

CLUBNACHRICHTEN 4/2020
OKTOBER - DEZEMBER



**GEMEINSAM
IN BEWEGUNG**



TRUE MOTION

Center your run.

Ein neues biomechanisches Funktionsprinzip. Ein noch nie dagewesenes Laufgefühl. Ein revolutionärer Schuh



FINDE DEIN KÖNIGREICH! WIR HELFEN DIR DABEI ...

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_
KLETTERAUSRÜSTUNG_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.LAUF_{UND}BERG.DE

Liebe Mitglieder,

ein heißer Sommer liegt hinter uns und die SWC–Leichtathleten sind aus der Corona–Pause gut durchgestartet. Die Mehrkämpferinnen konnten ihren Titel als deutsche Mannschaftsmeisterinnen verteidigen, und einen – virtuellen – Masters–Weltmeister können wir auch aufweisen, dazu mehr auf Seite 44.

Trotzdem hat die Corona–Pandemie auch die Sportwelt nach wie vor fest im Griff. Eine Skisaison 20/21 wird im Verein nur sehr eingeschränkt stattfinden können.

Umso mehr freut es uns, dass wir in diesem Schuljahr wieder zwei Freiwillige im Verein begrüßen dürfen: Amelie Lea Dormmann und Aaron Heckscher unterstützen ab September im Vereinstraining und bringen zudem in drei kooperierenden Regensburger Grundschulen ein vielfältiges Bewegungsangebot in den Schulalltag. Aaron übernimmt zudem das Männerfit, welches nunmehr donnerstags von 18.30 – 19. 30 Uhr in der sehr freundlichen Halle der neuen Kreuzschule im alten Jahnstadion stattfinden kann.

Im Herbst soll dann nun auch die Jahreshauptversammlung stattfinden, und zwar am 23. Oktober 2020 um 19.00 Uhr im Großen Pfarrsaal von St. Bonifaz



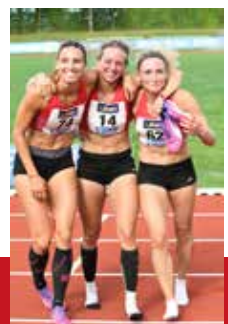
– dort haben wir genug Raum, um unter Wahrung aller Abstandsregeln die Zusammensetzung von Vorstand und Ausschuss für die nächsten zwei Jahre zu bestimmen (siehe Seite 79).

Am Sonntag, den 11. Oktober 2020 gibt es auch wieder eine Fuchsjagd. Eingeladen sind alle – Details findet Ihr auf Seite 56.

Das nächste Clubheft wird anders als in den Vorjahren erst Mitte Januar im Briefkasten liegen. Dafür habt Ihr bis zum 13. Dezember die Möglichkeit, Eure Beiträge an die Redaktion (Seite 75) zu senden.

Eine bewegten und infektiösen Herbst wünscht Euch

Eure Ursula
1. Vorsitzende



Rund ums Welterbe: **weltklasse Versorgung.**

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

rewag.de

der Versorger.
REWAG



IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 70

Ski Alpin

Auf Sicht fliegen	Seite 13
-------------------	----------

Leichtathletik

Berichte	Seite 17
Impressionen	
Ferienwochen Olympia Kids	Seite 46
Förderverein	Seite 50

Wandern

Fuchsjagd	Seite 56
-----------	----------

Eishockey

Berichte	Seite 57
----------	----------

Breitensport

Impressionen	Seite 66
Übersicht	
Breitensportprogramm	Seite 80

Clubfamilie

Aufnahmeantrag	Seite 65
Unsere Freiwilligen 20/21	Seite 68
Clubverwaltung	Seite 74
Unsere neuen Mitglieder	Seite 77
Übungsleiter-Info	Seite 78
Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 79

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg
www.swc-regensburg.de
E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de
Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

Redaktion: Ursula Breitkopf, redaktion@swc-regensburg.de

Lektorat: Lissy Besl

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

Versand: Katharina Eigenstetter, Franziska Koller, Lena Sauerer

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
1. Kassier	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26
Ehrevorsitzender	Franz Obermeier	0941 / 3 11 10

AUSSCHUSS

Breitensport	Amelie Duchardt Pauline Beisenherz	0176/5 86 96 11 0157/31 66 98 62 breitensport@swc-regensburg.de
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941 / 3810489 eishockey@swc-regensburg.de
Jugendwart	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	0941 / 307 47 627 oder 0177/5282 359 0176/72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
Kegeln	Angelika Wolski	0941 / 7 43 47
Leichtathletik	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28 06 38 98 0160/70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
Schwimmen	Christine Obermeier	0941 / 37720 schwimmen@swc-regensburg.de
Ski Alpin	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
Skilehrwesen	Susanne Ziereis	skilehrwesen@swc-regensburg.de
Ski nordisch	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	N.N.	wandern@swc-regensburg.de
Beisitzer	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/7154

SPORTPROGRAMM

Leichtathletik

Für alle Trainingsgruppen vorherige Absprache mit den Trainern erforderlich.

Wechsel in die Halle ebenfalls nach Absprache mit den Trainern.

Für das Kindertraining unbedingt unter jugend@swc-regensburg.de anmelden!

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U8 – U10 (ab 6 J.) mit Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter, Sophie Rauscher, Aaron Heckscher 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	Goethehalle
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	Goethehalle
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Jedermannzehnkämpfer/innen und aktive Senioren, Jan Ropohl, Markus Eigenstetter	Goethehalle
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
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

Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs nach Absprache mit den Trainern!

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

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler
Training bis zu den Herbstferien draußen am Weinweg
nur nach Anmeldung (siehe unten links) und Eintragung im doodle

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/211 822 64	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	ab 2. Klasse, nach Voranmeldung unter jugend@swc-regensburg.de	Weinweg/ Goethehalle
Mi: 16.30 – 17.30 Uhr Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	4 Jahre (ohne Elternbegleitung) bis 1. Klasse ab 2. Klasse Trainer: 3./4./5 Jahre: Judith Aumüller, Amelie Dorrman, Timo Renner 1. Klasse: Karina Diener, Vivienne Hame, Chiara Saller, Emilia Schmidt 2. Klasse: Susanne Koder, Lisa Sturm 3./4. Klasse: Lena Prochnow, Freddy Eigenstetter ab 5. Klasse: Kathi Eigenstetter, Franzi Koller Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627	Weinweg/ Albertus- Magnus- Gymnasium
Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler (jugend@swc-regensburg.de)		
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, nur nach Absprache , Amelie Dorrman (amelie.fsj@swc-regensburg.de)	Halle nach Ansprache



seit 1920
Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik

Turmuhren
 Zifferblätter
 Zeigerpaare
 Läuteanlagen
 Glockenstühle
 Glockenspiele
 Kundendienst

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



Kegeln

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

Turnen

Anmeldung und Info zum Hygienekonzept: turnen@swc-regensburg.de

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium
Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 Uhr Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, (ab 29. 9. 2020 – Pfingsten), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 29. 9. 2020 – Pfingsten), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 12 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Amelie Dorrman Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de	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

Schwimmen im bisherigen Rahmen ist wegen Corona nicht mehr möglich. Es können nur Kinder und Schüler teilnehmen, die sich selbstständig aus- und anziehen können - Eltern haben leider keinen Zutritt mehr. Die Eintrittskarte für die Teilnehmer wird auf 2 € erhöht. Es wird ein neues Konzept erstellt. Dieses werden wir im „Newsletter“ bekannt geben (siehe unten). Die Trainingszeiten ändern sich und auch die Anzahl der Kinder ist begrenzt. Jedes Kind/Jugendlicher muß extra angemeldet werden. Im Lehrschwimmbecken wird evtl. kein Training mehr stattfinden können.

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

Aktuellste Infos gibt es über den E-Mail-Newsletter – am besten gleich bestellen unter kontakt@swc-regensburg.de

ONE STOP

for your successful business



FLYERALARM

made to impress



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

flyeralarm.com

Eishockey

Anmeldung bei 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 michael.zellner@swc-regensburg.de	Trainingshalle
Sa: 17.00 – 18.30 Uhr	Herrenmannschaft und Jugend, vierzehntägig	Trainingshalle
So: 8.00 – 09.30 Uhr	Kinder-Anfängertraining 14ägig, 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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

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: 17.15 – 18.15 Uhr	Krafttraining der Leichtathletik-Seniorinnen	Kraftraum am Weinweg
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506	Neue Kreuzschule
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc	Neue Kreuzschule
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Power (Vinyasa) –Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber (bis zu den Herbstferien 18.00 – 19.00 Uhr am Weinweg)	Grundschule Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 18.00 – 19.00 Uhr	Fit durch den Winter mit Martina Turner	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	Neue Kreuzschule
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Männerfit, Aaron Heckscher, aaron.fsj@swc-regensburg.de	Neue Kreuzschule
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Johannes Lang	Posthalle bzw. Freigelände

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.**
INTERSPORT VON INTERSPORT

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im  93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE



Zur Skisaison 2020/21

Auf Sicht fliegen

Normalerweise findet Ihr im Herbstheft des SWC die Ausschreibungen für den Skikurs, für die Gletscherausfahrten, die Übungsleiterausbildung und die Clubmeisterschaft in Radstadt sowie für die Familienausfahrt nach Windischgarsten.

Das Clubheft ging im September in Druck. Zu diesem Zeitpunkt war eine Planung für Skiausfahrten mit gemeinsamer Anreise im Bus, Unterkunft in Mehrbettzimmern, gemeinsamen Mahlzeiten zur Mittagspause und Gondelbetrieb in Abstimmung mit aktuellen oder möglichen Pandemie-Vorsichtsmaßnahmen kaum sinnvoll ins Auge zu fassen.

Gletscherausfahrten werden wir in diesem Herbst nicht durchführen.

