

Höhenflüge am Weinweg

Stimmungsvolle
SWC-Sportfeste



LAUF^{UND}BERG
KÖNIG



FINDE DEIN
KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_BERATUNG_
LAUFKURSE_LAUFANALYSE_LAUFTREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_EVENTS_
LEIHAUSRÜSTUNG_UND MEHR . . .

| NEUHAUSSTRASSE 4 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

WWW.LAUF^{UND}BERG.DE



Liebe Mitglieder,

der Sommer war, was das Wetter betrifft, sehr wechselhaft und launisch, konnte aber die Stimmung bei unseren Sportfesten nicht trüben.

Welche Höhenflüge und andere Leistungen bei der Oberpfalzmeisterschaft und den Bayerischen Meisterschaften der Senioren, der Kreisschülerrunde und der Kinderleichtathletik sowie beim Eichhofener Schlossbrauereispringen erzielt wurden, könnt ihr den einzelnen Berichten ab Seite 27 entnehmen.

Dann gab es natürlich noch unseren alljährlichen Jedermannzehnkampf, bzw. Fünfkampf für die jüngeren Athleten und für die Kleinsten, welche mit größter Begeisterung und unter Applaus aller Zuschauer als letzte Disziplin eine komplette Stadionrunde gelaufen sind.

Auch an unserem Breitensportprogramm haben wir im Sommer fleißig gebastelt, so dass wir allen ein ansprechendes Programm bieten können. Welche Kurse

im Detail und zu welcher Zeit angeboten werden, könnt ihr der Übersicht auf der Clubheftrückseite entnehmen.

Nicht nur wir finden, dass der SWC im Bereich Breitensport gut aufgestellt ist. Der Bayerische Skiverband hat uns für unser Breitensportangebot mit dem Preis „BSV Gesundheitsstützpunkt“ ausgezeichnet.

Deshalb: Sportschuhe schnüren und auch im bevorstehenden Herbst und Winter fleißig unsere Kurse besuchen!!!

Viel Spaß dabei wünscht euch allen

Eure Caro

Breitensport- und Kassenwart

Traditionelle Fuchsjagd mit den Wander-Füchsen

9. Oktober 2016
14.00 Uhr Parkplatz beim
Walderlebniszentrum in Riegling



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
Terminübersicht 2016/17	Seite 13
Saisoneröffnung	Seite 14
Ausfahrten	Seite 15
Neues aus dem Lehrwesen	Seite 21
Skikursauschreibung	Seite 22

Leichtathletik

Berichte	Seite 27
Oberpfalzmeisterschaft	Seite 31
Schlossbrauereispringen	Seite 45
Jedermannzehnkampf	Seite 62
Olympia Kids	Seite 72

Wandern

Berichte	Seite 79
----------	----------

Schwimmen

Unser neues Outfit	Seite 87
--------------------	----------

Turnen

Turnfest und Fortbildung	Seite 88
--------------------------	----------

Eishockey

Inzell im Sommer	Seite 89
------------------	----------

Breitensport

Trainervorstellung	Seite 91
Breitensport-Challenge	Seite 91
Keine Ausreden mehr	Seite 96

Clubfamilie

Erste-Hilfe-Kurs	Seite 91
Übungsleiterinfo	Seite 92
Unsere neuen Mitglieder	Seite 95
Aufnahmeantrag	Seite 95



Hürdenlauf bei der Oberpfalzmeisterschaft

Foto: Christian Frimberger

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 ab Oktober

Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern

Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) nach Absprache mit Amelie Duchardt (0152/24113555), Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Ferdinand Zellner	Goethehalle
Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzapfel, Pauline Beisenherz (2004–2006), Marion Gergs (2002–2005), Josef Koller	ab 18. 10. 2016
Di: 18.00– 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Sven Engelmann, Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel, Eva Wolfrum, Steffi Pietsch, Stefan Wimmer, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Di: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 17.45 – 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
Do: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Sven Englmann, Michael Duchardt, Josef Koller, Eva Wolfrum, Steffi Pietsch, Stefan Wimmer, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Do 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	
Do: 17.15	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Montessori-Halle oder Weinweg (nach Witterung)
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

mit Dres. med. Rosi Schott und Michael Zellner

Samstag, 19. November 2016, 14.30 Uhr, Grundschule Prüfening
Anmeldung und weitere Infos auf Seite 91

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 – 9 Jahren, Katharina Eigenstetter (Tel.: 09404/ 64 06 94), Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Dorle Mokoß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow, Lena Prochnow (ab 7 Jahre)	voraussichtlich ab 19.10. 2016 Kreuzschule
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:

Lisa Beutl, Annemarie Blank, Katharina Eigenstetter, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Yasmin Kleinert, Dorle Mokoß, Christine Obermeier, Rita Schmitt, Anna Siegmüller

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

Paul Faschingbauer, Gerhard Hauler, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Yasmin Kleinert, Dorle Mokoß, Anna Siegmüller

Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit 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 (solange es draußen geht)	Sportanlage Weinweg
Di: 18.00 Uhr	Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Parkplatz Westbad
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber (ab Wintereinbruch)	Grundschule Prüfening
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	Grundschule Prüfening
Do: 17.30 – 18.30 Uhr	NEU Pilates im Freien mit Matthias Schulze (solange es draußen geht)	Weinweg
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände
Fr: 19.30 – 21.30 Uhr	Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Siemens-Einfachhalle

Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Werner-von-Siemens-Gymnasium
Di: 16.00 – 17.00 Uhr	Kinderturnen (Ende September bis Ostern), Uschi Langer	Grundschule Prüfening
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 7 – 12 Jahre,	
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

Di: 19:45 – 21:15 Uhr Di: 21:30 – 23:00 Uhr	Jugend und Erwachsene, vierzehntägig im Wechsel ab 6.9.2016 um 19.45 Uhr, Jonas Leserer, nach Absprache michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Trainingshalle
So: 8:00 – 09:30 Uhr	Kinder und Jugendliche, vierzehntägig ab 11.9. 2016, nach Anmeldung mit Michael Zellner, E-Mail siehe oben	Donau-Arena, Arena



Skifahrer

Di: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für alle bis Wintereinbruch Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Treffpunkt Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Eva Schillinger nach Absprache (0151/1047 8477)	Von-Müller-Gymnasium

Wanderer: Traditionelle Fuchsjagd, siehe Seite 93

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, Maria Rauscher
 Versand: Dorle Mokroß, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller
 Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.350, erscheint vierteljährlich

SWC ist BSV-Gesundheitsstützpunkt

Preiswürdiges Breitensportprogramm im SWC

Mit unserem vielseitig ausgerichteten Sportprogramm für alle Altersklassen konnten wir dieses Jahr bei der Vergabe der Auszeichnung Gesundheitsstützpunkt überzeugen.

Diese Auszeichnung wird vom Bayerischen Skiverband in Kooperation mit dem Bayernwerk vergeben. Insgesamt zehn Vereine erhalten einen Zuschuss

von je 1.000 Euro für die Weiterentwicklung ihres Breitensportangebots.

Ursula Breitkopf



Bild: FotoPaul

Silberner Ski macht die Sammlung komplett

Skiverband ehrt SWC-Nachwuchs-Rennläuferin Anna Schillinger

Der Skiverband Bayerwald verleiht seinen hervorragenden Ahtleten nach Abschluss der Skisaison jedes Jahr den Bronzenen,

FLYERALARM

den Silbernen und den Goldenen Ski für Erfolge auf nationaler und internationaler Ebene.

Anna Schillinger wurde heuer für ihren dritten Platz in der nationalen DSV-Rangliste Jahrgang 2001 mit dem Silbernen Ski ausgezeichnet. Nach 2013 (Bronze) und 2015 (Gold) hat sie damit den Satz komplettiert.

Peter Schillinger

||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner
for snowsport



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

Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfahrer.de

Terminübersicht 2016/17

Hier die Übersicht für alle Skifahrer, Übungsleiter, Synchrons und Rennfahrer

Eure Ansprechpartner für Infos und die Anmeldung:

Kontakt und Anmeldung Übungsleiter:

Susanne Ziereis
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Synchron-Team:

Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Renngruppe:

Caroline Böttcher
rennzwerge@swc-regensburg.de

28. – 30. Oktober 2016

1. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und
Synchron-Interessierte – Anmeldung bis
15.10. 2016

11. – 13. November 2016

2. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und
Synchron-Interessierte – Anmeldung bis
28.10. 2016

15. November 2016

17.30 Uhr Saisoneroöffnung im Picasso

9. – 11. Dezember 2016

Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
mit **SWC Clubmeisterschaften Ski Alpin**
am Sonntag, 11. 12. 2016 – Seite 15/16

2. – 6. Januar 2017

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
Seite 16

3. – 7. Januar 2017

Jugendskiausfahrt nach Spital am Pyhrn
Seite 17

28. und 29. Januar 2017

Langlaufwochenende im Bayerwald
bei guter Schneelage – Anmeldung unter
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

3. – 5. Februar 2017

Hinterstoderausfahrt auf die Edtbauernalm
Seite 19

11./12. und 18./19. Februar 2017

Skikurs in Eck am Riedlstein

Ausschreibung Seite 22 – 25

2. – 5. März 2017

Familienausfahrt nach Kaprun
Seite 20

Samstag, 11. März 2017

Skikursabschlussfahrt nach Hochficht
für die fortgeschrittenen Skikurskinder
Ausschreibung im Heft 2017/1

10. – 12. März 2017

Trainingswochenende für die **Synchrons**
im Stubai

24. – 26. März 2017

2. Trainingswochenende **Synchron**

7. – 9. April 2016

3. European Snow Challenge
Formatonsmeisterschaft In Samnaun

SWC Saisoneneröffnungsparty | Ski Opening **15. November 2016 | Picasso | 17.30 Uhr**

Saisoneneröffnung

**Start in die Skisaison -
nicht nur für Übungsleiter!**



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

Programm:

Modenschau mit Präsentation der neuen Übungsleiter-Skianzüge, gesponsert von Flyeralarm, Rödl&Herdegen und Seidl&Partner

Übergabe des BSV-Gesundheitsstützpunktes in Zusammenarbeit mit dem Bayernwerk

drinks & more

SWC-Breitensport-Challenge (Seite 91)

FLYERALARM

Tipp: Rennttraining für Kinder und Schüler

Sportliche Skitechnik intensivieren mit Michael Bumberger

Über das SWC-Angebot hinaus:

Für Rennkinder- und Schüler, die es wissen wollen, bietet Renntainer und Skiverbands-Ausbilder Michael Bumberger Lehrgänge zur Intensivierung der sportlichen Skitechnik an. Hier wird zusammen mit gleich guten oder besseren Rennkindern trainiert.

Sinnvoll ist die Teilnahme an mindestens drei Wochenenden.

Die Lehrgangsgebühr für drei Wochenenden beträgt 250,-.

Unterkunft wird vom Veranstalter Michael Bumberger organisiert.

Anmeldung direkt bei Michael Bumberger:

Tel.: 0990/8514

E-Mail: bumi.63@gmx.de

Termine:

22./23. Oktober 2016
voraussichtlich Stubai

12./13. November 2016
19./20. November 2016
26./27. November 2016
jeweils Reiteralm/Hauser Kälbling

3./4. Dezember 2016
10./11. Dezember 2016
17./18. Dezember 2016
jeweils Reiteralm

Saisoneröffnungsfahrt vom 9. - 11. Dezember 2016

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt
Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher
mit **Clubmeisterschaften Ski Alpin** am Sonntag, 11.12. 2016, 10.00 Uhr

Unterkunft

Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase

Busabfahrt:

9. Dezember 2016, 16:00 Uhr an der
städtischen Sportanlage Weinweg

Preise:

Erwachsene (ab 16 Jahren)	130,- Euro
Jugendliche (13-15 Jahre)	100,- Euro
Kinder (10-12 Jahre)	90,- Euro
Kinder (4 - 9 Jahre)	75,- Euro



Leistungen:

Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön),
Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen).
Kostenlose Nutzung der umfangreichen Wellnessoase.

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

Information und Anmeldung:

Per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der entsprechende Betrag (bitte selbst
ausrechnen!) auf das Konto des SWC Regensburg, IBAN DE5475050000000015131,
BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.

Liftpreise:

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

Erwachsene (ab Jahrgang 1997)	83,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1998-1999)	52,- Euro
Kinder (Jahrgang 2001 - 2010)	32,- Euro

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

Anmeldeschluss: Freitag, 17. November 2016

Anmeldung für die Clubmeisterschaften: [Siehe nächste Seite](#)

Clubmeisterschaften Ski Alpin

Sonntag, 11. Dezember 2016 in Schladming/Obertauern/Reiteralm

Riesenslalom

Start 10.00 Uhr

Ort wird am 10.12. 2016 im Stieglerhof bekanntgegeben

Anmeldung bis 6. 12. 2016 unter
andreas.gebert@swc-regensburg.de (bitte Jahrgang angeben)
Teilnehmer der Übungsleiterausbildung brauchen sich nicht extra
anmelden.



Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 2. bis 6. Januar 2017

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

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: ***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	255.- €
	Jugendliche (12-14 Jahre)	225.- €
	Kinder (6 - 11 Jahre)	205.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto SWC Regensburg, Sparkasse Rgbg, IBAN DE54750500000000015131, BIC BYLADEM1RBG zu überweisen.

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

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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



Jugendskiausfahrt | 2017

3. Januar - 7. Januar 2017 | ab 14 Jahren

195€

Vollpension | Frühstück | Mittagessen im Skigebiet mit Getränk | Abendessen | Täglicher Transfer zum Skigebiet | Buskosten



Lindenhof Jugendparadies | Spital am Phyrn
Sporthalle | Freizeitaktivitäten | Abendprogramm

www.lindenhof.at

Im Preis nicht enthalten:

Liftpass (max. 4 Tage) Skigebiet Hinterstoder | Wurzeralm

Anmeldung bis 15.11.2016 unter jugend@swc-regensburg.de

Weitere Infos folgen nach Anmeldung per E-Mail



FLYERALARM

SPORT
HERRMANN

KIDS in >>
BEWEGUNG
Eine Initiative von INTERSPORT
www.intersport.de/kids

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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem
wächst der Ski mit!
1 x kaufen bis zu
7 x tauschen**



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

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im  93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE

Ausfahrt auf die Edtbauernalm

Entspannte Wochenendskiausfahrt nach Hinterstoder

Termin:	5. – 7. Februar 2017
Abfahrt:	5. Februar 2017 um 16.00 Uhr am Weinweg mit zwei Schrödlbussen (max. 18 Teilnehmer)
Unterkunft:	Edtbauernalm – auf 1400m Seehöhe direkt an der Piste, Hinterstoder
Anmeldung:	bis 5. Januar 2017 unter info@swc-regensburg.de Kosten werden vor Ort abgerechnet (für Unterkunft und Fahrt voraussichtlich 120 Euro)



Konditorei-Café **Orlando di Lasso**

*Genießen Sie das
Weltkulturerbe von
seiner süßen Seite
am
Alten Kornmarkt*

Tel.:0941-51367 <http://www.cafe-orlando-regensburg.de>

SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 2. - 5. März 2017 (Faschingsferien)

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

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

Preise:	Erwachsene (ab 19 Jahren):	158,00 Euro
	Jugendliche (15-18,9 J.):	103,00 Euro
	Kinder (4. - 14,9 Jahre):	83,00 Euro
	Kinder (unter 4 Jahren)	frei

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

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

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



Neue Skilehrer im SWC

Katrin Kössler, Kristin Rödl und Eva Schillinger erwerben Lizenz

Auch dieses Jahr nahmen wieder etliche Übungsleiter aus dem Skilehrwesen des SWC an der C-Trainer-Ausbildung des Skiverbandes Bayerwald in den Pfingstferien teil. Während Valentina Bauer, Lisa Sturm, Lena Prochnow, Sophie Kellberger und Fredi Eigenstetter die Grundausbildung absolvierten, bestanden Kristin Rödl, Eva Schillinger und Katrin Kössler den Prüfungslehrgang.

Wir konnten an den fünf Tagen auf und neben der Piste viel lernen, auch wenn das Wetter nicht immer mitspielte. Alles in allem war es ein sehr gelungener Lehrgang, bei dem wir viel Spaß hatten und der uns sicher in guter Erinnerung bleibt, vor allem dank der tollen Ausbilder.

Katrin Kössler



*Eva, Kristin (oben) und Katrin (rechts) sind jetzt lizenzierte Übungsleiter.
Fotos: Rödl, Kössler*



*Oben:
Katrin, Lena,
Lisa und
Valentina*



architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Ski- und Snowboardkurs

Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2016 vorliegen.

