



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 LAUFTREFF KLETT ERKURSE BERGTOUREN/FÜHRUNGEN VORTRÄGE EVENTS LEIHAUSRÜSTUNG

outdoor
profis

MAMMUTSTORE
REGENSBURG

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



Liebe Mitglieder,

der Winter hat nicht so ganz gehalten, was er im Januar mal versprochen hat, aber unsere Ski- und Snowboardkurse konnten trotzdem stattfinden, und die Kinder haben sich den Spaß durch kein Wetter verderben lassen. Davon könnt Ihr Euch auf ab Seite 22 überzeugen.

Familienskiausfahrten, Rennerfolge, Skifahren in Formation, Rennzwerge, Tourengehen, Snowboarden und Eishockey – auch sonst ist der Winter beim SWC vielseitig und sportlich, davon zeugt dieses Heft.

Die Hallen- und Cross-Saison der Leichtathleten war von tollen Erfolgen gekrönt, darüber gibt es ab Seite 39 zu lesen.

Die Wanderer warten auch in diesem Jahr wieder mit einem bunten Strauß auf, von der Familienwanderung bis zur sportlichen Schlössererkundung; die Ausfahrten werden ab Seite 79 beschrieben.

Unser Breitensportprogramm können wir in diesem Frühjahr durch ein Selbstverteidigungstraining ergänzen, und für alle

Interessierten wird am 30. April 2016 wieder eine Fortbildung zu Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen angeboten, seht hierzu die Seiten 90 und 91.

Am Freitag, den 3. Juni 2016 findet um 19.00 Uhr die Jahreshauptversammlung des SWC statt, zu der mit diesem Heft die Einladung ergeht. Die Tagesordnung könnt Ihr der Seite 95 entnehmen. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen, sich ein Bild zu machen von dem, was in den einzelnen Sparten so läuft; und heuer stehen auch die Wahlen zu Ausschuss und Vorstand wieder an.

Einen guten und bewegungsreichen Start in das Sommerhalbjahr wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:
www.yfu.de/gastfamilien
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

Berichte	Seite 11
Skikursimpressionen	Seite 22
Neue Übungsleiter	Seite 29
Berichte ab Ende Februar	Seite 33

Ski Nordisch

Bericht Skitourerntage	Seite 33
------------------------	----------

Snowboard

Bericht	Seite 37
---------	----------

Leichtathletik

Berichte	Seite 39
Ferienaktion	Seite 48
Kinderleichtathletik	Seite 74
Terminübersicht 2016	Seite 75
Bericht Cross DM	Seite 76

Wandern

Übersicht 2016	Seite 79
Ausschreibungen	Seite 81

Eishockey

Bericht Inzell	Seite 85
----------------	----------

Breitensport

Fit für Selbstverteidigung	Seite 90
----------------------------	----------

Clubfamilie

Unsere neuen Mitglieder	Seite 91
Erste-Hilfe-Kurs	Seite 91
Aufnahmeantrag	Seite 93
Aus der Geschäftsstelle	Seite 94
Einladung zur Jahres- hauptversammlung des SWC	Seite 95



Hürdenstart beim Munich Indoor - Foto: Timo Premru

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379849
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404 / 640694
1. Kassier	Robert Obermeier vertreten durch Caro Schönleber	0941 / 37802026
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.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941 / 37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter 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 ab April

Wechsel auf den Platz nach Absprache mit den Trainern

Mo: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller	Weinweg
Di: 16.30 – 18.00Uhr	Schüler-/innen U8 (2005 und jünger) Amelie Duchardt, Lena Sauerer	Sportanlage am Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Andrea Holzapfel (sportsprung@gmx.de, 2003–2005)	
Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Marion Gergs (Mädchen U12, 2001–2003)	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Julia Hainz (julia.hainz@gmx.de; Mädchen U16, 2000 und älter)	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Sven Englmann (w U18/16), Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14)	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan	
Di: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Sportanlage am Weinweg
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Senior/innen, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel	
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Kinderleichtathletik für alle ab 4 Jahren, Kathi Eigenstetter u.a. (s. S. 8)	
Mi: 17.25 Uhr	Lockeres Lauftraining für Zehnkämpfer, Markus Eigenstetter	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Jedermannen/frauen, Markus Eigenstetter, Fabian Buslaps	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache	Sportanlage am Weinweg
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12/U10 Josef Koller,	Sportanlage am Weinweg
Do: 17.00 – 18.30 Uhr	Marion Gergs (Mädchen U12, 2001–2003)	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Julia Hainz (julia.hainz@gmx.de; Mädchen U16, 2000 und älter)	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler-/innen U16 und älter, Aktive; Sven Englmann (w U18/16), Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14)	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Leichtathletik für Jugendliche, Eva Schwan	
Do: nach Absprache	Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer	Weinweg

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.00 Uhr	Kinderturnen ab 4 Jahre ohne Eltern, Sven Engelmann, Hannah Zellner, nach telefonischer Anmeldung bei Sven unter 0941/38 13 93 66	Grundschule Prüfening
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 8 Jahren, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow	Sportanlage am Weinweg
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr	Eltern-Kinder-Turnen, nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66	Wolfgangschule Kleine Halle
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 Fortgeschrittene	

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

Annemarie Blank, Katharina Eigenstetter, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Rebecca und Yasmin Kleinert, Dorle Mokoß, Christine Obermeier, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschtulung:

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Grundschule Prüfening Kraftraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.30 Uhr Di: 18.00 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Sportanlage Weinweg Parkplatz Westbad
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr Mi: 19.00 – 20.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Klassisches Hatha-Yoga mit Christine Rauscher Push-up Langhanteltraining mit Margit Fuchs-Landgraf	Wolfgangschule, kl. Halle Kreuzschule, obere Halle Kreuzschule, untere Halle
Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Neu: Fit für Selbstverteidigung mit Vladimir Cozarciuc siehe auch Seite 90 Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner – Winterende nach Absprache Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Grundschule Prüfening Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 19.30 – 21.30 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Posthalle bzw. Freigelände Siemens-Einfachhalle

Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens- Gymnasium
Di: 16.00 – 17.00 Uhr Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen (Ende September bis Ostern), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre, Barbara Drechsler, Daniela Fischer, Gerhard Hauler	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/Schülerinnen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Siemensgymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab 16 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens- Gymnasium

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

Eishockey

So ab 9.00 Uhr

vierzehntägig ab Mai

Inline-Hockey nach Absprache mit Trainer Rolf Weilert,
r.weilert@gmx.de

Donau-Arena



Foto: Susanne Zierteis

Skifahrer

Mi: 18.00 – 19.00 Uhr

Skitraining für Rennkinder, nach Absprache
mit Josef Aumüller, Tel.: 0176/72 540 927

Weinweg

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
www.swc-regensburg.de E-Mail: info@swc-regensburg.de
Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Konten:

Volksbank Regensburg, IBAN DE22750900000000013749, BIC GENODEF1R01
Sparkasse Regensburg, IBAN DE54750500000000015131, BIC BYLADEM1R8G

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



Windischgarstenausfahrt - Winterstimmung in Hinterstoder

Fotos: Christian Frimberger

Fixstern zum Dreikönigstag

So muss das sein. So geht Familienausfahrt. So geht Vereinsleben.

Wir sind als Familie neu beim SWC dabei und bereits unser erstes Erlebnis hat uns restlos überzeugt. Bei der Familienausfahrt nach Hinterstoder war alles perfekt, und das, obwohl wir uns nicht wirklich auskennen. Muss man auch nicht. Einfach weil alles klappt, zumal genügend Leute so richtig wissen, was sie tun und alle offen und füreinander da sind.

lich sicher wieder „heim“ kam. Trotz der großen Gruppe wurde wenig angesagt, aber wie von Zauberhand immer alles punktgenau erledigt.



Glückliche Kinder - entspannte Eltern: Katharina, Pauline und Amelie machen es auf der Piste möglich....



Neben den wunderbar entspannten Abfahrten für uns Erwachsene war es einfach nur schön zu sehen, wie immer wieder



dynamisch geschaut wurde, dass jedes Kind in einer gerade passenden Umgebung auf den Berg, runter und schließlich



...bewährte Spiele, der Zupfgeigenwart Hubert und....



...unsere Stoderer Blasmusik mit Michl und Edi, Rupp, Hubert und Peter sorgen für Après Ski

Ein faszinierender Ausflug in eine heile Welt abseits des täglichen Egoismus.

Vor allem für das Vorleben dieser Werte sind wir dem SWC sehr dankbar. Etwas Besseres kann unseren Kleinen nicht vermittelt werden. Verglichen mit diesem Pfund muss sich selbst das schöne Skigebiet oder das wirklich gute Hotel knapp dahinter anstellen.

Wir haben ab sofort einen neuen Fixstern in unserem Jahreskalender:

„2.-6. Januar Hinterstoder“ denkt sich wie „20:00 Tagesschau“, als Instanz. Großes Kompliment an das Team und die Gemeinschaft um Michele.



Stephan Kalhamer

Anna Schillinger gewinnt am Göttschen

DSV-Schülerpunkterennen am 7. und 8. Februar 2016

Nach einem durchwachsenen Saisonstart kommt Anna Schillinger in Fahrt. Mit einem Sieg und einem dritten Platz beim DSV-Schülerpunkterennen in Bischofskirchen bestätigt sie ihre guten Trainingsleistungen.

Am ersten Februarwochenende wurden beim DSV-Leistungszentrum am Göttschen zwei Rennen im Rahmen des Sparkassencups des SV Chiemgau ausgetragen.

Beim Riesenslalom am Sonntagabend musste die Piste wegen der warmen

Temperaturen mit Salz präpariert werden, um eine wettkampftaugliche Strecke hinzubekommen. Das gelang dem Kurssetzer Tom Aschauer und dem ausrichtenden WSV Königssee allerdings hervorragend. Anna fuhr in den zwei Durchgängen die beste Zeit ihres Jahrgangs und belegte in der Gesamtwertung den dritten Platz.

Am Montagabend folgte dann der Flutlichtslalom. Nach dem ersten Durchgang lag Anna mit 0,47 Sekunden Rückstand wieder auf dem dritten Platz hinter ihren Teamkolleginnen Linda Punz vom WSV

SEIDL & PARTNER
THE ENGINEERING COMPANY

Am Anfang steht
ein gutes Fundament.

www.seidl-partner.de

||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board- Service

- BELAG AUSBESSERN für besseren Fahrkomfort
- BELAG-TUNING für Kraft sparendes Schwingen und leichtes Gleiten
- KANTEN-TUNING mit Spiegel-Finish: 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.pflugfahrer.de



Sieg in Bischofswiesen: Anna Schillinger

Foto: FotoPaul

Königssee und Sophia Eckstein vom SC Ainring. Mit einem beherzten zweiten Lauf schaffte sie es noch ganz nach oben und konnte den ersten Sieg der laufenden Saison einfahren.

Mit diesen Erfolgen im Rücken geht es für Anna in die zweite Saisonhälfte.

Peter Schillinger

Bestes Riesenslalom-Ergebnis der Saison

Anna Schillinger Zweite am Sudelfeld

Der SV Inngau veranstaltete am 13. Februar am Waldkopflift/Sudelfeld den siebten Lauf um den Inngau-Sparkascencup. Ausgetragen wurde das Rennen als Riesenslalom in zwei Durchgängen. Am steilen Waldkopf gelang Anna nach dem vierten Platz im ersten ein sehr guter zweiter Lauf und sie verbesserte sich noch auf Platz Zwei. Siegerin wurde ihre

Mannschaftskollegin vom CJD Berchtesgaden Jana Kohl (SC Aising Pang).

Trotz Neuschnee war die Piste in einem prima Zustand, lediglich das Wetter wurde zunehmend schlechter und Nebel beeinträchtigte zeitweise die Sicht im Zweiten. Die schnelle Kurssetzung von ihrem Trainer Tom Aschauer lag Anna besser

als der eng gesetzte Lauf am Morgen. Mit guter Startnummer, sehr gut eingestellt von ihren Trainern und angefeuert von den Teamkollegen ging sie beherzt in den entscheidenden Durchgang. Mit nur 0,06 Sek. Rückstand auf die Bestzeit im Finallauf verbesserte sie sich noch auf den zweiten Rang.

Ein nachträglicher „Heimvorteil“ war, dass die Siegerehrung vom Vorstand des SC Bad Aibling und „Exil-SWC-ler“ Stefan Rossteuscher durchgeführt wurde.

Peter Schillinger

Bayerische Meisterschaften am Arber

Anna Schillinger Dritte in ihrem Jahrgang

Vom 19. bis zum 21. Februar 2016 fanden am Arber die bayerischen Meisterschaften der 13 bis 16-Jährigen statt. Anna Schillinger nahm sich vor, die Fahne des SWC hochzuhalten. Am Programm standen ein Riesenslalom am Freitag, gefolgt vom Slalom am Samstag und einem Teamwettbewerb (Parallelslalom) am Sonntag.

Der Start des Riesenslalom war auf der Weltcupstrecke ganz oben bei der Eisensteiner Hütte. Das steile Gelände und die Laufzeit von über 50 sec. verlangte den Nachwuchssrennläufern alles ab. Nur mit Mut und einer ordentlichen Portion Angriffslust waren gute Zeiten zu erzielen. Anna fuhr im ersten Durchgang zu zaghaft und handelte sich einen großen Rückstand auf die Führende ein.

Unterstützer der SWC-Ski- und Snowboardübungsleiter



RÖDL & HERDEGEN
Bauunternehmen GmbH

Ihr Partner fürs Bauen

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



Toller Riesenslalom von Anna am Sudelfeld

Foto: Tobias Thiele

Die Allgäuerin Judith Schneider hatte zur Halbzeit bereits einen Vorsprung von 1,6 sec. auf die Zweitplatzierte. Trotz besserem zweiten Lauf gelang es Anna nicht mehr, sich in die Top Ten zu schieben, sie belegte in der Endabrechnung den 13. Platz. In ihrem Jahrgang 2001 bedeutete das Rang Vier. Den Sieg ließ sich Judith Schneider nicht mehr nehmen. Auf den Plätzen 2 und 3 landeten Luisa Mangold (SC Garmisch) und Nora Brand (SC Starnberg).

Ganz ähnlich verlief auch der Slalom. Bayerische Schülermeisterin wurde überlegen Judith Schneider vor Antonia Kermer (SK Berchtesgaden) und Linda Punz (WSV Königssee). Anna verlor im ersten Lauf wie am Vortag viel Zeit. Mit einem

beherzten zweiten Durchgang mit nur 0,02 sec. Rückstand auf die Siegerin schaffte es Anna noch auf den 10. Gesamtrang und Rang Drei im Jahrgang 2001.

Das berüchtigte Arberwetter verhinderte eine Entscheidung beim abschließenden Parallelsalom. Starker Wind war der Grund warum die Lifte nicht liefen und der Teamwettbewerb am Sonntag abgesagt werden musste. Ein abschließendes Kompliment geht an den SV Bayerwald und den ausrichtenden ASV Arrach, die bei nicht immer leichten Bedingungen reibungslose Wettkämpfe auf die Beine gestellt haben.

