



*Im Sommer
und im Winter
**Gemeinsam
in Bewegung***

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

Umgezogen: jetzt am Haidplatz!

Liebe Mitglieder,

großes Lob erhielten unsere Helfer am letzten Mai-Wochenende von den aus ganz Bayern angereisten Sportlern für die kurzfristige Ausrichtung der Bayerischen Senioren-Meisterschaften Sprint/Sprung. Das lag sicher auch daran, dass diese Meisterschaften ohne den SWC heuer ausgefallen wären. Aber neben der guten Organisation und der schönen grünen Kulisse der städtischen Sportanlage am Weinweg wurde von den auswärtigen Athleten auch immer wieder die familiäre Atmosphäre ausdrücklich hervorgehoben, die für den ausrichtenden Verein so kennzeichnend sei.

Das Familiäre im SWC kommt nicht von ungefähr. Es wird seit über sieben Jahrzehnten gepflegt und buchstäblich von Generation zu Generation weitergegeben.

Während allenthalben der Rückgang des ehrenamtlichen Engagements beklagt wird, können wir im SWC auf viele, teilweise sehr junge Mitglieder treffen, die ihren kleinen oder auch großen Teil dazu beitragen, dass das Clubleben so vielfältig, bunt und vor allem sehr bewegt ist.



Mitten in der Sommersaison präsentiert dieses Heft ein farbenreiches Mosaik dieses Engagements. Schwerpunkt im Juli-Heft ist natürlich wieder die Leichtathletik – Grund genug, allen Verfassern der Berichte und den Trainern, die unzählige Wochenenden für ihre Schützlinge und deren Wettkämpfe opfern, ganz großen Dank auszusprechen!

Viel Spaß bei der Lektüre und einen sportlichen und erholsamen Sommer wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende





YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



MEHR INFORS UNTER:
www.yfu.de/gastfamilien
gastfamilien@yfu.de
040 22 70 02-0



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!

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



IN DIESEM HEFT

| | |
|---------------|----------|
| Kontakt | Seite 6 |
| Sportprogramm | Seite 7 |
| Impressum | Seite 10 |

Ski Alpin

| | |
|----------|-----------------|
| Berichte | Seite 11 und 17 |
|----------|-----------------|

Snowboard

| | |
|----------------------------------|----------|
| Bericht von der Ausbildungsfahrt | Seite 12 |
|----------------------------------|----------|

Leichtathletik

| | |
|---------------------|----------|
| Terminvorschau 2017 | Seite 21 |
| Berichte | Seite 22 |
| Olympia Kids | Seite 62 |
| Jedermann-Zehnkampf | Seite 95 |

Wandern

| | |
|------------------|----------|
| Berichte | Seite 71 |
| Ausschreibungen | Seite 76 |
| Termin Fuchsjagd | Seite 77 |

Eishockey

| | |
|--------------------|----------|
| Terminvorschau | Seite 80 |
| Sponsoring Hoodies | Seite 81 |

Kegeln

| | |
|---------|----------|
| Bericht | Seite 82 |
|---------|----------|

Breitensport

| | |
|-----------------------|----------|
| Breitensportübersicht | Seite 83 |
| Functional Training | Seite 84 |

Clubfamilie

| | |
|-------------------------|----------|
| Bericht vom Maitanz | Seite 85 |
| Bericht von der JHV | Seite 89 |
| Aus der Clubfamilie | Seite 91 |
| Unsere neuen Mitglieder | Seite 93 |
| Neuer Anzeigenwart | Seite 93 |
| Aufnahmeantrag | Seite 94 |



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 | Susy Schillinger mitglieder@swc-regensburg.de |
| Lizenz-Übungsleiter | Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/37720 |
| Information | Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter info@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/379 849 (ab 15.00 Uhr) |
| Ansprechpartnerin Prävention | Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de |

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| Mo: 17.00 – 19.00 Uhr | Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller | Weinweg |
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U8 (2005 und jünger) Amelie Duchardt (0173/5869611), Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter (U8) | Sportanlage am Weinweg |
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Andrea Holzapfel (2004–2006, Kontakt: sportsprung@gmx.de) | |
| Di: 17.00 – 18.30 Uhr | Mädchen U12, 2002–2004 | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Mädchen U16, 2001 und älter | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14) | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Leichtathletik für Jugendliche | |
| Di: nach Absprache | Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl | |
| Di: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Senior/innen, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel | |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Kinderleichtathletik für alle ab 4 Jahren, Kathi Eigenstetter u.a. (s. S. 8) | Sportanlage am Weinweg |
| Mi: 17.25 Uhr | Lockeres Lauftraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen, Markus Eigenstetter | |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr | Training für den Jedermann–Zehnkampf, Markus Eigenstetter, NN | |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr | Disziplintraining nach Absprache | |
| Mi: 17.45 – 19.30 Uhr | Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, | Sportanlage am Weinweg |
| Do: 17.00 – 18.30 Uhr | Mädchen U12, 2002–2004 | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Mädchen U16, 2001 und älter | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14) | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Leichtathletik für Jugendliche | |
| Do: nach Absprache | Leistungsklasse, Steffi Pietsch, Jenny Lehmann, Stefan Wimmer, Günter Bösl | |
| Do: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Fr: 17.00 – 19.00 Uhr | Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache | Weinweg |
| Sa: 10.00 Uhr | Crosstraining der Läufer | Weinweg |

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

| | | |
|------------------------------|--|-----------------------------------|
| <p>Mi: 17.30 – 19.00 Uhr</p> | <p>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren, Katharina Eigenstetter (Tel.: 09404/ 64 06 94), Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Dorle Mokraß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahre), Mirjam Höneß, Judith Aumüller</p> | <p>Sportanlage am Weinweg</p> |
| <p>Fr: 17.00 – 18.00 Uhr</p> | <p>Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Johanna Weichselgartner, Tel.: 0152/34119910</p> | <p>Kreuzschule</p> |

Turnen

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| <p>Mo: 20.00 – 22.00 Uhr</p> | <p>Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai</p> | <p>Siemens- Gymnasium</p> |
| <p>Di: 16.00 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.40 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr</p> | <p>Eltern-Kind-Turnen (bis Ostern), Uschi Langer Kleinkinderturnen (bis Ostern), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8- 12 Jahre,</p> | <p>Grundschule Prüfening</p> |
| <p>Fr: 15.00 – 16.45 Uhr</p> | <p>Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser</p> | <p>Siemens- Gymnasium</p> |
| <p>Fr: 16.45 – 18.30 Uhr</p> | <p>Ab ca. 14 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai</p> | <p>Siemens- Gymnasium</p> |

Schwimmen

Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

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

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

Trainer für Nichtschwimmer und Schwimmanfänger:

Lisa Beutl, Annemarie Blank, Katharina Eigenstetter, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Yasmin Kleinert, Katrin Köster, Dorle Mokraß, Christine Obermeier, Sophie Rauscher, Rita Schmitt, Anna Siegmüller

Trainer für Fortgeschrittene und Technikschiulung:

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

| | | |
|--|--|---|
| Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr | Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Bettina Henkel | Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Kraftraum am Weinweg |
| Mo: 18.15 – 19.15 Uhr | Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) | |
| Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 17.30 – 18.30 Uhr Di: 18.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitkopf Bodyfit mit Caro Schönleber (nach den Osterferien) Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel | |
| 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: 17.15 – 18.15 Uhr Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr | Fit für Selbstverteidigung mit Vladimir Cozarcuic Functional Training mit Daniela Linz – Gezieltes Ganzkörpertraining für die tiefer liegenden Muskelpartien Fit durch den Sommer – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann | Grundschule Prüfening Ziegetsdorfer Park siehe Seite ... Weinweg Pestalozzi-Grundschule |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang | Posthalle bzw. Freigelände |



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

Aktuellste Infos gibt es über den Newsletter – bestellen unter info@swc-regensburg.de

Kegeln

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

Eishockey

| | | |
|--|--|-------------|
| So ab 9.00 Uhr vierzehntägig ab Mai | Inline-Hockey nach Absprache mit Trainer Rolf Weilert, r.weilert@gmx.de | Donau-Arena |
|--|--|-------------|



Skifahrer

| | | |
|-----------------------|--|--------------------------------------|
| Di: 17.00 – 18.30 Uhr | Skitraining für alle Ursula Breitkopf, 01 79/141 35 06 | Treffpunkt Sportanlage am Weinweg |
| Mi: 18.00 – 19.00 Uhr | Skitraining für Rennkinder, Eva Schillinger nach Absprache (0151/1047 8477) | Kreuzschule unten |

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 DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1 RBG
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.
Verleger: Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Redaktion: Ursula Breitkopf
Lektorat: Lissy Besl
Anzeigen: Michael Deml – anzeigen@swc-regensburg.de
Versand: Dorle Mokroß, Katharina Eigenstetter, Franziska Koller
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.500, erscheint vierteljährlich

Internationaler Start im Trentino

Alpecimbra FIS Children Cup in Folgaria am 16. März 2017



Anna Schillinger startet auf internationalem, aber etwas weichem Parkett

Foto: Alice Russolo

Die Teilnehmer beim Alpecimbra FIS Children Cup kamen aus über 30 Nationen weltweit. Mit ihren Ergebnissen aus dem DSV Schülercup konnte sich auch Anna Schillinger zusammen mit zwei weiteren Mädchen des DSV für diese inoffiziellen Schüler-WM der Altersklasse U16 qualifizieren.

Am Vorabend des ersten Wettbewerbes wurden die Athleten beim Einmarsch der Nationen vorgestellt und vom Ehrengast Alberto Tomba bei der Eröffnungsfeier begrüßt.

Beim Slalom an Tag darauf ging Anna mit der ihr zugewiesenen späten Startnummer

70 ins Rennen. Auf der weichen, bereits angegriffenen Piste konnte sie sich im ersten Durchgang auf Rang 21 vorarbeiten. Im zweiten Lauf verhinderte ein Fahrfehler eine weitere Verbesserung und es blieb bei Platz 21.

Als 76. ging sie im Riesenslalom bei sehr viel besserer Piste ins Rennen. Anna konnte die guten Verhältnisse an diesem Tag nur zum Teil nutzen und so stand am Ende Platz 19 zu Buche. Nicht ganz zufrieden mit der eigenen Leistung aber um eine schöne und wichtige Erfahrung reicher ging es anschließend wieder nach Hause.

Peter Schillinger

Boarder only

Fortbildungsausfahrt der Snowboarder ins Montafon vom 30. März - 1. April 2017

Wenn das Abendessen erst um drei Uhr nachts serviert wird,

wenn Moritz nach der ersten Liftfahrt frägt, ob wir um halb zwölf auf der Hütte eine Pause machen können,

wenn in der Gondel Bottleflips geübt werden,

wenn aus Laurenz` Rucksack Musik über die Piste schallt,

wenn alle nach dem Boarden ins Freibad gehen,

wenn vor der Talabfahrt ein Stoppschild steht und trotzdem alle weiterfahren,

wenn der Sponsor Flüüüügel verleiht,

wenn sich am Nachmittag alle auf der Terrasse sonnen,

wenn Sevi und Laurenz auf dem Heimweg vermeintliche Abkürzungen über grasgrüne Hügel finden,

wenn man die Boards außen am Lift festhalten muss, weil es so windig ist, dass man Angst hat sie könnten runterfallen,

wenn man vor dem Spar-Supermarkt nette Begegnungen mit Einheimischen hat,

wenn in den Snowboardboots das Wasser steht,

wenn am Ende jeder Abfahrt alle ihre Boards auf Kratzer vergleichen,

dann ist das die Snowboardausfahrt nach St. Gallenkirch!!!

Zum ersten Mal fahren die Boarder alleine weg!

Die Erwartungen der Teilnehmer sind hoch und sollen natürlich nicht enttäuscht werden!

Das Abenteuer beginnt schon bei der Anfahrt, als es die einmalige Chance gibt, den Foodtruck einer noch etwas unbekanntes Burgerkette, deren Logo ein goldenes M zielt, zu besichtigen. In der Selbstversorgerhütte angekommen warten wir schließlich verzweifelt auf Hannes, denn der steckt auf der Strecke nach Sankt Gallenkirch im Stau fest. Da sein Auto mit den köstlichsten Speisen gefüllt ist und wir alle kurz vorm Verhungern stehen, fangen einige schon an zu halluzinieren und bilden sich ein, alle fünf Minuten Autogetöse im Hof zu hören.

Letztendlich kommt Hannes dann mitten in der Nacht an und dem Verzehr der





Johann Aumüller, Paul Wismath, Annemarie Blank, Severin Lenz, Moritz Geldhäuser, Laurenz Abt - Fotos: Hanni und Moritz



mitgebrachten Käsespätzle steht nichts mehr im Weg!

Am nächsten Tag starten wir frisch und munter, nach vier Stunden Schlaf und einer großen Kanne Kaffee auf die Piste.

Vormittags sind natürlich Action & Spaß angesagt, und

während der wohlverdienten Pause auf den gemütlichen Sonnenliegen einer kleinen Berghütte können wir uns über diverse Sponsoren informieren und uns mit Werbegeschenken eindecken, denn zufällig findet an diesem Tag ein Snowboardcontest statt.

Ehe wir uns versehen ist es schon Zeit für die letzte Talabfahrt und es geht zurück zu unserer Unterkunft. Dort angekommen verteilen wir uns auf der großen Terrasse des Hauses und genießen die sommerlichen Temperaturen.

Mit vielen lustigen Spielen und (für einige der Jungs wohl ersten) Kocherfahrten neigt sich der Abend rasch dem Ende zu.

Obwohl alle früh ins Bett gehen, wird am nächsten Morgen reichlich ausgeschlafen.

SPORT
HERRMANN



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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

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



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

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im  Park · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPE

Nach einem ausgedehnten Frühstück verteilen wir das übrig gebliebene Essen unter uns, denn es soll ja nichts weggeworfen werden.

Der zweite Snowboardtag beinhaltet unter anderem viele Sprünge, Hügelpisten, einige Stürze und abenteuerliche Umwege. Anschließend erfrischen wir uns im nahe gelegenen Freibad und machen uns dann erschöpft, aber gut gelaunt auf den Heimweg nach Regensburg.

Mit zahlreichen lebensverändernden und lustigen Momenten hatten wir ein unvergessliches Wochenende im Montafon.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, denn dieses denkwürdige Wochenende hat bereits jetzt Traditionspotential!

Johanna Blank

Aller Boarder: Laurenz Abt, Hannes Thiele, Severin Lenz, Hanni Blank, Johann Aumüller, Moritz Geldhäuser, Annemarie Blank, Paul Wismath



||| 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



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

Your global partner for snowsport



Partner des Sports



NORDICA



Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfahrer.de

Mit Lizenz zum Skifahren

Grundstufenausbildung C-Trainer Breitensport Ski Alpin

Am Freitag vor den Osterferien brachen sechs SWCler zur Skilehrerausbildung nach Viehhofen auf. Mit dabei waren Sebastian, Fredi, Lena, Lisa, Lea und Sophie. In der dann folgenden Woche nahm Sebastian am Grundlehrgang teil, während für uns andere der Aufbaulehrgang anstand.

Neben den Techniknoten kommt es hier auch auf die Lehreignung an, welche die Anwärter in zwei Lehrproben unter Beweis stellen müssen. Beide Aufgaben sowie eine schriftliche Theorieprüfung meisterten alle fünf SWCler mit Bravour.



Durch die tolle Organisation des Lehrgangs kam auch diesmal der Spaß nicht zu kurz und trotz anstehender Lehrproben am nächsten Morgen konnten wir den traditionellen Disco-Abend in der Kralleralm genießen.

