



**CLUBNACHRICHTEN 4/2019**

**OKTOBER - DEZEMBER**





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](http://WWW.LAUFUNDBERG.DE)





Liebe Mitglieder,

mit diesem Herbstheft präsentiert sich der SWC in seiner ganzen Vielfalt – vom Ski-Programm für den kommenden Winter über großartige Leichtathletik-Erfolge und Berichte aus dem Eishockey, dem Breitensport, Turnen, Kegeln, Schwimmen bis zum Wandern:

Wichtiger Termin für alle Clubfreunde ist die Fuchsjagd am Sonntag, den 6. Oktober 2019, die heuer von den Turnern ausgerichtet wird. Jeder ist eingeladen, mitzumachen!

Neu begrüßen wir in diesem Schuljahr Timo Renner als Freiwilligen der Bayerischen Sportjugend in unserer Einsatzstelle. Timo stellt sich auf Seite 83 vor.

Bedanken möchten wir uns bei Judith Aumüller und Paul Amode, die uns in den vergangenen Monaten als Freiwillige tatkräftig unterstützt haben. Wir wünschen ihnen einen guten Start ins Studienleben und freuen uns, dass sie beide dem SWC als Trainer treu bleiben, Paul vor allem beim Schwimmen und Judith im Turnen.



Neu im SWC gibt es eine Volleyballgruppe, die sich auf weitere Mitspieler freut. Sie stellt sich auf Seite 67 vor.

Für alle Übungsleiter gibt es am Samstag, den 9. November 2019 in der Goethehalle wieder einen Übungsleitertag; der Schwerpunkt ist bei der Leichtathletik, willkommen sind Übungsleiter aus allen Sparten, dazu Seite 91.

Viel Spaß mit den abwechslungsreichen Angeboten, sportlich ins Winterhalbjahr zu kommen, wünscht Euch

Eure Ursula  
*1. Vorsitzende*



*Sophie Sachsenhauser bei der Bayerischen in Augsburg (Seite 44)  
und rechts Isabel Mayer nach persönlicher 100m-Hürden-Bestleistung in Berlin (Seite 59)  
Fotos: Claus Habermann*



# IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Impressum	Seite 10
Wer macht was im SWC?	Seite 85

## **Ski Alpin und Snowboard**

---

Terminvorschau 2019/2020	Seite 11
Ausschreibungen	Seite 13
Snow-Team	Seite 19
Bericht vom C-Trainer	Seite 26

## **Leichtathletik**

---

Berichte	Seite 29
Bilder Ferienaktion Olympia Kids	Seite 59

## **Breitensport**

---

Volleyball	Seite 67
Kampfsportkurs	Seite 69
Breitensportprogramm	Seite 96

## **Eishockey**

---

Berichte	Seite 71
----------	----------

## **Wandern**

---

Fuchsjagd	Seite 75
-----------	----------

## **Schwimmen**

---

Hinweise für Eltern	Seite 77
Übungsleitervorstellung	Seite 79

## **Turnen**

---

Bericht vom Gau-Cup	Seite 80
---------------------	----------

## **Kegeln**

---

Bericht	Seite 81
---------	----------

## **Clubfamilie**

---

Vorstellung Timo Renner	Seite 83
Freiwilligenjahr im SWC	Seite 84
Übungsleiter-Info	Seite 87
Unsere neuen Mitglieder	Seite 88
Clubverwaltung	Seite 89
SWC-Nachwuchs	Seite 90
Übungsleitertag	Seite 91
Fördermitgliedschaft	Seite 92
Aufnahmeantrag	Seite 94



# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

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

*Jedermann-Riege bei der Siegerehrung am 28. Juli 2019 am Weinweg  
Foto: Morawitz*





# SPORTPROGRAMM

## Leichtathletik

### Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) mit Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Ferdinand Zellner	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Andrea Holzapfel (2006–2008), Marion Gergs (2004–2007), Josef Koller	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Andrea Holzapfel, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.00 – 17.30 Uhr	Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (siehe Seite 8)	AMG-Halle
Mi: 18.00 – ca. 19.00 Uhr	Lauftraining für Zehnkämpfer/innen (Gruppen mit unterschiedlichen Strecken und unterschiedlichem Lauftempo), Markus Eigenstetter	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	12–16 Jahre, Hans Merkl, Udo Reichl	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Kilian Hartmann	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermanntraining für Jugendliche, Samuel Vogl	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	Weinweg
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen 2008 und älter, Techniktraining	Turnhalle Grundschule
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler/innen 2009 und jünger, Grundlagentraining	Turnhalle
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	Absprache: 09405/7154

## Kegeln

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

## Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nach Absprache mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/82 26 42 11	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Mi: 16.00 – 17.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Maria Rauscher, Judith Aumüller, Chiara Saller, 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	Albertus- Magnus- Gymnasium
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, nach Absprache mit Hendrik Böck (Tel.: 0178/518 56 03), Übungsleiter: Timo Renner	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 2019) Kleinkinderturnen (ab Ende September 2019), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller	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 Hammerhäie“	



## Eishockey

Anmeldung bei [michael.zellner@swc-regensburg.de](mailto:michael.zellner@swc-regensburg.de)

Di: 19.45 – 21.15 Uhr	Jugend und Erwachsene, vierzehntägig Korbinian Zierer	Donau-Arena,
Di: 21.30 – 23.00 Uhr	Herrenmannschaft, vierzehntägig, beides nach Absprache unter <a href="mailto:michael.zellner@swc-regensburg.de">michael.zellner@swc-regensburg.de</a>	Trainingshalle
Sa: 17.00 – 18.30 Uhr	Herrenmannschaft und Jugend, wöchentlich	Trainingshalle
So: 8.00 – 09.30 Uhr	Kinder-Anfängertraining 14täglich, Peter und Simon Schie- kofer, Timo Renner, Michael Zellner, Michael Kostka	Donau-Arena,
So: 17.00 – 18.30 Uhr	Kinder- und Jugendtraining, vierzehntägig, Absprache siehe oben	Arena

## Skifahrer

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

## Breitensport Jugend & Erwachsene

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache ( <a href="mailto:ralf_scheuerer@hotmail.com">ralf_scheuerer@hotmail.com</a> )	Krafraum am Weinweg
Di: 17.00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf	Kreuzschule oben
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 ( <a href="mailto:bettinahenkel@hotmail.com">bettinahenkel@hotmail.com</a> )	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Kreuzschule oben (ab Sep)
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber	Grundschule Prüfening
Mi: 18.45 – 20.15 Uhr	Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Kreuzschule, untere Halle
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	<b>neu</b> ab 11. September 2019: Volleyball	Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter mit Martina Turner (ab 19. 9. 2019)	Pestalozzi-Mittelschule
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Sport für Jugendliche, Frederik Eigenstetter	Goethegymnasium
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Kreuzschule unten (ab Sept.)
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

## **PROGRAMM - ÄNDERUNGEN**

Änderungen im Sportprogramm: [www.swc-regensburg.de](http://www.swc-regensburg.de)

Aktuellste Infos gibt es über den Newsletter – bestellen unter [info@swc-regensburg.de](mailto:info@swc-regensburg.de)

## **Impressum**

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

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

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

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Konto:

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1R8G

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf  
[redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml – [anzeigen@swc-regensburg.de](mailto: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](http://www.rauscher-time.com)

Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg

Fortschritt aus Familienhand







## Terminübersicht 2019/2020

Dienstag, 19. November 2019  
18.00 Uhr Übungsleiterbesprechung,  
Ort wird noch bekannt gegeben –  
verpflichtend für alle Ski- und Snow-  
board-Übungsleiter!

22. – 24. November 2019  
Gletscherausfahrt ins Stubai für Renn-  
kinder, Snow-Team und Übungsleiter,  
Anmeldung:  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

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 14. Dezember 2019  
Ausschreibung Seite 13/15

2. – 6. Januar 2020  
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten  
Ausschreibung Seite 17

17. – 19. Januar 2020  
Ausfahrt für Rennkinder, Snow-Team und  
Übungsleiter – Anmeldung:  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

8./9. und 15./16. Februar 2020  
Skikurs in Riedlberg  
Ausschreibung Seiten 20–23

27. Februar – 1. März 2020  
Familienausfahrt nach Kaprun  
Ausschreibung Seite 24

7. März 2020  
5. Skikurstag am Hochficht

13. – 15. März 2020  
Genussskifahren in Hinterstoder,  
Edtbauernalm, Ausschreibung Seite 25

26. – 29. März 2020  
Skitourentage im Sellrain

### Ansprechpartner:

Übungsleiter:  
Susanne Ziereis  
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (siehe auch S. 19):  
Franzi Koller  
snow-team@swc-regensburg.de

Snowboarder:  
Hanni Blank  
snowboard@swc-regensburg.de

Synchrofahrer:  
Kathrin Aumüller  
synchro@swc-regensburg.de

Rennggruppe:  
Josef Aumüller  
rennzwerge@swc-regensburg.de

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

# 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](https://flyeralarm.com)





Foto:  
[www.FotoPaul.de](http://www.FotoPaul.de)

## **Clubmeisterschaften Ski Alpin/Snowboard**

**Samstag, 14. Dezember 2019**

**Riesenslalom**

**Start: 14.00 Uhr**

**Ort: Obertauern, Zeitmessstrecke Schönlambahn**

Anmeldung bis 4. 12. 2019 unter  
[skialpin@swc-regensburg.de](mailto:skialpin@swc-regensburg.de) (bitte Jahrgang angeben)

Teilnehmer der Übungsleiterausbildung brauchen sich  
nicht extra anmelden.

Startnummernausgabe: Freitag, 13. 12. 2019, 21.00 Uhr im Stieglerhof

# ||| DAS SPORTHÄUS

SPORT GOLDHACKER

## Profi Ski und Board- Service

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



Your global partner  
for snowsport



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

# Partner des Sports



NORDICA



HEAD



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



## Saisoneröffnungsfahrt vom 13. - 15. Dezember 2019

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt  
Skigebiete: Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher  
mit **Clubmeisterschaften Ski Alpin** am Samstag, 14. Dezember 2019, 14.00 Uhr

---

Unterkunft:	Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase		
Busabfahrt:	13. Dezember 2019, 15:00 Uhr an der städtischen Sportanlage Weinweg (Achtung geänderte Abfahrtszeit zum Vorjahr!)		
Preise:	Erw. (ab 16 Jahren):	140.- €	
	Jugend (13-15 Jahre):	110.- €	
	Kinder (10-12 Jahre)	95.- €	
	Kinder (5-9 Jahre)	80.- €	
Leistungen:	Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Fön), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen). Kostenlose Nutzung der umfangreichen Wellnessoase.		

Für die Teilnahme ist Voraussetzung, dass die **Teilnahmeregeln** zur Kenntnis genommen, akzeptiert und unterschrieben werden.

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

### Information

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

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

### Liftpreise:

Den Betrag für die Liftpässe werden wir auf der Hinfahrt im Bus kassieren. Bitte entsprechend Bargeld (Kartenzahlung ist nicht möglich) einplanen! Für den 2-Tages-Pass ist ungefähr mit folgenden Preisen (ohne Gewähr) zu rechnen:

Erwachsene (ab Jahrgang 2000):	75.- Euro
Jugendliche (Jahrgang 2001-2003)	70.- Euro
Kinder (Jahrgang 2004 und jünger)	45.- Euro

Für die Skipässe wird zusätzlich ein Pfand von 2,- Euro erhoben. Falls wir schneebedingt ein anderes Skigebiet wählen müssen, können sich die Liftpreise erhöhen.

**Anmeldeschluss:** Freitag, 22. November 2019

Anmeldung für die Clubmeisterschaften: Siehe Seite 13

**SPORT**  
**HERRMANN**



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

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

**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



## **Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich**

---

Termin: 2. bis 6. Januar 2020

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

Skigebiet: Hutterer Höß/Hinterstoder

Unterkunft: \*\*\*-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten

Preis:	Erwachsene (ab 15 Jahren)	280.- €
	Erwachsene im Einzelzimmer	330,- €
	Jugendliche (12-14 Jahre)	240.- €
	Kinder (6 - 11 Jahre)	215 .- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	50.- €

Der Betrag ist bei der Anmeldung auf das Konto SWC Regensburg, Sparkasse Regensburg, IBAN DE 54 7505 0000 0000 0151 31 zu überweisen.