Termine:

11./12. Februar und 18./19. Februar 2017 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

heuer **neu**: Schnuppertraining Rennsport für Könner (bitte auf der Anmeldung extra angeben: Renngruppe)

Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschrittene (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

Serpiliusweg 7

93049 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2016

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

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

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;

Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.

Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.

(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)

Kursgebühr:

125,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten).

Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

Ausrüstung:

Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen. Carvingski sind erwünscht.
Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!

Leitung:
Skigebiet:

Susanne Ziereis, Tel.: 0176/20 59 55 99
Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de)

Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

Absagen:

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

Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de

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

unterstützt
von:

FLYERALARM



Aumüller Druck Regensburg



RÖDL & HERDEGEN
Bauunternehmen GmbH



Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

SCHILLINGER

www.schillinger-metallbau.de



Selbstfahrer:

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

Mitfahr-
gelegenheit:

Für Eltern von Kindern unter 7 Jahren (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nach vorheriger Anmeldung** Mitfahrgelegenheit im Bus. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Unkostenbeitrag in Höhe von **35,- € pro Wochenende** wird mit der Skikursgebühr abgebucht.

neu!

unterstützt
von:



Skikursvideo

anschauen unter [www.swc-regensburg.de/Ski Alpin](http://www.swc-regensburg.de/SkiAlpin)

SOLLNER

First Class Reisen

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



Söllner-Reisen GmbH & CO KG
www.soellner-reisen.de

Simmernstraße 41

93051 Regensburg

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

Fax: 09 41 / 99 74 95



Anmeldung Skikurs 2017

Bitte sorgfältig ausfüllen und senden an: SWC 1946 Regensburg
Serpiliusweg 7
93049 Regensburg

Begleitperson im Bus (Kosten werden abgebucht) , Anzahl <input style="width: 30px;" type="text"/>	11./12. Februar 2017 (Kosten 35 € pro Person)	
(bei wechselnden Begleitpersonen nur eine angeben) <input style="width: 30px;" type="text"/>	18./19. Februar 2017 (Kosten 35 € pro Person)	
<input type="checkbox"/> Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.	<input type="checkbox"/> Wir fahren nicht im Bus mit.	
<input type="checkbox"/> Eine Vereinsmitgliedschaft wird neu beantragt. Bitte Aufnahmeantrag beifügen! Aufnahmeantrag siehe Seite 95 oder auf swc-regensburg.de/Der Verein		
Name:		
PLZ, Ort:		
Straße, Hausnummer:		
Telefonisch erreichbar unter:		
E-Mail:		
Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr vom gleichen Konto abgebucht wird, von dem der Ski- und Wanderclub 1946 Regensburg e.V. auch den Mitgliedsbeitrag abbucht.		
..... Ort, Datum, Unterschrift		
Name:	Vorname:	<input type="radio"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="radio"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="radio"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr:	<input type="radio"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="radio"/> Snowboard Anfänger
	Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="radio"/> Snowboard Köhner
Name:	Vorname:	<input type="radio"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="radio"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="radio"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr:	<input type="radio"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="radio"/> Snowboard Anfänger
	Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="radio"/> Snowboard Köhner
Name:	Vorname:	<input type="radio"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="radio"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="radio"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr:	<input type="radio"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="radio"/> Snowboard Anfänger
	Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="radio"/> Snowboard Köhner

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?

Wodurch Absicherung binende 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



Perfektes Leichtathletikwochenende in Regensburg

Sparkassengala im Unistadion am 4./5. Juni 2016

Highlight war der Auftritt der Sprintstaffel in der Startgemeinschaft SWC/DJK Weiden, die die 4x100 Meter in der Besetzung Isabel Mayer, Julia Liedl, Katharina Eich und Luka Krampert in 47,69 sec lief und damit nur sieben Hundertstel über ihrer Bestleistung vom letzten Jahr bei den Deutschen Meisterschaften lag.

Im Einzel waren die Mädels des SWC dann auch noch aktiv: Luka Krampert lief die 100m in 12,63, Julia Liedl in 12,69 sec. Julia lief auch die 200m (25,76 sec). Isabel Mayer ging über die 100m Hürden auf die Strecke. Ihre Zeit (14,95 sec) bedeuteten für das erste Saisonrennen eine ordentliche Leistung.

Über die 200m war auch Felix Mittermeier auf der Strecke. Werden die 100m bei der Sparkassengala auf jeden Fall in die richtige Richtung gelaufen – je nach Windrichtung – so blies Felix der Wind mit 2,0m pro Sekunde entgegen. Toller Lauf in einer



Zeit von 22,36sec und Platz Drei bei den Männern im Vorprogramm.

Zehnkämpfer Andreas Mokross lief seine persönliche Bestzeit über die 100m in 11,98sec; ebenso war er über die 110m Hürden im Wettbewerb, hier war seine Zeit 17,85sec.

Manuel Pritzl schloss die 100m mit 11,81sec ab.

Und dann waren da noch die Youngster: Jonas Premru haderte am Samstag noch ein wenig mit dem Weitsprung, kämpfte sich dort jedoch in den Wettbewerb und ersprang sich solide 6,04m. Dann aber der



Isabel Mayer (oben) und Felix Mittermeier bei der Gala

Foto: Timo Premru

Auftritt einen Tag später im Vorprogramm über die 100m. Als einziger 2001er-Jahrgang stand er im Wettbewerb mit 72 Athleten der Männer/U20/U18. In einem starken Lauf blieb die Zeit mit einer neuen persönlichen Bestzeit bereits bei 11,50sec stehen, was ihm nicht nur Platz elf in der U18-Wertung einbrachte sondern auch Platz Sechs in der Deutschen Rangliste seiner eigentlichen Altersklasse M15.

Hannah Budig tat es ihm nach. Sowohl über die 100m mit 13,17sec wie auch über die 200m mit 27,31sec konnte sie ihre persönliche Bestleistung verbessern. Auch sie war noch im Weitsprung aktiv und sprang hier auf eine Weite von 5,19m.

Ebenfalls im Weitsprungwettbewerb nahmen mit ordentlichen Leistungen Luisa Jäger und Sonja Thalhofer teil.



Über die 100m war Katharina Hübner in der U18 in den Startblöcken. Sie kam auf eine Zeit von 13,54sec, im Weitsprung kam sie auf 4,44m.

Bei den Männern war Urs Buegger im Teilnehmerfeld der Gala im Weitsprung zu finden. Zwei 7m-Sprünge waren dann seine tolle Bilanz. Mit 7,02m blieb er nur neun Zentimeter hinter seiner persönlichen Bestweite.

Im Rahmen der Laufnacht waren dann noch einige Nachwuchsathleten von Trainer Hans Merkl über die 800m am Start. Leon Puchinger mit 2:18,02min, Yannik Seremet mit 2:18,67min und die erst 13-Jährige Lisa Lankes mit 2:29,44min konnten alle neue persönliche Bestleistungen aufstellen. Lisa erlief sich mit ihrer Zeit einen Platz unter den Top 20 in Deutschland in der W13. Etwas unter ihren Möglichkeiten blieb bei der Gala Antonia Fehlner, die in 2:49,50min das Ziel erreichte.

Die SWC-Trainer Hans Merkl, Steffi Pietsch und Günther Bösl – alle drei hatten an den beiden Tagen die Betreuung und das Coaching der SWC-Athleten übernommen – waren sich einig: Es war eine starke Gala, die super organisiert war und auf der man tollen Sport sehen konnte.

Und dass hier einige SWC-Athleten ebenfalls Spitzenleistungen bringen konnten, ließ die beiden Tage zu einem perfekten Leichtathletikwochenende werden.

Timo Premru

#swcaddicted

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

SWC-Zehnkämpfer vorn in Nordbayern

Nordbayerische Mehrkampfmeisterschaften in Oberasbach am 4./5. Juni 2016



Matthias Küsters, Malin Miksch, Fabian Buslaps, Valentin Moritz und Lasse Schmid (vorne) sowie Paul Sittner und Moritz Geldhäuser (hinten) bei den Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften

Foto: Josef Koller

Am Wochenende der Sparkassengala fanden auch die Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften in Oberasbach statt. Der Nordbayerische Zehnkampfmester heißt hier wieder Matthias Küsters und kommt vom SWC Regensburg. Obwohl er sich beruflich bedingt im Winter kaum auf die Wettkampfsaison vorbereiten konnte, siegte er unangefochten, wenn auch die Punktezahl mit 6.354 Punkten noch Luft nach oben lässt.

Überraschend auf Platz Zwei landete sein Teamkollege Fabian Buslaps mit 5.459 Punkten, der damit seine Feuertaufe bei den Männern ausgezeichnet bestand.

Insbesondere mit dem Stab (3,60m) und dem Speer (47,67m) wusste er zu überzeugen.

Überzeugend auch der Auftritt von Malin Miksch, die das gesteckte Ziel die 3.000 Punkte-Marke zu übertreffen klar löste. 3.146 Punkte standen am Ende zu Buche, von den Einzelleistungen stach besonders der Hochsprung mit 1,47m heraus.

Und ausgezeichnet schlug sich auch das Quartett, das in der U16 angetreten war, die

Fahrkarten zur Bayerischen Meisterschaft zu lösen: Moritz Geldhäuser, Paul Sittner, Valentin Moritz und Lasse Schmid übertrafen alle vier klar die Norm für Garmisch. Und das teilweise mit einem Bestleistungsfestival: Moritz belegte in der Wertung zur Nordbayerischen Platz Zwei mit 4.770 Punkten, Bestleistung gab es mit der Kugel (11,73m), dem Stab (3,40m) über 100m (12,54sec) im Hochsprung (1,59m) sowie mit Speer (40,90m) und Diskus (37,23m). Paul Sittner erreichte Platz Fünf mit 4.239 Punkten, sprang ausgezeichnete 1,74m hoch, 2,70m mit dem Stab, lief 12,90sec über 100m sowie 13,72sec über die Hürden und warf gute 30,34m mit dem

Speer. Valentin Moritz holte Bronze in der M14 mit 4.047 Punkten, er überzeugte vor allem mit 3,00m mit dem Stab, 1,53m im Hochsprung, 27,14m im Speerwurf und mit 13,75sec über 100m.

Und auch Lasse Schmid überbot klar die Quali als Fünfter in der M14 mit 3.794 Punkten, trotz bitteren Einbruchs im Hochsprung. Ihm gelangen mit 2,40m im Stabhochsprung, 4,24m im Weitsprung und guten 3:21 min im 1.000m-Lauf neue Bestleistungen.

Timo Premru

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

DELPHI

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG RUHETAG

DI-DO 17:00 - 24:00

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

17:00 - 24:00

ALLE SPEISEN AUCH ZUM MITNEHMEN

INH. GEORGIOS KOUMPOURIS

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



WWW.DELPHI-LAABER.DE

WWW.FACEBOOK.COM/DELPHI.LAABER



SWC richtet Riesensportfest am Weinweg aus

Oberpfalzmeisterschaften am 11. Juni 2016 - unterstützt von den **SWR**



Oberpfalzmeisterin: SWC-Speerwerferin Franziska Sedlmeier

Fotos: Christian Frimberger

Am 11. und 12. Juni richtete der SWC die Oberpfalzmeisterschaften aus. Erstmals in diesem Rahmen haben wir außerdem Bayerische Meisterschaften der Senioren ausgerichtet. Hierbei hat uns die [Sozial- und Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg](#) mit einem Förderbeitrag unterstützt.

„Da hat sich die Leichtathletik wieder einmal von ihrer besten Seite gezeigt“, waren sich die Organisatoren um Michael Duchardt und Josef Koller einig. Bei den Oberpfalzmeisterschaften am 11. Juni 2016 auf der Städtischen Sportanlage am Weinweg in Regensburg war von den Aktiven bis zu den U14 ein Mammutprogramm mit rund 750 Meldungen zu bewältigen.

Starke Leistungen bei den SWC-Athleten. Der Wurfbereich in der U18 wurde von der D-Kader-Athletin Nancy Randig dominiert, die die drei Disziplinen Diskus, Kugel und Speer für sich entscheiden konnte. Bei den männliche Junioren U18 zeigte Daniel

Zsurzsa im Weit- und Dreisprung ansprechende Leistungen. Die Oberpfalztitel über die 110m Hürden und dem Hochsprung gingen an David Frischholz. Den Speerwurf gewann Philipp Geldhäuser. In der weiblichen U18 ging Weitsprunggold an Lena Schmitt.

Weiter ging es mit starken Staffelläufen über die 4x100 Meter im Bereich der U16. Die weibliche Jugend des SWC schaffte in einer Zeit von 50,92 Sekunden in der Besetzung Sonja Thalhofer, Lucie Neuking, Luisa Jäger und Hannah Nußbaumer die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen. Diese hatten die Jungs vom SWC im Vorfeld bereits abgehakt. Doch sie setzten noch einen drauf. In der Besetzung Moritz Geldhäuser, Marc Steger, Jonas Premru und Georg Rauscher verbesserten sie mit 45,77 Sekunden ihren eigenen Oberpfalzrekord und setzten sich mit dieser Leistung auf Platz Sechs der deutschen Bestenliste. Bemerkenswert, dass man mit dieser Zeit im letzten Jahr

deutscher Meister geworden wäre. „Diese beiden Staffelleistungen sind die Bestätigung unserer Bemühungen im Jugendbereich“, so Trainer Hans Merkl zum Auftritt der beiden Teams. Marc Steger blieb dann noch über die 100m mit sehr guten 11,96 sec erstmals unter der 12-Sekunden-Marke. Sein Vereinskamerad Jonas Premru probierte sich an diesem Tag an der 300m-Strecke, wo er mit 38,75sec nur äußerst knapp an der deutschen Norm vorbeischrammte, die er jedoch schon im Vorfeld über die 100m holen konnte. Leon Puchinger gewann in 2:17,76min den 800m-Lauf und Paul Sittner mit 1,67m den Hochsprung. Moritz Geldhäuser stellte einmal mehr beim Diskus unter Beweis, dass er nicht nur schnell laufen, sondern auch weit werfen kann. Er holte sich hier den Titel. In der W14 ging Gold an Hannah Nußbaumer über die 100m und die 80m Hürden. Sonja Thalhofer gewann den Weitsprung. Diskus gewann Paulina Hof. Kugel in der W15 holte Katharina Pitzl.

Bei den Herren freute sich Andreas Plöbl mit einem 2,01 Meter-Sprung über den Oberpfalztitel, unmittelbar vor Sven Glück (TV Schierling), der über die gleiche Höhe kam. Den ersten Platz konnte Johannes Nigg (LG Telis Finanz Regensburg) mit einer Zeit von 11,05 Sekunden über die 100 Meter für sich verbuchen, unmittelbar vor Jan Heling (SWC). Bei den 200m war dann die gleiche Rangfolge zu finden. Im Wurfbereich kam es beim Diskus und im Kugelstoß zweimal zur gleichen Reihenfolge: Der Zehnkampfspezialist Stefan Matula siegte vor Markus Bösl (beide SWC).

Dieser gewann jedoch dann mit einer sehr guten Siegreweite von 56,85m den Speerwurf. Andreas Feldschmid gewann den 400m-Lauf und der Weitsprungspezialist Urs Buegger die 110m Hürden.

Bei den Frauen siegte über die 100 Meter und im Weitsprung Franziska Nößner, Malin Miksch gewann den Titel über die 100m Hürden und im Hochsprung. Kugel ging an Stefanie Kieweg, Diskus und Speer an Franziska Sedlmeier.

Bei der U20 männlich ging die Goldmedaille an Amon Schmid über die 110m Hürden. Ebenfalls gewann er den Hochsprung. Bei der weiblichen U20 gewann Pia Puchinger die 400m, Jacqueline Sterk den Hochsprung und Veronika Plank den Weitsprung.

Bei der männlichen Jugend U14 konnte David Ringlstetter in der M12 gleich dreimal den Oberpfalztitel holen: Über die 60m Hürden, dem Hochsprung und im Weitsprung war ihm der Sieg nicht zu nehmen. Zweimal gelang dies in der gleichen Altersklasse durch Sebastian Seifert im Kugelstoß und dem Diskus. In den gleichen beiden Disziplinen holte Nils Rößler in der M13 die Titel. In der M14 gewann Tristan Veit Böck den Hochsprung und Georg Rauscher den Weitsprung.

Den Speerwurfstitel in der W12 sicherte sich Laura Kögel. Diskus in der W13 holte sich Celina-Michelle Wegner.