Wir freuen uns auf weitere Lehrgänge und hoffen, nächstes Jahr wieder mit einer

Gruppe SWCler an der Skilehrerausbildung des Skiverbands Bayerwald teilzunehmen.

Sophie Kellberger



Angehende Skilehrer:
oben Lisa Sturm,
Lena Prochnow,
Sebastian Obermeier und
rechts Fredi Eigenstetter
und im Bild rechts neben
Lisa und Lena
Sophie Kellberger und
Lea Passion



Ein Wimpernschlag zwischen Südtirol und Bayern

Ländervergleich Bayern-Tirol-Südtirol am 18./19. April 2017 in Ratschings

Das endgültige Finale der langen Wettkampfsaison bildete für Anna Schillinger der Ländervergleich Bayern-Tirol-Südtirol. Mit Dirndl und Lederhose bewaffnet machte sich Anna zusammen mit zehn bayerischen Mädchen und fünfzehn Buben auf nach Ratschings.

Ausgefahren wurde die prestigeträchtige Kombinations-Mannschaftswertung bestehend aus den jeweils vier besten Buben und Mädchen im Slalom und im Riesenslalom.

Richard Böttcher vom SWC war bei diesem traditionsreichen Bewerb mit der bayerischen Mannschaft vor „einigen“ Jahren schon einmal siegreich.

Das gelang Anna dieses Jahr leider nicht ganz. Mit dem winzigen Gesamtrückstand von 0,25 Sekunden auf sechzehn addierte Einzelzeiten wurde das Team Bayern zweiter hinter Südtirol. Doch der gemeinsame Trachtenabend und eine Menge Spaß war die Anreise nach Südtirol alleine schon wert.



Anna Schillinger (erste von links) mit der bayerischen Mannschaft in Ratschings
Foto: Skiverband Bayerwald

Sprung in den Landeskader geschafft!

Anna Schillinger nach einer durchwachsenen Saison im BSV-Kader der Jugend

Im letzten Schülerjahr werden im Alpinen Rennsport die Weichen für die Zukunft gestellt. Die Ergebnisse der Rennsaison

bilden zusammen mit den sportmotorischen Untersuchungen und dem Trainervotum die Entscheidungsgrundlage, ob



Anna Schillinger qualifiziert sich für den BSV-Landeskader - Bild: FotoPaul

sich der Athlet für einen Kader im Jugendbereich qualifiziert. Nachdem Anfang der Saison 2016/17 für Anna Schillinger dieser Sprung noch selbstverständlich erschien, wurde das Saisonziel durch eine hartnäckige Schuhrandprellung im Dezember und eine schwere Gehirnerschütterung im Februar zeitweise in Frage gestellt.

Anna kämpfte sich aber beide Male mit viel Einsatz und großem Willen zurück und lieferte mit einem dritten Platz und einem Sieg im Deutschen Schülercup am Jenner hervorragende Ergebnisse ab. Bei den Bayerischen Meisterschaften gelang ihr ein vierter (RS) und ein sechster Platz (SL). Bei drei weiteren DSV-Schülerpunkterennen stand sie ganz oben auf dem Treppchen. Bei den abschließenden Deutschen Schülermeisterschaften steht der sechste Platz im SL zu Buche.

In der DSV-Schülerpunkteliste reichten diese Ergebnisse nach einer holprigen und mental fordernden Saison zum siebten Gesamtrang und damit einer sicheren Qualifikation für den Landeskader des Bayerischen Skiverbandes.

Die Vorbereitung mit neuem Trainer und der neuen Mannschaft laufen bereits seit Anfang Mai. Mit gesteigerten Trainingsumfängen im Vergleich zum Schülerbereich gilt es die physischen Voraussetzungen für die kommende Saison zu schaffen. Nächstes Highlight sind die zwei Schnee-Lehrgänge in Saas Fee im August und September, Ende November stehen dann bereits die ersten internationalen FIS-Rennen für Anna und ihr Team an.

Peter Schillinger

Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

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

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Wie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Leber Aktien oder Bausparer?

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 Sommer und Herbst 2017

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

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

Wer auch noch mithelfen kann, meldet sich bei

Kampfrichterhelfer:
Wettkampfbüro
Verpflegung:

Michael Duchardt unter leichtathletik@swc-regensburg.de
Christine Koller unter meldung@swc-regensburg.de
Pinelopi Koumpouri unter popi@swc-regensburg.de



Ohne Helfer geht gar nichts
Impressionen vom Werfertag - Fotos: fast alle Christian Frimberger

Internationaler Vergleich für unsere Schüler

Werner-von-Linde-Sportfest am 11. März in München

Beim traditionellen Hallen-Saisonabschluss-Wettkampf, dem Werner-von-Linde-Sportfest in München am 11. März 2017 gab es für die U14 die Chance, sich in der Halle zu zeigen und sich auch mal überregional, teilweise sogar international mit Sportlern aus Österreich, Italien und Tschechien zu messen. Nur ein kleines Häuflein des SWC-Nachwuchses war am Start, doch mit durchaus ansprechenden Ergebnissen.

Vor allem David Ringlstetter konnte in der M13 überzeugen. Neue Persönliche Bestleistung mit 2,51m im Stabhochsprung bedeutete den klaren Sieg in dieser Altersklasse, unter anderem vor dem Tiroler Meister Alexander Köck aus Innsbruck. Auch im Hochsprung konnte er sich auf 1,51m verbessern. Das bedeutete hier Platz Zwei, knapp hinter Niklas Böhm aus Vaterstetten. Sebastian Seifert konnte im Stabhochsprung nicht an seine gute Leistung vom Weihnachtsspringen anknüpfen, mit 2,00m belegte er Platz Fünf, zu ungleichmäßig wieder sein Anlauf.

Dafür gab es später zwei persönliche Bestleistungen: 1,30m im Hochsprung und

7,40m im Kugelstoßen, beides sogar noch stark ausbaufähig.

Anastasia Barska wurde in der W13 ebenfalls Fünfte im Stabhochsprung, sie scheiterte äußerst knapp an der neuen Bestleistung von 1,80m und übersprang 1,70m.



Bestleistungen gab es im Hürdenlauf: Sowohl Julia Lankes (12,17sec, erstmals komplett im 3er) als auch Anastasia (12,33 sec) verbesserten ihre Bestleistungen über eine Sekunde.

Wacker schlug sich auch unser Küken Klara Hirzel in der W11: In den mit teilweise über 80 Teilnehmern riesigen Feldern landete sie überall (sogar im Medizinballstoßen) im vorderen Drittel, in ihrer Parade-Disziplin, dem Hürdenlauf, verpasste sie nur knapp um drei Zehntelsekunden den Endlauf.

Josef Koller

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Astrid Zunner-Ferstl gewinnt zum dritten Mal

Jura Cross Cup am 18. März 2017 in Parsberg

Auch der diesjährige Jura Cross Cup war wieder fest in SWC-Hand. Ein schöner Erfolg gelang dabei Astrid Zunner-Ferstl: Sie gewann zum dritten Mal die Cupwertung der Frauen und darf damit den Wanderpokal endgültig behalten.



Astrid Zunner-Ferstl sichert sich den Wanderpokal

Beim letzten Lauf des Jura Cross Cups am 18. März 2017 kamen rund 100 Läufer aus 22 Vereinen in Parsberg zusammen. Neben der Einzelwertung ging es dort traditionell um die Gesamtwertung des Jura-Cross-Cups. Die Wertung der W40 gewann in Parsberg dabei Astrid Zunner-Ferstl, die für die 6 km-Strecke 26:59min benötigte. Schneller an diesem Tag waren nur Antonia Heinemann von Tristar Regensburg (26:38min) und Anika Urbansky vom SWC (26:47min), die sich in der Frauenwertung an diesem Tag auf die Plätze Eins und Zwei setzten. Aufgrund der besseren Zeiten bei den beiden Läufen in Waldetzenberg und Laaber reichte dies jedoch für Astrid Zunner-Ferstl, um die Gesamtwertung der Frauen insgesamt für sich zu entscheiden. Platz Drei in der

Gesamtwertung ging an Margrit Elfers, die in Parsberg beim Abschlussrennen auf den vierten Platz kam. Auf Platz Drei kam hier noch Vanessa Sturm.

Bei den Männern gewann Christoph Sturm das letzte Rennen. Er siegte in 22:23min. In der Wertung der M30 erreichten Jürgen Engl und Philipp Harrer die Plätze Zwei und Drei. Elmar Daubenmerkl gewann die M40 in einer Zeit von 23:22min. Dies bedeutete in der Endabrechnung der Cupwertung Platz Zwei bei den Männern. Philipp Harrer setzte sich hier auf Platz Drei. Die M50 gewann Thomas Federsel mit 25:11 min.

Stark vertreten waren in Parsberg die Jugendlichen des SWC um Trainer Hans Merkl. Sie nutzten nochmals die Gelegenheit des Crosslaufs, bevor es nun auf die Bahn geht. Leon Puchinger wurde in Parsberg zweiter in der U18. Ab der U16 waren die Schüler auf der 2 km-Strecke unterwegs. Luca Pinter siegte bei der männlichen U16 in 7:01min. Bei der weiblichen U16 gingen die obersten Podestplätze an Lisa Lankes und Sonja Thalhofer. Ebenfalls diese beiden Platzierung erreichten Julia Thalhofer und Julia Lankes in der weiblichen U14. Bei der weiblichen Schülerwertung des Gesamtcups kam mit diesem Ergebnis Julia Thalhofer auf Platz Drei. Auch die Jüngste war an diesem Tag erfolgreich: Anja Lankes wurde in der weiblichen U12 Dritte.

Timo Premru

Urte Alisch holt sich Weltmeistertitel

Hallen-WM der Senioren in Daegu (Südkorea) am 20. März 2017

Zum absoluten Highlight in der Wintersaison trafen sich in der Woche vom 20.03.2017 die Altersklassenathleten aus aller Welt zu den 7. Senioren-Hallen-Weltmeisterschaften in Daegu (Südkorea). Mit auf den Weg machte sich Urte Alisch vom SWC Regensburg. Und die Reise in den fernen Osten hat sich gelohnt: Sie wurde Doppelweltmeisterin in der Altersklasse W45 im Weitsprung und im Fünfkampf.



Urte Alisch ganz oben in Daegu -

Foto: Alisch

„Es sollte einfach ein Erlebnis sein, mal wieder an Weltmeisterschaften teilnehmen zu können. Da insbesondere die Konkurrenz aus Australien schwer einzuschätzen war, wollte ich zunächst mal nur Leistung zeigen,“ so Urte Alisch zur Erwartungshaltung vor den Wettkämpfen. Dass sie jedoch in ihrer Paradedisziplin dem Weitsprung durchaus zu den Favoritinnen zu

zählen war, zeigte sie kürzlich bei den Deutschen Meisterschaften, als sie mit einer Klasseweite von 5,33m den Titel holte. Diesmal ging es nicht ganz so weit. Aber mit 5,10m gelang ihr gleich im ersten Versuch der Satz über die magische 5m-Marke. „Natürlich wollte ich nochmal eins drauf setzen, aber ich merkte, dass es von Sprung zu Sprung schwerer wurde,“ bangte Urte Alisch um ihren Erfolg. Es blieb aber dabei. Denn im dritten Versuch gelang ihr nochmals ein starker Sprung auf 5,01m. Wie prophezeit war ihr zwar eine Australierin dicht auf den Fersen, konnte sie jedoch vom obersten Podestplatz nicht mehr verdrängen.

Und dann hatte Urte Alisch am Tag Sechs der Meisterschaften noch das ganz große Ziel vor Augen. Bereits im Jahr 2006 wurde sie bei den Hallenweltmeisterschaften der Senioren in Linz Weltmeisterin in der W35 im Fünfkampf. „Da wollte ich mir nun schon beweisen, dass weiterhin Top-Leistungen möglich sind, auch wenn mittlerweile ein paar Jahre vergangen sind“, so die ehrgeizige 49jährige.

Gut der Start in den Wettkampf über die 60 Meter Hürden. Nur eine Japanerin war hier schneller. Ebenso mehr als solide die 1,47m im Hochsprung, was ebenfalls die zweitbeste Leistung bedeutete. Nach dem Kugelstoßen ging es dann beim Weitsprung darum, sich deutlich vor die Konkurrentinnen zu setzen, denn „auf die 800m wollte ich es zum Schluss nicht ankommen lassen. Da habe ich immer

Respekt davor.“ Und es sollte klappen. Mit 4,87m knüpfte sie an den Einzelwettbewerb an und legte ein Punktepolster an. Die Befürchtungen vor dem 800m-Lauf zum Abschluss sollten sich dann als unbegründet herausstellen. Mit einer Zeit von 3:06,82min lag sie auch hier an der Spitze. Mit 3.571 Punkten holte sie sich das zweite Gold dieser Titelkämpfe. „Da wird jetzt schon ein wenig ein Traum war, dass ich das elf Jahre nach Linz wieder geschafft habe“, so Urte Alisch sichtlich glücklich über den Aufenthalt in Südkorea.

Motiviert ging es nach einem anstrengenden aber erfolgreichen Aufenthalt in Asien wieder zurück nach Deutschland, denn in der Freiluftsaison stehen die nächsten Ziele an: „Sicherlich werde ich jetzt ein bisschen Pause machen, aber dann laufen schon die Vorbereitungen für Aarhus. Die Unterkunft ist schon gebucht“, so Urte Alisch in Anspielung auf das nächste Großereignis in diesem Jahr, die Senioren-Europameisterschaft in Dänemark Ende Juli.

Timo Premru

In Nordbayern auf dem Stockerl

E-Kader-Lehrgang am 25. März 2017



Tradition: Hohe SWC-Beteiligung im Oberpfälzer Kader

Foto: Josef Koller

Traditionell gab es zum Abschluss des E-Kaders 2016/17 den gemeinsamen Lehrgang der nordbayerischen Bezirke mit Vergleichstest und der 8x100m-Staffel.

Hier konnte die Oberpfalz – trotz erheblicher Ausfälle im männlichen Bereich – auf Platz Drei einlaufen und somit das begehrte Stockerl besteigen.

In der 8x100m-Staffel standen mit Lisa Lankes, Nils Rößler, Simon Hahne und David Ringlstetter gleich vier SWC-Nachwuchsatleten. Im Test vorher wussten bereits vor allem Nils Rößler (30m fliegend, Kugelschocken – über 14 Meter !!!, insgesamt beste Weite – und 5er Hop) und Chiara Saller (5er Hop) als jeweils beste Oberpfälzer zu überzeugen.

Auch die übrigen SWCler konnten sich in fast allen Tests verbessern. Mit 13 von 22 Kaderathleten stellte der SWC einmal mehr das Gros beim Abschlusslehrgang.

Nachmittags klang der Lehrgang mit einem gemeinsamen Training mit den fränkischen Bezirken in den jeweiligen Disziplinblöcken aus. Bei der Abschlussbesprechung äußerte sich Bezirksschülerwart Hans Merkl lobend über den diesjährigen Kader; dem Vergleichskampf im September mit allen bayerischen Bezirken blickt er mit Zuversicht entgegen.

Josef Koller

Sonja Hackl holt Silber in der W 35

Bayerische Meisterschaft im 10km-Straßenlauf am 1. April 2017 in Neuhaus

„Etwas überrascht waren wir schon vom Kurs“, so Trainer Udo Reichl über die Strecke vor Ort. „Es glich teilweise mehr einem Crosslauf als einem Straßenlauf“, beschrieb er die Gegebenheiten bei diesen Straßenlaufmeisterschaften. So waren nicht geteerte Teilstücke, hügelige Passagen und ein Zieleinlauf auf Gras nicht geeignet, um Bestzeiten an diesem Tag über die 10 Kilometer zu laufen. „Aber schließlich mussten alle auf dem gleichen Untergrund laufen“, so aber das Fazit nach dem Rennen.

