



CLUBNACHRICHTEN 3/2019

JULI - SEPTEMBER





FINDE DEIN
KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

KLETTERAUSRÜSTUNG_LAUFSPORT- UND BERGSPORT-
AUSRÜSTUNG_BERATUNG_LAUFKURSE_LAUFANALYSE_
LAUFTREFF_KLETTERKURSE_BERGTouREN/FÜHRUNGEN_
VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG_UND MEHR . . .

DIREKT AM HAIDPLATZ . . .

| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |

WWW.LAUFUNDBERG.DE



Liebe Mitglieder,

im Juliheft geht es natürlich um die Leichtathletik, die in diesen Sommerwochen zur Höchstform aufläuft. Da ist der SWC-Bogen wieder weit gespannt – vom teilnehmerstarken KiLa-Sportfest bis zu unseren Top-Athletinnen, die sich für Deutsche Meisterschaften qualifiziert haben.

Im Juli richten wir am Weinweg zwei große Sportfeste aus, bei den Bayerischen Meisterschaften der Jugend am 20./21. Juli und beim 25. Jedermannzehnkampf am 27./28. Juli freuen sich die Athleten über Zuschauer. Wer es hautnah erleben will, meldet sich als Kampfrichterhelfer, siehe Seite 27.

Aber auch sonst ist immer was in Bewegung im SWC. Der erste Kampfsportkurs ist erfolgreich abgeschlossen worden, im September geht es wieder los – die Gruppe freut sich auch auf Neuzugänge.

Ein neues Angebot gibt es für skibegeisterte Jugendliche, für die der Skikurs nur der Anfang sein soll – mehr zum neuen Snow-Team auf Seite 20.

Eine unterhaltsame Lektüre und einen schönen Sommer wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende





YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



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



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!

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

*Kinderleichtathletik im Albertus-Magnus-Gymnasium
Foto: Eigenstetter*



IN DIESEM HEFT

| | |
|----------------------|----------|
| Kontakt | Seite 6 |
| Sportprogramm | Seite 7 |
| Impressum | Seite 10 |
| Wer macht was im SWC | Seite 89 |

Ski Alpin und Snowboard

| | |
|--------------------------|----------|
| Terminvorschau 2019/2020 | Seite 11 |
| Berichte | Seite 13 |
| Snow-Team | Seite 20 |

Ski Nordisch

| | |
|-----------------------|----------|
| Bericht Skitourentage | Seite 21 |
|-----------------------|----------|

Leichtathletik

| | |
|---------------------------|----------|
| 25. Jedermann-Zehnkampf | Seite 25 |
| Termine Juli 2019 | Seite 27 |
| Berichte | Seite 28 |
| Ferienaktion Olympia Kids | Seite 62 |

Wandern

| | |
|----------------|----------|
| Wandern im SWC | Seite 65 |
|----------------|----------|

Eishockey

| | |
|----------|----------|
| Berichte | Seite 67 |
|----------|----------|

Breitensport

| | |
|----------------------|----------|
| Kampfsportkurs | Seite 73 |
| Breitensportprogramm | Seite 96 |

Turnen

| | |
|----------------|----------|
| Landesturnfest | Seite 76 |
|----------------|----------|

Schwimmen

| | |
|-------------------------|----------|
| Übungsleitervorstellung | Seite 79 |
|-------------------------|----------|

Clubfamilie

| | |
|-------------------------|----------|
| Tanz in den Mai | Seite 85 |
| Freiwilligenjahr im SWC | Seite 88 |
| Übungsleiter-Info | Seite 91 |
| Unsere neuen Mitglieder | Seite 92 |
| Clubverwaltung | Seite 93 |
| Fördermitgliedschaft | Seite 94 |
| Aufnahmeantrag | Seite 95 |



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 | 0176/5 86 96 11 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 | Angelika Wolski | 0941/74347 |
| Leichtathletik | Josef Koller Michael Duchardt | 0941/28 06 38 98 0160/70 43 839 |
| Schwimmen | Christine Obermeier | 0941/37720 |
| Ski Alpin | Andreas Gebert Josef Aumüller | 0179/48 80 832 0176/72 54 09 27 |
| Skilehrwesen | Susanne Ziereis | 0176/20 59 55 99 |
| Ski nordisch | Dominik Schmeer | 0941/75 01 044 |
| Turnen | Wolfgang Straube | turnen@swc-regensburg.de |
| Wandern | N.N. | 0941/3 99 75 47 |
| 2. Kassier | Michael Duchardt | 0160/70 43 839 |
| Beisitzer | Sabine Garatva | 0941/270 014 |
| Vertretung Bad Abbach | Franz Sedlmeier | 09405/7154 |

Helfer beim Werfertag - Foto: Michael Duchardt



SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| Mo: 17.00 – 19.00 Uhr | Disziplintraining Sprung, Wurf, Hürden nach Absprache, Josef Koller | Weinweg |
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U8 (2005 und jünger) Lena Prochnow, Kathi und Fredi Eigenstetter, Ferdinand Zellner | Sportanlage am Weinweg |
| Di: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10, Marion Gergs (2003–2006), Josef Koller (2005 – 2007) | |
| Di: 17.00 – 18.30 Uhr | Mädchen U12, 2002–2004 | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Mädchen U16, 2001 und älter | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (U18/16), Josef Koller (U16/14) | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Leichtathletik für Jugendliche | |
| Di: nach Absprache | Leistungsklasse, Günter Bösl, Stefan Wimmer | |
| Di: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Di: 18.00 – 20.00 Uhr | Senior/innen, Markus Eigenstetter, Andrea Holzapfel | |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Kinderleichtathletik für alle ab 4 Jahren, Kathi Eigenstetter u.a. (s. S. 8) | Sportanlage am Weinweg |
| Mi: 17.25 Uhr | Lockerer Lauftraining für Jedermann-Zehnkämpfer/innen, Markus Eigenstetter | |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr | Training für den Jedermann-Zehnkampf, Markus Eigenstetter | |
| Mi: 18.00 – 20.00 Uhr | Disziplintraining nach Absprache, Stefan Wimmer | |
| Mi: 17.45 – 19.30 Uhr | Laufgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Do: 16.30 – 18.00 Uhr | Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, | Sportanlage am Weinweg |
| Do: 17.00 – 18.30 Uhr | Mädchen U12, 2002–2004 | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Mädchen U16, 2001 und älter | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Schüler/innen U16 und älter, Aktive; Michael Duchardt (m U18/16), Josef Koller (U16/14) | |
| Do: 18.00 – 20.00 Uhr | Leichtathletik für Jugendliche | |
| Do: nach Absprache | Leistungsklasse, Günter Bösl, Stefan Wimmer | |
| Do: 17.15 Uhr | Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl | |
| Fr: 17.00 – 19.00 Uhr | Disziplintraining Langsprint, Stab nach Absprache | Weinweg |
| Sa: 10.00 Uhr | Crosstraining der Läufer | Weinweg |

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

| | | |
|-----------------------|---|--|
| Mo: 16.00 – 17.30 Uhr | Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nach Absprache mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/82 26 42 11 | Grundschule Prüfening, Halle Ost |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr | Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Maria Rauscher, Judith Aumüller, Daniela Toth, Paul Amode (ab 4 J.), Lisa Sturm, Susanne Koder (ab 6 Jahren), Frederik Eigenstetter, Lena Prochnow (ab 7 Jahren), Katharina Eigenstetter, Franziska Koller (ab 9 Jahren), Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 09404/ 64 06 94 | Sportanlage Weinweg |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen, nach Absprache mit Hendrik Böck (Tel.: 0178/518 56 03) | Kreuzschule, obere Halle |

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 (erst wieder ab Ende September 2018) Kleinkinderturnen (ab Ende September 2018), 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 10 - 15 Minuten vor Trainingsbeginn

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 „Die Hammerhaie“ | |

Eishockey

Anmeldung bei michael.zellner@swc-regensburg.de

| | | |
|---------------|--|-----------------------------------|
| Mi: 18.00 Uhr | Sommertraining für Jugendliche und Erwachsene, Peter Flache | Weinweg/Gelände des Freien TuS |
|---------------|--|-----------------------------------|

Kegeln

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

Skifahrer

| | | |
|-----------------------|---|------------------|
| Di: 17.00 – 18.30 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitskopf, 0179/141 35 06 | Kreuzschule oben |
|-----------------------|---|------------------|

Breitensport Jugend & Erwachsene

| | | |
|--|--|---|
| Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr | Step-Aerobic, Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com) | Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening Krafraum am Weinweg |
| Di: 17.00 – 18.00 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr | Skitraining für alle, Ursula Breitskopf Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc | Treffpunkt Weinweg Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Kreuzschule oben (ab Sep) |
| Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.45 – 20.15 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr | Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit, Caro Schönleber Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher ab 11. September 2019: Volleyball | Wolfgangschule, kl. Halle Weinweg Kreuzschule, obere Halle Gerhardingerschule |
| Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr | Fit durch den Winter mit Martina Turner Hallenhockey, Gerhard Herrmann Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc | Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule Goethgymnasium Kreuzschule unten (ab Sep) |
| Fr: 16.00 – 17.00 Uhr | Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang | Posthalle bzw. Freigelände |

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: info@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

Konto:

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verleger: Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

Redaktion: Judith Aumüller, Ursula Breitkopf

redaktion@swc-regensburg.de

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml – anzeigen@swc-regensburg.de

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren

Zifferblätter

Zeigerpaare

Läuteanlagen

Glockenstühle

Glockenspiele

Kundendienst

www.rauscher-time.com

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand





Terminübersicht 2019/2020

Termine für Wintersportler - Änderungen noch möglich!

29. November – 1. Dezember 2019
Formations-Fortbildung Kitzsteinhorn,
Anmeldung über den Skiverband Bayer-
wald

13. – 15. Dezember 2019
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin und
Snowboard am 15. Dezember 2019, Start
14.00 Uhr, voraussichtlich Obertauern

2. – 6. Januar 2020
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
Ausschreibung im Herbstheft

2. – 6. Januar 2020
Jugendskiausfahrt nach Spital am Pyhrn
Ausschreibung im Herbstheft

8./9. und 15./16. Februar 2020
Skikurs in Riedlberg
Ausschreibung im Herbstheft

27. Februar – 1. März 2020
Familienausfahrt nach Kaprun

7. März 2020
5. Skikurstag am Hochficht

13. – 15. März 2020
Genussskifahren in Hinterstoder, Edtbau-
ernalm

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Susanne Ziereis
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Synchrofahrer:
Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

Rennguppe:
Josef Aumüller
rennzwerge@swc-regensburg.de

Ski Nordisch/Skitour:
Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de



||| DAS SPORTHAUS

SPORT GOLDHACKER

Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner
for snowsport



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

Partner des Sports



NORDICA



phenix



Frency's
FUTURE LAB



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



reusch.
LOVE YOUR SPORT

Im Gewerbepark C74
93059 Regensburg

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

www.pflugfahrer.de



Genuss-Skifahren im Dreiwettertakt

Ausfahrt auf die Hinterstoderer Edtbauernalm, 15. - 17. März 2019

Reichlich Neuschnee im März: Vorderrad, Allrad, Schneekette – wie man am Freitagabend die Panoramastraße auf die Hutterer Böden raufgekommen war, konnte um Martinas üppige Brotzeitplatte bei einem Kracherl oder einem Zweigelt noch eine Weile erörtert werden. Die am Freitag schon skifahrende Vorhut durfte jedenfalls knietief durch pulverfeinen Neuschnee kurven.

Am Samstag dann Regen. Der scheidet die Geister: Die einen starten früh, um dem Wetter zu trotzen, die anderen frühstücken so lange, bis das Wetter besser wird, die letzten entscheiden sich für die Loipe, die sich zwischen Edtbauernalm und Sechtersessel malerisch durch den Wald schlängelt.

Am Sonntag blauer Himmel. Alle sind zeitig dran: die Sonne strahlt und noch sind die Pisten hart. Das will man sich nicht entgehen lassen. Da kann dann mittags in der Sonne vor der Edtbauernalm auch ein Almpfandl verdrückt werden oder zum Cappuccino noch ein Techtel Mechtel – Palatschinken trifft Heiße Liebe – bestellt werden. Genussskifahren halt.

Wer Appetit bekommen hat: Vom 13.-15. März 2020 geht es nächstes Jahr auf die Edtbauernalm. Ausschreibung kommt im Herbstheft.

Ursula Breitkopf



**ZEIT OPTIMIERUNG GELD
SICHERHEIT UNABHÄNGIGKEIT
DURCHBLICK WÜNSCHE
VERMÖGENSAUFBAU ZIELE
FAIRNESS VERANTWORTUNG
FINANZPOLSTER MENSCHEN
NÄHE FINANZSTRATEGIE
PREIS-LEISTUNGS-VERHÄLTNIS
NETTOEINKOMMEN
VORTEIL ZUSATZVERDIENST
FINANZPLANUNG INDIVIDUELL
SERVICE PROFESSIONALITÄT
MEHRWERT**

25 Jahre professionelle Unternehmensberatung für den privaten Haushalt
durch Deutschlands fairstes Finanzberatungsunternehmen – TELIS FINANZ AG.

www.telis-finanz.de





Anna auf dem Siegerpodest in Garmisch
Foto: www.paulfoto.de

Anna Deutsche Jugendmeisterin Abfahrt

Deutsche Meisterschaften vom 19. - 24. März 2019 in Garmisch

Am Ende jeder Skisaison stehen traditionell die Internationalen Deutschen Meisterschaften auf dem Programm. Anna Schillinger hielt bei den Titelkämpfen in Garmisch vom 19. bis 24. März die Fahnen des SWC in allen fünf alpinen Disziplinen hoch.

Nach zwei Trainingsläufen am Dienstag wurden am Mittwoch die Int. Deutschen Meister und in einem zweiten Rennen die Int. Deutschen Jugendmeister in der Abfahrt ermittelt. Gefahren wurde vom Weltcup-Herrenstart bis zur Einfahrt

Eishang. Bereits in den Trainingsläufen bei Frühjahrsschnee und abschnittsweise schlechten Sichtverhältnissen deutete die SWC-Athletin mit Platz 7 und 11 an, dass ihr die anspruchsvolle Kandahar liegt.

Am Renntag zeigte sich die Weltcupstrecke bei gesunkenen Temperaturen und strahlendem Sonnenschein von ihrer besten Seite. Anna ging mit Startnummer 17 ins Rennen und erwischte einen nahezu fehlerfreien Lauf. In einer Zeit von 1:02.08 belegte sie sensationell Platz Vier bei den Deutschen

Meisterschaften und verpasste nur denkbar knapp um 0,01 sec. das Podest. Deutsche Meisterin wurde Kira Weidle (SC Starnberg, 1:01.42) vor Patrizia Dorsch (SC Schellenberg, 1:02.08) und Ann Katrin Magg (DAV Überlingen, 1:02.07), alle drei aktive Weltcup-Athletinnen. Im zweiten Rennen am gleichen Tag sicherte sich Anna, in Topform an diesem Tag, den Titel der Deutschen Jugendmeisterin in der Abfahrt.

