



CLUBNACHRICHTEN 4/2021

OKTOBER - DEZEMBER



LAUF UND BERG
KÖNIG



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.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE



10%* SWC-RABATTKARTE
BITTE AUSSCHNEIDEN, ZUM EINKAUF BEIM LAUF UND BERG
KÖNIG MITBRINGEN UND BEIM BEZAHLEN VORZEIGEN!

*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! KEINE SPORT-ELEKTRONIK!
NICHT KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS MÄRZ 2022





Liebe Mitglieder,

ein langer Atem ist da schon vonnöten: erst eine ausgefallene Wintersaison 19/20 ohne Skikurs, dann ein richtiger Winter 20/21, aber kein Skikurs wegen Pandemie. Ein verregneter Sommer, immer noch Pandemie, trotz Impfung, und nach wie vor scheint Planungssicherheit eine Vokabel aus Vorzeiten zu sein.

Wir geben nicht auf: das winterliche Bewegungs- und Gemeinschaftsangebot Skikurs steht für 21/22 wieder auf dem Programm. Neu in diesem Jahr: die Skikursanmeldung erfolgt über ein Online-Portal, die Verknüpfung dazu findet Ihr auf Seite 28.

Trotz Regensommer und Pandemie sind unsere Leichtathleten wieder richtig in Fahrt gekommen, dazu gibt es viel anzuschauen in diesem Heft. Und der Sepp hat sich auch noch die Zeit genommen, seine Leichtathletik-Memoiren fortzusetzen.

Unser Breitensportprogramm ist um eine weitere Pilates-Stunde am Mittwochnachmittag und eine Walking-Gruppe am Freitagmorgen erweitert worden, und wer sich zu Musik bewegen möchte, findet in diesem Heft gleich mehrere tänzerische Angebote.

Für die Übungsleiter gibt es am Samstag, den 20. November 2021 wieder einen Ausbildungstag mit einem bunten Workshop-Programm, siehe Seite 70.

Einen gesunden, bewegten und begegnungsreichen Herbst und viel Spaß bei der Clubheftelektüre 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 (unter Corona-Vorbehalt)	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 92

75 Jahre SWC

Leichtathletik im SWC Teil 2	Seite 11
Tanzkurs und Maitanz	Seite 18

Ski Alpin

Terminübersicht	Seite 23
Ausschreibungen	Seite 25
Ausschreibung Skikurs	Seite 28

Leichtathletik

Berichte	Seite 34
----------	----------

Wandern

Gedanken zum Wandern, Teil 2	Seite 72
Wanderungen Oktober – Januar	Seite 74

Breitensport

Karate und Atmung	Seite 78
Tänzerische Angebote	Seite 80
Breitensportprogramm	Seite 96

Eishockey

Berichte	Seite 84
----------	----------

Clubfamilie

Übungsleiterinfo	Seite 70
Unsere neuen Mitglieder	Seite 91
Freiwilligendienst im SWC	Seite 91

Einladung zur Jahreshauptversammlung	Seite 93
---	----------

Clubverwaltung	Seite 94
----------------	----------

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, Michael Lang, redaktion@swc-regensburg.de
Lektorat: Lissy Besl
Anzeigen: Michael Deml, anzeigen@swc-regensburg.de
Versand: Katharina Eigenstetter, Freddy Eigenstetter,
Franziska Koller, Lena Prochnow
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	Susanne Schmeer	finanzen@swc-regensburg.de
Ehrenvorsitzender	Franz Obermeier	0941 / 3 11 10

AUSSCHUSS

Breitensport	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26 breitensport@swc-regensburg.de
Eishockey	Dr. Michael Zellner	0941 / 3 81 04 89 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 / 3 77 20 schwimmen@swc-regensburg.de
Ski Alpin	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
Skilehrwesen	Susanne Ziereis Maria Aumüller	skilehrwesen@swc-regensburg.de
Ski nordisch	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	Michael Lang	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
Beisitzer	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405/71 54

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer! Änderungen aufgrund von Corona-Maßgaben möglich! Bitte beachtet die Hygienekonzepte zum Training!

Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern.

Leichtathletik - bis zu den Herbstferien am Weinweg

Di: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de 1. Klässler/ 2. Klässler ab 6 Jahren: Hannah Prochnow, Isabella Gutdeutsch, Paulina Seitz 3./ 4. Klässler: Lena Prochnow, Fredi Eigenstetter 5. Klässler: Kathi Eigenstetter	Goethehalle
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Josef Koller, Felix Vogel, Vroni Plank	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp, Florian Schaile	Goethehalle
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de Kinderleichtathletik ab 4 Jahre (bis zu den Herbstferien)	AMG-Halle
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Lockeres Laufen für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren	Sportanlage am Weinweg
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Amelie Lamml, Markus Stilp, Michael Duchardt, Andreas Plößl	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Koordinations- und Sprinttraining, Andrea Holzapfel	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl, Markus Stilp, Florian Schaile	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Disziplintraining für Jedermann–Zehnkämpfer/innen und Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 17.30 – 20.00 Uhr	Wettkampftraining für Senioren, Markus Eigenstetter, Steffi Pegoretti	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 2009 und älter, Techniktraining	Turnhalle
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Schüler/innen 2009 und jünger, Grundlagentraining	Grundschule
Fr: 17.00 – 18.30 Uhr	Lauf/Krafttraining Franz Sedlmeier, Franziska Sedlmeier, Christine Härtl	Absprache: 09405/7154

Kinderleichtathletik/Breitensport Kinder & Schüler

Anmeldung über jugend@swc-regensburg.de

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
Dienstag und Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren 3/4/5 Jahre: Judith Aumüller, Amelie Dorrman, Jennifer Lehmann 1. Klasse: Chiara Saller, Emilia Schmidt 2. Klasse: Lisa Sturm 3./4. Klasse: Lena Prochnow, Freddy Eigenstetter ab 5. Klasse: Kathi Eigenstetter, Franz Koller Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627	Sportanlage am Weinweg, nach den Herbstferien 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 , Timo Renner (0157/35 777 981)	Halle nach Ansprache

Schwimmen

Mo: 17:30 – 21.15 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe rechte Seite unten), Einteilung über corona.schwimmen@swc-regensburg.de	Hallenbad Gabelsbergerstraße
-----------------------	---	---------------------------------

Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

Eishockey

Anmeldung und Infos über Trainingsstart
bei michael.zellner@swc-regensburg.de

Di: 20.20 – 21.50 Uhr	Erwachsene und Nachwuchs (14täglich ab 14. 9. 2021)	Donau-Arena Trainingshalle
Di: 22.05 – 23.35 Uhr	Erwachsene (14täglich ab 7. 9. 2021)	Donau-Arena Trainingshalle
Sa: 16.00 – 17.30 Uhr	Erwachsene/Jugendliche und Kinder im Wechsel (wöchentlich ab 11. 9. 2021)	Doanu-Arena Trainingshalle
So: 07.35 – 08.50 Uhr	Kinder und Anfänger (14täglich ab 12. 9. 2021)	Donau-Arena

Kegeln

Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs: Angelika Wolski, 0941/7 43 47

Mi: ab 19.00 Uhr	ab Januar 2022 montags um 19.00 Uhr auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg	Leistungszentrum Dechbettener Straße 50
------------------	---	---

Turnen

Anmeldung und Info zum Trainingsstart: 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 28. 9. 2021 – Osterferien 2022), Uschi Langer Kleinkinderturnen (ab 28. 9. 2021 – Osterferien 2022), Uschi Langer Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Franziska Bauer 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, Erwachsene, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Jens Mai	Siemens- Gymnasium



Bayerischer Skiverband - www.bsv-ski.de

Gesundheitsstützpunkt

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden nur nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter!
Coronabedingte Änderungen vorbehalten.

Bitte beachtet das jeweilige Hygienekonzept!

<p>Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr</p> <p>Mo: 17.15 – 18.15 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr</p>	<p>Step-Aerobic, Bettina Henkel</p> <p>Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson</p> <p>Krafttraining der Leichtathletik-Seniorinnen</p> <p>Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)</p>	<p>Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening</p> <p>Kraftraum am Weinweg Kraftraum am Weinweg</p>
<p>Di: 9.00 – 10.00 Uhr</p> <p>Di: 17.15 – 18.15 Uhr</p> <p>Di: 18.00 Uhr</p> <p>Di: 18.30 – 20.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr</p>	<p>Pilates als Mutter-Kindtraining, Carolin Lupac Anmeldung: clupac@me.com</p> <p>Skitraining für alle, ab 14. September 2021, Ursula Breitkopf, 0179/1413506</p> <p>Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)</p> <p>Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc Power (Vinyasa) -Yoga mit Christine Rauscher</p>	<p>Grundschule Prüfening</p> <p>Neue Kreuzschule im Alten Jahnstadion Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Neue Kreuzschule Neue Kreuzschule</p>
<p>Mi: 17.00 Uhr</p> <p>Mi: 17.30 – 19.00 Uhr Mi: 18.30 – 20.00 Uhr</p> <p>Mi: 18.00 – 19.30 Uhr</p>	<p>Neu: Pilates, Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com</p> <p>Dynamic Bodystyling mit Christina Träger</p> <p>Bodyfit, Caro Schönleber (bis zu den Herbstferien 18.00 – 19.00 Uhr am Weinweg)</p> <p>Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de</p>	<p>Donaupark (solange die Witterung dies erlaubt) Wolfgangschule, kl. Halle Grundschule Prüfening</p> <p>Gerhardingerschule</p>
<p>Do: 18.00 – 19.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 18.30 – 19.30 Uhr</p>	<p>Volleyball für Jugendliche, Frederik Eigenstetter</p> <p>Hallenhockey, Gerhard Herrmann</p> <p>Kampfsport, nach Anmeldung bei Vladimir Cozarciuc</p> <p>Männerfit, Info unter kontakt@swc-regensburg.de</p>	<p>Pestalozzi-Mittelschule Pestalozzi-Grundschule Neue Kreuzschule Neue Kreuzschule</p>
<p>Fr: 9.30 Uhr</p> <p>Fr: 16.00 – 17.15 Uhr</p>	<p>Neu: Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999</p> <p>Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de</p>	<p>Treffpunkt Backofen Burgweinting Posthalle</p>



Die SWC-Geschichte - Leichtathletik Teil II

Die Achtziger

Die 80er beginnen mit den 70ern: Eigentlich wollte ich berichten, dass 1980 Ralf und ich die ersten SWC-Zehnkämpfer waren, stimmt nicht. Wir waren die ersten SWC-Zehnkämpfer, aber schon 1979. Rudi Dorn hat mit die mit einer Schreibmaschine hergestellte Original-Ergebnisliste überreicht.

Apropos Schreibmaschine: Wettkampfbüro war damals Schwerstarbeit. Alle Ergebnisse mussten in Tabellen herausgesucht, die Punkte zusammengestellt und dann eine per Hand an der Schreibmaschine gefertigte Ergebnisliste hergestellt werden. Die musste per Post vier oder fünf Mal verschickt werden an BLV, diverse Statistiker etc...

Punkt 2: Jockl Peithner hat mir von seinem letzten Wettkampf in (damals noch einfach ohne Bad) Kötzing erzählt: Er und Hans (Tiger) Herrmann sprangen für ihre Verhältnisse traumhaft hoch, und hatten doch den Wettkampf bereits beendet, als der nächste Springer noch gar nicht eingestiegen war. Im gleichen Wettkampf glänzte Mischa Hanssler über 200m- bis ca 120m. Dort lag er noch klar in Führung als er urplötzlich einbrach und das Feld an ihm vorbei stürmte. Lt. Jockl war daran wohl zu viel von einem Lebensmittel namens Kamel oder so ähnlich schuld.

Jetzt aber zu den 80ern: 1982 stieß Kurt Ring zum SWC. Mit ihm kamen Doris

Scheck, Elke und Birgit Runge, Birgitt Rieger, Sascha Mysik, Joachim Grundwürmer und als Trainer Freddy "Schwager" Braun. Zu seiner Gruppe stießen die SWC-Lauftalente Beate Waeber, Evi Schönleber, Gabi Geier und andere. Es war eine sehr erfolgreiche Zeit, es gab mit Silber für das Cross wJA-Team Waeber, Schönleber, Geier die erste DM-Medaille, Beate Waeber und Evi Schönleber stießen in die erweiterte Deutsche Spitze vor.

