



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

**MAMMUTSTORE**  
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,

Sport für alle Alters- und Leistungsklassen – das ist seit sieben Jahrzehnten die Kernkompetenz unseres SWC.

Manches verändert sich über die Jahre, so ist nicht zu übersehen, dass unsere Leichtathletiksparte in den letzten Jahren in jeder Hinsicht gewachsen ist.

Der Grundgedanke unseres Clubs aber bleibt: Als Spartenverein bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, in allen im SWC betriebenen Sportarten aktiv zu sein. Alle Sportarten, alle Altersklassen, alle Leistungsklassen.

Eine neue, betont entspannte Breiten-sportstunde gibt es mittwochs in der Wolfangschule, Infos dazu auf Seite 75.

Kinder können bei uns im Winter das Skilaufen lernen und sich im Sommer für den gleichen Beitrag mit der Leichtathletik vertraut machen oder das Schwimmen und Turnen erlernen. Der Gedanke der sportartenübergreifenden Grundlagenausbildung – seit einiger Zeit als Kindersport-schule vom BLSV neu propagiert – hat bei uns also schon lange Tradition.

Tradition hat auch unsere Fuchsjagd, bei der wir in Zukunft den Spartengedanken



des SWC noch mehr betonen wollen. Dazu mehr auf Seite 64.

Tradition hat unser Skikurs, für den wir uns ordentlich Schnee wünschen, und für den sich die Übungsleiter intensiv vorbereitet haben, wie ihr auf den Seiten 13–17 nachlesen könnt.

Und Tradition hat im SWC das gemeinsame Feiern: Im Februar sind die Kinder dran mit einem großen Kinderfasching am 8. 2. 2015, siehe Seite 51.

Für die Großen gibt es am 30. 4. 2015 wieder einen Tanz in den Mai, mit oder ohne Dirndl. Wer sich dafür ein wenig fitmachen will, für den haben wir einen SWC-Tanzkurs geplant, den findet Ihr auf Seite 72.

Aber jetzt erstmal allen Skifahrern schön Schnee unter den Brettern, viel Spaß beim Clubheftlesen und einen guten Start für 2015

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

*Wandern im Karwendel - Bericht siehe Seite 57*



# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt, Impressum	Seite 6	Bericht von der Fuchsjagd	Seite 62
Sportprogramm	Seite 7	Fuchsjagd neu ausgerichtet	Seite 64

## **Ski Alpin**

---

Saisonvorschau	Seite 11
Berichte	Seite 12
Übersicht zum Skikurs	Seite 18
Ausschreibung der Fahrten	Seite 21

## **Ski Nordisch**

---

Terminvorschau	Seite 21
----------------	----------

## **Leichtathletik**

---

Berichte August – Oktober	Seite 25
Leichtathletikkleidung	Seite 39
Berichte Oktober–Saisonende	Seite 45
Sterne des Sports	Seite 48
Athletenportrait	Seite 49
Terminvorschau 2015	Seite 52

## **Kegeln**

---

Bericht	Seite 53
---------	----------

## **Wandern**

---

Berichte	Seite 54
----------	----------

## **Turnen**

---

Trainervorstellung	Seite 65
--------------------	----------

## **Eishockey**

---

Berichte	Seite 66
Trainervorstellung	Seite 67

## **Schwimmen**

---

Wie es funktioniert	Seite 70
Übungsleitervorstellung	Seite 71

## **Clubfamilie**

---

Kinderfasching	Seite 51
Tanzkurs	Seite 72
Vorschau Tanz in den Mai	Seite 73
Entspannen Lernen	Seite 75
Unsere neuen Mitglieder	Seite 76
Aus der Geschäftsstelle	Seite 77
Übungsleiterinfo	Seite 78
Preis bei frau@blsv	Seite 79
Aufnahmeantrag	Seite 23



# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

## AUSSCHUSS

Breitensport	Caro Schönleber	0941/37802026
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941/ 3810489
Jugendwart	Andreas Rötzer	0176/ 3298 2345 0941/209 14 094
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Josef Köller 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	turnen@swc-regensburg.de
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 BYLADEM1R3G  
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
Verleger: Ski- und Wanderclub  
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich

# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Lauftraining, Sepp Koller	Baggersee
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U8 – U10 (ab 6 J.) nach Absprache mit Amelie Duchardt (0152/24113555) oder Lena Sauerer (0176/67043576)	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12, Andrea Holzapfel (Mädchen 2003–2005), Marion Gergs (Mädchen 2001–2003), Julia Hainz, Josef Koller	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schülerinnen U16, Sven Englmann; Schüler U16, Michael Duchardt Aktive und Senioren, Sepp Koller, Andrea Holzapfel	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: nach Absprache	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Di: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprung nach Absprache, Peter Hargasser	GS Prüfening
Mi: 17.45 – 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer, Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12 – 16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
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	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren Markus Eigenstetter, Jan Ropohl	
Do: nach Absprache Do: 17.15	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer Lauftraining Wettkampfgruppe	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr Sa: 10.00 Uhr	Training spezifische Disziplinen nach Absprache (Fachtrainer) Crosstraining der Läufer	RT-Halle Weinweg

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 16.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfening
Mi: 17.30 – 18.45 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle ab 4 Jahren, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Frederik Eigenstetter, Johanna Weichselgartner, Lena Prochnow	Kreuzschule obere Halle
Do: 17.00 – 17.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, ab 18 Monaten bis 4 Jahre nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfening
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Johanna Weichselgartner, Tel.: 0175/666 1572	Kreuzschule

# Schwimmen

## 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:

Annermarie 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: 16.00 – 17.00 Uhr Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen (Ende September bis Ostern), Uschi Langer 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	Siemensgymnasium
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/Ruth Kleineidamm	Grundschule Prüfening
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg Parkplatz Westbad
Mi: 16.30 – 17.15 Uhr	<b>Neu:</b> Entspannen Lernen mit Ruth Kleineidamm, siehe dazu auch S. 75; bitte eine Decke mitbringen	Wolfgangschule, kleine Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Body fit mit Caro Schönleber	Grundschule Prüfening
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik, Martina Turner	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Mittelschule
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 Breittkopf	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	Abprache: 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**



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

### Eure Ansprechpartner:

**Rennzwerge:** Eva Schwan  
 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. Auskunft auch im Skikurs bei den Übungsleitern.

**Übungsleiter:** Susi Ziereis  
 skilehrwesen@swc-regensburg.de

**Rennfahrer:** Andreas Gebert  
 andreas.gebert@swc-regensburg.de

**Synchro-Fahrer:** Kathrin Aumüller  
 synchro@swc-regensburg.de.

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



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**

Samstag, 28. Februar 2015  
**Head2Head-Formation**  
 in Mitterfirmiansreuth für die **Synchros**

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

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

27. – 29. März 2015  
 2. **Trainingswochenende** im Stubai

23. – 26. April 2015  
**German Snow Challenge** im Stubai



## **Gut vorbereitet**

### **Anna Schillinger startet in die Skisaison**

Seit einem Jahr ist Anna Schillinger Mitglied der Schülermannschaft des Skiverband Bayerwald. Erstmals hat sie die Saisonvorbereitung mit dem Schülertrainer Karl Köppl und ihren elf Teamkollegen absolviert. Seit Ende Mai wurden mit intensiven Heimtrainingsplänen, wöchentlichem Mannschaftstraining und zwei Trainingslagern in den Pfingst- und Sommerferien die Fundamente für die neue Saison geschaffen.

Höhepunkt war ein gemeinsames Wochenende in der Area 47 im Ötztal. Beim Klettern, beim Rafting und auf Wasserschanzen konnte jeder seinen Mut und seine Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Königsdisziplin war ein Sprung mit freiem Fall von einem 30m hohen Brückenpfeiler.

Seit Anfang September ist Anna mit ihrer Mannschaft auf den Gletschern unterwegs. In Hintertux, im Stubaital und in Sölden wurde zunächst frei gefahren und dann Riesenslalom und Slalom trainiert. Bei einigen Super-G-Fahrten konnten sich die Läufer an höhere Geschwindigkeiten gewöhnen und neue Bewegungserfahrungen sammeln. Bei zwei Trainingstagen mit Barbara Wirth aus dem DSV-B-Kader war die Motivation besonders hoch. Auch ein Tiefschneetag war Ende Oktober dabei. Bis Ende November kamen so 27 Schneetage zusammen.

Am 13./14. Dezember beginnt die Wettkampfsaison mit dem ersten Rennen im



*Pause auf dem Hintertuxer Gletscher*

Rahmen des Deutschen Schülercup im Kühtai. Bei diesem Technikwettbewerb sind von den Startern sechs Technikaufgaben zu fahren, die von einer Jury aus Trainern und Ausbildern bewertet werden. Am Wochenende darauf finden dann die ersten beiden Riesenslalomwettbewerbe statt.

Fehlt nur noch  
... der Schnee!

*Peter Schillinger*



## Starker Start im Stubai

Impressionen von der ersten Gletscherfahrt vom 24. - 26. Oktober 2014



Mit Flyeralarm gut unterwegs:  
Unsere Übungsleiter und Rennläufer



**FLYERALARM**

Offizieller Hauptsponsor des  
Skisports und Druckpartner  
des SWC Regensburg





## **Mäxchen schlägt wieder zu**

**Zweite Gletscherausfahrt  
vom 14. - 16. November 2014**

Am Freitagnachmittag startete eine 13-köpfige Gruppe mit zwei Kleinbussen wie gewohnt vom Weinweg aus in Richtung Stubaital. Nachdem ein paar Wahl-Münchner in Holzkirchen aufgesammelt wurden, war die Truppe, die aus Rennläufern, Übungsleitern und Synchrobegeisterten bestand, komplett.

Bei einer gemütlichen Brotzeitrunde planten wir nach der Ankunft den darauffolgenden Tag. Das bedeutete, 6.30 Uhr



*Toller Abschluss: Neuschnee und Sonne!*



Frühstück, 7.15 Uhr Abfahrt. Pünktlich wie die Dachdecker saßen wir alle um viertel nach sieben in den Bussen und freuten uns auf den Tag.

Im Anschluss an einen super Skitag kam an diesem Wochenende auch der Après-Ski nicht zu kurz. Gut gestärkt dank Pizza und Pasta stand der all abendlichen Mäxchen-Runde nichts im Weg.

Wie schon so oft sorgten die Verlierer der jeweiligen Runden für die ein oder andere Erheiterung am darauffolgenden Tag. Dies war am Vormittag auch nötig, da uns sonst das Gesicht bei Schneesturm und Nebel eingefroren wäre.

Nach den tapfer überstandenen ersten Stunden und



einer Mittagspause wurden wir am Nachmittag mit Sonnenschein und Neuschnee belohnt. Einen schöneren Abschluss des Wochenendes hätte man sich nicht wünschen können!

*Susanne Ziereis*

## **Alarming Flyers in den Salzburger Alpen**

**Out of the Blue  
schlägt auch das Mäxle zu**

Zehn Übungsleiter des SWC traten heuer bei der Formations-Fortbildung des Skiverbands Bayerwald am Kitzsteinhorn an. Ein letztes Novemberwochenende lang wurde bei Sonnenschein und gemäßigten Temperaturen nicht nur das synchrone Skifahren trainiert, sondern auch Skilehrerfertigkeit aufgefrischt: Wir übten Rider-Radien im Gelände und lernten, wie man Skikursteilnehmer kind-



*Team Out of the Blue: im Uhrzeigersinn  
Lena Sauerer, Amelie Duchardt, Josef und Jakob Aumüller*

gerecht dazu motiviert, zur Schwungeinleitung die Hüfte nach vorne zu bringen





*Alarming Flyers:  
im Uhrzeigersinn  
Kathrin Aumüller,  
Katharina  
Eigenstetter,  
Lea und  
Peter Passian*

Mäxle wieder einmal zu; das Maskottchen eines nordbayerischen Internetdruckers veranstaltete unter den elf Mannschaften der abschließenden

– Ugatchaka Hey! Klar, diese Tipps verriet uns auch heuer wieder SWC-Spezialausbilder Franz Haas.