Peter Schillinger

Ski und Rodel gut in Kaprun

Familienausfahrt vom 11. - 14. Februar 2016

Schon zum sechsten Mal fand in den Faschingsferien die Familienskiausfahrt nach Kaprun statt. Sechzehn Familien verbrachten vier herrliche Skitage auf der Schmittenhöhe in Zell am See und am Kitzsteinhorn.

Drei jugendliche Teilnehmer erlebten die Fahrt folgendermaßen:

„Ready?“ – „Ready!“ – „3-2-1-Auf geht's“ – Dieses Startkommando einer Synchronskifahrt konnte man in Faschingsferien vom 11. bis 14. Februar schon von weitem im Skigebiet Schmittenhöhe hören. Los ging es für die SWCler schon frühmorgens. Bei blauem Himmel, Sonnenschein und perfekt präparierten Pisten stiegen wir in die Gondeln der Areitbahn ein und freuten uns auf einen tollen Skitag.



Am späten Nachmittag ging es dann weiter in unser Hotel, die Jufa in Kaprun. Dort ließen die Oldies ihren Abend in der Sauna und wir Youngsters in einer gemeinsamen Runde ausklingen.

Am Freitag setzten wir uns gleich in den ersten Bus, um möglichst früh mit den Synchros trainieren zu können. So hetz-

ten uns dann unsere „Synchroeltern“ Peter und Kathrin die mehr oder weniger steilen Pisten rauf und runter. So wurden wir bestmöglich auf die am Wochenende darauf stattfindenden bayrischen Meisterschaften im Synchronskifahren vorbereitet.

Mittags traf man sich dann wie alljährlich mit allen andern SWClern auf der Glockneralm. Nach diesem anstrengenden Skitag ging es – nicht ohne einen kleinen Après-Ski-Abstecher – auch schon wieder zurück nach Kaprun. Einem entspannten Abend folgte dann am Samstagmorgen schon wieder das nächste Training auf der Piste.





Spaß für jedes Alter: Rodeln, Zusammen sein und natürlich Skifahren

Fotos: Prochnow

Am Abend gab es noch das Highlight des Ausflugs. Wir machten uns auf, um den Abend beim Rodeln zu verbringen. In einem umgebauten Pferdeanhänger wurden wir dann den Berg hinaufgezogen. Nach einer kleinen Pause im Gasthaus, stapften wir noch weitere zwei Kilometer die Rodelbahn hinauf. Mit viel Spaß, Geschrei und unsanften Landungen im Graben rauschten wir den Berg hinunter. Wir waren uns alle einig, dass dies ein gelungener Abschluss für die Ausfahrt war.

Lisa Sturm, Lena Prochnow, Frederik Eigenstetter



Skifahren im Quadrat - Nachtwanderung im Tiefschnee

Titel bei den Bayerischen Synchro-Meisterschaften in Mitterfirmiansreut



Team, Tempo, Takt:
Formationsfahren fordert sportliches Skifahren und Mannschaftsgeist

Manchen Skiübungsleitern reicht es nicht, ein Skikurs-Wochenende lang in Schneetreiben und Waschküche als Skilehrer in Eck am Riedlstein die Wetterfestigkeit des Skigewands zu testen:

Da muss Samstagabend noch an einer Bayerischen Meisterschaft teilgenommen werden.



Also steigt man nach dem ersten Skikurstag mit drei Viererteams in die Schrödlbusse der Synchro Mannschaft und fährt noch etwas weiter rein in den Bayerwald, nach Mitterdorf, wo am 20. Februar 2016 im Flutlicht die Bayerischen Meisterschaften Head2Head des Synchrofahrens ausgerichtet wurden. Bei dieser Wettbewerbsform fahren immer

zwei ausgeloste Viererteams gegeneinander, sie haben dabei ebenfalls ausgeloste Formationen möglichst sportlich und natürlich synchron zu präsentieren.

Skikursbedingt fiel das Einfahren auf dem eigens gesperrten Hang am Kirchenlift in Mitterdorf recht kurz aus; außerdem musste wegen eines Krankheitsfalls Josef



Stimmungsvoller Abschluss eines Formationswettkampfes: Wolke fahren im Flutlicht Fotos: Ursula Breitkopf

Aumüller im Eisbären team (Lea Passian, Katrin Kösl er und Maria Rauscher) einspringen.

Und dann hatte man in der ersten Runde auch noch gegen die andere Jugendmannschaft des SWC zu starten, die Skiing Penguins, bestehend aus Sophie Rauscher, Lena Prochnow, Lisa Sturm und Freddi Eigenstetter.

F FLYERALARM

Als dritte SWC-Mannschaft stellte sich das Team Vierteltakt, bestehend aus Peter Passian, Kathrin Aumüller sowie Kathi und Markus Eigenstetter der internationalen Konkurrenz – aus den Skihallen im Rheinland und den Niederlanden waren zahlreiche beachtliche Teams angereist. Natürlich traten auch die bekannten Synchro-Teams aus dem Bayerwald an, nicht zuletzt die Teams der das Ereignis perfekt ausrichtenden 2117-Leute; und schließlich ein Demo-Team aus Maria Alm, welches in der

Erwachsenen-Konkurrenz dann letztlich auch unter Beweis stellte, dass die Österreicher das Skifahren beherrschen.

Die SWC-Pinguine haben in der Bayerischen Wertung den zweiten Platz errungen. Und die Eisbären haben zum Titel des Bayerischen Meisters in der Jugend auch einen Pokal mit nach Hause genommen. Dieser hat allerdings denselben Abend nicht unbeschadet überstanden, denn nachdem man auf dem Weg zur Unterkunft am Alberg in gut 20cm Neuschnee auf der Straße stecken geblieben und mit den Habseligkeiten zu Fuß durchs heftige Schneetreiben auf die einsamen Lichter des Gasthofs zu gestapft war, fiel der Pokal, wohl gemerkt noch vor der abschließenden Marillenlörunde, auf die Treppe der Unterkunft – aber Scherben versprechen ja bekanntlich Glück...und das wünschen wir unserem erfolgreichen Nachwuchs dann für die kommenden Wettkämpfe!

Katrin Kösl er und Ursula Breitkopf

Impressionen vom Skikurs

Im Uhrzeigersinn: von rechts oben:

Sandro und Geri mit ihrer Gruppe

Josef und Maria mit ihrer Gruppe

Johanns und Michis Gruppe

Ferdi, Eva und Helene mit ihren Schützlingen

Hannah und Kathi mit ihren Skikurskindern

Franzis und Luisas bunter Trupp

Lena und Freddi mit ihren Skizwergen

Fotos: Breitkopf







Skikurskinder trotzen Wind und Wetter

Im Uhrzeigersinn von oben rechts
die Gruppen von:

Lena und Kati
Pauline und Konstantin
Charlotte, Marianna, Katharina
und Theresia
Maria und Pauline

Die Übungsleiter spendieren
Gummibärchen

Gruppen von:

Luca und Peter
(Foto: Susanne Ziereis)
Hannah und Amelie





Im Uhrzeigersinn von links oben:
Die Snowboarder mit Leander und Levin
Die Gruppen von Kuki und Lea
und von Valentin und Lisa
Leni, Lea und Theresa mit ihren Skikurskindern







Die Gruppe der Kleinsten mit Kathrin, Hannah und Emma, Aufwärmern, Skikursleiterin Susi Ziereis, und auch im Skikurs wird Synchronfahren geübt.

Neu im Ski-Übungsleiter-Team



Oben von links:

Adriana Zellner, Emma Gartzke, Hannah Prochnow, Leni Kehrer, Marianna Lindner

Unten: *Steffi Meyer, Charlotte Neujean, Hannah Budig, Helene Neujean und Luisa Schmidt*

Söllner Reisen: Unterstützer des Schneesportteams

SÖLLNER

First Class Reisen



Söllner-Reisen GmbH & CO KG

www.soellner-reisen.de

Simmernstraße 41

93051 Regensburg

Telefon: 09 41 / 9 08 96 + 9 74 94

Fax: 09 41 / 99 74 95

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





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

Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

SCHILLINGER



Skikurs und was dann?

SWC-Rennzwerge suchen Verstärkung

Für Kinder im Schulalter, die das rennsportliche Skifahren ausprobieren möchten, gibt es unsere Rennzwerge-Gruppe, geleitet von Caroline Böttcher und dem Rennzwerge-Trainerteam.

Wer Interesse hat, im kommenden Herbst mit auf die Trainingsausfahrten zu fahren und das Skifahren auf technisch hohem Niveau zu erlernen, wendet sich am besten jetzt schon an

rennzwerge@swc-regensburg.de

Winterstimmung am Hochficht

Impressionen vom fünften Skikurstag am 5. März 2016



**Pause beim Rennttraining
am Hochficht
Fotos: Maria Rauscher**



DSV-Schülercup auf der Kandahar

Anna Schillinger in ihrem Jahrgang auf Platz Drei

Am letzten Februarwochenende wurden drei DSV-Schülercup-Rennen in Garmisch-Partenkirchen auf der Kandahar-Strecke ausgetragen. Nach zwei Trainingsläufen am Freitag waren am Samstag zwei Super-G zu bewältigen, am Sonntag dann noch ein Riesenslalom.

Anna Schillinger kam von Rennen zu Rennen besser im Form. Beim ersten Super-G noch auf Platz 15, konnte sie sich im zweiten auf Platz 12 steigern. Für die ersten Auftritte in einem Super-G auf der selektiven Weltcup-Strecke sind das zwei ordentliche Ergebnisse.

Am Sonntag beim Riesenslalom lief es dann noch besser für Anna. Mit einem

super Lauf lag sie nach dem ersten Durchgang auf Platz Zwei. Die Zeitabstände waren allerdings sehr gering, so dass sie im zweiten noch auf Platz Sieben rutschte. Das Podium belegten die Tschechin Barbora Zikova (SC Zwiesel), Luisa Mangold vom SC Garmisch und Jana Kohl vom SC Aising Pang.

In ihrem Jahrgang 2001 bedeutet das für Anna Rang Drei hinter Barbora Zikova und Judith Schneider vom SV Hindelang. Ein tolles Ergebnis, mit dem sich Anna in der DSV Schülerpunktliste auf Platz Drei in ihrem Jahrgang verbessert.

Peter Schillinger



Anna auf der Kandahar in Garmisch

Foto: FotoPaul

SWC-Skitourentage 2016

Touren und Wellness im Pflerschtal



Die SWC-Skitourengeher, angeführt von Jürgen Kohl (rechts)

Fotos: Josef Koller

Bereits vom 14. bis 17. Januar waren 2016 die traditionellen SWC-Skitourentage – wie immer bereits Monate vorher ausgebucht – angesetzt. Und sah es am Sonntag vorher noch so aus, als würde wohl ein Wanderweekend daraus werden, begann es gerade rechtzeitig drei Tage vorher zu schneien, und zwar so viel, dass es gerade genug zum Skitourengehen war, wenn man auch bei der Tourenausswahl ein wenig aufpassen musste.

So ging es am ersten Tag, bei der Anfahrt bei Oberndorf am Brenner auf einer ehemaligen Skipiste auf den 2.115 Meter hohen Sattelberg, zumindest ein Großteil

der Gruppe stieg über die Skipiste auf, ein paar ließen es sich nicht nehmen, den steileren Aufstieg durch den Wald inklusive Wurzel- und Baumstumpf-Adventure zu wählen. Exakt zur gleichen Zeit trafen wir am Gipfel zusammen, wo starker Wind das Gipfelglück (geringfügig) trübte und die Verweildauer verkürzte. Dafür gab es die gemütliche Sattelbergalm in der Mitte der Abfahrt, wo wir die Skitour ausklingen ließen.

Danach ging es ins Quartier. Ich weiß nicht, wie Jürgen und Dominik es jedes Jahr fertigbringen das hervorragende Quartier vom Vorjahr noch zu toppen, aber es ist auch in diesem Jahr



wieder gelungen. Hotel Feuerstein am Talschluss des Pflerschtals, wunderschön gelegen, tolle Zimmer, großartiger Wellnessbereich, ausgezeichnetes Vier-Gänge-Menue (wem`s nicht gereicht hat, konnte sich vom Kinderbuffet noch mit Kaiserschmarrn bedienen) und zur Krönung riesige Südtiroler Speckbrote nach Abschluss der Tour, absolut empfehlenswert vor allem auch mit Kindern (aber nicht ganz billig).

Fast schon Tradition mittlerweile der „Musik-Abend“, Edi, Hubert und Michi spielten das volle Programm von Slavko bis Dylan, manchen Hotelgästen gefiel es so gut, dass der Saal immer voller wurde (fast wollten wir schon einen Hut rumgehen lassen).

Direkt vom Hotel ging es am zweiten Tag 1400m auf die Maurerspitze (2.624m), oder fast, denn den Gipfelhang (gut 200 Hm) ließen wir wegen einer Kombination aus Lawinengefahr und Schneemangel aus (aus dem Hang ragende Felsspitzen überzeugten auch den letzten kurz beleidigt weiter gehen Wollenden) und wir fuhren in schönem Pulver ab, schließlich war im Hotel noch genug zu genießen: Speckplatte, Schwimmbad, Sauna, Abendessen ...

Am dritten Tag war die kleine Kreuzspitze (2.513m) unser Ziel, die Sicht wechselte ständig von relativ gut bis Blindflug, diesmal ließen wir uns aber nicht vom Gipfelglück abhalten, schließlich hatten auch Einheimische erzählt, dass es am

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Gipfel windfrei wäre. Also in Rekordzeit zum Skidepot und die letzten 10min bei schlechter Sicht und stark böigem Wind zum Gipfel. Dort mussten wir feststellen, dass Einheimische unter windfrei möglicherweise ganz etwas anderes verstehen als wir, auch ein Talblick blieb uns nicht vergönnt, dafür riss es bei der Abfahrt wieder auf, und wir konnten diese bei guten Sicht- und Schneebedingungen bewältigen. Unten war zur Belohnung im Café an der Bar noch etwas frei, und es gab ein leckeres Radler, wenn auch nicht das von manchen bevorzugte mit der Enzian Limonade.

Am letzten Tag ging es bei Brennerbad auf der ehemaligen Zirog Skipiste bis zur Enzianhütte (1.894m). Helmut schwelgte in Erinnerung an alte SWC-Skiausfahrten mit dem legendären Enrico Pegoretti und lief an dem Tag zur Höchstform auf, in

knapp 11/2 Stunden waren die 700 Hm bewältigt, zu Belohnung gab es ausgezeichnete Tiroler Küche (z.B. Schlutzkrapfen) und eine weitere schöne Pulver Abfahrt.

Zum Schluss wieder vielen Dank vor allem an Jürgen und Dominik für die super organisierten Skitourentage!!! – aber auch an unsere weiteren Tourenführer Rosi und Reini, die dafür sorgten, dass alle rauf und vor allem heil wieder runter kamen, natürlich verbunden mit der Anmeldung für Simone und mich für die Skitourentage 2017.

Wir freuen uns schon !!!!

Seppi



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

Ein kurzer Schwenk nach Obertauern

Für die Verletzten, für die in weiter Ferne ein Bericht unserer Fortbildung



Unter idealen Bedingungen waren wir zwei Tage in Obertauern und konnten eines feststellen: Wir wachsen immer mehr zu einem Team zusammen! Jeder konnte es spüren, dass wir zusammen gerade was am aufbauen sind. Es fühlt sich gut an und wir werden weiter alles daran setzen uns weiter zu entwickeln.