Planen können wir die Familienausfahrt in den Faschingsferien, für die Ihr die Ausschreibung auf den folgenden Seiten findet. Traditionell reisen wir dort individuell an, und im Lindenhof ist reichlich Platz vorgesehen.

Für alle weiteren Skiausfahrten hoffen wir natürlich, dass die allgemeine Entwicklung eine Durchführung – in möglicherweise angepasstem Format – doch noch möglich macht. Die Ausschreibungen werden per E-Mail über den Newsletter erfolgen.

Ihr könnt Euch auch bei den jeweiligen Ansprechpartnern vormerken lassen.

Ansprechpartner:

Übungsleiter:

Susanne Ziereis
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team:

Franzi Koller
snow-team@swc-regensburg.de

Snowboarder:

Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Synchrofahrer:

Kathrin Aumüller
synchro@swc-regensburg.de

FLYERALARM

Rennggruppe:

Josef Aumüller
rennzwerge@swc-regensburg.de

Ski Nordisch/Skitour:

Dominik Schmeer
dominik.schmeer@swc-regensburg.de

Familienausfahrt Anfang Januar 2021:

Michael.Duchardt@swc-regensburg.de

Familienausfahrt Faschingsferien

siehe nächste Seite;
Markus.Eigenstetter@swc-regensburg.de

SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 19. – 21. Februar 2021 (Faschingsferien)

Da die Situation während der Corona-Pandemie noch nicht absehbar ist, haben wir als Unterkunft für die Familienausfahrt 2021 das „Jugendparadies Lindenhof“ in Spital am Pyhrn ausgewählt, in dem wir die Hygienevorgaben gut einhalten können. Die SWC-Gruppe ist an dem Wochenende die einzige Gruppe in dem großen Jugend- und Familienhotel. Für die Familien stehen ausreichend Zimmer zur Verfügung. Es gibt mehrere Speisesäle, sodass das Abstandsgebot eingehalten werden kann. Die Anreise erfolgt nicht mit dem Bus, sondern individuell mit Privat-PKW.

Unterkunft: Jugendparadies Lindenhof
Weinmeisterstraße 28
A-4582 Spital am Pyhrn



Im Lindenhof sind SWC-Gruppen schon seit vielen Jahren willkommen. Es herrscht eine gute, harmonische und ausgeglichene Wohlfühlstimmung, die letztendlich die beste Basis für schöne und unvergessliche Erlebnisse ist. Im Lindenhof werden wir nicht nur „versorgt“, sondern mit Herz „umsorgt“. Von der persönlichen Betreuung bis zum gesunden Essen wird in dem familiengeführten Betrieb darauf geachtet, dass es den Gästen ganz einfach gut geht.

Region: Spital am Pyhrn liegt im „Nationalpark Kalkalpen“ am Fuße des Pyhrnpasses. Das „Garstner Tal“ ist nicht überlaufen und bietet schöne Naturerlebnisse, aber auch viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Preise:	Erwachsene:	110.– Euro
	Jugendliche von 16 – 20 Jahren:	100.– Euro
	Kinder von 6 – 15 Jahren:	96.– Euro
	Kinder von 0 – 5 Jahren:	frei



- Leistungen:** 2 Übernachtungen in Familien- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC
Reichhaltiges Frühstück und 3-Gang-Menü am Abend
Tourismusabgabe inklusive
Nutzung aller Angebote des Hauses
(Sauna, Sporthalle mit Pit-Pat-Anlage, Naturteich am Haus zum Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen, hauseigenes Kino, Tischtennis, Kicker, gemütliche Aufenthaltsräume)
- Anreise:** Individuell mit Privat-Pkw
- Skigebiete:** Die Skigebiete Wurzeralm und Hinterstoder sind mit dem Auto in kurzer Fahrt erreichbar.
Die Region bietet auch viele Möglichkeiten für Tourengerer.
- Loipen:** In Spital und in Hinterstoder gibt es mehrere markierte Langlaufloipen, auf der Wurzeralm eine Höhenloipe.
Das Langlaufzentrum Rosenau/Hengstpass ist nicht weit entfernt.
- Anmeldung:** Per E-Mail an: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
Informationen unter: 09404/640694



MEINE HAUSBANK. MEIN VORTEIL.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG



Vom Kaltstart zum Bestleistungsfestival

Leichtathleten starteten am Weinweg in die Wettkampfsaison

Am 27. Juni 2020 eröffnete der SWC bei bestem Leichtathletikwetter als einer der ersten Ausrichter bayernweit die Wettkampfsaison 2020. Um Hygiene-, und Sicherheitskonzepte einhalten zu können, hatte sich der Leichtathletik-Bezirk entschlossen mit einer Serie von kleinen Wettkämpfen, der Oberpfalz Serie, die Wettkampfsaison zu beginnen.

Mit dabei war auch die im letzten Jahr bei den Deutschen Siebenkampfmeisterschaften siegreiche SWC-Mannschaft mit Anna-Lena Obermeier, Isabel Mayer und Marion Brunner. Vor allem im 100m-Sprint hagelte es Bestleistungen. Drei Starts – drei persönliche Bestleistungen! So war schnell klar, dass der Kaltstart nach dem Corona-Lock-Down der Auftakt in ein vielversprechendes Wochenende und hoffentlich auch eine erfolgreiche Saison werden würde.

Isabel Mayer (12,31s/PB vorher 12,74s) und Marion Brunner (12,59s/PB vorher 12,93s) pulverisierten ihre Bestleistungen und konnten auch im Speerwurf mit bestleistungsnahen Versuchen überzeugen. Auch Neuzugang Chiara Heitkamp, seit diesem Winter Mitglied in der Trainingsgruppe um Stefan Wimmer, wollte da nicht hinten anstehen und stellte im 100m-Sprint ebenfalls eine neue PB mit 12,98s auf. Der Knoten bei Chiara platzte dann endgültig im Speerwurf, wo sie ihre bisherige Bestleistung mit 29,04m um

fast sieben Meter übertraf und eine super Serie zeigte. Den Hochsprungwettkampf gewann nach der langen Wettkampfpause Anna-Lena Obermaier mit einem wirklich gelungenen Sprung über 1,70m vor Isabel Mayer (1,61m), Marion Brunner (1,52) und Chiara Heitkamp in bestleistungsnahen 1,49m.

Am Sonntag stand dann für die Gruppe, die ihren Titel aus dem letzten Jahr bei den diesjährigen Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Vaterstetten (21.–23. August) gerne verteidigen würde, der nächste Testwettkampf in Gräfelfing an. Dabei konnte Isabel Mayer über 100m Hürden bereits im ersten Hürdenwettkampf dieser Saison nahe an ihre im letzten Jahr bei der Deutschen Meisterschaft im Berliner Olympiastadion aufgestellte Bestleistung von 13,80s heranlaufen. Marion Brunner konnte ihre Schnelligkeit auch im Hürdensprint gut umsetzen und verbesserte ihre Bestzeit im VL schon um eine halbe Sekunde auf 14,78s, um dann im Finale um weitere drei Hundertstel auf hervorragende 14,75s zu verkürzen. Sehr gut gelang auch Anna-Lena Obermaier der SaisonEinstieg über die Hürden mit 14,49s (VL) und 14,50s (EL); beide Zeiten sind schneller als die Saisonbestleistungen aus dem letzten Jahr. Im Kugelstoß verbesserte sich die Lehramtsstudentin dann um satte 60cm auf die neue persönliche Bestleistung von 13,08m.

Auch Isabel Mayer konnte im Kugelstoß ihre gute Form bestätigen und kam mit 12,21m bis auf 2cm an ihre Bestleistung heran. Marion dagegen haderte im Kugelstoßen noch ein wenig mit ihrer Technik, konnte aber mit 10,26m ebenfalls zufrieden sein.

Chiara Heitkamp verbesserte am PB-Wochende natürlich mit 9,29m auch hier ihre persönliche Bestleistung.

Josef Koller

Doppelsiege für Elias Hammouche und Lina Schubert

Saisonaufakt am 30. Juni 2020

Eine ganze Reihe weiterer SWC-Athleten konnten zum Saisonaufakt überzeugen. Elias Hammouche und Lina Schubert aus der Trainingsgruppe von Andy Plössl feierten Doppelsiege. Dabei war Elias noch nicht ganz mit der Siegerhöhe im Hochsprung (1,85m) zufrieden, im Speerwurf glänzte er mit tollen 43,25m. Lina übersprang ausgezeichnete 1,67m und überzeugte auch mit 13,23 sec. über die 100m.

Auch Magdalena Müller startete mit 1,64m im Hochsprung und einem Speerwurf-Sieg mit guten 34,15m erfolgreich in die Saison. Vincent Hitzler (11,59 sec.) und Julian Donhauser (11,83 sec) gefielen über die 100m als Zweit- und Drittplatzierte und Lasse Schmid lief ordentliche 12,71 sec. und schleuderte den Speer auf 28,33m.

Bei den Männern warf Jonathan Scheffel beim Speerwurf-Sieg vor Daniel Zsursza (39,27m) ausgezeichnete 55,86m. Im Hochsprung erreichte er 1,73m, Daniel und Amon Schmid jeweils 1,64m. Zweiter

über 400m wurde Thomas Haslinger mit guten 53,33 sec, Jens Wulff erreichte 63,12 sec.

Eine persönliche Bestzeit über die 400m lief Loretta Flöte (62,40 sec) als Zweite vor Tanja Balling (64,38 sec.). Über 100m starteten Tanja, Kathrin Smarzoch, Vroni Plank und Laura Borchert mit 13,16, 13,67, 13,80 und 13,94 sec. in die Saison. Für Vroni und Laura gab es gute 1,49m bzw. 1,43m im Hochsprung.