Neben dem Mäxchen, das einzelne Regensburger zu übermäßigem Nutellagenuss oder Alpincenterbesuchen in Skiunterhose verleitete, schlug auch das

Head2Head-Ausscheidung am Sonntag einen ordentlichen Flyeralarm:

Hier zeigten die beiden SWC-Teams „Alarming Flyers“ und „Out of the Blue“, dass mit ihnen in der bevorstehenden Synchro-Saison noch zu rechnen ist.

*Ursula Breitkopf*



*Jetzt auch ohne Skijacke gut zu finden: Unsere Übungsleiter in ihren neuen Midlayers, unterstützt von Lauf und Berg König und Flyeralarm*



## SWC-Anzug im Schrank?

Für unsere neuen  
Übungsleiter und fürs  
Synchro-Team suchen wir  
(nicht mehr) gebrauchte  
SWC-Skianzüge

Hast Du einen SWC-Anzug im  
Schrank hängen, der nicht mehr  
passt?

Wir brauchen ihn!

Bitte melden bei Ursula unter  
0941 / 379849 oder  
info@swc-regensburg.de



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

# AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



Gebraucht-  
wagenCenter



# AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing



# Ski- und Snowboardkurs

Wichtiger  
Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 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 – **ausgebucht!** –

**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 vor Ort ausgeliehen 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 (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:



**FLYERALARM**  
Offizieller Hauptsponsor des Skisports und Druckpartner des SWC Regensburg



**LUXUSOMA**

## Möglich heißt machen:

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



Sparkasse  
Regensburg

## ***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.

## ***Terminübersicht Ski Nordisch***

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

Skitourentage 5. – 8. Februar 2015  
in Südtirol

Clubmeisterschaft 1. März 2015, Pröllern

Kontakt: dominik.schmeer@swc-regensburg.de





## **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)

– **ausgebucht!** –

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 Jugendherbergsverband (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)



# 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)  
Satzung: <http://www.swc-regensburg.de/images/Satzung.pdf>

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: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG

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

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

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

# 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?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Lieber Aktien oder Bausparen?

Nie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Wodurch Absicherung binde ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

fair,  
transparent  
und genossenschaftlich

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





## 10 km in Düsseldorf für SWC-Laufteam ein Traum

Zwei Titel bei den Deutschen Straßenmeisterschaften am 11. September 2014

Mit einem sehr kleinen Team von nur drei Startern und Trainer Udo Reichl war der SWC bei den Deutschen 10km-Straßenmeisterschaften in Düsseldorf vertreten. Diese Wettkampfteilnahme sollte ein Riesenerfolg werden.

Dass die Spitzenläufer unserer M45, Rudi Salzberger, Peter Kozlowski und Volkmar Retzer, nicht aussichtslos den weiten Weg nach Düsseldorf machen wollten, war von vorneherein klar. Als amtierender deutscher Crossmeister wollte man sich auch auf der Straße eine Medaille holen. Doch als nach einem dramatischen Rennen dann die Ergebnislisten erstellt waren, war die Freude riesengroß. Rudi Salzberger holte sich in 33:58min den Titel in der M45 mit sieben Sekunden Vorsprung auf Marcus Imbsweiler. In

diesem hochklassigen Meisterschaftslauf waren dann die ersten fünf Läufer innerhalb von 17 Sekunden im Ziel, und der erste deutsche Einzeltitel für den SWCler eine äußerst knappe Angelegenheit.

Ähnlich sah es dann auch in der Teamwertung der M45 aus. Denn auch Peter Kozlowski (10. M45/34:59) und Volkmar Retzer (13. M45/35:13) liefen bärenstarke Rennen. Am Ende wurde es dann der deutsche Meistertitel mit der M45-Mannschaft mit 27 Sekunden Vorsprung auf TuS Deutz und eine weitere Bestätigung, dass die momentan besten M45-Läufer in Deutschland beim SWC Regensburg zu Hause sind.

*Hans Merkl*



Unsere M45-Mannschaft: In Deutschland ganz oben



## **Jens Wulff Nordbayerischer Seniorenmeister**

**Wiesau, 13. September 2014**

Am 13. September fanden im Oberpfälzischen Wiesau die Nordbayerischen Meisterschaften der Senioren statt. Jens Wulff, bereits amtierender Bayerischer Seniorenmeister (1500m) wurde hier nun

auch Nordbayerischer Seniorenmeister über 1500m der Altersklasse M30 in einer Zeit von 4:47,29min.

## **Stab-Bestleistungen beim Abschlusspringen**

**Gräfelfingen, 14. September 2014**

Auch die Stabhochspringer(innen) vom SWC haben nun ihre Wettkampfsaison beendet. Insgesamt 52 Springer aus 20 Vereinen hatten beim diesjährigen Abschlusspringen des TSV-Gräfelfingen gemeldet und auch vier Athleten(innen) vom SWC an traten noch einmal an. Das Wetter zeigte sich allerdings nicht von seiner schönsten Seite und so blieben viele Zuschauer und Helfer aus, so dass auch einige Trainer als Wettkampfrichter unterstützen mussten.

Umso erstaunlicher waren die von unseren Athleten(innen) erbrachten Ergebnisse. Gleich zu Beginn des Wettbewerbes stellte der Jüngste im Bunde, Benedikt Peper (Jhrg. 2003), eine neue Bestleistung auf. Mit 2,06m steigerte er sich erneut und hatte trotzdem Pech, da er auch die 2.16m übersprang, aber der Stab leider noch die Latte riss.

Jannis Voigt (Jhrg. 2001) bestätigte mit 2,36m seine konstanten Leistungen über den ganzen Sommer und blieb nur wenige Zentimeter unter seiner Bestleistung. Die Sprünge über 2,46m mit einem etwas härteren Stab lassen für den Winter auf neue Höhen hoffen.

Der Titel „Rookie of the year“ gebührt sicherlich Sang Haarer (Jhrg. 1996). In einem Jahr von 0 auf 2,66m ist beachtlich. Dabei steigerte sie ihre Bestleistung aus dem Hochsommer um weitere 20cm und die knappen Sprünge über 2,76m zeigen, dass hier zukünftig noch mehr zu erwarten ist.

Auch unsere beste SWC-Springerin und Bayerische Meisterin Vroni Plank (Jhrg. 1998) trat noch einmal zum Saisonende an. Aufgrund von Erkältungen, musste sie im Laufe des Sommers auf einige Wettkämpfe verzichten und war dennoch bei den Meisterschaften immer top fit. Auch bei diesem nasskalten Wettkampf zeigte sie ihre inzwischen erlangte Routine und obwohl einige mit besseren Höhen gemeldete Konkurrentinnen an ihren Anfangshöhen stecken blieben, meisterte sie ihre Höhen souverän. 3,36m und damit nur knapp unter ihrer persönlichen Bestleistung blieben am Ende für sie stehen und die guten Versuche über 3,46m lassen auch hier auf Weiteres hoffen.

*Jan Ropohl*

## SWC-Damen Bayerische Berglaufmeister

### Mannschaftssieg am Geigelstein

Am 14. September 2014 wurde in Schleching mit dem Berglauf auf den Geigelstein die Bayerische Meisterschaft der Männer und Frauen im Berglauf ausgetragen. Bei einer Streckenlänge von 6,8 km müssen hierbei 817 Höhenmeter überwunden werden, was die Schwierigkeit der Strecke aufzeigt, die auf jeden Fall absolut meisterschaftswürdig war.

Bei den Herren war das Team des SWC stark ersatzgeschwächt, da Spitzenläufer Korbinan Schönberger nach einer Verletzung im Juli bereits die Saison beenden musste und Marco Sturm nach der WM noch in den USA weilte. Leider musste dann noch einen Tag vor dem Start Rudi Salzberger passen und der sichere Mannschaftstitel war damit hinfällig.

Unbeeindruckt davon lief Marco Benz ein tolles Rennen und sicherte sich den dritten Platz hinter Robert Wimmer aus Bad Endorf und John Monney aus Rosenheim. Ein toller Erfolg für den SWC-Läufer, der sich nach einigen Mannschaftsmedaillen seine erste Medaille in der Einzelwertung holte. Ebenfalls ein starkes Rennen lief der bereits in der M45 startende Elmar Daubenmerkl, der auf Platz Sechs einlief.

Bei den Frauen verpasst SWC-Läuferin Susanne Schmidt als Vierte ganz knapp eine Einzelmedaille, doch konnte sie zusammen mit ihren Teamkolleginnen Stefanie Schutty (Platz Sechs) und Constanze Boldt (Platz Sieben) den bayerischen Mannschaftstitel feiern.

*Hans Merkl*

# 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)



# 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**

## **Nancy Randig und Philipp Geldhäuser in der Bayern-Auswahl**

**SWC-Athleten überzeugen beim Ländervergleichswettkampf in Garching**

Gleich zwei Athleten des SWC wurden vom Bayerischen Leichtathletik Verband für den AK 15 Ländervergleichskampf Bayern – Hessen – Württemberg am 20. September 2014 in Garching nominiert.

Und beide konnten bei ihrem ersten Einsatz in der Bayern Auswahl überzeugen – sie trugen mit bei zum guten Ergebnis vom Team Bayern, das bei dem vom VfR Garching bestens organisierten Event Platz

Zwei hinter Hessen und vor Württemberg belegte. In dem spannenden Wettbewerb wechselte ständig die Führung, am Ende hatten aber die Hessen knapp die Nase vorn.

MEINE Volksbank  
Regensburg eG 



Vor allem Nancy zeigte eine ausgezeichnete Leistung und gewann mit 50,31m souverän den Hammerwurf mit sechs Metern Vorsprung vor der zweiten bayerischen Teilnehmerin.

Im Stabhochsprung blieb Philipp Geldhäuser mit 3,40m nur knapp unter seiner persönlichen Bestleistung von 3,50m. In der Einzelwertung belegte er als bester bayerischer Springer in einem hochklassigen Wettbewerb Platz Fünf.

**Spitze in Bayern: Nancy und Philipp**



## **Achtungserfolg für AK14-Bezirksauswahl**

**Sechs SWC-Athleten vertraten den Bezirk am 20. September 2014 in Bamberg**

Mit viel Hoffnung sahen die Oberpfälzer dem diesjährigen AK14-Bezirkvergleichskampf in Bamberg entgegen. Doch nachdem Top-Werferin Nancy Randig für den gleichzeitig statt findenden Ländervergleichskampf abgestellt werden musste und weitere Leistungsträger kurzfristig krankheitsbedingt absagten, musste man mit kleinem Aufgebot nach Bamberg reisen.

Aber das Team zeigte großen Einsatz, schlug sich wacker und konnte am Ende

mit Platz Sechs wie im Vorjahr wieder einen Achtungserfolg erringen. Die rote Laterne ging diesmal an Unterfranken, der Sieg einmal mehr an Oberbayern vor Schwaben und Mittelfranken. Mit Hannah Budig, Hannah Zellner, Annalena Bock, Emma Höchbauer, Jonas Premru und Nicolas Danner stellte der SWC Regensburg einmal mehr das Kernstück der Bezirksauswahl.

*Hans Merkl*

## **Vier SWC-Athleten beim ARGE-ALP-Länderkampf**

**20./21. September 2014 in Landquart/Graubünden**

Eine schöne Belohnung für eine lange und erfolgreiche Saison gabs am Wochenende für einige SWCler. Julia Liedl, Sabine Hoja, Matthias Küsters und Lucas Schwaiblmaier wurden vom BLV für das ArgeAlp-Meeting, einen Länderkampf in der Schweiz nominiert. Sabine startete im Weitsprung, Lucas im Stabhochsprung, Julia über 400m Hürden und in der 4x400m-Staffel und Mehrkämpfer Matthias Küsters über 110m Hürden, Speer, 4x100m und 4x400m und alle konnten mit guten Leistungen erheblich zum Sieg des Bayerischen Teams beitragen.

Den Bayern gelang dabei der erste Sieg seit vielen Jahren vor dem Trentino / Italien und dem Tessin/Schweitz.