Bei Bayerischen gab es zahlreiche Medaillen, hauptsächlich in Mannschafts-, und Staffeln, mit Bärbel Kellermann, Stefan Brunner und anderen



CLUBFAMILIE

stießen Läufer aus der Bayerischen Elite zum SWC. Nachzulesen im statistischen Teil. Mit Kurt kam aber auch viel Streit, auf dem Sportplatz, in der Ausschusssitzung eigentlich überall. Fünf Jahre blieb er beim SWC. Nachdem Toni Lintl von der LG zum MTV Ingolstadt gewechselt war, kehrte er mit 25 Athleten zurück zur LG, darunter auch Beate Waeber und Evi Schönleber. Aus der Laufgruppe blieben lediglich Gabi Geier und Markus Zendler beim SWC.

Kurz nach ihm kam mit Xaver Hörmann auch ein Wurftrainer zum SWC. Er kümmerte sich vor allem um die Werferinnen Marion Steinbeißer und Renate Rosenbeck, und zuerst auch um die Mehrkämpferinnen. Marion Steinbeißer, herausragende Werferin, verließ nach

Streitigkeiten mit dem Spartenwart Herbert Rosenbeck 1983 den SWC zuerst in Richtung LG, später wechselte sie zum DJK SB. Xaver verließ mit Kurt den SWC, seine beste Athletin Renate Rosenbeck blieb und wurde später sehr erfolgreich von „Pfloutschie“ Siegmüller trainiert. Bei Deutschen Jugendmeisterschaften belegte sie Platz Fünf, zudem verstärkte sie das damalige sehr erfolgreiche SWC-Mehrkampf-Team.

Apropos Bärbel Kellermann und Pfloutschie. Wir machten damals 1981 (Bärbel war noch beim 1.FC Passau) die C-Trainer Ausbildung, Bärbel verstand den Namen Pfloutschie nicht richtig und nannte ihn fortan: Lätschie.





Parallel zu Kurt entwickelten sich die SWC-Mehrkämpfer sehr erfolgreich: Das Zehnkampf-Team um Ralf Scheuerer, Richard Böttcher, Andreas Langer, Bernd Pegoretti, Markus Eigenstetter – später stießen auch Peter Breitfelder, Reinhard Wismath, Andi Horn und Roland Schönleber, Gine Gutthan und Markus Ondracek dazu, und auch das Frauen-Team mit Christine Koller, Birgit Hartlaub, Margit Rachowka, Sylvia Lehner, Andrea Weinhardt (Holzapfel), Sabine Garatva, später eben mit Renate Rosenbeck und noch später bereits mit Peti Radlbeck war sehr erfolgreich und sammelte haufenweise BM-Medaillen.

Nach Xaver Hörmann kam als Trainer Karl „Kermit“ Eberl, mit dem wir immer noch sehr guten Kontakt haben, und der jährlich mit Hannes Kraus (auch ehemaliger DJK Weiden- und SWC-Leichtathlet) noch in Regenstauf Kultkonzerte (Rockmusik) zum Besten gibt. Mit ihm kam eigentlich die Mehrkampf-Glanzzeit beim SWC. Er ist mittlerweile Trainer beim MTV Ingolstadt, wo er auch lebt und arbeitet.

1982, nach der Bundeswehrzeit, begann ich als Trainer beim SWC, die ersten waren die Jahrgänge 67 und 68 mit Roli Schönleber, Peter Breitfelder, Franz Sedlmeier, Reinhard und Peter Wismath, Thomas von Lüder, Matthias Spieß, und Alex Beer, später kamen Michael Ermer, Olli



Haas, Robert Schuster, Peter Nußbaumer, Markus Horn, Andi Krüger, Markus Zender, Mike Haarer, Martin Jobst, Mario Schäffer, Rolf Herrmann, Stefan Klarl, Klaus Pfennig, Stefan Berger, Bobbie Kneipp, Jürgen Hoffmann, Andi Karrer, Leif von Lüder und viele mehr dazu.

Der erste große Erfolg war Platz Drei bei der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft in Roth 1985. Diverse Medaillen bei Bayerischen Meisterschaften folgten, und das 4x100m Halbfinale bei der Deutschen im Berliner Olympiastadion mit Klaus, Mario, Martin und Robert. Natürlich hatte damit keiner gerechnet, ich musste auf

die Schnelle Hotelzimmer organisieren, wir schliefen in zwei verschiedenen Hotels und ich im Auto.

Parallel dazu trainierte Ludwig Radlbeck die Mädchen: Seine Tochter Peti, Vroni und Katrin Koder, Tina Stadlbauer, Charlotte Kaunzner, Elke Perrey, Ulrike Karrer, Ingrid Rauscher. Auch sie waren sehr erfolgreich bei diversen Bayerischen, Peti später wichtiger Bestandteil der Frauen-Siebenkämpferinnen.

Damals gab es auch die ersten Trainingslager: Los ging 1985 in Wöhrd am Waldbad. Unvergessen die Zeltlager, Mittagessen bei der Fr. Geier (Alex Beer

hält immer noch den Weltrekord im Frühstücksemmel-Essen mit neun Stück), die legendären Lagerfeuer von Fire Franz, dazu Gitarrenächte mit Kermit Eberl und Olli Haas. Unvergessen auch die Regenereignisse, 10 cm Wasser in den Zelten und mehr Frösche als Kinder. Legendär auch die Froschduelle Sprinti gegen Quaxi und natürlich das Mafioso Trainingslager mit Ollibolli und Seppolini, angeblich sprechen manche immer noch Mafiosi.

Fünf Jahre unvergessliche Trainingslager in Wöhrd, 1989 das letzte, auf den Bildern sieht man schon die nächste Leichtathletik-Generation: Christine Kolb (Härtl), Sabine Schmidbauer (Schindler), Monika,



seit 1920

Georg Rauscher Turmuhrenfabrik

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

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





Sabine Lohner (Zimmermann), Marion Seitz usw. Von ihnen wird im nächsten Heft die Rede sein.

1987 ein Wettkampfhöhepunkt: Mit zwei Bussen ging es zu den Westeuropäischen Jugendspielen nach Innsbruck, wo wir sportlich durchaus mithalten konnten.

Seit damals begleitet uns auch ein „Ehemaliger“ mit seiner Band: SWC–Leichtathleten

waren traditionell Sacco Fans, auf einem Zeitungsbild waren zahlreiche Athleten zu erkennen. Jockl spielte damals auch das legendäre Unplugged Konzert in der Weitsprunggrube am Weinweg zur 50-Jahr-Feier (nächster Bericht). Er bleibt und noch ein bisschen, zur 77-Jahr-Feier hat er bereits zugesagt. Damals spielten die Saccos am Goethe: „Die können die Texte ja besser als wir,“ damals das Statement von Jockl Peithner.

Die 80er enden mit einem weiteren Highlight: Das letzte Wöhrd war der Startschuss für das erste legendäre Aix. Ungeklärt bis heute die Ereignisse an den verschiedenen Zeltplätzen und im Bislgraben.



CLUBFAMILIE

Unvergessen Wolfgang und Jean-Louis (auch manches Essen, heute noch denke ich an Knochen in Öl wenn ich Cous-cous höre). 1989 fand Aix erstmals statt, insgesamt waren wir sechsmal da, mehr dazu in den 90ern. Übrigens hab ich noch den Original-Bericht vom Franz: Wulle Wuh Trainingslager, aus dem geistigen Tagebuch eines Süd-Franzosen, bei über 50 Wunschanträgen stell ich ihn mit auf die Homepage (nicht immer schmeichelhaft für mich).

Apropos Homepage: Parallel zum nächsten Heft versuche ich die History auf die Homepage zu stellen, mit der kompletten Statistik (Bayerische 1- 8 und höheres, Oberpfalzmeister). Ganz zum Schluss wieder die Bitte: Gebt mir Bescheid wenn ich wen oder was vergessen habe. Nachtrag dann im nächsten Bericht.

Euer Seppi





Vorschau: Wir tanzen in den Frühling

Tanzkurs im März und April

Vier Abende mit Willi Gössl, der uns für Rumba, Cha Cha, Tango, Foxtrott, Disco Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, vielleicht noch Jive, jeweils die Grundschritte beibringt und je nach Fortkommen bei der Rumba und beim Cha Cha noch das Damensolo

Termine:

jeweils Freitags 17.00 Uhr

25. März 2022

1. April 2022

8. April 2022, zwei Wochen Pause zum Üben und den letzten Schliff gibt es am

29. April 2022

Ort:

Tanzschule Tanzbar, Osterhofener Straße 14a, 93055 Regensburg

Kosten:

25 Euro pro Paar/Stunde

Anmeldung bei Michael Lang unter wandern@swc-regensburg.de

Tanz in den Mai 2022

Termin:

natürlich 30. April 2022, 19.30 Uhr

Ort:

Spitalkeller, Alte Nürnberger Straße 12, 93059 Regensburg



Termin vormerken!



Ein ganzes Leben im SWC

Gedanken zur Mitgliederehrung - Christine Träger schaut zurück

50 Jahre, mit vier Jahren beigetreten... so alt fühl ich mich bei weitem nicht. Dank meiner Eltern wurde ich so früh Mitglied. Und damit hab ich es ihnen und dem SWC zu verdanken, dass ich sportlich immer fit war und bin, gut Ski fahren und schwimmen kann, gerne wandere und Rad fahre, an viele Sportarten mit Begeisterung und einer gewissen Selbstverständlichkeit herantrete, als Übungsleiterin früh gelernt habe Verantwortung zu übernehmen und „vorne zu stehen“ – und nicht zuletzt Freunde fürs Leben gefunden habe.

Erst vor kurzem hielt ich beim Aufräumen meinen SWC-Ausweis in den Händen. Keine Ahnung, ob Neumitglieder auch noch einen Ausweis erhalten, und ob der noch genauso aussieht.

Als Kind habe ich den SWC vor allem durch große Wanderausflüge mit der ganzen Familie, die Fuchsjagd, den Fasching, das Schwimmtraining am Montag und das Skifahren mit dem Skikurs und Skiausfahrten erlebt. Ab etwa 14 Jahren war ich dann als Übungsleiterin aktiv und hab dafür mit 18 sowohl die Allgemeine Übungsleiterlizenz als auch die F-Lizenz im Skifahren (heute Instructor) gemacht.

Zuerst gab ich Kindertraining, Kinderskikurs und Kinderschwimmen. Bald aber Erwachsenentraining: Lauf-Übungsleiter, Erwachsenen-Skikurs und Skigymnastik. Die Skigymnastik (früher in der Kreuzschule) heißt inzwischen Dynamic Bodystyling (jetzt Wolfgangschule) und ist inzwischen nicht mehr ganz so dynamisch. Seit etwa fünf Jahren halten meine Schwester Lissi und ich außerdem die Rückenstunde am Montag, da diese kurzfristig trainerlos war.

Danke für die rege und regelmäßige Teilnahme; dadurch bleibe auch ich fit!

50 Jahre SWC bedeutet neben dem Sport für mich auch 50 Jahre Freundschaften: Mit einigen ist der Kontakt über die





letzten 50 Jahre nie abgerissen und wir treffen uns fast wöchentlich im Biergarten...andere habe ich einige Jahre nicht gesehen, trotzdem ist es beim Wiedersehen sofort vertraut. Auch neue Freundschaften entstehen dadurch immer wieder mal...

In diesem Sinn:
Auf die nächsten 50 Jahre!

Christina Träger



Mitgliederehrung 2021 im Rahmen des Jedermann-Zehnkampfes am 1. August 2021: Zwischen den beiden Vorsitzenden Dr. Ursula Breitiopf und Markus Eigenstetter

von links nach rechts Gerd Obermeier, Elli Rauscher, Michael Duchardt, Eva Wolfrum, Jürgen Kohl (für 60 Jahre!), Christian Decker

SPORT
HERRMANN



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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

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

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



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 **Leifpark** - 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport



Terminübersicht 2021/2022

...alles unter Pandemie-Vorbehalt

Dienstag, 16. November 2021
18.00 Uhr Übungsleiterbesprechung,
Pfarrsaal St. Bonifaz, Killermannstraße 26–28
– verpflichtend für alle Ski- und Snow-
board-Übungsleiter!