Timo Premru



*Vroni Plank nimmt Anlauf
und Dreifachmeisterin Nancy Randig taxiert die Kugel.
Kein Wettkampf ohne gewissenhafte Kampfrichter.*





Oberpfalzmeisterschaften
und Bayerische Seniorenmeisterschaften

Im Uhrzeigersinn von links oben die U16-Staffel, der Jungs, Claudia Buslaps, Franziska Nöbner, die U16-Staffel der Mädels, die M50-Staffel, Kampfrichter, bei der Wurfmessung, Luisa Jäger und Charlotte Neujean, die U18-Staffel, Conny Boldt und in der Mitte Andreas Mokroß (Speer) und Markus Eigenstetter (Hürden)

Fotos: Frimberger, Premru

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

M40-Staffel des SWC Bayerischer Meister

Bayerische Seniorenmeisterschaften in Regensburg am 11./12. Juni 2016

Über 200 Teilnehmer aus ganz Bayern sorgten für tolle Leistungen und gute Stimmung bei diesem ebenfalls vom SWC ausgerichteten Sportfest.

Traditionell stark vertreten war der SWC mit seinen Altersklassenläufern. Einige Medaillen blieben somit in Regensburg, wie z.B. die Silbermedaille von Jürgen Schröpf und Rudolf Salzberger über 1.500m in der M40 bzw. M45, die Bronzemedaille von Peter Kozlowski über die 800m in der M50 und die Goldmedaille für Constanze Boldt über die 1.500m in der W40. Ein zweiter Platz gingen noch an Claudia Buslaps in der W50 und an Christina Münch in der W35 über die gleiche Distanz. Peter Kozlowski ging dann sogar noch über die 1.500m an den Start. Dort setzte er sich auf Platz Vier, unmittelbar vor seinem Mannschaftskollegen Thomas Marohn.

Eines der großen Ziele sind für Jens Wulff ist in diesem Jahr ebenfalls die Weltmeisterschaften der Senioren in Australien. Bei den Bayerischen Meisterschaften ging der Langstreckenspezialist auf die 1.500m-Distanz. Eine Zeit von 4:47,63min bedeuteten schließlich Platz Vier in der M35.

Im Sprintbereich gewannen der 2. Vorsitzende des SWC, Markus Eigenstetter, den Titel über die 100m Hürden. Hier waren sogar drei Athleten vom SWC am Start uns auf dem Stockerl: Platz Zwei und Drei gingen an Josef Eberl und Klaus Ballmann.

Margit Breit siegte in der W40 über die 100m. Im Weitsprung und Hochsprung holte sie Silber. Über die 110m Hürden siegte Peter Nußbaumer (M45), der auch den Hochsprung gewann. Insgesamt war Peter Nußbaumer einer der fleißigsten Starter des SWC. Im Weitsprung landete er auf dem vierten Platz. In der M35 holte Bernd Siewert den ersten Platz im Hochsprung. Im Weitsprung schrammte er nur um sieben Zentimeter an Gold vorbei und landete schließlich mit 5,29m auf Platz Zwei. In der M50 holte Josef Eberl Bronze im Weitsprung. In der M70 war Eckhard Blaul aktiv, der im Hoch- und Weitsprung und über die 80m Hürden jeweils Silber holen konnte.

Sehr erfreulich, dass der SWC auch erfolgreiche Staffeln an den Start schicken konnte: Die 4x100m-Staffel der M40 des SWC gewann den Bayerischen Meistertitel in der Besetzung Schmidt, Sturm, Ballmann, Nußbaumer. Die Silbermedaille holte die Staffel in der M50 mit Eigentetter, Eberl, Wedekind und Duchardt.

Insgesamt war dies der Abschluss eine ereignisreichen Wettkampfwochenendes. Sowohl die Oberpfalzmeisterschaften wie auch die Bayerischen Meisterschaften wurden von einem großen Team an ehrenamtlichen Helfern und Wettkampfrichtern unterstützt. Tolle Arbeit auch von einem Team des TV Bad Kötzing, die dem Wettkampfbüro am Sonntag tatkräftig zur Seite standen.

Timo Premru

Luisa Jäger Bayerische Meisterin, Georg Rauscher holt Bronze

Bayerische Meisterschaften Blockmehrkampf am 18./19. Juni 2016 in Aichach



Luisa Jäger im Weitsprung

Foto:Timo Premru

Seinen Anspruch, nachhaltige Nachwuchsarbeit zu leisten, unterstrich der SWC Regensburg bei den Bayerischen Blockmehrkampfmeisterschaften in Aichach. Erstmals konnte ein Nachwuchstalent in der U16 einen begehrten Einzeltitel erringen: Luisa Jäger gewann den Block Lauf in der W15 und wurde Bayerische Meisterin. Georg Rauscher rundete mit einer Bronzemedaille in der M14 im Block Sprint/Sprung ein erfolgreiches Wochenende ab.

Luisa Jäger startete ihren furiosen Tag mit einer neuen persönlichen Bestzeit über die 80m Hürden und setzte sich damit gleich auf Platz Eins des Tableaus. Beim Ballwurf fiel sie erst einmal ein wenig zurück.

„Uns war klar, dass mit der Disziplinenfolge des heutigen Tages eine Aufholjagd eingeplant war“, so ihr Trainer Hans Merkl. Eine sehr gute Zeit über die 100m mit 13,14sec und ein zu ihren ärgsten Konkurrentinnen ausgeglichener Weitsprung versprachen für den abschließenden 2.000m-Lauf Spannung pur. Zwölf Sekunden Rückstand musste sie aufholen, in einem außerordentlich beherzten Rennen gelang ihr dies bereits nach drei Runden. Mit 7:30,17min konnte sie schließlich in Tagesbestzeit ihren Titel im Ziel feiern.

„Heute ist schon irgendwie ein cooler Tag, wenn man Bayerische Meisterin wird“, so Luisa Jäger bei der Siegerehrung.

Bei den Jungs war mit Georg Rauscher ein vielseitiger Athlet des SWC am Start. Sowohl im Stabhochsprung, wie auch als Mitglied der erfolgreichen U16 4 x 100m-Staffel, die in diesem Sommer auf sich aufmerksam machte, gehört er zur Spitze seines Jahrgangs in Bayern. Dies unterstrich er im Block Sprint/Sprung, der neben den Kerndisziplinen 100m, 80m Hürden und Weitsprung den Hochsprung und den Speerwurf zum Inhalt hat. Mit beachtlichen fünf neuen persönlichen Bestleistungen setzte sich Georg auf einen starken dritten Platz. Mit einer erreichten Punktzahl von 2.611 Punkten bedeutete dies auch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften in Aachen.

Timo Premru

So fühlt sich Dabeisein an

Deutsche Meisterschaften am 18./19. Juni 2016 Männer/Frauen in Kassel und U18 in Mönchengladbach

Die Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen in Kassel waren für die Staf-felmädels der Startgemeinschaft des SWC Regensburg/Weiden eines der Highlights in der Wettkampfsaison 2016. Die Atmosphäre in einem so großen Stadion vor über 15.000 Zuschauern nicht am TV-Bildschirm oder auf den Zuschauerrängen mit zu verfolgen, sondern mit den Spikes auf der Tartanbahn selbst anzutreten, ist ein besonderes und prägendes Erlebnis.



Als Staffel auf der Deutschen:
Sabine Hoja, Julia Liedl, Katharina Eich und Luka Krampert

Sich am Aufwärmplatz neben Tatjana Pinto oder Julian Reus vorzubereiten und als Teil dieser Meisterschaft am Gelände mit so unglaublich vielen Athleten, die genauso hart für ihre Ziele kämpfen, zu bewegen, motiviert und fasziniert.

Wird man vom Aufwärmplatz zum Call-room und anschließend durch die Kata-komben ins Stadion geführt, in dem die

besten deutschen Leichtathleten Bestzeiten und Olympianormen purzeln lassen, hält man den Atem an, um die Eindrücke verarbeiten zu können.

Die Herausforderung und der besondere Reiz des Wettkampfs ist auch hier bei den Deutschen Meisterschaften, trotz der Konfrontation mit der eigenen Nervosität, der inneren Anspannung, manchmal auch mit zweifelnden Gedanken, selbstbewusst und mit dem Willen alles zu geben an die Startlinie zu treten.

Der eigene Name leuchtet auf der Leinwand auf und der Sprecher stellt die Athleten vor. Die richtige Position im Startblock wird eingenommen und es gilt den Fokus nach dem Motto: „Alle Hindernisse und Herausforderungen sind Stufen, auf denen wir nach oben steigen“ (Friedrich Nietzsche) aufzunehmen.

Jetzt gilt es, in der Sekunde des Startschusses, das abzurufen, was man in diesem Augenblick zu leisten imstande ist.

Gelingt es das Beste zu geben, die Hürden zu nehmen, das Staffelholz sicher in den Händen zu halten und innerhalb der Wechselzone zu übergeben und gemeinsam mit den Teamkollegen den Stolz und die Freude über eine Bestleistung zu teilen, ermöglicht der Sport Momente, in denen man über sich selbst hinauswächst und irgendwie ein ganzes Stück größer wird.

So kann Julia Liedl glücklich über ihren Einzelstart über 400m Hürden sein, und ihre Staffelmädels Sabine Hoja, Katharina Eich und Luka Krampert mit einer persönlichen Bestleistung in guter Stimmung und um einen persönlichen Erfahrungsschatz reicher die Heimfahrt antreten.

Zu den Deutschen Meisterschaften zu kommen, das ist eines der großen Ziele eines Athletenlebens. So auch für Nancy Randig. Dass dieser Weg durchaus beschwerlich ist, zeigt Jahr für Jahr der Übergang vom Schüler- in den Juniorenbereich. Werden gerade im Schülerbereich der U16 jeder Jahrgang für sich gewertet, kommt es in der U18 erstmals vor, dass

zwei Jahrgänge zusammen gewertet werden. Dies bedeutet häufig für den jüngeren Jahrgang ein Übergangsjahr, bevor man ein Jahr später zu den älteren gehört. So kam es, dass die junge Athletin wie selbstverständlich ihre Wettkämpfe in der U16 gewann, und sich nun bei den Deutschen Meisterschaften U18 an diesem Wochenende in Mönchengladbach plötzlich auf Platz Zehn wiederfand und nicht in den Endkampf kam. Mit einer Weite von 51,41 Metern ließ sie beim Hammerwurf aber immerhin 15 Athletinnen hinter sich und das bei Deutschen Meisterschaften.

Julia Liedl



seit 1920
**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

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



Urs Buegger gewinnt Weitsprung in Ingolstadt

MTV-Meet-IN am 22. Juni 2016

Aus Ingolstadt kehrte man mit Topleistungen zurück nach Regensburg. Allen voran der Weitsprungspezialist Urs Buegger. Er erwischte an diesem Freitagabend einen super Wettkampf. Vier von sechs Sprüngen setzte er optimal am Brett, alle vier über sieben Meter und der erste hatte es gleich so richtig in sich: 7,24m hießen neue persönliche Bestweite. „Heute waren in Ingolstadt optimale Bedingungen, vielleicht etwas heiß, aber ansonsten richtig gut“, so Urs in einem ersten Kommentar unmittelbar nach dem Wettkampf. Große Hochachtung zollt auch sein Trainer Günther Bösl der Leistung von Urs Buegger. „Was er da leistet, ist schon extreme Klasse. Mit seinem eher geringen Trainingsaufwand so weit zu springen, da würde ich mal sagen, dass Urs einer der besten Hobbyspringer in ganz Deutschland ist“, so Günther Bösl schmunzelnd kürzlich am Rande einer Trainingseinheit. Nach Abschluss seines Studiums arbeitet Urs als Bauingenieur in Weiden und kommt daher lediglich auf bis zu fünf Trainingseinheiten.

Auch der Frauenwettbewerb in Ingolstadt ging im Weitsprung an eine Springerin des SWC: Mit 5,29m konnte Maximiliane Fleischer nahe an ihre persönliche Bestweite heranspringen.

Im Sprint war Luka Krampert über die 100m am Start. Mit einer schönen neuen Saisonbestleistung von 12,53sec landete sie im Finale auf dem fünften Platz.

Gewonnen hat dieses im übrigen Katharina Eich – erfolgreiches Staffelmittglied aus der Startgemeinschaft mit der DJK Weiden –, die den Endlauf mit 12,21sec für sich entscheiden konnte. Auf Platz Sieben konnte sich Luka Krampert beim 200m-Lauf einreihen (26,01 sec).

Und einem hat dann die Hitze scheinbar gar nichts anhaben können. Andreas Feldschmid setzte ebenfalls eine neue persönliche Bestmarke. Mit 2:03,68min landete er in einem stark besetzten Teilnehmerfeld über die 800m auf einem Mittelfeldplatz. Angeführt wurde dieser Wettbewerb vom Spitzenläufer Bastian Grau von der LSC Höchststadt/Aisch, der auf eine Zeit von 1:52,27 Minuten kam.

Timo Premru

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?

Jacqueline Sterk und Stefan Matula in Bayern Könige

Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften am 25./26. Juni in Garmisch

Es war angerichtet in Garmisch-Partenkirchen, um die Könige der Athleten zu küren. Ein Stadion vor traumhafter Bergkulisse mit strahlend blauem Himmel.

Das Wetter blieb nicht so, aber der König der Athleten kommt vom SWC: Stefan Matula stand mit insgesamt 7.190 Punkten am Ende der zwei Tage an der Spitze des Zehnkampffeldes. Der SWC-Athlet, der zu Jahresbeginn vom SSV Ulm zurück nach Regensburg gewechselt ist, war bereits in der Jugendzeit einer der besten Zehnkämpfer in Deutschland. Diese lange Zeit im Zehnkampf gingen nicht ganz spurlos vorüber, so dass der 25-Jährige immer wieder mit kleineren Verletzungen zu

kämpfen hat. Auch im Vorfeld der Bayerischen Meisterschaften konnte er nur eingeschränkt im Sprungbereich trainieren. Umso größer die Freude, dass er dann innerhalb des Wettkampfs sogar Bestleistungen über die 100m, die 400m und im Diskus erzielen konnte.

Mit seiner erreichten Punktzahl befindet er sich aktuell auf Platz Zwölf in der deutschen Bestenliste.

Dem nicht genug. Auch die Bronzemedaille ging an einen Athleten des SWC. Matthias Küsters, der im letzten Jahr die 7.000-Punkte-Marke geknackt hat, landete mit insgesamt 6.507 Punkten auf einen starken dritten Rang. Aufgrund

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

AUTOHAUS Schrödl GmbH	
Ihr Servicehändler für:   mazda	Gebrauchtwagencenter 
AUTOHAUS Schrödl GmbH  LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER	
Nittendorf – Neutraubling – Sinzing	

seiner beruflichen Situation kann Matthias derzeit kein optimales Zehnkampftraining absolvieren. „Natürlich ist da Luft nach oben, doch ein sehr zeitaufwändiges Zehnkampftraining mit dem Beruf zu verbinden, ist nicht immer ganz einfach“, so die realistische Einschätzung von Trainer Stefan Wimmer. Seine stärksten Auftritte hatte er daher bei diesem Wettkampf eher im Wurfbereich und beim Stabhochsprung, wo er 4,50m überspringen konnte.

Komplettiert wurde die herausragende Mannschaftsleistung durch den Weitsprungspezialisten Urs Buegger. Der vielseitige Athlet nutzt den Zehnkampf gerne, um für ihn eher seltene Disziplinen zu absolvieren.



Weitspringer Urs Buegger wurde Achter im Zehnkampf

Insgesamt Platz Acht bedeutete dann mit seinen Teamkollegen den Bayerische Mannschaftsmeistertitel.

Komplettiert wurde das starke SWC-Team durch Andreas Mokross, der mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 5.539 Punkten unmittelbar hinter Urs Buegger auf Platz Neun landen konnte. Mit Blick auf die gesamte Zehnkampfszene brachte Stefan Matula die beiden Tage dann nochmal auf den Punkt: „Dieses Jahr war wieder ein großes Teilnehmerfeld am Start, das finde ich richtig gut und freut mich extrem.“

Eine der Erfolgsgeschichten dann auch beim Siebenkampf der Frauen. Jacqueline Sterk, die hauptsächlich auf Weitenjagd im Weitsprung geht, versuchte



*Bayerische Meisterin im Siebenkampf: Jacqueline Sterk
Fotos: Günter Sterk*

sich erstmals an einen großen Mehrkampf. Dass sie diesen in der Frauenkonkurrenz mit einer Punktzahl von 4.477 Punkten gewinnen konnte, war da schon eher außergewöhnlich. Welches Potenzial drin steckt, zeigt der Blick auf die Einzeldisziplinen. Allein bei den 100m Hürden konnte sie – zwar angetrieben durch zuviel Rückenwind von +3,6 – ihre persönliche Bestzeit um 54 Hundertstel steigern. Ebenso erreichte sie eine neue Bestweite im Speerwurf. „Im Wurfbereich gilt es nun für Jacky weiter hart zu arbeiten“, so das Trainerteam Stefan Wimmer und Steffi Pietsch. Zufrieden geben musste man sich beim Hochsprung mit 1,60m, wo aber aufgrund der schwierigen Wetterbedingungen nicht mehr möglich war.