Ganz optimal lief dieser Tag für den SWC nicht. Allein drei Mannschaften kamen aufgrund von Krankheiten oder Verletzungen kurzfristig nicht zustande. Aber diejenigen, die mit dabei waren, konnten dann doch zufrieden nach Hause fahren. Insbesondere Maria Kerres lief einmal

mehr ein beherztes Rennen. Mit 39:23 Minuten kam sie in der Gesamtwertung der Frauen unter 82 Teilnehmerinnen auf Rang neun. In ihrer Altersklasse der U23 landete sie damit auf den fünften Platz. Dicht ihr auf den Fersen war Kirsten Moritz, die den vierzehnten Platz erlaufen konnte. Unter den besten 20 war auch Sonja Hackl zu finden, die schließlich die einzige Einzelmedaille an diesem Tag mit nach Regensburg nehmen durfte. In der W35 kam sie somit zu Silber.

Belohnt wurden die drei schließlich mit einem starken dritten Platz in der Teamwertung der Frauen, nur geschlagen von der LAC Quelle Fürth und dem SC Kemmern. Weitere Einzelplatzierungen gingen an Margrit Elfers und Vanessa Sturm.



Starkes Team:
 Sonja Hackl, Kirsten Moritz und Margrit Eifers
 Foto: Hackl

Etwas ausgedünnt das Starterfeld des SWC bei den Herren. Christoph Sturm landete auf Rang 40, was den zehnten Platz in der U23 bedeutete. Altersklassenplatzierungen gingen an Bernhard Schöberl mit dem siebten Platz in der M40, der gleiche Platz für Rudi Salzberger in der M45, Rang Sechs für Thomas Federsel in der M50, Uwe Höckele mit Rang Elf in der M55. Eine Mittelfeldplatzierung erzielte Hubert Beck in der Männerwertung.

Die Besetzung Sturm, Schöberl und Salzberger holte sich in der Teamwertung der Männer noch eine Top-Ten-Platzierung.

Timo Premru

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

AUTOHAUS Schrödl GmbH

Ihr Servicehändler für:



**Gebraucht-
 wagenCenter**



Nittendorf – Neutraubling – Sinzing

Werfertag

Werfertag des SWC am 1. April 2017 am Weinweg mit Langstrecken-OM

Am 1. April erwachte der Weinweg aus seinem Winterschlaf. Es fand der traditionelle Werfertag des SWC statt.



Fotos: Christian Frimberger

Spannend dabei immer die Wettbewerbe der 12-Jährigen, weil es der erste Anhaltspunkt dafür ist, wo sie im Kreis bzw. Bezirk Oberpfalz stehen.

Und da sieht es bei den Mädchen sehr gut aus: Laura Kögel wird Dreifachsiegerin mit ansprechenden Leistungen. Knapp hinter ihr holt Celia Spieß Silber mit Kugel und Diskus und Bronze mit dem Speer. Bei den Jungs gab es drei verschiedene Sieger, erfreulicherweise zwei vom SWC mit Elias Premru im Speerwurf und Simon Bruschütz im Diskuswurf, dazu Kugel Silber und Bronze für Simon und Daniel Langlitz.

Dass das Werfen bei unseren W13-Mädels nicht Spezialdisziplin ist, wissen wir vom letzten Jahr, trotzdem zwei Medaillen für Julia Thalhofer mit der Kugel und Katja Bady mit dem Diskus. In der M13 wurde Sebastian Seifert Dreifachsieger, erfreulich die Leistungssteigerungen mit Kugel und Speer.

Besonders erfreulich hier aber das Abschneiden in der Langstrecken Oberpfalzmeisterschaft: Tolle Leistung von Vincent Schäfer in der M12: mit 7:19,55 min setzt er sich klar vom Feld ab. In der M13 ist Simon Hahne nicht zu schlagen.

Bei den Mädchen in der W13 Silber und Qualifikation Bayerische Meisterschaften für Julia Thalhofer, Bronze für Isi Schmitt und W12-Silber für unsere Kleinste Kathrin Ertl.

In der M14 war Nils Rößler das Maß aller Dinge, persönliche Bestleistungen im Kugelstoßen, obwohl er mit den 12,21m sogar ein wenig haderte, mit dem Diskus haute er dann einen richtig raus: 38,32m und BLVD-Kadernorm! 35,65m im Speerwurf sind Qualifikation Bayerische Meisterschaft.

Tristan Böck steigert ebenfalls seine persönliche Bestleistung und gewinnt den M15-Wettbewerb im Speerwurf mit 36,07m. Dieser Sieg war erwartet worden, völlig unerwartet sein Sieg im Kugelstoßen. Den Diskuswettbewerb gewann Lasse Schmid, ebenfalls tolle Steigerung



Siegerehrung beim Kugelstoßen

auf 30,13m und Qualifikation Bayerische Meisterschaft. Tolle Leistungen für Luca Pinter und Bronze und Silber (Kugel, Speer), damit hatte niemand gerechnet, Lasse holt mit der Kugel seine zweite Medaille (Silber). Silber für Valentin Moritz und Bronze für Michi Bruischütz. Speer-Bronze geht an Elias Hammouche.

Sieg in der W14 für Amira Zeitouni (Kugel) und Maria Wenig mit dem Speer, zudem noch Diskus Bronze für die Ami. Zweimal Silber für Paulina Hof mit der Kugel und dem Diskus. Gut ihre Leistung im Speerwurf mit Bronze, hinter Maria Ferst, die hier mit guten 24,36m Silber holt. Eine weitere Medaille für Helene Neujean mit Bronze im Diskuswerfen. Zwei Lauftitel gab es auch in dieser Altersklasse, jeweils mit Qualifikation Bayerische Meisterschaften: Luca Pinter gewinnt souverän die M15 und Lisa Lankes nach tollem Rennen mit Riesenvorsprung die W14, dazu Silber für Lina Schubert und Bronze für Linda Stierstorfer.

Bisher war er eher als Springer aufgefallen, aber Daniel Zsursza gewann souverän alle drei Wurfdisziplinen, im Speerwurf sogar mit 41,76m, einer tollen Weite und

nur knapp unter der BM-Qualifikation. Das eröffnet natürlich auch Perspektiven in Richtung Mehrkampf. Hinter ihm dreimal Silber für Marc Steger, auch bei ihm können sich die Leistungen mit den neuen Gewichten durchaus sehen lassen. Ein weiterer Mehrkämpfer, Paul Sittner holt zweimal Silber (Diskus, Speer) und Neuzugang Jack Andrew Beckett glänzt mit Kugel-Bronze.

Zwei Kreismeistertitel holt auch Amon Schmid in der U20. Philipp Geldhäuser holt Speer-Silber und Kugel-Bronze, sowie Samu Vogl Diskus-Bronze. Ein sehr beherztes Rennen zeigte Leon Puchinger über 3000m, lange bot er dem klaren Favoriten Michael Dirscherl (LG Telis) Paroli, erst auf der letzten Runde musste er sich geschlagen geben und holte Silber.

Einen Saisoneinstand nach Maß erwischt Nancy Randig: Dreifachsiegerin und tolle neue Hausnummern mit dem Hammer 56,56m und vor allem mit der Kugel 13,52m. Die 37,37m sind persönliche Bestleistung trotz „nur“ Silber und der Diskus liegt mit 32,08m auch nur knapp unter ihrer Bestleistung. In ihrem Sog konnte sich auch Lisa Morawitz toll verbessern. Silber und Qualifikation Bayerische Meisterschaften mit der Kugel (11,06m), Silber mit dem Diskus (26,66m) und tolle Steigerung und 35,16m mit dem Speer.

In der U20 holt Caro Pegoretti bei ihren Comeback drei Medaillen: Gold mit dem Diskus, dazu Bronze mit Speer und Kugel, Thesi Jäger holt Kugel-Silber.

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



Seit über 40 Jahren versorgen wir Regensburg und die Region mit Strom, Erdgas, Wärme und Trinkwasser. Mit nachhaltigen Energiekonzepten – ausgerichtet auf erneuerbare Energien – gewährleisten wir jetzt und in Zukunft eine zuverlässige und sichere Versorgung.

www.rewag.de

Immer für Sie nah!
REWAG



Leider schaffen es die Männer nicht aufs Stockerl, Aid Voigt belegt zweimal Platz Vier, dafür überzeugen die Senioren: Gold für Jan Ropohl und Roland Schönleber, Silber für Klaus Ballmann und Eckhardt Blaul sowie Bronze für Franz Sedlmeier, Franz Stadler und Christoph Schmidt. Bei den Frauen gefällt vor allem die frischgebackene C-Trainerin Christine Härtl mit schönen 29,61 m und Silber im Speerwurf. So auch Malin Miksch mit ordentlichen Weiten im Speerwurf (Bronze) und Kugelstoßen (Silber). Daniela Morawitz schließlich landet im Diskuswurf als Dritte auf dem Stockerl. Im 5000m-Lauf kämpft sich Jens Wulff zu Silber.

Josef Koller



SWC-Werfer:
Nancy Randig, Franz Sedlmeier und Jan Ropohl
Fotos: Christian Frimberger

Großes Aufgebot

Schülersportlerehrung der Stadt Regensburg am 4. April 2017



Die starke SWC-Schülermannschaft mit Trainer Hans Merkl und Bürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer
Foto: Timo Premru

Kurz vor den Osterferien fand die traditionelle Sportlerehrung der Stadt Regensburg statt. Mit dabei zahlreiche junge Sportlerinnen und Sportler des SWC Regensburg.

Die Bürgermeisterin Gertrud Maltz-Schwarzfischer nahm in diesem Jahr die Sportlerehrung der jungen Athleten vor. In den verschiedensten Sportarten wie z.B. Rudern, Ringen, Eiskunstlauf usw. konnten viele Erfolge verbucht werden.

Für den SWC gab es folgende Auszeichnungen:

Einzelehrungen:

- 1 x Süddeutscher Meistertitel
- 5 x 1. Bayerische Meister
- 1 x 2. Bayerische Meister
- 3 x 3. Bayerische Meister
- 1 x Nordbayerische Meister
- 21 Oberpfalzmeister

Mannschaftsehrungen:

- 1 x 1. Bayerische Meister
- 1 x 2. Bayerische Meister
- 1 x 3. Bayerische Meister
- 5 x Oberpfalzmeister

Timo Premru

Bronze fürs Frauenteam

Bayerische Halbmarathon-Meisterschaften am 23. April 2017 in Augsburg



Mit vier Bronzemedailien sind die Athleten rund um Trainer Udo Reichl am 23. April 2017 von den Bayerischen Halbmarathonmeisterschaften aus Augsburg zurückgekehrt.

Schnellste Frau war dabei Kirsten Moritz. Mit 1:28:53h gelang ihr dabei ein neue persönliche Bestzeit über diese Distanz. Damit setzte sie sich im Gesamtklassensament der Frauen

auf den siebten Platz. Belohnt wurde sie in der Teamwertung der Frauen, wo sie gemeinsam mit Stephanie Bötzl und Margrit Elfers den dritten Platz sichern konnte. Stephanie Bötzl lief eine Zeit von 1:31:24h und holte sich damit eine Bronzemedaille in der Wertung der W35. Margrit Elfers belegte mit 1:38:08h – was ebenfalls neue persönliche Bestzeit bedeutete – Rang 20 in der Frauenwertung.



Bei den Männern ging ebenfalls eine Einzel- und eine Teammedaille mit nach Regensburg. Bernhard Schöberl gelang mit einer Zeit von 1:19:33h Rang Drei in der M40. Damit rangierte er in der Gesamtwertung der Männer auf einem guten Platz 29. Die Besetzung Thomas Federsel, Thomas Noell und Uwe Höckele holte sich in der Altersklasse M50–M55 auch einen begehrten Treppchenplatz.

Timo Premru

**Dritter Platz in der Teamwertung:
Stephanie Bötzl, Kirsten Moritz
und Margrit Elfers**

Foto: Elfers



Fünf Hammer-Titel für den SWC

*Oberpfalzmeisterschaften Hammerwurf und Langstaffel
am 29. April 2017 in Wiesau*



Ein wahrer Hammer gelang Nancy Randig bei den Oberpfalzmeisterschaften im Hammerwerfen in Wiesau.

Mit einer neuen persönlichen Bestweite von 58,47m nähert sie sich bereits sehr früh in der Saison der 60m-Marke. „Die Vorbereitung auf die Sommersaison lief optimal. Das Trainingslager in Kroatien hat mich hervorragend vorbereitet“, so Nancy Randig. Mit ihrer Leistung befindet sie sich aktuell auf Platz Drei der Deutschen Bestenliste in der U18. In der noch jungen Sommerwertung hat noch keine Athletin so weit geworfen wie sie.

Insgesamt konnten die SWC-Athleten bei den Oberpfalzmeisterschaften Hammerwurf und Langstaffeln acht Titel mit nach Hause nehmen.

Neben der überragenden Leistung von Nancy Randig konnten weitere SWC-Nachwuchsathleten in Wiesau überzeugen. So werden bei den Bayerischen Meisterschaften U16 im Juli am Weinweg auch zwei SWC-Hammerwerfer in den Ring steigen: Nils Rößler übertraf bei seinem M14-Sieg mit 28,76m klar die geforderte Qualifikationsnorm, und auch M15-Sieger Jonathan Reichert konnte in seinem ersten Wettkampf überhaupt gleich mal die Bayerische Meisterschaftsqualifikation abhaken.

Für Hammer-Titel Vier und Fünf sorgten in der M13 mit persönlicher Bestleistung (18,73m) Sebastian Seifert und in der M12 Jonas Hillebrand (13,04m). Hammer-Silber gab es für Amira Zeitouni (14,37m) und Bronze für Michael Bismark (U18/19,70m).

Auch unsere Langstaffelläufer ließen nichts anbrennen: Drei Starts, drei Siege, die U18-Staffel mit Lasse Schmid, Michael Bruischütz und Michael Bismark lief dabei die schnellste Zeit überhaupt (10.23,49min), und voll überzeugen konnte auch die U14 mit David Ringlsetter, Simon Hahne und Jonas Hillebrand, die sich lange vor dem späteren U16-Sieger hielt und in 11:12,97min mit fast einer Minute Vorsprung gewann.

Titel Nummer Drei für die 3x800m-U14-Mädels Julia Thalhofer, Julia Lankes und Isabell Schmitt (8:56,66min), die nur

knapp hinter dem U16-Sieger aber klar vor der siegreichen U18-Staffel ins Ziel lief.

Eher durchwachsen dagegen die Ergebnisse beim Werfen: Erfreulich die 12,30 Meter von Nils Rößler mit der Kugel, wieder eine Steigerung, die 33,12 Meter von Jonathan Reichert mit dem Speer sowie die 24,34 Meter von Tristan Böck mit dem Diskus, ansonsten konnte kaum jemand seine Leistung vom SWC-Werfertag verbessern.

Timo Premru und Josef Koller

Hammer-Team in Wiesau:

Links Nancy Randig (Foto: Frimberger) und unten das SWC-Team (Foto: Koller)



Gelungener Saisonstart

Bahneröffnung am 1. Mai 2017 in Eschenbach und Saisonauftakt in Germering

Besonders gut aus den Startlöchern kam Sophie Sachsenhauser. Beim Germeringer Top-Meeting gelang ihr gleich zum Saisonauftakt eine klasse Zeit über die 400m Hürden der U18. Mit 1:04,72min lag sie nicht nur deutlich vor der Konkurrenz, sondern damit konnte sie auch gleich die Norm für die Deutschen Meisterschaften in Ulm abhaken. Beim Stabhochsprung gelang ihr dann noch mit einem Sprung über exakt 3m eine neue persönliche Bestmarke.

