



Gemeinsam in Bewegung
Wandern in Berchtesgaden

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,

auf einen überaus erfolgreichen Leichtathletiksommer blicken wir in diesem Clubheft zurück. Über herausragende regionale und überregionale Erfolge in allen Altersklassen kann berichtet werden. Zu verdanken sind diese Erfolge in hohem Maße unseren Trainern, die unermüdlich und mit viel Herzblut am Trainingsplatz stehen und die Athleten auf Sportfesten betreuen. Ihnen sei an dieser Stelle ein ganz besonderer Dank ausgesprochen.

Nur sehr viele fleißige Helfer ermöglichen es auch, dass der SWC selbst großartige Wettkämpfe ausrichten kann, in diesem Jahr v.a. die Bayerischen Meisterschaften der Senioren und der U16/U23 sowie den alljährlichen Jedermannzehnkampf mit der Oberpfalzmeisterschaft. Auch die dreiwöchige Ferienaktion Olympia-Kids war eine organisatorische Meisterleistung und hat vielen Kindern großen Spaß bereitet. Vielen Dank euch allen für euer Engagement!

Nun erwarten wir alle die kommende Saison. Die Breitensportsparte bietet an jedem Wochentag ein vielfältiges und modernes Fitnessprogramm an. Wer das passende Angebot gefunden hat und auch regelmäßig teilnimmt, ist dann sicher gut vorbereitet für die Skisaison. Die Ausschreibungen für die Skikurse, die Jugendskiwoche, Familienskiausfahrten und Wochenendfahrten findet ihr auch in diesem Heft.



Auf ein ganz neues Terrain wagen wir uns im SWC, indem wir erstmals eine Stelle für ein Freiwilliges Soziales Jahr anbieten. Unter dem Dach der Bayerischen Sportjugend und in Kooperation mit der Grundschule Prüfening ermöglichen wir einem Jugendlichen ein Orientierungsjahr in der sportlichen Jugendarbeit zu machen. Unser FSJler Hendrik stellt sich und seinen Aufgabenbereich auf Seite 90 vor.

Schaut man sich die Bilder und Überschriften der Wanderberichte, des erstmals durchgeführten Jugendwander-





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!

Wochenendes und der Eishockeysparte nur flüchtig an, so hat man den Eindruck, es ginge dabei in erster Linie ums Brotzeitmachen. Doch es lohnt sich, diese Artikel genauer zu lesen, um zu erkennen, dass in man diesen Sparten auf einen erlebnisreichen Sommer zurückblickt und im kommenden Herbst und Winter ein attraktives Programm geboten wird.

Jetzt schon vormerken sollte man sich drei Termine: Die Fuchsjagd am 8. Oktober 2017 wird in diesem Jahr von den Leichtathletik-Füchsen veranstaltet. Sie laden die Mitglieder aller Sparten ein, bei der traditionellen Wanderung ihr Wissen, ihre Sportlichkeit und Kreativität unter Beweis zu stellen. Außerdem gibt es am 3. Februar 2018 wieder einen Clubfaching sowie einen exklusiven SWC-Theaterabend im Turmtheater am 19. Februar 2018.

Viele Spaß beim Lesen dieses Heftes und einen sportlichen Start in die Herbst- und Wintersaison wünscht euch

Eurer Markus
2. Vorsitzender



IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10

Ski Alpin

Terminvorschau	Seite 11
Berichte	Seite 12
Ausschreibungen	Seite 13
Skikurs-Ausschreibung	Seite 18

Leichtathletik

Berichte	Seite 27
Weiß für unsere Kampfrichter	Seite 37
Jedermann-Zehnkampf	Seite 46
Impressionen Olympia Kids	Seite 57

Wandern

Berichte	Seite 71
Termin Fuchsjagd	Seite 77

Schwimmen

Trainervorstellungen	Seite 79
----------------------	----------

Eishockey

Berichte	Seite 81
Trainervorstellung	Seite 85

Kegeln

Bericht	Seite 89
---------	----------

Clubfamilie

Freiwilligenjahr im SWC	Seite 90
SWC im Turmtheater	Seite 91
Aus der Clubfamilie	Seite 92
Unsere neuen Mitglieder	Seite 94
Fördermitgliedschaft	Seite 95
Breitensportprogramm	Seite 96

*Bayerische Meisterschaften U16/U23 am Weinweg,
mit ausgerichtet vom SWC, siehe Bericht Seite 41*

Foto: Christian Frimberger



VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

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

AUSSCHUSS

Breitensport	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
Freiwilligendienst	Hendrik Böck	fsj@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.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer	lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik ab Oktober

Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) nach Absprache mit Amelie Duchardt (0152/24113555), Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Ferdinand Zellner	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzapfel, Pauline Beisenherz (2005–2006), Marion Gergs (2003–2006), Josef Koller	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8)	AMG-Halle
Mi: 17.45 – 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Montessori-Halle oder Weinweg (nach Witterung)
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

Kegeln

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

ab Oktober - Wechsel nach Absprache mit den Trainern

Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren, Katharina Eigenstetter (Tel.: 09404/ 64 06 94), Franziska Koller, Sophie und Maria Rauscher, Dorle Mokroß (ab 4 Jahre) Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahre), Mirjam Höneß, Judith Aumüller	Abertus- Magnus- Gymnasium
Fr: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, beides nach Absprache mit Johanna Weichselgartner, Tel.: 0152/34119910	Kreuzschule

Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium
Di: 16.00 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.40 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (ab 26.9.), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 26.9.), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre,	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab ca. 14 Jahren, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium

Schwimmen

Einlass jeweils ab 15 Minuten vor Kursbeginn

Für alle Trainingseinheiten vorherige Anmeldung erforderlich bei Christine Obermeier,

E-Mail: schwimmen@swc-regensburg.de

Mo: 17.00 – 17.45 Uhr	Anfänger und Training bis Abzeichen „Seepferdchen“	Hallenbad Gabelsberger- straße 14
Mo: 18.00 – 18.40 Uhr	Anfänger und Training vom „Seepferdchen“ bis „Bronze“	
Mo: 18.50 – 19.30 Uhr	Training vom Abzeichen „Bronze“ bis „Silber“	
Mo: 19.35 – 20.15 Uhr	Training vom Abzeichen „Silber“ bis „Gold“	
Mo: 19.45 – 20.30 Uhr	Training „Masters“	
Mo: 20.15 – 21.00 Uhr	Training für Fortgeschrittene	

Trainer:

Lisa Beutl, Annemarie Blank, Lisa Gareis, Stefan Gruber, Gerhard Hauler, Stefanie Jahnel, Katrin Köslér, Hannah Lerchenberger, Dorle Mokroß, Yasmin O´Brien, Christine Obermeier, Elfriede Osterhaus, Sophie Rauscher, Rita Schmitt, Anna Siegmüller, Simon Wermisofsky

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, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Krafraum am Weinweg
Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf Jogging/Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Kreuzschule oben Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.30 – 20.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr Mi: 17.30 – 18.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit mit Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher Functional Training mit Daniela Linz	Wolfgangschule, kl. Halle Grundschule Prüfening Kreuzschule, obere Halle Weinweg
Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Fit für Selbstverteidigung mit Vladimir Cozarciuc Fit durch den Winter – Gymnastik mit Musik mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Grundschule Prüfening Pestalozzi-Grundschule Pestalozzi-Grundschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände



Yoga im Herzogspark

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

Eishockey

Di: 19:45 – 21:15 Uhr	Jugend und Erwachsene, vierzehntägig ab 5.9.2017, Korbinian Zierer	Donau-Arena,
Di: 21:30 – 23:00 Uhr	Herrenmannschaft, vierzehntägig ab 12. 9. 2017, alles nach Absprache: michael.zellner@swc-regensburg.de	Trainingshalle
Sa: 16:40 – 17.55 Uhr	Herrenmannschaft und Jugend, vierzehntägig ab 2. 9. 2017	Trainingshalle
So: 8.15 – 09:30 Uhr	Kinder-Anfängertraining vierzehntägig ab 3. 9. 2017, Peter Schiekofer, Rolf Weilert, Michael Zellner, Michael Kostka nach Anmeldung bei Michael Zellner, michael.zellner@swc-regensburg.de	Donau-Arena, Arena

Skifahrer

Di: 17.00 – 18.30 Uhr	Skitraining für alle Ursula Breitkopf, 0179/141 35 06	Kreuzschule oben
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Skitraining für Rennkinder, Eva Schillinger nach Absprache (0151/1047 8477)	Kreuzschule unten



Skitraining auf dem Oberen Wöhrd

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: Hendrik Böck, Ursula Breitkopf – redaktion@swc-regensburg.de
 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

Terminübersicht 2017/18

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

Eure Ansprechpartner für Infos und die Anmeldung:

Kontakt und Anmeldung Übungsleiter:

Susanne Ziereis
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Synchro-Team:

Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Renngruppe:

Caroline Böttcher
rennzwerge@swc-regensburg.de

Kontakt und Anmeldung Ski Nordisch:

Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

27. – 29. Oktober 2017

1. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und
Synchro-Interessierte – Anmeldung bis
13. 10. 2017

17. – 19. November 2017

2. Gletscherfahrt ins Stubai
für **Übungsleiter**, **Rennfahrer** und
Synchro-Interessierte – Anmeldung bis
27. 10. 2017

24.–26. November 2017

Formationsfortbildung des Skiverbands
Bayerwald – Anmeldung über skiverband-
bayerwald.de/lehrwesen

15. – 17. Dezember 2017

Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
mit **SWC Clubmeisterschaften Ski Alpin**
am Sonntag, 17. 12. 2017 – Seite 13/15

2. – 6. Januar 2018

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
Seite 16

3. – 7. Januar 2018

Jugendskiausfahrt nach Spital am Pyhrn
Seite 17

Januar 2018

Langlaufwochenende im Bayerwald
bei guter Schneelage – Voranmeldung bei
Dominik Schmeer

27./28. Januar und 3./4. Februar 2018

Skikurs in Eck am Riedlstein

Ausschreibung Seite 18 – 21

15. – 18. Februar 2018

Familienausfahrt nach Kaprun
Seite 23

Samstag, 24. Februar 2017

Skikursabschlussfahrt nach Hochficht
für die fortgeschrittenen Skikurskinder
Ausschreibung im Heft 2018/1

28. Februar – 4. März 2018

Skitourentage im Obernbergtal
Anmeldung bei Dominik Schmeer

9. – 11. März 2018

Genuß-Skiausfahrt auf die Edtbauenalm
Seite 25

16. – 18. März 2018

Synchro-Training im Stubai

Skivergnügt ins Neue Jahr

Heitere Kinder & entspannte Eltern bei der Familienkiausfahrt nach Hinterstoder vom 2. - 6. Jänner

Wer wie wir das erste Mal dabei ist, ahnt schnell, warum diese Ausfahrt so beliebt und begehrt ist: Die Kinder haben Spaß beim elternlosen Skifahren mit engagierten Übungsleitern, derweil die Eltern allein oder in Grüppchen, Pisten und Hütten genießen können. Die fabelhafte, unaufgeregte Organisation, die offene Atmosphäre und ein gutes Hotel machen diese Ausfahrt wirklich zum Vergnügen.

In Hinterstoder erwartete uns ein attraktives Skigebiet, zwei Tage Sonnenschein und dann reichlich Neuschnee.

Pauline und Amelie teilten zu Beginn die Kinder in Gruppen ein, und dann ging's täglich auf'n Berg. Dem Nachwuchs gefiel es, denn die ÜbungsleiterInnen (Amelie, Pauline, Luisa, Friederike, Rosi, Michele...) leiteten bzw. begleiteten ihre Gruppen bemerkenswert souverän, was das Skifahren anging, aber auch das

aufeinander Schauen und füreinander da Sein. Und wenn man seine Kinder in solch guten Händen weiß, kann man selbst auch leiwand schifoan, eine Skitour gehen, auf der Tschechenhütte sitzen, Palatschinken essen, ratschen...

Spät nachmittags traf man sich wieder am Bus um nach Windischgarsten ins gemütliche Hotel zu fahren. Da ging es entspannt weiter: Swimmingpool für die Kids, Sauna für uns, danach köstlich speisen und gemütlich zusammensitzen. Die Kinder spielen miteinander, man kennt sich ja vom Skitag...

Später am Abend wird noch gesungen, Stubenmusi mit Gitarre und Ukulele inklusive. Den letzten Abend machten Pauline, Amelie und einige „alte SWC Skihasen“ bunt und amüsant, mit gemeinsamen Spielen und Liedern.

Am Ende wissen auch wir ganz genau warum diese Familienkiausfahrt so beliebt ist – Hinterstoder, wir kommen sehr gerne wieder!

Andrea Bawiedemann

Wem dieser Nachbericht vom Januar Laune macht: die nächste Ausfahrt nach Hinterstoder ist vom 2. bis 6. Januar 2018, siehe Seite 16.

*Glücklicher Nachwuchs in Hinterstoder
Foto: Pauline Beisenherz*



Silberner Ski für Team Flyeralarm

Sportlerehrung des Skiverbands Bayerwald in Bodenmais am 21. Juni 2017

Für ihren Bayerischen Meistertitel 2017 in der Jugendwertung erhielten unsere Synchro-Mädels Sophie Kellberger, Lea Passian, Lena Prochnow und Lisa Sturm bei der Sportlerehrung des Skiverbands Bayerwald in der Joska-Kristallwelt in Bodenmais einen Silbernen Ski verliehen.



Mädels, macht weiter so!

Lisa, Lena, Lea und Sophie mit den Silbernen Skiern
Foto: Peter Passian

Clubmeisterschaften Ski Alpin

Sonntag, 17. Dezember 2017
in Schladming/Obertauern/Reiteralp

Riesenslalom

Start: 10.00 Uhr

**Ort: wird am 16.12. 2017 um 19.00 Uhr im Stieglerhof
bekanntgegeben**

Anmeldung bis 6. 12. 2017 unter
andreas.gebert@swc-regensburg.de (bitte Jahrgang angeben)

Teilnehmer der Übungsleiterausbildung brauchen sich
nicht extra anmelden.



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 tausch es bis zu 7x in die nächst passende Größe ein!