*Steffi Pietsch*



**Vier SWCler für Bayern in Graubünden:  
Sabine, Lukas, Julia und Matthias**

## SWC-Frauenstaffel beim Landkreislaf 2014

Gutes Ergebnis in einem Feld von fast 3.000 Sportlern am 20. September 2014



*Frauenpower beim Landkreislaf:*

*Regine Abt, Regina Graf, Verena und Andrea Holzapfel, Caro Schönleber, Annabell Zellner, Heidi Ferst und Gerlinde Felges  
Nicht im Bild: Claudia Buslaps und Simone Geldhäuser - Foto: Holzapfel*

Seit es den Landkreislaf in Regensburg gibt, ist eine Staffel des SWC dabei. Auch dieses Jahr trat eine ambitionierte Frauenstaffel mit Regine Abt, Heidi Ferst, Caro Schönleber, Andrea und Verena Holzapfel, Annabelle Zellner, Gerlinde Feltes, Regina Graf, Claudia Buslaps und Simone Geldhäuser an. Wir erreichten bei den Frauen den sechsten Platz - unser bestes Ergebnis seit Teilnahme und wir können echt stolz auf diese Leistung sein. Nachfolgend einige O-Töne zu den einzelnen Strecken:

### **Regina Graf**

Meine Etappe war die erste von Hohenschambach nach Haugenried. Zuerst gings zwei Kilometer steil bergab, danach sieben Kilometer nur noch bergauf. Was mir als Bergläuferin aber entgegen kam und ich nur noch am Überholen war. Auf dem letzten Kilometer zur Wechselzone konnte man flach nochmal so richtig Gas geben. Obwohl ich meine Folgeläuferin nicht kannte, klappte der Stabwechsel ohne Probleme. >



### **Caro Schönleber**

Ich hatte Strecke Zwei von Haugenried nach Deuerling. Da meine Vorläuferin so schnell war, durfte ich das Wahnsinnsgedrängel an der Wechselzone noch miterleben, weil wir nicht lange nach den „Superläufern“ gewechselt haben. Meine Strecke war echt schön und abwechslungsreich. Manchmal bergauf und viel bergab, wo man es so richtig laufen lassen konnte. War sehr motivierend auf dieser Strecke doch einige Läufer überholen zu können. Freu mich schon auf nächstes Jahr.

### **Heidi Ferst**

Ich wurde liebenswerterweise von ihrem Ziel Laaber nach Deuerling von LLC-Läufern im Auto mit zurückgenommen, die es mir nicht ersparen konnten immer wieder darauf hinzuweisen wie nett das vom LLC ist, den SWC durch humanitäre Rücknahmehilfe zu unterstützen.

### **Andrea Holzapfel**

Ich hatte die Etappe Fünf und wer behauptet Bergablaufen strengt nicht an, der soll mal diese Strecke von Brunn nach Pielenhofen (ca. 7 km) laufen. Ca. 3–4 km geht es nur steil bergab. Die restliche Strecke ging idyllisch an der Naab entlang. Gott sei Dank konnte ich mich an einen Läufer einer anderen Mannschaft ranhängen und kam nach 35 min in persönlicher Bestzeit im Wechselraum an.

### **Regine Abt**

Ich lief die Strecke Sechs von Pielenhofen nach Pettendorf. Zuerst ca. 7 km gerade an der schönen Naab entlang und u.a. vorbei am Campingplatz in Distelhausen.

Zum Schluss ging es bergauf Richtung Ziel in Pettendorf. Die Steigung war nicht so schlimm, eher der tiefe Morast, durch den man sich nach einer durchregneten Nacht kämpfen musste. Besonders cool fand ich dann natürlich, dass ich am Berg einen Läufer hinter mir lassen konnte, der mich zuvor auf der Geraden überholt hatte!

### **Annabelle Zellner**

Nachdem ich letztes Jahr Startläuferin war, machte ich diesmal die Erfahrung der Zielläuferin. Das Feld war schon so weit entzerrt, dass ich mir ziemlich einsam vorkam und auch unsicher, ob ich den richtigen Weg wohl finden würde, da die Beschriftung mit Neonspray meistens, aber nicht immer vorhanden war und ich niemanden vor mir laufen gesehen habe. Die Strecke hat mir gut gefallen, über Felder und Wiesen und vorbei an vielen Pferden und Koppeln. Ca. 1 km lang gings zum Teil steil bergauf, das mag ich eigentlich gar nicht, war nun mal nicht zu ändern, dafür konnte man dann zum Zieleinlauf einen guten Teil der Steigung wieder schwungvoll runter düsen. Da konnte ich sogar noch eine vorsichtige Bergabläuferin überholen. Im Ziel wars dann zu guter letzt gar nicht mehr einsam, sondern laut und voller guter Stimmung. Schön wars, ich freu mich aufs nächste Mal. Danke nochmals an die Andi fürs Organisieren.

Wir werden sicher auch nächstes Jahr wieder an den Start gehen und einige Läuferinnen haben schon angedacht beim Udo in die Laufgruppe einzusteigen, um noch besser zu werden.

*Andrea Holzapfel*



## SWC-Tiger, Pumas und Piraten erfolgreich

Kinderleichtathletik-Bezirksfinale am 28. September 2014 in Regensburg



Und immer beißt der SWC-Tiger, auch beim Bezirksfinale am Weinweg war das in den letzten Jahren so erfolgreiche SWC-Kinderteam nicht zu bezwingen

und gewann den U12-Wettbewerb in der nach Gundersen-Methode gestarteten abschließenden 6x800m-Staffel deutlich vor den wilden Kötzingern und den TV Champions.



Für das Kerngerüst der Mannschaft mit Franzi Hollmer, Chiara Saller, Emma Budig, Yola Kutzner, Maya Deiml, Bene Peper, Mika Kutzner und Nils Rößler war es der letzte Auftritt in der KILA. Mit ihnen ist der SWC bestens gerüstet für die nächstes Jahr anstehenden größeren Meisterschaften.

Maria Hies, Norman Heber, Sebastian Seifert und Simon Bruischütz, der ein tolles 800m-Rennen zeigte, bleiben noch ein Jahr und geben wieder Hoffnung auf weitere vordere Platzierungen. >

*Wettkampf braucht Helfer:  
Kindertrainerin Kathi Eigenstetter prüft die Lattenhöhe  
Fotos: Christian Frimberger*



Auch die Pumas waren erfolgreich. Mit Platz Zwei zum Saisonende erreichten sie in dem spannenden U10-Wettbewerb gemeinsam mit den TV Flitzern hinter den TV Rabbits Platz Zwei, ihr bestes Saisonergebnis zum Höhepunkt. In der Mannschaft starteten Annalena Dorfner, Elias Premru, Vincent Graml, Fabian Brunner, Annalena Härtl, Carolin Härtl, Klara Hirzel, Hannah Plutz, Alisa Krüger, Isabel Conde, Mara Scior, und Nico Saller.

Gold gab es auch für die SWC-Piraten in der U8, die sich in einem spannenden Zweikampf gegen die Glücksbärchen durchsetzten. Am Start waren Ludwig Rauscher, Siri Kutzner, Marlon Heber, Kilian Klimenta, Chin Wee Lin, Franziska Ertl, Pia Scior und Mika Seremet.

Gratulation an alle für eure super Leistungen!

*Josef Koller*



## SWC-Läuferteam auf zwei Meisterschaften erfolgreich

*Terminlich schwierig: Gleichzeitig DM Berglauf und BM 10kmStraße*

Am 28. September 2014 fanden gleichzeitig die Deutschen Meisterschaften der Hauptklasse und Senioren im Berglauf statt und in Erding die Bayerischen Meisterschaften im 10km Straßenlauf. Für viele SWC-Läufer war dies schon eine schwere Entscheidung, an welchem Wettbewerb sie jetzt teilnehmen sollen.

Bei den deutschen Berglaufmeisterschaften, die wie letztes Jahr in Bergen im Rahmen des Hochfeln-Berglaufes ausgetragen wurden, war das SWC-Team dieses mal nur mit geringen Medaillenchancen angereist. Der Ausfall von Spitzenläufer Korbinian Schönberger, der verletzungsbedingt bereits im Juli die Saison beenden musste, kann nicht kompensiert werden. Das durch weitere kurzfristige Ausfälle geschrumpfte SWC-Team schlug sich aber wacker.

Allen voran Susanne Schmidt, die sich mit einem fulminanten Lauf die Silbermedaille in der W45 in 1:04:34 holte. Birgit Hierl erreicht hier in 1:10:07 Platz Sechs. Bei den Männern war es Elmar Daubenmerkl, der mit einem tollen Lauf die 1054 Höhenmeter auf 8,9km Streckenlänge hinauf stürmte und sich in 52:48 die Bronze-medaille der M45 holte. Carl Hierl kam in dieser Klasse in 56:11 auf Rang Sieben. In der Männer-Hauptklasse war es an Marco Benz, der für den SWC ein Ausrufezeichen zu setzen. Er zeigt erneut eine starke Vorstellung und lief nach dem dritten Platz bei der bayerischen Meisterschaft in 49:52 auf einen sehr guten siebten Platz. Leider blieb Marco Sturm in 55:30 und

Platz 7/M35 klar unter seinen Möglichkeiten und so reichte es mit dem Berglauf-Newcomer und Triathleten Sebastian Bauer (16./55:41) nur zu Platz Sieben in der Mannschaftswertung.

Im Rahmen des Erdinger Stadtlaufs wurden die Bayerischen Meisterschaften im 10km Straßenlauf ausgetragen. Leider war hier vom Veranstalter eine äußerst enge und verwinkelte Strecke mit fünf Runden à 2km vorgegeben. Da völlig unverständlich auch noch drei Minuten nach dem Start ca. 100 Hobbyläufer auf die Strecke geschickt wurden, war es ein pausenloses Überholen und Ausweichen, was gute Zeiten unmöglich machte. Die Läuferinnen und Läufer des SWC schlugen sich im Feld der 200 Starter hervorragend. Mit einem kleinen Team vom neun Starten gelang es ihnen, fünf Titel und insgesamt acht Medaillen mit nach Regensburg zu nehmen.

Die SWC-Frauen führte wieder einmal Constanze Boldt an, die trotz Trainingsrückstand mit 38:55 den Titel in der W40 gewann. Zusammen mit ihrer Vereinskameradin Katherina Machura, die in 43:33 Platz Zwei in der W35 erreichte und Sonja Fuchs (5. W45/46:08) gewannen sie auch die Mannschaftswertung W35/40/45. Die Klasse W60 gewann die SWC-Favoriten Inge Pfauser in 48:58 und in der Hauptklasse der Frauen lief Marie Demuth in 40:17 auf Platz Zwölf.

Bei den Männern war es wieder an SWC-Läufer Peter Kozlowski, seiner sehr umfangreichen Titelsammlung zwei



weitere hinzu zu fügen. In 35:53 gewann er den Titel in der M45 vor seinem Vereinskameraden Volkmar Retzer, der in 36:17 das Ziel erreichte. Zusammen mit Jürgen Schröpf, der in 35:58 den dritten

Platz in der M40 erreichte, gab es für die drei SWC-Läufer noch den Mannschaftstitel in der M40/45. Thomas Noell lief in 38:14 in der M45 auf Platz Sechs.

*Hans Merkl*

## Saisonfinale in Eschenbach

### Das Beste zum Schluss: Steigerungen in der Schüler- und Jugendmannschaft

Eine Trainingsgruppe von Schülern und Jugendlichen des SWC machte sich am 4. Oktober 2014 auf den Weg nach Eschenbach, um beim traditionellen Saisonabschluss noch einmal die Bestleistungen für 2014 anzugreifen. Bei sehr schönen äußeren Bedingungen machten die SWCler davon reichlich Gebrauch.

In ganz besonderer Mission war dabei Jonas Premru unterwegs. Er wollte versuchen, den 24 Jahre alten Oberpfalzrekord über 75 Meter in der M13 anzugreifen. Der junge SWC-Sprinter hat in diesem Jahr bereits viele gute Sprintleistungen abgeliefert und setzte hier noch eins drauf. In einem fulminanten Lauf, der vom Start bis zum Ziel aus einem Guss war, katapultierte er sich auf die neue Bestleistung von 9,60 Sekunden. Zum Rekord fehlten nur sechs Hundertstel, doch war dies bei so einer Leistungsdemonstration nur Nebensache und verückte die Zuschauer. In diesem Lauf erreichten vom SWC in der U14 Leon Puchinger in 11:19 Platz Sechs und Yannik Seremet 11:49 Platz Neun. Im Weitsprung der U14 hatte Jonas Premru nach vielen Sprüngen dieses Jahr knapp unter fünf Metern die Vorgabe, diese Marke endlich zu knacken. Dies tat er dann in beeindruckender Weise. Mit einer Serie von

5,19; 5,23; 5,20 und 5,10m holte er die ganzen verpassten Fünf-Meter-Sprünge nach und gewann den Wettbewerb klar.