Auch eine neue persönliche Bestleistung erzielte Hannah Budig über die 100m, ebenfalls in der U18. Mit 13,05sec im

Vorlauf ist es nun nur noch eine Frage der Zeit, wann die 13 Sekunden unterschritten werden. Im Finale kam sie dann schließlich auf Rang Fünf mit einer Zeit von 13,18sec. „Das war schon gut zum Auftakt, was die beiden abgeliefert haben. Insbesondere war es halt mit zu kühler Witterung und böigem Wind auch kein Sprintwetter“, so die Trainerin Steffi Pietsch.

Im Weitsprung landete Hannah Budig mit 5,03m auf Platz Vier. Platz Eins in der Weitsprungkonkurrenz der U20 ging an Jacqueline Sterk, die ihren besten Sprung auf 5,40m setzen konnte. Mit 12,85sec über die 100m war man dann



seit 1920
Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

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





*Hannah Budig in Germering - Foto: Günter Sterk
und rechts Hannah Nußbaumer in Eschenbach - Foto: Premru*

auch zufrieden, vor allem vor dem Hintergrund eines Trainingsrückstandes aus dem Winter und den gerade anstehenden Abiturprüfungen.

11,34sec von Fabian Müller im Vorlauf der Männer über die 100m und 3,10m von Malin Miksch im Stabhochsprung rundeten einen gelungenen Saisonauftakt in Germering ab.

Die Trainingsgruppen um Hans Merkl und Michele Duchardt starteten bei der Bahneröffnung in Eschenbach. Zweimal persönliche Bestleistung erreichte Matthias Fehlner. Im Weitsprung setzte er sich mit 5,69m auf Platz Zwei in der U20 und erreichte mit 12,69sec über die 100m Platz Fünf. Gute Zeiten konnten Marc Steger, Daniel Zsurzsa und Samuel Vogl über die 200 m-Distanz laufen. Eine neue persönliche Bestweite konnte

Valentin Moritz im Speerwurf der U16 erzielen. 29,65m war sein bester Wurf. Im gleichen Wettbewerb übertraf Yannik Seremet die 30m-Marke: Sein Speer landete bei 30,18m. „Mit dem Einstieg in



die Saison bin ich durchaus zufrieden“, so Michele Duchardt zum Abschneiden seiner Athleten.

Eine kleines Feuerwerk an Normerfüllung für die Bayerischen Meisterschaften lieferte die Trainingsgruppe von Hans Merkl. Die Plätze Eins und Zwei gingen über die 100m der U16 an die D-Kader-Athletin Hannah Nußbaumer, die genau 13sec lief und an Sonja Thalhofer, ihre Zeit 13,24 sec. Über die 80 m Hürden drehte sich das Bild. Hier

hatte Sonja Thalhofer auf Platz Fünf die Nase vorne, vor Hannah Nußbaumer auf Platz Acht und Maya Deiml auf Rang Neun. Allein zehn Athletinnen erreichten bei diesem Lauf mindestens die B-Norm für die Bayerischen Meisterschaften.

Sonja Thalhofer legte dann über die 300m noch eins drauf: Die Zeit von 43,62sec bedeuteten ebenfalls die Qualifikationsnorm und derzeit Platz Eins in der Bayerischen Bestenliste der W15.

Im Weitsprungwettbewerb landete Maya Deiml auf Rang Drei mit einer Weite von 4,91m. Das heißt momentan Rang Zwei in der Bayerischen Bestenliste der W14. Sonja Thalhofer schaffte dann noch eine Normerfüllung: 9,59m im Dreisprung lassen ihr eine zusätzliche Startoption bei den Bayerischen Meisterschaften.

Bei den Jungs ein ähnliches Bild: Luca Pinter siegte im Weitsprung der U16 mit 5,68m. Damit setzte auch er sich an die Spitze der Bayerischen Bestenliste. Über die 300m holte er sich mit 39,91sec Platz Zwei. Beides bedeutete die Normerfüllung. Im Weitsprung auf Rang Fünf landete Yannik Seremet. Seine 5,32m waren persönliche Bestleistung und ebenfalls die Norm.

Weitere gute Leistungen durch Antonia Fehlner über die 200m der U18, Paulina Hof im Kugelstoßen der U16 mit 8,82m, Marc Steger mit 27,07m im Diskus der



Vincent Schäfer und Elias Premru in Eschenbach

Foto: Premru

U18 und Daniel Zsurzsa mit 26,10m im gleichen Wettbewerb.

Auch zwei ganz junge Athleten waren in Eschenbach bei der U14 mit dabei.

Elias Premru nutzte die Gelegenheit als Vorbereitung für den anstehenden Blockmehrkampf und holte sich mit 1,33m Platz Zwei im Hochsprung. Vincent Schäfer, der kürzlich mit einer erstaunlichen 2000m-Zeit aufwarten konnte, probierte erstmals ein paar technische Disziplinen.

„Ein mehr als gelungener Auftakt in die Saison“, so das Fazit von Trainer Hans Merkl.

Timo Premru



Höhenflüge für Plank und Geldhäuser

Frühjahrsspringen am 5. Mai 2017 am Weinweg

Für die großen Ausrufezeichen beim traditionellen SWC-Frühjahresspringen der Stabhochspringer an der Städtischen Sportanlage am Weinweg Anfang Mai sorgten Philipp Geldhäuser und Vroni Plank.

U20-Athlet Philipp Geldhäuser sprang dabei mit 3,71m Tagesbesthöhe und scheiterte nur knapp an der neuen persönlichen Bestleistung von 3,91m. Hinter ihm belegten die Mehrkämpfer Amon Schmid (3,21m) und Samuel Vogl (3,11m) mit ordentlichen Höhen die Plätze.

Besonders erfreulich verlief der Wettkampf für Vroni Plank. Nach langer Pause überquerte sie auf Anhieb 3,21m, Tagesbesthöhe im weiblichen Bereich und der Sieg in der U20. Dabei konnte man direkt sehen, wie von Sprung zu Sprung die Sicherheit wuchs. Gute Leistung auch von Malin Miksch bei den Frauen, die mit 3,11m ihre persönliche Bestleistung egalisierte.

Pech für die dritte SWC-Topspringerin Sophie Sachsenhauser: Nach gutem Einspringen riss sie dreimal unglücklich ihre Anfangshöhe und musste das Springen mit einem Salto Nullo beenden.

In der M15 steigerte sich Valentin Moritz auf 3,11m. Auch der zweitplatzierte Tristan Böck stieg mit 3,01m zufriedenstellend in die Saison ein.

Deutlich verbessern konnten sich die Mehrkämpfer Michael Bruischütz, Leo

Sauerer (beide 2,31m) sowie Paul Dietmeier (2,21m). Den U18-Wettbewerb gewann Janis Voigt mit neuer Bestmarke von 2,81m.

Mit ordentlichen 2,41m stieg U18-Siegerin Emma Gartzke vor Vivienne Hame (2,01m, PB) in die Saison ein. Bei W15-Siegerin Paulina Hof (2,31m) ist noch ein bisschen Luft nach oben.

Sehr erfreulich die 2,61m von David Ringlstetter in der M13, klarer Sieg mit neuer Bestmarke. In seinem Sog steigerten sich Sebastian Seifert und Simon Hahne auf 2,21m bzw. 2,01m. In der M12 siegte Mika Schönleber bei seinem Stabdebut mit 1,51m. Dahinter holten Simon Bruischütz, Julian Schächtele und Sebastian Schuster mit 1,41m alle drei Silber.

Um über 10 Zentimeter steigerten sich auch in der W13 Anastasia Barska und Julia Lankes auf 1,91m, die W14-Siegerin Amira Zeitouni überquerte die gleiche Höhe und W12-Siegerin Hannah Plutz sprang 1,41m.

Sieger bei den Männern schließlich der Trainer und Altmeister Jan Ropohl mit 3,01m. Für die kommenden Aufgaben scheinen die SWC Stabis gerüstet.

Josef Koller



Gold und Bronze für die Jugend

*Bayerische Meisterschaften Langstaffel
am 6. Mai 2017 in Türkheim*

*U23-Junioren (auch unten Mitte) und -Juniorinnen haben Grund zum Jubeln
Fotos: Michael Duchardt*

Drei Staffeln starteten in Türkheim für den SWC: Die männlichen Junioren U23 konnten in der 4x400m-Staffel mit der sehr guten Zeit von 3:31,70min die Goldmedaille holen. Die mehrfachen bayerischen Staffelmanne Fabian Müller und Fabian Buslaps wurden dabei von den U18 Junioren Daniel Zsurzsa und Marc Steger ergänzt. Die beiden konnten bei ihrem Debut voll überzeugen. Marc Steger lief sein erstes 400m-Rennen und beide kamen unter 54 Sekunden ins Ziel. Leider waren die anderen gemeldeten Teams nicht am Start, aber mit der viertbesten Zeit aller Staffeln an diesem Tag konnte man sehr zufrieden sein.

Die Juniorinnen U23 von Trainer Sven Engelmann mussten kurzfristig den Ausfall von Elisa Leitner in der 4x400m-Staffel verkraften. Für sie sprang

Antonia Fehlner ein. Gemeinsam mit Cora Plechatz, Kathrin Smarzoch und Vivika von Essen holten sie in sehr ordentlichen 4:30,29min den dritten Platz und nahmen somit Bronze mit nach Hause.

Die Männerstaffel in der Besetzung Christoph Sturm, Maximilian Thoma und Hubert Beck hatten sich über die 3x1000m ein bisschen mehr erhofft als den siebten Platz und der gelaufenen Zeit von 8:35,63min. Insgesamt waren die drei somit nicht ganz zufrieden.



Michael Duchardt

Großes Aufgebot

Kreismeisterschaften Süd U14 - U20 am 6. Mai 2017 in Bad Kötzing

Mit rund 60 Athleten war der SWC bei den Kreismeisterschaften der Verein mit den meisten Meldungen. Eher etwas dünn besetzt waren die Starterfelder in den höheren Altersklassen. Dort konnte sich Matthias Fehlner in der M20 den Kreismeistertitel im Hochsprung und den 110m Hürden sichern. In der U18 bestritt Jack Andrew Beckett seinen ersten Wettkampf für den SWC. Er gewann Silber im Weitsprung mit ordentlichen 5,50m. Sieger im Hochsprung wurde Paul Sittner mit 1,66m.



Über die 100m der U18 weiblich belegten Katharina Pitzl, Lisa Morawitz und Lucie Neuking die Plätze Eins bis Drei. Ihre zweite Medaille holte Lucie Neuking mit Silber über die 200m. Ebenfalls Silber durch Katja Stadler über die 100m Hürden. Auch im Weitsprung waren die Athletinnen auf dem Treppchen: die Ränge Zwei und Drei durch Lisa Morawitz und Sophie Baron. Platz Zwei durch Annalena Bock im Hochsprung.

Ganz starke Teilnehmerfelder gab es hingegen in den Altersklassen U16 und U14. Ausnahme war hier lediglich die M14, wo sehr wenig Athleten teilnahmen. Dort gewann Lukas Zeitler die 100m und den Weitsprung, Paul Wenig die 80m Hürden. Luca Pinter war zweimal ganz vorne zu finden: In der M15 über die 80m



*Oben unsere Trainer aus Bad Abbach: Christine Härtl und Franz Sedlmeier
Unten Hans Merkl - Fotos: Timo Premru*

Hürden und mit guten 5,59m im Weitsprung holte er zweimal Gold und bestätigte damit seine Qualifikationsnormen für die Bayerischen Meisterschaften. Weitere Titel in dieser Altersklasse durch Leonhard Sauerer über die 800m. Sein Talent zeigte auch Julian Donhauser, der im Weitsprung und Hochsprung auf dem Treppchen stand.



Die D-Kader-Athletin Hannah Nußbaumer setzte ihre sehr guten Leistungen fort. Mit 12,83sec gewann sie die 100m der W15



und verpasste die Qualifikationsnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften um gerade sechs Hundertstel. Bronze holte dort Linda Stierstorfer, die auch Platz Drei im Weitsprung erreichte. Auch sehr gut in der gleichen Altersklasse das Ergebnis von Lina Schubert im Hochsprung, die mit 1,55m Silber holen konnte. Über die 80m Hürden ging Bronze an Sonja Thalhofer.

Sehr stark die 800m von Lisa Lankes in der W14. Mit einer Zeit von 2:30,83min findet sie sich auf Platz Eins in der Bayerischen Bestenliste in dieser Altersklasse wieder. Ebenfalls in der W14 holte Maria Wenig Platz Zwei über die 100m. Über die 80m Hürden gingen Silber und Bronze an Maya Deiml und Chiara Saller. Gold im Hochsprung holte Celina-Michelle Wegner. Silber auch im Weitsprung durch Maya Deiml.

Ein Staffelergebnis ragte heraus: Die Besetzung Maria Wenig, Maya Deiml, Emma Budig und Lisa Lankes lief in der 4x100m Staffel der U16 in einer Zeit von 53,98sec auch die Qualifikationsnorm für

die Bayerische Meisterschaft, die im Juli in Regensburg vom SWC ausgetragen wird. Alle anderen Staffelmanen sind in der Ergebnisliste zu finden (ladv.de).

Groß kamen auch die Jüngsten raus. David Ringlstetter dominierte die Altersklasse M13. Besonders stark dabei die 1,51 im Hochsprung. Damit schaffte er bereits die Norm für die Bayerischen Meisterschaften der U16. Die 60m Hürden gewann er vor Sebastian Seifert. Sein drittes Gold holte sich das Nachwuchstalent im Weitsprung.





Zweimal Silber holte sich der Neuzugang über die 75m und im Weitsprung.

In der W12 holte Laura Kögel drei Medaillen: Gold im Hochsprung und Weitsprung sowie Silber über die 75m. Klara Hirzel holte die Bronzemedaille über die 800m. Emma Wittmann ebenfalls Platz Drei über die 60m Hürden und im Weitsprung.

In der W13 kam über die 800m Sophie Schöberl auf den zweiten Platz und auf Rang Drei im Weitsprung.

Timo Premru

Elias Premru, noch ein Jahr jünger als sein Vereinskamerad, kam auch schon über beachtliche 1,39m im Hochsprung in der M12. Den Medaillensatz machte er mit Silber über die Hürden und Bronze im Weitsprung komplett. Der gleichaltrige Vincent Schäfer kam als erster über die 800m ins Ziel. Seine Zeit hierbei 2:35,39min, womit er in Bayern ebenfalls ganz vorne zu finden ist. Platz Drei für ihn dann über die 75m.

Julian Schächtele holte sich in dieser Altersklasse den ersten Platz über die 60m Hürden in sehr guten 12,11sec.



Läufer und Techniker steigen gut in die Saison ein

Rolf-Watter-Sportfest am 13. Mai 2017 im Unistadion

Über die kurze Sprintdistanz von 100m erreichte Fabian Müller eine Zeit von 11,34sec. Nicht ganz zufrieden war Jonas Premru mit seinem Saisonanstieg. Mit einer Zeit von 11,59sec bei seinem ersten U18-Einsatz hatte er sich etwas mehr erhofft. Luka Krampert erreichte bei den Frauen Platz Acht mit 12,61 Sekunden. Über die 200m war sie so schnell wie seit fünf Jahren nicht mehr: 25,85sec. In der U18-Konkurrenz steigerte Sophie Sachsenhauser ihre Bestleistung über die 100m auf 12,73 Sekunden, das war drei Zehntel schneller als bisher. Die gleiche Steigerung bei ihr auch über die 200m, wo sie ihre neue Bestmarke auf 26,06sec setzen konnte. „Das war ein großartiges Comeback von Sophie, nach der langen Verletzungspause im letzten Sommer“, freute sich ihre Trainerin Steffi Pietsch. In der gleichen Altersklasse setzte Hannah Budig ebenfalls ihre persönlichen Bestleistungen auf 12,98sec und 27,07sec. Lucie Neuking kam in einer Zeit von 13,65sec ins Ziel.

