

In Bayern ganz oben

SWC Leichtathletik Teams



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,

für viele von uns brachte das Frühjahr eine sehr traurige Nachricht:

Robert Obermeier, unser Kassenwart und Vorstandsmitglied, ist einen Monat nach seinem 57. Geburtstag nach kurzer schwerer Krankheit verstorben.

Wer Robert kannte, weiß, dass mit ihm mehr als ein Eckstein im Gebäude SWC fehlt. Er hat sich noch um eine Nachfolge im Amt gekümmert, eine Übergabe war nicht mehr möglich. Wir bitten daher um Nachsicht, wenn sich manches in der nächsten Zeit erst noch einspielen muss.

Einen Nachruf auf Robert findet Ihr auf Seite 91.

Euch allen einen bewegten, sonnigen, gesunden und erholsamen Sommer

wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende

Traditionelle Fuchsjagd *mit den Wander-Füchsen*

Datum: 9. Oktober 2016

Treffpunkt: 14.00 Uhr
Parkplatz Walderlebniszentrum
in Riegling

Charakter: Pflichtprogramm
für den ganzen Verein!

Fuchs auf Wanderschaft
– wer findet den schnellsten Weg?

Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

*mit Dres. med. Rosi Schott
und Michael Zellner*

Datum: 19. November 2016

Beginn: 14.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Anmeldung und weitere Infos
auf Seite 91



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
Rennzwerge	Seite 15
Terminübersicht 2016/17	Seite 16

Leichtathletik

Bericht Misano	Seite 19
Wettkampfberichte	Seite 24
Werfertag	Seite 32
Athletensprecher	Seite 35
Berichte ab 23. April 2016	Seite 37
Bayern Cup	Seite 51
Berichte ab 7. Mai 2016	Seite 58
Kinderleichtathletik	Seite 64
Berichte ab 13. Mai 2016	Seite 66
Ferienaktion	Seite 74

Wandern

Berichte	Seite 77
Ausschreibungen	Seite 82

Schwimmen

Bericht Trainerausbildung	Seite 86
---------------------------	----------

Kegeln

Bericht	Seite 88
---------	----------

Breitensport

Trainervorstellung	Seite 89
Keine Ausreden mehr	Seite 90

Clubfamilie

Erste-Hilfe-Kurs	Seite 91
Nachruf Robert Obermeier	Seite 92
Bericht JHV	Seite 93
Unsere neuen Mitglieder	Seite 95



Alles Synchro: Die Flyeralarm-Eisbären in Samnaun - mehr dazu auf Seite 11

Foto: Josef Aumüller

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941/379 849
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
1. Kassier	Caro Schönleber	0941/37 80 20 26
Ehrenvorsitzender	Franz Obermeier	0941/31110

AUSSCHUSS

Breitensport	Caro Schönleber	0941/37 80 20 26
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941/ 3810489
Jugendwart	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	09404/64 06 94 0176/72 60 18 97
Kegeln	Ursula Eigenstetter	0941/71474
Leichtathletik	Josef Koller Michael Duchardt	0941/28 06 38 98 0160/70 43 839
Schwimmen	Christine Obermeier	0941/37720
Ski alpin	Andreas Gebert andreas.gebert@swc-regensburg.de	0179/48 80 832 089/46 22 89 98
Skilehrwesen	Susanne Ziereis	0176/20 59 55 99
Ski nordisch	Dominik Schmeer	0941/75 01 044
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	Stefan Dettenhofer	0941/38 39 62 66
2. Kassier	Michael Duchardt	0160/70 43 839
Beisitzer	Sabine Garatva	0941/270 014
Vertretung Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

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

Mo: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller	Weinweg
Di: 16.30 – 18.00Uhr	Schüler-/innen ab 6 Jahre (2007 und jünger) Amelie Duchardt (Tel.: 0173/586 9611) Sofia Seitz, Frederik und Kathi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Lena Prochnow	Sportanlage am Weinweg
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12/U10 (2005+2006), Josef Koller, Pauline Beisenherz, Andrea Holzapfel (sportsprung@gmx.de)	
Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Marion Gergs (Mädchen U12, 2003–2005)	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Mädchen U16, 2002 und älter, Julia Hainz (julia.hainz@gmx.de)	
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	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Disziplintraining nach Absprache	
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Sportanlage am Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler-/innen U14/U12/U10 Josef Koller,	
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	Weinweg
Fr: 17.00 – 19.00 Uhr	Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache	
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 (Tel.: 09404/ 64 06 94), Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Dorle Mokroß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow, Lena Prochnow (ab 7 Jahre)	Sportanlage am Weinweg
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr	Eltern-Kinder-Turnen (3-6 Jahre) nach telefonischer Anmeldung bei Sven Engelmann unter 0941/38 13 93 66	Wolgangschule 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 Mokroß, Christine Obermeier, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschtulung:

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

Breitensport Jugend & Erwachsene bis zu den Ferien

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

Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens- Gymnasium
Di: 16.00 – 17.00 Uhr	Kinderturnen (Ende September bis Ostern), Uschi Langer	
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	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



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: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg
Konto:
Sparkasse Regensburg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Verleger: Ski- und Wanderclub
Redaktion: Ursula Breitkopf
Lektorat: Lissy Besl
Versand: Dorle Mokroß, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich

Formations-Europameisterschaften in der Schweiz

Flyeralarm Eisbären wagen sich auf internationales Terrain



Training im Stubai (Bilder links) - Wettkampf in Samnaun

Fotos: Aumüller, Breitkopf

Acht junge SWC-Skifahrer wagten sich bei den 2. Formations-Europameisterschaften im schweizerischen Samnaun an den Start.

eine Pflicht und zwei Küren zu präsentieren. Daran hatte unser Team Flyeralarm Eisbären unter der Leitung der Coaches

Auf dem für Formationsfahrten ziemlich steilen Hang der Alp Trida galt es



Wichtig beim Formationsfahren - sportliche Kurven und gut Aussehen: Josef Aumüller mit Skilegende Marc Giradelli - Valli und Katy in der Trainingspause



Kathrin Aumüller und Peter Passian an intensiven Trainingswochenenden in Mitterdorf, Hinterstoder, im Stubai und zuletzt an drei Trainingstagen in Samnaun/Ischgl gefeilt.

Zu messen hatten sich Lea Passian, Katrin Kössler, Maria und Sophie Rauscher, Valentina Bauer, Sophie Kellberger, Josef Aumüller und Ferdinand Zellner nicht nur mit der bayerischen Synchro-Szene,

sondern auch mit professionellen Skischulenteams aus Ischgl, Samnaun, Davos, Maria Alm, Wengen und vom Arlberg. Klar, dass hier gilt: Dabeisein ist alles.

Dass sie dabei waren, haben unsere Flyeralarm Eisbären nicht bereut; auch wenn sie an den Wettkampftagen mit sulzigem Schnee zu kämpfen hatten – und



*Das Ziel ist klar: Die Formations-Europameisterschaften vom 7. - 8. April 2017 in Samnaun
Rechts: Unser Team mittendrin mit den Synchro-Coaches Kathrin Aumüller und Peter Passian*



da waren sie nicht allein – das Training der Formationsfahrten im Team, eine deutliche skifahrerische Entwicklung und die Atmosphäre einer professionell und sehr stimmungsvoll organisierten Euro-

pameisterschaft nehmen sie mit in die nächste Saison.

Ursula Breitkopf

Mehr zur EM: www.engadin.com/events/top-events/formations-europameisterschaften



||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner
for snowsport



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

Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfaher.de

Rennzwerge-Training

Skikurs - und was jetzt?

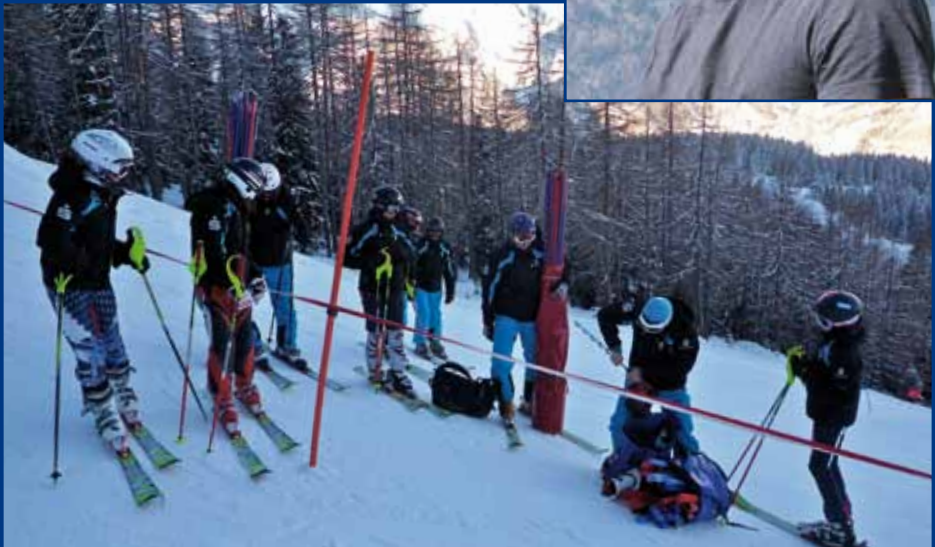
Für Kinder ab dem Schulalter gibt es im SWC die Rennzwergegruppe. Hier kann das rennsportliche Skifahren ausprobiert und trainiert werden.

Die Termine für die Ausfahrten der Renngruppe findet Ihr auf der nächsten Seite. Ansprechpartner für die Rennzwerge ist Caroline Böttcher, Kontakt unter

rennzwerge@swc-regensburg.de

Caroline hat Lehramt Grundschule in Regensburg studiert und ist selbst eine erfahrene Rennläuferin.

Josef Aumüller, weiterer Trainer der Rennzwerge, befindet sich momentan in der Ausbildung zum C-Trainer Ski Alpin (Leistungssport).



Terminübersicht 2016/17

Hier die Übersicht für alle Skifahrer, **Rennzwerge**, **Übungsleiter** und **Synchros**

**Achtung: Termine vorläufig - verbindlich dann im Oktoberheft
oder auf Nachfrage bei Euren Kontaktleuten**

28. – 30. Oktober 2016 (voraussichtlich)
1. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennzwerge** und
Synchro-Interessierte

11. – 13. November 2016
2. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennzwerge** und
Synchro-Interessierte

25. – 27. November 2016
Formationsfortbildung des SV Bayerwald
am Kitzsteinhorn für alle **Übungsleiter**
und **Synchro-Interessierten**
Anmeldung über
Skiverband-Bayerwald.de/Lehrwesen

9. – 11. Dezember 2016
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
mit SWC Clubmeisterschaften

2. – 6. Januar 2017
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten

11./12. und 18./19. Februar 2017
(voraussichtlich)
Skikurs in Eck am Riedlstein

2. – 5. März 2017
Familienausfahrt nach Kaprun

Samstag, 11. März 2017
Skikursabschlussfahrt nach Hochficht
für die fortgeschrittenen Skikurskinder

10. – 12. März 2017
Trainingswochenende für die **Synchros**
im Stubai

25. – 27. März 2017
2. Trainingswochenende **Synchro** Stubai

7. – 9. April 2016
3. **European Snow Challenge in Samnaun**

Flutlichttraining nach Absprache und
Wetterlage

Kontakt Rennzwerge:
Caroline Böttcher
rennzwerge@swc-regensburg.de

Kontakt Übungsleiter:
Susanne Zierei
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Kontakt Synchro-Team:
Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

Kontakt Renngruppe
Andreas Gebert
andreas.gebert@swc-regensburg.de

Kontakt Ski Nordisch und Freeride
Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

SPORT
HERRMANN



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  93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

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

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

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



„Ein Team ist mehr als die Summe seiner Mitglieder“

Trainingslager der Leichtathleten in Misano Adriatico



Fotos: Hannah Zellner, Jonas Premru, Steffi Pietsch, Daniel Martin, Stefan Matula, Matthias Küsters, Josef Koller, Julia Liedl, Josef Aumüller

Wie schon seit vielen Jahren verbrachten die Leichtathleten des SWC Regensburg auch 2016 die Osterferien im Refugium der authentischen Mama Casali in Misano. Die außergewöhnliche Herzlichkeit, die Kulturen verbindende Freundschaft und die fantastische italienische Küche, mit der die Regensburger dort wie immer umsorgt wurden, ließen das Ambiente zur Wohlfühloase werden.

Mit einer Mannschaftsstärke von 115 Sportbegeisterten ist die Unterschiedlichkeit der jeweiligen Trainings- und Leistungsgruppen sowie der einzelnen Vereinsmitglieder programmiert. Die Vielfalt hinsichtlich der Altersklassen und Charaktere, der Disziplinen und Trainingsmethoden, der Einzelkämpfer und Teamplayer, der Zielsetzungen und Träume, der Freundschaften und dem





Training im Stadion von Misano Adriatico

Fremden, das alles hat in diesen sieben Tagen Trainingslager zu Zusammenarbeit, neuen Bekanntschaften, Höhen und Tiefen und – vor allem – zu einer einzigartigen Gemeinschaft geführt.



So hat sich in diesem Trainingslager einmal mehr gezeigt, was den Sport so besonders macht. Sport vereint, wenn die Großen den Kleinen helfen groß zu werden; und die Kleinen es den Großen ermöglichen, die Welt einmal wieder mit ganz anderen Augen zu erblicken.

Sport ermöglicht es, körperlich und persönlich zu wachsen, wenn man etwas leistet, was man sich selbst nicht zutraut hätte. Wenn die Kraft und Arbeit, die man investiert, im Fortschritt greifbar wird. Wenn das Glück den Körper durchströmt, weil Bewegung Endorphine auslöst.

Sport lässt die eigenen Grenzen kennenlernen, wenn man über sie hinausgegangen ist, und Muskelkater, Verletzungen oder Erschöpfung überwiegen.

Sport verbindet, wenn das Staffelholz übergeben wird und man weiß: „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen.“

Sport weckt Emotionen, wenn der Sprung über die Latte gelingt oder die Kugel am weitesten fliegt. Wenn man alles gegeben hat und im Ziel der Stolz im ganzen Körper zu spüren ist.

Aber was sind schon Emotionen, wenn man sie nicht teilen kann? Und was sind Emotionen, wenn man sie teilen kann? Wenn zum Beispiel die Kleinsten der Gruppe mit Cro-Masken um die Welt fliegen oder das Springen zu Donikkls „So a schöner Tag“ die Lobby am „bunten Abend“ beben lässt, sodass sich Groß und Klein für einen Moment wirklich so stark wie ein Tiger fühlen.

Der Sport stärkt das Gemeinschaftsgefühl und jeder spürt: Ein Team ist weitaus



Gemeinschaft zählt, auch in der Osternacht

mehr als die Summe seiner Mitglieder. Und so sind die letzten Tempoeinheiten kein einsames Ringen um schnelle Zeiten, sondern ein Erreichen der Ziellinie unter Zurufen und Klatschen der Trainer und Teamkameraden ganz nach dem Motto „Du gewinnst nie allein. An dem Tag, an dem du was anderes glaubst, fängst du an zu verlieren“ (Mika Häkkinen).

Deshalb gilt es an dieser Stelle den Menschen zu danken, die es den Athleten ermöglichen, den Facettenreichtum des Sports hautnah zu durchleben: den Trainern. Sie stehen unermüdlich vor dem

Training, im Training und nach dem Training an der Seite ihrer Athleten, um das Beste aus ihnen herauszuholen und Ziele greifbar zu machen, sodass sie gemeinsam mit ihren Schützlingen die einzigartigen Seiten des Sports erleben können.

Und so fährt jedes Teammitglied am Ende des Trainingslagers um einen persönlichen Schatz an wertvollen Erinnerungen reicher, und mit ein bisschen Spannung auf die kommende Saison und die erwarteten sportlichen Highlights im Gepäck, zufrieden nach Hause.

Julia Liedl







*Oben: Matze mit Diskus, Training am Strand, unfreiwillige Bushaltestelle
Mitte: Abschied von Mama Casal!
Untere Mitte: Stabhochsprungtraining; Girls Power an der Adria
Unten: Tempoläufe, Trainerpaar Stefan Wimmer und Steffi Pietsch*

Erfolgreicher Abschluss beim Jura Cross Cup

In Parsberg ging es am 12. März 2016 auch um die Gesamtwertung

Bei idealen äußeren Bedingungen starteten die Jüngsten zu ihrem Abschlusslauf. Einziger Starter war vom SWC hier Mika Seremet, der über die Distanz von 1km seine Jahrgangsklasse gewinnen konnte. In den Schülerklassen ging es dann über die doppelte Distanz. In der U16 männlich wurde Leon Puchinger zweiter und konnte die Gesamtwertung damit gewinnen, da er alle drei Läufe absolviert hatte. Auf Rang drei kam Jonas Premru. Der letztjährige Bayerische Meister über die 1000m absolvierte damit einen Grundagentest für die bevorstehende Leichtathletiksaison. Auf Platz Drei kam in dieser Altersklasse Yannik Seremet. Eine Altersklasse tiefer kam Nico Boldt auf Platz Vier. Bei den Mädchen kamen in der U14 die beiden Geschwister Lisa und Julia Lankes geschlossen auf die Plätze Eins und Zwei. Die U16 weiblich gewann Antonia Fehlner, die die Cupwertung in dieser Altersklasse auch gewinnen konnte.

Bei den Frauen gewann Margrit Elfers den Lauf über die 5 km. Die Cupwertung ging an sie in der W20. Bei der männlichen U18 setzte sich Daniel Zsurzsa auf Platz Zwei. Platz Eins war dies dann in der Cupwertung. Bei der weibliche Jugend U18 erreichte Nina Federsel ebenfalls den zweiten Platz. Dies war dann auch der Rang in der Gesamtwertung.

