

CLUBNACHRICHTEN 4/2024

**OKTOBER - DEZEMBER
GEMEINSAM IN
BEWEGUNG**



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 . . .

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.5.2025
Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG

REGENSBURG



BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



| KREBSGASSE 2 | 93047 REGENSBURG | 09 41 - 64 66 36-0 |
WWW.LAUF UND BERG.DE



Liebe Mitglieder,

Herbstzeit ist Wanderzeit. Und viel zum Wandern gibt es in diesem Heft. Da bietet sich am 13. Oktober die traditionelle Fuchsjagd an, heuer ausgerichtet von den Skisparten, sozusagen als Saisonstart, Infos dazu gibt es auf Seite 68.

Die Skifahrer warten heuer außerdem wieder mit einer Jugendskiausfahrt auf, die findet Ihr auf Seite 17. Ganz neu ist das Angebot „Gemütliche Skitouren“, so neu, dass Einzelheiten zu Termin und Ort erst über die Homepage und den Newsletter folgen werden.

Wir begrüßen im neuen Schuljahr Caroline Kaiser und Kilian Pöschl als Freiwillige im SWC. Mehr über die beiden erfahrt Ihr auf Seite 87. und 88.

Preiswürdig ist für den BLSV unser Breitensportprogramm, das für Einsteiger aller Altersgruppen Bewegungsangebote bereit hält. So wurden wir heuer mit dem Mobilmacher-Preis des Sportbezirks geehrt und dazu gibt es einen Bericht auf Seite 84.

Einen gesunden und bewegten Herbst wünscht Euch

Eure Ursula
1. Vorsitzende



*Titel: Kindertrainer Rebecca und Lena mit ihren Olympia Kids
Foto: Kathi Eigenstetter*

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

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 94

Ski Alpin

Terminübersicht	Seite 13
Ausschreibungen	Seite 14
Skikurs-Ausschreibung	Seite 18

Leichtathletik

Berichte	Seite 25
Trainer-Vorstellungen	Seite 52
Herbstsportfeste	Seite 56

Wandern

Impressionen vom Sommer	Seite 57
Wanderungen im Herbst 2024	Seite 66
Vegane Auszeit mit Wandern	Seite 70
Fuchsjagd	Seite 71

Schwimmen

Berichte	Seite 72
Häufige Fragen	Seite 76

Eishockey

Berichte	Seite 78
----------	----------

Breitensport

Volleyball	Seite 82
Projektstage der FSJler	Seite 83
Mobilmacherpreis	Seite 84
Breitensportprogramm	Seite 96

Kegeln

Kegler gesucht	Seite 86
----------------	----------

Clubfamilie

Unsere neuen Freiwilligen	Seite 87
Unsere neuen Mitglieder	Seite 90
Geschäftstelleninfo	Seite 91
Übungsleiterinfo	Seite 93
Wichtige Kontakte	Seite 94
Freiwilligendienst im SWC	Seite 95

Impressum	Seite 90
-----------	----------

Wandern kann man auch im Regen - Foto: Thomas Noell



VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94
1. Kassier	Susanne Schmeer	finanzen@swc-regensburg.de

AUSSCHUSS

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

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

Leichtathletik - Wechsel in die Halle nach Absprache

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de 1.– 4. Klasse: Freddy, Caro, Kilian, Lucia, Unathi, Laetitia, Marie	siehe dazu nächste Seite
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Stella, Isabella Josef Koller, Vroni Plank	Goethehalle
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	Goethehalle
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Mi: 16.15 – 18.30 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de Kinderleichtathletik ab 4 Jahre, Josefa, Julia, Christiane, Felix, Caro, Kilian, Kathi, Freddy, Rebecca, Simon, Eliza, Marco, Lisa, Niklas, Laura	siehe dazu nächste Seite AMG-Halle
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Michael Duchardt, Andreas Plößl	Goethehalle
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Do: 15.00 – 16.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite	siehe dazu
Do: 16.45 – 18:00 Uhr	Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de	nächste Seite
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Anmeldung unter josef.koller@swc-regensburg.de	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	
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Training für Jedermannzehnkämpfer/innen, Hobbyleichtathleten und Senioren, Markus Eigenstetter und Steffi Pegoretti (weitere Trainingszeiten dieser Gruppe nach Vereinbarung)	
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reich	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mo: 17.30 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2003 – 2008, Franz Sedlmeier	Schulsportanlage
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	Wechsel in die Halle
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena	nach Absprache mit
Fr: 17.15 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2008, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	den Trainern

Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache , Sophie Kehrer, bambini@swc-regensburg.de	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 zwergerturnen@swc-regensburg.de Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über zwergerturnen@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Rugby in der Sommersaison am Freitag (siehe unten)		
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Freddy, Caro, Kilian, Lucia, Unathi, Laetitia, Marie	Dienstag Goethehalle
Mittwoch 17.15 – 18.30 Uhr	1. – 4. Klasse, Josefa, Julia, Christiane, Felix, Caro, Kilian, Caro, Kilian, Kathi, Freddy, Rebecca, Simon, Eliza, Marco, Lisa, Niklas, Laura	Mittwoch Albertus–Magnus–Gymnasium
Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr 16.45 – 18.30 Uhr	4jährige bis Vorschulkinder 4jährige bis Vorschulkinder	Donnerstag GS Prüfening Goethehalle
	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/66b070d7dc8f0a2e7d4f6ba0	Eventuelle Änderungen werden über den E–Mail–Newsletter bekannt gegeben!
Alles inklusiv!	Sport für Kinder mit geistiger Behinderung ab 6 Jahre, Lena Prochnow und Lisa Sturm, Kontakt: inklusiv@swc-regensburg.de , Einteilung in die Dienstags– und Mittwochsgruppen nach Absprache	
Mi: 14.30 – 16.00 Uhr Mi: 14.30 – 16.00 Uhr	Futsal für Kinder ab 10 Jahren, jakob.fsj@swc-regensburg.de Parkour für Kinder ab 10 Jahren, paul.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 14.30 – 16.00 Uhr	Basketball für Kinder ab 10 Jahren, jakob.fsj@swc-regensburg.de	
Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Paul und Jakob, Anmeldung: Jakob.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Fr: 14.00 – 15:00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de	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 schwimmen@swc-regensburg.de	Hallenbad Gabelsbergerstraße
-----------------------	--	---------------------------------

Turnen

Anmeldung: 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, Eva Schillinger – Halle stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest – bitte anmelden unter renngruppe@swc-regensburg.de	evtl. Judenstein

Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter wandern@swc-regensburg.de oder 0178/90 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

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

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



Ihre Karriere bei der Sparkasse Regensburg

Mehr als ein Job!

Steigen Sie ein in die faszinierende Welt der Finanzen. Die Sparkasse Regensburg hat als Arbeitgeberin einiges zu bieten – einen Job, der Spaß macht, der kommunikativ und nah an den Menschen in der Region ist.

Entdecken Sie neue Perspektiven, Ausbildungs- und Karrierechancen bei der Sparkasse Regensburg.



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!





Terminübersicht 2024/2025

Änderungen bleiben vorbehalten

Dienstag, 19. November 2024, 19.00 Uhr
– Raum wird noch bekannt gegeben –
Übungsleiterbesprechung – verpflichtend
für alle Ski- und Snowboard-Übungsleiter!

13. – 15. Dezember 2024
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
Ausschreibung Seite 14 – 15

17. – 19. Januar. 2025
Jugendskiausfahrt zum Hochficht
Ausschreibung Seite 17

1./2. und 15./16. Februar 2025
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seiten 18 – 19

23. Februar 2025
5. Skikurstag am Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Ausschreibung Seite 21

6. – 9. März 2025
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 22 – 23

19. – 22. März 2024
Skitourentage Kals/Großglockner
Anmeldung bei Dominik (siehe rechts)

Neu und bei Redaktionsschluss noch
ohne Termin:

Gemütliche Skitouren, Mo – Do,
max. 1000 Höhenmeter mit moderaten
technischen Anforderungen,
max. 16 Teilnehmer mit Marianne
Grassmann und Jürgen Kohl
Ausschreibung über Homepage und
Newsletter

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Rennggruppe:
Peter Schillinger
rennggruppe@swc-regensburg.de

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



Saisoneneröffnungsfahrt vom 13. - 15. 12. 2024

Wochenendausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt

Je nach Schneelage werden die Skigebiete Reiteralp/Schladming, Zauchensee oder Obertauern angefahren.

Unterkunft: Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase in Radstadt

Busabfahrt: 13. Dezember 2024, 15:30 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg

Preise: Erwachsene (ab 16 Jahren):	190.– Euro
Jugendliche (10–15 Jahre):	140.– Euro
Kinder (7–9 Jahre):	125.– Euro
Kinder (4–6 Jahre):	110.– Euro

Leistungen: Busfahrt und Übernachtung in Komfortmehrbettzimmern (Dusche, WC, Föhn), Halbpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet und dreigängiges Abendessen).
Kostenlose Nutzung der umfangreichen Wellnessoase.

Die Kosten für Bus und Hotel sind inflationsbedingt stark gestiegen. Die Fahrt wird aber vom Verein finanziell stark unterstützt. Um die Busauslastung zu gewährleisten, kann die Fahrt nur pauschal mit Busfahrt angeboten werden. Eine Kinderbetreuung ist nicht möglich.

Information: per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694

Anmeldung:



Unter folgendem Link über das Buchungsportal Yolawo:

[https://
widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c36fede1b06f3d16421fa9](https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c36fede1b06f3d16421fa9)

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



Liftpreise:

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



Obertauern:

Erwachsene (2004 und früher): 120,00 Euro
Jugend (2005–2007): 96,00 Euro
Kinder (2008 u. jünger): 65,00 Euro

Zauchensee/Reiteralp (Ski amadé)

Erwachsene (2004 und früher): 130.– Euro
Jugend (2005–2007): 80.– Euro
Kinder (2008 – 2017): 55.– Euro

Anmeldeschluss:

Freitag, 30. November 2024

SKI ALPIN

Renngruppe

Sportlich Skifahren trainieren

Der Winter zu kurz? Vom Skifahren kannst Du nicht genug bekommen? Hausaufgaben auf der Hütte, Vokabeln auf der Heimfahrt? Dann bist Du bei uns richtig!
Kontakt: skialpin@swc-regensburg.de





Jugendausfahrt vom 17. - 19. Januar 2025

Ein Wochenende im Ereignis-Haus Holzschlag am Hochficht

-
- Skigebiet: Hochficht, 4161 Klafter am Hochficht
Unterkunft: Ereignis-Haus Holzschlag des Stiftes Schlägl
Busabfahrt: 17. Januar 2025, 16:00 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg
Rückkehr: 19. Januar 2025, ca. 20.00 Uhr
Teilnehmer: ab 14 Jahren, auch für junge Erwachsene
Kosten: 120 Euro, zusätzlich für den Zweitagespass am Hochficht ca. 90 Euro bis Jahrgang 2006 und 110 Euro ab Jahrgang 2005
Leistungen: Busfahrt und Übernachtung in Mehrbettzimmern, Vollpension, gemeinsames Abendprogramm
Information: per E-mail: jugend@swc-regensburg.de
Anmeldung: Unter folgendem Link über das Buchungsportal Yolawo:



[https://
widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c74054d8f9e46de287d145](https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c74054d8f9e46de287d145)

Bei Bestätigung der Anmeldung ist anschließend der Betrag von 120 Euro auf das Konto des SWC Regensburg, IBAN DE5475050000000015131, BIC BYLADEM1RBG einzuzahlen.