SPORT
HERRMANN

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

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

Saisoneröffnungsfahrt vom 15. - 17. Dezember 2017

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt
 Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher
 mit **Clubmeisterschaften Ski Alpin** am Sonntag, 17.12. 2017, 10.00 Uhr

Unterkunft

Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase

Busabfahrt:

15. Dezember 2017, 16:00 Uhr an der
 städtischen Sportanlage Weinweg

Preise:

Erwachsene (ab 16 Jahren)	135,- Euro
Jugendliche (13-15 Jahre)	105,- Euro
Kinder (10-12 Jahre)	95,- Euro
Kinder (4 - 9 Jahre)	75,- Euro



Leistungen:

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

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

Information und Anmeldung:

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

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

Liftpreise:

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

Erwachsene (ab Jahrgang 1998)	70,- Euro
Jugendliche (Jahrgang 1999-2001)	65,- Euro
Kinder (Jahrgang 2002 und jünger)	40,- Euro

Für die Skipässe wird zusätzlich ein Pfand von 3,- Euro erhoben. Falls wir schnee-
 bedingt ein anderes Skigebiet wählen müssen, können sich die Liftpreise erhöhen.

Anmeldeschluss: Freitag, 23. November 2017

Anmeldung für die Clubmeisterschaften: Siehe Seite 13

Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin: 2. bis 6. Januar 2018

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

Skigebiet: Wurzeralm oder Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: ***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	260.- €
	Jugendliche (12-14 Jahre)	230.- €
	Kinder (6 - 11 Jahre)	205.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto SWC Regensburg, Sparkasse Rgbg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG zu überweisen.

Leistungen:

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

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt

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





Jugendskiausfahrt 2018

3. – 7. Januar 2018

Vollpension (Mittagessen im Skigebiet mit Getränk)
Transfer zum Skigebiet
Busfahrt

Kosten: 205 Euro

Jugendparadies Lindenhof, Spital am Pyhrn
Sporthalle/Freizeitaktivitäten/Abendprogramm

www.lindenhof.at

Im Preis nicht enthalten:

Liftpass (max. 4 Tage) Skigebiet Hinterstoder/Wurzeralm

Anmeldung bis 15. 11. 2017 unter jugend@swc-regensburg.de
Weitere Infos folgen nach Anmeldung per E-Mail





Ski- und Snowboardkurs

Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2017 vorliegen.

Termine:

27./28. Januar und 3./4. Februar 2018 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

Bei Interesse: Schnuppertraining Rennsport für Könner (bitte auf der Anmeldung extra angeben: Renngruppe)

Erwachsene: Carvingkurs für Fortgeschrittene (bitte anmelden!)

Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular (s. S. 21) an:
Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
Serpiliusweg 7
93049 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2017

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

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

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.

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

(Essen inkl. Getränk 4 bis 7 €)

Kursgebühr:

170,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten)

Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

Ausrüstung:

Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen. Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen. Carvingski sind erwünscht.
Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!

Leitung:

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

Skigebiet:

Skigebiet Eck/Riedelstein (www.skieck.de)
Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.

Absagen:

Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen. Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de abgerufen werden.

Selbstfaherer und Mitfahrgelegenheit Siehe nächste Seite

unterstützt
von:

FLYERALARM



Aumüller Druck Regensburg



RÖDL & HERDEGEN
Bauunternehmen GmbH



Konstruktionen in Stahl und Leichtmetall

SCHILLINGER

www.schillinger-metallbau.de



Selbstfahrer:

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

**Mitfahr-
gelegenheit:**

Für Eltern von Kindern unter 7 Jahren (bzw. andere Begleitpersonen) besteht **nur nach vorheriger Anmeldung** Mitfahrgelegenheit im Bus (1 Person pro Kind). Die Anmeldung ist verbindlich.
Der Unkostenbeitrag in Höhe von **65,- € für beide Wochenenden** wird mit der Skikursgebühr abgebucht.

**unterstützt
von:**



Skikursvideo

anschauen unter www.swc-regensburg.de/SkiAlpin



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

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



Anmeldung Skikurs 2018

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

<input type="checkbox"/> Alle gemeldeten Teilnehmer sind Vereinsmitglieder.		
<input type="checkbox"/> Eine Vereinsmitgliedschaft wird neu beantragt. Bitte Aufnahmeantrag beifügen! Aufnahmeantrag auf der Homepage unter swc-regensburg.de/Der Verein		
<input type="checkbox"/> Die angemeldeten Teilnehmer brauchen keinen Busplatz (Selbstfahrer).		
<input type="checkbox"/> Begleitperson im Bus (nur eine je Kind, Kosten von 65 € werden mit der Skikursgebühr abgebucht).		
Name:		
PLZ, Ort:		
Straße, Hausnummer:		
Telefonisch erreichbar unter:		
E-Mail:		
Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr vom gleichen Konto abgebucht wird, von dem der Ski- und Wanderclub 1946 Regensburg e.V. auch den Mitgliedsbeitrag abbucht.		
..... Ort, Datum, Unterschrift		
Name:	Vorname:	<input type="checkbox"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="checkbox"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr: Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="checkbox"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger <input type="checkbox"/> Snowboard Köhner
Name:	Vorname:	<input type="checkbox"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="checkbox"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr: Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="checkbox"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger <input type="checkbox"/> Snowboard Köhner
Name:	Vorname:	<input type="checkbox"/> Anfänger (noch kein Kurs) <input type="checkbox"/> fortgeschrittene Anfänger (1-2 Kurse) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene (mindestens 3 Kurse)
Übungsleiter im letzten Jahr (falls bekannt):	Geburtsjahr: Anzahl bisheriger Kurse:	<input type="checkbox"/> Köhner (mindestens 5 Kurse) <input type="checkbox"/> Snowboard Anfänger <input type="checkbox"/> Snowboard Köhner

||| 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

SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun

vom 15. - 18. Februar 2018 (Faschingsferien)

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

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

Preise:	Erwachsene (ab 19 Jahren):	162,00 Euro
	Jugendliche (15-18 Jahre):	108,00 Euro
	Kinder (4. - 14 Jahre):	87,00 Euro
	Kinder (unter 4 Jahren)	frei



Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

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

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

Laufen, Trekking oder
Wintersport - bei mir
seid ihr in besten
Händen!

Euer Stefan



SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

PFARRERGASSE 4
93047 REGENSBURG
TEL. 0941-5999436
info@seamless-more.de

SWC - STAMMKUNDENKARTE

20%

auf unser gesamtes Sortiment

Einfach ausschneiden und mitbringen

Genußskifahren in Hinterstoder

Entspannte Wochenendskiausfahrt auf die Edtbauernalm

Termin:	9. – 11. März 2018
Anreise:	mit Privatfahrzeugen in Fahrgemeinschaften
Unterkunft:	Edtbauernalm – auf 1400m Seehöhe direkt an der Piste, Hinterstoder, Halbpension mit Frühstücksbüffet und Abendmenü, Dampf- und Infrarotsauna
Kosten:	66,60 Euro (incl. Ortstaxe) pro Person plus Liftkosten
Anmeldung:	bis 5. Januar 2018 unter info@swc-regensburg.de maximal 16 Teilnehmer Kosten werden vor Ort abgerechnet



Die Antwort auf Ihre Fragen: genossenschaftliche Beratung.

WIE SORGE ICH FÜR MEINE FAMILIE VOR?

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

Kann ich eine Weltreise machen?

WIE LEGE ICH MEIN GELD SICHER AN?

Wie kann ich mehr aus meinem Geld machen?

IMMOBILIE

Lieber Aktien oder Bausparer?

Wie lebe ich in 20 Jahren?

Wo steht mein Traumhaus?

Welche Absicherung brauche ich?

Muss ich mehr sparen?

Kann ich mir das überhaupt leisten?

fair,
transparent
und genossenschaftlich

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

MEINE Volksbank
Regensburg eG



Glanzeleistungen bei der Gala

Sparkassengala am 12./13. Juni 2017 im Regensburger Unistadion

Stark war der Auftritt der SWC-Athleten auf der diesjährigen Sparkassen-Gala. Mit 5,80m gewann Jacqueline Sterk den Wettbewerb der U20. Damit erreichte sie nicht nur die Norm für die Deutschen Meisterschaften, sondern sie führt damit die Bayerische Bestenliste ihrer Altersklasse an. Nur wenige Zentimeter fehlen noch für den Sprung in die deutsche Bestenliste.

Diesen schaffte Sophie Sachsenhauser mit ihrem Auftritt über die 400m Hürden. Mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 63,61sec platziert sich die junge Athletin in der deutschen Bestenliste der U18 auf Rang sieben. Damit besteht realistisch eine Endlaufchance bei den Deutschen Meisterschaften der U18 in Ulm.

Dorthin will auch Jonas Premru. Im schwierigen ersten Jahr der U18 ist die Zielsetzung mehr die Steigerung der persönlichen Leistungen als Ranglistenplätze oder vordere Platzierungen bei nationalen Wettkämpfen. Jonas konnte bei der Sparkassengala eine neue persönliche Bestleistung mit 11,37sec erzielen, womit ihm nur noch sieben Hundertstel für die DM-Norm fehlten.

Mit einer tollen Zeit von 12,98sec blieb Sonja Thalhofer erstmals unter der für diese Altersklasse magischen 13-Sekunden-Grenze. In der bayerischen Rangliste befindet sie sich damit auf Rang Fünf. Der gleichaltrige Luca Pinter befindet sich auf dem gleichen Rang in der männlichen Jugend M15 im Weitsprung. Mit

5,71m setzte er für sich eine neue persönliche Bestleistung.

Der jüngste SWC-Athlet am Wochenende war Vincent Schäfer. Das Lauftalent, war über die 800m am Start. Tolle 2:32,66min deuten sein Talent an.

Eine langjährige Vorzeigethletin des SWC war über 400m Hürden unterwegs. Julia Liedl lief mit 63,31sec ihre Saisonbestleistung. Auch sie liegt damit auf Platz Eins der bayerischen Bestenliste.



Zwölf vorm Komma: Sonja Thalhofer im 100m-Sprint

Foto: Timo Premru

Und auch Läufer aus der Trainingsgruppe von Trainer Udo Reichl waren bei der Laufnacht unterwegs. Die Bilanz hierbei: Drei Starts über die 1.500m und dreimal persönlichen Bestzeit.



Loretta Flöte verbesserte sich in der U23 auf 5:07,39min, Hubert Beck benötigte nur 4:17,43min und Johannes Dobler lief seine ersten 1.500m in guten 4:46,62min.

Damit war die diesjährige Sparkassengala wieder einmal mehr als gelungen. Nicht nur das alljährlich tolle Wetter ist eine Konstante bei der Sparkassengala, sondern auch die sehr gute Organisation des Ausrichters LG Telis Finanz Regensburg. Bleibt zu hoffen, dass dieses Meeting auch künftig seinen Platz im deutschen Wettkampfkalender hat. Alles andere würde der Leichtathletik in der Oberpfalz und in Bayern nicht gerecht werden.

Timo Premru

Sturm und Salzberger stark beim Arberland-Berglauf

Deutsche Meisterschaft im Berglauf am 10. Juni 2017

Aufgrund eines nächtlichen Wettersturzes musste die ohnehin bereits lange Strecke von Bayerisch Eisenstein auf den Gipfel des Großen Arber verändert werden und verlängerte sich von 12,5 auf 13,8 km.

Bei unverändert 880 Höhenmetern ergab sich daraus eine ungewöhnlich flache Strecke mit drei längeren Flachpassagen. Allerdings schloss der Kurs mit einem Finale über die Bodenmaier Himmelsleiter mit gut 100 Stufen und einem abschließenden 80m-Sprint.

Nicht zuletzt aufgrund der langen und flachen Strecke kamen Rudi Salzberger und Christoph Sturm zu sehr guten Resultaten. Bei idealen Laufbedingungen erreichte Christoph Sturm als Zweiter

Bayerischer Meister U23 das Ziel in der sehr starken Zeit von 1:07:01. Er musste sich nur dem Gesamtsieger und Deutschen Meister Maximilian Zeus von der DJK Weiden geschlagen geben, der ebenfalls noch in der U23 startet. In der Deutschen Meisterschaft rangierte er als 13. der Hauptklasse und 28. gesamt.

Rudi Salzberger trat zu seinem ersten Berglauf an und erreichte in 1:09:54 einen hervorragenden siebten Platz bei der Deutschen Meisterschaft M45 sowie Rang 17 in der Hauptklasse der Bayerischen Meisterschaft. Er konnte auf der „Zieltreppe“ noch fünf Konkurrenten überholen.

Daniel Wedekind



Conni Boldt dominiert in Kallmünz

Triathlon in Kallmünz am 10. Juni 2017

Beim Triathlon in Kallmünz Mitte Juni konnte Conni Boldt auf der Sprintdistanz als Gesamt-Fünfte die W40 gewinnen. Aufgrund ihrer guten Radform war sie

bereits vor dem Laufen in Führung, das sie mit der gesamt schnellsten Zeit wie gewohnt dominierte.

Daniel Wedekind

Nils Rößler bestätigt DM-Norm in Markt Schwaben

Bayerische Meisterschaft Blockmehrkampf am 17./18. Juni 2017

Beim Blockmehrkampf geht es in den Kategorien Sprint/Sprung, Wurf und Lauf darum, in jeweils fünf Disziplinen den Besten zu ermitteln. Dies ist die Vorstufe zum klassischen Mehrkampf, der dann im Juniorenbereich im Zehnkampf mündet. Mit einer stattlichen Anzahl von 23 jungen Athleten machte sich der SWC auf den

Weg nach Oberbayern. Wieder ganz weit vorne zu finden war Nils Rößler. Im Block Wurf konnte er sich den Bayerischen Vizemeistertitel sichern. Mit insgesamt 2.644 Punkten konnte er sich gegenüber den Oberpfalzmeisterschaften nochmals steigern. Eine Altersklasse höher setzte sich Jonathan Reichert auf den fünften Platz.



Die SWC-Mannschaften
in Markt Schwaben

Eine tolle Saison erwischte in diesem Jahr Sonja Thalhofer. Beim Block Lauf konnte sie sich mit der Bronzemedaille in der W15 belohnen, wo sie sich gegen eine Konkurrenz von immerhin 24 Starterrinnen durchsetzte. Im gleichen Wettkampf musste ihre Teamkollegin Hannah Nußbaumer schmerzhaft erfahren, dass der Mehrkampf seine eigenen Gesetze hat. Auf Medaillenkurs liegend konnte sie keinen gültigen Versuch im Weitsprung in den Sand bringen. „Da man im Blockmehrkampf nur drei Versuche hat, ist das schnell mal passiert“, versuchte Trainer Hans Merkl zu trösten.