In der Altersklasse M30 kam der Jura-Cross-Cup-Dauerbrenner Jens Wulff in einer Zeit von 24:00 Minuten auf den dritten Platz. Rang Zwei war dies dann

in der Endabrechnung. Bei der W30 gelang Franziska Niebergall auf Platz Drei. Im stärksten Teilnehmerfeld – der M40 – ging es dann auch am knappsten zu. Die Einlaufliste in Parsberg lautete: Ingo Ulmer von Run & Bike Kelheim, vor Bernhard Schöberl und Jürgen Schröpf (beide vom SWC). Dies war auch das Bild in der Gesamtwertung. Alle drei Läufe zusammen addiert lagen die drei Läufer in einer Bandbreite von einer Minute.

Auf Platz Eins landete Susanne Schmidt, die damit auch sehr deutlich an der Spitze der Gesamtwertung lag. Eine deutliche Angelegenheit wurde die Altersklasse M50 für die SWC-Läufer. Carl Hierl, Thomas Federsel und Christian Wolfarth kamen hier auf die ersten drei Plätze. Gewinnen konnte schließlich Thomas Federsel die Cupwertung. Birgit Hierl kam in einer Zeit von 27:05 Minuten auf Platz Zwei in der W50. Auf Platz Eins landete wie gewohnt Regina Graf in der W60. Da auch sie an allen drei Läufen teilnahm, gewann sie auch die Cupwertung.

Timo Premru



Links Jens Wulff mit der Ehrenstartnummer Zwei

Foto: Premru

Bronze für Constanze Boldt

Bayerische Meisterschaft 10.000m Bahn

Ebenfalls am Samstag, den 12. März 2016 fand in Regensburg mit den Bayerischen Meisterschaften über die 10.000m der erste Freiluftwettbewerb im Jahr 2016 am Weinweg statt.



*Erfolgreiche Langstreckler:
Rudi Salzberger und Constanze Boldt* Foto: Th. Noell

Mit dabei waren auch zwei Läufer aus der Trainingsmannschaft von Udo Reichl.

Einen dritten Platz und somit den Bronzerang erreichte dabei Constanze Boldt. Die erfolgreiche Teilnehmerin an den deutschen Crossmeisterschaften konnte somit eine nächste Medaille ihrer Sammlung hinzufügen. In einer Zeit von 38:14,13 Minuten erreichte sie das Ziel. Ebenso mit am Start war Rudi Salzberger. In 34:56,88 Minuten konnte er sich auf Platz 18 setzen.

Timo Premru

Erfolgreicher Hallensaisonabschluss

Werner-von Linde-Hallensportfest am 12. und 13. März 2016 in München

Ein Großteil des SWC-Stabhochsprung-Nachwuchses konnte beim Werner-von-Linde-Sportfest nochmal eine persönliche Bestleistung aufstellen.

So übersprang der 14jährige Georg Rauscher im M15-Wettbewerb souverän die 3,20m mit einer neuen persönlichen Bestleistung. Dies bedeutete Platz Zwei in einem sehr gut besetzten Wettkampf, den ein 15jähriger Springer aus Österreich mit 3,81m gewann. Im gleichen Wettbewerb verbesserte Tristan Böck seine Bestleistung um 18cm auf 2,80m, was für ihn Rang Fünf bedeutete, höhengleich mit dem drittplatzierten

Springer. Denkbar knapp scheiterte Bene Peper an der neuen persönlichen Bestmarke von 2,50m. So blieb Platz Zwei in der M13, höhengleich mit dem Sieger Finn Anderlick aus Grafing/Ebersberg. Im gleichen Wettkampf sprang David Ringlsetter neue persönliche Bestleistung mit 2,20m und belegte damit als bester 12jähriger Platz Vier.

Da wollten auch die Mädels nicht zurückstehen: 2,50m, persönliche Bestleistung und Platz Drei in der W15 für Paulina Hof als beste deutsche Springerin hinter zwei Italienerinnen. Die gleiche Höhe, ebenfalls Bestleistung und der klare Sieg für



Tristan Böck und Georg Rauscher - Foto: Christiane Böck

Franzi Hollmer in der W13. Bereits mit ihrem zweiten Sprung über 2,10m hatte sie die Konkurrenz für sich entschieden. Damit befinden sich neun SWC-Nachwuchsspringer in ihrer jeweiligen Altersklasse unter den Top 4 in der Bayerischen Hallenbestenliste. Die SWC-Stabis sind somit gut gerüstet für die kommende Sommersaison.

Auch abseits der Stabhochsprungmatte gab es erfreuliche Ergebnisse:

Nils Rößler verbesserte sich im Kugelstoßen mit der 3kg-Kugel um fast 4m auf 11,24m und belegte Platz Zwei in einen hochkarätigen Wettbewerb. Völlig überraschend erreichte er auch noch das 60m-Hürden-Finale und belegte dort mit 11,25 Sekunden Platz Sieben. Auch hier hatte er sich über drei Sekunden verbessert. David Ringlstetter wurde im Hochsprung der M12 Dritter. Auch er pulverisierte seine persönliche Bestleistung um 12cm auf 1,39m. Bene Peper kam mit 1,36m auf Rang Fünf in der M13.

Ebenfalls sehr erfreuliche Hürdenzeit für Franzi Hollmer: Mit 11,05 Sekunden verbesserte sie sich um über eine Sekunde. Simon Hahne lief ordentliche 9,44 Sekunden über die 60m und belegte Platz 21 in dem über 50 Sprinter starken Feld der M12. Ordentliche Hürdenzeiten liefen auch David Ringlstetter, Simon Hahne und Tristan Böck.

Josef Koller

Dreizehn SWCler vertreten die Oberpfalz

Abschlusslehrgang E-Kader

Am Sonntag, den 13. März 2016 fand in der Quelle-Leichtathletikhalle in Fürth der traditionelle E-Kader Abschlusslehrgang der drei fränkischen Bezirke und der Oberpfalz statt.

Mit 29 Mädels und Jungs stellte die Oberpfalz den Bezirk mit der höchsten Teil-

nehmerzahl und der SWC Regensburg mit 13 Jungs und Mädchen fast die Hälfte des Aufgebots. Die hohe Teilnehmerzahl der Oberpfalz und des SWC auch noch beim letzten Lehrgang spricht für die tolle Stimmung und Motivation des diesjährigen Kaders.



Die Oberpfälzer beim E-Kader-Lehrgang in Fürth

Foto: Hans Merkl

Dass auch die Qualität stimmt, zeigten sie in der 8x100 Meter-Staffel gegen die fränkischen Bezirke, in der sie knapp hinter Oberfranken, aber sensationell vor dem Seriensieger Mittelfranken einen ausgezeichneten zweiten Platz belegten. Für den SWC waren Sonja Thalhofer,

Hannah Nußbaumer und Yannik Seremet in der Staffel eingesetzt. Alle wurden noch über 30 Meter fliegend getestet und nachmittags war es für viele ein Erlebnis, Trainingseinheiten mit den bayerischen Landestrainern absolvieren zu können.

Hans Merkl

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-DO 17:00 - 24:00

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

17:00 - 24:00

ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN

INH. GEORGIOS KOUMPOURIS

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



WWW.DELPHI-LAABER.DE

WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER



Lob für SWC-Jugendarbeit

Schülersportlerehrung am 16. März 2016 in der RT-Halle



Großes Aufgebot: Die SWCler bei der Schülersportlerehrung mit Oberbürgermeister Wolbergs

Foto: Timo Premru

Unter der Leitung vom Sportamtsleiter der Stadt Regensburg Herrn Johann Nuber wurden diejenigen geehrt, die für die Regensburger Sportvereine Titel erringen konnten. Von einer Europameisterin bis hin zu den Oberpfalzmeistern erfolgten die Auszeichnungen in den Einzel- und Mannschaftskategorien.

Oberbürgermeister Joachim Wolbergs und der Sportreferent Dr. Hermann Hage ließen es sich nicht nehmen, persönlich die Auszeichnungen vorzunehmen. Wolbergs, bekannt für sein großes Interesse an der Leichtathletik, fragte somit immer wieder auf sehr sympathische Art

nach, wie denn die jeweilige Einzelleistung war. Als die ersten Athleten des SWC ausgezeichnet wurde, betonte Johann Nuber: "Der SWC Regensburg ist bekannt für seine hervorragende Jugendarbeit!".

Herausragend war im letzten Jahr der Auftritt des SWC beim Bayerncup. Sowohl bei der männlichen wie auch der weiblichen U16 konnte die Bayerische Mannschaft in diesem Mannschaftswettkampf errungen werden.

Timo Premru

Wer im Einzelnen geehrt wurde: [www.swc-regensburg.de/Sparten/Leichtathletik/News und Berichte](http://www.swc-regensburg.de/Sparten/Leichtathletik/News_und_Berichte)

Läufer unterwegs

Cross-OM in Gleiritsch und Walhalla-Lauf am 2. April 2016



Korbinian Schönberger, der in den Jahren 2010 und 2011 an Berglauf-WM und -EM teilnahm, nahm sich als erste Standortbestimmung nach einer zweijährigen Verletzungspause die Oberpfalzmeisterschaften Cross vor, die von seinem Heimatverein, der DJK Gleiritsch veranstaltet wurden. Ursprünglich war gar kein Start ge-

plant, doch die Aussicht, dass mit ihm, seinen Bruder, Nichten und Neffen insgesamt fünf Schönbergers an der Startlinie stehen würden, animierte ihn dann zu dem Saisonauftakt in Gleiritsch. Bei Sonne und optimalen Laufbedingungen ging es auf die 7.000m-Strecke. „Mein Ziel war es, ohne Risiko und ohne Überbelastung an die Sache ranzugehen“, so Korbinian Schönberger auf seiner Homepage. Maximilian Zeus (DJK Weiden), ebenfalls Mitglied im Deutschen Berglaufkader und Drittplatzierter bei den Bayerischen U23-Crossmeisterschaften, sollte an diesem Tag noch nicht als Orientierungspunkt dienen. Dieser gewann erwartungsgemäß dann den Titel des Oberpfalzmeis-

ters in einer Zeit von 23:45 Minuten. Dann jedoch auf Platz 2 kam Korbinian Schönberger ins Ziel, der den drittplatzierten Andreas Hecht (ebenfalls von der DJK Weiden) um drei Sekunden schlagen konnte.

In der M15 war Leon Puchinger am Start, der auf Platz Fünf landete. Den Rang Sechs erreichte Julia Lankes in der W12, ihre Schwester Lisa kam in der W13 auf Platz Drei, Maya Deiml auf Platz Sieben.



Udo Reichl mit den Startern beim Walhalla-Lauf
Foto: Sonja Hackl

Als weitere Laufveranstaltung hier in der näheren Umgebung stand der 7. Walhalla-Lauf des SV Donaustauf auf dem Programm. Und hier gab es eine Siegerin: Anika Urbansky konnte den 10 km-Lauf der Frauen für sich entscheiden. In 40:21,18 min. siegte sie vor Sabine Dörlinger vom Armin Wolf Laufteam.

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

Im gleichen Wettbewerb gingen die Plätze Vier und Fünf an Sonja Hackl und Katharina Machura. Margrit Elfers kam auf Platz Zwölf. Über die 5 km-Strecke erreicht Jens Wulff den sechsten Platz

und Platz Acht ging hier in der Frauenkonkurrenz an die SWC-Weitsprungspezialistin Andrea Holzapfel.

Timo Premru

Elf Medaillen und tolle Mannschaftsleistungen

Bayerische Halbmarathonmeisterschaften am 10. April 2016 in Bad Staffelstein

Die Altersklassenläufer des SWC waren mit Medaillenerwartungen nach Staffelstein angereist. Und sie enttäuschten nicht. Insgesamt elf Medaillen und klasse Einzelleistungen gingen für die Roten mit zurück nach Regensburg.

Wieder ein Spitzenplatz ging dabei an Constanze Boldt. Nachdem sie kürzlich den Deutschen Vizetitel in der W40 im Crosslauf erringen konnte, ging diesmal gar der Vizetitel in der Frauenklasse an

die Ausnahmeathletin des SWC Regensburg. In einer Zeit von 1:22:18 Std. gewann sie damit äußerst souverän ihre Altersklasse und war in der Gesamtwertung lediglich 10 Sekunden vom Bayerischen Meistertitel der Frauen entfernt. Insgesamt platzierten sich in dieser Wertung fünf Frauen des SWC unter den besten Zwölf. Eine davon war Silvia Weishäupl, die in einer Zeit von 1:28:03 Std. den Titel in der W35 gewinnen konnte. Diese Altersklasse wurde schließlich dominiert von den Frauen des SWC: Sonja Hackl mit dem Vizetitel und Katharina Machura auf Platz Vier komplettierten ein starkes Mannschaftsergebnis. Damit ging selbstverständlich auch der Titel in der W35/40/45 an das Trio Boldt, Weishäupl, Hackl. In der Mannschaftswertung der Frauenklasse gingen mit Silber (Boldt, Weishäupl, Weinfurter) und Bronze (Urbansky, Hackl, Schmdit) gleich zwei Medaillen zurück in die Domstadt. Auf Platz Fünf landete hier noch die Besetzung Machura, Elfers und Graf.



Vizemeisterin Sonja Hackl (Mitte) Foto: Jürgen Schröpf

Erwartungsgemäß an die Spitze des Feldes konnte sich auch die Weltmeisterin im Marathon des vergangenen Jahres

Regina Graf in der W60 setzen. Mit zwölf Minuten Vorsprung ging der Titel hier klar an die Läuferin aus Regensburg. Eine weitere Einzelmedaille ging dann noch an Susanne Schmidt. Die äußerst zuverlässige Läuferin des SWC holte sich in der W45 Silber hinter einer Athletin der LAC Quelle Fürth. In der W20 waren Annika Urbansky und Elisabeth Weinfurter ebenfalls unter den ersten zehn zu finden. Margrit Elfers kam hier auf einen 18. Rang.

Gute Ergebnisse erzielten auch die Männer des SWC. Vinodkumar Shinivas erzielte dabei mit 1:13:55 Std. eine neue Bestzeit über die Halbmarathondistanz und landete in der M30 auf dem etwas

undankbaren vierten Rang. Vordere Altersklassenplatzierung erreichten Bernhard Schöberl (4. in der M40), Jürgen Schröpf (5. in der M40), Thomas Marohn (5. in der M50) und Thomas Federsel (8. in der M50). Zwei weitere Medaillen errangen dann noch die Männer in den Altersklassenmannschaften: Die M35/40/45 kam in der Besetzung Schöberl, Schröpf und Hauptmann auf Platz Drei und in der M50/55 ging Silber an Federsel, Marohn und Noell. Weitere Ergebnisse: Stefan Hauptmann 13. in der M45, Thomas Noell 21. in der M50, Helmut Schemm 27. in der M50, Roland Reisinger 27. in der M40.

Timo Premru

Starker Nachwuchs beim Wurf

Werfertag des SWC am 16. April 2016

Im April trafen sich die Oberpfälzer Leichtathleten zu ihrem Saisonauftakt in den technischen Disziplinen zum Werfertag am Weinweg in Regensburg. Hierbei wurden die Kreismeister ermittelt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden auch die Oberpfalzmeisterschaften über die Langstrecken auf der Bahn ausgetragen.

Im Wurfbereich sicherte sich der Zehnkämpfer Andreas Mokross im Kugelstoß und im Diskuswurf jeweils den ersten Platz. Sein Mannschaftskamerad Fabian Buslaps landete hier jeweils auf den zweiten Platz, im Speerwurf tauschten sie die Ränge. Franz Sedlmeier erreichte im Diskus



Sieger Andreas Mokross

Fotos: Christian Frimberger

den dritten Platz, ebenfalls im Speer. Jens Wulff, holte sich im 5.000 Meter-Lauf den zweiten Platz. Im Seniorenbereich mit dabei war der in Regensburg bestens bekannte Rudolf Dorn, der mit 77 Jahren der älteste Starter beim Werfertag war.



SWC-Wurftrainer Franz Sedlmaier

Bei den Junioren waren auf den vorderen Wurfdisziplinen fast ausschließlich die Athleten des SWC zu finden. Hierbei war im Kugelstoß und im Speerwurf der U18 jeweils die Reihenfolge Philipp Geldhäuser auf Platz Eins und David Frischholz auf Platz Zwei. Diskus gewann Samuel Vogl vor Hendrik Böck. Stark der Auftritt von Felix Müller vom TSV Schwandorf in der U20, der im Kugelstoß auf eine Weite von 13,14 Meter kam und im Speerwurf sehr deutlich mit 48,32m gewann. Die weiteren Platzierungen gingen hier an Amon Schmid und Frederic Buslaps, wobei Amon Schmid den Diskus gewann.

Bei den Juniorinnen war das Teilnehmerfeld in der U20 leider sehr dürrig besetzt, so dass dort die beiden SWC-Starterinnen Theresa Jäger und Jacqueline Sterk die Wettkämpfe unter sich aus-

machen mussten. Sehr groß hingegen die Beteiligung in der U18, wo sich Lisa Morawitz vom SWC einmal Platz Eins und zweimal Platz Zwei sichern konnte. Hannah Zellner gewann den Kugelstoß und Pia Buslaps landete in dieser Altersklasse auf Platz Zwei im Diskus und auf dem dritten Platz im Speer.