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

Liftkosten: werden während der Busfahrt in bar eingesammelt;  
für vier Tage ist mit 164,00 € für Erwachsene,  
85,50 € für Jahrgang 2005-2014 (bis Jg. 2010 Schneemannkarte)  
und 139,50 € für Jahrgang 2001 - 2004 zu rechnen, plus Pfand.

Anmeldung: mit Angabe von Zimmerwünschen bei Michael Duchardt unter  
[micheleduchardt@swc-regensburg.de](mailto:micheleduchardt@swc-regensburg.de)



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



# SNOW-TEAM

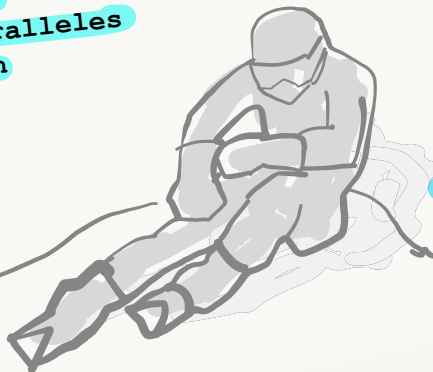
12-15 Jahre  
Sicheres paralleles  
Kurvenfahren

Vielseitigkeit  
im Schnee

Das erwartet dich:

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

Dein  
Winter bietet  
mehr als  
2 Wochenenden  
Skikurs!



Na, Skischuhe schon an?  
Meld' dich!

Ansprechpartner:



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

Du hast Lust  
im Team  
ordentlich Gas  
zu geben!



# Ski- und Snowboardkurs

## Hinweis:

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

Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2019 vorliegen.

## Termine:

8./9. und 15./16. Februar 2020 (2x Sa./So.)

## Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

## Anmeldung:

NUR schriftlich mit beiliegendem Formular an:  
Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
Serpiliusweg 7  
93049 Regensburg

bis spätestens 1. Dezember 2019

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

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

## Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

## Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

## Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;  
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.  
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben.  
(Essen inkl. Getränk ca. 7 €)

## Kursgebühr:

170,- € (inkl. Busfahrt und Liftkosten)

Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.

Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.



**Ausrüstung:**

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

**Leitung:**

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

**Skigebiet:**

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

**Absagen:**

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

[bitte wenden>](#)

unterstützt  
von:



---

# FLYERALARM

---

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

### Selbstfahrer:

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

### Mitfahr- gelegenheit:

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

## Skikursvideo

anschauen unter

[www.swc-regensburg.de/Ski Alpin](http://www.swc-regensburg.de/Ski%20Alpin)



YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



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



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

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

# Anmeldung Skikurs 2020

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

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

# SKI ALPIN

## SWC-Familienskiausfahrt nach Kaprun

vom 27. Februar - 1. März 2020 (Faschingsferien)

---

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

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

Preise:	Erwachsene (ab 19 Jahren):	180,00 €
	Jugendliche (16 - 18 Jahre)	135,00 €
	Kinder (4 - 15 Jahre)	125,00 €
	Kinder (unter 4 Jahren)	frei

Anreise: Individuell mit Privat-PKW

Im Preis inbegriffene Leistungen:

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

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







## ***Genußskifahren in Hinterstoder***

### ***Entspannte Wochenendskiausfahrt auf die Edtbauernalm***

---

Termin:	13. – 15. März 2020
Anreise:	mit Privatfahrzeugen in Fahrgemeinschaften (Mautstraße mit Schneekettenpflicht)
Unterkunft:	Edtbauernalm – auf 1400m Seehöhe direkt an der Piste, vom Skigebiet nur über schwarze und rote Pisten zu erreichen, daher nur für geübte Skifahrer geeignet, Hinterstoder, Halbpension mit Frühstücksbüffet und Brotzeitplatte/Abendmenü, Dampf- und Infrarotsauna
Kosten:	ca. 130 € pro Person plus Liftkosten
Anmeldung:	bis 4. Januar 2020 unter <a href="mailto:info@swc-regensburg.de">info@swc-regensburg.de</a> ; Kosten werden vor Ort abgerechnet.



## ***Der alpinen Nachwuchsförderung des DSV auf der Spur***

***DOSB Trainer-C Lizenz im Leistungssport Ski Alpin für Josef Aumüller***

Nach gut drei Jahren Ausbildung konnte ich im vergangenen Frühjahr 2019 den Trainerschein für alpinen Skirennsport endgültig abschließen – im Zuge dessen habe ich neben der fachlichen Ausbildung einige interessante Einblicke hinter die Kulissen des Leistungssport-Apparates des Deutschen Skiverbands erhalten.

Begonnen hat die Reise mit einem Sichtungslerngang am Stubaier Gletscher, woraufhin ein einwöchiger Basislerngang im Kaunertal folgte. Zu Zeiten von Anfang Mai begegnet man auf den entlegenen Gletscherregionen des Hauptalpenkamms neben der DSV Trainerschule höchstens anderen Trainingsmannschaften, wie mitunter unserer SWC-Athletin Anna Schillinger.



Im weiteren Verlauf der Ausbildung musste ich zwei Heimarbeiten zur praktischen Trainingslehre anfertigen sowie einen Theorie- und Konditionslehrgang in der Berchtesgadener Bundeswehrekaserne absolvieren.

Eine eindrucksvolle Erfahrung ermöglichte mir die obligatorische Hospitation Ende August bei einem U18-Leistungskader auf dem knapp 4000 Meter hohen Schweizer Gletscher bei Saas Fee. Besonders konnte man sowohl den kaderinternen Wettbewerb und Entwicklungsdruck als auch den Wettbewerb unter den nationalen Skiverbänden hautnah erleben: als Resultat blieb ein Gletscher, der keine 30 min nach Liftbetrieb von einem Kurs an Kurs gesetzten Stangenwald überzogen wurde und die Konkurrenz gegenseitig beim Training beobachten ließ.





Nach erfolgreichem Absolvieren des Prüfungslehrgangs blicke ich auf eine intensive und bereichernde, aber auch teils sehr fordernde Ausbildung zurück und freue mich auf das zukünftige Engagement im SWC.

*Josef Aumüller*



# 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](http://www.vr-rs.de/hausbank)

**Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG**





## **SWC-Staffeln holen zwei Oberpfalztitel**

**Sechs Medaillen in Bad Kötzing am 7. Juni 2019**

Nur sechs SWC-Staffeln hatten den Weg nach Bad Kötzing gefunden, im vollen Terminkalender 2019 passte der Pfingstfreitag für viele nicht ins Wettkampfprogramm.

Aber alle sechs Staffeln kamen mit Medaillen geschmückt nach Hause. Zwei sogar mit Gold, nämlich die U18 mit Vincent Hitzler, Leo Sauerer, Michi Bruischütz und Julian Donhauser, die mit 45,64 sec. auch die schnellste Tageszeit hinlegten. In der U14 weiblich gab es sogar einen Doppelsieg: Martina und Theresa Krumej, Lyssa Fernandez

und Vera Nagelmüller gewannen vor SWC-Staffel II mit Marie Zellner, Lilith Stockmaier, Greta Peißner und Caroline Pöpl. Silber Nummer Zwei ging an die U14-Jungs mit Benny Metzler, Simon Kürzinger, Fynn Braun und Loki Hachani.

Und schließlich zweimal Bronze für die U14-3x800m-Mädels mit Katharina Krumej, Franziska Ertl und Caroline Pöpl sowie die 3x1000m-Jungs Benny Metzler, Fynn Braun und Simon Kürzinger.

*Josef Koller*

## **Mehrkampf-Bayerntitel für Celia Spieß**

**SWC-Nachwuchsathletin gewinnt am 23. Juni 2019 Block Wurf in Markt Schwaben**

Mit einer Medaille hatte man im SWC-Lager insgeheim geliebäugelt, dass es nach tollen Leistungssteigerungen zu Gold reichte, kam dann aber völlig unerwartet. Celias Mehrkampftrainer Günther Bösl strahlte über beide Ohren: „Endlich hat sie in den Wurfdisziplinen gezeigt, was sie draufhat.“ Zwei persönliche Bestleistungen mit der Kugel (12,32m) und mit dem Diskus (sensationelle 32,91m) waren der Schlüssel zum Titelgewinn.



**Gold für Celia Spieß im Mehrkampf**  
**Foto: Claus Habermann**





*Mehrkämpferin Laura Kögel in Markt Schwaben  
Foto: Claus Habermann*

Aber auch die Leistungen über 100m (13,46 sec.), über die Hürden (12,82 sec) und im Weitsprung (4,89 m) können sich durchaus sehen lassen. Am Ende standen bei den Bayerischen Blockmehrkampfmeisterschaften in Markt Schwaben ausgezeichnete 2.688 Punkte zu Buche, 200 Punkte mehr als bei ihrem Qualiwettkampf in Aichach, wo sie bereits die Norm zur Deutschen Meisterschaft abgehakt hatte. Damit gewann sie knapp vor Sofie Gröninger (LG Sempt) und Dellane da Cruz (LG Eckental).

Im gleichen Wettbewerb überzeugte eine weitere SWClerin mit Platz Sieben: Laura Kögel erzielte 2.315 Punkte, nur 60 Punkte unter der DM-Norm. Die hatte sie im Hürdenlaufen verpasst, wo sie mit 14,41 sec. ein bisschen unter ihren Möglichkeiten blieb.

*Josef Koller*

## **SWC-U18 Zehnkampf-Team holt Gold**

**Silber für Samuel Vogl in der U23 am 29./30. Juni in Friedberg**

Zwei Medaillen holten die SWC-Zehnkämpfer bei den diesjährigen Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften in Friedberg. Dabei gab es Gold für das U18-Zehnkampftrio Michael Bruischütz, Leonhard Sauerer und Lasse Schmid mit 13.151 Punkten.

Eine weitere Silbermedaille holte sich in der U23 Samuel Vogl mit 4.880 Punkten.

Bei tropischen Temperaturen in Friedberg lief freilich nicht alles nach Plan. Insbe-

sondere Lasse Schmid zollte der Hitze Tribut und blieb nach Patzern über die Hürden und im Weitsprung mit 3.547 Punkten als Elfter doch deutlich unter seinen Möglichkeiten. Für Leo Sauerer lief es bis zum Speerwurf ganz gut, im Stabhochsprung erzielte er mit 3,20m sogar eine neue persönliche Bestleistung, doch nach nur 16,99m im Speerwurf blieb ihm in der Endabrechnung Rang Neun mit 4.520 Punkten. Ausgezeichnet lief es dagegen für Michael Bruischütz: 12,21sec über 100m, Bestleistung mit



5,89m im Weitsprung, gute 9,35m mit der Kugel, und weitere Bestmarken im Hochsprung mit 1,73m und über die 400m mit 55,52sec. bedeuteten schon nach dem ersten Tag Platz Sieben im Fünfkampf. Am zweiten Tag konnte er sich mit 16,75 sec über die Hürden, 28,89m im Diskuswurf, guten 2,60m im Stabhochsprung, 35,64m mit dem Speer und tollen 4:53,49min. im abschließenden 1500m-Lauf noch um einen Platz auf Rang Sechs vorschieben. Mit 5.084 Punkten konnte er seine Hausmarke um über 200 Punkte verbessern. Am Ende konnten sich die drei aber über das Team-Gold richtig freuen.

Auch Samuel Vogl kam mit der Hitze nicht optimal zurecht und blieb insbesondere im Weitsprung, im Kugelstoßen und in seiner Paradedisziplin, dem Stabhochsprung etwas unter seinen Möglichkeiten. Mit 4.880 Punkten blieb er gute 100 Punkte unter seiner Bestmarke, verständlich bei den hohen Temperaturen. Immerhin bedeutete das in diesem Jahr wieder Silber, den gleichen Platz hatte er sich im Vorjahr, noch in der U20 startend, erkämpft.