*Jonas Premru knackt die Fünfmetermarke*

Ebenfalls steigerte sich Yannik Seremet zu einer Bestleistung von 4,26m und wurde Fünfter, Leon Puchinger erreichte mit 4,10m Platz Acht. Leon holte sich seine persönliche Bestleistung im Hochsprung mit 1,38m und Rang Vier. Im Speerwerfen gab es zwei weitere Bestleistungen für Jonas Premru mit 27,53m und Platz Drei sowie für Yannik Seremet mit 18,03m und Platz Sechs.

In der U16 hatte Matthias Fehlner die gleiche Mission Fünf Meter im Weitsprung zum Ziel und auch er knackte erstmals diese Marke. Bereits im ersten Versuch steigerte er sich auf 5,10m und lies mit 5,02m noch einen weiteren folgen und



*Hanna Kortus, Theresa Jäger und Franziska Freidl*

erreichte Platz Zwei. Über 100 Meter wurde er in 13,60 Sekunden Fünfter und im Hochsprung mit sehr guten 1,63m Zweiter, an der neuen Bestleistung von 1,69 Metern scheiterte er knapp.

Bei den Mädels in der U14 stellte Hannah Nußbaumer die SWC-Hackordnung mal auf den Kopf. Da Luisa Jäger den Start verschief und in 11:12 nur Platz Drei belegte und auch Sonja Thalhofer mit 11:28 und Platz Vier nicht richtig in Fahrt kam, katapultierte sich Hannah mit einer Steigerung um 4/10 Sekunden auf 11:07 auf den zweiten Platz. Im Weitsprung war es an Sonja Thalhofer, mit ihrem ersten Sprung über vier Meter auf 4,19 und Platz Sieben ein Ausrufezeichen zu setzen. Luisa Jäger erreichte hier mit 4,14m Rang Acht und Hannah Nußbaumer mit ebenfalls neuer Bestleistung vom 3,54m Rang Vierzehn. Auch im Hochsprung gab es neue Bestleistungen von Luisa Jäger mit 1,29m und Rang Zehn sowie 1,26m und Rang Zwölf für Sonja Thalhofer, Hannah Nußbaumer kam mit 1,15m auf Rang Vierzehn.

In der Klasse W16 gewann Hanna Kortus den 100-Meter-Lauf in 14:20sec, Franziska Freidl erreichte in neuer Bestzeit von 14:50 Rang Drei. Im Weitsprung kam Franziska Freidl mit einer weiteren Bestleistung von 4,19m auf Rang Acht, Hanna Kortus mit 4,07m auf Rang Neun. Im Hochsprung erreichte Hanna Kortus mit einer Bestleistung von 1,25m Platz Elf, Franziska Freidl mit 1,31m Platz Neun.

Bei den U18-Mädels waren über 800 Meter sowohl Luzia Pfeilschifter durch eine eben beginnende sowie Pia Puchinger durch eine gerade überstandene Erkältung geschwächt. Sie erreichten hier die Plätze Zwei und Drei in 2:43:59 und 2:43:63. Hier haderte auch Theresa Jäger mit ihrer unbefriedigten Zeit von 14:22 über 100 Meter, lies aber dann eine Bestleistung mit 4,34m im Weitsprung folgen und steigerte sich im Kugelstoßen auf eine tolle neue Bestleistung von 8,71m und Platz Zwei direkt vor ihrer ebenfalls Bestleistung stoßenden Vereinskameradin Luzia Pfeilschifter mit 7,52m.

Eine famose Leistung lieferte auch noch der Kleinste der Gruppe ab. Elias Premru steigerte sich in der U10 nach 9:14 und Platz Acht über 50 Meter, 3,11m im Weitsprung und Platz Neun sowie 18m im Ballwurf und Platz Zwölf über 800 Meter auf sensationelle 2:54:95 und Platz Vier.

Für die Gruppe geht es jetzt nach so vielen Bestleistungen in eine aktive Regenerationsphase, bevor im November das Grundlagentraining für die Saison 2015 beginnt!

*Hans Merkl*



## Senioren holen fünf Medaillen

*Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften am 3. Oktober 2014 in Aichach*

Reichlich Medaillen gab es nochmal zum Saisonabschluss für die Senioren des SWC bei den Bayerischen Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Aichach. Zwei Mal Gold und drei Mal Silber gab es dabei für das SWC-Aufgebot.

Überzeugen konnte dabei einmal mehr Andrea Holzapfel in der W 5, die nicht

nur tolle 3.183 Punkte sammelte, sondern mit Angelika Mader aus Ipsheim auch eine erstklassige Gegnerin in Schach halten konnte. Die zweite Goldmedaille gab es in der M60 für Christoph Schmid mit 2.532 Punkten, Silber für den SWC holten in der M80 (!) Hans Dyka (982 P.), in der M70 Eckhardt Blaul (1.819 P.) sowie in der M55 Uwe Höcke (2.310 P.).

## SWC-Läufer räumen nochmal ab

*Sieben Medaillen bei der Bayerischem Marathon-Meisterschaft*

Es war für die SWC-Läufer und -Läuferinnen der Abschluss der Saison 2014. Am 5. Oktober 2014 fanden in Lindau im Rahmen des Drei-Länder-Marathons die Bayerischen Meisterschaften im Marathonlauf statt. Das SWC-Laufteam verabschiedete sich mit vielen Medaillen in die wohlverdiente Winterpause.

Die stärkste Einzelleistung lieferte bei diesem Marathon für den SWC Thomas Federsel ab. In starken 2:50:27 lief er als Fünfter der Gesamtwertung ein und holte sich überlegen den Titel in der M50. Zusammen mit seinen beiden blechernen Mannschaftskameraden Helmut Schemm (4./M50/3:12:57) und Horst Lang (4./M55/3:20:10) holten sie sich den Vizetitel in der Hauptklasse und hatten dabei nur 32 Sekunden Rückstand auf den Sieger Germaringen. Den Titel in der Mannschaftswertung M50/55 holten sie sich ebenfalls noch. In der M60 erlief sich Harald Demuth in 3:32:39 die Silbermedaille, Thomas Noell kam in 3:32:41 auf Platz Zehn der M45.

Bei den Frauen kam SWC-Läuferin Stephanie Bötzl in 3:16:40 als unglückliche Vierte ins Ziel. Direkt hinter ihr lief Sonja Hackl in 3:17:43 als Fünfte ins Ziel und gewann damit den Titel in der W35. Als Gesamtsiebte lief dann bereits Regina Graf in 3:23:05 ein und gewann damit überlegen die Klasse W55. Zum Schluss durfte dann auch Stephanie Bötzl mit strahlen, denn die drei SWC-Damen errangen damit in der Hauptklasse der Frauen die Silbermedaille in der Mannschaftswertung.

*Hans Merkl*



*Strahlende Vizemeister: Steffi, Regina und Sonja*



# Trikot-Kollektion 2014/2015



1 | Trainingsanzug Damen  
Gr. 36-44  
EUR 70,-

*Ansprechpartner*

*für die Ausstattung der Leichtathleten:*

*Hans Merkl unter sportkleidung@swc-regensburg.de*



1 | Trainingsanzug Damen  
Gr. 36–44  
EUR 70,-

2 | Trainingsanzug Herren  
Gr. S–XXL  
EUR 70,-



3 | Singlet Herren  
Gr. XS–XL  
EUR 23,-



5 | Crop Top Damen  
Gr. 36–44  
EUR 23,-



4 | Short Tight Herren  
Gr. XS–XL  
EUR 25,-

6 | Boxer Brief Damen  
Gr. 36–44  
EUR 23,-

7 | T-Shirt Kurzarm Damen  
Gr. 36-44  
EUR 25,-



8 | Hoodie Damen  
Gr. 36-44  
EUR 35,-



*Ansprechpartner  
für die Ausstattung der Leichtathleten:  
Hans Merkl unter [sportkleidung@swc-regensburg.de](mailto:sportkleidung@swc-regensburg.de)*

*Fotos: Christian Frimberger*

# 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)

## 22 Medaillen bei Kreismehrkampf-Meisterschaften

### Nachwuchs glänzt in Burglengenfeld

Zum Saisonabschluss am 11. Oktober 2014 gewannen unsere Nachwuchsmehrkämpfer nochmals 22 Medaillen in Burglengenfeld. Auch in den 800m-Rahmenwettbewerben konnten viele überzeugen.

In der U8 männlich bestritt Mika Seremet in der M5 seinen ersten Mehrkampf und überzeugte als Vierter. Die U10-Jungs holten einen kompletten Medaillensatz, nämlich Gold in der M8 für Marius Humig bei seinem Wettkampfdebüt, Silber in der M7 für Johannes Schöberl und Bronze in der M8 für Nils Zeitler.

Da wollte die U12 natürlich nicht zurück stehen: Doppelsieg in der M11 für Lukas Zeitler und Bene Peper sowohl im Drei-, als auch im Vierkampf. Elias Premru belegte Platz Sieben in der M9. Ebenfalls mit Gold dekoriert wurden bei den „Großen“ Matthias Fehlner in der M15 und Leon Puchinger in der M13, Silber holte Yannik Seremet in der M12.

Auch die Mädels schlugen zu: Gold in der W8 für Anna Lena Härtl, Schwester Carolin belegte Platz Fünf. Ebenfalls Gold für W9-Starterin Laura Kögel, hier belegte Magda Höchbauer Platz Sieben.

Bronze in der W10 für Sophie Schöberl; Emilia Kern, Katja Bady und Leonie Humig belegen die Plätze Sechs, Acht und Elf.

In der W12 holt Celia Wegner Silber im Drei-, und Bronze im Vierkampf, Chiara Saller holt mit einer tollen Hochsprungleistung Vierkampf- Silber, Susanne Wechselberger belegt Platz Sechs. In der bärenstark besetzten W12 erreichen Sonja

Thalhofer und Hannah Nußbaumer die Plätze Vier und Sechs, in der W13 gibt es Silber für Antonia Fehlner.

Einen W14-Dreifacherfolg holen sich Annika Wechselberger, Sophie Baron und Johanna Köpke. Silber und Bronze gibt es in der W15 für Hanna Kortus und Franziska Freidl.

Bei den 800m-Rahmenwettbewerben landen auf Platz Eins Bene Peper (M11), Yannik Seremet (M12), Matthias Fehlner (M15), Antonia Fehlner (W13) und Annika Wechselberger (W14); Platz Zwei belegen Elias Premru (M9), Leon Puchinger (M13), Anna Lena Härtl (W8), Laura Kögel (W9), Sophie Schöberl (W10), Chiara Saller (W11), Sonja Thalhofer (W12) und Sophie Baron (W14). Auf Platz Drei landen Carolin Härtl (W8) und Emilia Kern (W10).

*Josef Koller*



**Stolzer Mehrkämpfer: Lukas Zeitler**



Einfach ausgezeichnet beraten  
mit TELIS FINANZ.

## Team-Sieg bei Berglauf-Oberpfalzmeisterschaften

SWC-Mannschaft kehrt mit vier Medaillen aus Teublitz heim



Bronze bei der Berglauf-OM: Jens Wulff

Am 19. Oktober 2014 fanden in Teublitz (OT Premberg) die Oberpfalzmeisterschaften im Berglauf statt. Jens Wulff, Volkmar Retzer und Thomas Noell starteten hier über eine Streckenlänge von 6.186m mit einem Höhenunterschied von 260m.

Volkmar erreichte mit 26:06min in der Wertung der Oberpfalzmeisterschaft das Ziel als Gesamtvierter und holte Gold in der M45. Thomas erreichte in 27:36min den neunten Gesamtplatz und Bronze in der M45. Jens wurde fünf Sekunden vor Thomas Gesamtachter und holte in der Altersklasse M30 ebenfalls Bronze. Zusammen holten die Drei somit mit über zwei Minuten Vorsprung vor TSV Detag Wernberg und ATSV Kallmünz die Goldmedaille in der Mannschaftswertung.