Konzentration bringt Erfolg: Hannah Zellner

Erfreulich, dass gerade im Schülerbereich alle Disziplinen gut besetzt waren. Hier wurden dann auch an diesem Tag die besten Ergebnisse erzielt. Herausragend hierbei die Wurfleistung im Speer von Anna Hofmann (TV Bad Kötzting), die mit 39,45 Metern einen neuen Oberpfalzrekord mit nach Hause nehmen konnte. Gute Wurfleistungen ebenfalls von Nils Rößler (SWC). Der erst 12jährige ließ bei



Pia Buslaps holt Bronze mit dem Speer

den Bayerischen Meisterschaften im Winter bereits aufhören und konnte seinen Leistungstrend im Diskus und Kugelstoß fortsetzen. Benedikt Peper ist in der gleichen Altersklasse M13 mit geworfenen 37,46 Metern in Bayern ebenfalls weit vorne zu finden. Gut auch die Ergebnisse vom Teamkollegen Moritz Geldhäuser, der in der M15 alle drei Wurfdisziplinen für sich entscheiden konnte. Auf Platz Zwei landete hier immer Paul Sittner, dritter wurde jeweils Michael Bismark. In der M12 siegte Sebastian Seifert im Kugelstoß vor David Ringlstetter. Die gleiche Reihenfolge dann beim Diskus. Durcheinander kam dann diese Rangfolge im Speer: Der erst 10jährige Elias Premru siegte hier mit 17,74 Metern vor der ein Jahr älteren Konkurrenz. In der M14 kam es zu einem Wechselspiel zwischen Lasse Schmid und Tristan Veit Böck. Diskus gewann Lasse, Speer Tristan Veit.

In der W13 ging Platz Zwei im Kugelstoß und Diskus an Franziska Hollmer, gewinnen konnte sie den Speerwurf. Paulina Hof war in der W14 vorne zu finden: Platz

Drei im Kugelstoß, Platz Eins im Diskus. Sonja Thalhofer und Maria Ferst kamen in dieser Altersklasse auf die Plätze Zwei und Drei im Speerwurf. In der W15 erreichte im Kugelstoß Katharina Pitzl den dritten Platz, ebenso im Speerwurf. Luisa Jäger war da auf Rang Zwei.



Yannik Seremet siegt in der M14

Folgende Platzierungen bei den Oberpfalzmeisterschaften über die 2.000 Meter bzw. 3.000 Meter wurden für die Regensburger Vereine im Schüler- und Juniorenbereich erzielt: 1. Plätze: M12 Leon Irrgang, M14 Yannik Seremet, M15 Leon Puchinger, W12 Julia Lankes (alle SWC Regensburg), 2. Plätze: M12 David Ringlstetter (SWC Regensburg) U18m Daniel Zsurzsa (SWC Regensburg), U18w Samira Schmidt (LG Telis Finanz Regensburg), 3. Plätze: M12 Sebastian Seifert, U18 Samuel Vogl, W13 Lisa Lankes (alle SWC Regensburg).

Timo Premru

Athletensprecher - vor allem auch für den Nachwuchs

Julia Liedl und Lucas Schwaiblmair vertreten die Sportler



Sympathische Ansprechpartner auch für unsere jüngeren Sportler: Julia und Lucas

Foto: Matthias Küsters

In der Leichtathletiksparte des SWC wurde eine wichtige neue Funktion eingerichtet: Im Trainingslager in Misano wurden Julia Liedl und Lucas Schwaiblmair als Athletensprecher gewählt. Hier stellen sich Julia und Lucas vor:

Ich heiße Lucas, bin 25 Jahre alt und mache Leichtathletik, seit ich zwölf Jahre alt bin. Bis zu meinem 20. Lebensjahr startete ich für den TSV Gräfelfing und hatte das Glück bei Matthias Schimmelpfennig das Stabhochspringen zu lernen. Zu Beginn meines Bauingenieurstudiums wechselte ich nach Regensburg und arbeite seitdem unter hervorragender Betreuung von Steffi und Stefan an meinem großen Ziel, dem Einzelstart im Stabhochsprung bei Deutschen Männer-

meisterschaften. Ebenso konnte ich hier schöne Erfahrungen im Mehrkampf sammeln. Neben dem Stabhochsprung begeistern mich vor allem der Weitsprung sowie der Hürdenlauf. Meine persönliche Bestleistung im Stabhoch liegt aktuell bei 5,20 Meter.

Ich bin Julia Liedl, bin ebenfalls 25 Jahre alt und bin mit 14 Jahren zur Leichtathletik gekommen. Ich studiere an der Regensburger Universität Lehramt für Gymnasium mit den Fächern Sport/Deutsch/Ethik und gebe neben meinem Studium Unterricht an einer Mittelschule und Tutorien an der Uni. Meine Motivation, diesen Sport als Leistungssport zu betreiben, ist es, das Beste aus meinem Körper herauszuholen, weil ich wissen

möchte, wie viel in mir steckt. Dank meinen Trainern Steffi und Stefan kann ich diesem Bestreben seit drei Jahren erfolgreich nachgehen und an Schwächen und Stärken auf vielfältige Weise arbeiten. 2015 konnte ich das erste Mal bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen teilnehmen und dieses Ziel möchte ich auch die nächsten Jahre verwirklichen. Als 400-Meter-Hürdenläuferin ist meine Bestzeit 62:15 Sekunden; ich absolviere aber auch gerne, wenn es sich in der Saison realisieren lässt, einen Siebenkampf oder freue mich mit der 4x100-Meter-Staffel erfolgreiche Wettkämpfe zu absolvieren.

Als Athletensprecher/in möchten wir als Bindeglied zwischen Athleten, Trainern sowie unterschiedlichen Trainingsgruppen fungieren. Hierbei ist das Ziel den Zusammenhalt und die Zusammenarbeit des kompletten Teams zu stärken. Vor allem möchten wir uns jedoch als Ansprechpartner/in für Athletinnen und Athleten jeglicher Trainingsgruppen bereitstellen.

Wichtig ist uns, junge Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg zu einem/er wettkampforientierten Leichtathleten/in zu unterstützen. Falls wir Erfahrungen und Tipps an die Nachwuchshoffnungen weitergeben können, würde uns das sehr freuen. Wir stehen darüber hinaus jederzeit zur Verfügung, wenn ihr gerne einmal mit Jemandem aus euren Reihen Wünsche, Anregungen, Kritikpunkte, Probleme oder Sonstiges besprechen möchtet. Hierfür könnt ihr uns am Sportplatz ansprechen, am Weinweg sind wir nahezu täglich zu den Trainingszeiten der Gruppe „Steffi/Stefan“ anzutreffen, oder ihr kontaktiert uns über Handy oder E-Mail:

Julia: julia.liedl@swc-regensburg.de

Lucas: lucas.schwaiblmair@swc-regensburg.de

Julia Liedl und Lucas Schwaiblmair

architektweber.com
architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Starke Wurfsergebnisse bei den Jungs

Frühjahrswerfertag mit Oberpfalzmeisterschaften Langstaffel in Wiesau

Am Samstag, den 23. April 2016 machten sich einige Athleten des SWC auf den Weg in Richtung nördliche Oberpfalz, um zu einem weiteren Wurfwettkampf (inkl. den Oberpfalzmeisterschaften im Hammerwurf) zusammenzukommen. Auch eine starke Lauftruppe war mit dabei, da bei diesem Meeting jährlich die Oberpfalzmeisterschaften in den Langstaffeln ausgetragen werden.

Nach den Bayerischen Winterwurfmeisterschaften, die ebenfalls in Wiesau ausgetragen wurden, absolvierte die D-Kader-Athletin Nancy Randig ihren zweiten Wettkampf in ihrer Spezialdisziplin Hammerwurf. Mit zwei gelungenen Würfen von 52,05m und 52,17m konnte sie hier ihre persönliche Bestweite steigern. Sie kam damit auf Platz Eins in der U18, vor ihrer Konkurrentin Laetitia Bur-

dich (UAC Kulmbach), die mit nur einem gültigen Versuch eine ebenso gute Leistung von 49,58 Metern erzielen konnte. In der weiblichen Jugend war neben Nancy auch Paulina Hof und Helene Neujean in der U16 am Start. Ihre Ergebnisse: Kugel 2. Platz Paulina 8,02m, 5. Platz Helene 5,40m; Diskus 3. Platz Paulina 16,92m, 4. Platz Helene 16,36m.

Sehr gute Wurfsergebnisse erzielten an diesem Tag die Jungs. Dabei konnte gerade der Wurfespezialist Moritz Geldhäuser in der M15 gleich drei persönliche Bestleistungen erzielen: Mit 27,68m gewann er den Hammerwurf vor seinem Vereinskameraden Michael Bismark (19,20m). Im Kugelstoß kam er direkt hinter dem D-Kader-Athleten Maximilian Frint (SG Siemens Amberg) mit 10,53m auf Platz Zwei. Michael Bismark kam hier in einem groß besetzten Teilnehmerfeld mit 6,81m auf den zehnten Platz. Im Diskuswurf drehte sich wieder das Bild. Hier landete Moritz mit seiner dritten persönlichen Bestweite von 33,59m wieder vor Maxi Frint, der jedoch in Wiesau mit 31,83m rund 10 Meter hinter seiner persönlichen Bestweite blieb und hier keinen so guten Tag erwischte. Michael Bismark kam auf Platz Fünf mit 16,77m. Bei seinem vierten Wettkampf kam Moritz dann nochmals auf Rang Zwei. Im Speerwurf erzielte er eine Weite von 33,17m. In dieser Disziplin landete Lasse Schmid (23,79m) auf Platz 5 und Michael Bismark auf Platz Sieben (21,04m).



Der Hammer: Nancy (rechts)

Foto: Anne Randig



Vorn dabei bei Hammer, Diskus, Speer: Frederic Buslaps, Amon Schmid, Konstantin Seitz

Fotos: Josef Koller

Lasse Schmid war in seinem eigentlichen Jahrgang, der Altersklasse M14, dann im Hammerwurf erfolgreich. Er gewann hier den Oberpfalztitel mit einer Weite von 14,26m. Leider konnte er sich hier mit keinem Starter aus der Oberpfalz messen, da kein anderer Verein diese Disziplin besetzen konnte. Lediglich ein Starter vom UAC Kulmbach war hier gemeldet, der mit 54,35m dann aber deutlich vor Lasse war.

Das gleiche Bild in der M12, wo Sebastian Seifert als einziger Starter mit 15,93m siegen konnte, doch zwei Starter von Vereinen außerhalb der Oberpfalz vor ihm lagen. Etwas besser dann das Starterfeld in der M13. Hier kam Nils Rößler mit 28,43m auf Platz Zwei. Sein Wurf-talent zeigte der erst 12-jährige dann noch in den anderen Wurfdisziplinen. Er gewann in außerordentlich groß besetzt-

ten Teilnehmerfeldern Diskus, Kugel und Speer, wobei er in diesem Wettbewerb auch noch eine neue persönliche Bestweite von 35,38m erzielen konnte.

Der dann nochmal ein Jahr jüngere Sebastian Seifert kam in den Wettbewerben der U14 auf Rang Drei im Kugelstoß, Platz Vier im Diskus und Platz Sieben im Speerwurf. In dieser Konkurrenz landete Benedikt Peper auf Platz Zwei mit exakt 33m direkt hinter Nils.

Mit ihren starken Leistungen an diesem Tag konnten Moritz und Nils die Pokale für den Werfervierkampf in der U16 und U14 mit nach Hause nehmen, welche für die Gesamtleistungen in den vier Wurfdisziplinen traditionell in Wiesau überreicht werden.



David Frischholz, Philipp Geldhäuser, Samuel Vogl und Daniel Zsurza

In der U18 waren mit dem 1,5 kg schweren Diskus gleich fünf Starter im Feld: 3. Platz David Frischholz (23,19m), 4. Platz Philipp Geldhäuser (22,55m), 5. Platz Samuel Vogl (21,25m), 6. Platz Daniel Zsurza (20,52m) und 8. Platz Matthias Fehlner (19,10m). Samuel und Matthias landeten im Hammerwurf auf den Plätzen Drei und Vier.

Auch in der U20 waren die SWC-Starter gut vertreten. Hier kamen im Diskus auf die Plätze Zwei bis Vier Amon Schmid, Frederic Buslaps und Konstantin Seitz. Beim Hammerwurf tauschten die drei dann ein wenig die Plätze, hier lautete die Reihenfolge: 2. Platz Konstantin Seitz, 3. Platz Amon Schmid und 4. Platz Frederic Buslaps. Den Speerwurfsieg konnte sich schließlich mit einer Weite von 30,36m Amon Schmid sichern.

Ergebnisse der Staffelwettbewerbe:

U14 3x1000m: Platz Drei Leon Irrgang, David Ringlstetter und Benedikt Peper in 11:08,64 Minuten

U18 3x400m: Platz Eins in der Startgemeinschaft Regensburg/Schierling/Schwandorf mit David Frischholz, Matthias Fehlner, Samuel Vogl und Philipp Geldhäuser in 4:03,70 Minuten

U18 3x1000m: Platz Eins in der Startgemeinschaft mit Lasse Schmid, Matthias Schwarz und Marek Wittmann in 10:20,81 Minuten

U20 3x1000m: Platz Eins in der Startgemeinschaft mit Daniel Zsurza, Konstantin Seitz und Frederic Buslaps in 9:02,10 Minuten

Timo Premru

Erster Test für Jonas Premru

Bahneröffnung Zirndorf am 23. April 2016

Nicht nur die Werfer und Staffelläufer lieferten am Samstag, den 23. April 2016 ihre Wettkämpfe, auch Jonas Premru hatte seinen Saisonauftakt im Sprint-/Sprungbereich. Man hatte sich kurzfristig entschieden, dass er bei den offenen Kreismeisterschaften im fränkischen Zirndorf in die Freiluftsaison einsteigt, da mit Maxim Schreier vom TuS Feuchtwangen einer seiner stärksten Konkurrenten ebenfalls am Start war. Da Maxim sehr erfolgreich in der Wintersaison war und Jonas weitgehend diese auslassen musste, war das erste Aufeinandertreffen ein guter Maßstab für die anstehenden Wettkämpfe. Trotz widrigster Bedingungen mit Regen, Wind und kalten Temperaturen kamen von den beiden Klasse

Leistungen zustande. Keinesfalls auf dem Plan stand, dass Jonas bei seinem ersten Freiluftwettbewerb gleich die sechs Meter im Weitsprung knacken würde. Mit 6,05m kam er knapp hinter Maxim Schreier auf Platz Zwei, der mit 6,08m wenige Zentimeter vor Jonas lag.

Noch schwieriger die Bedingungen über die 100m. 2,1 Meter Gegenwind und Regen von vorne ließen nur eine Zeit von 12,16sec zu. Wieder knapp vor ihm Maxim, der fast gleichauf mit 12,15sec gewann. So blieb für beide die Erkenntnis, dass man früh in der Saison schon ordentlich unterwegs war.

Timo Premru

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

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



mazda

Gebrauchtwagen Center



AUTOHAUS Schrödl GmbH



LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER

Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

Regensburg stark vertreten

Deutsche Meisterschaften Halbmarathon in Bad Liebenzell

Mit zwei Medaillen, drei persönliche Bestleistungen und weiteren sehr guten Top-Platzierungen kam die Läufergruppe um Udo Reichl am 23. April 2016 aus Bad Liebenzell wieder heim.

Dass das in Bad Liebenzell noch mal eine andere Nummer würde als bei den Bayerischen Halbmarathonmeisterschaften, war allen Beteiligten klar. „Uns ist klar, dass viele Vereine deutschlandweit starke Altersklassenathleten aufbieten“, so Udo Reichl. Umso mehr wiegt, dass Rudi Salzberger in einer Zeit von 1:15:32 Stunden in der M45 auf Rang Drei laufen und damit die Bronzemedaille im Gepäck mit nach Regensburg nehmen konnte. Die Top-Läuferin des SWC, Constanze Boldt, erreichte in 1:21:36 Stunden heuer den fünften Platz in der W40. Fast exakt die gleiche Zeit (2015: 1:21.40 Stunden) reichte letztes Jahr in Husum noch zum Titel in dieser Altersklasse.

Dass gerade bei so einem Saisonhöhepunkt eine neue persönliche Bestzeit erzielt werden kann, zeigt, dass im Vorfeld vieles richtig gemacht wurde: Jürgen Schröpf (1:19.31h/Platz 7 in der

M40), Marie Demuth (1:27:13h/Platz 45 in der Frauenklasse) sowie Sonja Fuchs (1:37:42h/ebenfalls Platz 7 in der W50) steigerten ihre bisherigen Bestleistungen.

Sonja Fuchs war es dann, die zusammen mit ihren Kolleginnen Monika Soder (Platz 10 in der W50/1:44:45h) und Regina Graf (Platz 5/1:41:31h) einen Deutschen Meistertitel für den SWC erzielen konnte. In der Altersklasse W50-75 standen sie ganz oben auf dem Treppchen. In der W45 konnte Katharina Machura einen vierten Rang erlaufen. Ihre Zeit 1:34:04 Stunden. Bei den Frauen kamen damit auch noch zwei Teamwertungen zustande: Die Besetzung Boldt, Demuth, Machura sicherte sich Platz Acht und die Mannschaft mit den Titelträgerinnen Fuchs, Graf, Soder kam in dieser Wertung auf Platz Elf.

Stark die Präsenz der SWC-Läufer in der M50: Platz Zwölf ging an Thomas Marohn in einer Zeit von 1:20:33 Stunden, sechs Sekunden dahinter Thomas Federsel auf Platz 13 und auf Rang 23 Thomas Noell mit 1:27:24 Stunden. Diese Besetzung belegte in der Endabrechnung Platz Vier in der M50-55.

„Wir können total zufrieden sein, was wir im Halbmarathon bei den vergangenen Großveranstaltungen erreicht haben“, so Udo Reichl zum Abschluss des Rennwochenendes.