FLYERALARM

Bei den Meisterschaften im Super-G am Donnerstag und im Riesenslalom am Sonntag gelangen ihr keine fehlerfreien Läufe und Anna landete zweimal auf Platz 16. Ein Torfehler führte in der Alpinen Kombination am Freitag zur Disqualifikation.

Nach ihrem Deutschen Jugendmeistertitel in der Abfahrt ging Anna motiviert in den Slalom und wollte zeigen, dass sie auch in den technischen Disziplinen vorne mitfahren kann. Am Samstag war die gesamte deutsche Slalom-Elite am Start, darunter auch Tina Geiger und Lena Dürr, die beim Welt-

cupfinale in Soldeu/ Andorra eine Woche zuvor noch Platz Drei im Teamwettbewerb belegt hatten.

Nach dem ersten Durchgang auf der langen und außergewöhnlich steilen Weltmeisterschaftspiste von 2011 am Gudiberg lag Anna zur Halbzeit nur auf Platz Elf. Im zweiten Durchgang gelang ihr ein Traumlauf, sie fand die richtige Mischung aus Aggressivität und Skigefühl. Mit der zweitbesten Laufzeit (51,71) hinter Jessica Hilzinger (51,36), noch vor der Gesamtsiegerin Lena Dürr (51,91), machte sie einen Sprung nach vorne auf den sechsten Platz im Gesamtklassement.

Vor allem in der Abfahrt und im Slalom konnte sich Anna in der deutschen Spitze platzieren. Noch schöner als die Siegerehrung war für Anna das Lob von DSV-Alpindirektor Wolfgang Maier für ihre herausragenden Leistungen bei diesen Titelkämpfen.

Peter Schillinger

architektweber.com
architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Anna schafft den Sprung in den C-Kader



Foto:
www.paulfoto.de

Nach einer Saison wie eine Achterbahnfahrt, mit vielen Höhen und Tiefen, war die Spannung groß vor der Kadereinteilung für die kommende Saison.

Zur Erinnerung: Nach einer Sprunggelenksverletzung Ende Oktober konnte Anna erst Mitte Januar wieder Wettkämpfe bestreiten. Mit entsprechend Trainingsrückstand war es anfangs schwierig, gute Leistungen abzuliefern. Die Qualifikation für die EYOF (European Youth Olympic Games) in Sarajevo Mitte Februar war der erste Erfolg dieser Saison. Erst bei den Deutschen Meisterschaften im März platzte der Knoten endgültig.

Nach Abschluss der Saison 2018/19 liegt Anna in der nationalen FIS-Jahrgangsrangliste in allen vier Disziplinen auf einem der ersten drei Plätze. Groß war die Freude, als Mitte April die Kadereinteilung nach mehreren Trainertagungen bekannt gegeben wurde. Anna schaffte zusammen mit zwei Mannschaftskolleginnen vom

CJD Berchtesgaden den Sprung in den NK1-Kader (vormals C-Kader) des Deutschen Skiverbandes.

Bereits seit 1. Mai trainiert sie nun mit fünf Athletinnen und zwei neuen Trainern am Stützpunkt Berchtesgaden für die kommende Saison. Auch das Schneetraining hat bei hervorragenden Bedingungen auf den Gletschern bereits wieder begonnen, von Ende Mai bis Mitte August ist dann aber Schneepause.

Anna freut sich auf die verbesserten Trainingsbedingungen mit besserer Materialversorgung, auf den Servicemann für ihre Ski und einen Physiotherapeuten für ihr Team. Begleitet und gesponsert wird sie auch in Zukunft von Flyeralarm, die auch die SWC-Wintersportler immer wieder kräftig unterstützen. Dafür ein großes Dankeschön!

Peter Schillinger

ONE STOP

for your successful business



FLYERALARM

made to impress



FLYERALARM

OFFIZIELLER DRUCKPARTNER

Unsere Services für Sie: Druckprodukte ▶ Werbetechnik ▶ Werbeartikel
Kleidung & Textilien ▶ Digitales Marketing ▶ Logistics ▶ Stores ▶ Layout & Design
Events ▶ Promotion Drinks ▶ Menu Design ▶ Moving Pictures ...

flyeralarm.com



Alle Wetter in Kaprun

Familienskiausfahrt nach Kaprun Fasching 2019

Wie jedes Jahr in den Faschingsferien ging es auch heuer wieder für die Familien-skiausfahrt nach Kaprun. Damit wir möglichst schnell auf der Schmittenhöhe in Zell am See oder am Kitzsteinhorn auf die Bretter steigen konnten, sind wir am Donnerstag bereits in aller Frühe gestartet.

Bei Ankunft im Skigebiet war das Wetter eher schlecht, die Stimmung jedoch super. Am ersten Tag war nur ein Teil des Skigebiets befahrbar, da uns starke Windböen einen Strich durch die Rechnung machten. Nichtsdestotrotz trafen sich die SWCLer pünktlich zur Mittagszeit in der Glockneralm, um gemeinsam Mittag zu essen und Energie zu tanken für die zweite Hälfte des Skitages.

Am späten Nachmittag ging es dann weiter in unsere Unterkunft, die Jufa in Kaprun. Dort ließen die Oldies ihren Abend in der Sauna und wir Youngsters in einer gemeinsamen Runde ausklingen.

Die nächsten Tage ging es für uns schon mit dem ersten Bus auf den Berg, um die Tage voll und ganz ausnutzen zu können, denn der Wettergott meinte es gut mit uns – für die nächsten Tage schickte er uns Sonne.

Das traditionelle Rodeln musste aber leider wegen zu wenig Schnee ausfallen. Trotzdem war auch dieses Jahr die Skiausfahrt ein voller Erfolg, und wir haben schöne und lustige Tage zusammen verbracht.

Judith Aumüller



SNOW-TEAM

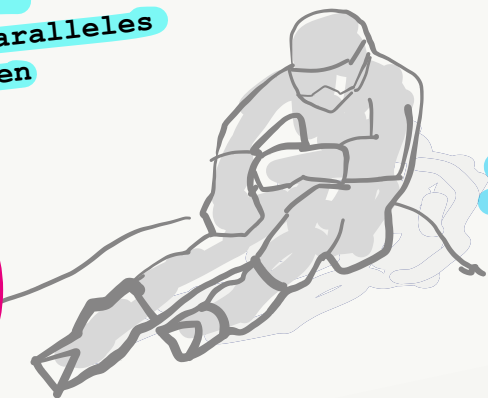


Das erwartet dich:

Vielseitigkeit
im Schnee

Sportliches
Fahren in jedem
Gelände - auf
der Piste, in
den Buckeln,
zwischen den
Stangen

12-15 Jahre
Sicheres paralleles
Kurvenfahren



Dein
Winter bietet
mehr als
2 Wochenenden
Skikurs!

Du hast Lust
im Team
ordentlich Gas
zu geben!

Na, Skischuhe schon an?
Meld' dich!

Ansprechpartner:



Franzi Koller
Lehramt Sport
DSV-Skilehrer
snow-team@swc-regensburg.de



Jubiläumstour im Unterengadin

Zehn Jahre SWC-Skitourentage

Ja tatsächlich, zehn Jahre ist es mittlerweile her, dass die SWC-Skitourentage regelmäßig stattfinden, und wie beliebt sie sind, erkennt man alleine daran, dass neben mir, der alle zehn mitgegangen ist fast alle bereits sieben, acht oder neunmal dabei waren. Eigentlich sind die Tage immer bereits ein Jahr vorher ausgebucht, am Sonntag nach der letzten Tour melden sich meist fast alle schon wieder für das drauffolgende Jahr an.

Trotzdem gibt es ab und zu Neulinge, diesmal Jörg, standesgemäß wurde er am zweiten Tag von Dominik in die Mit-Ski-auf-dem-Rücken-Klettersteig-Skitour-Variante eingeführt, und er schlug sich wacker. Der arme Steff geriet am ersten Tag in die Gruppe der Ofenpass-Fanatiker, die es sich nicht nehmen ließ, die Schönheiten des Ofenpasses (Ziel vor vier oder fünf Jahren mit Kälterekord)

einmal bei angenehmen Temperaturen zu erkunden und dafür gerne auf schöne Pulverschneeabfahrten verzichtete, dafür aber Todesblasen in Kauf nahm.

Für die Jubiläumstour hatte sich Jürgen etwas ganz Besonderes ausgesucht: S-Charl im Unterengadin, ein Ort, der im Winter nur per Ski (2h Zustieg) oder mit dem Pferdeschlitten erreichbar ist, wunderschön gelegen. Und im Gasthof Major, dem einzigen im Winter bewirtschaftetem Gebäude, wurden wir ausgezeichnet bewirtet, mit hervorragendem Essen und einfachen, aber urigen Zimmern. Höhepunkt war allerdings das beheizte Außenbecken, manche gaben schon in der Abfahrt Vollgas, um sich einen der heißbegehrten Plätze im Pool zu sichern, und sie räumten den Platz erst nach diversen Aperol Sprizz, als die Sonne hinter dem letzten Berggipfel verschwand.

SKI NORDISCH



Einige, so heißt es, sollen mehr Zeit im Pool als auf der Skitour verbracht haben.

Skitouren gab es natürlich auch und zwar wunderschöne: Die Ziele hießen Mot dal Gajer, Mot Falain und Piz Mehdi, auf den Piz Sesvenna (12-Stunden-Tour) wurde wohl wegen des Pools verzichtet. Und es gab unverspurte Hänge, zum zweiten Mal bei den Skitourentagen nach der Heidelberger Hütte, und nach der Anleitung von Jürgen und Dominik konnten auch wir bald anhand der Oberflächenstruktur unterscheiden, wo man schön Zöpfe in den Schnee flechten konnte und wo eher nicht.

Mittlerweile gehört ja auch der Lawinerucksack (fast) zur Standardausrüstung. Jetzt wissen wir auch, dass sie funktionieren, Annabelle und Marianne ließen es sich nicht nehmen die Rucksäcke (in allerdings sicherem Gelände) mal ausführlich zu testen.

Vielen Dank an unsere Tourenführer Jürgen, Dominik und Rosi, es war wieder wunderschön, ich freu mich schon auf Nummer 11, für das ich Simone und mich hiermit wieder anmelde.

Josef Koller



SPORT
HERRMANN



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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem
wächst der Ski mit!**

**1 x kaufen bis zu
7 x tauschen**



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

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **KindPark** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

DIE 25. HERAUSFORDERUNG

JEDERMANN ZEHNKAMPF

27./28. Juli 2019 in Regensburg



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

WIR MACHEN SIE ZUM
KÖNIG DER ATHLETEN

Information und Ausschreibung: swc-regensburg.de/Sparten/Leichtathletik

Meldeschluss: Samstag, 20. Juli 2019 - Nachmeldungen sind nicht möglich!

MEINE HAUSBANK. MEIN VORTEIL.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Bankgeschäfte sicher und komfortabel erledigen, optimalen Schutz durch Versicherungen erreichen, Vermögen aufbauen und strukturieren. Sich rundum bei uns zu versorgen bringt nur Vorteile. Denn: Sie bestimmen auch den Preis für Ihr Konto selbst. Nutzen Sie unser neues Hausbankprogramm.

Informationen zum Hausbankprogramm und zu Ihrem Hausbankstatus unter www.vr-rs.de/hausbank

**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**



Terminübersicht ab Juli 2019

SWC-Wettkampftermine für Kampfrichter, Helfer, Fans und Kuchenbäcker

Freitag, 5. Juli 2019

Oberpfalzmeisterschaften/
Schlossbrauereispringen Stabhoch-
sprung (ab 15.30)

Bitte meldet Euch ...

Kampfrichterhelfer

bei Peter Nussbaumer unter
kampfrichter@swc-regensburg.de

Sa/So, 20./21. Juli 2019

Bayerische Meisterschaften U16/U21 /U23

Wettkampfbüro

bei Christine Grebler unter
meldung@swc-regensburg.de

Sa/So, 27./28. Juli 2019

Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf,
Jedermannzehnkampf

Verpflegungsteam

bei Johanna Weichselgartner unter
j.weichselgartner@gmx.de

Sonntag 29. September 2019

KILA-Bezirksfinale

Ersthelfer

bei Angela Gartzke unter
med@swc-regensburg.de



Fotos: Michael Duchardt



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

Sensations-Bronze für Männer-Cross-Team

Auch U16 - Jungs holen Bronzemedaille

Damit hatte wirklich keiner gerechnet: Bei den Bayerischen Crossmeisterschaften in Kemmern am 25. Februar, vom dortigen SC mustergültig ausgerichtet, holte das Männerteam mit Hubert Beck (10.), Christoph Sturm (15.) und Thomas Haslinger (19.) völlig unerwartet die Bronzemedaille. Und auch der vierte im Bunde war daran maßgeblich beteiligt, auch wenn er bei der Ehrung nicht mit aufs Treppchen durfte: denn Simon Bovenkerk (20.), der sich noch vor dem letzten Läufer der LG Zusam platzieren konnte, hatten die Drei es zu verdanken, dass es am Ende nach der Platzaddition vor der LG Zusam ganz knapp zu Bronze reichte.

Auch mit der zweiten Medaille konnte bei fast 50 Teilnehmern in einem ungewöhnlich starken Feld in der U16 nicht gerechnet werden. Vincent Schäfer, Momi Naffati und Yannik Wittmann holten Bronze hinter Quelle Fürth und Stadtwerke München. Wie stark das Feld war, konnte man daran erkennen, dass Vincent Schäfer, vor kurzem noch 3000m-Hallenvizemeister in der M 15, trotz gutem Lauf

in der M 14 lediglich Platz Sechs belegte. Umso erfreulicher der Platz in der Teamwertung.

Bei den Frauen siegte die LG Bamberg startende Kenianerin Brendah Kebeya vor der für Fürth startenden Äthiopierin Addisalem Bemeke Mekonnen, für eine ebenfalls überzeugend auftretende Maria Kerres blieb da nur der undankbare vierte Platz, nichtsdestotrotz eine tolle Leistung. Ebenfalls als Vierte knapp an der Medaille vorbei schrammte das U23-Team mit Vanessa Sturm (9.), Antonia Fehlner (14.) und Franziska Mitterer (16.).

Den gleichen Platz belegte W35-Läuferin Stephanie Bötzl, Monika Soder (wegen der leider aus Krankheitsgründen geplatzten Teamwertung 2 AKs hochstartend) erreichte Platz 12 und das M50-Männerteam mit Volkmar Retzer, Thomas Noell und Peter Kozlowski belegte in der Wertung mit 15 Teams den guten sechsten Platz.