Jens Wulff

## Weitenjagd im Westen

Michelle Weitzel wechselt zum LC Rehlingen ins Saarland

Nach zwei sehr erfolgreichen Jahren beim SWC zieht die seit Jahren beste Weitspringerin Bayerns 2015 ins Saarland um und wird dort künftig für den LC Rehlingen auf Weitenjagd gehen.

In dem Verein, der mit Bianca Kappler und Christian Reif in den vergangenen Jahren zwei deutsche Topspringer in seinen Reihen hatte, kann sie bei Bundestrainer Uli Knapp in einer Trainingsgruppe gemeinsam mit der letztjährigen Deutschen Vizemeisterin Sosthene Moguenara trainieren. >



Michelle bei der SWC-Ferienaktion Olympia Kids



Wir bedauern den Wechsel, mit Michelle Weizel geht nicht nur eine Top-Athletin, sondern auch eine Persönlichkeit, die immer ein Vorbild für die Nachwuchssportler war, sich bei allen Kader-, und Freizeitmaßnahmen in den Dienst des Vereins stellte und sich nie zu schade war auch bei den kleinen Sportfesten als Kampfrichter und Helfer zur Verfügung zu stellen.

Rückblickend bleiben zwei wunderschöne Jahre mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei der Universiade 2013 und ihrem bislang weitesten Karrieresprung 2014 in Weinheim mit 6,66 m.

Liebe Michelle, alles Gute auf Deinem weiteren Sportweg, wir drücken Dir weiter alle Daumen!.

*Josef Koller*

## Ferienaktion Olympia Kids ausgezeichnet

Zweiter Preis bei den „Sternen des Sports“ geht an den SWC



Nach dem Projekt Bananenflankenliga – einer Initiative für Sport geistig Behinderter, die jeden Respekt verdient und inzwischen auch auf Landesebene siegte – sicherte sich unsere Ferienaktion Olympia Kids den zweiten Preis.

Ausgezeichnet wurde damit das Breitensportliche Engagement des SWC in der Kinder- und Jugendarbeit. „Mit den Sternen des Sports soll einmal nicht der Leistungssport im Vordergrund stehen, sondern die ehrenamtliche Arbeit und innovative Konzepte für den Breiten-sport,“ erläuterte Volksbankchef Erwin Schoch.

Damit ehrt dieser Preis unseren Chef-trainer Josef Koller, der sich die Ferien-aktion ausgedacht und sie organisiert hat, und dazu alle Übungsleiter, die bei der Aktion so motivierend mitgemacht haben.

*Ursula Breitkopf*

In festlichem Rahmen vergab die Volksbank am 11. November 2014 im Leeren Beutel die Preise für die „Sternen des Sports“ auf der örtlichen Bronze-Ebene.





## Vertiefung im Goethe

*E-Kader-Lehrgang am 22.1. 2014 in  
Regensburg*

*Videoanalyse mit  
SWC-Hochspringer  
Andreas Plößl*



## Inspiration aus Kenia und den USA

*Athletenportrait Marco Sturm, \*19. Juli 1977*

Von 1994 bis 2004 gehörte meine Leidenschaft dem Radrennsport, und eigentlich wollte ich ursprünglich „MTB-Downhill“ werden. Dass ich mir das dafür notwendige Material nicht leisten konnte, war für meine Kondition, mehr aber noch Gesundheit, wohl Gold wert.

Eine Freundschaft zu kenianischen Läufern, die ich auf der Altöttinger Dult 2003 kennenlernte, inspirierte mich zum Laufen. Beim Regensburg-Marathon 2005 ging ich mit zwei von mir gemanagten kenianischen Läufern und der Zielsetzung „2:29“ ins Rennen. Leider gingen die Keni-

aner genauso sang- und klanglos unter wie ich selbst. Mein 2011 verstorbener Vater war als unser Betreuer am Streckenrand und kam dort mit Manfred Hübner, dem damaligen LLC-Vorsitzenden in Kontakt – so nahmen die Dinge ihren Lauf. 2007 dann schaffte ich den Durchbruch im Berglauf.

2010 stand im Zeichen des „Pikes Peak“. Zwei Monate lang bereite ich mich in der Höhe auf die Berglauf long distance challenge in den USA vor. Rang Dreizehn und WM-Bronze mit der Mannschaft waren der Lohn dafür. Bei der Berglauf-DM 2011



am Nebelhorn holten wir „Regensburger“ mit Korbinian Schönberger, Ralph Preissl und mir nach ein privat, sportlich und gesundheitlich nicht einfachen Zeit erstmals den Titel des Deutscher Berglaufmeisters mit der Mannschaft!

Seit 2014 laufe ich nun für den SWC. In diesem Jahr konnte ich, trotz einiger Turbulenzen neben der Laufstrecke tolle Erfolge feiern. Im März verbesserte ich meine Halbmarathonbestzeit auf 1:08:37 und gewann damit den Kandel Halbmarathon. Im April wurde ich beim schwersten deutschen Straßenmarathon, dem Marathon Deutsche Weinstraße, als Gesamt-Dritter zugleich bester Europäer, vor einigen Osteuropäern und Afrikanern. Mit 2:29:07 legte ich bei großer Wärme die 42,195km, gespickt mit 500 Höhenmetern, in einer Zeit zurück, die einer 2:24er Zeit im „Flachen“ entspricht.

Höhen (9. Zermatt-Marathon, vierbester Europäer) und Tiefen (verletzungsbedingter Ausstieg Halbmarathon-BM) folgte das Highlight des Jahres. Aufgrund suboptimaler beruflicher Umstände konnte ich erst vier Wochen vor der Berglauf-Langdistanz-WM meine Vorbereitung darauf beginnen. Dank optimaler Unterstützung durch die REWAG Regensburg war ich jedoch in der Lage diese kurze Zeit nahezu perfekt zu nutzen. Ich setzte alles auf eine Karte und berei-

tete mich unter äußerst spartanischen Bedingungen, in einem Camp auf 3100m Höhe, direkt an der WM-Strecke zum Pikes



Von der SWR-Sportstiftung unterstützt: Marco Sturm

Peak (4300m über Nn) gelegen, auf den Saisonhöhepunkt vor. Tatsächlich gelang mir mit Rang Dreizehn und der WM-Team-Bronzemedaille eine tolle Leistung.

Nach der WM verbrachte ich noch mehrere Wochen in den USA. Dort bekam ich nochmal einen völlig neuen Blickwinkel auf den Laufsport. Von den „Amis“ lernte ich, dass Straßenberg- und Ultralauf, bzw. die Vorbereitung darauf, sich nicht gegenseitig ausschließen müssen.

Inspiziert durch meinen US-Aufenthalt und das Training mit amerikanischen Topläufern möchte ich 2015 in den Ultralauf einsteigen.

Hauptsache „es läuft“! Wann und wo auch immer!

Marco Sturm

Der



+



**Kneitinger**  
PRÜFENINGER  
SCHLOSSGARTEN  
Wirtschaft, Biergarten,  
Festsaal



# Kinderfasching

findet am Sonntag, den 8.2.2015  
von 14 bis 18 Uhr, statt.

Rodscha und Tom bringen für  
Klein und Groß ihre Mitmach-  
und Bewegungshits mit.

Ort: Prüfeninger Schlossgarten  
in der Prüfeninger-Schloss-Straße 75  
in Regensburg

Kosten: 4€ pro Kind (inkl. Getränke und  
Krapfen für Kinder)

Das Restaurant ist für die Eltern geöffnet.

**Rodscha**  
AUS KAMBOJASCHA  
und **Tom**  
PALME



News, Gewinnspiel, Musikvideos und Spielspaß auf [www.mitmachlieder.de](http://www.mitmachlieder.de)



## **Angekommen in den Top Ten**

### **Leichtathletik im SWC kann sich sehen lassen**

In dem im Rahmen der BLV-Gala in Mindelheim veröffentlichtem Vereinsranking des Bayerischen Leichtathletikverbandes belegt der SWC einen sensationellen vierten Platz in der BayernSTAR-Kategorie Leistungssport, für die sich immerhin 170 Vereine bewarben.

Hier die Top Ten:

1. LG Stadtwerke München
2. LG Telis Finanz Regensburg
3. LAC Quelle Fürth

4. SWC Regensburg
5. LSC Höchstadt/Aisch
6. LG Sempt
7. LG Region Landshut
8. LG Würm Athletik
9. LG Augsburg
10. MTV 1881 Ingolstadt

Zu diesem herausragenden Erfolg habt ihr alle mit beitragen!

Vielen Dank und weiter so!

---

## **Terminvorschau 2015**

### **Für Sportler, Kuchenbäcker, Kampfrichter, Grillmeister und Leichtathletik-Fans zum Vormerken**

19. April 2015	Werfertag
8. Mai 2014	SWC-Frühjahresspringen Stabhochsprung
13. Mai 2015	KILA Kreisschülerrunde
20. Juni 2015	Oberpfalzmeisterschaft
3. Juli 2015	Oberpfalzmeisterschaft Stabhochsprung
1./2. August 2015	Jedermannzehnkampf mit OM Mehrkampf
4. Oktober 2015	KILA Bezirksfinale



*Julia Liedl bei den Bayerischen Mehrkampf-Meisterschaften 2014 - Fotograf: Christian Frimberger*

## **Verstärkung bei den Keglern**

*Saison gut angelaufen*

Die Kegelsaison ist nun wieder voll im Gange. Die erste Skepsis über die neuen Spielregeln hat sich auch gelegt. Es klappt ganz gut mit der anfangs ungewohnten Punkteregelung und mit dem Spiel: Spieler gegen Spieler.

Die Erste Mannschaft steht derzeit auf einem guten dritten Tabellenplatz und die Zweite Mannschaft auf dem fünften Platz.

Erfreulicherweise haben wir uns durch einen neuen Kegler Herrn Valentin Laube verstärken können, den wir hier noch-



*Vor dem Neuzugang: Unsere beiden Keglermannschaften*

mals recht herzlich begrüßen und ihm viel Erfolg in der Keglermannschaft wünschen!

*Ursula Eigenstetter*



## **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>**



## Panoramaweg im Nebel

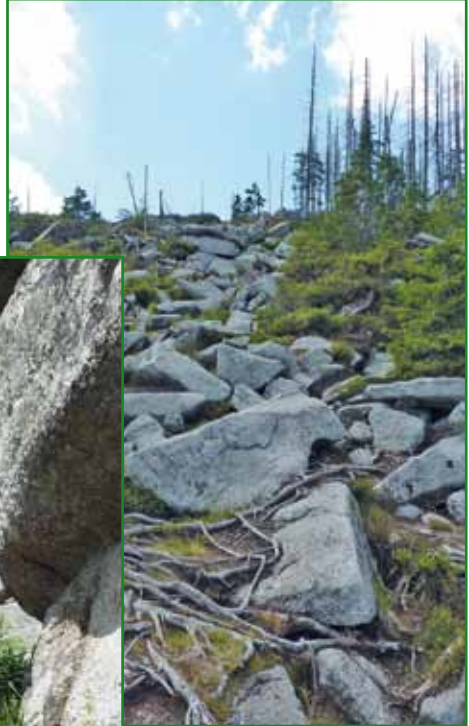
Impressionen von der Pröllerwanderung am 18. Mai 2014



## Dreisesselberg und Plöckenstein

Wanderung im Dreiländereck vom 9. Juli 2014

Am 9. Juli starteten wir bei bestem Wanderwetter zur Dreiländertour um Dreisesselberg und Plöckenstein. Vom Rosenberger Gut bei Lackenhäuser wanderten wir zunächst flott über den Witikosteig auf den Dreisesselberg, wo wir unsere gute Gehzeit mit einem schönen zweiten Frühstück belohnten.



Über den Kamm ging es dann mit weitem Blick über das Steinerne Meer, den Böhmerwald und die Donauebene zum Dreiländereck.

