



CLUBNACHRICHTEN 3/2023

JULI - SEPTEMBER

77 JAHRE
GEMEINSAM IN BEWEGUNG



LAUF UND BERG
KÖNIG



Spikes und Wettkampfschuhe Angebote

BROOKS CROSS-SPIKE

JETZT
59 €



ADIDAS ALLROUND JUNIOR

JETZT
45 €



ASICS HYPER
MITTELDISTANZ SPIKE

JETZT
55 €



FINDE DEIN
KÖNIGREICH!
WIR HELFEN DIR DABEI ...

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTER WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.5.2024
Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG



... und mehr!

BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



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

WWW.LAUF UND BERG.DE



Liebe Mitglieder,

77 Jahre gemeinsam in Bewegung, das ist für uns ein Anlass zum Feiern. Seit über einem Dreivierteljahrhundert ist der SWC für uns Gemeinschaft zum Sporttreiben. Aber er ist viel mehr als das: Für unsere Kinder ist er Lernort für Bewegungserfahrungen und Spielstätte für Bewegungsspaß; für unsere Jugendlichen ein Freiraum, in dem sie die Übernahme von eigenen Aufgaben und Verantwortung erproben. Die Älteren schätzen es, beweglich und in Verbindung zu bleiben – und für ganz viele von uns ist der SWC so auch ein Stück Heimat.

Feiern wollen wir dies mit einem großen Fest für Jung und Alt am 28. und 29. Juli 2023 jeweils von 17.00 – 22.00 Uhr in der Sportanlage am Weinweg. Näheres zum Programm findet Ihr auf Seite 14/15.

Damit die Verbindung auch immer gut funktioniert, haben wir nicht nur seit diesem Jahr einen Instagram-Account – *swcregensburg*, – auch die Homepage – *www.swc-regensburg.de* – wurde neu überarbeitet und übersichtlicher gestaltet.

Einen sportlichen Sommer wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: 4x100m-Oberpfalzmeisterinnen Hannah Nußbaumer, Laura Borchert, Hannah Kaseder und Kerstin Beuermann
Bild: Michael Duchardt*

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

Clubfamilie

Jahreshauptversammlung	Seite 13
77-Jahr-Feier	Seite 14

Ski Alpin

Bericht aus dem Rennsport	Seite 17
Genußskifahren	Seite 21

Leichtathletik

Ausschreibung Olympiakids	Seite 22
Impressionen aus Misano	Seite 25
Berichte	Seite 28
KiLa-Sportfest	Seite 56
Kindertrainer gesucht	Seite 61

Triathlon

Triathleten im SWC	Seite 63
--------------------	----------

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 BYLADEM1R8G

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

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

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

Wandern

Wanderungen Juni – September	Seite 64
Impressionen von den Frühjahrswanderungen	Seite 70

Eishockey

Berichte vom Saisonabschluss	Seite 72
------------------------------	----------

Turnen

Bilder vom Landesturnfest	Seite 80
---------------------------	----------

Breitensport

Bilder aus dem Programm	Seite 86
Breitensportprogramm	Seite 88

Clubfamilie

Aufnahmeantrag	Seite 59
Freiwilligendienst im SWC	Seite 89
Unsere neuen Mitglieder	Seite 90
Infos zur Geschäftsstelle	Seite 91
Übungsleiterinfo	Seite 93
Jugendtag	Seite 95

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.

Wechsel aus der Halle auf den Platz nach Absprache.

Leichtathletik

Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de 1.- 5. Klasse: Anna, Marie, Lucia, Lena, Freddy, Mark, Unathi, Jhon	Weinweg siehe auch nächste Seite
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12, Stella, Isabella Josef Koller, Vroni Plank	
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive, Senioren; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	Weinweg
Di: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Mi: 16.30 – 18.00 Uhr	Kindertraining, siehe dazu die Infos auf der nächsten Seite Anmeldung unter jugend@swc-regensburg.de Kinderleichtathletik ab 4 Jahre, Ana Gabriela, Toni, Lisa, Rebecca, Judith, Jhon, Laura, Niklas, Julia, Josefa, Simon, Kathi, Franzi	Weinweg, siehe auch nächste Seite
Mi: 17.30 – 18.00 Uhr	Training für Jedermannzehnkämpfer/innen, Senioren und Hobby- Leichtathleten; Trainer Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter:	Weinweg
Mi: 18.00	Lockerer Einlaufen	
Mi: 18.30 – 20.00 Uhr	Kadertraining Sprint/Sprung nach Absprache Hans Merkl, Michael Duchardt, Andreas PlöbI	Weinweg
Mi: 17.45 – 19.30 Uhr	U16 und älter, Hans Merkl, Udo Reichl	
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs	
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	Weinweg
Do: 17.15 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	
Fr: 16.30 – 18.00 Uhr	Lauftraining Wettkampfgruppe, Hans Merkl, Udo Reichl	Weinweg
Sa: 10.00 Uhr	Crosstraining der Läufer, Disziplintraining nach Absprache	Weinweg/RT-Halle

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Mo: 17.30 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2003 – 2008, Franz Sedlmeier	
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena	Schulsportanlage
Fr: 17.15 – 19.00 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2008, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	

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 Prüfung, Halle Ost
Di: 14.40 – 15.15 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung
Di: 16.05 – 16.50 Uhr Di: 16.50 – 17.35 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 2-4 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de Kleinkinderturnen, 4-6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung
<p>Dienstag und Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Teilnahme nur nach Anmeldung und Einteilung über den KiLa-Verteiler jugend@swc-regensburg.de bzw. AnmeldeLink:</p>  <p>Alles inklusiv!</p>	<p>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren Anmeldung unter: https://widgeys.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c – ist auch auf der Homepage verlinkt unter Sparten/Leichtathletik/Kinderleichtathletik</p> <p>Dienstag: Anna, Marie, Lucia, Lena, Freddy, Mark, Unathi, Jhon</p> <p>Mittwoch: Ana Gabriela, Toni, Lisa, Rebecca, Judith, Jhon, Laura, Niklas, Julia, Josefa, Simon, Kathi, Franzi</p> <p>Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627</p> <p>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</p>	Weinweg
Mi: 13.15 – 14.30 Uhr Mi: 14.30 – 16.00 Uhr	Volleyball für Kinder ab 10 Jahren, Mark Hang Anmeldung: mark.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung
Do: 15.00 – 16.00 Uhr Do: 16.00 – 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Ana Gabriela Quintero, Anmeldung: ana.fsj@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfung

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
Di: 17.40 – 19.30 Uhr	Kinderturnen für Buben und Mädchen ca. 8 – 14 Jahre, Wolfgang Straube, Vroni Schwan, Ana Quintero, Franziska Bauer Für die Dienstags-Turnstunden ist Voranmeldung erforderlich unter turnen@swc-regensburg.de im Kinderturnen sind derzeit keine Plätze frei	Grundschule Prüfening
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Ab ca. 14 Jahren, Erwachsene, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium

Wandern

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

Kegeln

Mo: ab 19.00 Uhr	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	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)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, 0179/1413506	Neue Kreuzschule oder 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	Wolfgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Bodyfit, Caro Schönleber	Weinweg
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
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	Posthalle

Eishockey

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

Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Erwachsene und fortgeschrittene Jugendliche Sommerreis ab 15.6. 2023 – 7. 9. 2023	Donau-Arena, Trainingshalle
Di: 20.00 – 21. 30 Uhr	wöchentlich Erwachsene und Nachwuchs ab 12. 9. 2023	Arena
Sa: 16:15 – 17.15 Uhr	wöchentlich Kindertraining/Anfänger ab 9. 9. 2023	Trainingshalle
Sa: 18.00 – 19.30 Uhr	vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs ab 12./19. 9. 2023	Trainingshalle
Eishockey-Camps	7. – 9. Juli 2023 in Inzell 29. September – 1. Oktober 2023, Little Flyers 20. – 22. Oktober 2023, Flyers	Anmeldung beim Spartenwart



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



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg



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

¹² 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



Jahreshauptversammlung am 12. Mai 2023

Viele langjährige Mitglieder geehrt

Auf der Jahreshauptversammlung im Goldenen Hirschen in Prüfening konnte der zweite Vorsitzende Markus Eigenstetter viele langjährige Mitglieder ehren.

Fast ein ganzes Leben – 60 Jahre – hat Christa Schönleber im SWC verbracht und wie etliche ihrer Generation im Verein Kinder und Enkelkinder groß werden sehen.

Seit 25 Jahren halten dem SWC die Treue:

Ursula Breitkopf

Simon Dirnhofer, Karin Dübler, Wolfgang Eckl, Uwe, Selina und Anja Höcke, Rebecca Kleinert, Uwe Pflaum, Johannes, Rita und Stefanie Lang, Ilse Lunz, Paul Pensl, Christiane Borgmann, Christian Stadler und Jürgen Weiss.

40 Jahre SWC haben Sabine Zimmermann und Stefan Obermeier verbracht.

Aus 50 Jahren SWC berichten können Christian Brunner, Charlotte und Joachim Gründler, Christian Humig, Regina Abt, Helmut Pensl und Roland Schönleber. Helmut Pensl schilderte, wie mittels selbst bestickter Armbinden die ersten SWC-Skilehrer kenntlich gemacht wurden.

**60 Jahre im SWC:
Christa Schönleber mit
Markus Eigenstetter**



77 JAHRE SWC

28. / 29. Juli am Weinweg
Verpflegung schon ab 15:30

Freitag, 28.07.

17:00 - 18:00 *Riva Leon*
18:00 - 18:30 *Turneinlage*
18:45 - 20:00 *Sidewalk City*
20:10 - 21:40 *Fit und Brille*
21:40 - 22:00 *Feuershow*

**Alle Helfer sind natürlich immer willkommen!
Einfach melden unter 0151 5858 4226**



**Mit SWC-Zelt,
Knobecke und Hüpfburg!**

Samstag, 29.07.

- 17:15 - 18:30 *Ismar Riveiro*
- 18:30 - 19:15 *G'schichten ausm Vereinsgarten*
- 19:15 - 19:45 *Begrüßung*
- 20:00 - 22:00 *Sacco Mancetti*

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!





Sommertraining in Norwegen

Was macht eine Rennfahrerin im Juni?

„Nach der Rennsaison ist vor der Rennsaison“, so meinte ein ehemaliger Trainer einmal zu mir. Somit ging, nach einer kurzen Off-Season im April, dann im Mai schon wieder das Konditionstraining los.

Neben langen Vormittagen im Krafraum, wunderbaren Radltouren und leistungsdiagnostischen Untersuchungen habe ich außerdem die DSV-Skilehrer Ausbildung absolviert und darf mich jetzt stolze Skilehrerin nennen.

Aktuell bin ich in Norwegen, wo wir unseren ersten Schneelehrgang mit dem neuen Team verbringen.

Hier, in Jondal, einem kleinen Dorf südöstlich der Stadt Bergen, wohnen wir in einer kleinen und feinen Unterkunft direkt am Südufer des Hardangerfjords.

Morgens fahren wir knappe 30 Minuten zum Folgefonna Gletscher, wo wir unser Skitraining mit Hilfe von viel Salz gut nutzen können. Die Piste wird gezalzen, um dem Schnee Wasser zu entziehen und ihn somit kompakter zu machen. Das ist bei den sommerlichen Temperaturen hier durchaus notwendig, um uns ein gutes Training zu ermöglichen.

*Trainingspause auf der Terrasse in Jondal
Fotos: Anna Schillinger*



Nach etwa vier bis fünf Stunden Schneesporttraining folgt dann das gemeinsame Mittagessen mit dem gesamten Team. Für das Nachmittagsprogramm sorgt mein neuer Trainer, Albert Doppelhofer: Seilspringen, Rumpfttraining, Ausdauerseinheiten auf dem Fahrradergometer oder Rennrad und vor den Pausetagen noch eine Kräfteinheit für die Beine. Da bleibt neben Videoanalyse und physiotherapeutischer Behandlung gerade noch so ein bisschen Zeit fürs in Ruhe Lesen auf unserer Terrasse.