Josef Koller

**Loretta Flöte läuft
Bestzeit über 400m**

**Rechts:
Konzentrierte
400m-Läufer:
Vincent Schäfer**

**Fotos
Claus Habermann**





Gute Leistungen auch beim U18-Nachwuchs

Drei U18-Siege in der Oberpfalz-Serie



Auch die U18-Athleten aus den Nachwuchsgruppen von Hans Merkl, Günther Bosl und Michael Duchardt konnten zum Saisonauftakt überzeugende Leistungen präsentieren. Maria Wenig startete beim 100m-Sieg mit 12,73 sec. in die Saison, Platz Drei ging in dieser Disziplin mit guten 13,08 sec. an Maya Deiml. Emma Budig, Julia Lankes und Celina Wegner liefen 13,42, 14,09 bzw. 14,35 sec. Celina sprang dazu gute 1,44m hoch. Den Speerwurf gewann Kati Ertl mit 27,64m, Emma Wittmann holte mit 21,29m Bronze. Und bei den Jungs lief Simon Hahne als Zweiter tolle 54,71 sec. über die 100m (A-Quali), den Speerwurf gewann er sogar mit PB von 37,23m und auch im 100m-Lauf gab es einen neuen Hausrekord mit 12,39 sec. Noch-M15-Athlet Vincent Schäfer lief gute 57,60 sec. über die 400m.

Josef Koller

Kathi Ertl springt DM-Quali

Top-Leistungen bei Oberpfalz-Serie Stab am zweiten Juli-Wochenende

Katrin Ertl sorgte für das herausragende Ergebnis aus Regensburger Sicht beim sechsten Teil der Oberpfalz-Serie, diesmal mit den Disziplinen Stabhoch- und Dreisprung. Mit neuer Bestleistung von 3,00m sprang sie exakt die DM-Quali.

Unsicher ist allerdings noch, ob die Meisterschaft wegen der Pandemie stattfinden kann.

Für ein weiteres tolles Ergebnis sorgte Jonas Perner von der LG Fichtelgebirge, der in der U 18 4,70 m übersprang und

erst knapp am neuen Bayerischen Rekord von 4,86 m scheiterte.

Insgesamt holten SWC-Athleten acht Siege im Stabhochsprung und einen im Dreisprung, bei den Männern gewann Jonathan Scheffel mit 3,20m vor den beiden Senioren Josef Eberl (2,70m) und Aid Voigt (2,60m), bei den Frauen stieg Sophie Sachsenhauser mit 3,30m in die Wettkampfsaison ein.

Erfreuliche 3,80m und PB sprang U18-Nachwuchsmann Simon Hahne, mit Benjamin Metzler als Sieger in der M12 mit 1,50 (PB) gab es einen weiteren SWC Erfolg bei den Jungs. Bei den U18-Mädchen

gewann Julia Lankes mit 2,30m höhen- gleich vor Anastasia Barska, in der W15 sprang Emma Wittmann als Zweite hinter Kati Ertl gute 2,80m. Valerie Gutdeutsch siegte in der W13 mit PB von 2,10m vor der höhengleichen Franziska Ertl (eben- falls PB), beide blieben nur knapp unter der W14-BM-Quali. Und die W12 gewann Freya Hempel mit neuem Hausrekord von 1,80m.

Für den einzigen Dreisprung-Erfolg sorgte Julia Lankes, mit 10,89m steigerte auch sie ihre Bestmarke und blieb nur knapp unter den 11m.

Josef Koller

Top-Saisoneinstand für Celia Spieß

Erste U16-Wettkämpfe in Eschenbach

Im Rahmen der Oberpfalz-Serie starteten am Wochenende in Eschenbach auch die U16 mit zwei kleinen Sportfesten in die Sommersaison. Ausgezeichnete Lei- stungen lieferte dabei vor allem SWC- Nachwuchs-Mehrkämpferin Celia Spieß ab, obwohl sie wegen einer OP im Winter mehrere Monate hatte pausieren müssen. Gleich dreimal konnte sie die Wettbe- werbe der W15 gewinnen, im Weitsprung mit neuer PB von 5,04m, im Hürdenlauf mit 12,53 sec. nah an ihrer Bestleistung, und mit ausgezeichneten 34,56m im Diskuswurf, ebenfalls ein neuer Haus- rekord. Im Kugelstoßen musste sie sich mit 11,40m lediglich ihrer Teamkollegin Laura Kögel mit 12,13m geschlagen

geben, im Speerwurf gab es ebenfalls Silber mit 28,73m hinter Telis-Werferin Janina Glück, die mit 30,04m erstmals die 30-Meter-Marke übertraf und mit der Kugel und dem Diskus zweimal Bronze gewann. Laura Kögel holte zudem Weit- Silber mit guten 4,91m. Aus der Trai- ningsgruppe von Günther Bösl konnte auch 800m-Siegerin Lena Dickert über- zeugen, die im Alleingang 2:31,72 min lief. Zweimal Silber gab es für Kati Ertl mit 21,69m im Diskuswurf und mit 47,40 sec. über die 300m. Hannah Plutz holte Silber über 100m mit PB von 13,59 sec.

Zweimal Gold und dreimal Silber gab es für Caroline Pöppel in der W14. Sie siegte über



100m in 13,68 sec. und über die Hürden in 14,13 sec. und belegte im Hochsprung (1,45m), im Weitsprung (4,57m) und über die 800m in 2:39,65 min. jeweils Platz Zwei. Eine weitere Silbermedaille holte Caroline Härtl mit neuer Bestleistung von 26,23m mit dem Speer vor Teamkollegin Hannah Murr (22,41m), Bronze gab es für Katharina Krumej mit 14,02 sec. über die 100m.

In der M15 überzeugte Simon Bruischütz mit zwei guten Ergebnissen und jeweils Bronze über die 100m (12,51 sec) und im Weitsprung (5,07m), Jonas Dickert holte

mit 13,23 sec. Hürden-Silber. Gold gab es in der M14 für Justus Höhe über die Hürden (13,75 sec). Im Speerwurf bedeuteten 29,61m Silber für ihn, zweimal Silber holte Loki Hachani im Weitsprung (4,56m) und mit der Kugel (8,58m).

Emma Wittmann warf neuen Hausrekord mit dem Speer (23,43m), und auch Theresa Krumej, Lyssa Fernandes und Greta Peißner stiegen mit anspruchsvollen Leistungen in die Saison ein.

Josef Koller

Gute Ergebnisse am Oberen Wöhrd

Saisonstart für die Läufer am 4. Juli 2020

Auch für die SWC Mittel- und Langstreckler ging es los, und zwar bei der 3000m-Challenge am Regensburger RT-Platz.

Thomas Haslinger lief dabei die 1000m mit neuer Bestzeit in guten 2:47,53 min, Teamkollege Christoph Sturm blieb über die 3000 -m knapp über neun Minuten, 9:03,47 min. seine Zeit, ebenfalls PB.

Flöte blieb mit 2:58,15 min erstmals über 1000m klar unter dem angepeilten Ziel unter der Drei-Minuten-Marke.

Für Maria Kerres gab es 10:05,31 min zum Saisonestand über die 3000m.

Ein bisschen schneller über die gleiche Distanz war M15-Nachwuchsläufer Vincent Schäfer mit 9:58,06min, Rosalie Baessler gewann die 800m in der W12 in 2:46,75 min und Kilian Klimenta bewältigte die gleiche Strecke in 2:42,66 min.



Josef Koller

Isadora Cogo Badan lief die 150m in 20,89 und die 300m in 44,41 sec., Loretta

LEICHTATHLETIK





Impressionen vom Lauf-Sportfest am Oberen Wöhrd:

*María Kerres und Vincent Schäfer beim 3000m-Lauf;
Loretta Flöte und Thomas Haslinger über die 1000m*

*Fotos
Claus Habermann*



**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



**Schnauze voll von langweiligen Jobs?
Schnupper doch bei uns rein!**



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

LEICHTATHLETIK



*Impressionen
vom Mittsommerlauf
am 11. Juli 2020*

*Im Uhrzeigersinn von oben links:
David Wieland, Eva Müller-
Geister, Stephanie Bötzel, Maria
Kerres und Christian Irrgang*

*Fotos
Claus Habermann*

Magdalena Müller Dreifach-Siegerin

SWC-Athleten holen 16 Siege bei Oberpfalz-Serie am zweiten Juli-Wochenende

Weiter geht's mit der Oberpfalz-Serie. In Ausgabe VII kamen 200m, 800m, Hürden, Weit, Kugel und Diskus zur Ausführung. Und insgesamt 16x hatten die SWC-Athleten die Nase vorn. Allen voran Magdalena Müller: Sie gewann in der U20 mit guten 5,27m den Weitsprung, überzeugte mit 10,53m im Kugelstoßen und siegte unangefochten mit 16,82 sec. über die Hürden, da allerdings will sie demnächst noch deutlich schneller laufen.

Teamkollegin Lina Schubert gewann die 200m in 27,33 (PB) vor Linda Stiersdorfer (29,51 sec.) und Paulina Seitz (30,78 sec.) und belegte mit guten 5,18m Platz Zwei im Weitsprung. Und im Diskuswurf glänzte Celina Wegener mit guten 26,76m vor Paulina Seitz (19,79m) und Isabella Gutdeutsch (18,14m). Silber gewann Franziska Herrmann über die Hürden und Bronze Emma Budig mit guten 4,98m im Weitsprung.

Zwei Doppelsieger stellte der SWC in der männlichen Jugend U20: Julian Donhauser gewann die 200m in 24,15 sec. und den Weitsprung mit 6,05m und Nils Rößler, eigentlich noch der U18 angehörend, siegte mit den schwereren Geräten und guten 13,57m mit Kugel und 37,78m mit dem Diskus. Leo Sauerer holte Diskus-Bronze.

Bei den Männern gewann Fabian Buslaps die Wurfwettkerbe: 11,15m im Kugelstoßen und 32,10m mit dem Diskus seine Ergebnisse. Über 200m siegte Markus Schwemmer (25,05 sec.), über 800m Hubert Beck (2:14,54 min.) und im Weitsprung Daniel Zsurzsa mit 6,10m.