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 2024 vorliegen.

Termine:

1./2. und 15./16. Februar 2025 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo



<https://widgets.yolawo.de/w/66c49889548dc43899198270>

bis spätestens 1. Dezember 2024

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 120 begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!

Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs.

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

10:00 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und ca. 13:00 bis 15:30 Uhr;
Mittagspause mit der Gruppe zwischen 12:00 und 13:30 Uhr.
Bitte den Kinder dafür **passend** Geld mitgeben (Essen inkl. Getränk ca. 12–15 €). Anfänger und fortgeschrittene Anfänger machen **Brotzeit**, bitte Proviant und Getränk mitgeben.

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, skilehrwesen@swc-regensburg.de
- Skigebiet:** Skigebiet Geißkopf
Das Kursziel kann aber aus zwingenden Gründen (z. B. verschlechterte Schneelage) kurzfristig bei der Abfahrt noch geändert werden.
- Absagen:** Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen. Informationen können aktuell auf der SWC-Homepage unter www.swc-regensburg.de abgerufen werden.
- Selbstfahrer:** Wer selbst fährt, muss sich jeweils bei der Busabfahrt an der städtischen Sportanlage am Weinweg oder tags zuvor im Internet informieren, ob und wo der Kurs stattfindet. Treffpunkt für die Selbstfahrer: [auf dem Parkplatz des Skigebietes bei den Skikursbussen des SWC!](#)
- 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.
- Hinweis:** Fotos vom Skikurs werden in den Clubnachrichten veröffentlicht.
Für die Fortgeschrittenen und Könnern findet am Sonntag, den 23. Februar 2025 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin statt, siehe Seite 21.



SPORT
HERRMANN

KIDS in >
BEWEGUNG

Eine Initiative von INTERSPORT
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  Markt - 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE



5. Skikurstag - Clubmeisterschaften

am 23. Februar 2025 @ Hochficht

Abfahrt: 7.00 Uhr Sportanlage am Weinweg
Fahrpreis: 25 € inkl. Betreuung für die Kinder
Hinzu kommen noch die Kosten für Liftpass und Mittagessen

Die Skikurskinder werden in Gruppen fahren.
Bitte beachtet, dass diese Ausfahrt nur für Fortgeschrittene und Könnler angeboten werden kann.
Die Skikurskinder werden alle an der Clubmeisterschaft teilnehmen.

Auch alle anderen Teilnehmer sind herzlich eingeladen, bei den Clubmeisterschaften mitzufahren. Der von der Schiunion Böhmerwald gesteckte Kurs wird für einen geübten Hobby-Skifahrer gut fahrbar sein.

Mitfahren können alle interessierten Vereinsmitglieder und deren Freunde; Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Die Übungsleiterinnen, die am Hochficht eine Gruppe übernehmen wollen, füllen die Anmeldung bitte mit dem Zusatz „Übungsleiter:innen“ aus

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/66d9a94b548dc438991997bb>



SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 7. - 9. März 2025 (Faschingsferien)

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:	150,60 Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren:	129,80 Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren:	117,40 Euro
Kinder von 0 – 5 Jahren:	frei

Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Lindenhof.

Leistungen: 2 Übernachtungen im 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 Tourengerher.



Liftpass: Ermäßigte Gruppenskipässe können vorab bestellt und an der Kasse der Liftstation abgeholt werden.

Loipen: In Spital und in Hinterstoder gibt es mehrere markierte Langlaufloipen, auf der Wurzeralm ist eine schöne Höhenloipe. Das Langlaufzentrum Rosenau/Hengstpass ist nicht weit entfernt.

Anmeldung: Über das Buchungsportal Yolawo:
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/66c7261d4e7b32374bce4559>



Informationen unter:
markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder 09404/640694





Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

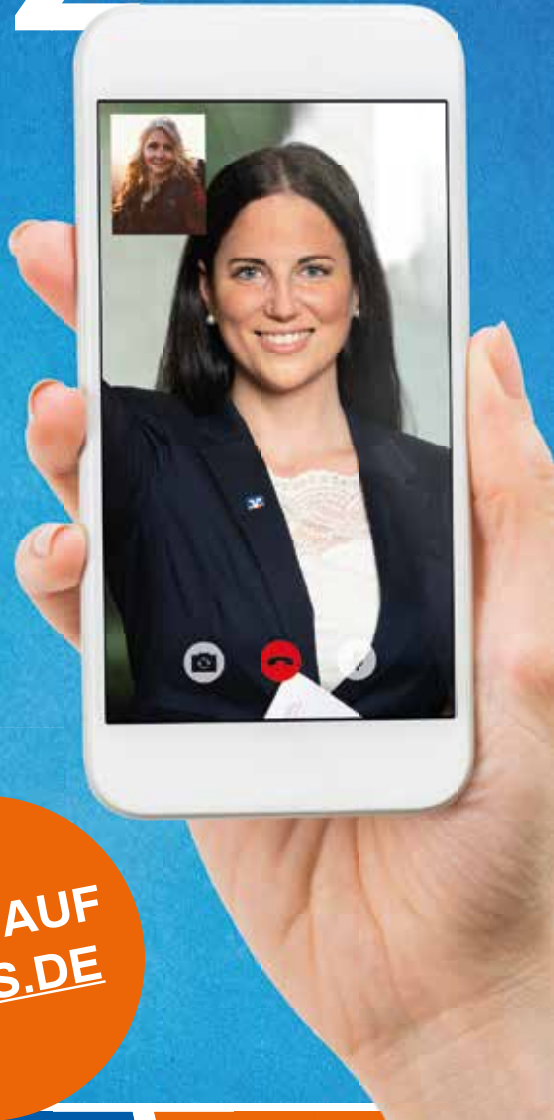
Meine Nummer Eins

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**

Zwölf Oberpfalztitel für SWC-Athleten

Justus Höhe holt 3 x Gold

12 Titel und insgesamt 28 Medaillen war die Ausbeute der SWC Athleten bei den Oberpfalzmeisterschaften vom 17. Mai 2024 am Weinweg. Dabei gab es zwei Titel bei den Männern, mit sehr guten 1:57,24min durch Kilian Schwarzensteiner über die 800m und durch Joni Scheffel mit 1,71m im Hochsprung. Silber gab es nochmal für Joni im Weitsprung (5,75m) und für Tobias Schmidt-Wilcke über die 800m (2:24,94 min.). Gleich drei Mal Gold schnappte sich Justus Höhe in der U20 mit 1,84m im Hochsprung, 5,97m im Weitsprung und 24,32 sec. über die 200m. Einen Titel gab es auch in der U18 für Dreispringer Daniel Hartmann (11,51m), dazu holte er Silber im Weitsprung (5,25 m). Ebenfalls Silber gab es für Simon Kürzinger über die 200m (24,34 sec.) und Leo Spielbauer über die Hürden (20,07 sec.), im Dreisprung schnappte sich Leo zudem Bronze.

Drei Titel gab es bei den Frauen für Tanja Balling über die 100m (13,71 sec.), Manja

Boldt über die 800m (2:29,24 min.) und Kaitlyn Herbert im Weitsprung (5,09m). Silber holten wiederum Kaitlyn im Hochsprung (1,43m), Pauli Seitz über die 100m (14,63 sec.) und Celine Ruß über die 200m (28,27 sec.) Mit Bronze über die Hürden (18,26 sec.) vervollständigte Kaitlyn ihre Medaillensammlung.

In der U20 holte Magdalena Helfer Gold über die 100m (12,86 sec.) und Silber über die 200m (26,63 sec.) Zusammen mit Sarah Weißhaupt, Lena Aue und Sina Straube gab es zudem Staffel-Gold (52,10 sec.). Einen Titel gab es auch in der U 8, nämlich im Dreisprung durch Lena Aue (10,11 m), zudem Hürden-Silber für Eliza Zimmermann (18,34 sec.). Hoch-Silber gab es für Boro Dobi gemeinsam mit Lena Weißgerber (beide 1,35m), und schließlich gab es noch zwei Bronzemedailles für Lena Aue im Weitsprung (4,64 m) und Boro Dobi über die Hürden (19,41 sec.).

Josef Koller

SWCler überzeugen bei Sparkassen-Gala

Toplauf von Kilian Schwarzensteiner am 25. Mai 2024 in Regensburg

Mit Topleistungen konnte eine gute Handvoll SWCler bei der diesjährigen Sparkassen-Gala überzeugen: Allen voran Kilian Schwarzeinsteiner der mit unglaublichen 1:54,55 min seine bisherige 800m-Bestmarke geradezu pulverisierte.

Eine weitere 800m-Topleistung auch bei den Frauen durch Celine Ruß: Mit 2:18,29 min blieb sie erstmals unter 2:20.

PB stand auch hinter der 200m-Zeit von Magdalena Helfer mit 25,78 sec., über 100m lief sie 12,71 sec. Nah an PB lief es für Jana Vogel über die 3000m (10.14,75 min), über die gleiche Distanz leuchtete hinter Moritz Silberbauer mit 8:50,04 min ein PB. Kaitlyn Herbert sprang 5,15m weit und 1,46m hoch und Kati Auer lief die 100m in 13,10 sec.

Josef Koller

Jana Vogel und Kilian Schwarzeinsteiner siegen in Ingolstadt

Top SWC Leistungen am 7. Juni 2024 beim MTV Meet IN

In Ingolstadt beim MTV Meet IN stellten Jana Vogel und Kilian Schwarzeinsteiner einmal mehr ihre Topform unter Beweis. Jana gewann die 3000m der Frauen mit neuer SB von 10:05,82 min. und Kilian lieferte diesmal über die 1500m mit 4:00,17 min. eine weitere unglaubliche Topleistung ab und wäre um ein Haar unter der 4-Minuten-Schallmauer geblieben. Ebenfalls PB und DM-Senioren-Quali über diese Distanz für Richard Gottschalk mit 4:29,81 min. Eine weitere PB stand über 800m hinter Manja Boldt mit 2:27,98 min. Sie belegte einen tollen zweiten Platz.

Bei den Bayerischen 1500m Hindernismeisterschaften konnten die Brui-schützZwillinge Lena und Annika ebenfalls mit neuen Hausrekorden glänzen. Leider verpassten sie mit Platz Vier (Lena 5:48,19 min) und Platz Fünf (Annika 5:51,84 min.) knapp die Medaillentränge.

Neu Bestleistungen gab es für die Dreispringer Lana Aue mit 10,29m und Daniel Hartmann mit 11,75m, im Weitsprung blieben sie mit 4,96 bzw. 5,00m knapp unter ihren Bestmarken.

Josef Koller

Zehn Oberpfalztitel für SWC-Stabis

Dreisprung-Gold für Lena Aue

10 x Gold und gleich 11 x PB gab es für die SWC-Stabis bei den Oberpfalzmeisterschaften am 14. Juni 2024, ausgerichtet vom SWC am Weinweg.

In diesem Rahmen fand auch der W15-Dreisprung statt, den Lena Aue mit sehr guten 10,49m vor Vanessa Tuma (9,43m) gewann. Damit fehlen Lena nur noch 21 cm zur DM Quali. PB auch für Dreispringer Daniel Hartmann (12,01m) im U18-Rahmenwettbewerb.

Stabhoch-Gold bei den Männern gewann Joni Schaffel mit Hausrekord von 3,65m, bei den Frauen siegte Sang Haarer (2,95m) vor Celine Ruß (2,15m/PB).

Die beste Höhe bei den Mädchen erzielte U20-Siegerin Emma Wittmann mit guten 3,15m, bei deutlich verkürztem Anlauf.