Timo Premru



Meisterinnen in der W50-75: Sonja Fuchs und Regina Graf mit Silvia Weishäupl
Foto: Fuchs

Medaillen in allen Nachwuchs-Altersklassen

Kreismeisterschaften Bad Kötzting am 30. April 2016

Zwei Titel holte Daniel Zsurzsa in der U18 mit guten 5,59m im Weitsprung und 2:19,86min über 800m, einen weiteren Titel holte er gemeinsam mit Philipp Geldhäuser, David Frischholz und Samuel Vogl über 4x100m in erfreulichen 47,23 Sekunden. Einen weiteren U18-Titel sicherte sich Matthias Fehlner über die Hürden mit 17,92 Sekunden. Silber holten Samuel Vogl (800m, 2:20,22min/Hürden 19,21sec), David Frischholz (Hoch 1,60m) und Philipp Geldhäuser (Weit 5,22m), Bronze Philipp Geldhäuser (Hoch 1,60m) und Samuel Vogl (Weit 5,16m), sie blieben aber meist noch ein bisschen unter ihren Möglichkeiten.

Erfreuliche Ergebnisse gab es dafür in der M15: Moritz Geldhäuser pulverisiert seine Bestzeit und gewinnt den Hürdenlauf in 12,32 Sekunden, dazu holt er Weitsprung-Gold mit 5,30m. Und Paul Sittner überzeugt mit ausgezeichneten 1,66m im Hochsprung (Gold) und ist damit für den Bayerncup bestens gerüstet. Auch er holte zwei weitere Medaillen, nämlich Bronze über 100m (13,99sec) und im Weitsprung (5,00m). Nur ganz knapp geschlagen geben musste sich unser 800m-Ass Leon Puchinger mit Silber in guten 2:26,91 Minuten. Gold auch für die 4x100m-Staffel mit Moritz, Tristan Böck, Elias Hammouche und Yannik Seremet.

Ausgezeichnet in Form zeigte sich Yannik Seremet, neben den zwei Titeln im Weitsprung (tolle 4,92m) und über die Hürden (14,17sec) holte er Silber über

100m (13,40sec) und Bronze im Hochsprung (1,46m). Ausgezeichnete 1,52m sprang Elias Hammouche und löst damit das Ticket zur Bayerischen in Hösbach, Silber gab es für Tristan Böck über die Hürden (14,50sec) und Franjo Schmidt über 800m (2:57,58min). Er holt zudem Bronze über 100m und im Weitsprung.

Auch die U14 war äußerst erfolgreich, und zwar sowohl Benedikt Peper mit drei persönlichen Bestleistungen, Gold im Weitsprung (4,36m) und über die Hürden (tolle 10,60sec) und Silber im Hochsprung (1,42m) in der M13, als auch David Ringlstetter mit Hürden-Gold (12,17sec) und Hoch-Gold (gute 1,39m) und Silber bei nur einem gültigen Versuch im Weitsprung (4,82m).

Mit ordentlichen Zeiten startete Theresa Jäger in der U20 in die Saison: 13,54 Sekunden bedeuteten Silber über 100m und 28,24 Sekunden Gold über die 200m. Zudem gewinnt die U20-Staffel mit Theresa, Daniela Gantschir, Lisa Morawitz und Katharina Hübner in erfreulichen 51,50 Sekunden Gold.

Jeweils zweimal Gold gab es für die beiden Hannahs: Hannah Budig mit 13,25 Sekunden bzw. 27,59 Sekunden über 100m und 200m und Hannah Zellner nach einjähriger Wettkampfpause mit erfreulichen 5,58m im Weitsprung und 18,84 Sekunden über die Hürden. Katharina Hübner gewinnt zweimal Silber (100m 13,49 Sekunden/200m 28,50 Se-



*Lisa Lankes holt sich 800m-Gold
Foto: Josef Koller*

Thalhofer klappte es noch nicht so, trösten kann sie sich mit Weitsprung-Bronze (4,35m). Knapp das Treppchen verpasst haben Jasmin Meyer (4./100m 14,71sec/5. Hoch 1,26m) und Helene Neujean (4. Hürden 15,09sec und 6. Weit 4,06m).

Im Alleingang mit ausgezeichneten 2:37,06 min holte Lisa Lankes 800m-Gold, das zweite Gold gab es für sie zusammen mit Maya Deiml, Celina Wegner und Maria Wenig über 4x100m. Eine weitere Medaille in Silber holte sie im Weitsprung mit tollen 4,67m. Weitere Silbermedaillen holten Maya Deiml (75m/10,82 sec) und Celina Wegner mit 1,36m im Hochsprung. Bronze holten Maya über 800m und im Weitsprung (4,19m) sowie Franzi Hollmer über die Hürden (11,43 sec) und im Hochsprung (1,36m) und Maria Wenig im 75m-Lauf (10,90sec). Auch Emma Budig zeigte ordentliche Leistungen (6. Hoch 1,25m/75m 11,40sec) und auch Noemi Baessler läuft ordentliche 3:10,80min als 800m-Sechste bei ihrem Wettkampfdebüt. Nach Lisas tollem Lauf wollte Schwester Julia in der W12 natürlich nicht zurückstehen und holte ebenfalls 800m-Gold nach taktisch klugem Lauf in 2:59,95 Minuten. Silber gewinnt die erst 11-jährige Laura Kögel im Weitsprung (4,03m) und Bronze Maria Hies im 75m-Lauf (11,34sec). Knapp das Stockerl verpasst hat über 800m als Vierte Julia Thalhofer (3:03,28min) und Wettkampfdebütantin Anastasia Barska mit 11,98sec über 75m.

Josef Koller

kunden), Lisa Morawitz zweimal Bronze (100m 13,98sec/200m 28,81sec). Franziska Freidl wird Weitsprung-Fünfte mit 3,92m. Ausgezeichnete 4,95m für Luisa Jäger im Weitsprung bedeuteten Silber, persönliche Bestleistung und Silber gab's auch über die Hürden (13,44sec) und im Hochsprung (1,43m), Lucie Neuking wackelte noch ein bisschen über die Hürden und holte Bronze (13,78sec). Dreimal als Vierte verpasste Charlotte Neujean knapp das Stockerl (100m 17,78sec, Hürden 16,04sec, Weit 4,33m).

Damit konnte niemand rechnen: Mit tollen 1,44m im Hochsprung holte Lina Schubert Silber und springt sich ins Bayerncup-Team, zudem gewinnt sie 100m-Bronze mit 14,12sec. Für Sonja

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

da
DAWID

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

Guter Saisoneinstieg für die SWC-Athletinnen

Top-Meeting in Germering am 30. April 2016



Jacky mit Trainerin Steffi Pietsch und Stefan Matula
Foto: Günter Sterk

Beim Top-Leichtathletik-Meeting in Germering kam die Weitsprungspezialistin Jacqueline Sterk in der U20 über die 100m in 12,58 Sekunden zu einer deutlichen Steigerung ihrer persönlichen Bestzeit, die vorher bei 12,84 Sekunden stand. Im Kugelstoßen landete sie in ihrer Altersklasse mit 8,65m auf Rang Vier.

Erster Test für Jonas Premru

Bahneröffnung Eschenbach am 1. Mai 2016,
Bayerische Meisterschaften Langstaffel

Traditionell kommen am 1. Mai bei der Bahneröffnung in Eschenbach in der nördlichen Oberpfalz Sportler aus ganz Nordbayern zu einem Leistungstest zusammen.

Hier geht es immer um eine erste Standortbestimmung. Dass man sich regelrecht danach sehnt, nach dem langen Winter

Luka Krampert, die bereits im Winter mit sehr guten 60m-Sprint-Wettkämpfen unterwegs war, wurde in der Frauenkonkurrenz Vierte in 12,62 Sekunden. Gut war auch Sabine Hoja unterwegs, die mit ordentlichen 12,78 Sekunden leider nicht in den Endlauf kam. Den Speed konnte sie dann im Weitsprung umsetzen: Mit guten 5,66m gewann Sabine den Wettbewerb der Frauen. Super dann auch die Leistung im Langsprint von Julia Liedl, die über die 400m-Hürden-Strecke nur knapp die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft verpasst hat.

„Heute sind viele besser in die Saison eingestiegen als in den Jahren zuvor. Da können wir mal schauen, was noch so kommt,“ erklärte Trainerin Steffi Pietsch zufrieden nach dem Wettkampf.

Timo Premru

endlich wieder nach draußen zu können, zeigen dort immer die Anmeldezahlen. Aus Coburg, Bayreuth, von überall kamen sie her. Da soll einer sagen, die Leichtathletik hat Nachwuchssorgen. Man muss nur den richtigen Rahmen schaffen, und das bekommen die Organisatoren um Hannelore Ott in Eschenbach immer top hin. Das muss man erst einmal schaffen.

Zum Beispiel 36 Kinder in der U14 weiblich über die 75 Meter. Also Eschenbach, bitte weiter so.

Wenn da die Sache mit dem Wetter nicht wäre. Das hat gerade noch geklappt, dass sich der Winter verzogen hat. Schlimmstes musste man befürchten, als es unter der Woche noch geschneit hat. Verzogen war dann aber dort das richtige Wort: Es herrschte ein extremer Gegenwind, mit bis zu neun Metern pro Sekunde. Standardmäßig waren es 2 – 3 Meter pro Sekunde bei den Sprints. „Da hält mich ja jemand fest“, so eine junge Teilnehmerin beim 50m-Lauf. So konnte man dann bei den Größeren auch keine Top-Zeiten erwarten oder man ließ den Lauf gleich ganz aus.

Da waren es dann eher die Springer, die den Verhältnissen trotzten. Allen voran der Youngster Jonas Premru in der M15, der bereits letzte Woche bei einem Sportfest in Zirndorf mit seinem ersten 6m-Sprung sein Leistungsvermögen für diesen Sommer angedeutet hatte. Diesmal war es dann sogar eine Serie von vier Sprüngen über die 6m-Marke. Mit einer neuen Bestweite von 6,14m ging es dann für den D-Kader-Athleten wieder nach Hause. Vorher versuchte er sich jedoch erstmals über die 300m-Strecke. Durch die fehlende Erfahrung über diese Distanz ging er die ersten 100 Meter sehr respektvoll an. Trotz Gegenwind auf der Zielgeraden blieb die Uhr schon bei 40,55 Sekunden stehen.

Ebenfalls mit einer Top-Weitsprungleistung war Hannah Budig in der U18 unterwegs. Sie gewann mit einer starken Sprungweite von 5,26m, was ebenfalls eine Steigerung ihrer bisherigen persönlichen Bestweite bedeutete.



Weitsprungsieg für Hannah Budig Fotos: Timo Premru

Im Weitsprung der Männer gewann der 7m-Springer Urs Buegger mit soliden 6,68m die Konkurrenz. Platz Drei ging hier an Andreas Mokross mit einer Weite von 5,86m. Andreas war dann noch bei einem verwehten 100m-Rennen am Start (12,27sec) und warf den Speer auf eine Marke von 36,58m. Eigentlich als eine 800m-Spezialistin war Luisa Jäger in der Vergangenheit unterwegs. Ihr Talent zeigt sie jedoch immer mehr im Sprint-/Sprungbereich. Im Weitsprung schrammte sie nur zwei Zentimeter an der 5m-Marke vorbei, was am Ende unter 21 Teilnehmerinnen zu Platz Zwei führte. Bei den Frauen kam Vereinskollegin Maxi Fleischer mit 5,17m auf Platz Zwei.



*Schnell und weit:
Luisa Jäger*

Um da weiter anzuschließen: Es kommt richtig was nach. Lisa Lankes kam in der U14 mit 4,26m auf Platz Sechs im Weitsprung. In einer Konkurrenz von 38 Teilnehmerinnen eine beachtliche Leistung. Im Diskuswurf der U16 weiblich kam Helene Neujean mit einer Weite von 17,52m auf Rang Drei.

In der weiblichen U18 versuchte sich dann doch Annalena Bock auf die 100m-Strecke. Sie erwischte es dann einigermaßen günstig (-1,8) und kam in 14,25 Sekunden auf den vierten Platz. Gewohnt das Bild bei Nancy Randig im Wurfbereich. Den Diskus gewann sie mit 31,42m, im Speerwurf landete sich mit 34,21m auf Rang Vier, unmittelbar vor Lisa Morawitz (33,30m). Auch Nancy ging im Weitsprung an den Start. Ihre Leistung: 4,30m und Platz Sechs. Knapp hinter Sophie Baron, die 4,46m sprang. In der U20 weiblich kam Theresa Jäger im Weitsprung auf eine Weite von 4,58m, was Platz Drei bedeutete.

In der männlichen U18 waren Daniel Zsurzsa und Matthias Fehlner im Dreisprung aktiv. Ihre Weiten 11,31m und 11,08m. Leider waren hier keine weiteren Teilnehmer am Start, so dass die beiden

eine kleine interne Vereinsmeisterschaft aussprangen. Stark in der U16 war dann noch Marc Steger. Eigentlich als Sprintspezialist unterwegs, kann er derzeit aufgrund muskulärer Probleme aus dem Winter nicht voll auf seine Spezialdisziplinen gehen. Platz Eins im Diskus mit 30,99m und Platz Zwei im Hochsprung mit äußerst guten 1,66m konnten sich hier mehr als sehen lassen. Der jüngste männliche Teilnehmer des SWC war Elias Premru in der U12. Trotz gemischten Lauf der U14 und U12 landete er in 2:54,75min über die 800m auf Platz Zwei.

Etwas untergegangen sind am gleichen Tag die Bayerischen Meisterschaften der Langstaffeln in Gilching. Waren diese Bayerischen Meisterschaften in der Vergangenheit für den SWC eine Garantie für gute Staffelleistungen und demzufolge auch für Medaillen, so stand die diesjährige Veranstaltung nicht im Fokus der Wettkampfplanung. Insbesondere im Hinblick auf den Bayerncup an Christi Himmelfahrt war bei diesem Staffeltwettbewerb lediglich eine Mannschaft der U20 über die 4x400 Meter am Start. Und diese schrammte durch eine kurzfristig krankheitsbedingte Absage äußerst knapp an Platz Drei vorbei. Die Startgemeinschaft SWC/Schierling/Schwandorf kam in der Besetzung Schmid/Seitz/Böck/Müller auf den undankbaren vierten Platz in einer Zeit von 3:36,71 Minuten.

Timo Premru

Im Verein am schönsten.





*Flyeralarm Eisbären
Valentina Bauer, Lea Passian, Katrin Köslér,
Sophie Rauscher, Josef Aumüller und Maria Rauscher
beim Training für die Formations-EM (Bericht Seite 11)
im April auf dem Stubai Gletscher*



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.



SWC-Mannschaften in Bayern ganz oben

Bayern-Cup am 5. Mai 2016 in Kitzingen

„Dass wir hier als einziger Verein in Bayern alle Wettbewerbe mit Mannschaften besetzen können, zeigt uns, wie breit wir mittlerweile aufgestellt sind“, so der Leiter der Leichtathletiksparte des SWC Regensburg Michael Duchardt zu Beginn des Bayerncups, der am 5. Mai 2016 im unterfränkischen Kitzingen stattfand.

Hierbei geht es um die Bayerische Mannschaftsmeisterschaft, die in den Kategorien Männer, Frauen, U20 und U16 ausgetragen werden. In den klassischen Kerndisziplinen der Leichtathletik werden Punkte für Platzierungen vergeben, die die Athleten in ihren Einzelwettkämpfen erreichen.



Sophie Sachsenhauser (vorn) in der Staffel
Foto: Günter Sterk

Und der SWC war so erfolgreich wie nie. Die Frauen und Männer holten sich den Titel des Bayerischen Mannschaftsmeisters, die weiblichen Juniorinnen U20 und die männliche Jugend U16 fuhren mit dem Vizetitel nach Hause. Zwei fünfte Plätze von den männlichen Junioren U20 und der weiblichen Jugend U16 rundeten einen perfekten Tag ab.

Da es bei diesem Meeting mehr um eine mannschaftliche Ausgeglichenheit geht, stachen diesmal auch weniger Einzelleistungen heraus. „Das hatten wir so in dieser Form noch nie, dass wir nahezu alle Disziplinen mit Athleten besetzen konnten, die auch Top-Platzierungen in ihren jeweiligen Wettbewerben erreichen konnten“, blickte Josef Koller, ebenfalls Spartenleiter Leichtathletik, auf die letzten Jahre zurück.

Im Männerwettbewerb wurde dies auch schnell sichtbar. So konnte gleich zu Beginn Markus Bösl, der aus beruflichen Gründen derzeit selbst nicht so viel trainieren kann, den Grundstein zum Mannschaftsmeistertitel mit einem Speerwurfsieg legen. Schon in guter Frühform präsentierte sich Urs Buegger, der der

LEICHTATHLETIK

*Heling und Mittermeier in der Staffel
Foto: Günter Sterk*

7m-Märke im Weitsprung mit 6,85 Meter sehr nahe kam und ebenfalls auf Platz Eins landete. Auf die Vielseitigkeit baute man bei Matthias Küsters, der als Zehnkämpfer im letzten Jahr die 7.000-Punkte knackte. Über die 110m-Hürden, dem Kugelstoß und im Diskus holte er wertvolle Punkte für die Mannschaft. Über die Stadionrunde ging es für Felix Mittermeier, der in 50,54 Sekunden auf Platz Zwei landete. Der Bayerische Hallenmeister im Hochsprung Andreas Plöbl wurde mit guten 1,95m Erster. Neuzugang Jan Heling über die 100m, Andreas Feldschmid über die 800m, Jens Wulff über die 5.000m sowie ein zweiter Platz in der 4x100m-Staffel machten den Sieg schließlich mit zwei Punkten Vorsprung vor dem MTV Ingolstadt perfekt.

„Wir haben heute bei allen Mannschaften des SWC starke Leistungen auf hohem persönlichem Niveau gesehen. Dass das schon zu Beginn der Saison so geklappt hat, ist eine feine Sache“, so Stefan Wimmer, Leistungssportkoodinator beim SWC.