Josef Koller

DM-Bronze für Nancy Randig

SWC-Hammerwerferin überzeugt in Sindelfingen - 26. Februar 2019

Nancy Randig und Hammerwurf Stützpunkttrainer Gerhard Priemer strahlten um die Wette. Bei den diesjährigen Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften mit Winterwurf schnappte sich die SWC-

Nachwuchsathletin zum dritten Mal in Folge eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften. Nach zweimal Silber 2018 gab es diesmal Bronze.



Bereits im ersten Versuch schleuderte Nancy das Wurfgerät auf 55,13m und setzte sich damit auf den dritten Rang, den sie in dem 19 Teilnehmerinnen starken Wettbewerb bis zum Ende halten konnte. Am Ende lagen lediglich Samantha Borutta (TSG Mutterstadt) mit 60,41m und Olivia Fromm (LC Eilenburger Land) vor ihr. „Gegenüber den Bayerischen vor zwei Wochen konnte ich eineinhalb Meter draufpacken. Das war entscheidend“, konstatierte sie nach dem Wettkampf. Mit der Weite war sie hochzufrieden, im Sommer soll es dann näher an die magischen 60 Meter rangehen.

Neben Nancy hatte sich auch das 4 x 200 m Quartett mit Hannah Nussbaumer, Sonja Thalhofer, Maria Wenig und Sophie Sachsenhauser für die Deutsche qualifiziert. Mit 1:48,32 min im Vorlauf erreichten sie die 17. beste Zeit und waren einen Tick langsamer als bei der Bayerischen.

Trainer Hans Merkl war trotzdem zufrieden: „Es war ein tolles Erlebnis und die vier konnten weitere Erfahrungen sammeln,“ war sein Fazit nach dem Wettkampf.

Josef Koller

DM-Titel für SWC-W50-Masters

Markus Eigenstetter holt Hürden-Silber

Mit Gold im Gepäck kehrten unsere W 50 Damen von den Deutschen Hallenseniorenmeisterschaften am 2. März 2019 in Halle/Saale zurück. In der 4x200m-Staffel der SG Quelle Fürth/SWC Regensburg gewannen unsere Mädels Andrea Holzzapfel und Urte Poschwatta (Alisch) gemeinsam mit den Fürtherinnen Heike Schug und Sabrina Raich souverän die Goldmedaille in 2:03,72 mit vier Sekunden Vorsprung vor der STG Siegen, Lippstadt, Saerbeck und der STG SF Neukieritsch.

Es blieb nicht die einzige SWC-Medaille, völlig überraschend holte Markus Eigenstetter Silber über 60m

Hürden in ausgezeichneten 9.90 sec. Gute Leistungen auch für Andrea Holzzapfel über 200m (32,65 sec.) und 400m (76,55 sec.).

Josef Koller

**Bronze in Halle:
Markus Eigenstetter (links)**



SWC Team schägt sich wacker

Deutsche Crossmeisterschaften in Ingolstadt

Riesen Teilnehmerfelder kennzeichneten die diesjährigen Deutschen Crosslaufmeisterschaften am 19. März in Ingolstadt. Und mittendrin sechs SWC-Läufer, die sich allesamt wacker schlugen.

Allen voran einmal mehr Maria Kerres, die in dem 111 Läuferinnen starken Feld auf einem tollen 22. Platz ins Ziel lief. Gemeinsam mit Loretta Flöte (28. U23/91. Frauen) und Vanessa Sturm (29. U23/95. Frauen) bedeutete das Platz 15

in der Teamwertung als viertbestes Bayerisches Team. Im gleichen Rennen belegte Stephanie Bötzl einen guten 10. Platz in der W35-Wertung (96. Frauen).

Auch zwei Männer konnten überzeugen: Sowohl Christoph Sturm als 35. in der U23, als auch M50-Läufer Thomas Noell als 28. konnten sich in ihren Altersklassen im vorderen Drittel platzieren.

Josef Koller

10.000m-Silber für Maria Kerres

Top-Platzierungen auch für Conny Boldt und Christoph Sturm

Drei Athleten aus dem SWC Laufteam um Udo Reichl und Hans Lang wagten sich bei den Bayerischen 10.000m-Meisterschaften am 25. März 2019 in Regensburg am Weinweg (die mit den Österreichischen Landesmeisterschaften zusammengelegt waren) an die längste Stadionstrecke. Und alle drei mit Erfolg.

Einmal mehr konnte vor allem Maria Kerres überzeugen. Bei frühlingshaften Temperaturen, für die Langstecke eigentlich fast schon ein bisschen zu warm, blieb sie mit 37:06,32 min zwar hauchdünn über ihrem Hausrekord, holte aber hinter der Siegerin Miriam Dattke (LG Telis Finanz) unangefochten die Silbermedaille.

Im gleichen Rennen lief Conny Boldt, eigentlich schon der W45 angehörig, mit äußerst respektablen 39:39.61 min. auf Platz Sechs.

Und auch U23-Läufer Christoph Sturm wagte sich erstmals im Stadion an die 10.000m, gute 35:21,62 min. bedeuteten für ihn Platz Fünf in der U23-Wertung.

Josef Koller



SWC-Crossläufer holen sieben Oberpfalz-Titel

Oberpfälzer Crossmeisterschaften am 25. März in Wiesau

Sieben Mal standen unsere Crossläufer bei den Oberpfälzer Crossmeisterschaften in Wiesau auf dem Treppchen. In Lauf 1 gab es gleich mit Thomas Haslinger vor Johannes Schlagbauer und Jens Wulff einen Dreifach-Erfolg. Natürlich war das auch der Gewinn in der Teamwertung. Die Frauen standen dem in Nichts nach: Es gewann Conny Boldt, auf Platz Drei landete Loretta Flöte und auf Rang Fünf lief Regina Graf ein, für die drei bedeutete das Teamsieg Nummer Zwei.

Weitere Oberpfalztitel gab es im Seniorenlauf für Conny Boldt in der W45, Regina Graf in der W60 und Thomas Noell in der M50, Silber holte Andreas Regnitz in der M35 und Bronze Margit Breit in der W45, in den beiden Langstrecken Teamwertungen gab es jeweils Silber für die Damen (Conny Boldt, Regina Graf und Margit Breit) und die Herren (Andreas Regnitz, Thomas Noell und Jens Wulff).

Josef Koller

SWC-Läufer holen fünf Bezirkstitel

Vanessa Sturm mit überzeugendem 5.000m-Saisoneinstand

Traditionell finden die Langstrecken-Oberpfalzmeisterschaften im Rahmen des Werfertags statt. Und von Jahr zu Jahr wächst die Attraktivität der Veranstaltung: Über 60 Läuferinnen und Läufer gingen heuer in den verschiedenen Altersklassen an den Start.

Und fünfmal blieben SWC-Athleten ganz vorne: Bei den Frauen Überraschte Vanessa Sturm auch ihren Trainer Hans Lang mit einer Siegerzeit klar unter 20m: Bei 19:49,53 min blieben die Uhren stehen, die Saison kann kommen, so das Fazit der Beiden.

Auch 800m-Läuferin Lisa Lankes ließ sich den Sieg beim 3.000m-Debut nicht nehmen, im Schlussspurt setzte sie sich

gegen die starke Bad Kötzingerin Sophie Fröhlich mit 11:18,33 min durch; noch spannender machte es Katrin Ertl, die im Ziel über 2.000m der W15 in 7:46,55 min 8/100 Vorsprung hatte. Nach langer Krankheit zeigte auch Luca Pinter beim 3.000m-Sieg mit 10.23,18 min. in der U18 einen ordentlichen Saisoneinstand, und einmal mehr konnte Vincent Schäfer mit einem unangefochtenen Sieg in der M14 mit 11:01,23 min glänzen.

Silber holten Yannik Wittmann in der M15 und Franzi Ertl in der W12, Bronze schließlich gab es für Helene Gerl in der W12 und Josefine Hempel in der W13.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK

Saisoneröffnung am Weinweg

Werfertag am 13. April 2019



Leichtathletik-
Sportfeste
brauchen
viele Helfer

Fotos:
Michael Duchardt



Erfolgreiche SWC-Werfer, rechts SWC-Hochspringer Andreas Plössl und unten Nils Rößler als Sieger im Kugelstoßen



Nils Rößler stößt tolle 15,40 m

SWC Werfertag am 15. April mit Rekordbeteiligung

Viel zu tun gab es für Peter Nussbaumer und das SWC-Kampfrichtersteam beim diesjährigen SWC-Werfertag mit Kreismeisterschaften, traditionell die Eröffnung der Bahnsaison für die Regensburger

Leichtathleten. Über 200 Teilnehmer hatten die Wettkampf-Organisatoren gehörig ins Schwitzen gebracht, aber am Wettkampftag klappte dann alles wie am Schnürchen.

Und vor allem Nils Rößler und sein Trainer Günther Bösl strahlten um die Wette: Bereits Anfang April überzeugte Regensburgs Kugel-Nachwuchstalente und stößt nahe an die DM Quali. Mit 15,40 siegte er unangefochten im Wettbewerb der männl. U18. Seinen zweiten Sieg fuhr er mit dem Diskus ein, 27,13m betrug hier seine Siegerweite. Den Speerwurf titel überließ er seinem Teamkollegen Elias Hammouche, eigentlich gelernter Hochspringer, der mit 39,89m ungeahnte Wurfqualitäten aufblitzen ließ.

Im Männerwettbewerb überraschte ein weiterer Hochspringer mit Werferqualitäten, Andi Plöbl gewann das Kugelstoßen mit 11,03m, im Speerwurf trug sich Teamkollege Philipp Geldhäuser mit 36,44m in die Siegerliste ein. Einen Dreifachsieg für SWC-Athleten gab es in der U20, Moritz Geldhäuser gewann mit Kugel (11,06m) und Diskus (32,06m), Teamkollege Daniel Zsursza siegte mit guten 42,10m im Speerwurf. Im weiblichen Bereich blieben zwei Diskussiege in Regensburg, für Lisa Morawitz (23,41m) und Celia Wegner (20,85m). Silber holten Daniel Zsursza (Kugel/Diskus), Moritz Geldhäuser (Speer), Leo Sauerer (Diskus), Lasse Schmid (Kugel) und Amon Schmid (Kugel). Bronze gewannen Lasse Schmid (Diskus/Speer), Jannis Voigt (Kugel/Diskus/Speer), Bent Morawitz (Diskus) und Amon Schmid (Speer). Bei den weiblichen Altersklassen holten Amira Zeitouni (Diskus), Lisa Morawitz (Kugel und Speer) und Christine Härtl (Speer) Silber, Paulina Hof (Kugel/Speer) und Franziska Sedlmeier (Diskus) gewannen Bronze.

Im Nachwuchs bei der M12 stand Loki Hachani im Kugelstoßen (5,37m) und Speerwurf ganz oben, den Diskuswettbewerb gewann Teamkollege Moritz Bülow (14,24m). Kreismeister wurden außerdem Justus Höhe (M13 Kugel 9,35m), Marius Humig (M13 Diskus 26,14m), und Sebastian Seifert (M15 Speer 27,54m), Silber holten Florentin Bezzel (Kugel), Loki Hachani (Diskus), Marius Humig (Kugel/Speer), Simon Hahne (Kugel) und Sebastian Seifert (Diskus), eine Bronzemedaille holten Moritz Bülow (Kugel), Benny Metzler (Diskus), Justus Höhe (Diskus/Speer), Sebastian Seifert (Kugel) und Simon Hahne (Diskus).

Bei den Mädchen zeigte einmal mehr Celia Spieß (SWC) ihr Talent als Doppelsiegerin in der W14 mit Kugel (11,25 m) und Diskus (24,67 m), den Speerwurfsieg überließ sie Teamkollegin Katrin Ertl, die sich um 10m auf 27,41m steigerte. Vier weitere Titel blieben beim SWC, in der W12 für Marie Zellner (Kugel 6,27m), Franzi Ertl (Diskus 16,11 m) und Hannah Murr (Speer 16,48m), sowie in der W13 für Anna Lena Härtl (Kugel 6,66m). Eine Silbermedaille gewannen Marie Zellner (Diskus), Greta Peißner (Speer), Laura Kögel (W14 Diskus und Kugel), und Bronze schließlich holten Katja Bady (W15 Diskus), Laura Kögel (Speer), Anna Lena Härtl (Speer), sowie Marie Zellner (Speer) und Hannah Murr (Diskus).

Insgesamt holten die SWC Athleten bei den Kreismeisterschaften 23 x Gold, 21 x Silber und 22 x Bronze.

Josef Koller



SWC-Frauenteam und U20-Mädels holen Silber

Bayerncup am 4. Mai 2019 in Ergoldsbach

Zwei SWC-Mannschaften landeten beim diesjährigen Bayerncup auf dem Stockerl.

Bei den SWC-Damen sticht vor allem die Hürden-Siegerzeit von Isabel Mayer mit für die Wetterverhältnisse fast unglaublichen 14,08 sec. hervor. Die 13 vor dem Komma dürfte nur noch eine Frage der Zeit sein. Weitere Siege fuhren die SWC-Damen in der 4x100m-Staffel (48,68 sec.) mit Isi Mayer, Marion Brunner, Tanja Balling und Jacky Sterck sowie Jacky Sterck im Weitsprung (5,22m) ein. Erstmals für den SWC am Start überzeugte Mehrkämpferin Anna-Lena Obermeier mit starken Wurfleistungen: 11,48m (Platz 2) mit der Kugel, 41,30m (Platz 3) im Speerwurf und gute 27,23m im ungewohnten Diskuswerfen lassen für den Mehrkampf einiges erwarten. Weitere Punkte sammelten Jacky

Sterck als 100m-Dritte mit guten 12,58 sec., Tanja Balling mit tollen 61,92 sec. und ebenfalls Platz Drei über 400m, Vanessa Sturm als 1500m-Vierte in 5:06,42 min. sowie Isi Mayer als Hochsprung-Dritte mit 1,63m.

Bei der Siegerehrung konnten die SWC-U20 Mädchen wieder lachen. Dabei hätte es nicht schlimmer beginnen können: Hochspringerin Lina Schubert, mit der besten Vorleistung (1,61m) gemeldet, scheiterte nach langer Wartezeit in der Kälte und einer nassen Anlaufbahn dreimal unglücklich an ihrer Anfangshöhe. Am Schluss hätte den Mädels wohl ein Schersprung über 1,35m zum Sieg gereicht. Doch die Mädels starteten eine furiose Aufholjagd: Sophie Sachsenhauser (1. Hürden 16,46 sec., 2. 400m

Dramatisches Bayerncup-Silber:
Lina Schubert, Lisa Lankes, Maria Wenig, Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer und Sophie Sachsenhauser
Fotos: Günter Sterk





61,57 sec.), Maria Wenig (1. Weit 5,19m, 2.100m 12,97 sec.), Lisa Lankes (1. 1500m 5:20,39 min.), und Lisa Morawitz (3. Diskus 24,74m, 4. Kugel 8,72m, 4. Speer 29,87m) brachten das wieder auf Platz Zwei. Und nach der siegreichen 4100 m Staffel mit Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer, Maria Wenig und Lina Schuberth fehlten am Ende lediglich zwei Pünktchen auf die siegreiche LG Region Landhut. Bronze gab es für die LG Stadtwerke München.