*Josef Koller*

**Goldjungs:**  
*Lasse Schmid, Michael Brauschütz  
und Leonhard Sauerer in Friedberg*  
*Foto: Michael Duchardt*



## Sophie Sachsenhauser springt DM-Norm

3,60m bei Hofer Stabhochsprungmeeting am 29. Juni 2019

Eine weitere SWC Athletin wird Regensburg bei den Deutschen Meisterschaften vertreten: Sophie Sachsenhauser gelang beim 24. Internationalen Hofer Sparkassen Stabhochsprungmeeting der lang ersehnte Sprung über die Qualihöhe von 3,60m für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm Ende Juli.

Stabtrainerin Amelie Garatva, einst selbst eine Klasse-Stabhochspringerin mit 4,10m Bestleistung, strahlte übers ganze Gesicht: „Sophie hat die 3,60 geschafft!“. Endlich, im Laufe des Jahres war sie mehrmals denkbar knapp an der DM-Norm gescheitert, in Hof hat es jetzt endlich geklappt.

Dabei ließ sie sich vom Flair des hochklassig besetzten Stegspringens mitreißen: Bei den Männern hieß der Sieger immerhin Raphael Holzdeppe, auch seine Höhe kann sich mit 5,76m durchaus sehen lassen. Bei den Frauen gewann Stefanie Dauber mit 4,41m vor den beiden Tschechinnen Amalie Svabikova (4,16m) und Nikola Pöschlova (4,06m), Sophie sprang die fünftbeste Höhe.

Josef Koller







## SWC-Zoo gewinnt 2. und 3. KILA Kreisschülerrunde

*Toller Erfolg beim Heimspiel und bei Post Süd*

Schöne Erfolge feierten unsere Jüngsten bei den beiden KILA Runden. Beim Heimspiel am Weinweg konnten wir sensationelle elf Teams stellen, insgesamt waren knapp 150 Kinder am Start, alles hat reibungslos geklappt, vielen Dank an alle Helfer und ans Wettkampfbüro. Immerhin fünf Teams und knapp 50 Kinder waren bei der KILA Runde bei Post Süd am Start, auch diese Veranstaltung war ausgezeichnet organisiert. Und alle sechs Wettbewerbe gewannen die SWC-Teams.

In der U12 konnten am Weinweg die SWC-Giraffen vor den SWC-Panthern gewinnen, Platz Vier ging an die SWC-Kängurus und Platz Fünf an die SWC-Pumas. Bei Post Süd konnten sich die SWC-Panther im abschließenden Stadion Cross durch herausragende Laufleistungen noch auf Platz Eins schieben, die SWC-Pumas erreichten den siebten Platz.

In der U10 gab es am Weinweg gleich einen Dreifacherfolg: Es siegten die SWC-Zebras vor den SWC-Tigern und den SWC-Schmetterlingen. Platz Fünf ging an die Löwen und Platz Sieben an die Leoparden. Auch bei Post Süd landeten beide Teams auf dem Stockerl: Souveräner Sieg für die SWC-Tiger, Bronze für die SWC-Löwen.

Auch die U8 feierte beim Heimspiel einen Doppelerfolg: Es gewannen die SWC-Kolibris vor den SWC-Piraten, bei Post Süd gab es dann einen unangefochtenen Sieg für die SWC-Piraten.

Im September steht dann das Bezirksfinale an, dort hoffen wir in allen Altersklassen mit zwei Teams antreten zu können.

*Josef Koller*



**Erfolgreiche  
SWC-Leichtathleten U8-U12:  
Panther, Piraten und Löwen  
Fotos: Kathi Eigenstetter**



## **Top-Ergebnisse in Langquaid und Coburg**

**Maria Kerres läuft 10.000 m in 37:03,59 min**

Eine Reihe von SWC-Athleten nutzte das Wochenende vom 28.–30. Juni 2019 zu Testwettkämpfen. In Langquaid liefen Vincent Hitzler und Julian Donhauser die 1.200m in 11,80 bzw. 11,92sec. Tanja Ballisch überzeugte nach einer Verletzungspause mit guten 13,31sec. vor Kathrin Smarzoch mit 13,76sec. Isa Schmitt lief 14,75.

Auch die 400m-Läufer überzeugten mit einem Triple: Es gewann Markus

Schwemmer in 54,50sec. vor Hubert Beck in 55,12sec und Thomas Haslinger in 55,72sec. Isadora Cogo Badan gewann die Frauenkonkurrenz in 62,54sec, und 800m-Oldie Jens Wulff lief 2:24,45min. Im Weitsprung schaffte W50-Athletin Andrea Holzapfel 3,61 m.

Ein weiteres erfreuliches Ergebnis aus Coburg: Bei über 30 Grad gewinnt Maria Kerres den Coburger Läuferabend über 10.000m in guten 37:03,59 min.

## **Nancy Randig löst in Mannheim EM-Ticket**

**Quali für U20 EM in Borås (Schweden) abgehakt**

„Jetzt freue ich mich einfach auf die neue Erfahrung und will die Zeit in Schweden voll genießen. Endlich hat sich der ganze Aufwand gelohnt,“ platzte es aus Nancy heraus, nachdem sie endgültig das Ticket zur U20 EM in Borås gelöst hatte. Die Erleichterung war ihr ins Gesicht geschrieben. Drei Wochen, nachdem sie in Fränkisch Crumbach erstmals die Norm für die Europameisterschaft, 58,50m geworfen hatte, konnte sie bei der Bauhaus Junioren GALA am 29. /30. Juni in Mannheim erneut eine Top Leistung abrufen.

Insgesamt sieben Hammerwerferinnen hatte der DLV zum EM Qualifikationswettkampf nach Mannheim eingeladen, neben Nancy hatten die derzeit dominierende deutsche Nachwuchswerferin Samantha Borutta (TSG Mutterstadt) und Olivia

Fromm (LC Eilensburger Land) bereits die Norm geworfen. Die anderen vier Athletinnen waren nur knapp darunter. Es hieß also in Mannheim unter den ersten drei landen und möglichst nochmal die Quali werfen.

Der Wettkampf begann äußerst mühsam, zwei Fehlversuche, im dritten zeigte die Anzeigentafel lediglich 53,81 m an. Im vierten Durchgang gelang dann die Erlösung: 58,88m, nur knapp unter ihrer persönlichen Bestmarke von 59,50m. Und sie rückte auf Platz Zwei hinter Samantha Borutta vor, die mit 62,34 m einmal mehr nicht zu schlagen war. Und den Platz behielt sie bis zum Ende, im sechsten Versuch übertraf sie mit 58,71m insgesamt zum sechsten Mal die geforderte Weite.

*Josef Koller*



## SWC-Mehrkämpferinnen erzielen Bestleistungen

**Anna Lena Obermaier wird in Ratingen am 29./30. Juni 2019 drittbeste Deutsche**

Kai Kazmirek sorgte mit seinen 8.444 Punkten und der gelungenen Olympiquali für das Highlight beim diesjährigen Stadtwerke Mehrkampf Meeting in Ratingen. Und mittendrin im international besetzten Top Feld der Siebenkämpferinnen, den die Österreicherin Verena Preiner mit neuem Landesrekord und absolut hochwertigen 6.591 Punkten gewann, schlugen sich zwei SWC-Mädels äußerst wacker: Anna Lena Obermaier, als drittbeste Deutsche mit 5.535 Punkten und Isabel Mayer mit 5.397 Punkten konnten jeweils persönliche Bestmarken erzielen.

Gleich über die 100m Hürden gab es einen Auftakt nach Maß: Sowohl Isi mit 13,98sec. als auch Anna Lena mit 14,45sec. kamen nahe an ihre Bestleistungen heran, auch im Hochsprung blieben die beiden mit 1,74 für Anna Lena und 1,62 für Isi im Bereich ihrer Saisonbestmarken.

Etwas unglücklich war Trainer Stefan Wimmer mit dem Kugelstoßen, hier hatten beide vor kurzem erst mit neuen Bestleistungen gegläntzt, in Ratingen blieben sie mit 11,74m für Anna Lena und vor allem „nur“ 10,29m (BL 12,20 m) für Isabel doch etwas unter ihren Möglichkeiten. Ordentlich dann wieder die 200m, wo beide mit 25,35sec. (Isi) und 26,27sec (Anna Lena) nahe an ihre Bestleistungen heranliefen.

„Gute Leistungen, aber doch ein bisschen Luft nach oben,“ war das Fazit von Stefan Wimmer nach Tag eins.

Am zweiten Tag gab es dann nichts mehr auszusetzen: Isi erzielte dreimal Bestleistung, mit 5,91m im Weitsprung, 38,93m mit dem Speer und einem Quantensprung auf 2:23,06 min. (BL um 6 sec. gesteigert) über 800m.

Und auch für Anna Lena gab es hervorragende Resultate. Im Weitsprung (wo sie in Bernhausen noch mit 4,87m ein bisschen gepatzt hatte) erzielte sie mit 5,44m und im Speerwurf mit 43,88m Saisonbestmarken, und auch sie zeigte ein beherrztes 800m-Rennen und verbesserte sich auf 2:17,24 min.

Am Ende konnten beide mit neuem Siebenkampf-Hausrekord um die Wette strahlen, in der Endabrechnung belegten sie in dem Topfeld die Plätze Sieben und Elf.

Der Sieg ging wie erwähnt mit Landesrekord an Verena Preiner vor ihrer österreichischen Teamkollegin Ivona Dadic (6.461 Punkte) und der Niederländerin Nadine Broersen (6.232 Punkte).

*Josef Koller*

**Folgende Doppelseite:**

**Impressionen von der Laufnacht und der Sparkassen-Gala**

**Im Uhrzeigersinn von oben links**

**Maria Wenig im Weitsprung,**

**Isadora Cogo Badan, Luisa Jäger,**

**Isi Mayer über den Hürden,**

**Jacky Sterk übergibt das Staffelholz**

**auf Sophie Sachsenhauser zum Oberpfalzrekord,**

**Vincent Hitzler, Vanessa Sturm**

**und Vincent Schäfer vor seiner neuen 800m-Bestleistung**

**Fotos: Claus Habermann**



# LEICHTATHLETIK

*Impressionen  
von der  
Laufnacht  
und der  
Sparkassen-Gala  
am  
6./7. Juli 2019*



*Fotos: Claus Habermann*





## **Andi Plöbl verpasst knapp das Podest**

**Platz Vier bei Süddeutscher am 29./30. Juni 2019 in St. Wendel**

Ohne Medaille blieben die Regensburger Leichtathleten bei den Süddeutschen Meisterschaften in St. Wendel. Mit sechs Top-Acht-Platzierungen kann sich das Ergebnis aber trotzdem sehen lassen.

Zumal es bei zwei vierten Plätzen recht knapp war. Hochspringer Andi Plöbl verpasste mit übersprungenen 1,99m das Stockerl nur aufgrund der Fehlversuchs-Regelung. Und auch sein Schützling in der U18, Elias Hammouche schrammte als vierter mit übersprungenen 1,84m nur knapp am Treppchen vorbei. Hochzufrieden war U18-Kugelstoßer Nils Rößler: Er stieß persönliche Bestleistung mit 15,66m und ist nur mehr 14 cm von der DM-Quali entfernt. Einen weiteren fünften Platz schnappte sich 800m-Läuferin Lisa Lankes mit 2:20, 72min.

2,60m im Stabhochsprung bedeuteten Platz Sieben für Julia Lankes, eigentlich noch der U16 angehörig. Platz Acht für 1500m-Läufer Luca Pinter, der allerdings mit der Hitze gar nicht zurechtkam.

Leider musste die aussichtsreiche U18-4x100m-Staffel mit Maria Wenig, Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer und Lina Schubert aufgrund eines Wechselfehlers disqualifiziert werden, hier hatte man heimlich mit einer Medaille geliebäugelt. Im Einzel liefen Sonja, Maria und Hannah 12,83, 12,98 und 13,20 sec. über die 100m, Sonja zudem 26,70 sec. über 200m. Lina Schubert sprang als Zehnte in der U18 1,54m hoch, Julia Lankes erreichte 9,8m im Dreisprung und Nils Rößler 39,80 m mit dem Diskus.