Nach einer Brotzeit am tschechischen Plöckenstein verabschiedete sich ein Teil der Gruppe um den Rückweg anzutreten, während die Restmannschaft noch ein paar Höhenmeter sammelte, indem sie zum Plöckensteinsee hinabstiegen, diesen



umrundeten ... um sich dann wieder über ein großes Geröllfeld hinauf zu kämpfen.

Der für den Abstieg nach Lackenhäuser gewählte „Natursteig“ führte uns entgegen mancher Befürchtungen tatsächlich ans Ziel!

*Angelika Dettenhofer*





## Karwendel-Wanderung vom 5. - 7. September 2014

Wanderwart Stefan Dettenhofer meistert gelassen jede Herausforderung



Die deutsche Bahn war unsere erste Hürde: Zuerst fährt der Zubringer-Zug vom Bahnhof Prüfening zum Hauptbahnhof nicht – fast hätten Angelika und Hugo den Zug nach München verpasst. Aber: Der hat Verspätung, fünfzehn Minuten. Genug, um den S-Bahn-Anschluss in München nicht mehr zu erreichen. Damit war der Bus von Tegernsee nach Pertisau auch schon weg, als wir in Tegernsee ankommen – der nächste fährt aber erst am späten Nachmittag. Stefan gibt so schnell nicht auf: Wir könnten mit einem anderen Bus nach Lenggries und von dort auf die Eng-Alm fahren. Dort wollten wir zwar erst am zweiten Tag unserer Wanderung vorbeikommen – aber am ursprünglichen Plan festhalten, den halben Tag totschiagen,

erst am späten Nachmittag von Pertisau loswandern und in der Nacht auf die Hütte zu kommen ist keine gute Alternative. Es gibt fast immer eine dritte Möglichkeit: Wir fahren mit einem Taxi-Kleinbus nach Pertisau (bezahlen weniger, als wir für 7 Bustickets bezahlt hätten), und starten gegen elf Uhr wie ursprünglich geplant zur Gramai-Alm.

Elli kämpft um jeden Schritt. Sie war am Tag zuvor gestürzt; seither hat sie Schmerzen im rechten Knöchel. Aber sie



Stefan Dettenhofer, Karin Dübler, Angelika Segerer, Elli Rauscher, Christine Obermeier, Angelika Dettenhofer und Hugo Segerer



beißt die Zähne zusammen, lächelt, und läuft uns allen voraus. Nach zwei Stunden erreichen wir den Alpengasthof Gramai auf 1263 m – danach geht es steiler aufwärts. Elli kann den verletzten Fuß kaum belasten – nach einer weiteren Stunde und gutem Zureden kehrt sie um. Hugo begleitet sie zurück zur Gramai-Alm. Von dort fährt sie per Auto-Anhalter, dann mit der Bahn zurück nach Regensburg – und lässt sich am nächsten Tag eine Knochenabsplittung diagnostizieren. Wir wünschen alle rasche Heilung!



Nach gemütlichem Frühstück starten wir gegen neun Uhr Richtung Eng – der Panoramaweg bietet uns großartige Blicke auf den Großen Ahornboden und in der anderen Richtung auf die Laliderer Spitzen. Petrus scheint uns wohlgesonnen: Heute keine Schauer, blauer Himmel, einzelne Wolken – schönstes Wanderwetter!

Über viel Geröll, Schotterwege, die immer steiler werden, durch Regenschauer, vorbei an Gamsen, erreichen wir gegen siebzehn Uhr die Lamsenjochhütte auf 1953 m, unser Ziel für heute. Wir werden in einem Sechsbettzimmer einquartiert – passt genau für Stefan und Angelika, Karin und Christine, Angelika und Hugo.



Dank viel frischer Luft, der Anstrengung des Aufstiegs, und nicht zuletzt des Aufstehens vor fünf Uhr können die meisten gut schlafen – trotz nächtlicher Säge-Aktivitäten Einzelner.

Auf der Eng-Alm (etwa 1200 m) treffen wir, wie verabredet, Sabine und Helmut, stärken uns mit Kaspessknödeln und Kaiserschmarrn, bevor wir wieder



neben fremden Menschen zu schlafen. Für einen unserer Mitschläfer war das Zusammensein mit uns weniger lustig als für uns: Er suchte am Morgen eine Stunde lang nach seiner Hose, die er am Abend

losziehen: Immer mit Blick auf die Laliderer Spitze geht es steil aufwärts, durchs Hohljoch (1794 m) dann am Hang entlang vorbei am Laliderer Tal, und schließlich wieder aufwärts zum Falkenhaus auf 1848 m. Der Weg ist meist nur ein Pfad, mal steinig, mal schlammig, mal über Almwiesen, dann über Geröll, aber nie gefährlich – und das Tempo unseres „Führers“ lässt alle einigermaßen bei Atem. Die Ausblicke sind wieder beeindruckend: Die fast senkrechte, unendlich lange Laliderer Wand, der Blick zurück zum Sonnjoch und den anderen Gipfeln des östlichen Karwendels, und voraus die Birkkarspitze (2749 m), die sich allerdings meist in einem Wolkenschleier versteckt.

Die Falkenhütte ist voll! Kein Wunder: Samstag Abend, schönes Wetter, auch gut geeignet zum Mountainbike-Fahren. Die Hütte ist für Radler wohl ein begehrtes Ziel. Wir kommen im Lager unter – vierzehn Schlafplätze, von denen wir nur acht belegen – weitere drei Mitschläfer teilen unser Lager. Für einige von uns ist es Premiere, in solch einem Lager

vorher in seinen Rucksack gesteckt hatte – meinte er. Letztlich fand sie sich im Rucksack seines Bettnachbarn – er musste glücklicherweise doch nicht allein mit Unterhose bekleidet weiterwandern...





Markus Horn



Peter Hannig



Sandra Huber



Vanessa Kranz



Ulrike Hermann



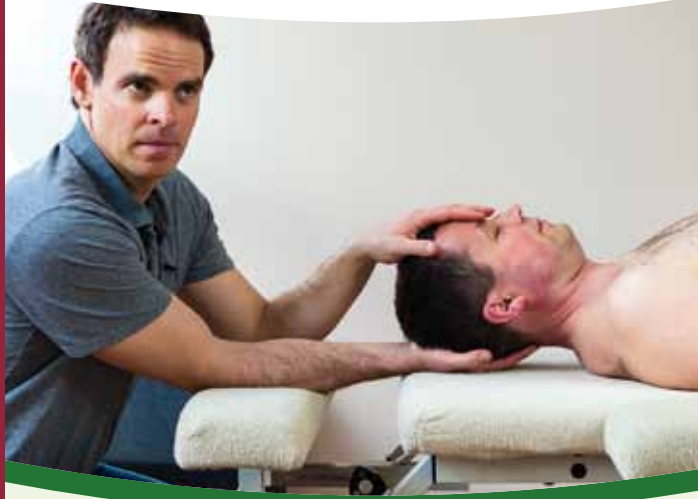
Prüfeninger Schloßstraße 4a  
93049 Regensburg

Telefon (09 41) 946 66 01  
Telefax (09 41) 946 66 02

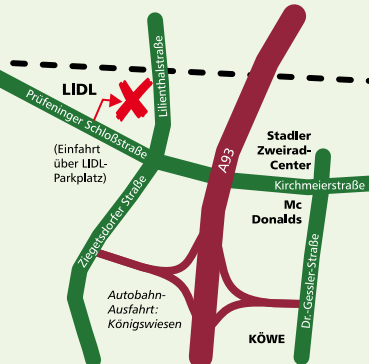
[www.praxis-horn.de](http://www.praxis-horn.de)  
markus.horn@praxis-horn.de

# Praxis Markus Horn

OSTEOPATHIE · PHYSIOTHERAPIE

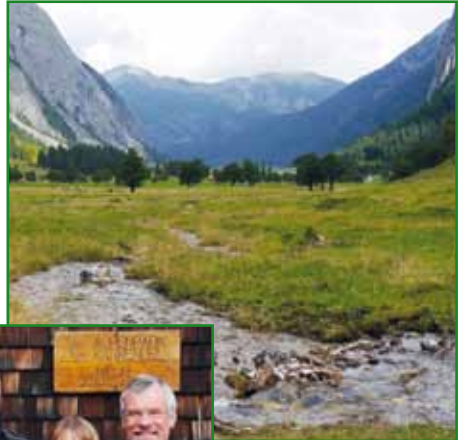


## Ihre Praxis für Osteopathie und Physiotherapie im Regensburger Westen



In der vollen Hütte war der Abend Geschmacksache: Einerseits gutes, reichliches Essen, andererseits dicke, warme Luft, laute Gespräche – draußen milde Abendstimmung, aber dann Regen.

Am nächsten – letzten – Tag unserer Wanderung gings fast nur bergab – über den kleinen Ahornboden durch das Johannestal nach Hinterriss und von dort



mit Kleinbus und Zug nach Hause. Am kleinen Ahornboden legten wir noch eine ganz gemütliche Rast ein, bedauerten ein wenig, dass die Ahornblätter noch nicht in herbstlichen Farben leuchteten, und nahmen uns vor, wiederzukommen – vielleicht zwei Wochen später im (nächsten – oder übernächsten??) Jahr. Aber ob wir dann wieder so schönes Wetter – und so gute Wandergesellschaft wie diesmal haben werden?

Danke an Stefan für perfekte Vorbereitung, immer kompetente, gelassene Führung, und Verbreitung guter Laune!

*Hugo Segerer*



## Grips statt Google

*Viele Füchse und das bislang alljährliche Problem von Swineigel, Lampe und den Boldeqyn (siehe dazu auch Seite 74)*

Am 12. Oktober 2014, einem sonnigen Sonntagnachmittag, brachen die wagemutigsten Jäger zu einer Fuchsjagd im alten Stil auf.



*Die Familiengruppe beim Zuordnen der Fabeltiere*

werden mussten. Vermeintlicher Vorteil für die erfahrenen älteren Teilnehmer. Doch so schnell gaben wir uns nicht geschlagen. Wenn es galt, Brücken zu überwinden und Runden zu GEHEN (!!!), holten wir uns die Punkte!

*Das Wetter passte:  
Fuchsjagd in der Oktobersonne*

Am Oberen Wöhrd, nahe der Donau, meisterten sie anspruchsvolle Aufgaben wie das Basteln von Papierfliegern, und sie lösten so manches Rätsel. Dieses Jahr hieß es Grips statt Google, da die Aufgaben direkt unter den kritischen Augen der Ausrichter beantwortet



*Die Moral der Fabel unserer Jugend:  
Wer Freunde und Familie hat, muss nicht unbedingt der Schnellste sein...*

Hauptthema der Jagd war die Fabel, so mussten wir nicht nur den Fabeltieren Namen und Eigenschaften zuordnen, sondern eine Fabel auch selbst performen. Jede Gruppe überlegte sich eine Fabel, die sowohl lehrreich, als auch witzig und kreativ war. Der SWC sollte auch eine Rolle spielen.



*Wacklig: Die Hängebrücke auf dem Oberen Wöhrd*

Diese Aufgabe lag uns, und so sicherten wir uns doch noch den ersten Platz (zusammen mit der Gruppe „So sehen Sieger aus“ – naja fast...). Und die Moral von der Geschicht´: „Fuchsjagd ist nächstes Jahr für jeden Pflicht!“

*Kathi Eigenstetter, Lena Sauerer, Sofia Seitz*



*Erkenntnis bei der So-sehen-Sieger-aus-Gruppe: Hase und Esel richten stets die Fuchsjagd aus!*



## **Tradition weiterentwickeln**

### **Die SWC-Fuchsjagd wird neu ausgerichtet**

Alljährlich veranstaltet der SWC die herbstliche Fuchsjagd, bei der die Mitglieder aus allen Sparten an frischer Luft die von den Füchsen ausgedachten Aufgaben sportlicher und geistiger Natur zu lösen haben.

Bislang war es in der Regel so, dass die Gewinnergruppe die Fuchsjagd des nächsten Jahres auszurichten hatte.

Dieser Modus, der für den Siegeswillen der einzelnen Gruppen einen möglicherweise dämpfenden Effekt hat, soll nun abgeändert werden:

So werden die Sparten Skifahren, Wandern, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen und Eishockey in Zukunft reihum die Fuchsjagd ausrichten. So hat es der Ausschuss beschlossen – sollten aber weitere Sparten oder Untergruppen in diesen Turnus eingefügt werden wollen, so wird dies gerne aufgegriffen.