Daniela Gantschir kam bei den 100m Hürden in einer Zeit von 16,90 Sekunden auf Rang Sieben.

Sehr gute Ergebnisse auch in den technischen Disziplinen: Im Weitsprung der U20 gewann die Deutsche Meisterin der U16 vom letzten Jahr Denise Jaeschke (LG Stadtwerke München). Mit ihrer Siegweite von 5,73m lag sie nur zwei Zentimeter vor Jacqueline Sterk vom SWC Regensburg, die jedoch wegen Fußproblemen den Wett-

kampf abbrechen musste. Jonas Premru konnte bei seinem ersten Weitsprungwettbewerb in dieser Freiluftsaison lediglich einen gültigen Versuch erzielen und erreichte eine Weite von 6,05m. Andreas Plöbbl musste sich mit dem zweiten Platz trotz übersprungener 2,01m zufrieden geben. Denn der U20-Europameister Tobias Potye (LG Stadtwerke München) nutzte das Rolf-Watter-Meeting ebenfalls zum Saisonauftakt und siegte mit 2,13m.



*Hochspringer Andi Plöbbl
Fotos:Timo Premru*

Im Stabhochsprung geht es für Sophie Sachsenhauser immer höher hinaus. Innerhalb von zwei Wochen steigerte sie sich um unglaubliche 40 Zentimeter auf nun 3,40m und das, obwohl sie erst letzten Herbst mit dieser Disziplin begonnen hatte. Mit einer Höhe von 3,80m holte sich Philip Geldhäuser den Sieg in der U20.

„Es war eine sehr gelungene Auftaktveranstaltung der Leichtathletik in diese Saison, die tolle sportliche Leistungen geboten hat“, so das Fazit vom Präsidenten der LG Telis Finanz Regensburg Norbert Lieske. Weiter führte er aus: „Besonders stolz sind wir auf die neue professionelle technische Ausstattung, die die drahtlose Übertragung der Ergebnisse von den einzelnen Wettkampfstätten in das Wettkampfbüro ermöglicht. Damit haben wir einen neuen Meilenstein erreicht.“ Dieses Meeting war damit ein anregender Vorgeschmack auf die Sparkassengala, die am 10./11. Juni ebenfalls im Unistadion stattfindet.

Timo Premru



Laufwettbewerbe beim Rolf-Watter-Sportfest

Bei idealem Laufwetter erreichten fast alle Läufer des SWC beim Rolf-Watter-Sportfest neue persönliche Bestzeiten. Loretta Flöte und Johannes Dobler liefen die 800m in 2:30,28 bzw. 2:16,05min. Über die 1.500m steigerte sich Vanessa Sturm auf 5:18,26min, und Leon Puchinger verfehlte mit 4:30,80min die Bayerische Meisterschaftsnorm nur um 8 Zehntelsekunden. Schließlich verbesserte sich Christoph Sturm über die 3.000m deutlich auf hervorragende 9:31,26min. Gratulation!

Ebenfalls ein sehr gutes Ergebnis erlief Hubert Beck über die 1.500m. Zwar blieb er knapp über seiner persönlichen Bestleistung, erzielte aber mit 4:22,97min eine gute Zeit. Ebenfalls über die 800m startete Jens Wulff und erreichte eine Zeit von 2:21,40min.

Deutsche Meisterschaft über 10.000m in Bautzen

Als Einziger SWCler trat Rudi Salzberger bei der DM über 10.000m in Bautzen an. Dabei startete er couragiert mit einem Tempo von 3:15min, musste aber aufgrund der von wiederholter Krankheit geprägten Vorbereitung im Laufe des Rennens Federn lassen und erreichte nur eine Zeit von 35:39,71min, mit der er zumindest schon die Qualifikation für die kommende Saison in der Tasche hat.

Daniel Wedekind



1. Kreisschülerrunde am 13. Mai 2017 in Burglengenfeld

Auch die Kleinsten waren am zweiten Mai-Wochenende im Einsatz: In Burglengenfeld gab es die 1. Kreisschülerrunde und so hatte der SWC-Zoo mal wieder Ausgang. Und das mit großem Erfolg.

In der AK11 gewannen die SWC Tiger knapp vor den Schierlinger Flitzis. Bei den Tigern kämpften Santiago Huesca Ramirez, Anna-Lena Härtl, Caroline Härtl, Eva Flierl, Katharina Krumey, Theresa Krumey und Hannah Murr. Auch unser zweites Team, die Löwen, konnten sich mit Josephine Hempel, Hannah Mehrlinger, Caroline Pöppel, Maximilian Belej und Johanna Fehm und Platz Sechs im Vorderfeld platzieren.

Auch die SWC Pumas in der AK10 konnten einen Sieg feiern, und zwar gemeinsam mit Post Süd Express, für die Pumas waren Richelle Post, Romeo Smith, Kili Klimenta, Florentin Bezzel, Katja Breit, Katharina Zellner und Louis Huber am Start.

Und auch die Kleinsten, die SWC Panther in der AK8 mit Laura Gallmeier, Daniel Belej, Betty Simon, Nicolas Huesca Ramirez, Amelie Mehringer, Freya Hempel und Marco Smith landete auf einem tollen achten Platz, obwohl fast das komplette Team dem jüngeren Jahrgang angehörte.

Josef Koller

Starke Mannschaftsleistungen

Oberpfalzmeisterschaften Block am 13. Mai 2017 in Burglengenfeld

Mit dem SWC ist auch in Zukunft zu rechnen. Das bewiesen unsere Jüngeren, die Jahrgänge 2004 und 2005, bei ihren Oberpfalzmeisterschaften in den Blockmehrkämpfen, denn sie konnten fünf Einzeltitel und einen Mannschaftstitel erringen.



Elias Premru (rechts) im Hürdenlauf Fotos: Timo Premru

In der M12, die alle ihren ersten Mehrkampf ablieferten, gewann Elias Premru klar den Titel im Sprint/Sprung. Sehr gut sein Speerwurf mit 28m, im Hochsprung wäre sogar mehr drin gewesen, trotzdem deutlicher Sieg mit 1.818 Punkten. Bronze gewann Daniel Langlitz mit 1.382 Punkten, Pech für Mika Schönleber, der nach einem unglücklichen Salto Nullo im Hochsprung die Medaillenränge knapp verpasste.

Souveräner Sieg für David Ringlstetter in M13 Sprint/Sprung, mit 2.019 Punkten schaffte er auch die Norm zur Bayerischen

in der M14, er zeigte mit Ausnahme des Speerwurfs durchgängig sehr gute Leistungen. Das gilt auch für Simon Hahne, klarer Sieger im Block Lauf mit 1.892 Punkten, die Bayerische Meisterschaftsnorm verpasst er um acht Punkte, ein bisschen ein Gegner im abschließenden 800m-Lauf, dann wäre das sicher drin gewesen. Sebastian Seifert und Nico Boldt holen Silber und Bronze im Block Wurf.

Das bedeutet Platz Eins in der Teamwertung mit 8.773 Punkten vor dem TV Burglengenfeld.

Tolle Leistungen auch bei den Mädchen, obwohl das Gros der W13-Athletinnen wegen der Qualifikationsnormen in die W14 hochstartete. In der W12 holten Laura Kögel im Block Sprint/Sprung und Celia Spieß im Block Wurf mit 2.079 bzw. 2.039 Punkten mit großem Vorsprung die Titel, Silber gewannen Emma Wittmann (Sprint/Sprung) und Alisa Krüger (Wurf) und Bronze Charlotte Pattky (Lauf) und Annalena Dorfner (Sprint/Sprung). Kati Ertl wurde Fünfte im Block Lauf.

Unser einziges W13-Mädel, das in ihrer Altersklasse antrat, Katja Bady, gewann Silber im Block Wurf. Trotz der fehlenden W13-Mädels gab es Team Silber mit lauter

Nur im Verein so schön...



Covershooting
auf der Sportanlage am Weinweg

Clubfotograf Christian Frimberger und Chefjuror Ralf Scheuerer
mit den Maitanz-Siegern Maria Rauscher und Sebastian Obermeier



12ern, nämlich mit: Laura Kögel, Celia Spieß, Charlotte Pattky, Katrin Ertl und Emma Wittmann.

Da staunten sogar die Trainer, was die U16 bei den Oberpfalz Blockmehrkampfmesterschaften abliefern. In der Mannschaftswertung gab es sowohl männlich als auch weiblich sogar Doppelsiege, dazu vier Einzeltitel, eine Deutsche und insgesamt 19 Bayerische Normerfüllungen.



Allen voran natürlich Nils Rößler, unser einziger M14-Starter, der mit 2.590 Punkten klar die Norm für die Deutschen Meisterschaften (2.500 Punkte) übertraf, und wohl sogar noch Potential nach oben hat.

Zwei Doppelsiege gab es in der M15, nämlich im Wurf mit Joni Reichert (2.339

Punkte) vor Leo Sauerer (2.226 Punkte) und im Lauf mit Luca Pinter (2.569 Punkte) vor Vincent Hitzler (2.290 Punkte). Im Block Sprint/Sprung mussten sich Yannik Seremet (2.468 Punkte) und Elias Hammouche (2.429 Punkte) lediglich dem klar favorisierten Elias Keck aus Neustadt geschlagen geben, dazu Michi Bruischütz mit Bayerischer Meisterschaftsnorm (2.397 Punkte) und Platz Fünf und Paul Dietmeier und Julian Donhauser nur ganz knapp unter der Bayerischer Meisterschaftsnorm auf Sieben und Acht.



2.339 Punkte und der Oberpfalztitel reichten nicht mal für Team 1, das in der Besetzung Rößler, Pinter, Seremet, Hammouche und Bruischütz mit ausge-



Das komplette U14+U16-Team in Burglengenfeld, links David Ringlstetter im Weitsprung, Hannah Nußbaumer und rechts Helene Neujean beim Hürdenlauf



zeichneten 12.453 Punkten den Titel gewann vor Team 2 in der Besetzung Reichert, Hitzler, Sauerer, Dietmeier und Donhauser. In der W14 holte Maya Deiml nach schönen Leistungen vor allem über 100m (13,76sec) und im Weitsprung Lauf Silber, hier erfüllten zusätzlich Maria Wenig (Fünfte/2.143), Lisa Lankes (Siebte/2.115), Chiara Saller (Achte/2.057), Julia Lankes (Zehnte/1.842) und Julia Thalhofer (Elfte/1.804) die Bayerische Meisterschaftsnorm, Isabelle Schmitt scheiterte daran nur wegen eines unglücklichen Weitsprungnullers. Ähnlich erging es Emma Budig, die im Sprint/Sprung nur aufgrund eines Hochsprungnullers die Norm verpasste, Celina Wegner verpasste als Vierte hier knapp die Bronzemedaille.

Lauf-Doppelsieg in der W15 für Soja Thalhofer (2.414 Punkte) vor Hannah

Nußbaumer (2.397 Punkte), Linda Stierdorfer als Vierte (1.963 Punkte) noch mit Bayerischer Meisterschaftsnorm, im Block Sprint/Sprung Silber für Lina Schubert (2.227 Punkte), wieder mit erfreulichen 1,5m im Hochsprung, im Block Wurf Silber und Norm für Helene Neujean (2.120 Punkte) vor Cosima Gartzke (1.849 Punkte).

Gold für Team 1 (Thalhofer, Nußbaumer, Deiml, Schubert und Wenig) vor Team 2 (Neujean, Lankes, Saller, Wegner und Stierdorfer). Und nur wegen der beiden Salto Nullos gelang nicht das komplette SWC-Stockerl: Team 3 mit Gartzke, Lankes J, Thalhofer J, Budig und Schmitt nur 280 Punkte hinter dem TV Burglengenfeld auf Rang Vier.

Josef Koller

Seniorinnen gewinnen Bayerischen DAMM-Endkampf

DAMM am 13. Mai 2017 in Wendelstein



Claudia Buslaps im
3000m-Lauf der DAMM

Unten:

Vom SWC im Team der Startgemeinschaft -
Sabine Garatva, Christine Koller, Andrea Holzapfel,
Monika Soder und Claudia Buslaps

Nicht nur die Bayerncup-Teams waren erfolgreich (dazu auf Seite 60), auch unsere W50-Seniorinnen gewannen zusammen mit den Quelle Damen in der Startgemeinschaft Quelle Fürth/SWC Regensburg die Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften.

Und zwar so überzeugend, dass sie in der aktuellen Deutschen Bestenliste auf Rang Eins geführt werden und bereits für den Deutschen DAMM Endkampf, planen können, dann auch mit unserer Weltmeisterin Urte Alisch.



Für den SWC am Start waren Sabine Garatva, Christine Koller, Andrea Holzapfel, Claudia Buslaps und Monika Soder. Glückwunsch Mädels!!!

Mit der erreichten Punktzahl liegen sie damit derzeit auf Platz Eins in der DLV-Bestenliste.

Josef Koller

Isabel Meyer und Samuel Vogl Nordbayerische Meister

Nordbayerische MM am 13./14. Mai 2017 in Oberasbach

Bei den Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften ließen sich die SWC-Mehrkämpfer weder von Gewittern noch von Regengüssen aus dem Rhythmus bringen. Insgesamt neun Athleten können die Tickets für die Bayerische Mehrkampfmeisterschaften Ende Juni in Garmisch buchen, Isi Meyer kann sogar für die Deutschen planen.

Ihr Sieg bei den Frauen war ebenso erwartet wie ungefährdet. Mit großem Vorsprung und respektablen 4.636 Punkten gewann sie souverän den Nordbayerertitel. Natürlich ist so früh in der Saison in der einen oder anderen Disziplin noch Luft nach oben, die Höhepunkte kommen aber erst noch, und da sind ein paar Pünktchen mehr dann fest eingeplant. Katharina Schilcher schaffte mit einem solidem Mehrkampf und 2.812 Punkten Platz Sieben.

War der Titel für Isi erwartet worden, hatte mit dem zweiten Nordbayerertitel wirklich niemand gerechnet. Samuel Vogl lieferte ein Feuerwerk an Bestleistungen ab – insgesamt acht –, steigerte sich um sensationelle 700 Punkte auf 5.085 und gewann letztendlich klar die Nordbayerische in der U20. Neben vielen tollen Leistungen ragt besonders der Stabhochsprung heraus, hier verbesserte er sich um 54cm auf 3,70m und schaffte auch in einer Einzeldisziplin die Bayern Norm. Bei der Bayerischen wird er verstärkt von Amon Schmid und Philipp Geldhäuser, die

die Norm bereits letztes Jahr abgehakt hatten.

Daniel Zsurzsa und Marc Steger allerdings standen ihm in Nichts nach. Beide lieferten einen tollen Mehrkampf ab und belegten mit 4.943 bzw. 4.885 Punkten die Plätze fünf und sechs, beides deutlich über der A Quali. Dabei hatten beide nach 2x Training ihr Stabhochsprungdebüt, das mit 2,80m für Marc und 2,70m für Daniel überzeugend ausfiel, zudem zeigte Daniel mit im Schersprung übersprungenen 1,71m, welches Potential noch schlummert. Da die Quali bereits früh feststand und nicht mehr um jeden Punkt gekämpft werden musste, ist bei beiden noch Luft nach oben für die Bayerische, dort wird Moritz Geldhäuser das Team verstärken.