Knapp das Stockerl verpassten die U20 Jungs, nachdem die 4x100m-Staffel leider einen Wechsel verpatzte. Es siegte die LG Stadtwerke München vor der StG Passau/Pfarrkirchen und der LAC Quelle Fürth. Moritz Geldhäuser (110m Hürden 16,88 sec.) und Elias Hammouche (Hoch 1,79m)

holten zwei Einzelsiege für das SWC-Team. Die Mannschaft komplettierten Marc Steger (100m 4. 11,77 sec.), Leo Sauerer (400m 4. 56,80 sec.) Luca Pinter (Weit 4. 5,81m, 1500m 4. 4:47,89 min.), Nils Rößler (Kugel 3. 13,00m, Diskus 4. 36,64m) und Speerwerfer Daniel Zsursza (1. 42,23m).

Unerwartet kam das gute Abschneiden der ersatzgeschwächten U16-Jungs mit Platz Fünf. Das beste Einzelergebnis erzielte Simon Hahne mit Platz Zwei im Weitsprung (5,12m), die 4x100m Staffel mit Hahne, Momi Naffati, Simon Bruischütz und Sebastian Seifert landete auf dem dritten Platz. Die Mannschaft vervollständigten Momi Naffati (100m 13,05), Vincent Schäfer (800m 2:28,29 min.), Simon Hahne (Hürden 13,57 sec.), Justus



Höhe (Hoch 1,52m), Sebastian Seifert (Kugel 9,18m / Diskus 21,18m) und Speerwerfer Simon Bruischütz (25,12m).



Top Punktesammler war natürlich Hochspringer Andi Plößl mit für die Wetterverhältnisse ausgezeichneten 1,96m, mit denen er 2,23m-Mann Lucas Mihota von der LG Stadtwerke München (1,99m) alles abverlangte. Zudem überzeugte er als Weitsprung-Vierter (6,20m). Das Team vervollständigten Amon Schmid (100m 11,95 sec., Diskus 27,65m), Samuel Vogl (110m Hürden 18,78 sec.), 400m 54,64 sec.), Hubert Beck (800m 2:11,29 min.), Christoph Sturm (5.000m 16:35,23 min.) und Philipp Geldhäuser (Kugel 8,45m, Speer 37,35m). Den Wettbewerb gewann die LG Stadtwerke München vor dem TS Herzogenaurach und der LG Erlangen.

Am unglücklichsten lief es für die U16 weiblich, sowohl in der Staffel als auch für Speerwerferin Celia Spieß gab es keine Punkte, so blieb am Ende Platz



Neun für die Mädels. Ein Platz zwischen drei und fünf wäre sonst durchaus vorstellbar gewesen. Bestes Einzelergebnis erzielte Celia Spieß als Kugel-Dritte mit 11,36m, zudem

„In den Top Acht wäre unser Traumziel,“ gab Männertrainer Michael Duchardt als Ziel aus. Am Ende schlug sich das fast komplett aus frisch der Jugendklasse entwachsene Athletenteam – sie mussten großenteils disziplinfremd antreten – mit dem siebten Platz äußerst wacker.

punktete sie mit dem Diskus als Fünfte (23,35m). Alisa Krüger lief persönliche Bestleistungen über 100m (13,54 sec) und über die Hürden 13,71 sec., Laura Kögel sprang gute 4,68m weit, Emma Wittmann 1,43m hoch und Katrin Ertl lief 2:43,45 min über 800m.

Links: Samuel Vogl über den Hürden

Oben: Philipp Geldhäuser übernimmt von Andi Plößl

Mitte: Amon Schmid und Samuel Vogl mit Jens Wulff (l.) und Udo Reichl (r.)

Fotos: Günter Sterk

Josef Koller

SWC Athleten gewinnen 47 Medaillen

Kreismeisterschaften am 9. Mai 2019 am Weinweg

Wieder einmal wurden unsere Kreismeisterschaften in Regensburg muster­gültig ausgerichtet – ein Dank an die vielen Kampf­richter und Helfer! Und die Athleten zahlten es trotz Kälte mit tollen Leistungen zurück.

U20/U18 holt vier Titel

Direkt nach dem Bayerncup starteten viele nur in wenigen Disziplinen. Trotzdem gab es vier Siege: Michi Bruischütz gewann den Hochsprung mit erfreulichen 1,72m und zusammen mit Julian Donhauser, Lasse Schmid und Leo Sauerer trug er sich auch über die 4x100m–Staffel in die Siegerliste ein. Gleich zwei Titel holte sich Antonia Fehlner über 100 und 200m in der U20. Silber gab es für Sonja Thalhofer über 100m, Chiara Saller über 800m, Celia Wegner im Hochsprung, Maria Wenig im Weitsprung, Luca Pinter über 200m, Michi Bruischütz über die Hürden und Julian Donhauser im Weit- und Hochsprung. Und eine Bronzemedaille schließlich gab es für Emma Budig über 200m, Emilia Schmitt über die Hürden, Emilie Durst im Hochsprung, Leo Sauerer über die Hürden und Lasse Schmid im Hochsprung.

Zweimal Gold für U16-Mädels

Am Tag nach dem Bayerncup machten die meisten Athleten eine verdiente Pause. Trotzdem gab es fünf Medaillen zu bejubeln, zwei sogar in Gold für die 4x100m–U16–Mädels mit Katrin Ertl, Emma Wittmann, Isa Schmitt und Anna Lena Härtl.

Gold Nummer zwei holte Katrin Ertl über die 800m, Bronzemedailien gewannen Emma Wittmann (Hoch 1,30m), Anastasia Barska (100m 14,60s) und Julia Lankes (Hürden 13,85s, Weit 4,56m).

U14 holt 27 Medaillen

Auch in der U14 gab es eine wahre Medail­lenflut. Alleine Justus Höhe und Marius Humig holten je vier M13–Einzelme­dailien. Bei Justus war es zweimal in Gold mit ausgezeichneten 1,57m im Hochsprung, 4,49m im Weitsprung, zweimal Silber über 75m in 10,99s. und über die Hürden in 11,33sec. Marius gewann im Hochsprung (1,42m) und Weitsprung (3,94m) Silber, außerdem Bronze über 75m (11,58s.) und über die Hürden (11,33s.). Zudem holte er gemeinsam mit Simon Kürzinger, Florentin Bezzel, Fynn Braun und Loki Hachani Staffel–Silber. Erfreulich sind die zwei Silber–Medailien für den eigentlich noch der M11 angehö­renden Simon Kürzinger in der M12 über 75m (11,30) und 800m (2:52,58min.).

Sechsmal Gold gab es bei den Mädchen, das erste für die 4x75m–Staffel mit Lyssa Fernandez, Vera Nagelmüller, Theresa Krume­y und Katharina Krume­y mit einem Riesenvorsprung. Die Krume­y–Mädels holten zudem einen 75m–Doppelsieg (Katharina vor Theresa) und Theresa den Sieg im Weitsprung (3,94m). Gold Nummer Vier ging über 800m an Caroline Pöpl (3:02,28min).



Weitere W13-Bronzemedailen holten Anna Lena (Hürden 12,36s) und Caroline Härtl (800m 3:11,65min) sowie Caroline Pöpl im Hochsprung (1,32m). In der W12 gewann Marie Zellner den Weitsprung mit guten 4,13m und Hannah Murr den Hürdenlauf (12,30s), Silber holten Vera Nagelmüller (75m 11,30sec) und Lilith Stockmeier (Hürden 12,31sec).

Mit Bronze schließlich wurden dekoriert: Vera Nagelmüller (Hürden 12,40s), Hannah Murr (75m 11,32sec), Helena Gerl (800m 2:58,87 min.), Emma Balulescu (Hoch 1,20m) und Greta Peißner im Weitsprung 83,93m).

Josef Koller

Christoph Sturm holt U23-Bronze in 10km-Straßenlauf

Drei Medaillen für SWC-Laufteam

Christoph Sturm und sein Trainer Hans Lang lagen sich im Ziel in den Armen: Erstmals war der SWC-Nachwuchsläufer mit 33:53min. im 10km Straßenlauf unter 34min geblieben, und holte damit völlig unerwartet die Bronzemedaille in der U23. Gemeinsam mit den beiden Senioren Bernhard Schöberl (5./M40 36:00min) und Volkmar Retzer hätte es fast auch noch für die Team-Siegerehrung der Top Acht gereicht: Die Drei überzeugten mit dem 10. Platz.

Ein Titel blieb beim SWC-Laufteam: W35- Läuferin Stephanie Bötzl holte

sich in 41:46min den Titel, leider platzte nach dem krankheitsbedingten Ausfall von Maria Kerres und Conny Boldt das Damenteam. Dafür sprangen die M50/M55-Männer in die Bresche: Volkmar Retzer (4./M50 36:49min), Peter Kozlowski (6.M50/ 36:57min.) und Thomas Noell (11./M50 39:31min) gewannen Team-Silber. Johannes Schlagbauer (70. 37:55min) und Stephanie Lang (31.43:22min.) rundeten das erfolgreiche Abschneiden ab.

Josef Koller

Gelungener Saisonauftakt

Nancy Randig und Sophie Sachsenhauser starten gut in den Sommer

Einen gelungenen Saisonestand in ihren Spezialdisziplinen feierten die U20 Aushängeschilder des SWC Nancy Randig und Sophie Sachsenhauser.

Nancy gewann die Hammer-OM in Wiesau mit einer schönen Serie von Würfeln über 50m, der beste bei 55,74m nicht weit von ihrer Bestleistung entfernt, in Schönwald bei der Oberfränkischen warf sie 54,09m.

Sophie Sachsenhauser gewann den U20-Wettbewerb beim zweiten Wasserburger Altstadtsspringen deutlich mit 3,40m und scheiterte noch knapp an der DM Quali von 3,60m.

Josef Koller

SWC Senioren holen 15 Medaillen

Bayerntitel für Eberl, Eigenstätter und 4x100m-Staffel

Drei Mal in Folge hatte der SWC die Bayerischen Seniorenmeisterschaften ausgerichtet, diesmal fanden sie in Herzogenaurach statt. Und das kleine SWC Aufgebot schlug sich hervorragend, holte drei Bayerntitel und insgesamt 15 Medaillen.

Ein tolles Rennen zeigte dabei einmal mehr Markus Eigenstätter über die 100m Hürden der M55 mit 16,71sec. Das ganze Stockerl strahlte dabei in SWC-Rot, denn hinter ihm holten Josef Eberl (20,19s.) und Franz Stadler (24,67s) die Silber- und Bronzemedaille. Zusammen mit Jan Ropohl gab es dann auch Gold in der 4x100m-Staffel. Auch Titel Nummer drei blieb in der M55 und zwar für Stabhochspringer Josef Eberl (2,70m). In dieser Altersklasse gab es zudem zwei weitere Silbermedaillen: für Eberl im Hochsprung (1,5m) und Markus Eigenstätter über 400m (62,04s.), außerdem eine Bronzemedaille für 5000m-Mann Thomas Federsel (19:19,51min.). Franz Stadler wurde jeweils sechster über 100m(14,38s.) und 200 m (30,02s.).

Auch für Jan Ropohl gab es in der M50 weitere Medaillen: die Silberne mit dem Stab (3,10m) und die Bronzene mit guten 5,10m

im Weitsprung, über 100m belegte er in 13,02sec. Platz vier. Eine weitere Silbermedaille holte Jens Wulff über die 1500m in der M35 (5:25,31min.) Bronze gab es schließlich noch für Andrea Holzapfel in der W50 über 200m (32,39s.) und 400 m(74,34 sec) und Uwe Höcke in der M60 über 1500m (5:26,44min.) und 5000 m(20:02,69min).

Josef Koller

**Hürden-Dreifachsieg für den SWC:
Josef Eberl, Markus Eigenstätter und Franz Stadler (v.l.n.r.)**





SWC-Nachwuchs überzeugt bei Block-OM

26 Medaillen für Mehrkampf-Talente 11.Mai

Achtmal Gold, achtmal Silber und zehnmal Bronze war die Ausbeute bei den diesjährigen Block-Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld. Leider spielte das Wetter nicht mit und verhinderte noch bessere Leistungen.

Laura Kögel und U16 Team holt Gold

Mit guten 2234 Punkten holte Laura Kögel Gold im Block Wurf der W14. Vor allem im Kugelstoßen konnte sie diesmal überzeugen. Eine weitere Goldmedaille gab es für das Team mit Laura Kögel, Alisa Krüger (W14-Sprint 2206 P./Platz 4), Emma Wittmann (W14-Sprint 2076 P. Platz 5), Julia Lankes (W15-Sprint 2072 P./Platz 6) und Charlotte Pattky (W14-Sprint 1996 P. / Platz 6) mit 10584 Punkten klar vor dem TSV Schwandorf. Silber holte Katja Bady (Block-Wurf/W15 1863 P.) und Franzi Herrmann (W15/Lauf 1757 P.) und Paulina Seitz (W15-Wurf 1790 P.) gewannen Bronze.

Vier Medaillen für U 16 Jungs

Zweimal Gold und zweimal Silber gab es für die U16-Jungs: Silber für Simon Hahne (M15-Wurf/2176 P.) und Simon Bruischütz (M14-Wurf 2151 P.) und außerdem Bronze für Felix Haggemiller (M15-Sprint 1918 P.) und Daniel Langlitz (M14-Wurf 1819 P.).

Gold für Hannah Murr, Theresa Krumey und U14-Team

Dreifach Erfolg im Block Sprint der W12: Hannah Murr (1840 P.) gewann vor Greta Peißner (1783 P.) und Katja Breit (1576 P.),

Richie Post holte Wurf-Silber (81644 P.) und Vera Nagelmüller Lauf-Bronze (1780 P.) vor Helene Gerl (4. 1736 P.).

Auch die W13 feierte einen Dreifach Erfolg: Im Block-Wurf siegte Theresa Krumey (1935 P.) vor Katharina Krumey (1909 P.) und Caroline Härtl (1778 P.) Lena Manz (1703 P.) und Josephine Hempel (1490 P.) belegten die Plätze fünf und sieben.

