

# Gemeinsam in Bewegung

Breitensport im Fokus



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 Sportsfreunde des SWC,

wer der Überzeugung ist, dass Leichtathleten nur bei schönem Wetter Spitzenleistungen erzielen können, hat sich gründlich getäuscht.

Beim Kinderleichtathletik-Bezirksfinale am 3. Oktober, dem „Karneval der Tiere“, liefen unsere Youngsters unter extremen Wetterbedingungen zu Höchstform auf und hatten in allen drei Altersklassen die Nasen vorne. Aber auch die Jugend konnte bei diversen Wettkämpfen zeigen, dass sich konsequentes Training über den Sommer hinweg auszahlt, und so war die Anstrengung auf dem Weg zum Siebertreppchen längst wieder vergessen. Außerdem zeigten unsere „älteren Wettkampfphasen“ nicht nur bei der Berglauf-WM in Italien, dass sie dem Slogan „Oldies but Goldies“ zu hundert Prozent gerecht wurden.

Erfolge konnten nicht nur in der Leichtathletik eingefahren werden, sondern auch die Kegler schieben eine sichere Kugel und liegen im Ligaspielbetrieb auf aussichtsreichen Plätzen.

Die von den Wanderern ausgerichtete Fuchsjagd war auch dieses Jahr wieder ein Highlight. Wer einmal einen etwas anderen Bericht über das Spektakel im Rieglinger Forst lesen möchte, der blättert doch einfach auf Seite 69 – es lohnt sich!

Zuwachs bekam die SWC-Schwimmfamilie mit zwei neuen Übungsleiterinnen, die bereit sind, sich in die nasskalten Fluten des Regensburger Hallenbads zu stürzen.

Um aber nun der jetzigen Jahreszeit gerecht zu werden: Lasst uns einen Blick darauf werfen, was die Eishockeyspieler und Schneesportler so treiben! Erstere können nach dem im Sommer stattgefundenen Trainingslager zeigen, wie sich das anstrengende Hinwerfen und wieder Aufstehen auf dem Eis jetzt auszahlt.

Den Flow des Skifahrens fanden die Skifahrer und Rennzwerge bereits bei den beiden Gletscherwochenenden im Stubaital sowohl auf der Piste als auch im Schirm bei einer heißen Schokolade oder einem Glas Glühwein wieder.

Das offizielle Skisaison-Opening fand schließlich am 15. November im Picasso statt. In diesem Rahmen wurde die dem SWC verliehene Auszeichnung als Gesundheitsstützpunkt gewürdigt, und ein Scheck über 1.000 Euro für die Weiterentwicklung des Breitensportsangebots überreicht.

Zusätzlich durften sich die drei „Abräumerinnen“ der Breitensport Challenge unter tosendem Applaus eine SWC-Mütze aussuchen und schlürften anschließend

ihren alkoholfreien Siegercocktail an der Bar. In diesem Sinne:

„Ab auf die Piste“ und auf ein paar „schweinsgeile“ Kurven in der neuen Wintersaison!

Eure Kathi und Franzl

*Jugendwarte*

PS: Wir freuen uns schon sehr auf die Juggendskiausfahrt mit euch!

---

## **Impressum**

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
www.swc-regensburg.de  
E-Mail: info@swc-regensburg.de  
Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg  
Konto:  
Sparkasse Regensburg, IBAN DE 54 75 0500 0000 0001 5131, BIC BYLADEM1RBC  
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.  
Verleger: Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
Redaktion: Ursula Breitkopf  
Lektorat: Lissy Besl, Maria Rauscher  
Versand: Dorle Mokoß, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller  
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.400, erscheint vierteljährlich



# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10

## **Ski Alpin**

---

Terminübersicht 2017	Seite 11
Berichte	Seite 13
Saisoneröffnung	Seite 15
Clubmeisterschaft	Seite 18
Ausfahrten	Seite 23
Skikursauschreibung	Seite 26
Neue Übungsleiteranzüge	Seite 28

## **Leichtathletik**

---

Terminvorschau 2017	Seite 31
Berichte	Seite 32
Kila –Bezirksfinale	Seite 46
Olympia Kids	Seite 60

## **Wandern**

---

Berichte	Seite 63
Fuchsjagd	Seite 69

## **Schwimmen**

---

Neue Übungsleiter	Seite 71
-------------------	----------

## **Eishockey**

---

Berichte	Seite 72
----------	----------

## **Kegeln**

---

Bericht	Seite 77
---------	----------

## **Breitensport**

---

Sterne des Sports	Seite 78
Gesundheitsstützpunkt	Seite 79
Neue Breitensportwarte	Seite 91
Berichte	Seite 92

## **Clubfamilie**

---

Tanz in den Mai	Seite 29
Unsere Jugendwarte	Seite 85
Berichte	Seite 87
Mitgliedsbeiträge	Seite 87
Unsere neuen Mitglieder	Seite 92
Infos zur Geschäftsstelle	Seite 92
Neue Mitgliederverwaltung	Seite 93
Aufnahmeantrag	Seite 94
Breitensportprogramm	Seite 96



Winterstimmung am Arber

Foto: Ralf Scheuerer

# 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	Amelie Duchardt Pauline Beisenherz	0173/58 69 611 0157/31 66 98 62
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

Di: 16.30– 18.00 Uhr	Schüler/innen (6 bis 13 J.) Amelie Duchardt (0173/5869611), Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter (U8), Amelie, Kathi Eigenstetter (U10), Pauline Beisenherz (U12), Ferdinand Zellner, Andrea Holzapfel, Marion Gergs, Josef Koller (U14)	Goethehalle
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

## Kegeln

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

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Kinderturnen ab 4 Jahre ohne Eltern, Sven Engelmann, Hannah Zellner, nur nach Anmeldung bei Sven unter sven.engelmann@swc-regensburg.de	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 Mokroß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahre)	Von-Müller-Gymnasium
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kinder-Turnen (3-6 Jahre) nur nach Anmeldung bei Sven unter engelmann@swc-regensburg.de	Wolfgangschule Kleine Halle
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Johanna Weichselgartner, Tel.: 0152/34119910	Kreuzschule

## Turnen

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

## 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, Katrin Köslér, Dorle Mokroß, Christine Obermeier, Sophie Rauscher, Rita Schmitt, Anna Siegmüller

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiilung:

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



## Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Krafraum am Weinweg
Di: 17.00 – 18.30 Uhr Di: 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel	Kreuzschule oben Parkplatz Westbad
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Wolfgangschule, kl. Halle Kreuzschule, obere Halle
Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 17.30 – 18.30 Uhr Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Fit für Selbstverteidigung mit Vladimir Cozariuc Push-up Langhanteltraining ab Frühjahr, Trainingsstart wird über den Newsletter (S. 93) bekannt gegeben Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Grundschule Prüfening Kreuzschule Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr Fr: 19.30 – 21.30 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang Volleyball, Trainer: Andreas Rötzer, Tel.: 0176/ 3298 2345	Posthalle bzw. Freigelände Siemens-Einfachhalle

## 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 Leser, 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: 17.00 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Kreuzschule
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Eva Schillinger nach Absprache (0151/1047 8477)	Von-Müller-Gymnasium

## PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Unser Sport- und Veranstaltungsprogramm wird täglich in der Mittelbayerischen Zeitung im Schwarzen Brett „Sportvereine“ veröffentlicht oder kann auf unserer Homepage nachgelesen werden: [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)

Aktuelle Infos gibt es auch über den Newsletter, siehe Seite 93.



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



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



**Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!**

Als Gastfamilie für einen von 600 Austauschschülern aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

Nichts für Kostverächter!

*Berauschend wie Pulverschnee*

[www.gusto-direkt.de](http://www.gusto-direkt.de)

Weine, Spezialitäten und Geschenk-Ideen

**Oliver Kammann**

Wein • Kaffee • Spezialitäten

Stolzenbergstraße 20

93049 Regensburg

Tel.: 0941/206 09 99

[kontakt@gusto-direkt.de](mailto:kontakt@gusto-direkt.de)

## Terminübersicht 2017

Hier die Übersicht für alle Skifahrer

### Eure Ansprechpartner für Infos und die Anmeldung:

#### Kontakt und Anmeldung Übungsleiter:

Susanne Ziereis  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

#### Kontakt und Anmeldung Synchro-Team:

Kathrin Aumüller  
synchro@swc-regensburg.de

#### Kontakt und Anmeldung Renngruppe:

Caroline Böttcher  
rennzwerge@swc-regensburg.de

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 23

11./12. und 18./19. Februar 2017  
[Skikurs in Eck am Riedlstein](#)  
ausgebucht – Seite 26

18. Februar 2017  
[Head2Head Synchro BM](#) in Mitterdorf

2. – 5. März 2017  
Familienausfahrt nach Kaprun  
ausgebucht – Seite 23

Samstag, 11. März 2017  
[Skikursabschlussfahrt nach Hochficht](#)  
für die fortgeschrittenen Skikurskinder  
Ausschreibung Seite 25



Unsere Rennzwerge - Foto: Maria Rauscher

# ||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

## Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner  
for snowsport



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

# Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74  
93059 Regensburg

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

www.pflugfaher.de

## **Rennggruppe, Synchros und Übungsleiter trainierten**

**Gletscherwochenenden vom 28. - 30. Oktober und 11. - 13. November 2016**



*Super Schneeverhältnisse am Stubaier Gletscher*

*Fotos: Ursula Breitkopf, Caro Böttcher*

Man munkelt, ...

...dass am zweiten Gletscher-Wochenende viel passiert ist

...dass es derzeit in ist, mit nur einem Stock zu fahren

...dass man als Kurzzeitschwuler immer einen Trolley am Berg dabei hat

...dass wieder viel Mäxchen gespielt wurde

...dass das „S“ in SWC für „Sozial“ steht

...aber dass Sebi gerne Pommes von Fremden probiert

...dass Sophie Leonhard gerne beim Abräumen des Nachbartisches hilft, wenn dort ein heißer Junge sitzt

...dass Ursula und Lea sich nicht schminken können

...dass der Einstieg in den Schlepplift sehr schwer sein kann



*... dass manche nachmittags auch lernen*

...dass Pauli, Leonhard und Ursula bald als Sänger auf Tour gehen werden

...dass Leonhard keinen Tag auf sein Handy verzichten kann

...dass in manchen Zimmer sowohl ein Musikstudio als auch eine Kleinholzfabrik ihren Sitz haben

...dass in der Ramazotti-Flasche kein Ramazotti mehr drin ist

...dass das Studium viel schlimmer ist als die Schulzeit

...dass Pauli mit vier Pullis immer noch kalt ist

...dass Felix gerne rückwärts in den Sessellift einsteigt

...dass Peter sich neue Aufkantwinkel kaufen wollte

...dass Sophie gerne Skilehrer spielt

...dass Leonhard vor der Heimfahrt gern mit nacktem Oberkörper posiert

...dass die Prozentzahl eines Handy Akkus viel ausmachen kann

...dass Pauli eine Polin ist

...dass manche Menschen ihren Rucksack nicht selbst halten können

*Lea Passian*



## Sponsoren, Skifahrer und Bockbieranstich

Ski-Saisoneroöffnung im Picasso am 15. November 2016



Yoga-Übungsleiterin *Christine Rauscher* und Vorstände *Ursula Breitkopf* und *Caro Schönleber* mit *Christoph Henzel* vom Bayerwerk

Fotos: Frimberger

Im Skiclub will der Winter begrüßt werden. Deshalb feierte der SWC am 15. November 2016 eine Saisoneroöffnungsparty in der Regensburger Altstadt.

Im SWC sind über 2.000 Mitglieder gemeinsam in Bewegung. Das breite ehrenamtliche Engagement, welches dem zugrunde liegt, ist dem Bayerwerk eine großzügige Unterstützung wert, und so konnte im Café Picasso von Christoph Henzel, dem Leiter des Kommunalmanagements im Bayerwerk, ein mit 1.000 Euro dotierter Scheck an den SWC übergeben werden. Diese Unterstützung ist verbunden mit dem Gesundheitsstützpunkt im BSV, einem Preis, der Ende Oktober vom Bayerischen Skiverband

im Markus-Wasmeier-Museum an zehn bayerische Skiclubs vergeben wurde.

„Bei uns kann man wie in einem Fitnessclub die ganze Woche über sportlich aktiv sein“ beschreibt Breitensportwart Caro Schönleber das Programm des SWC, welches vom BSV und dem Bayerwerk

---

# bayerwerk

---

mit Zertifikat Gesundheitsstützpunkt ausgezeichnet wurde.

Vom SWC selbst ausgezeichnet wurden drei Sportlerinnen, die sich der SWC-



**SWC-Sponsoren:**  
*Peter Schillinger, Thomas Rödl und Stefan Aumüller  
mit Ursula Breitkopf und Moderator Ralf Scheuerer*



*Oben: Kurt Holzapfel und Alfred Roth von der Skischule  
Bayerwald*

*Links: Die Gewinnerinnen der Breitensport-Challenge  
Sabine, Karin und Elli;*



Breitensport-Challenge gestellt hatten. Innerhalb von vierzehn Tagen nahmen Karin Dübler, Sabine Garatva und Elisabeth Rauscher an sieben oder mehr Sportstunden des SWC-Breitensportangebotes teil und können dafür mit einer handgehäkelten SWC-Mütze in den Winter starten.