Fast das gleiche Malheur passierte Luca Pinter. Aufgrund der Vorleistungen war er

klarer Favorit in der M15 im Block Lauf auf zumindest eine Medaille. „Normalerweise wirft Luca 50 Meter“, so Hans Merkl zur Leistung im Ballwurf, wo das Nachwuchstalent den Einstieg in den Wettkampf mit nur 35 Meter völlig verpatzte. Sein Trainer versuchte zu erklären: „Da schwang schon eine große Portion Nervosität mit, da das der erste große überregionale Wettkampf für ihn war.“ Mit einer starken Aufholjagd kämpfte sich dann Luca Pinter von Disziplin zu Disziplin nach vorne. Leider wurde sein Engagement nicht ganz belohnt. Zum Schluss fehlten ihm gerade einmal vier Punkte auf Rang Drei, was beim abschließenden 2000m-Lauf nur zwei Sekunden ausmachte.

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

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



Vincent Hitzler und Leonhard Sauerer kamen auf die Plätze Sieben und Neun.

In der M15 Sprint/Sprung kamen zwei Athleten unter die besten Zehn. Elias Hammouche und Yannik Seremet erreichten die Ränge Acht und Neun. Julian Donhauser und Michael Bruschütz belegten die Plätze elf und zwölf. Insbesondere Julian Donhauser konnte sein bisheriges Ergebnis um weitere 100 Punkte steigern.

Eine weitere Silbermedaille holte sich dann der SWC noch in der Teamwertung mit der Besetzung Nils Rößler, Elias Hammouche, Luca Pinter, Yannik Seremet und Julian Donhauser sichern. Die zweite Jungmannschaft sicherte sich Platz Vier. Die Mädchen-Mannschaften belegten die Ränge Sechs und Dreizehn.

Timo Premru

Sachsenhauser und Premru mit starken Sprüngen

Internationale Jugendgala am 24. Juni 2017 in Schweinfurt

Beim Stabhochsprung gelang Sophie Sachsenhauser – gecoacht von Lucas Schwaiblmaier – mit 3,50m in Schweinfurt eine neue persönliche Bestleistung. Ein starker vierter Platz bedeutete dies für sie im Endklassement.

Seine persönliche Bestleistung über die 100m mit 11,37 Sekunden von der Sparkassengala bestätigte Jonas Premru mit exakt der gleichen Zeit in Schweinfurt. Wegen des parallel ausgetragenen Weitsprungs verzichtete er jedoch auf einen weiteren Start im B-Finale.

Beim Weitsprung kam der Schützling von Trainer Hans Merkl mit 6,53m nahe an seine Bestweite aus dem Winter (6,61m).

Timo Premru



SWC-Talent
Jonas Premru im Weitsprung
Foto: Timo Premru

Spitzenleistungen in Erding

Bayrische Meisterschaften am 24./25. Juni 2017 in Erding



In der M15 wurde Valentin Moritz nach einer sehr ausgeglichenen Leistung Dritter. Den gleichen Platz erreichte Nils Rössler in der M14. Der Wurfspzialist zeigte seine ganze Vielseitigkeit und wusste auch in den Sprung- und Laufdisziplinen zu überzeugen. Zusammen mit Lasse Schmid, der sich im abschließenden 1000m-Lauf noch auf Platz sechs vorkämpften konnte, holten die Jungs überlegen die Goldmedaille in der Mannschaft.

Nach der Verletzung von Moritz Geldhäuser gleich im 100m Lauf, konnte die erträumte Qualifikationsnorm für die Deutsche Meisterschaft nicht mehr geschafft werden. Er stellte sich aber in den Dienst der Mannschaft und zog den Zehnkampf bis zum Schluss durch. Dafür gab es Silber zusammen mit Daniel Zsurzsa und Marc Steger. Marc lieferte einen ordentlichen Mehrkampf mit neuen

Bestleistungen in 400m (53,61s), Hürden (16,80s) und 1500m (4:54,66min) und verfehlte die 5.000 Punkte wegen einer den wechselnden Winden verschuldeten Weitsprungleistung. Daniel übertraf alle Erwartungen und schob sich durch Bestleistungen über 100m (11,76s) 400m (53,44s), Hürden (17,38s) und 1500m (4,54,06min) auf den fünften Platz vor. Es schien sogar eine Bronzemedaille möglich. Doch ein Einbruch beim Speerwerfen ließ die Träume zerplatzen.

Knapp an der Medaille vorbei schrammte auch Amon Schmid. Seine neue Bestleistung von 5.293 Punkten reichten in der Endabrechnung nur zum undankbaren vierten Platz. Nachdem er nach sieben Disziplinen bis auf Rang drei vorgestoßen war, wurde er zum Schluss noch von Andreas Huber von der LG Sempt abgefangen. Auch bei ihm fehlten ein



paar entscheidende Punkte in den Wurfdisziplinen. Samuel Vogl konnte seine guten Resultate von den nordbayrischen Meisterschaften bestätigen und belegte den achten Platz mit 5.032 Punkten. Zusammen mit Philipp Geldhäuser, der sich wie sein Bruder trotz Verletzung für die Mannschaft durchkämpfte, gab es die Silbermedaille.

Einen guten Wettkampf lieferte Sonja Thalhofer mit 3.370 Punkten und einem nicht erwarteten fünften Platz bei 25 gemeldeten Teilnehmerinnen ab. Neue Bestleistungen über 80m Hürden in 12,84s, Kugelstoßen mit 7,35m und über 800m in 2:33,24min. Leider hatte sie im Hochsprung – dem sechsten Wettbewerb – bei strömendem Regens nicht die richtigen Schuhe, sonst wäre sogar die Bronzemedaille drin gewesen. Im gleichen Wettbewerb kam Paulina Hof mit einem soliden Ergebnis von 3.086 Punkten und neuen Bestleistungen über Hürden in 14,33 sec,

Kugelstoßen mit 9,12m und über 800m in 2:53,94 Minuten auf den 15. Platz.

In der W14 schaffte Maya Deiml mit 3.065 Punkten den Sprung über die 3000er-Marke und setzte neue Bestleistungen über 80m Hürden in 12,97 sec, im Hochsprung mit 1,37m, mit der Kugel auf 6,43m und über 800m in 2:38,12min. Auf Platz 16 landete hier Lisa Lankes mit tollen 2.918 Punkten als 800m-Läuferin und neuen Bestleistungen über 80m Hürden in 14,69sec, Kugelstoßen mit 5,69m, Speerwerfen mit 16,78m. Sensationelle Verbesserung um fast 400 Punkte von der Kleinsten, Maria Wenig, auf 2.888 Punkten und Bestleistungen über 100m in 13,61sec, 80m Hürden in 14,39sec, Kugelstoßen auf 6,99m, Hochsprung auf 1,25m und über 800m in 2:51,52min. Alle fünf erreichten im Siebenkampf eine neue Bestleistung!

Timo Premru

Starke Leistungen in beiden Teams des SWC
Fotos: Josef Koller



30 Jahre Läufermeeting in Neustadt

Läufermeeting am 30.Juni und 2.Juli 2017 in Neustadt an der Waldnaab

Am Freitag fanden zunächst die Läufe über 200, 800 und 3.000m statt. Einzige Starterin über 200m war Sonja Noell, die 28,51s benötigte. Über 800m lief bei den Frauen Vanessa Sturm in neuer persönlicher Bestzeit von 2:32,55min. Bei den Herren erreichten Hubert Beck in 2:05,12min und Johannes Dobler in 2:11,88min ebenfalls neue persönliche

Bestzeiten. Jens Wulff erlief sich eine Saisonbestzeit in 2:18,37 min. Margrit Elfers und Simon Bovenkerk, die über die Mittelstrecke 3.000m erstmals starteten, kommen aus dem Straßenlauf und Triathlon. Sie erreichten das Ziel nach 11:23,06 bzw. 10:20,87min und damit ebenfalls persönliche Bestzeit.

Nach einem Erholungstag fanden am Sonntag die Läufe über 400 und 1.500m statt. Hier zeigte sich, wer von der Anstrengung des ersten Lauftags gut regenerieren konnte. Während Hubert Beck mit 4:26,63min und Jens Wulff in 4:50,47min über 1.500m eher enttäuschende Zeiten erreichten, konnte Sonja Noell ihre gute Leistung vom Freitag mit einer persönlichen Bestzeit über 400m krönen; sie erreichte das Ziel nach 63,91s in neuer persönlicher Bestzeit. Ebenfalls über 400m lief Antonia Fehlner in 68,86s.

Daniel Wedekind



architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Bestleistungen in Ostwestfalen

Deutsche Meisterschaft im Blockmehrkampf in Lage am 1./2. Juli 2017

Mit 2.644 Punkten im Block Wurf der M14 war Nils Rößler nach Lage gereist, am Schluss war es mit 2.643 ein Pünktchen weniger, trotzdem konnte er überzeugen und blieb bis zur letzten Disziplin im Rennen um die Top 8, die zur Siegerehrung antreten durften. Es begann mit ordentlichen 4,85m im Weitsprung, im Hürdenlauf ließ er mit 13,23s ein paar Pünktchen liegen, dafür dann klasse 13,40m im Kugelstoßen, sein zweiter Wettkampf über 13m. Auch die 100m liefen mit 12,79s recht gut, dann aber nach sehr gutem Einwerfen wieder einmal „nur“ 34,18m im Diskuswerfen – Nils kann locker 38m werfen – war für die Siegerehrung ein bisschen zu wenig, 34 Pünktchen fehlten letztendlich zu Platz acht.

Die persönliche Bestleistung im Mehrkampf schaffte dafür Luca Pinter im Block

Lauf der M15. Nach gutem Auftakt mit 12,23s über die Hürden und 50m im Ballwurf – dort hatte er bei den Bayerischen Meisterschaften mit 35m die Medaille verspielt – ließ er über 100m und im Weitsprung die entscheidenden Punkte zur Top 8 liegen. Im Weitsprung sprang er 5,45m, leider ohne Brett, und über 100m blieb die Uhr bei 12,63s stehen, hier war er heuer schon 3/10-tel schneller gelaufen. Dann, wie wir ihn kennen, Vollgas über die 2000m, persönliche Bestzeit mit 6:26,46min, am Ende ein guter 13. Platz unter Deutschlands besten Blockmehrkämpfern.

Fazit: Ein gelungener Auftritt der beiden Nachwuchsathleten, mit ein bisschen mehr Glück wär sogar mehr drin gewesen.

Josef Koller



Nachwuchstalente des SWC:
Nils Rößler und
Luca Pinter
Foto: Josef
Koller

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

Weiß für unsere Kampfrichter

Firma **INSYS Microelectronics** sponsert neue Outfits

Kampfrichter arbeiten viel in der Sonne. Sie sollen als Offizielle für jedermann erkennbar sein. Deswegen sind unsere neuen Funktions-Kampfrichter-Shirts weiß und wieder mit einem deutlichen Schriftzug versehen.

Ermöglicht hat die Anschaffung die Firma **INSYS Microelectronics** durch eine großzügige Spende. Dort wurde dann auch gleich die Gestaltung der neuen Outfits übernommen, die bei den Kampfrichtern,

die bei unseren großen Sportfesten heuer im Einsatz waren, sehr gut ankam.

Ursula Breitkopf



Kampfrichter:
Laufleiter Udo Reichl,
Weitsprungrichter
Günter Sterk und SWC-
Chef-Kampfrichter
Stefan Dettnerhofer im
neuen Outfit;
Sabine Hoja präsentiert
die modische Sommer-
variante.

Fotos:
Christian Frimberger



Doppelbronze für WU18 auf der Süddeutschen

Süddeutsche Meisterschaften am 1. Juli 2017 in Wetzlar

Eine starken Eindruck hat dabei das vielseitige Talent Sophie Sachsenhauser hinterlassen. Mit einer Zeit von 63,77s kam sie über die 400m Hürden nicht nur ihrer persönlichen Bestleistung sehr nahe, sondern belegte damit in der Endabrechnung Platz drei und konnte sich somit über Bronze freuen. In der deutschen Bestenliste belegt sie weiterhin Rang sieben. Dass sie eine große Bandbreite abdeckt, zeigte sie dann noch im Stabhochsprung. Mit übersprungenen 3,30m belegte sie schließlich Platz Fünf.

Auf dem gleichen Rang landete Nancy Randig im Hammerwurf. Mit 55,32m konnte sie ihr Potenzial nicht ganz abrufen, belegt jedoch mit ihren im Mai in Halle geworfenen 59,61m weiterhin Rang sechs in der deutschen Bestenliste.

Timo Premru



SWC Nachwuchs mit 48 Medallien im Gepäck

Kreismeisterschaften am 2. Juli 2017 in Bad Kötzing



Schwerbeladen mit 48 Medaillen im Gepäck kehrten unsere Kleinsten, der Nachwuchs U12 und U10 aus Bad Kötzing zurück. Für die Leichtathletikzweige ist es immer das Top-Ereignis jedes Jahr.

Vor allem Marius Humig in der M11 konnte voll überzeugen, er gewann alle seine fünf Disziplinen teils mit großem Vorsprung:

8,40s über 75m, 3:03,68min über 800m, 1,27m im Hochsprung, 3,66m im Weitsprung und 41m mit dem Ball waren seine Einzelleistungen. Dabei gab es über 800m, im Weit- und Hochsprung sogar Doppelsiege, Nils Zeitler holte hier dreimal Silber, dazu Bronze über 50m und mit dem Ball. Die U12-Staffel gewann Silber, obwohl außer Marius Humig mit Leon Kögel, Mika Seremet und Simon Mayer nur U10-Athleten im Team waren.

Einziger SWC Teilnehmer in der M10 war Florentin Bezzel, der erfreulicherweise mit 34 m im Ballwurf Silber erkämpfen konnte. Seine Vorjahrestitel verteidigen konnte Simon Mayer, jetzt in der U9, über 50m und 800m, dazu Silber im Weitsprung (nur 1cm hinter Gold) und Bronze im Ballwurf,



Unsere jungen Leichtathleten mit ihren Trainern, Josef Koller (links) und mit Christine Härtl und Andrea Holzapfel (unten)

guten 28m, dazu Weit und 800m Silber sowie Hochsprung Bronze, Anja Lankes holte Silber im Hochsprung und Bronze über 800m, Katja Breit Hoch Bronze, und Marlene Ziegeldrum konnte in ihrem ersten Wettkampf sich mit Platz sechs über 800m eine der begehrten Urkunden sichern.

und gar nichts anbrennen ließen unsere Kleinsten Leon Kögel und Mika Seremet mit vier Doppelsiegen, dabei Gold für Leon im Weitsprung und Ballwurf und für Mika über 50 und 800m.