Richard Gottschalk holte 800m-Silber und Konstantin Seitz Kugel-Bronze.

Josef Koller

 **Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**

Doppelsiegerin bei den Frauen war Tanja Balling mit fast PB im Kugelstoßen (9,54m) und 4,91m im Weitsprung. Isadora Cogo Badan lief 2:28,77 als 800m-Siegerin vor Franziska Mitterer (2:42,60 min.) und Katrin Smarzoch gewann die 200m in 29,25 sec.





Spieß und Rößler feiern Doppelsiege

Auch U18 glänzt bei Oberpfalz-Serie am zweiten Juli-Wochenende

Auch der SWC-U18-Nachwuchs konnte bei der Oberpfalz-Serie glänzen. Allen voran wieder Celia Spieß: Nach drei Siegen in der U16 gewann sie auch in der U18 zweimal: Mit der Kugel und guten 11,82m und mit 32,22m im Diskuswerfen. Ihr männliches Pendant hieß Nils Rößler, seine Siegesweiten 15,11m im Kugelstoßen und 41,22m mit dem Diskus.

Auch Simon Hahne holte Gold, nämlich mit 25,93 sec. über 200m, dazu gab es mit 5,52m Weitsprung-Silber.

Gold Nummer Sechs schnappte sich Maya Deiml mit sehr guten 5,46m im Weit-sprung, dazu gab es Hürden-Bronze in 15,74 sec.

Maria Wenig holte sich 200m-Silber mit 26,99 sec. und PB über diese Distanz, dazu mit 5,06m Weitsprung-Bronze, und Kathi Ertl schleuderte den Diskus auf die Silberweite von 23,77m.

Knapp die Medaillenränge verpassten Emma Budig als Hürden- (17,29 sec) und Weitsprung-Vierte und Paulina Seitz als Kugel-Vierte mit 8,18m.

*Rechts:
SWC-Wettkampfleiter
Peter Nussbaumer*

*Links:
Speerwurf beim
Jedermann-Zehnkampf*

*Fotos
Michael Duchardt*



SWC-Siebenkampf-Frauenpower

Mehrkampf-Festival am Weinweg, 18./19. Juli 2020

Am Ende gab es eigentlich nur strahlende Gesichter. Nach langem Hin und Her und sich ständig ändernden Auflagen hatte sich das SWC-ORGA-Team durchgerungen, doch eine abgespeckte Version des Jedermann-Zehnkampfes anzubieten mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 120 Athleten.

„Bei der Zulassung lag der Schwerpunkt natürlich beim Wettkampfsport und bei einheimischen Athleten“, so Wett-

kampfleiter Peter Nußbaumer, „aber wir sind sehr stolz drauf, dass doch einige sehr leistungsstarke Gäste und auch eine Jedermannriege an den Start gehen konnten.“

Die Bedingungen waren optimal, und die Athleten zahlten es mit Top-Leistungen zurück: 12 Qualis für die Deutschen und 42 (!) Qualis für die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften konnten erzielt werden.

Allen voran die SWC-Siebenkämpferinnen: Annalena Obermaier konnte ihr Ergebnis von Frankfurt sogar noch toppen: Mit neuer PB von 5715 Punkten und sehr guten 1,80m im Hochsprung gewann sie souverän den Wettbewerb vor Marion Brunner, die aus dem Strahlen gar nicht mehr herauskam: Insgesamt stand sechs Mal ein PB hinter ihren Leistungen, am Ende standen 5144 Punkte zu Buche, jetzt kann endgültig für die Deutsche in vier Wochen in Vaterstetten geplant werden. Auf den Plätzen 3,4 und 5 erzielten Tanja Balling, Chiara Heitkamp und Vroni Plank die Quali zur Bayerischen. Selbstverständlich ging auch die Teamwertung an die Regensburgerinnen (Obermaier, Brunner, Balling).

Nicht die DM-Quali, aber zumindest die Bayerische schafften die drei Erstplatzierten im Männer-Zehnkampf: Es gewann Jonathan Scheffel (5416 P.) vor

Lukas Zweck (LG Telis/4908 P.) und Amon Schmid (5488 P.).

Ein bisschen traurig war U20-Siegerin Magdalena Müller: Trotz guter Ergebnisse fehlten am Ende bei 4249 Punkten 150 Punkte für die Deutsche, jetzt liegt der Fokus auf der Bayerischen, wo sie aufs Treppchen will. Eine feine Einzelleistung erzielte in der U20 Lina Schubert mit 1,72m im Hochsprung.

Die U18-Mädels feierten einen Mannschaftssieg: Celina Wegner, Paulina Seitz und Franziska Herrmann standen in der Teamwertung ganz oben auf dem Treppchen, dazu holte Celia die Bronzemedaille in der Einzelwertung.

Josef Koller

SWC-Frauenpower
Fotos: Michael Duchardt





Celia Spieß springt auf den DM-Zug

Gute Ergebnisse bei Leichtathletik-Nachwuchs

Einen feinen Mehrkampf lieferte Celia Spieß beim diesjährigen Jedermann-Zehnkampf am 18./19. Juli ab. Solide bis gute Leistungen in allen Disziplinen und am Schluss sehr erfreuliche 33,46m mit dem Speer und unerwartete 2:39 über die 800m. 3675 Punkte und die DM-Quali waren der Lohn. Insgesamt gab es dafür viermal Gold: Vierkampf, Siebenkampf und in beiden Teamwertungen.

In nichts nach stand ihr Laura Kögel: tolle 3479 Punkte (fast DM-Quali) standen am Ende zu Buche, erfreulich vor allem die 12,43m mit der Kugel. In der W15 erzielten auch Katrin Ertl und Emma Wittmann mit 3050 bzw. 3028 Punkten die A-Quali für die Bayerische.

In der W15 holte Caroline Pöpl mit tollen 3121 Punkten Siebenkampf-Gold, dazu Vierkampf-Silber, Anna Lena Härtl schnappte sich Siebenkampf-Silber. Fast unglaublich: Mit Hanah Murr, Caro Härtl, Lena Manz, Anja Lankes, Lyssa Fernandes, Paula Hackl, Emma Balulescu und Helena Gerl schafften weitere acht Athletinnen die B-Norm zur Bayerischen, darunter fünf Mädchen, die noch der W13 angehören. Valerie Gutdeutsch verpasste die Norm nach einem mißglückten Speerwurf nur denkbar knapp.

Gold gab es in der Teamwertung für Celia Spieß, Laura Kögel, Caroline Pöpl (Vier- und Siebenkampf), dazu Lena Dickert und

Emma Wittmann (bei Vierkampf), Bronze gewannen Kathi Ertl, Anna Lena Härtl, Hannah Plutz, Lena Manz und Hannah Murr.

Einen schönen Mehrkampf mit vor allem unerwarteten 2,00m im Stabhochsprung zeigte Jonas Dickert mit Silber, Simon Bruischütz holte zweimal Bronze (Vier- und Neunkampf), Loki Hachani gewann zweimal Silber, besonders erfreulich die BM-Quali und 34,54m mit dem 600g-Speer. Zweimal Bronze auch für Justus Höhe, der allerdings verletzungsbedingt nicht alle Disziplinen absolvieren konnte.

Team-Gold im Vierkampf für Simon Bruischütz, Jonas Dickert, Julian Stender, Loki Hachani und Justus Höhe und im Neunkampf für Jonas Dickert, Simon Bruischütz und Julian Stender.

Josef Koller



„Mini“ Jedermann-Zehnkampf in Regensburg

Super Atmosphäre am 18./19. Juli 2020 trotz Corona

Der Größe des Teilnehmerfeldes konnte das Coronavirus etwas anhaben, nicht aber der Stimmung bei der einzigen Mini- Jedermannriege im Coronajahr 2020. Acht Jedermann bewiesen, dass sie echte Männer sind: Auf dem Treppchen: Lokalmatador Markus Eigenstetter vor Josef Eberl und unserem Lieblings-Schweitzer Alexander Drews. Die fünf weiteren Könige der Athleten: Aid Voigt, Dominik und Thomas Sonnleitner, unser

Thüringer Gast Thomas Levi und unser zweiter Lieblings-Schweitzer: Andreas Maag.

An dieser Stelle wieder höchstes Lob an alle unsere Kampfrichter in diesem Stress-Juli, bereits der siebte Wettkampftag, Hut ab und vielen Dank an alle!

Josef Koller

Braunschweig-Ticket für Isi Mayer

Sensationelle neue Hürden-PB bei Sparkassen-Gala am 26. Juli 2020

Es läuft weiter rund bei den SWC-Siebenkampf-Mädels von Stefan Wimmer. Diesmal stand Isi Mayer im Fokus: Bei der Sparkassen-Gala verbesserte sie ihre Hürden-Bestzeit um 22/100 von 13,80 auf 13,58 sec. und sprang damit auf den letzten Drücker auf den DM-Zug. Sie war bei der Gala damit drittbeste Deutsche und auch in der Rangliste 2020 befindet sie sich momentan auf Platz Drei. Im gleichen Rennen überzeugte auch Annalena Obermaier trotz dreimaligem Hängenbleiben mit neuer PB von 14,25 sec. Sie hofft noch auf die Zulassung zur DM im Hochsprung.

Im Weitsprung feierten die beiden trotz schwieriger Bedingungen und mehrfacher Regen-Unterbrechung einen Doppelsieg: Isi gewann mit 5,68m vor Annalena mit 5,61m.