Denn dann kam tatsächlich das Wetter für die Mehrkämpfer ins Spiel. Anfangs perfekte äußere Bedingungen verwandelten sich schlagartig mit einem Wetterumschwung in Bedingungen, die Leichtathleten eigentlich gar nicht mögen: Böiger Wind, Regen, Kälte.

Julia Liedl, die aus Spaß am Teamsport gelegentlich einen Mehrkampf absolviert, erwischte einen Traumstart und nutzte die perfekten Bedingungen am Anfang besonders gut aus. Gleich drei persönliche Bestleistungen hintereinander über die 100m Hürden, dem Hochsprung und im Kugelstoßen zu Beginn des Siebenkampfs brachten dann am Ende die Bronzemedaille. Auf Platz 16 reihte sich die Stabhochsprungsspezialistin Malin Miksch ein. In der Endabrechnung des Frauenteam-

wettbewerbs setzte sich das SWC-Team auf Platz Vier.

Und auch die Jugend stand dem dann in nichts nach. Georg Rauscher gewann diesmal den Neunkampf seiner Altersklasse. Der Schützling von Trainer Josef Koller liegt damit in seiner Altersklasse auf Platz Acht in Deutschland. Auf dem vierten Platz landete in dieser Altersklasse Valentin Moritz, unmittelbar vor seinem Teamkollegen Lasse Schmid. Damit stellte der SWC in dieser Altersklasse allein drei von sechs Teilnehmern. Auch auf Position Vier kam in der M15 Moritz Geldhäuser, Paul Sittner auf Platz Neun. Die beiden holten sich zusammen mit Georg Rauscher schließlich den Bayerischen Mannschaftsmeistertitel in der U16.

Mit 5.004 Punkten setzte Amon Schmid im Zehnkampf der U20er sich auf Position Acht. Im Siebenkampf der weiblichen U18 gab es ein riesiges Teilnehmerfeld von 32 Starterinnen. Auf einen achtbaren Platz 19 kam hier Lisa Morawitz. Die gleiche Teilnehmerzahl dann auch bei der weiblichen U16. Luisa landete beim Siebenkampf in der W15 auf einen außerordentlich guten Rang Sechs. „Luisa hat sich extrem stark entwickelt. Das macht wirklich Spaß ihr zuzusehen, mit welchem Ehrgeiz sie bei der Sache ist,“ äußerte sich ihr Trainer Hans Merkl sichtlich zufrieden nach dem Wettkampf. Sonja Thalhofer hatte es in der W14 mit 29 Konkurrentinnen zu tun, auch ihr zwölfter Platz war mehr als achtbar.

Timo Premru

Dreizehn Oberpfalztitel bleiben beim SWC

Eichhofener Schlossbrauerei Springen am 1. Juli 2016



Malin Miksch wird Oberpfalzmeisterin

Es spricht sich rum in Bayern, dass die neue Anlage am Weinweg gut zu springen ist und der SWC Stabevents organisieren kann: Die Oberpfalzmeisterschaften Stabhochsprung nutzten zahlreiche bayerische Topspringer als letzten Formtest für die bevorstehenden Bayerischen Meisterschaften in Erding und Hösbach. Auch BLV-Stab-Teamleiter Matthias Schimelpfennig war mit sechs Athleten in die Donaustadt angereist.

Von den Gästen konnten vor allem die derzeit beste bayerische Springerin Eva Rossow (LAZ Kreis Würzburg) mit 3,56m

und Noah Kollhuber (LG Sempt) überzeugen, letzterer erzielte mit 4,56m die Tagesbestleistung.

Aber auch die Topspringer vom gastgebenden SWC konnten sich gut in Szene setzen und wollen bei den anstehenden Bayerischen Meisterschaften ein Wörtchen bei der Medaillenvergabe mitreden: Hinter Eva Rossow steigerte sich Malin Miksch auf 3,06m und gewann klar die Oberpfalzwertung.

Die beste Oberpfälzer Höhe erzielte in der U18 Philipp Geldhäuser, ebenfalls mit persönlicher Bestleistung von 3,76m, in der U20 verbesserte sich Amon Schmid auf gute 3,56m. Auch Samuel Vogl steigerte sich enorm auf 3,16m was Platz Zwei in der U18-Wertung bedeutete.

In den Nachwuchsklassen gefielen vor allem Moritz Geldhäuser (M15/3,36m), Valentin Moritz und Tristan Böck (beide M14/2,86m), Emma Gartzke (W15/2,46m) und Paulina Hof (W14/2,36m).

Insgesamt holte der SWC dreizehn Oberpfalztitel, die weiteren Sieger sind Josef Eberl (Männer 2,86m), Luca Peter (U18 weiblich/2,46m/PB), David Ringlstetter (M13/2,16m), Sebastian Seifert (M12/1,66m) sowie Celina Wegner (W13/12,36m) und Julia Lankes (W12/1,46m).

Silber bei den Frauen holte Sang Harrer (2,56m). In der W15 gefielen mit Vivienne



Hahne und Annika Stork zwei Neulinge, die gleich mit 1,86m und Silber und Bronze überzeugten.

Die nächsten Stab-Nachwuchsspringer stehen bereits in den Startlöchern: In der M11 gewann Elias Premru (1,66m) vor Nicklas Taciak (1,56m) und Sebastian Schuster (1,26m), und in der W12 verbesserte sich Anastasia Barska als Silbermedaillengewinnerin auf 1,36m.

Josef Koller

SWC-Nachwuchs holt 39 Kreistitel

Kreismeisterschaften in Bad Kötzing am 3. Juli 2016



*Mit ganz viel Begeisterung dabei: der SWC-Nachwuchs
Fotos: Timo Premru*

Während die Leichtathletikszene auf ihre Top-Highlights zusteuert, feiern die Allergüngsten ihren Saisonhöhepunkt in Bad Kötzing. Dass die Leichtathletik in der Oberpfalz attraktiv ist, zeigen die Anmeldezahlen: Über 150 Teilnehmer sorgten für rund 600 Meldungen und ein volles Programm für den veranstaltenden TV Bad Kötzing um Cheforganisator Alois Brandl.

„Die Nachwuchsarbeit ist unser Kerngeschäft“, so Josef Koller vom SWC, der mit über dreißig Kindern vertreten war. Und gerade bei solchen Meisterschaften kristallisieren sich schon einige Talente heraus. Eine davon ist mit Sicherheit Laura Kögel. Die hochgewachsene 11-Jährige gewann den Hochsprung mit einer Höhe von 1,36m, was derzeit in dieser Altersklasse in Deutschland Rang 10 bedeutet. Im Weitsprung holte Laura dann ebenfalls Gold, über die 50m holte sie sich



die Silbermedaille, ebenso wie im Ballwurf. Platz Zwei in dieser Altersklasse ging an Charlotte Pattky im 800m-Lauf. Ein weiteres kleines Multitalent scheint in Marius Humig aus der Trainingsgruppe Bad Abbach des SWC zu stecken. In allen Disziplinen der M10 hatte der Nachwuchsathlet die Nase vorne und konnte so fünfmal Einzelgold gewinnen. Am deutlichsten hierbei sein Vorsprung im Ballwurf, wo er mit 33m klar alle anderen schlagen konnte. Bronze ging hier an Santiago Ramirez Huesca.

In der M11 war es Elias Premru, der mit ebenfalls für diese Altersklasse sehr guten 1,28m den Hochsprung für sich entscheiden konnte. „Heute hat der Hochsprung richtig Spaß gemacht“, so Elias nach dem Wettkampf. Nachdem er den ersten Versuch dann bei 1,32m gerissen

hatte, beließ er es bei den bisherigen Versuchen, um sich Kräfte für die 800m zu sparen. Dort holte er sich schließlich noch Bronze.

Die 800m in der W10 ging an Klara Hirzel, die Plätze Zwei holte sie sich über die 50m und im Hochsprung, ebenso wie einen dritten Platz im Weitsprung.

Die Geschwister Anna-Lena und Caroline Härtl holten sich die Titel beim Hochsprung, Weitsprung und dem Ballwurf. Anna-Lena sicherte sich noch Bronze über die 800m und im Ballwurf. Hochsprungbronze ging in dieser Altersklasse an Caroline Pöppel.

Bei den allerjüngsten Teilnehmern war insbesondere Ludwig Rauscher in allen Disziplinen vorne zu finden. Der Bruder



Verantwortlich für die SWC-Nachwuchsarbeit: Cheftrainer Josef Koller (Mitte)

von Georg Rauscher, der letzte Woche Bayerischer Meister im Mehrkampf in der M14 wurde, gewann teilweise mit sehr deutlichen Abstand in der M7 den 50m-Lauf, den Weitsprung und den Ballwurf. „Sepp, ich weiß jetzt gar nicht, habe ich jetzt drei oder vier Goldmedaillen?“ so Ludwig leicht den Überblick verlierend wegen der ganzen Erfolge.

Ludwig hatte natürlich Recht, dass es schließlich vier Goldmedaillen wurden, denn in der 4x50m Staffel holte er mit Romeo Smith, Leon Kögel und Simon Mayer in der U10 ebenfalls den Titel.

In der M8 konnte Simon Mayer zwei Einzelgoldmedaillen über die 800m und dem 50m-Lauf mit nach Hause nehmen. Silber holte er sich noch im Weitsprung. Ebenfalls Silber in der M7 durch Leon Kögel im Ballwurf. Und ganz knapp war es im Weitsprung: Mika Seremet verpasste um ganze vier Zentimeter den Bronzeplatz in der M7.

Und die Geschwisterkinder, da kommt von den Jüngeren was nach. Maria Lankes, Schwester von dem großen Lauftalent Lisa Lankes, kam mit nur drei Zentimetern Abstand hinter der Goldmedaille auf den Bronzeplatz im Weitsprung der W7, Silber holte sie über die 50m und im Ballwurf.

Auch im Ballwurf gewann Leni Goldbach in der W8. Platz Drei ging noch an sie über die 800m-Distanz.

Ebenfalls zwei Medaillen durch Stefanie Müller: Bronzeplätze über die 50m und im Weitsprung. Hannah Murr gewann den Weitsprung in der W9 und holte sich zwei zweite Plätze über die 800m und über die 50m.





Zwei Staffelmedaillen über die 4x50m dann bei der weiblichen U10 und U12. Die U10 holte in der Besetzung Katja Breit, Hannah Murr, Stefanie Müller und Anja Lankes Platz Eins. Platz Zwei ging in der U12 an die Besetzung Katharina Müller, Laura Kögel, Charlotte Pattky und Julia Kresse.

„Mit welcher Begeisterung die Kinder dabei sind, da weiß man, warum man das alles macht“, so Josef Koller zum Abschluss der Veranstaltung, bei der der SWC mit insgesamt 39 Medaillen der erfolgreichste Verein an diesem Tag war. Aber nicht nur die Medaillen machen so einen Tag aus. Spaß, eigene Bestleistungen und vielleicht manchmal einfach nur dabei zu sein.

Es war alles wieder perfekt organisiert in Bad Kötzing, dort fährt man gerne hin.

Eine Überraschung hatte dann Organisator Alois Brandl noch parat: „Drückt uns die Daumen, dass wir im nächsten Jahr die Einweihung unserer neuen Bahn feiern

können. Wenn alles gut geht, wäre das in einem Jahr bei den Kreismeisterschaften.“ Die Bahn ist eben ein wenig in die Jahre gekommen und verdient den Ruhestand. Aber nur die, alles andere muss dort so bleiben wie es ist.

Timo Premru





REWAG.

Wir versorgen die Region.

Mit Zukunft. Mit Sicherheit.

Mit Energie.

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

Immer für Sie nah!
REWAG

Jan Heling unter elf Sekunden - neue Bob-Hoffnung

Abendsportfest am 8. Juli 2016 in Langquaid

Optimale Bedingungen herrschten beim Abendsportfest in Langquaid und der SWC-Sprinter Jan Heling nutzte die Gunst der Stunde: Mit 10,93sec blieb er erstmals unter der 11-Sekunden-Schallmauer. Jan Heling, der zu Jahresbeginn von der LG Landkreis Kelheim zum SWC gewechselt war, befindet sich damit in Bayern in einem illustren Kreis von fünfzehn Sprintern, die derzeit unter dieser Marke liegen. Damit legt er einen tollen Grundstock für den kommenden Winter. Denn Jan Heling ist auch Bobfahrer. Hier eine nette Story im Sommer über den Wintersport:

Letztes Jahr ist Jan Heling über die Uni Regensburg zum Bobfahren gekommen.



*Alte Tradition - neue Kombination im SWC:
Sommer- und Wintersportler Jan Heling*

Foto: Premru

Er stieß auf eine Ausschreibung, in der man neue Anschieber im bayerischen Bobteam suchte. Es erfolgte eine erste Kontaktaufnahme über den Stützpunkttrainer Regensburg/Landshut. Im Mai 2015 kam er so zu einem ersten Trainingslager sowie einige Trainingseinheiten an der Trainingsanschubbahn. Ende August dann ein erster zentraler Leistungstest, bei der jeder Kaderathlet auf der vereisten Anschubbahn in Oberhof anschieben musste. Ab Oktober folgten dann verschiedene Landesverbandslehrgänge. Der erste Wettkampf fand dann am Ende des zweiten Lehrgangs statt. Bei diesen Bayerischen Meisterschaften wurde Jan zusammen mit dem Nachwuchspiloten Tobias Dostthaler Vierter. Bei den Deutschen Juniorenmeisterschaften landete die gleiche Crew dann auf Platz Acht. Auch im Vierer-Bob fand sich der SWC-Athlet wieder, hier wurde er mit dem Winterberger Piloten Bennet Buchmüller Dritter.

Im März diesen Jahres liefen dann die Diskussionen über die Kaderplatzvergaben für den kommenden Winter. Und es hat geklappt, Jan wurde in den D/C-Kader aufgenommen, so dass damit die Chancen auf die Teilnahme im Europacup gestiegen sind. „Dies wäre schon mein großes Ziel für den kommenden Winter“, so der sympathische Athlet. Wir werden berichten, wie die Geschichte weitergegangen ist...

Timo Premru

Bronze für Rudi Salzberger

Deutsche Seniorenmeisterschaften in Leinefelde-Worbis am 9./10. Juli 2016

Rudi Salzberger holt bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in der M45 die Bronzemedaille über die 5.000 Meter.

Waren zwar die ersten beiden Plätze etwas außer Reichweite, so ging es um Platz drei eng zu. Auf den letzten 500 Metern konnte hierbei Rudi Salzberger mit tollen Einsatz einen Vorsprung von sechs Sekunden herauslaufen, womit er den starken dritten Platz erreichen konnte. Seine Zeit: 16:29,23 min.

Ebenfalls bei den Seniorenmeisterschaften dabei war das SWC-Urgestein Hans Dyka, der in der M85 die 100m in 21,52 Sekunden absolvierte. Seine Platzierung bei den Deutschen Meisterschaften somit Rang Fünf.

Timo Premru



Rudi Salzberger im Eichsfeld

Foto: Christina Münch

Silber für die SWC-U16-Staffel

Bayerische Meisterschaften U23/U16 am 9./10. Juli 2016 in Hösbach

Dass es nicht immer eine Medaillenflut sein muss, damit ein Leichtathletikmeeting positiv bewertet wird, zeigten am Wochenende die Bayerischen Meisterschaften der U23/U16 in Hösbach im Landkreis Aschaffenburg. „Da setzt sich unser Trend nun fort, dass wir auf breiter Basis im Jugendbereich etwas aufbieten können“, so der Spartenleiter Josef Koller mit Blick auf das Ergebnistableau.