In Obertauern konnten wir an zwei Tagen einmal unsere Elementarschule durchspielen, einen „ersthaften“ Erste-Hilfe Einsatz proben, an unserem persönlichen Fahrkönnen schrauben und Copingstrategien in selektieren Gelände erlernen. Das freie Fahren auf den Sonnenhängen und der Autobahn Süd waren sicher nicht der spektakulärste aber sicher einer der

wärmsten Momente des Wochenendes. Eins zwei Stürze, das Nageln samt der Wetteinsätze (danke an u.a. Annemarie Blank und Levin Wagner), chillen auf der Alten Alm und unsere konstruktive Diskussion wegen den noch immer fehlenden Anzügen und Sponsoren waren gut und wichtig.

Eine Auflistung der Gegenstände, die in einen Rucksack gehören, und den Snowboard-Knigge gibt es im Facebook-Forum.

#eat,sleep,shred,repeat

Johannes Thiele

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

Lohnt sich eine langfristige Geldanlage? Wie wird' ich Millionär?

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Leber Aktien oder Bausparer?

Wie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Welche Absicherung brauche ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

fair,
transparent
und 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



SWC behauptet sich in der deutschen Bestenliste

Regensburg ist Spitze in der Leichtathletik

In der Ende 2015 vom Deutschen Leichtathletik-Verband veröffentlichten Vereinsbestenliste befindet sich der SWC mit 45 Platzierungen auf Platz 48.

Diese Rangliste zeigt, welche Vereine in der abgelaufenen Saison mit ihren Athleten besonders häufig in den deutschen Bestenlisten der einzelnen Altersgruppen vertreten waren. Aus insgesamt 1.100 Vereinen finden sich Athleten in den deutschen Bestenlisten wieder. Rechnet man LG Telis Finanz, die an vierzehnter Stelle rangiert, mit dem SWC zusammen, so findet sich die Stadt Regensburg unter den TOP 10 und stellt damit einen der führenden Leichtathletikstandorte Deutschlands – und dies ohne Leichtathletikhalle, womit optimale Trainingsbedingungen im Winter noch fehlen.

Aufstrebende Tendenz zeigt der SWC besonders im Mehrkampfbereich bzw. in den Sprint- und technischen Disziplinen. Nachdem im letzten Jahr erstmals der Sprung in diesen elitären Kreis der TOP 50-Leichtathletik-Vereine geschafft werden konnte, gelang im abgelaufenen Jahr eine Fortsetzung dieses Erfolgs.

Hoffnungsvoll kann man in die Zukunft blicken, da allein in der Kategorie der U16 insgesamt zehn Bestenlistenplatzierungen eingefahren werden konnten. Somit liegt man hier ähnlich gut positioniert wie Vereine, die so klangvolle Namen wie TV Wattenscheid, Erfurter LAC oder SV Preußen Berlin tragen.

Timo Premru

Rückblick in Eichhofen

Stimmungsvolle Weihnachtsfeier der Leichtathletik-Sparte



*Michael Duchardt und Josef Koller mit Regina Graf
Foto: Timo Premru*

Zur traditionellen Jahresabschlussfeier traf sich kurz vor Weihnachten im Gasthof der Schlossbrauerei Eichhofen die Leichtathletiksparte des SWC. Im Mittelpunkt stand dabei der Jahresrückblick mit den Sportlerehrungen der erfolgreichsten Athleten. Michael Duchardt, zusammen mit Josef Koller der verantwortliche Leiter der Sparte Leichtathletik, begrüßte Athleten, Trainer und zahlreiche Helfer.

Er blickte auf ein überaus erfolgreiches Jahr zurück. Höhepunkt war dabei der Weltmeistertitel von Regina Graf bei den



Die Spartenwarte mit den erfolgreichen Leistungssportlern in der Eichhofener Schlossbrauerei

Foto: Timo Premru

Seniorenweltmeisterschaften im Marathon der W60. Doch auch die weitere Ausbeute des Vereins kann sich sehen lassen: Sechs mal Gold, zweimal Silber und vier Bronzemedailles bei Deutschen Meisterschaften, insgesamt 105 Medaillen bei Bayerische Meisterschaften sowie 114 Oberpfalzmeistertitel waren der verdiente Lohn für so manch harte Trainingsstunde.

„Wir sind besonders stolz, dass wir gerade in den Mannschaftsdisziplinen vorne mit dabei sind,“ so Duchardt bei seinen Ausführungen. Nicht umsonst erhielt man beim Ehrenabend des Bayerischen Leichtathletikverbandes den Großen Bayerischen Löwen als Sonderpreis des Bayerischen Ministerpräsidenten für die herausragende Leistung bei bayerischen Mannschaftsmeisterschaften, dem Bayerercup, der in diesem Jahr in Herzogenaurach ausgetragen wurde. Dabei konnte nicht nur in jeder Kategorie eine Mannschaft gestellt werden, teilweise in Ko-

operation mit Partnervereinen, sondern fünf Mannschaften konnten hierbei auch einen Treppchenplatz ergattern.

Besonders glücklich war man, dass dabei die beiden begehrten Titel in der U16 geholt werden konnten. Die gute Nachwuchsarbeit trägt nun ihre Früchte. „Wir sind breit aufgestellt, unsere strategische Zielsetzung ist das Angebot vom Breitensport bis hin zur Förderung des Spitzensports“, so der Spartenleiter weiter, der hierbei einen Blick auf die Ferienaktion „Olympia Kids“ richtete. „280 Kinder in zwei Ferienwochen sprechen eine eigene Sprache, wir treffen hier wohl den Kern der Nachfrage“, so Michael Duchardt mit einer wenig Stolz in seiner Stimme. Aufgrund der immens großen Resonanz wird das Angebot in den Sommerferien 2016 auf drei Wochen ausgeweitet.

Um den Entwicklungen im Verein weiter Rechnung zu tragen, hat man mit strukturellen Anpassungen reagiert. Zu Beginn

des neuen Jahres wird Stefan Wimmer, der bisher bereits als Trainer im Verein tätig ist, die Funktion des Leistungs-sportkoordinators übernehmen. Darüber hinaus ist seit Sommer Timo Premru für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Leichtathletik zuständig. „Wir reagieren damit auf die aktuellen Entwicklungen und sehen somit sehr zuversichtlich in die Zukunft“, meinte hierzu der Sparten-leiter.

Michael Duchardt und Josef Koller dankten auch den Kampfrichtern, ohne die die zahlreichen Veranstaltungen nicht durchgeführt werden könnten. Ebenso alle Beteiligten des Wettkampfbüros tragen mit ihrem Know-how und ihrer Erfahrung dazu bei, dass die Teilnehmer der Veranstaltungen überaus positive Rückmel-

dungen geben. Auch die Mitarbeiter an den Verpflegungsstationen hätten wieder einen hervorragenden Job gemacht. Auch galt Dank für die medizinische Betreuung dem Arzt Dr. Michael Zellner sowie dem Physiotherapeuten Daniel Martin.

In einem Schlusstatement sagte Josef Koller: „Besonders stolz sind wir auf unsere familiäre Atmosphäre im Verein. Nicht umsonst kommen mit Franziska Nößner, Stefan Matula und Jan Heling drei renommierte Leichtathleten aus der Region zu uns.“ Mit einer Feuershow der Läuferin Constanze Boldt ließ man einen Abend ausklingen, der große Lust auf die neue Saison machte.

Timo Premru

Touch the clouds

Weihnachtsspringen in München

Die Stabhochspringer/-innen des SWC starteten in die Hallensaison mit dem Weihnachtsspringen in der Werner-von-Linde-Halle in München. Schon im Training war ersichtlich, dass die meisten Athleten sich technisch deutlich verbessert hatten.

Umso gespannter war man nun, ob sich dies auch im Wettkampf fortsetzen ließe. So lockte der vom TSV Gräfelfing in gewohnter Manier hervorragend ausgerichtete Wettkampf auch dreizehn Springer aus dem Schüler- und Jugendbereich



*Tristan und Valentin auf dem Münchner Podest
Foto: Jan Ropohl*

vom SWC nach München. Und die Anreise hat sich wirklich gelohnt! Eigentlich nur als Vorbereitung für die Bayerischen und Nordbayerischen Meisterschaften bzw. Zehnkämpfe in der Freiluftsaison geplant, zeigten bereits jetzt alle Springer beachtliche Leistungen.

David Ringlstetter (Jahrgang 2004), mit elf Jahren der jüngste Springer im gesamten Teilnehmerfeld, steigerte seine Bestleistung um 30cm auf 2,12m.

Dagegen sind Bene Peper und Franz Hollmer (beide Jahrgang 2003) schon fast alte Hasen. Franz zeigte Nervensstärke, nachdem sie bei ihrer Anfangshöhe den dritten Versuch brauchte. Sie fand dann jedoch in den Wettkampf hinein und scheiterte nur knapp an einer neuen Bestleistung. Und auch Bene hatte eine ganze Reihe von Fehlversuchen, schaffte aber am Ende sich auf 2,42m zu

steigern und wurde schließlich in seiner Altersklasse höhengleich mit dem Sieger zweiter.

Im Jahrgang 2002 lieferten sich Tristan Veit-Böck (2,62m) und Valentin Moritz (2,72m) bis zum Schluss einen harten Wettkampf. Erst nach achtzehn Wettkampfsprüngen musste sich Tristan mit neuer Bestleistung von 2,62m geschlagen geben. Einen blitzsauberen Wettkampf lieferte Valentin, der einschließlich der neuen Bestleistung von 2,72m alle Höhen mit dem ersten Versuch nahm und seine Altersklasse gewann. Beide steigerten sich um beachtliche 40cm!

Auch Paulina Hof steigerte sich auf 2,32m und konnte sich knapp aufgrund der geringeren Fehlversuche in ihrer Altersklasse durchsetzen.

Jan Ropohl

Silvesterlauf in Seubersdorf

Überaus erfolgreicher Abschluss des Laufjahres 2015

Eine große Gruppe von Läufern des SWC um Trainer Udo Reichl, machte sich auf den Weg zum traditionellen Silvesterlauf in Seubersdorf. Insgesamt knapp 700 Teilnehmer/-innen gingen über die Distanzen von 5,6 km und 9,4 km auf die Strecke. Erfreulich für die Veranstalter war auch die Teilnahme von insgesamt rund 100 Kindern beim Bambini-Lauf. Für die SWC-Wettkampfgruppe hat sich die Reise nach Seubersdorf mehr als gelohnt.

Eine große Anzahl von Top-Ergebnissen sprang heraus. So konnte über die 5,6 km Constanze Boldt ihren Vorjahreserfolg in 21:30 verteidigen. Auf Platz Zwei landete knapp hinter ihr Ulrike Steger von easy-fit Parsberg. Katharina Machura kam mit etwas Abstand (23:58) auf Platz Drei. Andrea Kratzer auf Platz Sechs und Gabriele Breitfelder auf Platz Sieben rundeten ein klasse Ergebnis ab. Alle genannten Athletinnen gewannen damit auch jeweils



Trainer Udo Reichl mit den erfolgreichen Frauen

Foto: Gerhard Auer

ihre Altersklassen. Im Jugendbereich belegte Manja Boldt in der WJU20 ebenso den ersten Platz. Die Frauen gewannen zudem die Mannschaftswertung.

Bei den Männern gab es über die 9,4 km ebenfalls zwei vordere Plätze: Rudi Salzberger kam in 33:10 knapp hinter dem Sieger Thomas Kerner vom TV Burglengenfeld ins Ziel. Auf Platz Drei kam Volkmar Retzer in 33:34. Klasse Ergebnisse damit auch in den Altersklassen: M45 auf den Plätzen Eins und Zwei durch Rudi Salzberger und Volkmar Retzer, auf Platz Zwei kam Thomas Noell in der M50. Die gleiche Platzierung ging an Harald Demuth in der M65. Die Mannschaftswertung (bestehend aus fünf Startern) ging genauso an den SWC. Eine zweite Mannschaft schaffte es sogar in die Wertung, nämlich auf Rang Vier.

Den Sieg im Hauptlauf der Frauen ließ sich Susanne Schmidt nicht nehmen. Sie gewann in 38:43 vor ihrer Mannschaftskollegin Sonja Hackl.

„Beide liefen heute ein besonders starkes Rennen,“ so Udo Reichl nach dem Rennen. Sonja Fuchs kam hier auf Platz Fünf und mit Inge Pfauser kam eine weitere Läuferin in die Top-Ten. Damit waren natürlich auch die Altersklassenplatzierungen eine ausgemachte Sache: Die W30 gewann Sonja Hackl, die W40 Susanne Schmidt (auf Platz Drei kam hier Sonja Fuchs).

Timo Premru

Hochsprungmeeting in Essing

2016 geht gut los für Andreas Plöb!l

Andreas Plöb!l ist als erster Athlet des SWC in das Wettkampfgeschehen 2016 eingestiegen. Beim traditionellen Hochsprungmeeting am Dreikönigstag in Essing gelang ihm dabei ein solider Start in das neue Jahr. Mit übersprungenen 1,96 m blieb er zwar fünf Zentimeter unter seiner Bestleistung, war aber dennoch ganz zufrieden. „Mit den Bedingungen hier muss man erst einmal zurecht kommen“, so Andi Plöb!l nach dem Meeting. „Das mit dem kurzen Anlauf hier war nicht unbedingt mein Ding, daher muss man mit der Leistung einfach auch mal zufrieden sein“, meinte er.

Für einen echten Knaller sorgte ein anderer Athlet: Lucas Mihota (Jahrgang 1999) von der SB DJK Rosenheim reiste mit einer Bestleistung von 2,09 m nach Essing an und fuhr mit einer Bestleistung von 2,17 m nach Oberbayern zurück. Der 16-jährige Teilnehmer der U18-Weltmeisterschaft vom vergangenen Jahr in Kolumbien setzte sich damit nicht nur deutlich auf Platz Eins der aktuellen deutschen Bestenliste der U18 der Wintersaison 2015/2016, er setzte damit für das Jahr 2016 eine erste Marke im Herrenbereich der deutschen Hochsprungszene.

Was für eine unglaubliche Leistung ihm dabei gelang, zeigt sich auch mit einem Blick auf den Bayerischen Hallenrekord: Mit seiner Leistung von 2,17 m übersprang er damit eine seit unglaublichen 44 Jahren bestehende bayerische Hallenbestmarke der U18 (aufgestellt von H.-J.



Andreas Plöb!l

Foto:

Timo Premru

Wildförster vom TSV 1860 München am 25.02.1972 in Stuttgart mit übersprungenen 2,15 m).

Timo Premru



Starker Einstieg in die Hallensaison

Nordbayerische Hallenmeisterschaften in Fürth

Der SWC startet sehr erfolgreich in das neue Wettkampfsjahr: Bei den Nordbayerischen Meisterschaften am 10. Januar 2016 in Fürth konnten die zahlreich vertretenen SWC-Athleten eine Reihe von Medaillen holen.