Da wollten die Männer natürlich nicht zurückstehen. Benedikt von Hardenberg wurde mit 6,84m Dritter, Daniel Zsursza belegte mit ansprechenden 6,29m Platz Sechs

Auch die Läufer konnten glänzen: Christoph Sturm aus der Trainingsgruppe von Hans Lang lief mit 15:43,23 min. eine neue tolle 5000m-Bestzeit und Maria Kerres belegte Platz Drei in ihrem Lauf mit 17:31,96 min. Spartenwart Michael Duchardt strahlte: „Mit Isi Mayer, Nancy Randig und Annalena Obermaier sind vielleicht sogar drei SWC-Athletinnen in Braunschweig vertreten, zudem haben Celia Spieß, Caroline Pöpl, Katrin Ertl und zuletzt auch Emma Wittmann (Bericht folgt) die DM-Qualis abgehakt.“

Josef Koller



Isabel Mayer läuft ihre Hürden-Bestzeit
Foto: Claus Habermann

Autohaus Schrödl GmbH

Ford-Servicehändler
- Schönhofen



Neu- und Gebrauchtwagen Center
- Neutraubling

AUTOteam



Lackier- und Karosserie Center
- Sinzing

AUTOGLAS
SPEZIALIST



www.autohaus-schroedl.de

www.autoglas-spezialist.com

AUTOGLAS

SPEZIALIST

■ Scheibentausch
■ Alle Marken

■ Steinschlagreparatur
■ Alle Versicherungen

Loretta Flöte pulverisiert 1500m-Hausrekord

Tolle Neue Bestzeit bei Sparkassen-Laufnacht am 25. Juli 2020

Gleich um über acht Sekunden steigerte Loretta Flöte ihre Bestmarke über die 1500m. Nach 4:51,87 hat sie jetzt 4:43,64min als neuen Hausrekord stehen. Im Staraufgebot bei der Sparkassen-Laufnacht konnte sie sich damit gut im

Vorderfeld behaupten. Auch M15-Nachwuchsmann Vincent Schäfer gelang eine neue Bestleistung, mit guten 2:13,36 min. über die 800m, wo er den Wettbewerb sogar für sich entscheiden konnte. Mit 11,85 bzw. 11,93 sec. rundeten Vincent

Hitzler und Julian Donhauser das gute Abschneiden der SWCler bei dieser Veranstaltung ab.

Josef Koller

Loretta und Vincent (jeweils 3. von rechts) überzeugen bei der Laufnacht
Fotos: Claus Habermann



Emma Wittmann springt DM-Quali

Drei Meter mit dem Stab in Erding

Ein weiteres SWC-Nachwuchstalent ist die DM-Quali gesprungen: Beim Stab-Meeting am 25. Juli 2020 in Erding überquerte Emma Wittmann erstmals die Dreimetermarke, und zwar souverän und im ersten Versuch. Gemeinsam mit Trainingskollegin Kati Ertl aus der Stabgruppe von Jan Ropohl liegen die beiden in der Deutschen W15-Bestenliste in den Top Ten, und zwar auf Platz Acht.

Unsicher ist allerdings noch, ob die Deutschen U16-Meisterschaften überhaupt stattfinden können. Anastasia Barska konnte ebenfalls strahlen: Nach langer Verletzungspause kommt sie wieder in Schwung und konnte in der U18 mit 2,50m ihre persönliche Bestleistung einstellen.

Josef Koller

Heisser Leichtathletiksommer

Gute Ergebnisse bei Sportfesten in Horgau, München und Germering

„Maria Kerres wieder in guter Laufform,“ freute sich SWC-Lauftrainer Udo Reichl, seine Vorzeigethletin war nach ausgezeichneter Wintersaison eher durchgewachsen in die späte Corona-Sommersaison gestartet. Beim Abendsportfest am 5. August in Horgau platzte der Knoten: Mit 9:53,08 gewann sie souverän die 3000m und blieb 1,8 sec. unter ihrer bisherigen Bestmarke. In einem klug eingeteilten Lauf konnte sie die lange führende Läuferin 300m vor dem Ziel noch abfangen und um fünf Sekunden distanzieren. Die Zeit ist zudem neuer Horgauer Stadionrekord.

Zuvor hatten im Münchner Dantestadion am 1. August 2020 bei tropischen Temperaturen Isadora Cogo Badan mit 61,73 sec. über 400m, Loretta Flöte mit 4:47,04 über 1500m und Hubert Beck mit

2:08.05 über 800m ordentliche Ergebnisse nahe an ihren Bestzeiten abgeliefert.

Gute Ergebnisse gab es auch schon am 25. Juli 2020 aus Germering: Maria Wenig gewann die 100m mit SB in 12,67 sec. und wurde mit 5,00m Weitsprung-Zweite. Loki Hachani stellte zwei PB mit 10,31m im Kugelstoßen und 35,77m im Speerwurf auf, Caro Pöpl gewann die 300m in 44,53 sec., lief zudem gute 13,70 über 100m und sprang neue PB mit 4,93m im Weitsprung. Auch Hannah Murr sprang mit 4,53m PB, lief die 75m in 10,63m und glänzte mit 8,71m im Kugelstoßen. Sophia Rykala lief PB über 75m (11,00 sec.) und sprang 4,27m weit, Marie Zellner warf den Speer auf 21,05m und Lena Dickert lief die 300m in 46,02 sec..

Josef Koller



*Munich Challenge am
1. August 2020
Die SWC-Läufer
mit Trainer Udo Reischl*

*Fotos:
Claus Habermann*



Isabel Mayer im DM-Hürdenfinale

SWC-Athletinnen überzeugen in Braunschweig

Gleich drei Athletinnen hatten sich in diesem Jahr, trotz coronabedingter härterer Zulassungsregeln, für die Deutschen Meisterschaften in Braunschweig qualifiziert. Und die Leistungen können sich absolut sehen lassen:

Allen voran Isi Mayer, mit 13,74s hatte sie sich als Dritte ihres Halbfinals direkt fürs Finale qualifiziert. Dort lief sie dann mit 13,76 sec. auf einen tollen sechsten Platz.

Auch Trainingskollegin Anna Lena Obermaier glänzte mit klar übersprungenen 1,75m im ersten Versuch im Hochsprung. Platz Acht sprang am Ende für sie heraus.

Pech hatte Nancy Randig. Mit ordentlichen 56,67m im Hammerwurf verpasste sie das Finale der besten acht haarscharf um ganze 9 cm.

Josef Koller

Stark aus der Corona-Pause

Athleten trotzen der Hitze und liefern hervorragende Leistungen

Zahlreiche Bestleistungen sowohl beim Sprint- und Sprungmeeting in Bad Kötzing am 8. August 2020 als auch bei den Mittelfränkischen Meisterschaften am 9. August 2020 in Zirndorf zeigen die aufsteigende Form unserer Nachwuchsathleten. Durch stetige Verbesserung von technischen als auch athletischen Fertigkeiten der Sportler verwundern diese Leistungssteigerungen jedoch nicht. Trotz der durch Covid-19 hervorgerufenen dreimonatigen Abstinenz vom Trainingsgelände konnte ab Juni nahezu beschränkungs- und auch verletzungsfrei trainiert werden.

Als Jüngste der Trainingsgruppe von Markus Stilp unterstrich Sophia Rykala in der W12 erneut ihre Sprintfähigkeiten.

11,44s über die 60m Hürdendistanz und 11,54s über 75m waren Bestleistung und Bestätigung des in dieser Saison erreichten neuen Geschwindigkeitsniveaus.

In der W13 zeigten Hannah Murr mit 9,48m im Kugelstoßen und 11,01s im 60m-Hürdensprint, Greta Peißner mit 11,08s über 75m sowie 22,16m im Speerwurf ihre Mehrkampfqualitäten. Neue Bestleistung im Kugelstoß mit 7,20m gab es für Lilith Stockmeier. Nicht zufrieden war Marie Zellner, die im Speerwurf nicht an ihre diese Saison schon gezeigten Weiten herankommen konnte. Auch der Hahn im Korb, Loki Hachani, steigerte sich weiter. Bestleistungen waren sowohl die 10,14s im Hürdensprint als auch die 37,28m im Speerwurf.



Unsere W14-Sprinterinnen konnten in der Besetzung Hannah Murr, Caroline Pöppl, Theresa Krumej und Katharina Krumej in souveräner Manier die erforderliche Norm für die Bayerischen Meisterschaften Anfang September abhaken. 53,55s bedeuteten dann auch mit Abstand Rang Eins.

In den Einzeldisziplinen überzeugten vor allem Lyssa Fernandes mit einer starken Serie und 4,55m im Weitsprung. Ebenfalls im Weitsprung war Caroline Pöppl mit 4,63m nicht zufrieden, wobei der letzte Versuch mit 4,96m ihr eigentliches Können aufzeigte. Leider war dieser jedoch um Haaresbreite übertreten. Caroline stellte zudem im Hochsprung mit 1,45 ihre Bestleistung ein. Da die Sprints etwas vom Wind verblasen wurden, konnten die Athleten ihre in dieser Saison schon gezeigten Leistungen hier leider nicht verbessern.

Mit den gezeigten Leistungen im Rücken ist die Vorfreude auf die noch anstehenden Höhepunkte daher sehr groß. Sowohl die Bayerische Einzelmeisterschaften Anfang September als auch die Oberpfalzmeisterschaften im Blockwettkampf werden wieder den vollen Ehrgeiz der Sportler benötigen.

Zudem hat mit Caroline Pöppl auch eine Sportlerin die Norm für die Deutschen Schülermehrkampfmeisterschaften erreicht. Aufgrund der Covid-19-Einschränkungen dürfen hier jedoch nur 30 Sportler starten. Caroline hofft natürlich auf die Teilnahme. Alle Sportler sind

bereits jetzt wieder in absoluter Wettkampfvorfreude und können es kaum erwarten ihre gerade erzielten Bestleistungen wieder anzugreifen.

Neben den guten Ergebnissen der Trainingsgruppe von Markus Stilp konnten weitere Athleten beim Hitzefestival in Bad Kötzing überzeugen. So sprangen Elias Hammouche und Lina Schubert 1,88m bzw. 1,62m hoch. Für beide war es aufgrund fehlender Konkurrenz eher ein Trainingswettkampf, mit den erzielten Höhen können sie allemal zufrieden sein.

