



LAUF UND BERG  
KÖNIG



... direkt am Arnulfplatz

Neuhausstrasse 4 | 93047 Regensburg  
09 41 - 64 66 36-0 | info@laufundberg-koenig.de

www.laufundberg-koenig.de

LEX  
Laufexperte

IHR LAUF- UND BERGSPO RT SPEZIALIST IN REGENSBURG

LAU FKURSE\_LAU FTREFF\_KLETT ERKURSE\_BERGTOUREN/FÜHRUNGEN\_VORTRÄGE\_EVENTS\_LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor  
profis

**MAMMUT**STORE  
REGENSBURG

Ludwigstrasse 3 | 93047 Regensburg | Deutschland  
09 41 - 64 66 36-20 | regensburg@mammutstore.de  
www.mammut.ch



Liebe Mitglieder,

das Januarheft steht im Zeichen des Winters. Die Skiübungsleiter freuen sich auf ihre Skikurskinder. Die Eishockeyspieler haben ebenso wie die Skifahrer schon mehrere Trainingswochenenden hinter sich.

Am Sonntag, den 6. März 2016 werden die Clubmeisterschaften der Skifahrer gestartet, an der alle Vereinsmitglieder teilnehmen können.

Bei der Vorbereitung darauf wird niemand allein gelassen. Über unser Angebot an Trainingsfahrten, Ausfahrten und Hallen-Skitraining könnt Ihr Euch auf den Seiten 10 – 12 und ab Seite 23 informieren.

Aber auch zum Herbst gibt es noch eine Nachlese. Ein Höhepunkt war sicher die Auszeichnung unserer Leichtathleten mit dem Großen Bayerischen Löwen für die herausragende Mannschaftsleistung beim Bayern-Cup 2015 – den Bericht zum Bayern-Cup gab es im Juli-Heft, den Löwen gab es am 13. November auf der BLV-Gala, siehe Seite 51.

Zum neuen Jahr gibt es auch eine erneuerte, interaktivere und übersichtlichere Homepage – schaut mal rein unter [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)! Mehr dazu auf Seite 76.

Zu manchen SWC-Ereignissen gibt es gleich zwei Berichte – so könnt Ihr über die Fuchsjagd aus weiblicher und männlicher Sicht lesen, und vom Schwimmen berichten unsere Übungsleiter und eine Gruppe junger Flüchtlinge, die zu einem Probetraining im Hallenbad waren. Gerade für die Jugendlichen, die zu uns nach Deutschland geflohen sind, ist der Sport im Verein nicht nur eine willkommene Abwechslung zum Alltag in der Gemeinschaftsunterkunft, sondern auch eine erste Brücke in die Gesellschaft. Einige Sportstunden haben wir hier schon speziell angeboten, und wir hoffen, dass wir diese Ansätze noch ausbauen können.

Einen zünftigen Winter voller Bewegung und guter Begegnungen wünscht Euch

Eure Ursula

*1. Vorsitzende*



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:  
[www.yfu.de/gastfamilien](http://www.yfu.de/gastfamilien)  
[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de)  
040 22 70 02-0



**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. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!





# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10

## **Ski Alpin**

---

Terminübersicht	Seite 11
Anfänge des SWC-Skifahrens II	Seite 13
Berichte von den Ausfahrten	Seite 17
Rennzwerge	Seite 21
Optimal vorbereitet	Seite 25
Ausfahrten 2016	Seite 29
Skikursausschreibung	Seite 30
Clubmeisterschaften	Seite 35

## **Snowboard**

---

Bericht aus Radstadt	Seite 24
----------------------	----------

## **Leichtathletik**

---

Berichte	Seite 37
Terminvorschau 2016	Seite 41
Der Große Bayerische Löwe	Seite 51

## **Wandern**

---

Fuchsjagd-Tradition	Seite 55
Berichte	Seite 56
Fuchsjagd-Berichte	Seite 58
Auftaktwanderung	Seite 65

## **Eishockey**

---

Bericht	Seite 66
---------	----------

## **Schwimmen**

---

Berichte	Seite 70
----------	----------

## **Clubfamilie**

---

Unsere neuen Mitglieder	Seite 72
Nachruf Dieter Neumann	Seite 73
Aus der Geschäftsstelle	Seite 74
Zur neuen Homepage	Seite 76
Aufnahmeantrag	Seite 79



Die Renngruppe auf dem Stubaier Gletscher

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

## AUSSCHUSS

Breitensport	Caro Schönleber	0941 / 37802026
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941 / 3810489
Jugendwart	Andreas Rötzer	0176/ 3298 2345
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941 / 71474
Leichtathletik	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28063898 0160 / 7043839
Schwimmen	Christine Obermeier	0941 / 37720
Ski alpin	Andreas Gebert andreas.gebert@swc-regensburg.de	0179/4880832 089/46 22 89 98
Skilehrwesen	Susanne Ziereis	0176/20 59 55 99
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941 / 7501044
Turnen	Wolfgang Straube	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 / 71 54

## GESCHÄFTSSTELLE

Mitgliederverwaltung	Caro Schönleber mitglieder@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeie@swc-regensburg.de; Tel.: 0941 / 37720
Information	Ursula Breitkopf info@swc-regensburg.de; Tel.: 0941 / 379 849 (ab 15.00 Uhr)

Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
---------------------------------	--

# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

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, Pauline Beisenherz (2003–2005), Marion Gergs (2002–2004), Julia Hainz, Josef Koller	
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren, Sven Engelmann, Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Wolfrum, Steffi Meyer	
Di: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 17.25 – 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprung nach Absprache, Peter Hargasser	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Sven Englmann Michael Duchardt, Josef Koller	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Wolfrum	
Do 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	
Do: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Montessori-Halle oder Weinweg (nach Witterung)
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen 2004 und älter, Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler/innen 2005 und jünger, Grundlagentraining	Turnhalle Grundschule
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	Absprache: 09405/7154

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind- und Kinder-Turnen bis 6 Jahre, Sven Engelmann, Hannah Zellner, nach telefonischer Anmeldung bei Sven unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfening
Mi: 17.30 – 18.45 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 8 Jahren, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow	Kreuzschule
Do: 17.00 – 18.00	Kinder-Turnen bi 6 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.: 0152/34119910	Kreuzschule



## Schwimmen

### Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Für alle Trainingseinheiten vorherige Anmeldung erforderlich bei Christine Obermeier,  
E-Mail: schwimmen@swc-regensburg.de

Mo: 17.00 – 17.45 Uhr	Anfänger und Training bis Abzeichen „Seepferdchen“	Hallenbad Gabelsberger- straße 14
Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Anfänger und Training vom „Seepferdchen“ bis „Bronze“	
Mo: 18.50 – 19.30 Uhr	Training vom Abzeichen „Bronze“ bis „Silber“	
Mo: 19.35 – 20.20 Uhr	Training ab Abzeichen „Silber“ und Fortgeschritten	

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

Annemarie Blank, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Rebecca und Yasmin Kleinert, Dorle Mokroß, Christine Obermeier, Sofia Seitz, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschtulung:

Jacob Beisenherz, Paul Faschingbauer, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Rebecca und Yasmin Kleinert, Dorle Mokroß, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky, Susi Ziereis



## Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit	
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg Parkplatz Westbad
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	<b>Endlich wieder:</b> Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber	Grundschule Prüfening
Mi: 18.45 – 20.15 Uhr	Klassisches Hatha-Yoga mit Christine Rauscher	Kreuzschule, obere Halle
Mi: 19.00 – 20.30 Uhr	Push-up Langhanteltraining mit Margit Fuchs-Landgraf	Kreuzschule, untere Halle
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände
Fr: 19.30 – 21.30 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Siemens-Einfachhalle

## Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai, Markus Schneider	Werner-von-Siemens- Gymnasium
Di: 16.00 – 16.45 Uhr	Mutter-Kind-Turnen (Ende September bis Ostern), Uschi Langer	
Di: 16.45 – 17.30 Uhr	Kinderturnen, Uschi Langer	Grundschule Prüfening
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre, Barbara Drechsler, Daniela Fischer, Gerhard Hauler	
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, Markus Schneider	Werner-von-Siemens- Gymnasium

## Kegeln

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

## 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)

## Eishockey

Di: 19:45 – 21:15 Uhr	Jugendtraining, vierzehntägig ab 15.9., nach Absprache	Donau-Arena, Trainingshalle
Di: 21:30 – 23:00 Uhr	Erwachsene, vierzehntägig ab 22.9. nach Absprache michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Trainingshalle
So: 8:15 – 09:30 Uhr	Kindertraining, vierzehntägig ab 27.9., nach Anmeldung bei Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Arena

## Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, nach Absprache mit Josef Aumüller, Tel.: 0176/72540927	Von-Müller-Gymnasium
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf	Werner-v. Siemens-Gymn. Zweifachhalle
Do: 19.00 – 22.00 Uhr	Flutlichttraining für die Synchrofahrer, ab 7. Januar 2016 nach Absprache mit Kathrin Aumüller, synchro@swc-regensburg.de	Pröller Flutlichthang

## Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
[www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de) E-Mail: [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)  
 Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Konten:  
 Volksbank Regensburg, IBAN DE22750900000000013749, BIC GENODEF1R01  
 Sparkasse Regensburg, IBAN DE54750500000000015131, BIC BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verleger: Ski- und Wanderclub

Lektorat: Lissy Besl

Versand: Dorle Mokroß, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich



## Terminübersicht für die Skifahrer und Snowboarder

### Eure Ansprechpartner:

**Rennzwerge:** Caro Böttcher  
[rennzwerge@swc-regensburg.de](mailto:rennzwerge@swc-regensburg.de)

Bei den Rennzwerge mitfahren können Kinder, die rennsportliches Skifahren ausprobieren möchten, auch zur Vorbereitung auf die Teilnahme an den Trainingswochenenden der Renngruppe im Herbst 2016; siehe auch Seite 21.

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

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

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

Ziel ist die Teilnahme an der European Snow Challenge im Frühjahr 2016.

**Ski Nordisch und Freeride:**  
 Dominik Schmeer  
[dominik.schmeer@swc-regensburg.de](mailto:dominik.schmeer@swc-regensburg.de)

### Übersicht zu den Terminen 2016

Ab dem 7. Januar 2016  
 jede Woche donnerstags  
 Flutlichttraining für die **Synchro-Fahrer**  
 am Pröller nach Absprache und Anmeldung bei Kathrin Aumüller

Freitag, 8. Januar 2016  
 1. Flutlichttraining für die **Rennzwerge**  
 nach Absprache und Anmeldung bei Caro Böttcher

14. – 17. Januar 2016  
 Skitourentage im Pflerschtal, Hotel Feuerstein;  
 Anmeldung bei Dominik Schmeer

Freitag, 22. Januar 2016  
 2. Flutlichttraining für die **Rennzwerge**  
 nach Absprache und Anmeldung bei Caro Böttcher

11. – 14. Februar 2016  
 Familienausfahrt nach Kaprun (ausgebucht)

13./14. Februar 2016  
 Freeride-Wochenende in Absprache mit Dominik Schmeer

20./21. und 27./28. Februar 2016  
**Skikurs in Eck am Riedlstein** (ausgebucht)  
 Details siehe Seite 24 und 25.

Freitag, 26. Februar 2016

3. Flutlichttraining für die **Rennzwerge**  
 nach Absprache und Anmeldung bei Caro Böttcher

Samstag, 5. März 2016

**Skikursabschlussfahrt nach Hochficht** für die fortgeschrittenen Skikurskinder mit **Rennttraining** für alle Interessierten – Anmeldung bei Susi Ziereis

Sonntag, 6. März 2016

**Clubmeisterschaften Ski Alpin und Ski Nordisch am Pröller** für alle! Anmeldung bei Andreas Gebert und für Ski Nordisch bei Dominik Schmeer

11. – 13. März 2016

Trainingswochenende für die **Synchros** auf der Edtbauernalm in Hinterstoder nach Anmeldung bei Kathrin Aumüller

8. – 10. April 2016

**2. Trainingswochenende Stubai** nach Absprache und Anmeldung bei Kathrin Aumüller

22. – 24. April 2016

**European Snow Challenge** in Samnaun nach Absprache und Anmeldung bei Kathrin Aumüller



seit 1920

**Georg Rauscher  
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

[www.rauscher-time.com](http://www.rauscher-time.com)  
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg  
Fortschritt aus Familienhand



## **Anfänge der Skischule im SWC - die Fortsetzung**

***Allerheiligen 1958 sitzen vier Übungsleiter des Regensburger Skiclubs - Elisabeth und Richard Böttcher, Helmut Weiß und der Autor Helmut Wenninger - mit Mac Weiß, dem Furtner Franz und den Damen der deutschen Alpinen Ski-Nationalmannschaft an einem Tisch auf der Knorrhütte unterm Zugspitzplatt***

Es wurde ein schöner Abend und die jungen Damen zeigten sich alle unkompliziert, freundlich und gesprächsbereit, ohne auch nur einen Hauch von Allüren, obwohl alle schon beachtliche Rennerfolge aufzuweisen hatten, einige sogar ganz besonders spektakuläre.