26. –28. November 2021
Synchrolehrgang des SV Bayerwald,
Anmeldung über den Skiverband

10. – 12. Dezember 2021
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
Ausschreibung Seite 25

5. – 9. Januar 2022
Familienskiausfahrt nach Windischgarsten
Ausschreibung Seite 27

12./13. und 19./20. Februar 2022
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seite 28

4. –6. März 2022
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 30

12. März 2022
5. Skikurstag am Hochficht

18. – 20. März 2022
Genussskifahren in Hinterstoder,
Edtbauernalm, Ausschreibung Seite 32

25. –27. März 2022
2. Synchrolehrgang des SV Bayerwald in
Saabach, Anmeldung über den Skiverband

24. – 27. März 2022
Skitourentage im Sellrain

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (ab 12 Jahre):
Franzi Koller
snow-team@swc-regensburg.de

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Rennggruppe:
Josef Aumüller
rennzwerge@swc-regensburg.de

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





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



Saisoneröffnungsfahrt vom 10. - 12. Dezember 2021

Wochenendskiausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt Skigebiete:
Reiteralm, Obertauern, Schladming oder Dachsteingletscher

Unterkunft	Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase	
Busabfahrt:	10. Dezember 2021, 15:30 Uhr an der städtischen Sportanlage Weinweg (Achtung geänderte Abfahrtszeit!)	
Preise:	Erw. (ab 16 Jahren):	145.–
	Jugend (11–15 Jahre):	105.–
	Kinder (8–10 Jahre)	85.–
	Kinder (4–7 Jahre)	75.–
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. Außerdem müssen alle Teilnehmer **geimpft, genesen oder getestet** sein (mit Nachweis).

Um die Busauslastung zu gewährleisten und die günstigen Preise zu garantieren, kann die Fahrt nur pauschal mit Busfahrt angeboten werden.

Eine Kinderbetreuung ist leider nicht möglich.

Information

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

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der entsprechende Betrag (bitte selbst ausrechnen!)

auf das Konto des SWC Regensburg,

IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.

Liftpreise:

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

Erwachsene (ab Jahrgang 2000):	90/102.– Euro
Jugendliche (Jahrgang 2001–2003)	75/77.– Euro
Kinder (Jahrgang 2004 und jünger)	50/52.– 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, 19. November 2021

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



Familienskiausfahrt nach Windischgarsten in Oberösterreich

Termin:	Mittwoch bis Sonntag, 5. bis 9. Januar 2022	
Abfahrt:	5. Januar um 6.00 Uhr an der städtischen Sportanlage am Weinweg	
Skigebiet:	Hutterer Höß/Hinterstoder	
Unterkunft:	***-Sterne Hotel Sperlhof in Windischgarsten	
Preis:	Erwachsene	370.- €
	Erwachsene im Einzelzimmer	420.- €
	Jugendliche (15-17 Jahre)	330.- €
	Kinder (10 - 14 Jahre)	290.- €
	Kinder (6 - 9 Jahre)	250.- €
	Kinder (unter 6 Jahren)	60.- €

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
 - Schwimmbad und Saunalandschaft
 - 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: für 4 Tage werden während der Busfahrt in bar eingesammelt
- Anmeldung: mit Angabe von Zimmerwünschen bei Michael Duchardt unter micheleduchardt@swc-regensburg.de





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 2021 vorliegen.

Termine:

12./13. und 19./20. Februar 2022 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen ab 5 Jahren

Anmeldung:

NEU: nur über unser neues Anmeldeportal bei Yolawo



[https://widgets.yolawo.de/](https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/610a8434c3965711b08f8e8e)

[w/0/bookables/610a8434c3965711b08f8e8e](https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/610a8434c3965711b08f8e8e)

bis spätestens 1. Dezember 2021

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:

175,- € (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.
Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!
- Leitung:** Maria Aumüller, Tel.: 01 51 / 67 60 04 69
- Skigebiet:** Skigebiet Riedlberg oder Eck am Riedelstein
Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.
- Absagen:** Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen. Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de abgerufen werden.
- 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.
- Mitfahrgelegenheit:** 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/SkiAlpin



SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

von Freitag bis Sonntag, 4. - 6. März 2022 (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: 111.- Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren: 95.- Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren: 91.- 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 Tourenger.
- 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



KERNKOMPETENZ IT

FÜR IHRE DIGITALISIERUNG: „JETZT ATTRAKTIVE STAATLICHE FÖRDERUNGEN SICHERN“

Nutzen Sie die lukrativen staatlichen Förderungen und führen Sie Ihr Unternehmen in eine erfolgreiche Zukunft – mit unseren innovativen Lösungen bringen wir Ihr Unternehmen auf den neusten Stand der Technik.

Mit unserer professionellen IT-Betreuung nutzen Sie staatliche Förderungen, optimieren Sie Ihre Prozesse, erhöhen Sie die Produktivität und bleiben Sie wettbewerbsfähig. Überlassen Sie Ihre Digitalisierung nicht dem Zufall, sondern uns.



0941 698988-0



kernkompetenz-it.de



Genussskifahren auf die Edtbauernalm

- Termin: Freitag bis Sonntag, 18. – 20. März 2022
- Skigebiet: Hinterstoder
- Unterkunft: Edtbauernalm auf den Hutterer Böden, 1400m Seehöhe, direkter Zugang ins Skigebiet, nur für geübte Skifahrer
- Preis: 50 € pro Person und Nacht für Übernachtung mit Frühstück, werden vor Ort selbst bezahlt
- Liftkosten: Erwachsene 2-Tages-Pass 95,50 € plus 2 € Pfand
- Anreise: mit Privat-PKW in Fahrgemeinschaften (Mautstraße, Schneekettenpflicht)
- Anmeldung: bis 15. Dezember 2021 mit Angabe von Zimmerwünschen unter <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/612e3902de67f337e2d71f0e>





*Und hier
geht es zur Leichtathletik...*

*Kindersportfest am 27. Juli 2021,
Foto: Christian Frimberger*

Celia Spieß glänzt in Bernhausen

Siebenkampf-DM-Quali am 5./6. Juni 2021 abgehakt

Eine bärenstarke Leistung zeigte Celia Spieß beim Einladungsmeeting in Bernhausen. In ihrem ersten Jugend-Siebenkampf erzielte sie ausgezeichnete 4664 Punkte und belegt in dem Feld mit Deutschlands besten Nachwuchs Siebenkämpferinnen Platz Acht.



Mit tollen 13,32 sec. über die Hürden ging es los, mit 1,50m im Hochsprung zeigte sie eine solide Leistung, wenn auch die letzten Wettkämpfe ein bisschen höher waren. Es folgten gute 12,70m im Kugelstoßen und PB mit 27,42 sec. über die 800m.

Am zweiten Tag folgten 5,18m im Weitsprung, tolle 36,82m mit dem Speer und ausgezeichnete 2:3,94 min. über die 800m.

Josef Koller

DM-Quali für Mehrkampf-Nachwuchs

Pöpl, Murr und Hachani erfüllen DM Norm am 13. Juni 2021 in Emmering

Bereits früh in der Wettkampfsaison gelang drei SWC-Nachwuchs-Mehrkämpfern die Norm zur deutschen Block-Meisterschaft. Als Gäste bei den Oberbayerischen in Emmering sprangen Caro Pöpl, Hannah Murr und Loki Hachani auf den DM-Zug.

Starke 2600 Punkte im Block Sprint/Sprung W15 zeigte Caro Pöpl. Herausragend waren dabei die 1,56m im Hochsprung, eine Steigerung um 11 cm. Beim Restart im Dante Stadion hatte sie bereits zuvor mit 12,57 sec. über 80m Hürden und 42,80 sec. über 300m zwei Topleistungen abgeliefert, die nur knapp unter der DM Norm liegen. Top Leistungen erzielte auch ihre Trainingskollegin Hannah Murr im Block Wurf W14: Mit 2389

Punkten DM-Norm, obwohl sie im Kugelstoßen, wo sie kurz zuvor mit 11,72m ihre Bestleistung pulverisiert hatte, unter ihren Möglichkeiten blieb. Dafür ausgezeichnete 4,96m im Weitsprung. Auch sie überzeugte beim Restart: 13,47 sec. über 100m und 13,26 sec. über die Hürden bedeuteten jeweils Hausrekord.

DM-Quali Nummer drei für Loki Hachani mit 2598 Punkten im Block Wurf M14, obwohl auch er im Wurfbereich etwas unter seinen Möglichkeiten blieb, kurz zuvor hatte er seinen Kugel-Hausrekord auf tolle 13,33m gesteigert.

Gute Leistungen und die Quali zur Bayerischen erzielten auch Lyssa Fernandes im Block Lauf W15, zusätzlich erreichte



sie die BM Norm über 2000m mit 7:49 min, Justus Höhe mit über 2600 Punkten im Block Sprint/Sprung mit Bestleistungen über 100m (12,56 sec.) und über die Hürden (12,66 sec.). Er deutete im Hochsprung mit 1,68m sein Potential an. Überzeugen konnte auch Sophia Rykals,

in die W14 hochgestartet war, mit Top-Leistungen über 80m Hürden (14,19 sec.), im Hochsprung (1,41m) und im Speerwurf (24,74m).

Josef Koller

Sechs U14-OM-Titel in Burglengenfeld

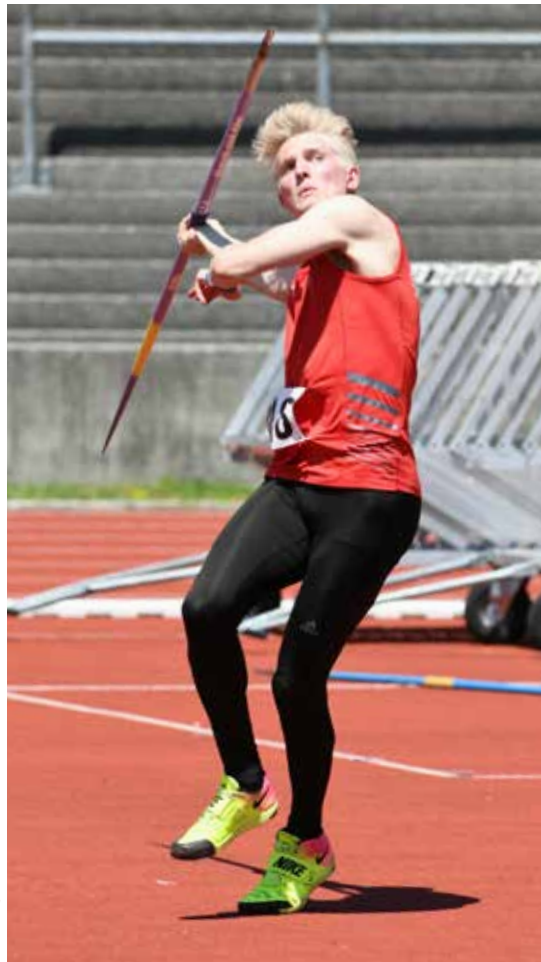
SWC Nachwuchs glänzt bei Block-Mehrkämpfen am 22. Juni 2021

Vier Starterinnen, dreimal Gold und einmal Silber, besser geht's eigentlich nicht. Schade nur, dass zum sicheren Mannschafts-Gold die fünfte Starterin fehlte.

Aber die Vier, die angetreten waren, konnten auf ganzer Linie überzeugen: Im Block Sprint/Sprung gewann Pauline Ernstberger mit 1624 Punkten, 1988 Punkte und Gold gab es für Kati Auer im Block Lauf. Mit starken Auftritten über 75 und 800m (2:43 min.) katapultierte sie sich noch in den letzten zwei Disziplinen ganz oben aufs Stockerl.

Da stand Lara Schmied bereits nach der ersten Disziplin: Ungefährdet gewann sie den Block Wurf mit 1839 Punkten. Alle Drei starteten in der W12 und auch unsere W13-Starterin Lena Weißgerber glänzte mit tollen Leistungen im Block Wurf und holte Silber mit tollen 1968 Punkten.