Vor allem bei den 15-Jährigen konnten in diesem Jahr herausragende Ergebnisse

erzielt werden. Das SWC-Nachwuchstalent Jonas Premru, der vor einem Jahr in der M14 bereits mit drei Medaillen von den Bayerischen Meisterschaften heimgekehrt war, konnte diesen Coup wiederholen. Im Weitsprung mit einer Bestmarke von 6,14m nach Hösbach gereist, steigerte er sich mit einer Topserie (6,39/6,37/6,46/6,42) auf eine neue Bestweite, die ihm an diesem Tag Silber einbrachte. Nur sein ärgster Konkurrent, Maxim Schreier vom TuS Feuchtwangen, sprang zehn Zentimeter weiter. Eine Topleistung von beiden, da



*Josef Koller und Hans Merkl mit den Silberjungs Jonas Premru, Marc Steger, Moritz Geldhäuser und Yannik Seremet
Fotos: Timo Premru*

sie sich damit auf den Plätzen Drei und Vier in der Deutschen Bestenliste der M15 wiederfinden und damit die Norm für die Deutsche Meisterschaft deutlich hinter sich gelassen haben. „Das hat heute alles gepasst, da haben wir uns ein wenig gegenseitig gepusht“, so die beiden nach dem Wettkampf. Ihr Leistungspotenzial konnten die zwei Athleten dann über die 100 Meter ebenfalls abrufen. Wieder die gleiche Reihenfolge, Silber für den Schützling von Trainer Hans Merkl mit einer Topzeit von 11,40sec, was gleichzeitig die Verbesserung des eigenen Oberpfalzrekordes bedeutete. Nur eben geschlagen durch seinen Teamkollegen aus dem D-Kader, der sich mit 11,32sec den Titel holte.

Die dritte Silbermedaille holte Jonas Premru zusammen mit Moritz Geldhäuser, Marc Steger und Yannik Seremet in der 4x100m-Staffel. Und das, obwohl man

kurzfristig zwei Ausfälle zu verkraften hatte. Da sprang dann aber der noch ein Jahr jüngere Yannik Seremet ein, der – so war der Plan – als Schlussläufer den Vorsprung nach Hause laufen sollte. Der Wechsel klappte, und er machte seine Sache vorzüglich. Mit einer klasse Zeit von 46,21sec holte man so Silber.



Moritz Geldhäuser überzeugt im Diskuswurf

Marc Steger war es auch, der das herausragende Sprintergebnis für den SWC in der Altersklasse M15 komplettierte. Im Zwischenlauf blieb er mit 11,98sec lediglich zwei Hundertstel über seiner bisherigen persönlichen Bestleistung. Im Endlauf kam er schließlich auf einen tollen fünften Platz. „Zwei Sprinter im Endlauf einer Bayerischen Meisterschaft dieser Altersklasse zu haben, das kann sich sehen lassen“, meinte Hans Merkl recht zufrieden zum Abschneiden seiner Athleten.

Eigentlich für die Staffel vorgesehen, aber leicht angeschlagen, konzentrierte sich Paul Sittner auf seine Spezialdisziplin, dem Hochsprung. Dort machte er seine Sache prima und kam mit übersprungenen 1,74m auf Platz Fünf. Ein weiteres Stafelfelmitglied stellte an den beiden Tagen wieder einmal seine enorme Vielseitigkeit unter Beweis. Beim Diskuswurf konnte



Höhenflug auch für Moritz Geldhäuser: 3,50m Bestleistung

Moritz Geldhäuser mit 38,32m eine neue persönliche Bestleistung erzielen und ließ einige Athleten mit einer besseren Vormeldeweite hinter sich. Der Lohn war hier der Bronzeplatz. Noch höher zu bewerten seine eigentliche Paradedisziplin, der Stabhochsprung. Nur äußerst knapp scheiterte er an der 3,60m-Marke, was die Deutsche Meisterschaftsnorm gewesen wäre. So standen dann 3,50m zu Buche und der Bayerische Meistertitel ging mit einer neuen persönlichen Bestleistung zurück nach Regensburg. Eine Bronzemedaille holte Moritz sich darüber hinaus noch im Hammerwurf.



Jonas Premru mit seinem Trainer Hans Merkl

Die 4x100m-Staffel der Mädels komplettierte einen perfekten Sprintwettkampf und holten in der Besetzung Sonja Thalhofer, Hannah Nußbaumer, Luisa Jäger und Lucie Neuking den dritten Rang. Toll, dass man hier sogar eine zweite Staffel an den Start bringen konnte. Die Besetzung Paulina Hof, Lina Schubert, Katharina Pitzl und Lisa Lankes kamen zwar nicht in das Finale, aber hier war wirklich dabei sein schon eine klasse Sache. Weitere Medaillen im Jugendbereich gingen im Stabhochsprung an Emilia Gartzke und Paulina Hof.

Sie kamen in den Altersklasse W15 bzw. W14 auf die Plätze Drei und Zwei. Luisa Jäger sprang eine neue Bestleistung: Mit 5,11 Meter schloss sie den Weitsprung auf Platz Fünf ab.

Hannah Nußbaumer erreichte das Finale über die 100m in der W14 und kam in einer Zeit von 13,25sec auf den Rang Sechs.

Valentin Moritz, der in der Altersklasse M14 startet, durfte aufgrund des Erreichens der Qualifikationsnorm auch im Hochsprung starten. 1,50m und Platz Fünf waren es dort in der Endabrechnung. Eine Medaille holte er sich jedoch im Stabhochsprung. Mit 2,80m landete er auf Platz Drei, unmittelbar vor Tristan Böck, der auf die gleiche Höhe kam, aber mit mehr Fehlversuchen einen Rang schlechter platziert

war. Tristan erreichte im Speerwurf noch Platz Acht mit 35,40m. Nils Rößler kam im Diskuswurf auf einen guten neunten Platz.

U23: Bronze für Mittermeier

Über die 200 Meter konnte Felix Mittermeier in einer Zeit von 22,40sec ebenfalls einen dritten Platz belegen. Auf Platz Sechs kam er im 100m-Finale, wo er seinen Lauf mit 11,25sec abschließen konnte. Hochgestartet in der U23 war Jacqueline Sterk an diesem Wettkampfwochenende. Über die

100m Hürden blieb sie mit 14,99sec unter der 15-Sekunden-Marke und wurde Vierte. Im Weitsprung bestätigte sie ihre guten Sätze von der Sparkassengala und wurde mit 5,60 Metern schließlich ebenfalls Vierte.

Timo Premru



Bronze-Mädels strahlen: Lucie, Luisa, Sonja und Hannah

Über die 800m in der gleichen Altersklasse kamen Lisa Lankes und Sonja Thalhofer auf die Plätze Acht und Vierzehn, Lina Schubert im Hochsprung ebenfalls auf den 14. Platz

Gold für Jonas Premru

Süddeutsche Meisterschaften U16/U23 am 16./17. Juli 2016 in Sankt Wendel

Einen Süddeutschen Meistertitel holte Jonas Premru für die 100m Sprint in der M15 aus dem Saarland nach Regensburg. Gegen ein starkes Teilnehmerfeld von rund 60 Athleten aus namhaften Vereinen wie MTG Mannheim und LG Eintracht Frankfurt konnte sich Jonas in Vor- und Zwischenlauf durchsetzen. Insbesondere die erzielten Zeiten in den Vorläufen deuteten auf ein spannendes Finale hin. So konnte Jonas im Zwischenlauf mit 11,47sec nahe an seine persönliche Bestleistung von 11,40sec laufen. Und die Vorlaufschleunigten hatten auch im Finale die Nase vorne. Und das dann im wahrsten Sinne des Wortes: Trotz Gegenwinds von 1,5m/sec blieb die Zeitmessung bereits nach 11,53sec für Jonas stehen, ein Hundertstel vor dem Zweitplatzierten Philip Hennemuth vom SSC Bad Sooden-Allendorf. Die Freude war riesig. „Das ist schon unglaublich, was Jonas bei den Bayerischen und den Süddeutschen geliefert hat“, kommentierte sein Trainer Hans Merkl sichtlich stolz den Auftritt seines Schützlings. Denn tags zuvor holte er sich bereits ein Bronzemedaille im Weitsprung. Wieder nahe an seiner Bestleistung von 6,46m, mit der er sich derzeit auf Platz Fünf in der Deutschen Bestenliste seiner Altersklasse befindet, setzte er im allerletzten von sechs Versuchen eine Marke von 6,43 Metern, was ihn auf Platz Drei brachte.

Mit in Sankt Wendel dabei waren die Stabhochspringer Tristan Veit Böck und Paulina Hof. Gut kam Tristan dabei aus den Start-

löchern im M14-Wettbewerb, hatte zwar bei seiner Einstieghöhe von 2,60m einen Fehlversuch, ließ sich davon aber nicht beeindrucken und bezwang die Höhe dann im zweiten. Wie immer perfekt gecoacht von Josef Koller, ging es dann in der Folge problemlos bis über die 2,90m. Und da war nun die Hürde: Kürzlich beim Stabhochsprungmeeting in Gräfelfing übersprang Tristan eine neue persönliche Bestmarke von 2,95m. Durch die 10cm-Steigerungen hieß es damit, dass eine neue Besthöhe her musste. Denn es ging jetzt schon um die Medaillen. Leider nicht ganz geklappt, nur denkbar knapp an Bronze vorbei, denn sein direkter Konkurrent vom TV 1902 Eschelbronn übersprang die Höhe im letzten Versuch. Nach einer ersten kleinen Enttäuschung schwang aber doch ein wenig Stolz mit: „Wir waren hier immerhin bei Süddeutschen Meisterschaften und es war ein Starterfeld von acht Teilnehmern. Das war eine tolle Leistung und macht Lust auf mehr“, so Josef Koller zusammenfassend zum Auftritt von Tristan Veit Böck.

Und Josef Koller musste dann nochmal ganze Aufbauarbeit leisten. Paulina Hof, die mit einer persönlichen Bestleistung von 2,50m ins Saarland gereist war, musste sich gar mit elf Konkurrentinnen auseinandersetzen. Auch hier waren große Namen dabei: Starterinnen vom VfL Sindelfingen oder der MTG Mannheim machten einen doch bewusst, dass das nun alles ein wenig anders ist. So war es dann auch die Athletin Marie Touma von der MTG Mannheim, die Führende der deutschen



Stabhochsprungtalent in der M14: Tristan Böck
Jonas Premru sprintet in 11,53 Sekunden zum Sieg
 Fotos: Timo Premru



Bestenliste in dieser Altersklasse, die schon beim Einspringen andeutete, dass das heute eine andere Nummer werden sollte. Von der Mächtigkeit der Süddeutschen Meisterschaft ein wenig überwältigt, erschien die Latte viel höher zu liegen als

sonst. So kam Paulina Hof dann lediglich über ihre Einstiegshöhe von 2,20m, die nächste Steigerung von 20 Zentimetern waren dann zuviel. „Das bekommen wir wieder hin. Daheim wird Paulina von dieser Erfahrung profitieren. Davon bin ich 100 Prozent überzeugt“, so Josef Koller nach dem Wettkampf.

Die beiden Trainer Hans Merkl und Josef Koller, die das ganze gecoacht und begleitet haben, waren sich einig: „Das war für den Nachwuchsbereich des SWC wieder eine herausragende Sache“. So machte sich Josef Koller zufrieden am Samstagnachmittag zusammen mit den Stabhochspringern auf den langen Heimweg, um dann aber schon wieder am nächsten Tag in Erding bei den Bayerischen Meisterschaften zu sein.

Timo Premru

Philipp Geldhäuser und Sabine Hoja Bayerische Meister

Bayerische Meisterschaften Männer/Frauen/U20/U18 am 16./17. Juli 2016

Bei den Bayerischen in Erding stach eine SWC-Athletin hervor: Einen kompletten Medaillensatz nahm Sabine Hoja mit zurück nach Regensburg. Gold holte sie sich etwas unerwartet im Dreisprung. Mit sehr guten 11,93m gewann sie gegen die klar favorisierte Stefanie Aeschlimann, die wohl durch eine Verletzung im Einspringen nicht ganz ihr Potenzial abrufen konnte. Davon unbeirrt steigerte Sabine Hoja sich von Sprung zu Sprung und setzte beim letzten Versuch ihren Goldsprung. Somit fing sie Aeschlimann ab, die bis dahin mit 11,78m vorne gelegen war.

Den Schwung nahm sie dann am nächsten Tag mit in den Weitsprung. Hier gewann Sabine hinter der Favoritin Tina Pröger die Silbermedaille. Mit 5,62m blieb sie nur 14 Zentimeter hinter Pröger, die wiederum tags zuvor in Sankt Wendel (Saarland) Süddeutsche Vizemeisterin im Weitsprung geworden war. Ebenfalls im Weitsprungfeld war Maximiliane Fleischer, die auf einen guten siebten Platz mit 5,29m landete, und Franziska Nößner (sie startet derzeit noch unter ihrem Mädchennamen Nößner, also nicht wundern, wenn demnächst an dieser Stelle „Franziska Drothler“ erscheint), die auf Rang Zehn mit 5,05m abschließen konnte.

Und die dritte Medaille für Sabine Hoja dann beim starken Staffelauftritt über die 4x100m. Mit 47,31 sec kam die Staffel der Startgemeinschaft in der Besetzung Sabine Hoja, Julia Liedl, Katharina Eich und Luka Krampert auf eine neue Bestzeit in diesem

Jahr und blieb lediglich eine Zehntel über dem Oberpfalzrekord aus dem Jahr 2009. Geschlagen wurde die Staffel einzig von den LG Stadtwerke München und der LAC Quelle Fürth.

Stark der Auftritt von einem weiteren Staffelmittglied. Julia Liedl konnte in richtig guten 62,77sec über die 400m Hürden die Bronzemedaille holen. Im Stabhochsprung der Frauen war Malin Miksch auf den Punkt topfit und holte sich mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 3,10m die Silbermedaille.

Riesenerfolg auch für die 4x100m-Staffel der Männer. Die Ausfallliste war groß. Insbesondere der verletzungsbedingte Auffall von Jan Heling musste kompensiert werden. Auf die Reise ins Stadionrund gingen letztendlich Manual Pritzl, Andreas Feldschmid, Felix Mittermeier und Urs Buegger. Und die machten ihre Sache richtig gut. Mit einer Zeit von 43,70sec kam man hinter den Staffeln von der LG Stadtwerke München und der LG Erlangen auf einen dritten Platz und holte somit Bronze.

Über die 400 Meter ein sehr guter Auftritt von Andreas Feldschmid, der sich mit 51,02 Sekunden auf eine guten fünften Platz sehen konnte. Gut erging es auch dem Weitspringer Urs Buegger. Er holte sich in einem Wettkampf, bei dem die drei Podestplätzespringer jenseits der sieben-Meter landeten, mit 7,05m die Bronze-medaille.



Steffi Pietsch und Günter Bösl mit den SWC-Aktiven in Erding

Zu neuen Höhen schwang sich Philipp Geldhäuser im Stabhochsprung der U18 auf. Mit 3,80m gewann er mit einer neuen persönlichen Bestleistung den Stabhochsprungwettbewerb. Mit dieser Leistung befindet er sich auf Rang Drei der bayerischen Bestenliste.

Eine Staffel über die 4x100m in der U20 startete für die Startgemeinschaft SWC Regensburg/Schwandorf/Schierling und kam in einer Zeit von 45,25sec ins Ziel. Die Besetzung Felix Müller, Fabian Müller, Marco Sächerl und Marc Steger erreichten damit Rang Sieben.

Äußerst wacker geschlagen hat sich bei ihrem ersten größeren Auftritt in der U18 Hannah Budig. So schied sie zwar erwartungsgemäß im Vorlauf der 100m aus, doch viel mehr zählte da die neue persönliche Bestleistung von 13,10sec. Und die zweite persönliche Bestleistung dann noch im Weitsprung. Mit sehr guten 5,29m kam

sie in einem 16er-Starterfeld auf einen klasse sechsten Platz. Spannend machte es Nancy Randig im Hammerwurf der U18. Erst im dritten Versuch setzte sie einen gültigen und kam damit in den Endkampf. Ihr vierter Versuch war dann mit 51,41m der Silberwurf.

Und noch eine Sprungmedaille. Als sichere Bank gilt hier Jacqueline Sterk, die in ihrer Spezialdisziplin, dem Weitsprung, auf eine Weite von 5,59m kam und damit nur ihrer Dauerrivalin Johanna Windmaier den Vortritt lassen musste, die mit extrem guten 5,82m Bayerische Meisterin in der U20 wurde. In der Staffel der 4x100m wollte die Startgemeinschaft SWC Regensburg/Schwandorf eine ordentliche Zeit abliefern, eine überlaufene Wechselmarke führte für die Besetzung Hannah Budig, Jacqueline Sterk, Daniela Gantschir und Elisa Leitner jedoch zur Disqualifikation.