In der mU20 holte Justus Höhe mit Hausrekord (2,95m) Silber hinter dem Amberger Marten Lippold. PB auch für U18-Sieger Leo Spielbauer (2,65m).

Das komplette Medaillen-Set gab es in der W15 für Maria Lankes (2,55m/PB) vor Klara Tausendpfund (2,25m) und Rebecca Eigenstetter (2,05m). In der W14 hieß die Siegerin Charlotte Woske (2,55m/PB), und mit je 1,95m und Bestleistung gewannen Lea Schmied und Paula Tausendpfund die W13 und die W12.

Ebenfalls dreimal PB gab's in der M14 für Ben Biermann (2,25m), und in der M13 für Hannes Bahnmüller (1,95m) vor Anton Reisinger (1,65m).

Josef Koller



SWC Laufteam überzeugt mit Top Leistungen

Kilian Schwarzensteiner Neunter bei Süddeutscher am 15. Juni 2024 in Walldorf

Eine ganze Reihe von Top-Ergebnissen lieferte das SWC-Laufteam ab. Überraschend einmal mehr Kilian Schwarzensteiner, der bei den Süddeutschen Meisterschaften in Walldorf in der Männerklasse Platz Neun belegte. Mit 1:56,05 min über 800m lief er seine zweitschnellste Zeit.

Zuvor hatte es in Karlsfeld beim 2. Läufermeeting bereits Topzeiten gegeben: Simon Baumann gewann die 3000m

in 9:00,41 min und hätte beinahe die 9-Minuten-Schallmauer gerissen, David Wieland läuft PB mit 9:45,05 min. Platz Zwei gab es bei den Frauen für Jana Vogel in sehr guten 10:10,05 min.

Beim 1.Läufermeeting ebenfalls in Karlsfeld zuvor konnte sie in tollen 17:58,60 min sogar einen neuen Hausrekord laufen.

Josef Koller

SWC-Nachwuchs holt 17 Oberpfalztitel in Amberg

Drei Mal Gold für Lea Schmied und Augustin Grünwald

17 x Gold, 13 x Silber und 11 x Bronze war die Ausbeute unserer Nachwuchssportler bei den U16/U14-Oberpfalzmeisterschaften am 15. Juni 2024 in Amberg. Überraschend dabei Lea Schmied und Augustin Grünwald, die sich jeweils dreimal in die Siegerliste eintrugen. Dreimal leuchtete bei Augustin in der M14 auch das PB in der Ergebnisliste auf: 47,40m mit dem Speer, 30,66m mit dem Diskus und 11,09m im Kugelstoßen bedeuteten zudem auch jeweils die Quali für die Süddeutschen Meisterschaften. Auch Lea erzielte dreimal Hausrekord. Mit 9,91m im Kugelstoßen schaffte sie als 13jährige zudem die Bayerische W14-Quali. Mit dem Diskus warf sie 22,99m und mit dem Speer 21,87m. Eine weitere Silbermedaille gab es im Hochsprung mit 1,34m.

In der W15 gab es dreimal SWC-Gold für Sina Straube über die 100m (13,74 sec.), Kati Auer über die 300m (44,49 sec.) und Lena Aue im Hochsprung (1,38m).

Zusammen mit Vanessa Tuma holten die drei zudem Staffel-Gold und blieben mit 51,39 sec. wieder unter der DM Quali. Lena Aue holte zudem Weit- (4,52m) und 100m- (13,78 sec.) Silber, Sina Straube Hürden-Bronze (14,50 sec.) und auch Klara Tausendpfund (10 m/14,48 sec) und Jola Bawiedemann (Kugel 5,09m) schnappten sich eine Bronzemedaille.

In der W14 gab es Silber für Vanessa Tuma über die 100m (13,48 sec.) sowie Charlotte Woske mit dem Speer (23,99m) und Speerwurf-Bronze für Franziska Breunig (18,91m).

Neben Augustin Grünwald gab es drei weitere M14-Titel zu feiern: Ben Biermann gewann die 100m (12,97 sec./BM-Quali), Valentin König den Hochsprung (1,35 m) und gemeinsam mit Hannes Bahnmüller und Anton Reisinger gab es Staffel-Gold. Ben holte zudem Silber im Weitsprung (4,51m) und Bronze bei den 15jährigen über 300m (44,35 sec.), Valentin gewann Silber über die 800m (3:14,54 min.), über



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



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



Projekt 29

Datenschutz
Informationssicherheit

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

die Hürden (17,22 sec.) und mit dem Diskus (15,77m), mit der Kugel gab es Bronze (5,50m).

Zwei M13-Titel schnappte sich Hannes Bahnmüller mit dem Speer (26,06m) und über 800m (2:47,32 min.), dazu Hürden-Bronze (12,20 sec.) Anto Reisinger gewann zwei Mal Silber über die Hürden (11,65 sec.) und über die 800m (2:47,63 min.). In der M12 gab es zwei Mal für Rudi Rübens Gold mit der Kugel (5,25m) und mit dem Diskus (16,78m).

In der W13 holte sich Karolina Zinchenko Speer-Silber (14,01m), Amelie Sartip Diskus- (16,1m) und Kugel- (5,81m) Bronze sowie Emma Kufner Speer-Bronze (11,37 m).

Und in der W12 gab es eine Silbermedaille für Lisa Philippens (14,33m) und eine Bronzemedaille für Rosa Grünwald (13,39m) mit dem Diskus.

Josef Koller

BM-Quali für Sara Weißhaupt und Lea Schmied

SWC Nachwuchs überzeugt am 22./23. Juni 2024 in Eggenfelden

Zwei SWC-Nachwuchsatletinnen gingen bei den Niederbayerischen Meisterschaften in Eggenfelden an den Start, um noch die Quali für die Bayerischen klar zu machen. Und beide konnten auf ganzer Linie Überzeugen: Lea Schmied verbesserte sich erst im Kugelstoßen auf 10,36m und blieb erstmals über der 10m-Marke. Noch besser lief es sogar im Diskuswerfen: Mit dem Kilodiskus warf sie weiter als mit ihren eigentlichen 750g

schweren Gerät, steigerte sich auf 25,31m und konnte als 13jährige die BM-Quali für die W14 abhaken. Das gleiche schaffte Sara Weißhaupt im 300m-Lauf der W15. Mit 44,72 sec. blieb sie deutlich unter der geforderten Norm von 46,50 sec.

Übrigens: Beide wären mit klarem Vorsprung auch Niederbayerische Meister geworden.

Josef Koller

Celine Ruß springt auf den DM-Zug nach Mönchengladbach

800m-U23-Quali beim Rolf-Watter-Sportfest am 23. juni 2024 in Regensburg

800m-Frauen-Sieg in 2:16,04 min, neuer Hausrekord, DM-Quali (2:16,50 min) abgehakt, beim diesjährigen Rolf-Watter-Sportfest lief es für Celine Ruß nach Maß. Mönchengladbach kann kommen.

Für die SWC-Frauen gab es ein weiteres 800m-Top-Resultat: Manja Boldt steigerte sich um vier Sekunden auf tolle 2:25,37 min.

Auch die Männer überzeugten: Kilian Schwarzensteiner blieb über die 1500m in 4:02,51 min nur knapp über seiner Bestmarke, die knackte David Wieland mit 4:34,33 min.

Vier weitere Bestleistungen konnten geliefert werden: Daniel Hartmann lief die 100m in 11,92 erstmals unter 12 sec. und blieb über die 400m in

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

www.kernkompetenz-it.de



KERNKOMPETENZ IT



Microsoft
Partner

vmware

55,54 sec. unter der BM-Quali. Loki Hachani steigerte sich über die Hürden auf 15,58 sec., im Weitsprung erreichte er 6,1 m. Und M13–800 m Läufer Anton Reisinger gewann den M14-Wettbewerb mit Hausrekord von 2:43,55 min.

Auch bei den Mädels lief es gut. Magdalena Helfer blieb nur knapp über PB bei den 100m (12,66 sec) und den 200m

(25,80 sec.), Sara Weißhaupt lief hier gute 13,79 und 28,15 sec, Nele Simon blieb über die 800m in 2:29,98 min. zum zweiten Mal unter 2:30, Sophia Rykala lief die Hürden in 16,43 sec., sprang 1,45m hoch und 4,92m weit und Eliza Zimmermann und Greta Peißner liefen die 100m in 14,13 bzw. 15,04 sec.

Josef Koller

DM Masters Silber für Wolfgang Scholz

SWC-Geher gewinnt M50-Medaille in Erding

Mit der Silbermedaille im Gepäck trat SWC-Geher Wolfgang Scholz die Heimreise von den diesjährigen Masters DM am 14./16. Juni in Erding die Heimreise an. Das SWC-Geher-Aushängeschild musste sich dabei in guten 28:01,24 Minuten in der M50 nur Steffen Borsch vom SV Halle geschlagen geben.

Ein zweiter SWC-M50-Starter konnte ebenfalls überzeugen: Tobias Schmidt-Wilcke lief über 800m in ansprechenden 2:18,52 Minuten auf Platz Elf.

Josef Koller

Süddeutscher Meistertitel für Augustin Grünwald

M14-Speerwurfsieg am 22./23. Juni 2024 in Koblenz für SWC-Nachwuchswerfer

Augustin Grünwald und SWC Wurftrainer Martin Bauer strahlten um die Wette: Gerade hatte Augustin im Speerwurf bei den Süddeutschen Meisterschaften in Koblenz so richtig einen rausgehauen. 51,72m leuchtete auf der Anzeigentafel auf, die persönliche Bestleistung um vier Meter verbessert und die Süddeutsche klar gewonnen. Am Ende waren es über 12 Meter Vorsprung auf die nächstplatzierten Stian Aelken (LG Odenwald / 39,15m) und Valentin Lang (LG Radolfzell / 39,09m).

Auch im Diskuswerfen leuchtete ein PB auf der Anzeigentafel auf. Mit 31,39m verbesserte er sich um knapp einen Meter

und belegte Rang Sieben. Es gewann der für die LG Steinach-Zollern startende Portugiese Clesio de Carvalho deutlich mit 48,85m. Lediglich im Kugelstoßen blieb Augustin mit 10,19m und Platz Zehn etwas unter seinen Möglichkeiten. Auch hier siegte de Cavalho mit 13,97m.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK

Spannende Leichtathletikduelle beim zweiten KILA-Wettbewerb des SWC

70 SWC-Kinder am Start

Am 26. Juni 2024 ging es am Weinweg tierisch sportlich mit der nächsten KILA-Kreisrunde weiter. Diesmal waren auch viele Kinder aus anderen Vereinen vertreten, was die Wettkampflust unserer SWC-Athleten erheblich anfeuerte. Nach einem gemeinsamen Einlauf und einer Begrüßung mit viel Applaus duellierten sich die kleinen Leichtathleten in den Disziplinen Hindernisstaffel, Reifenwurf und Biathlonstaffel.

In der Altersklasse U12 (Jahrgänge 2013/2014) siegten die Wellenreiter der SG Post Süd vor den SWC Tigern sowie den SWC Panthers. Den dritten Platz erkämpften sich die Schierlinger Flitzis.

In der Altersklasse U10 (Jahrgänge 2015/2016) gewannen die Schierlinger Pumas vor den SWC Löwen und den Gipfelstürmern der SG Post Süd. Auch die SWC Giraffen, die Rennsemmeln der SG Post

Süd sowie die SWC Zebras und Leoparden zeigten beachtliche Leistungen.

In der U8 (2017/2018) hatten die schnellen Raketen der SG Post Süd, der Name ist wohl Programm, die Nase vorne. Dicht gefolgt von den Schierlinger Turboschnecken beziehungsweise Powerschnecken auf Platz Zwei und Drei. Die Plätze Vier und Fünf erkämpften sich die SWC Kolibris und die SWC Schmetterlinge.

Wir waren sehr stolz, dass unser Verein wieder mit über 70 Kindern vertreten war.

Ein herzlicher Dank geht an unser Kinderleichtathletikteam, an das Cateringteam um unsere liebe Hanni sowie den helfenden Eltern vor Ort, die für ein gelungenes Abendsportfest gesorgt haben.

Kathi Eigenstetter





Fotos: Kathi Eigenstetter



Jana Vogel bei Vienna Track Night

SWC Läuferin überzeugt am 17. Juni 2024 bei internationalem Top Meeting

Bei 29 Grad Celsius wurde es natürlich nichts mit der erhofften neuen Bestzeit über 5000m. Aber mit guten 17:46,01 min lieferte sie in dem international top besetztem Meeting ein weiteres überzeugendes Ergebnis ab. Dabei durfte sie im zweitschnellsten von fünf Frauenläufen starten, mit internationaler Konkurrenz

aus Australien, Frankreich, Tschechien, Österreich, Slowenien, Italien und Israel. Und natürlich Kenia: Es gewann Naomi Kemboi vor Caren Kiplagat, beide aus Kenia.

Josef Koller

Augustin Grünwald holt Blockmehrkampf-Bronze

Platz Drei bei Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften am 6./7. Juli 2024

Bei den in diesem Jahr sehr stark besetzten Bayerischen Blockmehrkampfmeisterschaften in Pfaffenhofen holte Augustin Grünwald mit Bronze und 2346 Punkten im Block Wurf der M14 die einzige Regensburger Medaille. Dabei konnte er über 100m (13,75 sec.), über die Hürden (15,22 sec.) und im Weitsprung (4,99m) Bestleistungen aufstellen.

Im Siebenkampf der W14 erkämpfte sich Vanessa Tuma Platz Sieben mit 3225 Punkten (PB), sie konnte vier neue Hausrekorde aufstellen, über die 100m (13,16 sec.), über die Hürden (13,67 sec.) im Speerwurf (23,45m) und im abschließenden 800m-Lauf (2:41,72 min.). In der W15 belegten Lena Bruischütz mit 3109 Punkten (PB) und Maria Lankes mit 2948 Punkten die Plätze 11 und 15. Lena schaffte dabei gleich in sechs Disziplinen neue Bestmarken, Maria konnte zwei neue Hausrekorde erzielen. In der Mannschaftswertung schaffte das Trio einen erfreulichen siebten Platz.

Ebenfalls Platz Sieben gab es im Block Lauf der W14 für Nele Simon (2216 Punkte), obwohl sie über die Hürden beinahe

gestürzt wäre. Trösten konnte sie sich mit neuem Hausrekord über die 2000m (7:43,65 min.). Annika Bruischütz (2314 Punkte/PB) und Sara Weißhaupt (2170 Punkte/PB) belegten die Plätze 10 und 16. Dabei konnte Annika sich in vier und Sara in zwei Disziplinen verbessern.

Charlotte Woske wurde 16. Im Block Sprint/Sprung der W14 (2166 Punkte), und die 13-jährige Lea Schmied schaffte Platz 19 im Block Wurf der W14, trotz ebenfalls verpatztem Hürdenlauf. In der Mannschaftswertung bedeute das einen guten fünften Platz für die SWC-Mädels.

Josef Koller





Überzeugender DM-Auftritt für Celine Ruß

Bestzeit eingestellt in Mönchengladbach, 5. - 7. Juli 2024

Die Uhr blieb genau bei 2:16,04 min. stehen, mit exakt der gleichen Zeit war sie beim Rolf-Watter-Sportfest in letzter Minute auf den U23-DM Zug nach Mönchengladbach aufgesprungen. Und damit konnte sie in ihrem Halbfinale einen tollen fünften Platz belegen und eine Reihe

höher eingeschätzter Läuferinnen hinter sich lassen. „Wir sind rundum zufrieden“, kommentierte Trainer Hans Merkl, die nun anstehenden Bayerischen Meisterschaften können kommen.

Josef Koller

Justus Höhe, Augustin Grünwald und Luis Scholz Bayerische Meister

SWC Athleten holen am 13./14. Juli 2024 sieben Medaillen in Erding

Drei Titel und insgesamt sieben Medaillen war die Ausbeute der SWC-Athleten bei den Bayerischen Aktiven, U20- und U16-Meisterschaften in Erding mit einer Rekordbeteiligung von über 1000 Athleten.

Drei Bayerische Meister gab es zu feiern: Justus Höhe gewann den Hochsprung der U20 mit 1,92m. Für die 1,87m brauchte er drei Versuche und lag auf Rang Vier, dann sprang er im ersten über die 1,92m und lies Malte König-Kleine (TV Ochenbruck) und Clemens Bleiziffer (TSV Wasserburg) mit je 1,87m noch hinter sich. Zu kämpfen hatte auch Augustin Grünwald im Speerwurf der M14: Erst im letzten Versuch schob er sich mit 46,91m noch an den lange führenden Louis Jungblut (TSV 1860 München) vorbei. Mit zwei weiteren Bronzemedailles mit der Kugel (10,44m) und dem Diskus (33,77m PB) war er zudem der eifrigste Medaillensammler.

Gold Nummer Drei ging an M15-Geher Luis Scholz (20:46,49 min), der damit „quasi“ seinen M14-Titel aus dem Vorjahr verteidigte.

Zwei Silbermedaillen gab es bei den Aktiven: Bei den Frauen durch Stabhochspringerin Sang Haarer (3,10m) und bei den Männern im 5000m-Bahngehen durch Wolfgang Scholz (28:48,20 min). Joni Scheffel warf den Speer auf neuen Hausrekord mit 60,26m und verpasste als Vierter das Stockerl nur um 20 cm. Im 800m-Lauf wurde Kilian Schwarzensteiner das Opfer von Positionsrangel nach 200m, tapfer lief er weiter und erkämpfte sich in 1:57,51 min. noch Platz Fünf.

Auch bei den 800m-Frauen lief es taktisch nicht ganz optimal für Celine Ruß, trotzdem lieferte sie mit 2:17,29 min. und Platz Sechs ein Top Ergebnis ab. Tags drauf gab es mit 27,01 sec. über die 200m eine neue Bestleistung. Hannah Kassedler belegte Platz Zehn im Hochsprung und die Frauenstaffel mit Kaitlyn Hernbert, Celine Ruß, Hannah Kassedler und Hannah Nußbaumer lief in 51,68 sec. auf Platz Zwölf.

Gute 3,30m, Einstellung der pers. Bestleistung, sprang Emma Wittmann mit dem

Stab, das bedeutete am Ende Rang Vier in einem sehr stark besetztem U20-Wettbewerb. Magdalena Helfer verpasste über 100m (12,67 sec.) und 200m (26,20 sec.) nur ganz knapp die jeweiligen Endläufe.

Bei den Jungs erkämpfte sich Daniel Hartmann Platz Fünf im Dreisprung (11,69m) und das 4x100m-Quartett mit Daniel, Ben Biermann, Leo Spielbauer und Justus Höhe lief in guten 47,97 sec. auf Platz Sechs.

Platz Vier gab es für Sara Weißhaupt über 300m in der W15 (44,45 sec./PB), den fünften Platz im Stabhochsprung der W15 teilten sich Maria Lankes und Klara Tausendpfund mit je 2,40m, ebenfalls Fünfte wurden Lea Schmied mit der Kugel in der W14 (10,16m) und Lena Bruischütz

mit PB über 200 m in der W15 (7:12,23 min.). Schwester Annika belegte hier Platz Sechs (7:16,02 min.) die gleiche Platzierung erreichte Charlotte Woske mit dem Stab in der W14 und Nele Simon wurde Achte. Über 800m in der W14 (2:29,86 min.). 2x PB gab es auch über 800m in der W15 für Annika (2:29,31 min) und Lena (2:29,49 min) und eine ganz tolle 100m Zeit zeigte Vanessa Tuma als Siegerin im B-Endlauf der W14 mit 13,03 sec., das hätte im A-Endlauf, den sie knapp verpasste, Platz Sechs bedeutet. Den Diskus-Endkampf verfehlte Lea Schmied ebenso denkbar knapp mit 22,83m nur um zwei Zentimeter.

Josef Koller

SWC-Kids bei Post Süd KILA erfolgreich

Alle Altersklassen am 5. Juli 2024 fürs KILA Finale qualifiziert

Die beste Nachricht vorneweg: Alle Drei Altersklassen haben sich fürs KILA Finale in Wiesau qualifiziert. Nur drei Teams aus dem LA Kreis Oberpfalz Süd dürfen nach den beiden Vorrunden am Bezirksfinale teilnehmen. Wir gratulieren unseren Kids.

Bei der Kreisschülerrunde bei Post Süd landeten unsere U12-Kinder, die

SWC Pumas auf Platz Sechs mit einer tollen Leistung im abschließenden Stadioncross. In der U10 landeten die SWC Leoparden als Dritte auf dem Stockerl, die Panther belegten Platz Neun. Und in der U8 gab es sogar Silber für die SWC Tiger.

Josef Koller

Silber und Bronze bei Bayerischen U 23

Medaillen für Emma Wittmann und Sprintstaffel am 20./21. Juli in München

Zwei Medaillen holten die SWC-Athleten bei den Bayerischen U 23/U18 Meisterschaften im Münchener Dante Stadion. Stabhochspringerin Emma Wittmann holte knapp hinter Dauerrivalin Carina Kilian mit 3,20m Silber.

Und das U23 4x100 m Quartett mit Kaitlyn Herbert, Magdalena Helfer, Mia Hess und Hannah Nußbaumer schnappte sich in 50,98 sec. überraschend die Bronzemedaille. Gleich dreimal gab es den undankbaren vierten Platz für die SWC-Athleten: Für Celine Ruß trotz 1500m-



*Magdalena Helfer im
100m-Finale (Platz 4) und
Emma Wittmann mit Silber
im Stabhochsprung im
Münchener Dante-Stadion*

Fotos: Claus Habermann



Bestzeit in 4:53,26 min., Magdalena Helfer mit guten 12,76 sec. im 100 m Finale und U 18 Dreispringer Daniel Hartmann mit 11,67 m. Platz 6 holten Weitspringerin Kaitlyn Herbert mit 5,15 m und wiederum Magdalena Helfer mit tollen



25,85 sec. über die 200 m. Im Vorlauf war sie sogar PB gelaufen mit 25,57 sec., leider bei zu starkem Rückenwind. Celine Ruß lief neuen Hausrekord über die 200m in 26,92 sec., ebenfalls Daniel Hartmann über die 400m in 54,25 sec.

Josef Koller

Fuchsjagd

13. Oktober 2024

ausgerichtet
von den Skisparten

Treffpunkt:

13.30 Uhr Dultplatz

Start pünktlich um 14.00 Uhr

Anmeldung erwünscht unter:



Daniel Hartmann
im 400m-Lauf

Foto: Claus Habermann

Nicht nur die Sonne strahlt:
Gold in der OM-Teamwertung
für unsere M14-Jungs

Foto: Monika Schmitt



Dreimal Gold für Sophia Rykala

Jedermann-Zehnkampf und Oberpfalz-Mehrkampf-Meisterschaften am Weinweg, 27./27. Juli 2024:

Celine Ruß und Gino Hendrichs gewinnen Frauen- und Männerwertung

Gut besucht war der diesjährige traditionelle Jedermannzehnkampf, wieder einmal professionell vom SWC Regensburg ausgerichtet. Das besondere Flair hat sich herumgesprochen, wieder waren Teilnehmer aus dem ganzen Bundesgebiet sowie aus Italien, der Schweiz und Österreich am Start, darunter der österreichische Zehnkampfmeister Niklas Voss. Und für ihn hat sich die Reise in die Oberpfalz ausgezahlt, er konnte seinen Hausrekord um über 200 Punkte auf jetzt 7117 Punkte verbessern. Wie immer wurden im Rahmen des Zehnkampfs die Oberpfalzmeisterschaften mit ausgerichtet,

Bezirksmeister bei den Männern wurde Gino Hendrichs mit 3197 Punkten. Den Frauen-Titel holte sich mit neuer Bestleistung von 3777 Punkten Celine Ruß. Insgesamt gab es 26 Medaillen und zehn Titel für die SWC-Mehrkämpfer.

In der U20 holte Emma Wittmann Vierkampf-Silber (2192 Punkte), die gleiche Farbe hatten die beiden Medaillen für Justus Höhe im Fünf- (2298 Punkte) und Zehnkampf (4116 Punkte).

Gleich drei Titel gab es in der U18 für Sophia Rykala: Sie gewann den Vier- und den Siebenkampf (2543/4069 P.)



LEICHTATHLETIK

und gemeinsam mit Eliza Zimmermann und Boro Dobi auch die Teamwertung. Eliza und Boro holten zudem jeweils eine Silber- und eine Bronzemedaille. Den Fünfkampf der männlichen U18 konnte Loki Hachani für sich entscheiden (3137 P.). Leo Spielbauer landete auf Rang Vier (1758 P.).

Ferdi Spielbauer gewann nach Vierkampf-Silber den Neunkampf (3499 P.). Gemeinsam mit Hannes Bahnmüller und Valentin König gab es Gold in der Teamwertung. Valentin im Vierkampf und Hannes im Neunkampf holten je noch eine Bronzemedaille. Anton Reisinger wurde jeweils Vierter.

Je zwei Mal Silber und Bronze gab es in der W15 für Annika Bruischütz (1813/3227 P.) und Sina Straube (1752/3027 P.) im Vier-, bzw. Siebenkampf der W15. Gemeinsam mit Charlotte Woske gab es für SWC I Siebenkampf-Teamgold vor SWC II mit Maria Lankes, Klara Tausendpfund und Karolina Zinchenko.

Die Oberpfalzmeister in der Fünfkampf-Teamwertung hießen Annika Bruischütz, Sina Straube, Vanessa Tuma, Charlotte Woske und Maria Lankes vor Team SWC II mit Lea Schmied, Nele Simon, Klara Tausendpfund, Karo Zinchenko, Charlotte Blodau und Franziska Breunig.

Josef Koller





27./28. Juli 2024: Sonnenschein beim Jedermann- Zehnkampf

Verpflegung und medizinische Versorgung sind in guten Händen



Links Jedermann-Trainerin Steffi Pegoretti mit ihrer Schwester Caro

Unten: In der Jedermannriege herrscht immer gute Laune

Bilder: Monika Schmitt, Michael Duchardt, Ursula Breitkopf



Hohe Beteiligung am Altstadtlauf

Jubiläumslauf auf der Donauinsel

Am 21. Juli 2024 fand der 40. Altstadtlauf bei strahlendem Sonnenschein am Oberen Wöhrd statt, organisiert durch den BLSV. Seit einigen Jahren hilft der SWC Regensburg nun bei der Organisation des Kinder- und Jugendlaufs. Hierfür fungierten einige Spartenwarte, Kindertrainer und Eltern als lebendige und motivierende Streckenpfosten.

Dieses Jahr nahm unser Verein mit circa 20 Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 13 Jahren teil. Nach einem gemeinsamen Warm-up ging es für die Jüngsten auf eine Strecke von zwei Stadionrunden (800m). Alle Finisher erhielten eine Medaille, eine Urkunde zum Ausdrucken und ein T-Shirt.

Im Anschluss folgte der Jugendlauf durch den angrenzenden Park über eine Distanz von 1300m. Auch dort lieferten sich die jungen Sportler spannende Laufduelle.

Kathi Eigenstetter





**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

Sechs Oberpfalztitel im Waldlauf

Sarah Leonie Immig und Frauenteam top, 11. August 2024 in Bodenwöhr

Sechsmal Gold und einmal Silber war die SWC-Ausbeute bei den Waldlauf-Oberpfalzmeisterschaften, ausgerichtet vom TV Burglengenfeld. Dabei schnappte sich Sarah Leonie Immig den Frauentitel mit 24:10 min. Gemeinsam mit den beiden W50-Siegerinnen Manuela Lugner und Sandra Amelang (beide 25:00 min.) gab es zudem Mannschafts-Frauen-Gold. Auch die W65-Wertung ging an den SWC: Regina Graf siegte mit 28:49 min.

Einen Titel feierten auch die Männer: Herrmann Schöberl gewann die M45-Wertung in 43:15 min. und Silber schließlich gab es für Enrico Amelang in der M50 (47:54 min.)

Josef Koller

*rechts: Enrico Amelang
(hier beim Neustädter Läufermeeting)
Foto: Claus Habermann*





*Erfolgreich im Bahngehen:
Luis und Wolfgang Scholz,
Wolfgang (unten) als Sieger M50 über 10.000m
Fotos: Claus Habermann*





Celine Ruß läuft nochmal zwei Bestleistungen

**Wolfgang Scholz Bayerischer Seniorenmeister,
Neustadt an der Waldnaab, 4. August 2024**

Celine Ruß lies es zum Saisonfinale nochmal richtig krachen: Beim traditionellen Läufermeeting in Neustadt/WN lief sie sowohl über 400m in 59,49 sec. als auch über die 800m mit tollen 2:14,37 min. neue Hausrekorde. Auch die Platzierungen können sich sehen lassen: Platz Vier über die 400m als schnellste Deutsche hinter drei tschechischen Läuferinnen und sogar Platz Drei über die 800m.

Gute Zeiten liefen auch nochmal über die 3000m Simon Baumann (9:11,31 min.), Thomas Kinateder (9:37,84 min.) Enrico Amelang (12:02,26 min.) und Sandra Amelang (13:08,59 min.), über die 800m Tobias Schmidt-Wilcke (2:16,66 min) und Jens Wulff über die 400m (67,47 sec.).

Parallel fanden die Bayerischen Seniorenmeisterschaften im Gehen statt: Der Bayerische Meister in der M50 heißt Wolfgang Scholz (59:23,38 min.), auch der Geher-Nachwuchs schlug sich tapfer: Sowohl Linn als auch Luis Scholz gewannen ihre Altersklassen die W13 und die M15 in 14:49,19 über 2000 m und 20:27,31 min. über 3000m Bahngehen.

Josef Koller



**Sandra Amelang
und Simon Baumann über 3000m**
Foto: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK

Ferienaktion Olympia Kids

Drei Wochen
Leichtathletik
für Kinder



Die Gruppen von
Boroka und Chiara
und Isa und Julia





LEICHTATHLETIK



Die Gruppen von
Lucia und Zoe,
Annika und Eliza





Neu im Übungsleiter-Team

Kindertrainerin Eliza Zimmermann stellt sich vor:

Hallo, mein Name ist Eliza Zimmermann, und seit kurzem könnt ihr mich beim Kinderleichtathletik antreffen. Ich bin 16 Jahre alt und besuche das Goethe-Gymnasium. Fast mein ganzes Leben lang mache ich schon Sport beim SWC, darunter früher Kinderleichtathletik und Kinderturnen.

Später habe ich acht Jahre lang geturnt und seit etwa drei Jahren bin ich auch in der Leichtathletik aktiv. Natürlich fahre ich auch immer Ski. Beim SWC mitzuhelfen und mich einzubringen, macht mir sehr viel Spaß, und vielleicht sehen wir uns ja mal.

Eliza Zimmermann



Von Altötting zum Weinweg

Zehnkämpfer Jonathan Scheffel trainiert die U14

Liebe SWCler:innen,

seit letztem Herbst unterstütze ich Sepp in der U14 vor allem im Bereich Wurf. Unser Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen auch im Bereich Wurf früh die Grundlagen zu legen, so wie ich es aus meiner Laufbahn kennengelernt habe.

Aber vielleicht erst einmal ein wenig über mich und meinen Weg zum SWC Regensburg. Ich bin Jonathan und komme eigentlich gar nicht aus Regensburg.

Geboren bin ich in Passau und aufgewachsen in Oberbayern im Markt Tüßling (Landkreis Altötting). Sehr früh war ich bereits bei Wettkämpfen dabei. Mein Debut war wahrscheinlich 2005 beim Kirtasportfest in Altötting. Das Weitsprungfoto im gelben T-Shirt ist dort entstanden. Der ein oder andere vom SWC kennt vielleicht meinen Onkel ganz links im Bild, welcher auch bis vor ein paar Jahren noch an Hoch- und Stabhochsprungwettkämpfen teilgenommen hat.



Joni als Vierjähriger beim Kirtasportfest in Altötting

Viele Bewegungen habe ich schon im sehr jungen Alter erlernt, da meine Mama selbst Siebenkampf und Diskuswurf gemacht hat. Schon sehr früh musste ich mit ins Training, da ich noch zu klein war, um alleine zuhause zu bleiben.

Mittlerweile bin ich selbst begeisterter Zehnkämpfer. Ab der U14 habe ich dann in Mühldorf (damals noch im LAZ Inn) trainiert. Einer der Trainer war Martin Bauer, der dann später im selben Jahr wie ich zum SWC kam.

Insgesamt dreimal konnte ich an den Deutschen Jugendmeisterschaften teilnehmen, zweimal im Speerwurf und einmal im Zehnkampf. Auch damals



gewann schon Leo Neugebauer den Zehnkampf (Vielleicht findet ihr ihn ja auf dem Mehrkampf-Gruppenfoto).

Nach dem Abitur 2019 war klar, dass ich in Regensburg Allgemeine Informatik studieren werde und dass ich auch weiterhin Zehnkampf machen will. Seitdem trainiere ich bei Michele, Martin und Jan, damit alle Disziplinen aus dem Mehrkampf abgedeckt sind.

Im Moment mache ich meinen Master in Software Engineering und will auch selbst noch ein paar Jahre aktiv Speerwurf und Zehnkampf betreiben. Mein All-Time-Goal habe ich endlich dieses Jahr mit den 60m im Speerwurf (800g) erreicht.

Im Zehnkampf dürfen es gerne noch ein paar Punkte mehr werden in den nächsten Jahren.





Meine Vorbilder in der Leichtathletik sind Niklas Kaul und Thomas Röhler, da beide sehr faire Sportler sind und beide sehr gut Speer werfen können.

Jonathan Scheffel



Saisonabschluss am Weinweg

*Vor dem Wechsel in die Hallen gibt es
dienstags, mittwochs und donnerstags
noch ein Sportfest zum
Erwerb der DLV-Mehrkampfnadeln
für alle Leichtathletik-Kinder und ihre Eltern.*

*Der Termin wird wetterabhängig
kurzfristig angesetzt und über
den Newsletter und das Anmeldeportal
bekannt gegeben.*

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Impressionen von der Wanderung
am 16. Juni 2024 - Fotos: Michael Lang

WANDERN





*Schlechtes Wetter kennen sie nicht:
Impression von der Wanderung
am 18. August 2024*

*Fotos: Thomas Breidenbach (links),
Wolfgang Funk (unten)*



Die Alpen wurden erfolgreich überquert!

Bericht von der mehrtägigen Tour im Juni 2024 - 1. Teil

Geschafft! Und das ganz ohne Elefanten (wie einst Hannibal...) – na ja, einige Autobus-Pferdestärken waren beteiligt, aber die haben der guten Stimmung am Ziel in Meran keinen Abbruch getan...

Aber der Reihe nach: Die Ankunft mit dem Walserbus von Oberstdorf in Mittelberg/Höfele (Kleinwalsertal) am Nachmittag des 25.06.24 war eher durchwachsen, denn es lag Regen in der Luft. Nachdem unser Guide Thomas, der uns die ersten drei Tage durch die Alpen führen sollte, die Einführungsrunde gehalten hatte, setzte er sich auch schon an die Spitze unseres kleinen Spaziergangs in die Umgebung: Der Test der Regenbekleidung als durchaus wichtiger Teil der Wanderausrüstung konnte beginnen.

Am nächsten Morgen ging es dann gegen 9 Uhr richtig los. Gut 900 hm lagen vor uns, der Morgen war trocken und der Rucksack war gepackt. Es ging direkt von unserem Hotel IFA Alpenhof Wildental los, an der Breitach entlang und dann Richtung Süden im Gemstetal den Gemstelbach entlang bis zur Hinteren Gemstelalpe (1320 m). Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es weiter steil hinauf zur Alpwirtschaft Obere Gemstelalpe auf 1692m – leider noch geschlossen – und es fing an zu regnen. Weiter über den Gemstelpass auf 1970m erreichten wir schließlich zur Mittagspause die Widdersteinhütte auf 2015 m Höhe, unser höchster Punkt

für heute. Von der Hütte hatten wir eine herrliche Aussicht auf das Lechquellengebirge und die Lechtaler Alpen. Nachdem wir während der ausgiebigen Pause neue Kräfte gesammelt hatten, ging es hinunter zum Hochtannbergpass und weiter nach Warth, wo wir nach unserer sehr anspruchsvollen 16km-Wanderung den Linienbus in das Lechtal bestiegen und zum Hotel und Gasthof Schwarzer Adler in Steeg gebracht wurden.

Der heutige Donnerstag sollte wieder hart werden! Nachdem uns der Bus bis Bschlabs auf 1300m Höhe gebracht hatte, ging es hinaus in den Regen und ein schmaler Pfad brachte uns in ein breites, wunderschönes Almtal, das Plötzigtal, von dem wir schon in der Ferne unser nächstes Ziel sehen konnten, die Anhalterhütte auf 2038m Höhe. Nach der Einkehr ging es hinauf zum Steinjöchle (2198m), dem höchsten Punkt unserer heutigen Wanderung. 900 schwere Höhenmeter lagen hinter uns und vor uns öffnete sich das herrliche Hahntennental. Es ging steil hinunter zum Hahntennjoch, wo uns der Autobus bereits erwartete. Wir fuhren durchs Inntal und weiter in das Ötztal nach Umhausen in unser Hotel „Johanna“. Wir verabschiedeten unseren ersten Guide Thomas, der nun von Guide Walter abgelöst wurde.

Fortsetzung folgt im nächsten Heft!

Euer Michael



*Sonntag: Geschäft! v. l. erste Reihe: Michael, Walter (Guide), Friedrich, Thomas;
zweite Reihe: Roswitha, Elke, Eva, Renate;
dritte Reihe: Jörg, Michael, Karin, Carmen, Wolfgang
Foto: M. Lang - Weitere Eindrücke auf den folgenden Seiten*

WANDERN



*Der erste Tag im Regen
Der Mond ist schon oben*

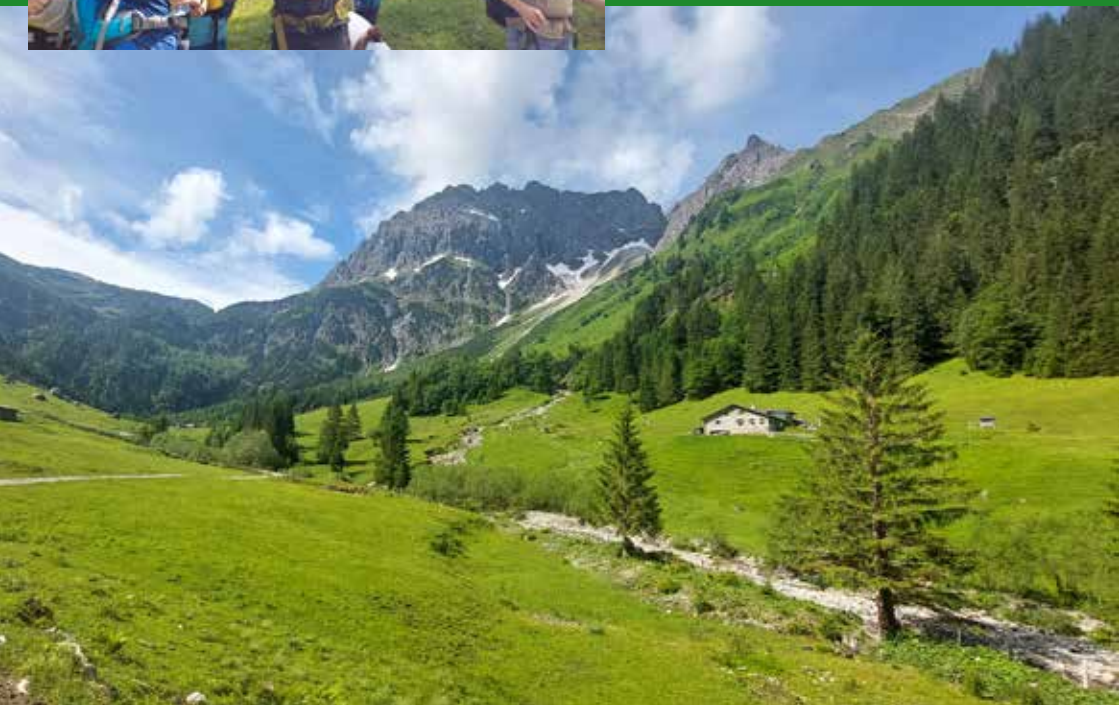


Auf dem Weg ins Gemsteltal



*Da geht's hoch!
Im Gemsteltal*

*Rechts: Auf dem Steinjöchle
Hinunter zum Hochtannbergpass*





Am Stuibenfall - Gasthaus Wiesele Alm



Schnee am Timmelsjoch

Mitte: Auf der unteren Gostalm

Rechts: Auf dem Meraner Höhenweg
Eiskaffee nach geschaffter
Alpenüberquerung



Wandertouren von Oktober bis Dezember 2024 und Ausblick

Oktober

20. 10. 2024

Kolmberger Steinwanderung

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

Wir treffen uns um 10 Uhr an der Parkmöglichkeit nach dem Spielplatz Am Hochgart, 93192 Kolmberg/Wald.

Fantasie ist hier gefragt – auf unserer Runde begegnen wir den unterschiedlichsten Formen von Granitblöcken, die uns je nach Blickwinkel ihr ganz persönliches Gesicht zeigen.





Oben: *Waldhaus Einsiedel,*
Foto: www.oberpfaelzer-seenland.de
Links: *Pfaffenstein bei Kolmberg,*
Foto: www.bayerischer-wald.org

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.

Wir treffen uns um 10 Uhr auf dem Parkplatz am Badesee Sandoase.

Die Sandoase ist ein Freizeitgelände mit Badesee. Wir befinden uns in der Bodewöhrer Bucht. Wir wandern heute auf sandigen Wegen durch lichten Kiefernwald. Es geht hinauf zur Magdalenenkapelle und ein Lehrpfad erklärt die Erdgeschichte im Einsiedler Forst.





*Rechts: Adventwandergruppe vor
Maria Tannerl, Foto: M. Lang*

*Unten: Naturschutzgebiet Hutberg
Foto: Creative Commons*

*Links: Objekt im Kunstwaldgarten
Foto: Rainer Hinterberger,
www.landkreis-Schwandorf-regional.de*

Dezember

15.12. 2024

Adventwanderung auf der Winzener Höhe



Wie jedes Jahr wandern wir zum Advent zu den drei Kapellen auf der Winzener Höhe und nehmen Tee, Glühwein und Plätzchen im Rucksack mit. Wir treffen uns auf dem Parkplatz vor der Seidenplantage.

Ausblick Januar

19. 01. 2025

Über den Hutberg zum Kunstwaldgarten

Die Wanderung führt uns über 11 km durch das Naturschutzgebiet Hutberg und den Kunstwaldgarten bei Burglen-genfeld.

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

Änderungen vorbehalten!

Euer Michael



Vegane Auszeit & Wandern mit Michael

Wanderwoche vom 29. März bis zum 05. April 2025

Liebe Wanderfreunde,

nachdem das große SWC-Wanderevent des Jahres 2024, die Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran, eine eher sportive Ausrichtung hatte, plane ich für das Jahr 2025 einen etwas anderen und alternativen Ansatz:

Nämlich eine Woche „Vegane Auszeit und Wandern“ auf einem Bio-Landgut im Bayerischen Wald, etwa 40 km nordöstlich von Passau, auf dem ich kürzlich gute Erfahrungen gemacht habe.

Das Bio-Landgut übernimmt die Vegane Verpflegung und das Rahmenprogramm und ich organisiere die Wanderungen in die Umgebung, das Wegscheider Land, und weiter weg.

Der Tagesablauf: Von Montag bis Freitag wird es einen Bio-Landgut-Programmpunkt vor dem Frühstück geben; nach dem Frühstück wandern wir bis zum Mittagessen – alternativ wandern wir auch mal länger über die Mittagszeit und nehmen ein Lunchpaket im Rucksack mit; es folgt ein Bio-Landgut-Programmpunkt am Nachmittag und zuweilen noch eine kurze Wanderung vor dem Abendessen. Wanderungen am Wochenende vereinbaren wir vor Ort.

Die Wanderwoche findet während der Fastenzeit statt – es besteht die Möglichkeit zum („Schnupper“-) Fasten unter Anleitung.

Zu den Mahlzeiten gibt es verschiedene Tees und diese können den ganzen Tag über selbst zubereitet werden – Bier, Wein und Kaffee gibt es nur nach vorheriger Vereinbarung mit dem Bio-Landgut. Ein Verzicht ist eine gute Möglichkeit zum „Soft-Fasten“!

Alle Programmpunkte sind natürlich freiwillig und auch die Wanderungen müssen nicht alle mitgemacht werden.

Ich habe Zimmer für uns geblockt; gebucht wird individuell.

Wir sind im Moment eine Gruppe mit sieben Personen.

Für nähere Informationen kontaktiert mich bitte unter

wandern@swc-regensburg.de

Grüße, Euer Michael



Fuchsjagd

13. Oktober 2024

*ausgerichtet
von den Skisparten*

Treffpunkt:

13.30 Uhr Dultplatz

Start pünktlich um 14.00 Uhr
Anmeldung erwünscht unter:



Nach 13 Jahren

Clubmeisterschaften im Hallenbad am 22. Juli 2024

Dreizehn Jahre dauerte es, bis im Hallenbad wieder Clubmeisterschaften im Schwimmen stattfanden! Eine lange Zeit!!!