Josef Koller



**Jonathan Scheffel beim Speerwurf,
BLV Restart am 12./13. Juni 2021 in München,
Foto: Claus Habermann**

LEICHTATHLETIK



Laufnacht

19. Juni 2021 in Regensburg

Vincent Schäfer - über 1500m
läuft er mit 4:28,62 min persönliche Bestleistung

Fotos: Claus Habermann



BLV Restart Meeting

12./13. Juni 2021 im Münchner Dantestadion



Caroline Pöppl (oben) und Hannah Murr (unten) über den Hürden, Hannes Gerl beim Speerwerfen und Julia Lankes im Dreisprung,



U14- Jungs holen sieben Medaillen

Top 800m-Zeit für Simon Kürzinger - 22. Juni 2021 in Burglengenfeld

Da wollten die Jungs natürlich nicht hinter den Mädels zurückstehen: Sieben Medaillen schnappten sich die Blockmehrkämpfer des SWC in dieser Altersklasse. Das Top-Ergebnis lieferte dabei Simon Kürzinger ab: Tolle 2094 Punkte im M13 Block Lauf, einen super 800m-Lauf in 2:26 min und erfreuliche 37m mit dem Ball, souverän Gold und die BM-Quali für die M14!. Silber holte unser zweiter M13-Starter, Benny Metzler im Block Wurf mit 1667 Punkten.

Auch der M12 Block Lauf blieb mit Felix Kurbel mit 1458 Punkten fest in SWC-Händen, zudem Mika Seremet mit 1341 Punkten Silber gewann. Ebenfalls Silber für Elvis Drexler im Block Wurf mit 1690 Punkten vorm Teamkollegen Linus Klumpp mit 1350 Punkten. Dazu Mannschafts-Gold in der Team-Wertung mit 8259 Punkten.

Josef Koller

DM-Quali für Anna Luisa Spatz und Lisa Lankes

Top Ergebnisse bei Dante Restart, Sparkassen-Gala und SWC-Einladungssportfest

Anna Luisa Spatz und Lisa Lankes aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl überzeugten im Rahmen der Sparkassen-Gala am 19./20. Juni in Regensburg. Lisa lief mit 2:14,94 min. über 800m DM-Quali und Saisonbestleistung, nicht weit weg von ihrer Bestleistung. Anna Luisa Spatz pulverisierte ihren 200m-Hausrekord mit 25,37 sec. Bereits beim SWC-Sportfest hatte sie mit 12,60 sec. über 100m ihre Top Form angekündigt, auch im Weitsprung gab es mit 5,25m eine PB.

Persönliche Bestleistungen erzielten auch Vincent Schäfer über 1500m in 4:28,82 min. und Julia Lankes mit ausgezeichneten 11,38m im Dreisprung. Maria Wenig lief SB mit 12,76 sec. über 100m.





Gute Ergebnisse auch für unsere Werfer: Hannes Gerl stieg im Dante-Sportfest mit guten 11,96m im Kugelstossen, 36,25m im Diskuswurf und 45,23m im Speerwurf in die Saison ein, Jonathan Scheffel und Philipp Artinger schleuderten den Speer auf 56,14 bzw. 55,57m.

Kerstin Beuermann erzielte tolle 5,46m im Weitsprung im Dante, Laura Böttcher

lief die 400m in 61,05 sec., Lina Schubert sprang beim SWC-Sportfest 1,70m hoch, dort glänzten auch Celia Spieß und Laura Kögel mit 12,98 bzw. 12,90m im Kugelstoßen. Hier erzielten auch Simon Hahne mit 12,04 sec., Julian Schächtele mit 12,80 sec. und Justus Höhe mit 1,73m im Hochsprung persönliche Bestleistungen.

Josef Koller

Drei OM-Titel für SWC-Hammerwerfer

Gute Serie für Nancy Randig am 18. Juni 2021 in Wiesau

Traditionell fanden die Hammerwurf-Oberpfalzmeisterschaften auch in diesem Jahr wieder in Wiesau statt. Und wieder glänzte Nancy Randig mit einem deutlich gesteigerten Grundniveau: fünf gültige Würfe, davon drei über 60m und der Weitesten bei 60,70m, für die U23-DM ist sie bestens gerüstet.

Zwei weitere Titel gab es im Nachwuchsbereich für Benny Metzler in der M13 mit 16,69m und Elvis Drexler in der M12 mit

15,09m. Beide konnten sich gegenüber dem Vorjahr deutlich verbessern.

Gute Leistungen mit dem nunmehr 1 kg schwereren Gerät zeigten auch Emma Balulescu mit 19,36m und Silber sowie Annalena Köchl mit 18,5 m und Bronze. Beide verpassten nur knapp die BM-Norm von 20,00 Metern.

Josef Koller

Nancy Randig bei DM im Endkampf

SWC-Aushängeschild wirft fast 62m

Bereits kurz vor der Deutschen ließ Nancy aufhorchen: 61,92m beim Werfer-Meeting in Haßloch, damit konnte sie ihren Hausrekord nochmals steigern. Und auch bei den Deutschen in Braunschweig rief sie ihr in diesem Jahr nochmals deutlich verbessertes Potential ab:

Mehrere Würfe über 60m, der Weitesten am Ende 61,33m, Einzug in den Endkampf und letztendlich ein sehr erfreulicher siebter Platz. Gratulation!

Josef Koller

U16 holt viermal Gold in Burglengenfeld

Loki Hachani, Justus Höhe, Hannah Murr und U16-Mädels holen OM-Titel

4x Gold, 3x Silber und 4x Bronze war die Ausbeute der SWC-U16-Blockmehrkämpfer bei den Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld.

Dabei konnte sich Justus Höhe im Block Sprint/Sprung M15 sogar einen Salto Nullo im Weitsprung erlauben und gewann dennoch mit 2154 Punkten. Die erhoffte DM-Norm muss er natürlich auf die Bayerische verschieben.

Loki Hachani katapultierte sich mit 2691 Punkten im Block Wurf der M14 weit nach vorne in der Deutschen Bestenliste und kann schon für die DM planen.

Gold Nummer Drei für Hannah Murr im Block Wurf der W14 mit 2372 Punkten, auch sie ist schon auf den DM-Zug aufgesprungen.

Gold Nummer Vier für die Mädels-Mannschaft mit Hannah Murr, Anja Lankes,

Anna Wolfert, Sophia Rykala und Richie Post mit 10875 Punkten.

Silber gewann Sophia Rykala, als 13-jährige im Block Sprint/Sprung der W14 mit 2264 Punkten vor Anja Lankes 2142 Punkten, Anna Wolfert (2017 Punkte) und Valerie Gutdeutsch (2003 Punkte), sie alle können für die Bayerische planen.

Top-Ergebnisse auch im Block Wurf der W14: Silber für Richie Post (2060 Punkte) vor Franz Ertl (1973 Punkte) und Annalena Köchl (1961 Punkte), auch sie alle mit BM-Norm.

Dazu gabs Team Silber für Franz Ertl, Annalena Köchl, Valerie Gutdeutsch, Paula Hackl, Lyssa Fernandes, Zoe Kochanova und Almi Paquay Bäumler. Lyssa Fernandes gewann zudem Bronze im Block Sprint/Sprung W 15.

Josef Koller

Stabis, Langhürdler und Langstreckler holen vierzehn OM-Titel

Maria Kerres läuft 5000m erstmals unter 17 Minuten

Gleich vierzehn Mal standen SWC-Athleten bei der Oberpfalzmeisterschaft Stab, Drei (-Sprung), Langhürde und Langstrecke am 25. Juni in Regensburg ganz oben auf dem Treppchen.

Siebenmal Gold ging dabei auf das Konto der Stabis: Simon Hahne gewann mit dem höchsten Sprung des Tages, 3,56m, in der U18, sein Trainer Jan Ropohl gewann mit 3,16m die Männerwertung.



Bei den Frauen siegte Sang Haarer mit 2,76m. PB sprang in der U18 Kati Ertl mit 3,16m, für Emma Wittmann standen diesmal 3,06m und Silber zu Buche.

In der W14 siegte Franziska Ertl, ebenfalls PB, mit 2,51m vor Zoe Kochanova mit 1,56m, im W12-Wettbewerb stand Maria Lankes mit 1,96m ganz oben, Charlotte Woske holte mit 1,86m Silber.

Gold Nummer Sieben für Benny Metzler mit 1,66m in der M13.

Zweimal Gold für die Dreispringer: Julia Lankes mit ausgezeichneten 11,33m in der U18 und Andrea Holzapfel bei den Frauen. Über 400m Hürden holten Laura Böttcher mit 70,43 sec. bei den Frauen und Lisa Lankes mit 70,86 sec. in der U20 ebenfalls zweimal Gold.

Langstecken-Gold holten in der M 12 Mika Seremet, in der W12 Lena Bruischütz, und in der M13 Simon Kürzinger mit hervorragenden 5:52,04 min. über die 2000m, Silber gab es für Annika Bruischütz in der W12 und Benny Metzler in der M13, und 5000m-Männer-Bronze holte mit guten 16:50,44 min David Wieland.

Ohne Titel, aber ein herausragendes Ergebnis erzielte Maria Kerres. Um eine gute Zeit zu erzielen war sie bei den Männern gestartet, wurde Zweite im Männerfeld mit neuer pers. Bestleistung von 16:45,05min. und verbesserte damit ihren Hausrekord um 26 (!) Sekunden.

Josef Koller

Nancy Randig haut den Hammer raus

Persönliche Bestleistung und Bronze bei Deutscher U23-Meisterschaft am 26./27. Juni 2021 in Koblenz

Da haut sie den Hammer raus, im wahrsten Sinne des Wortes.

Mit einer Steigerung ihrer persönlichen Bestleistung bei den Deutschen U23-Meisterschaften in Koblenz um 8 cm auf nunmehr 62,00m holte Nancy Randig Bronze. Mit den 62,00m aus dem vierten Versuch lag sie bis zum finalen Durchgang sogar auf Platz Zwei und wurde dann noch von Aileen Kuhn (LAZ Ludwigsburg) mit 44,06 m auf Platz Drei verdrängt.

Gold ging unangefochten an die Favoritin Samantha Borutta vom TSV 04 Bayer Leverkusen mit 70,13m.

Gemeinsam mit ihrem Trainer Gerhard Priemer strahlte sie dann um die Wette, denn wieder einmal war ihr eine gute Serie gelungen. Auch die Versuche Fünf und Sechs, beide deutlich über 61m, hätten zur Medaille gereicht.

Josef Koller



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

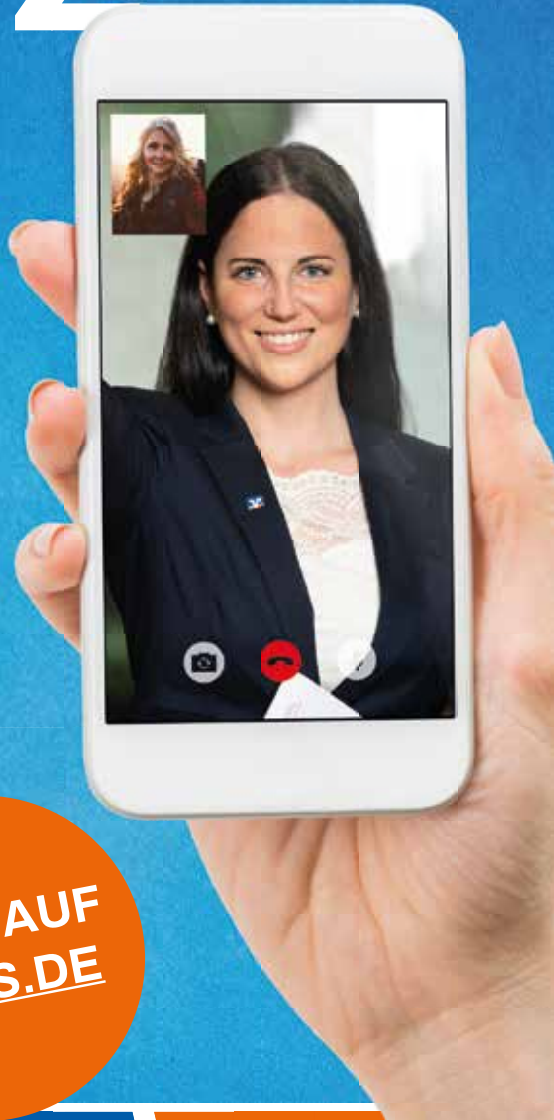
Meine Nummer Eins

GANZ BEI DIR.