## **DM Quali für Lisa Lankes und Sonja Thalhofer**

**Glänzende Ergebnisse bei Sparkassen Gala am 6./7. Juli 2019**

Fast durch die Bank erzielten die SWC-Athleten ausgezeichnete Ergebnisse bei der Sparkassen GALA im Uni Stadion. Herausragend aber waren die zwei DM-Qualis für Lisa Lankes über 800m in 2:16,71min. und Sonja Thalhofer mit 25,70sec. über 200m.

Die 4x100m-U20-Staffel mit Sonja Thalhofer, Hannah Nussbaumer, Maria Wenig und Luisa Jäger lief in 48,14sec. neuen

Oberpfalzrekord. Trainer Hans Merkl kam aus dem Strahlen gar nicht mehr heraus.

Auch unsere beiden Spitzen-Mehrkämpferinnen Isi Mayer und Anna Lena Obermaier lieferten mit 13,91 bzw. 14,61 sec. über die Hürden und 5,43m im Weitsprung (Anna Lena) Top Resultate ab. Und in der Staffel gab es zusammen mit Sophie Sachsenhauser und Jacky Sterck mit 48,50sec eine weitere Superzeit.



Fast durch die Bank tolle Zeiten liefen die Sprinter: Die Uhr blieb stehen bei 12,60 für Sonja Thalhofer, 12,63 für Maria Wenig, 12,86 für Sophie Sachsenhauser, 12,99 für Luisa Jäger, 13,17 für Hannah Nussbaumer 13,24 für Lisa Lankes und 13,83sec für Antonia Fehlner. Auch die Jungs standen dem in nichts zurück: Vincent Hitzler lief 11,61sec, Luca Pinter 11,76 und Julian Donhauser 11,77sec. Über 200m erzielten Luisa Jäger 26,66sec, Hannah Nussbaumer 26,81sec und Antonia Fehlner 27,92sec, bei den Jungs Vincent Hitzler 23,90sec.

Glänzend aufgelegt waren auch die Mittelstreckler von Udo Reichl und Hans Lang: Loretta Flöte lief unerwartete 4:52,15min über die 1500m und Isadora Cogo Badan (2:23,68min), Vanessa Sturm (2:25,05min)

und Franziska Mitterer (2:28,94min) steigerten ihre Bestmarken teilweise erheblich. Gute Zeiten auch bei den Männern für Hubert Beck (2:02,90min), Christoph Sturm (2:05,70min) und Thomas Haslinger (2:05,94min). Markus Schwemmer konnte sich über eine Last Minute Quali zur Bayerischen mit 53,69sec über 400m freuen. Und Jungster Vincent Schäfer schließlich pulverisierte mit 2:18,00min seine bisherige 800m-Bestmarke.

Nicht ganz optimal lief es für Hochspringer Andi Plöböl mit 1,95m und Platz Vier. Die Weitspringer Daniel Zsursza (6,12m), Julian Donhauser (5,84m), Maria Wenig (5,12m) und Emma Budig (4,76m) konnten ebenfalls gefallen.

*Josef Koller*

## **SWC-U14-Nachwuchs überzeugt in Eschenbach**

**29 Medaillen bei Einzel-Oberpfalzmeisterschaften am 6. Juli 2019**

Absolut überzeugen konnte unser U14-Nachwuchs bei den Bezirksmeisterschaften in Eschenbach. Insgesamt gab es 12x Gold, 9x Silber und 8x Bronze zu feiern, bei teils ausgezeichneten Leistungen.

Die meisten Titel holte sich M13-Athlet Justus Höhe, nämlich drei: im Hochsprung (1,48m), sowie im Weitsprung (4,74m) und im Kugelstoßen (10,12m) mit jeweils persönlicher Bestleistung. Dazu, nur denkbar knapp geschlagen, die Silbermedaille mit 10,83sec über die Hürden.

Eine Medaille mehr sogar, nämlich insgesamt fünf, gab es für Marius Humig, davon war die im Diskuswurf aus Gold (24,59m), im Hochsprung (1,39m) und mit dem Speer (28,93m), gab es Silber, und über die Hürden (11,18 sec) und im Weitsprung (4,34m) Bronze.

Unerwartet, dafür umso erfreulicher die beiden Titel für Loki Hachani in der M12 mit Kugel (5,84m) und Diskus (17,39m), in seiner Paradedisziplin, dem Speerwurf musste er sich allerdings trotz Bestleistung (26,07m) mit Silber begnügen.



Zweimal Bronze schnappte sich Fynn Braun mit Speer (23,49m) und Kugel (5,19m).

Einen Doppelsieg feierten in der W13 die Krumey-Zwillinger, Katharina gewann vor Theresa, beide pulverisierten mit 10,41 bzw. 10,69sec ihre bisherigen Bestmarken. Theresa holte sich dafür dann den Sieg über die Hürden (10,64sec) und die Silbermedaille im Weitsprung (4,29m). Einen weiteren Titel in dieser Altersklasse gewann Diskuswerferin Caroline Härtl mit sehr guten 21,59m, 800m Läuferin Caroline Pöpl holte mit Bestzeit von 2:46,72min eine Bronzemedaille. Knapp am Stockerl vorbei ging es für Anna Lena Härtl (Hoch 4./1,30m), Hannah Mehringer (Diskus 6./14,81 m), Eva Flierl (Kugel 7./5,78 m), Marie Kaiser (Hoch 7./1,231 m) und Lyssa Fernandes (Kugel 8./5,56 m).

Drei Goldmedaillen gab es in der W12 zu bejubeln. Für Vera Nagelmüller mit sensationellen 10,68sec über die Hürden,

sie holte außerdem 75m-Silber mit 10,53 sec und einer Steigerung um 5/10 sec. Außerdem für Marie Zellner, die mit Gold im Kugelstoßen (6,60m/PB), Silber im Diskuswerfen (15,56m/PB) und Bronze im Speerwurf den kompletten Medallensatz holte. Und schließlich für Hannah Murr mit guten 17,31m im Diskuswerfen, dazu schnappte sie sich noch Weitsprung-Bronze (4,16m). Silber und Bronze gab es für Franziska Ertl mit dem Speer (17,91m) und dem Diskus (15,01m). Und Lilith Stockmeier schließlich gewann Kugel-Bronze mit 5,67m.

Knapp am Stockerl vorbei ging es für Hochspringerin Sophia Rykala (1,21m/4.), Anja Lankes als Sechste über die Hürden und im Hochsprung mit jeweils PB, Katja Breit als Fünfte mit dem Speer (14,00m) und Zoe Kochanowa bei ihrem Wettkampf-Debut als Kugel-Fünfte (4,41m).

*Josef Koller*

## **Celia-Spieß-Festspiele in Eschenbach**

### **Auch U16 glänzt mit 24 Medaillen**

Nicht nur die U14, auch die U16 konnte in Eschenbach voll überzeugen und holte insgesamt 11x Gold, 5x Silber und 8x Bronze.

Allen voran einmal mehr Celia Spieß: vier Starts, vier Siege in der W14 mit durchweg hochkarätigen Leistungen:

12,51sec. über die Hürden, 5,03m im Weitsprung, 12,29m mit der Kugel und 31,22m mit dem Diskus, für die Bayerischen Meisterschaften beim Heimspiel zwei Wochen später in Regensburg ist sie bestens gerüstet. Für Laura Kögel blieb da trotz ebenfalls ausgezeichneter Leistungen nur Silber und zweimal Bronze:



Silber mit der Kugel mit tollen 11,21m und Bronze im Weitsprung (4,74m) und mit dem Speer (27,09m). Hannah Plutz mit sehr erfreulichen 13,88sec über 100m und Kati Ertl mit 2:40,00min über 800m holten zwei weitere Bronzemedailles in dieser Altersklasse. Knapp am Stockerl vorbei als Vierte mit 1,40 (PB) höhengleich mit Bronze sprang Charlotte Pattky.

Vier Titel gab es in der W15 mit tollen 10,79m und (leider verspäteter DM-Quali) im Dreisprung für Julia Lankes, dazu noch Bronze mit 4,63m im Weitsprung, Isa Schmitt mit guten 45,9sec und BM Quali über 300m, dazu ein kompletter Medaillensatz für Paulina Seitz mit Gold im Kugelstoßen (7,85m), Silber mit dem Diskus (17,59m) und Bronze mit 14,00sec über 100m. Gold und Silber schnappte sich Katja Bady mit dem Diskus (19,04m) und im Hochsprung (1,25m).

Einzelkämpfer in der M14 war Simon Bruischütz, er holte zweimal Bronze mit Diskus (22,05m) und Speer 24,59m), am meisten konnte er sich aber trotz Platz Vier über den Hürdenlauf freuen: 12,71sec bedeuten die B-Quali. Auch über 100m gab es mit 13,07sec eine schöne neue Bestleistung.

Dreimal Gold gab es in der M15: Simon Hahne gewann die 300m (42,95sec) trotz Austrudeln und den Speerwurf (26,50m), Silber gab es über 100m (12,98sec) und Bronze im Weitsprung (4,65m). Und Sebastian Seifert holte sich den 100m-Titel mit 12,85sec, dazu Kugel-Silber (9,23m) und Speer-Bronze (24,60m).

*Josef Koller*

## **Regina Graf Bayerische W60 Trail-Meisterin**

**Neues Format am 13. Juli 2019 in Veitshöchheim**

Neu im Meisterschaftsprogramm des Bayerischen Leichtathletik Verbandes sind die Trail Meisterschaften. 30 km mit 720 Höhenmetern gab es bei den ersten Bayerischen Meisterschaften in dieser Disziplin zu bewältigen.

Mit am Start zwei SWC-Athletinnen. Und für die beiden lief es recht gut: Stephanie Bötzl lief als Gesamt-Siebte in 2:41,02h ins Ziel, in ihrer Altersklasse, der W35, bedeutete das die Silbermedaille.

Noch besser lief es für Regina Graf. Regensburgs Lauf-Lady gewann souverän ihre Altersklasse, die W60 mit 3:04,30h, mit der Gesamt-15-schnellsten Frauenzeit ließ sie dabei aber das Gros der teils weit jüngeren Teilnehmerinnen hinter sich.

*Josef Koller*



## **Tolle Sprintzeit für Simon Kürzinger**

**Leichtathletik-Zwerge holen am 7. Juli 2019 in Bad Kötzing 29 Medaillen**

Auch die Leichtathletik-Zwerge hatten am ersten Juli-Wochenende ihren Einsatz. Und obwohl viele aus verschiedenen Gründen fehlten, gab es am Ende 29 Medaillen zu bejubeln.

„So schnell ist hier schon lange keiner mehr gelaufen“, schwärmte Chef-Organisator Alois Brandl über die 50m-Siegerzeit von Simon Kürzinger in der M11. Hier war er mit 7,53sec nicht zu schlagen, genauso wenig über die 800m, die er in 2:46,75min mit über 100m Vorsprung für sich entscheiden konnte. Silber gab es zudem im Hochsprung (1,18m) und Bronze im Weitsprung (3,85m). Michel Mehrein glänzte zweimal mit Platz Fünf (Hoch 1,14m/Weit 3,63m) und Benny Metzlee im Hochsprung (1,10m).

Auch in der M10 gab es einen Sieg, nämlich mit guten 32,00m im Ballwurf durch Florian Sperger. Elvis Drexler holte Silber über 50m (8,45sec) und im Weitsprung (3,47m), dazu Hoch-Bronze (1,10m).

Silber holte die 4x50m-Staffel mit Simon, Elvis, Michel und Florian.

In der M9 glänzte Lukas Zellner mit drei herausragenden Siegen über die 50m (8,34sec), im Weitsprung (3,58m) und mit dem Ball (28,50m). Silber gab es über die 800m (3:13,81min). Adrian Humig holte zwei Bronzemedailien mit tollem Endspurt über die 800m (3:15,08min)

und mit 9,13sec über die 50m. Maximilian Philippens belegte Platz Sechs mit 19,00m im Ballwurf. In der M8 holte Anton Reisinger Weitsprung-Bronze mit 2,80m.