Da wollten unsere drei Nesthäkchen in der U16 natürlich nicht zurückstehen. Valentin Moritz erzielt ebenfalls eine ganze Reihe an Bestleistungen – unter anderem 1,65m im Hochsprung – und musste im abschließenden 1.000m-Lauf nicht mehr alles geben, mit 4.404 Punkten schaffte er dennoch sicher die A-Quali und den Vizetitel bei der Nordbayerischen. Ganz anders lief es bei Lasse Schmid: Nachdem der Mehrkampf recht gut lief und alles auf eine sichere Quali zusteuerte, patzte er im Speerwurf mit 19,77m total und trieb den Betreuern die Schweißtropfen auf die Stirn. Flugs wurde gerechnet, für den abschließenden 1.000m-Lauf hieß das Vollgas geben und

KEIN TAG WIE DER ANDERE

Mach uns zu deinem Tag und werde

#Organisationstalent

Kaufmann/-frau

- für Versicherungen und Finanzen

- für Büromanagement

Als **#Organisationstalent** stehen Dir bei TELIS für Deinen Einstieg in die Arbeitswelt zwei kaufmännische Ausbildungswege offen. Ganz egal für welchen Du dich entscheidest, bei uns bist du ab dem ersten Tag wichtiger Teil der TELIS-Familie. Während deiner Ausbildung lernst Du alle Fachbereiche kennen und kannst so herausfinden, wo Deine Stärken liegen und wofür Dein Herz schlägt.

Durch deine Arbeit leistest du einen wertvollen Beitrag zum Unternehmenserfolg. Kollegen und Vorgesetzte werden dich zu schätzen wissen.

Neben der Arbeit, kommt bei TELIS natürlich auch der Spaß nicht zu kurz. Zusätzlich zu vielen Firmenevents stehen gemeinsame Teamausflüge und viele weitere Aktionen auf dem Programm.

Bewirb dich jetzt unter:
www.telis-jobs.de





Fanbian Buslaps und Sepp Koller mit dem SWC-Team in Oberasbach

mit 1,41m und mit über 26m im Speerwurf wusste sie zu überzeugen.

mit einer Zeit unter 3:12min Bestzeit laufen. Mit großem Kampfgeist gelangen schließlich 3:10,97min, Punktlandung für die Quali (4.210 Punkte/Quali 4.200) und sogar noch Platz Drei in der Nordbayernwertung. Kein Problem mit der Quali hatte dagegen Pauline Hof, mit Platz Sechs und 3.076 Punkten lag sie deutlich über der A-Norm, besonders im Hochsprung

Einen schönen Vierkampf zeigte auch Lisa Morawitz in der U18, mit 2.408 Punkten und Platz Zwei ebenfalls deutlich über der Norm, besonders im Hochsprung (1,47m) und mit knapp 11m im Kugelstoßen konnte sie überzeugen. Sophie Baron erreichte 1.882 Punkte.

Josef Koller



Nancy überzeugt international

Werfertage am 20./21. Mai 2017 in Halle

Große Namen fanden sich auf der Teilnehmerliste der Werfertage am 20. und 21. Mai in Halle. Nicht nur, dass hier David Storl und Christin Hussong die WM-Normen schafften, es legte auch eine SWC-Athletin einen tollen Wettkampf hin.

Bereits bei den ersten Wettkämpfen in diesem Jahr deutet sich für Nancy Randig an, dass ihr zweites Jahr in der U18 besser laufen wird. Denn erneut legte sie einen drauf: Es war ein starkes internationales Teilnehmerfeld. Athletinnen u.a. aus Rumänien, Schweden oder gar China waren an diesem Tag die Konkurrentinnen. Die Reise nach Halle sollte sich lohnen. Mit ihrem letzten Versuch setzte Nancy Randig mit 59,61m eine neue persönliche Bestmarke.

Dies hieß dann am Ende des Tages Platz Vier. Den gleichen Rang nimmt sie nun auch in der deutschen Bestenliste ein.

Timo Premru

KiLa-Wettkampf am 24. Mai 2017

Der SWC-Zoo am Weinweg



*Pumas,
Panther
und Piraten*

mit Franzi Koller und Kathi Eigenstetter



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt



SWC-Kolibris

mit Vroni Schwan



SWC-Schmetterlinge, Jaguare und Delphine

mit Frederik Eigenstetter
und Lena Prochnow



Riesenspektakel bei KiLa-Sportfest

Kinderleichtathletik am 24. Mai 2017 am Weinweg

Es war wieder soweit: Über 150 Kinder aus fünf Vereinen traten zum SWC KILA Sportfest an in den Disziplinen Hindernis-Staffel, Stabweit, Zielweit, und Biathlon-Staffel.

Und wieder wurde es für die Kinder aufgeteilt in Teams mit Namen wie SWC Tiger, ASV Cham Fliegenpilze, oder TV Champions zu einem tollen Erlebnis.

Sieger waren alle, aber natürlich gab es auch Platzierungen: In der U12 gewannen die SWC Löwen vor den Fliegenpilzen und den SWC Tigern, in der U10 hießen die

Sieger SWC Piraten vor KILABU und SWC Pumas, tapfer schlugen sich auch die SWC Panther und die SWC Jaguare.

Und in der U8 gewannen die SWC Schmetterlinge vor den SWC Pinguinen und den SWC Delphinen.

Bei so einem Riesenspass sind die Plätze allerdings nur Nebensache, Hauptsache gefallen hat es allen Kindern.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK



Silberner Himmelfahrtstag

Bayerncup am 25. Mai 2017 in Erding

Einen großartigen Teamerfolg konnte der SWC an Christi Himmelfahrt in Erding feiern. Beim Bayerncup, bei dem die bayerischen Mannschaftsmeister gekürt werden, konnten die Frauen, die U20 männlich und die U16 männlich jeweils den Vizetitel mit nach Hause nehmen. Die U16 weiblich errang den dritten Platz. Achtbar schlugen sich die U20 weiblich mit einem fünften Platz und die Männer mit einem sechsten Platz.

Das Maß der Dinge waren die LG Stadtwerke München. Der aus elf Mitgliedsvereinen bestehende Verbund brachte zahlreiche namhafte Athleten an den Start. So war es nicht verwunderlich, dass allein fünf Titel nach München gingen. Lediglich die Frauenwertung gewann die LAC Quelle Fürth.

„Dass wir wieder in allen Kategorien eine Mannschaft aufbieten konnten, das war wieder eine tolle Sache“, so Spartenwart Michael Duchardt.

Aushängeschild war in diesem Jahr das Frauenteam des SWC. Sehr gut in Form zeigt sich Isabel Mayer. Mit Saisonbestleistungen über die 100m Hürden, im Hoch- und im Weitsprung sieht sie sich für die anstehenden bayerischen Mehrkampfmeisterschaften gut gerüstet. Toll der Auftritt von Johanna Höcketstaller beim Diskus, Kugelstoßen



und Speerwurf. „Wie letztes Jahr schon ist sie auch heuer wieder eingesprungen, obwohl sie eigentlich schon aufgehört hat“, zollte Trainer Stefan Wimmer der Athletin großen Respekt. Luka Krampert über die 100m und Loretta Flöte über die 1.500m steuerten mit guten Leistungen zum Vizetitel bei.

Etwas überraschend der Erfolg der U20 männlich, die in der Startgemeinschaft mit Schwandorf und Schierling vertreten war. Mit einigen U18-Athleten am Start



Isabel Meyer (links), Lisa Lankes (rechts, in rot) und Hannah Nußbaumer (unten, mit ihrer 100m-Zeit) beim Bayerncup

Fotos: Timo Premru

mussten man kurzfristig den Ausfall von Jonas Premru verkraften, der mit einer Erkältung zu Hause bleiben musste. Daniel Zsurzsa, der im Weitsprung mit 6,10m eine neue persönliche Bestleistung aufstellen konnte oder Marc Steger über die 100m konnten hier aber wertvolle Punkte einfahren. Eine Bank war Felix Müller, der in den Wurfdisziplinen dreimal einen zweiten Platz belegen konnte. Stark der Auftritt von Leo Puchinger über die 1.500m, ebenso wie der Sieg vom Marco Sächerl über die 400m. Amon Schmid holte wichtige Punkte über die 110m Hürden. Die drittbeste Zeit lief die Staffel in der Besetzung Moritz Geldhäuser, Marc Steger, Daniel Zsurzsa und Amon Schmid.

Besonders erfreulich der Auftritt der beiden U16-Teams. Bei den Jungs zeigte insbesondere Luca Pinter seine Vielseitigkeit. Volle Punktzahl für ihn über die 800m und im Weitsprung. Vincent Hitzler und Valentin Moritz schlugen sich achtbar in einem Topfeld über die 100m und die 80m Hürden. Elias Hammouche übersprang 1,70m im Hochsprung und selbstverständlich vorne zu finden waren Nils Rößler und Tristan Veit Böck in den drei Wurfdisziplinen. Jonathan Reichert, Vincent Hitzler, Yannik Seremet und Valentin Moritz waren über die 4x100 Meter am Start.



Einen Paukenschlag gab es bei den Mädchen. Hannah Nußbaumer lief die 100m in 12,68sec was sowohl die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften U16 wie auch die D-Kader-Norm bedeutet. Zusammen mit Maya Deiml, Sonja Thalhofer und Paulina Hof konnte sie dann auch noch die Deutsche Norm in der 4x100m-Staffel mit 50,89sec erlaufen. Die drei Teamkolleginnen holten sich in Einzeldisziplinen Weitsprung (Maya Deiml), Speer und 80m Hürden (Sonja Thalhofer), Kugel und Diskus (Paulina Hof) ebenfalls wertvolle Punkte. Lisa Lankes holte sich über die 800m die Norm für die Bayerischen Meisterschaften. Lina Schubert übersprang im Hochsprung 1,55m. Am Ende stand dann für das Team ein starker dritter Platz, und das bei dreizehn Teams, die am Start waren.

Bis auf eine Ausnahme war die U20 weiblich mit Athletinnen der U18 am Start. Klar war damit, dass es für keinen Platz ganz vorne reichen würde. Achtbar schlugen sich Nancy Randig (Diskus, Kugel), Sophie



Sophie Sachsenhauser in der Stadionrunde

Sachsenhauser mit einem beherzten Auftritt über die 400m, Hannah Budig (100m, Weit), Veronika Plank (100m Hürden), Antonia Fehlner mit Normerfüllung für die bayerischen Meisterschaften für die 1.500m und Lisa Morawitz (Speer).

Die 4x100m Staffel ging in der Besetzung Lucie Neuking, Sophie Sachsenhauser, Theresa Jäger und Hannah Budig an den Start. Das Team konnte insgesamt Platz Fünf belegen.



Unter Wert landeten die Männer auf einem sechsten Platz, denn der Abstand zu Rang Drei betrug lediglich 5,5 Punkte. Highlight waren die neue persönliche Bestmarke von Andreas Plößl im Hochsprung mit 2,05m. Wie auch schon bei den Frauen

half ein Ruhestandsathlet-Athlet in den Wurfdisziplinen aus: Igor Rud schlug sich dort achtbar. Die volle Punktzahl ging an Fabian Müller über die 400m, Christoph Sturm lief die 5.000m in 16:51min, Maximilian Thoma auf der 800m-Strecke und Fabian Buslaps punktete im Diskus und über die 110m Hürden.

Die Staffel trat in der Besetzung Igor Rud, Fabian Buslaps, Samuel Vogl und Andreas Plößl an.

Timo Premru

Termin zum Vormerken:

Fuchsjagd

ausgerichtet von den

Leichtathleten

Sonntag,

den 8. Oktober 2017

SWC-Jugend hoch hinaus

Touch the Clouds am 27./28. Mai 2017 in Gräfelfing

Mit einer großen Truppe reisten die SWC-Stabis auch dieses Jahr wieder zum Touch the Clouds, Deutschlands größtem Stabhochsprung Festival nach Gräfelfing, von Matthias Schimmelpfennig einmal mehr professionell und liebevoll organisiert.

Und von der tollen Atmosphäre ließen sich gerade die Jüngeren anstecken und produzierten Bestleistungen am Fließband. So steigerten sich Anastasia Barska und Julia Lankes in der W13 auf 2,05m bzw. 1,95m. In der M13 lieferte Simon Hahne eine neue PB mit 2,05m ab, Sebastian Seifert scheiterte noch am neuen Hausrekord und übersprang 2,15m, mit 2,35m begnügte sich diesmal David Ringlstetter, das reicht immerhin noch für den Sieg im Würmtal Cup.

Ein überaus erfolgreiches Comeback feierte Franzi Hollmer in der W14, nach einem Jahr Stabhoch-Pause aus gesundheitlichen Gründen verbesserte sie sich auf tolle 2,65m, in ihrem Sog steigerte sich auch Amy Zeitouni um 44 Zentimeter auf 2,35m, PB und Bayern Quali.

Neue PB auch für Valentin Moritz, der sich in der M15 um 14 Zentimeter auf 3,25m steigern konnte, Pech für Tristan Böck, der sich bei Springen leicht verletzte und so nicht sein volles Vermögen zeigen konnte.

In der U18 sprang Emma Gartzke 2,35m, auch bei ihr ist noch ein bisschen Luft nach oben, bei den Jungs steigerte sich Moritz Geldhäuser auf 3,75m, die gleiche Höhe sprang in der U20 Philipp Geldhäuser, der wieder nur sehr knapp an einer neuen PB scheiterte. Die sprang dafür Malin Miksch bei den Frauen mit 3,25m.

Zwei Tage vorher konnte Malin auch bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften mit Platz Zehn überzeugen, dort lief auch die 4x100m Staffel der Uni Regensburg mit Malin, Katharina Schilcher und Anja Wackerle auf Platz Vier.

Keine neue PB, trotzdem ein überzeugender Auftritt für Sophie Sachsenhauser, die für Bayern im Jugend-Länderkampf antreten durfte und dort mit 3,15m ihr derzeit hohes Niveau zeigte.

Josef Koller



*Die SWC-Jungs in Gräfelfing
Foto: Josef Koller*

SWC Masters Athleten holen 23 Medaillen

Stimmungsvolle Seniorenmeisterschaften am Weinweg, 27./28. Mai 2017

Wieder einmal drohten die Bayerischen Seniorenmeisterschaften auszufallen, und



wieder sprangen die Verantwortlichen des SWC auf dringendes Bitten des BLV Seniorenwarts Gerhard Schlee kurzfristig als Ausrichter ein. Und obwohl zwischen Annahme und Ausrichtung der Meisterschaft nicht einmal vier Wochen Zeit waren, gelang es dem SWC ORGA Team eine professionell organisierte und liebevoll ausgerichtete Meisterschaft aus dem Hut zu zaubern. Darum an dieser Stelle gleich riesen Dank an alle Kampfrichter, Helfer, Zeitmessung, Wettkampfbüro, Kuchenverkauf usw...

Erfreulicherweise waren trotz der Kurzfristigkeit über 200 Masters Athleten aus dem ganzen Freistaat angereist, darunter natürlich auch viele Lokalmatadoren vom SWC, die zuhause 11x Gold, 9x Silber und 3x Bronze einheimen konnten, darunter noch einmal Silber über 100m für unseren unverwüstlichen Hans Dyka, der mit 87

Jahren die 100m in 23,94 sec. lief. Unser nächster Oldie, quasi Jungspund Eckhardt Blaul in der M70 holte sich Silber über die Hürden (21,12 sec.) und Bronze im Hochsprung, 1,21m mit 74 Jahren!