Die langen Tage machen mir wirklich zu schaffen, doch der Spaß und die Freude

am Sport ist so riesig, sodass ich hier wirklich eine gute Zeit habe.

Im Juli und August stehen nochmal lange Kondiblöcke an, um mich körperlich für die anstehende Rennsaison optimal vorzubereiten. Erst ab September fahren wir wieder regelmäßig auf Schneelehrgänge.

Bis wir uns im Winter auf den Pisten vielleicht einmal über den Weg fahren, wünsche ich euch allen einen ausgezeichneten Sommer, bleibts fit und gesund!

Anna Schillinger



KERNKOMPETENZ IT

DER PERFEKTE IT-SERVICE KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR

Viele unserer Kunden haben zuvor schlechte Erfahrungen mit ihren IT-Firmen gemacht. Wer unsere Leistungen nutzt, ist froh, dass er den Schritt zu uns gemacht hat! Wir von der Kernkompetenz-IT wissen nämlich, dass fundiertes Wissen, Zuverlässigkeit und Erreichbarkeit die absolute Grundlage für eine gute Zusammenarbeit sind.

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.



0941 698988-0



kernkompetenz-it.de



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  - 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE



Genuß-Skifahren in Hinterstoder

Edtbauernalm-Ausfahrt vom 17. - 19. März 2023



Sonne satt gab es heuer für die schon traditionelle Märzausfahrt nach Hinterstoder. So hieß es für die Alpinen zeitig aufstehen, um noch definierte Pisten genießen zu können. Einzelne zogen das Loipeln vor, andere ausgedehntere Sonneneinheiten beim Techtelmechtel

(von Palatschinken und Heißer Liebe) auf der Terrasse der Edtbauernalm.

Für die kommende Saison wird noch ein Organisator gesucht, der die (nicht sehr umfangreiche) Vorbereitung der Fahrt übernimmt – bei Interesse melden bei...



Ursula Breitkopf

*Verwönnmomente
auf der Edtbauernalm
Fotos: Breitkopf*





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: 31. 07. – 04. 08. 2023

Woche 2: 07. 08. – 11. 08. 2023

Woche 3: 21. 08. – 25. 08. 2023

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 160 €; SWC-Mitglieder 140 €.

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

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 Laufabzei-
chen. Alle Eltern sind zum Mitmachen oder Anfeuern eingeladen.

Leitung und
Information:

Lena Prochnow und Josef Koller
Luitwinstr. 15
93053 Regensburg
0941 /28063898
ferienwoche@swc-regensburg.de



Anmeldung:

bis 30. Juni 2023
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

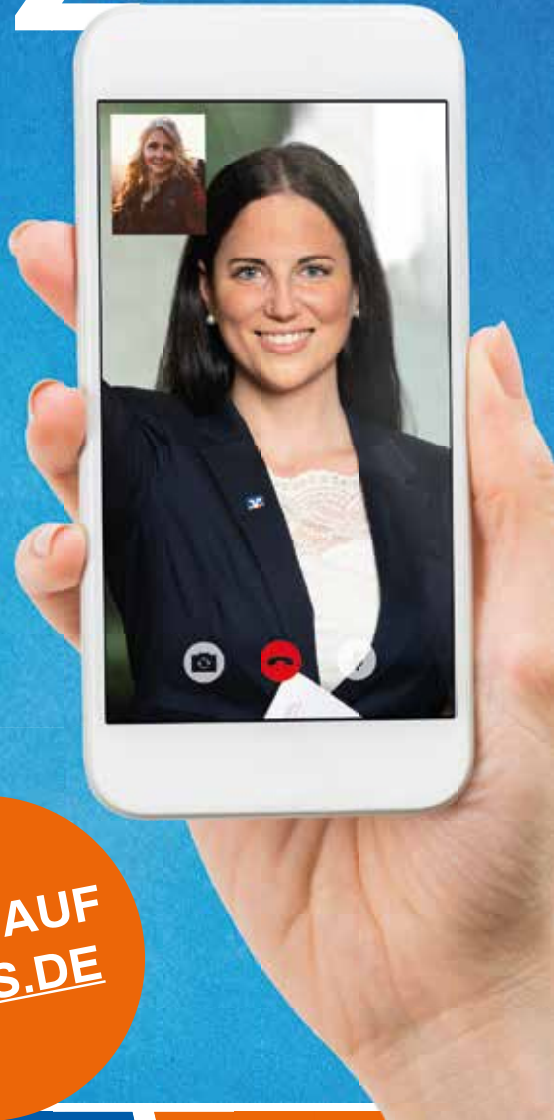
Meine Nummer Eins

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**



*Trainingslager
in Misano Adriatico
Ostern 2023*

LEICHTATHLETIK



*Trainings-
lager
in Misano
Adriatico
Ostern 2023*



*Im Uhrzeigersinn von oben links:
Sepp Koller, Michael Duchardt mit Mirella Casali,
Training im Stadion, Kart-Fahren, Pause auf dem Sportplatz,
Jhon (FSJ 21/22) und Ana Gabriela (FSJ 22/23)
Fotos: Ana Gabriela Quintero*



Saisonauftritt für Andrea Holzapfel und Franz Stadler

Guter Start bei den Offenen Münchner Kreismeisterschaften, 22. April 2023

Von ihrem Trainer Günther Bösl perfekt vorbereitet, starteten Andrea Holzapfel und Franz Stadler in die Freiluftsaison 2023 bei den offenen Münchner Kreismeisterschaften. Leider waren nicht alle Wettbewerbe für die Altersklassen ausgeschrieben, daher startete Franz Stadler über 200m in der Hauptklasse der Männer und erreichte einen guten siebten Platz in 30,31 sec. Über die 100m Strecke gab es eine M50 Altersklasse, in der er trotz der deutlich jüngeren Konkurrenz die Silbermedaille in 13,91 sec. erreichte.