Für die nächsten Jahre wird die Ausrichtung der Fuchsjagd daher folgenden Sparten in die Hände gelegt:

**2015 Skifahren**

**2016 Wandern**

**2017 Leichtathletik**

**2018 Schwimmen**

**2019 Turnen**

**2020 Eishockey**

Damit ist gewährleistet, dass auch die schlaun Igel mal Füchse sein dürfen und niemand als Hase oder Esel aus der traditionellen Gemeinschaftsveranstaltung des SWC im Herbst hervorgeht.

Wir freuen uns auf abwechslungsreiche Fuchsjagden!

*Ursula Breitkopf*





## Übungsleitervorstellung

*Neu beim Turnen: Gerhard Hauler*

Mein Name ist Siegfried Gerhard Hauler. Ich komme aus Straubing, bin am 19. Februar 1990 geboren und studiere in Regensburg Mathematik und Sport für das Lehramt an Realschulen.

Meine Hobbies sind Schwimmen, Laufen, Kochen, Wandern, Reisen sowie alle Unternehmungen mit Freunden.

Seit Oktober 2014 unterstütze ich meine beiden Kommilitonen Barbara und Daniela dienstags beim Kinderturnen. Dies bereitet mir sehr viel Freude und hilft mir zugleich praktische Erfahrungen für meinen späteren Beruf als Lehrer zu sammeln.



## 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)

*Ihr Fachbetrieb für  
Komfort Living*

## Drei Eiszeiten und viel Spaß

Kindertrainingslager in Mitterteich vom 26. - 27. September 2014

Über 40 Jugendliche, Betreuer und Eltern trafen sich am Freitagnachmittag zur Abfahrt nach Mitterteich zu unserem Eishockeytrainingslager. Unsere kompletten Eishockeyausrüstungen transportierte

Fahrminuten von der Eishalle entfernt ist. Noch völlig ausgehungert, mussten wir erst noch unsere Betten beziehen und das ganze Haus inspizieren, bis es dann endlich Spaghetti Bolognese in Hülle



Die Little Flyers in Mitterteich

netterweise wieder Fred Häring, der einen Transporter zur Verfügung stellte. Nach einer guten Stunde Autofahrt ging es sofort in die Eishalle. Das war auch gut so, denn wir wussten, dass die drei bevorstehenden Eiszeiten, die von Michael Zellner, Rolf Weilert und Peter Schiekofer abgehalten werden, viel Spaß bringen würden. Trotz schweißtreibender Einheiten kam der Spaß in den insgesamt drei Eiszeiten nicht zu kurz und wenn man unseren Trainern Glauben schenken, waren sogar ganz gute Spielzüge zu erkennen.

Nach dem Training fuhren wir zu unserer Unterkunft in die Jugendherberge nach Wunsiedel, welche ungefähr fünfzehn

und Fülle gab. Bis zur Bettruhe waren wir im Freien oder im Haus unterwegs und um 22 Uhr waren alle in ihren Zimmern



anzutreffen, zumindest glauben das bis heute unsere Betreuer. In dem einen oder anderen Zimmer wurde noch lange geredet und gelacht, doch um Mitternacht waren dann auch die letzten in ihren Betten (so ist die offizielle Version).

Etwas schlaftrunken erschienen manche zum Frühstück – doch es half nichts – vor dem nächsten Training mussten wir noch unsere Klamotten einpacken, die Betten abziehen und Zimmer reinigen. Vor allem das Mädchenzimmer mit Marie, Helena



und Jasmin verausgabte sich bei dem inoffiziellen Sauberkeitswettbewerb und gewann prompt den ersten Preis.

Kaum am Eis, waren wieder alle fit und voll dabei. Danach

fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein nach Waldsassen zu einem sehr empfehlenswerten griechischen Restaurant. In unserer Freizeit tobten wir uns in dem neugebauten und absolut erstklassigen Skaterpark auf dem Gelände der ehemaligen Porzellanfabrik mit ca. 12000 qm

aus. Die Erwachsenen nutzten die Zeit wohl eher um die örtlichen Straßencafes unsicher zu machen. Nach der letzten Eiszeit war bei der anschließenden Heimfahrt die körperliche Anstrengung und der Schlafmangel dann doch zu spüren.

Als Fazit für uns bleibt, das schöne Trainingslager war ein perfekter Start in die neue Saison der Little Flyers, die teilweise gar nicht mehr so „little“ sind.

Viel Dank geht an die Trainer, Betreuer und Eltern.

*Lukas Renner und Matthias Fichtl*



## Trainervorstellung

### *Unser neuer Trainer Jonas Leserer*

Hi, mein Name ist Jonas Leserer. Seit dieser Saison darf ich die Eishockeysparte des SWC im Trainingsbetrieb unterstützen. Eishockey spiele ich seit meinem sechsten Lebensjahr, aktuell also seit 22 Jahren.

Meine aktive Karriere habe ich ausschließlich beim EV Regensburg bestritten. In den Jahren 2008 bis 2013 gehörte ich dem

Kader der ersten Mannschaft an und war für den Verein Deutschland weit unterwegs.

Das Profi-Eishockey war für mich jedoch nie ein Thema. Nach meinem Fachabitur studierte ich Elektrotechnik an der HS Regensburg und konnte im Anschluss direkt eine Arbeitsstelle finden. >

Seit August 2011 bin ich bei der Vector Informatik GmbH angestellt.

Privat bin ich ein sehr offener Mensch, der auch gern neue Dinge ausprobiert. Meine größte Leidenschaft ist jedoch neben dem Eishockey das Motorradfahren, wozu ich

im Sommer fast jede freie Stunde spendiere. Doch sportlich bin ich neben dem Eishockey auch im (Beach-) Volleyball aktiv. Die Jogging-Einheit dazwischen lasse ich mir natürlich auch nicht nehmen. Ich freue mich auf die sportliche Saison mit den SWC-Flyers.



*Peter Schiekhofer, Hans Reisinger, Jonas Leserer, Michael Zellner und Rolf Weilert*

## Hockey-Sport trifft Sprach-Kultur und Kulinarik

*Was heißt in der Zoigl Kneipe „Veia Beia“, und warum fahren jedes Jahr im Oktober die SWCler ins Eishockey-Trainingslager nach Mitterteich/Waldsassen?*

Die Antworten kennt nur, wer dabei war. Und dies waren am Wochenende vom 10. bis zum 12. Oktober 2014 wiederum 20 Hockeyspieler, die dem Ruf von Michl Zellner gefolgt waren. Leider war es unseren „Stamm-Trainern“ Miro und Fladi aus persönlichen Gründen nicht

möglich die Eiszeiten zu leiten. Durch viel Verhandlungsgeschick ist es aber unserem Spartenleiter Michl gelungen mit Jonas Leserer einen hochkarätigen Trainer an Land (sprich aufs SWC-Eis) zu ziehen. Seine kompetenten, motivierenden aber durchaus auch sehr direkten Anweisungen

fürten dazu, dass im Verlauf der vier Eiszeiten eine erhebliche Leistungssteigerung und Technikverbesserung festgestellt werden konnte. Die Aufstellung an den Hashmarks beim Bully vor dem eigenen Tor sowie die Aufteilung des Aufbauspiels in Zonen innerhalb derer nicht gepasst werden darf, war selbst für viele erfahrene Spieler Neuland.

Doch auch neben den Eiszeiten gab es einiges zu erleben. Neben Basilika oder Klosterbibliothek ist dabei für den Leistungssportler vor allem die internationale Küche in Waldsassen von Interesse. Diese

Samstag Abend. Beim Oktoberfest am Freitag zu später Stunde brachte der bekannte Alleinunterhalter Manuel Rahm das ganze Lokal zum Kochen und so manch SWCler ließ sich von der Stimmung mitreißen. Neben dem ausgezeichneten Zoigl „Beia“ (Bier) hatten die Wirtinnen speziell für uns Schweinshaxn am Freitag, und samstags Schnitzel mit Kartoffelsalat und als Nachtisch Pfannkuchen auf die Speisekarte gesetzt.

Alles in allem gleicht die Zoiglwirtschaft am Eck mehr einer Kleinkunsthöhle des bayerischen Dialekts als einer Bierkneipe.



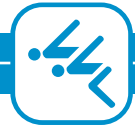
ließ vom reichhaltigen Klosterfrühstück über den ausgezeichneten Mittagstisch beim Griechen bis hin zum bayrisch-zoiglichen Abendschmaus bei keiner Mahlzeit Langeweile aufkommen, und lieferte zudem die notwendigen Kohlenhydrate, um die harten Trainingseinheiten zu überstehen.

Das absolute Highlight aus kulturell-kulinarischer Sicht waren aber die Besuche der Zoiglwirtschaft am Eck Freitag und

Die Unterhaltung mit den freundlichen Wirtinnen Alex & Dani erfordert dabei aber immer aller höchstste Konzentration!

Nach der letzten Trainingseinheit am Sonntagmittag waren sich dann alle einig, dass es neben dem Spaß auch wieder eine anspruchsvolle sportliche Veranstaltung war. Jeder hat dazugelernt und wir fühlen uns gut vorbereitet für die noch junge Hockey-Saison 2014/15.

*Klaus Bayerle*



## Das WAS und Wie beim Schwimmen

### Wie das SWC-Schwimmen gut funktioniert

Alle, die zum Training ins Hallenbad kommen, erhalten ihre Eintrittskarte von uns, vom Baby bis Oma oder Opa. Dies ermöglicht die überaus günstigen Preise, die wir in Zusammenarbeit mit den Bädern betrieblen geben können. Dafür dürfen wir nur die Sammelumkleiden im Keller benützen.

Tip: Wer das Eintrittsgeld bereits abgezählt in der Hand hat, kann die Warteschlange verkürzen. Nun kann es auch vorkommen, dass zum Training um 17.00 Uhr noch Herren in der Damen-Sammelumkleide sind. Bitte nicht erschrecken, die holen nur ihre Kinder vom vorherigen Schwimmkurs ab. Seid also nett zueinander!

Leider sind wir personell nicht so gut gestellt, dass wir extra Kassiererinnen einstellen können. Deshalb machen dies ebenfalls die Übungsleiter. Da wir nicht überall sein können, achten sicher sehr gerne die Eltern auf ihren Nachwuchs (da haben sie nämlich die Aufsichtspflicht), bis die Trainingsstunde beginnt. Die Kinder warten brav bis zum Beginn des Trainings neben dem Becken auf ihren

Trainer. Sich warm zu schwimmen, Springen oder Planschen ist vor dem Training nicht erlaubt. Vor allem stürzen wir uns nicht sofort ins Lehrschwimmbecken, die Kleinen wollen nämlich auch ihr Training genießen und ungehindert das Becken verlassen können. Das Zauberwort ist „Rücksichtnahme“. Alle gemeinsam räumen wir dann noch die benützten Schwimmhilfen auf, die wir im Training immer sorgsam behandeln.

Da es offensichtlich bei uns sehr schön ist, sind wir auch immer öfter ausgebucht. Wer als Neuling zu uns stoßen will, meldet sich bitte per E-Mail unter [schwimmen@swc-regensburg.de](mailto:schwimmen@swc-regensburg.de) an.

Wenn wir alle gemeinsam diese kleinen Regeln beachten, wird uns dafür ein wunderschönes Schwimmtraining geschenkt.

*Christine Obermeier*



Hier lernt man Schwimmen:  
Yasmin Kleinert, Sophia Seitz, Dorle Mokoß, Lisa Gareis und Bärbel Mokoß

## Übungsleitervorstellung

*Annemarie Blank*

Hallo, mein Name ist Annemarie Blank und ich bin 15 Jahre alt. Seit ungefähr einem dreiviertel Jahr bin ich Schwimmtrainerin im SWC. Jeden Montag gebe ich zusammen mit anderen Trainern Schwimmunterricht im Hallenbad in Regensburg. Es macht mir viel Spaß den Kindern etwas beizubringen und ihre Fortschritte zu beobachten. Also bis dann, vielleicht sehen wir uns ja demnächst beim Schwimmunterricht!