Insgesamt stürzten sich 75 begeisterte Schwimmer ins kühle Nass. Die kleinsten Seepferdcheninhaber meisterten 25m und über 100m Freistil wurde der Vereinsmeister und die Vereinsmeisterin ausgeschwommen. Bei den Damen siegte Mirjam Lerchenberger mit 01:20:90 Min und bei den Männern kam es, dass sich den Titel zwei teilen mussten! Paul Geineder und Jonas Windisch schwammen die identische Zeit und wurden mit 01:03:46 Min Vereinsmeister.

Der sportliche Wettkampf am Ende der Saison kam bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern super gut an! Für nächstes Jahr, dann im neuen Bad, wünschen wir uns noch etwas mehr Schwimmer aus anderen Sparten. Genau vier „Nicht-Montagsschwimmer“ haben sich ins Hallenbad verirrt!

Auf ein Neues, dann im Ost-Bad.

Eure Vroni





*Stolze Schwimmer bei den Clubmeisterschaften
Fotos: Vroni Schwan*



SCHWIMMEN



*Links die Clubmeister 2024
Jonas Windisch,
Mirjam Lerchenberger
und Paul Geineder*

*Rechts die Schwimmtrainer
beim Saisonabschluss im
Biergarten, hier ganz rechts
die langjährige Spartenleiterin
Christine Obermeier*

Fotos: Vroni Schwan





Saisonabschluss bei den Schwimmern

Abschied von Schwimmtrainerin Christine Obermeier

Der Tradition folgend trafen sich die Schwimmtrainer zum Saisonabschluss im Biergarten. Doch dieses Jahr war alles etwas anders. Unsere Christine hört als aktive Trainerin auf. Dies hat bei einigen von uns eine Träne hervorgerufen. Schwimmen am Montag ohne Christine ist für uns nur schwer vorstellbar. Sie war immer da und hatte auch immer Müsliriegel in ihrer Tasche, wenn wir „fast verhungert“ aus der Arbeit oder von der Uni ins Training kamen.

Liebe Christine, wir danken dir für deine unendliche Geduld, für dein unendliches Engagement und deine unendliche Hingabe fürs Schwimmen.

Du bist uns immer willkommen und beim nächsten Abschlussessen bist du natürlich mein Gast.

Wir werden dich vermissen!

Deine Schwimmtrainer und Vroni



Häufige Fragen zum Schwimmen

Mein Kind möchte gerne am Schwimmtraining teilnehmen. Können wir einfach zum Schnuppern kommen bzw. sofort einsteigen?

Nein, unsere Trainingsgruppen sind leider voll. Wir haben allerdings eine Warteliste, über die wir freie Plätze neu vergeben. Sie können sich/Ihr Kind unter folgendem Link auf die Warteliste setzen:

Achtung: Für Schwimmerinnen und Schwimmer, die bereits das Goldabzeichen haben, haben wir leider aktuell einen Aufnahme-stopp! Wir können im Moment nicht abschätzen, wie lange dieser aufrechterhalten wird.



Wie lange muss ich ungefähr warten, bis ich/mein Kind einen Platz bekommt/bekommt?

Leider haben wir insbesondere bei den Schwimmanfängern und den Einsteigern nach dem Seepferdchen eine sehr lange Warteliste. Daher sind Wartezeiten von circa einem Jahr leider die Regel. Bei Schwimmerinnen und Schwimmern, die bereits fortgeschritten sind und Kenntnisse im Kraulschwimmen haben und das Brustschwimmen mit Gleitphase unter Wasser bereits beherrschen, geht es meistens schneller, je nach Auslastung der Gruppen.

Dürfen Eltern (zum Schnuppern) mit ins Bad?

Eltern dürfen zum Schnuppern mitkommen, um einen Eindruck von Training zu erhalten, allerdings würden wir Sie bitten, danach bei Kindern ab Trainingsgruppe 7 nicht mehr mit ins Bad zu kommen, da die Kinder schon groß genug sind, um sich selbst umzuziehen, und

nur wenig Platz in den Umkleiden zur Verfügung steht. Generell gilt, dass über den Eintritt mit dem Vereinstarif nur auf Vereinsbahnen geschwommen werden darf. Da diese durch das Training

belegt sind, dürfen Eltern daher nicht im öffentlichen Bereich schwimmen! Es steht Ihnen jedoch natürlich offen, ein reguläres Ticket am Automaten zu erwerben, um im öffentlichen Bereich schwimmen zu können. Wir bitten Sie allerdings auch hier, sollten Ihre Kinder in einer Trainingsgruppe ab Gruppe 7 aufwärts schwimmen, die öffentlichen Umkleiden und nicht die Vereinsumkleiden zu nutzen.

Mir/uns passt der Montag nicht. Gibt es einen weiteren Tag, an dem Schwimmtraining angeboten wird?

Wir können leider nur montags zwischen 17 und 21 Uhr Training anbieten, nicht an einem anderen Tag.

Mir/uns passt die Uhrzeit am Montag nicht. Gibt es weitere Trainingsgruppen zu einer anderen Uhrzeit?

Für die Schwimmkursgruppen (Gruppe 1–3) können wir 3 verschiedene Uhrzeiten anbieten, für alle anderen Trainingsgruppen (ab dem Wechsel in das Schwimmerbecken in Gruppe 4) ist das nicht möglich.



Welche Voraussetzungen brauche ich/ braucht mein Kind, um teilnehmen zu können?

Um im Schwimmkurs zu beginnen, müssen die Kinder mindestens 1,05m groß sein, sonst brauchen sie keine Voraussetzungen. Schwimmerinnen und Schwimmer mit Vorkenntnissen teilen wir entsprechend dieser Vorkenntnisse einer Trainingsgruppe zu.

Wie ist das Training aufgebaut bzw wie lange dauert ein Kurs?

Wir als Sportverein bieten ein Schwimmtraining an. Das bedeutet, dass die Kinder entsprechend ihrer Vorkenntnisse einer Trainingsgruppe zugeteilt werden und zeitlich unbegrenzt teilnehmen können. Wenn ein Kind das Trainingsziel dieser Gruppe erreicht hat, wird es in die nächsthöhere Gruppe weitergeschickt. Auch im Anfängerbereich arbeiten wir nach diesem Modell, wir bieten also keine zeitlich begrenzten Kurse an. Nichtsdestotrotz ist eine regelmäßige Teilnahme unerlässlich, um einen Trainingserfolg zu erzielen.

Mein Kind ist krank und kann nicht am Training teilnehmen. Was muss ich machen?

Da wir eine lange Warteliste haben, haben wir uns entschlossen, Plätze von Teilnehmern, die mehr als 4 mal hintereinander unentschuldigt gefehlt haben, neu zu vergeben. Wir bitten Sie daher, sollte Ihr Kind länger als 1 mal ausfallen, uns eine E-Mail an swc.schwimmen@web.de zu senden. Dadurch wissen wir Bescheid und Ihr Kind verliert seinen Platz nicht.

Können im Rahmen des Schwimmtrainings Schwimmabzeichen erworben werden?

Ja, bei uns werden je nach Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen im Rahmen des Trainings Abzeichen abgenommen. Wir legen auf unseren Bahnen allerdings auch den Fokus auf andere Dinge wie zum Beispiel das Erlernen einer bestimmten Technik, daher entscheiden wir nicht rein nach dem Abzeichen über die Gruppenteilung und nehmen Abzeichen teilweise auch später ab, als vielleicht manche Schulen.

Gibt es Trainingsgruppen für Erwachsene?

Leider können wir aufgrund der begrenzten Trainingszeiten, die uns zur Verfügung stehen, keine Trainingsgruppen für Erwachsene anbieten.

Wie viel kostet die Teilnahme?

Um am Training teilnehmen zu können, muss man (nach dem Schnuppern) Vereinsmitglied werden. Den Mitgliedsantrag können Sie einfach bei uns im Bad abgeben. Sie finden die aktuellen Preise und den Antrag hier: <https://swc-regensburg.de/derverein/mitgliedschaft>

Zusätzlich zu den Mitgliedsgebühren muss noch der Eintritt ins Bad bezahlt werden (aktuell 2€/Person und Eintritt).

Die SWC- Schwimmtrainer

Rafting auf der Ache, Eishockey am Landesstützpunkt in Inzell und die oberbayerische Ruhe auf der Moaralm

Bericht vom Sommertrainingslager

Mit diesen Aussichten starteten die Eishockeyspieler des SWC Regensburg ein weiteres Mal in ihr Sommer-Trainingscamp nach Inzell. Die Hüttenunterkünfte im ortsansässigen BLSV Camp waren der optimale Rahmen für das geplante Event.

Begonnen wurde das Wochenende mit einer späten Eiszeit bis 22:15 Uhr, welche wir anschließend bei Ela im Seehäusl bei teils deftiger bayrischer Kost ausklingen ließen. Nach early Bird Frühstück, Trainerbesprechung und Aufwärmen ging es wieder in die Max Aicher Arena, in der bereits internationale Sportler ihre Bahnen im Eisschnelllauf zogen. Tief beeindruckt von diesen Modellathleten und hochmotiviert traten wir zur zweiten Trainingseinheit an.

Danach machten sich fast alle Teilnehmer auf den Weg ins österreichische Kössen, wo ein Schlauchboot und die reißende Ache auf uns zu einem mehrstündigen Abenteuer wartete. Nach kurzer Einweisung und Einkleidung in Ganzkörperneoprenanzüge mit Schwimmweste und Helm nahm das Schicksal in Österreich bei gewaltigen Stromschnellen und teils waghalsigen Bootsmanövern seinen Lauf. Für diejenigen, denen es noch nicht Abenteuer genug war, gab es die Möglichkeit sich in einer kurzen Anlegepause in die Stromschnellen zu werfen und sich mit der Naturgewalt Wasser zu messen. Bis auf zwei konnten alle wieder an Bord gehen, die beiden Glücklosen wurden dann ein gutes Stück flussabwärts wie Robinson Crusoe von ihren gestrandeten

Inseln an Bord genommen. Nach diesen beiden anstrengenden Aktionen war klar: jetzt muss Ruhe einkehren und es müssen die Energiespeicher für die letzte Trainingseinheit gefüllt werden. Wo sollte das besser funktionieren als auf der Moaralm mit Kartoffelsuppe, Brotzeiteller und Kaiserschmarrn vom Feinsten. Somit stellte auch die letzte Eiszeit an diesem Tag kein Problem dar und der Abend klang gemütlich aus. Nach dem Frühstück ging es dann zur vierten und letzten Eiseinheit in die wie immer imposanten Halle, die es uns immer wieder schwer macht Abschied von Inzell zu nehmen.

Bei traumhaftem Wetter ließen wir im Gasthof Adlgass mitten im Grünen dieses fantastische Wochenende ausklingen und machten bereits Pläne für uns Trainingslager im Spätherbst.

Michael Zellner



Sonne, Eis und Wasser - Impressionen aus Inzell

Fotos: Michael Zellner



EISHOCKEY





Die SWC Flyers in der Max-Aicher-Arena in Inzell, beim Schlauchbootfahren auf der Kössener Ache und bei der geselligen Brotzeit





Volleyball-Gruppe feiert erfolgreiche Saison!

Mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr in der Gerhardingerschule

Wobei wir „erfolgreich“ folgendermaßen definieren:

- wenn immer genügend Spieler im Feld sind
- wenn wir ein engagiertes und spannendes Spiel abliefern
- wenn es am Ende unentschieden ausgeht
- wenn wir uns alle freuen, wenn mal ein Ballwechsel besonders gut gelingt
- wenn wir trotzdem Spaß haben, wenn mal gar nichts klappt
- wenn jeder rechtzeitig die Rotation während des Spiels mitbekommt
- wenn das Netz nicht zu hoch gespannt ist
- wenn sich niemand verletzt
- wenn das Spiel in der Trattoria Marina ausklingt
- wenn allen das freundschaftliche Miteinander wichtig ist



Die Volleyball-Gruppe unseres Clubs konnte diesbezüglich eine sehr erfolgreiche Saison 2023/2024 mit einem gemeinsamen Abschluss feiern. Es war ein Abend, der den Teamgeist unserer Gruppe noch einmal unterstrich, da jeder für das Wohlbefinden aller etwas beigesteuert hatte.