Gute Ergebnisse gab es auf der nagelneuen Bahn, wo in den Läufen aufgrund der Weichheit und des Gegenwinds kaum Bestzeiten erzielt wurden, vor allem im Weitsprung: Celia Spieß mit 5,11m in der W15 blieb knapp unter PB, Emma Budig mit 5,07m und Julia Lankes mit 4,87m in der U18 erzielten jeweils sogar neue Hausrekorde. Neue Bestleistungen in den Läufen erzielten sogar Anna Wolfert mit 11,26 über die 75m und 11,25 sec. über die Hürden und Selina Wiebusch mit 12,72 über die Hürden, Anna sprang zudem als 13jährige mit 1,35m in der W 14 im Hochsprung auf Platz Drei. Und Maria Lankes, ebenfalls eine Klasse hochstartend wurde sogar Zweite im Sauna-800m-Lauf mit 2:54,74 min. Tags drauf überzeugte Lena Dickert ebenfalls über die 800m mit bestleistungsnahen 2:31,42 min über die gleiche Distanz.

Josef Koller

Zweimal Bestzeit für Isadora Cogo Badan

Sportfeste in Dachau, Horgau, Wendelstein und Zwickau

Top in Form präsentierten sich SWC Athleten bei diversen Sportfesten. Isadora Cogo Badan verbesserte in Dachau und in Horgau ihre Hausrekorde über 400m und 800m auf 61,20 bzw. 2:22,06 min.

Noch schneller lief Loretta Flöte mit 2.19,06 min. Auch Thomas Haslinger mit 2:04,88 min über 800m und Bernhard Schöberl mit sehr guten 16.56,86 min über die 5000m erzielten neue Bestleistungen. Maria Kerres lief die 5000m in 17:23,92 min.

In Wendelstein gewann Magdalena Müller die Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften im Siebenkampf der U20 mit 4104 Punkten und W15-Athletin Lena Dickert blieb in Zwickau mit 2:29,60 min unter der 2:30-Marke.

Josef Koller





15. August 2020 in Dachau:

*Im Uhrzeigersinn von links oben:
Isadora Cogo Badan, Isabel Mayer,
Hubert Beck, Anna Lena Obermeier,
Marion Brunner und Thomas Haslinger*

Fotos: Claus Habermann



So sehen Sieger aus

SWC-Miniaufgebot am 22. 8. 2020 in Gilching mit starken Ergebnissen



Mit einem Miniaufgebot von vier Startern nahm der SWC am Gilchinger Sprint- und Läufermeeting teil. Über 800m war Jens Wulff am Start, über 5000m Bahngeliebte Wolfgang Scholz und Hans Kilgert und über 1000m Bahngeliebte Luis Scholz. Leider spielte das Wetter überhaupt nicht mit und zu dem böigen Wind kam auch noch pünktlich zum Startschuss der 800m-Läufe ein andauernder Regenschauer, der leider auch auf die Ergebnisse Einfluss nahm.

Den Anfang machte Jens nach langer Verletzungspause im Zeitlauf über 800m, er lief hier zu 2:23,61min.

Der erst 11-jährige Luis Scholz gewann über 1000m-Bahngeliebte mit neuer Bestzeit von 5:53,00min weit vor der Konkurrenz.

Über 5000m-Bahngeliebte gestaltete Wolfgang Scholz von Beginn an das Tempo und gewann hier die Konkurrenz in starken 27:20,62min, nur knapp eine Minute über seiner Bestzeit. Hans Kilgert belegte in neuer Bestzeit von 35:02,70min Platz Fünf.

Josef Koller

Sieger über 5000m Bahngeliebte: Wolfgang Scholz

**Rechts: SWC-Mehrkampf-Trio
Anna Lena Obermaier, Marion Brunner und Isabel Mayer
Fotos: Claus Habermann**



SWC-Siebenkämpferinnen verteidigen DM-Titel

Bärenstarke Leistungen am 22./23. August 2020 in Vaterstetten

Am Ende strahlten sie wieder um die Wette. Souverän mit über 500 Punkten Vorsprung auf den MTV Lübeck hatten die SWC-Siebenkämpferinnen Anna Lena Obermaier, Isabel Mayer und Marion Brunner gerade ihren Mannschafts-DM-Titel aus dem Vorjahr verteidigt.

Damit war nicht unbedingt zu rechnen, in einem der stärksten Frauenfelder der vergangenen Jahre mit drei Athletinnen über der 6000-Punkte-Marke waren eigentlich die Mehrkämpferinnen des TSV Bayer Leverkusen favourisiert, aber Anna Maiwald war letztendlich die einzige Leverkusenerin, die den Mehrkampf beendete.

Trotz schwieriger äußerer Bedingungen lieferten alle drei einen Top-Mehrkampf mit vielen ausgezeichneten Einzel-Leistungen ab.

Anna Lena Obermaier blieb nur 14 Punkte hinter ihrer (erst wenige Wochen alten) Bestmarke und stellte zudem mit 5,76m im Weitsprung eine neue Bestleistung auf. Am Ende bedeuten 5701 Punkte einen tollen fünften Platz in dem hochkarätigen Feld.

Die DM-Hürden Sechste Isi Mayer stellte mit 13,58 sec. ihren Hürden-Hausrekord ein, erreichte am Ende sehr gute 5434 Punkte und einen tollen siebten Platz.



Einen fast unglaublichen Leistungssprung vollzog Marion Brunner in diesem Jahr, auch in Vaterstetten bestätigte sie mit ausgezeichneten 5093 Punkten und Platz Elf ihre ausgezeichnete Form, vor allem in den Läufen über die Hürden, die 200 und die 800m.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK



*22./23. August 2020 in Vaterstetten:
Die deutschen
Mehrkampf-Mannschaftsmeisterinnen
Marion Brunner, Isabel Mayer
und Anna Lena Obermeier,
rechts unten
nach vollendeter Titelverteidigung
beim Auslaufen
und darüber
mit Trainer Stefan Wimmer*

*Fotos:
Claus Habermann*



Keine Meisterschaften für die SWC-Senioren, aber gute Leistungen beim Zehnkampf in Regensburg

- und ein „virtueller Weltmeister“: Markus Eigenstetter

Das Corona-Jahr war auch für die Senioren-Mehrkämpfer des SWC ein besonderes. Zwar konnte ab Mai das Training wieder aufgenommen werden, die Motivation war groß, aber alle Seniorenmeisterschaften national und international wurden abgesagt.

Da auch die Masters-Weltmeisterschaft in Toronto nicht stattfinden konnte, kamen die Veranstalter auf die Idee, die WM „virtuell“ durchzuführen. Weltweit hatten zahlreiche Masters-Athleten die Gelegenheit wahrgenommen, Leistungen vom 18. Juli bis 2. August für die „Worldwide Virtual Masters Challenge 2020“ bei offiziellen Wettkämpfen zu erzielen und an ein Portal zu melden.

Zehnkampfergebnis, das er in Regensburg erzielte, und belegte mit 5755 Punkten in seiner Altersklasse den 1. Platz vor dem US-Amerikaner George Patterson, der 5514 Punkte erzielte, und dem Griechen Georgios Georgoudis.



**SWC-Senioren hoch hinaus:
links Weltmeister Markus Eigenstetter,
oben Josef Eberl über 2,80 im Stabhochsprung
und rechts M45-Sieger Aid Voigt**

Der Zehnkampf in Regensburg blieb für die meisten SWC-Senioren der einzige Wettkampf dieser Saison. Umso größer war aber die Motivation, und die Leistungen konnten sich sehen lassen. Josef Eberl belegte hinter Markus Eigenstetter

Markus Eigenstetter nutzte die Chance und beteiligte sich mit seinem guten



in der M55, der mit einer Zeit von 16:56 sec. vor allem in seiner Paradedisziplin, den 100m Hürden glänzte, mit 5195



Punkten den zweiten Platz in der M55. Hervorzuheben sind vor allem sein Stabhochsprungleistung von 2,80m und der Hochsprung mit 1,49m.

Die Altersklasse M45 dominierte Aid Voigt mit 4510 Punkten, der eine ausgeglichene Leistung in nahezu allen Disziplinen zeigte.

Da er krankheitsbedingt beim Zehnkampf nicht an den Start gehen konnte, aber heiß auf einen Wettkampf war, reiste Franz Stadler bis nach Sachsen-Anhalt, wo er bei der offenen Meisterschaft der Stadt Magdeburg der Senioren im 100m-Lauf mit 14,14 sec. in der M55 siegte. Im 200m-Lauf belegte er Platz Drei.

Andrea Holzapfel wagte sich aufgrund mangelnder Seniorenwettkämpfe bei der Oberpfalz-Serie der Aktiven an den Start und platzierte sich mit 33,19 sec. über 200m und 75,18 sec. über 400m gut im Feld unter ihren jüngeren Konkurrentinnen.

Hier könnte Ihre Werbung stehen.

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

Das Clubheft wird vierteljährlich an 2.300 Mitglieder und ihre Familien verteilt, hauptsächlich in Regensburg und Umgebung.

LEICHTATHLETIK



*Olympia Kids
im August 2020*





*Impressionen
von den Ferienwochen*

Fotos: Leonhard Sauerer



LEICHTATHLETIK





Celia Spieß bei DM auf Platz Zwölf

Top-Ergebnis bei U16-Meisterschaft am 29./30. August 2020 in Halle

Mit einem guten zwölften Platz kam Celia Spieß von den diesjährigen U16-Siebenkampf-Meisterschaften in Halle nach Hause. In einem soliden Mehrkampf blieb sie mit 3639 Punkten nur knapp unter ihrer Bestmarke von 3675 Punkten vom diesjährigen Regensburger Mehrkampfmeeting. Zum Auftakt gab es gute 13,24 (PB) über die 100m, es folgten 4,94m

im Weitsprung, 11,44 mit der Kugel und 1,49m im Hochsprung. Über die Hürden hätte es mit 12,92 sec. ein bisschen schneller gehen können, dafür gab es ausgezeichnete 33,60m (PB) im Speerwurf und nochmal PB mit 2:39,25 min. im abschließenden 800m-Lauf.