Erfolgreichster Athlet war hierbei Urs Buegger, der gleich zweimal Gold und einmal Silber holte. Im Weitsprung gewann er Gold und blieb mit seinen 6,88m nur knapp unter der 7-Meter-Marke. Im Dreisprung musste er sich mit 14,38m knapp dem Sieger von der LAC Quelle Fürth geschlagen geben.



Stabwechsel: Urs Buegger und Fabian Buslaps

Mit seinen Mannschaftskollegen Felix Mittermeier, Andreas Feldschmid und Fabian Buslaps holte er sich auch den Titel über die 4x200m der Herren.

Felix Mittermeier wurde im Endlauf über die 60m nach einem Fehlstart disqualifiziert, nachdem er im Vorlauf mit 7,22 sec. eine neue persönliche Bestleistung aufstellen konnte. „Ich wollte heute eigentlich Weltrekord laufen, doch der Fehlstart hat das zunichte gemacht“, so Felix augenzwinkernd nach dem verpatzten Start. Andreas Feldschmid komplettierte das ordentliche Sprintergebnis mit 23,98 sec. über die 200m und einem achten Platz.



Gold-Staffel über 4x200m: Urs Buegger, Fabian Buslaps, Felix Mittermeier und Andreas Feldschmid - Fotos: Timo Premru

Zwei weitere Nordbayerische Titel gingen nach Regensburg: Lisa Morawitz und Sophie Rauscher gewannen ihre Konkurrenzen im Stabhochsprung bzw. im Dreisprung jeweils in der U18. Den Nordbayerischen Vizetitel im Stabhochsprung der U18 männlich sicherte sich Philipp Geldhäuser. Sein Bruder Moritz wurde hier mit übersprungenen 2,80m Vierter.

Auch die 60m-Hürden scheinen eine Regensburger Domäne zu sein: Im Männerfinale kam der Zehnkampfspezialist Simon Ziegler (LG Telis Finanz) in 8,99 sec. auf den zweiten Platz, Fabian Buslaps (SWC) sicherte sich hier in seinem ersten Rennen bei den Herren mit einem beherzten Auftritt den dritten Rang. In der U18 männlich ging der dritte Platz an David Frischholz (SWC). Matthias Fehlner wurde hier Sechster und Samuel Vogl Neunter.

Bei den Frauen holte sich die Siebenkämpferin Isabel Mayer den Vizetitel. Platz Vier ging hier an die erst 17-jährige Jacqueline Sterk, die sich darüber hinaus im Hochsprungfinale der Frauen den dritten Platz mit übersprungenen 1,65m sichern konnte. Wie schon beim Hochsprungmeeting in Essing am Dreikönigstag blieb Andreas Plößl beim Hochsprung der Herren knapp unter der 2-Meter-Marke. Mit 1,98m sicherte er sich den Silberrang.

Im 60m-Frauenfinale war die WM-Starterin Katrin Fehm von der SGS Siemens Amberg eine Klasse für sich. Hier schafften es aber gleich zwei SWC-Athletinnen



Philipp Geldhäuser holt Silber

in das A-Finale: Die Plätze drei und fünf gingen hier an Luka Krampert und Franziska Nößner. Für sie war dies der erste Start nach ihrem Wechsel vom TSV Schwandorf zum SWC zum Jahresbeginn. Dabei holte sie auch gleich eine Medaille für ihren neuen Verein: Mit 5,28m ging der dritte Platz im Weitsprung an sie.

Eine weitere Medaille im Weitsprung sicherte sich Sophie Sachsenhauser mit Bronze in der U18. Mit ihren erzielten 5,29m gelang ihr eine neue persönliche Bestweite. Ihre Vielseitigkeit stellte die D-Kader-Athletin erneut unter Beweis: Sie schaffte in einem hochwertig besetzten Teilnehmerfeld über die 60m-Hürden der U18 einen sehr guten vierten Platz.



Sophie Sachsenhauser holt Bronze

Zudem kam sie noch auf Platz Acht im 60 m-Finale.

Etwas schwach war hingegen die Beteiligung im Dreisprung. Erfreulicherweise gingen da dann aber mit guten Einzelleistungen zahlreiche Medaillen nach Regensburg: Sabine Hoja bei den Frauen mit Silber, Matthias Fehlner mit Silber und Daniel Zsurzsa in der U18 männlich mit Bronze.

Eine Wurfmedaille ging dann auch noch nach Regensburg: Die Hammerwurfsspezialistin Nancy Randig holte sich den zweiten Platz im Kugelstoßen in der U18. Lisa Morawitz kam auf Platz Neun, Hannah Zellner auf Platz Fünfzehn und

Katharina Hübner auf Platz Sechzehn. Bei den Männern kam Andreas Mokross mit 11,45 m auf Platz Vier. Bei den Frauen wurde Isabel Mayer Fünfte und Jacqueline Sterk Zwölfte.

Weitere Podestplätze dann in den Staffelwettbewerben 4x200m: Die Frauenstaffel des SWC in der Besetzung Jacqueline Sterk, Luka Krampert, Franziska Nößner und Lulia Liedl wurden zweite hinter der LAC Quelle Fürth. Ein verpatzter Wechsel verhinderte jedoch eine bessere Zeit, wobei bei den anstehenden Meisterschaften hier durchaus das Potenzial für eine Medaille besteht. Zwei dritte Plätze gingen an die Juniorenstaffeln U20 (StG SWC Regensburg/Schierling/Schwandorf mit Sächerl, Schmid Amon, Seitz, Böck Hendrik) und U18 (StG SWC Regensburg/Schierling/Schwandorf mit Zsurzsa, Frischholz, Geldhäuser Philip, Glück Dennis).

Weitere Ergebnisse: Jens Wulff kam über die 1.500 m in 4:54,53 min auf Platz Achtzehn. Theresa Jäger scheiterte über die 60m der Frauen nur knapp mit 8,39 sec. Über die 200m kam sie in einem extrem starken Teilnehmerfeld (angeführt von der WM-Starterin Katrin Fehm, die diesen Wettbewerb knapp vor Tamara Seer von der LAC Quelle Fürth gewinnen konnte) auf Platz Siebzehn. Im Hochsprungfinale der Frauen kam Isabel Mayer mit 1,59 m auf einen fünften Platz. Beim Stabhochsprung der männlichen U20 wurde Amon Schmid mit 2,80m Sechster. Über die 60 m-Hürden kamen Neuzugang Katharina Hübner auf Platz 22 und Hannah Zellner auf Platz 27. (Fortsetzung auf Seite 50)



Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination
und Vielfalt der
Leichtathletik
erleben

Fünf (in der 3. Woche vier) unvergessliche Ferientage bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

Zusammen mit SWC-Spitzenathleten und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik:

Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 01. - 05. August 2016 140 €

Woche 2: 08. - 12. August 2016 140 €

Woche 3: 16. - 19. August 2016 110 €

Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg

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

Kosten:

SWC-Mitglieder 120/90 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 75/55 €, als SWC-Mitglied 65/45 €.

Alter:

7 - 15 Jahre

Teilnehmerzahl: Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, **Trinkflasche, Sonnenschutz**

Leistungen: Ganztagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm, Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Nachmittagsaktion
4 x Mittagessen, ständige Getränkeversorgung
Feriencamp T-Shirt
Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen
Versicherung

Eltern-Kind-Aktion: Am Freitag erwerben wir die DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzeichen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und Information: **Josef Koller**
Luitwinstr. 15
93053 Regensburg
0941/28063898
ferienwoche@swc-regensburg.de

Anmeldung: **bis 1. Juli 2016 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des Kindes, Adresse, E-Mail an ferienwoche@swc-regensburg.de**
Die Anmeldung ist erst wirksam mit **Überweisung der Kurskosten** auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG





Silber: Die SWC-Frauenstaffel mit Jacky Sterk, Julia Liedl, Franziska Nöbner und Luka Krampert

Über die 400m kam Daniel Zsurzsa auf Rang Acht in 58,23 sec. Beim Hochsprung der U18 erreichte David Frischholz mit 1,60 m den fünften Platz, Philip Geldhäuser ebenfalls mit übersprungenen 1,60 m dahinter den sechsten Platz.

regelmäßiger in einer Leichtathletikhalle trainieren können. Viele Athleten waren heute das erste Mal in der Halle. Das wird sich erst ändern, wenn wir auch in Regensburg die Leichtathletikhalle haben. Daher bin ich mit dem Auftreten unserer Athleten extrem zufrieden,“ so Josef Koller in einem Resümee zum Abschneiden des SWC Regensburg.



Timo Premru

„Das war ein starker Einstieg in die Hallensaison. Dass hier nicht reihenweise Bestzeiten und -weiten erzielt werden, das ist ganz normal. Da sind uns einfach die Vereine ein klein wenig voraus, die

Partnerschaft mit der Volksbank Regensburg

Unterstützung wird auch 2016 fortgesetzt

Nach dem tollen Saisonstart unserer Athleten noch eine sehr erfreuliche Nachricht gleich zum Jahresbeginn: Die Volksbank Regensburg hat ihre Partnerschaft als Premiumsponsor mit der Leichtathletiksparte des SWC Regensburg verlängert.

Die Volksbank wird daher weiterhin als Sponsor mit ihrem Logo auf der Trainings- und Wettkampfbekleidung exklusiv vertreten sein. Diese Verlängerung

stellt für die Leichtathletik des SWC einen wichtigen Baustein dar, um die anstehenden Projekte (z.B. Ausbau der Trainingsstrukturen, Förderung der Jugendarbeit) entsprechend umsetzen zu können. Mit der Volksbank Regensburg hat der SWC hier einen starken und verlässlichen Partner an der Seite. An dieser Stelle recht herzlichen Dank für die Unterstützung!

Timo Premru

Jacqueline Sterk in Top-Form

Munich Indoor am 16. Januar 2016



*Jacqueline Sterk springt auf Platz Eins
Foto: Timo Premru*

Mitte Januar fanden in der Werner-von-Linde-Halle im Olympiapark die Munich Indoor statt. Bei diesem Leichtathletikmeeting trafen sich rund 650 Athleten aus ganz Bayern zu einem letzten Formtest vor den anstehenden Deutschen und Bayerischen Meisterschaften.

Auch einige Leistungssportler aus Regensburg traten den Weg nach München an. Und dieser hat sich mehr als gelohnt. Allen voran für Jacqueline Sterk. „Ich fühle mich recht locker und freue mich auf diese Saison,“ so Sterk vor dem Wettkampf. Dass daraus im Weitsprung gleich zum Beginn des neuen Jahres Platz Eins in der Frauenkonkurrenz mit einer Weite von 5,83m und damit gleich fast sechs Meter heraussprangen, konnte keiner errahnen. Mit dieser Top-Leistung setzte sie sich auf Platz Vier der deutschen Bestenliste in der U20. Diese Weite bedeutete



beide über die 60m das B-Finale, sie verzichteten aber schließlich wegen den anderen Wettbewerben auf diesen Lauf (die Leistungen hier: Julia Liedl 8,15 sec, Sabine Hoja 8,12 sec). Auf Rang Sechs kam Sabine Hoja mit 9,21 sec über die 60m Hürden, über die 200m lief sie 27,28 sec.



Gut unterwegs mit der Volksbank: Jacqueline Sterk, Sabine Hoja, Stefan Matula und (links auch) Julia Liedl - Fotos: Sterk, Premru

eine Steigerung ihrer persönlichen Hallenbestleistung um 20cm. Die 17-jährige D-Kader-Athletin zeigte ihre tolle Frühform auch über die 200m. Sie steigerte hier ihre persönliche Bestleistung um eine Sekunde auf 26,36 sec.

Auch die weiteren Sportler aus Regensburg standen dem in nichts nach. Julia Liedl, Teilnehmerin an den Deutschen Meisterschaften vom vergangenen Jahr, holte sich über die 200m der Frauen in einer neuen persönlichen Hallenbestleistung von 25,88 sec. den dritten Platz. Ziel bei ihr wäre nun ein Platz unter den besten fünf bei den Bayerischen Meisterschaften. Gemeinsam mit ihrer Mannschaftskollegin Sabine Hoja erreichten

Auch der Jüngste nutzte die Gelegenheit eines letzten Leistungstests. Der 14-jährige Jonas Premru konnte hier bei den 60m Hürden seine enorme Entwicklung im letzten Jahr unter Beweis stellen. Mit 9,01 sec gelang ihm eine beachtliche Steigerung seiner persönlichen Bestleistung, die bisher bei 10,36 sec stand und an gleicher Stelle im vergangenen Jahr aufgestellt wurde. Wie stark und ausgewogen sein Jahrgang ist, zeigte die Konkurrenz über die 60m. Mit starken 7,55 sec gelang ihm an diesem Tag nur Platz Vier, geschlagen um wenige Hundertstel von drei Mannschaftskollegen aus dem D-Kader des Bayerischen Leichtathletikverbandes.

Timo Premru

Siebenmal auf dem Treppchen

Bayerische Hallenmeisterschaften am 23./24. Januar in Fürth

Ende Januar traf sich die Leichtathletik-elite zu den Bayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth. Mit dabei waren unter anderem die WM-Starterinnen von Peking, Fabienne Kohlmann (LG Karlstadt-Gambach-Lohr) und Christina Hering (LG Stadtwerke München). In diesem illustren Feld weiterer international erfahrener Athleten kamen die Sportler vom SWC mit insgesamt sieben Medaillen zurück in die Domstadt.



Mit 2,01m Bayerischer Hallenmeister: Andreas Plöbl - Fotos: Timo Premru

Noch vor kurzem an der 2m-Marke im Hochsprung gescheitert, war Andreas Plöbl bei diesem Wettbewerb topfit. Mit 2,01m gelang ihm der Goldsprung zum Bayerischen Meistertitel. „Heute beim Topereignis diese Leistung abrufen zu können, das hat schon was“, so Andreas Plöbl nach dem Wettbewerb. Er stellte damit seine persönliche Bestleistung ein. Es fehlen ihm nun noch drei cm für die TOP 15 in Deutschland.

Eine Sprungdomäne scheint sich beim SWC zu entwickeln. Urs Buegger sicherte sich mit 6,95m den Bayerischen Vizemeistertitel im Weitsprung. So früh in der Saison so nah an den 7m lässt einiges für den Sommer erhoffen. Nur denkbar knapp scheiterte Buegger im Dreisprung. Um ganze 11cm verpasste er den Bronzeplatz.

Die 17-jährige Jacqueline Sterk kam im Weitsprung mit ordentlichen 5,65m ebenfalls auf einen zweiten Platz und konnte damit ihren glänzenden Auftritt von Iden Nordbayerischen bestätigen. „Hier bei den Frauen mit so einem starken Teilnehmerfeld, das lässt einen schon ein wenig nervös werden“, so Sterk kurz vor dem Wettbewerb. Wie nervenstark sie jedoch ist, zeigte sie mit ihrem Vizemeistersprung im letzten Versuch.