In der W9 gab es Silber und Bronze für Stefanie Müller im Weitsprung und über 50m, und auch die Staffel konnte in der Besetzung Amelie Mehringer, Josefa Reisinger, Clara Flierl und Stefanie Müller die Silbermedaille ergattern, in den Einzeldisziplinen verfehlte Amelie in der W8 nur knapp die Medailenränge. Kurz davor gab es die 3. KILA-Kreisschülerrunde in Regensburg bei Post-Süd. Hier konnten die SWC Tiger gemeinsam mit zwei weiteren Teams den Sieg in der U12 erringen, Platz sechs ging an die SWC Pumas, allesamt noch dem jüngeren U12-Jahrgang angehörend. Und auch unsere Küken in der U10, die SWC Piraten gleich mit 4 Athleten angetreten die noch der U8 angehören holten einen tollen vierten Platz!!!

Da wollten die Mädchen natürlich nicht zurückstehen und starteten gleich mit einem U12-Staffel-Doppelsieg, SWC I mit Katharina und Theresa Krumey, Anna-Lena Härtl und Klara Hirzel vor SWC II mit Caroline Pöppel, Caroline Härtl, Anja Lankes und Hannah Murr. Dazu ein Weitsprung W11 Dreifacherfolg, Theresa Krumey vor Klara Hirz und Anna-Lena Härtl, alle drei innerhalb von neun Zentimeter! Gold und Silber für die Härtl-Zwillinge, Caroline vor Anna-Lena mit 37 und 36m und 10m Vorsprung im Ballwurf! Klara Hirzel gewinnt die 50m vor Katharina Krumey, Caroline Pöppel holt 800m Silber vor Theresa Krumey und auch im Hochsprung gibt es Silber und Bronze für Anna-Lena Härtl (1,26m!, höhengleich mit der Siegerin und Klara Hirzel. Ansprechende Leistungen zeigte auch Eva Flierl. In der W10 gewann Hannah Murr den Ballwurf Titel mit

Josef Koller



Höhenflüge beim Eichhofener Brauereispringen

Eichhofener Brauereispringen am 7. Juli 2017

Es war das Ausrufezeichen auf eine insgesamt sehr gelungene Veranstaltung mit vielen guten Leistungen: Lucas Schwaib-Imair ist nach langer Verletzungspause zurück, und wie!

Nicht einmal eine 20-minütige Gewitterunterbrechung konnte ihn stoppen. Souverän übersprang er im zweiten Versuch die 4,40 Meter, ließ dann auf 4,80 Meter legen, die er sicher überquerte. Zum Abschluss ein Versuch über 5,01 Meter der auch sehr gut aussah. Für die Bayerische Meisterschaft in Augsburg in zwei Wochen ist er bestens gerüstet.

Genauso wie Malin Miksch, die als neue Stab-Bezirksmeisterin haushoch über die 3,26m (PB) sprang und nur knapp an 3,36m scheiterte.

Und weitere SWC-Springer sind vor den Bayerischen Meisterschaften in Topform: In der M15 gewann Valentin Moritz vor Tristan Veit Böck, beide überquerten mit 3,26m neue pers. Bestleistung, und in der M13 verbesserte sich David Ringlstetter als Sieger vor Simon Hahne (2,26m) um 25 Zentimeter auf 2,86m!

Und bei den Mädchen blieben in der W14 Franzl Hollmer mit 2,56 vor Amy Zeitouni mit 2,16m – und in der W15 Paulina Hof mit 2,46m nur ganz knapp unter ihren Bestmarken, die sie sich für die Bayerischen jetzt fest vorgenommen haben.

Zu Oberpfalzmeisterehren kamen noch in der U20 Frederik Buslaps (3,56m/PB), in der U18 Marc Steger (2,86m/PB) vor den höhengleichen Daniel Zsurzsa und Jannis Voigt, bei den Mädchen (U18) Emilia Gartzke (2,46m) vor Vivienne Hame (2,16m/ PB).

Auch der U14-Nachwuchs wusste zu gefallen: In der M12 gewann Sebastian Schuster (1,96m) vor Simon Bruschütz (1,86m) und Mika Schönleber (1,46m) alle mit pers. Bestleistung, in der M11 gefiel Marius Humig mit sehr guten 1,86m.

Bei den Mädchen steigerten sich Anastasia Barska und Julia Lankes in der W13 je auf 2,06m und haben jetzt die Bayernquali für nächstes Jahr (2,20m) im Visier. Und bei den W12-Mädchen siegte Katrin Ertl (1,76m) vor Anna-Lena Dorfner (1,56 m) und Hannah Plutz, alle drei wieder mit persönlichen Bestmarken.

Tolle Leistungen auch von unserem Gast aus England: Iris Hill überquerte souverän 3,36m und verzichtete wegen des Gewitters auf weitere Höhen.

Und im Rahmenwettbewerb Dreisprung M15 schaffte Michi Bruschütz mit 10,59m auf den letzten Drücker die Bayern Quali.

Josef Koller

*Bayerische Vizemeisterin: zuhause:
Sonja Thalhofer gewinnt Silber über die Hürden
Foto: Timo Premru*



Medaillenregen für den SWC am Weinweg

Bayerische Meisterschaften U23/U16 am 16. Juli 2017 in Regensburg

In der U16 blieben gleich mehrere Medaillen in Regensburg und das auch mit ausgezeichneten Leistungen. Sonja Thalhofer, Schützling von Trainer Hans Merkl, konnte nicht nur zwei Silbermedaillen in der W15 holen, sondern unterbot hierbei über die 300m mit einer Zeit von 42,21 Sekunden die D-Kader-Norm sowie die Norm für die Deutschen Meisterschaften im August in Bremen. Bei ihrem Vizetitel im Dreisprung fehlten ihr hierfür lediglich

neun Zentimeter. Gemeinsam mit Hannah Nußbaumer, Maya Deiml und Lina Schubert holte sie Gold in der 4x100m-Staffel. Wenige Hundertstel fehlten dabei für einen neuen Oberpfalzrekord. Über die 100m ging im Einzel Bronze an das Staffelmittglied Hannah Nußbaumer. Silber holte hier noch Paulina Hof im Stabhochsprung.

Bei den 800m der W14 musste sich Lisa Lankes mit neunzehn Konkurrentinnen



LEICHTATHLETIK

auseinandersetzen. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:24,62min holte sie eine nicht für möglich gehaltene Bronze.



SWC Staffel holt sich Bronze - Foto: Timo Premru

Sehr gut besetzt war der Stabhochsprung. Franziska Holmer schaffte es auf Platz Zwei. Amira Zeitouni landete auf Rang Acht.

Luca Pinter war im Weitsprung auf den Tag topfit, denn mit einer Verbesserung seiner bisherigen Bestleistung um 20 Zentimeter auf 5,93m holte er den Titel. Dass er aber auch schnell laufen kann, zeigte er über die 300m und 800m. Dort sicherte er sich jeweils Bronze. Im Hochsprung holte Elias Hammouche mit einer ansprechenden

Leistung von 1,71m Gold. Mit Valentin Moritz auf Platz Vier und Tristan Veit Böck auf Platz Sechs konnten sich noch weitere SWC-Athleten im Feld behaupten.

Im Stabhochsprung kamen die beiden auf die Ränge Sechs und Acht. Das gute Sprungergebnis in dieser Altersklasse rundete Leonhard Sauerer mit Bronze im Dreisprung ab.

Zwei Medaillen holte im Wurfbereich Nils Rößler in der M14. Im Hammerwurf setzte er sich auf Rang drei und im Kugelstoßen auf den Silberplatz. Obwohl noch ein Jahr jünger als seine Konkurrenz landete David Ringlstetter in der M14 im Stabhochsprung auf dem Bronzerang.

Die 4x100m-Staffel des SWC holte sich Bronze in der Besetzung Jonathan Reichert,

Vincent Hitzler, Yannik Seremet und Julian Donhauser.

Fabian Müller konnte sich über die 400 m die Silbermedaillen umhängen lassen. Die gleiche Platzierung ging an die 4x100m-Staffel des SWC in der weiblichen U23 in der Besetzung Hannah Budig, Sophie Sachsenhauser, Daniela Gantschir und Jacqueline Sterk.

Im Stabhochsprung holte sich Veronika Plank Bronze mit einer ordentlichen Leistung von 3,40m.



Die Sprintstaffel in der U23 landete in der Besetzung Fabian Buslaps, Marc Steger, Daniel Zsurzsa und Amon Schmid auf Rang Sieben. Über die 1.500m der Juniorinnen waren Loretta Flöte und Vanessa Sturm mit Zeiten von 5:04 Minuten und 5:22 Minuten gut unterwegs. Im Weitsprung konnte Jacqueline Sterk ihr Potenzial nicht ganz ausschöpfen und kam auf Rang Fünf mit 5,49m.

Die beiden Spartenleiter Josef Koller und Michael Duchardt zogen Bilanz: „An den beiden Tagen hat einfach alles geklappt. Aber ohne die tolle Unterstützung der heimischen LG Telis



*SWC U23 Staffel holt sich Silber
Foto: Timo Premru*

Finanz, den Helfern und Wettkampfrichtern aus Bad Kötzting, Schwandorf und Eschenbach wäre das so nicht über die Bühne gegangen.“

Jochen Schweitzer, Präsident des Süddeutschen Leichtathletikverbandes, stellte schließlich die Kooperation der beiden Bezirke Oberpfalz und Oberbayern heraus, denn „nur mit solchen Partnerschaften können Großveranstaltungen dieser Art bewältigt werden.“

Timo Premru



Topplatzierungen für SWC bei den Bayerischen

Bayerischen Meisterschaften Männer/ Frauen/U20/U18 am 22./23. Juli 2017 im Roseaustadion in Augsburg

Stark traten unsere Athleten in den Spurringdisziplinen auf: Andreas Plöbl holte sich den Titel im Hochsprung mit einer Höhe von 2,02m. „Bestleistung hätte ich heute schon gerne erzielt“, zeigte sich der SWC-Hochspringer dann aber trotzdem zufrieden, da er jeden Wettkampf in diesem Jahr mit Leistungen über zwei Meter gewinnen konnte.

Ein Comeback gab es durch Stabhochspringer Lucas Schwaiblmair. Eine lange Durststrecke musste er durch Verletzungspause über sich ergehen lassen. Bei seinem ersten größeren Wettkampf seit Jahren überflog er gleich die fünf Meter und konnte so Platz Eins holen.

Im Stabhochsprung der Frauen und in der U18 belegten Malin Miksch und Sophie Sachsenhauser den Bronze- und Silberrang. Viel aufbieten musste Teamkollegin Jacqueline Sterk im Weitsprung. In der U20-Konkurrenz musste sie mit zwei ungünstigen Versuchen zunächst um die Finalteilnahme bangen. Es folgten jedoch drei konstant gute Sprünge, so dass sie mit 5,69m schließlich bayerische Vizemeisterin wurde. Platz dreizehn hier dann noch für Lena Schmitt.

Sophie Sachsenhauser konnte eine weitere Silbermedaille erringen. Über ihre Spezial-



distanz, den 400m Hürden, sicherte sich das vielseitige Talent in 64,56s den zweiten Platz.

Im Sprintbereich gab es schließlich auch Topzeiten der Youngster aus Regensburg. Jonas Premru verbesserte seine 100m Zeit auf 11,20s und unterbot somit die Norm für die Deutschen Meisterschaften in Ulm. Auf den Endlauf, den er als jüngerer der beiden U18-Jahrgänge etwas unerwartet mit der achtbesten Zeit erreichte, verzichtete er jedoch, da unmittelbar vorher erst die Weitsprungkonkurrenz zu Ende ging. Dort landete er mit sehr guten 6,50m auf Rang Fünf. Platz Sieben durch Daniel Zsurzsa. Marc Steger erreichte in der gleichen Altersklasse den Zwischenlauf über die 100m.

In der Sprintstaffel erreichte er zusammen mit Vincent Hitzler, Daniel Zsurzsa und Luca Pinter den fünften Platz.



Eine Sprintstaffel über die 4x100m kam mit einer Bronzemedaille zurück nach Regensburg: Das SWC-Quartett Sabine Hoja, Julia Liedl, Daniela Gantschir und Luka Krampert lief mit 48,69s ins Ziel. Die Schlussläuferin Luka Krampert kam über die 100m im Einzel nicht über den Vorlauf hinaus. Dagegen qualifizierte sie sich über die 200m für den Endlauf und kam dort dann auf Rang acht.

Die U18-Sprinterin Luisa Jäger erreichte den Zwischenlauf. Außerdem Platz Zehn für Antonia Fehlner über die 1.500m. Nur knapp schrammte die Sprintstaffel in der Besetzung Luisa Jäger, Hannah Nussbaumer, Sophie Sachsenhauser und Hannah Budig auf Rang Vier am Podest vorbei. Platz Sechs gab es für Hannah Budig im Weitsprung.



Einen Silberplatz erreichte Nancy Randig im Hammerwurf der U18, zwar nicht mit einer Topweite, aber eine solche erzielte sie kürzlich, als sie bei einem Wettkampf in Waiblingen einen neuen Oberpfalzrekord mit 61,63m aufstellen konnte.

Eine weitere Bronzemedaille dann noch im Dreisprung für Daniel Zsurzsa unmittelbar vor Matthias Fehlner.

Timo Premru

Andreas Plöbl springt auf Platz Eins (oben)
Trainer Hans Merkl freut sich mit Jonas (Mitte)
Micheale Duchardt und Daniel feiern Platz Drei (rechts)
 Fotos: Timo Premru

Der Mehrkämpferin Isabel Mayer gelang über die 100m Hürden ein guter fünfter Platz. Platz Vier dann noch für sie im Hochsprung sowie der Platz Sechs im Weitsprung.

Die zweite Frauenstaffel des SWC kam über die 4x100m in der Besetzung Annika Baumann, Maximiliane Fleischer, Katharina Schilcher und Sophie Baron auf Rang Neun.





Mega-Event Jedermann- zehnkampf am Weinweg

*Oberpfalzmeisterschaften
Mehrkampf am 29. und 30.
Juli in Regensburg*

Über 120 Teilnehmer starten bei den diesjährigen Mehrkampf Oberpfalzmeisterschaften, traditionell vom SWC im Rahmen des Jedermannzehnkampfes ausgerichtet. Und für eines der herausragenden Ergebnisse sorgte in der U18 Lisa Morawitz, die mit 4049 Punkten deutlich vor der Wiesauerin Eva Korb und ihrer Vereinskollegin Luisa Jäger gewann, die mit 3562 Punkten auch ein sehr ordentliches Ergebnis ablieferte.

Bei den Frauen unternahm Isabel Mayer vor den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften einen letzten Formtest, der mit 4252 Punkten ohne 800m-Ergebnis doch recht zufriedenstellend ausfiel, bei der Deutschen hat sie die 5000 Punkte fest im Visier.