Noch ein bisschen jünger ist Christoph Schmid, ihm gelangen in der M65 zwei Silbermedaillen im Weitsprung (3,92m) und über die Hürden (22,23 sec.). Besonders im Fokus stand natürlich die M50 mit unseren beiden Jedermann-Trainern Markus Eigenstetter und Jan Ropohl, und ihre Schützlinge können stolz auf sie sein und sicher, dass sie fachgerecht angeleitet werden: Gold für Jan über 100m (12,90!) und mit 1,55m im Hochsprung und Gold für Markus in seiner Paradedisziplin, dem Hürdenlaufen in 16,97!!!, zudem holten sie zwei Bronzemedailles durch Jan im Weitsprung (5,12m) und Markus über 200m (27,55sec.). Da ließ sich ihr Schützling Klaus Ballmann gleich mitreißen und holte zweimal Silber im Hochsprung (1,43m) und über die Hürden. Pech hier



*Effiziente Vorbereitung: Peter Nussbaumer
Foto: SWC-Paparazzi*



*Gut, wenn sie entspannt lacht:
Wettkampffärztin Dr. Rosi Schott*

Elmar Daubenmerkl mit 18:21,83min) Für ein weiteres Hochsprung-Gold sorgte in der M35 Bernd Siewert (1,60m), Jens Wulff gewann zweimal Silber über 1500m (4:52,73 min), und 5000m (19:03,01 min).

Bleibt noch das Staffelgold für die M40 Männer mit Franz Stadler, Peter Nußbaumer, Uwe Höckele und Markus Eigenstetter.

Bei den Damen hielten unsere Goldmädchen Christine Härtl mit guten 14,58 sec. über die 80m Hürden und Claudia Buslaps mit 5:52,86min über die 1500m die Fahne hoch. Titel Nummer Drei gewann die 4x100m-Staffel mit Christine Härtl, Claudia Buslaps, Daniela Morawitz und der Leiterin im Wettkampfbüro Christine Koller, die es sich trotz Stress in der Datenzentrale nicht nehmen ließ, für ihr Team zu kämpfen.

Josef Koller

für Peter Kozlowski, trotz großem Kampfgeist blieb zweimal nur der undankbare vierte Platz über 800m (2:21,0min) und über 1500m (4:45,35min), den gleichen Platz erkämpfte Thomas Federsel über die 5000m (19:39,53min).

Auch die M 45 gewann drei Titel, zwei durch Peter Nußbaumer über die Hürden (20,06sec) und im Hochsprung (1,55m) sowie einen über die 1500m durch Rudi Salzberger in tollen 4:27,69min, dazu Silber für Peter über die 400m (59,79sec) und Rudi über die 5000m, (17:04,21min) und eine Bronzemedaille für 5000m-Mann

Noch drei Block-Qualis in letzter Minute

U14/U16 Block-Kreismeisterschaften Freising am 28. Mai 2017

Vier Nachwuchsathleten suchten ihre letzte Qualifikations-Möglichkeit und starteten mit Betreuer Igor Rud nochmals in Freising. Und tatsächlich konnten drei von ihnen in letzter Minute noch auf den BM-Zug aufspringen: Julian Donhauser, Leo Sauerer und Noemi Baessler werden nun in Markt Schwaben auf der Bayerischen am Start sein.

Julian Donhauser hatte in Burglengenfeld die Quali nach einem Patzer im Weitsprung mit 1m unter Bestweite verpasst. In Freising gelangen ihm im Block Sprint/Sprung der M15 nun über 100 Punkte mehr, und selbst da war beim 100m-Lauf und im Hochsprung noch klar Luft nach oben. Auch Leo Sauerer fehlten in Burglengenfeld in der M15 lediglich 60 Punkte,

diesmal startete er im Block Lauf und schaffte dort nach guter 2000m-Leistung souverän die Quali. Noemi Baessler hatte in Burglengenfeld gar nicht starten können, nun gelang ihr im Block Lauf der W14 auf Anhieb die BayernQuali. Leider verpasste Cosima Gartzke den Sprung zur Bayerischen, nach total verpatztem Diskuswerfen fehlten letztendlich gut 100 Punkte.

Sollte sich niemand mehr verletzen, werden die SWC-Blockmehrkämpfer mit zwei Mädchen und zwei Jungs-Teams bei den Bayerischen Blockmehrkampf-Meisterschaften am 18. Juni in Markt Schwaben am Start sein.

Josef Koller

SWC-Athleten bringen 27 Titel in die Domstadt

Oberpfalzmeisterschaften in Eschenbach am Pfingstwochenende

Herausragend auf der OM wieder ein Staffelergebnis. Nachdem kürzlich die weibliche 4x100 Meter-Staffel die Fahrkarte zu den Deutschen Jugendmeisterschaften nach Bremen gelöst hatte, zogen nun die Jungs nach. Das Quartett Jonathan Reichert, Vincent Hitzler, Yannik Seremet und Luca Pinter unterboten mit einer Zeit von 47,71sec die geforderte Norm um fast drei Zehntelsekunden.

In der M13 und der M12 holten sich David Ringlstetter, Simon Hahne, Elias Premru und Julian Schächtele allein 13 Medaillen. Stark dabei insbesondere die 75m von Julian Schächtele, für die er lediglich 10,71sec benötigte sowie die Hürdenleistung von Elias Premru, der in einer Zeit von 11,71sec gewann. Die vier gewannen auch die 4x75m-Staffel in ansehnlichen 42,67sec.

Ein weiterer Athlet des SWC verpasste nur denkbar knapp eine Einzelnorm. Elias Hammouche riss im Hochsprung die Normhöhe von 1,80m. Mit übersprungenen 1,76m siegte er sehr deutlich und liegt damit auf Rang Vier der bayerischen Bestenliste in der M15. Nils Rößler, der im Blockmehrkampf zur Deutschen Meisterschaft fahren wird, setzte sich in seinen Spezialdisziplinen Kugel und Diskus in der M14 durch.

*Trainer Hans Merkl und Josef Koller mit dem SWC-Aufgebot
Fotos: Timo Premru*





Die siegreiche 4x75m-Staffel und unten Helene Neujean mit dem Diskus

ansehnlichen 6,24m im Weitsprung der U18. Zusammen mit seinen Teamkollegen Moritz Geldhäuser, Marc Steger, Daniel Zsurzsa blieben sie in der 4x100m-Staffel mit einer Zeit von 45,24sec noch knapp über der geforderten Norm für die Deutschen Meisterschaften in Ulm.

Bei der weiblichen W15 stürmte Sonja Thalhofer über die 300m auf Rang Zwei der bayerischen Bestenliste. Das gleiche gelang ihr beim Dreisprung mit einer Leistung von 10,30m. Als fleißige Medailensammlerin erwies sich in dieser Altersklasse Helene Neujean, die fünf Medaillen mit nach Hause nehmen konnte. Die W12 dominierten Celia Spieß und Laura Kögel, deren Weitsprung mit 4,50m ein klasse Leistung dieser Altersklasse darstellte.

Drei Wurfmedaillen gingen bei der weiblichen U18 an Lisa Morawitz.

Timo Premru



Bei den Wettkämpfen der Männer und Frauen sowie der Altersklasse U18 waren es einmal mehr sehr gute Sprungergebnisse der SWC-Athleten. Andreas Plöbl übersprang erneut die 2m-Marke und siegte mit 2,02m. Jonas Premru siegte in





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
- Anmeldung:** **bis 15. Juli 2017 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des Kindes, Adresse, E-Mail an ferienwoche@swc-regensburg.de**
Die Anmeldung ist erst wirksam mit **Überweisung der Kurskosten** auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG



A photograph of a woman in a crowd, looking down at her smartphone. The background is slightly blurred, showing other people and a warm, indoor lighting.

Bequem ist einfach.



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

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



Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Regensburg



*Wanderwart Stefan Dettenhofer testet den Wackelstein
Fotos: Angelika Dettenhofer, Hannes Kraus*

Zum Wackelstein im Regental

Familienwanderung am 9. April 2017



Wieder einmal hat es unser Wanderwart Stefan fertiggebracht, ein traumhaftes Wetter zu bestellen. Neunzehn Erwachsene, fünf Kinder und ein Hund lauschten der Einführungsrede von Hannes, unserem heutigen Wanderführer. Er hatte zwei schlechte und eine gute Nachricht für uns. Erstens hat das Wirtshaus geschlossen und zweitens geht die Kahnfähre nicht. Drittens, die Wanderung findet trotzdem statt. Da waren alle sichtlich erleichtert, denn Hannes und Stefan hatten die Tour schon geändert und auch ein Ersatzwirtshaus gefunden.

Also ging es los, vorbei an der Kapelle Maria Königin, errichtet 1923 zum Dank für die Heimkehr aller Soldaten aus dem

Ersten Weltkrieg. Ein knackiger Aufstieg und entspanntere Steigungen wechselten sich ab und forderten schon gleich Waden und Kondition.

Auf der Franzeshöhe verschnauften wir bei einer Art Aussichtsplattform ohne Aussicht, da man wegen der dichten Bewaldung nichts sieht. Vorbei an einem schönen Rastplatz im Pavillonstil, entdecken wir später rechts im Wald die Forsthütten der Waldarbeiter.

Jetzt nehmen die Findlinge rechts und links in Menge und Größe stetig zu. Über Steinstufen und gesichert durch ein massives Stahlgeländer steigen wir hinauf zur Aussichtsplattform auf der Riedelhöhe.



Hier haben wir eine grandiose Aussicht. Nur noch ein kurzes Stück und wir kommen zum nächsten Highlight, dem Wackelstein, ein eiförmiger riesiger Stein. Nun zeigt sich unser Sportgeist. In alle Richtungen wird an der Eisenkette gezogen. Nichts bewegt sich. Mit Hilfe der Kette besteigen einige den Koloss und versuchen durch Gewichtverlagerungen ein Wackeln zu erreichen.

„Schau ma mal!“, denken sich andere und packen die Brotzeit aus. Zum Rumklettern gibt es noch viele andere Findlinge. Ein Weglein führt über eine Felsplatte mit eisernen Steighilfen. Von dort oben hat man eine tolle Aussicht nach Hirschling.



Jetzt geht es auf schönen Wanderwegen entspannt, die wundervolle Landschaft genießend, zurück. Auf Wunsch der Kinder entscheiden wir uns zwischendurch einen kleinen Waldtrampelpfad zu gehen. Dieser führt uns zu einem „Abenteuertrip“ durch ein Feuchtgebiet. Wie komme ich am besten mit trockenen und sauberen Schuhen durch ein Bächlein. Stefan hat uns dann wieder auf den richtigen, schönen Wanderweg gelotet.



Bevor es ins Tal zurückgeht noch ein letzter Blick hinunter zum Fluss: Es is scho schee, des Regental .

Danke an Hannes und Stefan für diese wunderschöne Wanderung mit etlichen Highlights.

Christine Obermeier

Legenden zum Muttertag

Gallner-Wanderung am 14. Mai 2017



wir den Rundweg über den dreigipfligen Gallner am Goldsteig. Wir waren 20 Personen und zwei Hunde. Anfangs ging es relativ steil den Berg hoch, aber es lohnte sich, denn die Aussicht war großartig, wir konnten sogar Straubing erkennen!

Wir wanderten durch Wälder und Wiesen und kamen an einer Zuchtstierweide –zum Glück ohne Stiere– und dem Gallnerkircherl vorbei, von dem eine Legende erzählt, dass dort Papst Sixtus in seiner Kindheit immer gebetet hat. Nach einer Weile kamen wir dann auch beim Wirtshaus an. Das Essen war lecker und nach der Stärkung konnte

Am Muttertag, den 14. Mai 2017, brachen wir morgens um 9:30 Uhr vom Stallwanger Festplatz auf. Insgesamt wanderten

es weiter gehen. Danach war es nicht mehr so weit und wir kamen glücklich und erschöpft wieder am Festplatz an.

Zusammenfassend war es eine tolle Wanderung mit vielen netten Leuten, interessanten Geschichten, vielen Tieren, leckerem Essen, einer tollen Aussicht und Abkürzungen, die sogar Abkürzungen waren.

Danke nochmal an Stefan, der das so toll organisiert hat!

Elfriede Osterhaus

*Fotos:
Angelika Dettenhofer,
Christine Obermeier*



Zwei-Tages Bergtour zur Benediktenwand am 22. und 23. Juli 2017 von Elli und Karin - *ausgebucht* -

Eine große Bergtour ab Brauneck Bergstation für ausdauernde und geübte Wanderer. Festes Schuhwerk sowie Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Hüttenschlafsack sind erforderlich.

Ab der Bergstation wandern wir über Latschenkopf und die Achselköpfe. Eine großartige Gratüberschreitung mit herrlicher Aussicht in jede Richtung. Hier beginnt der teils seilgesicherte Anstieg von ca. 45 min zum Benediktenwandgipfel (1801 m). Wir genießen die herrliche Rundumsicht über Starnberger See, Walchensee und ins Karwendelgebirge. Es folgt der Abstieg zur Tutzingener Hütte mit Übernachtung.

Am 2. Tag steigen wir von der Tutzingener Hütte hinauf zum Rotöhrsattel und queren rechts unter den Achselköpfen zum Probstalmkessel. Vorbei am Latschenkopf wandern wir über die Stie-Alm zurück zur Bergstation.

Treffpunkt Brauneck Bergbahn Talstation –

Beginn der Wanderung: 9:30 Uhr

1.Tag Dauer ca. 3:45 Std Länge 7,5 km

Bergauf/Bergab 680 Hm/840 Hm

2.Tag Dauer ca. 3 Std Länge 6 km

Bergauf/Bergab 711 Hm/550 Hm

Anfahrt von Regensburg ca. 2:00 Std

Mit privater An- und Abreise und Übernachtung auf der Tutzingener Hütte.

Nichts für Kostverächter!

Sommerweine

- von spritzig bis athletisch!

Oliver Kammann

Wein • Kaffee • Spezialitäten

Stolzenbergstraße 20 - 93049 Regensburg

*Newsletter abonnieren und 10 % Rabatt
auf den nächsten Einkauf erhalten!*

www.gusto-direkt.de
newsletter@gusto-direkt.de

Für alle Wanderungen gilt:

Bitte um Anmeldung 2 Tage vor der Wanderung unter wandern@swc-regensburg.de, wenn nicht anders angegeben.

Treffzeitpunkt ist mindestens 15 Minuten vor Beginn der Wanderung.

Bei schlechten Wetterverhältnissen kann die Wanderung abgesagt oder ggf. auf einen Ausweichtermine verlegt werden

(Info erfolgt dann zeitnah per Mail oder telefonisch).

Bei unseren Wanderfahrten handelt es sich um Gemeinschaftsfahrten.

Wanderwart und Ideengeber der jeweiligen Wanderung übernehmen keine Haftung als Wanderführer.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Bergwandertage Rofandurchquerung vom 8. bis 10. September 2017 von Stefan

Alpine 2 1/2-Tages-Tour im Rofan.

1. Tag

Von Münster teils steiler Aufstieg zur Bayreuther Hütte. Gehzeit 3 Std.

2. Tag

Zum Warmlaufen bleibt kaum Zeit. Über das Vorderen Sonnwendjoch, vorbei am Sagzahn (Trittsicherheit erforderlich) besteigen wir die Rofanspitze. Dann über Grubascharte etwas leichter zur Erfurter Hütte. Gehzeit 4 Std.

3. Tag

Nach steilem Anstieg zum Hochiss und drahtseilvericherter Passage steigen wir hinauf zum Streichkopf. Deutlich flacher am imposanten Steinernen Tor vorbei geht es über die Dalfazalm

schließlich sanft abfallend hinunter nach Maurach.

Gehzeit 5–6 Std. Alternativ geht es mit der Rofanbahn bergab. Von da zurück mit dem Bus nach Münster.

Bergwandertage für ausdauernde und geübte Wanderer. Festes Schuhwerk sowie Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Hüttenschlafsack sind erforderlich.