Timo Premru

Goldregen für die Bergläufer

Bayerische Meisterschaften Berglauf Senioren am 24. Juli 2016



Regina Graf, Thomas Noell, Gabi Breitfelder, Trainer Udo Reichl, Susanne Schmidt, Birgit Hierl, Jürgen Schröpf, Carl Hierl und Peter Koslowski

„Was da in diesem Jahr von meinen Leuten geleistet wurde, da ist schon unglaublich“, so Trainer Udo Reichl über das Abschneiden seiner Altersklassenläufer des SWC. Denn sie kehrten mit zahlreichen Medaillen und Topleistungen bei den Bayerischen Berglaufmeisterschaften der Senioren in Hausen/Rhön in die Domstadt zurück.

An so manchen Namen hat man sich schon gewöhnt, wenn es um Erfolge geht. So ist Susanne Schmidt gar als Titelverteidigerin angereist, und mit der Goldmedaille ging es dann auch wieder auf den Heimweg.

Zu Beginn des Laufes hatte es in der der W45-Konkurrenz jedoch gar nicht so ausgesehen, als könnte das was werden. Ein Sturz zu Beginn kostete wertvolle Zeit,

jedoch das schnelle Aufhelfen durch einen Mannschaftskollegen verschaffte zusätzliche Motivation. Nach 41:49 Minuten, 8,5 Kilometern und 450 Höhenmetern stand dann der Sieg fest. Ebenfalls auf Erfolgspur die Dauerbrennerin des SWC Regina Graf in der W60. Mit über fünf Minuten Vorsprung gewann sie ihren Lauf.

Und da war dann die Überraschungssiegerin: Birgit Hierl gewann ihren Lauf in der W50 gar mit sieben Minuten Vorsprung und machte damit das Triple im Frauenbereich komplett. Auf einen starken Bronzplatz lief Gabi Breitfelder, die ebenfalls mit 49:43 Minuten unter der 50 Minuten-Grenze blieb. Wie selbstverständlich ging damit dann die Teamwertung W50 und älter an den SWC.

Zwei Medaillen dann bei den Männern. Carl Hierl war in der M50 am Start und holte in einem 17-Mann-Teilnehmerfeld ein klasse Bronzeplatz. Er benötigte lediglich 37:07min für eine Strecke, die mit einigen aufgeweichten Wiesenabschnitten ein Mittelding aus Cross- und Berglauf war. Eine Minute hinter ihm kam Peter Kozlowski als Vierter ins Ziel.

Thomas Noell sicherte sich Platz Neun in der gleichen Altersklasse. Die drei holten damit den Vizetitel in der Teamwertung M50/55. Jürgen Schröpf als Fünfter in der M40 komplettierte ein tolles Laufmeeting für den SWC.

Timo Premru

Silber für Graf und Schmidt bei der Deutschen

Deutsche Senioren-Berglaufmeisterschaft am 6. August 2016 am Tegelberg

„Eigentlich war geplant, dass das Team ein wenig größer war, aber wir hatten kurzfristig ein paar Ausfälle zu beklagen“, so der Lauftrainer zu der Ausfallliste.

Die drei, die dabei waren, waren dafür umso effektiver: Drei Starter – zwei Silbermedaillen, lautete die Erfolgsbilanz. Erfolgsverwöhnt über die ganze

Saison, holte sich Susanne Schmidt auch bei dieser Meisterschaft wie selbstverständlich in der W45 den 2. Platz mit einer Zeit von 56:40 Minuten auf der acht Kilometer langen Strecke, auf der 920 Höhenmeter zu bewältigen waren. Ihr gleich tat es Regina Graf, die in der W60 ebenfalls aus Rang zwei landete. Sie benötigte für den anspruchsvollen Kurs

66:39 Minuten. Einziger männlicher Starter war Jürgen Schröpf, der in einem traditionell stark besetzten Teilnehmerfeld der M40 mit Rang neun auf einen guten Mittelplatz landete. Seine Zeit 48:58 Minuten.

Timo Premru

**Leistungssport mit Bergkulisse:
Regina Graf, Jürgen Schröpf und
Susanne Schmidt
Fotos: Schröpf**



Der 22. Jedermann-Zehnkampf

Oberpfalz-Mehrkampfmeisterschaften am 30. und 31. Juli 2016



Früh übt sich der Zehnkampf-Nachwuchs

Stimmungsvoller erster Tag bei der 22. Auflage des Jedermann-Zehnkampfes am Weinweg in Regensburg. Tolles Wetter, Rekordteilnehmerzahl und wie immer viel Lust und Laune an einem Zehnkampf teilzunehmen.

Der SWC hatte ein Rekordteilnehmerfeld von rund 200 Athleten zu koordinieren und das in der Königsdisziplin der Leichtathletik, dem Zehnkampf. „Dass uns der Regen am zweiten Tag so erwischt hat, das hatten wir in all den Jahren noch nicht“, so Michael Duchardt, Spartenleiter Leichtathletik zu den etwas schwierigen Bedingungen dann am Sonntag.

Im Rahmen des Jedermann fanden auch die Oberpfalzmeisterschaften im Mehrkampf statt. Die großen Namen aus der Region fehlten diesmal, da durch den dichtgedrängten Wettkampfplan und den in zwei Wochen stattfindenden Deutschen Mehrkampfmeisterschaften dieser Wettkampf für viele nicht in die Vorbereitung

passte. Hier sprang jedoch ein junger Mann vom TV Schierling in die Bresche: Sven Glück, der als Hochsprungspezialist kürzlich Bayerischer Vizemeister wurde, verbesserte seine bisherige Bestmarke auf 5.751 Punkte und wurde somit Oberpfalzmeister. Stark dabei sein Auftreten während der beiden Tage, denn er konnte in insgesamt sechs Disziplinen neue persönliche Bestleistungen aufstellen. Knapp dahinter ein weiterer Sprungspezialist: Urs Buegger vom SWC, dritter bei den Bayerischen Meisterschaften im Weitsprung, kam mit 5.714 Punkten auf Platz Zwei. Auf Rang drei kam Felix Mittermeier, unmittelbar vor Andreas Mokross. Insgesamt gewonnen hatte den Zehnkampf Alexander Gilch (LG Stadtwerke München), der mit einer Punktzahl von 6.144 Punkten die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften erreichen konnte.

Deutlich auf Platz eins in der U20 kam Patrick Bruch (SV Obertraubling), der mit guten 5.282 Punkten ebenso eine neue

Bestleistung aufstellen konnte und sich klar vor den zweitplatzierten Amon Schmid (SWC) setzen konnte. In der U20 war auch die beste Tagesleistung zu bestaunen: Siroki Trpimir aus Kroatien siegte mit einer Punktzahl von 6.751 Punkten. Nach seiner Aussage peilt er im nächsten Jahr die U20-EM im Zehnkampf an.

In der U18 siegte Philipp Geldhäuser mit 4.766 Punkten. Den Silberrang sicherte sich hier Samuel Vogl vor Matthias Fehlner. Auch hier setzte ein Gast einen Glanzpunkt: Mit sehr guten 5.857 Punkten gewann Julian Lucas Martin (LG Seligenstadt) nicht nur die Konkurrenz, sondern setzte sich mit dieser Punktzahl auch auf Platz Eins der Bayerischen Bestenliste in der U18.

Aus Österreich war der Staatsmeister der U16 am Start. Oliver Latzelsberger von der Sportunion Pottenstein siegte im Neunkampf mit 5.219 Punkten in der M15. Oberpfalzmeister wurde hier Thomas Kreidemeier (SWC). Platz Drei ging in dieser Kategorie an Francesco Dorner. Valentin Moritz siegte in der M14, vor Nils Rößler und Lasse Schmid. Überhaupt waren in dieser Altersklasse allein sechs Starter des SWC im Wettbewerb. Um den Jahrgang 2002 braucht man im Mehrkampf also keine Sorge haben.

Ordentlich belegt war das Teilnehmerfeld in der weiblichen U18. Hier gingen Silber und Bronze an Katrin Dedio und Patricia Weiß, beide von der LG Telis Finanz Regensburg. Auf Platz Vier kam hier

Katharina Hübner (SWC). Die W15 gewann Antonia Fehlner, in der W14 gingen die Plätze Zwei und Drei ebenfalls an Starterinnen des SWC: Sonja Thalhofer und Lisa Lankes holten sich hier die Platzierungen. Da der SWC alle Wettbewerbe gut mit Startern besetzen konnte, gingen sämtliche Teamwertungen an den Ausrichter.

Einen kompletten Zehnkampf bestritten viele jüngere Starter des SWC. Im Rahmen des Jedermann versuchten sich nicht weniger als acht Jungs an der Königsdisziplin. Als Sieger ging David Ringlstetter nach Hause, der mit 3.237 Punkten siegen konnte. Bronze holte hier Marius Humig, immerhin erst Jahrgang 2006. Und da war dann noch einer: Ludwig Rauscher taucht überall auf, wo eine Leichtathletikveranstaltung angeboten wird. Als Jahrgang 2009 hier auf Platz acht zu kommen, ist schon irgendwie eine ziemlich coole Nummer.

Im Jedermann-Fünfkampf der Jungen siegte Noah Tanner, vor Simon Bruischütz und Sebastian Schuster.

Noch mehr Nachwuchs bei den Mädchen: Vierzehn Starterinnen des SWC ließen es sich nicht nehmen, einen Zehnkampf zu machen. Ganz vorne lag Hannah Prochnow, vor Celia Spieß und Aliena Reidegeld. Den Jedermann-Fünfkampf der Mädchen (zwölf Mädchen des SWC im Starterfeld) konnte Laura Kögel für sich entscheiden. Platz zwei ging an Alisa Krüger, vor Hannah Plutz.

Timo Premru





Sonnenschein und Regenschlacht beim Jedermann-Zehnkampf am 30. und 31. Juli 2016

Auf dieser Seite oben nochmal Philipp Geldhäuser, aus dem Rheinland angereiste Sportlerinnen,

die Starter Alfred Hofmeister und Stefan Dettenhofer mit Stadionsprecher Norbert Lieske, Stabhochspringer Andreas Mokroß,

die Organisatorinnen des Kinderfünfkampfes am Samstag und Helferinnen im Wettkampfbüro

Foto: [Fremu](#) Frimberger Breilkopf

SWC-Staffeln in der deutschen Spitze

Deutsche Meisterschaften U16 am 6./7. August 2016 in Bremen

Es war eine lange Fahrt in den hohen Norden zu den Deutschen Meisterschaften U16 nach Bremen, die acht Athleten des SWC Regensburg mit Trainer Hans Merkl auf sich nahmen. Doch die Reise zu den Deutschen Einzelmeisterschaften, die vom Deutschen Leichtathletikverband in dieser Form seit drei Jahren durchgeführt werden, hat sich mehr als gelohnt.

Mit starken Leistungen im Vorfeld hatte sich Jonas Premru für den Weitsprung und die 100m qualifiziert. Als bayerischer Vizemeister und Dritter der Süddeutschen Meisterschaften ging es für ihn im Weitsprung nun um das Kräftemessen mit den zwölf Besten des Jahrgangs 2001

aus ganz Deutschland. Er erwischte einen optimalen Auftakt in den Wettbewerb und konnte sich mit 6,25m gleich auf Rang zwei einreihen. Dies war auch erst einmal notwendig, denn durch eine eher etwas unglückliche Zeitplanung des DLV musste er seinen dritten Sprung auslassen, um mit seinen Mannschaftskollegen über die 4x100m den Vorlauf absolvieren zu können.

„Was Jonas hier gemacht hat, verdient unseren höchsten Respekt“, so Hans Merkl zu dem Wettkampfwechsel. Denn zusammen mit Moritz Geldhäuser als Startläufer, Marc Steger, der die Gegengerade läuft und Georg Rauscher als Schluss-





Vertschnellste U16-Staffel in Deutschland: Jonas Premru übergibt auf Schlussläufer Georg Rauscher

läufer holten die vier eben in diesem Vorlauf schnell mal mit 45,77sec einen neuen Oberpfalzrekord und liefen sich mit der sechstschnellsten Zeit in das Finale am Sonntag. Flugs ging es wieder zurück zum Weitsprung. Rechtzeitig zum Endkampf der besten Acht stieg er wieder ein, wo sich in der Folge ein spannendes Meisterschaftsspringen entwickelte. So waren es nicht die großen Weiten an diesem Tag, dafür waren die Umstände zu außergewöhnlich: Eine komplett besetzte Tribüne und Bundestrainer, die erste Eindrücke von dem Jahrgang gewinnen sowie die Tatsache, dass es sich um Deutsche Meisterschaften handelt, beeindruckte dann doch den ein oder anderen. So lag Jonas Premru bis zum fünften Sprung weiterhin auf Platz zwei.

Dort setzte sich dann ein Athlet vom SC Berlin vor ihn, der SWC-Athlet war somit auf Platz drei. Der letzte Durchgang musste dann die Entscheidung bringen. Und tatsächlich wurde Jonas Premru mit dem letzten Versuch noch von einem Konkurrenten vom LC Cottbus abgefangen. Ihm blieb noch eine Möglichkeit. Nun hieß es volles Risiko. Rhythmisches Klatschen, riesen Stimmung auf der Tribüne und ein toller Satz, der ihn in die Medaillenränge zurückgebracht hätte. Doch leider die rote Fahne für wenige Zentimeter Übertreten. „Natürlich ist es ärgerlich, wenn man so kurz vor Schluss abgefangen wird und man auf Rang Vier landet. Aber das war schon ein Hammerwettkampf und ich habe alles gemacht, was ich machen konnte“, so der 15-Jährige dann doch sichtlich zufrieden

über das Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften. Beim 100m-Lauf am Abend war dann für den Süddeutschen Meister die Luft ein wenig raus. Dort traf er hauptsächlich auf ausgeruhte Konkurrenz, so dass er mit einer immer noch starken Zeit von 11,58sec um vier Hundertstel das A-Finale verpasste. Auf das B-Finale verzichtete er dann im Anschluss wegen der anstehenden Staffel am Sonntag.

Im Finale der 4x100m-Staffel ging es nun nochmal darum mit minimalen Veränderungen in der Wechselzone ein paar Zehntel rauszuholen, um bei der Medaillenvergabe ein Wort mitzureden. „Die Jungs haben eine unglaubliche Saison gelaufen. Die wurden immer eingespielter und setzen das um, was ich ihnen mit auf den Weg gebe. Sie hätten die Medaille heute wirklich verdient gehabt“, so Hans Merkl mit Blick auf die Ergebnislisten. Denn dort stand leider schon wieder Platz Vier. In einer Zeit von 45,01sec lief das SWC-Team ein klasse Rennen mit einer erneuten Verbesserung des Oberpfalzrekords und musste sich lediglich drei Teams beugen. Was diese Zeit wert war, zeigt insbesondere ein Blick auf das Ergebnistableau der Deutschen Meisterschaften der letzten beiden Jahre: 2014 hätte das zu Bronze gereicht, im letzten Jahr gar zum Deutschen Meistertitel. Es könnte sein, dass dieser Oberpfalzrekord eine gewisse Zeit Bestand haben wird.

Und da war dann noch die Mädels-Staffel. Auch hier schickte der SWC ein eingespieltes Team nach Bremen.

Sonja Thalhofer, Hannah Nußbaumer, Luisa Jäger und Lucie Neuking steigerten sich in diesem Jahr von Rennen zu Rennen und konnten sich so die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften sichern. Das gleiche Bild wie bei den Jungs auch bei den Mädels: Auf den Punkt topfit kamen die vier im Vorlauf auf eine Zeit von 50,74 Sekunden. In einem unglaublichen Starterfeld von nicht weniger als 43 Staffeln bedeutete dies das B-Finale. Dort erwischten die Vier einen starken Lauf. Alle Wechsel klappten, beeindruckend die gleichmäßig hervorragende Laufleistung von allen. Sonja Thalhofer mit einem vorzüglichen Start, Hannah Nußbaumer extrem gut auf der Gegen-gerade, ein Kurvenlauf von Luisa Jäger, der ers in sich hatte und Lucie Neuking, die nicht locker ließ, als die Konkurrenz aufkam. Im Ziel dann großer Jubel: In der Zeit von 50,30 Sekunden konnte das kleine Finale gewonnen werden, in exakt der gleichen Zeit, wie die siebtplatzierte Staffel des A-Finales. Insgesamt hieß es somit Platz Neun und die Tatsache, dass man renommierte Teams vom TV Watten-scheid und von TSV Bayer Leverkusen schlagen konnte.