In der W14 und der W15 holten Chiara Saller (2889 Punkte/BM Quali für 2018), Celina Wegner (2697 Punkte) sowie Linda Stiersdorfer (2765 Punkte) und Cosima Gartzke (2567 Punkte) jeweils Silber und Bronze. Und auch Julia Lankes hat als Fünftplatzierte in der W14 die BM-Norm für 2018 bereits in der Tasche.

Ein wahres Medaillenfestival für den SWC gab es in den Teamwertungen: In der U16 gewann SWC I (Saller, Stiersdorfer, Wegner) vor SWC II (Gartzke, Lankes, Lena Maurer) und SWC III (Julia Thalhofer, Zita Ketterer, Amira Zeitouni). Und in der U18, auch in der Vierkampfwertung gab es Gold (Lina Schubert, Saller, Stiersdorfer, Emma Budig, Wegner) und Silber (Gartzke, Maurer, Ketterer, Lankes, Zeitouni). Doppelsieg



auch in der U18 im Siebenkampf mit Morawitz, Jäger, Sophie Baron vor Team II mit Katja Stadler, Vivienne Hame und Aliena Reidegeld und natürlich auch hier der Sieg in Vierkampf (Morawitz, Jäger, Baron, Stadler, Hame).

Auch bei den Jungs ist der SWC eine Mehrkampfhochburg: Vierfach in der U20 für Amon Schmid mit 5004 Punkten vor Samuel Vogl (4655 Punkten), Frederic Buslaps, der mit 4572 Punkten die Bayernnorm 2018 ebenfalls abhaken kann, und Matthias Fehlner (4018 Punkte), natürlich auch der Mannschaftssieg (Schmid, Vogl, Buslaps). Und U18-Sieger Daniel Zsurzsa konnte mit 5210 Punkten sogar noch ein

paar Punkte gegenüber der Bayerischen draufsatteln, auch hier ein Mannschaftstitel in der Besetzung Zsurzsa, Jannis Voigt, Francesco Dorner.

Auch die M15, amtierender Team-Bayernmeister, feierte einen Vierfacherfolg: Valentin Moritz gewann mit 4351 Punkten und einer super Hochsprungleistung (1,75m), vor Michael Bruischütz (4167 Punkt), Leo Sauerer (4096 Punkte) und Lasse Schmid (3882 Punkte) und in der M14 holte sich der erst 13-jährige David Ringlstetter mit 3467 Punkten vor Paul Wenig den Titel. Selbstverständlich auch hier alle Mannschaftstitel an den SWC: Im Neunkampf SWC I (Moritz, Bruischütz,



LEICHTATHLETIK

Sauerer) vor SWC II (Schmid, Ringlstetter, Wenig) und auch der Vierkampf-Teamtitel ging klar an den SWC (Moritz, Bruischütz, Sauerer, Schmid und Jonathan Reichert). Der Vollständigkeit halber: Der einzige Titel im männlichen Bereich, der nicht an den SWC ging, war der Zehnkampfmännertitel für Felix Vogel vom DJK SB Regensburg.

Insgesamt holte der SWC an dem Wochenende 18x Gold, 15x Silber und 11x Bronze.

Josef Koller



*Lisa Morawitz beim Weitsprung (oben rechts)
Isabel Mayer misst ihren Anlauf aus (Mitte)
und auf den letzten Metern wird
nochmal alles gegeben (unten)*

Fotos: Christian Frimberger



Silber mit der Kugel für Nils Rößler

Süddeutsche Meisterschaften U23/U16 am 30. Juli 2017 in Ingolstadt

Eine überaus gelungene Saison war´s dieses Jahr für Nils Rößler. Bei allen Wettbewerben war er 2017 in seiner Altersklasse M14 vorne zu finden. Bei den Süddeutschen Meisterschaften holte er nun in seiner Spezialdisziplin Kugelstoßen mit neuer persönlicher Bestweite von 14,29m den Vizetitel. Er musste sich nur einem ganz besonderen Athleten geschlagen geben: Zwei Tage vor den Süddeutschen Meisterschaften hat Dominik Idzan (LG Stadtwerke München) mit 18,01m einen bayerischen Rekord aus dem Jahr 1973 um satte 67cm verbessern können. Daher war es mit der Silbermedaille ein klasse Erfolg, das Feld hinter dem Ausnahmetalent aus München anzuführen. Im Diskuswurf wurde Nils Rößler Zehnter.

Bei den Juniorinnen U23 konnte Vereinskollegin Jacqueline Sterk im Weitsprung an ihre Leistungen anknüpfen, die drei Jahre zurückliegen. Da hatte die Athletin ihren bisherigen einzigen Versuch über die Marke von sechs Metern. Mit einer konstanten Serie um die 5,70m setzte sie dann im letzten Versuch ihren bisher zweitbesten Versuch überhaupt: Mit 5,93m landete sie schließlich auf

Rang Vier, denn eine Athletin aus Saarbrücken hat sie ebenfalls mit dem letzten Sprung vom Treppchen verdrängt.

Über die 100m trat Hannah Nußbaumer an. Mit 12,78s erreichte sie an diesem Tag die neunbeste Zeit. Starker Konkurrenz musste sich Luca Pinter in der M15 über die 300m stellen. Dort ein ähnliches Bild wie beim Kugelstoßen. Der Sieger Alessandro Rastelli (DJK Waldram-Wolfratshausen) gewinnt gar mit einem deutschen Rekord. Luca Pinter erreicht Platz Sieben, das jedoch mit Norm für die Deutschen Meisterschaften. Knapp an der Medaille schrammt Sonja Thalhofer über die gleiche Distanz in der W15 vorbei. Ihr blieb mit neuer persönlicher Bestleistung Rang Vier. Im Dreisprung setzte sie sich mit einem Satz von 10,24m auf Rang sieben.



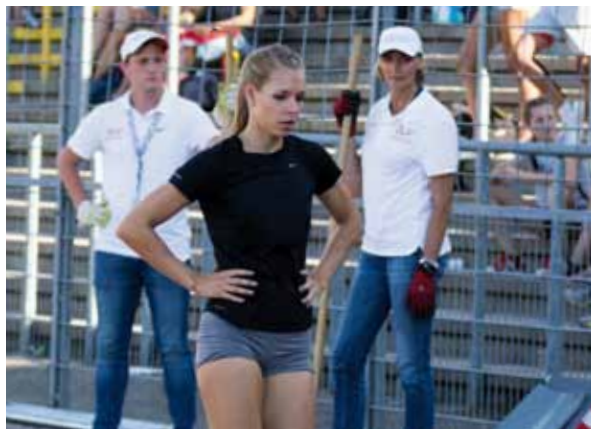
Nils Rößler wirft einen neue persönliche Bestleistung
Foto: Sibylle Rößler

LEICHTATHLETIK

Über die 100m der M15 waren Vincent Hitzler und Julian Donhauser im Einsatz. Beide erreichten die Zwischenläufe, verzichteten jedoch dort auf einen weiteren Start. Tristan Veit Böck gelang im Stabhochsprung eine neue persönliche Bestleistung mit 3,30m, was in der Endabrechnung Rang Acht bedeutete.

In der W14 kam Franziska Hollmer mit übersprungenen 2,40m auf Rang Sechs. Maria Wenig kam im Vorlauf der 100m der gleichen Altersklasse auf eine Zeit von 13,53s. Rang Neun schließlich für Lisa Lankes über die 800m in 2:26,96min.

Timo Premru



Deutsche Meisterschaften:
Sophie vor der Stadionrunde (links),
Jacky unten den Augen von Kampfrichterin Heike Drechsler (unten)
Fotos: Timo Premru



Fuchsjagd

ausgerichtet von den
Leichtathleten

Sonntag, den 8. Oktober 2017

Treffpunkt: 14.00 Uhr

vor der Aten Linde, Oberer Wöhrd



Nancy wirft über 60 Meter

Deutsche Meisterschaften U20/U18 am 6./7. August 2017 in Ulm



Bronze mit dem Hammer für Nancy - Foto: Timo Premru

Es waren großartige Wettkämpfe, die da in Ulm bei den Deutschen Meisterschaften U20 und U18 zu bestaunen waren. Für internationalen Flair sorgte die große Anzahl an EM- und WM-Startern, die im Juli in Grosseto (EM U20) und Nairobi (WM U18) stattfanden. Es wollten sich viele Athleten nicht nehmen lassen, auch national den Titel zu holen.

So waren es aus der Region nicht nur die Topathleten Corinna Schwab (TV 1861 Amberg), Katrin Fehm (ESV Amberg) und Miriam Dattke (LG Telis Finanz Regensburg) sondern auch die Starter des SWC Regensburg, die sich für die nationalen Titelkämpfe qualifizieren konnten.

Herausragend dabei das Auftreten von Nancy Randig im Hammerwurf der U18. Die Viertplatzierte der deutschen Bestenliste erwischte einen optimalen Tag. Nachdem sie bereits in diesem Sommer erstmals mit 61,63m über die 60m-Marke werfen konnte, gelang ihr dies in Ulm im dritten Versuch erneut: 60,12m bedeuteten die Bronzemedaille bei diesen Titelkämpfen. Nancy Randig in einem Statement: „Ich bin sehr glücklich darüber, dass das so geklappt hat.“ Aufgrund ihres Auftretens in Ulm besteht nun sogar die Perspektive auf den Bundeskader.

In der gleichen Altersklasse konnte auch ein Schützling von Steffi Pietsch die Erwartungen erfüllen. In den Top 10 in der deutschen Bestenliste platziert, hieß für Sophie Sachsenhauser das Ziel für Ulm die Endlaufteilnahme. Zwar schüttelte die junge Athletin nach Zielankunft im Vorlauf den Kopf, doch trotz der eigenen Unzufriedenheit reichte es für das A-Finale. Klar zog die Nairobi-Starterin Gisele Wender (SV Bau Union Berlin) dort vorne weg ihre Stadionrunde, doch konnte Sophie Sachsenhauser mit ihrem siebten Platz mehr als zufrieden sein.

Nicht ganz rund lief es für Jacqueline Sterk im Weitsprung der U20. Natürlich schielte man auf die 6m-Marke. Denn das Auftreten jüngst bei den Süddeutschen Meisterschaften mit einem Sprung auf 5,93m machten da schon ein wenig Hoffnung. Doch beim ersten Versuch zog sie sich eine kleine Verletzung am

Sprungfuß zu, so dass sie danach nicht mehr richtig abspringen konnte. Zwei ungültige Versuche und letztendlich die gesprungenen 5,60m im dritten Versuch reichten nicht für das Finale. Eine kleine Randnotiz und von vielen gar nicht wahrgenommen: Erstmals als Wettkampfrichterin war Weitsprungikone Heike Drechsler im Einsatz, die „der Leichtathletik etwas zurückgeben wolle.“

Der Jüngste der vier SWC-Starter hatte es an diesem Wettkampfwochenende am schwersten. Als jüngerer der beiden U18-Jahrgänge hatte es Jonas Premru mit einer Übermacht von allein neunzehn Sprintern zu tun, die eine Vormeldezeit

von bereits unter elf Sekunden aufweisen konnten. Welches Leistungsvermögen in dieser Gruppe steckte, zeigte der Sieger Luis Brandner (Erfurter LAC).

Der 200-Meter-Bronzegewinner von Nairobi gewann die Konkurrenz in Ulm ein einer Zeit von 10,44 Sekunden. Nur zur Einordnung: Julian Reus schied in London bei der Leichtathletik-WM im Vorlauf mit 10,25 Sekunden aus. So blieb für Jonas Premru allein die Teilnahme in Ulm ein großer Erfolg, denn 11,41sec im Vorlauf reichten nicht für eine Weiterkommen.

Timo Premru

Stimmungstief im Norden

Deutsche Meisterschaften U16 am 12. und 13. August 2017 in Bremen

„Das Wetter in Bremen mit zwei Tagen Dauerregen und starkem Wind passte zu den Leistungen unserer Youngster“, beschrieb Trainer Hans Merkl die Stimmungslage nach dem Auftritt der SWC-Athleten bei den 4. Deutschen Jugendmeisterschaften am 12. und 13. August 2017. Für jeweils eine Jungen- und Mädchenstaffel sowie drei Einzelstarts ging es zum Saisonhöhepunkt in den hohen Norden.

Mit einer Vormeldezeit, die berechtigte Hoffnung auf das A-Finale gemacht hatte, ging die 4x100m-Staffel in der Besetzung Maria Wenig, Hannah Nußbaumer, Sonja Thalhofer und Maya Deiml ins Rennen.

Leider wurde im Vorlauf jeder der drei Wechsel verpatzt, so dass in 50,55sec zwar der zweite Platz hinter dem großen TV Wattenscheid erreicht werden konnte, die Zeit jedoch nur für das B-Finale reichte. Dort lief es nicht besser, so dass man letztendlich auf Rang Sechs ins Ziel kam.

„Wenn mal der Wurm drin ist, dann gleich richtig“, bilanzierte Hans Merkl weiter. Denn die Staffel der männlichen U16 schied in der Besetzung Jonathan Reichert, Vincent Hitzler, Luca Pinter und Valentin Moritz mit Überlaufen der Wechselmarke gar im Vorlauf aus.



Das Lachen nicht verlieren: Unsere U16-Staffen mit Luca, Jonathan, Hannah, Valentin, Vincent, Sonja, Maja und Maria
Foto: Hans Merkl

Nachdem bereits wenige Minuten nach dem Staffellauf der 300m-Vorlauf für das Staffelmittglied Luca Pinter anstand, ging ihm dort auf den letzten 100m so die Puste aus, dass er auf der Zielgerade noch auf Platz Zwei liegend auf Rang Fünf durchgereicht wurde. Das bedeutete auch das Aus im Vorlauf. Ähnlich erging es der Zweitplatzierten der bayerischen Rangliste über die 300m Sonja Thalhofer. Mit Normalform war die Finalteilnahme fest eingeplant, doch auch für sie das etwas überraschende Aus im Vorlauf.

Die D-Kader-Athletin Hannah Nußbaumer rundete dann das Gesamtbild des Wochenendes ab. Ein schlechter Start über die 100m konnte auf dem Niveau einer deutschen Meisterschaft nicht mehr kompensiert werden, so dass auch sie im Vorlauf hängenblieb.