Während der Unterhaltung wurde uns klar, dass der Mac mit dem Franz Furtner bereits Wochen vorher abgesprochen hatte, dass dieser in seinen freien Zeiten, also in den Mittagspausen, nach Feierabend und am gesamten Sonntag für uns zur Verfügung stehen würde.

Wir begriffen aber erst nach und nach, wer dieser Franz Furtner überhaupt war, nämlich der engste Mitarbeiter von Professor Kruckenhauser, dem Leiter des Bundesheimes für Skilehrwesen in St. Christoph am Arlberg. Dieser Stefan Kruckenhauser, von Insidern oft nur als „Kruck“ bezeichnet, hatte 1956 seinen Österreichischen Skilehrplan herausgebracht, in welchem auf fast jeder Seite der Franz Furtner als Demonstrator der verschiedenen beschriebenen Übungen abgebildet war.

### ***Der Stardemonstrator Franz Furtner***

Durch die Vorführungen des Österreichischen Teams beim internationalen Skikongress in Val d'Isère im Jahr 1955

und durch die Präsentation des neuen Österreichischen Skilehrplanes 1956 ist es dem Kruck gelungen, die neue Technik des Gegenschulter-schwingens und der Außenski-belastung, kurz die Wedeltechnik, weltweit als das damals Beste und Modernste im Alpinski-lauf anerkannt zu bekommen. Rotations-schwünge waren gänzlich aus der Mode gekommen. In ihrem Buch „Skipionier Stefan Kruckenhauser“, Innsbruck 2000, nennen die Autoren Friedrich Fetz, Elisabeth Hagen und Gerhard Ruedl auf Seite 119 den Franz Furtner den Stardemonstrator des Professor Stefan Kruckenhauser und den einzigen Menschen in Österreich, der durch sein enormes skifahrerisches Können und Wissen die Lehrfilme des Kruck erst möglich gemacht hatte.

Nachdem nun die Österreichische Skitechnik in der Skiwelt erste Sahne war und wir deren besten Repräsentanten als Skilehrer gehabt hatten, ist schlichtweg festzustellen, dass wir vier SWCler vom besten Skilehrer der Welt unterrichtet worden waren, was uns natürlich skitechnisch enorm vorwärts brachte. Mehr war für uns damals wirklich nicht zu erreichen. Ich darf nicht ganz ohne Stolz sagen, dass ich noch heute, nach mehr als 56 Jahren, davon profitiere. Immer wenn während einer Abfahrt ein Unsicherheitsgefühl aufkommen will, heißt



# ||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

## Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner  
for snowsport



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

# Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74  
93059 Regensburg

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

www.pflugfaher.de

es gedanklich, Knie vor und auf den Außenski draufgehen, ohne Rücksicht auf viel neuere Carvingvorschriften und alles ist wieder im Lot.

Der Rest ist schnell erzählt. Nach der abendlichen Heimreise am Sonntag erstand der Richard gleich am Montag ein Exemplar von Stefan Kruckenhauers Österreichischem Skilehrplan und schon am nächsten Wochenende lag dieses Buch am Rotkreuzhang und wir vier SWCl'er repetierten alles, was wir bei dem Furtner Franz und dem Mac gelernt hatten, wobei wir aber schon einige unserer SkiclubspezIn hinzuzogen, um diese auch mit den Anfängen der Gegenschultertechnik und der Außenskibelastung vertraut zu machen.

### **Die ersten Skikurse**

In der Folge ging alles sehr schnell. In regelmäßigen, intensiven Übungsstun-

den gaben wir fünf Leute, der Mac natürlich inbegriffen, jedes Wochenende das auf dem Zugspitzplatt Erlernte weiter an unsere Skiclubkameraden, und von diesen unseren Freunden kristallisierten sich in kurzer Zeit schon etliche heraus, die bald selbst zumindest Anfängerunterricht erteilen konnten und bald darauf mehr.

Nach einigen Jahren gab es dann auch Vereinsmitglieder, welche auf eigene Kosten beim Skiverband die Übungsleiterprüfung absolvierten, was ihnen, mit den bei uns erworbenen Vorkenntnissen, keine Probleme bereitete.

Ich selbst habe hauptsächlich bei zwei Urlaube auf der Felseralm im Skigebiet Obertauern, vierzehntägigen Kurs zu halten gehabt, wobei ich ganz ordentliche Erfolge erzielte mit Skischülern, die sich vom zwölfjährigen Bürscherl bis zu einer über vierzigjährigen Dame rekrutierten.



Übungsstunde in Hinterglemm mit Richard Böttcher sen.

Foto: Elisabeth Böttcher

Insgesamt hatten wohl alle, welche Skikurse abhielten, gute Leistungen erbracht, was man an den in den Folgejahren langsam aber stetig wachsenden Erfolgen vieler SWC-ler bei Wettbewerben im Bayerwald und darüber hinaus ablesen konnte, aber auch an den steigenden Mitgliederzahlen im SWC.

Gesonderte Kinderskikurse wurden aber erst einige Jahre später eingeführt.

In diesem Zusammenhang sollte noch eine dazugehörige Maßnahme erwähnt werden: Im Zuge der Gründung der Skischule im SWC wurde unser Clubmitglied Hermann Hofmann, Mitarbeiter

der Metallbaufirma Myrta in Regensburg, beauftragt, für alle bereits tätigen Skikursleiter ein Skilehrerabzeichen zu konstruieren, welches wir dann umgehend ausgehändigt bekamen. Es war eine runde, filigrandurchbrochene Bronzescheibe mit etwa acht Zentimeter Durchmesser und der Aufschrift „Skiclub-Skilehrer“.

Leider ist mein Exemplar schon längst verschwunden. Die anderen Exemplare wird es wohl auch nicht mehr geben.

*Helmut Wenninger*



## Gletscherwochenenden im Stubai

Übungsleiter und Renngruppe haben trainiert. Man munkelt...



Renngruppe und Übungsleiter auf dem Stubaier Gletscher, 31. Oktober 2015

...dass Nudeln mit Salz im Kochwasser besser schmecken und sich Toastbrot im Kühlschrank länger hält

...dass der Andi die Mäxchen-Würfel selbst geschnitzt hat

---

**F** FLYERALARM

---

...dass die Gebert-Geschwister ihren Jüngsten gern auf dem Klo vergessen

...dass der Jakob in der ersten Nacht sein Bett nicht fand

...dass es keine dritte Wohnung gibt

...dass manche Leute immer synchron verschwinden

...dass in einigen Zimmern nachts Kleinholz gemacht wird

...dass Paulines Mutter keinen Liftplan hat

...dass Fräulein Holle die halbe Nacht Geschichten erzählt

...dass Familie Rödl auf Ananas steht

...dass Schwäbinnen gerne rote Kühlakkus unterschlagen

...dass die Bayerwaldler nur wegen dem SWC zum Après Ski gehen





*Denken und handeln mit dem Maßstab Qualität. Zeichen setzen in Architektur und Industrie. Funktionale Lösungen finden für höchste Anforderungen an Reinheit und Sicherheit. Partner sein für Menschen und Unternehmen mit Anspruch. Form und Funktion innovativ umsetzen mit modernen Konstruktionen in Stahl- und Leichtmetall. Geben Sie Ihren Ideen Ausdruck. Willkommen bei Schillinger.*

Ditthornstraße 6  
93055 Regensburg  
Tel. 0941/7 99 83-0  
Fax 0941/7 99 83-33  
[www.schillinger-metallbau.de](http://www.schillinger-metallbau.de)

*Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall*

**SCHILLINGER**







*Man munkelt auch, dass es am Daunferner W-lan gibt und der 14. und 15. November 2015 zum Umfallen stürmisch waren*

...dass die hübschesten Mädchen alle im SWC sind

...dass die Frage nach dem Küchendienst beim Aumi zu akutem Harndrang führt

...dass der Kathrin Schampus schmeckt

...dass Kukis Verschlüsselung 0815 ist

...dass der Andi nicht auf schweinsgeile Kurven steht, sondern lieber geradeaus fährt

...dass Nudeln mit roter und weißer Soße gemischt am besten schmecken

...dass Fräulein Holle in der Gondel singt

...dass es immer halb zehn ist, wenn die Spartaner ins Bett gehen

...dass bei Andi, Seppi und Zenzi die Uhr anders tickt

...dass die Aumis einen Pub in Neustift betreiben

...dass die Bayerwäldler um den Gletscher Angst haben, wenn die SWCler auf die Kanten drücken

...dass der Anton gar nicht aus Tirol, sondern aus Embach kommt

*Renngruppe,  
Fräulen Holle  
und Skilehrwesen*

## Umzug nach Berchtesgaden

*Anna Schillinger besucht seit September das Christophorus-Gymnasium*

Ein schlechtes Gewissen, durch Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfe zu viele Unterrichtstage zu versäumen, war in den letzten Jahren ein häufiger Begleiter. Da kam die Einladung zum Tag der offenen Türe der CJD-Schulen in Berchtesgaden gerade richtig. Schneller als den Eltern lieb war stand Annas Entschluss fest, zum neuen Schuljahr in die Berge umzuziehen.

Mit Matratze, Deko-Krimskrams, einer Schrankfüllung Klamotten und diversen Sportsachen war einen Tag vor Schulbeginn großer Einzug. Die ersten Schultage in der neuen Umgebung und das gleich zu Beginn umfangreiche und anstrengende Training haben Anna vom Heimweh abgelenkt. Fehltage werden

jetzt akzeptiert und den Schülern der Lernstoff mit zu den Trainingsmaßnahmen gegeben. Lernstunden und organisierter Nachführunterricht sollen die schulische Ausbildung gewährleisten. Bei 20 Fehltagen bis Weihnachten ist das auch dringend erforderlich. Bisher klappt es auch ganz gut.

Anna trainiert in einer Trainingsgruppe mit je acht Buben und Mädchen. Drei hauptamtliche Trainer des Deutschen und des Bayerischen Skiverbandes kümmern sich um Konditionstraining, Schneetraining und die Fahrten zu den Wettkämpfen. Sechs Trainingstage pro Woche stehen auf dem Programm. Außerdem übernehmen die Trainer natürlich auch viele Elternaufgaben und



*Anna Schillinger (ganz links) lernt und trainiert nun vor Ort in Berchtesgaden*



sind Ansprechpartner in persönlichen Dingen. Die enge Verzahnung von Schule und Leistungssport wird durch einen eigenen Koordinator Leistungssport an der Schule gewährleistet.

Einmal im Monat ist ein Wochenende zuhause zum Erholen eingeplant, das komischerweise immer zu kurz ist.

Anna hat sich in der Schule und im Team gut eingelebt und ist mit Spaß und großer Motivation bei der Sache. Die Saisonvorbereitung ist fast abgeschlossen und bald steht der erste DSV Schülercup an. Mal schauen was geht!

*Peter Schillinger*

## **Zwischen Skikurs und Renngruppe**

### ***Caroline Böttcher übernimmt die Leitung der Rennzwerge***

Für Kinder im Schulalter, die das rennsportliche Skifahren ausprobieren möchten, gibt es unsere Rennzwerge-Gruppe. Die Flutlichttermine für die Rennzwerge findet Ihr auf Seite 11.

Ansprechpartnerin für die Rennzwerge ist ab Januar 2016 Caroline Böttcher, selber geübte Rennfahrerin und Studentin fürs Lehramt Grundschule.