Vorgestellt und begrüßt wurden auch die Sponsoren der neuen Übungsleiterski-

anzüge:

Thomas Rödl für die Fa. Rödl+Herdegen GmbH, Christian Seidl für die Fa. Seidl+Partner GmbH, Peter Schillinger für die Fa. Schillinger Metallbau und

## FLYERALARM

Stefan Aumüller, der mit seinem Bruder Christian Aumüller dafür sorgt, dass die SWC-Skifahrer auch in Zukunft mit einem Flyeralarm-Logo auf dem Rücken unterwegs sind.





Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

## Gesundheitsstützpunkt

„Die SWCler fahren seit 2009 mit Flyer-Alarm, der DFB kam erst später dazu, daran sieht man, wie wirkungsvoll das SWC-Sponsoring ist!“ kommentierte Moderator Ralf Scheuerer augenzwinkernd die Zusammenarbeit des SWC mit dem Würzburger Online-Drucker und Marktführer in Europa.

Eine weitere Kooperation wurde bei der Saisonöffnung ebenfalls auf die Bahn gebracht: Die Skischule Bayerwald, vertreten unter anderem durch Hannsjörg Held, Dr. Kurt Holzapfel, Hans Menzl und Alfred Roth, eröffnet den zahlreichen Nachwuchs-Übungsleitern des SWC

die Möglichkeit, in den Kursen der Skischule neben der Vereinstätigkeit weitere Skilehrer-Erfahrung zu sammeln und sich vom erfahrenen Team der Skischule Bayerwald fortbilden zu lassen – mit den Worten von Skischul-Leiter Dr. Kurt Holzapfel „eine Verbindung von Regensburger Ski-Geschichte mit Regensburger Ski-Zukunft.“

Im Rahmenprogramm boten die SWC-Fotografen Christian Frimberger und Dominik Schmeer ein Foto-Shooting für die Übungsleiter – die Ergebnisse können demnächst auf der SWC-Homepage bewundert werden. Beim anschließenden Bockbieranstich im Picasso konnte die Saisonöffnung dann zünftig abgeschlossen werden.

*Ursula Breitkopf*



### 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>**

## Schwerkraft erfahren

Übungsleiterausbildung und Clubmeisterschaften vom 9. - 11. Dezember 2016

So viele Übungsleiter beteiligten sich heuer bei der Ausbildungsfahrt, dass es am Weinweg bei der Abfahrt erstmal Ladeschwierigkeiten gab. Die löste der freundliche Busfahrer dann, indem die Snowboards im Bordklo gelagert wurden.

Bei herrlichstem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen wurden die Übungsleiter in zwei Eingangsguppen (Peter und Ursula), fünf Fortgeschrittenengruppen (Eva, Kathi, Franz, Susi und Andi), einer intensiv betreuten Best Ager Gruppe (Markus und Schnappi) und einer großen Snowboardgruppe (Hanni und Johann) auf die Skilehrertätigkeit vorbereitet.

Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

**SCHILLINGER**

[www.schillinger-metallbau.de](http://www.schillinger-metallbau.de)



Da die – diesmal recht überschaubare – Rennzwergegruppe auch in Obertauern trainierte, hatten die Übungsleiter Gelegenheit, sich im Trainingslauf auch noch gezielt auf die am Samstagnachmittag stattfindenden Clubmeisterschaften Ski Alpin und Snowboard vorbereiten.

So konnten wichtige Bewegungsmerkmale des sportlichen Skifahrers im Ernstfallmodus erfahren werden.

Obwohl noch nicht viel Naturschnee lag, konnte der Wettkampf bei insgesamt guten Bedingungen durchgeführt werden, nur einige Renn-Neulinge machten ihre Sache beim ersten Mal so gut, dass sie im Ziel unter der Zeitmessung hindurchfuhren.

Am Samstagabend bei der feierlichen Siegerehrung im gemütlichen Stieglerhof konnten Sebastian Obermeier und Josef Aumüller dann die weltcup-tauglichen SWC-Wanderpokale an die Clubmeisterin Franziska Koller und den Clubmeister Andi Gebert überreichen – beide nicht das erste Mal in dieser Rolle!

Am zweiten Ausbildungstag wurde dann das Unterrichten noch intensiv geübt und weiter am eigenen Können gefeilt. Einmal fiel ein Rennfahrer-Handschuh aus dem Sessellift in die Piste, und dann fiel auch noch ein Ski herab in den Wald,



Susis Gruppe wartet am Renn-Start

Fotos: Markus Eigenstetter



Die Gruppen von Kathi und Ursula



architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



er konnte aber wieder geborgen werden; sonst gab's keine Zwischenfälle mehr, und so ging's nach einem ausgefüllten Wochenende mit einem singenden Oberdeck im Doppelstockbus wieder zurück an die Donau.



Apropos Donau – eine Geschichtsstunde gab es im Unterdeck vom Busfahrer, der erzählte nämlich, warum er 1988 die DDR verließ und in Ungarn durch die Donau schwamm, um in den Westen zu kommen.

*Ursula Breitkopf*

*Diese Seite:  
Die Gruppen von Susi und Eva  
Christian Schnappauf kurz vorm Ziel  
Seite gegenüber:  
Die Clubmeister Andi und Franzl (Mitte)  
Die Gruppe vom Andi*







*Unser  
Übungsleiter-Nachwuchs  
bei der Ausbildung  
in Obertauern*

## SÖLLNER First Class Reisen

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



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



## **Ausfahrt auf die Edtbauernalm - noch Plätze frei!**

### **Entspannte Wochenendskiausfahrt nach Hinterstoder**

---

Termin:	3. – 5. Februar 2017
Abfahrt:	3. 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:	unter <a href="mailto:info@swc-regensburg.de">info@swc-regensburg.de</a> Kosten werden vor Ort abgerechnet (für Unterkunft und Fahrt voraussichtlich 120 Euro)

---

## **SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun vom 2. - 5. März 2017 (Faschingsferien, ausgebucht)**

---

Hotel: JUFA Kaprun  
Nikolaus-Gassner-Straße 51  
A – 5710 Kaprun  
[www.jufa.at/kaprun](http://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)

Information: Per E-mail an [markus.eigenstetter@swc-regensburg.de](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
oder telefonisch unter: 09404/640694

**SPORT**  
**HERRMANN**



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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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



**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 **6-Forum** · 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**





## **Skikursabschlussfahrt am 11. März 2017**

---

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

Außerdem angeboten wird ein Rennttraining für die Rennkinder und Kinder aus den Köhner-Gruppen, die das rennsportliche Skifahren einmal ausprobieren wollen.

- Termin: Samstag, 11. März 2017  
Abfahrt: 7.00 Uhr Städt. Sportanlage, Weinweg  
Fahrpreis: 18,- Euro, ab dem dritten Kind einer Familie 10,- Euro  
(incl. Betreuung für die Kinder)  
Hinzu kommen noch die Kosten für den Liftpass!  
Skigebiet: voraussichtlich (und je nach Schneelage) Hochficht oder ein Skigebiet in Oberbayern  
Anmeldung: a) bei der Skikursleitung während des Skikurses  
b) per e-mail: [skilehrwesen@swc-regensburg.de](mailto:skilehrwesen@swc-regensburg.de)

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





# Ski- und Snowboardkurs

**Hinweis:**

Der Kurs ist ausgebucht!

**Termine:**

Hier nochmal alle Infos für die Skikurskinder:

**Teilnehmer:**

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

Kinder: Alle Könnenstufen **ab 5 Jahren**

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

Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschrittene (bitte anmelden!)

**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:**

Susanne Ziereis, Tel.: 0176/20 59 55 99

**Skigebiet:**

Skigebiet Eck/Riedelstein ([www.skieck.de](http://www.skieck.de))

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

# FLYERALARMA

Absagen:

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

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

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

Selbstfahrer:

Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet 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:



**Aumüller Druck Regensburg**



**RÖDL & HERDEGEN**  
Bauunternehmen GmbH

**Skikursvideo**

*anschauen unter*

*[www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)  
/Ski Alpin*



**SEIDL**  
+  
PARTNER  
GESAMTPLANUNG GMBH

## Fahren gut mit Flyeralarm:

### Unsere Übungsleiter im neuen Gewand

Auf dem Rücken der Ski-Übungsleiteranzüge fahren wir schon seit 2009 mit Flyeralarm. Beim Fototermin für die neuen Anzüge in der Druckerei Aumüller – einem langjährigen Geschäftspartner von Flyeralarm – erklärt Maria Aumüller, weshalb wir mit Flyeralarm so gut fahren: Qualität, Schnelligkeit und Fairness zeichnen den Online-Drucker aus Würzburg aus, das passt zum SWC.



Neues Outfit auch für die SWC-Snowboarder

Außerdem werden die Schneesportkurse unterstützt von der Firma Seidl+Partner

Gesamtplanung GmbH und von der Bauunternehmung Rödl+Herdegen; ferner vom Autohaus Schrödl in Schönhofen, von der Fa. Puren-dure aus Regensburg, der Schlossbrauerei Eichhofen und von der Fa. Schillinger Metallbau.

Dank auch an Hannes Thiele, der die Snowboard-Outfits organisierte, und Eva Wolfrum, die sich um die Skigewänder kümmerte!



Unsere Unterstützer: rechts Seidl+Partner, links Rödl+Herdegen



# Tanz in den Mai

Sonntag, 30. April 2017  
Prüfeninger Schlossgarten  
Einlass 19.30 Uhr  
Beginn 20.00 Uhr



# Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

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

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Leber Aktien oder Bausparer?

Wie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Welche Absicherung brauche ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

fair,  
transparent  
und genossenschaftlich

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Fairness sollte nicht nur im Sport ein Thema sein: Vertrauen Sie auf die genossenschaftliche Beratung und profitieren Sie von Transparenz, Unvoreingenommenheit und Loyalität. Wir freuen uns auf Sie!

MEINE Volksbank  
Regensburg eG



## Terminübersicht 2017

### SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

---

Samstag, 1. April 2017	Werfertag
Freitag, 5. Mai 2017	SWC-Frühjahresspringen
Mittwoch, 24. Mai 2017	KILA Kreisschülerrunde
Freitag, 7. Juli 2017	Oberpfalzmeisterschaften Stabhochsprung mit Eichhofener Schlossbrauereispringen
Sa/So, 15./16. Juli 2017	Bayerische Meisterschaften U23/U16
Sa/So, 29./30. Juli 2017	Jedermannzehnkampf mit Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf
Dienstag, 3. Oktober 2017	KILA Ostbayernfinale

**Kampfrichterhelfer:**  
**Wettkampfbüro:**  
**Verpflegung:**

Michael Duchardt unter [leichtathletik@swc-regensburg.de](mailto:leichtathletik@swc-regensburg.de)  
Christine Koller unter [meldung@swc-regensburg.de](mailto:meldung@swc-regensburg.de)  
Pinelopi Koumpouri unter [popi@swc-regensburg.de](mailto:popi@swc-regensburg.de)



Ohne Helfer geht gar nichts

Foto: Christian Frimberger

## Regina Graf Fünfte bei Berglauf-WM

*Weltmeisterschaft Berglauf am 27. August 2016 in Susa (Italien)*

Erfolgreicher Höhepunkt der diesjährigen Berglaufsaision. Bei der Berglauf-WM in Susa nahmen vom SWC mit Regina Graf und Susanne Schmidt zwei Läuferinnen aus der Trainingsgruppe von Udo Reichl teil.

Regina Graf, die in der W60 an den Start ging, konnte dabei abermals ein herausragendes Ergebnis erzielen: Mit Rang Fünf schrammt sie dabei nur haarscharf an einem Podestplatz vorbei. In 60,59 Minuten konnte sie den sehr anspruchsvollen Kurs von 6,5 Kilometer und 775 Höhenmeter bewältigen. „Die ersten zwei Kilometer waren zwar flach, aber dann ging es ganz schön zur Sache“, so Regina Graf in einem Statement über die Strecke. Und es wurde eng. Die Plätze Zwei bis Fünf lagen gerade mal 48 Sekunden auseinander. Vorneweg eine Läuferin aus Großbritannien, dahinter eine Starterin aus Norwegen. Die Plätze drei und vier gingen dann an zwei Italienerinnen. Insgesamt waren in dieser Altersklasse 24 Starterinnen im Feld.

der Strecke leider nur noch im Wandertempo zurücklegen, so dass sie letztendlich abgeschlagen auf Rang 22 mit einer Zeit von 73,31 Minuten landete. Nur zum Vergleich: Beste Deutsche im Feld wurde Elke Keller (LG Filstal), die sich in einer Zeit von 50,58 Minuten auf Platz Vier einreihen



*Regina Graf und Susanne Schmidt bei der Berglauf-WM in Italien*  
*Foto: Franz Graf*



Nicht ganz wie gewünscht lief es für Susanne Schmidt in der W45. Eilte sie in diesem Jahr von Erfolg zu Erfolg, so musste sie sich hier einem Virus geschlagen geben. Nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte konnte sie so das letzte Stück

konnte. Susanne Schmidt lief jüngst bei den Deutschen Berglaufmeisterschaften lediglich drei Minuten hinter Elke Keller ins Ziel. Aber das gehört zu einer tollen Sportlerin auch dazu: Einschätzen zu können, was der Körper zulässt und was nicht. Und hier war vielleicht dieser Platz mehr wert, als so manch großartiger Erfolg.