Silber gab es für Anna Lena Härtl im Block-Sprint mit 1973 Punkten, Marie Kaiser, Lyssa Fernandes und Hannah Mehringer belegten die Plätze sechs, sieben und acht. Außerdem gewann Caroline Pöppel die Bronzemedaille (1881 P.) im Block-Lauf, Leni Bahro kam auf Platz sieben (1697 P.). Gold gab es für SWC 1 mit Anna Lena Härtl, Katharina und Theresa Krumey, Caroline Pöppel und Hannah Murr (9538 P.) auf Platz drei landete SWC 2 mit Greta Peißner, Vera Nagelmüller, Caroline Härtl, Helena Gerl und Lena Manz, vor SWC 3 mit Leni Bahro, Marie Kaiser, Richie Post, Lyssa Fernandes und Katja Breit.

Auch U 14 dreimal ganz oben auf dem Stockerl

Auch die M13-Jungs feierten zwei Einzelsiege durch Justus Höhe (Sprint 2069 P.) und Marius Humig (Wurf 1882 P.) sowie erfreulicherweise auch den Teamsieg mit Justus Höhe, Marius Humig, Simon Kürzinger, Fynn Braun und Loki Hachani. Silber gewann Florentin Bezzel (M12-Wurf 1359 P.), Bronze Fynn Braun (M 12 Sprint 1598 P.). Simon Kürzinger (M12-Lauf 1659 P) und Loki Hachani (M12-Sprint 1555 P.) landeten auf Platz Vier.

Josef Koller

Isabel Mayer durchbricht 14-Sekunden-Schallmauer

Rolf-Watter-Sportfest: Andi Plöbß überspringt 2,04m

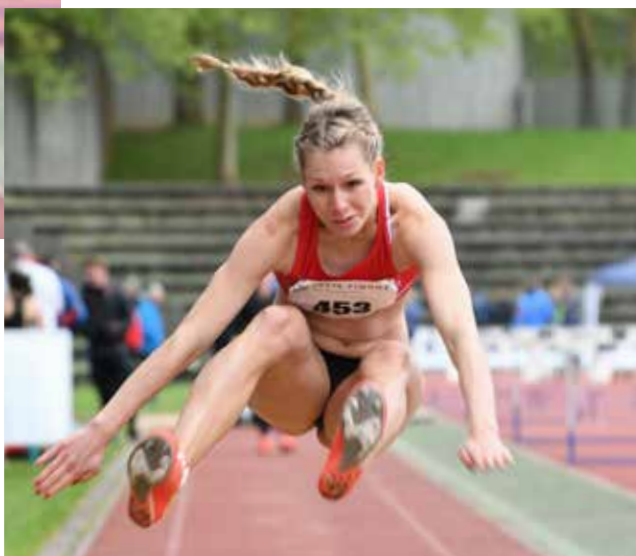


Isabel Mayer sorgte für das herausragende von vielen guten SWC-Ergebnissen beim diesjährigen Rolf Watter Sportfest am 12. Mai im Regensburger Unistadion. Mit 13,91sec. unterbot sie erstmals die

14-Sec-Grenze und gewann souverän den Hürdenlauf der Frauen vor Team-Kollegin Anna Lena Obermeier mit 14,98sec. Auch Marion Brunner mit 15,25sec. und Tanja Balling mit 17,27sec. zeigten gute Läufe.

Überhaupt lief es gut bei den Frauen: Anna Lena Obermeier gewann den Hochsprung (1,70m), Isi Mayer noch zusätzlich den Weitsprung (5,65m) vor Jacky Sterck (5,45m), und Vanessa Sturm überraschte mit dem Gewinn des 1500m-Laufs (5:01,84min.).

Hinzu kamen gute 200m-Ergebnisse durch Isi Mayer (2. 24,48sec.), Marion Brunner (26,17sec.) und Anna Lena Obermeier (26,93sec.). Auch die Langsprinter und Mittelstreckler überzeugten: Isadora Cogo Badan lief gute 63,11sec. über 400m, Loretta Flöte 2:28,21min. als 800m-Dritte und Franziska Mitterer 2:31,33min. Im Hochsprung erreichten Marion Brunner und Tanja Balling je 1,42m, Maxi Fleischer sprang 4,94m weit.





Auch bei den Männern gab es einen SWC-Sieg: Andi Plößl gewann mit für die Kälte ausgezeichneten 2,04m den Männer-Hochsprung, in der U18 lief Luca Pinter als Vierter die 800m in 2:07.80min. Für einen weiteren SWC-Sieg sorgte die 4x100m-Staffel mit Maria Wenig, Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer und Lina Schubert. Über 100m liefen Maria 13,17sec., Hannah 13,4sec. und Emma Budig 13,87sec.



Sonja Thalhofer stieg mit guten 26,27sec. über 200m und Lisa Lankes mit 2:20,55min. über 800min die Saison ein. Lina Schubert sprang 1,52m hoch und lief die Hürden in 16,44sec. und Nachwuchsläufer Vincent Schäfer schließlich überzeugte einmal mehr mit 6:41,87min. und Platz Zwei über die 2000m.

Josef Koller



Isabel Mayer im Überschallflug...

Couragierte Läufer:
oben im SWC-Trikot
Franziska Mitterer
und Loretta Flöte (800m)

und links Vincent Schäfer
(2.000m-Silber)

Fotos: Claus Habenmann



Siebenkampf Knaller nach Überschallflug

Mayer und Brunner schaffen DM Quali

Am Ende des Siebenkampfes bei den diesjährigen Nordbayerischen Meisterschaften in Oberasbach hatte sie ein lachendes und ein weinendes Auge. Mit unglaublichen 5355 Punkten hatte Isabel Mayer ihre bestechend gute Form unter Beweis gestellt und ihre bisherige Siebenkampf-Bestmarke pulverisiert, um über 300 Punkte verbessert. Und doch blieb ein kleiner Wehrmutstropfen: Nach einem sensationellen ersten Tag mit 14,09 sec über die Hürden, 1,65m im Hochsprung,



...Isabel Mayer fliegt weiter Foto: Claus Habermann

unglaublich starken 12,23m im Kugelstoßen und ausgezeichneten 25,31 sec. über 200m schienen sogar 5500 Punkte in Reichweite, doch am zweiten Tag gab es

mit 5,59m im Weitsprung bei Gegenwind und 36,39m mit dem Speer zwar grundsolide, aber eben keine überragenden Ergebnisse mehr. Da nutzte auch der couragierte 800m-Lauf mit 2:25,31 min. nichts mehr. Die DM-Fahrkarte hat sie damit in der Tasche, genau wie Trainingspartnerin Marion Brunner aus der Trainingsgruppe von Stefan Wimmer. In Isis Sog erkämpfte sie mit einem sehr beherzten 800m-Lauf am Ende 4639 Punkte und lag damit klar über ihrem Saisonziel, der DM-Quali mit 4500 Punkten.

Doch nicht nur die Siebenkampf-Mädels, auch die U18-Nachwuchs-Mehrkämpfer aus der Truppe von Michael Duchardt konnten überzeugen. Nordbayern-Team-Titel und Bayern-Quali lautete am Ende die Bilanz der drei Nachwuchsatleten Michi Bruischütz (6./4875 Punkte), Leo Sauerer (8./4670 Punkte) und Lasse Schmid (10./4635 Punkte).

Am ersten Tag hatte Johannes Friedl mit 1939 Punkten im Fünfkampf bei seinem ersten Wettkampf eine grundsolide Vorstellung gezeigt. Gute 5071 Punkte in seinem ersten Männerzehnkampf gab es auch für Samuel Vogl, vor allem über die 400m (54,06 sec) und mit dem Stab (3,80m) konnte er überzeugen.

Einen weiteren Nordbayerntitel holten erfreulicherweise die U18-Mädels Emilia Durst (2986 P.), Emilia Schmitt (2476 P.) und Celina Wegner (2467 P.) in der U18-Mannschaftswertung mit 7929 Punkten.

Josef Koller



Maria Kerres gewinnt Straubinger Herzogstadtlauf

Nils Rößler und Sophie Sachsenhauser stark in Germering

Weitere SWC Athleten konnten am dritten Maiwochenende überzeugen. In guten 1:21,35h gewinnt Maria Kerres in Straubing den Halbmarathon beim Herzogstadtlauf.

Und auch beim Top-Meeting in Germering glänzten zwei Nachwuchsatleten: Sophie Sachsenhauser wird Zweite im U20-Stabhochsprung mit 3,50m, das ist die Einstellung der pers. Bestleistung und

dem Ziel, der DM-Quali von 3,60m ist sie wieder ein Stückchen nähergekommen. Und auch Nils Rößler gefiel als Kugel-Zweiter mit ordentlichen 14,30m, vor allem aber mit tollen 41,18m im Diskuswerfen, wo er überraschend ebenfalls Platz Zwei belegte.

Josef Koller

Conny Boldt Bayerische Halbmarathonmeisterin

SWC-Laufteam holt fünf Medaillen in Markt Indersdorf



Verweist die Jüngerer auf die Ränge: Conny Boldt (l.)

Bei den Bayerischen Halbmarathonmeisterschaften in Markt Indersdorf am letzten Maiwochenende bewies Conny Boldt einmal mehr ihre Klasse. Mittlerweile der W45 angehörend, ließ sie den jüngeren Läuferinnen über die 21 km keine Chance und gewann am Ende klar in 1:27,25 min vor Katrin Esefeld von der LG Mettenheim, die 1:27,52 min. für die Strecke benötigte. Damit holte sie in der W45 ihren zweiten Landestitel bei diesem Wettbewerb.

Hochzufrieden zeigte sich Trainer Udo Reichl: „Mit dem Altersklassensieg haben wir natürlich gerechnet, aber dass sie gleich die Frauenklasse gewinnt, war doch etwas überraschend.“ Auch Teamkollegin Stephanie Bötzl überzeugte: In 1:31,25 min belegte sie einen ausgezeichneten sechsten Platz in der Frauenwertung und schnappte sich zusätzlich die Silbermedaille in der W35.

Für den dritten SWC-Titel bei diesem Rennen sorgte das M50-Team des SWC mit Volkmar Retzer, Peter Kozlowski (4. M50/1:23,23 min) und Thomas Noell (6. M50/1:28,38 min.). Für Volkmar Retzer gab es zusätzlich die M50-Silbermedaille in genau 1:20,00 min. Und mit dem M35-fünftplatzierten Andreas Regitz (1:19,57 min) landeten Retzer und Kozlowski auch noch auf dem fünften Platz in der Männer-Teamwertung.

Josef Koller

Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center
- Neutraubling



Lackier- und Karosserie Center
- Sinzing



www.autohaus-schroedl.de

www.autoglas-spezialist.com

AUTOGLAS SPEZIALIST

■ Scheibentausch
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur
■ Alle Versicherungen

W50-Damen gewinnen Bayerischen DAMM-Endkampf

Erfolgreiche Titelverteidigung am 25. Mai 2019 in Wendelstein

Erfolgreich konnten unseren amtierenden Deutschen Mannschaftsmeisterinnen W50-Seniorinnen in Wendelstein diesmal den Bayerntitel verteidigen.

In der Startgemeinschaft mit den FÜRtherinnen Heike Schug, Claudia Ochmann, Sabrina Raich und Angelika Götz zeigten Andrea Holzapfel (100m 15,17; Weit 4,20m; Kugel 8,68m), Claudia Feußner

(3000m in 12:25,34 min.) und Monika Soder (3000m in 14:48,34 min.) durch die Bank ansprechende Leistungen.

Sollte das erreichte Ergebnis zum Deutschen Endkampf reichen, geht es Ende August zur Titelverteidigung.

Josef Koller



Grund zum Lachen:
Die amtierenden Deutschen Mannschaftsmeisterinnen der W50 verteidigen den Bayerntitel, mit dabei die SWC-Damen Claudia Feußner (2. v.l.), Monika Soder und Andrea Holzapfel (2. und 1. von r.)



SWC-Hoodies

Eine Nachbestellung ist noch möglich

Die Hoodies gibt es in den Größen 128, 134, 140 und 164 für 33,- €.



Wer Interesse an einem SWC-Hoodie hat, meldet sich bitte bei Markus Eigenstetter unter markus@eigenstetter.eu.

**Kuchen
Pizza
Muffins
Quiche
Tartes
Brownies**

...



Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Kuchenbäckertermine Juli 2019

Sa./So. 20. und 21. Juli 2019

Sa./So. 27. und 28. Juli 2019

Bayerische Meisterschaften U16/21/23

Jedermann-Zehnkampf

mit Oberpfalzmeisterschaften Mehrkampf

Das Backwerk kann jeweils ab 9.00 Uhr beim Verpflegungsteam auf der Tribüne abgegeben werden.

5000m-Bestleistung beim Mittsommerlauf

Maria Kerres verpasst haarscharf DM-Norm

Ein tolles Rennen zeigte einmal mehr Maria Kerres beim Mittsommerlauf am 29. Mai 2019 auf dem Regensburger RT-Gelände. Mit einer Bestleistung von 17:22min über 5000m angereist, nutzte sie das starke Teilnehmerfeld und steigerte sich um 11 sec. auf tolle 17:11,65

min. Eigentlich die beste Voraussetzung für nur strahlende Gesichter, bliebe da nicht ein kleiner Wermutstropfen: Die DM-Norm über die 5000m der Frauen verpasste sie denkbar knapp um 1,65 sec., sie liegt bei 17:10 min.

Josef Koller

Celia Spieß schafft DM-Norm

2475 Punkte im Block Wurf

Locker übertraf Celia Spieß die Norm von 2350 Punkten für die Deutschen Blockmehrkampfmeisterschaften bei den Schwäbischen Meisterschaften in Aichach. Und das, obwohl sie zwei Monate lang kaum Sprint- und Sprungdisziplinen trainieren konnte. Insofern zeigte sich das Trainerteam mit Günther Bösl und Wurftrainer Markus Stilp auch optimistisch für den weiteren Saisonverlauf. „Gerade über 100m (13,87 sec.), die Hürden (13,00 sec.) und im Weitsprung (4,71m) sollte die

Formkurve in den nächsten Wochen noch steil nach oben gehen. Ein paar Pünktchen sind aber auch mit Kugel (11,00m) und Diskus (23,70m) wohl noch drin,“ so die einhellige Bilanz der beiden.

Als nächstes stehen erst die Bayerischen Meisterschaften auf dem Programm, bevor es dann im August zur Deutschen nach Lage geht.