Kontakt unter  
[rennzwerge@swc-regensburg.de](mailto:rennzwerge@swc-regensburg.de)



## Wir wollen die Eisbären sehen...

### Synchrolehrgang des Skiverbands Bayerwald

Natürlich hatten wir SWCler beim Synchrowochenende am Kitz vom 27. bis 29. November wieder unseren geliebten Ausbilder Haasi. Diesmal waren wir mit einer außerordentlich großen Gruppe unterwegs: elf Teilnehmer inclusive drei Newcomer. Dem Synchrofieber stand also nichts mehr im Weg!

Für Einige war dies das erste Wochenende auf Skiern, so starteten wir mit einem Techniktraining auf dem Hang. Bei ungewohnt kalten Temperaturen arbeiteten wir an unseren runden Kurven. Haasi legte uns ans Herz, dass es neben den skitechnischen Aspekten vor allem

auch um das Gefühl auf dem Ski geht.

Wir schlossen den Vormittag mit kleinen Formationen ab, und auch unsere Neueinsteiger waren sofort Feuer und Flamme.

Nach kurzer Aufwärmphase im Alpin Center verschlang das Kitz auch noch die letzten Sonnenstrahlen und ließ uns im Nebel stehen. Nachmittags wagten wir uns an komplexere Fahrformen und übten die prüfungsrelevante Formation.

Wir teilten uns in drei Gruppen auf: „Yougsters“ (Fredy, Lisa, Sophie, Andrea



Ein Herz und eine Seele: Ausbilder Franz Haas und die SWCler...



*...und Haasi kann jetzt auch Mäxchen spielen*

– ausgeliehene „Synchrolady“ und super Motivations-Coach), „Eisbären“ (Lea, Sophie, Maria, Katrin) und „4/4 Takt“ (Kathrin, Lena, Kathi, Peter).

Zum Ende des Tages wurden auch unsere Neueinsteiger in einen wesentlichen Aspekt eines „Bayerwaldler Skiwochenendes“ eingeführt: Après Ski im Schirm und Meet&Greet an der Bar im Oberwirt.

Am nächsten Tag musste zuerst das Team 4/4 Takt an den Start der Head-to-Head-Challenge. Diese Runde konnten wir, trotz Schwierigkeiten in den Probedurchgängen, für uns entscheiden, da

dieser unser bester Lauf des Tages war. Bei den anderen Teams war leider nach der ersten Runde Schluss, da sie gegen den späteren ersten bzw. zweiten Platz fahren mussten. Team 4/4 Takt erreichte letztendlich den vierten Platz (von acht) und war damit völlig zufrieden.

Dieser Lehrgang schuf eine gute Ausgangsposition für weitere spannende Synchroabenteuer und die kommenden Meisterschaften. Das war spitze, das war elegant...!

*Lena Sauerer,  
Kathi Eigenstetter,  
Kathrin Aumüller*



## Hochgefühl in Obertauern

*Die Saisonöffnung aus der Sicht der Snowboarder*

Radstadt war auch dieses Jahr  
Wirklich wieder wunderbar!



Alles in allem war's wirklich schön,  
Jetzt können wir froh nach Hause gehn.

*Philipp Geldhäuser*

Und sogar ein Traktor  
Hat mehr coolness-Faktor  
Als ein Skiinstructor.

Skifahrer spielen gerne Bingo  
Und sind langsamer als  
ein klavierspielender Flamingo.

Snowboarder sind overdope  
Und cruisen die Piste  
runter wie der Pope.  
Manche Tiere haben ein Geweih  
Und die Snowboarder sind schneller als  
die Polizei...  
Erlaubt.

Skifahrer sind solche Gurken  
Und fahr'n uns hinterher,  
Denn wir sind die Oberschurken.



## Optimal vorbereitet

**Über siebzig Teilnehmer bei der Übungsleiter-Ausbildung in Obertauern vom 11. - 13. Dezember 2015**

Jedes Jahr Mitte Dezember machen sich die SWC-Übungsleiter nach Radstadt auf, um sich in kleinen Gruppen auf die Skilehrertätigkeit im Winter vorzubereiten. Heuer gab es eine große Snowboard-Gruppe, angeleitet durch Johannes Thiele, und sieben Ski-Übungsleitergruppen.

Der Nachwuchs wurde von Kathi Eigenstetter und Lena Sauerer eingewiesen, Ursula Breitkopf und Michael Bredehorn erarbeiteten das Lehrprogramm mit den

erfahreneren Skifahrern; Susi Ziereis und Andreas Gebert unterrichteten diejenigen Übungsleiter, die sich auf eine Trainerlizenz vorbereiten. Severin Kornprobst und Christian Schnappauf feilten an den Ski-Kurven der Goldies, Best Ager oder Jugendlichen aus den Siebziger Jahren... weil Senioren-Nachwuchs darf ich ja auch nicht schreiben. Was alle eint: Das sonnige Wochenende im Schnee hätte noch viel länger dauern dürfen!

*Ursula Breitkopf*

*Sponsor der SWC- Ski- und Snowboardkurse*



SEIDL & PARTNER  
THE ENGINEERING COMPANY

# Am Anfang steht ein gutes Fundament.



[www.seidl-partner.de](http://www.seidl-partner.de)

# Impressionen von der Radstadtausfahrt

Übungsleiterausbildung vom  
11. - 13. Dezember 2015

Im Uhrzeigersinn:

Gleiten lernen in der Ebene  
Die Snowboarder mit Hannes



Die Einsteiger-Gruppe von Lena und Kathi  
Aprés Ski gehört auch dazu

Snowboarder nageln und schreiben Gedichte -  
Skifahrer spielen Mäxchen und müssen Aufwärm-  
training machen

Andis Gruppe im Strandkorb  
Susis Gruppe in Bewegung und beim Modeln  
Michis Gruppe macht Mittag  
Ursulas Gruppe beim Seekarspitz









Wird ein Gemälde fachgerecht reproduziert, bezeichnet man dies als Kunstdruck. Für die optimale Qualität solcher Drucke sorgt spezielles Kunstdruckpapier, das Farben zu vollem Glanz verhilft und Konturen perfekt zur Geltung bringt.

Und genau das ist unser Ziel:

Mit professioneller Ausstattung und technischem Know-How unseren Kunden immer die beste Druckqualität zu bieten. Dafür setzen wir auf kompromisslose Qualität, konsequente Kundenorientierung, einen modernen Maschinenpark und eine hochmotivierte Mannschaft.

Zahlreiche Auszeichnungen und namhafte Global Player auf unserer Kundenliste dokumentieren unsere Leidenschaft für Perfektion.

Überzeugen Sie sich selbst und nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

[www.aumueller-druck.de](http://www.aumueller-druck.de)

## **Druck verdient Perfektion.**

**Aumüller Druck Regensburg**





## SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 11. -14. Februar 2016 (Faschingsferien)

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

Unterkunft in Familienzimmern/Mehrbettzimmern mit DU/WC, z.T. mit Galerie.

Preise:	Erwachsene (ab 19 Jahren):	157,00 Euro
	Jugendliche (15-18,9 J.):	103,00 Euro
	Kinder (4. - 14,9 Jahre):	83,00 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: [Die Fahrt ist bereits ausgebucht!](#)

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



# Ski- und Snowboardkurs

## Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2015 vorliegen.

## Termine:

20./21. und 27./28. Februar 2016 (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  
Serpiliusweg 7  
93049 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2015

**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  
ca. 17:30 Uhr

## Rückkehr:

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.

## Kursdauer:

(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, die Ski wachen und die Kanten schleifen lassen. Carvingski sind erwünscht.  
[Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!](#)

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.

>

unterstützt  
von:

 **FLYERALARM**

 **Aumüller Druck Regensburg**

 **SEIDL**  
PARTNER  
GESAMTPLANUNG GMBH



Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall  
**SCHILLINGER**  
[www.schillinger-metallbau.de](http://www.schillinger-metallbau.de)



**RÖDL & HERDEGEN**  
Bauunternehmen GmbH

**Absagen:**

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

Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)

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

**Selbstfahrer:**

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

**Mitfahr-  
gelegenheit:**

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

*Unterstützer der SWC- Ski- und Snowboardkurse*

# SOLLNER

## First Class Reisen

Wir planen auch Ihre Reise ob Verein, privat oder Firmenveranstaltung.  
Komfortbusse von 28-74 Sitzplätzen stehen bereit  
Fordern Sie Kostenlos und unverbindlich unsere Aktuellen  
Reisekatalog an oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.soellner-reisen.de](http://www.soellner-reisen.de)



Söllner-Reisen GmbH & CO KG  
[www.soellner-reisen.de](http://www.soellner-reisen.de)  
Simmernstraße 41  
93051 Regensburg  
Telefon: 09 41 / 9 08 96 + 9 74 94  
Fax: 09 41 / 99 74 95



## ***Skikursabschlussfahrt am Samstag, 5. März 2016***

---

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

- Termin: Samstag, 5. März 2016  
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) per e-mail: [skilehrwesen@swc-regensburg.de](mailto:skilehrwesen@swc-regensburg.de)

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



**SPORT**  
**HERRMANN**

**KIDS in >>**  
**BEWEGUNG**  
Eine Initiative von INTERSPORT  
[www.inter-sport.de/kids](http://www.inter-sport.de/kids)

**Weil Papa nicht jedes Jahr  
einen Neuen kaufen will!**

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem  
wächst der Ski mit!**

**1 x kaufen bis zu  
7 x tauschen**



 **Dein Winter.  
Dein Sport.**  
UNTERSTÜTZT VON INTERSPORT

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

**Kauf 1x ein Kinderski-Set und tausche es bis  
zu 7x in die nächst passende Größe ein!**

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im **Kath** • 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

**INTERSPORT**  
GRUPPE



## **Clubmeisterschaften am Sonntag, 6. März 2016**

Starten kann Jeder! Es gibt Kinder-, Schüler-, Jugend- und diverse Erwachsenenklassen. Und es geht um den SWC-Wanderpokal Ski Alpin des Clubmeisters und der Clubmeisterin!

Termin: Sonntag, 6. März 2016

Start: Ski Alpin/Snowboard Riesenslalom um 10.00 Uhr am Pröller  
Ski Nordisch um 14.00 Uhr an der Sonnenloipe in Maibrunn

Anmeldung: Unter [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de) unter Angabe von  
– Ski Alpin/Snowboard/Ski N Klassisch/Ski N Skating  
– Name  
– Jahrgang, m/w

Meldeschluss: Dienstag, den 1. März 2016  
Startnummernausgabe eine Stunde vor dem Start  
am Starthaus auf der Fuchsenabfahrt



*Unterstützer der SWC- Ski- und Snowboardkurse*



**RÖDL & HERDEGEN**  
Bauunternehmen GmbH

### ***Ihr Partner fürs Bauen***

- Beton- und Sichtbetonarbeiten
- Mauerwerksbau
- Schlüsselfertigbau
- Ingenieurbau
- Erdarbeiten
- Kanal- und Tiefbau
- Außenanlagen
- Estricharbeiten

# 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 Bausparer?

Wie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Wodurch Abschied nehmen? Wie lebe 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



## Leichtathletik-Vergleichswettkämpfe

SWC gut vertreten in der Oberpfälzer Mannschaft



*Viele bekannte Gesichter: Die Oberpfälzauswahl mit den Trainern Josef Koller und Hans Merkl*

*Foto: Timo Premru*

Das dritte September-Wochenende stand für die Leichtathletik-Jugend ganz im Zeichen der Vergleichswettkämpfe. Dabei trafen sich die Auswahlmannschaften der M14 der sieben bayerischen Regierungsbezirke im schwäbischen Friedberg bei Augsburg zu ihrem traditionellen Schülervergleichswettkampf. Bei diesem Vergleichswettkampf stellt jede Mannschaft zwei Starter in den neun Kerndisziplinen der Leichtathletik. Entsprechend der Platzierung pro Wettbewerb tragen dann die jeweils erzielten Punkte zum Gesamtergebnis bei. Bei den Jungs belegte die Oberpfälzermannschaft einen hervorragenden dritten Platz, die Mädchenauswahl kamen auf Platz vier.

