Schwarz Martin, Selzer Oliver, Seremet Mika, Shteyn Ivan, Sittner Mathilda, Stahl Julian, Stahl Sebastian, Sterkel Anastasia, Takses Alina, Wagner Marie, Wiedmann Anton-Finley, Wiedmann Magnus, Wiesner Valerie, Wolf Roxy, Wolfrum Ann-Sophie.

### Geheiratet

haben Susanne und Michael Ziereis kirchlich am 28. Juni 2014 in St. Mang, Stadtamhof. Einer guten SWC-Tradition folgend mussten sich unsere beiden Trainer den Weg ins Eheleben zwischen Skiern und Schwimnudeln erst sportlich erarbeiten.



## **Nachwuchs**



Susanne und Dominik Schmeer sind am 6. September 2014 um 3:05 Uhr Eltern geworden:

Wir gratulieren unserem Spartenwart Ski Nordisch und seiner Frau zu ihrem Sohn Josef (55cm/3.700g)!

---

## **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](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

Leitung und Verwaltung: Helmut Sandner – Tel. 0941/71158

### **Terminvorschau: Kinderfasching am 8. Februar 2015**

---

Am Sonntag, den 8. Februar 2015 gibt's Kinderfasching mit Rodscha und Tom im Prüfeninger Schlossgarten, näheres auf Seite 72 und im nächsten Clubheft.

---

### **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](mailto:info@swc-regensburg.de) – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

---

### **Mitgliedsbestätigung**

Wer eine Mitgliedskarte benötigt (zum Beispiel für SWC-Prozente bei unserem Inse-  
renten von Blatt 2), kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit  
ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: [info@swc-regensburg.de](mailto: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](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Samstag, **29. November 2014**.

Beiträge fürs Internet bitte ebenfalls an [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de).

---

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



## ***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 Schauspielerausbildung 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](mailto:info@swc-regensburg.de) oder telefonisch bei Ursula Breitkopf nachmittags unter 0941/379849!



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](http://flyeralarm.de)



**FLYERALARM**