Josef Koller

Nordbayerntitel für Kathi Ertl und Julia Lankes

Viele Bestleistungen für Stabhoch-Nachwuchs

Ein wettkampfreiches Wochenende hatten die SWC-Stabis zu bewältigen. Zuerst ging es am 30. Mai 2019 zu den Nordbayerischen Meisterschaften nach Ansbach, am Sonntag (2. Juni 2019) stand dann das TTC Festival in Gräfelfing auf dem Wettkampfplan. Und der Plan von Nachwuchstrainer Jan Ropohl mit den beiden kurz aufeinanderfolgenden Wettbewerben

ging voll auf. Fast alle Athleten konnten neue persönliche Bestmarken setzen. Dabei holten Julia Lankes und Anastasia Barska mit 2,50m bzw. 2,40m einen Doppelsieg bei der Nordbayerischen in der W15, in Gräfelfing konnten sich beide dann nochmal steigern: 2,81m bzw. 2,51m sind jetzt die neuen Hausrekorde der Beiden.



Den zweiten Titel in Ansbach holte W14-Springerin Kathi Ertl mit neuer PB von 2,80m, Emma Wittmann belegte hier mit 2,60m Rang Drei, sie steigerte sich in Gräfelfing auf eine neue Freiluft-Bestleistung von 2,81m, in der Halle war sie schon 2,85m gesprungen.

Persönliche Bestleistung mit 2,50m, die Bayern-Quali und die Nordbayern-Bronzemedaille war die Ausbeute von Simon

Bruischütz in der M14, in Gräfelfing scheiterte er dann dreimal knapp an 2,51m. Nicht ganz optimal lief es in der M15 für Simon Hahne. Nach einem guten Sprung über 2,81m scheiterte er dreimal knapp an der neuen Bestmarke von 3,01m.

Auch Trainer Jan Ropohl konnte sich freuen: Mit 3,20m wurde er Nordbayerischer Seniorenmeister in der M50.

Josef Koller

Nancy Randig überzeugt in Halle

Platz Sechs bei Internationalem Werfermeeting am 1./2. Juni 2019

Die persönliche Bestleistung hat sie zwar „nur“ um 8 cm verbessert, aber vor allem die Serie macht Hoffnung für die weitere Saison: 55,60m – 56,82m – 56,48m – 56,75m – 56,68m, alles Würfe im Bereich ihrer Bestleistung, nur ein ungültiger Versuch, das zeigt das insgesamt verbesserte Grundniveau, und die Ausreißer nach oben sind wohl nur noch eine Frage der Zeit. Damit überzeugte SWC-Hammerwerferin Nancy Randig bei den diesjährigen internationalen Werfertagen in Halle.

In der weiblichen U20 belegte sie in dem Riesenstarterfeld mit Teilnehmern aus Finnland, Großbritannien, Frankreich, Ungarn, Österreich, Schweden und China als drittbeste Deutsche einen ausgezeichneten sechsten Platz. Den Wettbewerb gewonnen hat Samantha Borutta aus Mutterstadt vor der Finnin Lura Killinen und Charlotte Williams aus Großbritannien.

Josef Koller

Zweimal Silber für SWC Viertelmeiler

Bayerische Langstaffelmeisterschaften am 30. 5. 2019 in Freising

Drei Medaillen holten die SWC-Athleten bei den diesjährigen Bayerischen Langstaffelmeisterschaften in Freising. Dabei gingen zwei Silbermedaillen auf das Konto der Viertelmeiler: Sowohl die mJ U23 in der Besetzung Samuel Vogl,

Vincent Hitzler, Leo Sauerer und Marc Steger in 3:37,84 min. als auch ihr weibliches Pendant in der wJ U 23 mit Antonia Fehlner, Kathrin Smarzoch, Vanessa Sturm und Loretta Flöte in 4:25,96 min. holten Silber.

LEICHTATHLETIK

Für Vanessa und Loretta gab es sogar noch eine weitere Medaille: Gemeinsam mit Franziska Mitterer holten die beiden Bronze über 3x800m in der wJ U23. Und sehr wacker schlug sich auch die 3x1000m-Männerstaffel: In der Besetzung Christoph Sturm, Hubert Beck und Simon Baumann lief das Trio in 8:17, 81 min. auf einen unerwarteten fünften Platz.

Josef Koller



SWC-Silber-Langstaffeln:

Oben: Vanessa Sturm, Loretta Flöte, Kathrin Smarzoch und Antonia Fehlner

Unten: Samuel Vogl, Leo Sauerer, Marc Steger und Vincent Hitzler mit Trainer Michael Duchardt - Fotos: Michael Duchardt





Anna Lena Obermeier schafft DM-Qualifikation

Erfolgreicher Siebenkampf am 1./2. Juni 2019 in Bernhausen

Get gelaunt kamen Mehrkampftrainer Stefan Wimmer und seine beiden Athletinnen Anna Lena Obermeier und Isi Mayer vom traditionellen Mehrkampfmeeting aus Bernhausen zurück.

Mit im Gepäck ein guter dritter Platz für Anna Lena im Frauen-Siebenkampf mit 5333 Punkten, DM-Quali (4500 Punkte) locker abgehakt. Dabei ist naturgemäß nach der langen verletzungsbedingten Pause in der Saison 2018 überall noch Luft nach oben, vor allem im Weitsprung, wo sie mit 4,87m doch deutlich unter ihren Möglichkeiten blieb. Ansonsten zeigte sie mit 14,55 sec über die Hürden, 1,73m im Hochsprung, 12,49m im Kugelstoßen, 26,33 sec. über 200m, 42,96m im Speerwurf und starken 2:19,59 min über 800m sehr ordentliche Leistungen.

auf eine Einladung für Ratingen, dem bedeutendsten Deutschen Mehrkampfmeeting, bei dem dann beide jenseits der 5500-Punkte-Marke landen wollen.

Josef Koller



Mit ausgezeichneten 13,83 sec. und einer weiteren persönlichen Bestleistung über die 100m Hürden war Isi Mayer in den Siebenkampf gestartet, im Hinblick auf die weitere Saison verzichtete sie dann auf den 2. Tag, die DM Quali hatte sie ja bereits vor zwei Wochen in Oberasbach erreicht. Beide Athletinnen hoffen jetzt

Mehrkämpferinnen in Topform:
Isabel Mayer und Anna Lena Obermeier (r.)



*Impressionen von den
Bayerischen Langstaffel-
Meisterschaften
am 30. Mai in Freising*



*Konzentration und Dynamik
bei der 4x400m-Staffel:
Marc Steger, Samuel Vogl und Vincent Hitzler*

Fotos: Claus Habermann



*Oben Vanessa Sturm im Start,
rechts Antonia Fehlner und Loretta Flöte*

*Unten:
Eine strahlende 3x800m-Staffel holt Bronze:
Vanessa Sturm, Loreatta Flöte und Franziska
Mitterer mit Trainer Udo Reichl (rechts)*

Fotos: Claus Habermann





SWC Athleten glänzen bei Oberpfalzmeisterschaften

53 Medaillen bleiben am Weinweg

Bei Kaiserwetter und reibungsloser Abwicklung der Wettkämpfe am 1. Juni 2019 durch das SWC Orga-Team platzierte bei vielen Athleten der Knoten. Nach eher durchwachsenen Ergebnissen bei Regen und Kälte im Mai kam es diesmal teilweise zu Leistungsexpositionen.

Dabei gab es bei den Männern ein Novum: Jan Heling und Pascal Ghanimi (LG Telis) teilten sich den 100 m Titel in exakt 11,45 sec. Auch über 20 m ging es eng zu: Da hatte Pascal mit 23,41 sec gegenüber 34,42 sec. von Jan denkbar knapp die Nase vorn. 400m-Silber holte Markus Schwemmer (54,90 sec.), über 80 m gab es sogar Gold für Hubert Beck in 2:07,81 min. Und auch Hochsprung-Ass Andi Plöb! holte sich neben dem Hochsprung

mit Klasse 2,0m im Hürdenlauf in 16,68 sec. einen weiteren Titel.

Je zwei Titel holten in der U 20 Moritz Geldhäuser (Kugel 10,97 m, Diskus 33,18 m) und der nach langer Verletzungspause langsam wieder in Form kommende Daniel Zsursza (Weit 5,9 m, Hoch 1,68m). Dazu gab es je eine Silbermedaille, für Moritz über die Hürden (16,90 sec.) und für Daniel mit dem Diskus (29,37 m). Unerwarteter Sprint-Doppelsieg für Vincent Hitzler in der U 18: Über 100m mit guten 11,65 sec. und über die 200 m in 23,85 sec. 100m-Silber holte Julian Donhauser (11,76 sec.), für Luca Pinter gab es 200m Bronze (24,00 sec.). Er schnappte sich dafür Weit-Gold mit 6,14m.



*Leo Sauerer im 100m-Start
Fotos Günter Sterk*

Eine Top Leistung erzielte Elias Hammouche im Hochsprung mit 1,90m, Titel Nummer Zwei folgte im Dreisprung mit 11,34m, dazu gab es Speerwurf-Silber mit tollen 41,25m. Ebenfalls zwei Titel gab es für Wurf-Ass Nils Rößler mit tollen 15,34m im Kugelstoßen und 38,82m im Diskuswerfen.

Bei den Frauen gab es einen 100m-SWC-Dreifacherfolg mit Kathrin Smarzoch (13,50 sec.) vor Emma Hies (13,55 sec.) und Vroni Plank (14,04 sec.). Einen 200m- und 400m-Doppelerfolg feierte unsere Brasilianerin: Isadora Cogo Badan gewann mit 27,63 sec bzw. 62,72 sec.

*Alles lief reibungslos:
Wettkampfleiter Peter Nussbaumer strahlt*



Hochsprung-Klasse: Elias Hammouche springt über 1,90m

Mit 1,45m gewann überraschend Christine Härtl den Frauen-Hochsprung, den Weitsprung-Titel schnappte sich Maxi Fleischer mit 4,97m.

Und erfreulicherweise gab es auch zwei Wurf-titel, im Speerwurf für die stark verbesserte Annika Baumann mit 33,30m vor Franziska Sedlmeier 30,42m und im Kugelstoßen für Vroni Plank mit 9,20m.

In der wj U20 gewann Luisa Jäger gleich dreimal, über 100m (12,83 sec.), 200m (27,30 sec.) und im Weitsprung (4,89m). Zweimal trug sich Hannah Zellner in die Siegerliste ein mit guten 30,13m im Speerwurf und mit 8,86m im Kugelstoßen.

LEICHTATHLETIK

Jeweils Silber gab es über 400m für Hochspringerin Anna Lena Bock (1,53m) und 400m Läuferin Antonia Fehlner (66,31 sec.).

Top Sprint-Ergebnisse gab es in der U18 für 100m Siegerin Maria Wenig mit tollen 12,56 sec. und 200m-Gewinnerin Sonja Thalhofer mit 25,95 sec.

Hannah Nussbaumer holte hier jeweils Bronze (12,92 sec., 26,84 sec.).

Einen weiteren Titel gab es im Dreisprung für Julia Lankes mit guten 10,57m.



Oben:
SWC-Amazonen - Paulina Hof, Hannah Zellner und Vroni Plank

Links:
Geballte Kraft - Moritz Geldhäuser holt sich den Diskustitel
Fotos: Günter Sterk

Silber gewann Celina Wegner mit dem Diskus (19,97m), Maria Wenig im Weitsprung (5,05m) und Isa Schmitt über 400m (66,12 sec.).

Jeweils Bronze gab es für Emma Budig (100m Hürden 17,03 sec.), Lina Schubert (Hoch 1,59m), Celia Spieß (Speer 29,93m) und Lea Sophie Penzaki (Kugel 7,07m).

Josef Koller





Jugendbestenpreis 2018

Bezirksvorsitzender Josef Zwickelpflug (links) und Kreisvorsitzender Josef Koller (rechts) ehren im Rahmen der OM am Weinweg erfolgreiche Oberpfälzer Sportler, darunter vom SWC Moritz Geldhäuser (3. von links)

**Foto:
Hans-Jürgen Gmeiner**

Nancy Randig haut den Hammer raus

Bayerischer Jugendrekord in Crumbach, 8. - 10. Juni 2019

„Gestern war Mega, ich wusste ja vom Training her, dass es geht, aber dass es im Wettkampf geklappt hat, das war richtig, richtig erlösend,“ konstatierte eine freudestrahlende Nancy Randig nach dem Hammerwurfmeeting in Fränkisch Crumbach.

In Halle hatte es sich bereits angedeutet, in Crumbach kam jetzt der ersehnte Ausreißer nach oben, und zwar gleich serienmäßig. 59,50m, 59,12m, 58,43m und 58,57m lautete ihre Serie, viermal die bisherige persönliche Bestmarke von 56,82m übertroffen, Quali für die Deutschen Aktivenmeisterschaften in Berlin geworfen und den Bayerischen Uraltrekord von Simone Matthes aus dem Jahr 1994 mit 59,02m verbessert.

Und die Norm für die U20 EM in Borås/SWE von 58,50m dreimal übertroffen.

Doch hier bleibt Nancy am Boden. Der offizielle Qualifikationswettkampf ist in eineinhalb Wochen in Mannheim. Mit ihr haben bereits drei Werferinnen die Norm übertroffen, vier weitere liegen nur knapp darunter. „Das heißt im Zweifel in Mannheim einfach noch weiter werfen,“ gibt sie sich kämpferisch. Die besten drei aus Mannheim, die die Norm übertroffen haben, fahren nach Schweden. Und diesen Traum – zum zweiten Mal im Nationaltrikot – will sie sich im Mannheim erfüllen.

Josef Koller

Athletenportrait

Isadora Badan aus Brasilien beantwortet unsere Fragen

Which part from Brazil are you from?

I live in the southwest region of Brazil, in the state of Sao Paulo, and I'm from Americana.

How do you come to Regensburg?

I study Environmental Engineering at State University of Sao Paulo (Unesp – Campus Presidente Prudente) and through an Exchange Program between my University and OTH I got this opportunity to come to Germany and live in this beautiful city called Regensburg. Theoretically, my deadline was to stay just 6 months during the winter semester, but as you can see, the plans have changed.

How do you come to Regensburg?

Enchanted by the city, the people and the team (not by the winter temperature), and with the main goal to get a internship to be able to extend my Exchange program, I finally got it ! So nowadays I'm living in Regensburg and working in Straubing at Fraunhofer-Institut für Grenzflächen- und Bioverfahrenstechnik and I will stay here until October (if the plan doesn't change).

How did you come to SWC?

How did I come to SWC, that took me some time. Since I arrived in Regensburg (September 2018), I was always looking for some club, university team or trainings group to try to join it. And in the meanwhile I kept training on my own and exploring the various tracks that Regensburg has. In September I met with Josef,

who gave me some contacts and informations about the trainings, but I couldn't attend because of my German courses, that took place at the same time. So I kept trying until November and on a beautiful day I met with Stefan on the Universität track, he said que could help me and then passed my contact to Udo, my current coach. The following week I started with the trainings, I met the lovely team and I'm still here until today.

What is different to athletics in Brazil?

