



**CLUBNACHRICHTEN 3/2024**



**JULI - SEPTEMBER**

**GEMEINSAM  
IN BEWEGUNG**



# BERGSPORT SPEZIALISTIN ODER SPEZIALIST GESUCHT

**VOLLZEIT** MIND. 30 STD/WOCHE

DU LIEBST UND LEBST SPORT, BIST TEAMFÄHIG,  
VERANTWORTUNGSVOLL, PROFESSIONELL IM THEMA UND  
AUCH IM UMGANG MIT KUNDEN. DU SUCHST AUFGABEN DIE  
DICH IN BEWEGUNG HALTEN UND DEINE LEIDENSCHAFT LEBEN  
LASSEN? DANN BIST DU BEI UNS RICHTIG!

**BEWERBUNG PER E-MAIL:**

[francis.koenig@laufundberg-koenig.de](mailto:francis.koenig@laufundberg-koenig.de)

**LAUF UND BERG KÖNIG**

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



Liebe Mitglieder,

unsere Leichtathleten sind bestens in die Saison gestartet, besonders bei den Langstaffeln und dem Bayern Cup, dem großen Teamwettbewerb in der Leichtathletik. Professionell ins Bild gesetzt auch dieses Jahr wieder vom Leichtathletikfotografen Claus Habermann, dem wir an dieser Stelle für sein ehrenamtliches Engagement im Sport herzlich danken möchten.

In sichtbare Nähe rücken für die Leichtathleten auch neue Trainingsmöglichkeiten – sie freuen sich auf optimale Voraussetzungen in der neuen Halle im Sportpark Ost, in der die 200m-Rundbahn schon zu erkennen ist.

Dies gilt auch für die Schwimmer, die im kommenden Frühjahr in das neue Ostbad umziehen werden. In diesem Jahr richten sie im Hallenbad an der Gabelsbergerstraße noch einmal Clubmeisterschaften für alle SWCler aus, und zwar am 22. Juli 2024, siehe Seite 55.

Kurz darauf folgt dann unser größtes Sportfest im Jahr, der Jedermann-Zehnkampf am 28./29. Juli, bei dem alle Zuschauer, Kuchenbäcker und Helfer willkommen sind.

Zum Vormerken gibt es schon mal den Termin für unsere traditionelle Fuchsjagd, die am 13. Oktober 2024 von den Skifahrern ausgerichtet wird. Zu Spiel, Spaß und Geselligkeit sind ebenfalls alle eingeladen!

Einen bewegten und erholsamen Sommer wünscht Euch

Eure Ursula

*1. Vorsitzende*



*Titel: Bayerische Langstaffel-Meisterschaften  
Silber für die SWC-3x800m-Frauenstaffel  
Lyssa Fernandes übergibt auf Celine Ruß  
Bild: Claus Habermann*

# Grüne Energie für eine bunte Stadt.

Wir gestalten Energiezukunft in Regensburg und  
der Region – mit 100 % Ökostrom für alle.\*

Mehr Infos unter  
[rewag.de/gute-energie](http://rewag.de/gute-energie)

der Versorger.  
**REWAG**

**Gute  
Energie**  
für alle

\* Privat- und Gewerbekunden der REWAG  
mit einem *rewario*-Stromlieferprodukt

## IN DIESEM HEFT

---

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 62

### **Ski Alpin und Ski Nordisch**

---

Bericht	Seite 13
Impressionen von den Skitoutagen	Seite 15

### **Leichtathletik**

---

Ferienaktion Olympia Kids	Seite 18
Terminvorschau 2024	Seite 21
Berichte	Seite 22
Impressionen KiLa	Seite 42

### **Wandern**

---

Wanderungen bis September	Seite 44
Bilder vom Frühjahrswandern	Seite 50

### **Eishockey**

---

Bericht vom Abschlussturnier	Seite 54
------------------------------	----------

### **Schwimmen**

---

Clubmeisterschaften am 22. Juli	Seite 55
---------------------------------	----------

### **Breitensport**

---

Breitensportprogramm	Seite 64
----------------------	----------

### **Clubfamilie**

---

Unsere neuen Mitglieder	Seite 56
Geschäftstelleninfo	Seite 57
Übungsleiterinfo	Seite 59
Wichtige Kontakte	Seite 60
Freiwilligendienst im SWC	Seite 61
Bericht von der Mitgliederversammlung	Seite 62

## Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

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

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

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

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

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Deml, [anzeigen@swc-regensburg.de](mailto:anzeigen@swc-regensburg.de)

Versand: Katharina Eigenstetter, 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

## 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	leichtathletik@swc-regensburg.de 0160 / 70 43 839
<b>Schwimmen</b>	Veronika Schwan	schwimmen@swc-regensburg.de
<b>Ski Alpin</b>	Josef Aumüller	skialpin@swc-regensburg.de
<b>Skilehrwesen</b>	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>Beisitzerin</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

## Leichtathletik - Jugend und Erwachsene

Mo: 18.00 – 20.00 Uhr Mo: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl	Weinweg Königswiesen
Di: 16.30 – 18.00 Uhr Di: 17.30 – 20.00 Uhr Di: 17.30 – 18.30 Uhr Di: 17.30 – 19.30 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr Di: 18.00 – 20.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank Mehrkampf, Jan Ropohl Sprint/Sprung, Hans Merkl Lauf/Cross, Udo Reichl U14/U18, Josef Koller Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl	Goethehalle/Weinweg Goethehalle/Weinweg Weinweg Weinweg Goethehalle/Weinweg Goethehalle/Weinweg Weinweg
Mi: 17.00 – 19.00 Uhr Mi: 17.30 – 19.15 Uhr Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Turnen für Stabhochspringer, Vroni Plank Sprint/Sprung, Hans Merkl Mehrkampf, Jan Ropohl	Goethehalle/Weinweg Goethehalle/Weinweg Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr Do: 17.30 – 20.00 Uhr Do: 17.30 – 19.30 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 18.00 – 20.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank Mehrkampf, Jan Ropohl Lauf/Cross, Udo Reichl U14/U18, Josef Koller Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Günter Bösl Jedermann/-frau & Senioren, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter	Goethehalle/Weinweg
Fr: 16.00 – 17.30 Uhr Fr: 16.30 – 17.30 Uhr Fr: 18.00 – 20.00 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer Mehrkampf, Jan Ropohl	Goethehalle/Weinweg Goethehalle/Weinweg Weinweg
Sa: 9.30 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl Stabhochsprung, Josef Koller, Vroni Plank Stabhochsprung, Jan Ropohl Lauf/Cross, Udo Reichl	RT-Halle RT-Halle RT-Halle Weinweg
So: 10.00 – 11.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Weinweg

## Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mi: 19.00 – 20.00 Uhr Do: 17.30 – 19.30 Uhr Fr: 16.00 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2012 und älter, Techniktraining Schüler:innen 2017/2016/2015 und 2014/2013, Grundlagentraining Lauf/Krafttraining (Absprache Franz Sedlmeier 09405/7154) Franz Sedlmeier, Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	Turnhalle Grundschule/
---	---	---------------------------

# Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

**Vorherige Anmeldung erforderlich!**

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern <b>nur nach Absprache</b> , Sophie Kehrer, <a href="mailto:bambini@swc-regensburg.de">bambini@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 16.05 – 17.00 Uhr Di: 17.00 – 17.55 Uhr	Eltern–Kind–Turnen, 2–4 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a> Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über <a href="mailto:zwergerlturnen@swc-regensburg.de">zwergerlturnen@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Rugby in der Sommersaison am Freitag (siehe unten)		
<b>Dienstag</b> 16.30 – 18.00 Uhr	<b>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren</b> <b>Dienstag:</b> Freddy, Lena, Marie, Paul, Jakob, Unathi, Laeticia, Lucia	<b>Dienstag</b> Goethehalle
<b>Mittwoch</b> 16.30 – 17.30 Uhr 13.30 – 18.00 Uhr	<b>Mittwoch:</b> von 4 bis 5 Jahre ab 1. – 5. Klasse Kathi, Freddy, Rebecca, Simon, Niklas, Laura, Lisa, Marco, Christiane, Caro, Julia, Paul, Jakob, Josefa	<b>Mittwoch</b> Albertus–Magnus– Gymnasium
	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627  <b>Anmeldung unter:</b> <a href="https://widgets.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c">https://widgets.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c</a>	Eventuelle Änderungen werden über den E-Mail–Newsletter bekannt gegeben!
<b>Alles inklusiv!</b>	Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: <a href="mailto:inklusiv@swc-regensburg.de">inklusiv@swc-regensburg.de</a> , Einteilung in die Dienstags– und Mittwochsgruppen nach Absprache	
Mi: 14.30 – 16.00 Uhr Mi: 14.30 – 16.00 Uhr Do: 14.30 – 16.00 Uhr	Futsal für Kinder ab 10 Jahren, <a href="mailto:jakob.fsj@swc-regensburg.de">jakob.fsj@swc-regensburg.de</a> Parkour für Kinder ab 10 Jahren, <a href="mailto:paul.fsj@swc-regensburg.de">paul.fsj@swc-regensburg.de</a> Basketball für Kinder ab 10 Jahren, <a href="mailto:jakob.fsj@swc-regensburg.de">jakob.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Paul und Jakob, Anmeldung: <a href="mailto:Jakob.fsj@swc-regensburg.de">Jakob.fsj@swc-regensburg.de</a>	Grundschule Prüfening
Fr: 14.00 – 15:00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: <a href="mailto:rugby@swc-regensburg.de">rugby@swc-regensburg.de</a>	Sportanlage am Weinweg

## Schwimmen

Mo: 17:00 – 21.00 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über <a href="mailto:schwimmen@swc-regensburg.de">schwimmen@swc-regensburg.de</a>	Hallenbad Gabelsbergerstraße
-----------------------	--	---------------------------------

## Turnen

Anmeldung: [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, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser Probetraining jeweils am ersten Freitag nach den Sommer- und den Faschingsferien	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium

## Skitraining

Di: 17:15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann	Neue Kreuzschule/ Weinweg
Di: 18.15 – 19.15 Uhr	Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre), Kati Rödl Sommerpause bis September	Realschule am Judenstein – unten

## 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 0178/90 57 999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

## Kegeln

Mo: ab 19.00 Uhr	Pause von Anfang Mai bis Mitte Juli! Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg Kontakt: Angelika Wolski, 0941/7 43 47	Alfons-Auer-Straße 26
------------------	---	--------------------------

## 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 bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic, Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Krafraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/1413506	Neue Kreuzschule/ Weinweg
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher	Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber	Weinweg/Prüfung
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Grundschule Prüfening, Osthalle
Do: 20.00 – 22.00Uhr	Volleyball/Beachen, Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Goethe-Halle, im Sommer draußen
Do: 18.30 – 20.00 Uhr	Pilates, Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com	Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost)
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey, Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Fr: 9.30 Uhr	Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de – derzeit donnerstags, siehe oben	Posthalle steht derzeit für Ballsport nicht zur Verfügung

## Eishockey

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

Di: 20.00 – 21. 30 Uhr	wöchentlich Erwachsene und Nachwuchs	Arena
Sa: 16:15 – 17.15 Uhr	wöchentlich Kindertraining/Anfänger	Trainingshalle
Sa: 18.00 – 19.30 Uhr	vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs ab September	Trainingshalle



# Mehr Überholspur. Weniger Sackgasse.

## Was willst Du mehr?

Wähle einfach den richtigen Arbeitgeber  
für deine Ausbildung oder dein Praktikum.

Mehr Informationen findest du auf  
[sparkasse-regensburg.de/karriere](https://sparkasse-regensburg.de/karriere)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Regensburg

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!





## Skifahren mit Bob Marley

*Begeistert, individuell und zielorientiert unterrichten*

Stolz wie Cristiano Ronaldo im Oberkörper und lässig wie Bob Marley in den Beinen, das war einer der vielen Tipps unserer Ausbilderin Christina für ihre Gruppe von Übungsleitern aus Regensburg und Auerbach, die sich zum Weltcupfinale in Saalbach Mitte März zwecks Fortbildung eingefunden hatten. Neben der Verbesserung der individuellen Skitechnik sollten auch Grundzüge des neuen Lehrplanes vorgestellt werden.

Warm und sonnig ging es am Samstag auf der Schönleiten los, mittags war das Gedränge auf den Sonnenterrassen des Schattberges groß. Wenig später gab es dann Nebel, Regen und Schnee und ebenso überraschend wechselten die Schneequalitäten, mit Tendenz zum kraftzehrenden Buckelsulz.

Am Sonntag war's durchgehend sonnig, und der Lehrplanaspekt begeistert Erinnerungsmomente schaffen wurde durch

den Besuch des zweiten Slalom-Durchlaufs bei den Herren vermittelt.

Ein weiterer Schwerpunkt des neuen Lehrplans – individuell unterrichten – wurde in Kleingruppen bearbeitet. Hier durfte an den persönlichen Macken des Kurzschwungs gefeilt werden.

Dem Lehrgangsziel – neue Impulse fürs eigene Skifahren und für das Unterrichten im Verein – hat uns Christina auf freundliche Weise nähergebracht, und bei der einen oder dem anderen dürfen Cristiano Ronaldo oder Bob Marley noch öfters mit Ski fahren.

*Ursula Breitkopf*



Die SWC-Ski-Übungsleiter bei der März-Fortbildung in Saalbach



# IT-SERVICE & BETREUUNG FÜR UNTERNEHMEN.

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

Wir sorgen für Aufbau und Wartung Ihrer IT-Infrastruktur, Lieferung und Installation von Endgeräten, Netzwerk-Komponenten, Software und Lizenzen.

Mit der professionellen IT-Betreuung aus unserem Haus sinken Ihre IT-Kosten, dafür steigen Produktivität und die Mitarbeiterzufriedenheit – denn IT und EDV funktionieren: Tag für Tag.

Einfach so, weil ihre IT uns wichtig ist.

**KKIT Kernkompetenz-IT Systemhaus GmbH**

Telefon: +49 (0941) 69 89 88-0

[info@kernkompetenz-it.de](mailto:info@kernkompetenz-it.de)

[www.kernkompetenz-it.de](http://www.kernkompetenz-it.de)



**KERNKOMPETENZ IT**



Microsoft  
Partner



## ***Skitourentage 2024 – Vinschgau***

### ***Der besondere Draht zu Frau Holle***

Wie so oft in den vergangenen Jahren sind die Schneeverhältnisse in den Alpen im Hochwinter bescheiden. Seit Ende Dezember war so gut wie kein Niederschlag mehr verzeichnet. So treten wir die Reise nach Südtirol auch mit gemischten Gefühlen an.

Bange Fragen ereilen uns von Teilnehmern, die noch nicht oft auf den SWC-Skitourentagen dabei waren: „Was machen wir, wenn es keinen Schnee gibt?“ – „Gehen wir dann Wandern?“ – „Brauchen wir Steinskier?“

Wer allerdings schon oft genug teilgenommen hat, weiß um den besonderen Draht, den wir zu Frau Holle pflegen. Was wir allerdings in diesem Jahr erlebt haben, ist uns in der langen Tradition der Skitourentage auch noch nicht passiert. Seppi und Simone konnten aufgrund des starken Schneefalls gar nicht anreisen. Der Brenner war schlichtweg gesperrt. Diejenigen, die es bis nach Schlanders geschafft hatten, durften das Winterwonderland genießen.



*Spartenwart Dominik Schmeer  
hat ein Gespür für Schnee*

**SPORT**  
**HERRMANN**

**KIDS in >**  
**BEWEGUNG**

Eine Initiative von INTERSPORT  
[www.intersport.de/kids](http://www.intersport.de/kids)

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

**Kinderski tauschen  
statt kaufen!**

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

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



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

**Exklusiv bei SPORT HERRMANN**

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

**SPORT**  
**HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH  
Pommern Str. 4 im  93073 Neutraubling

**Aus Liebe zum Sport**

 **INTERSPORT**  
GRUPPE

# SKI NORDISCH

Im Übrigen natürlich auch das vorzügliche Essen und den Wellness-Bereich des Hotels.

Die Skitourentage 2025 sind schon in Planung, wer Schneegarantie möchte, kommt zu den Skitourentagen mit oder plant seinen Skiurlaub zur gleichen Zeit in Osttirol!

*Dominik Schmeer*





# Ferienaktion „Olympia Kids“

Das SWC-1946-Regensburg-Leichtathletik-Ferienprogramm



Faszination  
und Vielfalt  
der Leicht-  
athletik  
erleben

Fünf unvergessliche Ferientage  
bei der Leichtathletik-Ferienaktion:

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

Termine:

Woche 1: 29. 07. – 02. 08. 2024

Woche 2: 05. 08. – 09. 08. 2024

Woche 3: 19. 08. – 23. 08. 2024

Treffpunkt:

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

Kosten:

pro Woche 175 €; SWC-Mitglieder 155 €.

Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

Jedes 3. und weitere angemeldete Kind einer Familie zahlt 80 €,  
als SWC-Mitglied 70 €.

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-  
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz, Regenkleidung

Leistungen:

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

Eltern-Kind-  
Aktion:

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

Leitung und  
Information:

Lena Prochnow und Josef Koller  
Luitwinstr. 15  
93053 Regensburg  
+49 176 306 377 58  
ferienwoche@swc-regensburg.de



Anmeldung:

bis 30. Juni 2024  
über das Buchungsportal (siehe rechts)  
(siehe Homepage)

Die Anmeldung ist erst wirksam mit Überweisung der Kurskosten auf das Konto 15131 des SWC 1946 Regensburg bei der Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00  
IBAN: DE54 7505 0000 0000 0151 31 BIC: BYLADEM1RBG





Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

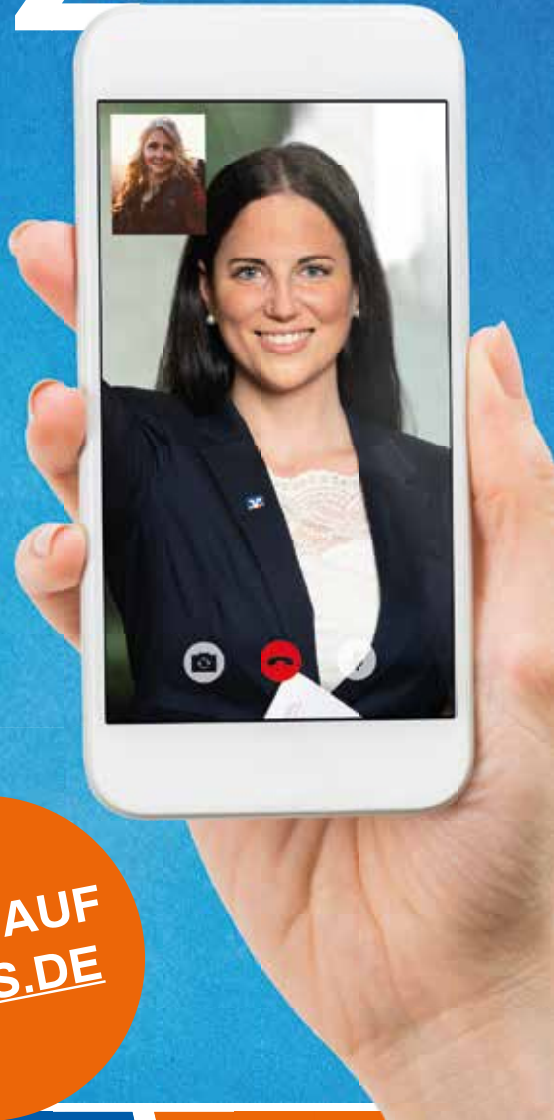
*Meine Nummer Eins*

# 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**

## **Trainer für die Olympia Kids 2024**

### **Als Kindertrainer mitmachen bei der Ferienaktion**

Du möchtest eine (oder mehrere) Ferienwoche(n) lang etwas Sinnvolles machen und Kindern von 7 – 15 Jahren die Grundlagen und den Spaß an der Leichtathletik vermitteln?

Dann melde Dich hier an:



## **Jedermann-Zehnkampf mit OM Mehrkampf**

### **Unser großes Sportfest Sa/So, 27./28. Juli 2024 am Weinweg**

Kampfrichterhelfer melden sich bei Peter Nußbaumer unter [kampfrichter@swc-regensburg.de](mailto:kampfrichter@swc-regensburg.de)

Kuchenverkäufer bei Johanna Weichselgartner unter [verpflegung@swc-regensburg.de](mailto:verpflegung@swc-regensburg.de)

*Kuchen-Challenge angenommen - der nächste Geburtstagskuchen, diesmal extra mit Hürden für unseren 2. Vorsitzenden - herzlichen Glückwunsch, Markus!*



## SWCler sporteln für guten Zweck

### Unterstützung für die Precious Hope School in Mombasa

Die stolze Summe von 4.376 Euro konnten die Organisatoren Katharina und Markus Eigenstetter sowie Ursula Breitkopf, die 1. Vorsitzende des Ski- und Wandercclubs Regensburg an Maria Schneider und Kathrin Orlamünder der Initiative „Strahlende Kinderaugen in Kenia“ übergeben. Dies war der Erlös des diesjährigen „SWC-Silvesterlaufs“, bei dem alle Clubmitglieder eingeladen waren, für den guten Zweck zu sporteln. Die Aktivitäten reichten vom Laufen, über Nordic Walking, Rad fahren, Wandern, Langlaufen bis zum Eisbaden. Alle Teilnehmer spendeten dafür eine beliebige „Startgebühr“. Auch die Kleinsten in den Kindertrainingsstunden drehten mit Feuereifer in der Turnhalle ihre Runden, die sie von den Eltern sponsern ließen.

Schon seit mehreren Jahren unterstützt der SWC die ehrenamtliche Initiative, die in der Küstenregion von Mombasa in Kenia die „Precious Hope School“ aufgebaut hat. Die kostenlose Schule bietet

Kindern aus ärmsten Verhältnissen die Möglichkeit zur Schulbildung und täglich zwei Mahlzeiten. Derzeit wird das angrenzende Waisenhaus gebaut, das bis zu 40 Kindern einen sicheren Schlafplatz, jeden Tag etwas zu essen und sauberes Trinkwasser bieten soll. Mit der Spende unterstützen die SWC-Mitglieder die Inneneinrichtung des Waisenhauses, das im Herbst 2024 eröffnet wird.

Markus Eigenstetter



*Kathrin Orlamünder und Maria Schneider freuen sie über die Spenden der SWC-Sportler, die von Markus und Katharina Eigenstetter und Ursula Breitkopf übergeben werden.  
Foto: Geri Sturm*



## **SWC Crossläufer holen elf Oberpfalz-Titel**

### **Tolle Ausbeute am 3. März 2024 in Burglengenfeld**

Elf mal Gold, fünf mal Silber und sechs mal Bronze war die Ausbeute des SWC-Laufteams bei den diesjährigen Oberpfälzer Crossmeisterschaften in Burglengenfeld. Erfolgreichste Läufer waren einmal mehr Kilian Schwarzensteiner und Marcel Kirchner mit je dreimal Gold. Kilian gewann die Mittelstrecke und Marcel die Langstrecke, in beiden Strecken gab es Team-Gold für die beiden, in der Mittelstrecke mit Frederic Maiwald (Platz 6) und in der Langstrecke mit David Wieland (Platz 8/M 35 Silber). Marcel schnappte sich zudem Mittelstrecken-Silber und Kilian Langstrecken-Bronze.

Auch bei den Frauen gab es Gold: Carina Steindl gewann die Mittelstrecke und holte Bronze auf der Langstrecke. Bronze auch für das Frauen-Langstrecken-Team mit Carina Steindl, Samira Breidenbach und

Sandra Amelang. Samira holte dabei W45-Silber und Sandra W50-Gold. Dreimal Gold gab es im Nachwuchsbereich für Simon Kürzinger (mU18), Noah Schöberl (M15) und das 16-Jungs-Team mit Noah Schöberl, Ferdinand Gutdeutsch (M14-Silber) und Toni Sonner (M14 Platz 4). In der M13 wurde Anton Reisinger guter Sechster.

Die Senioren ließen sich nicht lumpen: Thomas Federsel gewann die M60, Georg Ellein und Uwe Höckele holten M65-Silber und -Bronze, das bedeutete Mannschafts-Gold für das 60+Team. Bronze gab es für Daniel Soller in der M35, Jens Wulff in der M40 und Enrico Amelang in der M50, in der Männer-Teamwertung bedeutete das Platz Vier.

*Josef Koller*

## **Jana Vogel Bayerische Vizemeisterin**

### **Silber und PB über 10.000m am 14. April in Regensburg**

Mit sehr guten 37:34,89 min und der Silbermedaille beendete Jana Vogel die Bayerischen 10.000m-Bahnmeisterschaften am Regensburger RT-Platz.

Das bedeutete auch Bahn-Bestleistung, auf der Straße war sie über diese Distanz schon mal einen kleinen Tick schneller.

Teamkollegin und SWC-Dauerbrenner Conny Boldt beendete die Distanz in tollen 40:02,77 min. und blieb, als mittlerweile der W50 angehörende Läuferin, nur knapp über der 40-Minuten-Schallmauer.

Am Ende blieb ein erfreulicher vierter Platz bei der Bayerischen.

Gleichzeitig fanden die Süddeutschen Meisterschaften statt: Platz Fünf für Jana und Platz Zehn für Conny hier die Ausbeute der SWC Läuferinnen.

*Josef Koller*

**LANGWEILIGER  
JOB?**



**MEHR  
SPANNUNG  
GIBTS HIER!**

**TELIS-JOBS.DE**



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



**TELIS FINANZ<sup>®</sup>**  
*Aktiengesellschaft*

## SWC-Läufer holen vier Oberpfalztitel

*Gelungener Saisonauftakt beim Werfertag am 13. April 2024 am Weinweg*

Vier Oberpfalztitel und insgesamt zehn Medaillen holten die SWC-Läufer bei den Oberpfälzer Langstreckenmeisterschaften, traditionell im Rahmen des SWC-Werfertags ausgerichtet. Dabei gab es Siege über 5000m bei den Frauen durch Carina Steindl (19:53,54 min.) und bei den Männern durch David Wieland (17:33,20 min.), die beide durch kluge Renneinteilung auffielen. Auch die beiden Bronzemedailien gingen mit Sandra Amelang (22:38,40 min) und Florian Hölzl (18:33,40 min.) an SWC-Läufer.

Titel Nummer Drei ging an W15-Läuferin Lena Bruischütz (7:29,01 min.) beim Dreifacherfolg vor den Teamkolleginnen Annika Bruischütz (7:29,25 min.) und Sara Weißhaupt (7:38,54 min./PB).

Nummer Vier errang Hannes Bahn Müller (8:19,21 min./PB) beim M13-Doppelerfolg vor Anton Reisinger (8:40,05 min./PB). Eine Bronzemedaille schnappte sich Rudi Rübens in der M12 (8:45,65 min.), in der W12 belegten Hannah Spielbauer (9:02,83 min.) und Mira Kleisch (11.00,51 min.) die Plätze Fünf und Sechs, in der W13 wurden Charlotte Blodau (8:40,31) und Karolina Zinchenko (8:54,41 min) vierte und Fünfte.

Beim Werfertag, in dem traditionell die Kreismeisterschaften integriert sind, gewann bei den Männern Joni Scheffel sowohl mit dem Diskus (34,43m) als auch mit der Kugel (10,09m), Leo Sauerer holte zweimal Silber (Kugel 8,98m/Diskus 27,87m) und einmal Bronze (Speer 27,02m) und Gino Hendrich Silber mit dem Speer (35,13m) und Diskus-Bronze (25,05m).

Die Frauen wechselten sich bei Gold ab: Steffi Pegoretti siegte mit der Kugel (8,54m), Pauli Seitz mit dem Diskus (25,78m) und Lena Wanninger mit dem Speer (28,82m). Dazu gab es für Steffi Diskus-Silber (25,48m) und Speer-Bronze (20,68m) und für Pauli Kugel- (7,70m) und Speer- (22,39m) Silber, Lena schnappte sich Kugel-Bronze (7,09m).

Zwei Titel gewann in der U20 Marius Humig (Diskus 35,41m/Speer 42,81m) mit der Kugel (11,27m) musste er sich knapp seinem Teamkollegen Justus Höhe (11,35m) geschlagen geben, der mit Speer (Silber 37,79m) und Diskus (Bronze 31,27m) seine Medaillensammlung vervollständigte. In der U18 hieß der Dreifachsieger Loki Hachani ((Kugel 13,07m/Diskus 41,38m/Speer 47,81m), Leo Spielbauer gewann dreimal Bronze (Kugel 6,39m/Diskus 15,50m/Speer 22,39m).

In der U20w gewann Emma Wittmann den Diskus mit sehr guten 26,93m. Mit der Kugel holte sie Silber (9,37m), Kati Ertl gewann Speer-Silber (28,39m) und Diskus-Bronze (24,42m). In der U18w gab es einen Speer-Dreifach-Erfolg für Sophia Rykala (32,64m) vor Greta Peißner (25,96m) und Valerie Gutdeutsch (24,48m). Sophia schnappte sich zusätzlich Kugel-Silber (10,45m/PB).

Diskus-Gold für Ferdi Spielbauer (21,04m) in der M14, mit Kugel (5,20m), und Speer (14,48m) gab es Silber. In der M13 holte sich Hannes Bahn Müller Diskus-Silber (18,63m), Anton Reisinger Kugel- (4,91m) und Speer- (11,36 m) Silber und Diskus- Bronze (12,71 m).

In der M 12 gewann Rudi Rübens den Diskuswurf mit guten 17,74m.

Tolle Ergebnisse zeigte in der W15 Maria Lankes bei den Siegen mit dem Speer (31,42m) und dem Diskus (21,63m), mit der Kugel gab es Silber (8,35m), Bronze-medailien gab es für Sina Straube (Kugel 7,72m), Clara Weller (Diskus 13,63m) und Lena Bruischütz (Speer 22,15m). Bei den 14jährigen gewann Vanessa Tuma das Kugelstoßen (8,84m) und holte Speer-Bronze (21,32m).



Volksbank Raiffeisenbank  
Regensburg-Schwandorf eG

*Meine Nummer Eins*

Die W13-Dreifachsiegerin hieß Lea Schmied (Kugel 9,04m/Diskus 18,54m/Speer 21,76m), Amelie Sartip gewann Speer-Silber (16,14m) und Karolina Zinchenko holte Bronze mit der Kugel (5,56m) und dem Speer (16,14m). In der W12 gewann Lisa Philip-pens Diskus-Gold (15,6 m) dazu Kugel-(5,92m) und Speer-(14,59m) Silber, Paula

Tausendpfund schnappte sich Diskus-Silber (10,68m) und Kugel-Bronze (4,33m) und Hannah Spielbauer Speer-Bronze (12,56m).

Erfreuliche Ergebnisse auch für unsere Senioren: Dreimal W50-Gold für Daniela Morawitz (Kugel 7,03m/Diskus 17,71m/Speer 16,65m), ebenso für Aid Voigt in der M50 (Kugel 10,62m/Diskus 33,03m/Speer 28,37m), Bent Morawitz wurde jeweils Zweiter. (Kugel 9,13m/Diskus 25,56m/Speer 30,65m).

In der M55 gewann Franz Sedlmeier mit Diskus (29,01 m) und Speer (30,40m) mit der Kugel (8,36m) wurde er Zweiter hinter Klaus Ballmann (8,74m), der mit Speer (27,00m) und Diskus (24,33m) Silber holte. Dreimal M60-Silber für Markus Eigens-tetter (Kugel 8,73m/Diskus 26,40m/Speer 28,50m) vorm Teamkollegen Bernd Pegoretti (Kugel 8,62m/Diskus 26,38m/Speer 26,50m), in der M70 gewann Andreas Perzl mit Kugel (8,71m), Diskus (21,63m) und Speer (21,01m).

*Josef Koller*

## **SWC-Halbmarathonis holen BM-Silber**

### **AK Gold und Silber für Thomas Federsel und Conny Boldt**

Mit der Team-Silbermedaille im Gepäck kehrten die SWC-Halbmarathon Männer von der diesjährigen Bayerischen Halbmarathon Meisterschaft am 20. April aus Ingolstadt zurück. Marcus Gruber als hervorragender Achteplatziertes (1:14,32h), Richard Gottschalk (18./1:16,12h) und Marcel Kirchner (20./1:17,45h) mussten sich dabei nur dem Lokalmatador, dem MTV Ingolstadt geschlagen geben und landeten knapp vor der PTSV Rosenheim

und weiteren 15 Mannschaften auf dem zweiten Platz.

In der AK-Wertung gab es sogar Gold für M60-Läufer Thomas Federsel (1:28,21h), Conny Boldt holte W45-Silber (1:31,05h) und für Richard Gottschalk gab es zusätzlich Rang Vier in seiner AK, der M35.

*Josef Koller*



## SWC-Langstaffeln rocken die Bayerischen

*Dreimal Gold und dreimal Silber am 27. April 2024 in Unterschleißheim*

Um die Wette strahlten die SWC-Trainer in Unterschleißheim bei den diesjährigen Bayerischen Langstaffelmeisterschaften. Dreimal Gold, dreimal Silber und ein guter fünfter Platz mit ansprechender Zeit waren die Ausbeute bei den diesjährigen

Bayerischen Langstaffel-Meisterschaften. Los ging es gleich im ersten Rennen mit Silber über 3x800m in der U16w für Nele Simon, Lena Bruischütz und Katharina Auer, hinter dem klaren Favoriten TSV Bad Rodach, aber deutlich vor dem drittplatzen LA Team Alzenau mit 7:45,74 min.

Das erste Gold gab es völlig überraschend gleich im nächsten Rennen: Die U18w mit Sara Weißhaupt, Annika Bruischütz und Vanessa Tuma in 7:57,48 min. vor der LG Bamberg. Da wollten die Frauen natürlich nicht zurückstehen: Schlussläuferin Celine Ruß fing im Schlussspurt noch die LG Donau Ries ab und schnappte die Silbermedaille mit 8:01,29 min hinter



**Silber für die 3x800m-Langstaffel der U16:  
Nele Simon übergibt auf Lena Bruischütz  
und diese auf Kati Auer  
Fotos: Claus Habermann**





der dominierenden Staffel der LG Stadtwerke München. Manja Boldt und Lyssa Fernandes hatten gute Vorarbeit geleistet.

Weiter ging es mit den Viertelmeilern: Platz Fünf für die 4x400 in der U20 mit Simon Kürzinger, Justus Höhe, Daniel Hartmann und Vincent Schäfer in guten 3:37,06 min und nur knapp unter der DM-Quali.

Gleich danach gab es Gold Nummer Zwei: Melanie Gresser hatte als Startläuferin mit einer tollen Leistung das SWC-

Quartett in Führung gebracht, Magdalena Helfer und Anja Lankes konnten die



**Gold für die  
3x800m-Langstaffel der  
U18:**

**Sara Weißhaupt übergibt  
auf Vanessa Tuma und diese  
auf Annika Bruischütz**

**Fotos: Claus Habermann**





Führung behaupten und Schlussläuferin Celine Ruß sicherte souverän den Sieg und holte sich Medaille Nummer Zwei deutlich vor dem TSV Jahn Freising und der LG Donau Ries in 4:10,74 min.

Gold Nummer Drei ging überraschend an die U18 3x1000m-Jungs mit Leo Spielbauer, Ferdi Spielbauer und Simon Kürzinger (10:32,18 min).

Medaille Nummer Sechs, in Silber dann an die 3x1000m-Männer: Schlussläufer Kilian Schwarzensteiner konnte mit einem unwiderstehlichen Schlussspurt nach einem fulminanten Rennen noch die StG Grünten überholen und seinem Team mit Marcel Kirchner und Simon Baumann in 8:07,68 min. Platz Zwei sichern, gar nicht so weit hinter der hoch favorisierten Staffel der LSC Höchststadt/Aisch.

*Josef Koller*

*Silber für die  
3x800m-Frauen:  
Manja Boldt übergibt auf  
Lyssa Fernandes*

*Fotos: Claus Habermann  
weitere Bilder von den  
Langstaffeln auf der  
nächsten Doppelseite*



architektweber.com  
architekturbüro ferdinand weber  
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



**Die U18-3x 1000 Meter holt Gold:**  
**Leopold Spielbauer übergibt auf Ferdinand**  
**Spielbauer (oben), Simon Kürzinger (rechte Seite)**  
**lässt nichts mehr anbrennen**

**Silber für die 3x1000-Männer:**  
**Marcel Kichner übergibt auf Siman Baumann;**  
**Schlussläufer Kilian Schwarzensteiner (unten)**

**Fotos: Claus Habermann**



*Rechts:*

*Gold für die 4x400-Mädels -  
Anja Lankes übergibt auf Celine Ruß  
Fotos: Claus Habermann*

## ***Top 3000m-Zeit für Jana Vogel***

***Überzeugende Leistung bei Challenge am 22. April 2024 auf dem RT Platz***

Jana Vogel hieß die einzige SWC-Starterin bei der diesjährigen 3000m-Challenge am Regensburger RT Platz. Und sie konnte völlig überzeugen:

Mit 10:11,37 min. gewann sie ihren Lauf und belegte Platz Acht in dem hochkarätig besetzten Rennen.

*Josef Koller*



# 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)

## **SWC-Werfer holen sechs Oberpfalztitel**

**Gold für Steffi Pegoretti, Hannes Gerl und Emma Wittmann am 22. April 2024 in Wiesau**

Sechsmal trugen sich die SWC-Werfer bei den Oberpfalzmeisterschaften in Wiesau in die Siegerlisten ein.

Dreimal Gold gab es dabei für Steffi Pegoretti bei den Frauen mit 8,53m im Kugelstoßen, 19,87m im Diskuswerfen und 23,24m mit dem Speer. Ihr männliches Pendant war Hannes Gerl mit Gold im Kugelstoßen (12,12m) und mit dem Diskus (36,71m), dazu Speer-Bronze (48,52m). Gleich dreimal Silber holte Joni Scheffel (Kugel 10,34m/Diskus 25,61m/Speer 40,80m), Felix Kraus wurde mit guten 44,64m Speer-Vierter.

Gold Nummer Sechs gab es für Emma Wittmann im Diskuswerfen (22,43m), dazu Kugel- (9,33m) und Speer- (27,04m) Silber. Zweimal PB und Bronze gab es für Stella Ernst (Kugel 9,32m/Diskus (18,95m), Valerie Gutdeutsch schnappte sich Speer-Bronze (23,71m PB) und eine Kugel-Bestmarke (8,75m).

Zweimal PB hieß es für Eliza Zimmermann (Kugel 8,14m/Speer 18,20m).

OM-Silber gab es zudem für die 3x800-U16 Mädels mit Charlotte Blodau, Amelie Sartip und Lea Schmiel.

Lea gewann zudem in der W13 mit Kugel (9,08m PB/Diskus 20,65m PB/Speer 18,58m/Rahmenwettbewerb), mit dem Hammer holte sie OM-Silber. Amelie Sartip zeigte dreimal PB mit 16,72m im Speerwurf, 17,00m im Diskuswurf und 5,71m mit der Kugel, zweimal PB für Sina Straube in der W15 (Kugel 7,58m/Speer 19,35m).

Und in der M14 gab es ebenfalls dreimal PB und zwei BM-Qualis für Augustin Grünwald mit Kugel (10,14m/PB) Diskus (25,661m/PB/BM Quali) und sehr guten 40,80m mit dem Speer (PB/BM Quali).

*Josef Koller*

## **Margit Breit holt sich die Goldmedaille in der Sprintdistanz**

**Altersklassensieg beim Triathlon Weiden am 4. Mai 2024**

Trotz sehr schattiger Temperaturen (Nieselregen, 10 Grad Außentemperatur, 16,9 Grad im Badeweiher beim Schätzerbad) zeigte sich Margit Breit zum Saisonauftakt in bester Form in Weiden und schaffte den ersten Platz in der AK W50 in der Sprintdistanz mit einer Zeit

von 1:13,56 Stunden. Es war ihr erster Freiwasserwettkampf und sie musste aufgrund der niedrigen Wassertemperaturen das erste Mal mit einem Neoprenanzug antreten.

*Margit Breit*

## SWC-Blockmehrkämpfer holen sieben Oberpfalztitel

23 Medaillen am 11. Mai 2024 in Burglengenfeld

Sieben Titel und insgesamt 23 Medaillen war die Ausbeute der SWC-Blockmehrkämpfer bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften, traditionell vom TV Burglengenfeld mustergültig ausgerichtet. Dabei gab es in der W15 jeweils Doppelsiege durch Sina Straube (2317 P.) und Lena Aue (2271 P.) im Block Sprint und Lena (2170 P.) und Annika Bruischütz (2151 P.) im Block Lauf. Jeweils Bronze gab es in der W14 für Vanessa Tuma (Sprint 2308 P.) und Nele Simon (Lauf 2239 P.). Gold auch für das U16-Team mit Sina Straube, Vanessa Tuma, Lena Aue, Nele Simon und Lena Bruischütz. Charlotte Woske (Sprint 2167 P.) und Maria Lankes (Lauf 2070 P.) schafften die BM Quali.

In der M14 gab es im Block Sprint einen Dreifacherfolg für Ferdi Spielbauer (2072 P.) vor Valentin König (1820 P.) und Ben Biermann, (1276 P.), der sich Mannschaftsdienlich trotz Verletzung durchkämpfte und dem Team zur Goldmedaille verhalf. M14-Block-Wurf-Sieger Augustin

Grünwald (2276 P.) und M15-Wurf-Silbermedaillengewinner Francesco Milito (1809 P.) komplettierten die Mannschaft.

Gold gab es noch im W13-Block Wurf für Lea Schmied (2030 P.) vor Teamkollegin Amelie Sartip (1699 P.), im Block Sprint holte Karolina Zinchenko (1862 P.) Bronze. In der W12 holte Johanna Aumeier Sprint Bronze (1718P.), Lisa Philippens (1428 P.) und Rosa Grünwald (1364 P.) holten Wurf-Silber und -Bronze. In der Teamwertung gab es Silber für Lea Schmied, Karolina Zinchenko, Johanna Aumeier, Amelie Sartip und Julia Pavlik. Bronze schnappten sich Mira Kleisch, Charlotte Blodau, Sarah Schiml, Lisa Philippens und Rosa Grünwald.

Bei den U14-Jungs holte Rudi Rübens M12-Silber (1549 P., nur 4 Punkte hinter Gold) und Anton Reisinger M13-Lauf-Bronze (1670 P.)

*Josef Koller*

## Marcus Gruber holt Marathon-BM-Bronze

Carina Steindl gewinnt  $\frac{3}{4}$  Marathon am 12. Mai 2024 in Regensburg

Ganz tolle 2:37,56h lief Marcus Gruber bei den diesjährigen Bayerischen-Marathon Meisterschaften, die wieder einmal im Rahmen des Regensburg Marathons stattfanden. Damit schnappte er sich die Bronzemedaille.

Mit Carina Steindl konnte eine weitere Athletin aus dem SWC Laufteam von Udo Reichl glänzen: Gold für sie im  $\frac{3}{4}$  Marathon.

*Josef Koller*

*Rechts:  
Gold im Bayern Cup für die U20-Jungs  
aus der südlichen Oberpfalz -  
Justus Höhe über den Hürden*

*Silber für die SWC-Frauenmannschaft*

*Fotos: Claus Habermann*



## **SWC-Teams glänzen beim Bayerncup**

**Fünf Medaillen bei den Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften am 9. Mai 2024 in Ergoldsbach**

Alle sechs Teams unter den Top Vier, fünf Medaillen, DM-Quali für die U16-Stafelmädels, die SWC-Trainer strahlten beim Bayerncup, den Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften, professionell ausgerichtet vom TSV Ergoldsbach, um die Wette.

Den Titel schnappten sich dabei die U20-Jungs in einem packenden Zweikampf mit der LAG Mittlere Isar. Zwischenzeitlich hatten die Jungs der LAG Mittleren Isar bereits einen kleinen Vorsprung herausgearbeitet, doch in den letzten Disziplinen schoben sich die SWC-Jungs, unterstützt in einer Startgemeinschaft durch Fabian Störzer (100m, Weit) vom TV Burglengelfeld, noch an die



Spitze. Justus Höhe mit tollen 1,94m (PB) im Hochsprung, Marius Humig mit einem Speerwurfsieg und Simon Kürzinger, der die 1500m dominierte, sorgten für einen kleinen Vorsprung vor der abschließenden 4x100m-Staffel. Dort ließen sie sich, verstärkt durch Leopold Spielbauer, den Sieg nicht mehr nehmen und gewannen auch hier vor der LAG.



Auch die SWC-Frauen zeigten eine tolle Aufholjagd: Im abschließenden 1500m-Rennen katapultierte Jana Vogel mit einem Sieg in 4:52,87 min. das SWC-Team hinter der StG Passau-Pfarrkirchen und vor den gemeinsam drittplatzierten Mannschaften aus Schleißheim und der LG Oberland auf den Silberrang. Den zweiten Einzelsieg holte 400m-Läuferin Celine Ruß (61,05 sec.); Melanie Greßer (100m 12,62 sec.), Kaitlyn Herbert (Hürden 16,92 sec., Weit 5,16m), Hannah Kassedler (Hoch 1,5 m), Werferin Magdalena Müller (Kugel 10,74m, Speer 35,36m, Diskus 26,13m) und die Staffelläuferinnen Maria Wenig und Hannah Nußbaumer komplettierten das Team.

Ebenfalls über Silber und die DM-Quali in der 4x100m-Staffel mit 51,17 sec.

jubelten die SWC-U16-Mädels. Kati Auer (100m 12,94 sec., 80m Hürden 12,37 sec.), Annika Bruischütz (800m 2:31,03 min.), Lena Aue (Hoch 1,43m), Vanessa Tuma (Weit 4,65m), Lea Schmied (Kugel 9,17m), und Maria Lankes (Diskus 20,29m, Speer 31,75m) hatten die Mädels vor der Staffel in eine gute Ausgangsposition gehievt, das Quartett mit Kati Auer, Lena Aue, Vanessa Tuma und Sina Straube sicherte dann mit Platz Zwei die Silbermedaille ab. In dem mit siebzehn Teams am stärksten besetzten Wettbewerb gewann der TV Geisenfeld vor den SWC-Mädels und dem TSV Bad Endorf.





**Linke Seite:**

**Jana Vogel und Simon Kürzinger im 1500m-Lauf  
Annika Bruischütz in den 800m**

**Diese Seite:**

**DM-Qualif. für die U16-Mädels in der Staffel  
Sina Straube übergibt auf Lena Aue**

**Unten Kati Ertl im Hochsprung für die U20**

**Fotos: Claus Habermann**

Die Bronzemedaille erkämpften sich überraschend die U20-Mädels, unterstützt in der Staffel durch Lara Huber (TSV Schwandorf). Magdalena Helfer (100m 12,76 sec., 400m 62,01 sec.), Lyssa Fernandes (1500m 5:57,78 min), Boro Dobi (Hürden 23,55 sec.), Kati Ertl (Hoch 1,42m, Diskus 24,76m), Emma Wittmann (Weit 5,01m, Kugel 8,99m), Speerwerferin Greta Peißner (25,19m) und das Staffelquartett mit Huber, Wittmann, Helfer und Lena Weißgerber landeten auf dem Stockerl hinter der StG Passau-Pfarrkirchen und der LG Region Landshut.





Eine weitere Bronzemedaille holten die U16-Jungs mit Ben Biermann (100m 13,01 sec, 800m 2:47,45 min), Ferdi Spielbauer (Weit 4,37m, Hürden 14,16 sec.), einem glänzend aufgelegten Werfer Augustin Grünwald (Kugel 10,57m, Diskus 26,62m, Speer 44,01m), unterstützt wieder in der Startgemeinschaft durch die beiden Burglengenfelder Amadeus Wolf (Hoch 1,46m, Staffel) und Vincent Brodhag (Staffel) hinter der LG Region Landshut und nur knapp hinter dem LAZ Kreis Würzburg.

Ausgezeichnet schlugen sich auch die SWC-Männer auf Platz Vier. Kilian Schwarzensteiner hatte mit einem 800m-Sieg

(2:01,46) und Platz Zwei über die 400m die meisten Punkte gesammelt. Hannes Gerl (Kugel 12,25m, Diskus 34,77m), Felix Kraus (Speer 47,23m) Simon Baumann (5000m 15:46,91 min.), Daniel Zsurza (100m 1196 sec./Hoch 1,81m im Scherensprung!), Hürdenläufer Leo Sauerer (20,98 sec.) und Weitspringer Gino Hendrich (5,74m) vervollständigten das Team. Auf dem Stockerl landeten die StG Rottal/Inn vor dem TS Herzogenaurach und der StG Passau-Pfarrkirchen.

*Josef Koller*

*Linke Seite:*

*Ben Biermann und Kilian Schwarzensteiner (252) über die 800m*

*Rechte Seite:*

*Daniel Zsurza springt 1,81m im Scherensprung, Simon Baumann sammelt Punkte im 5000m-Lauf*

*Magdalena Helfer über die 400m Vanessa Tuma und Emma Wittmann im Weitsprung*

*Fotos: Claus Habermann*

*Seite 40:*

*Anschließend wird gefeiert!*

*Foto: Leonhard Sauerer*



# LEICHTATHLETIK





## „Tierischer“ Wettkampfspaß am Weinweg

### KiLa-Wettkampfrunden 2024 eröffnet

Am 08.05.2024 ging es wieder rund am Weinweg. Mit circa 80 teilnehmenden SWC-Kindern von Jahrgang 2013 bis 2018 wurde die Wettkampfsaison 2024 in der Kinderleichtathletik an der städtischen Sportanlage am Weinweg eröffnet.

Spannende Duelle lieferten sich die Sportskanonen in den Disziplinen Zonenweitsprung, Hindernisstaffel und Biathlonstaffel. In der U8 siegten die SWC-Kolibris vor den SWC-Schmetterlingen.

Die meisten Teilnehmer, aufgeteilt in vier Teams, gingen in der Altersklasse U10 an den Start. Der Sieg ging an die SWC-Leoparden vor den SWC-Giraffen, den SWC-Zebras und den SWC-Löwen.

In der U12 hatten die schnellen Panther die Nase vorne und holten sich den ersten Platz vor den SWC-Pumas.

Einen herzlichen Dank möchten wir noch an die zahlreichen Kindertrainer und Elternhelfer sowie an das Kuchenverkaufsteam unter der Leitung von Hanni für die Unterstützung am Wettkampftag aussprechen.

Am Mittwoch, den 26.06.2024, geht es in die nächste Runde im Duell der sportlichen „SWC-Tiere“.

*Kathi Eigenstetter*

**U12:**

**Die SWC-Pumas und Panther  
Weitere Bilder auf der nächsten Doppelseite  
Fotos: Kathi Eigenstetter**



# LEICHTATHLETIK



**Unten:**  
Die starke SWC U10  
mit den Leoparden,  
Giraffen,  
Zebras und Löwen

**Rechts:**  
SWC U8 - die Kolibris  
und Schmetterlinge





## ***Fuchsjagd***

***13. Oktober 2024  
ausgerichtet  
von den Skisparten***

***Treffpunkt:  
14.00 Uhr***

*weitere Infos im nächsten Heft  
und über den Newsletter*

## Die Vorbereitungen laufen...

...für unser alljährliches Wanderhighlight!

Wenn Ihr diesen Text lest, dann sind wir hoffentlich wohlbehalten zurück von unserer Wanderwoche mit Alpenüberquerung von Oberstdorf über Imst, das Ötztal und Passeier Tal nach Meran. Aber es ist jetzt gerade noch Anfang Juni und wir befinden uns in der heißen Vorbereitungsphase. Zugegeben, es wird nicht die ganz harte Tour, denn wir müssen nicht unser komplettes Wochengepäck selbst tragen, sondern nur unseren Tagesrucksack und wir werden in komfortablen Hotels übernachten und nicht in Matrazenlagern auf der Berghütte. Und wir müssen nicht den kompletten Weg von Oberstdorf bis Meran laufen, sondern werden zwischendurch auch mal gefahren. Aber trotzdem wird es kein Zuckerschlecken!

Tag 1: Willkommen im Allgäu – Spaziergang und Übernachtung im Kleinwalsertal

Tag 2: Zum Hochtannbergpass mit Gemstelpass und Widdersteinhütte – Distanz 14,5 km, Gehzeit 6 h, Aufstieg 930 hm, Abstieg 600 hm

Tag 3: Über das Hahntennjoch hinüber in das Inntal mit Anhalterhütte und Steinjöchle – Distanz 10,5 km, Gehzeit 5 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 400 hm

Tag 4: Hoch über dem Ötztal mit Stuibenfall und Niederthai – Distanz 10,5 km, Gehzeit 4 h, Aufstieg 650 hm, Abstieg 550 hm

Tag 5: Auf nach Südtirol mit Timmelsjoch und Gostalm – Distanz 11 km, Gehzeit 5 h, Aufstieg 600 hm, Abstieg 1100 hm

Tag 6: Unterwegs am Meraner Höhenweg mit Dorf Tirol und Meran – Distanz 13,5 km, Gehzeit 5.30 h, Aufstieg 895 hm, Abstieg 680 hm

Tag 7: Frühstück in Meran und Transfer nach Oberstdorf

Und wie bereiten wir uns vor? Wandern, wandern, wandern... ;-) Neben den monatlichen Wanderungen schieben wir ein Wanderwochenende im Bayerischen Wald ein mit Besteigung des großen Arbers und des Großen Ossers und die monatliche Juniwanderung führt uns über lange 20 km das Otterbachtal entlang. Und jeder bereitet sich individuell vor.

Was mich betrifft, so habe ich im Mai drei Schluchten auf Kreta erwandert. Eine davon, die imposante Samariaschlucht ist die drittlängste Schlucht Europas und ersteckt sich über 18 km und 1200 hm bis kurz vor dem kleinen Hafenort Agia Roumeli. Es geht weitere 2 km und 50 hm tiefer bis auf Meeresspiegelhöhe in den Ort hinein. Das muss reichen!

*Euer Michael*

*Samariaschlucht  
mit Felsentor und Regine  
Foto: M. Lang*



## Wandertouren von Juli bis September 2024 und Ausblick

---

### Juli/August

---

#### Sommerpause!

#### Spontanwanderungen am 28.07.24 und 18.08.24

Bei passenden Wetter und nicht zu hohen Temperaturen treffen wir uns zu kürzeren Spontanwanderungen mit anschließendem Biergartenbesuch.

Angedacht ist im Juli ein Besuch des Biergartens Adlersberg, bei passendem Wetter mit Wanderung von Mariaort.

Im August wird es voraussichtlich der Biergarten der Gaststätte Röhrl in Eilsbrunn werden, möglicherweise mit einer Wanderung auf dem Alpenen Steig in Richtung Naturfreundehaus Schönhofen.





Links: Hinweisschild zum Prösslbräu in Adlersberg, Foto: M. Lang  
Oben: Wasserstein bei Süßenbach, Foto: [www.sehenswerter-bayerischer-wald.de](http://www.sehenswerter-bayerischer-wald.de)

## September

---

22.09.24

### Süßenbach

Die heutige Rundwanderung wird lang und anstrengend!

Länge 20 km – 6.45 h Gehzeit

Wir treffen uns um 10 Uhr bei den Parkmöglichkeiten unterhalb der Bushaltestelle an der Schönfelder Straße in 93192 Siegenstein/Wald.

Von Siegenstein geht es talabwärts zum Wasserstein, einem kleinen Felsplateau mit einem Wasserbecken von mindestens 1m Durchmesser. Anstrengende Runde mit mehreren Anstiegen und vorbei an imposanten Felsformationen.

Heute kehren wir voraussichtlich nicht ein, sondern verpflegen uns aus dem Rucksack!

**Fuchsjagd 13. 10. 2024, Treffpunkt 14.00 Uhr**  
ausgerichtet von den Skifahrern

Weitere Infos im nächsten Heft und über den Newsletter





Rechts: Pfaffenstein bei Kolmberg

Foto: [www.bayerischer-wald.org](http://www.bayerischer-wald.org)

Unten: Waldhaus Einsiedel

Foto: [www.oberpfaelzer-seenland.de](http://www.oberpfaelzer-seenland.de)

Links: Samariaschlucht

Foto: Michael Lang

## Ausblick Oktober

---

**20.10.24**

### Kolmberger Steinewanderung

Eine kurze ca. 7 km lange Runde auf Waldwegen und -pfaden zwischen und unter Felsen.

Wir treffen uns an der Parkmöglichkeit nach dem Spielplatz, Am Hochgart, 93192 Kolmberg/Wald.



## Ausblick November

---

**17.11.2024**

### Waldhaus Einsiedel

Lange Runde, 16 km, meist auf sandigen Wegen und einfachen, moosigen Waldwegen. Der Rückweg ist nicht markiert und verspricht interessant zu werden.

Bei Interesse bitte bis zum Sonntag vor der Wanderung unter [wandern@swc-regensburg.de](mailto:wandern@swc-regensburg.de) mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe anmelden.

Änderungen vorbehalten!

Euer Michael



# WANDERN

*Wandern im Frühjahr*





*Impressionen von der März-Wanderung - Fotos: Wolfgang Funk, Bartek Seidel und Michael Lang*

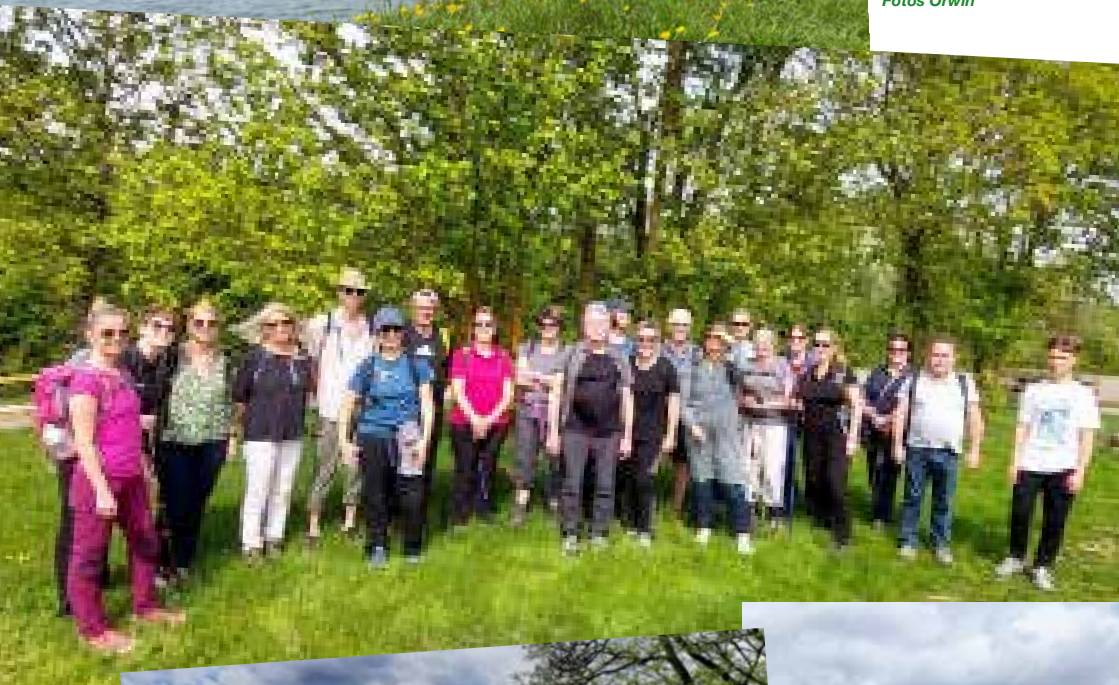


# WANDERN



*Impressionen von der  
April-Wanderung  
Fotos: Beate Bender,  
Wolfgang Funk und  
Michael Lang*

*Unten:  
Im Mai ging es nach  
Wöhrd  
Fotos Örwin*







## SWC-Wanderpokal wandert wieder zum SWC

### Acht Hobbymannschaften beim Abschlussturnier in der Donau-Arena

Gute Laune, gute Stimmung nahezu ohne emotionale Ausbrüche und ein äußerst sympathischer Stargast Andrew Yogan: das war das Fazit des Eishockey-Hobbyturniers um den SWC Wanderpokal am 23. März 2024 auf den beiden Eisflächen in der Donau-Arena.

Das Turnier mit rund 140 Aktiven und ebenso vielen Zuschauern endete mit einem Heimsieg der SWC Blacks. Das SWC-Team gewann vor Dynamite, SWC White, Kondor Ittling, den gemeinsamen fünften Teams Eishackler und TorpedoRohr, die sich im Entscheidungsspiel unentschieden trennten, den Owayos Eulers und den Wolves.

Ein herzlicher Dank geht unsererseits an den Eisbären-Topscorer Andrew Yogan, der sich für den Eröffnung-Bully im Spiel SWC White gegen TorpedoRohr zur Verfügung stellte und anschließend allen Akteuren noch mit Tipps und zur Beantwortung jeglicher Fragen Gelegenheit gab.

Nach fünf Stunden spannendem und engagiertem Eishockey auf beiden Eisflächen erfolgte die Pokalübergabe durch unsere Präsidentin Ursula Breitkopf. Wer meinte, das Turnier, gegen Ende der Saison organisiert, habe zu diesem Zeitpunkt genügend Eisfläche vorgefunden, der hatte sich getäuscht. Erst durch die extrem gute Zusammenarbeit mit den Vertretern der Donau Arena (Fr. Bianca Hermann), dem EV Regensburg in Person von Julia Corres, den Eisbären Regensburg, dem EHC Regensburg und dem ECR gelang die aufwändige Organisation dieses Turniers. Ganz besonders gilt für

uns hervorzuheben die große Spielerbeteiligung an diesem Turnier mit acht Mannschaften und den hundertprozentig fairen Verlauf über alle Partien hinweg.

Nach dem Turnier wurde dann noch bei dem ein oder anderen Bierchen fachsimpelt und das ein oder andere erhitzte Gemüt konnte sich wieder beruhigen. Tradition verpflichtet und daher werden wir uns auch im nächsten Jahr der Organisation dieses Turniers wieder annehmen und hoffen erneut auf die tolle Unterstützung aller Beteiligten.

*Michael Zellner*

*Kondor Ittling gegen SWC White  
Foto: Christian Brüssel*





## SWC-CLUB- MEISTERSCHAFTEN



Start nach  
Altersklassen  
(Geburtsjahr  
ausschlaggebend)  
Mindest-  
voraussetzung:  
Seepferdchen

Montag, 22. Juli 2024  
ab 17:30 Uhr im Hallenbad



ANMELDUNG ÜBER YOLAWO -  
TEILNAHME NUR FÜR VEREINSMITGLIEDER

## *Als Neumitglieder begrüßen wir*

Julius Balk, Patrick Balk, Lukas Bauer, Ferdinand Brenninger, Jan Constantin Decker, Amalia El Nabbout, Amira Elrod, Mattheo Elrod, Robin Elrod, Anton Feicht, Mia Ferstl, Gisela Goppel-Topernpong, Eleni Haala, Kathleen Habla, Felicitas Hecht, Lukas Hect, Marina Hecht, Verena Jäger, Jette Jungbauer, Eliah Kaiser, Helena Köstler, Jonas Köstler, Anna Kostrach, Angelika Kühbandner, Lara Kürzinger, Lena Kürzinger, Sebastian Laub, Mattis Meier, Hannes

Meßmann, Luise Mirau, Pauline Mirau, Luisa Mischkowski, Ibrahim Nawroz, Emily Ordaz de la Fuente, Leander Péné, Kilian Pöschl, Marlene Prasch, Johanna Preßler, Fabian Preßler, Dominic Raithel, Mathilda Rauscher, Jakob Rietzler, Emil Rietzler, Paul Rietzler, Johann Scharf, Jonas Stäbler, Monika Unger, Heidi Weiß, Johannes Weiß, Florentine Wetzler.

*Stand 31. Mai 2024*

## *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



## *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>*



## **Beiträge zum Clubheft**

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an:  
redaktion@swc-regensburg.de  
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **30. August 2024**.

---

## **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: Mi – Fr 13.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 17.00 Uhr  
Dort liegen auch weitere Clubhefte aus.

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de  
Mitgliederverwaltung: mitglieder@swc-regensburg.de

Die **Bestätigung einer Kündigung** kann nur bei Angabe einer **E-Mail-Adresse** per E-Mail oder bei Eingang eines Rückportobetrages erfolgen.  
Kündigungen müssen nach der Satzung schriftlich bis 30.9. zum jeweiligen 31. 12. des Jahres 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.

---

## 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)**





**Fuchsjagd**  
**13. Oktober 2024**  
**ausgerichtet von den**  
**Skisparten**

**Treffpunkt: 14.00 Uhr**

weitere Infos im nächsten Heft  
und über den Newsletter

## 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 an **Markus Eigenstetter** weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Danke für Eure Mithilfe!

*Christine Obermeier und Markus Eigenstetter*

## Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst bis Ende August	Jakob Klier, jakob.fsj@swc-regensburg.de Paul Geineder, paul.fsj@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
Datenschutz- Beauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, info@projekt29.de

## Mitgliedsbeiträge

Ab 2025 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	50 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	60 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	70 Euro

Von Startpassinhabern wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 15 Euro eingezogen.

Bei Familienmitgliedschaften (mindestens ein Elternteil mit Kind/ern unter 18 beim Beitritt) ermäßigt sich der Beitrag um 5,00 Euro pro Mitglied.

Der Beitragseinzug erfolgt **jeweils im Januar** und nach späteren Eintritten bis einschließlich November.

**Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit.**

**Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel. Ein passendes Formular gibt es auf der Homepage unter swc-regensburg/Der Verein/Mitgliedschaft.**



Der SWC Regensburg sucht ab August 2025 bis August 2026 wieder sportbegeisterte und engagierte junge Menschen für den

## *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 und im Trainingslager; 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/Fachübungsleiterlizenz  
Pädagogische Begleitung des Freiwilligen  
Tolle Seminare bei der Bayerischen Sportjugend  
Viel Spaß mit Kindern, im Trainingslager und reichlich Raum für Kreativität

***Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt!***

### *Infos und Kontakt:*

fsj@swc-regensburg.de

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





## **Bewährte Mannschaft**

**Bericht von der Jahreshauptversammlung am 10. Mai 2024**

Schon traditionell findet die jährliche Mitgliederversammlung im urigen Gwölb des Prüfeninger Goldenen Hirschen statt, so ein Abend soll ja auch munden.

Die Berichte aus den Sparten und der Geschäftsbericht vermittelten einen sportlich knappen Überblick über das bunte Treiben im SWC.

Nach der Entlastung standen Neuwahlen für Vorstand und Ausschuss an – das Team geht unverändert in die nächste Wahlperiode.

Neu zusammengestellt wurde der Ältestenrat des SWC, der dem Ausschuss und dem Vorstand beratend zu Seite und bei Konflikten vermittelnd eingreifen soll:

Wie freuen uns, dass Prof. Dr. Hugo Segerer und Wolfgang Rötzer hier in Zukunft durch Centa Prey und Sabine Zmmermann unterstützt werden.

Gute Laune herrscht jedes Jahr bei der Ehrung der langjährigen Mitglieder – die

Älteren wissen immer das eine oder andere Schmankerl aus alten Zeiten zu berichten.

Ehren durften wir dieses Jahr Simone Geldhäuser, Lukas Schwarz, Anna Siegmüller, Andreas Rötzer, Franziska Sedlmeier, Sara Stupar und die Gebrüder Michael, Christian und Rainer Ziereis für ein Vierteljahrhundert im SWC.

Vier Jahrzehnte halten Kegelwart Angelika Arnold-Wolski, Heinz Baumer, Inge Krüger, Gabriele Pensl und der längst in München lebende Markus Zendler dem Verein die Treue.

Ein halbes Jahrhundert im SWC haben Evelyn Brandl, Christa Duda, Christine Popp, Andrea Herrmann, Elisabeth Michelson, Klaus Rötzer und Margret Wagner erlebt.

Für sechzig Jahre SWC-Mitgliedschaft konnte der 2. Vorsitzende Markus Eigens-tetter Franz Reitzer ehren und über 65 Jahre im SWC kann Heinz Gimmel, der



**Vorstand und Ausschuss 2024:**

**Schriftführerin Sabine Garatva,  
Jugendwarte Franz Koller und Kathi Eigenstetter,  
1. Vorsitzende Ursula Breikopf, Kegelwart Angelika Wolski,  
2. Vorsitzender Markus Eigenstetter und 1. Kassier Susanne Schmeer  
zwischen den Skiwarten Maria und Josef Aumüller**

**Nicht im Bild sind Breitensportwart Caro Schönleber,  
Eishockeywart Michael Zellner, Leichtathletikwarte Sepp Koller und Michael  
Duchardt, Schwimmwart Vroni Schwan, Ski Nordisch-Wart Dominik Schmeer,  
Turnwart Wolfi Straube, Wanderwart Michael Lang  
und der Beisitzer Bad Abbach Franz Sedlmeier.**

Begründer der Bad Abbacher Leichtath-  
leten berichten.

Um für die Zukunft gut aufgestellt und für  
den steigenden Aufwand insbesondere für  
die Übungsleiterstunden gewappnet zu  
sein, wurde der Mitgliederversammlung  
eine Beitragserhöhung ab 2025 vorge-  
schlagen.

Diese wurde beschlossen, so dass ab 2025  
die auf Seite 60 aufgeführten Beiträge  
gelten.

*Ursula Breikopf*

**Mitgliederehrung**

**Franzi Sedlmeier, Evelyn Brandl, Christine Popp,  
Angelika Wolski, Lissy Michelson, Simone Geldhäuser,  
Franz Reitzer, Markus Zendler, Heinz Gimmel,  
Michi und Rainer Ziereis,  
davor Christa Duda und Margret Wagner  
und knieend die Vorstände Ursula Breikopf und  
Markus Eigenstetter mit Christian Ziereis**





# Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm für jedermann

**Fit  
durch  
die Woche**

## Step-Aerobic

mit Bettina Henkel

Montags 17.30 – 18.30 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Die starke Mitte - Rückenfit

mit  
Christina Träger/Lissi Michelson

Montags 18.30 – 19.15 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Skitraining

mit Ursula Breitkopf

Dienstags 17.30 – 18.30 Uhr  
Neue Kreuzschule (West)

## Nordic Walking

mit Bettina Henkel

Dienstags 18.00 Uhr  
Parkplatz Westbad/nach  
Absprache

## Yoga

mit Christine Rauscher

Dienstags 18.30 – 20.00 Uhr  
Neue Kreuzschule (Ost)

## Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr  
Wolfgangschule,  
Kleine Halle (Brentanostraße)

## Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr  
Grundschule Prüfening

## Volleyball

„Netzkante Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr  
Gerhardingerschule

## Volley/Beachball

„O-HA-Sandler“

Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr  
Goethehalle

## Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr  
Neue Kreuzschule

## Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr  
Treffpunkt  
Backofen Burgweinting