Die Staffel mit Lukas, Adrian, Anton und Maximilian holte Bronze, leider wurde Lukas beim Wechsel behindert, sonst wäre sogar noch mehr drin gewesen.

Überragende W11-Athletin war Sophia Rykala mit vier Siegen, über 50m (8,03sec), im Weitsprung (3,96m) und mit sehr guten 1,26m im Hochsprung. Titel Nummer Vier holte sie gemeinsam mit Lena Weißgerber, Maria Lankes und Carlita Neugebauer über 4x50m. In der W11 gab es dazu Weitsprung-Silber für Lena Weißgerber mit 3,64m.

Zweimal Gold holte in der W10 Maria Lankes im Hochsprung (1,18m) und mit tollen 32,00m im Ballwurf. Carlita Neubauer gewann Bronze über 50m (8,40sec) vor Hannah Mehringer (8,79sec)

In der W8 holte Lea Wimmer den kompletten Medaillensatz: Gold über 50m (9,29sec), Silber im Weitsprung (3,10m) und Bronze im Ballwurf (15,50m). Katharina Reiter wurde Ball-Vierte, in der Staffel gab es zusammen mit Lisa Philippens und Kiki Drexler Bronze. Lisa Philippens schließlich gewann in der W7 Ball Silber mit 13,00m.

*Josef Koller*



## Moritz Geldhäuser überspringt 4,01m

Stabhoch-Oberpfalzmeisterschaften am Weinweg am 5. Juli 2019

Moritz Geldhäuser sorgte für das über-  
ragende Ergebnis bei den diesjährigen  
Stabhoch-Oberpfalzmeisterschaften  
am Weinweg. Trotz abiturbedingtem  
Trainingsrückstand übersprang der  
U20-Athlet ohne Fehlversuche 4,01m  
und musste erst bei der neuen Bestmarke  
von 4,21m passen. Gerade rechtzeitig  
vor der Bayerischen kommt er wieder  
in Schwung: „Jetzt will ich bei der Medail-  
lenvergabe auch ein Wörtchen mitreden.“,  
so sein Statement nach dem Springen.  
Auch Bruder Philipp gefiel bei der Bezirks-  
meisterschaft als Mönnersieger mit  
ordentlichen 3,56m.

Mit neuer Bestmarke von 3,16m kommt  
auch M15-Athlet David Ringlstetter nach  
dreimonatiger Verletzungspause gerade

rechtzeitig vor der Bayerischen wieder  
in Schuss. Die M14 gewann Simon Brui-  
schütz (2,46m), in der M13 siegte Marius  
Humig (2,36m) und in der M12 trug sich  
Moritz Bülöw (1,56m) vor Loki Hachani in  
die Siegerliste ein.

Im weiblichen Bereich erzielte  
W14-Athletin Emma Wittmann mit 2,66m  
die beste Leistung, hinter ihr sprang Kathi  
Ertl 2,56m. Mit der gleichen Höhe siegte  
in der W14 Julia Lankes, die W13 gewann  
Katharina KrumeY vor der höhengleichen  
Lyssa Fernandes. Und in der W12 schließ-  
lich siegte Franziska Ertl mit guten 1,96m.

*Josef Koller*



**Entspannt:**  
Die Starter-  
Riege bei den  
OM Mehrkampf/  
Jedermann-  
Zehnkampf am  
letzten Juli-  
Wochenende  
Foto: Müller-Popp

## **Speer-Bayertitel für Anna Lena Obermaier**

**SWC-Athleten holen zwölf Medaillen bei Bayerischer am 13./14. Juli in Augsburg**

„Rundum zufrieden,“ war das Fazit von Spartenleiter Michael Duchardt zur Bayerischen Meisterschaft der Aktiven, U20 und U18 im Augsburger Rosenstadion. Zwölf Medaillen waren die Ausbeute des SWC-Teams, und mit weiteren sieben vierten Plätzen sowie der unglücklichen Disqualifikation der U18-Mädchenstaffel, Flaggsschiff von Trainer Hans Merkl, hätte es sogar noch besser laufen können.

Allerdings glänzte „nur“ eine Medaille golden, nämlich die von Siebenkämpferin Anna Lena Obermaier im Speerwurf, wo sie mit 45,29m nahe an ihre Bestleistung heranwarf und überraschend die Frauenwertung für sich entscheiden konnte. Mit Platz Zwei im Hochsprung (1,66m) und dem dritten Rang über die 100m Hürden in 14,84sec komplettierte sie ihre persönliche Medaillenausbeute. Mehrkampf-Kollegin Isi Mayer stand ihr in nichts nach: mit 14,04sec über ihre Paradedisziplin, die 100m Hürden verpasste sie Gold nur um 3/100 Sekunden, im Weitsprung gab es Bronze für 5,62m und im Hochsprung Platz Fünf mit 1,61m.

Gemeinsam mit Marion Brunner, Jacky Sterk und Sophie Sachsenhauser holte sie zudem Staffel Silber über die 4x100m in 48,62sec. Jacky Sterk zeigte sich dabei im Schnelligkeitsbereich deutlich verbessert mit sehr guten 12,26sec und Platz Vier über die 100m, im Weitsprung konnte sie die Schnelligkeit noch nicht ganz umsetzen und belegte mit 5,61m und 1 cm Rückstand auf Teamkollegin Isi Mayer

ebenfalls Rang Vier. Tanja Baling überzeigte mit 12,97 bzw. 26,59sec über die 100 und 200m.

Ohne Medaille blieben die SWC-Männer, Andi Plößl verpasste in einem starken Hochsprungfeld knapp Bronze trotz übersprungener 2,00m. Ordentlich verkaufte sich die 4x100m-Männerstaffel mit Moritz Geldhäuser, Marc Steger, Samuel Vogl und Markus Schwemmer, die mit 45,17sec und Platz Sieben das erhoffte Top-8-Ergebnis erreichte. Vom Staffellauf etwas angeschlagen konnte Moritz Geldhäuser tags darauf nicht wie gewohnt ins Stabhochsprung-Geschehen eingreifen, immerhin überquerte er noch 3,60m und sicherte sich die U20-Silbermedaille. Markus Schwemmer lief die 400m in 53,75sec.



*Die Silber-Staffel des SWC - Foto: Günter Sterk*

Bei den U20-Mädchen glänzte Stabhochspringerin Sophie Sachsenhauser mit 3,60m und Silber, zudem holte sie mit 5,42m Weitsprung-Bronze.



Luisa Jäger erreichte erfreulicherweise das 100m-Finale und belegte dort mit 12,77sec Platz Fünf. Auch die U18-Mädchen holten eine Medaille, nämlich Bronze durch 800m-Läuferin Lisa Lankes, die mit 2:18,33min ein weiteres Mal die DM-Norm unterbot. 200m-Vierte wurde Sonja Thalhofer und Lina Schubert belegte mit neuer Bestleistung von 1,64m im Hochsprung den siebten Platz. Maria Wenig und Hannah Nussbaumer liefen die 200m in 12,85 bzw. 13,21 sec, Hannah die 200m in guten 26,98sec.

Erfreulicherweise gab es auch für die U18-Jungs drei eher unerwartete Medaillen: Silber für Weitspringer Luca Pinter, der mit tollen 6,52m seine Bestleistung pulverisierte und mit seinen Staffelfolkollegen Leo Sauerer, Vincent Hitzler und Julian Donhauser mit DM-Norm in 44,73sec eine weitere Silbermedaille holte. Und schließlich Bronze für Hochspringer Elias Hammouche mit guten 1,86m. Die 400m-Hürdenläufer Leo Sauerer und Michael Bruischütz belegten in 62,08 bzw. 62,90sec die Plätze Vier und Fünf. Und Nils Rößler warf zweimal knapp am Stocker vorbei mit 15,07m im Kugelstoßen und 42,11m im Diskuswerfen als jeweils Vierter. Vincent Hitzler lief sehr gute 11,54 bzw. 23,71sec über 100 und 200m, Julian Donhauser 11,71sec über 100 und Luca Pinter 24,05sec über 200m

*Josef Koller*

**Noch zweimal Silber:**

**Oben Luca Pinter  
und unten Luca mit den Staffelfolkollegen  
Julian Donhauser, Vincent Hitzler und Leo Sauerer mit  
ihrem Trainer Michael Duchardt**

**Fotos: Duchardt**





# LEICHTATHLETIK







*Impressionen von den Bayerischen in Augsburg:*

*Im Uhrzeigersinn Markus Schwemmer und Samuel Vogl, Sonja Thalhofer, Lisa Lankes, Jacky Sterk im Weitsprung, Anna Lena Obermeier im Speerwurf und Lina Schubert beim Hochsprung*

*Fotos:*

*Claus Habermann*

*Seiten 48-49:*

*Das Clubheft-Coverteam Vroni, Fredy und Susanne*

*Foto: Christian Frimberger*









## **Markus Eigenstetter Deutscher Hürdenmeister**

**M55-Titel über 100m Hürden am 13. Juli 2019 in Leinfelde**

„Ein bisschen Druck war schon da,“ so Markus Eigenstetter nach seinem souveränen Hürdensieg bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Leinfelde. Schließlich hatte er im Feld von Deutschlands besten M55-Hürdenläufern die beste Meldezeit hingelegt. Im Finale schien es dann spielend zu gehen, er gewann den Lauf locker mit tollen 16,44sec dem Regen trotzend mit fast einer Sekunde Vorsprung auf den zweitplatzierten Klaus-Dieter Hutter aus Essingen.

Dass es auch anders gehen kann musste er am zweiten Tag verspüren: Auch über die 400m Hürden lag er lange aussichtsreich, wurde jedoch kurz vor dem Ziel

abgefangen und verpasste als Vierter äußerst knapp die Stockerlplätze. Teamkollege Josef Eberl konnte die guten Trainingseindrücke im Hochsprung nicht ganz umsetzen. Bei Nieselregen sprang er 1,49m hoch, immerhin Platz Sechs in seiner Altersklasse, ebenfalls der M55. Auch Andrea Holzappel lag über die 300m Hürden lange aussichtsreich, an der vorletzten Hürde blieb sie hängen, am Ende blieb ein ordentlicher siebter Platz in 59,05sec. Urte Poschwatta belegte über die 80m Hürden Platz Sechs in 14,66sec.

*Josef Koller*



### *Konditorei-Café Orlando di Lasso*

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

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



## Zwei Tage Leichtathletikfest am Weinweg

**Bayerntitel für Loretta Flöte und Celia Spieß - BM U16/U23 am 20./21. Juli 2019**

Einige Schweißtropfen standen noch auf der Stirn des Organisationskomitees um Peter Nussbaumer und Michael Duchardt, doch nach dem letzten Wettbe-

werb der Bayerischen U23/U16 Leichtathletik-Meisterschaften am Regensburger Weinwegstadion machte sich zunehmend ein Lächeln breit.

Das Mammutprogramm mit 82 Wettbewerben und fast 750 Teil-

nehmern an zwei Tagen war erfolgreich zu Ende gegangen, es gab viel Lob seitens der Teilnehmer und der Offiziellen des BLV.

„Es gibt immer ein paar Kleinigkeiten die man noch besser machen kann, aber insgesamt ist die ganze Veranstaltung reibungslos abgelaufen,“ so das Fazit von SWC-Cheforganisator Peter Nussbaumer.