Silber für Jacqueline Sterk mit 5,65m

Eine weitere starke Leistung gab es durch Sophie Sachsenhauser, die in ihrem ersten großen U18-Wettkampf auf Platz Sechs mit 5,15m landen konnte. Beim Stabhochsprung der Frauen kam die nach einem längeren Ausfall wiedererstark-

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

te Veronika Plank auf einen guten Platz Zwei mit 3,30m. Philipp Geldhäuser kam im Wettbewerb der U18 auf Rang Drei mit 3,55m. Im Dreisprung der Frauen kam Sabine Hoja mit 11,33 m auf Rang Fünf, bei den männlichen U18 erreichte hier Matthias Fehlner mit 11,16 m den sechsten Platz.



Bronze für Philipp Geldhäuser mit 3,55m

Auch im Sprintbereich konnten sich die Leistungen sehen lassen. Im Frauenlauf kam eine glänzend aufgelegte Luka Krampert in das A-Finale, das sie mit einer Zeit von 7,99sec auf Rang sieben abschloss. Eine Medaille holte Luka Krampert dann noch mit ihren Teamkolleginnen Sabine Hoja, Julia Liedl und Jacqueline Sterk. Über die 4x200m der Frauen kamen sie auf einen starken dritten Platz mit 1:43,14sec. Sie verwiesen damit u.a. die LG Karlstadt-Gambach-Lohr auf Platz Vier, für die Fabienne Kohlmann mit am Start war.

Knapp gescheitert ist Felix Mittermeier über die 200m. Mit 22,56sec kam er im Vorlauf nicht unter die besten sechs, die dann das Finale bestritten. Einen guten sechsten Platz errang hingegen Andreas Feldschmid, der über die 400m eine Zeit von 52,03 sec erzielen konnte. Pech hatten die beiden mit ihren Sprintkollegen Urs Buegger und Igor Rud. Klappte schon der erste Wechsel nicht optimal, ging der zweite dann komplett daneben. Mit Perspektive auf einen Treppchenplatz schied man vorzeitig aus. Über die 200 m-Distanz der Frauen musste Julia Liedl kurzfristig passen.



Endlich wieder dabei: Silber für Vroni Plank mit 3,30m

Am zweiten Tag ging dann die Erfolgsgeschichte der Regensburger Athleten in die nächste Runde: Noch einmal Silber und zweimal Bronze konnte man aus Fürth mit nach Hause nehmen. Nancy Randig, hauptsächlich im Hammerwurf unterwegs, landete mit 12,50m im Kugelstoßen der U18 auf einem tollen zweiten Rang. Über die 60m-Hürden erreichten im Juniorenbereich die beiden



Bronze in der 4x200m-Staffel: Sabine Hoja, Julia Liedl, Jacky Sterk und Luka Krampert

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-DO 17:00 - 24:00

FR-SO/FEIERTAGS 11:00 - 14:00

17:00 - 24:00

ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN

INH. GEORGIOS KOUMPOURIS

AM TURM 11 * 93164 LAABER * TEL. (09498) 9071055



WWW.DELPHI-LAABER.DE

WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER



SWC–Athleten Sophie Sachsenhauser, die in dieser Disziplin eine neue persönliche Bestleistung aufstellen konnte, und David Frischholz jeweils ihr A–Finale. Dieser schaffte in der StG SWC/Schwandorf/Schierling zusammen mit Marco Sächerl, Matthias Fehlner und Hendrik Böck Platz Fünf in der Staffel 4x200 m.



Mannschaftsfeeling:
Sterk, Liedl, Mittermeier, Krampert, Buegger
Fotos auf dieser Seite: Günter Sterk



400m in 52,03: Andreas Feldschmid

Über die 60m Hürden war Sabine Hoja bei den Frauen unterwegs. Sie kam im Endlauf der Frauen auf Rang Acht mit 9,38 sec. Im Wettbewerb 800m der U20 kam Konstantin Seitz in 2:07,45 min auf Rang Fünf.



Immer nah dran:
SWC-Berichterstatler Timo Premru

Das Resümee von Stefan Wimmer, dem Leistungssportkoordinator des SWC:

“Wir hätten gerne mehr erreicht, mussten jedoch mit Stefan Matula, Franziska Nößner und Jan Heiling drei Ausfälle verkraften. Zu allem Übel konnte auch Isabel Mayer verletzungsbedingt nicht starten. Daher sind wir total zufrieden mit dem Abschneiden“.

Timo Premru

Purendure
"running" "triathlon" "academy"



REGENSBURG
FRAUENLAUF

SAMSTAG
13. 2016
AUGUST



RUN1ST
DIE LAUFSPEZIALISTEN

KIDS RUN

600m für Kinder bis 6 Jahre
1200m für Kinder von 6 - 15 Jahre
Die Strecke verläuft rund um den Neupfarrplatz.

**JEDES KIND ERHÄLT
EINE SIEGER-MEDAILLE**

6 KM LAUF

INFOS & ANMELDUNG
WWW.FRAUENLAUF-REGENSBURG.DE

RUN1ST
DIE LAUFSPEZIALISTEN

GORE
RUNNING WEAR

adidas

NIKE

asics

h
HARROLD

saucony

B
new balance

BROOKS

und viele andere
hochwertige Marken!

Purendure
"running" "triathlon" "academy"

Wir sind Ihr Spezialist
für Laufsport & Triathlon

- » Hauseigener **P** im Innenhof
- » Große Auswahl an Kinderlaufschuhen
- » Große Auswahl an Laufschuhmarken und -bekleidung
- » Bewegungsanalysen
- » Professionelles Lauflabor
- » 25-Meter-Indoorlaufbahn
- » Trainingsplanung und -camps
- » Seminare und individuelles Coaching
- » Bike Fitting & Neukaufberatung vom Profi

NEU

NEU

Natürliche Laufanalyse auf unserer 25-Meter-Indoorlaufbahn!



Purendure GmbH & Co. KG "running" "triathlon" "academy"

Kumpfmühler Straße 9 | 93047 Regensburg | Tel. +49 (0)941 58 61 23 26 | conceptstore@purendure.de
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10-19 Uhr | Samstag 10 - 17 Uhr | www.purendure.de

Jura Cross Cup Waldetzenberg

Erfolge für Klein und Groß

Die Läufergruppe des SWC war am 24. Januar 2016 zahlreich beim ersten Wettbewerb des diesjährigen Jura-Cross-Cups vertreten. Trotz einiger kurzfristiger Absagen wegen der angekündigten Glätte machten sich insgesamt rund 130 Läufer auf den Weg nach Waldetzenberg. Die zweite Runde findet dann Mitte Februar in Laaber statt, den Abschluss dieser Dreier-Laufserie gibt es Mitte März in Parsberg.

Von klein bis groß war vom SWC alles vertreten. Der Jüngste war hierbei Mika Seremet, der in der U8 in 4:08min seine Altersklasse gewann. Für die U12 bis U16 war die Streckenlänge 1,6km. Hier gab es für die Läufergruppe um die Trainer Hans Merkl und Udo Reichl viele vordere Platzierungen: dritter Platz Benedikt Pepper (der nicht nur klasse Stabhochspringen kann, sondern auch auf der Strecke schnell ist!) in der U14 in 8:10min, die Plätze Zwei und Drei in der U16 durch

Leon Puchinger und Yannik Seremet, Platz Zwei durch Lisa Lankes in 8:30min, sowie die Ränge Zwei und Drei für Antonia Fehlner und Sonja Thalhofer.

Bei den Jugendlichen U18 waren Daniel Zsurzsa auf Platz Drei und Nina Federsel auf Platz Zwei vorne zu finden.

Im Erwachsenenbereich gewann den Hauptlauf Rudi Salzberger vom SWC. In 22:06min kam er über die 5km mit einem Vorsprung von 14 Sekunden vor dem zweitplatzierten Benedikt Steinbach von Tristar Regensburg ins Ziel. Dicht auf den Fersen war ihm jedoch Julia Kick von der LG Telis Finanz. Die Spitzenläuferin kam gerade mal zwei Sekunden hinter Rudi Salzberger ins Ziel. Sie gewann somit deutlich den Frauenlauf vor Constanze Boldt und Susanne Schmidt. Astrid Zunner kam auf Rang Vier. Unsere Weltmeisterin Regina Graf absolvierte die Strecke in 29:54min. Dass sie damit ihre

Altersklasse W60 gewann, ist schon eher selbstverständlich, dass sie damit aber auch zahlreiche Männer stehen ließ, ist dann schon mehr als bemerkenswert.

Timo Premru



Unsere jungen Läufer überzeugen beim Jura Cross Cup - Foto: Berthold Fehlner

Oberpfälzer Winterlauf Challenge

Erfolge am Steinberger See



Vorn dabei - die SWC-Läuferinnen am Steinberger See - Foto: Gerhard Auer

Neben dem Jura Cross Cup war ein anderer Teil der Laufgruppe von Trainer Udo Reichl am 24. Januar 2016 bei der Oberpfälzer Winterlauf Challenge am Steinberger See. Auch hierbei handelt es sich um eine Rennserie. Es folgen weitere Läufe Ende Februar am Murner See und Mitte März dann der Abschluss mit einem Verbindungslauf zwischen Murner- und Steinberger See.

Auch bei diesem ersten Wettbewerb waren die SWC-Läufer fast ausschließlich auf den Podiumsplätzen zu finden. Den ersten Platz in der Frauenklasse belegte die Gesamterstplatzierte des Vorjahres Marie Demuth in 40:49min. Auf Platz Zwei kam hier Anika Urbansky in 41:46 min. In der W35 das gleiche Bild: Platz Eins an Sonja Hackl, Platz Zwei ging hier

an Katharina Machura. Die vier belegten dann auch in der Gesamteinlaufliste der Frauen die Plätze Drei bis Sechs.

Die W50 gewann Sonja Fuchs, gefolgt von Gabi Breitfelder. Gabi Pfäuser gewann den Wettbewerb in der W60. Bei den Herren entschied Harald Demuth in 43:36min die M65 für sich. Mit dieser Leistung kam er als einer der ältesten Teilnehmer bei den Herren auf einen mehr als beachtlichen Platz 69 von insgesamt 231 Teilnehmern.

Timo Premru

Meistertitel für Moritz Geldhäuser

Bayerische Meisterschaften U20/U16 in München

Nachdem sich eine Woche zuvor die bayerische Leichtathletik-Elite im Erwachsenenbereich und den U18 zu ihren Titelkämpfen in Fürth getroffen hatte, standen nun am 30./31. Januar 2016 die Bayerischen Meisterschaften der U20 und U16 in München auf dem Programm. Dabei konnte der Nachwuchs des SWC erneut im Sprungbereich einiges aufbieten.



Springt in der oberen Etage: Moritz Geldhäuser
Fotos: Timo Premru

So stand bei diesen Titelkämpfen zunächst der Stabhochsprung für die Athleten aus Regensburg im Mittelpunkt. Hier überzeugte insbesondere Moritz Geldhäuser. Reiste er noch mit einer Bestleistung von 2,81m im Gepäck nach München, so packte er mit einer neuen Bestleistung von 3,20m und dem Bayerischen Meistertitel in der M15 seine Stäbe

wieder ein. In den letzten Monaten noch gehandicapt durch eine Handverletzung, lassen diese Leistungssteigerung bereits zum jetzigen Zeitpunkt einiges für den Sommer erwarten.



Emilia Gartzke holt Bronze in der W15

Eine weitere Medaille ging in dieser Disziplin an Emilia Gartzke, die in der W15 auf Rang Drei sprang. Nicht ganz zufrieden mit sich selbst war Vroni Plank. „Ich wäre heute schon gerne höher gesprungen“, so Vroni Plank nach dem Wettbewerb. Sie wurde im Stabhochsprung Vierte mit 3,20m. Bei ihrer derzeitigen Konstanz wird es jedoch nur noch eine Frage der Zeit sein, bis sie eine neue Bestleistung aufstellt.

Erneut als eifrige Medailiensammlerin erwies sich Jacqueline Sterk. Nachdem sie letzte Woche bei den Frauen im Weitsprung auf den zweiten Platz sprang,



Persönliche Bestzeit über die Hürden für Jacky Sterk (rechts)

nahm sie bei der U20 ebenso die Silbermedaille mit nach Hause. Mit 5,60m musste sie sich nur einer Mitstreiterin vom TSV 1880 Wasserburg geschlagen geben. Über die 60m Hürden lief sie mit 9,21sec in neuer persönlicher Bestzeit auf Rang Drei. Nachdem Jacqueline Sterk im Hochsprung noch einen vierten Platz erreichen konnte (mit 1,61m), gelang ihr die gleiche Platzierung mit ihren Staffellokolleginnen der Startgemeinschaft SWC Regensburg/Schwandorf Elisa Leitner, Theresa Jäger und Sophie Sachsenhauser. Über die 4x200m konnten sie in der Zeit von 1:47,61min. die Norm für die Deutschen Meisterschaften unterbieten. Die Staffel der männlichen U20 über die 4x200m kam in der Besetzung Marc Steger, Amon Schmid, Marco Sächerl und Fabian Müller in der Startgemeinschaft mit Schwandorf in 1:39,25min auf Platz Sieben ins Ziel.

Unter unglücklichen Vorzeichen standen die M15 im Sprint- und Weitsprungbereich. Hingefiebert hatte Jonas Premru auf den Tag, zwei Medaillen waren durchaus machbar. Leider hatte er das dann zu wörtlich genommen. Er musste

leider mit Fieber im Bett bleiben. Für Marc Steger, unseren Neuzugang aus Schwandorf, war das Ziel, in den Endlauf über die 60m zu kommen. Nachdem der Favorit vom Kirchheimer SC nach einem deutlich



sichtbaren Fehlstart, der nicht zurückgeschossen wurde, disqualifiziert wurde, legten die Kirchheimer Protest ein. Dem wurde stattgegeben, zum Leidwesen von Marc Steger. Der war dann auf Platz Neun liegend wieder draußen aus dem Finale. Bei der W15 kamen Lucie Neuking und Sonja Thalsofer nicht in den Endlauf.

Über die 2.000 m belegten Antonia Fehlner und Sonja Thalsofer die Plätze Sechs und Sieben. Um Wettkampfpraxis zu bekommen, war Sophie Sachsenhauser noch im Weitsprung der U20 am Start. Hier belegte sie mit 5,28m Platz Sieben, was gleichzeitig eine neue Bestmarke für Sophie bedeutete.

Timo Premru

Andreas Plöb! schafft Zwei-Meter-Marke erneut

Süddeutsche Meisterschaften in Sindelfingen



Freut sich auf die Sommersaison: Andreas Plöb!
Fotos: Timo Premru

Eifrigster Starter in der laufenden Hallensaison ist derzeit Andreas Plöb!. Am Samstag war er nun bei den Süddeutschen Meisterschaften in Sindelfingen. Dort tat er sich jedoch schwer.