The biggest difference I can say is in the matter of infrastructure and investment, for example the athletics tracks. Regensburg is a medium sized city and I know at least four tracks in very good conditions, besides having many others on nearby cities. In Presidente Prudente, the city where I trained in Brazil, bigger than Regensburg, there is only one track in very bad conditions and for you to find another you must travel between 200 km – 500 km to find another.

And I couldn't forget to comment about the climate differences. Since Brazil it is a tropical country and we do not suffer with very low temperatures in the winter, which does not change the training as much as here in Germany... I must confess that it was a challenge to adapt with winter training, with snow, temperatures below zero degrees (actually under 10 degrees was already cold for me). It was a season of a lot of learning, and the essential sentence to 'survive' the winter training



was the lesson of life that my teammate Loretta Flöte taught me: „There is no bad weather, there are bad clothes.“ After that, everything changed!

About SWC, I'm really happy to be part of it, mainly because of my team, coach, team mates and everything that goes around like the receptivity, friendship also with other athletes and coaches, who are always helping and encouraging each other during the trainings and competitions; that's wonderful and represents a true sports spirit. And nowadays I can already consider them as a new family in Germany; besides being very happy, I still have chances to improve and learn German in my daily training routine. I am very grateful to have been accepted and very well received by SWC.

Your goal for 2019?

My goal for 2019, for the next month I would say, is to reach the Bayerischen Meisterschaften 2019 standards in the 400m and/or 800m. After that I will keep training and looking for good results in competitions and of course in the German language, too!



Isadora Cogo Badan

***Isadora
mit Teamkollegen
Hubert Beck,
Trainer Udo Reichl
und Loretta Flöte***





Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination und Vielfalt der Leichtathletik erleben

Fünf unvergessliche Ferientage bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

Zusammen mit SWC-Spitzenathleten und dem SWC-Trainerteam erlebt Ihr die Faszination und Vielfalt der Leichtathletik. Alters- und leistungsgerecht werden alle Disziplinen wie Hürdenlauf, Stabhochsprung, Speerwurf, Diskuswurf usw. vermittelt. Und zum Abschluss können gemeinsam mit den Eltern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 29. 07. – 02. 08. 2019
Woche 2: 05. 08. – 09. 08. 2019
Woche 3: 19. 08. – 23. 08. 2019

Treffpunkt:

Täglich um 9.00 Uhr beim Städtischen Stadion am Weinweg
Die Kurse dauern täglich bis 15.30 Uhr, Freitag bis 13.30 Uhr

Kosten:

pro Woche 145 €; SWC-Mitglieder 125 €.
Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!
Familienermäßigung:
Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 75 €, als SWC-Mitglied 65 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz

Leistungen:

Ganztagsbetreuung mit Leichtathletik-Programm,
Spaß-Olympiade, Leichtathletik-Abzeichen, Nachmittagsaktion
4 x Mittagessen, ständige Getränkeversorgung
Ferienweekend T-Shirt
Mehrkampfnadeln/Laufabzeichen
Versicherung

Eltern-Kind-
Aktion:

Am Freitag erwerben wir DLV-Mehrkampfnadeln und Laufabzei-
chen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und
Information:

Josef Koller
Luitwinstr. 15
93053 Regensburg
0941/28063898
ferienwoche@swc-regensburg.de

Anmeldung:

bis 15. Juli 2019 mit folgenden Angaben: Name und Jahrgang des
Kindes, Adresse, E-Mail an ferienwoche@swc-regensburg.de
Die Anmeldung ist erst wirksam mit Überweisung der
Kurskosten auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg
bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBC



Mehr Infos unter:
[sparkasse-regensburg.de/
privatkredit](http://sparkasse-regensburg.de/privatkredit)



Sich was gönnen ist einfach.



sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil die Sparkasse
verantwortungsvoll mit
einem Kredit helfen kann.

Erfüllen Sie sich Ihre
Wünsche. Mit dem
Sparkassen-Privatkredit.

Günstige Zinsen.
Schnelle Zusage.
Flexible Laufzeiten.
Sofortige Auszahlung.
Jederzeitige Rückzahlung.

 Sparkasse
Regensburg



Kuhschellen im Laabertal

Wanderung über den Alpinen Steig
am 31. März 2019

Linkes Bild:
Kuhschelle;
rechts:
Kreuz mit
Frauen;
alle Bilder:
w@nder.vögel



Privat-Gymnasium PINDL

- staatlich anerkannt -

Lernen plus Leben

Private Fachoberschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Erfolgreiche Bildung schafft Perspektive

Private Realschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Handlungs- und praxisorientiert

Private Wirtschaftsschule PINDL

- staatlich anerkannt -

Praxiswissen und Berufskompetenz

Privat Internat PINDL

Ein zweites Zuhause für Ihr Kind



+ Individuelle Förderung

+ Ferien- und Vorbereitungskurse

+ Ganztagschule

+ Eigene Mittagsverpflegung

+ Multimediale Ausstattung und iPads

+ Enge Zusammenarbeit mit den Eltern

Informationen und Termine zum Übertritt
www.schulen-pindl.de/uebertritt



FEISHOCKEY



Auf Kufen in den Frühling

SWC-Discolauf am 30. März 2019





SWC Wanderpokal- mehr als nur ein Eishockeyturnier

SWC Flyers mit zwei Teams am Start

In diesem Jahr wurde zum dritten Mal der SWC Wanderpokal ausgespielt. Ein Turnier, das schon Tradition hat und auf das sich die beteiligten Mannschaften, Torpedo Rohr, die Eishackler und der Hockeyspaß schon lange freuten. Am Ende einer Saison noch mal eine Leistungsmessung mit den anderen Hobbymannschaften in so einem großen Rahmen stellt etwas besonderes dar.

In diesem Jahr waren erstmals sogar sechs Mannschaften am Start. Neu hinzugekommen waren die Spieler der Oways und eine zweite Mannschaft des SWC Regensburg. War der SWC vor einigen Jahren insgesamt noch mit knapp zehn Spielern am Start, hatten wir diesmal die sensationelle Meldung von dreißig Spielern und drei Torwartinnen. Somit wurde sowohl

in rot-weiß als auch in schwarz mit einer kompletten Dreireihenbesetzung gespielt. Aufgrund der hohen Mannschaftsbeteiligung wurde für zwei Stunden sogar parallel in der Arena wie auch in der Trainingshalle gespielt. Zusätzlich waren drei eigens engagierte Schiedsrichter im Einsatz.





An dieser Stelle darf man schon vorausschicken, dass alle Spiele von unglaublicher Fairness und gegenseitigem Respekt geprägt waren, so dass die Schiedsrichter hier kein allzu schweres Spiel mit den Mannschaften hatten. Spannung war über alle der insgesamt vierzehn Spiele geboten und die zahlreichen Zuschauer taten hier dazu bei, die Stimmung in der Halle stets hochzuhalten.

Im Modus alle gegen alle wurde in jedem Spiel intensivst aber stets sportlich gekämpft. Es kam zu vielen schönen Spielaktionen und sehr spannenden Endergebnis unter den einzelnen Mannschaften.

Unser Ziel war natürlich, den Wanderpokal in unseren Händen zu behalten, was aber kein leichtes Unterfangen werden sollte, da bereits das erste Spiel für die weiß-roten SWC-ler nur unentschieden ausging. Auch die vermeintlich etwas schwächer aufgestellten Black Flyers gaben alles und spielten sich mit überragendem Mannschaftsgeist bis auf den dritten Platz in der finalen Auswertung der Ergebnisse.

Im drittletzten Spiel kam es dann zum Show-down zwischen den rot-weißen SWC-Flyers und den Owayos. Bei gleichem Punktestand sollte dieses Spiel über den ersten Platz entschieden. Während der gesamten zwanzig Minuten konnte man den hochkonzentrierten Einsatz beider Teams spüren. Vier Minuten vor Schluss gelang Vinzenz Krottenthaler von den SWC Flyers der einzige Treffer im Spiel;

und das war zugleich das Siegtor und die Entscheidung, den neu gestifteten Wanderpokal in den eigenen Reihen zu halten.



Insgesamt wurde von allen Mannschaften eine höchst spannende und in jeder Hinsicht sportliche Atmosphäre während des gesamten Turniers bescheinigt. Bei der abschließenden Siegerehrung mit großem Gruppenfoto war noch mal Zeit für viel shakehands und gegenseitigen Austausch.

Der SWC möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen beteiligten Mannschaften, dem Sportamt und dem Stadtwerk Regensburg für ihr Mitwirken und ihre Unterstützung bedanken. Natürlich werden wir auch nächstes Jahr versuchen ein entsprechendes Event zu organisieren, um wieder einen wichtigen Beitrag für den Eishockeybreitensport zu leisten, ganz im Sinne von „Regensburg Hockeytown“.

Michael Zellner

Tag der offenen Tür in der Donauarena

...und der SWC Regensburg erstmals mitten drin

Für das Stadtwerk.Donau-Arena war der 3. Mai 2019 ein historischer Tag. Mit seinem Tag der offenen Tür feierte das Stadtwerk zwanzig Jahre Donauarena in Regensburg. Auch für die SWC-Flyers bedeutet das zwanzig Jahre Eishockey im Verein.

Begonnen hat es beim SWC mit einem guten Dutzend motivierter Eishockey-Freizeitspieler und einer 14-tägigen 60-minütigen Eiszeit.

Mittlerweile sind es beim SWC über hundert Spieler von 5-60 Jahren, sechs Trainer, es gibt regelmäßige Trainingslager und seit letztem Jahr ein zusätzliches Sommertraining.

Diese Entwicklung im Regensburger Breitensport-Eishockey honorierte auch das Stadtwerk.Donau-Arena und lud die Sparte Eishockey vom SWC-Regensburg zum Tag der offenen Tür in die Donauarena ein. Somit hatten wir die Möglichkeit neben Vereinen wie dem EV Regensburg, dem EHC und dem Eissportverein den Besuchern Einblick in unser vielfältiges und engagiertes Trainingsangebot mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendarbeit zu geben.

An unserem Stand in der Trainingshalle konnten die Kinder mit Schläger, Puck und Tor ihre teils ersten Erfahrungen



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>



und Michael Zellner. Zusätzlich konnten sich die Besucher dank der von Tom Vogl extra dafür vorbereiteten Diashow einen Überblick über das vielfältige und teambildende Angebot der letzten zehn Jahre machen. Außerdem bekamen wir in drei sehr angenehm geführten Interviews mit Armin Wolf die Möglichkeit, unsere Ziele und Aktivitäten rund ums Eishockey darzustellen.

Ein herzliches Dankeschön an den Veranstalter für diese spannende Einladung! Und auf eine weiterhin gute Entwicklung im Eishockey-Breitensport für Regensburg, an der unsere Sparte weiter einen wichtigen Beitrag leisten will.

mit der spannenden Sportart machen. Betreut wurden die Interessierten von Peter und Simon Schiekhofer, Timo Renner

Michael Zellner



Das SWC-Trainerteam mit Peter Schiekhofer, Michael Zellner, Simon Schiekhofer und Timo Renner (v.l.n.r.)

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

PFARRERGASSE 4
93047 REGENSBURG
TEL. 0941-5999436
FAX 0941-5999507
info@seamless-more.de



Reinkommen. Anprobieren. Wohlfühlen.
Und als SWC-Mitglied **20 %** sparen!





SWC-Kampfsportler gekürt

Kursabschluss im Kampfsport am 23. Mai 2019

Unser erster Teil des neuen Selbstverteidigungskurses in unserem Sportverein ist erfolgreich abgeschlossen! Das heißt aber nicht, dass wir den Unterricht komplett beendet haben. Wir haben eine Prüfung durchgeführt, in der unsere Kampfprinzessinnen gezeigt haben, was sie im vergangenen Jahr gelernt haben und was sie im Moment tatsächlich können!

Unsere Kämpferinnen zeigten sich von ihrer besten Seite. Vor allem, wenn sie auf Zeit Low-Kicks schlagen mussten. Zum Beispiel erzielte Anja Stroppe – sie war an der Spitze – in 20 Sekunden mit 38 Treffern die meisten korrekten und technischen Low-Kick´s. Sauber, technisch und ziemlich hart haben unsere SWC-Amazonen die Selbstverteidigungstechnik mit dem Trainer erarbeitet. Warum so? Um durchgeführte Übungen später richtig einschätzen zu können. In diesem Teil hat sich Sarah Aumeier von bester Seite gezeigt, sie hat eine Befreiung vom Angriff excellent absolviert.

Wie in allen traditionellen Kampfkünsten wurde unsere Prüfung nach den Regeln des Intensivtrainings durchgeführt, wobei ein Teil der in unserem Kurs gelehrt Techniken gezeigt wurde. Hier sind die Blöcke und Schläge, Tritte, Würfe, Befreiung von Angriffen und Falten zu nennen. In der Disziplin Schlagtechnik hat Luzia Schießl das Beste gegeben und GESCHLAGEN! Tolle Leistung, Luzi!

Das Wichtigste ist jedoch, dass jede Trainingseinheit hier mit einem intensiven Krafttraining beginnt, das die Stärkung des gesamten Körper umfasst.

Wir versuchen unseren Teilnehmern, insbesondere Kindern, beizubringen, sich auf der Straße vor plötzlichen Angriffen oder sexueller Belästigung zu schützen. Aus den Ergebnissen unseres achtmonatigen Kurses können wir nun feststellen, dass unsere „Kampfprinzessinnen“ fest auf den Beinen sind und sich in die richtige Richtung bewegen. Alle, die zu Beginn des Kurses zu uns kamen und bei der Prüfung mitgemacht haben, erhielten Zertifikate und neue SAFRAN-Gürtel.

Nach den Sommerferien wird unser Kurs fortgesetzt – zweimal pro Woche je zwei Stunden intensives Training. Es gibt viele technische Momente und Besonder-





heiten, die wir noch erlernen und beherrschen müssen.

Du möchtest lernen, dich richtig zu schützen? Dann komm in unseren Kurs, wie Polina, die von Kampfkunst voll begeistert ist und neu zu uns gestoßen ist! In unserem Kurs für fortgeschrittene Teilnehmer wird es einen Bruch-Test (sogenannte TAMESHIVARI-TECHNIK) mit Prüfung geben, um die Korrektheit und Schnelligkeit der Schläge zu prüfen.

Wir entwickeln nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Wir wünschen allen erholsame Sommerpause und sagen „OSS“!

Vladimir Cozarciuc



Die SWC-Amazonen mit Vladimir am Prüfungstag - Jungs dürfen übrigens auch am Kurs teilnehmen!





Fit for Defense

Kampfsporttraining mit Vladimir Cozarciuc

Kurs für Kinder und Jugendliche

ab 10 Jahren

September 2019 - April 2020

Fitness, Sicherheit, Selbstbewusstsein:

In einem intensiven Kampfsportkurs werden Euch die Grundlagen eines effektiven Kampfsportprogrammes vermittelt. Es werden Stellungen, Schlagtechnik und Befreiungsgriffe trainiert, und vor allem wird die körperliche Fitness als Basis erarbeitet.