Und auch sportlich lief es durchaus erfolgreich ab, zwei Titel und insgesamt 13 Medaillen waren die Ausbeute der Regensburger Athleten an diesem Wochenende. Die beiden Titel gingen dabei auf das Konto von zwei SWC-Athletinnen: Völlig überraschend holte sich 1500m U23-Läuferin Loretta Flöte Gold in einem Herzschlagfinale mit 3/100



*Links:  
Loretta Flöte  
im 1500m-Rennen  
Foto: Claus Habermann*

*Hier:  
Sonja Thalhofer übergibt auf  
Hannah Nussbaumer  
Foto: Jürgen Klaus*



# Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler  
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center  
- Neutraubling

**AUTO**team



Lackier- und Karosserie Center  
- Sinzing

**AUTOGLAS**  
SPEZIALIST



[www.autohaus-schroedl.de](http://www.autohaus-schroedl.de)

[www.autoglas-spezialist.com](http://www.autoglas-spezialist.com)

# AUTOGLAS

SPEZIALIST

■ Scheibentausch  
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur  
■ Alle Versicherungen

vor der Aschaffenburglerin Julia Holl in 4:51,87min. Nach einem Bummelrennen bis zur 1000m-Marke ging in der letzten Runde die Post ab, Loretta hatte als erste einen langen Spurt angezogen, aus der fünfköpfigen Führungsgruppe konnte lediglich Julia Holl folgen. Und die beiden bekämpften sich bis zur Ziellinie, nach der Zielfotoauswertung, als der Name Flöte auf der Anzeigentafel erschien, strahlten Athletin und Trainer Udo Reichl um die Wette. Im gleichen Rennen landete Loretta Teamkollegin Vanessa Sturm mit guten 5:03,55min auf Platz Fünf.

Für Titel Nummer Zwei sorgte W14-Athletin Celia Spieß mit dem Diskus. 33,09m bedeuteten persönliche Bestleistung und letztendlich den unangefochtenen Sieg vor der Eckentalerin Deliane da Cruz. Das gleiche Duell gab es im Kugelstoßen, hier hatte die Mittelfränkin knapp die Nase vorn. 11,42m bedeuteten Silber für Celia, ganz knapp vor Teamkollegin Laura Kögel, die mit erfreulichen 11,40m und Bronze sogar Trainer Günther Bösl überraschte. Silber holte 3000m-Floh Vincent Schäfer in einem beherzten Rennen mit sehr guten 10:00,88min. Eine weitere Silbermedaille schnappte sich M15-Stabhochspringer David Ringlstetter mit 3,35m höhengleich mit dem Sieger. Im gleichen Wettbewerb wurde Simon Hahne ebenfalls mit Bestleistung von 3,20m Vierter.

Weitere sieben Bronzemedailles gab es zu bejubeln. Für die SWC-U23-Stabhochspringerin Sophie Sachsenhauser

mit 3,60m, M15-Hammerwerfer Sebastian Seifert (22,69m), W1-Stabhochspringerin Kathi Ertl (2,80m) und die beiden U23-4x100m-Staffeln bei den Mädchen mit Hannah Nussbaumer, Sonja Thalhofer, Maria Wenig und Luisa Jäger und bei Jungs mit Moritz Geldhäuser, Vincent Hitzler, Luca Pinter und Julian Donhauser.

Zweimal den unterschätzten vierten Platz holte sich Julia Lankes im Stabhochsprung (2,75m) und im Dreisprung der W15 (10,34m). Den gleichen Platz holte sich Jacky Sterk im U23-100m-Finale mit starken 12,21sec. sowie W14-Stabhochspringerin Emma Wittmann mit 2,70m. Platz Sechs belegte die zweite SWC-U23-Staffel mit Tanja Balling, Linda Stiersdorfer, Kathrin Smarzoch und Emilie Durst sowie M14-Stabhochspringer Simon Bruischütz (2,40m). Den siebten Platz gab es für den erst 13jährigen SWC-Nachwuchshochspringer Justus Höhe in der M14 (1,50m). Platz Acht erkämpfte sich M14-Stabhochspringer Marius Humig (2,40m).

Tanja Balling lief gute 13,05 bzw. 26,90 sec über 100 und 200m und verpasste knapp die Finals. Alisa Krüger lief in der W14 die 100m in 13,74sec und die Hürden in 13,71sec. Die Staffel der U16 mit Hannah Plutz, Alisa Krüger, Celia Spieß und Laura Kögel verpasste ebenfalls nur knapp den Endlauf mit 52,35 sec. Und 1500m-U23-Läufer Christoph Sturm wurde mit guten 4:17,58min Zehnter.

*Josef Koller*

## **DM-Silber für Nancy Randig**

**Sophie Sachsenhauser auf Platz Sieben - Ulm, 26. - 28. Juli 2019**

„Eigentlich wäre ich mit den 56,82m in Schweden zufrieden gewesen, schade war nur, dass das Finale drin gewesen wäre, wenn ich im Bereich meiner Bestleistung geworfen hätte,“ damit hakte Nancy Randig das Erlebnis Europameisterschaft ab und richtete den Fokus auf die Deutschen U20-Meisterschaften in Ulm. Und mit vollem Erfolg: Mit 57,44m holte sie wie im Vorjahr die Silbermedaille im Hammerwurf hinter Dauerrivalin Samantha Borutta aus Mutterstadt. Und setzte damit die Krone auf eine hervorragende Saison.



Eine weitere SWC-U20-Athletin sorgte für Furore: Sophie Sachsenhauser steigerte in Ulm ihre Bestleistung um 10cm auf 3,70m und belegte damit im Stabhochsprung Platz Sieben.

Und auch die U18-4x100m-Staffel mit Hannah Nußbaumer, Sonja Thalhofer, Maria Wenig und Lina Schubert lief mit 48,47sec einen neuen Oberpfalzrekord und erreichte das B-Finale. Dort landeten sie letztendlich auf einem guten 13. Platz. Bereits zuvor hatte 800m-Läuferin Lisa Lankes mit ausgezeichneten 2:15,72min über 800m ihre Bestleistung klar gesteigert und nur denkbar knapp das Finale verpasst.

Auch die Jungsstaffel, die sich nur knapp für die DM qualifiziert hatte, verbesserte in der Besetzung Leo Sauerer, Julian Donhauser, Vincent Hitzler und Luca Pinter mit 44,57sec ihren Hausrekord und lief im Vorlauf die insgesamt 20-beste Zeit. Und auch 200m-Läuferin Sonja Thalhofer konnte als 13. mit sehr guten 25,71sec voll überzeugen.

*Josef Koller*

## **SWC holt acht Mehrkampf-Oberpfalztitel**

**Celia Spieß fit für Deutsche Blockmeisterschaft - Regensburg, 27./28. Juli 2019**

Acht Titel blieben zuhause am Weinweg bei den Mehrkampf-Oberpfalzmeisterschaften, einmal mehr liebevoll im Rahmen des Jedermannzehnkampfes ausgerichtet. Dabei gab es bei den Männern Silber und Bronze für Amon Schmid (4296 P.) und Fredi Buslaps (4224 P.) und bei den Frauen Bronze für Vroni Plank.

In der U18 holte sich Luca Pintér den Fünfkampf-Titel mit 2935 Punkten, Bronze gab es für Julian Donhauser (2704 Punkte). Und zusammen mit Vincent Hitzler, Nicolas Haimerl und Paul wenig gab es Team-Gold. Nicolas und Paul holten tags drauf noch Silber und Bronze im Zehnkampf.



Bei den Mädchen gab es Doppel Silber für Celina Wegner im Vier-, und Siebenkampf (1844/2836 P.), Emilia Schmitt holte jeweils Bronze (1710/2640 P.).

Drei Titel gab es für David Ringlstetter im Vierkampf, im Neunkampf der M15 und im Team mit Marius Humig und Simon Bruischütz. Marius gewann zusätzlich M14-Silber mit 3653 Punkten und BM-Quali, Simon Bruischütz holte sich zwei M14-Bronzemedailles ab. Zweimal Silber gab es außerdem für Elias Ourad in der M15.

Gut gerüstet zeigte sich Celia Spieß beim Vierkampf-Sieg der W14 für die Deutschen Blockmehrkampfmeisterschaften. Gemeinsam mit Laura Kögel, Alisa Krüger, Emma Wittmann und Julia Lankes gab es

zudem Vierkampf-Team-Gold vor dem Silber-Team mit Theresa und Katharina Krumey, Charlotte Pattky, Katja Bady und Lena Manz. Julia holte zudem Einzel-Silber in der W15 vor Katja Bady, die hier Bronze und dann im Siebenkampf Silber gewann. Siebenkampf-W14-Bronze gab es für Laura Kögel, gemeinsam mit Emma Wittmann und Charlotte Pattky holte sie auch Team-Gold. Die Team-Bronzemedaille ging an Theresa Krumey, Alisa Krüger und Katja Bady.

*Josef Koller*

**SWC-Fünfkämpfer-Nachwuchs  
beim Jedermann-Zehnkampf am 28. Juli 2019**

**Foto: Eigenstetter**





SWC-Mädels in Flug und Lauf:  
Sophie Sachsenhauser mit dem Stab über 3,70 (7. Platz)  
Sonja Thalhofer über 200m in 25,71 sec (Platz 15)





*Lisa Lankes  
über 800m  
in 2:15:72 min*

*Hannah Nussbaumer  
und Lina Schubert in der  
4x100m-Staffel  
mit 48,47 sec (Platz 5)*



## **Deutsche Jugendmeisterschaften in Ulm**

**27./28. Juli 2019**

*Alle Fotos: Claus Habermann*

## **Christoph Sturm ist der Kronprinz am Berg**

**Männer-Silber und U23-Gold  
am 5. August 2019 am Tegelberg**



Seit Jahren zeigt Christoph Sturm herausragende Leistungen im Berglauf. Doch bei den diesjährigen Bayerischen Meisterschaften am Tegelberg in Schongau lieferte er sein Meisterstück ab. Lediglich dem bereits international in Erscheinung getretenen Weidener Berglaufspezialisten Maximilian Zeus (LG Telis) ließ er den Vortritt. In der Männerwertung holte er sich souverän die Silbermedaille.

Und in der Juniorenwertung der U23 dominierte er von Anfang an das Geschehen. Am Schluss blieb er mit 43:18,7min auf

der 8 km langen und mit 900 Höhenmetern zu bewältigenden Strecke deutlich vor den beiden anderen Medaillengewinnern, Tobias Ritter aus Ebershausen (47:01,2 min) und Simon Eisele (SpVgg Auerbach / Streitheim, 49:12,5 min). Mit guten Bahnergebnissen hatte Christoph schon die ganze Zeit überzeugen können, doch mit einer derartigen Top-Leistung in seiner Lieblingsdisziplin, dem Berglauf, hatte auch Trainer Hans Lang, der über beide Ohren strahlte, nicht gerechnet.

*Josef Koller*





## **Nancy Randig und Isi Mayer überzeugen in Berlin**

### **Top-Ergebnisse für SWC-Mädels bei den Deutschen Meisterschaften**

Zwei Athletinnen vertraten den SWC bei den Deutschen Leichtathletik Meisterschaften am 3./4. August 2019 im Berliner Olympiastadion. Und beide konnten voll überzeugen. Die noch der U20 angehörende Nancy Randig erreichte eine Woche nach ihrem Silbercoup bei der Deutschen Jugendmeisterschaft erstmals bei einer Deutschen Frauenmeisterschaft das Finale. Und holte sich dort mit einer guten Weite von 56,82m den achten Platz.

Und unsere zweite Athletin, Isi Mayer, kam sogar mit einer neuen Bestleistung zurück nach Regensburg. Mit 13,80 sec. verbesserte sie ihren Hausrekord über 100m Hürden um eine weitere 1/100 Sekunde. Den Endlauf der besten acht Läuferinnen verpasste sie nur knapp um 19/100 Sekunden.

*Josef Koller*

## **Celia Spieß Deutsche Mehrkampf-Meisterin**

### **SWC Talent gewinnt W14 Wurf am 10./11. August 2019 in Lage**

Mit dem sensationellen Deutschen Meistertitel für Celia Spieß endeten die diesjährigen Deutschen Blockmehrkampfmeisterschaften in Lage. Am Ende war das Podest das Gleiche wie bei der Bayerischen Meisterschaft. Celia gewann mit 2572 Punkten vor der Eckentalerin Deliane daCruz mit 2558 Punkten und Alina Hörl von der LG Fichtelgebirge mit 2527 Punkten. Als beste Nicht-Bayerin landete Isabel Utz aus Württemberg von der SG Weinstadt auf Rang Vier.

Dabei lief längst nicht alles nach Plan, sie blieb fast 90 Punkte hinter ihrer Topleistung bei der Bayerischen.