Timo Premru

Fuchsjagd

ausgerichtet von den Leichtathleten

Sonntag, den 8. Oktober 2017
Treffpunkt: 14.00 Uhr
vor der Alten Linde,
Oberer Wöhrd



Isabel Mayer unter den Top 5

Deutsche Meisterschaften Mehrkampf am 12./13. August in Kienbaum

Traditionell Mitte August kommen die Leichtathleten im Bundesleistungszentrum Kienbaum zusammen, um die deutschen Meister im Mehrkampf zu ermitteln. Auf den Weg dorthin machte sich Siebenkämpferin Isabel Mayer vom SWC Regensburg. Mit einem couragierten Auftritt holte sich die Athletin einen starken fünften Platz.

In Abwesenheit der beiden Topstars Carolin Schäfer und Claudia Salman-Rath, die Deutschland bei der Weltmeisterschaft in London vertraten, war es die in der deutschen Bestenliste auf Rang drei geführte Mareike Arndt (TSV Bayer Leverkusen), die mit exakt 6.000 Punkten den deutschen Titel sehr deutlich gewann. Dahinter jedoch gab es packende Duelle für die weiteren Platzierungen. Um Bestleistungen zu erzielen spielte jedoch das Wetter nicht mit. Heftiger Wind und Regen machten es den Mehrkämpfern nicht leicht. „So musste Isabel ihr Vorhaben einer neuen Bestleistung schnell begraben. Es ging letztendlich um die Platzierung“, erklärte ihr Trainer Stefan Wimmer. Ordentlich kam die Hürdenspezialisten über die 100m Hürden, so dass hier schon mal eine solide Punktzahl auf dem Ergebnistableau stand.

1,65m im Hochsprung bei dann trockenen Bedingungen war die Höhe, die alle im vorderen Bereich Platzierten sprangen. 10,72m im Kugelstoßen waren ordentlich, bevor die 200m bei 2 Meter Gegenwind ein Lotteriespiel wurden. Schnell fehlten hier ein paar Punkte auf die Konkurrenz. In der Zitterdisziplin Weitsprung stand nur ein gültiger Versuch zu Buche, bevor dann im Speerwurf mit einer neuen persönlichen Bestmarke deutlich Boden gutgemacht werden konnte. Ein ordentlicher Abschluss über die 800m in 2:35,61 min bescherten schließlich Rang Fünf. „Damit hatten wir nicht gerechnet, dass Isabel in einem ausgeglichenen Teilnehmerfeld von 18 Konkurrentinnen unter den Top 5 zu finden sein wird“, zog Stefan Wimmer sichtlich zufrieden sein Resümee.

Timo Premru

Grund zum Strahlen hat Isabel Mayer (2. von links)
Foto: Stefan Wimmer





Urte Alisch Europameisterin

**Europameisterschaften
der Senioren
vom 27. Juli bis 6. August 2017
in Aarhus**

die mit 500 Teilnehmern die zweitstärkste Gruppe stellte.

Vom SWC machten sich drei Altersklassensportler auf den Weg in den hohen Norden.

Aus sportlicher Sicht hat sich für eine Teilnehmerin der Weg im besonderen gelohnt: Urte Alisch holte sich in der Altersklasse W45 nicht nur etwas überraschend die Bronzemedaille über die 80m Hürden, sondern gewann nicht ganz unerwartet den Europameistertitel im Weitsprung.

„Eigentlich bin ich beruflich gerade ziemlich eingespannt, so dass ich nach Dänemark eher ein wenig müde gefahren bin“, so Urte Alisch im Vorfeld der EM. Trotzdem galt sie im Weitsprung durchaus als Favoritin. Denn im März holte sie sich bei den Senioren-Hallenweltmeisterschaften in Daegu (Südkorea) nicht nur den Weltmeistertitel im Fünfkampf, sondern eben auch den im Weitsprung.

Perfekte Bilanz: Urte Alisch in Aarhus, mit SWC-Urgestein Hans Dyka
Foto: Laszlo Ertl

Nicht nur die Aktiven hatten Anfang August mit den Weltmeisterschaften in der Leichtathletik in London ihr absolutes Highlight, auch die Seniorensportler trafen sich in Aarhus (Dänemark) zu bei den mittlerweile 20. Europameisterschaften zu ihrem Saisonhöhepunkt.

Nicht weniger als 800 Athleten aus Deutschland machten sich auf den Weg in die zweitgrößte Stadt Dänemarks, die in diesem Jahr Kulturhauptstadt ist. Damit lag Deutschland klar vor Großbritannien,

Nachdem Urte Alisch die erste Woche ein wenig zum Aufbau ihrer Form nutzen konnte, war sie trotz ihres starken Satzes von 5,08m zum Einstieg in den Wettkampf schon fast etwas enttäuscht: „Ich fühlte

mich gut und wollte zu Beginn eigentlich etwas mehr.“ Denn ihre härteste Widersacherin an diesem Tag, die Kroatin Renata Novosel, legte vor. Mit 5,13m ging sie zunächst in Führung. Im vierten Durchgang spitzte sich der Wettkampf für die beiden zu. Die Kroatin legte mit 5,17m ein paar Zentimeter zu, doch Urte Alisch setzte ihren Goldsprung für diesen Tag. Ein winziger Zentimeter Vorsprung auf 5,18m konnte Renata Novosel nicht mehr überbieten. Urte Alisch bestätigte ihre Leistung an diesem Tag mit exakt der gleichen Weite im 6. Versuch. „So richtig zufrieden mit der Leistung war ich eigentlich nicht. Aber die Freude über den Titel war schon riesig“, bilanzierte die ehrgeizige Athletin.

Nach dem Wettkampf begann dann gleich die Vorbereitung für die 80m Hürden, da das Training hierfür im Vorfeld etwas zu kurz gekommen war. Es zahlte sich aus: Als Viertbeste qualifizierte sie sich für den Endlauf. Damit stieg natürlich auch die Hoffnung auf eine weitere Medaille. In einem spannenden Finale mit 4,7m Gegenwind und ordentlich Regen holte sie sich in ihrer Lieblingsdisziplin tatsächlich die Bronzemedaille.

Auch in das Wettkampfgeschehen bei dieser EM hat Dauerbrenner Jens Wulff eingegriffen. Dabei lief es diesmal für ihn nicht ganz nach Wunsch. Über die 1.500m blieb er mit einer Zeit von 4:56,68min sechs Sekunden über seiner Saisonbestleistung. Das Finale war somit nicht im Bereich seiner Möglichkeiten, da hierfür

eine Zeit von 4:20min notwendig gewesen wäre. Über die 5.000m musste er nach etwas mehr als der Hälfte des Rennens gar verletzt aufgeben.

Ein ganz besonderer Athlet war in Dänemark auch am Start: Hans Dyka, mittlerweile 87 Jahre alt, machte sich auf den Weg, um über die 20 Kilometer im Gehen in der Altersklasse M85 eine Medaille zu holen. Ein gleichaltriger Ukrainer und ein 89-jähriger Finne waren hier noch mit im Wettbewerb.

„Leider kann er grundsätzlich seine Knie nicht mehr ganz so durchstrecken, wie es das Reglement eigentlich verlangt“, erklärte Michael Duchardt, Spartenleiter Leichtathletik des SWC. So wurde er von den Schiedsrichtern aus dem Rennen genommen und disqualifiziert.

„So wie wir Hans kennen, wird er es sich nicht nehmen lassen, es bei einem Großereignis wieder zu probieren“, waren sich die Beteiligten vor Ort einig. Und Gelegenheit hat er hierzu genügend. Im nächsten Jahr finden die Seniorenweltmeisterschaften in Malaga (Spanien) statt, 2019 dann die Europameisterschaften in Venedig (Italien).

Timo Premru



In den Sommerferien Sportarten testen

von Aaron Grassl, aus der MZ vom 28. August 2017, zu Olympia Kids 2017

Mit viel Schwung nimmt Anja die vor ihr stehende Hürde. Erst das rechte Bein anziehen und dann nach vorne schnellen lassen, dann das linke Bein nachziehen. Auch bei den anderen Kindern wirkt der LAuf über die Hindernisse sehr gekonnt.

Herrliches Spätsommerwetter mit angenehmen Temperaturen herrscht an diesem Vormittag vor. Genau richtig, um der Leibesertüchtigung zu frönen. Auf der Sportanlage am Weinweg tummeln sich 54 Heranwachsende, die unter der Anleitung von Trainerinnen des Ski- und Wanderclubs (SWC) Regensburg ein Sport-

programm absolvieren. Zwischen 7 und 15 Jahren sind die jungen Athleten alt. In vier Gruppen aufgeteilt, üben sie sich im Speerwurf, Weitsprung, Hürdenlauf, Kugelstoßen, Hochsprung und anderen leichtathletischen Disziplinen.

Zum fünften Mal im Angebot

„Am besten gefällt mir Weitsprung und Hürdenlauf“ berichtet die achtjährige Emmi begeistert. Antonie und Nadine, beide sieben Jahre alt, haben ihre Freunde hingegen am Speerwerfen gefunden.



LEICHTATHLETIK

Alle drei sind Teilnehmer am Ferienprogramm „Olympia Kids“, das der SWC in Kooperation mit der Firma Continental, dem Sportamt Regensburg und dem Landratsamt Regensburg diesen Sommer bereits zum fünften Mal veranstaltet.

Josef Koller vom Ski- und Wanderclub ist der Initiator dieser Aktion. Als Vater zweier – mittlerweile erwachsener – Kinder, suchte er einst händeringend nach einem Ferienprogramm. Seine Frau arbeitet bei Continental, die für ihre Mitarbeiterkinder in den Sommerferien ein breitgefächertes Freizeitangebot aufstellen.

In diesem Zusammenhang entstand „Olympia Kids“. Im Unterschied zu anderen Sportangeboten, die zahlreich vorhanden sind, werden die Zöglinge hier ganztags betreut. Drei Mal die Woche umfasst die

Ferienaktion, in denen die Kinder den Spaß an der Leichtathletik erfahren sollen.

Eltern werden entlastet

Thomas Ebenhöch, Standort- und Werkleiter der Firma Continental, freut sich über das Sommerangebot des SWC.

„Damit schaffen wir es regelmäßig die Eltern in unserer Belegschaft zu entlasten.“ Auch Jürgen Brandl vom Sportamt und Reinhold Stubenrauch vom Landratsamt sind dankbar für die „hervorragende Betreuung der Kinder“. Diese wird durch 40 Übungsleiter gewährleistet, die über die drei Wochen verteilt insgesamt 301 Heranwachsende betreuten und ihnen verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik näher brachten. Katharina Eigensetter und Lena Sauer waren hierbei mit der Gesamtleistung betraut.



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>



Altersgerecht werden die Kinder in diversen Sportarten trainiert, ohne dass natürlich der Spaß zu kurz kommen darf. Bevor das eigentliche Training beginnt, dürfen sich die jungen Athleten erstmals beim Fußball, Handball, Baseball oder Hockey austoben. Auch Ausflüge gibt es, so etwa einen gemeinsamen Bowlingausflug.

Biathlon mit Bällen

Besonders freuen sich die kleinen Sportler auf die Spiel-Olympiade am vorletzten Tag. In gemischten Gruppen kämpfen die Zöglinge in ungewöhnlichen Disziplinen

zum Siege. So gibt es beispielsweise einen Biathlonstaffel, bei der natürlich nicht mit Gewehren, sondern mit Bällen Treffer erzielt werden sollen.

Zuletzt müssen die Kinder zeigen, ob sich das Training ausgezahlt hat, indem sie DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzeichen erwerben, 15 oder 30 Minuten dauert eine Laufeinheit, bei denen auch die Eltern zeigen dürfen, ob sie mithalten können.

Der Spaß, den die jungen Athleten erleben, lässt die eine oder den anderen sogar über eine sportliche Karriere nachdenken. Manche sind so begeistert, dass

LEICHTATHLETIK

sie sogar in allen drei Wochen das Ferienprogramm absolvieren. Der SWC warnt vor: „Es besteht Suchtgefahr! Aber einmal eine Sucht, die gewollt und positiv für die Entwicklung des Kindes ist.“

Aaron Grassl, MZ

Impressionen von den Olympia Kids



Drei Wochen Spaß mit Leichtathletik in den Sommerferien

Alle Fotos: Leonhard Sauerer



FICHTATHLETIK





Unten: Unsere Olympie Kids-Trainerinnen Paulina, Helene, Luisa, Lena, Sonja und Maria



EICHTATHLETIK





FICHTATHLETIK





LEICHTATHLETIK





ZEHN AUF BAUCH STATT SECHS AUF KRAUT



Bequem ist einfach.



sparkasse-regensburg.de

Wenn man Geldgeschäfte
jederzeit und von überall
erledigen kann.

Zum Beispiel bei der
Brotzeit in der Wurstkuchl.

 Sparkasse
Regensburg

Brotzeiten im Bayerwald

Schachtenwanderung am 16. Juni 2017



Am Freitag, dem 16. Juni 2017, trafen sich um 9 Uhr sieben ambitionierte Wanderer zur Tour Schachten und Filze in Frauenau.

Der Wettergott war uns gnädig. Bei angenehmen Temperaturen und einem kleinen Lüftchen erreichten wir den „verlorenen Schachten“, wo sich bei einer Hütte mit Tisch und Bänken die erste Brotzeit anbot.

Durch abwechselnde Schachten und Filze erreichten wir den Latschensee, an dem wir die Flora und Fauna studierten.



Über Holzstege und durch wunderschöne Landschaften erreichten wir den „Hochschachten“.



Nach einer zweiten Stärkung ging es an den Abstieg. Nach 6 Stunden und 23 km erreichten wir müde und hungrig die Autos.

Sabine Garatva

Naturerlebnis Schachten und Filze



Entlang der großen Ohe durch die Steinklamm

Von Spiegelau nach Grafenau - Wanderung am 17. Juni 2017

Um 9.30 Uhr trafen wir uns am Bahnhof in Spiegelau. Bei einem kurzen Hallo brachte Wanderführer Stefan seine große Freude zum Ausdruck, dass er zumindest an diesem Tag männliche Unterstützung durch Rainer haben würde. Auch Angelika schien darüber recht froh zu sein!

Und nun ging es auch schon los. Nach wenigen Metern durch den Ort erreichten wir den eigentlichen Ausgangspunkt der Wanderung: die Steinklamm. Wir folgten dem wildromantischen Lauf der Großen Ohe durch die Klamm, vorbei an vielen, vom Wasser im Laufe der Jahrtausende ausgewaschenen Fels- und Steinformationen. Mit Überqueren einer kleinen Brücke entfernte sich der Weg jedoch mehr und mehr vom Flussbett. Leider schlugen auch mehrere Versuche demselben wieder nahe zu kommen mehr oder weniger fehl. Schade eigentlich! Zumindest erreichten wir einen kleinen Stausee, bei dem wir eine schön gestaltete Fischtreppe bewundern konnten. Nach einer kurzen Pause mussten wir eine

knackige Steigung bewältigen, um wieder auf unseren Weg nach Grafenau zu kommen.