Nach dem – auch emotionalen – Höhepunkt mit dem Gewinn der Bayerischen Meisterschaft, war er schon bei 1,95m kurz davor den Wettkampf beenden zu müssen. „Ich hatte am Anfang keinerlei Spannung und kein Gefühl“, so Andi Plöb! nach dem Wettkampf. Erst im dritten Versuch ging es über diese Höhe. Da bei den Süddeutschen die Höhe um 5 cm gesteigert wird, ging es dann schon auf die 2m-Marke. Und auch die riss er in den ersten beiden Versuchen. Wie gut er allerdings drauf ist, zeigte der dritte Versuch. Hier schaffte er erneut die zwei Meter. Dann war jedoch Schluss. Am Ende blieb ihm mit dieser Höhe der siebte Platz. „Heute habe ich das Optimum rausgeholt, daher bin ich ganz zufrieden“, resümierte Andi Plöb! mit dem Blick in Richtung Sommer: „Der Winter lief super, jetzt freu ich mich auf den Sommer!“

Timo Premru

Felix Mittermeier überzeugt über 200m

Deutsche Hochschulmeisterschaften in Frankfurt am 3. Februar 2016

Drei Athleten vom SWC nahmen im Februar 2016 bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Frankfurt teil. Richtig stark lief es dabei für Felix Mittermeier (Uni Ulm), unserem Neuzugang Jan Heling und Sabine Hoja (beide von der Uni Regensburg) im Sprintbereich.

Felix Mittermeier kommt in neuer persönlicher Hallenbestzeit von 22,44 sec auf einen hervorragenden vierten Platz über die 200m.



Sprintstarker Student: Felix Mittermeier

Über die 60m erreicht Felix das B-Finale und wird dort in 7,31sec Siebter. Im Vorlauf konnte er mit 7,19sec ebenfalls eine persönliche Bestleistung erzielen. Jan Heling gewinnt das B-Finale über die 60m in 7,09sec. Zudem erreichte Jan in neuer persönlicher Bestzeit von 23,06 sec den 13. Rang über die 200m.

Auch eine gute Sprintleistung von Sabi-
ne Hoja: Sie läuft 8,17 sec, kommt damit
jedoch in einem sehr guten Starterfeld
nicht in die Finalläufe. Nicht rund lief
es bei ihr dagegen im Weitsprung. Mit
5,27m erreichte sie leider nicht den End-
kampf.

Timo Premru

Nancy Randig Bayerische Meisterin im Hammerwurf

Bayerische Winterwurfmeisterschaften in Wiesau



Der Hammer in Bayern: Nancy Randig (m) Foto: Randig

Bei den Bayerischen Winterwurfmeister-
schaften am 6. Februar 2016 in Wiesau
holte Nancy Randig erwartungsgemäß
den Titel im Hammerwurf. Ihre Siegweite
war dabei 51,14m. Dabei gelang ihr noch
ein weiterer Wurf über die 50m.

„Es waren keine Top-Zustände für mich,
da ich die ganze Woche krank im Bett
lag, dafür bin ich mehr als zufrieden“, so
Nancy unmittelbar nach dem Wettkampf.
Die Deutschen Meisterschaften können
mit ihren 50-Meter-Würfen somit kom-
men. In der aktuellen deutschen Besten-
liste hat sie sich damit in die TOP 10 der
U18 geworfen.

Auch der zweite Starter hatte ein wenig
mit den Bedingungen zu kämpfen. Da
der Ring im Diskuswurf sehr glatt war,
konnte Moritz Geldhäuser eigentlich nur
Standwürfe machen. Es kam dann aber
mit 28,50m eine recht ordentliche Weite
heraus. Das bedeutete Platz Zwei, ebenso
wie im Hammerwurf. Dort konnte Moritz
eine Weite von 22,40m erzielen und blieb
damit ein Meter unter Bestleistung. In
diesen beiden Wettbewerben zählte mehr
die persönliche Leistung als die Platzie-
rung, da leider jeweils nur zwei Athleten
am Start waren.

Timo Premru

Jura Cross Cup Laaber am 13. Februar 2016

Jens Wulff läuft mit Ehrenstartnummer



Zum zweiten Teil der Jura-Cross-Cup-Laufserie (s. Seite 59) traf man sich am 13. Februar 2016 in Laaber. Wieder machte sich ein Teil der Läufergruppe um Trainer Udo Reichl auf den Weg zu diesem Lauf.

Bei den Schülern ging es über eine Distanz von 1,6 km. In der männlichen U16 ging Platz Zwei an Leon Puchinger, unmittelbar vor Franjo Schmidt. Bei den weiblichen U16 siegte – ebenfalls aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl – Antonia Fehlner. Bleibt zu hoffen, dass in den nächsten Jahren im Schüler- und Jugendbereich die Anmeldezahlen wieder steigen, da die Gesamtteilnehmerzahl hier in diesem Jahr sehr gering ausfiel.

Im Hauptlauf der Junioren/-innen sowie der Männer und Frauen musste eine Strecke von 5,4 km absolviert werden. Bei den Frauen siegte Elisabeth Weinfurter in 21:52 min. vor ihren Teamkolleginnen Margrit Elfers und Stefanie Lang. Bei der männlichen Jugend U18 sicherte sich Daniel Zsurzsa Platz Zwei in 22:51 min.

Bei der weiblichen Jugend U18 kam Nina Federsel auf Rang Vier.

In der Altersklasse M30 kam Jens Wulff mit 21:34 min auf Platz Fünf. Jens kam an diesem Tag noch zu einer besonderen Ehre: Da er bei der Jura-Cross-Cup-Serie von Anfang an dabei war, bekam er die Ehrenstartnummer Zwei verliehen, die er künftig bei diesem Lauf immer tragen wird. In der W30 belegte Franziska Niebergall Platz Zwei. Die M40 war vom SWC am stärksten besetzt: Auf Platz Vier des gesamten Feldes kam Bernhard Schöberl in 19:53min ins Ziel, was gleichzeitig Platz Zwei in der M40 bedeutete. Unmittelbar dahinter kamen: Rudi Salzberger, Jürgen Schröpf und Elmar Daubenmerkl. Die W40 gewann Susanne Schmidt vor Stefanie Schutty. Auch die M50 war auf den ersten drei Plätzen eine Angelegenheit für den SWC: Carl Hierl, Thomas Federsel und Thomas Noell war hier die Reihenfolge. Die W50 gewann Birgit Hierl. Auch Regina Graf war am Start. Sie wurde in 27:20 min Erste in der W60.

Timo Premru



Grund zum Strahlen im Johannesbad: Horst Lang, Sonja Hackl, Sonja Fuchs und Helmut Schemm (v.l.n.r.) Foto: Premru

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

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



Gebraucht-
wagen Center



Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

Johannesbad-Thermen-Marathon

SWC-Läufer bei fast zweitausend Teilnehmern ganz vorn dabei

Nicht nur beim Jura-Cross-Cup war die Läufergruppe um Trainer Udo Reichl aktiv. Der andere Teil der Läufer war beim 23. Johannesbad-Thermen-Marathon und nahm dort am Halbmarathon teil. Insgesamt waren bei diesem Wettbewerb 1.942 Teilnehmer am Start.

Und die SWC-Truppe war so richtig erfolgreich. Sonja Hackl erreichte in 1:31,11 Std. einen starken zweiten Platz in der W35. In der Gesamtwertung bedeutete dies den neunten Rang. Eine weitere Klasse Platzierung für den SWC: Bei den Herren kam Volkmar Retzer in der M45 auf Platz Drei in 1:18,15 Std., was gleichzeitig den zehnten Platz in der Gesamt-

wertung (von insgesamt 633 Herren, die am Start waren) bedeutete. Inge Pfauser trat als Siegerin in der W60 die Heimreise nach Regensburg an. Ihre Zeit: 1:47, 51 Std.

Die weiteren Zeiten und Platzierungen der SWC-Teilnehmer: Sechster Platz in der M55 durch Horst Lang in 1:36,59 Std., Roland Reisinger kam in 1:36,09 Std. auf Rang 26 in der M40 und Helmut Schemm landete mit 1:35,58 Std. auf Platz 23 in der M50. Aussteigen musste leider Sonja Fuchs.

Timo Premru

Nordbayerische Meisterschaften U16/U20

Lucie Neuking holt Bronze über 60m Hürden

Am 14. Februar 2016 fanden in Fürth die Nordbayerischen Hallenmeisterschaften U20/U16 statt. Dies war einer der letzten großen Wettkämpfe auf regionaler Ebene in diesem Winter. Für viele war es der Abschluss der diesjährigen Hallensaison.

Für Lucie Neuking hat sich die Reise nach Mittelfranken besonders gelohnt. Über die 60m Hürden verbesserte sie mit 9,75 Sekunden deutlich ihre bisherige Bestleistung und holte sich in einem starken Teilnehmerfeld die Bronzemedaille in der W15. Zudem kam sie im B-Finale über die 60m auf Rang drei. Knapp ging es auf dieser Strecke in der Altersklasse

W14 zu. Hannah Nußbaumer und Sonja Thalsofer kamen in exakt der gleichen Zeit von 8,50 Sekunden auf Platz Vier und verpassten somit nur um eine Hundertstel die Bronzemedaille. Sonja erreichte dann noch über die 800m in 2:49,57 min. einen achten Platz. In dieser Altersklasse gab es im Weitsprung ein sehr großes Teilnehmerfeld. Sonja Thalsofer, Hannah Nußbaumer und Lisa Lankes konnten sich jedoch nicht im Vorderfeld platzieren. In der Altersklasse W15 war noch Charlotte Neujean unterwegs. Über die 60m Hürden und über die 60m erreichte sie leider nicht die Endläufe. Ebenso im Vorlauf ausscheiden musste Antonia Fehlner

über die 60m. Sie war darüber hinaus noch im Weitsprung am Start und konnte mit 4,19m eine neue persönliche Bestweite erzielen.

Sophie Sachsenhauser, die eigentlich in der U18 startet, nutzte am Wochenende die Gelegenheit, um in der U20 Wettkampfpraxis für die noch anstehenden Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften zu sammeln. Im Hochsprung kam sie auf einen dritten Platz mit 1,50m und über die 200m erreichte sie einen respektablen Rang 6 in neuer persönlicher Bestzeit von 26,73 Sekunden. Auch eine Klasse höher startete Hannah Budig, die jedoch knapp die Endläufe über die 60m nicht erreichen konnte. Sie landete dann über die 200m, genauso wie Lena Schmitt und Pia Puchinger, in der zweiten Hälfte des

sehr großen Teilnehmerfeldes. Ebenso waren Lena und Hannah im Weitsprung am Start. Hier erreichten sie Weiten von 4,86m bzw. 4,28m.

Auch auf einen dritten Platz kam Amon Schmid über die 60m Hürden mit 9,39 Sekunden bei den männlichen U20. Über die 800m der U20 erreichte Samuel Vogl eine 2:18,29 min und Hendrik Böck eine 2:26,30 min, was die Plätze Sechs und Sieben bedeutete. Ebenfalls in dieser Altersklasse waren zwei Athleten im Hochsprung am Start. David Frischholz und Matthias Fehlner kamen nicht über 1,68m hinaus und landeten auf den Plätzen Acht und Neun. Paul Sittner war der einzige Starter in der M15. Im Vorlauf kam er über die 60m zu einer Zeit von 8,47 Sekunden. Im Hochsprung ging es



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>



Lucie Neuking überzeugt im Hürdenlauf

Foto: Premru

dann auf eine Höhe von 1,59 m, was ihm Rang Fünf einbrachte. In der M14 musste Yannik Seremet mit 8,67 Sekunden über die 60m ebenfalls im Vorlauf passen wie Lasse Schmid und Tristan Böck. Tristan war dann gut über die 60m Hürden unterwegs. Mit 10,93 Sekunden landete er im Finale auf Platz Sechs. Nicht in den Endlauf kamen hier Benedikt Peper, Valentin Moritz und Lasse Schmid. Yannik Seremet startete dann noch über die 800 m. In 2:36,69 min kam er auf Rang Sieben ins Ziel.

Fest in SWC-Hand war dann jedoch das Kugelstoßen in der M14. Hier gewann der erst 12jährige Nils Rößler mit einem knappen 10-Meter-Stoß von 9,98m. Lasse Schmid wurde Dritter mit 9,02m. Weitere Platzierung: Platz Fünf durch Valen-

tin Moritz und Platz Sechs durch Tristan Böck. Über die 60m in der M13 erreichten Nils Rößler Benedikt Peper die Plätze Sechs und Sieben.

„Auch wenn wir heute nicht so viele Medaillen holen konnten, waren es doch einige gute vordere Platzierungen. Wichtiger in dieser Phase der Saison ist jedoch die Leistungsentwicklung mit Blickrichtung Sommer“, so das Fazit von Trainer Hans Merkl nach dem Wettkampf. Nun beginnt für die meisten die gezielte Vorbereitung auf die bevorstehende Sommersaison.

Timo Premru

Deutsche Hallenmeisterschaften der U20

Jacqueline Sterk springt in Dortmund



Jacky: Noch nicht aller Tage Abend...
siehe übernächste Seite

Fotos: Premru

Am 21. Februar 2016 fand in Dortmund der Saisonhöhepunkt der Wintersaison für die U20 statt. Zahlreiche Athleten aus ganz Deutschland trafen sich zu den Deutschen Hallenmeisterschaften.

Starterin vom SWC war hierbei Jacqueline Sterk in ihrer Paradedisziplin Weitsprung. War sie in diesem Winter auf regionaler Ebene schon äußerst erfolgreich und konnte da mit teilweise tollen Ergebnissen ihr Können zeigen, lief es bei den Deutschen Meisterschaften leider nicht ganz rund. Jacqueline fand am heutigen Tag nicht ihren Anlauf und konnte bei keinem ihrer Sprünge das Brett treffen. Mit gehörigem Abstand beim Absprung blieben ihr nur eine Sprungserie von 5,35m, 5,33m und 5,32m. Damit war der Wettkampf bereits nach drei Sprüngen beendet und sie musste sich den Endkampf von der Tribüne aus betrachten. Gewonnen hat den Weitsprung Abigail Adijev von der LAZ Saar 05 Saarbrücken mit 6,31m. Für Jacqueline bleibt die Erkenntnis, dass sie unter normalen Umständen in der deutschen Spitze der U20 mitspringen kann.

Timo Premru

Constanze Boldt Bayerische Meisterin

Bayerische Cross-Meisterschaften am 28. Februar 2016 in Markt Indersdorf

Ihre dauerhaft bestechende Form stellte Constanze Boldt unter Beweis. Konnten ihre Konkurrentinnen zu Beginn des Laufes in Markt Indersdorf noch mithalten, so übernahm sie in der zweiten Runde die Führung. In einem klug geführten Rennen baute sie dann konstant ihre erste Position aus, so dass sie dann in 24:58 Minuten souverän den Bayerischen Meisterschaftstitel auf der 6.000m-Strecke einfahren konnte. Mit ihren Teamkolle-

ginnen Katharina Machura und Stefanie Schutty stand sie dann in der Mannschaftswertung W35/40/45 ebenfalls ganz oben auf dem Siegetreppchen. In der Einzelwertung erreichte Katharina in der W35 in 29:16 Minuten den vierten Platz. Ebenfalls auf diesem Rang landete Stefanie in der W45. Sie erreichte in 29:37 Minuten das Ziel. Und damit nicht genug. Auch Birgit Hierl kam in der W50 in 28:36 Minuten auf den etwas undankbaren vier-



Überzeugt auf Anhieb: Bernhard Schöberl

ten Platz. Nicht in den vorderen Regionen konnten sich die SWC-Läuferinnen in der Frauenwertung platzieren. Anika Urbansky kam auf den 25. Platz, Jana Zilich auf Platz 30 und Margit Elfers auf Rang 34. In der Mannschaftswertung sprang hier Platz Sieben heraus.