Andrea Holzapfel belegte in ihrer Altersklasse über 80m Hürden in 16,03 sec. den ersten Platz und damit die Goldmedaille. Im Weitsprung startete sie bei der Hauptklasse der Frauen und wurde mit 4,13m mit der Bronzemedaille belohnt. Über 100m erreichte sie, ebenfalls in der Hauptklasse, den vierten Platz mit 16,09 sec. und über 200m den fünften Platz mit 34,34 sec.

Andrea Holzapfel

SWC-Crossläufer holen sieben BM-Medaillen

Männerteam knapp am Stockerl vorbei - Markt Indersdorf, 5. März 2023

Mit sieben Medaillen im Gepäck kehrten unsere Crossläufer von den diesjährigen Bayerischen Crossmeisterschaften in Markt Indersdorf zurück. Eine tolle Leistung zeigte vor allem auch das Männerteam, das als Vierter nur knapp am Stockerl vorbei schrammte. Simon Baumann (15.), Marcel Kirchner (16.) und Kilian Schwarzensteiner (18.) zeigten durchweg tolle Leistungen und verpassten in einem hochrangig besetzten Lauf nur ganz knapp die Medaillen. Florian Hölzl komplettierte als U23-15. das Männerteam. Eine ganz tolle Leistung lieferte auch Vanessa Sturm ab, die im Frauenrennen einen feinen achten Platz belegte.

Fünf Medaillen gab es im Seniorenbereich, davon zwei goldene für Lisa Witzel in der W35 und das Männer-M35/40/45-Team mit Bernhard Schöberl, Andreas Schmid und Richard Gottschalk. Silber schnappte

sich Bernhard Schöberl in der M45 und das SWC-W35/40/45-Team mit Lisa Witzel, Stephanie Bötzl und Conny Boldt. Und schließlich Bronze gab es für das Männer M60+ Team mit Thomas Federsel, Georg Bayerl und Georg Elflein.

Gleich viermal landeten unsere Athleten auf den vierten Plätzen: Stephanie Bötzl in der W40, Conny Boldt in der W45, Thomas Federsel in der M60 und Andreas Schmid in der M35 verpassten ganz knapp das Stockerl. Dazu Platz Fünf für Georg Bayerl in der M60. Auf Platz Sieben landeten Eva Müller-Geistert in der W40, Samira Breidenbach in der W45, Georg Elflein in der M65 und Richard Gottschalk in der M35, Platz Acht schnappte sich Daniel Soller ebenfalls in der M35. Uwe Höckel (M60) und Jens Wulff (M40) landeten auf den Plätzen Zehn und Elf.

Josef Koller





*David Kramer (M14) und
Bernhard Schöberl (M45-Silber)
beim Crosslauf in Markt Indersdorf
Foto: Claus Habermann*

SWC U16-Nachwuchs bei Bayerischer auf dem Treppchen

Zweimal Bronze für Crosslauf-Nachwuchs

Eine sehr erfreuliche Leistung zeigte auch der SWC-Crosslauf-Nachwuchs: Beide U16-Teams bei den Mädchen und den Jungs schafften den Sprung aufs Stockerl und holten Bronze.

Bei den Mädels überzeugte vor allem Lena Bruischütz als W14-Neunte mit einer tollen Zeit. Schwester Annika landete auf Platz 13 und W15-Läuferin Julia Kramer landete ebenfalls auf Platz 13. Aufsteigende Form zeigte nach langer

Verletzungspause W13-Läuferin Nele Simon als 19. in der W14. In der Teamwertung gab es Bronze für die Mädels hinter Bad Rodach und Ismaning.

Da wollten die Jungs natürlich nicht zurückstehen: Ein toller fünfter Platz für Simon Kürzinger in der M15, Platz 10 und 15 für David Kramer und Ben Biermann in der M14 (beide noch M13-Athleten).

Josef Koller

Kerstin Beuermann und Jonathan Scheffel in den Top 8

Platz Sieben und Acht bei Bayer. Hallenmehrkampfmeisterschaften, 5. März 2023

Mit zwei Top-8-Ergebnissen kehrten unsere Mehrkämpfer von den diesjährigen Hallen-Mehrkampfmeisterschaften aus München zurück. Kerstin Beuermann belegte Platz sieben bei den Frauen mit 2778 Punkten. Vor allem im Hürdenlauf mit 9,50 sec. und im Weitsprung mit 5,35m konnte sie Top Ergebnisse einfahren.

Joni Scheffel schaffte Platz Acht bei den Männern mit 3714 Punkten, er konnte vor allem in den Sprungdisziplinen (Weit 5,89m/Hoch 1,75m/Stab 3,40m) und mit der Kugel (10,10m) überzeugen.

Josef Koller

Zwei Cross-Oberpfalztitel für SWC-Läufer

Insgesamt sieben Medaillen in Burglengenfeld, 11. März 2023

Sieben Medaillen schnappte sich das SWC-Mini-Aufgebot bei den diesjährigen Cross Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld.

Zwei waren aus Gold: In der W13 für Nele Simon und in der M60 für Georg Bayerl. Dazu gab es dreimal Silber: Für den stark laufenden Noah Schöberl in der M14,

ebenso für „Papa“ Bernhard Schöberl in der M45 und in der M55 für Thomas Noell. Bronze gab es für Jens Wulff in der M40 und das SWC-Männerteam mit Bernhard Schöberl, Jens Wulff und Thomas Noell. Einen vierten Platz gab es in der M12 für Anton Reisinger.

Josef Koller

Marco Sturm ist Bayerischer 10-km-Straßenmeister

SWC Laufteam holt sechs Medaillen in Aichach, 12. März 2023

Mit sechs Medaillen im Gepäck kehrte das SWC-Laufteam um Trainer Udo Reichl von den diesjährigen – sowohl von den Teilnehmerzahlen als auch von den Leistungen stark besetzten – Bayerischen 10km-Meisterschaften aus Aichach zurück.