*Timo Premru*



## Bayern ist Spitze

*Ländervergleichswettkampf am 17. September 2016 in Ludwigsburg*

Im badenwürttembergischen Ludwigsburg kam der ältere Jahrgang 2001 der U16 zu seinem Vergleichswettkampf Württemberg-Hessen-Bayern zusammen, bevor diese Altersklasse dann im kommenden Jahr geschlossen in die U18 wechselt.

Und gleich vorweg: Bayern gewinnt mit einer überragenden Mannschaftsleistung vor Württemberg und Hessen. Bei diesem Mannschaftswettbewerb werden alle Disziplinen mit zwei Athleten der jeweiligen Bundesländer besetzt. Der Sieger bekommt dabei 6 Punkte, der letztplatzierte 1 Punkt. Insgesamt standen hierbei jeweils 15 Disziplinen bei den Jungs und den Mädchen auf dem Programm. Aus Regensburg mit dabei waren drei Athleten, zwei davon vom SWC und eine von der LG Telis Finanz Regensburg. Dabei gab es zur ausklingenden Freiluftsaison nochmals starke Ergebnisse.

Jonas Premru (SWC) wurde gleich in drei Wettbewerben eingesetzt. Der Süddeutsche Meister über die 100m kam in einem klasse besetzten Feld mit 11,44sec seiner Bestzeit um vier Hundertstel sehr nahe, und das relativ spät in der Saison nach einer längeren Sommerpause.

„Bei Jonas ist einiges an Substanz vorhanden, das hat sich in den ersten Trainingseinheiten nach der Pause gezeigt“, so sein Heimtrainer Hans Merkl. Jonas, der seit Schulbeginn das Bertolt-Brecht-Sportgymnasium in Nürnberg sowie das dort angeschlossene Sportin-



*Familientradition im Stabhochsprung:  
Moritz Geldhäuser*

*Fotos: BLV*

ternat besucht, kam mit seiner Zeit auf den zweiten Platz, nur geschlagen vom Maxim Schreier vom TUS Feuchtwangen, der knapp mit zwei Hundertsteln vor ihm lag. Maxim, Deutscher Meister im Weitsprung in der Altersklasse M15, wurde dann jedoch von Jonas Premru im Weitsprung besiegt. So kehrte sich dort die Reihenfolge um. Mit 6,30 Meter gewann der Athlet aus Regensburg vor seinem Trainingspartner und WG-Mitbewohner aus Nürnberg, der ebenfalls dort das Sportgymnasium besucht. Beide wurden dann auch noch in der Staffel eingesetzt, die mit einer starken Zeit von 44,79sec ebenfalls den ersten Platz belegen konnte. So strichen die beiden Kontrahenten die maximale Punktausbeute für Bayern ein.

Die Familientradition bei diesem Vergleichswettkampf setzte Moritz Geldhäuser fort, nachdem sein Bruder Philipp vor zwei Jahren ebenfalls im Stabhochsprung in der Bayernauswahl eingesetzt wurde. „Im Training hatten wir erst letzte Woche einen Stabwechsel auf dem Programm“, so sein Trainer Lucas Schwaiblmair, der an diesem Wochenende für den BLV das Coaching der Stabhochspringer in Ludwigsburg mit übernommen hatte. So ist Moritz Geldhäuser sehr solide in den Wettkampf gestartet. Einstieg bei 3,20m, 3,30m ausgelassen, 3,40m im ersten Versuch übersprungen und seine persönliche Bestleistung von 3,50m im zweiten Versuch eingestellt, lautete die Sprungbilanz für den SWC-Athleten an diesem Tag. „Technisch bei 3,60m war es noch nicht so sauber, jedoch lassen die Versuche für den Winter durchaus Höhen

von 3,80m und mehr erwarten“, so Lucas Schwaiblmair in einer ersten Stellungnahme unmittelbar nach dem Wettkampf. So landete Moritz mit seiner übersprungenen Höhe schließlich auf Platz Fünf.

Mit überragenden 131,50 Punkten lag der bayerische „Goldene Jahrgang 2001“ deutlich vor dem zweitplatzierten Team aus Württemberg (89,50 Punkten) und den drittplatzierten Hessen (73 Punkten). Dies hieß dann unterm Strich – mit der Mädchen-Wertung Platz Eins für Bayern mit 214,50 Punkten, vor Württemberg mit 192,50 Punkten und Hessen mit 184 Punkten – ein starkes Mannschaftsergebnis und vor allem einmal wieder die Erkenntnis, dass die Individualsportart Leichtathletik ein besonderes Teamerlebnis bieten kann.

*Timo Premru*



## **Besondere Spannung: Leichtathletik im Team**

**Bezirksvergleichswettkampf am 18. September in Leutershausen**



*Das Jungs-Team der Oberpfalz mit Trainer Hans Merkl...*

Neben dem Ländervergleichswettkampf der AK15 war der Bezirksvergleichswettkampf der AK14 in Leutershausen der zweite große Wettbewerb mit SWC-Beteiligung. Für die Oberpfalzauswahl waren insgesamt acht Nachwuchsathleten aus Regensburg am Start.

Früh ging es los am Sonntag, denn die ersten Wettbewerbe standen bereits um 10.00 Uhr im mittelfränkischen Leutershausen auf dem Programm. „Wenn wir hier den Gesamtplatz Vier erzielen können, dann wäre das schon hervorragend“, gab Trainer und Coach Hans Merkl das Ziel für den Wettkampftag aus, „denn damit würden wir das tolle Vorjahresergebnis wiederholen.“ Es kam jedoch anders – es kam besser. Sicherlich waren es teilweise nicht die ganz großen Leistungen, aber darauf kommt es bei einem Teamwett-

bewerb auch nicht unbedingt an. Mannschaftliches Geschlossenheit, eine gleichmäßige Besetzung in allen Disziplinen, das sind die besonderen Attribute für so einen Tag. Und das der fast kleinste Bezirk hier mittlerweile mithalten kann, darauf ist man in der Oberpfalz durchaus auch ein wenig stolz.

Zunächst zu den Jungs. Gegen die starke Mannschaft aus Oberbayern hatte man natürlich keine Chance. Dort standen Athleten im Teilnehmerfeld, die teilweise schon bei Deutschen oder Süddeutschen Meisterschaften waren. Doch mit einer beachtlichen Punktzahl von 141 Punkten landete man ungefährdet auf Platz drei, hinter dem ebenfalls gut besetzten Team aus Schwaben. Die beste Einzelplatzierung eines Starters vom SWC erreichte Elias Hammouche, der beim Hochsprung mit



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.





...und die Oberpfälzer Mädels

Fotos: Hans Merkl

einer neuen persönlichen Bestleistung von 1,56m auf Platz Fünf landete. Zwei Nachwuchstalente waren gleich zweimal im Einsatz. Im Wurfbereich war Nils Rößler im Diskus und in seiner Paradedisziplin, dem Kugelstoß, gemeldet. Dort konnte er mit der 4kg-Kugel mit 10,82m ebenfalls eine neue Bestleistung aufstellen. Platz Sieben sprang damit heraus. Im Diskus erreichte er mit 28,45m eine solide Weite, womit er sich auf Rang Acht setzen konnte. Ebenfalls im Wurfbereich kam Lasse Schmid zum Einsatz. Er stieß die Kugel auf 9,02m. Dies brachte ihm Rang Zwölf ein.

Wie vielseitig man aufstellen konnte, zeigte sich bei Tristan Böck. Eigentlich ist Stabhochsprung seine Disziplin, diesmal war jedoch der Speerwurf an der Reihe. Mit 31,32m landete er auf dem zehnten Platz. Der zweite Starter mit zwei Einsätzen war Yannik Seremet. Über die 800m kam er auf eine Zeit von 2:31,56sec und erreichte hier genau Platz Elf wie über die 80m Hürden, wo er mit einer Zeit von 14,18sec ins Ziel

kam. „Bei den Jungs war es vor allem die ausgewogene Teamleistung, die schließlich Rang Drei einbrachte. Wir hatten keine extremen Ausreißer nach unten“, so Hans Merkl sichtlich zufrieden.

Bei den Mädchen ging es deutlich knapper zu. Gewonnen hat hier Schwaben mit 158,50 Punkten. Gerade mal fünf Punkte dahinter landete auf Rang vier Oberbayern. Dazwischen noch die Teams aus Oberfranken und Mittelfranken. Schließlich auf Rang Fünf kam dann die Oberpfalz mit 135,50 Punkten. Hier war der SWC zunächst mit Paulina Hof im Kugelstoßen vertreten. 8,08m bedeuteten Platz Zwölf. Die gleich Platzierung dann für sie im Diskuswurf, wo sie auf eine Weite von 17,10m kam. Auf Platz Elf kam Sonja Thalhofer im Weitsprung mit 4,54m. Auch auf Platz Elf kam sie im Speerwurf mit 23,84m. Im Laufbereich schaffte Hannah Nußbaumer eine Zeit von 13,65sec über die 100m, sechs Punkte für Platz Neun hier ihre Ausbeute. Beide kamen dann noch in

der 4x100m-Staffel zum Zug. Hier gelang ein sehr guter zweiter Platz.

Ja, und damit stand dann die Endabrechnung. Vorne war die Sache klar. Deutlich auf Platz Eins und Zwei waren die Teams aus Oberbayern und Schwaben. Ein Kopf-an-Kopf-Rennen dann um Platz Drei. Und die Oberpfalz hatte tatsächlich mit 2,50 Punkten die Nase vorn und konnte Oberfranken in Schach halten.

„Ein klein wenig sensationell war das heute hier schon, dass wir auf dem Treppchen landen konnten“, so Josef Koller zum Abschneiden der Oberpfalz. Wie schon beim Team beim Ländervergleichswettbewerb, so war es auch hier das besondere Teamerlebnis, was diesen Tag ausmachte.

*Timo Premru*

## **Leichtathletik im Team auch bei den Jüngsten Klasse**

**Kreismeisterschaften Mehrkampf am 24. September 2016 in Burglengenfeld**

Dass man mit David Ringlstetter ein Talent in den Reihen der Jüngsten hat, weiß man schon länger. Ob im Stabhochsprung oder im Mehrkampf, immer ist er in seiner Altersklasse vorne mit dabei. So auch diesmal, wo er durchweg ausgelegene Leistungen zeigte und den Vierkampf der M12 souverän mit über 100 Punkten Vorsprung gewann. Auf Platz Sechs kam Sebastian Seifert. Eng ging es in der M11 zu, wo Noah Tanner einen sehr guten siebten Platz erzielen konnte. Stark dabei der Ballwurf, wo er 37m weit werfen konnte.

Ein weiteres großes Nachwuchstalent in der U12 ist Marius Humig, der schon bei den Einzelkreismeisterschaften in Bad Kötzing starke Ergebnisse lieferte. Gar mit über 300 Punkten Vorsprung sicherte er sich den Mehrkampfkreismeistertitel.

In der U10 ging es um den Kreismeister-



*Cheftrainer Josef Koller mit den SWC-Athleten in Burglengenfeld*

titel im Dreikampf. Simon Mayer schrammt um ganze 13 Punkte an Gold in der M8 vorbei. Damit holte er sich eine tolle Silbermedaille. In der M7 ist in diesem Jahr Ludwig Rauscher eine sichere Bank. Platz Eins für ihn, Bronze an Leon Kögel und Platz Fünf an Nicolas Ramirez Huesca. Das Team wurde komplettiert durch Mika Seremet und Justus Reiter, die den Kreismeistertitel in der U8 für den SWC Regensburg sichern konnten.

Bei den Mädchen lag im Vierkampf der W15 fast schon selbstverständlich Luisa Jäger vorne. Die Bayerische Meisterin im Blockmehrkampf setzte insbesondere im

Weitsprung nochmal eine schöne Marke mit 4,98m. Pech hatte Charlotte Neujean, die im Hochsprung ohne gültigen Versuch blieb und so sich mit Platz Vier begnügen musste. Die W14 wurde von Bad Kötzing und dem SWC allein ausgefochten. Dabei gingen die ersten beiden Plätze in den Bayerischen Wald, die Ränge Drei bis Sechs gingen an Sonja Thalhoffer, Lina Schubert, Jasmin Meyer und Helene Neujean. Da fünf Starterinnen in der U16 in der Wertung waren, holte man sich auch den Kreismeistertitel im Team.

Groß das Teilnehmerfeld in der W13. Allein 18 Nachwuchsleichtathletinnen kämpften



Foto: Hans Merkl

hier um den Kreismeistertitel. Hier holte dann Maya Deiml die Bronzemedaille, unmittelbar vor dem großen Lauftalent Lisa Lankes und Celina-Michelle Wegner. In der W12 waren vor allem Geschwisterkinder am Start. Lulia Lankes, Leonie Humig und Lulia Thalhofer waren mit Mittelfeldplätzen vertreten. Komplettiert wurde das Team durch Emilia Kern auf Platz Zwölf. In der Endabrechnung der Teamwertung der U14 holte man sich die Silbermedaille.

Und die Teilnehmerfelder wurden mit den Kleinsten immer größer. In der W11 waren 19 Mädchen am Start. Hoch anzurechnen daher die Silbermedaille von Celia Spieß.