„Celia war sehr nervös, sie kam direkt aus dem Urlaub und fand schwer in den Wettkampf,“ befand ihr Trainer Günter Bösl. „Ihr gutes Wurfniveau hat letztendlich den Ausschlag gegeben.“

*Celia mit Trainer Günter Bösl  
in Lage (NRW)*



Mit guten 12,86 Sekunden über die 80m Hürden, der besten Zeit aller Teilnehmerinnen, war sie in den Wettbewerb gestartet, danach blieb sie mit 4,68m im Weitsprung unter ihren Möglichkeiten. Auch mit der Kugel war sie in diesem Jahr schon deutlich weiter als die gestoßenen 10,99m, es war trotzdem eine der besten Weiten im Feld.

Etwas unglücklich war sie mit den 13,80 Sekunden über die 100m, auch hier war sie in diesem Jahr schon deutlich schneller gelaufen.

Vor dem abschließenden Diskuswerfen fiel sie damit auf den fünften Platz zurück und lag erstmals nicht in den Medaillenträngen. Mit einem ausgezeichneten Wurf auf 31,72m katapultierte sie sich wieder zurück an die Spitze des Feldes und holte sich knapp den Deutschen Meistertitel vor ihren bayerischen Dauerrivalinnen.

Es blieb der einzige Meistertitel für den Bayerischen Leichtathletikverband bei dieser Meisterschaft.

*Josef Koller*

## **Drei Wochen lang Ferienspaß am Weinweg**

### **Faszination und Vielfalt der Leichtathletik erleben**

Auf den folgenden Seiten gibt es Eindrücke von unseren drei Ferienwochen Olympia Kids am Weinweg für insgesamt 241 Kinder. Bedanken möchten wir uns bei den Organisatoren und bei den

43 Übungsleitern, die das Feriencamp möglich machten, und bei Leichtathletikwart Josef Koller, der es sich ausgedacht und aus der Taufe gehoben hat.





## **Ferien- aktion**

**Olympia Kids  
Sommerferien  
2019**

Fotos:  
Leonhard Sauerer





# LEICHTATHLETIK







# LEICHTATHLETIK







*Trainerteam der  
Olympia Kids  
Ferienwochen*

*Fotos:  
Leonhard Sauerer*

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



# Sich was gönnen ist einfach.



[sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://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



## Neu: Volleyballgruppe beim SWC

*Einins!!! Zweiiii! Uuund: Smash!!*

Nun ja, so ganz perfekt spielen wir nicht Volleyball. Wir probieren es aber immer öfter. Wir, das sind etwa sechzehn regelmäßig oder manchmal auch eher wenig regelmäßig anwesende Spieler\*innen der neuen Volleyball-Gruppe des SWC. Wir sind ein bunter Haufen von Leuten im Alter zwischen 40 und 60 Jahren aus den verschiedensten Berufsgruppen, die Spaß am Gemeinschaftssport haben.

Unsere Gruppe bildete sich 1984 unter der Obhut der SpVgg Stadtamhof. In all den Jahren sind natürlich immer wieder

neue Spieler\*innen gekommen und bewährte gegangen. Für uns steht die Freude am Spiel und die Freundschaft im Vordergrund. Nach dem Training – das meist nach einer kurzen Aufwärmphase und dem Einspielen aus dem Spiel besteht – heißt es deshalb auch immer: Ab in die Pizzeria. Wer teilt mit wem die Pizza? Was gibt's bei dir Neues?

Natürlich feiern wir immer auch gemeinsam Weihnachten und beenden die Saison mit einer Grillparty. Wir versuchen auch, mindestens einmal im Jahr eine

*Neu im SWC: Die Volleyballer „Netzkante Stadtamhof“ - Foto: Michael Lehmann*





gemeinsame Wanderung, zuweilen auch über's Wochenende, zu unternehmen.

Für uns steht wie gesagt, der Spaß am Spiel im Vordergrund. In unseren Anfangszeiten nahmen wir auch an Freizeitturnieren teil und waren bekannt, berühmt und berüchtigt unter dem Namen „Netzkante Stadtamhof“ und haben immer erfolgreich den vorletzten Platz verteidigt. Diese Tradition könnte durchaus wieder aufgenommen werden, vielleicht auch mit dem Ziel nicht Vorletzter zu werden.

Von unserem Vereinswechsel versprechen wir uns, dass wir neue Spieler\*innen finden, die regelmäßig zu uns kommen und unser Team so stabilisieren, dass mittwochs von 18 Uhr – 19.30 Uhr in der Turnhalle der Gerhardingerschule ein schönes Spiel z'sammgeht.

Also, wenn Du Volleyball spielen kannst, melde Dich bei uns. Wir freuen uns auf Dich.

*Michael Lehmann*

### **Training:**

Mittwoch 18.00 Uhr – 19.30 Uhr  
Turnhalle Gerhardingerschule,  
Andreasstraße 19, Stadtamhof  
(Parken am Schulparkplatz)

### **Kontakt:**

Michael Lehmann  
volleyball@swc-regensburg.de



*Volleyballer  
beim Ausgleichstraining*

*Foto: Christian Aumüller*



# 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 (eigentlich bis spätestens 30. August 2019) an [breitensport@swc-regensburg.de](mailto: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.



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

Gesundheitsstützpunkt

## 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](http://www.schulen-pindl.de/uebertritt)**







## Tipps und Tricks der Profis

*IIHA in Regensburg*

IIHA = Internationale Icehockey Akademie klingt nicht nur professionell, sondern steht mittlerweile seit drei Jahren für eine Woche Eishockeycamp in Regensburg vom Feinsten. Auch dieses Jahr hatten sich wieder für das vom EVR –Topstürmer Peter Flache organisierten Camp fünfzehn Spieler des SWC angemeldet. Insgesamt 30 Teilnehmer konnten sich jeden Abend für eineinhalb Stunden Tipps und Tricks von wirklichen Profis zeigen lassen. So waren unter anderem Patrick Ehelechner, langjähriger DEL-Torwart, Malcolm Southerland, Marcel Juhaz, Thomas Gulda, Richard Divis und Vitali Stähle von der Partie.

Trainiert wurde insgesamt auf fünf Stationen pro Eiszeit. Schnell konnte jeder seine individuellen Schwächen erkennen und sie mit den vielen individuellen Tipps versuchen zu verbessern. Die Woche verging wie im Flug und man machte wieder die ein oder andere Bekanntschaft weit über die Regensburger Grenzen hinaus. So erhielten wir Spieler vom SWC

eine Einladung der Hamburger Huskies für ein Freundschaftsspiel im März 2020. Ob es zu dieser spannenden Begegnungen kommen wird und was wir dabei erleben werden, darüber mehr im nächsten Heft.

Zusätzlich sei darauf hingewiesen, dass das Trainingscamp auch für zwei Wochen von morgens bis nachmittags für Kinder aller Altersklassen stattfand. Hierbei gilt für uns heraus zu heben, dass drei Nachwuchsspieler der SWC Flyers, Simon Schiekofer, Lukas Renner und Ferdinand Zellner als Co-Trainer dafür engagiert wurden. Und darf man den Worten des Headcoach Peter Flache Glauben schenken, haben die drei Jungs einen super Job gemacht. Zu dieser Auszeichnung möchten wir unseren Spielern herzlich gratulieren. Abschluss fand das Camp auch dieses Jahr wieder durch das traditionelle Kabinenfest. Mehr, als dass es hier feucht und fröhlich zugeht, wird nicht verraten.

*Michael Zellner*

## *Rafting, Feuerwehrfest und Traktortreffen*

### *Sommertrainingslager in Inzell*

Auch wenn es jedes Jahr ein befremdliches Gefühl ist im Hochsommer zum Eishockeycamp nach Inzell aufzubrechen, überwiegt schon seit Jahren die Vorfreude auf dieses Event der anderen Art. Gebeutelt von einer Vielzahl von Verletzungen unmittelbar vor Campbeginn mussten wir auf sechs Spieler verzichten.

Trotzdem waren es immer noch 20 Spieler, die sich am letzten Juni-Wochenende wieder auf den Weg nach Oberbayern machten, um den ersten Kontakt der Saison mit dem Eis zu suchen. Das ganze Wochenende herrschten traumhafte Wetterbedingungen. So wurde jede freie Minute genutzt, um sie entweder auf einer Alm mit Brotzeit auszufüllen oder um eine sagenhaft schöne Rafting-Tour auf der reißenden Ache durchzuführen. Ob beim Frühstück, bei der Brotzeit vor der Hütte hoch über der Eishalle oder

zuletzt auf dem nächtlichen Fest der Freiwilligen Feuerwehr von Inzell ergaben sich viele lustige und interessante Gespräche.

Wer jedoch dachte, dass er am Sonntag in dem ländlichen Idyll vor der letzten Auszeit gemütlich ausschlafen könnte, wurde eines Besseren belehrt. Denn ein wohl traditionelles Traktortreffen direkt vor unseren Zimmern ließ zu früher Morgenstund selbst den tiefsten Tiefschläfer aus dem Schlaf hoch schnellen als sich insgesamt 16 Traktoren festlichst geschmückt auf den Weg Richtung Kirche machten.

Einen würdigen Abschluss fand das diesjährige Trainingslager nach vier intensiven Eiszeiten wieder im legendären Gasthof Adlgass. Somit konnten wir alle zufrieden und ausgepowert nach Hause fahren. Nur den schon lang geplanten Besuch hoch







oben am Frillensee (früheres Eisstadion von Inzell) blieben wir schuldig. Aber für uns ein guter Grund auch nächstes Jahr wieder in diese traumhaft schöne Gegend zu fahren.

*Michael Zellner*





*Die Flyers  
im Trainingslager in Inzell*

## **Crowdfunding- ein Erfolgskonzept der Raiffeisenbank Regensburg/Wenzenbach**

### **Finanzielle Unterstützung für unsere Kinder- und Jugendarbeit**

Im Herbst vergangenen Jahres haben wir zu diesem Projekt aufgerufen, um durch Spenden, ob groß oder klein, ausreichend Geld für die Spartenkasse zu sammeln. Zweck sollte es sein, genügend Mittel zur Verfügung zu haben, um mit unseren Kindern und Jugendlichen gemeinsame Unternehmungen durchführen zu können und die finanzielle Belastung für alle so gering wie möglich zu halten.

Dank einer großen Spende der Firma INSYS mit ihrem Firmenchef Eduard Wagner und der unglaublichen großzügigen Spendenbereitschaft vieler Eltern, deren Angehörigen und erwachsener Spieler war die anvisierte Summe schnell

beisammen und die Raiffeisenbank tat mit ihrer Beteiligung das ihre dazu, um einen beträchtlichen Betrag in die Vereinskasse zu spielen. Interessierte finden Details auf der Internetseite der Raiffeisenbank Regensburg. Wir möchten uns an dieser Stelle noch mal bei allen Spendern, vor allem bei der Firma INSYS und den Vertretern der Raiffeisenbank ganz herzlich bedanken und werden über die damit ermöglichten Aktionen mit unseren Kindern berichten.

*Michael Zellner*





## **SWC Fuchsjagd - ausgerichtet von den Turnern**

**Sonntag, 6. Oktober 2019 in Bernhardswald**

Treffpunkt:  
6.10. 2019 um 13:00 Uhr in Bernhards-  
wald am Sportplatzparkplatz ist Start.

Dauer:  
ca. drei Stunden plus gemütlichem  
Ausklang im Wirtshaus.

Es ist kein Rundweg, aber wir organisieren  
einen Rücktransfer zum Ausgangspunkt  
für die Fahrer.

Eigene Getränke für die Wegstrecke sind  
zu empfehlen.

*Heidi Eßer*



SPORTSWEAR  
**SEAMLESS**  
LESS IS MORE & MORE

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

Ab Oktober auch im Sortiment:  
POC Ski-Helme und -Brillen,  
Oakley Skibrillen und  
Leki Ski-Handschuhe

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





## **Wir wollen Ihre Kinder schützen!**

**Unterstützen SIE uns dabei!**

Liebe Eltern, liebe Begleitpersonen unserer Schwimmkinder,

der Schutz unserer Schwimmkinder liegt uns sehr am Herzen. Deshalb haben wir alle aus Überzeugung eine Präventionserklärung zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexuellem Missbrauch unterschrieben.