Nicht ganz optimal verlief für die Jungs der Einstieg in den Wettkampf: Die 4x100m-Staffel verpatzte den letzten Wechsel,

so dass aus dem sicher geglaubten Sieg nichts wurde. Nun war Aufbauarbeit der beiden Trainer Hans Merkl und Josef Koller gefragt. Insbesondere die Wurfdisziplinen sollten sich an diesem Tag als große Stärke herausstellen. Wertvolle Punkte schafften hier beim Kugelstoß und Diskuswurf die beiden Vertreter Maximilian Frint (TSV Schwandorf) und Moritz Geldhäuser (SWC Regensburg), der beim Diskus mit 31,08 m eine neue persönliche Bestweite erzielen konnte.

Im Speerwurf konnte mit Arion Stender ein weiterer Athlet des SWC mit 37,07m eine neue Bestmarke setzen und wurde damit Sechster. Der dritte Vertreter des SWC, Jonas Premru, erwies sich beim Weitsprung und bei den 100m mit jeweils vierten Plätzen und soliden Leistungen ebenso als Punktegarant, wie auch Georg

Rauscher (SWC Regensburg), der über die 800m und über die 80m Hürden (hier auch mit neuer persönlicher Bestleistung von 12,42sec) punkten konnte.

Insgesamt verhalf eine sehr ausgewogene Mannschaftsleistung den Jungs zum dritten Platz mit 149 Punkten. Sieger wurde schließlich die Übermacht aus Oberbayern (193,5 Punkte) vor der Auswahlmannschaft aus Mittelfranken (159 Punkte).

Die Mädchen schafften mit ihrer 4x100m-Staffel einen besseren Start in den Tag. Eine hohe Punktzahl konnte Lucie Neuking (SWC Regensburg) beitragen, die mit ihren 13,02 sec über die 80m

Hürden nahe an ihre Bestleistung heran laufen konnte. Luisa Jäger und Sonja Thalhofer, ebenfalls beide vom SWC, punkteten beide über die 800m. Die Oberpfalzauswahl der Mädchen wurde schließlich mit 109 Punkten Vierte.

Erster wurde die Vertretung aus Schwaben vor Oberbayern und Mittelfranken.

*Timo Premru*



## **Kugel und Hammer:**

### **Franz Sedlmeier Nordbayerischer Meister**

#### **SWCler erfolgreich bei den Bayerischen Meisterschaften über 10 km**

Bei den Bayerischen Meisterschaften am 19. September 2015 über die 10km im oberfränkischen Kemmern belegte Peter Kozlowski in der M50 in 35:49min einen tollen dritten Platz und kehrt mit der Bronzemedaille zurück. Denkbar knapp auf dem vierten Platz kam Harald Demuth, der in 42:17 min in der M65 nur um neun Sekunden an Platz Drei vorbei schrammte. Ebenso auf Platz Vier kam Monika Soder in der W50 in 46:48min. Marie Demuth erreichte Platz Acht in 41:04 min bei den Frauen, und Jürgen Schröpf belegte in der M40 ebenfalls Platz Acht in 36:38 min.

Etwas im Schatten standen am gleichen Tag die nordbayerischen Seniorenmeisterschaften in Wiesau. Zwei Starter vom SWC kehren mit insgesamt fünf Medaillen heim: Jens Wulff wurde Zweiter über die 5000m in 19:06,18 min in der M30. Franz Sedlmeier wurde in der M45 im Kugelstoß und im Hammerwurf Nordbayerischer Meister, kam auf Platz Zwei im Diskus und auf Platz Drei im Speer.

*Timo Premru*



## Saisonabschluss in Burglengenfeld

Kreismeisterschaften im Mehrkampf am 27. September 2015



*Unsere große und erfolgreiche Schülermannschaft  
Foto: Timo Premru*

Zum Abschluss der diesjährigen Wettkampfsaison in den Schülerklassen der Leichtathletik fanden am 27. September 2015 die Kreismeisterschaften Süd im Mehrkampf in Burglengenfeld statt. Bei dieser Veranstaltung waren insgesamt 187 Teilnehmer aus elf Vereinen der südlichen Oberpfalz beteiligt, vom SWC waren es vierzig Meldungen.

Die Kreismeistertitel in den Schülerklassen der Jungs verteilten sich ziemlich ausgeglichen zwischen den Oberpfälzer Vereinen. Für den SWC konnte Arion Stender den Titel in der M13 sichern. Mit seinen 62,50m im Ballwurf kam er sehr nahe an einen seit 1990 bestehenden Oberpfalzrekord heran. Seine Vereins-

kollegen David Ringlstetter in der M11 und Marius Humig in der M9 wurden ebenfalls Kreismeister.

Bei den Kleinsten, dem Jahrgang 2009, belegten Ludwig Rauscher, Leon Kögel und Mika Seremet (alle drei vom SWC) die Podestplätze.

In den Mädchenklassen belegte Laura Kögel (SWC) den Platz Eins in der W10. Ganz stark vertreten war der Jahrgang 2006. Lisa-Marie Wildanger (SG Post Süd Regensburg) konnte sich hier in einem 18 Mädchen starken Teilnehmerfeld durchsetzen. Hervorzuheben war hier ihre Leistung im Weitsprung. Mit starken 3,63m setzte sie sich deutlich an die



Spitze der Oberpfalzbestenliste in dieser Altersklasse. Der zweite Platz ging hier an Anna-Lena Härtl (SWC Regensburg). Ebenso auf Platz Zwei kam Sonja Thalhofer (SWC Regensburg) in der W13. „Es ist toll mit anzuschauen, mit welcher Motivation die Kinder hier bei der Sache sind. Es ist schön, dass da was nachkommt,“ so die Spitzenläuferin Julia Kick, die als Trainerin von der SG Post Süd Regensburg mit „ihren“ Kindern vor Ort war.

Den Abschluss dieser Veranstaltung bildeten im Rahmenprogramm die angebotenen 800m-Läufe. Aufgrund des vorhergehenden Mehrkampfes waren aber keine Spitzenzeiten zu erwarten. Dies war jedoch zum Abschluss der langen Saison auch nicht das Ziel. Vielmehr wagten sich einige der jüngeren Teilnehmer erstmals auf diese Distanz, so dass schließlich jeder zum Schluss der Sieger war.

*Timo Premru*

## Schülermeeting in Eschenbach

### Zwanzig neue Bestleistungen zum Saisonabschluss

Das letzte große Schülermeeting der Leichtathletik fand am ersten Oktoberwochenende in Eschenbach statt. Bei diesem traditionellen Saisonabschluss bot sich für die Athleten in den Schülerklassen nochmals die Gelegenheit in ihren jeweiligen Altersgruppen neue persönlichen Bestleistungen zu erzielen, bevor zum Jahreswechsel die Zuordnung zur nächsthöheren Altersklasse erfolgt. 157 Teilnehmer aus 27 Vereinen nutzten dieses Angebot des ausrichtenden Vereins SC Eschenbach.

Vom SWC machten sich neun Kinder und Jugendliche der Altersklassen U12 bis U16 um Trainer Hans Merkl auf den Weg in die nördliche Oberpfalz, um die ein oder andere Leistung zu verbessern. Und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen: Nicht weniger als zwanzig neue Bestleistungen kamen heraus. Gerade im Schülerbereich wird hier die körperliche



*Speerwurf: Theresa Jäger und Arion Stender  
Foto: Timo Premru*

Entwicklung während der Leichtathletik-saison eines einzelnen sichtbar. So konnte der jüngste dieser Gruppe, Elias Premru, in der U12 seine Bestmarke im Hochsprung auf 1,15m verbessern, was ihm den Platz eins in der Bestenliste der Oberpfalz einbrachte.



Ebenso sein enormes Potenzial konnte Arion Stender zeigen, der im Wurfbereich zu den großen Nachwuchstalenten zählt. Mit einer Verbesserung auf 45,55m im Speerwurf ist er derzeit auf Platz Fünf der deutschen Bestenliste in der Altersklasse M13 zu finden.

Reihenweise neue Bestmarken setzte in der Altersklasse M15 Daniel Zsurzsa. Der mit seinen Eltern aus Ungarn zugezogene Schüler schloss sich im Sommer der Leichtathletikgruppe des SWC an. Mit durchweg ordentlichen Leistungen deutete der Laufspezialist sein Mehrkampftalent an. Die breite Ausbildung des SWC in der Nachwuchsarbeit wird insbesondere bei Luisa Jäger sichtbar. Sie befindet sich derzeit nicht nur auf dem achten Platz in der bayerischen Rangliste über die 800 m in der W14, sondern konnte sich auch im Weitsprung und im Diskuswurf ordentlich verbessern. Für alle Athleten im Nachwuchsbereich geht es nun nach einer Ruhephase in die gezielte Vorbereitung auf die Hallensaison.

*Timo Premru*

## Terminvorschau: Leichtathletik am Weinweg 2016

### Wettkampftermine für Kinder, Kampfrichter und Kuchenbäcker

Samstag	16. April 2016	<b>Werfertag</b> mit Kuchenverkauf
Dienstag/Mittwoch	10./11. Mai 2016	Vereinsmeisterschaft U 14 und jünger (50, Ball)
Freitag	13. Mai 2016	SWC Frühjahresspringen (Stab)
Dienstag	7. Juni 2016	KILA Sportfest
Samstag	11. Juni 2016	<b>Oberpfalzmeisterschaften</b> mit Kuchenverkauf
Dienstag/Mittwoch	21./22. Juni 2016	Vereinsmeisterschaft U 14 und jünger (Weit, 800)
Freitag	1. Juli 2016	Schlossbrauereispringen mit Oberpfalzmeisterschaften Stab
Samstag/Sonntag	30./31. Juli 2016	<b>Jedermannzehnkampf</b>

# AUTOGLAS ZENTRUM



Nittendorf

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

Ab  
sofort  
**NEU**  
bei uns!

## AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



**mazda**

Gebraucht-  
wagenCenter



**AUTOHAUS Schrödl** GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

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

## Riesenstimmung bei KiLa-Finale

SWC-Teams holen Gold und zweimal Silber



Der Einmarsch der Gladiatoren: Tiger, Pumas, Schmetterlinge, Flitzis, Fliegenpilze, Glücksbärchen, Wellenreiter, Gipfelstürmer, Champions und Gefürchtete  
Foto: Timo Premru

Am 4. Oktober 2015 gab es eine fantastische Stimmung beim KILA-Bezirksfinale, das der SWC – mit Unterstützung der SG Post/Süd – einmal mehr mustergültig ausrichtete. Und die Kinder dankten allen Kampfrichtern, Helfern und Übungsleitern für ihre Mühen mit tollen Leistungen

und vor allem mit Riesenbegeisterung.

Eigentlich waren alle Sieger, aber natürlich gab es auch Medaillen, und da sahn-ten die SWC-Teams wieder einmal ab.

In der U12 holten die Tiger hinter dem TV Bad Kötzing Silber, die Disziplinen hießen Hindernis-Staffel, 6x50m-Staffel, Stabweitsprung, Diskuswurf und Stadioncross, und den gewann mit Leon Irrgang einer von den SWC-Tigern. Seine Teamkollegen waren David Ringlstetter, Ben Kötterl, Elias Premru, Kathrin Ertl, Laura Kögel, Alicia Krüger, Malve Friedrich und Julia Lankes.



MEINE Volksbank  
Regensburg eG 

Klar auf Goldkurs hielten sich bis zum Schluss in der U10 die SWC-Pumas, sie gewannen alle fünf Einzelwettbewerbe, nämlich Hindernis-Staffel, Hochweit, Stabweit, Drehwurf und Team-Biathlon.



Die Pumas heißen mit Namen: Annalena und Caroline Härtl, Hannah Murr, Klara Hirzel, Santiago Ramirez Huesca, Marius Humig, Jan Friedrich, Richelle Post, Kilian Klimenta, Anja Lankes, Katja Breit, Fabian Halbe, Isi Haberstroh, Luisa Clemens, Chin Wee Lim und Franziska Ertl.



Verhungern musste auch niemand! Fotos: Timo Premru

Für die Kleinsten gab es wieder Silber, ihre Disziplinen hießen Zielweit, Hindernis-Staffel, Drehwurf und Biathlon-Staffel und bei den Schmetterlingen im Team waren Leon Kögel, Bosse Brammer, Ludwig Rauscher, Rebekka Eigenstetter, Maria Lankes und Nicolas Ramirez Huesca.

Josef Koller

# 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](http://WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER)





## Hans Dyka Bayerischer Seniorenmeister

Mehrkampfmeisterschaften am 3. Oktober 2015 in Aichach

Auch im Seniorenbereich neigt sich die Leichtathletiksaison langsam dem Ende zu. Das letzte große Meeting waren hier die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften, zu denen man sich in diesem Jahr im schwäbischen Aichach traf. 83



SWC-Urgestein Hans Dyka

Teilnehmer aus 43 Vereinen aus ganz Bayern kamen zu diesem Kräfteamessen zusammen.

Aus Regensburg waren vom SWC fünf Senioren am Start. Mit dabei war der mittlerweile 85-jährige Hans Dyka. Der Dauerbrenner, der 1964

zu den Olympischen

Spiele in Tokio als Zuschauer mit dem Fahrrad reiste, kann auf eine stolze Wettkampfkariere zurückblicken. Mit bester

Gesundheit und sehr guter Kondition ausgestattet, ist ein Ende seiner aktiven Laufbahn nicht in Sicht. So wurde er Bayerischer Meister im Dreikampf der M85 mit tollen Leistungen von 22,34s auf die 100m, 2,11m im Weitsprung und 5,89m im Kugelstoßen.

Ebenso auf Platz Eins landete die Senioren-WM-Starterin Andrea Holzapfel, die als Favoritin mit deutlichem Abstand den Wettbewerb der W45 im Fünfkampf gewann. Zum Ende der Saison gelang ihr der Sieg mit vier Saisonbestleistungen. Der dritte Bayerische Titel ging an Christoph Schmid (Fünfkampf der M60), der mit einer sehr guten Diskusleistung den Grundstein für seinen Sieg legte. Ein zweiter Platz ging an Uwe Höckele in der M55 und ein dritter Rang an Eckhard Blaul in der M70.

Timo Premru

## Bayerische Marathonmeisterschaften

Marie und Harald Demuth und Maria Kerres ganz vorn

Am 11. Oktober 2015 fanden im Rahmen des 30. München-Marathons die Bayerischen Marathonmeisterschaften statt. Rund 23.000 Starter fanden sich zum viertgrößten Marathon-Event Deutschlands in München ein.

Aus Regensburg war in der Altersklasse M65 Harald Demuth vom SWC am Start. In 3:28,53 Stunden konnte er seine an-

gepeilte Zeit von 3:30 Stunden unterbieten und belegte damit Platz Eins in seiner Altersklasse. Ebenfalls eine vordere Platzierung gelang seiner Tochter Marie (SWC). Die 24-jährige konnte bei ihrem ersten Marathon in einer Zeit von 3:26,41 Stunden im Frauenfeld den siebten Platz erreichen. „Ich bin glücklich, dass Marie dies so ordentlich gemeistert hat und ihrem Vater als „Tempomacher“ zur Seite



REWAG.

Wir versorgen die Region.  
Mit Zukunft. Mit Sicherheit.  
Mit Energie.

Seit über 35 Jahren versorgen wir Regensburg und die Region mit Strom, Wasser und Wärme. Mit nachhaltigen Energiekonzepten – ausgerichtet auf erneuerbare Energien – gewährleisten wir jetzt und in Zukunft eine zuverlässige und sichere Versorgung.

Immer für Sie nah!  
**REWAG**



*Harald und Tochter Marie Demuth*

stand – oder vielleicht doch umgekehrt,“ so ihr Trainer Udo Reichl leicht schmunzelnd nach dem Lauf.

Auf dem Programm standen überdies der Halbmarathon sowie die 10 km-Distanz. Beim Halbmarathon erreichte Maria Kerres (SWC) Platz Drei in der U20 in 1:30:00 Stunden.

*Timo Premru*

## **SWC stellt wieder Gros im E-Kader**

### ***Talentiade in Regensburg mit großer Beteiligung***

Am 17. Oktober 2015 fand in Regensburg die Talentsichtung zum E-Kader des Bezirks Oberpfalz des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes statt. Bei dieser sogenannten Talentiade erfolgt für die jungen Nachwuchstalente im Alter von 12 und 13 Jahren eine erste Leistungseinschätzung auf Basis allgemeiner sportmotorischer Tests. Aufgrund der Vergleichbarkeit der Testergebnisse ergibt sich nach einem einheitlichen Maßstab über alle Bezirke in Bayern hinweg ein Leistungsbild, das mit dem Bestehen zur Aufnahme in den E-Kader berechtigt.

„Wichtiger Bestandteil der Ausbildung in diesem Alter ist eine breite Basis ohne frühzeitige Spezialisierung“, so Josef Koller, Kreisvorsitzender Süd des Bezirks Oberpfalz. Dieser Kader ist die erste Stufe der Leistungsförderung des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes. Der

E-Kader bildet somit den Unterbau für die anschließende zweite Förderstufe, dem D-Kader, in den dann ein Jahr später besonders leistungsstarke Athleten auf Landesebene in die Bayernauswahl berufen werden.

Insgesamt lagen 34 Anmeldungen von Athleten der Jahrgänge 2002 und 2003 vor, von denen sich schließlich 26 in Regensburg einfanden. In der Goethehalle erfolgten zunächst die Tests im 5er-Sprunglauf, dem 30-Meter-Sprint und dem Medizinballweitwurf. Die jeweiligen Ergebnisse werden in Punktwerte umgerechnet, wobei maximal 10 Punkte pro Disziplin erreicht werden können.

Unter Federführung der beiden Bezirkskoordinatoren, Josef Koller und Hans Merkl, erfolgte die Abnahme der jeweiligen Leistung. „Schön anzuschauen, dass

gerade bei den Jungs wieder ein starker Jahrgang in Sichtweite ist. Mädchen finden eher den Weg zur Leichtathletik, so dass man hier mehr aus den vollen Schöpfen kann“, meinte Hans Merkl nach Sichtung der Ergebnisse in einem ersten positiven Fazit.

Erfreulich für den Bezirk Oberpfalz, dass in den letzten Jahren eine Steigerung der Teilnehmerzahl zu verzeichnen ist. Ein Trend, dass sich die Leichtathletik einer größeren Beliebtheit erfreut, gerade bei der interessanten Zielgruppe der Teenager. Zum Abschluss der Testreihe unterzogen sich alle Teilnehmer dem Cooper-Test am Weinweg. Bei diesem Lauf müssen innerhalb von 12 Minuten auf der Bahn so viele Runden wie möglich zurückgelegt werden.

Da es bei der Talentiade nicht um gewinnen und verlieren geht, wurden auch keine Sieger ausgezeichnet. Anhand der vorliegenden Ergebnisse erfolgen vielmehr Rückschlüsse für ein alters- und entwicklungsgerechtes Training. Als besonders leistungsstark erwiesen sich in diesem Jahr Maya Deiml und Lisa Lankes vom SWC Regensburg, Caprice Krämer von der SGS Amberg sowie Merle Dronzella vom TV Amberg. Bei den Jungs taten sich Marek Wittmann (TSV Schwandorf), Simon Weinfurher (DJK Enseldorf) und Valentin Moritz (SWC Regensburg) hervor. Neben den genannten Vereinen waren auch Kinder von der DJK Weiden und dem TV Bad Kötzing vertreten.

Nach Auswertung der Ergebnisse wurden rund 35 Teilnehmer in den E-Kader



## *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>**



*Talentiade in der Goethehalle*

*Foto: Timo Premru*

berufen, die die Normkriterien erfüllten. Hierbei wurden auch fünfzehn Sportler des Jahrgangs 2002 berücksichtigt, die bereits im letzten Jahr diesem Kader angehörten und somit automatisch qualifiziert waren. Für alle stehen in den

nächsten Monaten gemeinsame Trainingseinheiten an, bevor es in einem Jahr zum großen Vergleichswettkampf aller Regierungsbezirke kommt.

*Timo Premru*

## ***Tolle SWC-Erfolge beim Frankfurt Marathon***

### ***Regina Graf Deutsche Marathonmeisterin der W60***

Eine bemerkenswerte Leistung vollbrachten die Starter des SWC bei den Deutschen Marathonmeisterschaften am 25. Oktober 2015 in Frankfurt. Die topgesetzte Favoritin in der W60, Regina Graf, wurde ihrer Vormachtstellung in dieser Altersklasse mehr als gerecht und holte sich in starken 3:21,45 Std. den Titel. Ein Klassejahr neigt sich für sie somit dem Ende zu, nachdem sie bereits im August

den Titel bei der Seniorenweltmeisterschaft in Lyon (Frankreich) geholt hat.

Aber auch die weiteren Starterinnen standen dem in nichts nach: Neue persönliche Bestleistungen für Sonja Hackl mit 3:08,41 Std. (Platz Sieben in der W35) und Kirsten Moritz mit 3:09,48 Std. (Platz 16 in der W20). Richtig gut auch die Mannschaftsleistung: Unsere Top-Damen





Sonja Hackl

Foto: Timo Premru

erreichten Platz Sieben in der Frauenwertung (von 25 Mannschaften, die ins Ziel kamen).

Die beiden M50-Starter Thomas Federsele und Thomas Marohn kamen ziemlich gleichauf in 2:52,38 Std. bzw. 2:54,33 Std. ins Ziel und belegten damit die Plätze 18 und 23.

Leider aufgeben musste Constanze Boldt. Mit Achillessehnenproblemen kämpfte sie bereits relativ früh im Rennen, so dass es nach rund 35 km nicht mehr ging und sie aussteigen musste.

Timo Premru

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

# AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



GebrauchtwagenCenter



# AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER



Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

## Großer Bayerischer Löwe geht an den SWC

**BayernSTAR-Gala des Bayerischen Leichtathletikverbandes  
am 13. November 2015 in Barbing**



**Cheftrainer Josef Koller mit dem Großen Bayerischen Löwen für die herausragende Mannschaftsleistung beim Bayern-Cup** Foto: Timo Premru

Die BayernSTAR-Gala des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes findet alljährlich in unterschiedlichen Regierungsbezirken statt, heuer wurde sie vom Leichtathletikbezirk Oberpfalz durchgeführt.

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte der Präsident des Bayerischen Leichtathletik-Verbandes Wolfgang Schoeppe alle anwesenden Gäste. Er richtete zunächst seinen Dank an den Bezirksvorsitzenden Oberpfalz Josef Zwickenpflug, der mit seinem Team diesen Abend federführend organisiert hat. „Leider steht unsere Veranstaltung noch ganz unter dem Eindruck der Geschehnisse vom Wochenende, wir alle

sind tief betroffen“, so Wolfgang Schoeppe mit dem Hinweis auf die Anschläge von Paris bzw. der Suspendierung des Leichtathletikverbandes von Russland. Wolfgang Schoeppe weiter: „Die gesamte Sportgemeinschaft wird über die Grenzen einzelner Sportarten hinaus jedoch noch näher zusammenrücken“.

Unter Moderation von Ralf Scheuerer von Radio Chariavari, der durch den Abend führte, stand zunächst die Ehrung der Vereine für hervorragende Nachwuchsarbeit an. Hier werden nicht nur die sportlichen Erfolge gewürdigt, sondern vor allem der Einsatz aller Beteiligten rund um die Leichtathletik. Als Preisträger wurde hier in diesem Jahr für den Bezirk Oberpfalz der TV Bad Kötzing rund um das Team von Alois Brandl ausgezeichnet.

Nach einem Punktesystem werden die Sieger im Bereich Leistungssport ausgezeichnet. Dabei werden Platzierungen bei den jeweiligen Topveranstaltungen, wie Bayerische oder Deutsche Meisterschaften, in Punkte umgerechnet, aus der sich dann die Siegerliste ergibt. Gleich zwei Regensburger Vereine sind hier topplatziert: Die LG Telis Finanz Regensburg auf Platz Zwei und der SWC Regensburg auf Platz Sechs. Die Auszeichnung ging hier an die LG Stadtwerke München.

Eine besondere Ehrung stand dann auf dem Programm: Jedes Jahr wird ein

Kampfrichter, stellvertretend für alle bayerischen Kampfrichter, mit dem Ludwig-Jall-Wanderpreis ausgezeichnet. Auch hier ging der Preis in die Oberpfalz: Maria und Josef Zwickenpflug aus Cham nahmen für ihren unermüthlichen Einsatz die Auszeichnung entgegen. „Wir sind sehr stolz für diese Ehrung, da ohne dieses ehrenamtliche Engagement der vielen Kampfrichter kein Spitzensport möglich wäre“, so der sichtlich erfreute Josef Zwickenpflug nach der Auszeichnung.



*Keine Leichtathletik ohne unermüthliche Kampfrichter: Maria und Josef Zwickenpflug Foto: Timo Premru*

Landrätin Tanja Schweiger nahm die Auszeichnungen für die Sonderpreise des Bayerischen Ministerpräsidenten vor. Dieser Preis des Großen Bayerischen Löwen wird in den Kategorien der besten Leistung eines Aktiven bzw. Jugendsportlers bei Bayerischen Meisterschaften verliehen bzw. für die herausragende Mannschaftsleistung bei den bayerischen Mannschaftsmeisterschaften, dem Bayerncup, der 2015 in Herzogenaurach stattfand. Die beiden Einzeltitel gingen jeweils an Sportler der LG Stadtwerke München.

Die großartige Auszeichnung für die Mannschaft ging an den SWC, der sich in diesem Jahr gleich mit mehreren Mannschaften die begehrten Podestplätze beim Bayerncup sichern konnte.



*Starker Nachwuchs in der Leichtathletik, mit Trainern Hans Merkl und Sven Engelmann Foto: Timo Premru*

Timo Premru

## Seat Sprint-Cup Fürth

### Jonas Premru mit einem Paukenschlag in der U16

Am 5. Dezember 2015 fand die Premierenveranstaltung in der neu renovierten Leichtathletikhalle von Fürth statt. Beim Seat Sprint-Cup, dem traditionellen Saisonauftakt in die bayerische Hallensaison, kamen rund 300 Athleten aus 81 Vereinen aus ganz Bayern zusammen, um in einer ersten Standortbestimmung ihre Form zu testen, bevor im Januar die offiziellen Meisterschaften anstehen.

Zahlreiche Athleten aus der Oberpfalz machten sich auf den Weg nach Fürth diese erste Gelegenheit zu nutzen, um nach den ersten harten Trainingsblöcken sich der



Jonas Premru auf der neuen Bahn in Fürth  
Foto: Timo Premru

Konkurrenz zu stellen. Dies ist insbesondere vor dem Hintergrund der fehlenden Leichtathletikhalle in unserer Region ein wichtiges Element zur Vorbereitung auf die kommende Freiluftsaison.

Ein Paukenschlag gelang dabei gleich Jonas Premru vom SWC. Der 14-jährige Gymnasiast des AMG gewann in überragender Manier den Sprintzweikampf der U16, bestehend aus 30m fliegend (3,14 sec) und 60m Sprint (7,49 sec). Er bezwang damit nicht nur die Konkurrenten seines Jahrgangs, sondern auch alle Mitstreiter des ein Jahr älteren Jahrgangs 2000. „Das hat heute richtig Spaß gemacht auf dieser neuen blauen Bahn zu laufen. Die Bedingungen waren für Sprinter top, die Bahn ist super schnell“, so der D-Kader-Athlet des Bayerischen Leichtathletikverbandes. Marc Steger, der sein letztes Rennen für den TSV 1880 Schwandorf bestritt, bevor er sich zum Jahreswechsel dem SWC anschließen wird, rundete das klasse Ergebnis der Jungs mit Platz Sieben ab.

Aufhorchen ließ auch Luisa Jäger, ebenfalls vom SWC im U16-Wettbewerb der weiblichen Jugend. In einem sehr großen Starterfeld von rund 90 Mädchen erreichte die 800m-Spezialistin einen beachtlichen 13. Platz.

Weitere Platzierungen der SWC-Starterrinnen: 21. Platz Hannah Sußbaumer, 23. Lucie Neuling, 25. Platz Hannah Budig, 26. Platz Sonja Thalhofer, 40. Platz Han-



*Hannah, Lucie, Hanna und Luisa auf dem zweiten Platz der U16  
Foto: Timo Premru*

nah Zellner.

Ebenso im Vorderfeld fanden sich Isabel Mayer mit Platz 14 und Andrea Stiglmeier (LG Landkreis Kelheim) auf dem 15. Platz in der Frauenkonkurrenz. Dieser Wettbewerb wurde angeführt von den beiden WM-Starterinnen Katrin Fehm (SGS Amberg) und Corinna Schwab (TV 1861 Amberg), die die Plätze Zwei und Drei belegten.

Weitere Platzierungen der SWC-Starterinnen: 29. Platz Lena Schmitt, 36. Platz Katharina Hübner.

In der sehr stark besetzten Männerkonkurrenz gewann der Dritte der deutschen

U20-Bestenliste Felix Straub von der LAC Quelle Fürth vor dem Fünften der deutschen U23-Bestenliste Lucien Aubry von der LG Erlangen. Lukas Zweck (LG Telis Finanz) und Christian Blaha (LG Landkreis Kelheim) landeten hier im Mittelfeld.

Im Rahmenwettbewerb konnte die 4x50m-Staffel des SWC Regenburg überzeugen. In der Besetzung Luisa Jäger, Jucie Neuking, Hanna Budig und Hannah Zellner belegten sie im Wettbewerb der weiblichen U16 den zweiten Platz.

*Timo Premru*



## Tradition weiterentwickelt

### Die SWC-Fuchsjagd 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.

Bis zum vergangenen Jahr 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 mitunter dämpfenden Effekt hatte, wurde im vergangenen Jahr erstmals abgeändert: So werden die Sparten Skifahren, Wandern, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen und Eishockey reihum die Fuchsjagd ausrichten, wobei in diesem Jahr die Skifahrer dies bereits in die Tat umgesetzt haben. Dazu Näheres auf den Seiten **50-55**.

Sollten weitere Sparten oder Untergruppen in den Ausrichtungs-Turnus

eingefügt werden wollen, so wird dies gerne aufgegriffen.

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

**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 Breittkopf*



Wandern im Wilden Kaiser - siehe folgende Seiten

## Bis an die Grenze und darüber hinaus

Drei sonnige Wandertage im Wilden Kaiser, 11. - 13. September 2015



Auf dem Weg zur Kaiserquelle:  
Die Damencrew

Die Sonne schien, als sich unsere achtköpfige Wandergruppe am Freitag Nachmittag vom Parkplatz des Kaiserlifts in Kufstein aus auf den Fußweg zur Vorderkaiserfeldenhütte (1388m) machte. Im Schatten großer Bäume gewannen wir an Höhe. Ein Hund nach dem anderen kam uns entgegen. Um 18.00 Uhr wollten wir auf der Hütte sein, da für diese Zeit ein Gewitter vorausgesagt worden war. Und tatsächlich bot der Himmel ein grandioses Schauspiel, bevor der Regen dann losbrach, gerade als wir die Hütte erreichten.

Gestärkt durch ein tolles Frühstücksbuffet brachen wir Samstag früh fast mit den ersten Sonnenstrahlen in Richtung Stripsenjochhaus auf. Angelika, Elli, Gabi, Susi und Sabine strebten gleich die Kaiserquelle auf der Südseite des Zahmen Kaisers an, an der wir uns wieder treffen wollten, während Hannes, Stefan und ich den aussichtsreichen Weg über das Petersköpfl (1765m) und die Pyramiden spitze (1997m) wählten.

So fraßen Stefan am Gipfel noch die Bergdohlen aus der Hand, als sich die Frauen schon an der Quelle erquickten und



Gewitterstimmung bei der Vorderkaiserfeldenhütte

nach ausgiebiger Wanderung und kurzer Einkehr auf der Hochalm auch als erste das Stripsenjochhaus (1577m) erreichten.

Vorübergehend begleitet von einem Adler, der sich geschickt die Thermik nutzend vor einer Felswand immer höher in die



Markus, Stefan und Hannes auf dem Gipfel

Lüfte erhob, und geleitet von der Markierung „SWC“, die das Damen-Quintett auf den Felsen bei der Quelle hinterlassen hatte, kamen auch wir kurz vor Sonnenuntergang auf der Hütte an. Zwischen Gipfeln, ein tolles Panorama. Später des Abends glänzte Hannes mit seiner Birne – flüssig, klein, aber fein (kratzt höllisch im Hals, liebe jugendliche Leser).



Fürsorgliche Hinweise für die Männer

Am Sonntag durch Wald bergab nach Hinterbärenbad (829m). Vom idyllisch gelegenen Anton-Karg-Haus dort ging es nach kurzer Stärkung auf den Bettlersteig, der im oberen, recht steilen Teil durch wilde Natur und schöne Ausblicke erfreut, dann über den Gamskogel (1449m) zur Liftstation am Brentenjoch beim Weinbergerhaus (1272m). Und mit dem Lift bergab. Die Muskeln grenzwertig beansprucht.



An der Grenze wurde noch am Abend das erste Mal seit Jahren wieder kontrolliert. Keine Muskeln, sondern wegen Flüchtlingen. Da waren wir schon wieder in flacheren Gegenden Bayerns.

Danke Stefan, toll war's.

Markus Regner

## Fuchsjagd mit Skimodenschau und Prämierung

*Die immer noch fiten SeniorInnen errangen den zweiten Platz und damit die Lizenz zum Berichtschreiben*

Riesenbegeisterung kam auf, als wir von unserem Preis erfuhren. Endlich dürfen wir unsere Meinung über diese schöne Traditionswanderung veröffentlichen.

Los ging´s bei herrlichem Sonnenschein nach der üblichen Gruppeneinteilung im Prüfeninger Schlossgarten. Immer auf der Spur der weißen Schnipsel, die so manches Mal von den starken herbstlichen Windböen in die Irre verweht wurden oder gar nicht mehr da waren. War es wirklich nur der Wind??? Auch die oft zu gut versteckten Fragen verlängerten bei so mancher Gruppe die Jagd.

Die gleich anfangs übergeordnete Aufgabe lautete, eine Skiausrüstung aus Naturmaterialien zu basteln und am Ende zu

präsentieren. Also sammelten wir fleißig Gestrüpp und konnten dank unseres Multitaskingtalents gleichzeitig wandern, Spiele gewinnen und Fragen bestens beantworten. Warum sind wir eigentlich nicht erste geworden?

Die erste Aufgabe haben wir mit Bravour gemeistert. Seht euch einfach die Fotos an.



*Keine Gruppe hat so viele Bälle in den Eimer gerollt...*



Eine weitere Aufgabe, möglichst viele NICHT-SWCler in Abfahrthocke auf ein Foto zu bringen, war eine echte Herausforderung.

Überzeugungsarbeit war angesagt!



Eine super Performance zeigten Harald, unser Skiläufer, dann Pfiff, der Schütze und Schnellläufer Maxl, unser Jüngster, beim Triathlon.

Nach einem ordentlichen Fußmarsch über die Donaubrücken freuten wir uns auf ein gutes Essen und die Siegerehrung in der Schlossgaststätte.



Oskar ist immer dabei

Fotos: Lissy Besl

Alle fünf Gruppen stellten ihre außergewöhnlichen, äußerst originellen Ski-Outfits zur Schau. Mit Begeisterung wurde applaudiert und der Lautstärkepegel genauestens bestimmt.

Wir danken den Organisatoren für diesen tollen Nachmittag und sind gespannt, wohin uns im kommenden Jahr die „Wanderfuchse“ führen.

Lissy Besl und Petra Follmann



Die aktuellsten Ausrüstungen im Ski- und Wanderclub

Fotos:  
Dominik Schmeer





Die Unternehmensberater  
für den privaten Haushalt.

## Worauf es bei Ihrer Wanderung und Ihren Finanzen ankommt: das richtige Equipment

Was brauche ich? Was passt am besten? Wenn Sie richtig gerüstet sein wollen, sollten Sie sich individuell beraten lassen. Das gilt auch für Ihre Finanzen. Individuell, nach Ihren Wünschen und Zielen.

Wir sind die „Unternehmensberater für den privaten Haushalt“. Wir sind Ihr Ansprechpartner rund um Ihre Finanzen, Ihre Vorsorge und Ihren Vermögensaufbau – ganzheitlich, unabhängig und mehrfach ausgezeichnet.