Wir sind da, wo
unsere Kunden sind.

FINANZIERUNG. GELDANLAGE.
VERMÖGEN. IMMOBILIE.

Egal welche Ziele Sie verfolgen,
wir unterstützen Sie dabei.



**MEHR AUF
VR-RS.DE**

Oberbayerische Meisterschaften

26./27. Juni 2021 in Erding



*Hannes Gerl beim Weitsprung
und Marie Zellner beim Speerwurf -
Daumendrücken für die
Mannschaftskollegen*

Fotos: Claus Habermann



Loki Hachani Doppelsieger in Eschenbach

U16 holt am ersten Juli-Wochenende siebzehn Oberpfalz-Medaillen

Obwohl das Gros der SWC-U16-Athleten diesmal auf die OM verzichtete, um bei den Bayerischen in Topform zu sein, holte unser Nachwuchs mit Loki Hachani zwei Oberpfalz-Titel und insgesamt siebzehn Medaillen. Dabei war Top-Werfer Loki quasi disziplinfremd über 100m und über die Hürden gestartet, die er aber beide in 13,85 bzw. 12,31 sec. gewinnen konnte. Dafür holte Florentin Bezzel im Werfen mit 13,00m mit dem Diskus und 20,16m mit dem Speer zweimal Bronze.

Drei Athletinnen wurden mit Doppel-Silber belohnt: Sophia Rykala (eigentlich W13) mit 13,74 sec. über die 100m und guten 22,69m im Speerwurf, Anna Wolfert mit erfreulichen 13,89 sec. über

die Hürden und 47,70 sec. über 300m und Annalena Köchl mit 7,78m im Kugelstoßen und 17,02m mit dem Diskus.

Zwei Mal Bronze holten Richie Post über die Hürden (14,33 sec.) und mit der Kugel (7,68m), Emma Balulescu mit Diskus (16,64m) und Speer (18,22m), in der W15 Carolin Härtl ebenfalls mit Diskus (20,52m) und Speer (28,37m), einmal Bronze gab es für Zoe Kochanova mit 57,46 sec. über 300 m. Den undankbaren vierten Platz nahmen Valerie Gutdeutsch mit sehr guten 4,40m im Weitsprung und Anja Lankes mit 14,40 sec. über die Hürden ein.

Josef Koller

Gold für Hannah Murr, Marius Humig und Block-Team

SWC Athleten holen fünf Medaillen bei Bayerischen Block in Ingolstadt

Einen tollen Eindruck hinterließen unsere Mehrkämpfer bei den diesjährigen Bayerischen U16 Mehrkampfmeisterschaften am 26. Juni 2021 in Ingolstadt. Neben fünf Medaillen sprangen sechs weitere Top-8-Platzierungen dabei heraus.

Gold ging an Marius Humig im Neunkampf der M15, Hannah Murr im Blockwurf der W14 und an das U16-Team mit Caro Pöppl, Hannah Murr, Anja Lankes, Lyssa Fernandes und Sophia Rykala. Einen sensationellen Mehrkampf lieferte dabei Marius Humig ab. In den neun Disziplinen

stellte er sage und schreibe acht Bestleistungen auf, teilweise konnte er seine Vorleistungen geradezu pulverisieren. 12,82 sec. über 100m, 11,42m mit der Kugel, 1,61m hoch, 12,94 sec. über die Hürden, 3,20m mit dem Stab und 40,22m mit dem Speer bedeuteten jeweils neuen Hausrekord, im Weitsprung blieb er mit 5,04m nur knapp darunter. Herausragend seine 35,17m im Diskuswurf, wo er sich im letzten Versuch um fünf Meter steigerte. In dem spannenden Wettbewerb, in dem die Führung ständig zwischen Marius Humig, Marten Lippold vom TV Amberg



und dem Ansbacher Benedikt Dörr wechselte, musste der abschließende 1000m-Lauf entscheiden.

Marius lag lediglich zwei Punkte, umgerechnet eine halbe Sekunde, vor Marten Lippold, auch Benedikt Dörr hatte noch Siegchancen. Doch der Regensburger ließ nicht locker, klebte an den Fersen von dem im 1000m-Lauf deutlich stärker eingeschätzten Amberger, kam lediglich mit drei Zehntelsekunden Rückstand ins Ziel und gewann mit einem Punkt Vorsprung.

Gold Nummer Zwei für den SWC holte Hannah Murr mit 2550 Punkten im Block Wurf der W14. Auch bei ihr war es bis zum Schluss extrem spannend. Vor ihrem letzten Weitsprungversuch lag sie lediglich auf Rang Drei, dann traf sie endlich das Brett, verbesserte sich um einen halben Meter auf 4,95m und zog so noch an ihren beiden Konkurrentinnen vorbei. Mit 11,66m im Kugelstoßen und 27,42m mit dem Diskus hatte sie zwei weitere Hausrekorde erzielt, über 100m lief sie 13,62 sec. und über die Hürden 13,66 sec. Zudem schaffte sie die DM-Quali.

Gold Nummer Drei ging an das U16 Block-Mehrkampfteam mit Caro Pöpl, Hannah Murr, Anja Lankes, Lyssa Fernandes und Sophia Rykala mit 11681 Punkten vor dem LAC Quelle Fürth und erfreulicherweise dem Bronze-Team SWC II mit Franziska Ertl, Emma Balulescu, Anna Wolfert, Paula Hackl und Annalena Köchl.

Medaille Nummer Fünf, eine silberne, steuerte Loki Hachani im Block Wurf der M14 bei. 2704 Punkte bedeuteten auch für ihn die DM-Quali, auch er machte es spannend bis zum Schluss, nach zwei Fehlversuchen im Weitsprung klappte es doch noch mit dem dritten Versuch auf ordentliche 5,29m.

Weitere sechs SWC-Athleten konnten eine Top-8-Platzierung erreichen: Lyssa Fernades (Block Lauf W 15/2180 Punkte PB) und Franziska Ertl (Block Wurf W14/2138 Punkte PB) landeten auf Platz Vier, mit tollen 2598 Punkten belegte Caro Pöpl mit DM-Quali im Block Sprint/Sprung der W15 den fünften Platz, ebenso Emma Balulescu mit 2103 Punkten im Block Wurf W14, Platz Sechs erreichte Justus Höhe mit 2602 Punkten im Sprint/Sprung der M15 und Annalena Köchl wurde mit 2002 Punkten im Block Wurf der W14 Achte.

Persönliche Bestleistungen erzielten Anja Lankes als Zehnte (Block Sp/Sp W14) mit 2198 Punkten, Anna Wolfert als 16. (Block Sp/Sp W14) mit 2089 Punkten und Paula Hackl als 19. (Block Sp/Sp W14) mit 1957 Punkten. Sophia Rykala wurde mit 2155 Punkten 14. im Block Sp/Sp der W14, corona-impfgeschwächt erreichte Richie Post Platz Zehn im Block Wurf der W14 mit 197-43 Punkten, Valerie Gutdeutsch wurde mit 1891 Punkten Elfte im Block Wurf der W14, und Zoe Kochanova 21. im Block Sprint/Sprung der W14.

Josef Koller

SWC-Leichtathleten holen 46 Medaillen

Top ausgerichtete Oberpfalzmeisterschaft am 27. Juni 2021 am Weinweg

Quasi aus dem Hut gezaubert hatte das SWC Orga-Team um Peter Nussbaumer und Michele Duchardt die OM Aktive und Jugend am Weinweg. Und einmal mehr präsentierte sich der SWC als liebevoller und professioneller Ausrichter. An dieser Stelle großer Dank an alle Kampfrichter, Helfer, Verpflegung, Kuchenbäcker...

Die Sportler dankten es mit tollen Leistungen, holten 21x Gold, 18x Silber und 7x Bronze.

Bei den Männern schnappte sich Jonathan Scheffel gleich dreimal Gold, im Hochsprung (1,74m), mit dem Diskus (32,47m) und in seiner Paradedisziplin, dem Speerwurf (56,29m). Den Weitsprung gewann Trainingskollege Daniel Zsursza (6,26m), die Hürden Laurenz Schmid mit tollen 16,12 sec. Thomas Haslinger holte 800m-Silber (2:06,11 min) und Jan Ropohl Weit-Bronze (5,07m).

Einen Frauen-Dreifachsieg gab es über 800m mit Vanessa Sturm (2:27,07) vor Laura Marie Schreiner (2:28,18 min) und Miriam Vetter (2:28,40 min), dazu 400m-Gold für Andrea Holzapfel und für die tolle 52,37 laufende Frauenstaffel Laura Borchert, Hannah Nussbaumer, Emma Budig und Laura Böttcher.

Silber gab es für Steffi Pegoretti im Weitsprung (4,11m) und mit der Kugel (8,41m), Laura Borchert mit PB über 100m

Hürden (16,35 sec.), Christine Münch über 400m, Christine Härtl im Speerwurf (29,9 m) und für die zweite Frauenstaffel mit Johanna Blank, Miriam Vetter, Laura Maria Schreiner und Andrea Holzapfel. Dazu 100m-Bronze für Steffi Pegoretti.

In der U20 schnappte sich Hochspringer Elias Hammouche diesmal den Speerwurf-Titel mit guten 41,124m, Leo Sauerer gewann Diskus (27,27m) und Speer (26,30m)-Silber und Elias wieder Weit-Bronze (5,83m).

Bei den U20-Mädchen gab es sowohl über 100m mit Anna Luisa Spatz (12,66 sec.) vor Maria Wenig (12,74 sec.) und Lisa Lankes (13,41 sec.), als auch im Weisprung Maria (5,38m), Anna Luisa (5,13m) und Emma Budig (4,87m) einen Dreifach-Erfolg.

Weitere Goldmedaillen für Lisa Lankes über 200m (26,93 sec), die 4x100m-Staffel Lisa Lankes, Maria Wenig, Anna Luisa Spatz und Maya Deiml mit tollen 50,35 sec.

Gleich dreimal Gold holte Pauli Seitz mit sehr guten 25,25m im Diskuswurf , 7,29m im Kugelstoßen und 18,09m mit dem Speer jeweils vor Trainingskollegin Isabella Gutdeutsch.

Zweimal Gold gab es bei den U18-Jungs für Vincent Schäfer mit ausgezeichneten



BLV-Kreisvorsitzender und SWC-Cheftrainer Josef Koller bei der Siegerehrung am Weinweg

54,22 sec. über 400m und Julian Schächtele mit 19,22 sec. über die Hürden.

Sechsmal Gold holten die U18-Mädels, gleich vier davon Celia Spieß mit super 15,18 sec. über die Hürden, PB 5,52m im Weitsprung, 32,07m im Diskuswurf und mit ihren Staffeldkolleginnen Hannah Plutz, Alisa Krüger und Emma Wittmann mit 51,29 sec. über 4x100m. Da konnte sie es verschmerzen, dass es mit der Kugel trotz ausgezeichneten 13,28m nur Silber hinter Laura Kögel gab, die mit neuer PB von 13,3 m glänzte. Auch mit dem Speer gab es mit 36,39m Silber.

Gold Nummer Sechs für Kati Ertl mit ansprechenden 65,22 sec. über 400m. Last but not least zwei tolle 100m-Zeiten: Silber für Alisa Krüger mit 13,12 sec. vor Trainingskollegin Hannah Plutz (13,46 sec.)