Für das herausragende SWC-Ergebnis sorgte M45-Läufer Marco Sturm mit Gold in seiner Altersklasse mit 32:33 min. Seine zweite Medaille in Silber gelang ihm mit dem SWC-M35/40/45-Team zusammen mit Andreas Schmid (6. M35/34:38 min) und Richard Gottschalk (9. M35/35:30 min.). Zudem führte er das SWC-Männerteam an, das einen erfreulichen fünften Platz in der Besetzung Sturm, Simon Baumann (27./33:29 min) und Kilian Schwarzensteiner (39./34:34 min) belegte.

Zwei Medaillen gab es auch für Thomas Federsel, der neben M60-Bronze (39:29 min) zusammen mit Georg Schuderer (5. M65/42:00 min) und Georg Elflein

(7.M65/45:35 min) sich Silber in der M60-und-älter-Teamwertung schnappte.

Zwei Medaillen gab es auch für die SWC-Läuferinnen: Silber für Conny Boldt mit 40:45 min. in der W45 und zusammen mit Sonja Hackl (5. W40/41:32 min) und Eva Müller-Geistert (7. W40/43:58 min) nochmal Bronze in der W35/40/45-Teamwertung.

In der Frauenwertung landeten sie zusätzlich als Neunte in den Top Ten.

Die weiteren SWC-Männerteams landeten auf den Plätzen Neun (Schmid, Christian Irrgang als 49./35:17min, Gottschalk), Fünfzehn (Thomas Kinateder als 65./36:47 min, Florian Hölzl als 11. der U23/36:55 min, Thomas Haslinger (67./37:08 min), Einundzwanzig (Rudi Salzberger als 8. M50/37:34 min, Federsel, Schuderer) und Platz Einunddreißig (Jens Wulff als 17. M40/42:12 min, Thomas Seidel als 17. M50/44.32 min, Elflein).

Uwe Höckele wurde Sechster in der M60 (46:16 min).

Josef Koller

77 JAHRE SWC

28. / 29. Juli am Weinweg
Jeweils 17:00 - 22:00 Uhr

*Bayerische Langstaffelmeisterschaften
in Forchheim - M30-Sieger 3x1000m:
Thomas Haslinger hat auf
Kilian Schwarzensteiner übergeben
Foto: Claus Habermann*



SWC Langstreckler holen 8 Medaillen

Nele Simon und Lena Bruischütz Oberpfalzmeister, Regensburg, 2. April 2023

Zwei Oberpfalztitel und insgesamt acht Medaillen waren die Ausbeute bei den diesjährigen Langstrecken-Oberpfalz Meisterschaften, die traditionell am Weinweg im Rahmen des Werfertags ausgerichtet wurden. Die beiden Titel gingen an unsere Nachwuchs-Mädels: Nele Simon (8:08,23 min.) in der W13 und Lena Bruischütz (8:00,77 min.) in der W14 vor Schwester Annika (8:10,00 min.). Alle drei Mädels liefen pers. Bestleistungen trotz Regen und Kälte und BM-Qualis. In der W15 gab es für Julia Kramer (8:09,90 min.) ebenfalls Silber, Hannah Spielbauer lief in der W12 mit 9:17,20 min. auf einen guten fünften. Platz.

Ein tolles 5000m-Rennen zeigte bei den Männern Kilian Schwarzensteiner mit guten 16:13,62 min. und Silber hinter dem stark auftrumpfenden Amberger Thomas Wittmann. Bronze ging an Christian Irrgang (17:35,53 min). Thomas Haslinger (17:37,14 min), David Wieland (18:49,99 min), Tobias Schmidt Wilcke (19:56,16min), Uwe Höckele und Jens Wulff belegten die Plätze 4,5,7,8 und 9.

Im Nachwuchsbereich zeigte David Kramer ein tolles Rennen, er musste sich nur denkbar knapp im Schlussspurt geschlagen geben (4/100stel Sekunden) und holte Silber. Anton Reisinger gewann in der M12 Bronze.

Josef Koller

Vier Bayerische Meisterschafts-Medaillen für SWC-Langstaffeln

Männer-Gold, wU20-Silber und wU18- und wU16-Bronze in Forchheim, 16. April 2023

Vier Mal standen die SWC-Langstaffeln bei den Bayerischen Staffelmeisterschaften in Forchheim auf dem begehrten Stockerl. Gold gab es dabei für die 3x1000m-M30-Männer mit David Mayr, Thomas Haslinger und Kilian Schwarzensteiner mit großem Vorsprung vor dem TSV Gräfelting in sehr guten 8:12,93 min. Mit dieser Zeit wären sie auch im Männerwettbewerb auf dem Treppchen gelandet.

Silber schnappte sich das 3x800m-wU20-Team mit Franziska Ertl, Sara Weishaupt und Eliza Zimmermann (9:00,28 min.) hinter der LAC Quelle Fürth; Bronze gab es für das wU18-Team mit Annika Bruischütz, Lara Schmied und Julia Kramer

(8:32,68 min) hinter den Staffeln aus Bamberg und Rottal/Inn.

Nele Simon legte mit einem starken Auftritt als Startläuferin den Grundstock für eine weitere Bronzemedaille in der hart umkämpften wU16, hinter den Teams aus Bad Rodach und Geisenfeld. Vanessa Tuma und Schlussläuferin Kati Auer brachten souverän die Medaille vor den Läuferinnen aus Mühldorf in sehr guten 7:52,39 min. nach Hause.

Josef Koller

**Bayerische
Langstaffelmeisterschaften in Forchheim
3x800m der U16 - Dritte:
Vanessa Tuma wechselt auf Kati Auer**

Foto: Claus Habermann



Langenthal
203

Staffel
12
Seemann

NIKE PRO

**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ[®]
Aktiengesellschaft

Werfer-Nachwuchs holt 49 Medaillen

21 Kreismeistertitel bei traditionellem Werfertag am 2. April 2023

49 Medaillen, davon 21xGold, 17xSilber und 11xBronze gab es für unseren Nachwuchs bei den U20 – U14–Wurf–Kreismeisterschaften, traditionell im Rahmen des Werfertags ausgerichtet. In der U20 holte Felix Kraus Speer Gold mit 42,74m, in der U18 gab es gleich zwei Mal Gold für Marius Humig mit der Kugel (12,64m) und dem Speer (39,86m), dazu Diskus–Silber (33,07m). Im Diskus schnappte ihm Teamkollege Loki Hachani die Goldene mit 33,59m weg, dazu gab es mit der Kugel (11,80m) für Loki Silber.