Josef Koller

Maria Kerres gewinnt 3000m in Ingolstadt

Tolle Nachwuchs-Resultate am 30. August 2020 im MTV-Stadion

Zufrieden war SWC-Lauftrainer Udo Reichl mit seinem Schützling Maria Kerres. Mit 9:57,99 min war sie über 3000m abermals unter der 20-Minuten-Schallmauer geblieben und hatte den Wettbewerb klar für sich entscheiden können.

10,03m im Kugelstoßen und 24,70m mit dem Diskus, dazu Platz Zwei mit 4,64m im Weitsprung, und Sophia Rykala mit 10,75 sec. über die Hürden und 4,41m im Weitsprung trugen sich in die Siegerliste ein.

Erfreuliche Resultate gab es auch für die Nachwuchsathleten aus der Gruppe von Markus Stilp:

Katharina Krumej lief die 200m in 13,79 sec, Theresa Krumej stieß PB mit der Kugel und 7,58m und Lyssa Fernandez sprang gute 4,31m weit.

Caro Pöpl konnte mit 100m (13,43), 300m (44,22), Hürden (13,42) und Weitsprung (4,79m) gleich vier Wettbewerbe für sich entscheiden und steigerte sich zudem im Speerwurf auf erfreuliche 20,46m.

Josef Koller

Auch Loki Hachani mit guten 33,77m mit dem 600g-Speer und 13,57 über die 100m, Hannah Murr mit erfreulichen

*Maria Kerres,
hier am 1. August in München
Foto: Claus Habermann*



Förderverein LFO

Leichtathletik Freunde Oberpfalz

Liebe SWCler,

um die Förderung von leistungssportorientierten Athleten zu optimieren, haben wir uns entschlossen einen Förderverein zu gründen.

Da geplant ist, den Verein nach und nach auf weitere Oberpfälzer Vereine auszuweiten, heißt er Leichtathletik Freunde Oberpfalz.

Der Verein ist gemeinnützig und im Vereinsregister eingetragen.

Unsere Ziele sind:

- Leichtathleten und -athletinnen verbesserte Trainingsbedingungen zu schaffen

- Die Bereitstellung von Übungsleitern und -leiterinnen sowie Trainern und Trainerinnen zu sichern

- Die Sportvereine in der Oberpfalz bei der Anschaffung von Trainingsgeräten zu unterstützen, sowie durch Verleih von Sportgeräten

- Sportvereine in der Oberpfalz bei der Teilnahme leistungsstarker Athleten und Athletinnen bei überregionalen Meisterschaften zu unterstützen

- Informationen zu fördern, durch die die Sportvereine in der Oberpfalz objektiv in der Öffentlichkeit dargestellt werden.



Wir würden uns freuen, wenn wir auf diesem Weg zahlreich durch Mitgliedschaft im Förderverein oder durch Spenden unterstützt werden.

Auf der nächsten Seite der Mitgliedsantrag, Spenden ab Oktober gegen Spendenquittung möglich.

Josef Koller





Förderverein LFO Leichtathletik Freunde Oberpfalz

Postanschrift: Luitwinstr. 15 - 93053 Regensburg - E-Mail: jokosige@t-online.de

Vorname:

Nachname:

Straße:

Postleitzahl/Wohnort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E – Mail:

Hiermit ermächtige ich den Förderverein LFO widerruflich, die Fälligen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Förderverein auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN:

Name der Bank:

BIC:

Kontoinhaber:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Benedikt von Hardenberg Bayerischer Doppelmeister

Gold auch für Randig und Dickert in Erding

Neun Medaillen und weitere acht Finalplätze war die Ausbeute der SWC-Athleten bei den diesjährigen Bayerischen U23- und U16-Meisterschaften am 5. und 6. September 2020 in Erding.

Herausragender Athlet war dabei Benedikt von Hardenberg, der neben seinen beiden Titeln im Dreisprung und im Weitsprung der U23 auch noch Hochsprung-Silber holte und einen wesentlichen Beitrag zum Staffel-Silber der U23 leistete.

Zwei weitere Titel holten in der U23 Nancy Randig im Hammerwurf und in der W15 Lena Dickert über die 300m Hürden.

Bereits mit dem ersten Wettbewerb, dem U23-Dreisprung, begann die Benedikt-von-Hardenberg-Show: Mit neuer persönlicher Bestleistung von 14,81m gewann er den Wettkampf mit 1,83m (!) Vorsprung. Etwas spannender verlief der Weitsprung, am Ende hatte Benedikt mit 6,99m die Nase vorn vor dem Forchheimer Dominik Eckner.

Am zweiten Tag lieferte er dann dem haushohen Hochsprung-Favoriten, Lukas Mihota (LG Stadtwerke München) ein packendes Duell, nach übersprungenen 1,97m musste er sich erst bei 2,01m, der späteren Siegerhöhe, geschlagen geben.

Eine weitere Silbermedaille gab es über 4x100m, wo sich das SWC-Quartett mit

Julian Donhauser, Jonathan Scheffel, Daniel Zsursza und eben Benedikt von Hardenberg mit 44,60 sec. nur knapp der LG Main Spessart (44,30 sec.) geschlagen geben musste, aber noch vor der favorisierten LG Erlangen (44,79 sec.) lag.

Nur um neun Zentimeter verpasste Jonathan Scheffel als Speerwurf-Vierter mit 55,32m das Treppchen.

Nichts anbrennen ließ Hammerwerferin Nancy Randig. Mit 56,30m dominierte sie klar den U23-Wettbewerb mit acht Metern Vorsprung vor der zweitplatzierten Jessyka Schneider (TV Hindelang) und fast 16 Meter vor ihrer Trainingspartnerin Selina Schraml (TB Jahn Wiesau).



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Gold Nummer Vier ging an W15-Hürdenläuferin Lena Dickert. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 50,23 sec. gewann sie die 300m Hürden.

Drei weitere Medaillen gab es in dieser Altersklasse: Celia Spieß holte Diskus Silber mit 31,91m, die gleiche Farbe hatte die Medaille von Emma Wittmann im Stabhochsprung. Mit 3,10m sprang die Nachwuchsathletin persönliche Bestleistung.



Überraschend und denkbar knapp mit einer Hunderstel-Sekunde Vorsprung auf Platz Vier holte die SWC-U16-Staffel mit Celia Spieß, Alisa Krüger, Hannah Plutz und Caro Pöpl mit 51,09 sec. die Bronzemedaille.

Mit guten 12,03m im Kugelstoßen belegte Laura Kögel Platz Fünf, und über die 4x100m gelang der zweiten Staffel mit Katharina und Theresa Krumey, Anja Lankes und Lyssa Fernandes der Sprung auf Platz Acht.

Weitere vier Mal verpassten Nachwuchsathleten mit Platz Vier trotz neuer Hausrekorde den Sprung aufs Treppchen: Hannah Murr, eigentlich noch W13, mit 10,81m im Kugelstoßen der W14, Marius Humig mit 2,85m im Stabhochsprung und Loki Hachani mit 38,22m im Speerwurf der M14 sowie Vincent Schäfer mit 9:53,52 min. über die 3000m der M 15.

Caro Pöpl erreichte überraschend mit PB von 13,32 sec. das 100m-Finale und belegte dort mit 13,41 sec. Platz Sechs, Im Weitsprung (4,95m/PB) und über die Hürden (13,34 sec.) verpasste sie als Neunte nur denkbar knapp die Finals.

Josef Koller

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Fuchsjagd

Ausgerichtet von den SWC Flyers

Termin: Sonntag, 11. Oktober 2020, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Tremelhauser Höhe

Anmeldung: unterkontakt@swc-regensburg.de
unbedingt erforderlich, weil die Gruppen vorab eingeteilt werden und bei schlechten Wetterverhältnissen eine Absage erfolgen kann - ein Wirtshausbesuch ist heuer nicht geplant!





Sommertraining

Was treiben eigentlich die Eishockeyspieler im Sommer?

So ganz ohne Eis und Kälte?

Wie schon in den letzten Jahren trafen wir uns, sobald es die Corona-Regelungen erlaubten, einmal die Woche an der städtischen Sportanlage am Weinweg zum Off-Ice-Training. Unsere Truppe setzte sich aus motivierten Flyern von 15–60 Jahren zusammen, die alle die Dauer bis zur nächsten Eiszeit nutzen wollten, um etwas an der eigenen Technik zu feilen. Zu Beginn wärmten wir uns, trotz unserer Affinität zum Hockeypuck, mit einer Dreiviertelstunde Fußball auf, bevor es weiter zum Gelände des Freien TuS ging.

Dort trafen wir uns mit Peter Flache, dem Kapitän der Regensburger Eisbären, der sich freundlicherweise wieder bereitklärte, ein paar seiner Tipps und Tricks an uns weiterzugeben.

Von Grundübungen wie Pass- und Schusstraining bis hin zu anspruchsvollen technischen Feinheiten war alles dabei und somit jeder von uns gefordert. Wenn so manche Bewegung zu Anfang noch sehr langsam und holprig von der Hand ging, wurden diese von Woche zu Woche runder und flüssiger.

Als Abkühlung zum Schluss noch ein kurzer Sprung in die Donau und mit Vorfreude auf die nächste Woche wieder heim. Mit jeder Menge neuen Moves und Tricks im Gepäck freuen wir uns jetzt auf eine hoffentlich baldige Rückkehr auf unser eigentliches Spielfeld, das Eis.