Erfolgreich waren dann die Männer in ihren Altersklassen. Interessant war dabei das Auftreten von Bernhard Schöberl. War er noch bis vor kurzem eher als Hobbyläufer unterwegs, schloss er sich im vergangenen Jahr der Leistungsgruppe um Trainer Udo Reichl an. Dass bei seinem ersten Meisterschaftsrennen gleich der Bayerische Vizemeistertitel heraus sprang, konnte so niemand erwarten. In 28:17 Minuten kam er auf der 7.200m-Strecke ins Ziel. Knapp dahinter sicherte sich Jürgen Schröpf hauchdünn vor dem Viertplatzierten die Bronzemedaille. Eine weitere Medaille ging dann noch in der Mannschaftswertung der M50/55 mit nach Regensburg. In der Besetzung Hierl, Marohn, Federsel erreichte die SWC-

Mannschaft den Silberrang. In den Einzelwertungen kamen Elmar Daubenmerkl in der M45 mit 28:48 Minuten auf Rang Neun ins Ziel, unmittelbar vor Rudolf Salzberger. Carl Hierl erreichte in 24:31 Minuten den Platz 6 in der M50, Thomas Marohn wurde hier 10. sowie Thomas Federsel 13. In der M55 wurde Uwe Höckele Zwölfter und Harald Demuth in der M65 Siebter. Platz Vier erreichten in der Mannschaftswertung der M35/40/45 die SWC-Herren mit der Besetzung Schöberl/Schröpf/Daubenmerkl.

Im Juniorenbereich konnten in diesem Jahr keine Top-Resultate erzielt werden. Auf der 2.400 m langen Strecke landete Sonja Thalsofer in der W14 auf Platz Zwölf in einer Zeit von 11:19 Minuten. Luisa Jäger kam in der W15 in 11:03 Minuten als Elfte ins Ziel, knapp vor Antonia Fehlner, die 11:08 Minuten lief. In der vorgenannten Besetzung kamen die SWC-Läuferinnen in der Mannschaftswertung auf Platz Vier. In der M14 landeten Yannik Seremet, Benedikt Peper und Franjo Schmidt ziemlich geschlossen auf den Plätzen 18, 21 und 22. Leon Puchinger kam in 10:03 Minuten auf Platz 13 in der M15. Platz Fünf wurde es damit in der Besetzung Puchinger, Seremet und Peper in der Mannschaftswertung.

„Das hat heute alles gepasst, vor allem wenn man bedenkt, dass wir noch fünfmal auf Platz Vier gelandet sind“, so Udo Reichl in seinem Abschlussresümee.

Timo Premru

Sophie Sachsenhauser auf dem dritten Platz

Bayerische Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften am 27./28. Februar 2016 in Fürth

Die Bilanz der SWC-Athleten konnte sich nochmal sehen lassen. Herausgesprungen sind dabei zwei Medaillen, wobei eine völlig Unerwartete dabei war. Keine Überraschung war zunächst das Abschneiden von Jacqueline Sterk. War sie noch vor kurzem von ihrem Auftreten bei den Deutschen Meisterschaften U20 von ihrer Weitsprungleistung enttäuscht, so konnte die diesmal durchweg überzeugen. Im Hallenfünfkampf bewegten sich ihre Leistungen insbesondere über die

60 Meter Hürden (9,24 Sekunden) und im Hochsprung (1,66 Meter) nahe an ihren bisherigen Bestmarken. Mit einem beherzten Rennen über die 800 Meter konnte sie sich knapp hinter der Zweitplatzierten den Bronzeplatz in der U20 sichern.



Samuel Vogl beim Kugelstoßen

Völlig unerwartet dann das Auftreten des vielseitigen Talents Sophie Sachsenhauser. Muss sie gerade zum Beginn des neuen Jahres den Wechsel in die U18 verkraften, so war es dann doch ein wenig überraschend, dass sie hier gleich auf den dritten Platz landen konnte. Weit voraus waren ihre Konkurrentinnen nach der ersten Disziplin, dem Kugelstoßen. Jedoch

*Sophie Sachsenhauser wird Dritte in Fürth
Fotos: Sterk*



Jacqueline Sterk (346) beim 800m-Start
Andreas Mokroß beim Weitsprung



in Angriff. Sie landete schließlich auf dem 20. Platz.

Ein weiterer Stabhochsprungspezialist nutzte die Gelegenheit des Mehrkampfes. Philipp Geldhäuser kam mit 3.427 Punkten auf den zehnten Platz. Auf die Plätze 17 und 18 kamen David Frischholz und Samuel Vogl. In der Mannschaftswertung landeten die drei in der U18 auf Platz Vier. In der Altersklasse M14 war Valentin Moritz am Start. Mit 2.136

Punkte belegte er dort Platz Zehn. Lasse Schmid kam hier auf Platz 13 und Elias Hammouche auf den 15. Platz. Die drei konnten sich damit in der Mannschaftswertung auf Rang Sechs platzieren.

mit klasse neuen Bestleistungen über die 60 Meter Hürden (9,18 Sekunden) und im Hochsprung (1,57 Meter) startete die D-Kader-Athletin eine famose Aufholjagd. Auch ihr gelang dann zum Abschluss eine ordentliche 800-Meter-Zeit, mit der sie sich dann auf den dritten Platz setzen konnte.

Ebenfalls im Mittelfeld landete Andreas Mokross bei den Herren. Mit genau 4.000 Punkten war es in der Endabrechnung nach den beiden Tagen der Platz Zehn.

Die Stabhochsprungsspezialistin Lisa Morawitz nahm diesen Wettkampf ebenfalls

Timo Premru

SWC-Tiger schlagen wieder zu Platz Eins bei KiLa-Hallensportfest in Burglengenfeld

Mit einer Rumpftruppe von nur drei Teams (viele Kinder waren wegen der Skikurse verhindert) waren die SWCler zum traditionellen Kinderleichtathletik-Sportfest nach Burglengenfeld gefahren. Und alle drei Teams zogen sich ausgezeichnet aus der Affäre.

Allen voran die Tiger in der AK 11, für fast alle war es das erste Sportfest und trotzdem gelang ein überzeugender Sieg: Platz Eins in der Hindernis-Staffel, in der Rundenstaffel und im Medizinballstoßen, Platz zwei im Hochsprung, insgesamt ein souveräner erster Platz in der Gesamtwertung, Hut ab vor den Tigern: Jeremy Käppeler, Katharina Müller, Lena Baeker, Anna Ellmayer, Sebastian Schuster, Celia

Spieß und Nicolas Scheuerle.

Auch den Pumas gelang in der AK 10 der Sprung aufs Treppchen mit Platz Drei, im Stoßen waren sie sogar auf Platz Eins und in der Hindernis Staffel auf Zwei. Klara Hirzel hatte dafür sogar extra auf den Skikurs verzichtet!!! Die weiteren Pumas waren Aimy Käppeler, Chin Wee Lim, Almudena Paquay Bäumler und Marlon Heber.

Und auch die Kleinsten, die SWC-Piraten schlugen sich wacker: Als Rumpfteam mit nur vier Starten verpassten sie als Vierte nur knapp den Sprung aufs Treppchen, in der Hindernisstaffel liefen sie die zweitbeste und in der Rundenstaffel die

drittbeste Zeit. Bei den Piraten waren am Start: Alessia Käppeler, Malik Valentin Olszak, Stefanie Müller und Noemi Baeker.

Josef Koller



Tiger, Pumas und Piraten beim Sportfest in Burglengenfeld

Kinderleichtathletik am Mittwoch



Mit den Übungsleitern Franziska Koller, Lena Prochnow, Maria Rauscher, Kathi Eigenstetter: Winters in der Kreuzschule und über den Sommer am Weinweg werden die Mittwochskinder optimal auf den Leichtathletiksport vorbereitet

Terminvorschau: Leichtathletik am Weinweg 2016

Wettkampftermine für Kinder, Kampfrichter und Kuchenbäcker

Samstag	16. April 2016	Werfertag 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	Oberpfalzmeisterschaften 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	Jedermannzehnkampf

Frauenmannschaft wird Deutscher Meister im Cross SWC-Läufer überzeugen in den Altersklassen

Am 5. März 2016 fanden im westfälischen Herten die Deutschen Cross-Meisterschaften statt. Super Erfolg für die Teilnehmer des SWC: Die Frauen wurden in der Altersklasse 35/40/45 Deutsche Mannschaftsmeisterinnen.

In Herten traf sich die Cross-Elite zu ihren Deutschen Meisterschaften. Neben den deutschen Spitzenläufern wie Florian Orth und Richard Ringer, für die es in diesem Jahr um die Olympiaqualifikation bei den Bahnwettbewerben geht, waren auch die Regensburger Vereine mit ihren Topläufern vertreten.

So auch der SWC, der mit Medaillenambitionen in den Altersklassen nach Herten gereist ist. Und man wurde nicht enttäuscht. Die Frauen wurden in der Altersklasse W35/40/45 in der Besetzung Constanze Boldt, Susanne Schmidt und Astrid Zunner-Ferstl souverän deutsche Meisterinnen. Mit deutlichem Abstand zu ihren Konkurrentinnen stellten sie an diesem Tag klar, dass bei dieser Meisterschaft kein Weg an den Regensburger Teams in den Frauenkonkurrenzen vorbei führte. In der Einzelwertung konnte Constanze Boldt ihre hohen Erwartungen im Vorfeld bestätigen. Die Bayerische Meisterin von vor einer Woche in Markt Indersdorf konnte sich auf dem schweren matschigen Geläuf in Herten mit einem beherzten Rennen den Titel der deutschen Vizemeisterin in der Altersklasse W40 sichern.



Astrid Zunner-Ferstl in Topform

Abgerundet wurde die starke Mannschaftsleistung von ihren Teamkolleginnen Susanne Schmidt, die einen tollen fünften Rang in der W45 erreichen konnte, sowie Astrid Zunner-Ferstl, die in der W40 auf Platz Neun lief. Ihre Topform konnte die beiden kürzlich auch beim Vertical Up auf der Streif in Kitzbühel unter Beweis stellen, wo beide dem erfolgreichen Team Händlmaier angehörten.

Eng ging es hingegen bei den Männern in den Altersklassenwertungen zu. Mit zwei vierten Plätzen in den Teamwertungen wurden tolle Platzierungen erreicht, jedoch hatte man hier durchaus auch mit einer Medaille spekuliert. Wie knapp

es war, zeigte sich insbesondere in der Altersklasse M40/45. Werden bei den Mannschaftswertungen die Einzelplatzierungen zusammengezählt, so fehlten hier wenige Ränge auf den Bronzeplatz, den die LG Allgäu-Kempton belegte. Dem am nächsten kam Elmar Daubemerkl in der M45. Er rangierte auf Platz 24 in der Endabrechnung, nur eine winzige Sekunden hinter drei Konkurrenten, die unmittelbar vor ihm einliefen. Stark war das Auftreten von Rudolf Salzberger, der ebenfalls nur um eine Sekunde geschlagen auf Platz Sieben landete. Jürgen Schröpf machte mit Platz 14 das runde Teamergebnis perfekt, welches leider jedoch nur mit dem vierten Platz belohnt wurde.

Das gleiche Ergebnis ging an die Besetzung Carl Hierl, Thomas Marohn und Thomas Federsel in der Teamwertung M50/55. Pechvogel war hier ein wenig Carl Hierl. Er kam sich mit einem Konkurrenten ins Gehege, so dass er nicht nur einen Schuh verlor, sondern damit auch viel Zeit. 45 Sekunden „Boxenstopp“ bedeuteten schließlich Rang 20 in der M50 und nicht die angestrebte Top 10-Platzierung. Zusammen mit Thomas Marohn (23.) und Thomas Federsel (29.) schrammte man somit ebenfalls knapp an Bronze vorbei. In dieser Altersklasse war auch Christian Wolfarth unterwegs, der auf Platz 35 kam.

Timo Premru

Neu im Breitensportprogramm:

Fit für Selbstverteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr

Grundschule Prüfening (Halle Ost)

siehe auch Seite 90

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

 **TELIS FINANZ**[®]
Aktiengesellschaft

Das SWC-Wanderprogramm 2016

Von der Familienwanderung bis zu den Bergwandertagen

Einzelheiten zu den Wanderungen auf den folgenden Seiten im Clubheft.

Interessierte melden sich bitte für die jeweilige Wanderung bei Stefan Dettenhofer 0941 / 38396266

oder unter wandern@swc-regensburg.de an.

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

Für detaillierte Angaben zu den Wanderungen bitte die jeweilige Tourenblätter auf der Homepage beachten.

Rund um Wiesenfelden am 17.04.2016 von Stefan

Zum Auftakt der Wandersaison eine leichte, familienfreundliche Tour mit Einkehr im vorderen Bayerischen Wald. Ein Rundweg um Wiesenfelden führt übers Büscherl, dem höchsten Berg der Gemeinde Wiesenfelden. Eine Aussichtskanzel erlaubt den Blick in den Bayerischen Wald und über den Gäuboden.

Kaitersberg und Kötztlinger Hütte am 07.05.2016 von Stefan

Die Wanderung zum Kaitersberg und Kötztlinger Hütte ist „ein Klassiker“ mit alpinem Charakter im Bayerischen Wald. Eine Anreise ein bis zwei Tage vorher

mit Besuch in Bad Kötzing oder einer MB-Tour bietet sich hier an. Begrenzte Teilnehmerzahl, private An- und Abreise und Unterbringung in Pension/Camping in der Nähe.

Hirschenstein über Mühlgrabenweg am 19.06.2016 von Robert

Start der Rundwanderung ist der Wanderparkplatz Grandsberg. Dem Mühlgraben entlang über Grimmeisenweiher und Schuhfleck steigen wir zum Hirschenstein auf. Gestärkt mit einer Brotzeit aus unserem Rucksack wandern wir über den Klettersteig zurück zum Ausgangspunkt.

Schlösserwanderung im Tal des Regens am 10.07.2016 von Elli und Karin

Diese Schlösserwanderung, eine Ganztagestour mit fast 19 km Länge, hat es in sich. Start und Ziel ist Ramspau. Schloss Ramspau, Schloss Hirschling, Drackenstein, Schloss Karlstein und Burgruine Forstenberg liegen auf unserem Weg. Die Einkehr in Ramspau am Ende der Wanderung haben wir uns verdient.

Steigerwald vom 06. bis 07.08.2016 von Sabine

Näheres im nächsten Clubheft.

>

Bergwandertage im Toten Gebirge/ Warscheneck vom 09. bis 11.09.2016 von Angelika

Nach kurzem, knackigem Aufstieg vom Gleinkersee aus schlagen wir unser Basislager in der Dümlerhütte auf. Von dort bieten sich eine Gipfeltour zum Warscheneck und zur Roten Wand an. Am zweiten Tag geht es hinüber zur Wurzerlam, die wir sonst nur im Schnee kennen. Private An- und Abreise. Begrenzte Teilnehmerzahl. Trittsicherheit erforderlich.

Traditionelle Fuchsjagd am 09.10.2016 von den Wander-Füchsen

Fuchs auf Wanderschaft – Berg ruft Fuchs
Näheres im nächsten Clubheft.