Hierfür begrenzte Teilnehmerzahl mit verbindlicher Anmeldung bis spätesten **21.07.2017**.

Mit privater An- und Abreise und Übernachtungen auf der Hütte.

Traditionelle Fuchsjagd am 8. Oktober 2017 ausgerichtet von den Leichtathletik-Füchsen

Näheres im nächsten Clubheft.

WANDERN

...auch für die Jugend



Foto: Dominik Schmeer



**Jugendherberge
Berchtesgaden**

www.jugendherberge.de



SWC Sommerjugendausfahrt zum Königssee

30. Juni - 2. Juli 2017

Bergtour | Baden im Königssee | Sport | Abendprogramm
Kosten: ca. 70€ inkl. Unterkunft/Fahrtkosten/Verpflegung

Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de (ab 14+)



Terminübersicht Eishockey Sommer/Herbst 2017



Sommereishockey Trainingslager Inzell

14. – 16. Juli 2017
mit Peter Flache

Vorbereitungscamp mit der internationalen Ice Hockey Academy in Regensburg

31. Juli – 4. August 2017
von 19.00 – 21.00 Uhr

Kindertrainingslager Mitterteich

23./24. September 2017

Erwachsen- und Jugend- Trainingslager Mitterteich

20. – 22. Oktober 2017



*Mannschaftsgefühl durch
Team-Kleidung:
Thomas Rödl mit den
Little Flyers*

*Fotos:
Christian Frimberger*

Thomas Rödl bleibt treuer Sponsor der SWC-Flyers

Rödl & Herdegen spendiert Hoodies für die Eishockey-Jugend

In der heutigen Zeit einen Sponsor zu finden ist bekanntlich gar nicht so einfach, um so mehr, wenn es sich dabei nur um Breitensport im Kinder- und Jugendeishockey handelt. Aber gerade das hat sich Thomas Rödl zur Aufgabe gemacht und so unterstützt er auch heuer wieder die Jugend bei der Ausstattung mit Sportbekleidung. Dieses Jahr konnten sich die Youngsters über hochqualitative Hoodies von der Firma Adidas freuen. Dafür von allen Kindern, Jugendlichen und Trainern ein herzliches Dankeschön.

Der SWC Regensburg ist derzeit in der Umgebung von Regensburg der einzige Verein, der im Breitensportbereich Kindern und Jugendlichen eine

entsprechende Bewegungsplattform bietet. In den letzten Jahren ist die Zahl der Kinder/Jugendlichen auf mittlerweile über 50 angewachsen. Über die Jahre hat sich sogar ein gewisser Austausch mit den beiden anderen Eishockeyvereinen eingespült, dem EV-Regensburg bzw. dem EHC Regensburg, bei dem Jugendliche ihren sportlichen Fähigkeiten entsprechend die Lager unkompliziert wechseln können.

Nach einer erfolgreichen Saison 2016/17 möchten wir sowohl dem Sportamt Regensburg als auch den Badebetrieben Regensburg für ihre Unterstützung danken.

Michael Zellner



Beide Mannschaften gut platziert

Evelin Munkwitz beste SWC-Keglerin

Die Saison 2016/17 ist im März zu Ende gegangen. Wir haben teilweise sehr gute Ergebnisse erzielt.

Die 1. Damenmannschaft konnte in der Kreisklasse Regensburg mit 19:13 Punkten den vierten Tabellenplatz und die 2. Mannschaft in der Kreisklasse A gemischt einen sehr guten dritten Platz mit ebenfalls 19: 13 Punkten belegen.

Bestes Einzelergebnis erzielte Evelin Munkwitz mit 521 Holz.

Schnittbeste waren:

- | | |
|--------------------|----------|
| 1. Evelyn Brandl | 486 Holz |
| 2. Inge Struth | 475 Holz |
| 3. Evelin Munkwitz | 467 Holz |

In der wettkampfflosen Zeit bis September werden wir wieder eine Clubmeisterschaft veranstalten und ich hoffe auf eine rege Beteiligung!

Ursula Eigenstetter



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>



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Sommer 2017



Gesundheitsstützpunkt

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

Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt am Weinweg

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Dienstags 17.30 – 18.30 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Jogging/ Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)

Fit durch die Woche

Functional Training

mit Daniela Linz

Donnerstags 17.15–18.15 Uhr
Ziegetsdorfer Park

Fit für Selbst- verteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Donnerstags 17.00–18.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Fit durch den Sommer

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg
Bitte Matten mitbringen

Functional Training im Ziegetsdorfer Park

Fitnessstraining für die ganze Familie

Fitnessstraining mit verschiedenen Spielen und Übungen für GROSS und KLEIN!

Gezielte Stabilisierung und Koordinationsschulung der tiefer liegenden Muskelpartien, die oft zu kurz kommen und besonders beim Sitzen beansprucht werden. Je nach Fitnessgrad kann die Anzahl der Wiederholungen variiert werden. Für Kinder ab 6 Jahren, für Jugendliche und Erwachsene; auch als Eltern-Kind-Training geeignet.

Das Training findet ab 11. Mai immer donnerstags von 17.15 – 18.15 Uhr bei gutem Wetter (0176/45 66 37 99) draußen am Trimm-dich-Pfad im Ziegetsdorfer Park statt (Parkmöglichkeiten vorhanden, Bushaltestelle Kaiser-Friedrich-Allee, Linie 7, Richtung Pentling).

Bei schlechtem Wetter weichen wir in die Kreuzschule aus.

Daniela Linz

*Ehrung für langjährige Mitglieder auf dem Tanz in den Mai:
2. Vorsitzener Markus Eigenstetter mit Centa Megies und Georg Hackl (beide 40 Jahre im SWC),
Martina Turner (25 Jahre) und 1. Vorsitzende Ursula Breitkopf
Alle Fotos vom Tanz in den Mai: Christian Frimberger*



Tanz in den Mai: Ein Abend voller Spaß, Lachen und verschwitzter Männer

Ein Austauschschüler aus Dänemark berichtet über seinen ersten Abend in Lederhosen



In meinem Fall war der Tanz in den Mai eine Erfahrung fürs Leben und etwas, dass ich so schnell nicht vergessen werde.

Mir wurde erzählt, dass man als Mr. Fandango jedes Dirndl herausfordern muss. „Mission Impossible“ war mein erster



Gedanke, aber Übertreibung ist der Schlüssel, um einem Dänen einzureden irgendwas Unnormales zu tun.

Als ich mein erstes Dirndl herausgefordert hatte,

war es mir klar, dass ich einen Tanzkurs brauchte.

Also, die ersten vier Mädels, die ich zum Tanz aufforderte, haben sich Zeit genommen und mir meinen benötigten Kurs gegeben, damit es am Ende aussah wie irgendwas Akzeptables. DANKE MÄDELS!!

Man kann ruhig sagen, dass in dem Moment des Turnierbeginns die Stimmung mehr als hektisch wurde. Jeder musste sich einen Partner suchen und



tanzen wie nie zuvor, um den begehrten Hauptpreis zu gewinnen. Die Leute haben getanzt und noch mehr getanzt und es wurde immer schneller. Die Musik war am Anfang sehr ruhig, aber wurde immer dramatischer.

Zu meiner großen Überraschung wurde das weltbekannte Lied „Gangnam Style“ im Achtelfinale getanzt. Ein Lied, das jeder kennt, und alle wissen, dass es sehr vehement ist. Hier kommt die Überschrift „verschwitze Männer“ ins Spiel. Nach vier Minuten (gefühlte zehn) mit



absolut hektischem und unglaublich verblüffendem Tanz konnte jeder Mann sich hinsetzen und das Gefühl haben, als hätte er gerade einen Marathon bei 40 Grad C gelaufen. Außerdem wurde man mit neugierigen Augen von den älteren Leuten beobachtet, als wäre

man irgendeine Fundgrube. Sie sollten einfach nur wissen, was man gerade hinter sich gebracht hatte.

Das Viertelfinale war für mich das letzte Finale an diesem Abend.



AUS DER CLUBFAMILIE



Natürlich ist man ein bisschen enttäuscht, aber das Erreichen des Viertelfinales war für mich selber eine Sensation. Es wäre außerdem ein Skandal, wenn ein unerfahrener Däne gegen alle diesen hoch qualifizierten bayerischen halbtrunkenen (manche mehr als andere) Burschen gewonnen hätte.

Johan Binderup

Ein echter Wikinger gibt alles:

Johan bei der Kür zum schönsten Dirndl und zum zünftigsten Burschen - rechts die Jury-Mitglieder Pinełopi Koumpouri und Roland Schönleber

Unten:

die Gewinner Sebastian Obermeier und Maria Rauscher und die Alter-'s-Klasse-Gewinner Claudia Buslaps und Edi Wagner mit Ursula Breitkopf - am Mikrophon Ralf Scheuerer





Großer Verein mit Familiengeschichte

Jahreshauptversammlung des SWC am 19. Mai 2017

Schon Jahrzehnte dabei: Rechts von Ursula Breitkopf

Ursula Eigenstetter, Elisabeth Böttcher, Harald Gebert, Ernst Schönleber, Julius Ruff, Markus und Ernst Eigenstetter

Viele Mitglieder sind dem SWC über Jahrzehnte in familiärer Verbundenheit treu. Auf der Jahreshauptversammlung vom 19. Mai 2017 im Prüfeninger Schlossgarten durften die beisen Vorsitzenden Ursula Breitkopf und Markus Eigenstetter Harald Gebert für 25 Jahre, Ursula und Ernst Eigenstetter für 50 Jahre und Elisabeth Böttcher, Julius Ruff und Ernst Schönleber für 60 Jahre Mitgliedschaft im SWC ehren. Dass sich aus den Familien der langjährigen Mitglieder heute Kinder und Enkelkinder im Verein engagieren, gehört zum ganz Besonderen der großen und bunten SWC-Familie.

Wie bunt das Angebot in den verschiedenen Sparten ist, zeigten die Berichte der Spartenwarte. Durch die Mitgliederversammlung im Amt der Spartenwarte Breitensport bestätigt wurden Pauline

Beisenherz und Amelie Duchardt.

Die vom Ausschuss vorgeschlagene Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2018 für Kinder und Jugendliche auf 35 Euro im Jahr und für Erwachsene zwischen 28 und 64 Jahren auf 60 Euro fand eine breite Mehrheit. Gleich bleibt der Beitrag für die jungen Erwachsenen und die Senioren bei 50 Euro. Die Mehreinnahmen aus der Beitragserhöhung sollen in die Übungsleitervergütung unserer Vereins- und Lizenztrainer fließen, um die Trainertätigkeit im SWC noch attraktiver zu machen.

Denn wie bei der durchaus ausgiebigen Diskussion zum Aktivitätsbeitrag für Startpassinhaber zum Ausdruck kam, ist auch – oder gerade – in einem nachwuchsstarken Verein wie dem SWC der

Trainernachwuchs eine Baustelle, an der ständig gearbeitet werden muss. Eine deutliche Mehrheit hat dann für die Erhebung eines Aktivitätsbeitrages von 15 Euro pro Jahr gestimmt, der ab 2018 von allen erhoben wird, die ab dem zweiten Jahr einen Startpass besitzen. Mit den so erzielten Mehreinnahmen soll ein Teil der in den letzten Jahren überproportional gestiegenen Startgeldkosten des Vereins gedeckt werden.

Julius Ruff holte auf die Frage, was bei seinem Beitritt vor 60 Jahren im SWC anders gewesen sei, seinen Mitgliedsausweis mit der Nummer 39 hervor. Die Mitgliederzahl hat sich geändert – heute deutlich über zweitausend. Das Familiäre ist geblieben.

Ursula Breitkopf

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 Kind/ern unter 18 beim Beitritt) ermäßigt sich der Beitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Der Beitragseinzug erfolgt jeweils im Januar und nach späteren Eintritten bis einschließlich November.

Ab 2018 werden erhoben

| | |
|---|---------|
| Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre | 35 Euro |
| Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren | 50 Euro |
| Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren | 60 Euro |

Von Startpassinhabern wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 15 Euro eingezogen.

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

Mitgliedsbestätigung

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

Mitgliedskarte anfordern: info@swc-regensburg.de oder Tel. 0941 /379 849



Hochzeit

Haben am 7. April 2017 im Alten Rathaus standesamtlich geheiratet: unsere Schwimm-Trainerin Yasmin Kleinert und Martin O´Brien.

Wir gratulieren herzlich!



Nachwuchs am Hochreck

Luke Grünig, geboren 13. November 2016, Sohn unserer Turntrainerin Barbara Drechsler, weiß, wo es hin geht: auf jeden Fall hoch hinaus!

Termin zum Vormerken:

Fuchsjagd

ausgerichtet von den

Leichtathleten

Sonntag,

den 8. Oktober 2017

Beiträge zum Clubheft

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

Redaktionsschluss für die nächsten Clubnachrichten ist Freitag, 25. August 2017.

Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

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

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

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

Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

Datenschutz

Die von den Mitgliedern in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über die persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) werden auf Datenverarbeitungssystemen des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke genutzt und verarbeitet.

Je nach Anforderung des zuständigen Fachverbandes und des Bayerischen Landessportverbandes werden Daten an die Verbände weitergeleitet für deren Verwaltungszwecke.

Wir sichern zu, die personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben.

Mitglieder können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die gespeicherten Daten unrichtig sind.

Newsletter

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

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

Als Neumitglieder begrüßen wir

Adlhoch Anna, Albrecht Tinka, Badyine Lina, Beckett Andrew, Binderup Johan, Blechle Joshua, Breit Rüdiger, Brunner Hermine-Anna, Erichsen Ingrid, Erichsen Merle, Erichsen Elisa, Flierl Dorothea, Gebert Wlada, Groll Maria, Groll Sebastian, Haller Matthias, Holzhauser Linda, Holzhauser Klara, Hower Helena, Hower Charlotte, Jansky Philipp, Karabulut Enes, Knaus Alexander, König Valentin, Li Leo, Ludsteck Matthis, Möller Alma, Müller Anna, Nagy Paul, Nagy Eduard, Ortler Rafael, Porsch Elisabeth, Prinz Stephanie, Rabago Alike, Reger Manuel,

Reichel Katharina, Reindl Rubin, Roth Elisabeth, Schmitt Klara, Schmitt Moritz, Sieder Maximilian, Smith Marco, Stockmaier Achim, Stockmaier Sandra, Stockmaier Xaver, Unterholzner Agnes, Weber Angelo, Zaremba Leticia, Zeitler Nils, Zigl drum Marlene.



Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Hallo liebe SWCler, ich bin Michael Deml und habe 2011 im Verein als Leichtathlet angefangen. Momentan kann ich zeitlich bedingt sportlich nicht so aktiv sein, möchte mich aber trotzdem sehr gerne für den Verein engagieren.

Als Anzeigenwart bin ich nun für die Werbeanzeigen in unserem Clubheft und den Kontakt mit den Inserenten verantwortlich.

Falls ihr also jemanden an der Hand habt, der diese tolle Werbepattform nutzen und den SWC damit unterstützen möchte, oder andere Anliegen bzgl. Anzeigen habt, schreibt mir eine E-Mail an anzeigen@swc-regensburg.de

Michael Deml



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

| | | | |
|---|---------|------------|--|
| Vorname | | Nachname | |
| (Bei Minderjährigen) Nachnamen der Eltern, falls abweichend | | | |
| Straße | | 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: BYLADEM1R8G

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

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

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

DIE 23. HERAUSFORDERUNG

JEDERMANN ZEHNKAMPF



MIT DEM
SKI- UND WANDERCLUB
1946 E.V. REGENSBURG
www.swc-regensburg.de

29./30. Juli 2017 in Regensburg

WIR MACHEN SIE ZUM KÖNIG DER ATHLETEN