Josef Koller

Bayerische Meisterschaften in Erding

Impressionen vom
17./18. Juli 2021



Von oben links im Uhrzeigersinn:

Lisa Lankes holt sich den 2. Platz (U20) über 800m

Anna Spatz springt zur U20-Meisterschaft - 5,69m

Celia Spiess wirft den Speer auf Platz Sieben (U18)

Christoph Sturm wird über 5000m Achter

Maria Wenig springt mit einem 5m-Satz auf Platz Neun (U20)

Vincent Schäfer kämpft sich über 3000m (U18) auf Platz Zwei

Lisa Lankes entscheidet das 1500m-Rennen (U20) auf den letzten 200m durch eine Tempoverschärfung für sich

Laura Böttcher beim Start über 400m (Platz Sechs)

Alle 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

SWC-„Oldies“ holen 13 Medaillen

Bayerische Senioren-Meisterschaften am 10. Juli 2021 in Herzogenaurach

„Oldies but Goldies“, wieder einmal passte der Spruch zum Auftreten der SWC-Senioren bei den diesjährigen Bayerischen Seniorenmeisterschaften Lauf/Sprung. Mit 7x Gold, 3x Silber und 3x Bronze im Gepäck kehrten unsere Athletinnen und Athleten aus Herzogenaurach zurück.



Erfolgreichster Athlet war dabei Rudi Salzberger, mit 2x Gold in der M50 dekoriert. Dabei hatte er mit 1500m und 5000m innerhalb weniger Stunden auch das anstrengendste Programm zu absolvieren. Es gelang ihm eindrucksvoll mit klaren Siegen in 4:41,09 über die 1500 und 14:14,35 min. über die 5000m. Eine weitere Familienmedaille steuerte seine Frau, Christina Münch-Salzberger, mit Silber über die 800m der W40 in 3:21,67 min. bei.

Unverwüstlich unsere M55-Athleten Jan Ropohl und Markus Eigenstetter: Sie holten je drei Medaillen. Jan gewann den Stabhochsprung klar mit 3,10m, Markus hielt sich über die 100m Hürden (16,80 sec.) schadlos. Trotz starker Konkurrenz durch Horst Spiegl holte er sich Gold. Zweimal Silber dann für Jan mit 13,07 sec. über 100m und 4,83m im Weitsprung, dort holte Markus mit 4,50m Bronze,

ebenso mit 27,65 sec. über die 200m. Eine Bronzemedaille in der M40 steuerte Jens Wulff mit 5:57,75 min bei.

Knapp an den Medaillen vorbei schrammten Franz Stadler als Siebter über 100m (14,49 sec) und 200 m (30,70 sec.) sowie in der M55-5000m-Mann Thomas Federsel in 20:11,60 min als Fünfter.

Natürlich konnten auch die Frauen überzeugen: Gold für Andrea Holzapfel in der W55 mit 75,62 sec. über 400m, ebenso für Lara Maria Schreiner in der W30 mit 2:36,93 min. über die 800m. Und beide holten sich gemeinsam mit Christine Grebler und Sabine Garatva auch W30-Staffel-Gold in 61,01 sec.

Josef Koller



Jan Ropohl holt Silber im Weitsprung

Bayerische Seniorenmeisterschaften im Bahngehen

11. Juli 2021 in Neustadt an der Waldnaab

Hans Kilgert wurde über 10.000m in der M70 Dritter, Wolfgang Scholz sicherte sich in der M45 den 1. Platz.

Im Rahmenprogramm über 2000m siegte Sohn Luis mit einer Zeit von 12:26:00 min, obwohl er zuvor 14 Tage in Quarantäne verbracht hatte.

Tanja Scholz





Maria Kerres holt Straßenlauf-Silber

Vier SWC-Medaillen bei Bayerischen 10 km am 2. August 2021 in Kemmern

„Endlich eine Straßenlauf Veranstaltung,“ freute sich SWC-Lauftrainer Udo Reichl über die Bayerischen 10km-Straßenlauf-Meisterschaften in Kemmern. Und mit vier Medaillen im Gepäck kehrten seine Athleten zurück.

Überzeugen konnte dabei einmal mehr Maria Kerres. Zur Vorbereitung hatte sie bereits in Ansbach einen überzeugenden 3000er, nahe an ihrer Bestzeit im Alleingang auf die Bahn gezaubert. In Kemmern holte sie mit 34:53 min die Silbermedaille bei den Frauen, und das, obwohl sie nach der Hälfte des Rennens mit Magenproblemen zu kämpfen hatte. Aber sie biss

sich durch und konnte als Lohn die Silbermedaille hinter Magdalena Reichhold aus Wolnzach in Empfang nehmen. Trotz der Probleme lief sie nahe an ihren Hausrekord heran.

Eine weitere Silbermedaille gewann Regina Graf in der W65 mit 50:15 min, Bronze schnappten sich Rudolf Salzberger in der M50 mit 35:48 min und Georg Bayerl in der M60 mit 40:16 min. Thomas Federsel belegte mit 40:03 min Platz Fünf in der M55, die schnellste Zeit lief Richard Gottschalk in der Männerklasse mit 35:11 min.

Josef Koller

Lisa Lankes, Julia Lankes und Anna Spatz bei DM

SWC Athletinnen sammeln in Rostock Ende Juli wertvolle Erfahrungen

Rostock war die Reise wert für die drei Athletinnen aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl. Auch wenn wirklich nicht alles optimal lief, aber eine Deutsche ist eben auch immer zum Dazulernen da.

Lisa Lankes lag im 800m-Halbfinale aussichtsreich, da wurde sie von einer Konkurrentin quasi aus dem Finale geboxt, kam aus dem Tritt und verpasste letztendlich mit 2:18 min. knapp das Finale. Schwester Julia kam mit den wechselnden Winden nicht zurecht, verpasste das Brett und damit auch den Sprung ins Dreisprung-Finale, der mit einem Sprung

im Bereich ihres Hausrekords durchaus drin gewesen wäre. 11,39m ihre Weite ohne Brett, 11,80m hätten für den Sprung in die Top 8 gereicht.

Achtbar schlug sich Anna Spatz, mit 25,60 sec. lief sie nahe an ihre persönliche Bestleistung, war aber trotzdem ein bisschen traurig. In ihrer Lieblingsdisziplin, dem Weitsprung, wo sie die DM-Quali knapp verpasst hatte, hätten 5,40m fürs Finale gereicht, in den letzten Wettkämpfen war sie regelmäßig über 5,60m gesprungen.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK



Lisa Lankes (links) im 800m-Halbfinale der Deutschen Jugend-Meisterschaften in Rostock, 30. 7./1. 8. 2021
Foto: Claus Habermann

RE/MAX[®]

Regensburg und Schwandorf



Kostenlose Einwertung Ihrer Immobilie.



Erfahren Sie den realistischen Marktwert Ihres Eigentums. Unsere Expertise reicht von der Eigentumswohnung bis zur Großimmobilie.

ANGIE LEIDL, Immobilienmaklerin (IHK)
0941 30770-246, angie.leidl@remax.de



*Maria Kerres, Süddeutsche Meisterin
über 3000m in 17:18,88 Minuten, Walldorf, 7./8. August 2021*

Foto: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK

Vierkampf-Impressionen

Kindersportfest am Weinweg, 27. Juli 2021

Fotos: Christian Frimberger





Tolle Stimmung bei Jedermannzehnkampf

168 Mehrkämpfer krönen sich zum König der Athleten

Gewohnt professionell wickelte das Orga-Team um Peter Nussbaumer und Michael Duchardt den 26. Regensburger Jedermannzehnkampf ab. „Trotz der Wetterkapriolen am Sonntagvormittag konnten wir voll im Plan bleiben, fast planmäßig startete der letzte 1500m-Lauf, traditionell mit den Senioren-Zehnkämpfern um 18 Uhr,“ zog Peter Nussbaumer das Fazit der Veranstaltung.

Und er freute sich wieder über die Dauergäste, zum Beispiel Alexander Drews und Michael Maag aus der Schweiz, Michael Victoria aus Wien oder Geraldine Finegan aus Irland, die in der W55 einen neuen irischen Rekord aufstellen konnte.

“Aufgrund der Corona Pandemie haben wir heuer null Werbung gemacht, aber bereits im März trudelten die ersten Anmeldungen bei uns ein, die hohen Teilnehmerzahlen haben uns total überrascht“ so das Statement von Spartenwart Michael Duchardt.

Dauergast ist auch der älteste Teilnehmer, der 83jährige Georg Heckelsmiller vom TSV Legau, er konnte diesmal verletzungsbedingt nicht bis zum Ende durchmachen, freut sich aber schon aufs nächste Jahr. Ihren ersten Zehnkampf absolvierten die beiden Jüngsten: die elfjährigen Nele Simon und Georg Kyrieleis. Und wie immer herrschte bei den Mehrkämpfern Top Stimmung:

Rhythmisches Klatschen und Anfeuerungsrufe für alle waren selbstverständlich, mit Standing Ovationen und der Welle wurden auch die letzten Mehrkämpfer quasi ins Ziel getragen.

Und natürlich fanden im Rahmen des Zehnkampfes auch wieder die Oberpfälzer Mehrkampf-Meisterschaften statt: Elf Titel gingen an Athleten des SWC, drei an die Sportler der LG Telis Finanz.

Für den SWC trugen sich Leo Sauerer im U20-Zehnkampf, Laura Kögel im U18 Siebenkampf, Loki Hachani und Simon Kürzinger im Vier- bzw. Neunkampf der U16 sowie Caro Pöpl und Caro Härtl im Vier-, bzw. Siebenkampf der U16 in die Siegerlisten ein.

Dazu gewann der SWC die Teamwertungen U18 mit Laura Kögel, Emma Wittmann und Kati Ertl, die U16 Vier- und Neunkampf mit Loki Hachani, Simon Kürzinger, Marius Humig, Benny Metzler und Ibrahim Alkabee sowie bei den U16-Mädchen Caro Härtl, Caro Pöpl, Sophia Rykala, Hannah Murr und Anja Lankes.

Einzeltitel für die LG Telis holten bei den Frauen Chiara Heitkamp, in der U18 Vierkampf Janina Glück und das Frauen-Team mit Chiara Heitkamp, Bettina Diller und Isi Mayer.

Josef Koller

**Immer für einen Spaß zu haben:
SWC-Dauerläufer Jens Wulff**

Fotos: Bent Morawitz und Samuel Vogl



LEICHTATHLETIK

Zehnkampf-Impressionen

Mehrkampfmeisterschaften am Weinweg,
31. Juli/1. August 2021

Fotos: Bent Morawitz und Samuel Vogl





Bestleistungen in Plattling und Dachau

Maria Kerres läuft 3000m in 9:55,55 Minuten

Auch bei den Niederbayerischen Meisterschaften am 14./15. August 2021

2021 in Dachau konnten die SWC-Leichtathleten überzeugen.



in Plattling und bei den Volksfestwettkämpfen (ohne Volksfest) am 15. August

Maria Kerres lief nach 400 Metern alleine, trotz Hitze gelangen gute 9:55,55 min. über die 3000m.

Drei persönliche Bestleistungen schaffte in der W13 Sophia Rykala mit 11,47 sec. über 75m, 1,48m im Hochsprung und 25,82m mit dem Speer. SB gab es für Andrea Holzapfel mit 75,16 sec. über 400m, 32,95 sec. über 200m und 9,18m im Dreisprung.



In Dachau zeigte sich Celia Spieß mit 13,35 sec. über 100m und 5,43m im Weitsprung gut vorbereitet auf die anstehende Mehrkampf-DM, Laura Maria Schreiner lief gute 5:13,10 min über 1500m, gleich dahinter lief Miriam Vetter 5:14,22 min, Marina Windisch lief 5:42,22 min und Richard Gottschalk 4:34,71 min.

Joni Scheffel schleuderte den Speer auf gute 53,22m und Jens Wulff lief SB über 400m (63,54 sec.)

Josef Koller

**Maria Kerres, Andrea Holzapfel
und Sophia Rykala bei den
Niederbayerischen Meisterschaften
in Plattling**



SWC-Nachwuchs bei Block DM in Markt Schwaben und Süddeutscher Meisterschaft in Frankfurt

Ordentlicher Auftritt für Caro Pöpl, Hannah Murr, Lyssa Fernandes und Loki Hachani

Nicht alles lief nach Plan, trotzdem kann das SWC-Trio mit seinen ersten „Deutschen“ zufrieden sein.