„Das war ein toller Abschluss der Saison und vor allem für die meisten in der U16. Wir haben in den letzten zwei Jahren tolle Erfolge feiern können. Nun steht ein kleiner Umbruch an, da der Jahrgang 2001 im nächsten Jahr in der U18 starten wird“, so Hans Merkl mit Blick in die Zukunft.

Timo Premru

Was Sport wirklich ausmacht

Deutsche Mehrkampf-Meisterschaften am 13./14. August 2016 in Kienbaum

Mitte August fand der Höhepunkt für die Mehrkampfszene statt. Bei den Deutschen Meisterschaften in Kienbaum waren zwar nicht die Olympiateilnehmer dabei, es war aber für viele nicht minder spannend, welche Punktzahl der letzte Mehrkampf des Jahres bringen sollte.

„Stark sein heißt nicht, nie zu fallen, sondern immer wieder aufzustehen.“ Dass sich im Sport Freud und Leid manchmal die Hand geben, konnten die Mehrkämpfer und Trainer Stefan Wimmer bei den diesjährigen Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Kienbaum wieder einmal hautnah miterleben. Während Stefan Wimmer einem Vierkampf mit der Betreuung von vier Athleten in vier unterschiedlichen Riegen gegenüberstand, traten Isabel Mayer und Jacqueline Sterk an diesem Wochenende an, um nach sieben

Disziplinen eine Bestleistung zu erzielen.

Für den ersten Tag standen folgende Herausforderungen auf dem Programm: 100m Hürden, Hochsprung, Kugel und 200m. Isabel Mayer startete trotz Gegenwind mit einem sehr guten ersten Tag in den Wettkampf (14,48 sec/1,66m/10,76m/26,91 sec).

Das Küken der SWC-Gruppe Jacqueline Sterk (U20), die zum ersten Mal bei den Deutschen Meisterschaften „Mehrkampfluft“ schnupperte, konnte nicht ganz an die Leistungen der Bayerischen Meisterschaften anknüpfen (15,06sec/1,56m/9,03m/26,46sec). Dennoch konnten beide Siebenkämpferinnen zufrieden mit ihrem ersten Tag nach einer See-Erfrischung auf der Physiobank vom Geheimjoker Daniel Martin behandelt werden.



Siebenkämpferin Isabel Mayer kämpft sich auf Platz Neun
Foto: Günter Sterk

Der zweite Tag begann mit schwierigen böigen Windverhältnissen beim Weitsprung und Knieproblemen bei Isabel. Ob die momentan erfolgreichste Siebenkämpferin des SWC an diesem Tag noch die zwei anstehenden Disziplinen Speerwurf und 800m absolvieren könnte, war nun nicht mehr sicher. Doch dank stabilem Tape und Kampfgeist landete Isabels Speer mit nur 30 Zentimetern hinter ihrer persönlichen Bestleistung auf dem Rasen des Bundesleistungszentrums Kienbaum.

*Nochmal Hochsprung: Matthias Küsters
Foto: Günter Sterk*

So überquerten am Ende sowohl Jacqueline Sterk, als auch Isabel Mayer zwar nicht mit einer Gesamtleistung, aber mit einer guten 800m-Leistung und starkem Durchhaltevermögen die Ziellinie. Platz Neun (Isabel) mit 4864 Punkten und Platz Elf (Jacqueline) mit 4312 Punkten standen nach zwei Tagen, sieben Disziplinen, zahlreichen Höhen und Tiefen für die Siebenkämpferinnen des SWC zu Buche.

Und nochmal: „Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen, sondern immer wieder aufzustehen.“ Ein etwas anderes Bild als das des erfolgreich absolvierten Siebenkampfs charakterisiert den Männer-Zehnkampf der SWC-Athleten in Kienbaum.

Mit 100m, Weitsprung, Kugel, Hochsprung und 400m erkämpfen sich Stefan Matula (11,10sec/6,84m/13,18m/1,79m/52,04sec) und Matthias Küsters (12,12sec/5,90m/12,07m/1,76m/52,17sec) zunächst ein gutes Fundament. Die Ergebnisliste des ersten Mehrkampftags offenbart einen soliden Ausgangspunkt für beide Zehnkämpfer mit 3634 Punkten (Stefan) und 3114 Punkten (Matthias).

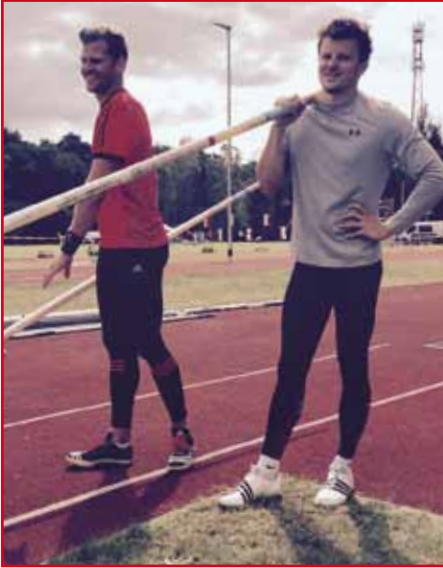
Nach diesen anstrengenden fünf Disziplinen gilt für die Zehnkämpfer, wie auch für ihre Siebenkampfkolleginnen, nach der Physio- und Eisbehandlung so schnell wie möglich reichhaltig zu essen und dann tief zu schlafen. Für Stefan Matula würde ein guter zweiter Tag einen sicheren Medail-



lenrang bedeuten. Für Matthias Küsters, den Bronzemedailengewinner der Bayerischen Meisterschaft, sollte dieser Zehnkampf der letzte seiner Karriere sein.

Jedoch bereits in der ersten Disziplin des zweiten Tages, den 110m Hürden, gerät der amtierende bayerische Meister Stefan Matula nach den ersten couragiert gelauften sieben Hürden, die Führungsposition inne haltend, ins Straucheln. Null Punkte stehen für Stefan Matula hinter Disziplin Sechs in der Ergebnisliste – bittere Enttäuschung und Schmerz in seinem Gesicht. Die in Reichweite gewöhnnte Medaille rückt uneinholbar in die Ferne. Mission gescheitert – Sachen packen und nach Hause fahren?

Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen, sondern immer wieder aufzustehen. Zehnkampf ist mehr als zehn Disziplinen in zwei Tagen. Zehnkampf impliziert Aufstehen, wenn man es nicht kann, sich immer wieder von neuem zu motivieren, zu fokussieren, Spannung aufzubauen und weiter zu kämpfen. Die Enttäuschung wird



*Lachen noch - oder wieder - und gemeinsam:
Zehnkämpfer Matthias Küsters und Stefan Matula
Foto: Stefan Wimmer*

und Tiefen durch und wachsen zusammen. Disziplin für Disziplin coachen die Trainer, feuern Familie und Freunde ihre Athleten an, stehen ihnen bei und teilen es miteinander, wenn gute Leistungen erkämpft werden. Das vermeintliche Märchen einer großen „Mehrkampf Familie“ gewinnt hier Substanz und wird für alle Beteiligten in Kienbaum immer wieder spürbare Wirklichkeit.

Nächster Stopp mit Tape am Sprunggelenk- Disziplin neun: Speer. Und schließlich folgt spät abends die zehnte Disziplin in diesen zwei Tagen: Die 1500m. Jetzt heißt es ein letztes Mal dreidreiviertel Stadionrunden lang zu kämpfen und aus sich das herauszuholen, was nach diesen zehn Disziplinen noch möglich ist. Nach zwei Tagen voller Glück und voller Schmerzen, voller Hoffnung und Enttäuschung erreichen die Zehnkämpfer des SWC die Ziellinie und fallen ihren Konkurrenten, die längst mehr als das sind, und ihrem Coach, der auch längst mehr als nur das ist, in die Arme.

irgendwie verarbeitet und die Disziplin Sieben anvisiert. Nächster Stopp: Diskus. Mit 39,53m (Stefan) und 34,70m (Matthias) geht es weiter zur Stabhochsprunganlage.

Matthias knickt in seiner Paradedisziplin beim Einspringen um und kann nicht weiter springen. Null Punkte stehen in der Ergebnisliste – bittere Enttäuschung und Schmerz im Gesicht – im letzten Zehnkampf seiner Leistungssportkarriere an Disziplin Acht gescheitert?

Aber Zehnkampf ist eben mehr als zehn Disziplinen in zwei Tagen – es ist ein Kampf gegen sich selbst und ein Kampf für eine Sache, die sich nur schwer in Worte fassen lässt. Seite an Seite kämpfen die Mehrkämpfer in Kienbaum zwei Tage lang gegeneinander und irgendwie auch miteinander, sie klatschen und freuen sich füreinander, bauen und ziehen sich gegenseitig auf, stehen gemeinsam Höhen

Begeben sich anschließend vierzig Zehnkämpfer gemeinsam auf eine Ehrenrunde, wird nicht nur ein stimmungsvoller Rahmen für diese Mehrkampfmeisterschaft geschaffen, sondern auch ein Bild davon gezeichnet, wie der Sport sein sollte. Und auch wenn „unterm Strich“ betrachtet beide Athleten des SWC ihre Ziele verfehlt haben, steht zwischen den Zeilen ein unvergleichbarer Gewinn, der Stärke verleiht.

Julia Liedl

LEICHTATHLETIK

Olympia Kids

Impressionen von den drei Ferienaktionswochen im August





So wünschen wir uns
Olympia:

370 Kinder aus vielen
Ländern erproben
Leichtathletik-Disziplinen
wie Hürdenlauf und
Stabhochsprung,

sie lassen sich von keinem Wetter die Laune verderben,
gedopt wird nur mit Pommes und Apfelschorle -
und am Ende sind alle Sieger!

LEICHTATHLETIK





Unsere Übungsleiter mit ihren Schützlinen bei den Ferienwochen Olympia Kids 2016



Leidenschaft Triathlon

So begann das Ganze...

Im April 2014 habe ich angefangen regelmäßig laufen zu gehen. Als Fitness- und Gesundheitstrainerin bin ich bei meinen Kursen und Personal-Training-Einheiten fast immer in einem geschlossenen Raum. Als Ausgleich wollte ich einfach mal öfters an die frische Luft.

Triathlon hat mich als Zuschauerin schon immer begeistert. Hätte mir jedoch jemand noch vor drei Jahren gesagt, ich würde 10 km oder einen Halbmarathon laufen, ich hätte es nicht geglaubt. Als ehemalige SWC-Siebenkämpferin war ein 800m-Lauf schon ein gefühlter Marathon.

Schwimmen (habe ich als Teenager auch im SWC gelernt) und Radfahren funktioniert irgendwie, nachdem jetzt das Laufen dazugekommen war, stand meinem ersten Triathlon nichts mehr im Wege. Ende Juli 2014 war mein erster Wettkampf, eine Olympische Distanz (OD), quasi eine Kurzdistanz in Regensburg – mit 1,5km Schwimmen, 40km Radfahren und 10km Laufen: 3.05h – es hat richtig Spaß gemacht – ICH WAR MIT DEM VIRUS TRIATHLON INFIZIERT!

2015 in Saalfelden/ AUT absolvierte ich einen „111km“ – Wettkampf mit 1km Schwimmen, 100km Radfahren und 10km Laufen in 5.12h – „just wow“ – da habe ich mir schon einmal halbe Mitteldistanz angesehen. Eine weitere OD in Kallmünz und dann Ende Juli als Gradmesser wieder die OD in Regensburg: 2.53h – 12 Minuten besser als im Vorjahr. Fleißiges Training



Startet als Triathletin für den SWC:
Simone Wittmann (geb. Hurt)

zahlt sich aus – auch in der Altersklasse 40. Es ist nie zu spät anzufangen oder weiterzumachen ...

Bald war klar, 2016 wird es weitere Mitteldistanz Wettkämpfe geben. Das längere Radfahren gefällt mir und die langen Läufe sind die Herausforderung! Als Vorbereitung im Mai eine schöne OD in Weiden und dann im Juni der erste Mitteldistanz-Wettkampf in Ingolstadt: 2km Schwimmen, 77km Radfahren und 20km Laufen – in 5.35h jubelnd und stolz ins Ziel gelaufen – HURRA!

Ende Juli dann zum dritten Mal die OD in Regensburg, nochmal 6min zum Vorjahr gesteigert, vor allem das Schwimmen läuft im Freiwasser immer besser und auch das Laufen wird step by step etwas schneller. Mitte August durfte ich sogar „Challenge Luft“ schnuppern. Sehr kurzfristig konnte ich als Schwimmerin in einer Staffel einspringen. Der „Guggi“ funkelnd in der Morgensonne – es war der Traum: 3,8 km Schwimmen in 1.27h – ein tolles Erlebnis.

Simone Wittmann (der ein oder andere kennt mich vielleicht noch mit dem Namen „Hurt“)

Der OsteoPate



MARKUS HORN
Osteopathie · Physiotherapie

Telefon 0941 / 946 66 01

www.praxis-horn.de

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

Hirschenstein

Bayerwald-Wanderung am 19. Juni 2016



In memoriam Robert Obermeier

Sonne im Tal des Regens

Schlösserwanderung am 10. Juli 2016

Von Elli und Karin ausgesuchte Wanderungen sind immer etwas Besonderes. Mit viel Liebe vorbereitet und bis ins Detail geplant. Vor allem jedoch sind sie anspruchsvoll! Wir wandern gerne mit, weil die Exkursionen der beiden Überraschendes bieten.

Im Tal des Regens und an den Regenhängen scheint durchaus die Sonne. Wir lassen uns leiten von kleinen Rittern aus Holz.

Ein Regen lässt sich überqueren. Und wir finden viele Burgen und Schlösser, an denen wir bisweilen achtlos vorbei





Hauptsache, die Farbe passt!

gefahren, geradelt oder gewandert sind. An den Drei Bächen sehen wir ein Rehlein den Berg hinauf springen. Oben am Berg folgt der Riesensprung (Anm: Der Legende nach ein gewachsener Stein mit dem Fußabdruck eines Riesen bei

Drackenstein). Von so vielen Sprüngen beeindruckt bleibt schon mal ein gut trainiertes Knie auf der Strecke, das unbedingt verpflastert werden möchte. Die farbliche Ausprägung des Tapes ist selbstredend perfekt abgestimmt. Nicht auf den Schmerz des Patienten, sondern eher auf das Shirt der Physio. Oder auf den besonderen Geschmack einer kleinen Enkelin.

Zum perfekten Abschluss gehört nach einer lockeren Wanderung über 23 km bei mindestens 29°C ein erfrischendes Bad. Da zaubern wir aus dem Rucksack geschwind die Badeklamotten hervor und ab in die Fluten des Flussbades am Regen. Die Einkehr in Ramspau am Ende der Wanderung haben wir uns mehr als verdient!

Stefan Dettenhofer



Ebrach

*Fotos . Angelika Dettenhofer,
Christine Obermeier*

Steigerwald - der offizielle Bericht

Wander- und Kultur-Tour vom 6. und 7. August 2016

Am Samstag trafen sich acht engagierte Wanderer zum zweiten Frühstück im schönen fränkischen Abtswind. Frisch gestärkt bildeten sich dann die zwei Gruppen der „Waldwanderer“ und der „Kulturwanderer“.

Während die Waldtruppe sich den „Steigerwald Panoramaweg“ vorgenommen hatte, wollte das Kulturteam nicht weniger ambitioniert sämtliche Sehenswürdigkeiten Bambergs erkunden. Die Wanderer genossen bei bestem Wandewetter sonnige Weinberge, schattige Waldwege und natürlich das Panorama des Steigerwalds. Inzwischen streifte die Kulturgruppe durch Kleinvenedig bis zum Dom und ließ keine Sehenswürdigkeit

aus, auch nicht das berühmte „Bamberger Hörnchen“. Abends fanden sich beide Gruppen wieder im Gasthof in Ebrach ein.

Am Sonntag brachen wir auf zur neuesten Errungenschaft der Bayerischen Staatsforsten: Der Baumwipfelpfad Steigerwald. Langsam und genussvoll wollten wir, weil barrierefrei (also auch für Kinderwagen oder Rollstühle geeignet) in voller Teilnehmerzahl die 42m hohe Spindel erklimmen. Doch der schwankende Untergrund machte die Höhe nicht für alle zum unbeschwernten Vergnügen und so erreichten den Ausblick über unsere schöne fränkische Nachbarregion leider nicht alle. Die 50 Minuten zum Steigerwald-Informationszentrum meisterte



dann die ganze Gruppe unbeschadet auf frisch angelegten Wanderwegen durch den Wald. Dort konnten wir unserem Spiel- und Experimentiertrieb an vielen Stationen freien Lauf lassen, bevor wir noch die Ruine Stollburg und damit das höchst gelegene (435m ü.NN.) Weinbaugebiet Deutschlands erklimmen.