Wenn jemand Lust hat, Teil unserer fröhlichen und freundlichen Freizeit-Volleyball-Gruppe zu werden, soll sie oder er bitte nicht zögern uns zu kontaktieren, oder schaut einfach beim nächsten Training vorbei. Alle Sportler mit einer gewissen Volleyball-Erfahrung sind bei uns willkommen.

Wir freuen uns auf jede Verstärkung – egal ob männlich, weiblich oder divers, ob jung oder schon erfahrener, ob groß oder klein, ob dick oder dünn.

Kontaktinformationen:

- Michael Lehmann
- m.lehmann303@web.de
- 0152 / 04975702

Training:

- Immer mittwochs, von 18.00 bis 19.30 Uhr
- Gerhardinger Grundschule, Stadtmhof

Christian Aumüller

Projekte Basketball und Parcours

**Projekt-Tage am 18. und 26. Juli 2024 in Prüfening
mit den FSJlern Jakob Klier und Paul Geineder**



Mobilmacher-Preis des BLSV Oberpfalz für den SWC

Preisverleihung am 16. Juli 2024 in Schwandorf

In der bereits fünften Auflage des Wettbewerbs „Mobilmacher – BLSV-Fitnesspreis Ostbayern“ wurden die besten Vereinsprojekte zur Gesundheitsförderung aus den Bezirken Niederbayern und Oberpfalz gesucht. Gefragt waren Vereine, die insbesondere Anfänger und Wiedereinsteiger in Bewegung bringen. Denn obwohl viele Menschen wissen, dass Bewegung die beste Medizin ist und sich positiv auf Körper, Geist, Seele und Gesundheit auswirkt, fällt es ihnen oft schwer, den ersten Schritt zu tun. Manchmal braucht es jedoch nur die passenden Angebote, um zu spüren, wie gut Sport in der Gemeinschaft tut und wie wichtig Sport gerade für die persönliche Gesundheit ist.

43 Vereine hatten sich mit Maßnahmen und Aktivitäten beworben. Fünf von ihnen wurden von einer Jury ausgewählt und jetzt in der Spitalkirche in Schwandorf mit einem Preisgeld von jeweils 2000 Euro belohnt. Das Preisgeld von insgesamt 10 000 Euro stellt der Gewinnspareverein der Sparda-Bank Ostbayern zur Verfügung.

Die Oberpfälzer Bezirksvorsitzende des Bayerischen Landes-Sportverbandes, Barbara Hernes freute sich bei der Begrüßung mit ihrem niederbayerischen Amtskollegen Otto Baumann über die vielfältigen Bewerbungen, die in diesem Jahr eingegangen waren. Während Hernes „den großen Wert des erstens Schritts“

sowie den Ideenreichtum, die Kreativität und die erbrachten Leistungen in den Vereinen hervorhob, sprach Baumann die riesige Begeisterung der Ehrenamtlichen an. In den Grußworten gratulierten Schwandorfs Oberbürgermeister Andreas Feller, die Bezirksrätin und Oberpfälzer Kulturreferentin Kerstin Radler, die Bezirkstagspräsidentin und Schirmherr Franz Löffler vertrat, Michael Gruber, Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank Ostbayern und BLSV-Vizepräsidentin Gudrun Brendel-Fischer den Siegervereinen zur Auszeichnung und würdigten unisono das ehrenamtliche Engagement, auch in der Überwindung der Corona-Pandemie. Mit jetzt 4,7 Millionen Mitgliedern habe der BLSV inzwischen die Grenze der Vor-Corona-Zeit übersprungen, ergänzte Brendel-Fischer. Abschließend gab es Worte des Dankes der beiden Bezirksvorsitzenden an die Delegationen der Siegervereine für die Vorstellung der vielen kreativen Maßnahmen sowie an die Sparda-Bank Ostbayern, die diesen Wettbewerb auch in den kommenden Jahren unterstützen will.

Neben dem SWC wurden der Gymnastikclub Schmidgaden, der TSV Stallwang-Rattiszell, der SV Stallwang und der TSV Velden geehrt. Der SWC konnte mit Folgendem punkten:

Der SWC, einer der größten Sportvereine in Regensburg mit knapp 2400 Mitgliedern,



*Jugendwart Kathi Eigenstetter und Wanderwart Michael Lang übernehmen den Preis für den SWC
Foto: Andreas Allacher/BLSV*

bietet ein buntes Breiten- und Gesundheitssportprogramm für alle Altersstufen an. Dazu stellten Wanderwart Michael Lang und Jugendwartin Katharina Eigenstetter speziell die Angebote der Wander- und der Breitensport-Abteilung sowie die Aktivitäten für den Nachwuchs vor. Einmal im Monat findet eine Wanderung ins Regensburger Umland statt, um auch die sozialen Kontakte zu fördern. Die vierteljährlich erscheinenden Clubnachrichten sind die zentrale Kommunikation-

splattform, um die Mitglieder zu binden. Zusätzlich fördert der Verein auf vorbildliche Weise die Grundlagenausbildung im Bereich Leichtathletik, Schwimmen und Skifahren und damit das gesunde Aufwachsen der Kinder. Über die Hälfte der Mitglieder sind unter 18 Jahre und bestätigen damit die gute Kinder- und Jugendarbeit des Vereins.

BLSV Regensburg

KEGELN



#SWCRegensburg

#SWCRegensburg

KEGELN

Mo, ab **19 Uhr** | **Heimbahnen** beim Sportclub

Wir laden euch ein, **ab August Teil unseres Teams** zu werden.

Anmeldung unter
angelika_wolski@aol.de





Unsere neue Freiwilligen stellen sich vor

Kilian Pöschl startet ins FSJ

Hallo liebe SWCler,
ich bin Kilian Pöschl, 18 Jahre alt.

Nachdem ich dieses Jahr mein Abitur bestanden habe, möchte ich ein bisschen Abstand vom Schul- und Lernalltag haben. Deswegen habe ich mich entschieden, als FSJler beim SWC anzufangen

Ich spiele, seit ich fünf Jahre bin, Fußball beim Freien TuS. Aktuell werde ich in der 1. Mannschaft in der Kreisliga als Verteidiger eingesetzt.

Außerdem fahre ich im Sommer gerne Rennrad. Kurz nach dem Abitur bin ich mit einem Freund von Füssen nach Venedig geradelt. Im Winter fahre ich gerne Ski-Alpin und mag es, Langlaufen zu gehen.



**2024/25 bei uns im
Freiwilligendienst: Kilian Pöschl
Wir wünschen ihm einen
guten Start!**

Ich lese viel, habe aber auch Spaß mit meinen Freunden abends wegzugehen. Ich hoffe, dass ich den Verein unterstützen und viele Erfahrungen sammeln kann.

Viele Grüße

Kilian



Wer mit dem SWC tanzt...

Caro Kaiser startet ebenfalls ins Freiwilligenjahr

Ein sportliches Hallo an alle SWCler,
ich heiße Caro, bin 19 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur an der FOS Regensburg gemacht.

Nach meinem Schulabschluss möchte ich raus in die Praxis, bevor ich mich wieder an den Schreibtisch setze und mein

Studium beginne. Ein Jahr voller neuer Erfahrungen als FSJler im SWC kam mir da also sehr gelegen.

Sport-technisch konnte ich in meinem Leben schon viele Erfahrungen sammeln.

Ich bin eine leidenschaftliche Skifahrerin und meine Freude und Begeisterung teile ich auch gerne mit Familie und Freunden: Ihr könnt euch also sicher sein, dass ich im Winter am Berg stehe!

Außerdem habe ich viele Jahre im klassischen Ballett getanzt, bin aber vor mittlerweile vier Jahren zum Lateintanzen gekommen. Nun starte ich in dieser Sportart zusammen mit meinem Tanzpartner regelmäßig auf Turnieren.

Wenn ich nicht gerade auf der Skipiste oder in der Tanzschule stehe, könnt ihr mich auch mal im Wasser finden.

Auch in Leichtathletik habe ich mich schon probiert und nach vielen Jahren als Teilnehmer im Kindertraining des SWCs kann ich nun die Erfahrungen, die ich damals gesammelt habe als Kindertrainer weitergeben.

Ich freue mich riesig auf ein spannendes und vor allem sportliches Jahr als FSJler im SWC!

Eure Caro

Rechts:
Geselligkeit gehört dazu:
Unsere SWC-Flyers im
Sommer-Trainingslager
- siehe Bericht Seite 78





SWC-Nachwuchs

Leo Sedlmeier startet ins Leben

Verstärkung gibt es bei den Bad Abbacher Leichtathleten: Kindertrainerin Franzi Sedlmeier brachte am 22. April ihren Sohn Leo auf die Welt. Wir gratulieren Franzi und ihrem Mann Andreas ganz herzlich!



Als Neumitglieder begrüßen wir

Sophia Schlagenhauser, Rosalind Arevalo Benjamin Fluhrer, Ida Müller, Anna Müller,
Werk, Meta Merz, Carmen Moritz, Diana Ferdinand Egger.
Triponescu, Felix Minelli, Felix Deyerler, *Stand 2. September 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

Newsletter

Programmänderungen und Ähnliches wird kurz und knapp in unregelmäßigen Abständen über einen E-Mail-Newsletter mitgeteilt.

Newsletter anfordern: E-Mail an kontakt@swc-regensburg.de

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

Sparkasse Regensburg, IBAN DE54 7505 0000 0000 0151 31, BIC BYLADEM1RBG

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

Versand: Katharina Eigenstetter, Freddy Eigenstetter,
Franziska Koller, Lena Prochnow

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich



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 **29. November 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 Rückportobetragtes 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





Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

Im SWC wird die meiste Organisations- und Verwaltungsarbeit von Ehrenamtlichen in ihrer Freizeit gemacht.

Wir bitten Euch, uns bei der Übungsleiterabrechnung behilflich zu sein, indem Ihr folgendes Procedere einhaltet:

– Abrechnungen sind **vierteljährlich** zu machen. **Ausnahme:** Für Skikurs und Ferienaktion bitte extra Abrechnungen vorlegen.

– Für die Abrechnungen gibt es auf der Homepage ein **Formblatt**, und zwar unten im schwarzen Balken in der Mitte. Bitte dieses Formblatt verwenden.

Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

– Die Abrechnungen sind schriftlich oder per E-Mail (dann entsprechenden Vermerk auf dem Formblatt unbedingt ankreuzen!) dem **Spartenleiter** zur Prüfung zuzuleiten. Dieser gibt sie dann an **Markus Eigenstetter** weiter, der dann die Auszahlung genehmigt.

Bitte achtet darauf, die Abrechnungen für das vierte Quartal bis zum Ende der Weihnachtsferien einzureichen. Später eingereichte Abrechnungen müssen wir um den Zuschussanteil kürzen.

Danke für Eure Mithilfe!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter



Konditorei-Café Orlando di Lasso

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

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

Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Caroline Kaiser, caro.fsj@swc-regensburg.de Kilian Pöschl, kilian.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 e.V.

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 schon!

Infos und Kontakt:

fjsj@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org





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/
Weinweg

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