Gerade im Schwimmtraining oder in den Sammelumkleiden sind Ihre Kinder nur

leicht bis gar nicht bekleidet, daher haben wir die Regel des Hallenbades übernommen. Bei uns gilt:

**STRIKTES Fotografier- und Filmverbot im gesamten Schwimmbad!**

Unterstützen SIE uns dabei, IHRE Kinder zu schützen, indem Sie kein Bildmaterial von Kindern während ihres Aufenthaltes im Hallenbad machen. Leider verstoßen viele Eltern immer wieder gegen diese Regel. Wir werden aus Gründen des Kinder- und Jugend Schutzgesetzes ab sofort Anzeige gegen Verstöße erstatten!

Auf eine gute Zusammenarbeit zum Schutze unserer Jüngsten.

*Ihre Schwimmtrainerinnen und Schwimmtrainer*



*Wir wollen uns ganz herzlich beim Verein für unsere neuen Schwimm T-Shirts bedanken. Jetzt fühlen wir uns richtig aufgenommen im Kreise unserer Schwimmtrainerinnen und Schwimmtrainer.*

*Bedanken wollen wir uns bei unserem FSJ-ler Paul, der uns eine Saison tatkräftig unterstützt hat!*







# 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](mailto:info@projekt29.de) | [www.projekt29.de](http://www.projekt29.de)





## Unsere Übungsleiter

*Saranda Gerxhaliu stellt sich vor*

Hi,  
ich bin Saranda Gerxhaliu, 15 Jahre alt  
und Übungsleiter beim SWC-Schwimmen.  
Ich gehe auf die Realschule am Judenstein.  
Meine Hobbys sind Schwimmen, Musik,  
Reiten und Treffen mit Freunden.

Warum wollte ich Übungsleiter werden?  
Weil ich sehr gerne mit Kindern arbeite  
und ihnen das richtige Schwimmen  
beibringen möchte.



Selber schwimme ich schon, seitdem ich  
drei Jahre alt bin, also habe ich alles selbst  
miterlebt, was die Kinder gerade tun.

Ich freue mich auf die nächsten Stunden  
mit euch.

*Eure Saranda*

## Turn10 - Cup in Rossbach Wald

### Turn10 - Gau Cup in Rossbach Wald

Zum zweiten Mal haben wir beim Turn10-Gau Cup teilgenommen. Aus unserem Dienstagsturnen erzielte Lara Straube als Jüngste den dritten Platz. Sie trainiert sowohl bei uns, als auch bei SV Fortuna. Ihre Schwester Sina konnte den Titel in ihrer Altersklasse 2009 ganz knapp nicht verteidigen und wurde ebenso Dritte in ihrem Jahrgang. Mia Böger, die noch für SV Fortuna startete, erreichte den elften Platz bei 35 Teilnehmerinnen. In ihrem ersten Wettkampf wurde Eliza Zimmermann in der Altersklasse Jhg. 2007 18te

und Anna-Lena Köchl verbesserte sich vom letztjährigen 20. Platz auf Platz Sechs.

Die Senioren waren bereits aufgrund des Bayerischen Landesturnfestes einen Monat zuvor voll im Saft. So wurde im Jahrgangsbereich M35-45 Wolfgang Straube Erster, dicht gefolgt von Markus Schneider auf dem zweiten Platz. Heidi Esser entschied sich kurzfristig nach einer Verletzung doch teilzunehmen und landete als Dritte ebenfalls auf dem Treppchen.



Turn10 ist eine interessante Wettkampfform, die es Vereinen und Schulen auch ohne Ausstattung mit speziellen Turngeräten wie Sprungtisch, Federboden, Hochreck ermöglicht vorne mitzuturnen.

Es hat Spaß gemacht. Beim nächsten Mal werden wir gerade bei den Kindern zahlenmäßig verstärkt antreten und hierfür zielgerichtet trainieren.

*Wolfgang Straube*

## SWC-Kegler holen sich den Kreisklassenpokal

*Silvia Frankl mit dem besten Ergebnis der gemischten Mannschaften*

Die Saison ist seit Mitte März beendet, die 2. Mannschaft erreichte Platz Sieben in der Kreisklasse A, die 1. Mannschaft konnte den Abstieg gerade noch abwenden und landete auf Platz Neun in der Kreisliga.

Aus gesundheitlichen Gründen hat unsere langjährige Spielerin Evelyn Munkwitz ihre Mitgliedschaft beendet, dafür konnten wir ab 1. Juli als Neuzugang Albert Müller begrüßen. Damit können wir den Spielbetrieb mit zwei gemischten 4er-Mannschaften gut aufrechterhalten.

Zu den Stadtmeisterschaften im Februar konnten sich zwei Keglerinnen auf Platz Zwei (Seniorinnen C) und Platz Drei (Seniorinnen A) platzieren. Beide traten dann auch bei den Bezirksmeisterschaften in Kelheim an, wo Inge Pronold bei den Seni-

orinnen C die Bronzemedaille und Silvia Frankl den 13. Platz erreichte.

Nachdem wir uns im letzten Jahr beim Kreisklassenpokal mit dem dritten Platz begnügen mussten, gelang uns heuer bei der Endrunde am 25.5. der erste Platz mit einem großen Vorsprung (1918 Holz und 55,5 Punkte). Dabei konnte Silvia Frankl mit dem besten Ergebnis der gemischten Mannschaften (525 Holz) herausragen.

2. TSV Alteglofsheim mit 1767 Holz und 39 Punkte

3. Germania Regensburg mit 1660 Holz und 33 Punkten

4. Boarisch Höfla mit 1623 Holz und 32,5 Punkten

Bis zum Saisonbeginn im September werden wir wieder unsere Clubmeisterschaften austragen. Dabei spielt jeder vier komplette Durchgänge von 120 Schub und nach Abzug eines Streicherergebnisses wird der Clubmeister ermittelt. Leider hat sich der Beginn wegen der großen Hitze und der Urlaubszeit verzögert, so dass bis zum Redaktionsschluss nicht alle Ergebnisse vorliegen. Daher können sie erst in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

*Angelika Wolski*

*Unsere Kegler:*

*Von links Inge Pronold, Angelika Wolski, Evelin Brandl, Hans-Jürgen Wolski, davor von links Silvia Frankl und Alexandra Müller.*





# 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](http://rewag.de)

der Versorger.  
**REWAG**







## Einsatzstelle SWC: Timo Renner

### Freiwilliges Soziales Jahr

Im kommenden Schuljahr wird Timo Renner als Freiwilliger der Bayerischen Sportjugend (BSJ) die Kinder- und Jugendarbeit des SWC unterstützen.

Timo ist 2002 geboren und seit 2013 im SWC Mitglied. Er spielt bei den SWC Flyers Eishockey und leitet dort zusammen mit Simon Schiekofer und Moritz Kostka seit Herbst 2018 das Jugendtraining.

Neben dem Sport, zu dem für ihn besonders auch das Bouldern gehört, engagiert er sich in seiner Freizeit bei der Jugendfeuerwehr in Winzer.

Nach dem Realschulsabschluss stellt er sich nun für sein Freiwilligenjahr dem SWC zu Verfügung. In diesem Rahmen wird er unter anderem das Kindertraining in der Leichtathletik verstärken, die Eltern-Kind-Gruppe am Freitag leiten und die Sport-Arbeitsgemeinschaft mit dem Goethe-Gymnasium unterstützen. Außerdem wird zu seinen Aufgaben die Unterstützung der Wettkampfleiter in der Leichtathletik und natürlich die Mithilfe bei den Eishockey-Ausfahrten und Veranstaltungen gehören.

Zur Vorbereitung hat Timo Ende August/Anfang September die Übungsleiterausbildung für den C-Trainer Breitensport im Kinder- und Jugendbereich absolviert.

Mit Timo gehen wir nun in das dritte Jahr als Einsatzstelle der BSJ; wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihm und sind gespannt, welche Impulse er dem SWC verpassen wird.

*Ursula Breitkopf*



**Unser neuer Freiwilliger:  
Timo Renner im Trainerdress  
der Eishockeyspieler**

# 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 2020 bis August 2021 wieder sportbegeisterte und engagierte 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](mailto: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.

**Ganz wichtig:** Bitte die Abrechnungen fürs Quartal Oktober – Dezember bis spätestens 10. Januar 2020 einreichen. Verspätet eingereichte Abrechnungen müssen vom Verein um den Zuschussanteil gekürzt werden.

Danke für Eure Mithilfe!

**Wichtiger Termin:**

Samstag, 9. November 2019,  
9.00 – ca. 15.30 Übungsleitertag  
Schwerpunkt Leichtathletik  
im Goethegymnasium (siehe S. 91)





Der SWC-Nachwuchs beim Altstadtlauf am 14. Juli 2019  
Foto: Fredy Eigenstetter

## *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Leopold Bichler, Martin Budnikov, Adriana Delija, Lenka Dötsch, Laura Eckert, Frieda Jacob, Moritz Kindermann, Valentin Kindermann, Michael Lehmann, Lana Leidl, Kerstin Lohmann, Karl-Albert Müller, Elias Neumüller, Jonas Nimphy, Finn Pütz, Rudolf Schipka, Korbinian Schönberger, Hannah Soyck, Anja Wein.



## **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](mailto:redaktion@swc-regensburg.de), Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **29. November 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](mailto:geschaeftsstelle@swc-regensburg.de)

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

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines 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](mailto:info@swc-regensburg.de) – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.

## Nachwuchs in der SWC-Familie

### Skifahrerin oder Turnerin?

Fanni Ziereis  
verstärkt seit 6. Juli 2019  
ihren Bruder Anton bei der  
Unterhaltung der Eltern  
Susanne und Michi Ziereis.



### Leichtathletin?

Marina, Tochter von Andi und  
Sabine Mokross:  
Geboren bin ich am 27. Juli.  
Groß war ich zu diesem  
Zeitpunkt 51 cm,  
gewogen habe ich 3010g.

### Triathlet?

Sebastian Jonathan Borgmann  
hat am 23. Februar 2019  
(nach einem Kilometer  
Schwimmen nachmittags)  
abends dann in einem kleinen  
Sprint gesund und munter das  
Licht der Welt erblickt ;)   
mit 3220g und 50cm!  
Auf dem Bild sieht man den  
jungen Sportler mit seinen  
Eltern Christiane (Rötzer) und  
Thomas Borgmann.







# Übungsleiter-Workshop

*Nicht nur für Leichtathletik-Übungsleiter*



*Isabel Mayer  
und Anna Lena Obermeier  
auf der Bayerischen  
in Augsburg  
Foto: Claus Habermann*

Die Teilnahme ist für Leichtathletik-Vereinsübungsleiter obligatorisch.  
Mittags lädt der Verein seine Übungsleiter zum Essen ins La Gondola ein.

Datum: Samstag, 9. November 2019, 9.00 – 15.30 Uhr

Ort: Goethehalle

Programm:

9.00 – 10.30 Heimliche Hürden: Kommunikations-Workshop

10.30 – 12.00 Leichtathletikspezifisches Angebot

12.00 – 13.00 Mittagessen im La Gondola

13.00 – 16.00 Leichtathletikspezifische Angebote

Anmeldung: bis 31. Oktober 2019 unter [josef.koller@swc-regensburg.de](mailto:josef.koller@swc-regensburg.de)



## 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 stehenden 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

---



*Das Cover-Team der Maitanz-Sieger war heuer besonders produktiv. Da fällt die Entscheidung fürs Titelbild schwer - wir haben sie uns leichter gemacht, indem wir die Ergebnisse des Cover-Shootings einfach ein bisschen übers Heft verteilt haben.*

*Cover Team: Vroni Plank, Fredy Eigenstetter, Susanne Koder*

*Fotos: Christian Frimberger*

# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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 Herbst 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  
Kreuzschule (Halle oben)

## 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 18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Vinyasa - Power Yoga

mit Christine Rauscher

Mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr  
Kreuzschule

## Volleyball

ab 11. September 2019

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr  
Pestalozzi-Mittelschule



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

Gesundheitsstützpunkt