Allein zehn Teilnehmerinnen vom SWC waren hier mit dabei. Vordere Platzierungen gingen noch an Charlotte Pattky, Katharina Müller und Alisa Krüger auf den Plätzen Fünf bis Sieben. In der W10 ging dann wieder ein Kreismeistertitel an den SWC. Anna-Lena Härtl auf Platz Eins und ihre Schwester Caroline auf Platz Vier lautete die Erfolgsbilanz. Und auch hier wieder der nächste Kreismeistertitel im Team, der mit nach Regensburg genommen werden konnte. Den Kreismeister im Dreikampf der W9 sicherte sich Hannah Murr. Silber in der W7 holte sich Maria Lankes.

*Timo Premru*



seit 1920

## Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

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







# WANTED



Wir, eine super liebe, nette und vor allem überaus motivierte Mädels-Truppe der SWC Leichtathleten, suchen eine neue Trainerin oder einen neuen Trainer!

## Du passt in unser Team, wenn Du

- gerade Kurven laufen kannst
- im Zehnkampf über 8000 Punkte erreichst
- rückwärts 100m unter 8 sec läufst

...**ODER** wenn du einfach Spaß am Sport hast, 2 Mal in der Woche gemeinsam mit uns trainieren und fit bleiben willst – und das Ganze draußen am Sportplatz mit allen Reizen und Herausforderungen, welche die Leichtathletik zu bieten hat!

## Unsere Trainingsziele

- 90-60-90 Body
- Washbrettbauch
- Marathon oder Ironman Teilnahme
- ...**UND** einfach fit bleiben, und einmal im Jahr erfolgreich am Jedermann-Zehnkampf teilnehmen!



## Wenn Du interessiert bist, komm doch einfach zum Probetraining vorbei!

Jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 – 20:00 Uhr, Goethe-Halle Regensburg.  
Oder schicke Deine Bewerbung an [jugend@swc-regensburg.de](mailto:jugend@swc-regensburg.de)

Es freuen sich auf Dich, den/die neue/n nette/n Trainerin/in,  
die Mädels der Gaudi-Leichtathleten!

## Dreimal Gold für SWC-Läufer

*Oberpfalzmeisterschaften Berglauf am 25. September 2016 in Premberg*

Drei Altersklassenstarter aus der Gruppe von Trainer Udo Reichl waren in Premberg am Start. Die Ausbeute war hierbei optimal: Dreimal Gold und einmal Silber war die Erfolgsbilanz.

Das Wichtigste gleich zu Beginn: Er ist wieder zurück und gewinnt auch gleich. Korbinian Schönberger ging nach diversen Rückschlägen und einer erneuten dreimonatigen Verletzungspause erstmals wieder an die Startlinie. Dass dabei der Sieg herausprang, konnte er selbst so nicht erwarten: "Jawohl – nach über drei Monaten Wettkampfpause startete ich heute bei der Oberpfalzmeisterschaft Berglauf und wurde überraschend ungefährdet Oberpfalzmeister. 1 Minute 20 Sekunden langsamer als bei meinem Streckenrekord. Laufen verlernt man nicht so schnell ...", so Korbinian auf seiner Facebookseite nach dem Lauf. Bei strahlendem Sonnenschein machten sich die Läufer auf, um die 6168 Meter lange Strecke zu überwinden. 260 Höhenmeter lagen vor ihnen, als es hinauf ging vom Premberger Anger zum Münchshofener Gipfelkreuz. Nach 23:38 Minuten konnte Korbinian Schönberger oben seinen ungefährdeten Erfolg feiern.

Bevor er sich demnächst zu den Weltmeisterschaften der Senioren nach Australien aufmacht, war Jens Wulff hier ebenfalls am Start. Der Dauerbrenner schlechthin (es war sein 18ter Wettkampf in diesem Jahr) erreichte als Neunter des Gesamtfeldes das Ziel. Seine Zeit von 28:11 Minuten



*Der Dauerläufer des Vereins: Jens Wulff in Premberg  
Foto: Tobias Pirzer*

bedeuteten dann die Goldmedaille in der M35. Thomas Noell, der mit 28:35 Minuten knapp hinter seinem Vereinskollegen ins Ziel kam, wurde ebenfalls mit der Goldmedaille belohnt, da er die M50 gewann.

Das Trio kam schließlich in der Mannschaftswertung auf Rang Zwei. Gewonnen hat hier das Team des TV Burglengenfeld. Dritter wurde die Mannschaft des TSV Detag Wernberg.

*Timo Premru*

## Saisonabschluss für die Schüler

*Schülermeeting am 1. Oktober 2016 in Eschenbach*

Traditionell schließt sich in Eschenbach der Kreis der Freiluftsaison, denn Anfang Mai steht dort immer die Bahneröffnung auf dem Programm.

Hannelore Ott, die unermüdliche Organisatorin des SC Eschenbach hat immer eine stattliche Anzahl an Nachwuchssportler auf dem Sportgelände. Gerne wird die Veranstaltung genutzt, um nochmals die ein oder andere Bestleistung aufzustellen oder auch mal andere Disziplinen auszuprobieren.

So fuhr Sophie Sachsenhauser mit nach Eschenbach, um nach einer langen Verletzungspause die Saison mit einem positiven Sporterlebnis zu beschließen. Obwohl sie

bereits in der U18 ist und ihr Jahrgang eigentlich gar nicht auf dem Programm stand, startete sie über die 800m und dem Speerwurf außer Konkurrenz. Mit 2:32,08min reichte es zwar nicht für eine persönliche Bestleistung, aber das war auch nicht das Ziel.

„Einfach mal wieder einen Wettkampf bestreiten und keine Verletzung zu spüren, das hat doch auch was“, so Sophie in Eschenbach. Im Speerwurf blieb sie mit 25,33m knapp unter ihrer bisherigen Bestweite.

Auch zweimal am Start war Luisa Jäger über die 100m, wo sie mit einer Zeit von 13,37 Sekunden Zweite wurde, sowie im



Unser Team in Eschenbach mit Trainer Hans Merkl

Fotos: Timo Premru



*Trotzen dem Wetter im griechisch-römischen Stil:  
Antonia, Luisa, Sonja, Yannik und Elias in Eschenbach  
Rechts: Helene mit Trainer Hans Merkl*

Weitsprung, wo sie die gleiche Platzierung mit einer Weite von 4,84m erzielen konnte. Über die 100m wurde in der gleichen Altersklasse Sonja Thalhofer mit 13,51sec Dritte; Rang Fünf ging an Antonia Fehlner. Sonja Thalhofer kam im Hochsprung über 1,40m und im Weitsprung auf 4,70m. Und dann noch eine vierte Disziplin von Sonja: im Speerwurf warf sie mit dem 500g-Speer 23,92m weit. Antonia Fehlner erreichte im Weitsprung die Weite von 4,26m.

Etwas ausprobieren wollte Helene Neujean. Im Diskus scheiterte sie nur knapp an der 20m-Marke. Sie unterbrach jedoch kurz die Diskuskonkurrenz, um erstmals an einem 800m-Lauf teilzunehmen. 3:00,46min ihre Zeit. Im Hochsprung kam sie über die Höhe von 1,32m.



Eine schöne Leistung lieferte Maya Deiml in der U14 weiblich ab. Über die 75m gelang ihr mit 10,65 eine neue persönliche Bestzeit und sie erreichte damit Platz Zwei. Mit 4,68m gelang ihr beim Weitsprung dann das gleiche: Platz Zwei und eine neue persönliche Bestleistung, und das in einem Starterfeld von insgesamt 18 Teilnehmerinnen.

Bei den Jungs waren Yannik Seremet und Elias Premru am Start. Yannik Seremet schaffte es in diesem Jahr noch nicht unter die 13 Sekunden über die 100m. Bei 13,11 sec blieb die Zeit stehen, so dass das nächstes Jahr das große Ziel sein wird. Im Hochsprung überquerte er 1,46m und 4,88m gelangen ihm im Weitsprung.

Die Kraft reichte dann im Hochsprung nicht mehr zu einer Steigerung, so dass dort bei 1,16m an diesem Tag Schluss war. Denn sein großer Wurf gelang ihm beim Speerwerfen, wo er als 10-Jähriger schon auf die beachtliche Weite von 24,87m mit dem 400g-Speer kam.

*Timo Premru*

Bei seinem letzten Wettbewerb in der U12 wollte Elias Premru nochmal alles ausprobieren. So konnte er seine 50m-Zeit auf 8,20sec verbessern. Ebenso eine Steigerung im Weitsprung auf 3,78m.

*Unsere Mädels beim 100m-Start, Helene und Sophie, Elias beim Speerwurf*  
*Fotos: Timo Premru*



## Karneval der Tiere am Weinweg

Bezirksfinale Kinderleichtathletik am 3. Oktober 2016

Es war das erhoffte Spektakel am Weinweg, das letzte große Sportfest, das der SWC in diesem Jahr am 3. Oktober ausrichtete: Brüllende Löwen, Tiger, Panther, Pumas, Flinke Wiesel, Flitzis, Geparden, Rennsemmeln, souveräne Gipfelstürmer und Champions, listige Wellenreiter, Piraten und Fliegenpilze, dazu KILABU und die Zammgwärfelten und natürlich der Schwarze Blitz.

Knapp 180 Kinder in 18 Teams waren zum diesjährigen Kinderleichtathletikfinale in Regensburg am Weinweg angetreten und verwandelten den Sportplatz in ein Tollhaus.

Und mittendrin die SWC-Teams, die sich allesamt ausgezeichnet aus der Affäre zogen. In der U12 bissen einmal mehr die SWC Tiger zu, die vier von fünf Wettbewerben für sich entscheiden konnten und klar vor den blauen Pumas (TV Bad Kötzting) und den TV Champions (Burglengenfeld) gewannen. Ausgezeichnete Leistung auch von den SWC Pumas, allesamt noch dem jüngeren 2006er Jahrgang angehörend, die gemeinsam mit den ASV Fliegenpilzen Platz Vier belegten. Die weiteren Plätze gingen an die Gipfelstürmer und die Schierlinger Flitzis.

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

# AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



GebrauchtwagenCenter



# AUTOHAUS Schrödl GmbH

LACKIER- UND KAROSSERIE CENTER



Nittendorf – Neutraubling – Sinzing



SWC Pumas: Clara Hirzel, Katharina Müller, Santiago Ramirez Huesca, Lorenz Strasser, Annalena Härtl, Caroline Härtl, Isi Haberstroh, Maybrir Reiter, Eva Flierl, Luisa Clemens, Hannah Mehringer, Chin Wee Lim

Gut gebrüllt Löwe: In der U10 machten es die SWC Löwen den Tigern gleich und gewannen genauso souverän: Vier Siege in vier Disziplinen, besser geht es nicht, obwohl die ganz aus dem Norden angereisten Hofer Rennsemmeln ein ausgezeichneter Gegner waren und es in manchen Disziplinen ein echtes Kopf-an-Kopf-Rennen gab. Platz Drei für die Post Süd Wellenreiter. Hinter KILABU, dem Schwarzen Blitz und den Wiesauer Geparden landeten die SWC Panther auf

SWC Tiger: Jeremy Käppeler, Marius Humig, Celia Spieß, Sebastian Schuster, Katharina Ertl, Simon Bruischütz, Mika Schönleber, Niklas Taciak, Laura Kögel, Hannah Plutz, Jonas Hillebrandt, Alisa Krüger





*Gut gerüstet.  
Im SWC Ski- und Snowboardgewand.*



**FLYERALARM**



Platz Acht, die allesamt dem 2008er Jahrgang angehören, und mit (einer Ausnahme) fast nur aus Mädchen bestehenden Mannschaft schlugen sie sich aber ausgezeichnet und konnten in diversen Disziplinen manch ältere Mannschaft hinter sich lassen.

SWC Löwen: Aimy Käppeler, Hannah Murr, Kilian Klimenta, Richelle Post, Simon Mayer, Stefanie Müller, Toni Nicus, Nicolas Berneburg, Raphael Wenzel, Franziska Ertl, Romeo Smith

SWC Panther: Alessiah Käppeler, Aurorah Delijah, Leni Goldbach, Katja Breit, Louis Huber, Josepha Reisinger, Lucia Stowasser, Fiona Schäfer

Und in der U8 wollten da die SWC Piraten natürlich nicht zurückstehen und enterten sich den Sieg ebenfalls mit einer lupenreinen Einsersammlung. Silber für die Post Süd Rennsemmeln und Bronze für das gemischte Team LG Hof/SWC, die Zammgwärfelten, tja bei so einem großen Finale muss man halt auch schon ein bisschen Fremdsprachen (Fränkisch) können.

SWC Piraten: Ludwig Rauscher, Nicolas Ramirez Huesca, Justus Reiter, Leon Kögel, Lara Schmied, Joshua Tanner, Rebecca Eigenstetter

Die Zammgwärfelten: Victoria Schmid, Nora Scheuer.

*Josef Koller*



## Ein gutes Dutzend im E-Kader

*Talentiade des BLV in Regensburg am 15. November 2016*

Bei der Talentiade des Bayerischen Leichtathletikverbandes auf Bezirksebene erfolgt für die jungen Nachwuchstalente im Alter von 12 und 13 Jahren eine erste Leistungseinschätzung auf Basis allgemeiner sportmotorischer Tests, wie z.B. Medizinballwerfen und Kurzsprint. Aufgrund der Vergleichbarkeit der Testergebnisse ergibt sich nach einem einheitlichen Maßstab in Bayern hinweg ein Leistungsbild, das mit dem Bestehen zur Aufnahme in den E-Kader berechtigt.

„Wichtig ist hier, dass es nicht um Spezialisierung geht, die muss und darf erst viel später erfolgen“, so Josef Koller, Kreisvorsitzender Süd des Bezirks Oberpfalz. Der E-Kader ist die erste Stufe der Leistungsförderung des Bayerischen

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

Insgesamt lagen in diesem Jahr 21 Anmeldungen von Athleten der Jahrgänge 2003 und 2004 vor. In der Goethehalle erfolgten zunächst die Tests im 5er-Sprunglauf, dem 30m-Sprint und dem Medizinballweitwurf. Unter Federführung der Bezirkskoordinatoren, Josef Koller, Hans Merkl und Martin Sporrer, erfolgte die Abnahme der jeweiligen Leistung. Zum Abschluss der Testreihe unterzogen sich alle Teilnehmer dem Cooper-Test am Weinweg. Bei diesem Lauf müssen innerhalb von 12 Minuten



*Hans Merkl und Josef Koller mit ihren Schützlingen am Weinweg - Foto: Timo Premru*

auf der Bahn so viele Runden wie möglich zurückgelegt werden.

Da es bei der Talentiade nicht um Gewinnen und Verlieren geht, wurden auch keine Sieger ausgezeichnet. Anhand der vorliegenden Ergebnisse erfolgen vielmehr Rückschlüsse für ein alters- und entwicklungsgerichtetes Training. Als besonders leistungsstark erwiesen sich in diesem Jahr Isabell Schmitt und David Ringlstetter vom SWC. Beide gehören dem jüngeren Jahrgang 2004 an und gelten durchaus als junge Nachwuchstalente.

Nach Auswertung der Ergebnisse wurden insgesamt rund 30 Teilnehmer in den E-Kader berufen, die die Normkriterien erfüllten. Hierbei wurden auch elf Sportler des Jahrgangs 2003 berücksichtigt, die bereits im letzten Jahr diesem Kader angehörten und somit automatisch qualifiziert waren. Insgesamt stellt der SWC hierbei

rund die Hälfte des Kaders und unterstreicht damit die Ausrichtung auf die Jugendarbeit.

Im einzelnen sind dies: Julia Lankes, Lulia Thalhofer, Isabell Schmitt, David Ringlstetter, Simon Hahne, Sebastian Seifert, Paul Wenig, Lukas Zeitler, Nils Rößler und Chiara Saller. Aus dem letztjährigen Kader waren schon qualifiziert: Lisa Lankes, Maya Deiml, Celina Wegner, Emma Budig, Franziska Hollmer, Maria Wenig und Benedikt Peper.

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

*Timo Premru*

## **Erneut Bayerischer Mehrkampf-Löwe für den SWC**

***BayernSTAR-Gala-Abend am 18. November 2016 in Weißenstadt***

Alljährlich ehrt der Bayerische Leichtathletikverband zum Abschluss der Saison seine erfolgreichsten Athleten, Trainer und Vereine im Rahmen eines großen BayernSTAR-Galaabends.

Am 19. November 2016 fand dieser in Weißenstadt (Oberfranken) statt, nachdem im letzten Jahr Barbing und somit die Oberpfalz rund um Cheforganisator Josef Koller der Gastgeber war.

In den vier Kategorien Wettkampfwesen, Nachwuchsarbeit, Junges Ehrenamt und überfachliche Vereinsarbeit wird der BayernStar verliehen.

Daneben gibt es drei Sonderpreise des Bayerischen Ministerpräsidenten in Form eines bayerischen Löwen für die besten Leistungen bei Bayerischen Meisterschaften (Aktive und Jugend) sowie im Bayerncup für die beste Teamleistung.



Athletensprecher Lucas Schwaiblmair und Cheftrainer Josef Koller mit dem Bayerischen Löwen Foto: Timo Premru

In der Kategorie Leistungssport werden u.a. die Anzahl der Kaderathleten, die internationalen Einsätze und Platzierungen bei Deutschen und Bayerischen Meisterschaften bewertet.

Der Präsident des Bayerischen Leichtathletikverbandes Gerhard Neubauer präsentierte hierzu eine Top-Ten-Tabelle, die die Spitze einer 180 Vereine umfassenden Liste bildete. Unter den besten zehn Vereinen in Bayern sind gleich zwei aus Regensburg zu finden, nämlich auf Platz zwei die LG Telis Finanz Regensburg und auf Platz fünf der SWC Regensburg. Das Ranking im Einzelnen:

- |     |                            |      |
|-----|----------------------------|------|
| 1.  | LG Stadtwerke München      | 2650 |
| 2.  | LG Telis Finanz Regensburg | 2132 |
| 3.  | LAC Quelle Fürth           | 1301 |
| 4.  | LG Karlstadt-Gambach-Lohr  | 531  |
| 5.  | SWC Regensburg             | 376  |
| 6.  | TSV 1880 Wasserburg        | 353  |
| 7.  | MTV 1881 Ingolstadt        | 339  |
| 8.  | LG Sempt                   | 322  |
| 9.  | FC Passau                  | 311  |
| 10. | LG Eckental                | 295  |

Besonders ins Gewicht fallen hierbei von den beiden Erstplatzierten die Olympiateilnahmen sowie die herausragenden Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften. Dies zeigt sich insbesondere durch den gehörigen Abstand zum drittplatzierten LAC Quelle Fürth. Danach nochmals ein dickes Punktepolster auf die dann folgenden Vereine.

Außergewöhnlich jedoch, dass aus einer Stadt zwei Vereine unter den besten fünf zu finden sind. Der SWC Regensburg sammelte seine Punkte insbesondere im

Mehrkampf- sowie im Jugendbereich, und dort speziell im Bereich Sprint-Sprung.

Für die beste Teamleistung im Jahr 2016 wurde, wie schon ein Jahr vorher, der SWC Regensburg geehrt. Dieser Preis wurde aufgrund des starken Auftritts bei den bayerischen Mannschaftsmeisterschaften – dem Bayerncup – übergeben, wo mehrere Podestplätze erreicht werden konnten. Dies waren bei den Männern der Titel und

gleich drei Mal Silber in den Kategorien Frauen, U20 weiblich und U16 männlich.

„Dass wir das das zweite Jahr hintereinander schaffen konnten, zeigt die breite Aufstellung beim SWC“, so Josef Koller, Spartenleiter Leichtathletik beim SWC Regensburg.

*Timo Premru*

## **Jens Wulff läuft down under vorn mit**

### **WM 2016 der Senioren in Perth (Australien)**

Zum 22. Mal trafen sich Athleten zu den Seniorenweltmeisterschaften der Leichtathletik, diesmal im fernen Australien. Insgesamt waren in diesem Jahr rund 4.000 Athleten am Start, knapp 200 kamen hierbei aus Deutschland. Damit stellte man nach dem Ausrichterland und Großbritannien das drittgrößte Team.

Mit dabei auch ein Starter des SWC, der die strapaziöse Reise auf sich nahm. Viel Zeit hatte Jens Wulff in seine Vorbereitung für Australien investiert. Zahllose Wettkämpfe hier in der Heimat machten ihn fit für den Tag X im Herbst 2016.

Allein in den letzten sechs Wochen vor der Abreise stand zehnmal Training pro Woche auf dem Programm. Am 18. Oktober 2016 war es endlich soweit. Es ging im Flieger schon einige Tage vor Wettkampfbeginn auf die andere Seite der Erdkugel. Akkli-

matisieren, andere Athleten treffen und auch die Eröffnungsfeier am 26. Oktober 2016 waren da natürlich ein Pflichtprogramm. Über Facebook war seine Fangemeinde in der Heimat immer auf dem neuesten Stand.

Am 29. Oktober 2016 wurde es dann ernst. Fünfzehn Athleten aus Australien, Südafrika, Polen und weiteren Ländern standen an der Startlinie zum 5.000m-Lauf. Ja, und dann waren da die Bedingungen vor Ort: Heftigste Windböen im Stadionrund ließen keine Bestzeiten zu.

„Natürlich wäre es klasse gewesen, bei so einem Rennen die beste Leistung abrufen zu können. Da war schon eine 16-er Zeit mit einer Top10-Platzierung das Ziel. Aber hier in einem internationalen Feld mal an der Startlinie zu stehen, das ist einfach eine andere Nummer“, so Jens Wulff zu



Jens Wulff mit seiner deutschen Teamkollegin Ulrike Mayer-Tancic

Foto: Jens Wulff

seinem Auftritt in Perth. Mit einer Zeit von 18:55,78min belegte er als einziger Starter aus Deutschland Rang Zwölf.

Für den mehrfachen bayerischen Meister laufen nun bereits die Planungen für die nächsten Weltmeisterschaften, die im nächsten Jahr im nahen Spanien und in zwei Jahren dann in Kanada stattfinden werden.

„Das war schon ein Erlebnis und ich freue mich auf die nächsten internationalen

Wettkämpfe. Das waren mit Sicherheit nicht die letzten“, so Jens Wulff sichtlich zufrieden über die Zeit in Australien.

Nach erlebnisreichen Tagen – einfach mal auf Facebook bei ihm vorbeischaun – ging es am 12. November 2016 wieder zurück in die Heimat.

*Timo Premru*



## Jahresabschluss in Eichhofen

*Weihnachtsfeier der Leichtathleten am 18. Dezember 2016*

Zur traditionellen Jahresabschlussfeier traf sich die Leichtathletiksparte im Gasthof der Schlossbrauerei Eichhofen. Im Mittelpunkt steht hierbei jedes Jahr der Jahresrückblick mit den Sportlerehrungen der erfolgreichsten Athleten. Die Spartenwarte Michael Duchardt und Josef Koller begrüßten dabei eine stattliche Anzahl von Athleten, Trainern und zahlreichen Helfern.

Mit einer Gedenkminute gedachte man zu Beginn Robert Obermeier, der als dritter Vorstand und Kassier das Vereinsgeschehen maßgeblich mitgestaltete und im April des Jahres verstarb.

Sportlich war das Jahr 2016 wieder ein mit vielen Höhepunkten gespicktes Jahr.



*Ehrung und Abschied: Spartenwarte Michael Duchardt (links) und Josef Koller (2. v. rechts) mit Matthias Küsters, Eva Wolfrum und Sven Engelmänn*  
Fotos: Timo Premru



*Kompetenz im Wettkampfbüro:  
Josef Koller mit Birgit Duchardt und Sabine Garatva*

Insgesamt konnte sich die Erfolgsbilanz im Jahr 2016 sehen lassen: Zweimal Gold, dreimal Silber und eine Bronzemedaille, einmal Gold und zweimal Bronze bei Süddeutschen Meisterschaften und insgesamt 117 Medaillen bei Bayerischen Meisterschaften waren der verdiente Lohn für Athleten und Trainer.

Im Schülerbereich holten sich in der U16 die Staffeln der männlichen und weiblichen Jugend jeweils über die 4x100 Meter Topplatzierungen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen. „Es waren einmal mehr die Teamwettbewerbe, in denen wir überaus erfolgreich waren,“ so Michael Duchardt zum Abschneiden beim diesjährigen Bayerncup. Bei diesem Format handelt es sich um die Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften. „Nicht nur dass man als SWC Regensburg in allen Wettbewerben eine Mannschaft stellen konnte, auch dass wir mit vier Medaillen heimgekehrt sind, macht uns doch ein wenig stolz,“ so der Spartenleiter zur Erfolgsausbeute von zwei Titeln und zwei Vizetiteln.

Einer der großen Erfolge in den fomi-dablen Altersklassen war der Deutsche Meistertitel bei den Deutschen Crossmeisterschaften, mit dem die Frauen in der Altersklasse W35/40/45 in der Besetzung Constanze Boldt, Susanne Schmidt und Astrid Zunner-Ferstl heimkehrten.

Nicht umsonst erhielt man beim Ehrenabend des Bayerischen Leichtathletikverbandes den Großen Bayerischen Löwen als Sonderpreis des Bayerischen Ministerpräsidenten für die herausragende Leistung bei bayerischen Mannschaftsmeisterschaften. Nach 2015 gelang es nun im zweiten Jahr hintereinander, diese Trophäe verliehen zu bekommen.

In der Vereinsbestenliste des Bayerischen Leichtathletikverbandes nimmt der SWC Regensburg aufgrund seiner Erfolge mittlerweile den fünften Platz ein, ein Rang besser als noch ein Jahr zuvor.

Michael Duchardt und Josef Koller nahmen im Anschluss an den Rückblick die Ehrungen vor. Man bedankte sich zunächst bei den Kampfrichtern, ohne die die zahlreichen Veranstaltungen nicht durchgeführt werden können. Ebenso tragen alle Beteiligten des Wettkampfbüros mit ihrer Kompetenz und ihrer Erfahrung dazu bei, dass die Teilnehmer der Veranstaltungen überaus positive Rückmeldungen geben.

Auch an den Verpflegungsstationen haben die Vereinsmitglieder wieder einen hervorragenden Job gemacht.

Die Spartenleiter bedankten sich für die medizinischen Betreuung bei Dr. Michael Zellner sowie dem Physiotherapeuten Daniel Martin.

Alle anwesenden Trainer wurden dann auf die Bühne gebeten. Unter großem Beifall der Athleten erhielten sie ein Präsent vom Verein. Mit Bildpräsentationen über die einzelnen Sportler wurde nochmal die gesamte Saison beleuchtet.

Und dann wurden ein Athlet und zwei Trainer noch verabschiedet: Matthias Küsters, der als Mehrkämpfer als eines der Aushängeschilder des Vereins galt, kann nun aufgrund der beruflichen Situation das aufwändige Training nicht mehr bestreiten. „Wir sind aber froh, dass Matthias uns als Trainer zur Verfügung steht,“ so die beiden Spartenleiter bei der Übergabe eines Präsensts an den Musterathleten.

Mit Sven Engelmann und Eva Wolfrum verlassen zwei langjährig verdiente Trainer den SWC, die aufgrund ihrer beruflichen Situation nicht mehr in Regensburg tätig sein können. „Das tut schon weh,“ so Josef Koller bei der ziemlich emotionalen Verabschiedung.

Der zweite Vorsitzende des Vereins, Markus Eigenstetter, bedankte sich stellvertretend im Namen des gesamten Vereins schließlich bei den beiden Spartenleitern Michael Duchardt und Josef Koller für ihren unablässigen Einsatz rund um die Leichtathletik des SWC Regensburg.

*Timo Premru*

**Sie stehen für die Zukunft des Vereins:  
Unsere Kindertrainer bei der Ehrung auf der  
Weihnachtsfeier in Eichhofen**





# Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination  
und Vielfalt der  
Leichtathletik  
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

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

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

Termine:

**Woche 1: 31. Juli - 04. August 2017**

**Woche 2: 07. - 11. August 2017**

**Woche 3: 21. - 25. August 2017**

Treffpunkt:

**Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg**

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

Kosten:

pro Woche 140 €; SWC-Mitglieder 120 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

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

Alter:

**7 - 15 Jahre**

- Teilnehmerzahl:** Mindestens 20, maximal 120 Kinder
- Mitbringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, **Trinkflasche, Sonnenschutz**
- Leistungen:** Ganztagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm, Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Nachmittagsaktion  
4 x Mittagessen, ständige Getränkeversorgung  
Feriencamp T-Shirt  
Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen  
Versicherung
- Eltern-Kind-Aktion:** Am Freitag erwerben wir die DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzeichen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.
- Leitung und Information:** **Josef Koller**  
Luitwinstr. 15  
93053 Regensburg  
0941/28063898  
[ferienwoche@swc-regensburg.de](mailto:ferienwoche@swc-regensburg.de)
- Anmeldung:** **bis 15. Juli 2017 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des Kindes, Adresse, E-Mail an [ferienwoche@swc-regensburg.de](mailto:ferienwoche@swc-regensburg.de)**  
Die Anmeldung ist erst wirksam mit **Überweisung der Kurskosten** auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00  
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG



Die Unternehmensberater  
für den privaten Haushalt.

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

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

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



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

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



Gleinkersee zwischen Hinterstoder und Wurzeralm Fotos: Hannes Kraus .

## Genießer, Absteiger und Umweg-Abenteurer

*Totes Gebirge - Warscheneck in Oberösterreich vom 9. - 11. September 2016*

Da der Ausgangspunkt unserer Wandertage am Gleinkersee lag (für die Skifahrer: zwischen Hinterstoder und Wurzeralm), packten die Teilnehmer zum Wanderrucksack auch noch ihre Badesachen ein und machten sich schon Freitagfrüh auf den Weg zum Toten Gebirge.

Bei schönstem Wetter konnten wir so vor dem Aufstieg noch Sonne tanken und ein erfrischendes Bad im 19° warmen See genießen. Leider mussten wir uns doch losreißen, denn ein knackiger Aufstieg zur Dümmler Hütte lag noch vor uns: Der Seegrabenweg führte uns durch Farne und Wald in steilen Serpentinien über 700 Hm zur Hütte hinauf. Dort oben wurden wir als erstes von zwei glücklichen Hausschweinen und einer

Ziege empfangen. Beim Blick auf die Speisekarte konnten einige nicht widerstehen und probierten schon gleich mal eine erste internationale Spezialität der Hütte, eine steirische Kürbissuppe, die hervorragend war. Die nächsten Abende bestätigten, was diese Suppe versprach: auf der Dümmler Hütte wird gut aufgekocht!

Natürlich mussten wir im Lauf des Abends auch eine weitere Spezialität testen: den hausgemachten Zirbenschnaps. Der Wirt erklärte uns den Unterschied zwischen dem „gebrannten“ und dem „aufgsetzen“ an praktischen Beispielen...

Am Samstag starteten wir trotzdem frisch und frohgemut zum Gipfel des



Bald spaltete sich ein Team unter dem Motto „knackig reicht – Berge soll man genießen“ vom Rest ab und gönnte sich ein Nickerchen im Sonnenschein.

Die übrigen Vier kraxelten noch die restliche Wand hoch und wurden am Gipfel mit einem atemberaubenden Panorama belohnt. Mit dem Blick von hier oben wirkte das Skigebiet von Hinterstoder einmal ganz anders!

Warscheneck. War es bis zur Roten Wand schon recht knackig, wurde es danach erst richtig „gach“. Immerhin wissen wir jetzt, was so ein schwarzer Punkt am Taferl so in sich hat!

Für den Abstieg spaltete sich die Gruppe noch mal in zwei Teams: die „Rauf geht’s immer – runter nimmer“ bevorzugten den vom Wirt am Vorabend empfohlenen kleinen Umweg über die Zellerhütte, weils da nicht



*Der Wanderwart jedenfalls kennt den Weg...*





Grüß vom Hannes

so „gach“ runter geht. Während sich die „Absteiger“ direkt dort wieder runterstürzten, wo wir vorher raufgeklettert waren.

Mit den „Genießern“ trafen sie sich dann gegen 16 Uhr wieder auf der Hütte zum gemütlichen Kaffeetrinken.

Inzwischen genoss das Umweg-Team einen leichten Abstieg über einsame Pfade durch Latschen, Blumenwiesen und eine rauhe, karstige Landschaft. Bei der Zeller Hütte angekommen mussten sie mit Schrecken feststellen, dass statt der gedachten zwei Stunden von hier aus noch 3:30 ausgeschildert waren. Da muss es am Vorabend zwischen zwei Zirbengetränken ein Missverständnis gegeben haben.

Die motivierenden Worte der Zeller-Wirtin „Zur Dümler Hütte? Heut noch?? Des schaffts nimmer, a Gwitter kannts a gebn!“ haben dieses Team dann zu einem vorzeitigen Aufbruch und einem straffen Marschtempo angetrieben. Auch den über ihnen kreisenden Adler (oder war es schon der erste Geier?) und den eigentlich sehr schönen Weg konnten sie dann nicht mehr so recht genießen. Sie erreichten die Hütte gerade so, um noch rechtzeitig vor Küchenschluss ein leckeres Abendessen zu ergattern. Die Gewitterwolke war übrigens wohl über der Zeller Hütte hängen geblieben.



Auf dem Warscheneck

Dagegen wäre dann der Abstieg am Sonntag zum Pießling-Ursprung ein Klacks gewesen – hätten wir nicht alle unsere Beinmuskulatur schon sehr deutlich gespürt. Das Wasser, das aus dem ganzen Gebiet im Karst versickert, tritt hier aus einer Felswand in

Kennen die SWCler fast nur mit Schnee: Das Tote Gebirge



einem Wasserfall wieder zu Tage und sammelt sich in einem großen Quelltopf.

Nun war es nicht mehr weit, bis wir auch wieder den See erreichten und uns zum krönenden Abschluss noch mal mit einem Bad belohnen konnten.

*Angelika Dettenhofer*







**Bequem  
ist einfach.**



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

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



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse  
Regensburg**

## Lesen, Hören und Entspannen

Fuchsjagd am 9. Oktober 2016



*Was ist da los? Best Ager nach dem ersten Drag & Drop-Versuch? Oder...*

Liebe Freunde der Fuchsjagd, normalerweise sollte hier der Bericht über die Fuchsjagd 2016 stehen, aber der SWC Regensburg ist ja ein sehr moderner Verein, und deshalb gibt es den Bericht nun zum Hören.

Ja wie funktioniert das nun?

Es gibt zwei Möglichkeiten, die erste, die Ihr ja alle kennt, geht: Drag and Drop. Das funktioniert so, Ihr reißt hier die Seite mit dem Link raus und zieht sie schnell in Richtung eures Browsers. Dann haltet Ihr die Seite genau in der Höhe, wo Ihr normalerweise die Eingabe für das Internet macht. Und schon könnt Ihr den Bericht hören.

Methode Zwei, falls das bei Eurem alten Computer noch nicht geht: Ihr schreibt einfach den Link in euren Browser, also Internet Explorer oder Mozilla, einmal Enter drücken und Ihr könnt euch ganz entspannt zurücklegen.

Dann versteht Ihr auch die zwei Bilder der Best Ager Gruppe, die Ihr hier und auf der nächsten Seite seht, die nach der Fuchsjagd 2016 gemacht worden sind.

Viel Spaß beim Anhören wünscht euch

*Ralf Scheuerer*

Und hier der Link:

<https://soundcloud.com/obelixski/swc-fuchsjagd-2016>



*...hat es uns in Wirklichkeit super viel Spaß gemacht, durch den Rieglinger Forst zu laufen und Märchen zu spielen!*



*Wie immer gab es lustige bis tiefsinnige  
Schauspiele von und für Jung und Alt*

## Neue Schwimm-Übungsleiterinnen



### *Sophie Rauscher*

Da ich selbst schon seit mehreren Jahren im SWC jeden Montag schwimme und zusätzlich als Skiübungsleiterin und Leichtathletiktrainerin tätig bin, habe ich jetzt beschlossen, den Schwimmtrainern im SWC beizustehen.

Außerdem mache ich in Sport Abitur, und freue mich, euch das Gelernte beibringen zu können.

Wenn ihr Lust habt eure Schwimmfähigkeiten weiter auszubauen oder einfach schwimmen zu lernen, dann schaut doch mal im Training vorbei. Ich freue mich auf euch!

Hallo, ich heiße Sophie Rauscher, bin siebzehn Jahre alt und mache dieses Jahr am Von-Müller-Gymnasium Regensburg mein Abitur.

### *Katrin Kösler*

Hallo, ich heiße Katrin Kösler, bin siebzehn Jahre alt und besuche die zwölfte Klasse am Albertus-Magnus-Gymnasium in Regensburg. Nachdem ich seit mehreren Jahren schon als Übungsleiter beim SWC-Skikurs tätig bin und ich sehr gerne mit Kindern arbeite, habe ich mich nun entschlossen, auch beim Schwimmtraining mitzuhelfen.

Hast du auch Lust Schwimmen zu lernen oder deine Technik zu verbessern? Dann schau doch mal Montagnachmittag im Hallenbad vorbei!

Ich freue mich auf dich!



## Eishockey-Kloster-Musikantenstadel

*Trainingslager der Erwachsenen vom 22. - 24. Oktober in Mitterteich*

Wie jedes Jahr, so war auch heuer der offizielle Trainingsauftakt das traditionelle Trainingslager der Erwachsenen – Eishockeyspieler in Mitterteich. Am Freitag, den 22. Oktober 2016 fuhren dieses mal, mit einer noch nie dagewesenen Beteiligung, 28 Spieler für das Wochenende in die nördliche Oberpfalz.

Um 20:00 begann die erste von vier Eiszeiten. Da Jonas Leserer am Wochenende selbst spielen musste (Back-up Goalie beim EVR in der Oberliga), wurde Ersatz im internationalen Umfeld gesucht und mit Juha Lindner, unserem Finnen, gefunden. Im weiteren gesellte sich „Fladi“ als zweiter Trainer aus dem oberbayerischen „Ausland“ hinzu. Die Trainingseinheiten bestanden aus unterschiedli-

chen Disziplinen, wie Schlittschuhtechnik, Passen und Spielaufbau und es wurden leider noch eklatante Mängel ans Tageslicht gefördert.

Sehr erfreulich war heuer die hohe Anzahl der Teilnehmer. So waren heuer erstmals aus dem Kindertraining entwachsene Jugendliche dabei. Sehr zum Leidwesen von uns Älteren, denn sie zeigten uns, was Geschwindigkeit bedeutet. Im Gegenzug lernten die Jungs von uns Erfahreneren etwas über Spieltaktik.

Wie in den letzten Jahren übernachteten wir auch heuer wieder im Kloster Waldsassen. Die Ruhe und das sehr ausgiebige Frühstück waren eine gute Balance für die anstrengenden Eiszeiten.







Die Stoderer Musikanten Hubert und Edi

Am Samstagabend, nach der dritten Eiszeit, kam das kulinarische und gesellschaftliche Highlight des Wochenendes. Die Zoigl-Wirtschaft „Zoigl zum Eck“ öffnete exklusiv für uns. Es wurde sogar das Zoigl für uns gebraut. Hier musste so mancher lernen, dass es in einer Zoigl-Wirtschaft kein Weizen gibt und Apfelschorle nur mit Widerwillen serviert wird. Einhellig einig waren sich praktisch alle Teilnehmer, dass ein Zoigl das ideale isotonische Getränk ist, um seinen Mineralienhaushalt wieder auszugleichen.