Dies zeigte sich auch bei den Frauen, die in einer Startgemeinschaft mit Weiden antraten. Vorzeigeläufers Constanze Boldt gewann ihre 1.500m mit über 20 Sekunden Vorsprung, trotz ihres geplanten Starts beim Regensburg Marathon ein paar Tage später. Johanna Höcketstaller sammelte fleißig Punkte in allen Wurfdisziplinen, Sabine Hoja punktete mit einem zweiten Platz über die 100m Hürden und dem Sieg im Weitsprung. Im Hochsprung war die



Mehrkämpferin Isabel Mayer am Start. Julia Liedl lief mit einer Zeit unter 60 Sekunden auf Platz Eins über die 400m, Katharina Eich holte sich Rang Zwei über die 100m. Ein Novum gab es dann in der Endabrechnung: Der SWC und die Mannschaft des 1. FC Passau waren in der Endabrechnung sowohl mit der Punktzahl als auch mit der Anzahl von Einzelsiegen gleichauf, so dass man sich ohne weiteren Blick auf die Statuten auf den gemeinsamen Platz Eins einigte. Mehr Fair-Play geht nicht.

In der Startgemeinschaft mit dem TSV Schwandorf gewann die U20 weiblich die Bayerische Vizemeisterschaft. Hier waren alle drei D-Kader-Athletinnen des SWC am Start: Jacqueline Sterk (100m Hürden und Hochsprung), Sophie Sachsenhauser (400m und Weitsprung) und Nancy Randig (Diskus, Speerwurf und Kugelstoßen) waren mit guten Leistungen durchweg vorne platziert, so dass sie viele Punkte sammeln konnten. Daniela Gantschir aus



Trainer Josef Koller und Hans Merkl mit der U16-Mannschaft

Foto: Timo Premru

Schwandorf mit einem dritten Rang über den 100m-Sprint sowie Lena Schmitt über die 1.500m mit Platz Sechs trugen ebenso zum starken Abschneiden bei. Ein Mittel-feldplatz über die 4x100m sicherte Platz Zwei in der Gesamtwertung hinter dem Topplatzierten MTV 1881 Ingolstadt.

Ebenfalls den Titel des Bayerischen Vize-meisters sicherte sich die U16 männlich. Hier zeigte sich die Entwicklung des SWC nochmal deutlich. War man im letzten Jahr noch auf eine Startgemeinschaft angewiesen, so konnten die Verantwortlichen dieses Jahr auf die Hilfe eines anderen Vereins verzichten. Dass hier der Platz Zwei hinter dem starken Gegner des Kirchheimer SC erreicht werden konnte, bringt den Fokus des Vereins auf die Nachwuchsarbeit zum Ausdruck. Hier war der vierte D-Kader-Athlet des Vereins am Start. Jonas Premru sicherte die Punkte in einem starken 100m-Lauf und mit einem Weitsprung, der erneut über die

6m-Marke ging. Der eher als Stabhochspringer bekannte Moritz Geldhäuser hatte sehr gute Auftritte über die 80m Hürden und im Diskus. Arion Stender gilt als großes Speerwurf-talent, er warf über 40 Meter und landete damit auf Platz Drei, obwohl er der Jüngste im Teilnehmerfeld war. Marc Steger (Kugelstoß), Paul Sittner (Hochsprung) und Yannik Seremet (800m) komplettierten ein tolles Mannschaftsergebnis. Ein schnelles Staffelrennen brachte die Mannschaft auf Platz Zwei, den man sich dann nicht mehr nehmen ließ.

Wie eng es bei diesem Teamwettbewerb zugeht, musste leider die U20 männlich erfahren. Lag man nach fünf Wettbewerben auf Platz Eins, war es ab diesem Zeitpunkt ein ständiger Wechsel auf den Positionen 1 bis 3. Mit der abschließenden Staffel (in der Besetzung Sächerl, Müller Fabian, Seitz, Frischholz), die nicht ganz optimal lief, rutschten die Junioren auf Rang Fünf ab. Ein winziger Punkt trennt sie nur vom



Das U20-Team der Startgemeinschaft mit Fabian und Felix Müller, Marco Sächerl (alle SAD), David Frischholz und Konstantin Seitz
Fotos: Timo Premru

Drittplatzierten, lediglich ein halber Punkt von Position Vier. Die Enttäuschung war groß, da mit Blick auf die Ergebnislisten ein Hundertstel beim 400m-Lauf auf eine einen Rang bessere Position gefehlt hat. Diese wenigen Zentimeter trennte die Mannschaft von Bronze. Auch wenn hier das Quäntchen Glück gefehlt hat, war es auch hier eine unheimlich geschlossene und ausgewogene Mannschaftsleistung. Das Team, das in der Startgemeinschaft SWC/Schierling/Schwandorf angetreten war, war auch durch die Müller-Brüder Fabian und Felix vom TSV Schwandorf

stark vertreten. Fabian Müller holte sich im Weitsprung einen guten zweiten Platz, über die 100m gelang ihm sogar der Top-Platz mit einer Zeit von 11,42 Sekunden. Im Diskus, Kugelstoß und Speer holte Felix wertvolle Punkte, über die 110m-Hürden konnte sich David Frischholz gegen die teilweise drei Jahre ältere Konkurrenz gut behaupten. Das Gleiche gelang ihm dann noch im Hochsprung, wobei sich hier der Altersunterschied sehr deutlich bemerkbar machte. Über die 400m kam Marco Sächerl auf Platz Sieben, den 1.500m-Lauf gewann Konstantin Seitz.

Bei der U16 weiblich war man hingegen vollends zufrieden mit dem fünften Platz. In dieser Mannschaft waren fast



Starkes Potential: Trainer Hans Merkl und Josef Koller mit der weiblichen U16-Mannschaft

*Staffelwechsel auf Konstantin Seitz
Dieses Foto: Günter Sterk*

ausschließlich junge Sportlerinnen des SWC gemeldet, die noch dem ein Jahr jüngeren Jahrgang angehören und somit nahezu geschlossen im nächsten Jahr nochmal so antreten können. Daher war die erreichte Platzierung ein schöner Erfolg, da auf Rang Vier ebenfalls nur ein Punkt gefehlt hat.

Luisa Jäger entwickelt sich immer mehr von einer 800m-Läuferin zu einer starken Athletin im Sprint-/Sprungbereich: Platz Vier über die 80m Hürden und Platz Drei im Weitsprung waren beim Bayerncup ihre Ausbeute. Auf den Plätzen Fünf landeten Lucie Neuking über die 100m und die noch sehr junge Lisa Lankes über die 800m. Da Lisa noch zwei Jahre dieser Altersklasse angehört, lässt ihr äußerst beherztes Rennen mit einer klasse Zeit von 2:32,47min für die Zukunft ganz viel Potenzial erkennen. Lina Schubert holte Platz Zehn im Hochsprung. Die 4x100m-Staffel belegte unter 13 Teams in der Besetzung Thalhofer, Neuking, Jäger,



Nußbaumer einen hervorragenden dritten Platz. Im Wurfbereich belegten Sonja Thalhofer im Speer, Paulina Hof im Kugelstoß sowie im Diskus Helene Neujean gute Mittelfeldplätze.

Timo Premru



Das weibliche U20-Team mit den SWC-Mädels Jacky Sterk (2. v.l.), Sophie Sachsenhauser, Lena Schmitt und Nancy Randig (4. - 6. v.l.)

Bayern Cup Stars

*Die Frauen-Mannschaft
mit Johanna Höcketstaller, Franziska Nöbner, Isi Mayer,
Julia Liedl, Sabine Hoja und Luca Krampert;*

*die Männer
mit Andi Plöbß, Andi Feldschmid, Urs Buegger,
Jan Heling, Matthias Küsters, Jens Wulff,
Markus Schwemmer und Felix Mittermeier;*

*unten:
alle unsere Teams mit den Trainern*

Fotos: Premru





Silberlöwen, Gold für Piraten, Tiger und Pumas

Kinderleichtathletik Burglengenfeld am 7. Mai 2016



Tolle Leistungen von unseren Aller-
kleinsten: Sie bringen vom Kinderleicht-
athletiksportfest in Burglengenfeld Gold-
tiger, Goldpumas und Silberlöwen mit
nach Hause.

Bei der ersten Kinderleichtathletik-Kreis-
schülerrunde konnte unser Nachwuchs
voll überzeugen. Souveräner Sieg in der
Altersklasse 7 für unsere Piraten Ludwig
Rauscher, Leon Kögel, Nicolas Huesca
Ramirez, Maria Lankes, Adrian Humig
und Noah Schöberl.

Da wollten die Größeren natürlich nicht
zurückstehen. Die SWC-Tiger gewinnen
nach dem Hallensportfest auch den ers-
ten Freiluftwettbewerb. Am Start waren
Nicklas Taciak, Laura Kögel, Charlotte
Pattky, Klara Hirzel, Julia Kresse, Noah
Tanner und Sebastian Schuster.

Und diesmal gab es auch Gold für die
Pumas in der Besetzung Marius Humig,
Santiago Huesca Ramirez, Isi Haberstroh,
Anna Lena Härtl, Caroline Härtl, Luisa



Goldpumas in Burglengenfeld

Fotos: Birgit Humig

Clemens, Caroline Pöppel und Amelie
Creutzenberg.

Auch für die Löwen lief es ausgezeichnet:
Franziska Ertl, Richelle Post, Kilian Kli-
menta, Katja Breit, Anja Lankes, Hannah
Murr, Lucia Stohwasser und Simon Mayer
holen Silber.

Gratulation an alle Teams und vielen
Dank an die Mannschaftsführer Markus
Taciak, Christine Härtl, Margit Breit und
Birgit Humig!

Josef Koller

Medaillenfestival für den Mehrkampf-Nachwuchs

Oberpfalzmeisterschaften Block in Burglengenfeld am 7.Mai 2016

Der ganz große Erfolg war nicht unbedingt zu erwarten, denn die Liste der Athleten, die das Wochenende nach dem ersten großen Wettkampfblock zur Regeneration nutzten, war lang: So fehlten bei den U16-Jungs mit Jonas Premru, Georg Rauscher, Moritz Geldhäuser, Marc Steger und Paul Sittner praktisch das komplette A-Team und auch bei den Mädchen mit Luisa Jäger und Sonja Thalhofers die stärksten Athletinnen.

So war bei den Jungs mit dem Mannschaftstitel nicht zu rechnen, vor allem, als auch noch Elias Hammouche nach schwerem Unfall ausfiel (an dieser Stelle: Kopf hoch Elias und schnelle Genesung, diesen Mannschaftstitel haben wir für Dich gewonnen!!), doch alle fünf verbliebenen Athleten kämpften bis zum Schluss. Insbesondere Michi Bismarck biss immer wieder die Zähne zusammen und am Schluss gelang die Oberpfalzmeisterschaft mit Tristan Böck, Lasse Schmid, Valentin Moritz, Yannik Seremet und eben Michi Bismarck knapp vor dem TV Burglengenfeld.



**Qualifiziert für Bayerische Meisterschaften:
Benedikt Peper**

Dabei gab es auch zwei Einzeltitel in der M14: Gold und BM-Quali holten Yannik Seremet (Lauf/2.217 Punkte) und Lasse Schmid (Wurf/2.144 Punkte), Silber ebenfalls mit BM-Quali in der M14 Tristan Böck (Sprint/Sprung/2.258 Punkte) und Valentin Moritz (Wurf/2.097 Punkte) und Silber in der M15 Michi Bismarck (Wurf /1.821 Punkte).

Keinen Einzeltitel gab es bei den Mädchen in der U16, aber die Platzierungen und Ergebnisse hinter den einmal mehr bärenstarken Bad Kötztingerinnen konnten sich durchaus sehen lassen.

Und übrigens: Alle acht Mädchen schafften zumindest die B-Quali zur Bayerischen Meisterschaft!!!

Silber holten dabei Charlotte Neujean (W15/Sprint/Sprung/2.102 Punkte), Lina Schubert (W14/Sprint/Sprung/2.031 P.) und Paulina Hof (W14/Wurf/2.090 P.), Bronze gab es für Jasmin Meyer (W14/Sprint/Sprung/2.008 P.), Hannah Nußbaumer (W14/Lauf/2.125 P.) und Helene Neujean (W14/Wurf/2.002 P.), undankbare 4. bzw. 5. Plätze holten (aber alle mit BM-Quali) die erst 13-jährigen Lisa Lankes und Maja Deiml im Block Lauf W14 und Cosima Gartzke im Block Wurf W14.

Silber gab es dann auch in der Mannschaftswertung in der Besetzung Hannah Nußbaumer, Charlotte Neujean, Paulina Hof, Lisa Lankes und Lina Schubert.

Sensationelles Abschneiden in der U14 bei den Jungs: in sieben Wettbewerben holten sie 6 x Gold und 1 x Silber, dazu zwei BM-Qualis für die 14-jährigen. Großartige Ergebnisse erzielten Nils Rößler (M13/Wurf/2.389 P.) und Benedikt Peper (M13/Sprint/Sprung/2.327 P.), sie erreichten jeweils die A-Quali für die 14-jährigen!

Eine schöne Silbermedaille bei seinem ersten Wettkampf holte Florian Lankes (M13/Lauf/1.749 P.). Nichts anbrennen ließen die Jungs der M12: Gold für David Ringlstetter (Sprint/Sprung/1.922 P.), Simon Hahne (Lauf/1.649 P. nach toller Vorstellung im abschließendem 800 m Lauf mit 7 Punkten Vorsprung) und Sebastian Seifert (Wurf/1.536 P.).

Das bedeutet natürlich Gold in der Mannschaftswertung für die Jungs, klar vor dem TV Burglengenfeld.

Auch die U14-Mädels holen einen Titel: Überraschend Gold für Julia Lankes in der W12 (Sprint/Sprung/1.702 P.), eine weitere Bronzemedaille für Franzi Hollmer in der W13 (Wurf/1.939 P.). Vierte werden Maria Wenig (W13/Lauf/1.979 P.), Celina Wegner (W13/Sprint/Sprung/ 1.922 P.), Platz Sechs holt sich Emma Budig (W13/Sprint/Sprung/1.785 P.). Zusammen gelingt ein feiner zweiter Platz in der Mannschaftswertung hinter – natürlich – dem TV Bad Kötzing, aber vor den Teams aus Burglengenfeld und der LG Telis Finanz.

Josef Koller

Und wieder die Springer

Rolf-Watter-Sportfest am 7. Mai 2016

Es scheint nun schon Tradition in dieser Saison zu werden: Der Wind und sein Einfluss auf das Geschehen. Gegenwind machte auch beim Rolf-Watter im Unisporthaus den Sprintern das Leben schwer. Anders als bei der Sparkassengala wird beim Rolf-Watter die Richtung nicht gedreht. So blieb dann doch die ein oder andere gute Zeit auf der Strecke liegen. Anders aber beim Weitsprung. Zu lässiger Rückenwind, warmes Springewetter, also alles bestens.

Urs Buegger tastet sich an die sieben Meter immer weiter ran. Ging es schon bei den letzten Wettkämpfen in die richtige

Richtung, so fehlten ihm diesmal gerade noch vier Zentimeter. 6,90m und 6,96m lautete die Bilanz seiner beiden besten Sprünge. Mit dabei im Teilnehmerfeld auch die beiden Zehnkampfspezialisten Andreas Mokross und Matthias Küsters, die den Tag nutzten, um an einigen Disziplinen teilzunehmen.

Bei Jacqueline Sterk soll es in diesem Jahr deutlich an die 6m-Marke gehen. Und da ging was. Mit 5,78m war es ein optimaler Auftakt für die Freiluftsaison. Hauchdünn schrammte sie damit an der U20-Norm für die Deutsche Meisterschaft vorbei. Insbesondere ein ungültiger Versuch war



Matthias Küsters lässt bei 4,70m die Latte liegen
Foto: Küsters

es, der sie zuversichtlich für die nächsten Wettkämpfe macht. Leicht übertreten, aber mit einem guten Flug auf die 6 Meter. So kann das sein beim Weitsprung: Zwar ungültig, aber trotzdem zufrieden. Ihr Sprung auf die 5,78m bedeuteten an diesem Nachmittag nicht nur den Sieg in der U20, sondern auch die größte Weite im Frauenbereich. In der U20-Wertung wurde Sophie Sachsenhauser Dritte mit 5,05m. Bei den Frauen kam Maximiliane Fleischer auf Rang Sechs (5,14m), Franziska Nößner auf Platz Acht (5,03m) und Kristina Plößl blieb leider ohne gültigen Versuch.

Bei den Juniorinnen U18 waren insgesamt 18 Starterinnen im Feld. Die SWC-Athletinnen belegten hier sehr gute Plätze 2, 4 und 5. Auf hohem Niveau pendelt sich gerade Hannah Budig ein. Gelang ihr noch kürzlich ihr erster Sprung über die fünf Meter (5,26m beim Meeting in

Eschenbach, was gleichbedeutend mit derzeit Rang Zwei in der Bayerischen Bestenliste in der U18 ist), so konnte sie dies beim Rolf-Watter bestätigen. Drei Sprünge über fünf Meter, ihr bester Sprung auf 5,13m, Platz Zwei so ihre Ausbeute. Katharina Hübner kam auf 4,65m und knapp dahinter Lisa Morawitz auf 4,63m.

Eigentlich in der U16 startend, war Jonas Premru im U18-Teilnehmerfeld zu finden. Holte er sich kürzlich mit 6,14m den momentanen Platz Acht in der Deutschen Bestenliste der M15, so heißt seine neue Zielmarke 6,20m, was die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften bedeuten würde. Beim Rolf-Watter wurde diese Marke noch nicht geknackt, da er die Belastung des Bayerncups zwei Tage vorher noch spürte und vorsichtshalber es bei einem Versuch belassen hat. Dennoch kam er mit einem Versuch auf 5,94 m und Rang Drei in der U18.