## Wo Seepferdchen und Piraten Bronze, Silber und Gold erbeuten

### Schwimm-Übungsleiter gesucht

Wir, die Schwimmsparte, bringen den Kindern das Schwimmen bei. Und die Abzeichen zu erhalten ist ein besonderer Ansporn!



*Feilen an der Technik:  
Paul Faschingsbauer, Susi Ziereis, Anna Siegmüller, Rebecca Kleinert, Lisa Gareis und Yasmin Kleinert*

Auch wir suchen immer nach neuen Trainern für die Kurse und möchten hiermit auf uns aufmerksam machen. Wenn du

Freude am Schwimmen hast, vielleicht früher selbst geschwommen bist oder auch immer noch aktiv, gerne mit Kindern arbeitest, mindestens 15 Jahre alt und zuverlässig bist, dann melde dich doch bei Christine unter Tel.: 0941 / 37720 oder E-Mail: [schwimmen@swc-regensburg.de](mailto:schwimmen@swc-regensburg.de). Sie gibt dir dann auch genaue Informationen. Wir sind eine nette und lustige Truppe, die zusammenhält und sich immer freut, wenn junge engagierte Leute das Trainer-team erweitern.

Wir arbeiten immer im Team, denn vier Augen sehen mehr als nur zwei! Alles, was du wissen musst, bringen dir unsere erfahrenen Trainer bei. Gefragt sind natürlich auch die Jungs. Männliche Trainer stehen bei den Kindern nämlich sehr hoch im Kurs.

Also keine Scheu! Wir freuen uns auf dich!

*Vroni Schwan*

## **Tanzkurs im SWC**

*Fit für den Tanz in den Mai*

In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio Ritmo, Yorckstraße 20, zum Auffrischen der Standard- und Lateintänze

Vier Abende, jeweils Donnerstag, 19. und 26. März 2015 sowie 16. und 23. April 2015, immer von 19.30 – 20.30 Uhr

Für alle vier Abende 40,- Euro pro Person

Anmeldung bis 30. Januar 2015 unter [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)





16

*Nicht vergessen:  
in 2 Wochen ist  
SWC-Maitanz!*

17

*Lauftreff und  
Bauchmuskeltraining*

18

23

*Friseur*

*Nochmal Bauchmuskel-  
training*

24

*Dirndl und Trachten-  
hemd in die Reinigung*

*Youtube, Tanzvideos  
studieren*

25

**30. April**

## Tanz in den Mai

Einlass 19:30 / Beginn 20:00  
Prüfening Schloss

Prämiert werden das  
schönste Dirndl und der  
zünftigste Bursche.

Der Eintritt ist frei.



2. Mai

7

8

9

### **Eine Prise Göthe, zwei Messerspitzen James Brown und 50 g Schokolade**

**Bericht vom Übungsleiter-Workshop zur Haltung am 18. Oktober 2014**

Auf drei Punkten stehend,  
ganz oben an dem Kopf,  
ziehe nun und gehe,  
und sag schön Grüß Gott.

Wir hatten natürlich noch Spiralen um die Beine, als wir super aufrecht durch die Halle schwirrten um uns zu grüßen oder auch nicht.

Unter professioneller Leitung von Julia und Bettina durften wir uns in einer bemitleidenswerten Verfassung zeigen und einen Augenaufschlag später in „Whoa! I feel good ... so good, so good ... Hey!“

Es wurde uns aufgezeigt, dass nicht nur der Geist den Körper beeinflussen kann, sondern auch umgekehrt, was mir ganz persönlich circa eine halbe Tafel Schokolade täglich einspart.

In Kürze wurden uns die neun Bewegungslinien nach Lulu Sweigard näher gebracht, mit denen wir Punkt für Punkt unseren Stand gut ausrichten bzw. verbessern können.



*Ausstrahlung durch Haltung - ein überzeugender Auftritt erhöht die Vermittlungs-kompetenz unserer Übungsleiter*

Mit den flachen Händen oder Fäusten klopfen wir unseren Partner vom Schulterbereich bis runter zum Fuß und schickten anschließend die Luft durch unseren Körper. Ein besonderes Augenmerk wurde dabei auf „wie kommt die Luft aus mir wieder raus“ gelegt.

Wir ließen die Milch überkochen und stellten Verbindungen her, bevor ein jeder von uns sein Gelerntes zum Besten gab.

Alles in allem war es ein sehr interessanter Nachmittag mit viel Körpergefühl, -Haltung und -Wahrnehmung.



*Schauspielerin Bettina Schönenberg und Tänzerin Julia Leidhold zeigen, wie der Körper den Geist beeinflussen kann*

Wie will ich wirken, wie wirke ich? Wie lasse ich meinen Körper ohne Stimme sprechen und wie setze ich meine Stimme ein?

Seit diesem Nachmittag lasse ich auch meinen Körper den Geist beeinflussen indem ich ganz oben anziehe und Whoa! I feel good...

*Margit Fuchs-Landgraf*



---

## **Entspannen mitten in der Woche**

**Neues Breitensport-Angebot am Mittwochnachmittag in der Wolfangschule**

---

Entspannen Lernen – unter diesem Motto steht unser neues Programm, welches mittwochs von 16.30 – 17.15 Uhr in der Wolfangschule angeboten wird.

Angeleitet durch die Physiotherapeutin Ruth Kleineidamm – einigen Älteren ist sie aus der Wirbelsäulengymnastik bereits bekannt – lernen wir, aktiv zu entspannen, und das mitten in der Woche!

Mit Bewegung, Elementen aus Autogenem Training, Meditation und Progressiver Muskelentspannung gönnen wir uns eine

Pause, bevor es dann munter in die zweite Wochenhälfte gehen darf.

Los geht es ab 7. Januar 2015 für alle, die das neue Jahr etwas entspannter angehen wollen.

Bitte eine Decke und gerne auch ein kleines Kissen mitbringen, und natürlich bequeme, im Winter nicht zu leichte Kleidung.

### *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Alvarez–Braun Maite, Baier Anna, Bartl Erik–Adrian, Berzel Josephine–Lotte, Berneburg Sarah, Berneburg Nikolas, Best Charlotte, Böttcher Luca, Brandl Daris, Brandl Dorina, Brandl Merle, Brenninger–Serrano Sara–Elena, Bruckmüller Simon, Bruckmüller Stefan, Cwielong Robert, Bucher Sophie, Danner Nicolas, Deiml Lena, Deiml Maya, Diller Bettina, Dorfner Magdalena, Ertl Franziska, Ertl Kathrin, Euringer Hugo, Feldschmid Andreas, Fischer Florian, Friedrich Malve, Friedrich Jan–Rudolf, Gramlich Martin, Greger Pauline, Gschwind Ilka, Gschwind Lukas, Grünbauer Anna, Häußler Mona, Häußler Tina, Hampe Theresa, Heinzel Julia–Lisa, Heinzel Laura, Hensch Emily, Hochhausen Linus, Hornberger Lea, Huber Lous–Finian, Igl Constantin, Igl Maximilian, Irrgang Emma, Jakobi Xenia, Kaiser Caroline, Kaiser Henriette, Kaiser Philipp, Karl Ida, Karl Julia, Karrer Dr. Andreas, Karrer Toni, Karrer Cluati, Kellner Stefan, Kieweg Laura, Klimenta Kilian, Köpke Johanna, Köhle Antonia, Kresse David, Kutzner Siri, Lankes Anja, Laub Valentin, Legrand Emma, Lell Anna, Lell Luzia, Liebl Rosalie, Lüttich Konstantin, Maier Markus, Marfeld Lara, Meyer Stephanie, Mielich Ulrich, Montgelas Ernestine, Morawitz Daniela, Morgan Raphael, Munke–Nagelmüller Hans–Joachim, Novgorodov Michael, Paulus Eva, Pindl Timo, Preißl Ralf, Prell Constanze, Puchner Annegret, Post Richelle,



Prokop Alexander, Prokop Sarah, Prokop Tanja, Reisinger Roland, Renner Birgit, Roth Rosina, Rummage Benjamin, Rumamage Christopher, Schaefer Vitus, Schaller Robin, Schaudig Stephan, Scheurer Philipp, Schiessl Isabella, Schoppe Luca, Schottenhammel Michael, Sachsenhauser Sophie, Seitz Hannes, Sonnleitner Clara, Spitzbart Valentina, Straßer Lorenz, Taciak Nicklas, Tchasseeu Keslex, Tchasseeu Sydney, Tudose Miruna, Volland Johanna, Volland Silke, Weber Evelyn, Weber Julian, Wiedmann Christiane, Wiedmann Carola, Wolfsteiner Beate.

## **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 Kindern) ermäßigt sich der Jahresbeitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Eine Bitte an alle Mitglieder:

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

---

## **Datenschutz**

Die von den Mitgliedern in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über die persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) werden auf Datenverarbeitungssystemen des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke genutzt und verarbeitet. Je nach Anforderung des zuständigen Fachverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes werden Daten an die Verbände weitergeleitet für deren Verwaltungszwecke.

Wir sichern zu, die personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben. Mitglieder können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die gespeicherten Daten unrichtig sind.

---

## **Geschäftsstelle**

Die Geschäftsstelle ist unter folgender Adresse erreichbar:

Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053 Regensburg

Wichtiger Hinweis: Bitte keine Einschreibbriefe an die obige Adresse senden. Die Geschäftsstelle ist tagsüber nicht regelmäßig besetzt, somit ist eine Entgegennahme von Einschreibsendungen nicht möglich. Die Bestätigung einer Kündigung kann nur bei Angabe einer e-mail-Adresse per e-mail oder bei Eingang eines Rückportobetragtes erfolgen.

E-Mail: [geschaeftsstelle@swc-regensburg.de](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

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

### Übungsleiterinfo

---

Alle Übungsleiter werden gebeten, ihre Abrechnungen für das vierte Quartal 2014 bis spätestens **10. Januar 2015** bei der Geschäftsstelle einzureichen!

---

### 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, **28. Februar 2015**.

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

---

# architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

## Dritter Preis bei frau@blsv für den SWC

Der BLSV würdigt das Breitensportliche Engagement des SWC



In den Räumen der SWC-Unterstützerin Volksbank Regensburg übergeben: Der BLSV-Frauen-Preis für den SWC



Am 22. November 2014 wurden in München die Preise verliehen, die der Bayerische Landessportverband (BLSV) als Wettbewerb „frau@blsv“ zur

Entwicklung bei den weiblichen Mitgliedern ausgeschrieben hat.

Unter den 97 BLSV-Vereinen, die sich am Wettbewerb beteiligten, erhielt der SWC in der Kategorie der Großsportvereine den mit 500 Euro dotierten dritten Platz.

Ausgezeichnet wurden die Vereine mit dem größten prozentualen Zuwachs an weiblichen Mitgliedern im Verhältnis zur Gesamtmitgliederzahl. Gleichzeitig durfte

es aber auch keinen Rückgang bei den männlichen Mitgliedern geben.

Die Übergabe vor Ort fand am 26. November 2014 statt. Breitensportwart Caro Schönleber und Erste Vorsitzende Dr. Ursula Breitkopf freuten sich über den Scheck, der dem SWC durch die BLSV-Kreisvorstände Matthias Meyer, Rupert Karl und Helmut Luderer in den Räumen der Volksbank Regensburg in der Lilienthalstraße übergeben wurde.

„Für uns ist der Preis Motivation, unser Breitensportliches Programm in Zukunft noch weiter auszubauen, denn hier findet die Mehrheit gerade auch der weiblichen Mitglieder ihre sportliche Heimat,“ kommentiert Caro Schönleber die Ehrung des SWC.

Ursula Breitkopf

# PROFIS LASSEN ONLINE DRUCKEN

Wir drucken in Top-Qualität, zu besten Preisen und wenn's eilt, auch über Nacht oder sogar noch am selben Tag.

Visitenkarten | Magazine  
Flyer | Faltblätter | Plakate  
und vieles mehr ...

Bestellen auf **flyeralarm.com**



FLYERALARM  
ist Gewinner des  
Deutschen  
Fairness-Preises  
2014

Wir sind stolz und  
danken Ihnen  
für Ihr Vertrauen.



# FLYERALARM