Ein großes Dankeschön nochmal an Peter Flache für seine Zeit, Muße und das tolle Training.

Ferdinand Zellner



EISHOCKEY





Impressionen
vom Sommertraining
mit Peter Flache



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





IIHA Camp in der Donauarena trotz Corona

- aber mit vielen Auflagen

Trotz der heiklen Situation bedingt durch Corona, hat es das Orgateam des IIHA Camps rund um Peter Flache geschafft, auch dieses Jahr ein ausgebuchtes Camp stattfinden zu lassen (für uns Erwachsene vom 27.07.–31.07.20).

Sehr zur Freude der SWC-Flyers, die wieder zahlreich vertreten waren. Die Teilnehmer kamen sogar bis aus Hamburg angereist und so manches Gesicht kannte man bereits aus den Jahren davor. Auflagen wie begrenzte Personenanzahl in den

Kabinen, keine Möglichkeit zu duschen und begrenzte Eiszeiten waren zwar alles widrige Umstände, minderten jedoch auf Grund der guten Organisation in keinerlei Weise Spaß oder Qualität des Camps.

Das hochkarätig besetzte Trainerteam aus ehemaligen Topspielern und aktuellen Spielern der Eisbären Regensburg war mit vollem Engagement dabei, um für uns Teilnehmer ein sowohl forderndes wie auch spaßiges Training zu geben.



EISHOCKEY



Zu Beginn eine halbe Stunde Technikübungen in der eisfreien Haupthalle, dann Umziehen und ab aufs Eis, um das zuvor Geübte umzusetzen.

Jeder Tag stand unter einem eigenen Thema. Von Laufschule, Schusstraining bis hin zu Spielzügen wurde alles intensiv

trainiert. Obwohl wir seit Jahren am Camp teilnehmen und glaubten eigentlich alle Übungen zu kennen, wurden wir mit immer neuen Übungsformen überrascht.

Die Trainer gaben sich unheimlich viel Mühe uns ihr Wissen zu vermitteln und behielten trotz manch frustrierender



Performance immer ihren Humor. Lediglich das Beisammensitzen nach dem Training inkl. der traditionellen Kabinenparty am letzten Tag fehlten.

Wieder einmal verging diese ganz besondere Woche so unglaublich schnell. Jetzt heißt es warten auf die baldige Eisfrei-

gabe durch die Stadtwerke – ein Hygienekonzept würde schon bereit liegen. Und so heißt es hoffentlich bald wieder

Let's go Flyers let's go!

Michael Zellner



Eindrücke
vom IIHA-Camp im Juli
in der Donauarena



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

Yoga
Kegeln
Turnen
Fahren
Ski alpin
Wandern
Ballspiele
Eishockey
Bergsteigen
Schwimmen
Ski nordisch
Leichtathletik
Jugendprogramm



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

Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

Email

Ich möchte 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)

BREITENSPORT



***Yoga im Herzogspark
ab 15. September 2020 dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
in der neuen Kreuzschule***



Unsere neuen Freiwilligen

Aaron Heckscher stellt sich vor

Hi! Ich bin der Aaron Heckscher, geboren 1997 in Deggendorf und seit diesem Jahr Mitglied im SWC. Ich war auf der Suche nach einer Einsatzstelle für mein FSJ und bin über die Seite der Bayerischen Sportjugend zum SWC gekommen. Bisher habe ich im SWC noch nichts gemacht, werde aber jetzt unter anderem verschiedene Sportangebote für Kinder in Schulen betreuen.

Sportliches Ziel für 2020/21?

Sportaufnahmeprüfung bestehen

Lieblingsfarbe?

Indigoblau

Was schätzt du an deinen Freunden am meisten?

Unternehmensfreude

Vorbild im Sport?

Habe ich nicht wirklich, aber wenn dann Dirk Nowitzki!

Deine Helden in der Wirklichkeit?

Der Holstuornarmusicbigbandclub

Deine Lieblingsgestalt in Film und Literatur?

Roland Deschain

Welche Eigenschaft schätzt du bei einer Frau besonders?

Humor

Dein Lieblingsessen?

Spaghetti Frutti di Mare

Welche Eigenschaften schätzt du bei einem Mann am meisten?

Resilienz

Deine Lieblingsbeschäftigung?

Saxophonspielen

Wo möchtest du leben?

Regensburg ist cool!

Was ist für dich das vollkommene irdische Glück?

Party mit guten Freunden

Lieblingstier?

Capybara

Lieblingsbuch?

The End of Faith, Sam Harris

Welche Jahreszeit ist dir am liebsten?

Sommer!

Lieblingofilm?

The King of Devil's Island

Lieblingsfächer in der Schule?

Sport und Musik

Deine Musik?

Deutschrap, Jazz und Labrassbanda



Welche drei Gegenstände nimmst du mit auf eine einsame Insel?

Mein Saxophon, ein Zelt und Netflix

Dein Hauptcharakterzug?

Offenheit

Dein Motto?

Viel bringt viel.

Aaron Heckscher

*Im Schuljahr 20/21
im SWC als Freiwilliger engagiert:*

*Aaron Heckscher
wird im Schwimm- und Leichtathletik-Training unterstützen und das Männerfit-Training übernehmen.*



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



**Wünsche verwirklichen
ist einfach.**



sparkasse-regensburg.de/privatkredit

**Weil die Sparkasse
verantwortungsvoll mit
einem Kredit helfen kann.**

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

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

 **Sparkasse
Regensburg**



Verstärkung beim Turnen

Amelie Lea Dormann freut sich auf ihren Freiwilligeneinsatz

Ich heiße Amelie Lea, bin 18 Jahre alt und mache ab August 2020 mein freiwilliges soziales Jahr beim SWC 1946 in Regensburg. Seit Mitte Oktober 2019 helfe ich nun beim SWC mit und konnte schon ein paar Erfahrungen in meinem Trainerdasein sammeln.

Ich möchte noch viele weitere Erfahrungen im sportlichen Bereich machen und die Kinder zu Spiel, Sport und Spaß motivieren. Besonders freue ich mich auf mein vielfältiges Sportprogramm während meines FSJs, bei dem ich die Möglichkeit habe, bei der Leichtathletik und beim

Turnen mitzuhelfen. Außerdem werde ich Sportangebote an Grundschulen betreuen, bei einer integrativen Laufgruppe tätig sein, und eine Tanz-AG für Grundschüler anbieten.

Ich habe fünf Jahre lang im Verein geturnt und war für ein Jahr Cheerleaderin. In meiner Freizeit höre ich viel Musik, tanze gerne und verbringe Zeit mit Freunden und der Familie. Ich freue mich auf viele sportliche Tage und hoffe, dass ich Einiges aus diesem Jahr mitnehmen kann.

Eure Amelie





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



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



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit

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

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 Ende August 2021 bis August 2022 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:

kontakt@swc-regensburg.de

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	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Amelie Dorrman, amelie.fsj@swc-regensburg.de Aaron Heckscher, aaron.fsj@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941 / 37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@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: kontakt@swc-regensburg.de oder Tel. 0941 / 379 849



Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de.

Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Sonntag, der **13. Dezember 2020**.

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.

Öffnungszeiten: Mo – Fr 13.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 18.00 Uhr

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

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

Kündigungen müssen nach der Satzung 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.

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS MORE & MORE

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



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





Als Neumitglieder begrüßen wir

Anna Klum
Pia Straub
Laura-Maria Schreiner
Stefan Dobler

Markus Strasser
Moritz Kleber
Stefanie Enders
und Christine Metzger.

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 kontakt@swc-regensburg.de – und schon gibt es das Neueste aus dem Clubleben aktuell und frei Haus.



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



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



Bereichern Sie Ihr Familienleben durch ein internationales Mitglied auf Zeit!

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

Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

Im SWC wird die meiste 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 entsprechenden Vermerk auf dem Formblatt unbedingt ankreuzen!) dem Spartenleiter zur Prüfung zuzuleiten. Dieser gibt sie dann an Markus Eigenstetter weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Bitte die Abrechnungen für das vierte Quartal unbedingt bis 10. Januar 2021 vorlegen, wir müssen sonst Abzüge vornehmen.

Danke für Eure Mithilfe!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter



Konditorei-Café Orlando di Lasso

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

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



Jahreshauptversammlung 2020

Achtung, geänderter Ort!

Hiermit ergeht gemäß Satzung fristgerecht die Einladung an alle Mitglieder zur diesjährigen nachgeholten Jahreshauptversammlung

Termin:

Freitag, 23. Oktober 2020, 19:00 Uhr

**im Großen Pfarrsaal der Gemeinde St. Bonifaz, Killermannstraße
26-28, 93049 Regensburg**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Ehrung langjähriger und verdienter Mitglieder
3. Sportlerehrung
4. Berichte der Spartenwarte
5. Geschäfts- und Kassenbericht
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung der Vorstands
8. Neuwahlen
9. Anträge und Verschiedenes

**Bitte Mund-
Nasen-Schutz
mitbringen!**

Anträge zu dieser Versammlung sind spätestens 10 Tage vorher schriftlich einzureichen oder ebenfalls 10 Tage vorher an kontakt@swc-regensburg.de zu senden.

Wahlberechtigt sind seit der Satzungsänderung von 2018 heuer erstmal auch die jugendlichen Mitglieder ab 16 Jahre - an euch geht daher besondere Einladung, die Zusammensetzung der Vereinsführung mitzubestimmen!



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm **Herbst 2020***

**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 Breißkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr
Neue Kreuzschule

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarcu

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

Yoga

mit Christine Rauscher

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg
nach den Herbstferien
18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

MännerFit

mit Aaron Heckscher

Donnerstags 18.30–20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Fit durch den Winter

mit Martina Turner

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Mittelschule

* Für alle Stunden vorher beim Trainer anmelden (kontakt@swc-regensburg.de)