Zeit: 2 x wöchentlich 90 Minuten, kein Training in den Schulferien
dienstags und donnerstags, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr

Beginn: 24. September 2019

Ort: Kreuzschule, dienstags oben, donnerstags unten

Kosten: 35 Euro für SWC-Mitglieder, 70 Euro für Nichtmitglieder
inclusive Kampfsportanzug und Abschlussprüfung im April/Mai
(Urkunde und Abzeichen)

Kursgröße: maximal 12 Teilnehmer

Anmeldung: Per E-Mail bis spätestens 30. August 2019 an
breitensport@swc-regensburg.de mit Angabe einer Kleidergröße
für den Kampfsportanzug.
Die Anmeldung ist erst gültig nach Überweisung der Kurskosten
unter dem Stichwort „Kampfsportkurs“
auf das Konto des SWC bei der Sparkasse Regensburg
IBAN DE 54 7505 0000 0000 0151 31.

Bayerisches Landesturnfest Schweinfurt 2019 saustark!

Turner bestehen in zahlreichen Disziplinen

Dieses Jahr war die Turnabteilung mit acht Teilnehmern/innen auf dem Bayerischen Landesturnfest in Schweinfurt 2019. An vier intensiven Turnfesttagen haben wir am DtB-Wahl4kampf (Boden, Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren, bzw. Barren und Hochreck) und am Turn10-Landescup teilgenommen.

Trotz starker Konkurrenz können wir einen bayerischen Vizemeistertitel in der Altersklasse M40–M45 im DtB-Wahl4kampf präsentieren. Wolfgang Straube erreichte mit 43,60 Punkten den zweiten Platz.

Bereits die Auftaktveranstaltung am Donnerstag mit Ministerpräsident Söder und DtB-Präsident Hölzl mit anschließender musikalischer Unterhaltung verlangte große Kondition. Der Fitness-Smoothie für solche Fälle musste mit einem Smoothie-Bike selbst gemixt werden. Nebenbei konnten wir Airtrackbahnen aller Art testen. Ein SUP-Seminar auf dem Main rundete die Veranstaltung ab. Nach anfänglicher Nervosität haben aber alle Teilnehmer festgestellt, dass das Paddeln auf dem Main eher eine meditative Sache ist, als eine sportliche. Es hat sehr großen Spaß gemacht. Schweinfurt ist besser als sein Ruf.

Wolfgang Straube

Impressionen vom Landesturnfest in Schweinfurt







DU KANNST DIE ZUKUNFT VERÄNDERN MIT DEM WAS DU HEUTE TUST.



Als externe Datenschutzbeauftragte schützen wir Ihr Unternehmen, damit Sie sich auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können. Gehen Sie mit uns gemeinsam den Weg zur EU-Datenschutzgrundverordnung. Einfach, sicher und auf Ihr Unternehmen zugeschnitten.



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit

Projekt 29 GmbH & Co. KG | Ostengasse 14 | 93047 Regensburg | Tel.: 0941-29 86 93 0
Fax: 0941-29 86 93 16 | E-Mail: info@projekt29.de | www.projekt29.de



Neue Übungsleiter

Rita Schmitt stellt sich vor

Hallo,
ich heiße Rita Schmitt, bin 17 Jahre alt und besuche die 11. Klasse an der FOS/BOS Regensburg, Zweig Gesundheit.

Wenn ich mal nicht in der Schule bin, unternehme ich viel mit Freunden.

Und trainiere für den Regensburger Triathlon, welchen ich jedes Jahr mitmache.

Ich schwimme schon seit 14 Jahren beim SWC und freue mich euch mitteilen zu können, euch nun auch trainieren zu können.

Eure Rita



Rund ums Welterbe: **weltklasse Versorgung.**

Seit über 40 Jahren stehen wir für Lebensqualität.
Für die Menschen in Regensburg und der Region.
Verantwortung verbindet.

rewag.de

der Versorger.
REWAG





Wir trauern um Felix Harjung



22. Januar 1996 – 7. April 2019

Seit 2003 Mitglied im SWC, war Felix bei uns als Snowboard-Übungsleiter aktiv.

Jahreshauptversammlung am 7. Juni 2019

Stimmungsvolle Bilderschau zu zehn Jahren Skitourentagen

Am Freitag vor Pfingsten fand heuer die Jahreshauptversammlung im Gwölb des Goldenen Hirschen in Prüfening statt. Der zweite Vorsitzende Markus Eigenstetter durfte in diesem Rahmen langjährige Mitglieder ehren.

Für 25 Jahre Mitgliedschaft im Verein wurden geehrt:

Angelika und Stefan Dettenhofer
Robert Gerl

Seit 40 Jahren Mitglied im SWC sind:

Therese Heigl
Andrea Holzapfel
Helga Jobst
Manfred Kummer
Karin Kupf
Roswitha Micka
Klaus Nickelkoppe
Klaus Röhl
Ralf Scheuerer

Ein halbes Jahrhundert habe im SWC zugebracht:

Helmut Augustin
Peter Humig
Hans Kehrer
Gabriele Löw
Vitus Lohner
Angelika Rischer

Seit sechzig Jahren ist Heinz Gimmel Mitglied im SWC!

Anschließend wurde aus den einzelnen Sparten berichtet.

Der SWC bietet derzeit 2.279 Mitgliedern ein Sportprogramm in neun Sparten an, vom Eltern-Kind-Turnen übers Schwimmen lernen und den Skikurs, das Turnen oder das Breitensportliche Eishockey bis zum Wettkampfsport in der Leichtathletik.

Zum stimmungsvollen Abschluss gab es Bilder und Filme aus zehn Jahren Skitourentagen mit Jürgen Kohl – dies war sicher der Hauptgrund, weshalb die Jahreshauptversammlung bei herrlichem Sommerwetter gut besucht war.

Ursula Breitkopf



Ausbildungsweg zur BLSV C-Lizenz

Judith Aumüller und Simon Schiekofer erwerben Breitensport-Trainer-Lizenz

Ab dem 15. März 2019 hieß es für Judith Aumüller und mich auf nach Neumarkt. Doch wieso überhaupt?

Ganz einfach, dort fiel der Startschuss für den Beginn der C-Lizenz-Trainer-Ausbildung, speziell ausgerichtet für den Breitensport, veranstaltet und ausgerichtet vom BLSV und der zugehörigen BSJ. Der Lehrgang stand unter der Leitung von Michael Weiß, welcher zugleich auch „Hauptreferent“ bei diesem Lehrgang in Neumarkt war.

Im Zeitraum von sechs Wochenenden wurden uns das nötige Know How, welches man als Trainer auf jeden Fall haben muss – insbesondere wenn man mit Kindern und Jugendlichen arbeitet

– präzise und sachlich vermittelt. Die Themenbereiche erstreckten sich von theoretischen Aspekten aus der Sportmedizin bis zur praktischen Ausübung diverser Sportarten.

Abschließend ist mein persönliches Fazit, dass uns die wichtigen Grundfertigkeiten sehr gut nahe gebracht wurden und somit zu sagen ist, dass alle Mühen und Strapazen, insbesondere im Bezug auf die Anreise und die Zeitdauer der Einheiten auf jeden Fall aufgewogen wurden, wobei der Spaß auch in keinem Fall zu kurz kam. Am 27. April 2019 wurden sowohl Judith als auch ich mit dem Bestehen der Lizenz belohnt.



Simon Schiekofer

Die frischgebackenen
C-Trainer Simon und Judith
(2. u. 3. v. l.) in Neumarkt

Tanz in den Mai *Zünftig feiern im Spital Keller*

Einmal über die Donau gings dieses Jahr für die Städter zum traditionellen Maitanz – die wie immer gut vertretenen Reifenthaler hatten es mal etwas näher: Im Spitalkeller wurde am 30. April in den Mai getanzt, und unsere Clubheft-Titeljury – professionell besetzt mit Franzi Koller, Michael Deml, Ralf Scheuerer und Roli Schönleber – sorgte dafür, dass auch allen richtig warm wurde: Heuer durften vier Gruppen gegeneinander antreten – Voraussetzung war, altersmäßig schön gemischt zu sein. Nicht nur Tanzdarbietungen waren gefragt, auch verschiedene Sparten des SWC mussten darstellerisch vermittelt werden.

Die Schwimmgruppe beeindruckte durch eine ausgeklügelte Choreographie, die Leichtathleten durch artistisches Programm. Die Skifahrer stellten eine lautstarke Version des Schneesports aufs Parkett. Die Eishockey-Gruppe konnte nach engagierten Tanzdarbietungen mit einem kugelnden Puck (Samu Vogl) punkten und stellt damit dieses Jahr die Models für das traditionelle Cover-Shooting. Das Ergebnis könnt Ihr dann auf dem Herbstheft im Oktober bewundern.

Unbedingt vormerken: Am 30. April 2021 tanzen wir wieder in den Mai – da gibt es für den SWC 1946 Regensburg was zu feiern!

Ursula Breitkopf





CLUBFAMILIE





Impressionen vom Maitanz

Ob Schwimmen, Skifahren, Leichtathletik oder Eishockey - SWCler können einfach alles, und das ganz spontan...

Fotos: Christian Frimberger



Stellenausschreibung



Die Freiwilligendienste im Sport sind ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das von der Bayerischen Sportjugend und vom Verein pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizenzen sowie Berufs- und Engagemtorientierung stehen im Mittelpunkt.

Der SWC Regensburg sucht ab dem 28. August 2019 bis August 2020 noch einen sportbegeisterten und engagierten Menschen für einen

Freiwilligendienst im Sport

38,5 Stunden pro Woche/ Befristung auf 1 Jahr/ Einsatzort SWC 1946 Regensburg

Aufgabenbereiche:

Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen
Betreuungs- und Sportangebote bei unseren Kooperationspartnern (Grundschulen, Gymnasien, evtl. Kindergärten)

Selbstständige Projektarbeit (z. B. Sportfest, Integrationsprojekt)

Organisatorische Unterstützung (z. B. bei der Clubheftredaktion, Homepage)

Dein Profil:

Du bist sportbegeistert, besitzt Sozialkompetenz und ein freundliches Auftreten.

Du bist kontaktfreudig, teamfähig und verfügst über Organisationstalent.

Du hast die Schulpflicht vollendet.

Wir bieten:

Erwerb einer Übungsleiter/ oder Fachübungsleiterlizenz

Pädagogische Begleitung des Freiwilligen

Interessiert? Dann bewerbe Dich hier:

Beim Verein:

info@swc-regensburg.de

Oder bei der BSJ:

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.

E-Mail: freiwilligendienste@blsv.de

www.freiwilligendienste.bsj.org

Telefon: (089) 15702-394 oder -454





Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Mitgliederverwaltung | Susy Schillinger | mitglieder@swc-regensburg.de |
| Freiwilligendienst | Judith Aumüller Paul Amode | judith.fsj@swc-regensburg.de paul.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 |
| Datenschutz- Beauftragter | Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941 / 298693-0, info@projekt29.de | |

Mitgliedsbeiträge

Seit 2018 werden folgende Mitgliedsbeiträge 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.

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.

**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

Hier könnte Ihre Werbung stehen. ■

Kontakt: Michael Deml unter anzeigen@swc-regensburg.de

Das Clubheft wird vierteljährlich an über 2.200 Mitglieder und ihre Familien verteilt, hauptsächlich in Regensburg und Umgebung.



Übungsleiterinfo

Liebe Übungsleiter,

im SWC wird die ganze Organisations- und Verwaltungsarbeit von Ehrenamtlichen in ihrer Freizeit gemacht.

Wir bitten Euch, uns bei der Übungsleiterabrechnung behilflich zu sein, indem Ihr folgendes Procedere einhaltet:

- Abrechnungen sind vierteljährlich zu machen. Ausnahme: Für Skikurs und Ferienaktion bitte extra Abrechnungen vorlegen.

- Für die Abrechnungen gibt es auf der Homepage ein Formblatt, und zwar unten im schwarzen Balken in der Mitte.

Bitte dieses Formblatt verwenden. Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

- Die Abrechnungen sind schriftlich oder per E-Mail (dann entsprechendem Vermerk auf dem Formblatt unbedingt ankreuzen!) dem Spartenleiter zur Prüfung zuzuleiten. Dieser gibt sie dann an Markus Eigenstetter weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Danke für Eure Mithilfe!





Als Neumitglieder begrüßen wir

Buser Kristin Anika, Armbrrecht Birte, Armbrrecht Tim, Bender Beate, Brandl Ida, Dahms Henrik, Edenharter Emma, Eder Vincent, Fröhlich Tim, Fuentes Fikenscher Greta, Fuentes Fikenscher Oscar, Fuentes Fikenscher Roman, Gahr Benedikt, Gaugler Michael, Gaugler Johannes, Golub Vitaly, Grasshoff Hauke, Grötsch Philipp, Haggemiller Felix, Hartmann Franziska, Höhe Justus, Iberl Miriam, Ickert Niklas, Jochem Sophia, Kauczor Hannes, Kipferl Tim, Kirchner Franz, Kirchner Liliana, Kirchner Emia, Krangemann Josefa, Leicht Kilian, Ludwig Leonie, Mehrlein Michael, Mühle Janosch, Neubauer Carlita, Ohrner Georg, Parik Jan, Rappl Ramona, Reger Anna-Lena, Regitz Andreas, Ringler Nora, Russo Sina, Schirmbeck Lukas, Schlegel Magdalena, Schuller Michael, Stiefel Jule, Straube Julia, Thaller Emil, Thumann Daniela, Thumann Julius, Tiedemann Oliver, Tiedemann Janek, Trahanofsky Daniel, Weißgerber Lena.



Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de, Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **23. August 2019**.

Geschäftsstelle

Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg
Bitte **keine Einschreiben** senden! – sie werden nicht entgegen genommen!

SWC-Post kann zu den Geschäftszeiten auch bei
Seamless&more, Pfarrergasse 4, 93047 Regensburg abgegeben werden.

E-Mail: geschaeftsstelle@swc-regensburg.de

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.
Kündigungen müssen schriftlich erklärt werden.

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.



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 gepflegt 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.

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

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

| |
|-------|
| Email |
|-------|

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

Einzugsermächtigung

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

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

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

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



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Sommer 2019

*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
Sportanlage Weinweg

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad

Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarciuc

Dienstag und Donnerstag
18.30 – 20.00 Uhr
Kursangebot von September
bis Mai nach Anmeldung

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage Weinweg

Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr
Kreuzschule (Halle oben)

Volleyball

ab 11. September 2019

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Fit durch den Sommer

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Sportanlage Weinweg



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt