



**CLUBNACHRICHTEN 1/2022**

**JANUAR - MÄRZ**



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,

“auf dem Weg zum Nanga Parbat“ sehen sich die SWC-Wanderer. Dass wir nicht immer am eigentlichen Ziel ankommen, dass es anders kommt, als wir geplant haben, oder gar nicht oder später, das haben wir in den vergangenen zwei Jahren gelernt. Das soll uns aber nicht hindern, weiter zu planen und neue Projekte im SWC auf die Bahn zu bringen.

So bieten unsere beiden Freiwilligen Jhon und Gustavo ein Futsal- bzw. ein Basketball-Training für Kinder neu an. Sie stellen sich und ihre Arbeit in diesem Heft auch selbst vor, lest dazu auf Seite 86 und 89.

Wir planen auch wieder einen Tanz in den Mai, und dafür gibt es zudem die Möglichkeit, vorher die Tanzkünste aufzupolieren. Die Termine hierfür findet Ihr auf Seite 18.

Und wer sich fragt, wo denn unsere 75-Jahr-Feier geblieben ist: Wir planen eine 77-Jahr-Feier im Juli 2023 in der Sportanlage am Weinweg!

Unser Übungsleitertag soll im Frühjahr nachgeholt werden, und zwar am 2. April 2022, das Programm dazu findet Ihr auf Seite 85.

Manches wird vielleicht wieder anders kommen. Aber wir geben die Hoffnung nicht auf, dass wir irgendwann wieder umsetzen können, was wir uns vorgenommen haben.

Kommt gut durch den Winter,

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](http://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 3	Seite 11
Tanzkurs und Maitanz	Seite 19

## Ski Alpin

---

Terminübersicht	Seite 21
Bericht	Seite 23
Ausschreibungen	Seite 28

## Leichtathletik

---

Berichte	Seite 33
----------	----------

## Wandern

---

Jahresübersicht 2022	Seite 58
Berichte	Seite 60
Wanderungen Januar – April	Seite 68

## Breitensport

---

Inklusive Gruppe	Seite 72
Karate	Seite 73
Breitensportprogramm	Seite 95

## Eishockey

---

Berichte	Seite 75
----------	----------

## Clubfamilie

---

Übungsleiterinfo	Seite 57
Unsere neuen Mitglieder	Seite 85
Übungsleitertag	Seite 85

Unsere Freiwilligen 21/22	Seite 86
---------------------------	----------

Allgemeine Infos zum Verein	Seite 92
Aufnahmeantrag	Seite 93
Informationen Geschäftsstelle	Seite 94

Einladung zum Maitanz	Seite 96
-----------------------	----------

## Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg  
www.swc-regensburg.de  
E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de  
Geschäftsanschrift: Serpilusweg 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 Köller, Lena Prochnow  
Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

# VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

## VORSTANDSCHAFT

<b>1. Vorsitzende</b>	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
<b>2. Vorsitzender</b>	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
<b>1. Kassier</b>	Susanne Schmeer	finanzen@swc-regensburg.de
<b>Ehrenvorsitzender</b>	Franz Obermeier	0941 / 3 11 10

## AUSSCHUSS

<b>Breitensport</b>	Caro Schönleber	0941 / 37 80 20 26 breitensport@swc-regensburg.de
<b>Eishockey</b>	Dr. Michael Zellner	0941 / 3 81 04 89 eishockey@swc-regensburg.de
<b>Jugendwart</b>	Katharina Eigenstetter Franziska Koller	0941 / 307 47 627 oder 0177/5282 359 0176/72 60 18 97 jugend@swc-regensburg.de
<b>Kegeln</b>	Angelika Wolski	0941 / 7 43 47
<b>Leichtathletik</b>	Josef Koller Michael Duchardt	0941 / 28 06 38 98 0160/70 43 839 leichtathletik@swc-regensburg.de
<b>Schwimmen</b>	Christine Obermeier	0941 / 3 77 20 schwimmen@swc-regensburg.de
<b>Ski Alpin</b>	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
<b>Skilehrwesen</b>	Susanne Ziereis Maria Aumüller	skilehrwesen@swc-regensburg.de
<b>Ski nordisch</b>	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
<b>Turnen</b>	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
<b>Wandern</b>	Michael Lang	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
<b>Beisitzer</b>	Sabine Garatva	0941 / 270 014
<b>Bad Abbach</b>	Franz Sedlmeier	09405/71 54

# SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer! Änderungen aufgrund von Corona-Maßgaben möglich! Bitte beachtet die aktuellen Corona-Regeln (2G+)

## Leichtathletik

Di: 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite</b> <b>Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de</b> 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	<b>Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite</b> <b>Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de</b> 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	Wettkampfttraining 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](mailto:jugend@swc-regensburg.de)

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern <b>nur nach Absprache</b> mit Jennifer Lehmann, Telefon 0176/211 822 64	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 14.30 – 15.30 Uhr	<b>Neu:</b> Futsal für Kinder ab 9 Jahren, Kooperation mit dem Futsal Club Regensburg, Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening (Ost)
Dienstag und Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr <b>Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler (jugend@ swc-regensburg.de)</b>	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, Franzi Koller Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627	Goethehalle (Di) Albertus-Magnus- Gymnasium (Mi)
Mi: 14.30 – 15.15 Uhr	<b>Neu:</b> Basketball für Kinder ab 9 Jahren, Anmeldung bei <a href="mailto:gustavo.fsj@swc-regensburg.de">gustavo.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening (Ost)
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	<b>Neu:</b> Futsal für Kinder ab 9 Jahren, Kooperation mit dem Futsal Club Regensburg, Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Fr: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, <b>nur nach Absprache</b> , Anmeldung bei <a href="mailto:jhon.fsj@swc-regensburg.de">jhon.fsj@swc-regensburg.de</a>	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 <a href="mailto:corona.schwimmen@swc-regensburg.de">corona.schwimmen@swc-regensburg.de</a>	Hallenbad Gabelsbergerstraße
-----------------------	--	---------------------------------

## Eishockey

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

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

## Kegeln

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

Mo: 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](mailto: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 Kleinkindturnen (ab 28. 9. 2021 – Osterferien 2022), Uschi Langer Kindturnen für Buben und Mädchen ca. 8– 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Judith Aumüller, Franziska Bauer Für alle Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter <a href="mailto:turnen@swc-regensburg.de">turnen@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfung
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

## 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 <a href="mailto:wandern@swc-regensburg.de">wandern@swc-regensburg.de</a> oder 0178/9057999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---



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

Gesundheitsstützpunkt

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

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

Aktuellste Infos gibt es über den E-Mail-Newsletter – am besten gleich bestellen  
unter [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

# Breitensport Jugend & Erwachsene

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

Bitte beachtet die aktuellen Regeln zum Sport (2G+)

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



## **Die SWC-Geschichte - Leichtathletik Teil III**

### **Die Neunziger**

Die 90er schließen nahtlos an die 80er an: 1989 das erste Trainingslager in Aix en Provence.

Fünf weitere legendäre Trainingslager sollten folgen, in der Jugendherberge wurden wir Stammgäste, stets begleitet von unseren Gastgebern Wolfgang, der irgendwann verschwand, und natürlich von unserem Koch Jean Luis, der immer sein Bestes gab, selbst an den Restetagen, wenn es wieder einmal Knochen in Öl gab.

Immer mit dabei damals Franz Sedlmeier, Roland Schönleber, Armin Polster, Markus Zendler, Andy Krüger, Andi und Markus Horn, Ferdinand Weber, Peter Nussbaumer, Elke Perrey, Charlotte Kaunzner, Tina Stadlbauer und Peti Radlbeck, Robert Schuster, Klaus Pfenning, Mario Schäffer, Martin Jobst, Rolf Herrmann, Christian Wimmer. Irgendwann kamen die Jüngeren dazu: Sabine Schmidbauer (jetzt Schindler), Christine Kolb (jetzt Härtl), Marion Seitz, Tanja Hüttinger, Sabine Lohner, Angelika Melzl ...

*Ausflug beim Trainingslager in Aix en Provence*





*Trainingslager in Aix en Provence  
links Christian Hast, unten ein legendärer Pferdeausflug*

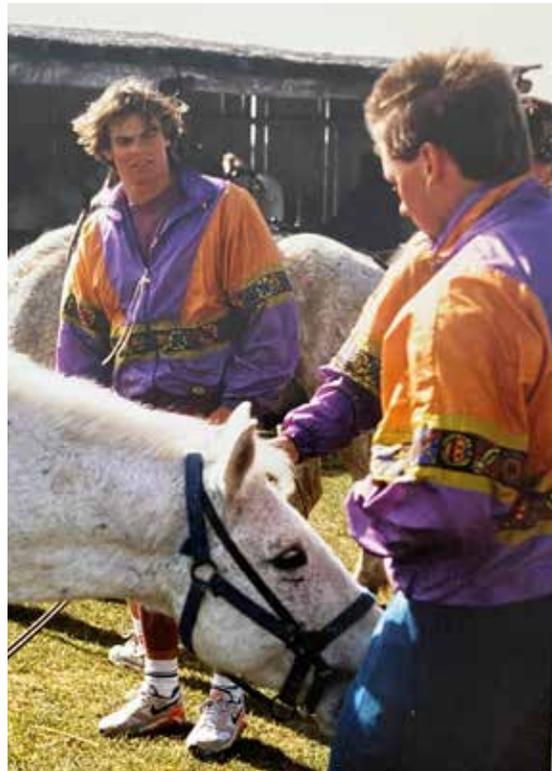
hatten. Dafür gab es Essen: Drei-Gänge-Menü mittags und abends, typisch italienisch mit weiß gedeckten Tischen. Primo immer Nudeln. Trotz allgemeinem Stöhnen musste Horni immer noch extra ein poco bestellen, wieder kam eine Riesenschüssel, danach das Osterlamm, gefolgt von der erwartungsvoll blickenden Oma Casali, alle waren schon pappsatt, aber was half es: Das Lamm musste weg, dann schleppten wir uns zum Strand und konnten uns vier Stunden bis zum Abendtraining kaum rühren.

Auch sonst gab es viel zu entdecken: Unvergessen die Dracula Bar (Horror Rock Café) mit einer lebenden Schlange, mit Bier nur in Eimern oder Metern und mit

Wir waren den ganzen Tag unterwegs, Frühstück, zwei Stunden Training, Ausflug, zwei Stunden Training, Abendfußballspiel, Abendessen, usw.

Das letzte Trainingslager dann 1994, denn 1995 hatte Roland ein Angebot aus Italien: Drei-Sterne-Hotel, ungefähr zum halben Preis der Jugendherberge von Aix. Die Entscheidung war gefallen, 1995 das erste Mal Misano Adriatico, mittlerweile ein jährliches must be für die SWC-Leichtathleten. Zu fünfzehnt waren wir im ersten Jahr angereist, bereits zwei Jahre später war das Hotel proppenvoll, es gab ein gemeinsames Trainingslager mit dem SV Obertraubling und dem LLC Marathon.

Ich weiß noch heute, wie kalt der erste Tag war, Heizung gab es damals noch nicht, wir zogen alles an, was wir dabei-





einer einzigen, unverschließbaren Toilette für Männlein und Weiblein. Natürlich die Kartbahn, die gibt's bis heute, viele haben dort ihre ersten eigenständigen Fahrversuche unternommen. Und natürlich die Spielhölle, deren Besitzer das Potential gleich erkannten und eigentlich nicht mehr schlossen, was unsererseits zu ständigen Regelferschärfungen führte.

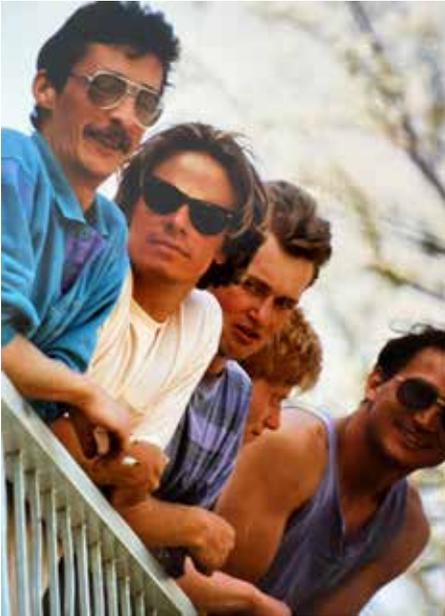
Misano und seine lieben Menschen, allen voran natürlich Mama Casali sind allen SWClern ans Herz gewachsen, wir freuen uns wahnsinnig, wenn es hoffentlich 2022 nach zwei Jahren Pause wieder ein Ostertrainingslager gibt und auf ein Wiedersehen mit Mirella, Rosi, Daniele und allen anderen.

Ein zweites SWC-Leichtathletik-Projekt begann in den 90ern: Ebenfalls 1995 gab es den ersten Regensburger Jedermann Zehnkampf, bis heute fester Bestandteil im SWC-Leichtathletik-Jahresprogramm:

Ralf Scheuerer war der Initiator für den ersten Zehnkampf. Vier Riegen mit ca. 70 Athleten starteten bei der Premiere, das Jedermann-Training mittwochs wurde ins Leben gerufen und hat bis heute Bestand, mittlerweile sind die Oberpfälzer Mehrkampfmeisterschaften fester Bestandteil, die Teilnehmerzahlen pendeln sich bei 170 bis 180 ein, der Rekord lag bei 220. Bayerische Meisterschaften waren auch schon integriert.

*Trainingslager in Misano 1998*





*Trainingslager in Aix en Provence,  
rechts der Kampfbus*

Ebenfalls fester Bestandteil mittlerweile die Senioren-Mehrkämpfe, hier hat es bei uns schon Weltrekorde gegeben.

Mit dem Zehnkampf verbunden war 1996 auch die 50-Jahr-Feier des SWC. Es gab ein legendäres Sacco&Mancetti unplugged Konzert in der Weitsprunggrube, für die Festlichkeiten wurde ein Zelt aufgestellt. Nachdem die 75-Jahr-Feier coronabedingt platzen musste, gibt es 2023 eine 77-Jahr-Feier, Jockel hat bereits zugesagt, ich freu mich schon auf das Revival.

Sportlich lief es ein bisschen ruhiger, aber doch erfolgreich: Das Frauenteam um Christine Koller (jetzt Grebler), Andrea



seit 1920

**Georg Rauscher  
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren  
Zifferblätter  
Zeigerpaare  
Läuteanlagen  
Glockenstühle  
Glockenspiele  
Kundendienst

[www.rauscher-time.com](http://www.rauscher-time.com)  
Würzburger Str. 4, 93059 Regensburg  
Fortschritt aus Familienhand

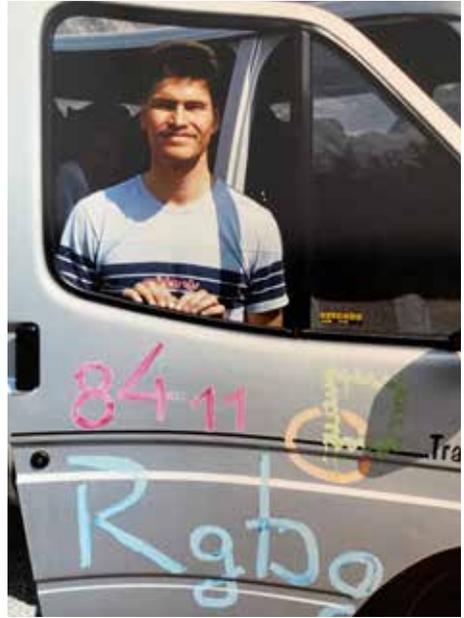




Weinhardt (jetzt Holzapfel), Peti Radlbeck, Sabine Garatva, Elke Perrey, Vroni und Kathrin Koder, Lotte Kaunzner und natürlich anfangs noch Renate Rosenbeck war Medaillengarant bei Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften, im Bayerncup und über 4x400m. Auch Einzelmedaillen im Dreisprung, Weit- und Hochsprung und für Renate im Speerwurf kamen immer wieder dazu.

Auch die Zehnkämpfer mit Roland Schönleber, Markus Horn, Christian Hart und Christian Wimmer waren immer für eine Team-Medaille gut.

*Bayerische Mehrkampf-Meisterschaften 1992  
Die Mannschaft mit Christine Koller, Peti Radlbeck und Andrea Holzapfel*





*Bayerische Schüler-Meisterschaften 1992  
Angelika Melzl, Katrin Schönfeld, Ingo Sauerer,  
Gerhard Lalli*

Im Nachwuchsbereich holten Robert Schuster, Klaus Pfennig, Mario Schäffer, Martin Jobst und Stefan Obermeier Einzel- und Staffelmedaillen. Unvergessen der erste Bayerncup-Endkampf bei den Männern, damals musste man sich noch mühevoll in Vorrunden qualifizieren, mit Markus Zandler, Armin Polster, Andi Krüger, Ralf Scheuerer etc. Und natürlich unserem Kugelviech: Oliver Kögel.

Später kam die Gruppe um Christine Kolb, Sabine Schmidbauer, Marion Seitz, Tanja Hüttinger, Monika Lichtenegger, Simone Hurt, Angelika Melzl und Sabine Lohner dazu, auch gab es diverse Medaillen in Staffeln und Mannschaftsbewerben, hin und wieder auch eine Einzel-Medaille. Bei

den Jungs konnte Gerhard Galli bei der Bayerischen vorne mitmischen.

Ende der 90er dann zwei Athleten, auf die ich besonders stolz bin (ich bin natürlich auf alle stolz): Katrin Schönfeld und Simon Lohner wurden in der U20 über 800m bzw. 100m Bayerische Meister, in ein Kader- oder Stützpunkttraining waren sie nie eingeladen, ein paar Jahr später waren sie trotzdem die Schnellsten. Auch Susanne Uebler (jetzt Schmeer) kam Ende der 90er im U20/U2- Bereich in Bayerns Hürdenspitze an (100 und 400m Hü), ohne eine Kaderlaufbahn gehabt zu haben. Ebenfalls Ende der 90er dann die ersten Stabhochsprung-Erfolge: Thomas und Moni Siegfried gewannen erste



Stab-Medaillen. Hier begann die Zusammenarbeit mit den Trainern Marian Spyra, Thomas Helfer und Thomas Prochnov.

Ab 1994 gab es auch erste große Erfolge im Seniorenbereich, natürlich mit dem unverwüstlichen Hans Dyka, aber auch von Ralf Scheuerer, Bernd Pegoretti, später unterstützt durch „Jedermänner“ Christian Decker, Wolfgang Eckl, Wolfgang Rötzer, Michael Duchardt, Harald Stern, Thomas Stadler...und ein bisschen später natürlich mit Markus Eigenstetter.

Später auch im Frauenbereich mit Christine Grebler, Andrea Holzapfel,

Sabine Garatva, Caro Schönleber, Simone Geldhäuser. Erfolge vor allem in der DAMM und bei Mehrkampfmannschaften, aber auch Medaillengewinne bis zur DM.

In den Nachwuchs-Bestenlisten waren wir noch nicht so zahlreich vertreten, das sollte sich in den 2000ern ändern, und im Stabhochsprung gab es dann große Erfolge, also bis zum nächsten Heft...

*Euer Seppi*

*Trainingslager in Misano Adriatico 1997*



DER SKI- UND WANDERCLUB PRÄSENTIERT

# „EIN HIMMLISCHES VERGNÜGEN“



**FREITAG, 18. JULI 1997**

Grillparty (für alle) von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr

**SAMSTAG, 19. JULI 1997**

Zehnkampf ab 9.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

Kinderfünfkampf ab frühem Nachmittag

Biergarten ab 14.00 Uhr bis 22.00 Uhr

**SONNTAG, 20. JULI 1997**

Zehnkampf ab 8.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr

Siegerehrung ab ca. 18.30 Uhr

Biergarten ab 14.00 Uhr bis 22.00 Uhr

**JEDERMANNZEHNKAMPF  
18. – 20. JULI 1997**



## *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 Grundschrirte beibringt und je nach Fortkommen bei der Rumba und beim Cha Cha noch das Damensolo

**Termine:**

jeweils Freitags 17.00 Uhr

18. März 2022 (Achtung – geändert!)

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](mailto: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!**

**SPORT**  
**HERRMANN**



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

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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



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

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

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

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im  Park - 93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

 **INTERSPORT**  
GRUPPE



## **Terminübersicht 2022**

*...alles unter Pandemie-Vorbehalt*

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



## Volle Fahrt voraus in eine neue Saison

„Ein guter Skifahrer wird im Sommer gemacht“

Getreu diesem Motto habe ich im letzten Sommer im Krafraum, auf dem Radl und in den Bergen alles gegeben, um mich optimal auf die neue Saison 2021/22 vorzubereiten. Bereits seit Anfang Mai sorgten abwechslungsreiche Trainingseinheiten von Beinkraft über Schnelligkeit bis hin zu Bodenturnen für ein spaßiges und effektives Sommertraining. Neben Gewichte stemmen und schnellen Sprüngen war ich auch viel zu Fuß und auf dem Rad in den Berchtesgadener Bergen unterwegs. Auch Ausflüge in den Bikepark

mit meinem Papa waren eine willkommene Abwechslung.

Doch nicht immer haben wir Leistungssportler nur Spaß bei der Arbeit, denn bei Leistungsdiagnostik und Krafttest wird uns bis zur völligen Ausbelastung alles abverlangt. Regelmäßig wird mein Trainingsstand durch unterschiedliche Tests geprüft, um sehen zu können, ob das Training richtig anschlägt. Von sportmedizinischen Untersuchungen an der Technischen Universität München über Ausbe-

Gut vorbereitet: Anna Schillinger  
Foto: Ralf Brunel



# SKI ALPIN





*Anna blickt optimistisch in die Saison  
Fotos: DSV (oben), Schillinger (links, folgende Seite)*

lasten beim Radfahren auf dem Ergometer und koordinativen Schnelligkeitstests bis hin zu meiner „Lieblingsmaschine“, der Desmotronic. Hierbei wird die Kraftausdauer der Beinmuskulatur innerhalb 75 Sekunden ermittelt, was zur absoluten Erschöpfung führt und wirklich nur mit lautstarkem Support der Teamkolleginnen auszuhalten ist.

Nach diesen Strapazen freute ich mich wie verrückt auf das Schneetraining auf den Gletschern, das ab Anfang Juli auf dem Programm stand. Jetzt zeigte sich, dass sich das harte Sommertraining ausgezahlt hat. Leider wurden diese Saison erneut die beiden Übersee-Lehrgänge in Chile und Copper Mountain abgesagt. Doch

das änderte nichts an meiner Motivation und Vorfreude auf die ersten Rennen.

Der Rennauftakt gelang mir in Pfelders (ITA) mit zwei Siegen bei NJR (National Junior Race) Riesenslaloms. Aufgrund schlechter Schneebedingungen konnte der Europacup-Auftakt in Norwegen leider nicht wie geplant stattfinden, sodass ich Anfang Dezember in Zinal (SUI) die EC-Saison mit zwei Super-G startete. Der erfreuliche 20. Platz und somit die ersten EC-Punkte haben mir bestätigt, dass ich auf einem guten Leistungsstand bin. Nach

zwei guten Trainingsläufen in Val di Fassa (ITA) folgten zwei ausbaufähige Rennleistungen.

Jetzt bin ich froh, die Weihnachtsfeiertage in Regensburg mit meiner Familie verbringen zu können, wobei ich mich erholen und Kraft für die nächsten Wochen tanken werde. Nach ein paar Trainingstagen in Berchtesgaden geht es Anfang Januar für mich weiter nach Frankreich, wo die nächsten Europacups anstehen.

Allen Wintersportbegeisterten wünsche ich einen tollen Winter und schöne Skitage!

*Anna Schillinger*

## Privat-Gymnasium PINDL

- staatlich anerkannt -

**Lernen plus Leben**

## Private Fachoberschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Erfolgreiche Bildung schafft Perspektive**

## Private Realschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Handlungs- und praxisorientiert**

## Private Wirtschaftsschule PINDL

- staatlich anerkannt -

**Praxiswissen und Berufskompetenz**

## Privat Internat PINDL

**Ein zweites Zuhause für Ihr Kind**



+ Individuelle Förderung

+ Ferien- und Vorbereitungskurse

+ Ganztagschule

+ Eigene Mittagsverpflegung

+ Multimediale Ausstattung und iPads

+ Enge Zusammenarbeit mit den Eltern

Informationen und Termine zum Übertritt  
**[www.schulen-pindl.de/uebertritt](http://www.schulen-pindl.de/uebertritt)**







# 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 (siehe Homepage) bis spätestens 1. 12. 2021 (jetzt Warteliste)

**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.

**Informationen zur Durchführung der Skikurse vor dem Hintergrund der nächsten Corona-Welle erfolgen für alle Angemeldeten per E-Mail im Laufe des Januars 2022.**

## Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg  
ca. 17:30 Uhr

## Rückkehr:

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 Kindern dafür **passend** Geld mitgeben.

## Kursdauer:

(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](http://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](http://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](mailto:markus.eigenstetter@swc-regensburg.de)  
Informationen unter: 09404/640694



## 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](http://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:	Warteliste – Info unter <a href="mailto:kontakt@swc-regensburg.de">kontakt@swc-regensburg.de</a>



## Erfolgreicher Saisonabschluss

### Unser U23-Team blickt zurück

Nach dem Motto „Dream Big“ startete die Trainingsgruppe von Markus Stilp und Florian Schaile in die Saison 2021. Ohne optimales Wintertraining aufgrund bekannter Corona-Einschränkungen waren die Ziele dennoch hoch gesteckt. Wie jedes Jahr brachte auch die Saison 2021 einige positive Überraschungen, aber auch unerwartete Niederlagen. Beim Saisonabschluss bei den Bayerischen Einzelmeisterschaften Ende August in Hösbach überwogen dann aber die positiven Ereignisse.

Mit drei Meistertiteln, zwei Silbermedaillen sowie zwei Bronzemedailles kehrte die siebenköpfige – fast vollständig angereiste – Trainingsgruppe von den Titeln zurück. Unter den vielen hervorragenden Leistungen sind sicherlich die Titel von Caroline Pöpl im 300m-Hürdenlauf (46,23s – Platz 10 in Deutschland) sowie die 11,95m im Kugelstoß (Platz 5 in D) von Hannah Murr zu nennen. Beide haben damit auch die vom bayerischen Leichtathletikverband geforderte Kadernorm der jeweiligen Disziplin erfüllt.

Nicht weniger wertvoll die Leistungen von Loki Hachani, der mit etwas mehr Fortune auf seiner Seite auch zum Doppelsieger hätte werden können. Im jeweils letzten Versuch der gesamten Konkurrenz wurde er aber sowohl im Speerwurf als auch bei der Kugel um knappe 20 cm auf den

Silberrang verdrängt, ohne die Möglichkeit noch einmal kontern zu können. Mit 12,98m im Kugelstoß (Platz 4 in D) und neuer persönlicher Bestleistung von 42,49m im Speerwurf (Platz 12 in D) kann aber auch er auf eine gute Saison zurückblicken.

Die dritte Goldmedaille kam dann sowohl für den Trainer als auch den Athleten unerwartet. Justus Höhe nahm im Hochsprung die 1,74m und damit persönliche Bestleistung im 1. Versuch und stellte dann erstaunt fest, dass diese Leistung zum Sieg reichen sollte. Eine weitere hervorragende Leistung in der gleichen Disziplin zeigte auch die Jüngste der Trainingsgruppe. 1,46m und knapp gerissene 1,51m reichten am Ende für Sophia Rykala zu einem sehr guten fünften Platz im älteren Jahrgang. Bei beiden sind die Leistungssteigerungen sicherlich auf das hervorragende Training mit Ute Glück zurückzuführen. Seit bereits über einem Jahr arbeitet sie nicht nur mit Sophia und Justus, sondern auch mit den Mehrkämpfern aus der Gruppe zusammen.

Die weiteren Medaillen holten erneut Hannah im Diskuswurf (Bronze mit 27,11m) als auch Loki in der gleichen Disziplin (neue Bestleistung und Bronze mit 40,42m). Nicht weniger wertvoll auch die Leistungen, welche in diesem Jahr noch zu keiner Medaille reichen sollten, aber dennoch das Potenzial der Athleten

aufzeigen. So lief Lyssa Fernandes mit 7:57,48 min auf Platz Neun im 2000m-Wettbewerb und die 4x100m –Staffel in der Besetzung Lyssa Fernandes, Sophia Rykala, Theresa Krumej und Magdalena Helfer in 54,18 zu Platz Fünf.

„Dream Big“ war folglich also nicht nur der anfängliche Leitspruch der Trainingsgruppe, sondern wurde auch in Ergebnisse umgesetzt.

Nach einer vierwöchigen Off-Season wird ab Oktober wieder trainiert für eine sicherlich ebenso erfolgreiche Saison 2022 ganz getreu dem Motto „Dream big, work hard, make it happen“.

*Markus Stilp*

## **Mehrkämpfer holen drei Medaillen**

***Laura Borchert, Kerstin Beuermann und Leo Sauerer bei den Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften am 15. September 2021 in Pfaffenhofen auf dem Stockerl***

Zum Saisonabschluss konnten die SWC-Mehrkämpfer auf voller Linie überzeugen. Bei den Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften in Pfaffenhofen gab es Silber für Laura Borchert und Leo Sauerer, Bronze für Kerstin Beuermann und Platz Vier für Laura Kögel.

Einen Top 7-Kampf lieferte Laura Borchert in der U 23 ab. Mit 3927 Punkten blieb sie nur knapp unter der 4000er Schallmauer, und das obwohl sie beim Auftakt über die 100m Hürden gestürzt war. Danach stellte sie mit 27,16 über die 200m, 2:27,36 über die 800m und 1,51m im Hochsprung drei persönliche Bestleistungen auf, blieb in den weiteren Disziplinen nahe an ihren Hausrekorden und schaffte letztendlich den Sprung auf den Silberrang.

Hinter ihr holte Kerstin Beuermann mit 3674 Punkten Bronze, sie lieferte gleich vier persönliche Bestleistungen ab mit 28,02 über die 200m 1,48m im Hochsprung, guten 32,37m mit dem Speer und 8.65m im Kugelstoßen.

Einen tollen Zehnkampf zeigte in der U 20 Leo Sauerer. Nach Platz Vier am ersten Tag mit 2508 Punkten verbesserte er sich am zweiten Tag auf den Silberrang mit 4511 Punkten. In den Einzeldisziplinen gab es im Weitsprung mit 5,50m, im Hürdenlauf mit 18.68 sec. und über die 1500m mit 4:55,77 min. neue Hausrekorde.

Den undankbaren vierten Platz im Siebenkampf der U18 belegte Laura Kögel. Sie stellte drei persönliche Bestleistungen auf mit 16,68 sec. über die Hürden, 1,51m



im Hochsprung und 13,81 sec. über die 100m, im Kugelstoßen, Speerwurf und 800m-Lauf blieb sie nahe an ihren Hausrekorden, lediglich im Weitsprung mit 4,64m gab es einen kleinen Einbruch. Am Schluss blieben 4084 Punkte, genau ein Punkt mehr als bei ihrem bisher besten Siebenkampf.

Pech hatte Emma Wittmann, der Mehrkampf begann gleich mit einem Salto

Nulla im Hochsprung. Doch sie gab nicht auf, kämpfte sich durch und belohnte sich schließlich mit drei neuen Bestleistungen im Weitsprung mit 4,89m, im Speerwurf mit 25,40m und mit 2:45,46 über die 800m.

*Josef Koller*

## **Holzapfel und Salzberger Deutsche Vizemeister**

**Vier SWC-Medaillen bei Senioren-DM am 15. September 2021 in Baunatal**

Zwei SWC-Athleten sind zu den diesjährigen Deutschen Seniorenmeisterschaften nach Baunatal gereist. Und mit vier Medaillen im Gepäck kehrten sie nach Regensburg zurück.

Dabei war Andrea Holzapfel in der W 55 gleich in vier Disziplinen angetreten. Am erfolgreichsten verlief der Dreisprung, wo sie mit 9,02m die Silbermedaille ergatterte. Medaille Nr. 2, in Bronze, ersprang sie sich über die 80m Hürden in 14,94 sec. Dazu gab es Platz Fünf über die 200m (33,02 sec.), Platz Sechs über die 100m (15,70 sec.) und Platz Sieben über die 400m (73,78 sec.).

Ebenfalls mit Silber und Bronze dekoriert wurde in der M50 Mittelstreckler Rudi Salzberger. Am erfolgreichsten schnitt er mit Platz Zwei über die 1500m ab in guten 4:31,76 min., Platz Drei gab es

über die 800m in 2:16,36 min. Einen vierten Platz, trotz einer ansprechenden Zeit mit 16:59,69 min knapp unter der 17 Minuten Grenze, gab es zum Schluss über die 5000m.

Fazit von Trainer Udo Reichl: „Baunatal war durchaus eine Reise wert.“

Eine tolle Leistung erzielte eine weitere Athletin aus seiner Trainingsgruppe: Maria Kerres gewann nicht nur die Frauenwertung beim 10 km Straßenlauf in Neuhaus, sie stellte mit 35:02 min auch einen neuen Streckenrekord auf. Auf einer anspruchsvollen Strecke mit einigen Höhenmetern konnte sie voll überzeugen und blieb nur 13 sec. über ihrem Hausrekord.

*Josef Koller*

## **Bayerische Mehrkampf- Meisterschaften**

*Pfaffenhofen, 11./12. September 2021*



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

*Meine Nummer Eins*





*v.l.n.r.:*

*Laura Kögel, Vierte im U18-Siebenkampf,  
Kerstin Beuermann und Laura Borchert,  
U23-Siebenkampf-Dritte und -Zweite  
im 200m-Lauf*

*und Leonhard Sauerer,  
Zehnkampf-Zweiter in der U 23*

*Foto: Claus Habermann*

## **BLSV-Ehrenamtspreis für Josef Koller**

***Mit Idealismus die Gesellschaft in Bewegung halten***

SWC-Leichtathletik-Spartenwart Josef Koller wurde im Oktober in Windisch-Eschenbach für sein unermüdliches und jahrzehntelanges Engagement mit dem BLSV-Ehrenamtspreis der Oberpfalz ausgezeichnet.

Was den BLSV bewog: Als Leiter der Leichtathletik-Sparte und Trainer im

SWC zeichnet er für die Ausrichtung von Leichtathletik-Meisterschaften auf Kreis-, Bezirks- und Landesabene verantwortlich; als BLV-Kreisvorsitzender hat er neue Wettkampfformate insbesondere im Kinderbereich entwickelt und schließlich ist er Initiator und Organisator der Ferienaktion Olympia Kids.





Was wir im SWC hinzufügen können: unser Sepp lebt für die Leichtathletik, und er lebt dafür, dass jede und jeder ihren und seinen Spaß an den olympischen Kern- disziplinen finden kann. Für ihn zählt der persönliche Erfolg seiner Schützlinge und – das ist in einer Individual-Sportart wie der Leichtathletik besonders zu betonen – der Zusammenhalt im Team.

Wir finden: Da traf die Auswahl des BLSV den Richtigen. Wir gratulieren Josef Koller von Herzen zu der Auszeichnung.

*Ursula Breitkopf*

*v.l.n.r.:  
stv. Landrat Albert Nickl (Neustadt/Waldnaab),  
Bürgermeister Karlheinz Budnik (Windischeschenbach),  
BLSV-Präsident Jörg Ammon,*

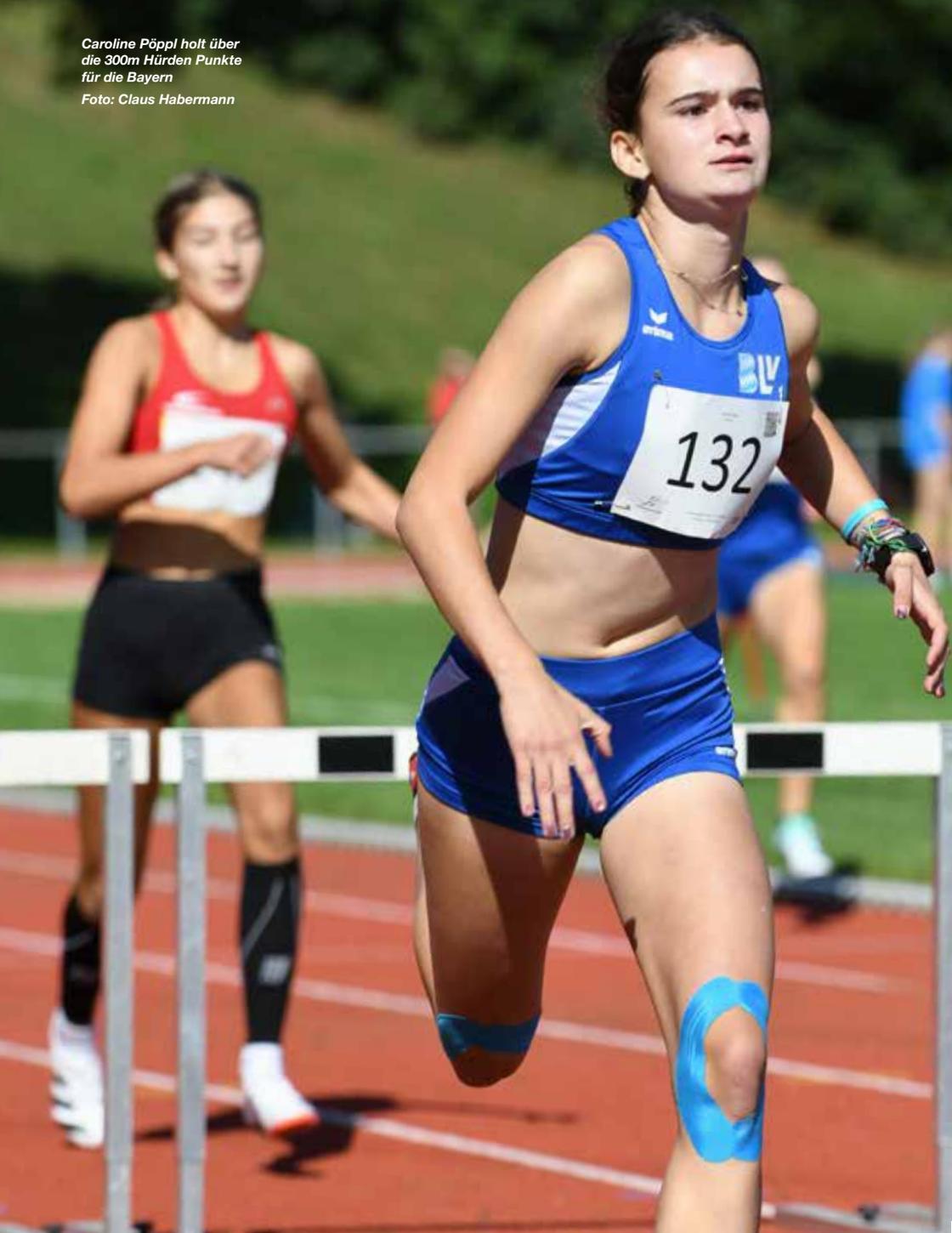
*Simone Geldhäuser und ihr Mann Josef Koller,  
BLSV-Kreisvorsitzender Franz Hohenleutner als Laudator  
und Bezirksvorsitzender Hermann Müller*

*Foto: Stefan Landgraf*



*Caroline Pöpl holt über  
die 300m Hürden Punkte  
für die Bayern*

*Foto: Claus Habermann*



## **Caroline Pöpl über 300m Hürden im Bayerntrikot**

**Verdiente Nominierung für die 14-Jährige zum Länderkampf BY-WÜ-HE**

Der traditionelle Länder-Vergleichs-Wettkampf ermöglicht es den bayerischen U16-Talenten sich kennenzulernen und sich bei den Kadertrainern der entsprechenden Disziplinen vorzustellen. Dabei werden die jeweils beiden Ersten der bayerischen Bestenliste nominiert und erhalten so die Möglichkeit, sich mit den Athleten aus Hessen und Württemberg zu messen.

Das 300m Hürden-Rennen selbst verlief dann wie die Saison von Caroline. Nach einer sehr guten Kurve befand sie sich vor der vorletzten Hürde Schulter an Schulter mit der diesjährigen deutschen Meisterin Isabell Frank, bevor eben genannte Hürde und der damit verbundene Sturz den Traum von einer sehr guten Zeit zunichtemachten. Aber wie auch schon in der Vergangenheit zeigte Caroline ihre Kämpferqualitäten und beendete das Rennen in hervorragenden 46,82s sogar noch als Dritte in einem stark besetzten Sechserfeld.

Ähnlich zum Rennverlauf fällt auch Carolines Fazit für die Saison durchwachsen aus: „Trotz meiner Verletzungsmisere dieses Jahr freue ich mich, was ich dennoch leisten konnte und bin mehr als zufrieden. Ein großes Dankeschön geht auch an meinen Trainer, der mich stets unterstützt hat.“ Eben jene Verletzungsmisere ließ die passionierte Reiterin lange an ihrer Leistungsfähigkeit zweifeln, bevor

ein Schmerzspezialist vor einigen Wochen helfen konnte und die durch eine Beckenstauchung verursachten Probleme nahezu komplett beseitigte. Zusätzlich störte ein Muskelfaserriss zur ungünstigsten Zeit Anfang Juni mitten während der Meisterschaftsvorbereitungszeit. Während der Genesungsphase war fünf Wochen nicht ans Sprinten zu denken.

Jetzt aber richtet Caroline den Blick nach vorne und wird gemeinsam mit ihren Trainingskolleginnen – welche größtenteils beim zeitgleich stattfindenden Bezirksvergleich im Einsatz waren (eigener Bericht) – die Vorbereitung für die Saison 2022 in Angriff nehmen. Gemeinsam mit ihrem Trainer hat sie sich entschieden den Mehrkampf nicht mehr weiterzuverfolgen, sondern sich auf den Sprint zu konzentrieren. „Wir wollen spezifischer trainieren und Carolines Stärken weiterentwickeln. Dazu gehören zukünftig sicherlich der Sprint/Langsprung, aber auch weiterhin der Hürdenlauf und Weitsprung. Eine zu frühe Spezialisierung wollen wir dennoch vermeiden.“ betont dieser.

Eines aber steht jetzt schon fest: Caroline wird sich so schnell von Rückschlägen nicht unterkriegen lassen, stattdessen weiterhin hart und fokussiert an ihren, zweifellos ambitionierten Zielen arbeiten.

*Markus Stilp*



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

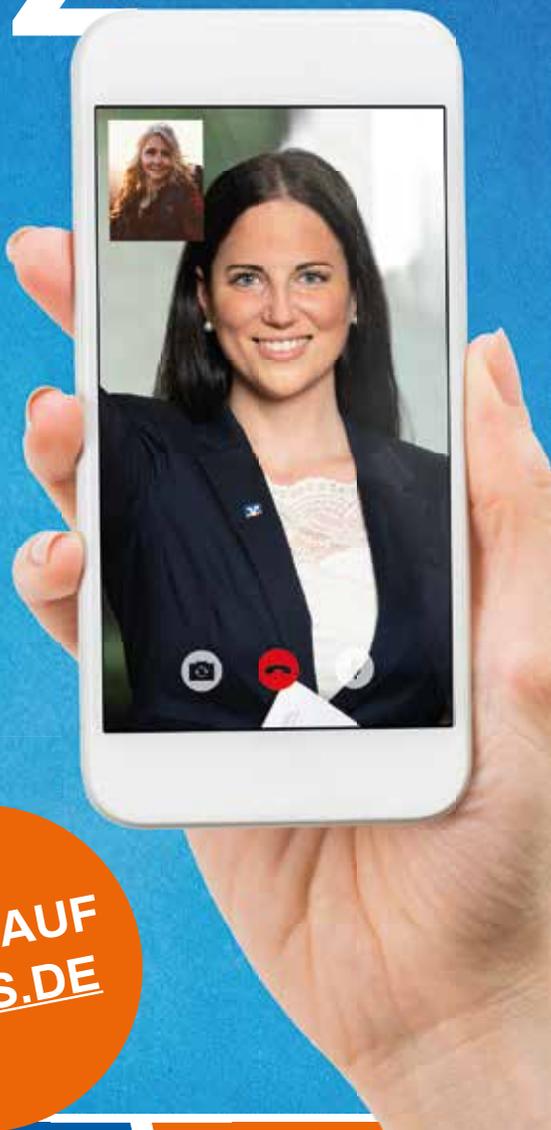
*Meine Nummer Eins*

# 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

## ***Bayerische Meisterschaften im Straßengehen***

***Niederaichbach, 18. September 2021***

Luis Scholz startete beim Rahmenprogramm und erreichte in mj U14 den ersten Platz (3km). Vater Wolfgang Scholz startete das erste (und wohl auch letzte Mal) auf der 20 km-Strecke und wurde Sieger in der M45 (Bronze BLV). Es war – wie immer dort – super organisiert, eine 1 km-Runde – super abgesichert.

*Tanja Scholz*



**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ®**  
*Aktiengesellschaft*

## Die schnellen Gazellen

Landkreislauf am 18. September 2021

Einen wunderschönen, geselligen Tag erlebte das Team der „schnellen Gazellen“ des SWC Regensburg und landete bei bestem Wetter auf Platz Zwei in der Kategorie mixed Staffel beim Landkreislauf Regensburg 2021.

Mit dabei waren am 18. September.2021 fünf Mittelstreckler aus der Wettkampfgruppe von Udo Reichl und zwei Mehrkämpfer des SWC. Unser Team wurde noch komplettiert durch Freunde und Geschwister. So gingen nacheinander Andrea Holzzapfel, Laura-Maria Schreiner,

Katharina Eigenstetter, Stefan Gruber, Benedikt Vetter, Thomas Haslinger, Paul Schnuch, Miriam Vetter, Fionja Windisch und zuletzt Marina Windisch auf die Reise von Brennbach nach Wenzenbach und lernten so unseren Landkreis noch besser kennen. Mit zwei Minuten Vorsprung gewann knapp das Team des Hochschulsports. Auf dem zweiten Platz ließen wir mit einer Gesamtzeit von 5h 35 min völlig zufrieden den Tag im Biergarten in Wenzenbach ausklingen.

Miriam Vetter



## Großartiges Ergebnis für das Team Oberpfalz

*Bezirksvergleichswettkampf am 18. September 2021 in Landshut*

Die sieben Bezirke aus Bayern messen sich traditionell zum Saisonende. Das Team Oberpfalz lieferte heuer grandiose Leistungen ab und erreichte den zweiten Platz im Gesamtergebnis. Allen 25 Sportlern gelangen in verschiedenen Disziplinen gute Ergebnisse. Mit der erreichten Punktzahl konnten sie sich zum Saisonabschluss nochmals so richtig beweisen. Für jede Disziplin waren immer zwei Athleten gestellt, die sich in der Mädchen-, Jungen-, und Gesamtwertung messen durften.

Zu Beginn des Wettkampfes trat die 4x100m-Staffel mit Hannah Hausladen, Lea Kreuzer, Hannah Murr und Emma Welz an und erreichte eine Zeit von 51,47sec. – SIEG!!! Ein guter Start in den Wettkampf.

Weiter ging es im Diskus, Franziska Ertl und Hannah Murr zeigten ihr Können. Die 100m bestritten Lea Kreuzer (13,19sec) und Hannah Hausladen (13,40sec). Im Kugelstoßen konnte sich Hannah Murr mit 11,07m an die Spitze setzen, auch ihre Teamkollegin Franziska Ertl war über ihre Bestleistung (8,42m) sehr erfreut.

Beim 80m Hürden-Lauf durfte sich Lea Kreuzer über ihren Sieg freuen (12,47sec), dicht gefolgt von Hannah Hausladen auf Platz Drei (12,90sec). Im Hochsprung lieferten Anja Lankes (1,49m PB) und Sophia Rykala (1,46m). Bei den 800m trafen Helena Gerl und Lea Rittner zusammen im Ziel ein und sicherten sich

Platz Sechs und Sieben. Weiter ging es im Speerwerfen mit guten Leistungen von Sophia Rykala (24,32m) und Marie Zellner (20,35m). Weitsprung lief auch super, Lea Kreuzer landete auf Rang Drei (4,97m) und Lea Hurm auf Platz Sieben mit einer Weite von 4,67m. Nach drei ungültigen Versuchen schaffte sie es auf den letzten Drücker.

Bei den Jungs der Klasse M14 lief es ähnlich gut. Auch hier sicherte sich Team Oberpfalz in der Staffel mit Christoph Paulus, Philipp Krieg, Loki Hachani und Fabian Störzer Platz Eins in einer Zeit von 48,57sec.

Im Kugelstoßen platzierten sich Milton Walker (9,55m) und Lukas Wiedermann (9,32m) im Mittelfeld. Bei den 100m lief Milton Walker 12,53 sec und Fabian Störzer 12,82sec. Rang Acht und Neun sicherten sich Loki Hachani mit 1,50m und Christoph Paulus mit 1,45m im Hochsprung.

Über die 80m Hürden lief Christoph Paulus eine Zeit von 12,66sec und Philipp Krieg 13,03sec. Im Diskuswurf ging Platz Acht an Thomas Mehler (22,92m) und Platz Neun an Luis van Brakel (22,19m). Im Speerwurf mit dem 600g schweren Gerät schaffte Lukas Wiedermann mit einer starken Weite von 39,62m Rang Zwei, auch sein Teamkollege Sebastian Liebl (32,29m) warf über die 30m-Marke. Im Weitsprung trennten Loki Hachani und



Philipp Krieg nur 3cm. Sie sicherten sich den dritten und vierten Platz. Über die 800m blieben Sebastian Liebl und Nikolas Bernburg unter 2:20min., ein tolles Ergebnis zum Abschluss des Wettkampfes der Jungen.

Gegen das Team Oberbayern war kein Kraut gewachsen, dennoch sicherte sich

die Mannschaft aus der Oberpfalz einen hervorragenden zweiten Platz mit 23,5 Punkten Vorsprung vor Team Mittelfranken. Auch der Bezirksjugendwart Hans Merkl freute ich über das Ergebnis und sprach großes Lob an alle Beteiligten aus.

*Hannah Murr*

## **SWC-Langstaffeln holen sensationell acht Medaillen**

### **Viertelmeiler holen zwei Mal Gold in Marktheidenfeld**

Mit sensationellen acht Medaillen im Gepäck kehrten die SWC-Leichtathleten von den Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften aus Marktheidenfeld am 25. September 2021 zurück.

„Mit der ein oder anderen Medaille haben wir schon geliebäugelt,“ so SWC-Trainer Hans Merkl, „aber mit acht Medaillen hat wirklich niemand gerechnet.“

Zwei Mal Gold gab es dabei für die Viertelmeiler. Dabei holte die U20-Staffel mit Katrin Ertl, Lisa Lankes, Julia Lankes und Maria Wenig in 4:24,22 min. das erhoffte Gold knapp vor der LG Stadtwerke München, gleich danach gewann auch völlig überraschend das U23-Quartett mit Laura Böttcher, Laura Kögel, Antonia Fehlner und Laura Borchert deutlich mit 4:15,90 min vor der LG Main Spessart.

Eine weitere U20-Medaille, nämlich in silbern, holten sie über 3x800 in der

Besetzung Lisa Lankes, Kati Ertl und Magdalena Helfer mit 7:34,36.

Da wollten die Jungs natürlich nicht zurückstehen: Es gab zwei Mal Silber für die StG SWC/TSV Schwandorf und zwar über 4x400 mit Vincent Schäfer, Maximilian Achhammer, Leo Sauerer und Simon Bruischütz in guten 3:37,36 min, und anschließend auch über die 3x1000m nach taktisch ausgezeichneter Leistung wieder mit Vincent Schäfer, Maximilian Achhammer und diesmal Marius Humig in 8:40,51 min. Zwar hinter der LG Lkr. Aschaffenburg, aber vor den beiden Staffeln der LG Stadtwerke München.

Sehr erfreulich die vierte Silbermedaille für das U16-3x800m-Trio Kati Auer, Julia Kramer und Lena Bruischütz in guten 8:17,89 min vor der zweiten Staffel des SWC mit Annika Bruischütz, Pauline Ernstberger und Maria Lankes. Alle sechs Läuferinnen gehören noch der U14 an.

## Tolle Erfolge bei den Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften

Marktheidenfeld, 25. September 2021



*v.l.n.r.:*

*Auf dem Weg zum Sieg in der U23 4x400m: Laura Böttcher übergibt auf Antonia Fehlner*

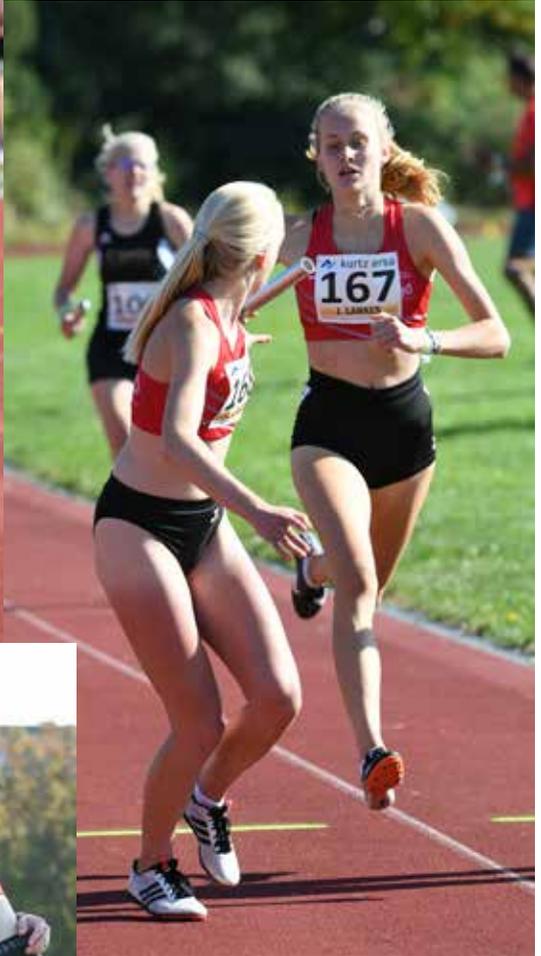
*U18 3x800m: Franziska Ertl auf Anja Lankes*

*U16 3x800m: Lena Bruischütz auf Katharina Auer*

*Alle Fotos: Claus Habermann*

Bronze Nummer zwei schließlich ging an das 3x800m -U18-Trio Franziska Ertl, Anja Lankes und Valerie Gutdeutsch in 8:32,91 min.

*Josef Koller*



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

*Meine Nummer Eins*

**Meisterlich:**

**U20 4x400: Kathrin Ertl,  
Julia Lankes auf Lisa Lankes;  
sie holen sich zusammen mit  
Maria Wenig den Sieg**

# LEICHTATHLETIK



## RE/MAX<sup>®</sup>

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](mailto:angie.leidl@remax.de)



**Linke Seite:**

**die siegreiche U23 4x400m-Staffel mit Laura Kögel, Laura Borchert, Antonia Fehlner und Laura Böttcher**



**Diese Seite:**

**U20 4x400m: Simon Bruischütz übergibt auf Leonhard Sauerer**

**Alle Fotos: Claus Habermann**

## **Maria Kerres Bayerische Halbmarathon-Vizemeisterin**

**SWC Laufteam holt fünf Medaillen am 26. September 2021 in Augsburg**

Eine tolle Leistung zeigte einmal mehr Maria Kerres bei den Bayerischen Halbmarathon Meisterschaften in Augsburg. In guten 1:16,44 h musste sie sich nur knapp der haushohen Favoritin Brenda Kebaya von der LG Bamberg (1:16,24 h) geschlagen geben, lag aber deutlich vor der drittplatzierten Lisa Fuchs von der LG Passau.

Für einen SWC-Titel sorgte M55-Läufer Thomas Federsel (1;26:06).

Silber in der M60 ging an Georg Bayerl (1:28:35 h) vor Teamkollegen Georg Schuderer (1:32:13). Zusammen mit dem sechstplatzierten Uwe Höcke gab es zudem M60-Team-Silber. Und in der Männerwertung erreichten die SWC „Oldies“ Federsel, Bayerl und Schuderer sogar Platz Acht bei 21 Teams.

*Josef Koller*

## **Frauenteam holt Silber bei Bayerischer Berglaufmeisterschaft**

**Insgesamt sieben SWC-Medaillen in Zenting Niederbayern**

Mit insgesamt sieben Medaillen im Gepäck kehrten die SWC-Bergläufer von den diesjährigen Bayerischen Berglaufmeisterschaften aus Zenting in Niederbayern zurück.

Dabei überzeugte vor allem das Frauenteam mit einer sehr erfreulichen Silbermedaille: Stefanie Bötzl auf Platz Fünf mit 47:52 min., Larissa Bauer auf Rang Acht mit 48:37 min. und Laura Schreiner als Neunte mit 48:52 min mussten sich nur dem Siegerteam vom PTSV Rosenheim geschlagen geben.

In der W40-Wertung holte sich Stefanie Bötzl ihre zweite Silbermedaille. Gold

gab es sogar für U23-Läuferin Marina Windisch mit 55:32 min. Bronze schließlich gab es in der W35 für Eva Müller-Geisert mit 55:29 min.

Bei den Männern konnte sich Christoph Sturm mit sehr guten 36:38 min. den siebten Platz ergattern, zusammen mit Kilian Schwarzensteiner (20./40:46 min) und Simon Baumann (21./40:58 min) verpassten sie als Vierte in der Männer Teamwertung nur knapp das Treppchen.

Team SWC II mit Thomas Kinateder (22./ 41:11min.), Bernhard Schöberl (30./ 43:52 min) und Thomas Haslinger (34./ 45:11 min) landeten auf Platz Acht



unter sechzehn Teams. Auch hier gab es Medaillen in der Altersklassewertung: Silber für Markus Eibl in der M35 (45:43 min) und Bronze in der M60 für Georg

Bayerl mit 47:15 min sowie in der M45 für Bernhard Schöberl.

*Josef Koller*

## **Maria Kerres gewinnt Geiselhöringer Labertallauf...**

### **Neue persönliche Bestmarke über 10 km**

Top in Form präsentierte sich Maria Kerres beim Geiselhöringer Labertallauf am 3. Oktober 2021. Über die 10 km auf einer anspruchsvollen und sehr windigen Strecke setzte sie sich bereits nach

2,5 km vom gesamten Feld (incl. Männer) ab, verbesserte ihren Hausrekord um fünf Sekunden auf 34:44 min und den Streckenrekord um ganze zwei Minuten!

## **...und den Halbmarathon in München**

### **München Marathon am 10. Oktober 2021**

Beim Halbmarathon im Rahmen des München Marathons gelang Maria Kerres nicht nur ein überzeugender Sieg, mit 1:15,44 blieb sie auch erstmals unter der 1:16 Marke.

Mit Platz Fünfzehn lieferte Maria Kerres ein ordentliches Ergebnis bei den Deutschen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf in Uelzen ab. Mit 34:46 blieb sie nur knapp über ihrem Hausrekord.

„Das war die absolute Wunschzeit für dieses Jahr,“ zog Trainer Udo Reichl das Fazit.

*Josef Koller*

Zwei weitere Athleten aus dem SWC Laufteam konnten beim München Marathon überzeugen: Thomas Federsel erreichte mit 3:08:12 Platz 4 bei der Bayerischen und Platz 7 bei der Deutschen Meisterschaft in der M55, und Uwe Höckebelegte in der M60 mit 3:37:57 h jeweils den sechsten Platz.



## *Maria Kerres siegt im Halbmarathon*

*München Marathon,  
10. Oktober 2021*

*Maria mit persönlicher Bestleistung  
und auf Siegeskurs beim Einbiegen  
zum Marathon-Tor des  
Olympiastadions München*

*Foto: Claus Habermann*



## SWC Crossläufer holen neun Oberpfalz-Titel

### Top organisiertes Lauevent am Weinweg

Kurzfristig hat der SWC am 13. November 2021 die Oberpfalz-Crossmeisterschaften, im Frühjahr abgesagt, übernommen. Leicht war es nicht für das SWC ORGA Team, allein der Streckenverlauf in der Städtischen Sportanlage am Weinweg musste dreimal geändert werden. Doch am Ende gab es eine Top Veranstaltung, und die SWC-Läufer überzeugten mit Top Leistungen, gewannen neun Titel und insgesamt 20 Medaillen (ohne Seniorenklassen und Kinder).

Bereits in der Mittelstrecke gab es sowohl für die Männer mit Simon Baumann vor Kilian Schwarzensteiner und Thomas Haslinger einen Dreifach-Erfolg.

Da ließen sich die Frauen nicht lumpen: Es gewann Laura Schreiner vor Christine Metzger und Marina Windisch. Auch beide Teamwertungen gingen an den SWC. In der U18 holte Katrin Ertl einen weiteren Titel, bei den U20-Jungs gewann Zehnkämpfer Leo Sauerer Silber.

In der Männer-Langstrecke war der Amberger Michael Lang einmal mehr nicht zu bezwingen, trotz heftiger Gegenwehr von David Wieland, der Silber holte.

Die Teamwertung aber ging an den SWC mit Wieland, Christian Irrgang und Simon Bovenkerk.

Bei den Frauen gewann Sonja Hackl vor Stefanie Lang, gemeinsam mit Eva Müller ging auch die Mannschaft an die SWC Damen.

In den Seniorenklassen holten Georg Bayerl (M60), Rudi Salzberger (M50), Thomas Seidl (M45), Eva Müller (W35) und Sonja Hackl (W40) Gold, Uwe Höcke (M60) und Jens Wulff (M40) gewannen Silber.

Ein ganz tolles Rennen im Nachwuchsbereich zeigte M13-Läufer Simon Kürzinger, der sowohl den M14- als auch den M15-Sieger hinter sich ließ.

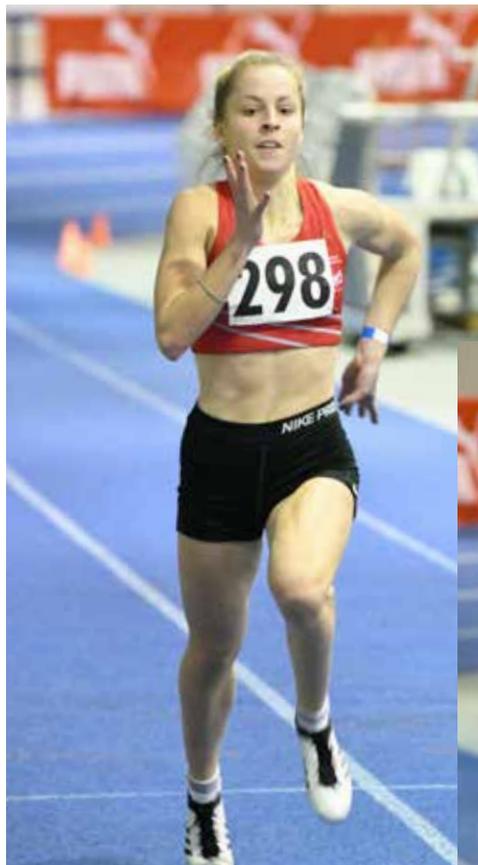
Bronze gewannen Kati Auer in der W12 und Zoe Kochanova in der W14. In der U14 gab es Team-Silber für Kati Auer, Annika und Lena Bruischütz und Bronze für Pauline Ernstberger, Sara Weißhaupt und Katharina Markgraf.

Tolle Leistungen auch in den Kinder-Rahmenwettbewerben: Gold für Nele Simon (W11), Finn Wieland (M10) und Josef Schmied (M7), Silber gewannen Lea Schmied (W10) und Bronze schließlich Josef Schmeer (M7), Heidi Seeberger (W7) und Sophie Markgraf (W10).

*Josef Koller*

## *Sprintcup in Fürth*

*Impressionen vom 4. 12. 2021*



*Maria Wenig (links)  
und Anna Spatz (unten) über 150m*

*Fotos:  
Claus Habermann*





## 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

### Die vorläufige Wanderplanung für 2022

Wir werden im nächsten Jahr im Landkreis Regensburg, auf dem Jurasteig, auf der Via Nova, auf dem Altmühltal-Panoramaweg und auf dem Goldsteig unterwegs sein.

Eine Wochenendwanderung mit Übernachtung führt uns im Oktober in den Bayerischen Wald auf den Großen Falkenstein.

Die Adventswanderung am 2. Advent darf natürlich auch nicht fehlen.

16.01.2022: Jugenbergwanderung, Landkreis Regensburg (Stefling)

20.02.2022: Etappe 4 auf dem Jurasteig (Pielenhofen-Kallmünz)

20.03.2022: Etappe 2 auf der Weltenburgroute der Via Nova (Abensberg-Rohr i.NB)

17.04.2022: Etappe 3 auf dem Jurasteig (Eilsbrunn-Pielenhofen)

15.05.2022: Etappe auf dem Altmühltal-Panoramaweg

19.06.2022: Hohe Wand, Landkreis Regensburg

17.07.2022: Tour im Landkreis Regensburg

21.08.2022: Etappe auf dem Altmühltal-Panoramaweg

18.09.2022: Etappe auf dem Goldsteig

15./16.10.2022: Wochenendwanderung zum Großen Falkenstein (mit Übernachtung)

20.11.2022: Tour im Landkreis Regensburg

04.12.2022: Adventswanderung zur Tremmelhauser Höhe

Ich denke, da ist für jeden etwas dabei, die Streckenlänge reicht von 8 km bis 17 km.

Die Wanderplanung ist vorläufig und kann sich noch ändern. Die Quartalsplanung wird jeweils im Vereinsheft veröffentlicht. Jede Wanderung wird rechtzeitig auf der SWC-Homepage (->Sparten->Wandern) angekündigt.

Eine Woche vor jeder Wanderung bekommt ihr eine Erinnerung mit dem SWC-Newsletter (bitte anfordern unter [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de) oder auf der SWC-Homepage unter ->Kontakt!).

Wo es möglich ist, werde ich einen Einkehrschwung einplanen, sonst gibt es Rucksackverpflegung. Wir treffen uns immer am dritten Sonntag des Monats jeweils um 10 Uhr. Ausnahmen sind die



S.P.  
1865

Wochenendwanderung im Oktober und die Adventswanderung (erster Sonntag im Dezember); der jeweilige Treffpunkt wird gesondert bekanntgegeben.

Für die Wochenendwanderung folgen die genauen Angaben später im Jahr. Wer mitwandern möchte, meldet sich bitte unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) an.

*Euer Michael*

## **„Auf dem Weg zum Nanga Parbat... „**

### **Acht-Tausender-Wanderung am 10. Oktober 2021**

...sagte Evas Vater immer, wenn er beim Wandern gefragt wurde, wohin es denn ginge. Nachdem Eva auf unserer Acht-Tausender-Wanderung diese nette Anekdote über ihren Vater erzählte, wurde der Ausspruch augenblicklich zum Wahlspruch unserer Wochenendwanderung und (wahrscheinlich) auch der SWC-Wandersparte.

Bevor es am Samstag mit der Vorwanderung der Sechsergruppe zur Kötztinger Hütte beginnen konnte, musste erst die Autologistik gelöst werden, denn die Planung sah vor, am darauffolgenden Sonntag (10. Oktober 2021) von Eck zum Großen Arber zu wandern, dort die letzte Gondel ins Tal zu nehmen, wo ein Teil der Gruppe direkt zurück nach Regensburg





fuhr, während der zweite Teil der Gruppe in Richtung Eck starten musste, um die Autos zu holen, die dort parkten.



Ich weiß, das Lesen macht schon schwindelig, aber die Aufgabe wurde gelöst.

Die Vorwanderung führte uns dann von Eck über den Kleinen und Großen Riedelstein, die Rauchröhren, das Steinbühler Gesenke und den Mittagsstein zur Köztlinger Hütte, wo wir bei bestem, aber kaltem Wetter einkehrten.

Nach ausgiebiger Pause ging es den gleichen Weg zurück zum Berggasthof in Eck, wo wir den Abend ausklingen ließen und uns für die Acht-Tausender-Wanderung am nächsten Tag ausruhten, denn es sollte am Morgen früh losgehen.

Am Sonntagmorgen bekamen wir noch Verstärkung von Martina und Marcus und mit etwas Verspätung ging's dann los, denn der Wirt hatte verschlafen und das Frühstück verzögerte sich dadurch.





*Aussichts- und abwechslungsreich:  
Die Tour von Eck zum Arber  
Fotos: Ursula Breittkopf*

Der erste steile Anstieg zum Mühlriegel vertrieb die Morgenkälte. Weiter ging es über Ödriegel, Hängenden Riegel und Schwarzeck zum Heugstatt, wo wir eine Mittagspause einlegten.



Weiter ging es über den Enzian und den Kleinen Arber an der Chamer Hütte vorbei (die Augen rechts! – eine große Pause war erst am Großen Arber geplant) und mit einem letzten Gewaltanstieg zum Großen Arber hinauf. Puh- geschafft!

*Michael Lang*



# WANDERN





## Wandern wächst

### Rundwanderung beim Frauenhäusl



War das eine Überraschung – so viele Wanderer waren wir noch nie! Lag es am Schweinsbraten, den es nach der Wanderung im Frauenhäusl gab?

Auf jeden Fall war es eine schöne Rundwanderung, die uns am 21. November 2021 vom Frauenhäusl-Parkplatz Richtung Kelheim zum Kalvarienberg führte.

Es ging pünktlich um 10 Uhr los, denn wir waren bereits vollzählig – so schien es zumindest...

Zwei Wanderinnen trafen allerdings erst kurz nach Zehn ein und wunderten sich über den leeren Parkplatz. Spaziergänger verrieten ihnen, dass die Hauptgruppe bereits unterwegs war. Als wir gerade das Gruppenfoto aufnehmen wollten, hatten sie uns eingeholt und kamen noch rechtzeitig für dieses historische Foto; historisch, weil wir in diesem Jahr noch nie so viele Wanderer waren...

*Michael Lang*

*War's der Schweinsbraten?  
Die historisch große Wandergruppe  
am Kalvarienberg bei Kelheim*

*Foto: Michael Lang*

# Es geht um Ihre Wünsche.



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

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

Mehr Informationen erhalten Sie in unseren Filialen und unter  
[www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit](http://www.sparkasse-regensburg.de/privatkredit)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Regensburg**



## Mit Lebkuchen und Glühwein unterwegs

### Adventswanderung über die Tremmelhauser Höhe

Am 5. Dezember 2021 trafen wir uns um 10 Uhr an der Seidenplantage zur Adventswanderung. Alle Teilnehmer hatten Glühwein und Lebkuchen dabei; beides wollten wir uns nach einstündiger Wanderung an der Watzlik-Kapelle schmecken lassen.

Um 11 Uhr kamen wir an der Kapelle an, doch einer war schneller. Die Eiche an der Kapelle war übersät mit den Nestern

des Eichenprozessionsspinners. Leichtes Gruseln überkam uns. Zum Glück fliegen im Winter die Brennhaare der Raupen nicht umher; wir konnten also in Ruhe unseren Adventsglühwein trinken.

*Michael Lang*

*Punschpause bei der Kapelle auf der Tremmelhauser Höhe  
Fotos: Ursula Breitkopf*



## Die Wandertouren von Januar bis März 2022

---

### Januar

---

**16. 01. 2022, 10 Uhr:**

#### **Wanderung zum Jugenberg**

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz  
Naturfriedhof Schlosswald, Stefling 100,  
93149 Nittenau

Länge: ca. 11 km

Unsere heutige Rundwanderung führt uns bergauf und bergab durch teils dichten Wald und über Lichtungen mit Bauernhöfen und Wohnbebauung.

Weitere Highlights sind ein großes Felsentor zum Durchgehen und ein riesiger Felsenturm.

*Impressionen von den Herbstwanderungen*

*Unten: Bank mit der Aufschrift „Diese Bank ist systemrelevant“*

*Rechts: Waldbauernschule bei Kelheim*

*Fotos: Michael Lang*





## Februar

---

**20. 02. 2022, 10 Uhr:**

### **Jurasteig Etappe 4 Pielenhofen-Kallmünz**

Treffpunkt ist die Naabbrücke bei Kloster Pielenhofen

Länge ca. 16 km

Diese Wanderung führt uns an der Naab entlang Richtung Duggendorf und weiter nach Kallmünz. Heute brauchen wir mindestens zwei Autos, da wir von Kallmünz zurück nach Pielenhofen fahren müssen, um das dort geparkte Auto abzuholen.

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!





*Impressionen  
vom 12-Tausender-Wochenende  
Oben: Markus am Gipfel  
Unten: Schattenspiele  
Fotos: Michael Lang*

## März

---

**20. 03. 2022, 10 Uhr:**

### **Via Nova - Weltenburgroute Etape 2**

Der Treffpunkt ist der Karmelitenplatz  
in Abensberg.

Länge ca. 17 km

Die Via Nova ist ein 2004 neu geschaffener europäischer Pilgerweg, der alte Wallfahrtsrouten vereinigt.

## **Ausblick für April 2022**

---

**17. 04. 2022, 10 Uhr:**

### **Jurasteig Etape 3 Eilsbrunn-Pielenhofen**

Der Treffpunkt der heutigen Wanderung ist die Kirche in Eilsbrunn. Das Ziel ist das Kloster Pielenhofen, wo wir zuvor ein Auto abgestellt haben. Die Länge beträgt etwa 17 km.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten – bei Interesse für die Teilnahme an einer Wanderung bitte unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) anmelden!

*Euer Michael*





## ALLES inklUSiv!

Zusammenarbeit mit der  
Offenen Behindertenarbeit der Caritas

Wenn ein Training an der frischen Luft in Gruppen wieder möglich ist, wollen wir im SWC einen neuen Anlauf für unser inklusives Projekt starten:

Für Kinder mit geistiger Behinderung soll im Rahmen unseres Kinderleichtathletik-Mittwochs in der Sportanlage am Weinweg eine inklusive Gruppe gestartet werden.

Ab dem Schulalter sollen sie hier die Gelegenheit bekommen, ihre körperlichen Möglichkeiten auszutesten und den Sport im Verein für sich selbst zu erfahren. Gestartet wird das Projekt in Zusammenarbeit mit der Offenen Behindertenarbeit der Caritas.

Ziel ist für die Gruppe dann auch die Teilnahme an den Special Olympics in Regensburg vom 19. – 23. Juli 2022.

Interessenten für die Gruppe können sich schon vormerken lassen unter

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

*Lena Prochnow*

in Zusammenarbeit mit



**caritas**Regensburg

Caritasverband für die  
Diözese Regensburg e.V.



## **Karate-Schnupperabend mit Vladimir Kozarciuk**

### **Realschule am Judenstein erlebt...Kampfkunst**

Wie wunderbar es ist, wenn sich nicht nur Lehrer\*innen Aktionen für das Projekt „Realschule am Judenstein erlebt ...“ überlegen, sondern auch Eltern unserer Schulfamilie sich einbringen, konnten vier tapfere Kämpferinnen und Kämpfer am Karate- Schnupperabend erleben.

Herr Kozarciuk, der ein ausgezeichneter Karate-Trainer mit schwarzem Gürtel ist, lud uns in die Sporthalle der neuen Kreuzschule ein, um ein bisschen Kampfkunst zu üben.

Aber: Da man Kondition und Muskeln benötigt, fing das Ganze mit Warmlaufen und Liegestützen an. Schon nach drei Runden spürten wir unsere Muskeln, die nach dem Entgang durch die Halle richtig schmerzten.

Zur Ganzkörperstärkung folgten dreierlei Planken, die auch Fingerkuppen, Fingerknöchel und seitliche Unterarme trainierten. Die benötigt man nämlich beim Karatekampf.

Dehnübungen, die unsere Arme und Hände flexibel machten, und gegensätzliche Kreiselbewegungen der Arme, die die unabhängige Beweglichkeit der Arme schulten, schlossen sich an.

Nach einer fokussierenden Atemübung stellten wir uns in Position: Ein stabiler seitlicher Stand, beide Fäuste erhoben und bereit, abwehrend zuzuschlagen. Natürlich war der Gegner nur in unserer Vorstellung vorhanden und wir übten die Schlagbewegungen in die Luft. Zu den Armbewegungen folgten Schrittkombinationen und Drehungen, die uns in der Selbstverteidigung hilfreich sein können.

Wir übten sogar Angriffskombinationen mit vier verschiedenen Schlägen und zwei verschiedene Kicks: einen nach vorne und einen Low Kick in die Seite.

Nachdem wir für einige Runden mit einem Schlagkissen geübt hatten, folgte ein Abrolltraining auf Matten. Im Falle eines Angriffs ist es wichtig, dass man weiß, wie man sich abrollt und sich so hoffentlich nicht verletzt.

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Die vorletzte Einheit waren wenige Handgriffe zur Selbstverteidigung, wenn man von jemandem gepackt wird. Wir konnten in Paaren gegenseitig üben, wie man seinen Gegner gezielt wegschubst und sich so aus einer misslichen Lage befreien kann.

Zuletzt lernten wir noch einige wichtige Schmerzpunkte kennen, durch die man seinem Gegner, selbst wenn man am Boden gehalten wird, unangenehme Schmerzen zufügen kann.

Zusammenfassend kann man sagen: Herr Kozarciuk brachte uns in diesen 90 Minuten einige Grundlagen der Karate-Technik bei und wir konnten alle, fasziniert von dieser Sportart, das Training

beenden. Allen Beteiligten gefiel es sehr gut und der Karateprofi hat mindestens einen neuen Karateschüler durch sein tolles Training erhalten.

Wer am Schnupperabend keine Zeit hatte, darf jederzeit im Karate- bzw. Kampfsporttraining beim SWC teilnehmen – zunächst natürlich um es auszuprobieren: Es findet jeden Dienstag und Donnerstag von 18:30–20:00 Uhr in der Neuen Kreuzschule statt. Herr Kozarciuk freut sich über neue Mitglieder.

Kontakt: [kampfsport@swc-regensburg.de](mailto:kampfsport@swc-regensburg.de)

*Katharina Garcia*

*Hat sich gelohnt:  
Ein Bus für die Ausfahrt nach Inzell*





## Inzell im September

*Eishockeytrainingslager für die Little Flyers vom 25./26. September 2021*

Nach langer Corona-bedingter Trainingspause fuhren die Little Flyers im September zu früher Stunde (6:30) mit ihren Trainern zu ihrem ersten Eishockeywochenende nach Inzell. Aufgrund der großen Beteiligung (über 30 Kinder) entschloss man sich, mit einem Reisebus zu fahren, der schlussendlich mit 50 Kindern, Eltern und Trainern besetzt war. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unseren Verein, der die Busausfahrt zu einem erheblichen Teil finanziell unterstützt hat.

So ging es um 11 Uhr zur ersten Eiszeit. Und während die Kinder voller Begeisterung ihr Training absolvierten, kreisten

auf der die Eisfläche umgebenden 400m-Bahn internationale Eisschnellläufer mit Weltmeister- und Europameistertiteln. Ein Faszinosum, diesem eleganten Treiben aus nächster Nähe zuzusehen.

Ihre hungrigen Bäuche konnten sich die Kinder nach dem Training bei strahlendem Sonnenschein auf der Kesselalm wieder füllen und so wurden beindruckende Mengen an Schnitzel und Kaiserschmarrn vertilgt. Während wir Erwachsenen die Entspannung in der Sonne genossen, flitzten die Kinder auf der unmittelbar angrenzenden Sommerrutsche auf Reifen ins Tal. So war die lange Mittagspause schnell verflogen und es



# FISHOCKEY

stand eine weitere Eiszeit an. Die wäre eigentlich ganz unkompliziert verlaufen, wenn nicht einer unserer Trainer rücklings gestürzt wäre und sich eine schwere Gehirnerschütterung zugezogen hätte. Nach drei Tagen Klinikaufenthalt ist er mittlerweile wieder genesen und wir sind Gott sei Dank mit einem blauen Auge davongekommen. Dieses Ereignis hat uns schließlich dazu bewogen eine Helmpflicht auch bei den Trainern einzuführen.

Dass Inzell ein wunderbares Fleckchen Erde ist, hat sich mittlerweile schon herumgesprochen und so war es gar

nicht so einfach, eine passende Übernachtung zu finden. Auf dieser Suche entdeckten wir den toll gelegenen und baulich beeindruckenden Labenbachhof. Zu diesem ging es dann mit dem „Mannschaftsbus“. Dort erwartete uns zwar für Eishockeyspieler ein eher vegetarisch-lastiges Abendessen. Aber egal, alle waren todmüde und der Abend klang recht ruhig und gemütlich aus.

Nach einem reichlichen Frühstück stand dann schon die letzte Eiszeit auf dem Programm, die ohne weitere Zwischenfälle und voller Eifer von unseren Kids absol-





viert wurde. Ein ganz großer Dank an alle Eltern, die uns perfekt unterstützt haben und an unsere Trainer, Peter und Simon Schiekofer, Florian Fischer, Michi Arzt und Timo Renner (im Geiste). So ließen wir das Wochenende bei Pizza im Sonnenschein und einem spektakulären historischen Festumzug ausklingen, bevor der Bus uns

wieder wohlbehalten nach Regensburg brachte. Fazit: SCHEE WAR´S mit so viel tollen Kindern und netten Eltern, drum machen wir das GERNE WIEDER !!

*Michael Zellner mit dem ganzen Trainerteam*

# EISHOCKEY





# EISHOCKEY



## Scharfe Kufen und schnelle Pucks im Olympiastützpunkt in Inzell

### Herbst-Trainingslager der Flyers

Vom 15. - 17. Oktober 2021 vertieften 27 Flyers, teils mit internationaler Anreise (Ungarn), im Olympiastützpunkt in Inzell ihre Eishockeyfertigkeiten. Der Schwerpunkt dieses Trainingslagers beinhaltete kombinierte Spielzüge, Verschiebetechniken im Verteidigungsdrittel und einem geplanten Spielaufbau, bspw. „De-to-De“. Jeder Spieler und Torwart sollte diese aufgezählten Begriffe kennen, denn diese

sind die Voraussetzung, Struktur in ein Eishockeyspiel bringen zu können.

Es standen sechs Stunden „Eiszeit“ und erstmalig vier Goalies zur Verfügung, um die theoretischen Ansätze intensiv zu trainieren und zu vertiefen. Die anschließenden Spieleinheiten dienten dazu, das Erlernte erfolgreich umsetzen und sich dabei auf sportliche Weise messen



zu können. Eigentlich hätte das ganze Trainingslager traditionell in Mitterteich/Waldsassen stattfinden sollen, aber die dortige Hallenrenovierung ließ uns nach Inzell ausweichen. Welch schöne Fügung. Strahlender Sonnenschein und Hüttenleben vom Feinsten versüßten uns die Zeit perfekt. Trotz mehrfacher Aufenthalte dort gibt es immer wieder Neues zu entdecken und der Alpenblick ist und bleibt ein Traum.

Nicht nur die Trainingseinheiten waren eine Besonderheit, sondern auch die

spürbare Gemeinschaft innerhalb der Mannschaft. „Die jungen Spieler, die sich noch in der Schule befinden oder gerade ihre Ausbildung begonnen hatten, mussten sparen, um hier teilnehmen zu können. Daher erfüllt es mich mit Freude zu sehen, dass die „Älteren“ auch auf die „Jüngeren“ schauen. Dies zeigte sich in einer spontanen netten Geste, als die jungen Spieler zum Mittagessen eingeladen wurden“. Eine ganz besondere Stärke unseres Vereins, Generationen übergreifend miteinander zu sporteln, so der Spartenleiter Michael Zellner.

*Auf ihn können sich die Flyers verlassen: Torwart Johannes Bründl - Fotos: Tom Vogl*



# EISHOCKEY



Fast schon ein bisschen wie „Ponyhof,“ keine Schimpfereien oder Schlägereien auf dem Eis, sondern nur sportlich ambitionierter Spaß und in der Freizeit eine bemerkenswerte Verbundenheit.

Die beigefügten Bilder zeigen ein klasse Eishockeywochenende auf sportlich hohem Niveau und mit gelebter Gemeinschaft. Möglich wurde dies durch das hohe Engagement und perfekte Planung von Michael Zellner, sei es in der intensiven Vorplanung, der Reservierung von Eiszeiten, der Organisation der Unterkünfte oder vielem mehr. Dafür vielen Dank!

Anmerkung: Das Trainingslager wurde unter Einhaltung der aktuellen Corona-Vorgaben (3G+) sowie den entsprechenden Hygienevorschriften (Max Aicher Arena, Unterkunft) durchgeführt.

*Tom Vogl*



*Nächste Seite:  
Gemeinsam speisen  
ist bei den Flyers  
immer ganz wichtig!*

*Hier:  
Torwart Johannes Bründl  
ohne Maske*

# EISHOCKEY





## **Als Neumitglieder begrüßen wir**

Flora Baier, Matthias Baldauf, Carolin Bartsch, Moritz Bartsch, Sarah Berghammer, Aaron Dafner, Jan Danis, Alexander Dech, Michael Enzmann, Moritz Gebhard, Antonio Ghodrati, Louis Ghodrati, Edwin Gründemann, Joak Gutheil, Tamo Gutheil, Daniela Heim, Nico Höcher, Amelie Höpfl, Nils Huber, Ida Huber, Constantin Igl, Josefine Indrich, Elisabeth Indrich, Linus Klumpp, Leo Königsdorfer, Lara Koschinski, Valentin Kudaev, Sebastian Leissle, Hanna Lindner, Paula Lindner, Alexandra Lück-Yeman, Leon Nickel, Lena Nickel, Jakob Pöpl,

Ferdinand Raab, Franziska Römmelt, Ben-Paul Rube, Sebastian Sattler, Martin Sattler, Antonia Sauermann, Matthias Schelter, Leo Schelter, Benjamin Schiml, Timo Schleißing, Teresa Schuster, Hedi Frida Seeberger, Simon Schler, Marla Sichler, Jhon Ricardo Solano, Frederick Sommerer, Lara Sprissler, Frida Stahl, Oliver Stein-Schmidt, Anna Tietz, Julian Ulrich, Valentin Ursic Kandare, Gustavo Wals, Luis Weisgerber, Sara Weishaupt, David Weishaupt, Georg Wirth, Helge Wittenberg, Emilia Yeman, Tuana Yeman.

## **Übungsleitertag am 2. April 2022**

**Vereinsfortbildung für alle Übungsleiter und solche, die es werden wollen**

Spartenübergreifend bieten wir am Samstag, den 2. April 2022 in der Goethehalle einen Fortbildungstag für unsere Übungsleiter an. Für die Vereinübungsleiter, insbesondere für die Einsteiger, ist der Ausbildungstag obligatorisch.

Mittags wollen wir gemeinsam im La Gondola Essen gehen, damit auch das gegenseitige Kennenlernen und die Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

Hier das vorläufige Programm:

9.00 – 10.30 Uhr

Vorstellungsrunde und Spiele nicht nur für die **Kinderleichtathletik**

10.30 – 11.15

**Atemtechnik** mit Vladimir

11.30 – 12.15

**Dehnen** mit Caro

12.15 – 13.30

Mittagessen La Gondola

13.30 – 14.45

**Prävention** mit Lisa

15.00 – 16.00 Uhr

**Pilates** mit Carolin

Bitte meldet Euch für den Übungsleitertag bei Jhon an unter [jhon.fs@swc-regensburg.de](mailto:jhon.fs@swc-regensburg.de)

**CLUBFAMILIE**





## **Verstärkung aus Bogotá...**

### **Jhon Ricardo Solano stellt sich vor**

Seit Anfang Oktober ist der SWC wieder Einsatzstelle für einen Freiwilligen der Bayerischen Sportjugend: Jhon Ricardo Solano aus Kolumbien hat bereits 2019/20 ein Au-Pair-Jahr in Regensburg verbracht.

Ihn zog es zurück an die Donau – nun unterstützt er unser KiLA-Team, hilft beim Schwimmen und Eltern-Kind-Turnen, bietet eine Männerfit-Stunde an und im Rahmen unserer Kooperation mit der Grundschule Prüfening Bewegungsangebote für die Grundschulkinder.

Hier seine Antworten auf unsere Fragen:

Geboren: 29. Juli 1997.

SWC-Mitglied seit: Oktober 2021.

Was hast du zuerst im SWC gemacht? Sporttraining mit Kindern aus der 1. und 2. Klasse.

Was machst du derzeit beim SWC? Mitarbeit in den Sportprogrammen des Vereins.

Wie hat sich die Coronakrise bisher auf Dein Leben ausgewirkt?

Mein Jahr als Au Pair endete 2020 vorzeitig.

Lieblingsfarbe? Himmelblau.

Was schätzt Du an Deinen Freunden am meisten? Ihre volle Unterstützung.

Vorbild im Sport? Cristiano Ronaldo.

Deine Helden in der Wirklichkeit?  
Meine zwei Schwestern.

Dein Lieblingsfilm- oder Literaturfigur?  
The Joker.

Welche Eigenschaft schätzt Du besonders an einer Frau?  
Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen.

Dein Lieblingsessen: Italienisch – Lasagne.

Welche Eigenschaft schätzt Du an einem Mann besonders? Mentale Stärke.

Was machst du am liebsten?  
Neue Kulturen kennenlernen.

Wo möchtest Du leben?  
Ich möchte weiterhin in Deutschland leben.

Was ist für dich das vollkommene irdische Glück?  
Es ist, mit mir und meinen Nächsten in Frieden zu sein.

Lieblingstier? Leon.

Lieblingsbuch? 100 Jahre Einsamkeit – Gabriel Garcia Marquez.

Welche Jahreszeit bevorzugen Sie?: Frühling.

Lieblingsfilm?  
Auf der Suche nach dem Glück.

Lieblingsfächer in der Schule?  
Geschichte und Fremdsprachen.

Deine Musik? Alternative.

Welche drei Dinge nimmst du mit auf eine einsame Insel?  
Einen Lautsprecher, einen Ball, ein Fußballtor.

Dein Motto ?  
Kopf voller Träume – jage ihnen nach.

*Jhon Ricardo Solano*





## ...und Unterstützung aus Argentinien

Unser Freiwilliger Gustavo Wals stellt sich vor



und Ulm. Ich unterrichte in der Grundschule Prüfening in Leichtathletik, Futsal, helfe beim Eltern-Kind-Turnen und beim Schwimmen. Außerdem biete ich seit Dezember ein Basketball-Training für die SWC-Kinder an. Morgens mache ich einen Intensiv-Deutschkurs und abends spiele ich Futsal im Team des Futsal-Clubs Regensburg.

Ich bin sehr sportlich, ich steche aber besonders im Basketball heraus. Ich bin ein Fan von Sport, Informatik/Technologie und von gesundem Leben.

Die Musik erfüllt eine wichtige Rolle in meinem Leben wie auch meine Freunde. Ich bin hier in Regensburg sehr komfortabel untergekommen, es läuft alles gut organisiert und ich bin sehr motiviert!

Mein Name ist Gustavo, ich wurde am 10.01.2003 in Argentinien/Misiones geboren. Ich bin am 29. Oktober 2021 in Regensburg angekommen und wohne derzeit bei der Familie Zellner. Das erste, was ich hier in Bayern gemacht habe, war ein Seminar für die Freiwilligen der Bayerischen Sportjugend in Bliesbach, das ist irgendwo zwischen Augsburg

Mein Motto:

“Ich bin fest davon überzeugt, dass fast alles eine Frage der Einstellung ist, dass es nicht darum geht, was passiert, sondern wie man damit umgeht”

*Gustavo Wals*

## Ein Freiwilligenjahr beim SWC

*Jhon Ricardo berichtet von seinen Erfahrungen aus den ersten Monaten*

Ein FSJ bei SWC ist eine Erfahrung, die mich verändert und mir viele neue positive Erfahrungen gegeben hat. Ich habe die Möglichkeit, neue Disziplinen auszuprobieren und bei dem, was ich am liebsten mag, mit anderen zusammenzuarbeiten, nämlich Sport.

Es macht mir viel Spaß, mit Kindern zu arbeiten und nach neuen Wegen zu suchen, um sie für den Sport zu begeistern.

Der SWC ist nicht nur ein Verein, sondern eine tolle Familie, in der jeder seinen Beitrag leistet und seine Spuren hinterlässt. Etwas, worüber ich sehr glücklich bin, ist, Teil dieser schönen Familie zu sein, dazu zu gehören und in allem, was ich tue, alles geben zu können, um mich als Person und die Aktivitäten im Club ständig zu verbessern.

Derzeit assistiere ich in Kursen wie KiLa (Kinder Leichtathletik), beim Eltern-Kind-Turnen und beim Schwimmkurs. Selbständig leite ich Bereiche meines persönlichen Interesses an wie das Futsal-Training, oder das Männerfit und Sportstunden mit Grundschulkindern, Ich bin aber auch offen für die Möglichkeiten im Verein, mich in neue Disziplinen zu wagen.

Wenn du Teil einer großen Sportgemeinschaft sein willst, flexibel bist, deine Ideen in die Tat umsetzen möchtest und weisst, wie wichtig der Sport aktuell in der Gesellschaft ist, dann bis du im Freiwilligendienst des SWC richtig! Bewirb Dich!

*Jhon Ricardo Solano*





Der SWC Regensburg sucht ab Ende August 2022 bis August 2023 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 Organisations-talent. 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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

[www.freiwilligendienste.bsj.org](http://www.freiwilligendienste.bsj.org)





## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Jhon Ricardo Solano, jhon.fsj@swc-regensburg.de Gustavo Wals, gustavo.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

## Neumitglieder - Nachtrag - wir begrüßen herzlich

Fiona Amann, Fabian Arneth, Julian Arneth, Anna Berdnikova, Anna Erl, Julia Fester, Jonah Feuerer, Emma Förtsch, Paul Ferdinand Freynhagen, Marlene Friedrich, Lorenz Galler, Marielle Gamon, Lena Geroldinger, Felix Glöckner, Felix Graf, Karolina Gron, Cecilia Güntner, Anna Hackelsperger, Andrea Hacker, Ava Helene Heelemann, Arthur Heelemann, Max Heim, Susanne Horn, Raffael Hoyer, Laura Kaniuth, Anna Klement, Antonia Kovalenko, Oliver Kraus, Lucia Kraus, Marlene Kühn, Johanna Lupac, Bettina Marin, Paul Massinger, Marta Matuszewska, Evelin Metzle, Alma Möller, Sebastian Müller, Stephan Muth, Emma Nerl, Nora Ostrower, Louisa Piehler, Laura Piehler, Jonathan Pohl, Emil Pongratz, Carmen Poschenrieder, Dominik Preßler, Louis Remold, Helena Sophie Schimke, Emma Schmeißer, Pia Schmeißer, Ellen Schmid, Alexander Seifert, Jakob Steger, Mirjam Steinseifer, Mila Sternkopf, Henri Stief, Lovis Sturm, Nora Tekin, Franziska Volkmer, Sebastian Wacker, Simon Weikl, Maximilian Weinberger, Isabelle Weinert, Thomas Weiss, Maya Weiss, Hannes Weiss, Emma Wenzlaff, Franziska Ziereis.

## 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

# Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



## Aufnahmeantrag

### Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

Email
-------

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

### Einzugsermächtigung

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

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

**Mandatsreferenz: Beitrag, Gläubiger ID: DE035WC00000676393.** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

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



## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: [redaktion@swc-regensburg.de](mailto:redaktion@swc-regensburg.de)  
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **25. Februar 2022**.

---

## **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](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)

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

Die Bestätigung einer **Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.  
Kündigungen müssen 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 Winter 2022\*

## 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  
Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr  
Pestalozzi-Grundschule

## Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.15 – 18.15 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad/nach  
Absprache

## Kampfsport- training

mit Vladimír Cozarciuc

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  
Wolfgangschule,  
Kleine Halle (Brentanostraße)

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Männerfit

mit Jhon und Gustavo

Donnerstags 18.30–19.30 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr  
Treffpunkt  
Backofen Burgweinting

\* vorbehaltlich der Pandemie-Regelungen - für alle Stunden vorher beim Trainer anmelden unter [kontakt@swc-regensburg.de](mailto:kontakt@swc-regensburg.de)



# *Tanz in den Mai*

30. April 2022 | 19.30 Uhr

Spitalkeller | Alte Nürnberger Straße 12