Bei unseren Wanderfahrten handelt es sich um Gemeinschaftsfahrten. Wanderwart und Ideengeber der jeweiligen Wanderung übernehmen keine Haftung als Wanderführer. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Stefan Dettenhofer



seit 1920
**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

www.rauscher-time.com
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg
Fortschritt aus Familienhand



Auftaktwanderung rund um Wiesenfelden

von Stefan

- Datum: 17.04.2016
- Treffpunkt: 9:45 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 Brandmoos streifend führt der Weg entlang dem Beckenweiher zurück nach Wiesenfelden.
- Zum Abschluss bietet sich ein Besuch im Umweltinformationszentrum Schloss Wiesenfelden an.
- Charakter: leicht, familienfreundlich
binahe durchgehend bequeme Feld- und Waldwege
- Einkehr: Mittagessen im Gasthof Schiederhof
- Gezeit: gesamt 2:30 Stunden, 9 km, 131 Hm
- 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

Kaitersberg und Kötztlinger Hütte

von Stefan

- Datum: 07.05.2016
- Treffpunkt: 9:00 Uhr in Bärndorf
- Start: 9:15 Uhr
- Touren: Die Wanderung zum Kaitersberg und Kötztlinger Hütte ist „ein Klassiker“ mit alpinem Charakter im Bayerischen Wald. Vom Zellertal steigen wir auf zum Plattenstein. Der steinerne Rastplatz bietet einen Ausblick bis nach Bad Kötzing. Über die Räuber-Heigl-Höhle und Kreuzfelsen folgen wir dem Kamm des Kaitersberges bis zur Kötztlinger Hütte. Von dort geht es nach der Mittagspause zurück nach Bärndorf. Von der Kötztlinger Hütte führt eine zusätzliche Variante über die Steinbühler Gesenke und die Rauchröhren zurück nach Bärndorf. Eine Anreise 1 bis 2 Tage vorher mit Besuch in Bad Kötzing oder einer MB-Tour bietet sich hier als Wanderausfahrt an.
- Charakter: steiler, z.T. steiniger Auf- und Abstieg auf den Kaitersberg, teils felsige Steige
- Einkehr: Kötztlinger Hütte
- Gehzeit: 4 Stunden reine Gehzeit, 11 km, 670 Hm
Variante zu den Rauchröhren
1:30 Stunden reine Gehzeit, 3,5 km, 120 Hm
- Treffpunkt: Bärndorf, Bad Kötzing.
Parkmöglichkeit gegenüber dem letzten Bauernhof
- Anfahrt: Von Regensburg über die B16 nach Bad Kötzing und weiter nach Bärndorf
Entfernung 85 km, Fahrtzeit ca. 1:15 Stunden
-
- Anmeldung: Stefan Dettenhofer 0941/38396266
oder unter wandern@swc-regensburg.de
- Bitte beachten: Anmeldung bis **03.05.2016 nur für die Wanderung.**
An- und Abreise in Privatfahrzeugen
Anmeldung bis **03.04.2016 für die Wanderausfahrt inkl. Wanderung.**
Begrenzte Teilnehmerzahl für die Wanderausfahrt
mit privater An- und Abreise
und Unterbringung in Pension/Camping in der Nähe.

Hirschenstein über Mühlgrabenweg

von Robert

- Datum: 19.06.2016
- Treffpunkt: 9:45 Uhr in Grandsberg
- Start: 10:00 Uhr
- Tour: Grandsberg Parkplatz – Schopf – Grimmeisenweiher – Schuhfleck
Waldmannstein – Oedwies – Hirschenstein – Schuhfleck –
Diensthütte – Grandsberg
- Ausgangspunkt ist der Wanderparkplatz Grandsberg (820),
von dort steil bergauf Richtung Schopf (925)
(Abstecher zum Schopf 5 Minuten), dann immer dem Mühlgraben
entlang bis zum Grimmeisenweiher und bis zum Schuhfleck.
Diesen überqueren und dem Bachlauf folgen bis zur Oedwies.
- Für den Aufstieg zum Hirschenstein (1095) von dort über den
„Klettersteig“ zurück über den Schuhfleck und die Diensthütte
zum Wanderparkplatz Grandsberg
- Charakter: mittel bis mäßig schwer, festes Schuhwerk
- Rucksackwanderung: Bitte Brotzeit und ausreichend Getränke selbst mitbringen.
- Einkehr: Berggasthof Menauer, Grandsberg am Ende der Tour
- Gezeit: gesamt 4:00 Stunden, 12 km, 900 Hm
- Treffpunkt: Grandsberg
- Anfahrt: Von Regensburg über A3 Richtung Passau bis Ausfahrt Schwarzach
in Schwarzach rechts abbiegen Schild „Grandsberg“
Entfernung 70 km, Fahrtzeit ca. 1:00 Stunden
-

- Anmeldung: Stefan Dettenhofer 0941/38396266
oder unter wandern@swc-regensburg.de
- Bitte beachten: Anmeldung bis 15.06.2016
An- und Abreise in Privatfahrzeugen

Schlösserwanderung im Tal des Regens

von Elli und Karin

- Datum: 10.07.2016
- Treffpunkt: 8:45 Uhr in Ramspau
- Start: 9:00 Uhr
- Touren: Die Wanderung beginnen wir am Schloss Ramspau. Dem „kleinen Ritter“ folgend geht es über den Höhenzug des Regentales nach Hirschling. Am Schloss Hirschling vorbei überqueren wir das erste Mal den Regen.
Wir passieren Heiligenhausen und steigen an den „Drei Bächen“ hinauf zu den Regenhängen. Ein Abstecher führt uns zum Riesensprung bei Drackenstein. Der Legende nach ein gewachsener Stein mit dem Fußabdruck eines Riesen.
Nach Drackenstein folgt Karlstein mit seinem weithin sichtbaren Schloss. Die Burgruine Forstenberg liegt als nächstes auf unserem Weg, bevor wir zurück in die Niederungen des Regentales wandern. Am Flussbad Ramspau wird der Regen ein zweites Mal überquert. Die Einkehr in Ramspau am Ende der Wanderung haben wir uns mehr als verdient!
- Charakter: lange Wanderung im romantischen Regental mit historischen Gebäuden, teilweise entlang des Regens, festes Schuhwerk
- Rucksackwanderung: Bitte Brotzeit und ausreichend Getränke selbst mitbringen.
- Einkehr: Gasthof Ramspauer Hof am Ende der Tour
- Gehzeit: 05:30 Stunden reine Gehzeit, 18,5 km, 550 Hm
- Treffpunkt: Ramspau, Schloß Ramspau
- Anfahrt: Von Regensburg über die A93 und Regenstauf nach Ramspau
Entfernung 20 km, Fahrtzeit ca. 0:25 Stunden
-
- Anmeldung: Stefan Dettenhofer 0941/38396266 oder unter wandern@swc-regensburg.de
- Bitte beachten: Anmeldung bis **08.07.2016**
An- und Abreise in Privatfahrzeugen

Großartige Atmosphäre in der Max-Aicher-Arena

Trainingslager der Eishockey-Jugend im Olympiastützpunkt Inzell



Vom 22. – 24. Januar 2016 fand dieses Jahr bereits zum dritten Mal das Training für unsere Eishockeyjugend in Inzell statt. Trainer, Eltern, dreißig Jugendliche und

ein großer Transporter voll mit Eishockeytaschen, Schläger und Pucks trafen sich am Freitag Abend um 18 Uhr an der denkwürdigen Max-Aicher-Arena in Inzell.



Die Little Flyers in Inzell - Fotos: Birgit Renner, Michael Zellner



Eingebettet in eine traumhaft verschneite Winterlandschaft fasziniert dieses großartige Bauwerk jedes Jahr aufs Neue. Es war in den letzten Jahrzehnten Austragungsort für elf Weltmeisterschaften, zwei Europameisterschaften, über 150 internationale Großveranstaltungen und nationale Meisterschaften.

Bereits beim Betreten der Halle durchfährt einen jeden Spieler die besondere Atmosphäre, die von dieser großartigen Anlage

ausgeht. Eingebettet in den Innenraum der 400m- Schnelllaufbahn konnten wir in den drei Tagen neun Stunden Eiszeit nutzen, um Technik, Taktik und Spiel zu trainieren. Im Verlauf der letzten Jahre ist ein deutlicher Leistungszuwachs in Schnelligkeit, technischem Geschick aber auch körperlichem Einsatz klar zu erkennen. Und so gilt es natürlich uns Trainern, hier auch den Jugendlichen einen sportlichen und fairen Umgang miteinander zu vermitteln.



Dreißig Jugendliche trainieren neun Stunden lang Technik, Taktik und Spiel

Ein ungebrochener Trainingswille war bis zur letzten Minute der letzten Eiszeit zu spüren und jeder einzelne konnte auf seine Entwicklungssteigerung in der kurzen Zeit stolz sein.

Die Unterbringung war auch dieses Jahr in dem ebenfalls wunderschön verschneiten BLSV Camp mit seinen Gemeinschaftshütten perfekt. Wolfgang, der Campleiter begrüßte uns wieder herzlichst und sorgte

stets dafür, dass keiner der ausgehungerten Jugendlichen nicht ausreichend zu Essen gehabt hat. Nur die Hüttenabnahme von ihm am letzten Tag ist aufgrund der Erfahrungen der letzten Jahre bei den Jugendlichen gefürchtet.

Die einzige Enttäuschung, mit der wir fertig werden mussten, war das äußerst schwache Landesligaspiel des DEC Inzell (mittlerweile abgestiegen !!), bei der



Bequem ist einfach.



[sparkasse-regensburg.de](https://www.sparkasse-regensburg.de)

Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.

Die Sparkassen-App:



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Regensburg**



Trainer (Rolf Weilert, Peter Schiekofer und Michael Zellner) auf ein perfektes Trainingslager zurückblicken.

Michael Zellner

selbst dem größten Eishockey-Enthusiasten nach dem zweiten Drittel die Lust auf mehr verging. Somit ließen wir den Abend etwas früher als geplant, aber nicht ungen, beim Italiener gut ausklingen.

Dank der perfekten Unterstützung durch alle beteiligten Eltern und Betreuer sowie einer großen Schar an sympathischen und hochmotivierten Kindern können wir



Eifrig trainieren macht durstig

Fotos: Renner, Zellner



Gefühlte tausend Liegestütz

Selbstbewusstsein, Fitness, Technik: Sicherheit

Neu im Breitensportprogramm gibt es donnerstags in Prüfening

Fit für Selbstverteidigung
mit Vladimir Cozarciuc.

Unter professioneller Anleitung – Vladimir hat als Leibwächter des moldawischen Präsidenten gearbeitet und als Kampf-Instructor moldawische Speznaz-Einheiten trainiert – wird sich erst aufgewärmt; dann gibt es einen Kraftzirkel für den ganzen Körper und dann Liegestütz in allen möglichen Variationen für die Kraft in Armen und Händen.

Die erste Trainingseinheit befasste sich mit dem richtigen Treten und der Befreiung aus einem Griff.

In weiteren Einheiten wird gelernt, wie man sich mit einfachen Mitteln wehren kann.



Erstes Training bei Vladimir Cozarciuc in der Prüfening Halle

Das Training vermittelt neben den Selbstverteidigungstechniken auch eine allgemeine Fitness und ist für alle Mitglieder von 12 – 55 Jahren gedacht.

Fit für Selbstverteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr

Grundschule Prüfening (Halle Ost)

Als Neumitglieder begrüßen wir

Amundsen David Lovis, Aparicio–Azana Hanna u. Sarah, Apfelbeck Lucia, Baklaci Esma, Bayerlein Nina, Berger Felix, Boldt Nico, Brandl Anna, Brendel Ida u. Liv, Clemens Amelie, Döbereiner Bastian, Eichinger Rosaleen, Fischer Anna, Friedl Lucia, Galler Vincent, Göötz Sarah u. Simon, Götz Alexia, Holzapfel Theresa, Hübner Dorit, Käppeler Aimy, Alessia u. Jeremy, Kagermeier Julia, Kellner Benno, Lauber Adrian, Lehner Hannah u. Luisa, Maier Jan, May Magdalena, Osse Isabel, Pintér Maja, Platzer Sophia, Post Andy, Pritzl Manuel, Reidegeld Aliena Silvia, Riepl Sophia, Schäfer Lara, Schicketanz Doina u. Leo Anton Sebastian, Schubert Lina, Schuderer Georg, Schwan Laura u. Verena, Tanner Noah, Teran Marie, Terhart Luisa, Thalhofer Julia, Theiss Daniel, Unger Benedikt u. Severin, Wallner Jakob, Zumüller Emilia.

Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

Erste-Hilfe-Workshop für unsere Übungsleiter am 30. April 2016

Am Samstag, den 30. April 2016 bieten wir für alle Übungsleiter und für interessierte Mitglieder wieder eine Vereinsfortbildung zum Thema Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen an. Unser Wettkampf- arzt Dr. Michael Zellner, Unfallchirurg bei den Barmherzigen Brüdern, wird mit den Teilnehmern die ersten Maßnahmen nach einem Sportunfall erarbeiten und das Verhalten bei medizinischen Notfällen trainieren.

Die Teilnahme ist kostenlos und auch zur Auffrischung bereits vorhandener Erste-Hilfe-Kenntnisse sinnvoll.

Termin: Samstag, 30. April. 2016, 14.30 – 18.00 Uhr in der Prüfening Grundschule

Anmeldung: bis 25. April 2016 unter info@swc-regensburg.de

Hilfe bei Sportunfällen

mit Dr. Michael Zellner

Samstag, 30. April 2016, 14.30 - 18.00 Uhr

Grundschule Prüfening

SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG
Eine Initiative von INTERSPORT
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 **LePark** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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



Postanschrift: Serpiliusweg 7
93049 Regensburg
Internet: <http://www.swc-regensburg.de>
Email: info@swc-regensburg.de
Satzung: <http://www.swc-regensburg.de/images/Satzung.pdf>

Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

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

Einzugsermächtigung für Konto: 15 131 BLZ: 750 500 00 Sparkasse Regensburg
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1R8G

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

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

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

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 – 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 – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

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. Mai 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.

Jahreshauptversammlung 2016

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

Termin:

Freitag 3. Juni 2016, 19:00 Uhr im Prüfeninger Schlossgarten

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Sportlerehrung
4. Berichte der Spartenwarte
5. Geschäfts- und Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung
8. Neuwahlen
9. Anträge und Verschiedenes

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

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 oder Tel. 0941 / 379 849

Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

Die Bestätigung einer Kündigung kann **nur bei Angabe einer E-mail-Adresse** per E-mail oder bei Eingang eines Rückportobetragtes erfolgen. Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

WORLD OF FLYERALARM

EXKLUSIVE DRUCKVIELFALT



FLYERALARM ist Ihr Partner im Online-Druck. Für Ihren perfekten Auftritt geben wir alles – bei uns finden Sie mehr als 3 Mio. Druckideen für Ihren Erfolg. Zu fairen Konditionen, kombiniert mit einzigartigen Services.

FLYERALARM

DRUCK | WERBETECHNIK | WERBEARTIKEL | MAILING | DESIGN | LOGISTIK