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

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

## Holzski-Triathlon und Helm-Couture

*Fuchsjagd am 11. Oktober 2015 in Prüfening - aus der Sicht von Robert*



*Skifahrer mögen es modisch aktuell...*

Prüfening Schlossgarten, Sonntag 11. Oktober 2015, 14 Uhr strahlender Sonnenschein angenehme Temperatur – nicht die Frisur sitzt, sondern die Ausrüstung passt. Start der jährlichen Fuchsjagd des SWC, ausgerichtet von den Skifahrern.

Zahlreiche Kinder, Jugendliche und Erwachsene standen in Gruppen im Garten der Gaststätte. Pünktlich wurde gestartet. Unter und über Bahngleise ging es zum ehemaligen Rennplatz, wo die Gruppen die ersten Fragen und Aufgaben fanden. Ein Bild mit möglichst vielen unbekanntem Kindern, die Skiübungen durchführen, soll gemacht werden. Gut, dass ein Kinderspielplatz auf dem Weg lag. Es folgte ein Geschicklichkeitsspiel. Über zwei Seile muss ein Ball in einen Eimer befördert

werden. Das Können eines Ingenieurs verschaffte einer Gruppe die höchste Trefferquote. Die zuvor gefundenen Fragen wurden erörtert. Mitgliedsbeitrag im letzten Jahrtausend und wann erreichte die Mitgliederzahl die Tausender-Marke? War nicht das Smartphone erlaubt? Auf ging die Suche, aber wie findet man Daten, die noch nicht in digitaler Form vorliegen? Es taucht die Frage auf: Wie kam man früher ohne Computer ins Internet? Hilft alles nichts, man muss auf den Verstand



*...Pauline und Mika im neuen SWC-Pisten-Outfit*



Wiesentaugliche Allrounder am Baggerweiher

zurückgreifen und raten, schätzen und abwägen, was richtig sein könnte.

Vorbei am Cafe Klein („wie keine Pause, wir sind doch schon sooo lange unterwegs!“) geht es Richtung Baggerweiher. Andi wartete mit seinen neuesten Allroundski Marke „Holzner“ (gab´s früher wirklich). Ein Triathlon war angesagt. Nur gut, dass die Ski auch Sommer- und somit wiesentauglich sind.

Weiter an der Donau stromaufwärts führte der Weg zur nächsten Frage. Wie breit ist die Donau an dieser Stelle und welche Temperatur hat sie? Ganz einfach zu lösen, indem man die Strecke durchschwimmt, die Temperatur fühlt man dann auch gleich mit. Es fand sich aber

keine/r, der das nötige Badezeug dabei hatte.

Auf dem weiteren Weg traf man manche Gruppe, die in die andere Richtung marschierte. Ein „Hallo wo geht’s hier weiter?“ wurde mit „etwas vergessen...!“ beantwortet. Über die Eisenbahnbrücke führte der Weg zur Marienhöhe. Beim steilen Aufstieg zur Marienhöhe gab es die nächste Frage und auf der Marienhöhe die nächste Aufgabe. Diese Station fanden manche nicht und marschierten unverdrossen weiter nach Kleinprüfening. Vorbei an der Gaststätte Haubner („wie schon wieder keine Pause?“) ging es über die nächste Eisenbahnbrücke zurück Richtung Fuchsbau. Vor dem Ziel war noch eine Frage zu lösen.





Entspannte Sieger - denn nächstes Jahr richten die Wanderer die Fuchsjagd aus. Die Leichtathleten sind erst 2017 dran!  
Fotos: Dominik Schmeer

Auf dem ganzen Weg wurde fleißig gesammelt und gebastelt, um die Skiausrüstung nach dem Motto „zurück zur Natur“ zu kreieren. Die Präsentation erfolgte im Fuchsbau. Sieger wurde die Gruppe von Sepp Koller. Sepp ließ es sich nicht nehmen, die Ausrüstung selbst vorzustellen. Wer Sepp kennt, weiß, dass

dies immer von Erfolg gekrönt ist, und so siegte Sepp mit seiner Gruppe. Die anderen vier Gruppen folgten knapp dahinter.

Wieder ging eine schöne Fuchsjagd bei herrlichem Wetter zu Ende. Vielen Dank an die Füchse für die schöne Strecke und das schöne Wetter.

Mal schauen was die Wandertruppe nächstes Jahr auf die Füße stellt.

Robert Obermeier



Füchse 2015: Unsere Skifahrer



**LUXUSOMA**

## Möglich heißt machen:

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



Sparkasse  
Regensburg



## Auftaktwanderung rund um Wiesenfelden

von Stefan

---

- Datum: 17.04.2016
- Treffpunkt: 09:45 Uhr Gemeindezentrum Wiesenfelden
- Start: 10:00 Uhr
- Touren: Vom Gemeindezentrum Wiesenfelden wandern wir über den Oberen Grottenweg nach Utzenzell und von dort entlang dem Büscherlweg zum höchsten Punkt der Wanderung.
- Das Büscherl ist der höchste Berg der Gemeinde Wiesenfelden. Eine Aussichtskanzel erlaubt den Blick in den Bayerischen Wald und über den Gäuboden.
- Vorbei an den Weilern Hauptenberg und Oberhof folgen wir ein Stück dem Jakobsweg. In aussichtsreichem Wiesenland gehen wir westwärts bis zum Waldgasthof Schiederhof.
- Hier befindet sich auch der Naturerlebnispfad Kobelberg. Vorbei an Rohrloh und Sankt Rupert, das Brandlmoos streifend führt der Weg entlang dem Beckenweiher zurück nach Wiesenfelden.
- Zum Abschluss bietet sich ein Besuch im Umweltinformationszentrum Schloss Wiesenfelden an.
- Charakter: leicht, familienfreundlich  
beinahe durchgehend bequeme Feld- und Waldwege
- Einkehr: Mittagessen im Gasthof Schiederhof
- Gehzeit: gesamt 2:30 Stunden, 9 km, 131 Höhenmeter
- Anfahrt: Von Regensburg über die A3, Ausfahrt 104b-Wörth a.d.Donau-Ost nehmen, zunächst Richtung Falkenstein, dann in Wörth in Richtung Wiesenfelden  
Entfernung 44 km, Fahrtzeit ca. 34 Minuten
- Anmeldung: Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de
- Bitte beachten: Anmeldung bis **15.04.2016**  
An- und Abreise in Privatfahrzeugen

## Eishockeyspieler auf Goethes Spuren

*Kindertrainingswochenende in Mitterteich am 12. und 13. September 2015*

Die nördliche Oberpfalz hat ein magisches Dreistädteck für jungen Eishockeyspieler des SWC-Regensburg. Mitterteich zum Eishockey Spielen-Waldsassen für das Kulinarische und die Kultur und Wunsiedel für Übernachtung und Abenteuer. So machten sich auch dieses Jahr wieder 45 Spieler und Betreuer auf den Weg, um die Eishockeysaison gemeinsam in einem Trainingslager zu eröffnen.

Dass die Trainingshalle in Mitterteich ideal fürs Eishockey Spielen und Waldsassen der geeignete Ort für kulinarische Genüsse ist, konnten wir bereits in den letzten Jahren erfahren. In diesem Jahr fanden wir aber außer dem Unterschlupf zum Übernachten in der Jugendherberge in Wunsiedel noch etwas Neues heraus. Bevor es nämlich am Sonntag zum zweiten Trainingsabschnitt wieder nach Mitterteich ging, besuchten wir diesmal bereits in aller Früh das Luisenburg-Felsenlabyrinth unmittelbar bei Wunsiedel. Das Luisenburg-Felsenlabyrinth ist ein Felsenmeer aus Granitblöcken mit Ausmaßen von mehreren Metern. Um seine Entstehung gibt es viele Mythen.

Das wir dabei auf den Spuren von Johann Wolfgang von Goethe wandelten, wußte wohl kaum jemand aus unserer Truppe. Dieser schrieb 1820:

„Die ungeheure Größe der, ohne Spur von Ordnung und Richtung, über einander gestürzten Granitmassen gibt einen Anblick, dessen Gleichen mir auf allen Wanderungen niemals wieder vorgekommen, und es ist niemanden zu verargen der, um diese, Erstaunen, Schrecken und Graun erregenden chaotischen Zustände zu erklären, Fluten und Wolkenbrüche, Sturm und Erdbeben,



Vulkane, und was nur sonst die Natur gewaltsam aufregen mag, hier zu Hülfe ruft. Bei näherer Betrachtung jedoch, und bei gründlicher Kenntnis dessen was die Natur, ruhig und langsam wirkend, auch wohl Außerordentliches vermag, bot sich uns eine Auflösung dieses Rätsels dar (...)

Zusätzlich befindet sich dort in unmittelbarer Nähe eine wunderschöne Naturbühne, auf der die Luisenburgfestspiele

jedes Jahr stattfinden. In den Genuss einer Veranstaltung sind wir zwar leider nicht mehr gekommen, aber vielleicht lässt sich dieses für das nächste Jahr einplanen. Allen, die noch nie die Gelegenheit hatten sich dieses Naturschauspiel bzw. eine Vorstellung der Luisenburg-Festspiele anzusehen, sei ein Besuch dort wärmstens empfohlen. Der geplante Rundgang im Labyrinth, welcher mit circa eineinhalb Stunden kalkuliert wird, war von unseren



*Magisches Dreieck für den SWC-Eishockey-Nachwuchs:*

*Wandern in Wunsiedel,  
Eiszeit in Mitterteich  
und Schlemmen in Waldsassen*

*Fotos: Kellner, Renner*

Kindern bereits nach 45 min absolviert, was wohl vermuten lässt, dass die Köpfe mehr beim Eishockey als bei Kunst und Kultur waren.

So verbrachten wir am Sonntag nochmals zwei intensivere Trainingseinheiten auf dem Eis. Unser Mittagshunger wurde in Waldsassen mit Schnitzel und Kaiserschmarrn gestillt, serviert von unseren liebenswürdigen Wirtsdamen Alexandra und Daniela vom Zoigl am Eck, die es sich nicht nehmen ließen, ihre Tore an diesem Tag extra für uns zu öffnen.

Verletzungsfrei, gut ausgepowert und hochmotiviert für die Saison ging es dann am späten Nachmittag wieder zurück nach Regensburg. Ein herzlicher Dank an alle



*Die Little Flyers in Mitterteich*

Eltern und Betreuer, die vom Transport über Eisbetreuung etc. das Ganze wieder zu einem ganz besonderem Event haben werden lassen.

*Michael Zellner*

## Von Profis lernen

### *Erwachsenentrainingscamp in Mitterteich vom 16. bis 18. Oktober 2015*

Wenn der Herbst kommt, freut sich bekanntermaßen das Herz des Eishockey-Spielers. Denn dann ist die scheinbar endlos lange eisfreie Wartezeit vorüber und die Eismeister der Eishallen bereiten endlich wieder die glatten Flächen für diesen Sport zu. Dies erfolgte glücklicherweise auch in diesem Herbst und so begannen die Eiszeiten der SWC-Eishockey-Sparte in der Donauarena wieder regulär ab Mitte September.

Doch um so richtig in die Eishockey-Saison zu starten, wurde von unserem Spartenleiter Michael Zellner zu dem inzwischen schon legendären Hockey-Camp nach Mitterteich eingeladen. Hier sollte der Feinschliff für die noch frische Eishockey-Saison verpasst werden.

Und so kam es, dass am 16. Oktober 2015 insgesamt ca. 30 Eishockey-Spieler im Alter zwischen 15 und 50 Jahren in die





nördliche Oberpfalz aufbrechen um von Freitag bis Sonntag in der Eishalle von Mitterteich an vier schweißintensiven und kräftezehrenden Eiszeiten teilzunehmen, um ihr Können zu festigen und zu verbessern.

Durchgeführt wurden die Trainingseinheiten unter der kompetenten Leitung des finnischen Trainers Juha Lindner.

Ein besonderes sportliches Highlight war dieses Mal die Teilnahme von Michael Bayerle, der noch vor einiger Zeit im Eishockey-Kader der deutschen U16-Nationalmannschaft stand. So konnte man hautnah die nur „geringen“ Unterschiede in Stock- und Schlittschuh-Technik und Athletik feststellen, um doch das eine oder andere abzuschauen und auszuprobieren.