Was an diesem Tag in die Weite klappte, klappte auch in die Höhe. Andreas Plößl siegte im Hochsprung mit guten 1,98 m. Auf 2 Meter gepolt scheiterte er mit seinen Versuchen über die 2,02m nur denkbar knapp.

Beim Stabhochsprung scheiterten einige Athleten an ihren Einstiegshöhen. Nicht so Matthias Küsters. Er wählte den Einstieg bei 4,40m und schaffte die zwar auch erst im dritten Versuch, aber er kam drüber. Matthias kam dann gut in den Wettkampf und hatte mit übersprungenen 4,70m im ersten Versuch seine Tagesbesthöhe. Er blieb damit lediglich 10

Zentimeter unter seiner persönlichen Bestleistung. Die Plätze eins und zwei gingen an Starter vom SSV Ulm, die die 4,80 Meter übersprangen.

Wie schon erwähnt, die Sprinter hatten an diesem Tag so ihre Mühe. Bis zu 3,9m pro Sekunde Gegenwind ließen nur die Erkenntnis zu, dass in vier Wochen spätestens bei der Sparkassengala der Wind aus der richtigen Richtung bläst. So waren es dann die Platzierungen, die die Orientierung boten. Felix Mittermeier und Jan Heling kamen in einem Starterfeld von 20 Teilnehmern auf die Plätze Vier und Sechs über die 200m; die Plätze 12 und 21 gingen an Jan Heling und Manuel Pritzl über die 100m. Über die gleiche Distanz konnten sich Luka Krampert und Julia Liedl gut im Feld der Frauen behaupten. Im Bereich der U18 weiblich

ging noch ein guter 5. Platz an Sophie Sachsenhauer über die 200m. Fleißig unterwegs über die Sprintstrecken waren beim Rolf-Watter auch Hannah Budig, Lisa Morawitz und Lena Schmitt. Ebenso wie einige Staffeln, die den Tag nutzten, um den ein oder anderen Wechsel unter Wettkampfbedingungen zu testen.

Optimal betreut von den beiden Trainern Steffi Pietsch und Günther Bösl blieb an diesem Tag die Erkenntnis, dass es bei den nächsten Wettkämpfen gerne so weitergehen kann und man sich zufrieden auf den – diesmal nicht so weiten – Heimweg machte. Und noch ein Wort zu den Organisatoren der LG Telis Finanz Regensburg: Perfekt gemacht, toller Zeitplan – Rolf Watter, ein gelungenes Sportfest!

Timo Premru

Boldt und Sturm siegen im Dreiviertel-Marathon

Regensburg Marathon am 8. Mai 2016

Riesensache beim Regensburg Marathon: Beim neu eingeführten Dreiviertelmarathon siegen mit Marco Sturm und Constanze Boldt zwei Läufer des SWC in der Männer- und Frauenklasse.

„Back to the roots, seit ich 2005 mit dem Laufen begann, bin ich bezüglich der Vereinszugehörigkeit Regensburger“, so Marco Sturm in einem Post auf seiner Facebookseite. „Ich bin unterwegs, aber hier nach Regensburg zu kommen und für meinen Verein SWC vor

Ort zu starten, das hat was“, kommentierte Marco am Tag danach das Geschehen. Der Langstreckenläufer hat sich für dieses Jahr einiges vorgenommen. Höhepunkt wird das mit Sicherheit ein dreimonatiger Aufenthalt in den USA sein, wo er an einem 100-Meilenlauf teilnehmen wird. Dazwischen geht es noch zum Mozart100 nach Österreich, einen Lauf der Ultra-Trail World Tour. Um sich hierfür vorzubereiten passte der Dreiviertelmarathon in Regensburg perfekt in den Plan. Locker ging es Marco Sturm an, aber es



Conny Boldt beim Bayern-Cup

Foto: Premru

war dann ein Lauf, der ihm alles abverlangt hat. Denn da war die Sache mit der Wechseloption vom Marathon auf den Dreiviertelmarathon: Die Teilnehmer des Marathons hatten gemäß der Ausschreibung des Veranstalters bei der Weiche in Höhe von Kilometer 25 die Möglichkeit, auf die Dreiviertelmarathonstrecke zu wechseln. Da er immer davon ausgehen musste, dass sich einer aus der Spitzengruppe des Marathons dafür entscheidet, hielt er ständig Blickkontakt. Dadurch musste er dann doch ein relativ hohes Tempo mitgehen. Keiner vor ihm machte sich jedoch dort mit auf den Weg. Der Lohn: Platz Eins mit rund zehn Minuten Vorsprung in einer Zeit von 1:58,29 Stunden. „Ich habe es trotzdem heute nicht so verbissen gesehen, ich hatte viel Spaß dabei, auch wenn es dann doch anstrengender war, als ursprünglich geplant“, so Marco Sturm.

Die Option zog jedoch eine andere. Die Spitzenläuferin des SWC, Constanze Boldt, konnte in diesem Jahr schon einige Top-Plätze bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften belegen. An der Startlinie machte sie sich auf den Weg, die 42,195 Kilometer zu absolvieren.

Während des Laufs begann sie jedoch ein wenig zu grübeln, ob das an diesem Tag eine so kluge Entscheidung war. Wärme und ein toller Erfolg drei Tage vorher waren gute Gründe. Da hatte sie sich trotz des anstehenden Programms ganz in den Dienst der SWC-Mannschaft gestellt und war Teammitglied des erfolgreichen Frauenteam beim Bayerncup. Constanze lief dort die 1.500 Meter.

So entschied sie sich für die vernünftige Variante und gewann den Frauenlauf in einer Zeit von 2:13,22 Stunden. Ihr Vorsprung waren ebenfalls knapp acht Minuten.

„Ich war froh, dass ich mich so entschieden habe, wobei mir die Entscheidung nicht leicht fiel. Ich glaube, ich habe 20 Minuten an nichts anderes gedacht“, so Constanze einen Tag danach.

Timo Premru



***Unsere Nachwuchsathleten bei der
SWC Vereinsmeisterschaft am 11. Mai 2016***

In zehn Jahren auch Bayern Cup



Foto: Josef Aumüller

Stabhochspringer trotzen dem Pfingsttief

SWC-Frühjahrsspringen 13. Mai 2016

Zum traditionellen Frühjahrsspringen hatte der SWC die Stabhochspringer am Freitag vor Pfingsten eingeladen. Im Rahmen dieses Sprungwettbewerbs wurden auch die Kreismeisterschaften ausgetragen.

Es war keine so ganz leichte Angelegenheit am Freitagnachmittag. Denn man hatte mal wieder gegen einen Gegner zu kämpfen, gegen den man eigentlich keine Chance hat: das Wetter. Die Prognosen waren ziemlich mies, Regen am Vormittag. Es wurde den Verantwortlichen um Josef Koller und Michele Duchardt nicht leicht gemacht, die richtige Entscheidung zu treffen, als am Vormittag laufend Anrufe von Teilnehmern eintrafen, ob das Springen stattfindet. Man gab schließlich grünes Licht und hoffte, dass die Bedingungen einigermaßen mitspielen. Und

man wurde belohnt, denn pünktlich zum Wettkampfbeginn um 16.30 Uhr hat es aufgehört zu regnen. Und das war gut so, denn es kam damit dann zu einer netten Geschichte:

Der 85-jährige Manfred Konopka von der LG Hof war extra zu dem Meeting mit seinem Sohn Matthias Konopka nach Regensburg gereist. Mit im Gepäck die Absicht, als erster Athlet in Deutschland in der M85 eine Höhe zu meistern. Bei den meisten Stabhochsprungmeetings stellt sich für ihn das Problem, dass die Einstiegshöhen zu hoch sind. „Hier in Regensburg will mein Vater die Gunst der Stunde nutzen“, so Matthias Konopka zum Vorhaben seines Vaters. Die Einstiegshöhe lag bei 1,21m. Etwas zögerlich noch im Anlauf, riss er die Höhe im ersten Versuch. Der zweite Versuch



*Elias Premru und Niklas Taciak
bei der Siegerehrung*

war dann jedoch seiner. Großer Applaus der anwesenden Kinder, die mit ihm im Wettbewerb waren. 1,31m im ersten und 1,41m im zweiten Versuch waren dann der Abschluss eines tollen Tages für ihn. Mit der Gewissheit, dass das noch kein 85-Jähriger vor ihm in Deutschland geschafft hat, ging es dann wieder heim. „Was hier der Athlet gemacht hat, das verdient allerhöchsten Respekt. Ich glaube, diese Energie würde ich nie aufbringen können. Es sind nicht immer große Höhen und Weiten, die man bewundern muss. Das sind Einstellungen, die das Ganze groß werden lassen“ brachte es ein deutlich jüngerer Teilnehmer auf den Punkt. Danke Manfred Konopka für die tolle Geschichte.

Auch ein Weitzereister siegte im Männerwettbewerb. Ingo Mühlhofer von der LG Fichtelgebirge gewann den Wettbewerb mit 4,01m vor dem SWC-Zehnkämpfer Andreas Mokross, der 3,81m übersprang. Malin Miksch gewann die Frauenkonkurrenz mit 3,01m vor Sang Haarer (2,41m).

Zwei ganz junge SWCler waren auch am Start: In der M11 siegte Elias Premru mit 1,71m vor Nicklas Taciak (1,51m). Eine Altersklasse höher siegte David Ringlsetter, der mit 2,41m schon deutlich die zwei Meter übersprang, vor Sebastian Seifert (1,81m). Tristan Veit Böck kam in der M14 auf Platz Eins mit sehr starken 2,71m. Mit dieser Leistung belegt er derzeit Platz Zwei in der Bayerischen Rangliste seiner Altersklasse. Er siegte damit in einer größeren Höhe als die Athleten



in der U18: Samuel Vogl (2,51m), Jakob Dobmeier von der DJK SB Regensburg (2,51m) und Matthias Fehlner (2,41m) lautete hier die Reihenfolge. Die U20-Wertung ging an Frederic Buslaps mit 3,21m vor Amon Schmid, der die gleiche Höhe übersprang.

Gut auch die Besetzung in der weiblichen Jugend. Jüngste Teilnehmerin war hier Anastasia Barska, die in der W12 1,21m übersprang. Stark der Auftritt von Franziska Hollmer, die bis 2,5m alle Höhen im ersten Versuch überwinden konnte. Obwohl sie erst der W13 angehört, setzte sie sich mit ihren Sprüngen auf den Topplatz in der bayerischen Rangliste des ein Jahr älteren Jahrgangs in der W14. Celina-Michelle Wegner kam in der W13 auf den zweiten Platz (1,41m). In der W14 siegte Paulina Hof vor Helene Neujean; in der W15 kam Emilia Gartzke auf den ersten Platz und Beyza Bayram vom SV Germering auf den zweiten Platz. Die U18 gewann Luca Peter vor Helen Krogmann (DJK SB Regensburg). Die U20-Wertung sicherte sich Veronika Plank mit 2,91m.

Timo Premru

Qualifikation für Deutsche Meisterschaft im August

Jonas Premru und die U16-4x100m-Staffel unterbieten die Normen



*Jonas Premru und Marc Seger in der U16-Staffel
Foto: Timo Premru*

Ging es kürzlich beim Bayerncup in Kitzingen für den SWC eher um die Teamwertung und damit um den Mannschaftserfolg, so zogen dann doch zwei Leistungen die Aufmerksamkeit auf sich.

In der U16 der männlichen Jugend, die bayerische Mannschaftsvizemeister wurden, konnte Jonas Premru bei seinem 100 Meter-Lauf mit 11,60 Sekunden die geforderte Norm für die Deutschen Jugendeinzelmeisterschaften, die Anfang August in Bremen stattfinden, gleich um zwei Zehntel Sekunden unterbieten.

Er nutzte beim Bayerncup die Gunst der Stunde, da dort mit gerade noch zulässigem Rückenwind optimale Bedingungen herrschten.

„Mich freut aber, dass das dann mit der Staffel auch noch geklappt hat“, so Jonas Premru über das Abschneiden in der 4x100 Meter-Staffel ein paar Stunden später. Mit seinen Teamkollegen Moritz Geldhäuser, Paul Sittner und Marc Steger kamen sie in einer Zeit von 46,76 Sekunden ins Ziel und unterboten auch hier die vom Deutschen Leichtathletik-Verband geforderten Norm von 47,50 Sekunden deutlich.

Damit stellten die vier gleichzeitig einen neuen Oberpfalzrekord für diese Altersklasse auf. Dass es damit an diesem Tag nur zu Platz Zwei hinter dem Team vom Kirchheimer SC gereicht hat, verdeutlicht das Leistungsvermögen des Jahrgangs 2001, der jüngst auf der Homepage des Bayerischen Leichtathletikverbandes als goldener Jahrgang der bayerischen Leichtathletik bezeichnet wurde.

„Mit diesem Staffelergebnis konnte niemand rechnen, da sie in dieser Besetzung heute erstmals liefen“, so Trainer Hans Merkl zur Leistung seines Teams.

Timo Premru

Silber für Startgemeinschaft mit LAC Quelle Fürth

Bayerische DAMM am 21. Mai 2016 in Wendelstein



Rot geht auch mit Blau: Die Silberfrauen aus Fürth und Regensburg
Foto: Garatva

In der W50/55 holte die Startgemeinschaft LAC Quelle Fürth/SWC Regensburg bei den Deutschen Altersklassen-Mannschaftsmeisterschaften in Wendelstein ausgezeichnete 5.427 Punkte und wurden damit Zweiter hinter dem Team von LAZ Obernburg-Miltenberg.

Etwas in Mitleidenschaft gezogen durch Verletzungsausfälle peilte das Team trotzdem 5.000 Punkten an. Das daraus 5.427 Punkte wurden, sprach dann für sich. Das Schöne an Mannschaftswettbewerben ist, dass man immer eine Lösung parat hat. So auch bei diesem Wettbewerb. Über die 3.000 Meter gab es deutliche Siege für Regina Graf (13:28,95min) und Monika Soder (13:38,29 min). Der BLV schrieb hier in seinem Bericht auf der Homepage „... liefen Regina Graf und Monika Soder mit starken Zeiten ihrer Konkurrenz auf und davon...“.

Stark der Auftritt der Teamkollegin Heike Schug von der LAC Quelle Fürth, die im Weitsprung mit 4,86m gar eine neue Jahresbestleistung in der W50 aufstellen konnte. Viele Punkte holte hier auch Christine Koller, die 4,11m sprang. Wertvolle Punkte sammelte Heike Schug auch über die 100m, dort ging Platz Zwei an sie mit 14,10 sec. Christine Koller lief die 100m in 14,96sec. und Andrea Holzapfel in 15,17sec. Im Kugelstoß gingen die Plätze Zwei und Drei an Sabine Garatva (10,26m) und Andrea Holzapfel (9,19m). Keine Chance hatte man letztlich bei der 100m-Staffel, die in der Besetzung Garatva, Schug, Koller und Soder in 63,66 Sekunden das Ziel erreichte.

So blieb nach einem beherzten Auftritt die Erkenntnis, dass es mit der erreichten Punktzahl nicht nur zum Finale reichen kann, sondern man auch in Richtung Medaillen schießen darf. Und ebenso hatte man sich lediglich den starken Gegnerinnen von der LAZ Obernburg-Miltenberg beugen müssen, die mit ihrer Punktzahl von 5.813 im letzten Jahr sogar Deutscher Meister geworden wären.

Timo Premru

Neun Einzel- und sechs Mannschaftsmedaillen

Bayerische Meisterschaften im 10km-Straßenlauf in Rustorf am 28. Mai 2016

„Der Tag heute war nicht geeignet um Topzeiten zu erzielen,“ so Trainer Udo Reichl zu den Bedingungen in Ruhstorf. 27 Grad und schwülwarmes Wetter machten den Läufern durchaus zu schaffen.

Auf dem 2 km langen Rundkurs kamen dann aber Topplatzierungen zustande. Gewohnt schon fast der Einzeltitel für Constanze Boldt in der W40, die sich mit ihrer Leistung auch auf Rang Vier in der Gesamtfrauenwertung platzieren konnte. Ebenso souverän Regina Graf, die mit einer Minute Vorsprung den Titel in der W60 gewann. Und den dritten Einzeltitel holte Peter Kozlowski in der M50. Diese Altersklasse hatte es in sich: Alle drei Podestplätze gingen an den SWC. Carl Hierl kam auf Platz Zwei und Thomas Marohn auf Platz Drei. Die drei gewannen damit auch souverän den Mannschaftstitel in der M50/55. Wie diese Altersklasse in Bayern vom SWC dominiert wird, sieht man auch an der Tatsache, dass die Besetzung Noell, Wolfarth, Höckele hier noch eine Bronzemedaille gewinnen konnte. Gold holten noch zwei Frauenteam: In der W35/W40/W45 sicherten sich Boldt, Hackl, Niebergall den Titel und in der W50 und älter Buslaps, Graf und Soder. Rang Zwei holte sich die Mannschaft in der M35/M40/M45 mit Salzberger, Hauptmann und Schröpf.

Fast jede Altersklasse war mit Läufern des SWC Regensburg besetzt. Nicht nur die vielen ersten Plätze, sondern vielmehr die Teilnehmerzahl lassen immer wieder

aufhorchen. „Mit 22 Athleten im Ziel waren wir wieder mal einer der teilnahme-stärksten Vereine aus ganz Bayern“, so Udo Reichl weiter. „Dass wir nun einen Erfolg nach dem anderen im Bereich der Altersklassen erlaufen, zeigt wie breit wir mittlerweile aufgestellt sind“, so Reichl sichtlich zufrieden.