Bei der DM Block am 8. August 2021 in Markt Schwaben lief Caro Pöpl im Block Sprint/Sprung W15 mit 13,16 PB über 100m, über die Hürden blieb sie mit 12,58 sec. knapp drunter. 1,52 im Hochsprung, 4,81m weit und 24,38m mit dem Speer bedeuteten am Ende Platz Zehn mit 2596 Punkten, nur vier Pünktchen unter PB.

Den gleichen Platz erreichte Hannah Murr mit 2385 Punkten im Block Wurf W14, 13,72 sec über 100m, 14,18 sec über die Hürden, 10,68m Kugel und 25,90 im Diskus, alles nach Plan, im Weitsprung traf sie diesmal nicht wie zuvor in Ingolstadt das Brett und blieb mit 4,28m ein bisschen hinter ihrem Leistungsvermögen.

Toll lief es für Loki Hachani, bis zum Diskuswerfen. PB über 100m mit 12,46 sec, gute 12,32 über die Hürden, ordentliche 5,25m weit und 11,11m mit der Kugel, und dann leider ein „Wurfo Nullo“ mit dem Diskus. Am Ende Platz Elf mit 2121 Punkten.

Eine Woche später bei den Süddeutschen in Frankfurt belegte Caro Pöpl über 300m mit guten 42,69 sec. Platz Sieben, Hannah Murr wurde Vierte mit dem

Diskus (25,71 m) und Fünfte mit der Kugel (10,36m), und Lyssa Fernandes belegte Platz Acht über die 2000m in 8:02,20 min.

Josef Koller



Caroline Pöpl im Weitsprung bei den Deutschen Block-Meisterschaften U16 in Markt Schwaben

Foto: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK



*Hannah Murr im Weitsprung
und Caroline Pöpl im Speerwurf
bei den Deutschen Block-Meisterschaften
U16 in Markt Schwaben, 8. August 2021*

Fotos: Claus Habermann



*Links:
Laura Maria Schreiner bei den Volksfestkämpfen
in Dachau am 15. August 2021 über 1500m*

Fotos: Claus Habermann



*Bei den Volksfestkämpfen
in Dachau
am 15. August 2021
im Uhrzeigersinn:*

*Miriam Vetter (vorne
rechts) und
Marina Windisch über
1500m*

*Celia Spieß über 100m
und im Weitsprung*

Fotos: Claus Habermann



LEICHTATHLETIK



SWC-Ferienaktion Olympia Kids

2. - 20. August 2021





*Unser Olympia Kids Trainerteam
Fotos: Kathi Eigenstetter*

Gold für Randig, Pöpl, Murr, Höhe, Scheffel und 4x100m-Staffel

Bayerische Meisterschaften U23 am 28./29. August 2021 in Hösbach

Verlass war einmal mehr auf Nancy Randig: Mit 56,85m im Hammerwurf der U23 wurde sie ihrer Favoritenrolle voll gerecht und gewann den Wettbewerb klar mit 16m Vorsprung. Zwei weitere Titel gingen auf das Konto der Werfer: Jonathan Scheffel holte mit 54,80m U23-Speer-Gold vor seinem Teamkollegen Philipp Artinger, das dritte Werfer-Gold ging auf das Konto von Hannah Murr im Kugelstoßen der W14 mit 11,95m. Gold Nummer Vier gab es für Jonathan Scheffel gemeinsam mit Daniel

Zsursza, Leo Sauerer und Simon Hahne in der U23 4x100m-Staffel mit 45,45,67 sec. Besonders erfreulich der Sieg von Caro Pöpl über die 300m Hürden der W15: Mit 46,23 sec. gewann sie nicht nur klar den Wettbewerb, sondern schaffte auf den letzten Drücker noch die Quali zur U16 DM in Hannover.

Mit Gold Nummer Sechs hatte niemand gerechnet: Justus Höhe steigerte im Hochsprung der M15 seine PB auf 1,74m und





gewann letztendlich aufgrund der Fehlversuchsregeln vor zwei höhengleichen Mitstreitern.

Und schon wieder die Werfer: Loki Hachani, aus der Gruppe von Nachwuchstrainer Markus Stilp, holte mit nur wenigen Zentimetern Rückstand M14 Speer-Silber mit 42,49m (PB) die gleiche Farbe hatte die Kugel-Medaille (12,98m), dazu gab es Diskus-Bronze mit seinem ersten 40m-Wurf: 40,42m standen am Ende zu Buche.

Weitere Silbermedaillen holten U23-Weitspringer Daniel Zsursza (6,15m) und das 4x100m-U23-Quartett mit Paulina Seitz, Laura Borchert, Julia Lankes und Laura Kögel, die am Ende beinahe noch die siegreiche Staffel der LG Main Spessart abgefangen hätte. Weitere Bronzemedaillen gab es für Hannah Murr mit dem Diskus (27,11m) und Daniel Zsursza über 200m.

Josef Koller

Links:

Gold und Silber für 4x 100m:

Die Sieger-Staffel mit Leo Sauerer, Daniel Zsursza, Simon Hahne und Jonathan Scheffel

und das Silber-Quartett mit Paulina Seitz, Julia Lankes, Laura Borchert und Laura Kögel

Rechts:

16 Meter Vorsprung auf die Zweite:

Nancy Randig holt sich in Hösbach den Hammer-Titel

Fotos: Michael Duchardt





Was ist besser, als Kindern zu Bewegung, Spaß am Sport und Gemeinschaftserlebnissen zu verhelfen?

Wir suchen Verstärkung im Kinder-Leichtathletik-Übungsleiter-Team! Wir freuen uns über Neuzugänge jeden Alters, gerne auch Eltern, Großeltern...

Anleitung und Unterstützung gibt es bei uns!

Interessiert – dann melde Dich bei jugend@swc-regensburg.de

SWC-Übungsleitertag

Samstag, 20. November 2021, 9.00 - 15.30 Uhr, Goethehalle

Obligatorisch für alle Vereinsübungsleiter, mit Workshops zur Auswahl

Jetzt schon anmelden

unter jugend@swc-regensburg.de



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.

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>

Wandern im SWC

Gedanken über das Wandern (Teil 2)

Während meiner Pfadfinderzeit, so mit 12, 13 Jahren, habe ich das Wandern „gelernt“. Mit den guten, alten Topografischen Karten, aus Papier ;-) und im Maßstab 1:25.000, ging's los. Wie lese ich die Karte, wie finde ich die Karte mit dem Kompass oder zwei markanten Geländepunkten ein? Das waren die ersten Lektionen. Weiter ging's mit: Wie bestimme ich die Himmelsrichtung ohne Kompass nur mit einer Armbanduhr (analog versteht sich)? Nachts vor dem Zelt wurde der Mond untersucht: Wie erkenne ich den zunehmenden und abnehmenden Mond?

Heute stellt sich dieses nostalgische Wandergefühl dank Smartphone-Wanderapp bei mir kaum noch ein. Das Smartphone ist Karte, Kompass, Wanderführer und Biergartenspürnase in einem; ungeheuer praktisch, nur dann nicht, wenn der Akku leer ist und der Rucksack keine Powerbank ausspuckt. Apropos Rucksack, der war natürlich zur Pfadfinderzeit immer schwer und vollgepackt mit Schlafsack, Zeltplane und Verpflegung; Gewicht konnte nur gespart werden durch Weglassen von Ersatzunterhosen, Ersatzsocken und weiterer Ersatzkleidung – im Zelt ging ja immer ein Lüftchen...

Mit den Jahren ist der Rucksack leichter geworden: Kein Schlafsack, keine Zeltplane, Reisezahnbürste – „etwas“ Komfort bei der Übernachtung muss schon sein. Verpflegung gibt's im Biergarten oder

auf der Hütte. Und die Kleidung ist auch leichter geworden – Funktionskleidung ohne Gewicht statt schwerer Baumwolle. Und die schweren Papierkarten sind in das Smartphone gewandert.

Die Mittelbayerische Zeitung titelte Ende Juli: „Nudist, Pilger oder Sportler“ – ohne Fragezeichen; soll heißen, der moderne Wanderer kommt heutzutage in unterschiedlichen und auch durchaus widersprüchlichen Variationen daher. „Vom Altherrensport zum Trendsetter: Wandern erlebt ein Comeback und lockt ganz unterschiedliche Typen vor die Tür.“, so die mz weiter und beschreibt nachfolgend die unterschiedlichen Wandertypen: Naturliebhaber, Sportler, Nudisten auf Deutschlands erstem Nacktwanderweg im Harz, Kultursuchende, erlebnishungrige Nachtwanderer und Pilger. Das Wandern boomt, so schlussfolgert die mz – 12 % der Deutschen wandern häufig, 46,3 % ab und zu.

Der Rucksack wird immer leichter, das Smartphone übernimmt die Navigation und das Wandern wird immer individueller und beliebter – wenn das so ist, was hält uns dann eigentlich noch zu Hause? Auf geht's zur nächsten SWC-Monatswanderung, oder, für die ganz Fitten, zur 8-Tausender-Wanderung im Bayerischen Wald am 09./10.10.!

Euer Michael



8-Tausender-Wanderung im Bayerischen Wald am 9./10. Oktober 2021

Eine zusätzliche Wanderung für die spotiven Naturliebhaber

Ich habe ich diese schöne Wanderung für den 09./10. 10. 2021 vorgesehen. Seid ihr dabei? Wir reisen am Samstagmittag im Berggasthof Eck an, werden dort eine kleine Rundwanderung unternehmen und im Gasthof übernachten. Die Wandertour zum Großen Arber wird mit 16km und 6h angegeben und man braucht schon eine gute Wanderkondition.

Am Großen Arber angekommen geht es mit der Seilbahn hinunter zum Parkplatz an der Talstation.

Die Übernachtung kostet rund 50,- Euro inkl. Frühstück.

Die 12-Tausender-Wanderung machen wir dann nächstes Jahr!

Die Wandertouren von Oktober bis Dezember 2021

Oktober

17. 10. 2021, 10 Uhr:

Otterbachtal

Treffpunkt
Parkplatz in Obererlichtenwald

Länge: ca. 12 km

Heute wandern wir im schönen Otterbachtal und werden, soweit noch möglich, beim Koreawirt einkehren; alternativ gibt es Rucksackverpflegung.

Wir klettern in den Fürstlichen Thiergarten und sehen uns dort etwas um. Keine Angst, das Wandern ist dort erlaubt.





Pandemiebedingte Änderungen geben wir auf der Homepage und über den E-Mail-Newsletter bekannt

*Anmeldungen unter:
wandern@swc-regensburg.de*

*Links: Otterbach
Oben: Bank am Wanderweg - Fotos: Michael Lang*

November

21. 11. 2021, 10 Uhr:

Frauenhäusl

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Waldgaststätte Frauenhäusl

Länge ca. 12 km

Los geht's am Parkplatz der Waldgaststätte hinein in den Wald. Wir machen eine Rundwanderung und kehren am Schluss in der Waldgaststätte ein, sollte diese noch geöffnet haben; sonst gibt es Rucksackverpflegung.

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!





*Oben: Kunst und Solardach
Unten: Winterlandschaft
Fotos: Michael Lang*

Dezember

05. 12. 2021, 10 Uhr:

Adventswanderung zur Tremmelshäuserhöhe

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Seidenplantage

Länge ca. 12 km

Mit Glühwein und Lebkuchen im Rucksack geht's durch den Schnee (hoffentlich).

Ausblick für Januar 2022

16. 01. 2022:

Jugenberg bei Nittenau

Wenn das Wetter passt und die Schneeverhältnisse es zulassen, treffen wir uns am Wanderparkplatz Naturfriedhof Schlosswald und wandern durch den Schnee zum Jugenberg. Der Rundweg beträgt etwa 11 km.

Bei Interesse für die Teilnahme an einer Wanderung bitte unter wandern@swc-regensburg.de anmelden!



Euer Michael

Gymnastik für die Atemwege

Gesundheit durch richtiges Atmen

Heute ist es ziemlich schwierig eine Person zu finden, die keine gute Gesundheit haben will und noch viele Jahre lang in hervorragender körperlicher Verfassung bleiben möchte. Auf Schritt und Tritt treffen wir die Menschen, die sich kopfüber in ihre Smartphones und Apps gestürzt haben, die Richtigkeit und regelmäßige Einhaltung einer ausgewogenen Ernährung überwachen und sich bemühen, den Empfehlungen ihrer „elektronischen Trainer“ zu folgen.