Insgesamt betrachtet war das Hockey-Camp abermals ein riesiger Erfolg. Sowohl die Trainingseinheiten in der Eishalle Mitterteich, die Unterkunft im Haus St. Joseph in den mittelalterlichen Mauern der Klosteranlage Waldsassen als auch die Verpflegungen in den bewährten Gastronomien „Zoigl am Eck“ und dem griechischen Restaurant „Alfa“ hatten die gleiche hohe Qualität wie schon der Vorjahre.

So kann mit Überzeugung festgestellt werden, dass die teilnehmenden Hockey-Spieler des SWC auf die restliche Eishockey-Saison gut eingestellt werden konnten. Ein großer Dank an unseren Chef-Organisator Michael Zellner.

*Stefan Bruckmüller*



## Schnuppertraining im Stadtbad

So berichten die Besucher aus dem Michlstift:



Am Montag, den 2. November 2015 durften wir, fünfzehn unbegleitete minderjährige Flüchtlinge aus dem Michlstift in Regensburg, ein Schnuppertraining mit dem SWC Regensburg absolvieren. Nach dem ersten Fähigkeits-Check wurden die Gruppen eingeteilt.

Die einen durften erste Schwimmversuche im Nichtschwimmerbecken erproben, andere Schwimmer wurden weiter auf die freien Bahnen aufgeteilt. Fleißig erschwammen wir uns unsere ersten Meter im großen Schwimmbecken.

Nach ersten Versuchen mit den uns unbekanntem Schwimmhilfen wie Aquanoodeln, Pullboys und Schwimmbrettern absolvierten wir noch einen kleinen Wettkampf mit Tauchen, Schwimmen und Springen. Das freie Springen nach unserer ersten

Trainingseinheit vom Sprungbrett und das Wasserballspiel hat uns besonders gut gefallen.

Danke, dass wir Eure freien Hallenbadzeiten in den Herbstferien nutzen durften!

*Veronika Kaspar,  
Betreuerin bei der Familienhilfe Morgenstern*



*Es geht auch mit  
Händen und Füßen:  
Die Jugendlichen aus dem  
Michlstift (oben) und unsere  
Schwimmtrainer (rechts)*

## Schwimmen, Tauchen, Springen

### Jugendliche Flüchtlinge sammeln Erfahrungen im Wassersport

Vor dem 2. November wussten wir (die Schwimmtrainer) nicht genau, was auf uns zukommen würde, als wir uns bereitklärten ein Schwimmtraining für fünfzehn jugendliche Flüchtlinge anzubieten. Trotz anfänglicher Sprachbarrieren konnten wir uns nach einer kurzen Kennenlernphase mit „Denglisch“ und Händen und Füßen verständigen. Die Jugendlichen waren von Anfang an voller Eifer und Elan (und zeitweise Übermut) bei der Sache. Nach einem Vorschwimmen im Schwimmerbecken des städtischen Hallenbads teilten wir die Jugendlichen in leistungsgestaffelte Gruppen ein: Nichtschwimmer, Anfänger, Fortgeschrittene.

#### **Trainingsinhalte der Nichtschwimmer:**

Der Schwimmunterricht der Anfänger umfasste im Lehrschwimmbassin die Wassergewöhnung mit Hilfe von Fang- und Ballspielen im hüfthohen Wasser, sowie das Erlernen der richtigen Arm- und

Beintechnik des Brustschwimmens mit Unterstützung diverser Schwimmhilfen (Noodeln, Bretter...). Das abschließende Highlight war das Tauchen nach Ringen und das gemeinsame Wasserballspiel.

#### **Trainingsprogramm der Anfänger und Fortgeschrittenen:**

Nach einer Vielzahl an Übungen zur Aneignung bzw. Verbesserung der Schwimmtechniken des Brust- und Kraulschwimmens standen ein Wettschwimmen, das Springen vom Einmeter-Brett und das Ablegen des Seepferdchens im Mittelpunkt des Trainings. Dies umfasste das sichere und technikkonforme Bewältigen des 25-Meter-Beckens, das Springen ins Wasser und das Herausheben eines Gegenstandes vom Beckenboden.

Die gelungene Veranstaltung wurde mit einem gemeinsamen Kuchenessen und zahlreichen „denglischen“ Dankesbekundungen von Seiten der Flüchtlinge abgerundet. Nach diesen zwei gemeinsamen Stunden sind wir Übungsleiter sicherlich an Erfahrungen reicher und können daraus nützliche und hilfreiche Erkenntnisse für den allwöchentlichen Schwimmunterricht und den zukünftigen Umgang mit Flüchtlingen ziehen.

*Katharina Eigenstetter und Stefan Gruber*



### Als Neumitglieder begrüßen wir

Andree Nadine, Artemiak Maximilian, Aue Finn, Aue Lena, Auer Gerhard, Barst Luise, Basel Nurcan, Berger Marlene, Boeger Mia und Paul, Brandl Helene, Bröckner Konstantin, Broghammer Ben, Broll Julia, Broll Marvin, Brunner Valentin, Creutzenberg Amelie, Dollinger Jonas und Philipp, Dorfner Anne und Tanja, Dürrer Lukas, Duman Esra, Ebenbeck Charlotte, Eichinger Dennis, Elfers Margrit, Ezife Jessica, Frischholz David, Gessner Robin, Grabert David, Greger Jonathan, Götz Alexia, Halbe Olivia, Hartmann Birgit, Heid Philipp, Hempel Freya, Holl Henriette, Kalhamer Eva und Stephan, Kaplan Arez, Kisskalt Hanna, Knecht David Jonathan, Krapp Alexander, Kratzer Andrea, Krüger Aaron, Kühn Ida, Kuschel Barbara, Lottner Jonathan, Maciun Victor Diaz, Matula Stefan, Melczer Hannah, Monosov Jana und Mark, Müller Florian, Neubauer Elisabeth, Nößner Franziska, Noiser Jessica, Piecha Nina, Pindl Leopold und Luisa, Pitzl Katharina, Pokorny Henrik, Poschenrieder Daniel, Prahs Sebastian, Reger David, Röder Gertrud, Sailer Kilian, Scharl Sabine, Schilcher Katharina, Schilling Elise, Schmid Lucia, Schneider Laura, Schuster Sebastian, Schweiger Melanie, Shrinivas Vinodkumar, Sickinger Benedict, Sittner Paul, Smith Romeo Anthony, Snaider Alexander und Andreas, Sotirova Gergana, Steger Marc, Straube Sarah, Tegeler Ida, Töns Johanna, Truppel Sebastian, Vogl Adrian, Weinfurter Elisabeth, Weitzer Constantin und Lucas, Wimmer Lea, Winklmann Martin, Wittmann Emma und Yannie, Zellner Adriana, Anton und Ruth, Zilch Jana, Zorger Corvin und Mathilde, Zsurzsa Daniel



*Gewitterstimmung am Wilden Kaiser*

## Wir trauern um Dieter Neumann

*Unser ehemaliger Spartenwart der Kegler ist verstorben*



Am 6. Oktober 2015 verstarb unser langjähriges Vereinsmitglied Dieter Neumann im Alter von 86 Jahren.

Die Liebe zur Natur und seine Begeisterung

fürs Wandern ließen ihn im Jahre 1973 dem Ski- und Wanderclub beitreten. Er nahm an vielen Wanderungen im Umkreis von Regensburg, im Bayerischen Wald oder im Gebirge teil. Die traditionelle Fuchsjagd oder eine jährlich stattfindende 4-Tages-Wanderung gehörten zu seinen Pflichtterminen. Selbst plante und führte er zahlreiche SWC-Touren, die stets bestens organisiert waren. Auch beim Skifahren und besonders beim Langlaufen genoss er es, mit der ganzen Familie, die im SWC aktiv war, in der Natur Sport zu treiben.

Bald entdeckte er eine weitere Leidenschaft, das Sportkegeln. Für den SWC spielte er in der Herrenmannschaft und zeichnete sich immer durch Fairplay und eine sehr positive Einstellung zu dieser Sportart aus. Er folgte Rudolf Luft als Spartenwart der Keglabteilung und führte diese viele Jahre zuverlässig und mit großem Engagement. In dieser Funktion vertrat er auch die Kegler im Ausschuss. Sein hintergründiger Humor, seine spitzfindigen Bemerkungen und

seine hartnäckigen Nachfragen zogen unsere Sitzungen zwar oft in die Länge, bereicherten diese aber sehr, lockerten so manch trockene Themen auf und sorgten stets für Heiterkeit.

Seine Qualitäten als guter Theoretiker, Funktionär und Manager sprachen sich auch außerhalb des Vereins herum.

So berief ihn der Sportkegelverein Regensburg zu seinem Vorstand.

Dieter Neumann führte diesen Dachverband aller Kegelvereine in Stadt und Landkreis viele Jahre lang und wurde nach seinem Ausscheiden aus Altersgründen auch zum Ehrenvorsitzenden gewählt.

Vielen Vereinsmitgliedern bleibt Dieter Neumann aufgrund seiner dichterischen Ader in Erinnerung. Bei zahlreichen Veranstaltungen oder runden Geburtstagen brachte er in Versform auf ironischer Weise und mit hintergründigem Wortwitz die Dinge auf den Punkt.

Wir erinnern uns gerne an viele gemeinsame Stunden im Vereinsleben mit Dieter Neumann und verlieren mit ihm einen liebenswerten Menschen mit Ecken und Kanten, der nicht mit dem Strom schwamm, immer seine Meinung sagte, aber durch großes Engagement und menschliche Qualitäten den Ski- und Wanderclub mit prägte.

*Markus Eigenstetter*

### Terminvorschau Jahreshauptversammlung

---

Freitag, 3. Juni 2016, 19.00 Uhr im Prüfeninger Schlossgarten



### Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als unformatierte Datei erbeten, und zwar an:  
redaktion@swc-regensburg.de

Bitte beachten:

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, **27. Februar 2016**.

---

### 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.



## 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.**

Aufnameantrag: [swc-regensburg.de](mailto:swc-regensburg.de) – Informationen zur Mitgliedschaft

---

## 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, 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

---

## Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg  
E-Mail: [geschaeftsstelle@swc-regensburg.de](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

Die Geschäftsstelle in der Prinz-Rupprecht-Str. 38/III, 93053 Regensburg wurde im August 2015 aufgegeben.

**Neu!** Mitgliederverwaltung: [mitglieder@swc-regensburg.de](mailto:mitglieder@swc-regensburg.de)

Die Bestätigung einer Kündigung kann **nur bei Angabe einer E-mail-Adresse** per E-mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.

### Die Homepage des SWC im neuen Design

*Die alte Homepage war Euch...*

- ... zu langweilig
- ... nicht mehr zeitgemäß
- ... zu umständlich
- ... zu wenig informativ

Dies hat nun ein Ende!

**Zum 1. Januar 2016 ging die neue Homepage an den Start. Sie ...**

- ... soll ein Informationsportal sein
- ... kann relativ einfach auf dem Laufenden gehalten werden
- ... läuft auf dem Smartphone und Tablet
- ... bietet die Möglichkeit von vernetzten Informationen

Um dies zu erreichen, bietet die vorliegende Homepage den optimalen Rahmen. Die Inhalte der jeweiligen Sparten wurden zunächst in die neue Welt übertragen.

Jede Sparte ist selbst verantwortlich, ihren Teil entsprechend zu gestalten und mit Leben zu füllen. Dazu möchten wir euch bitten, Christian Frimberger unter [christian.frimberger@swc-regensburg.de](mailto:christian.frimberger@swc-regensburg.de) einen Ansprechpartner zu nennen, der dann hierfür ein Benutzer einrichten wird. Er wird euch auch in technischen Fragestellungen gerne zur Verfügung stehen.

Für Fragen zu Struktur und zu möglichen Inhalten steht euch Timo Premru ([timo.premru@swc-regensburg.de](mailto:timo.premru@swc-regensburg.de)) zur Verfügung, der als Verantwortlicher für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der

Leichtathletiksparte deren Inhalte mit Einführung der neuen Homepage gleich entsprechend angepasst hat.

*Timo Premru und Christian Frimberger*





**Wir  
gratulieren...**



...unserem Ehrenvorsitzenden Franz Obermeier und seiner Frau Grete – beide feiern im Januar 2016 den achtzigsten Geburtstag.

Franz vollendet am 4. Januar und Grete am 19. Januar 2016 das achtzigste Lebensjahr.



# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Postanschrift: Serpilusweg 7  
93049 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	Telefon
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)





SWC 46  
REGENSBURG