Denn mit Silber kamen Sonja Hackl (W35) und Claudia Buslaps (W50) zurück nach Regensburg. Bronze ging zudem an Harald Demuth (M65) und Maria Kerres in der U23. Ein toller Erfolg ergab sich damit noch in der Frauenteamwertung: Die Besetzung Boldt, Kerres und Hackl kamen hier auf einen starken Rang Drei. Bemerkenswert, dass hier der SWC allein drei Frauenteam aufbieten konnte. Das gleiche Bild bei den Herren: Von 20 Teams brachte der SWC Regensburg vier Teams in die Wertung. Gerade in der Herrenwertung dürfen auch die gut einzustufenden Plätze 20 durch Rudi Salzberger, 26 durch Stefan Hauptmann und 29 durch Jürgen Schröpf nicht unerwähnt bleiben. Die drei kamen in der Herrenwertung somit auf Platz Fünf.

Timo Premru

#swcaddicted

Matzes Video gucken unter
www.swc-regensburg.de/
Leichtathletik

Julia Liedl in ihrer Paradedisziplin 400m Hürden

Deutsche Hochschulmeisterschaften am 26. Mai 2016 in Paderborn

„Mein Ziel ist heute primär, das technisch umzusetzen, was wir zuletzt trainiert haben und mich weniger auf die Zeit als vielmehr auf ein gutes Laufgefühl zu konzentrieren“, so Julia Liedl unmittelbar vor dem Lauf.

Das dies für diesen Tag die richtige Strategie war, zeigte dann das Resultat: Eine klasse Zeit von 62,35 Sekunden bedeuteten nicht nur Platz Zwei und somit Deutsche Hochschulvizemeisterin über die 400 Meter Hürden, sondern auch die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Kassel. Nachdem sie in diesem Rennen ihre Bestzeit nur um zwei Zehntel verpasst hat, geht es nun bei den nächsten Rennen um ihr nächstes Ziel: „Bei meinem nächsten Auftritt nehme ich mir vor, neue Bestleistung zu laufen“, so Julia in einem Ausblick für die bevorstehenden Aufgaben.

Timo Premru



Silber: Julia auf dem Podest in Paderborn
Foto: Johannes Liedl

Stabhochsprung-Nachwuchs gut in Form

Touch the Clouds in Gräfelfing am 28. Mai 2016

Einmal mehr konnten unsere Nachwuchsstabhochspringer beim vom TSV Gräfelfing unter Leitung von Matthias Schimmelpfennig glänzend organisierten Touch the clouds Festival am Samstag, den 28.05.2016 überzeugen.

Vor allem die Kleinsten, die im Würmtal-Cup-Wettbewerb starteten, wussten zu überzeugen. So konnte David Ringl-stet-

ter den Cup in der M12 mit erneuter persönlicher Bestleistung von 2,45m gewinnen und stellte dabei sogar einen neuen M12-Meeting-Rekord auf. In der W13 tat es ihm Franzi Hollmer nach und gewann hier ebenfalls mit 2,45m den Wettbewerb deutlich. Nur knapp scheiterte sie an neuer persönlichen Bestleistung von 2,55m. Den dritten Cupsieg verbuchte Tristan Böck in der M14 mit toller Stei-



gerung auf 2,95m vor Georg Rauscher (2,85m), der ein bisschen unter seinen Möglichkeiten blieb. Platz Vier ging hier an Valentin Moritz (2,65m, knapp an PB gescheitert). Dazwischen landete nur ein Springer aus Bochum. Moritz Geldhäuser verpasste knapp den Cupsieg, als bester bayerischer Springer mit neuer persönlicher Bestleistung von 3,35m konnte er dennoch zufrieden sein, höher sprang nur mit 3,45m der Jenaer Mauritz Beck. Neue Saisonbestleistung sprang in der stark besetzten W15 mit 2,45m Emma Gartzke, auch sie scheiterte nur knapp an einer neuen persönlichen.

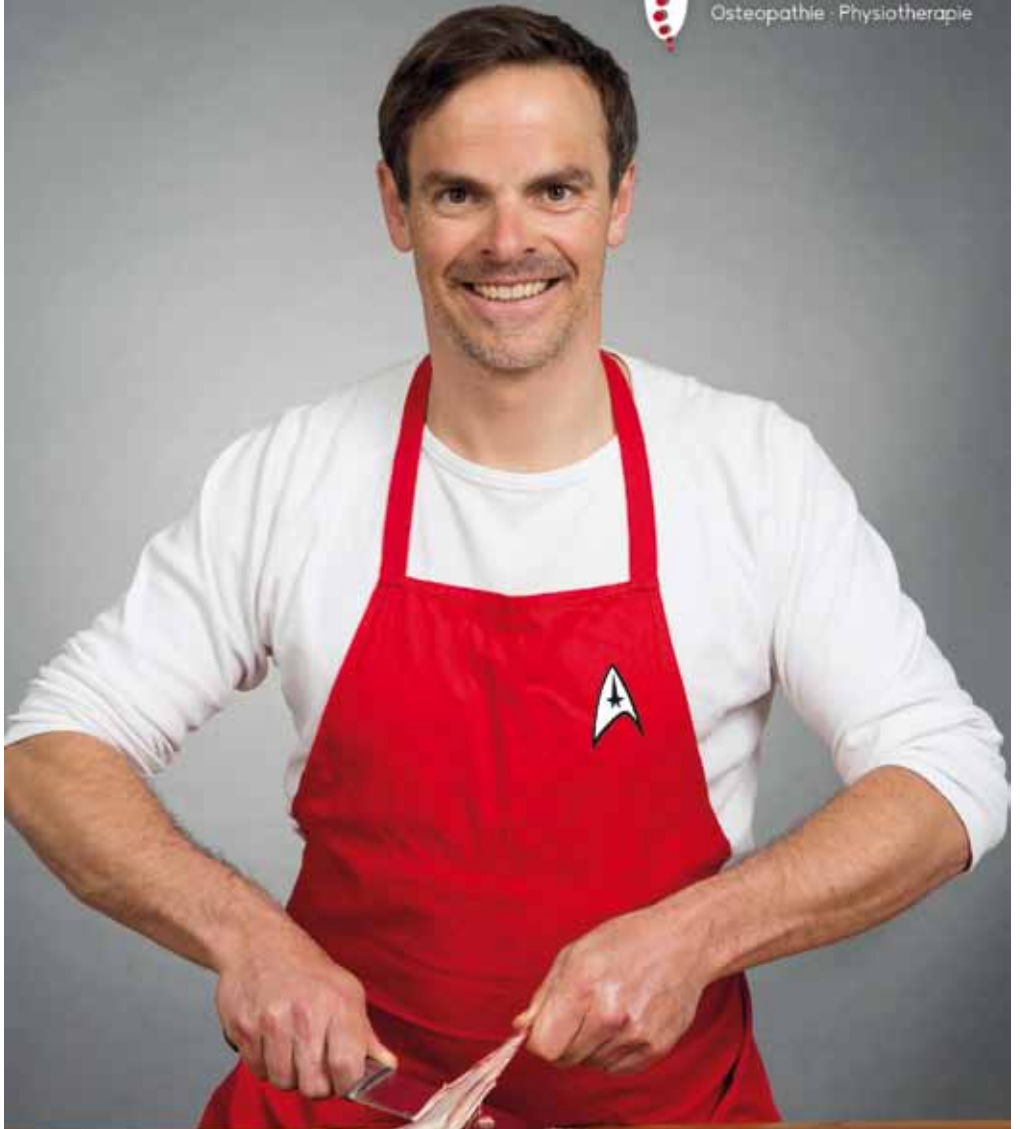
Sein Saisondebüt gab Philipp Geldhäuser in der U18, mit 3,65m gelang ihm ein sehr ordentlicher Saisonanstieg. Noch besser lief es für Fredi Buslaps in der U20 mit neuer persönlicher Bestleistung von 3,45m und Malin Miksch, die bereits zum dritten Mal in dieser Saison ihre Bestmarke steigern konnte, nunmehr auf 3,05m. Stabil in Form sind Amon Schmid (U20/3,15m), Samuel Vogl (U18/2,60m) und auch bei Vroni Plank, die noch unglücklich an 3,20m scheiterte, zeigt mit übersprungenen 3,00 Meter die Formkurve deutlich nach oben.

Josef Koller

Moritz Geldhäuser in Gräfelfing
Foto: Gernot Maurer



MARKUS HORN
Osteopathie · Physiotherapie



FASZIEnierend

Telefon 0941 / 946 66 01 · www.praxis-horn.de



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 15. 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



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

...und wieder was mit Wasser !!!!

Auftaktwanderung um Wiesenfelden am 17. April 2016

Wie im letzten Jahr hatte auch die Auftaktwanderung 2016 wieder was mit Wasser zu tun, aber diesmal nicht von unten, sondern von oben.

Doch der Reihe nach.

Wer gedacht hatte, Wiesenfelden sei ein kleines Nest am Eingang zum Bayerischen Wald, der hat natürlich grundsätzlich Recht, aber es gibt dort einiges, z.B. einen See, einen Fitness-Balancierkurs und natürlich Wanderwege en masse, im Winter komplettiert durch ein Langlaufzentrum.

Und natürlich eine Aussichtshöhe, Büscherl genannt. Zumindest war sie das mal vor 100 Jahren. Heutzutage sind doch überraschender Weise so viele

Bäume gewachsen, dass wir die Höhe fast gar nicht gefunden hätten. Doch Stefans unbestechliches GPS-Gerät lotste uns durchs Dickicht zum gewünschten Punkt.

Diese („die beschränkte Aussicht“ – Anmerk. des Autors) tat der Stimmung in der Wandergruppe (bestehend aus achtzehn Wanderinnen und Wanderern plus drei Nachwuchswanderern) aber überhaupt keinen Abbruch und flotten Schrittes ging es weiter auf lieblichen Wegen und durch schöne Wälder Richtung Mittagessen im Schiederhof.

Man glaubt es kaum, aber die Reservierung war dringend notwendig, denn ob seiner abgelegenen Lage war der Schiederhof sehr gut besucht. Gut, wenn man einen Wanderführer mit Weitblick hat.





Wer jetzt nach der Lektüre des reißerischen Titels gedacht hat, es hätte in Strömen geregnet und die eifrigen Wanderer mussten sich klatschnass bis nach Wiesenfelden zurückkämpfen, den müssen wir leider enttäuschen; auf dem Rückweg vom Schiederhof hat es etwas geneselt, war aber kaum der Rede wert. Fast hätte es nicht mal eine Regenjacke gebraucht.

Der Schiederhof war quasi der Wendepunkt, und so ging es nach gemeinsamer Stärkung über sie sprichwörtlichen Wiesen und Felder zurück nach (Achtung Wortwitz!!!) Wiesenfelden.

So blieb uns nur der Dank an Stefan und die Aussicht auf weitere schöne Wanderungen in der Wandersaison 2016.

Hannes Kraus

Dass alle Teilnehmer der Wanderung dort auch wieder ankamen, hat unseren Wanderführer besonders gefreut. Und nun zurück zum Wasser.



seit 1920
**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

- Turmuhren
- Zifferblätter
- Zeigerpaare
- Läuteanlagen
- Glockenstühle
- Glockenspiele
- Kundendienst

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



Die Schnitzmühle, der Pfahl und der Kaitersberg

Zwei Berichte zu: Kaitersberg und Kötztlinger Hütte am 7. Mai 2016

Zartes Grün – die ersten wärmenden Sonnenstrahlen – eine tiefenentspannte Wandertruppe (10 minus Angelika und Sandy) brach vom wunderschön gelegenen Campingplatz Schnitzmühle in Richtung Bad Kötztling zum Lindnerbräu auf, wo wir die knielädierte Angelika samt Hund zurücklassen mussten. Sie verteidigte dankenswerterweise stundenlang einen Tisch im Biergarten für die Rückkehrer.

Ausgangspunkt der Wanderung war Bärndorf, wo wir bei einem Bauernhof gnädigerweise die Autos parken durften. Originalton des Bauern: „mir wurscht“.

Mit kurzen Hosen, Sonnencreme und Steckern bewaffnet machten wir uns auf den Hufeisenweg.

Gut, dass Stefan uns soviel Mut machte: „Seht`s ihr die Steigung, die bleibt uns etz bis mir obn san!“ Etz hätt ma sich scho ab und zu verirr'n können, aber Gott sei Dank gibt`s ja Navis!

Schöne Aussichtspunkte: wie z.B. der Plattenstein und der Kreuzfelsen boten fantastische Fernsicht!

Spannender Höhepunkt der Wanderung hätten Räuber Heigl und seine Höhle sein können, aber er ließ sich leider nicht blicken. Mittagspause in der Kötztlinger Hütte: sehr zu empfehlen! gute Kuchen und Saftschorlen – nicht so gute Gulaschsuppe (Elli).

Motivator Stefan heizte die Wandertruppe geschickt mit Belohnungen aus seinem

Rucksack für erfolgreiche Pfadfinder des Hufeisenwegs an! Somit war der steile Abstieg (seht ihr das Gefälle?) nicht so fad.

Glücklich und zufrieden erreichten wir Angelika im Biergarten! Für Zwei (Claudia und Gabi) war es damit getan, der Rest genoss einen Brückentag- Aktiv-Kurzurlaub.

Gabi und Claudia



Ein perfektes Wochenende sollte in angenehmer Umgebung beginnen. Zusammen mit netten Menschen. Ein Thai-Abendessen, auch nicht schlecht. All das fanden wir ohne Zweifel in der Schnitzmühle.

„All inclusiv“ Weintrauben, die am Nachbarrbüffet nicht mehr benötigt wurden!

Am folgenden Tag entschieden wir uns für eine Rundwanderung um den Großen Pfahl nahe Viechtach. Der Pfahl besteht aus Quarz, welches sich wohl als hydrothermale Gangfüllung vor etwa 275 Millionen Jahren... (Wiki lässt grüßen).



Sehr beeindruckend und landschaftlich mehr als sehenswert ist der Pfehl, der sich in Bayern von Passau bis Nabburg hinzieht.

Zurück im Quartier ließen wir den späteren Nachmittag fließend ins lockere Abendprogramm übergehen. Am zweiten Tag stand der Kaitersberg auf unserem Wanderprogramm. Gestärkt mit einem üppigen Frühstück (es soll sogar SWCler gegeben haben, die nur wegen des Frühstücksbüffets eine Stunde früher aufgestanden sein sollen). Wir wanderten über Plattenstein und Räuber-Heigl-Höhle zum Kreuzfelsen mit herrlichem Blick über das Zellerland, vom Arber im Osten bis Bad Kötzing im Westen. Dann weiter zum Mittagsstein und zur Kötztinger Hütte. Apropos Mittag. Nach kurzer Rast folgte der Abstieg entlang einer Luchsschutzzone zurück zum Ausgangspunkt in Bärndorf.

Die deftige Bayerische Brotzeit beim Lindner Bräu hatten wir uns schon verdient, fanden wir. Zum Abschluss der SWC-Wandertage ließen wir den Abend am Campingplatz bei Kerzenschein, in Woldecken gewickelt ausklingen. Unsere Empfehlung für das nächste Mal ist jedoch eine Ravern voll Feuerholz inkl. Waschtrommeln-Feuerstelle. Beides war an diesem Abend leider vergriffen!



Am Abreisetag gönnte sich ein Teil der Wandergruppe einen kleinen Spaziergang entlang des wilden Teiles des Schwarzen Regens. Die vermeintlich Sportlicheren waren unterwegs auf MB-Tour, anfangs in gleicher Richtung. Das die kleine Runde sich zu einer etwas Größeren entwickelte, tat der Freude am Radeln keinen Abbruch.

Stefan Dettenhofer

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 **8. Juli 2016**
An- und Abreise in Privatfahrzeugen

Panoramaweg und Baumwipfelpfad Steigerwald

von Sabine

Datum Samstag 06.08.2016 bis Sonntag 07.08.2016

Samstag

Treffpunkt: 10:00 Uhr in der Bahnhofstr. 4, 96157 Ebrach
Start: 10:15 Uhr Fahrt von Ebrach nach Abtswind mit Taxi oder Privat-PKW
Tour: Steigerwald-Panoramaweg Etappe 5 von Abtswind nach Ebrach
Auf dem Kamm des Steigerwalds über den Schönberg und den Katzenberg durch das Naturschutzgebiet Weiherbachtal
Gehzeit: 16,4 km, 4:15 Std., 265m bergauf, 400m bergab
Einkehr: Rucksackwanderung mit Verpflegung und Getränken
Charakter: mittelschwer
Unterkunft: Gasthof zum alten Bahnhof, Bahnhofstr. 4, 96157 Ebrach

Sonntag

Start: 10:00 Uhr, Radstein 2, 96157 Ebrach
Tour: Besichtigung Baumwipfelpfad (Eintritt 9 €),
Wanderung zum Steigerwaldzentrum,
Handthal 56, 97516 Oberschwarzach mit Besichtigung,
weiter Rundweg O2 über Stollburg, zurück zum Baumwipfelpfad
Gehzeit: ca. 15 km, 3:50 Std.
Charakter: erst leicht, dann steiler Anstieg und Höhenweg
Einkehr: Mittagessen im Baumwipfelpfad
Anfahrt: Von Regensburg über die A3 bis Geiselwind, St 2258 nach Ebrach
Entfernung 179 km, Fahrtzeit ca. 1:45 Stunden

Anmeldung bei Stefan Dettenhofer 0941 /38396266
oder unter wandern@swc-regensburg.de
56 € für eine Übernachtung mit Frühstück im DZ, 35 € im EZ
Preise ohne Anreise und Transfer,
Preis für den Baumwipfelpfad ist vor Ort zu entrichten.