In der Steinbachklamm



Durch Wiesen und Wäldern ging es über Bärnstein weiter zu unserem Ziel nach Grafenau. Von dort brachte uns die Waldbahn wieder zurück zu unserem Ausgangsort Spiegelau. Nachdem leider sämtliche Gasthöfe geschlossen hatten, landeten wir schließlich in dem Cafe, das die Wandertruppe: Stefan und seine sechs Mädels schon tags zuvor getestet hatten.



Die urbayerwaldlerische Bedienung sowie die wirklich mächtigen und köstlichen Kuchenstücke und Eisbecher trugen zur allgemeinen Erheiterung und zum Wohlbefinden bei. Rainer und ich waren gestärkt

für die Heimfahrt und der Rest gestärkt für die Glaseinkäufe bzw. fürs Schwimmen oder Ausruhen im Hotel.
Schee wars!!!

Gabi und Rainer

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

Wandern, Schwimmen und Genießen am Königssee

Sommerjugendausfahrt nach Berchtesgaden vom 30. Juni bis zum 2. Juli 2017

Mit einer munteren Truppe der SWC-Jugend nahm Anfang Juli eine neue Auflage der Sommerausfahrt ihren Auftakt – Schauplatz dieses Wochenendes war kein geringerer Ort als das Berchtesgadener Land unweit des idyllisch gelegenen Königssees.

Mit zwei Privatautos und einem Neunsitzer erfolgte die Anreise durch das schöne

südbayerische Alpenvorland zur Jugendherberge Berchtesgaden.

Nach einem kleinen Kennenlernabend machten wir uns am Samstagmorgen gut gelaunt und bei unerwartet stabilem Wetter vom Parkplatz Schönau zur großen Wandertour auf. Nach einem doch sehr steilen

Gutgelaunte SWC-Jugend - Fotos: Josef Aumüller





zweistündigen Anstieg mit wunderbaren Aussichten auf das Berchtesgadener Land freuten sich alle tapferen Bergsteiger auf die Mittagspause in einer behaglichen Berg- hütte. Gut gestärkt ging es dann in einem sportlichen Tempo und mit anhaltend guter Laune wieder Richtung Tal.

Zum Abschluss des Tages klarte das Wetter noch einmal richtig auf, was wir selbstver- ständlich zum Ausklang an einem schönen Plätzchen am Königssee nutzten. Hier

fanden sich tatsächlich noch einige abge- härtete Wasserratten, welche bei eiskalten Seetemperaturen einen kleinen Schwimm- wettkampf austrugen.

Abends wurde nach einem erfolgreichen Tag lecker in der Pizzeria gespeist. Aufgrund des Wetters, das am Sonntag leider nicht mehr ganz mitgespielt hat, fuhren wir zum Abschluss des Wochenendes in den schönen Kurort Ruhpolding, um dort entspannte Stunden in der Therme zu genießen.



Glücklich und erholt führen wir dann nach einem gelungenen Wochenende fröhlich wieder Richtung Heimat.

Danke an Franzi, Kathi, Sebi und Josef für die Organisation – wir freuen uns schon auf die nächste Sommerausfahrt!

Maria Rauscher



Traditionelle Fuchsjagd

am 8. Oktober 2017 ausgerichtet von den Leichtathletik-Füchsen

Treffpunkt: 14.00 Uhr vor der Alten Linde am Oberen Wöhrd
 Mitbringen: Sportschuhe, wetterfeste Kleidung
 Siegerehrung: ab 17.00 Uhr in der Alten Linde,
 Müllerstraße 1, 93059 Regensburg

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



Neue Schwimmübungsleiter

Hannah Lerchenberger und Elfriede Osterhaus stellen sich vor

Mein Name ist Hannah, ich bin 17 Jahre alt und gehe in die 12. Klasse am Albrecht-Altdorfer-Gymnasium Regensburg.

In meiner Freizeit mache ich viel Musik und bin bei den Ministranten als Gruppenleiterin aktiv.

Beim SWC, wo ich auch schwimmen gelernt habe, bin ich seit 2006. Weil ich hier selbst schwimmen gelernt habe, freue ich mich besonders, hier jetzt Anderen als Übungsleiterin das Schwimmen beizubringen. Ich hoffe, wir sehen uns bald mal im Hallenbad!

Eure Hannah

Hannah (unten) und Elfriede (rechts) freuen sich auf ihre Schwimm-Kinder



Hallo, ich heiße Elfriede Osterhaus, bin 14 Jahre alt und gehe in die neunte Klasse am Albrecht-Altdorfer-Gymnasium.

Ich liebe es zu schwimmen und komme jetzt schon seit ein paar Jahren jeden Montag ins Schwimm-Training. Außerdem fahre ich gerne Ski und spiele Hockey. Mir macht es großen Spaß, mit Kindern zu arbeiten, ihnen etwas beizubringen und mit ihnen Sport zu machen.

Ich freue mich sehr darauf, die Schwimmleiter beim Training der Kinder zu unterstützen. Vielleicht sehen wir uns ja demnächst mal im Hallenbad.

Ich würde mich auf jeden Fall freuen.

Eure Elfriede





ÜbungsleiterMamas

Ein neues Trainer-Modell im Schwimmtraining

Mit unseren ÜL-Mamas Lisa, Steffi und Vroni haben wir ein neues Trainer-Modell entwickelt. Ihre Kinder Lotta, Lukas, Laura und Verena lernen bei uns Schwimmen.

Währenddessen halten die Mamas für andere Kinder ein hervorragendes Schwimmtraining. Lisa und Vroni sind bereits seit ihrer Kindheit aktiv im SWC. Die Trainertätigkeit macht ihnen so viel Spaß, dass sie sogar auch ohne die Kinder kommen.



Dies gilt auch für Steffi als „Quer-Einsteigerin“. Und wer weiß, vielleicht sind bei den Kids auch wieder zukünftige Übungsleiter dabei!

Christine Obermeier

*Mit Kind erst recht:
Lisa mit Lotta
Vroni mit Laura und Verena
und Steffi mit Lukas*

Zweitausend Wurstsemmeln bei Traumwetter

Die SWC-Flyers auf dem Bürgerfest 2017

Alle zwei Jahre gibt es das Bürgerfest in Regensburg und in diesem Jahr waren wir vom SWC auch dabei.

Begonnen hat alles drei Monate vorher, als Albert Kellner von der Brauerei Kneitinger mich gefragt hat, ob wir uns vorstellen könnten am Eingang des Kneitinger einen Stand zu betreiben. Ich war natürlich sofort Feuer und Flamme und nach kurzer Planungsphase erklärten sich die Eishockeyspieler und Spielerinnen mitsamt ihren Eltern bereit das Projekt zu stemmen.

Michael Zellner musste ich nicht lange überreden und mit einem Doodle-Aufruf fanden sich 40 Spieler und Eltern, die

bereit waren vom 23. bis 25. Juni tatkräftig beim Bürgerfest zu helfen. Mit unseren Freiwilligen im Alter von 10–55 Jahren hatten wir eine gesunde Altersstruktur und innerhalb kürzester Zeit waren die Standzeiten zu jeweils vier Stunden à fünf Leuten untereinander gut aufgeteilt.

Ab da ging es dann erst richtig los für das kleine Orga-Team um Michael Zellner zusammen mit Peter und Marga Schiekofer sowie Birgit Renner. Einkaufen, Hygieneeinweisung, Gasschulung und vieles mehr musste bewältigt werden, bevor wir am 23. Juni endlich loslegen konnten. Der Standaufbau mit Fred Häring und mir gestaltete sich etwas



Auch als
Theken-Team stark:
die SWC-Flyers

EISHOCKEY



schwieriger und wir mussten bereits einige Kneitinger vernichten, um die optimale Aufstellung unseres Grillbereiches zu gewährleisten.

Die ersten Bratwürste und Semmeln wurden angeliefert, und dann ging es auch schon richtig los, es wurde gegrillt bis die Finger wund waren. Und bereits am ersten Tag wurde unser Stand für viele SWC-ler ein Anlaufpunkt am Bürgerfest. Auch an den zwei weiteren Tagen, Samstag und Sonntag, hatte der Wettergott ein Einsehen mit uns. Und wir konnten über den ganzen Tag einigermaßen gut unsere Wurstsemmeln an die Frau oder Mann bringen. Der Stand fand sogar bei der Presse soviel Aufsehen, dass insgesamt drei Bilder und zwei Artikel dazu in der lokalen Presse zu finden waren.

Am schönsten für alle war die sympathische Zusammenarbeit mit Jung und Alt über die drei Tage, wir haben uns wirklich super verstanden, sodass die ein oder andere Grillfreundschaft mit besonderem Charakter entstand.

Für keinen, der arbeiten musste, wurde es langweilig, da immer wieder SWC-ler bei uns vorbeischaute, Kraft tankten,



um dann wieder weiterzuziehen.

Nach drei ereignisreichen Tagen räumten wir am Sonntagabend ab 22:00 Uhr unsere Sachen wieder zusammen und waren wirklich zufrieden mit unserem Bratwurststand made by SWC. Insgesamt wurden ca. 2000 Wurstsemmeln mit viel Liebe und Hingabe verkauft. Dank diesem besonderem Engagement wurde ein fast glatter Betrag in die Kasse der Eishockeyabteilung gespült, welcher der Jugendarbeit in der kommenden Saison wieder zufließen wird.

Allen Helfern nochmals vielen Dank – ihr ward spitze und der beste Beweis, was man zusammen alles schaffen kann. Wir haben alle viel dazugelernt und sagen deshalb für in zwei Jahren „auf ein Neues!“

Ralf Scheuerer

Spartenwart
Michael Zellner mit
Eishockey-Profi Peter Flache

IIHA Trainingscamp mit Peter Flache

Profi-Training für die Flyers in der letzten Juliwoche

Den ganz Großen im Eishockey beim Spielen zuzuschauen ist sicherlich schon eine tolle Sache. Aber als Eishockeyspieler mit acht Profis selber einmal für eine Woche auf dem Eis trainieren dürfen, ist schon etwas wirklich Besonderes.

Möglich machte dies die internationale Eishockey Akademie von Peter Flache, einem ehemaligen DEL Profi und derzeit Spitzenstürmer des EVR. Er gründete dieses Jahr die Eishockey-Schule und veranstaltete erstmalig in Regensburg ein Trainingscamp der besonderen Klasse. Schnell erkannten wir den hohen Wert bei diesem Trainingslager und im Nu hatten sich 26 Spieler der SWC-Flyers für dieses Camp angemeldet. Trainiert wurde Montag bis Freitag jeweils von 19 bis 21:00 Uhr und nicht jeder war sich sicher, ob er diese intensiver Belastung über fünf Tage durchhalten würde. Somit ging es mit großer Spannung Montagabend, den

31. Juli 2017 aufs Eis. Hier wurden wir von einem professionellen Trainerteam um Peter Flache erwartet. So zum Beispiel von Patrick Ehelechner und Jonas Leserer als Goalietrainer, Chris Heid, Marcel Juhasz (Nachwuchstrainer von Landsberg), Korbinian Zierer und zwei kanadischen Profitrainern als Spielertrainer.

Schon mit kleinen Übungen waren all unsere Schwächen schnell entlarvt und es war klar, dass fünf harte Tage vor uns liegen würden. Perfekt wurden wir von dem Team angeleitet, um unsere taktischen, technischen und spielerischen Fähigkeiten deutlich zu verbessern. Geprägt war das ganze Camp von einer unheimlich sympathischen Atmosphäre, die ihren krönenden Abschluss in einer ausgelassenen und ausgiebigen Kabinenfeier am letzten Abend fand.

In dieser Woche wurde mehr als nur





Eishockey spielen vermittelt, auch der hohe Wert von Mannschaftsgeist stand im Focus. Am Ende erlebten alle ein hoch professionelles, unglaublich sympathisches und in Vermittlung der Lernziele perfektes Camp. Somit kann jeder vollkommen motiviert und mit einem ganzen Säckchen voller neuer Anregungen in die kommende Saison starten. Und sollte es dieses Camp nächstes Jahr wieder geben, dann sind wir auf alle Fälle wieder mit dabei.

Das schönste Geschenk macht sich aber Peter Flache selbst. Sein Sohn Noah kam während dieser Woche zur Welt.

Wir wünschen an dieser Stelle der jungen Familie noch mal alles Gute und freuen uns auf hoffentlich baldige neue Eishockey-Highlights.

Michael Zellner





Korbinian Zierer trainiert die SWC-Flyers

EVR-Verteidiger engagiert sich für den Breitensport

Das Trainerteam der SWC Flyers wird zur neuen Saison durch Korbinian Zierer verstärkt. Der gebürtige Regensburger durchlief in Regensburg alle Mannschaften von der Vorschule bis hin zum Oberligateam. Nebenbei engagierte er sich dort bereits als Trainer im Nachwuchs und absolvierte auch die Ausbildung zum zertifizierten Eishockeytrainer.

Aufgrund einer beruflichen Veränderung kehrt Korbinian nach zwei Jahren in München wieder heim nach Regensburg und nutzt die Gelegenheit sich wieder für das Eishockey in Regensburg engagieren zu können – er wird das bestehende Trainerteam in der kommenden Saison tatkräftig unterstützen. Es freut uns alle außerordentlich, dass sich der junge und sympathische Eishockeyspieler für den SWC Regensburg entschieden hat.

Es ist sicher keine Selbstverständlichkeit, dass sich ein so hochklassiger Spieler dem Breitensport verschreibt und soviel Engagement einbringt.

Wenn wir wohl auch nicht alles umsetzen können, was er uns beibringen möchte, so ist ihm zumindest die Wertschätzung und der Dank für seine Arbeit beim SWC sicher.