Drei Siege holte sich Leo Spielbauer in der M15 (Kugel 6,32m, Diskus 13,09m, Speer 16,56m), das gleiche gelang Augustin Grünwald in der M13 (Kugel 8,51m, Diskus 20,53m, Speer 24,36m) vor Teamkollege Ferdi Spielbauer (Kugel 5,55m, Diskus 15,35m, Speer 11,65m). In der M12 gab es dreimal Bronze für Anton Reisinger (K 4,02m, D 9,32m, Sp 7,24m).

Bei den Männern wurde Leo Sauerer Diskus–Dritter (24,93m), in der M50 gab es drei 2. Plätze für Bent Morawitz (K 8,38m, D 25,69m, Sp 25,75m). Klaus Ballmann gewann die M55–Kugel (8,65m), dazu Platz Drei im Speerwurf (24,18m). Jan Ropohl gewann Speer (34,20m), dazu Platz Zwei mit dem Diskus (29,06m), diesen Wettbewerb gewann Franz Sedlmeier (31,10m). Markus Eigenstetter wurde Zweiter mit Kugel (7,74m) und Speer 24,67m) und Bernd Pegoretti Dritter mit der Kugel (7,74m). In der M70 gewann Hans Bründl Kugel (9,97m) und Diskus (27,74m), Hugo Segerer den Speer (25,48m), dazu Platz Drei mit dem Diskus (20,24m) und Andi Perzl wurde drei Mal Zweiter (K 8,20m, D 22,86m, Sp 19,93m).

Bei den Mädchen gab es Gold für Laura Kögel (K 10,78m, Sp 28,45m), dazu Diskus–Silber (19,58m), Teamkollegin Emma Wittmann gewann den Diskuswurf (25,45m), dazu Silber mit der Kugel (8,12m) und Bronze mit dem Speer (22,63m). Speer–Silber gab es für Charlotte Pattky (23,63m). Zwei Titel in der U18 holte sich Franziska Ertl mit Diskus (23,64m) und Speer (24,69m), dazu Kugel Silber (8,55m). Anna Köchl holte sich Kugel–Bronze (8,54 m) und Greta Peißner Speer–Silber (22,53 m).

W15–Doppelmeisterin mit Kugel (9,36m) und Speer (27,95m) wurde Sophia Rykala, Leni Weißgerber holte Diskus–Silber (17,50m) und Kugel–Bronze (7,81 m). W14–Speer–Gold gab es für Lara Schmied (28,45m/BM Quali) dazu Kugel– (7,95m) und Diskus– (14,47m) Silber; Lena Brui-schütz wurde jeweils Dritte mit Kugel (6,47m) und Diskus (15,31m) und Laura Herold holte Speer–Silber (20,26m). Franz Breunig und Charlotte Woske holten in der W13 Speer–Silber und –Bronze (17,80/16,20m) und in der W12 gab es drei Doppelsiege für Lea Schmied (K 7,68m, D 17,67m, Sp 15,90m) vor Rosa Grünwald (K 5,19m, D 10,73m, Sp 11,20m).

Bei den Frauen wurde Kerstin Beuermann jeweils Zweite mit Kugel (9,38m) und Speer (28,20m), Steffi Pegoretti belegte Platz Drei mit der Kugel (8,24m) und dem Diskus (21,12m). In der W50 gab es einen Dreifach–Erfolg für Daniela Morawitz (K 6,92m, D 13,78m, Sp 17,78m).

Josef Koller

Top Saisoneinstieg für Nancy Randig

SWC Leichtathleten holen sieben Oberpfalz Titel in Wiesau, 24. April 2023

Einen gelungenen Saisoneinstieg feierte Nancy Randig bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften im Hammerwurf, traditionell vom TB Jahn Wiesau professionell ausgerichtet. Obwohl sie berufsbedingt ihr Trainingspensum deutlich zurückschrauben musste, siegte sie nicht nur souverän mit guten 55,00m, sondern schaffte gleich im ersten Wettbewerb die B-Norm zur Deutschen Meisterschaft. Erfreulicherweise gab es zwei weitere Goldmedaillen im Hammerwurf: Nachwuchswerfer Augustin Grünwald warf erfreuliche 22,51m in der M13 und holte damit Gold wie Teamkollege Benny Metzler mit 16,96m in der M15.

Fünf weitere Medaillen in Silber gab es für unseren Nachwuchs: Hannes Bahnmüller (M12/11,14m), Anton Dietrich (M13/16,91m), Lara Schmied (W14/19,31m), Vanessa Tuma (W13/14,66m) und Lea Schmied (W12/18,09m) landeten auf dem zweiten Platz.

Zu den drei Hammertiteln gab es zwei Langstaffel-Siege: Die wU16 gewann ebenso unangefochten in der Besetzung Lea und Lara Schmied und Vanessa Tuma wie die mU14 mit Anton Reisinger, Augustin Grünwald und Hannes Bahnmüller mit 15 Sekunden Vorsprung vor dem TV Vohenstrauß.

Bei der gleichzeitig stattfindenden Wurf-OM-Aktive bis U18 gewann Justus Höhe das mU18-Kugelstoßen (11,60m) und Franziska Ertl den wU18-Diskus-Wettbewerb mit guten 24,30m. Fünfmal gab es Silber für die SWCNachwuchswerfer: Justus Höhe mit dem Diskus

(U18/28,70m), Paula Hackl mit dem Speer (U18/gute 29,61m), zweimal Emma Wittmann mit Kugel und Diskus (U20/9,01m/25,08m) und Kati Ertl mit dem Speer (U20/28,07m). Und sieben Mal holten die SWCler Bronze: Felix Kraus mit dem Speer (U20/41,94m), Franziska Ertl mit Kugel und Speer (U18/9,08m/23,06m), Paula Hackl mit dem Diskus (U18/19,26m), Emma Wittmann mit dem Speer (U20/24,40m) und Kati Ertl mit Kugel und Diskus (U20/8,46m/23,88 m). Gute Leistungen zeigten auch Stella Ernst (U18-Kugel 8,63m/Speer 22,24m) und Valerie Gutdeutsch (U18-Speer 21,15m).

Im Rahmen des Werfertags gab es Dreifach-Erfolge für Sophia Rykala in der W15 (K 9,13m, D 21,85m, Speer sehr gute 31,93m), Lara Schmied in der W14 (K 7,86m, D19,53m, Sp 22,14m), und Augustin Grünwald in der M13 (K 8,13m, D gute 22,73m, Sp 30,32m).

Zwei Siege feierte Lea Schmied in der W12 (K 7,70m, D 17,07m, im Speer Zweite mit 17,71m), Anton Dietrich landete drei Mal auf Platz Zwei (K 7,86m, D 17,04m, Sp 26,7 m), Vanessa Tuma (W12) einmal auf Zwei und zwei Mal auf Drei (K 2. 7,01m/D 3. 16,44m/Sp 3. 16,96 m), Hannes Bahnmüller drei Mal auf Platz Drei (K 5,62m/D 15,04m/Sp 20,63m) und Benny Metzler auf der Zwei mit dem Speer (26,44m) und auf Drei mit Kugel (8,04m) und Diskus (25,34m).

Josef Koller



Conny Boldt Bayerische 10.000m-Vizemeisterin

Tolle 2000m-Zeit von Finn Wieland bei der TELIS-Challenge am 22. April 2023

Völlig überraschend holte sich Conny Boldt bei den Bayerischen 10.000m-Meisterschaften in Regensburg auf der RT-Bahn die Silbermedaille. Auch mit ihrer Zeit von 40:07,79 min. war sie absolut zufrieden, fast wäre es nochmal unter die 40 Minuten gegangen.

Ein weiterer SWC-Starter ließ aufhorchen: M12 Nachwuchsläufer Finn Wieland überzeigte mit hervorragenden 6:58,70 min. im 2000m-Rahmenprogramm und dominierte klar seine Altersklasse.

Josef Koller

Tolles Comeback von Sonja Thalhofer

Top Zeiten in Hamburg am 25. April 2023

Erfreuliches aus dem hohen Norden: Sonja Thalhofer aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl hat beim Frühjahrstest des Hamburger SV ein beeindruckendes Comeback hingelegt. In der Hansestadt, in die es sie wegen des Studiums verschlagen hat, lief sie die 150m in 19,96 und die 300m in 49,03 Sekunden. Das bedeutete

jeweils Platz Zwei in der Frauenklasse. Wir sind gespannt auf weitere Zeiten, in Bayern sehen wir sie (hoffentlich) bei den Bayerischen in der 4x100m Staffel.

Josef Koller

SWC U 23 Staffel glänzt bei Deutscher Meisterschaft

Viertelmeiler Mädels landen auf Platz 6

„Platz Sechs wäre unser Traumziel,“ so das Statement von Trainer Hans Merkl vor den Deutschen Langstaffelmeisterschaften in Bietigheim – Bissingen, in dem sich das SWC-Quartett mit Größen wie der LG Olympia Dortmund, dem Hamburger SV und dem späteren Sieger, der Startgemeinschaft Team Sachsen-Anhalt auseinandersetzen musste.

souverän in Schach hielt. Auch mit der Zeit war Hans Merkl zufrieden: „4:17,49 min. sind für die frühe Saison schon ordentlich, natürlich wollen wir uns im Saisonverlauf noch steigern.“

Josef Koller

Und genau diesen Platz erreichten die vier SWC Mädels in der Besetzung Celine Ruß, Julia Lankes, Antonia Fehlner und Lisa Lankes, die als Schlussläuferin ihre Gegnerin von der der Unterländer LG

**nächste Seite:
Silber für Conny Boldt bei der Bayerischen
über 10.000m**

Foto: Claus Habermann



Bischofshof

Bischofshof

TELIS FINANZ
100 Jahre...

449

SWC Halbmarathonis holen sieben BM-Medaillen

Frauenteam auf Platz Drei in Augsburg am 30. April 2023

Äußerst erfolgreich war mal wieder das SWC-Laufteam von Trainer Udo Reichl. Bei den Bayerischen Halbmarathon-Meisterschaften in Augsburg konnten sie gleich sieben Medaillen ergattern, davon zwei Goldene. Am erfreulichsten aber die Bronzemedaille für das SWC Frauenteam mit Stefanie Bötzl, Conny Boldt und Sonja Hackl hinter der TG Victoria Augsburg und dem PTSV Rosenheim. Gold gab es für die drei Mädels obendrauf: Da alle drei bereits der AK 35-45 angehören, standen sie in dieser Teamwertung ganz oben auf dem Stockerl. Stefanie Bötzl (1:27,59 min.) erreichte bei den Frauen Platz Acht und gewann zudem W40-Gold vor Sonja Hackl (1:29,54 min.), Conny Boldt (1:28,21 min.) schnappte sich ebenfalls Silber in der

W45. Eva Müller-Geistert (1:39,03 min) belegte Platz Fünf in der W50.

In der Männerwertung belegten die SWC-Männer einen erfreulichen sechsten Platz in der Besetzung Marcel Kirchner (1:19,23 min.), Thomas Kinateder (1:20,36 min.) und Markus Eibl (1:26,33 min./13. M 35). Daniel Soller lief in der M35 auf Platz 14 (1:28,27 min.). Silber gab es für die SWC-M60-und-älter-Männer mit M60-Einzel-Silbermedaillengewinner Thomas Federsel (1:27,20 min.), Georg Bayerl (1:31,27 min./M60 Platz 6) und Uwe Höcke (1:42,34 min./M60 Platz 12).