Michael Zellner engagierte auch die beim SWC bestens bekannten Musikanten Wagner Edi und Hubert Ferst, die musikalisch durch den Abend führten und die Stimmung fast zum Überkochen brachten. Der ein oder andere sicherte sich noch wohligh warme selbstgestrickte Socken für die kalte Jahreszeit von unseren Zoigl-Betreiberinnen Alexandra und Dani.

Am Sonntag nach der vierten Eiszeit waren alle sichtlich geschafft und müde.





Spartenwart Michael Zellner und rechts die Little Flyers

## Motivierte Jugend

**Jugendausfahrt vom 17. und 18. September 2016 in Mitterteich**

Auch wenn es immer heißt, man müsste Kinder immer zu allem, was mit Anstrengung zu tun hat, überreden, dann aber sicher nicht, wenn sich bei der Aufforderung um drei Eiszeiten, eine Übernachtung in der Jugendherberge und ein völlig verregnetes Abendessen am See in der nördlichen Oberpfalz handelt.

So geschehen vom 17. auf den 18. September 2016 in Mitterteich-Waldsassen und Wunsiedel.

Ruckzuck hatten sich 24 kleine und mittelgroße Eishockeybegeisterte gefunden, die unter der Aufsicht von Rolf, Peter und

Es wurde aber schon der Termin für 2017 fixiert, denn hier waren sich alle einig: Eishockey ohne Mitterteich ist kein Eishockey beim SWC. Zum Schluß bleibt mir nur, mich beim Zellner Michl für die Organisation zu bedanken, denn an so einem Wochenende hängt sehr viel Arbeit im Vorfeld.

*Peter Schiekofer*



Michael die Gelegenheit wahrnahmen, im Icedome zu Mitterteich aufzulaufen.

Kulinarisch führte die Mittagspause am Samstag wieder einmal ins Zoigl nach Waldsassen. Dort wurden unsere Jugendlichen mit viel Herzenswärme von unseren

beiden Zoiglwirtinnen und einem herrlichen Essen empfangen. Nach ein wenig Verschnaufpause, die bei strömendem Regen zum Karten spielen und ähnlichen Dingen genutzt wurde, standen nochmal eineinhalb Stunden anstrengende Eiszeit bevor.

Während abends die Jugendlichen die letzten verfügbaren Übernachtungsplätze in der Jugendherberge in Wunsiedel

inkl. Tretbootfahrten geplant. Aber leider meinte es der Wettergott so gar nicht gut mit uns, und wir flüchteten nach einer ziemlich verwirrenden Anfahrt sofort nach drinnen und durften feinste oberfränkische Küche genießen.

Allen Naturfreunden sei gesagt: hier findet man ein traumhaftes Plätzchen im Winter zum Skilanglauf mit erstklassiger Unterkunft im Waldhotel direkt am See.



nutzten, fanden die Betreuer Unterschlupf in einer etwas sehr speziellen und eulenlastigen Unterkunft in Fichtelsee.

Hier im Naturpark Oberfranken war eigentlich auch ein schönes gemeinsames Abendessen am nahegelegenen Fichtelsee

Nach einer Nacht mit mehr oder weniger Schlaf für den ein oder anderen mussten alle nochmal am Sonntagmorgen aufs Eis um den letzten Schliff für die kommende Saison zu bekommen. Danach ging es mit den sehr verschlafenen Mitfahrern wieder zurück nach Regensburg zurück.



Tom Vogl, Simon Schiekofer (hinten), Helena Schiekofer und Adrian Vogl (vorne)

Fazit für uns Trainer nach diesem Wochenende: Wenn man sieht, mit wieviel Begeisterung allen dabei waren, macht es

einfach nur Spaß, mit solchen Jugendlichen unterwegs zu sein. Drum immer wieder gerne – bis zur nächsten Ausfahrt.

Michael Zellner

## Tom's Sportshop

DIE GANZE WELT DES HOCKEY'S

**BAUER**  
COMPETENCE CENTER

Trikots  
im  
Eigendesign

Bedruckungen  
&  
Bestickungen

DONAU ARENA REGENSBURG / [www.toms-sportshop.de](http://www.toms-sportshop.de)

**Tom's**  
SPORT-SHOP  
[www.toms-sportshop.de](http://www.toms-sportshop.de)

## **Frauenpower in der Bahn**

**Saisonstart und Clubmeisterschaften 2016**



*Die Kegler bei einer Buffettfahrt auf der Kristallkönigin*

die 1. Mannschaft einen fünften und die 2. Mannschaft einen dritten Tabellenplatz belegen konnte.

Beste Keglerin war wieder wie in den letzten Jahren Evelin Brandl mit einem Holzdurchschnitt von 479.

In diesem Sommer führten wir wieder nach einigen Jahren eine Clubmeisterschaft durch. Gespielt wurden drei Durchgänge à 120 Schub.

1. Clubmeisterin  
Goldmedaille Sylvia  
Frankl mit 1430 Holz

2. Clubmeisterin  
Silbermedaille Evelin  
Brandl mit 1414 Holz

3. Clubmeisterin  
Bronzemedaille Inge  
Struth mit 1410 Holz

Endlich rollt die Kugel wieder!  
Mitte September hat die neue Saison 2016/17 begonnen und wir warten mit Spannung, ob diese ähnlich erfolgreich verläuft, wie die vorhergehende, in der

Wir freuen uns Anneliese Merkel als neues Mitglied in der Kegelabteilung begrüßen zu können und wünschen ihr, dass sie sich bei uns gut einlebt und wohlfühlt.



Ich wünsche nun jeder Starterin und jedem Starter viel Erfolg für die kommende Saison und hoffe, dass alle die Ziele erreichen, die sie sich gesetzt haben.

Ein dreifach kräftiges GUT HOLZ!

*Ursula Eigenstetter*

*Die drei Clubmeisterinnen  
Evelin Brandl, Sylvia Frankl und  
Inge Struth*

## Unterstützung von der Volksbank

### Dritter Preis bei den Sternen des Sports für unser Breitensportprogramm



Bei den Sternen des Sports hat sich der SWC heuer mit seinem Breitensportprogramm beworben – und auf der regionalen Ebene einen dritten Platz errungen.

Dieser wird von der Volksbank Regensburg mit 500 Euro dotiert – im SWC für die Anschaffung von neuen Stepbrettern eine solide Grundlage!

Der Scheck wurde am 18. Oktober 2016 im den Räumlichkeiten der Volksbank in nettem Rahmen überreicht.

*Angela Plenkens von der Volksbank Regensburg und Caro Schönleber mit dem Scheck der Volksbank*

*Ursula Breitkopf*

## Gemeinsam in Bewegung

Verleihung des BSV-Gesundheitsstützpunktes am 28. 10. 2016 in Schliersee



Markus Wasmeier, Ursula Breittkopf, Marcus Lange und Dominic Feldmeier (BSV), Caro Schönleber und Christoph Henzel (Bayerwerk) bei der Preisverleihung in Schliersee  
Foto: Christine Rauscher



Fitness, Ausdauer und Kraft als Grundlage für sportlichen Erfolg – das ist im alpinen Skisport schon zu Zeiten eine Binsenweisheit gewesen, als dies in andern Sportarten noch als Trend galt. Deshalb liegt es nahe, dass ein solides Breitensportprogramm dem Bayerischen Skiverband (BSV) eine Auszeichnung wert ist.



Mit dem Gesundheitsstützpunkt zeichnet der BSV in Zusammenarbeit mit dem Bayerwerk zehn bayerische, skisportlich

*Bella Figura:*  
Unsere Breitensporttrainerinnen Christine Rauscher und Caro Schönleber



Hatte in Schliersee richtig Spaß:  
Die SWC-Breitensportdelegation im  
Markus-Wasmeier-Bauernhofmuseum



engagierte Vereine aus, die im Breitensport Attraktives anzubieten haben.

Der SWC ist nicht nur seit 70 Jahren in allen Bereichen des Skifahrens aktiv; seit vielen Jahrzehnten zeichnet er sich auch durch ein breit aufgestelltes, familienorientiertes Breitensportangebot aus, dass sich vom Eltern-Kind-Turnen bis zum Rückenfit an alle Altersgruppen richtet.

## bayernwerk

In den letzten Jahren konnte dieses Angebot noch ausgebaut werden:

So gibt es professionell angeleitetes Selbstverteidigungstraining und Langhanteltraining für Jungs und Mädels, Power-Yoga, Skitraining, Dynamic Bodystyling, Streetfit und Step-Aerobic, Boxfit und Nordic Walking, um nur einige Stunden

aus dem umfangreichen Programm (seht auch Seiten 8 und 9) zu nennen.

Am Freitag, den 29. 10. 2016 konnte die Breitensportdelegation des SWC nun im Rahmen einer zünftigen Feier im Markus-Wasmeier-Museum in Schliersee die Auszeichnung zum BSV-Gesundheitsstützpunkt entgegen nehmen.

Die Auszeichnung ist vom Bayernwerk mit 1.000 Euro dotiert, eine willkommene Unterstützung im weiteren Ausbau des Breitensportangebots – getreu dem Motto des SWC: Gemeinsam in Bewegung!

*Ursula Breittkopf*



## Unsere neuen Breitensportwarte

*Amelie Duchardt und Pauline Beisenherz in den SWC-Ausschuss berufen*

Liebe SWCler,

die meisten kennen uns wahrscheinlich schon vom Kindertraining in der Leichtathletik, vom Skifahren, oder sonstigen SWC-Veranstaltungen. Da wir beide mit dem SWC groß geworden sind, liegt uns der Verein sehr am Herzen. Deshalb freuen wir uns besonders, dass wir uns nun als Spartenwart Breitensport engagieren dürfen. Neben unserem Studium und Ausbildung trainieren wir in der Leichtathletik Hobby Gruppe, geben Kindertraining, Boxen und besuchen natürlich unsere verschiedenen Breitensportkurse.

Auch beim Skifahren sind wir immer gut vertreten: auf Ausfahrten, als Betreuer und natürlich seit vielen Jahren als Skilehrer.

Wir freuen uns das vielseitige Breitensportprogramm aufrecht zu erhalten, zu unterstützen und vielleicht auch zu erweitern. Wir sehen uns beim Bodyfit, Langhantel und co! Kommt doch einfach mal vorbei, und schaut´s euch an! Bei Fragen stehen wir euch gerne jederzeit zur Verfügung.

*Eure Pauline und Amelie*



*Unsere Breitensportwarte Pauline Beisenherz und Amelie Duchardt*

*Foto: Christian Frimberger*

## Fitness im Fernsehen

SWC-Breitensport bei SAT1



Als wir von SAT1 benachrichtigt wurden, dass neben der Leichtathletik auch unser Breitensportprogramm für einen Fernsehclip ausgewählt wurde, war die Aufregung erst einmal groß.

Was von unserem doch so „breiten Breitensportprogramm“ soll daran teilnehmen? Diese Frage erledigte sich zum Teil damit, dass uns nur ein bestimmter Zeitraum für die Aufnahme zur Verfügung stand. Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr. Da findet unser Selbstverteidigungstraining statt.

Ziel war es aber, möglichst viel von dem, was wir bieten, zu zeigen. Deshalb

haben wir während einer Hallenzeit zwei Programme parallel laufen lassen.

Selbstverteidigung und Bodyfit.

Dazu haben sich einige bereit erklärt, trotz Training bereits am vorigen Tag, noch einmal zu kommen. Nicht nur das, es wurden extra Beine rasiert, auf's Outfit geachtet und vor allem die Übungen ganz besonders gut mitgemacht. Vor allem, wenn der nette Kameramann mal etwas länger draufgehalten hat.

Bei der Selbstverteidigungsgruppe zeigten die Kleinsten, wie man sich bei einem Angriff verhält bzw. wehrt.



So konnte sich der Zuschauer von SAT1 am 26.11. 2016 ein Bild davon machen, was der SWC so zu bieten hat.

Wer es verpasst hat zu schauen, kann das Ganze online bei SAT1 Bayern im Archiv nochmal anschauen.

Für's Mitmachen noch mal ein großes Dankeschön an alle großen und kleinen Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

*Euer (Noch) Breitensportwart  
Caro Schönleber*

*Links: Selbstverteidigung mit Vladimir*

*Diese Seite:*

*Caro im Interview*

*und unten ihre unermüdlichen Bodyfit-Mädels*



## Fit für Selbstverteidigung

Professionell Sicherheit erlernen mit Vladimir Cozarciuc



Übungen zum Messerangriff  
Fotos: Cozarciuc, Breitkopf

Was gibt mir in der dunklen Jahreszeit Sicherheit, wenn ich allein unterwegs bin? Wie wehre ich einen Angriff mit einem Messer ab?

Die Antworten auf diese Fragen gibt es im Selbstverteidigungstraining donnerstags in der Prüfeninger Grundschule. Als professioneller Kampfsporttrainer unterweist Euch Vladimir Schritt für Schritt in den nötigen Techniken.

Das Training ist für alle Altersgruppen ab elf Jahren offen. Neuzugänge sind jederzeit willkommen!



## Fit für Selbstverteidigung

Video anschauen  
unter  
[swc-regensburg.de](http://swc-regensburg.de/Breitensport)  
/Breitensport

## Unsere Jugendwarte

*Katharina Eigenstetter und Franziska Koller stellen sich vor*



Weiterhin organisieren wir die Jugend-skiausfahrt. Im Januar starten wir mit über 50 Teilnehmern nach Spital am Pyhrn in Österreich. Bei Fragen oder Wünschen scheut euch nicht mich anzusprechen!