Doch was passiert, wenn irgendwann – stellen Sie sich vor – alle Smartphones plötzlich nicht mehr funktionieren? Was wird der Durchschnittsbürger tun, der an die ständigen Aufforderungen seines Telefons zum Thema „Gesundheitscheck“ gewöhnt ist: wie viel Wasser muss er noch trinken, wie lange soll noch gehen, wie weit laufen und so weiter?

Wenn wir 30 oder sogar 40 Jahre zurückblicken, werden wir überrascht sein, wie die Menschen früher ohne diverse elektronische Aufforderungen ihrer Gesundheit und ihrem Sport nachgegangen sind. Erstaunlich, nicht wahr? Wie konnten sie unter solchen „Höhlenbedingungen“ überhaupt überleben?

Kommen wir also von Lustig zu Ernst. Um in guter Form zu bleiben und in einer hervorragender körperlicher Verfassung zu sein, ist es zunächst notwendig – so

paradox es auch klingen mag – Übungen zur Stärkung der Atemwege durchführen. Wir meinen in diesem Fall nicht Meditation und Yoga, sondern elementare Übungen, deren Zweck es ist, das Immunsystem und die Atemwege insgesamt zu stärken. Oft verursacht schlechte oder schwache Atmung Kopfschmerzen oder die Schmerzen im Brustkorbbereich. Menschen, die sich nicht um ihre Gesundheit kümmern, werden zu häufigen Gästen und Patienten medizinischer Einrichtungen und Arztpraxen. Also, was können Sie tun, um einen Arztbesuch zu vermeiden? Atemübungen! Der einzige Weg, auch für diejenigen, die gerne auf der Couch vor dem Fernseher liegen ist, im Gleichgewicht mit ihrer Gesundheit und der Umwelt zu bleiben.

Dies sind ziemlich einfache und leichte Übungen, die eine Person in jedem Alter durchführen kann, egal ob sie ein Jugendliche oder bereits ein älterer Mensch ist.

Wenn Sie diese Übungen jeden Tag zehn Minuten lang morgens machen, werden Sie buchstäblich in ein oder zwei Monaten selbst spürbare Veränderungen zum Besseren bemerken. Häufige Kopfschmerzen werden Sie allmählich in Ruhe lassen. Das Gleichgewicht zwischen Ihrer Gesundheit und Ihrer Umwelt wird Sie so sehr in Erstaunen versetzen, dass Sie, wenn Sie einmal mit Atemübungen begonnen haben, nie aufhören werden,



sie weiter zu machen. Glauben sie mir. Eine Zeitschriftenseite reicht nicht aus, um einige dieser Übungen zu demonstrieren, Sie müssen sie live in der Turnhalle ausprobieren. Wenn Sie, liebe Sportler und Leser Lust haben, diese Übungen selbst zu erleben, kommen Sie zum Karate-Training, wo Ihnen ein Komplex von Atemübungen gezeigt wird und Sie diese Übungen selbst ausprobieren können.

Ich kann mit Zuversicht feststellen, dass Sie nach dem Übungsprogramm die Welt um sich herum ganz anders sehen werden! Versprochen!

Vladimir Kozarcuk

Trainingsbeginn im Hebrst

***Karatetraining dienstags und donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr
ab 28. September 2021***

***Piccolinis der Kreuzschule freitags 15.00 - 16.00 Uhr
ab 1. Oktober 2021***

Alle Stunden in der Neuen Kreuzschule
im Alten Jahnstadion, Lessingstraße



architektweber.com

**architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg**

Wir haben Töne

Kooperation mit Tanzstudio Kotch & Rhapsody

Tänzerische Bewegung vermittelt nicht nur Lebensfreude und Energie, sie hilft auch im Alltag ein gutes Körpergefühl, eine verbesserte Koordinationsfähigkeit und eine aufrechte Haltung zu erleben.





Da wir unser breites Bewegungsprogramm gerne durch ein tänzerisches Element bereichern wollen, bieten wir ab Herbst 2021 eine Kooperation mit dem Tanzstudio Kotch & Rhapsody an.

Im Tanzstudio in Stadtamhof steht ein freundlicher Übungsraum mit Spiegel und

Ballettstangen zur Verfügung. Professionelle Tänzer und Tänzerinnen leiten ein vielfältiges Tanzprogramm an.

Hier gibt es die Möglichkeit, als SWC-Mitglied zu vergünstigten Konditionen Kurskarten zu erwerben, insbesondere für das Ballett- und Stretchingangebot (siehe Kursplan auf der Website).

Anmeldung über die Website: <http://kotch-and-rhapsody.de/anmeldung/>



Endlich wieder Eis unter den Kufen

Inzell-Wochenende im Juni 2021

Nach über einem Jahr Zwangspause war es dann am 25. Juni 2021 doch wieder soweit, dass 25 eishockeypausen-gehungerte Jungs und ein Mädels für ein Wochenende auf den Weg nach Inzell in die Max Aicher Eisarena machten. Unter Beachtung der Hygieneregeln waren vier eineinhalbstündige Eiszeiten geplant, um zu schauen ob man wieder an alte Leistungen anknüpfen könne.

Beste Voraussetzung dazu war unser Spitzentrainer Jonas Leserer, der seine 30-jährige Eishockeyerfahrung einbrachte, die er beim EVR gesammelt hat, um uns möglichst geschickt und schnell wieder zur den hohen Künsten des Eishockeys zu führen. Die Eiszeiten waren geprägt von Disziplin, Disziplin, Disziplin, Härte, Härte, Härte und jeder Menge Spaß. So endete der erste Abend in einer improvisierten Pizzasession vor der Eisarena, die sich erst gegen 1:30 langsam auflöste (Bierpong durfte selbstverständlich nicht fehlen). Bei der zweiten gut verträglichen Eiszeit um 11 Uhr waren alle soweit wieder hergestellt, sodass kein Leistungsabfall erkennbar war.

Nach kulinarischem Hochgenuss auf der Kesselalm vertrieben wir uns den Nachmittag bei strahlendem Sonnenschein mit Soccer Golf oder beim Baden im Naturschwimmbad. Anschließend folgte eine gemeinsame Kurzwanderung zur Moaralm, dort stärkten wir uns mit guter

bayrischer Brotzeit, Kaiserschmarren und hervorragendem selbstgebranntem Schnaps.

So stand einer leistungsstarken Abendseinheit nichts mehr im Weg. Und während drinnen engagiert trainiert wurde, ging draußen ein gewaltiger Wolkenbruch nieder. Diesen Abend ließen die meisten ruhig ausklingen und so folgte bereits Sonntagmorgen die vierte und letzte Einheit. Jonas brachte uns mit viel Geduld und einem perfekt ausgearbeiteten Trainingsplan zurück zu alter Stärke. Und wer noch gute Tipps brauchte, konnte sich an den genesenen Lars Schiller von den Eisbären Regensburg wenden, der uns mit so manchem Manöver am Eis nur staunen ließ.

Nach einem gelungenem Abschlusssessen im traumhaft gelegenen Forsthaus Adlgass durfte sich unser Trainer am Gardasee erholen, während der Rest sich wieder auf den Nachhauseweg machte. Der aufwendige Eishockey-Taschentransport wurde wieder von Fred Häring übernommen, an den an dieser Stelle unser langjähriger Dank geht.

Egal ob 3G-Regel oder sonstige Auflagen, für uns ist klar: Inzell sieht uns wieder.

Michael Zellner



EISHOCKEY



Eindrücke vom Trainingslager in Inzell



EISHOCKEY







Sommertraining mit Berliner

Lars Schiller trainiert die Flyers

Auch dieses Jahr sollten wieder ein Eishockey-Sommertraining stattfinden. Coronakonform, am geeigneten Platz und Tag sowie mit einem guten Trainer. Coronakonform ließ sich organisieren, den Hartplatz inkl. Fußballplatz stellte uns der FreieTus dieses Jahr donnerstags auch wieder unproblematisch zur Verfügung.

Jetzt galt es nur noch das Problem mit dem guten Trainer zu lösen. Peter Flache, mittlerweile zweifacher Vater und in etlichen festen Verpflichtungen verhaftet, konnte diesen Part dieses Jahr nicht übernehmen. Aber das Schicksal meinte es gut und ließ uns auf Lars Schiller stoßen, Topverteidiger vom EVR und letzte Saison vom Verletzungspech geplagt. Der junge sympathische Spieler kommt aus Berlin und geht in seine vierte Saison beim EVR. Er studiert aktuell Biologie in Regensburg, ist aber fest entschlossen noch auf Medizin umzusteigen. Einen Großteil seiner Spielerentwicklung hat er in Berlin bei den Eisbären Berlin gemacht, bevor er für folgende Vereine spielte: FASS Berlin, South Muskoka Shield, Lausitzer Füchse und Saale Bulls Halle.

Uns überzeugte der pffiffige Berliner mit seiner ruhigen und gelassenen Art sowie einem perfekt aufbereiteten Training. Und so fand sich jeden Donnerstag ein illustres Grüppchen zum „Warm up“-Fußball mit anschließendem Stickhandling ein.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei ihm ganz herzlich für sein wirklich nicht selbstverständliches Engagement für den Verein bedanken und können nur hoffen, dass wir von ihm auch in der Wintersaison eine paar gute Tipps fürs Eis bekommen.

Für die kommende Saison bei den Eisbären drücken wir ganz fest die Daumen.

Michael Zellner



*Lars Schiller
Foto: Eisbären Berlin*



Als Neumitglieder begrüßen wir

Xaver Berghammer, Sabrina Buschhaus, Theodor Däschlein, Yashfa Farrukh, Johannes Fleischmann, Simeon Friedrich, Alina Großner, Maximilian Häusler, Marthe Heudtlaß, Klara Hofmann, Florian Hölzl, Vincent Hüttner, Ellinor Janka, Thoma Kinateder, Paul Koscher, Lea Koscher,

Ata Noa Lafci, Maria Maier, Linda Viktoria Mayr, Ellen Marie Mayr, David Minch, Henri Minch, Karin Putzer, Emilia Rykala, Kilian Schwarzensteiner, Philipp Schwind, Julia Setz, Sabina Sommerer, Julian Springer, Max Steinhäuser, Simon Wagner, Bruno Wünsch.

Der SWC Regensburg sucht ab dem Ende August 2021 bis August 2022 wieder sportbegeisterte und engagierte Menschen für einen

Freiwilligendienst im Sport

bei der Bayerischen Sportjugend/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 bewirb Dich jetzt!

Infos und Kontakt:

kontakt@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org

Es geht um Ihre Wünsche.



**Wir können Ihnen mit dem
Sparkassen-Privatkredit
verantwortungsvoll helfen.**

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

schon ab 1,99 % eff. Jahreszins*

* Beispiel: 6,99 % eff. Jahreszins bei 10.000 € Nettodarlehensbetrag für 48 Monate Laufzeit und gebundenem Sollzinssatz von 6,77 % p. a.
Darlehensgeber: Sparkasse Regensburg, Lilienthalstraße 5, 93049 Regensburg.
Mehr Infos unter www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Regensburg**



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.

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>

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. Ein passendes Formular gibt es in diesem Heft auf der vorletzten Seite und auf der Homepage.

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 / 3 99 75 47



Beiträge zum Clubheft

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

Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **19. November 2021**.

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 bis 30.9. zum jeweiligen 31. 12. 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.



Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Herbst 2021*

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

Pilates

mit Carolin Lupac

Dienstags 9.00 – 10.00 Uhr
Grundschule Prüfening

Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr
Neue Kreuzschule ab 14. 9. 21

Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr
Parkplatz Westbad/nach
Absprache

Kampfsport- training

mit Vladimir Cozarcuc

Dienstag und Donnerstag
18.30 – 20.00 Uhr
Kursangebot 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 Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Volleyball

Juniorengruppe

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr
Pestalozzi-Mittelschule

Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 – 10.30 Uhr
Treffpunkt nach
Absprache

* vorbehaltlich der Pandemie-Regelungen - für alle Stunden vorher beim Trainer anmelden unter kontakt@swc-regensburg.de