Michael Zellner



*Professionelle Verstärkung im SWC-Trainerteam:
Korbinian Zierer*

Sommer-Sonne-Eishockey-Trainingslager `17 in Inzell

Eishockey in Inzell, Raften in Berchtesgaden und Brotzeit auf der Mooralm

Jedes Jahr etwas Neues – oder – neue Ideen und Herausforderungen für die Teilnehmer beim Trainingslager im Juli 2017 in Inzell. Bekanntes und Neues wechselten sich ab – die Intensität nahm zu – insbesondere bei den „Trainings-einheiten“ am Samstag. Vier Trainings-einheiten mit je 1 ½ Stunden von Freitag bis Sonntag, eine mehrstündige Rafting-Tour in unbekanntem Wasser mit (freiwilligen) Sprüngen und Salts von einer Brücke in den reißenden Fluss waren für viele ein besonderes Highlight – nicht nur sportlich. Wieder einmal hatten wir nicht nur mit dem Wetter ein Glücksslos gezogen – tagsüber Sonne und Wolken – nachts strömender Regen – wir konnten das von Michael Zellner für uns vorgesehene Programm ohne Einschränkungen absolvieren und „genießen.“

In der Kabine gab es bei der ersten Eiszeit am Freitagabend ein paar unbekannte Gesichter, die wir nicht zuordnen konnten – aber spätestens auf dem Eis

wurde auch an die letzten die Information zugeraunt: Peter Holmgren, der aktuelle Top-Goalie des EVR Regensburg steht im Tor und testet unsere Schussqualitäten. Vielen Dank Peter für dein Kommen – extra nur für eine Eiszeit – für uns war es super dich einmal hautnah auf dem Eis zu erleben und anschließend persönlich beim gemeinsamen Abendessen im B 306 kennenlernen zu dürfen. Viel Erfolg im Tor beim EVR!

Der (neue) SWC-Trainer war für viele ebenfalls unbekannt – Korbinian Zierer – ein herzliches Danke auch an Dich, dass du für die sportliche Leitung dabei warst, und uns trotz der Erfahrungen, die du mit uns machen durftest, für die Zukunft erhalten bleibst (weitere Infos siehe Seite 83). Wir freuen uns riesig und werden uns auch im Winter richtig Mühe geben.

Der Freitag war mit kleinen Verzögerungen bei der Anreise, drei (!) Goalies und



weiteren ca. 22 Teilnehmern auf dem Eis – und zwei weiblichen Fans als Begleitung – sowie dem anschließenden kalorien- und proteinreichem Abendessen erneut ein gelungener Auftakt für das Wochenende.

Die meisten gingen rechtzeitig ins Bett – dieses Mal im Gasthof Kienberg, neben der Kirche im Zentrum von Inzell, wir hatten somit kurze Wege zur Eishalle – niemand wusste wirklich, was uns am Samstagvormittag in Berchtesgaden beim Rafting erwarten würde und wie wir die nachfolgenden zwei Eiszeiten überstehen sollten.

Der nächtlich strömende Regen tat sein Übriges, um zumindest leise die Frage zu stellen, ob wir überhaupt „raften“ könnten. Der Veranstalter aber gab grünes Licht für das Mannschafts-Rafting mit drei Schlauchbooten auf der reizenden Ache. Hinein in den Neoprenanzug, Helm auf und festes Schuhwerk an

den Füßen – so wurden wir mit drei großen Schlauchbooten zu der Abfahrtstelle gefahren, erhielten unsere Einweisung (Boots- und Sicherheitsregeln, wer gibt Befehle, wer hat was zu tun, kann rechts und links unterscheiden ...) und trugen unsere Boote ins Wasser bzw. wurden im wahrsten Sinne des Wortes in kalte Wasser geworfen. Kalt? – nein – eiskalt! Bei manchen setzte die Atmung aus – aber nach ruhigem Beobachten der anderen, was passiert, normalisierte sich alles wieder und auch der Letzte freundete sich mehr oder weniger mit der Situation an. Der erste Programmpunkt – gezieltes Paddeln gegen die Strömung zu einem Ziel wurde leider





nur von einem Boot erfüllt. Bei den andern fehlte es vermutlich anfangs noch an der Synchronität der Mannschaft.

Somit ging es für die drei Boote rund eine Stunde flußabwärts – mit dem Highlight auf der Strecke von einer Brücke in den reißenden Fluß springen zu dürfen und nach dem Auftauchen sofort mit aller Kraft und allem Können ans Ufer zu schwimmen, um nicht weit abgetrieben zu werden – d. h. Freiwillige vor. Es sprangen (fast) alle – einige mehrmals und teilweise auch mit sportlichen Einlagen wie Salto oder Ähnlichem.

Nach rund einer Stunde auf dem Fluß kamen wir nach etwas Auf und Ab im Wildwasser, unter Bäumen, beim Versuch anderen entweder Paddel oder Personen aus dem Boot zu „rauben“ und Rempelien erschöpft aber zufrieden am Ziel an. Nach kurzer Rückfahrt zum Ausgangspunkt in Berchtesgaden, dem Ausziehen der nassen Sachen im Freien bei kühlen Temperaturen waren wir muskulär gut vorbereitet für die beiden folgenden Eiszeiten in der Eishalle in Inzell.

Zunächst ging es aber wieder zum Essen auf die Mooralm – nun wieder bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen.

Die beiden folgenden Eiszeiten waren von Technik und Taktik geprägt, für die meisten im sportlichen Sinne – für einige aber „wie überstehe ich die drei Stunden“

bis zum Abendessen im urigen Kamin-Beisl. Bei sehr gutem Essen und umfangreichem Flüssigkeitsausgleich – ergänzt mit guter Unterhaltung mit unserer lieben Steffi aus Inzell – vertieften wir die wichtige Beziehungspflege und das gegenseitige Kennenlernen außerhalb des Eises. Die wenigsten blieben (zu) lange, da der anstrengende Sporttag seine Spuren hinterlassen hatte.

Nach einem guten Frühstück im Gasthof Kienberg ging es zu vierten Eiszeit, die wieder manche neue Trainingsformen und –übungen für uns bedeutete. Wegen Müdigkeit, Erschöpfung oder auch überaus hoher Motivation Einzelner ging es beim abschließenden Spiel trotzdem wieder richtig zu Sache.

Danke nochmals an dich – Korbinian – ein auch sportlich wirklich gelungenes Wochenende. Wir haben viel erlebt, und versuchen einiges auch umzusetzen und auf Eis zu bringen – und blieben alle unverletzt.

Bei wieder sommerlichen Temperaturen ließen wir im Biergarten des Forsthaus Adlgaß das Sportwochenende noch kulinarisch ausklingen und kamen am Nachmittag auch alle wieder gesund und sportlich auf einem höheren Niveau in Regensburg an. Dank an dich – Michael – für's organisieren – bis zum nächsten Mal –Juli 2018!

Wolfgang Rötzer

Verstärkung bei den Keglern

Jürgen Wolski ergänzt die erste Mannschaft

Endlich rollt die Kugel wieder. Seit Mitte September sind die Wettkämpfe wieder im Gange. Wir nehmen wieder mit zwei Mannschaften am Spielbetrieb des DKV teil.

Die 1. Mannschaft spielt in der Kreisklasse und die 2. Mannschaft spielt in der Kreisklasse A.

In der wettkampfflosen Zeit haben wir wieder eine Clubmeisterschaft durchgeführt. Die Ergebnisse waren bis zu Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

In der neuen Saison können wir erfreulicherweise einen neuen Kegler, Jürgen Wolski, begrüßen, der die 1. Mannschaft verstärken wird.

Die Kegelabteilung besteht nun aus elf Damen und drei Herren.

Ich wünsche allen Keglern und Keglerinnen viel Erfolg, sodass sich ihre Erwartungen erfüllen werden.

Gut Holz!

Ursula Eigenstetter



Neues ausprobieren im Verei

Erstmals ein Freiwilliges Soziales Jahr im SWC

Hallo liebe Vereinsmitglieder, mein Name ist Hendrik Böck und ich bin der ersten FSJler (Freiwilliges Soziales Jahr) des SWC Regensburg. Ich bin 18 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur am Albertus-Magnus-Gymnasium gemacht.

Durch einen Freund bin ich vor ca. fünf Jahren zum SWC gekommen. Der Verein und das Vereinsleben haben mir gleich richtig gut gefallen. Im Laufe der Jahre habe ich hier tolle Freunde gefunden und eine super Förderung erfahren. Zurzeit trainiere ich in Micheles Gruppe.

Als ich von der freien Stelle als FSJler beim SWC las, war es für mich gleich klar, dass ich mich sofort bewerben würde. Glücklicherweise habe ich die Stelle auch bekommen und konnte in den letzten Wochen schon die Arbeit aufnehmen.

Neben der Unterstützung der Vereinsführung, der Clubheftredaktion und der Homepage-Betreuung besonders im informationstechnischen Bereich, liegen meine Aufgaben auch außerhalb des Schreibtisches. So betreue ich „Leichtathletik in der Schule“ im Ganzttag und „Sport nach eins“ an der Prüfeninger Grundschule und unterstütze auch die Leichtathletik-trainer mit ihrem Angebot am Goethegymnasium und am Abertus-Magnus Gymnasium. Weiterhin gehört die Begleitung der Kinder zu Wettkämpfen und die Unterstützung der Spartenführungen Skilehrerwesens und Turnen zu meinen Aufgaben.

Bei der Erstellung dieses Clubheftes konnte ich schon mitwirken und ich hoffe, ihr habt so viel Spaß beim Lesen, wie ich bei der Arbeit an dem Heft hatte.

Ich freue mich auf die kommende Zeit,
euer

Hendrik Böck



„Misery“ - Bühnen-Thriller nach Stephen King

Mit Steffi Denk und Martin Hofer - Inszenierung: Gerwin Eisenhauer

SWC-Abend im Turmtheater



Montag, 19. Februar 2018, 20 Uhr,
Einlass ab 19.30 Uhr

Turmtheater Regensburg, Watmarkt 5

Für SWC-Mitglieder und Angehörige: Preis
pro Karte 15 EUR (Kat. II, statt 19 Euro)

Verbindliche Reservierung bis
15. November 2017 (Kontingent sind 38
Plätze) an

marketing@regensburgerturmtheater.de

Die Karten liegen dann am Einlass vor. Für
die Bezahlung bitte Bargeld mitbringen.

Der erfolgreiche Autor der abgeschlossenen Misery-Saga, Paul Sheldon, beendet sein neuestes Buch in einer entlegenen Hütte in den Bergen. Auf der Autofahrt nach New York, um das Manuskript seinem Verlag zu übergeben, verunglückt er während eines Schneesturms. Annie Wilkes rettet Paul aus dem Auto-wrack und nimmt ihn bei sich im Haus auf, in dem sie zurückgezogen mit einem Schwein namens Misery lebt. Die ehemalige Krankenschwester stellt sich als „sein größter Fan“ vor. Durch den Schneesturm vollkommen abgeschnitten, versucht sie selbst, ihn gesund zu pflegen.

Zum Dank lässt Paul sie einen Blick auf das Manuskript seines neuen Buchs werfen, was sie begeistert. Bald entsetzt sie jedoch die vulgäre Sprache der Protagonisten. Zunächst liebenswürdig und schrullig, lernt der Autor nun die andere Seite seiner Retterin kennen.

Nach einem Wutanfall teilt Annie Paul mit, dass niemand über seine Rettung bescheid wüsste. In der Kenntnis, dass Sheldon wegen eines Aberglaubens nie Kopien seiner Manuskripte anfertigt, zwingt Wilkes ihn, sein neuestes zu verbrennen. Als Annie zudem das letzte Buch der Misery-Reihe liest, in dem die Romanheldin stirbt, stellt sie ihn aggressiv zur Rede. Annie fesselt Paul an sein Bett und zwingt ihn, die Misery-Saga nach ihren Vorstellungen fortzusetzen. Es ist ihr klar, dass sie alles unternehmen wird, eine Flucht des Autors zu verhindern.

Steffi Denk ist Annie Wilkes / Martin Hofer ist Paul Sheldon



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

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, 24. November 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.

AUS DER CLUBFAMILIE

Unsere Neumitglieder begrüßen wir im nächsten Heft...

Hier gibt es diesmal Spikes im Angebot, gut erhalten, und zwar in Größe 40 und in Größe 44.

Wer sie brauchen kann, bitte melden bei Josef Aumüller unter 0941/399 75 47.



SWC-Aufnahmeantrag

unter

swc-regensburg.de/

Der Verein/Mitgliedschaft

BSV
Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de
Gesundheitsstützpunkt

Termin zum Vormerken:

Clubfasching 2018
im Prüfeningер Schlossgarten

Samstag, den 3. Februar 2018 - Details im nächsten Heft

Fördermitglied werden

Den SWC durch einen höheren Beitrag unterstützen

Die Teilnahme an unserem vielfältigen Sportprogramm soll nicht vom Geldbeutel abhängen. Deshalb bemühen wir uns darum, die Beiträge möglichst niedrig zu halten.

Wer das Angebot darüber hinaus finanziell unterstützen möchte, kann als Fördermitglied einen höheren Beitrag leisten.

Mit diesem Förderbeitrag kann im SWC das Wettkampftraining mehrfach in der Woche oder die Anschaffung von kostspieligen Sportgeräten wie zum Beispiel Stabhochsprungstäben finanziert werden.

Bei einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von mindestens 100 Euro (pro Person) senden wir nach dem Einzug des Jahresbeitrages automatisch eine Spendenquittung zu, und zwar über den Differenzbetrag zum ordentlichen Mitgliedsbeitrag (siehe Seite 90). Außerdem erhalten Fördermitglieder einen Förderer-Ausweis, mit dem sie bei den von uns ausgerichteten Sportfesten gratis verpflegt werden.

Für die Kündigung der Fördermitgliedschaft gilt das Gleiche wie für die Mitgliedschaftskündigung: schriftlich zum Jahresende bis spätestens 30. September.

Ich möchte Fördermitglied des SWC 1946 e.V. Regensburg werden.
Von meinem Beitragskonto

IBAN

darf jährlich ein Beitrag in Höhe von Euro (mind. 100,-) eingezogen werden.

Mein Förderbeitrag soll bereits für 2017 eingezogen werden.

Über den Förderbeitrag (das ist der über den Mitgliedsbeitrag hinausgehende Betrag in der oben stehen Summe) erhalte ich nach Einzug des Beitrages eine Spendenquittung an meine in der Mitgliederverwaltung geführte Adresse.

Mein Förderbeitrag soll folgender Sparte zugute kommen (optional):

Datum und Unterschrift

Ausfüllen, abtrennen und abschicken an SWC 1946 e. V., Serpilusweg 7, 93049 Regensburg



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Oktober 2017

**Fit
durch
die Woche**

Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr
Grundschule Prüfening

Die starke Mitte - Rückenfit

mit Christina Träger/
Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Breitkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Kreuzschule oben

Jogging/ Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Functional Training

mit Daniela Linz

Mittwochs 17.30–18.30 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)



Fit für Selbst- verteidigung

mit Vladimir Cozarciuc

Donnerstags 17.00–18.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Grundschule