Ich freue mich auf gemeinsame Tage im Schnee oder im Leichtathletiktraining!

*Eure Kathi*

Hallo, ich heiße Katharina Eigenstetter, bin 20 Jahre alt und studiere im fünften Semester Lehramt für Mittelschule an der Universität Regensburg.

Schon als dreijähriger Skikurszweig und als kleines Leichtathletikkind schnupperte ich die Vereinsluft des SWC. Mit zwölf Jahren stieg ich langsam in das Trainerdasein ein und bin nun seit vielen Jahren als Ski- und Leichtathletiktrainerin tätig.

2015 absolvierte ich den Instructorlehrgang des Skiverbands Bayerwald und erhielt damit meine B-Lizenz Ski Alpin.

Im April 2016 übernahmen Franziska Koller und ich das Amt des Jugendwarts. Wir sehen es als unsere Aufgabe, Ansprechpartner für die Jugendarbeit zu sein und die Anliegen der Jugendlichen im Verein zu repräsentieren.



Liebe SWC-ler,

ich heiße Franzi Koller und bin Teil des neuen Jugendwart-Duos im Verein. Damit ihr etwas über mich erfahrt, möchte ich

mich kurz vorstellen. Ich bin 19 Jahre alt und studiere Sport und Deutsch für das Lehramt Gymnasium in Regensburg.

Im SWC angefangen hat für mich alles in jungen Jahren mit der Leichtathletik. Bereits seit einigen Jahren bin ich auch als Trainerin in der Kinderleichtathletik aktiv und habe riesigen Spaß, gemeinsam mit den Kindern zu sporteln.

Mir kann es gar nicht kalt genug werden, denn meine wohl größte Leidenschaft ist das Skifahren. Bereits als kleiner Knirps begann das große Abenteuer im Schnee und auch zahlreiche unfreiwillige Purzelbäume konnten diese Begeisterung nicht trüben. Mit dreizehn Jahren schnupperte ich in den Rennlauf hinein und konnte aus dieser Zeit einige wertvolle Erfahrungen mitnehmen. Anschließend begann ich, die für mich damals „großen“ Skilehrer

bei den alljährlichen Vereinsskikursen zu unterstützen und hatte viel Freude dabei.

So war für mich klar, dass ich diesen Weg weiter verfolge und absolvierte schließlich gemeinsam mit vier weiteren SWC-Mädels im April 2015 den Instructor-Lehrgang Alpin (B-Lizenz Ski Alpin). Mit Kindern Spaß im Schnee zu haben und gemeinsam Winter zu erleben, ist immer noch etwas, was mir total gut gefällt.

Besonders freue ich mich, gemeinsam mit der Kathi Jugendarbeit im Verein zu gestalten. Gerne könnt ihr auch mit Wünschen oder Anregungen zu uns kommen!

Vielleicht sehen wir uns ja auf der Piste, oder am Platz!

*Eure Franzi*

---

## Datenschutz

Die von den Mitgliedern in der Beitritts-erklärung 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.

## Sofortmaßnahmen bei Sportunfällen

### Vereinsinterne Übungsleiterfortbildung

Übungsleiter aller Sparten und allen Alters nutzen am 19. November 2016 die Gelegenheit, sich vom Unfallchirurgen

Dr. Michael Zellner und der Anästhesistin Rosi Schott fachkundig in der Ersten Hilfe bei Sportunfällen unterweisen zu lassen.



Den beiden Referenten gilt herzlicher Dank für ihren Einsatz!

*Ursula Breitkopf*

*Michael Zellner (vorne links) und Rosi Schott (vorne rechts) mit den (re)animierten Teilnehmern der Fortbildung*

*Foto: Zellner*

## Mitgliedsbeiträge

Derzeit 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 (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.**

**Wir  
gratulieren  
zur Hochzeit!**

Am 7. Oktober 2016 heiratete unser Renntrainer Andi Gebert seine Karo auf dem Regensburger Dreifaltigkeitsberg – der Weg ins Eheleben ging natürlich über Hürden und unter einem Skispalier hindurch!



Foto: Dominik Schmeer

**Tanz in den Mai**

**am 30. April 2016**

**19.30 Uhr**

**im Prüfeningger Schlossgarten**

**Beiträge zum Clubheft**

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

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, **25. Februar 2017**.



## Was erzählt eine Zahl?

### Vom Anfang in einer unruhigen Zeit

Die Jahreszahl im Namen des Ski- und Wanderclubs 1946 Regensburg e.V. trägt vielleicht nicht den Glanz der Gründungsjahre wie etwa beim Turn- und Sportverein 1860 München oder beim Fußball-Club Gelsenkirchen-Schalke 04 e.V...

Aber sie ist nicht ohne Geschichte.

Im Januar 1946 konnte man in Bayern nicht einfach einen Verein gründen oder eine Zeitung drucken, man brauchte für solches 1945 eine Lizenz der amerikanischen Besatzungsmacht, im Zuge der Entnazifizierung nach dem Zusammenbruch.

Bei der Sichtung der Unterlagen aus der alten Geschäftsstelle in der Prinz-Rupprechtstraße bin ich auf einen Artikel aus dem Wochenblatt 1996 gestoßen, der behauptet, diese Lizenz habe der SWC bekommen, weil Gründungsmitglied und erster Kassenwart des Vereins ein gewisser Oskar Schindler gewesen sei, der mit seiner Geschichte für die demokratische Gesinnung des Vereins bürgte.

Tatsächlich belegt die Gründungsniederschrift des SWC, damals Ski-Club „Wolfgang“, dass am 4. Januar 1946 als Kassenwart ein Oskar Schindler in die Vorstandschaft gewählt wurde.

Dann verlieren sich die Spuren. Im Vereinsregister des Amtsgericht Regensburg taucht der Verein erst 1954 auf. Im ersten Rundbrief des Ski-Clubs „Wolf-

gang“ vom 20. April 1948, der Erstaussgabe der heutigen Clubnachrichten, ist als Kassier bereits ein Fr. Lambeck tätig.

Diese Tatsache spricht nicht unbedingt gegen die Vermutung, dass es sich bei unserem ersten Kassenwart um den Oskar Schindler handeln könnte, der mit seiner Liste mehr als zwölfhundert jüdischen Menschen das Leben rettete. Dieser lebte ab November 1945 als sudetendeutscher Flüchtling mit seiner Frau Emilie in Regensburg, und zwar am Watmarkt 5, das ist das Goliathhaus. Im September 1946 zogen die Schindlers in die Alte Nürnberger Straße 25 in Steinweg.

Zeit für eine Vereinsgründung hätte der motorsportbegeisterte Lebemann Schindler wohl gehabt, denn es war ihm nicht möglich, in Regensburg eine Arbeit zu finden. Das Ehepaar lebte damals von der Hilfe der jüdischen Unterstützungsorganisation JOINT, die im Jahre 1949 die Auswanderung nach Argentinien ermöglichte.

Ob es nun 1946 in Regensburg einen weiteren Oskar Schindler gab oder nicht, ein Blick auf diese Gründungszeit lohnt allemal, gerade in unseren Tagen, in denen wir meinen, so viel Krise bewältigen zu müssen. In den Erzählungen meiner Eltern war der Januar 1946 der Steckrübenwinter, denn es gab nichts zu essen. Deutschlands Städte lagen in Schutt und Asche, die Menschen litten

## AUS DER CLUBFAMILIE

Hunger. Flüchtlinge aus dem Osten versuchten, hier eine neue Heimat zu finden, im Falle von Oskar Schindler erfolglos. Ein Europa in Frieden, Sicherheit und Wohlstand, das war damals eine Vision, die von dem tatsächlichen Leben der Menschen noch weit entfernt war.

Und in einer solchen Zeit beschließen vier Regensburger, einen Verein zu gründen.

*Ursula Breitkopf*



*In der Werkstatt  
unserer Club-Fotografen  
Christian Frimberger  
und  
Dominik Schmeer...*





...mit Charlotte Neujean  
als Maitanz-Mädel  
und den Ski- und  
Snowboard-Übungsleitern  
in der Druckerei  
Aumüller



### *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Albert Karin, Alisch Urte, Baier Lilly, Ballmann Klaus, Bartholomäy Luisa, Baumer Antonia, Bawiedemann Andrea, Beck Mario, Beck Bastian Mandela, Beck Hubert, Böck Markus, Böger Julius, Büttner Benjamin, Dangl Edgar, Dangl Madelaine, Dangl Sophia-Theresa, Dangl Louisa, Dürk Ludwig, Düzgün Ismail Berr, Ehrl Lea, Eichinger Norbert, Felsch Carlotta, Ferner Lucie, Fezewa Malina, Fischer-Dangl Yvonne, Frisch Tina, Gallmeier Laura, Gantschir Daniela, Glück Peter, Gongadze Mariami, Grüttner Linus, Gutdeutsch Ferdinand, Haller Anna, Haller Christian, Hanseder Christian, Hanseder Angelika, Hanseder Jonathan, Harrer Philipp, Heling Jan, Hempel Josephine, Henzel Christoph, Hirsch , Hirsch Marlene, Hladik Marlene, Holl Charlotte, Höneß Mirjam, Horr Melanie, Hübl Sebastian, Hübner Katharina, Jäger Paula, Jäkel Simona, Judenmann Stefan, Judenmann Roxana, Kabesch Anna, Kasper Heidi, Ketterer Lola, Klemenz Sandra, Knobloch Leopold, Knobloch Vinzenz, Knuth Johannes, Kögel Leon, König Ralf, Köppl Ursula, Kostka Moritz, Kostka Michael, Krämer Lara, Krapp Helena, Kresse Charlotte, Kufner Emma, Kunz Alexander, Kunzelmann Akani, Langhammer Anne, Lechner-Hirsch Katrin, Leitner Elisa, Leuschner Jakob, Leuschner Hannes, Liebl Paula, Linz Daniela, Lohmann Ida, Malkin David, Mayer Simon, Mehringer Amelie, Merkel Anneliese, Müller Fabian, Müller Emma, Müllner Janina, Neujean Pascal, Noell Sonja, Nun Valentina, Osse Henry, Pangerl Johann, Pascher Moritz, Pfeifer Josefine, Pittroff Lina, Platzer Ferdinand, Plechatz Cora, Rademaker Paul, Rehbein Alexander, Reisinger Josefa, Rexroth Benjamin, Rimböck Johann, Sabat Jonas, Sabat Tamina, Sahin Kenan Simon, Sali Hessa, Sali Selina, Sali Mehdi, Schäfer Franziska, Schaich Karl, Schauer Nora, Schehler Ben, Schiessl Moritz, Schmid Viktoria, Schneider Luka, Schramm Frederik, Schrott Madleen, Schrott Annika, Schwaiger Emma, Siegl Lelina, Siegl Melanie, Smarzach Kathrin, Söhnlein Paula, Stangelmayer Amelie, Stangelmayer Teresa, Stiersdorfer Linda, Sturm Christoph, Sturm Vanessa, Sturm Heidi, Sturm Norbert, Sturm Moritz, Vaitl Mathilda, Weigert Luisa, Weigert Robin, Wilfurth Elisa Rosa, Windisch Larissa, Windisch Jonas, Zeitouri Amira

---

### **Geschäftsstelle**

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Bitte **keine Einschreiben** senden! – sie werden nicht entgegen genommen!

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

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

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

Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

## Mitgliederverwaltung in neuen Händen

*Susy Schillinger übernimmt die Verwaltung der Mitgliederdaten*



Hallo liebe SWCler,

Ich bin Susy Schillinger und seit 2002 aktives Mitglied im SWC.

Ab sofort kümmere ich mich um die Mitgliederverwaltung.

Ich freue mich, hiermit den Verein mit meiner Mitarbeit zu unterstützen.

Bei Anliegen rund um Änderungen von Mitgliedsdaten schreibt mich einfach an unter der E-Mail [mitglieder@swc-regensburg.de](mailto:mitglieder@swc-regensburg.de).

*Susy Schillinger*

---

## Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt, kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de) oder Tel. 0941 / 379 849

---

## Newsletter

SWC-Infos zwischen den Clubheften gibt es im Internet unter <http://www.swc-regensburg.de> und in Form eines Newsletters per E-Mail.

Wer den Newsletter erhalten möchte, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff „SWC aktuell“ an [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de) – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

# 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](mailto: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)	



Totes Gebirge  
Foto: Hannes Kraus



# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm ab Januar 2017

## Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Die starke Mitte - Rückenfit

mit Christina Träger/  
Bettina Henkel

Montags 18.30 – 19.15 Uhr  
Grundschule Prüfening



Bayerischer Skiverband - [www.bsv-ski.de](http://www.bsv-ski.de)

Gesundheitsstützpunkt

## Skitraining

mit Ursula Breitkopf

Dienstags 17.00 – 18.30 Uhr  
Kreuzschule (Halle oben)

## Jogging/ Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## 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)

## Fit durch die Woche

## Push up - Langhantel - Training

Ab Frühjahr - Trainingsstart  
wird auf der Homepage oder im  
Newsletter\* bekannt gegeben

Donnerstags 17.00–18.30 Uhr  
Kreuzschule

## 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