Zum Abschluss stand dann noch ein kleiner Wettlauf der Kultur-Busfahrer gegen die Wandergruppe an. Die Wanderer unterboten die Zeit auf dem Rückweg um acht Minuten und liefen so zum sicheren Sieg!

Als schwierigste Aufgabe des Tages erwies sich nun die Suche nach einem Wirtshaus, das gewillt war, uns mit einer deftigen Brotzeit zu versorgen. Denn nicht nur wir acht SWC-ler, nein alle unsere fränkischen Freunde waren heute aus Nah und Fern gekommen, mit Reisebus, Auto oder E-Bike...um bei lang ersehntem Sommerwetter einen schönen Tag im Steigerwald zu erleben!

Fahrgemeinschaft Sabine, Karin Elli, Angelika

Der absolut inoffizielle Bericht

Panoramatour im Steigerwald

10:30 Abtswind:

Nach kurzer Stärkung und Uhrenvergleich Quatsch: Überprüfung des GPS-Teils, das heute zum ersten Mal im Ernstfall von Sabine getestet werden soll, und nach einem kurzen Systemcheck durch den erfahrenen GPSler Roland machen wir uns auf den Weg. Sicherheitshalber gibt es die

Wanderbeschreibung in zwei Kopien, so dass jeder mal lesen und mit orientieren kann, Dreizehn Orientierungspunkte sind auf dem Weg nach Norden (!) bis zum Ziel Ebrach beschrieben. Gut vier Stunden Gehzeit – das sollte nicht zu schwierig sein! Zuerst müssen wir noch in der richtigen Richtung aus Abtswind rausfinden,

um über Zubringerwege unser erstes Ziel, den Panoramaweg, zu erreichen.

Ca. 10:50

Wir erreichen über die gut beschriebenen Zubringerwege den „Steigerwald Panoramaweg“, der bestens ausgeschildert ist. Auf den Abstecher zum Aussichtspunkt verzichten wir und biegen gleich links in den Panoramaweg ein.

Ca. 11:00

Der Umgang mit dem GPS-Teil erweist sich als schwierig: wir finden unseren Standpunkt und die Route nicht!

Macht nix – wir haben ja eine Beschreibung, und der Weg ist hervorragend ausgeschildert.

Ca. 11:30

Sabine packt das doofe GPS-Teil endgültig weg – funktioniert nicht!

Der Weg ist ja leicht zu finden, super ausgeschildert. Die Beschreibung etwas ungenau, aber die Taferl sind ja da! Und bald müsste der Sendeturm kommen...



Ca 11:50

o.k., den Sendeturm haben wir wohl beim Ratschen übersehen, aber das hier könnte

man als Panoramapunkt durchgehen lassen, die Franken sind da wohl nicht so romantisch veranlagt, aber immerhin eine Bank steht da... da machen wir doch mal erst mal kurze Rast.



Bald müssen wir die A 3 über- oder unterqueren, die nur ein wenig nördlich von uns liegt.

Wir folgen der Ausschilderung...

Parallel zur Straße steigen wir durch den Wald ab, wie beschrieben, dann aber steht da „tangieren wir...“ die Straße – wir aber müssen „traversieren“, die Ausschilderung ist eindeutig! Wenn man Fremdwörter nicht richtig kennt, sollte man sie auch nicht benutzen!

Die Infotafel am Parkplatz weist auf einen Schlossberg hin, den finden wir auf unserem Plan... wir sind irgendwo zwischen Punkt 3 und 4...dann ist es ja nicht mehr weit zur A3!

Und nach der Autobahn gibt's eine Brotzeit!

Ca. 12:40

Der Wald lichtet sich, eigentlich sollte jetzt mal die A3 auftauchen....

Nach eingehendem Studium der Wegbeschreibung stellen wir fest: wir sind noch

zwischen Punkt Drei und Vier... die A3 kann nicht weit sein!

Wir folgen weiter den Schildern!

Gestern hab ich mir noch unsern Übernachtungs-Gasthof im Internet angeschaut, hat nett ausgesehen, freu mich schon!

Christine hat sich´s auch angesehen, sie wollte sogar noch den Wanderweg anschauen, konnte aber die verschiedenen Etappen nicht weiter öffnen, erzählt sie. Es gibt nämlich neun Etappen des Panoramawegs, von denen Sabine die fünfte für uns ausgesucht hat.

Ca. 12:45

Komisch, das wird gar nicht im Führer erwähnt...



12:55

... auch das nicht:



Langsam wird Kritik an der Qualität der Routenbeschreibung laut!

... wir sind immer noch zwischen Drei und Vier ... !?

... wir sind schon fast drei Stunden unterwegs!! Aber wir haben halt immer zu lang Pause gemacht und über den Weg diskutiert.... ist ja auch echt blöd beschrieben... aber wenigstens gut ausgeschildert!



Wir folgen weiter den Schildern, inzwischen sind oft beide Richtungen mit extra Schildern markiert.

Na ja, aber die richtige Richtung können wir doch einhalten!

Nach der A3-Überquerung will ich endlich meine Leberkäsemeln!

Ca. 13.20

...auch das ist nicht die A3!



Und da kommt ein Verdacht auf.... nach drei Stunden Wandern zwischen Drei und Vier...

Sabine überrascht uns mit der Info, dass sie noch eine richtige Wanderkarte dabei hätte!

Ein kurzer Blick auf die Karte bestätigt den Verdacht: Wir befinden uns nahe der idyllischen Ortschaft Castell, ca. 5km Luftlinie südlich von Abtswind!

Wir lassen uns die schöne Tour aber durch eine kleine geografische Abweichung um 180° nicht vermiesen und wandern nun auf Etappe Vier weiter zum Schwanberg. Das gute Gefühl zu wissen, dass die A3 heute nicht mehr auftauchen wird, ist unbeschreiblich! Durch Weinberge gelangen wir zu einem idyllischen Rastplatz, der auch sofort genutzt wird.

13:55

Die einen genießen schon ihre Brotzeit...



...doch eine grübelt immer noch über den Fehler nach...



Dann geht es munter und zuversichtlich weiter... selbst die etwas irritierenden Begegnungen in einem Friedhofswald können unsere gute Laune heute nicht mehr trüben.

15:30

Der Schlosspark von Schloss Schwanberg ist erreicht!

Unser flexibles Service-Team mit Auto steht bereit, ein kleines Café gibt's auch... was will man mehr?

Angelika Dettenhofer

A photograph of a woman in a crowd, looking down at her smartphone. The background is blurred, showing other people and a hand holding a yellow object in the foreground.

Bequem ist einfach.



sparkasse-regensburg.de

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



Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Regensburg

Endlich ist es fertig...

Das neue Übungsleiter-Outfit



Irgendwann im Jahr 2014 haben wir eine Spende von der Familie Follmann erhalten. Damals kam uns die Idee für uns Übungsleiter ein gemeinsames Outfit anzuschaffen.

Anna Schwan suchte auf der Messe nach geeigneten Badeshorts. Lena Schmalzl entwarf uns ein eigenes Schwimm-Logo und gemeinsam mit Eva Wolfrum und Susi

Ziereis gestalteten wir die ausgesuchten Adidas-Shirts. Dies hat zwar alles länger gedauert, dafür haben wir aber auch ein super Schwimm-Outfit bekommen.

Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben.

Christine Obermeier

Turnfeste im Wandel der Zeit...

Bericht aus der Turnsparte

Das Turn-Highlight letztes Jahr war das Bayerische Landesturnfest in Burghausen. Unsere Turner stellten vor Ort fest, dass nicht die neuen laut DTB ausgeschriebenen Übungen zu turnen sind, sondern noch die alten. Im Zeitalter des Internets konnten man sich aber die alten Übungen noch in Erinnerung rufen.



Training für Trainer mit dem DTB-Ausbilder Axel Fries
Foto: Straube

Das Tophighlight dieses Jahr aber war unser Trainingswochenende mit Axel Fries, einem DTB-Übungsleiter. Dieser stellte uns zahlreiche Übungsmethoden zum Erlernen des Rades, des Handstand-

überschlages, Flickflack, Felgrolle, Kippe, Aufschwung usw. vor.



Hierdurch motiviert fährt nun eine sechsköpfige Gruppe zum Niedersächsischen Landesturnfest in Göttingen. Die zu turnenden Übungen sind diesmal abgeklärt.

Über die Ergebnisse berichte ich dann im entsprechenden Clubheft.

Wolfgang Straube

Eishockey im Juli

Sommer-Trainingslager wieder in Inzell

Zu ungewöhnlicher Jahreszeit – mitten im Sommer (8. –10.7.2016) bei strahlendem Sonnenschein und heißen 30 Grad – waren Jugendliche und Erwachsene wieder drei Tage im Juli gemeinsam unterwegs. In der Eishalle in Inzell waren vier Eiszeiten für uns gebucht, übernachten durften wir in der Jugendherberge (JH) in Bischofswiesen.

Alles war perfekt vorbereitet durch Michael – von der Reservierung im berühmten B 306 (Steaks, Burger & More) für das Abendessen am Freitag bis hin zu wählbaren Knödel- oder Kartoffelsuppe auf der Almhütte.

Die Anreise verlief infolge der Staus am Freitag etwas zäh, die meisten Spieler

kamen aber rechtzeitig für die erste Eiszeit an. Leider wurden zwei in der Umkleidekabine eingesperrt (aufgefallen ist dies aber schon nach 30 Minuten!).

Beim Abendessen im B 306 gab es nahezu ausschließlich Proteine auf den Tellern zu sehen.

Die beiden Nächte in der JH waren für alle erfahrungsreich (Tiefschläfer wie Leichtschläfer), auch waren beim Vorbereiten des Bettes um 23 Uhr im Acht-Bett-Zimmer interessante Techniken zu beobachten.

Nach der zweiten Eiszeit am Samstagvormittag ging es nach kurzer „Wanderung“ auf die idyllisch gelegene Moorhütte zur



Isotonische Naturgetränke werden nach dem Sommertraining besonders empfohlen. Foto: Michael Zellner



Stärkung mit Kartoffelsuppe, Brotzeit-
teller u. isotonischen Naturgetränken.
Essen, Getränke und Stimmung bestens –
wenn nur mehr Zeit gewesen wäre ... (und
nicht schon die dritte Eiszeit um 16 Uhr).

Im wunderschön gelegenen Biergarten des
Forsthauses Adlgaß auf der Alm bei Inzell
hatten wir am Abend dann Zeit die sport-
lichen Höhepunkte und Verbesserungsmö-
glichkeiten (persönlich wie taktisch)
zu besprechen, dazu gab es regionale
Schmankerl für jeden Geschmack. Zurück
in der JH klang der Abend entweder im
Garten im Liegestuhl, auf dem Sofa in der
Empfangshalle der JH oder im Mehrbett-
zimmer aus (jeweils mit oder ohne Schlaf).

Die vierte Eiszeit war der sportliche
Abschluss – die intensiven Aktivitäten
der beiden vorherigen Tage waren klar
zu erkennen.

Das Trainingslager war für „Alle“ ein
Gewinn und sollte auch nächstes Jahr
wieder stattfinden. Danke Michael – und
an alle, die dazu beigetragen haben.

Wolfgang Rötzer

Fit durch den Winter

SWC-Skigymnastik in der Pestalozzischule



Liebe Clubmitglieder,

mein Name ist Martina Turner und seit ca. zwanzig Jahren bringe ich eine kleine Gruppe von euch mit Ski- und Konditionsgymnastik fit durch den Winter. Ab dem 22. September 2016 trainieren wir wieder donnerstags von 18 - 19.00 Uhr

in der oberen Halle der Pestalozzi-Mittelschule in Regensburg. Beim Aufwärmen starten wir mit flotter Musik, anschließend gehen wir in einen Kraft- und Konditionsteil über, machen verschiedene Koordinationsübungen und beenden die Stunde vorwiegend auf der Matte mit ausgiebigem Dehnen und Strecken.

Bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben ist unser Ziel. So erhalten wir unsere Kondition nicht nur für die kommende Skisaison, sondern stärken auch den Bewegungsapparat für den Alltag.

UND: wir suchen dringend Zuwachs, vor allem über männliche Teilnehmer würde sich unsere Gruppe sehr freuen! Also, sagt es einfach weiter - wir sehen uns!

Eure Martina

SWC-Breitensport-Challenge

Wer es schafft, innerhalb von vierzehn Tagen bei sieben SWC-Breitensportstunden aus dem Programm der Clubheftrückseite teilzunehmen (vom Trainer

auf dem Programm mit Datum testen lassen), erhält bei der Saisonöffnung am 15. 11. 2016 (Seite 14) einen alkoholfreien Cocktail gratis!

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 übrigens 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

Wir gratulieren!

Am 30. April 2016 gab es den kirchlichen Segen für unsere Übungsleiterin Eva Wolfrum und ihren Mann Stefan.

Foto: Matthias Küsters



Übungsleiterinfo

Für die Übungsleiterabrechnung bitte beachten:

1. Das Formular für die Abrechnung findet Ihr auf der Homepage unter <http://www.swc-regensburg.de/images/Abrechnung.pdf> unten im schwarzen Balken.
2. Abrechnungen zeitnah für jedes Quartal einreichen, für das vierte Quartal bis spätestens 10. Januar des Folgejahres.
3. Abrechnungen unterschreiben.
4. Abrechnungen über den jeweiligen Spartenwart einreichen. Der leitet sie dann weiter, bei der Weiterleitung per E-Mail gilt die Weiterleitung als Genehmigung des Spartenwartes.
5. Abrechnungen entweder per E-Mail (mit einem entsprechenden Vermerk auf dem eingescannten Dokument) **oder** im Original einreichen.

Vielen Dank,
Eure Caro und Christine

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.

Der Einzug der Mitgliedbeiträge für das Jahr 2017 erfolgt im Januar 2017.

Eine Bitte an alle Mitglieder:

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

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?

Beiträge zum Clubheft

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

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, **25. November 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

Albrecht Benjamin, Albrecht Charlotte, Baschir Anna, Belej Daniel, Böger Ella, Brandl Michael, Brandl Beate, Fehn Johanna, Fries Carolina, Frimberger Nefeli, Goldbach Leni, Hammer Luzie, Hauler Siegfried Gerhard, Höcher Mika, Hofmann Matthias, Humig Adrian, Jell Phillip, Kaleita Anna, Kasper Theresa, Kepczynski Viktoria, Kiening Sarah, Kramer Julia, Kramer David, Kulmann Arthur, Lamby Ingmarie, Lamby Johannes, Loster Amelie, Mahrer Leonie, Morawitz Bent, Müller-Engelhardt Jakob, Munoz Fidel, Neumüller David, Österer Renate, Pöppl Caroline, Rieder Theresa, Riepl Berndt, Rosa Julian, Roth Nepomuk, Schmidt Jonathan, Seremet Danijela, Stadler Annina, Stadler Lilly, Stadler Johanna, Stowasser Klara, Tanner Joshua, Tanner Paula, Vasold Lucia, Wagner Sarah, Weimar Akira, Wenzel Raphael, Windisch Sybilla, Windisch Christoph, Winkelhöfer Laura, Zehendner Valentin, Zellner Katharina, Zolawazola David, Zolawazola Joys, Zolawazola Leam

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

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.

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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



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

Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

Es sind bereits Familienangehörige Mitglieder im SWC Ich war schon mal Mitglied im SWC

Email

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

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

Einzugsermächtigung

für Konto: 15 131 BLZ: 750 500 00 Sparkasse Regensburg
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG

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

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

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



Im Verein in Bewegung

Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de
Gesundheitsstützpunkt

Das SWC-Breitensportprogramm ab 13. September 2016

Fit durch

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit Matthias Schulze

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Breitkopf

Dienstags 18.00 – 19.00
Sportanlage am Weinweg *
(bis Wintereinbruch)

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Dienstags 17.15 – 18.30
Sportanlage am Weinweg
ab Wintereinbruch dann
Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

die Woche

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr
Wolfgangschule,
Kleine Halle (Brentanostraße)

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)

Push up - Langhantel - training

mit Margit Fuchs-Landgraf

Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr
Kreuzschule (Halle unten)

Pilates im Freien

mit Matthias Schulze

Donnerstags 17.30 – 18.30
Sportanlage am Weinweg
(bis Wintereinbruch) *

Fit für Selbst- verteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Donnerstags 17.00–18.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Fit durch den Winter

Gymnastik mit Musik
mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Grundschule