Bitte beachten: Teilnehmerzahl 10; Anmeldung bis **7. Juli 2016** erforderlich.
Teilnehmer erhalten eine schriftliche Bestätigung.
An- und Abreise in Privatfahrzeugen.
Anmeldung nur gültig mit Überweisung des o.g. Preises unter dem Stichwort „Steigerwald“ auf das Konto bei der Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31
(Inhaber: Ski- und Wanderclub)

Bergwandertage Totes Gebirge/Warscheneck

von Stefan

Datum 09. bis 11.09.2016 Zweieinhalb-Tages-Tour

Beschreibung:

1. Tag (Freitag)

private Anreise zum Treffpunkt am Parkplatz Gleinkersee.
Knackiger Aufstieg zur Dümmlerhütte (1495 m).

Gehzeit 2 Std; Übernachtung auf der Dümmlerhütte.

2. Tag (Samstag)

Von der Dümmlerhütte geht es über die Rote Wand zum Warscheneck (2.389 m).
Der Rückweg führt über die Wurzeralm zurück zur Dümmlerhütte.

Gehzeit einfach 3 Std, gesamt 6,5 Std; Übernachtung auf dem Dümmlerhütte.

Eine leichtere Variante führt über die Rote Wand (1872 m) zur Wurzeralm. Der Stubenwiesenwipfel (1786 m) liegt quasi auf dem Weg.

Gehzeit 4,5 Std

3. Tag (Sonntag)

Von der Dümmlerhütte wandern wir über den Piessling Ursprung (780 m) zurück zum Ausgangspunkt Gleinkersee.

Gehzeit 2,5 Std; private Heimreise.

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

Unterkunft: auf Berghütte im Zimmerlager.
Hüttenschlafsack und Hüttenschuhe sind erforderlich.

Rucksackwanderung: Bitte Brotzeit und ausreichend Getränke mitbringen.
Diese Wanderung wird als Hüttenwanderung mit begrenzter Teilnehmerzahl angeboten.
Eingehende Informationen folgen bei der Tourenbesprechung Ende Juli.

Preis für Unterkunft und Verpflegung ist vor Ort selbst zu entrichten.

Anmeldung: Bis **10. Juli 2016** nur schriftlich unter wandern@swc-regensburg.de

Bitte beachten: An- und Abreise in Privatfahrzeugen



Bequem ist einfach.



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**

Laufen, Springen, Handball, Yoga und vieles mehr

Anna Siegmüller und Lisa Gareis berichten von der C-Trainer-Ausbildung

Montag, 7. September 2015 um Punkt 9 Uhr an der Mehrzweckhalle in Obertraubling:

Neunzehn verschiedene Vereinssportler treffen sich zum Auftakt des vom BLSV angebotenen C-Trainerscheins für Breitensport. Darunter wir, zwei Übungsleiterinnen des SWC fürs Schwimmen. Nach einem kurzen Beschnuppern und einer Einführung in den Theorieunterricht ging es gleich mal an die frische Luft zum Lauftraining. Technik und Methodik der leichtathletischen Grundformen für Laufen und Springen wurden uns mit sehr viel Begeisterung und Spaß am Sport nahegebracht. Der erste Tag unserer Ausbildung ging nach knackigen sieben Stunden Sport zu Ende, allerdings war das erst der Anfang!

An Tag zwei kommen wir bei den Fitness-Trends richtig zum Schwitzen, da war das für den Nachmittag angesetzte Werfen, Stoßen und die Spilleichtathletik eine willkommende Abwechslung. Schon bereits nach Tag zwei machte sich in unseren gesamten Körper ein ziemlicher Muskelkater bemerkbar, aber uns war auch bewusst, dass wir noch vier Tage durchhalten mussten. Das hieß also ab in die warme Badewanne und gut schlafen!

An Tag Drei hatten wir mit der ganzen Gruppe Spaß beim Circuit-Training und am Nachmittag ging es auf den Platz zum Handball spielen.

Tag Vier folgte mit Ausdauertraining

und viel Freude am Basketball Erlernen. Der Endspurt der anstrengenden Blockwoche begann um 8 Uhr mit dem genauen Schritt-für-Schritt-Erlernen einer Rolle und eines Handstandes. Der Nachmittag brachte für den Muskelkater geprägten Körper pure Entspannung beim Kennenlernen von einfachen Tänzen, was Spaß für unsere gesamte Gruppe brachte.

Der letzte Tag in der Mehrzweckhalle in Obertraubling fing nochmal hart an. Auch wir mussten uns ein letztes Mal zusammenreißen und traten an zum Hindernisturnen. Zur Belohnung ging es vorm Yoga, was durchaus auch schweißtreibend sein kann, raus in die Sonne und in den Sand zum Volleyball Spielen. Die harte Blockwoche hatten wir endlich geschafft und waren froh über ein paar freie Tage.

Samstag, 19. September 2015 8:15 Uhr, Turnhalle des sonderpädagogischen Förderzentrums in Regensburg:

Nachdem wir alle unseren Körper und unsere Muskeln wieder in Einklang gebracht hatten, ging es überwiegend mit Theorieunterricht weiter.

An den nächsten fünf Wochenenden hatten wir die Möglichkeit unser Wissen zu vertiefen. Im Unterricht lernten wir von den motorischen Fähigkeiten über anatomische und physiologische Grundlagen bis hin zu den Wechselwirkungen von Sport und Ernährung vieles kennen. Nach den Theoriestunden ging es auch in die Halle um das Gelernte umzusetzen.



**Samstag, 10. Oktober 2015
Förderzentrum Regensburg:**

Die heiße Phase beginnt! Die Vorbereitung für die schriftliche Prüfung und die Verteilung des Lehrversuchsthemas sowie die Besprechung des Ablaufes standen auf dem Plan. Nach diesem Wochenende war die Nervosität, was zumindest die schriftliche Prüfung anging, nicht mehr ganz so spürbar.

Samstag und Sonntag, 18./19. Oktober 2015, Turnhalle des Förderzentrums:

Die Lehrversuche standen an. Heute konnte nochmal der methodische Aufbau, die Organisation und das Halten einer Unterrichtseinheit geübt werden. Nach den überstandenen Minuten analysierten wir zusammen unsere Fehler und konnten uns so für unsere wichtige Lehrprobe verbessern. Nach der Vergabe der Themen und der Besprechung für das nächste Wochenende wurden wir in die

Woche entlassen, die für uns sehr viel Lernen und Überlegen bedeuteten.

Freitag und Samstag, 23./24. Oktober 2015, Turnhalle Förderzentrum:

Nach ein paar schlaflosen Nächten gingen wir am Freitagnachmittag in die schriftliche Prüfung. Danach hieß es ab ins Bett und volle Konzentration auf die Lehrprobe am Samstag. Nach aufregenden und durchaus lustigen Stunden bekamen wir endlich unsere Ergebnisse!

Zum Abschluss dieser lehrreichen Zeit und zur Belohnung für die bestandene Prüfung haben wir uns als Gruppe noch einen schönen gemütlichen Abend gegönnt. Jetzt heißt es auch für uns durchatmen.

Wir bedanken uns nicht nur beim BLSV, der uns hilfreiche Tipps und viel Spaß übermittelt hat, sondern auch beim SWC, der es uns ermöglicht hat, an dieser Übungsleiterausbildung teilzunehmen. Trotz den Nerven und der vielen Zeit, die wir in unseren Schein gesteckt haben, können wir sagen, dass wir die Erfahrungen und Einblicke in verschiedene Sportarten, die wir sammeln durften sehr wertschätzen und uns seit Montag, den 25. Oktober 2015 stolz als neue C-Trainer vorstellen dürfen. Wir geben unseren Schwimmschülern im Hallenbad das neu erworbene Wissen mit Freude weiter und können ihnen mit genauen Erklärungen Spaß am Schwimmen nahebringen. Wir sehen uns also im Training!

Lisa Gareis und Anna Siegmüller

Erfolgreiche Kegelsaison

Evelyn Brandl beste Keglerin

Die Kegelsaison 2015/2016 ist für die beiden SWC-Mannschaften beendet und man blickt zufrieden auf die Ergebnisse zurück.

Die erste Damenmannschaft belegte in der Kreisklasse A bei starker Konkurrenz mit dem sechsten Rang einen soliden Mittelplatz.

In der Kreisklasse B erzielte die gemischte zweite Mannschaft des SWC einen hervorragenden dritten Platz. Erfolgreichste Keglerin war auch in diesem Jahr Evelyn Brandl. Mit 479 Holz war sie die Schnittbeste.

Ursula Eigenstetter

Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

**mit Dres. med. Rosi Schott
und Michael Zellner**

Datum: Samstag,
19. November 2016

Beginn: 14.30 Uhr

Ort: Grundschule
Prüfening, Turnhalle

Anmeldung:

bis 15. Oktober 2016
unter

info@swc-regensburg.de



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>

Trainervorstellung

Matthias Schulze



Sportliche Betätigung ist eine lebenslange Maxime von Matthias. Seit seiner Jugendzeit treibt er in seiner freien Zeit Sport, um sich fit und gesund zu halten.

Das reichte ihm irgendwann nicht mehr. Er wollte sein Wissen erweitern und vor allem auch weitergeben. Seither hat er eine Vielzahl von Aus- und Weiterbildungen im Gesundheits- und Präventionssport, aber auch in verschiedenen Massagetechniken absolviert. Unter anderem ist er Lizenztrainer für das Präventionskonzept naturalMOVE®. Seit Jahren gibt Matthias vor allem Kurse zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des gesamten Muskelsystems und betreut Sportbegeisterte auch als Personaltrainer hauptsächlich im Outdoor-Bereich.

In diesem Frühjahr hat er die Rückenfit-Stunde montags in Prüfening übernommen. Seit Anfang Juni bietet Matthias ein Stabisierungstraining am Dienstagabend an – weitere Infos dazu hier:

Kursvorstellung Pedalo – naturalMOVE®

Dienstags, 18.00 Uhr in der Goethehalle

Der Kurs bietet eine Stabilisierung des gesamten Körpers bei leichter Musik. Die Trainingshaltung variiert vom freien Stand, Sitzen, Liegen bis hin zur Stützhaltung. Dabei benutzen wir ein kompaktes 3-D-Balancegerät von Pedalo. Die Besonderheit dieses Geräts liegt im Federsystem, welches uns sämtliche Übungen im Instabilen ausführen lässt.

Dadurch verstärken und intensivieren wir die Impulse auf das Nervensystem und die Muskulatur.

Nach einer allgemeinen Erwärmung und Mobilisation erleben wir ein Trainingsprogramm, das sämtliche Körperregionen beansprucht. Zum Abschluss sorgen funktionale Dehnungen der beanspruchten Muskulatur für das körperliche Wohlbefinden.

Das volle Programm

Unsere Breitensportstunden für Jedermann

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Es

Die starke Mitte - Rückenfit

mit Matthias Schulze

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

gibt

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Dienstags 17.15 – 18.30 Uhr
Sportanlage am Weinweg

keine

Pedalo – naturalMOVE®

mit Matthias Schulze

Donnerstags 17.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Ausreden

Fit für Selbstverteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr Goethehalle
Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr
Kindergarten St. Markus, Killermannstraße

mehr

Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

Erste-Hilfe-Workshop für unsere Übungsleiter jetzt am 19. November 2016

Im Oktober bieten wir für alle Übungsleiter und für interessierte Mitglieder wieder eine Vereinsfortbildung zum Thema Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen an. Unser Wettkampfarzt Dr. Michael Zellner, Unfallchirurg bei den Barmherzigen Brüdern, und Dr. Rosi Schott, Anästhesistin ebendort, werden 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 – für Übungsleiter ist sie geradezu obligatorisch!

Termin: Samstag, 19. November 2016, 14.30 – 18.00 Uhr in der Prüfeninger Grundschule

Anmeldung: bis 15. Oktober 2016 unter info@swc-regensburg.de

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr
Wolfgangschule, Kleine Halle Brentanostraße

Fit

Vinyasa-Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (oben)

durch

Push up Langhanteltraining

mit Margit Fuchs-Landgraf

Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr
Kreuzschule (Halle unten)

die

Fit durch den Sommer

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage Weinweg – bitte Matten mitbringen

Woche

Wir trauern um Robert Obermeier

**Unser Kassenwart ist am 10. April 2016
verstorben**

Was einer ist, was einer war,
Beim Scheiden wird es offenbar.
Wir hören nicht,
wenn Gottes Weise summt,
Wir schauern erst,
wenn sie verstummt.

Hans Carossa

Leise und selbstlos hat Robert Obermeier
dem Verein gedient.

Ihn zeichnete eine sachliche, bedachte
und ruhige Art aus, und in dieser Art ist
er sich treu geblieben, auch noch, als er
der Tatsache klar ins Auge sehen musste,
dass seine Tage hier gezählte Tage waren.

Ich kann dies aber über den Robert nicht
sagen, ohne seine liebe Frau Christine,
da mit einzubeziehen. Beide haben uns
ein Beispiel gegeben, wie man auch
an der Grenze zum Endgültigen noch
gefasst, ja humorvoll, sich selbst nie
wichtig nehmend und dabei aus einer
inneren Souveränität heraus ruhig mit den
Mitmenschen und ihren Angelegenheiten
umgeht.

Robert hat im Jahr 2000 das Amt des
Kassenwartes im SWC übernommen, und
dieses neben seiner vollen beruflichen
Tätigkeit ausgeübt, und zwar so, als sei



es die größte Selbstverständlichkeit, dass
man die eher knapp bemessene Freizeit
mit Bestandsaufnahmen und Bankein-
zügen oder mit der Eingabe von Wett-
kampfleistungen im Tribünenkeller des
Weinwegstadions zubringt.

Neben den Aufgaben als Kassier und
der Besorgung der Mitgliederverwal-
tung war Robert als Mitglied des erwei-
terten Vorstands, als dritter Vorstand,
für Markus und mich ein stets sachlich
argumentierender, verantwortungsvoller
und wohlwollender Berater und Mitent-
scheider. Wir werden die gemeinsame,
von großem gegenseitigen Vertrauen
geprägte Konsensfindung im Vorstand
des SWC mit dem Robert sehr vermissen.

Vor allem aber werden wir den zuverlässigen
Freund, den Wanderer, Skifahrer,

Radfahrer, den nicht aus der Ruhe zu bringenden Helfer in brenzligen Wettkampfbüro-Notständen, den unaufgeregten, pflichtbewussten und unermüdeten Arbeiter im Weinberg SWC mit seinem trockenen, etwas wortkargen Humor in unserer Gemeinschaft vermissen.

Er wird uns in seiner völlig selbstlosen Art ein Beispiel bleiben.

Ursula Breitkopf

Jahreshauptversammlung 2016

Prüfeningerg Schlossgarten, 3. Juni 2016: Das neue Team der SWC-Führung



*Ausschuss und Vorstand 2016: Hinten Dominik Schmeer, Stefan Dettnerhofer, Josef Koller und Michael Duchardt, vorne Sabine Garatva, Wolfgang Straube, Caro Schönleber, Ursula Breitkopf, Ursula Eigenstetter, Katharina Eigenstetter, Christine Obermeier, Franziska Koller und Markus Eigenstetter
Es fehlen: Michael Zellner, Andreas Gebert, Susanne Ziereis und Franz Sedlmeier*

Foto: Josef Aumüller

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

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

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, **26. August 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.

Als Neumitglieder begrüßen wir

Alt Lea, Apostolidis Johanna, Apostolidis Sophia, Baeker Noemi, Baeker Lena Marie, Bäßler Andrea, Baumann Simon, Burghauser Andreas, Constien Theodor, Constien Gregor, Constien Justus, Constien Justus, Cozarcuic Vladimir, Dankesreiter Ben, Dirnberger Marie-Therese, Dirnberger Maxima, Evert Thomas, Federsel Nina, Fischer Marcus, Fischer Verena, Freese Fiona, Gamon Fabienne, Gollick Laura, Götz Lara, Greiner Louis, Gronwald Carlotta Emily, Guldan Phillis, Hankowetz Ilja, Häußler Linda, Heinzelmann Noah, Hierlmeier Katharina, Irrgang Leon, Koch Daniel, Koch Livia, Kreuter Clara, Kwiatkowski Kiell, Marschall Tim, Milinovic Jana, Milinovic Sofia, Mühl Margret, Müller Katharina, Müller Stefanie, Neidhardt Anne Kathrin, Olszak Malik Valentin, Peißner Greta, Pirzer Thomas, Pirzer Annika, Piso Thea, Piso Undine, Pletzer Sophie, Pukrop Aileen, Racciatti Matteo, Redl Sophia, Reiterer Amelie, Rollenhagen Sophia, Ruhfuß Leonhard, Sartip Florian, Sartip Amelie, Schäfer Alexander, Schmeer Josef, Schmidbauer Florian, Schmidt Franjo, Schmidt Phillip, Schönleben Tom, Schwarzberger Maximilian, Siewert Jakob, Simon Betty, Sommerer Niklas, Sonner Toni, Sonner Eva, Sorg Constantin, Sorg Quentin, Stender Julian, Sylmushyn Lilia, Uihlein Justus, Urbansky Anika, Veit Josepha, Wegner Tim, Weick Susanne, Weick Felix, Zourkani Romaisa

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.

Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg – bitte keine Einschreiben senden!

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 Rückportobetrages erfolgen. Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

DER SWC 46 PRÄSENTIERT
DEN 22. REGENSBURGER

JEDERMANN ZEHNKAMPF

30. – 31. JULI
2016



AUSKÜNFTE UND VORBEREITUNG:

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

Dort können auch Einzelheiten
erfragt werden oder unter
swc-regensburg.de

WETTKAMPFBEGINN:

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

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

**AUTOHAUS
Schrödl**

Giechhofener

**MEINE Volksbank
Regensburg eG**



**LAUF & BERG
KÖNIG**

Neuhausstr. 4 • 93047 Regensburg
www.laufundberg-koenig.de



FAKTOR Z
Unsere Zukunftsbewegung