Josef Koller

Larissa Bauer gewinnt GAPA Trail

Super Ergebnis bei Bergtrail in Garmisch-Partenkirchen am 29. April 2023

26km und 1100 Höhenmeter waren in Garmisch-Partenkirchen beim GAPA Trail zu bewältigen, und am Ende stand eine SWC-Athletin ganz oben auf dem Stockerl. Larissa Bauer aus der Trainingsgruppe von Udo Reichl bewältigte die Strecke in

2:40,43 h und kam am Ende trotz der großen Anstrengung aus dem Strahlen gar nicht mehr heraus.

Josef Koller

architektweber.com
architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

Guter Saisonstart für Emma Wittmann

Traditionelle Saisoneneröffnung in Eschenbach am 1. Mai 2023

Traditionell ist das 1. Mai-Meeting in Eschenbach der Saisonauftakt für viele Oberpfälzer Leichtathleten. Auch in diesem Jahr war wieder eine Anzahl SWCler am Start. Vor allem U20-Athletinnen Emma Wittmann konnte mit zwei Bestleistungen über 100 (13,51 sec.) und 200 m (28,32 sec.), sowie guten 4,68m im Weitsprung überzeugen. Gut lief es auch in der W15 für Sophia Rykala mit PB über die Hürden (13,34 sec.), guten 32,05m mit dem Speer und 9,94m mit der Kugel.

Leo Sauerer gewann die Männer-100m (12,24 sec.) und sprang 5,55m weit,

genau wie Teamkollege Hannes Gerl. Paula Hackl überzeugte in der U18 mit 28,75m im Speerwurf und 7,41m mit der Kugel, und Valerie Gutdeutsch lief die Hürden in guten 18,29 sec.

Im Seniorenbereich glänzte Andrea Holzappel mit 15,70m über die 100m, 33,70m über die 200m und 15,81 sec. über die Hürden, Jan Ropohl lief die 100m in 13,28 sec. und Franz Stadler die 200m in 28,88 sec.

Josef Koller

Toller Dreikampf von Loki Hachani in Wasserburg

Ebenfalls gut in die Saison startete Loki Hachani in Wasserburg am 1. Mai 2023 in einem besonderen Dreikampf: Im Hürdenlaufen (15,91 sec.) und im Diskuswerfen (39,34m) stand jeweils ein dickes

PB hinter der Leistung, und im Stabhochsprung war er mit 3,00m nahe dran an seiner PB.

Josef Koller

Gelungener Saisonauftakt für SWC Stabis

Drei BM-Qualis bei der Kreismeisterschaft am Weinweg, 5. Mai 2023

Mit einem gelungenen Auftakt starteten die SWC-Stabhochspringer in die neue Saison. Überzeugen konnte vor allem Marius Humig als U18-Sieger mit neuem Hausrekord nach dem Umstieg auf einen härteren Stab mit 3,54m. Damit war er auch ein bisschen höher als Männersieger Leo Sauerer, der mit 3,34m in die Saison einstieg.

Bei den Frauen sprang Sang Haarer nach längerer Wettkampfpause gute 2,84m,

Kati Ertl überzeugte mit 3,24m in der U20, knapp unter ihrer Bestmarke. Pech für Emma Wittmann, die nach gutem Einspringen leider einen Salto Nullo hinlegte.

In der U18 gewann Stella Ernst, mit 1,84m knapp unter PB.

Den W14-Wettbewerb entschied Maria Lankes mit 2,34m für sich, Klara Tausendpfund steigerte sich auf 2,20m und BM-Quali, Laura Herold holte mit 2,14m



Bronze und Rebecca Eigenstetter sprang 1,84m (PB).

In der W13 gefiel Charlotte Woske mit neuem Hausrekord und W14-BM-Quali von 2,24m. Den W12-Sieg schnappte

sich Lea Schmied (1,54m) und in der M12 siegte Anton Reisinger mit 1,24m.

Josef Koller

SWC Blockmehrkämpfer holen 22 OM-Medaillen

Acht Oberpfalztitel in Burglengenfeld am 6. Mai 2023

Insgesamt 22 Medaillen holte der SWC-Mehrkampf-Nachwuchs bei den diesjährigen Block-Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld. Herausragend unter vielen guten Leistungen Sophia Rykala mit ausgezeichneten 2593 Punkten im Block Sprint/Sprung der W 15. Im gleichen Block holte Boroka Dobi Bronze mit 1662 Punkten, trotz Patzers im Speerwurf. Erfreuliche 2129 Punkte, BM-Quali und Silber gab es für Leni Weißgerber im Block Wurf mit 2129 Punkten.

Auch der Block Sprint/Sprung der W14 ging an eine SWClerin, nämlich an Lena Aue mit 2056 Punkten und BM-Quali, das ganze Stockerl war rot: Silber für Sina Straube mit 1980 Punkten und Bronze gab es gleich zweimal, für Pauline Ernstberger (gute 1,49m im Hochsprung) und Maria Lankes mit je exakt 1970 Punkten.

Gold und Silber im Block Lauf teilten sich die Bruischütz-Zwillinge, diesmal Annika mit 2028 Punkten (BM-Quali) knapp vor Lena mit 2015 Punkten (BM-Quali), knapp das Stockerl verpasst hat als Vierte Sara Weißhaupt, sie konnte sich aber mit 1878 Punkten und BM-Quali trösten.

Im Block Wurf gab es Silber für Clara Weller mit 1675 Punkten. Gold und Silber gab es auch in der Teamwertung: Gold für Sophia Rykala, Leni Weißgerber, Lena Aue,

Lena und Annika Bruischütz und Silber für Sina Straube, Pauline Ernstberger, Maria Lankes, Laura Herold und Sara Weißhaupt.

Zwei Titel mit W14-BM-Quali gab es in der W-13: Nele Simon gewann den Lauf mit ausgezeichneten 2339 Punkten und tollen 9,45 sec. über die Hürden und Vanessa Tuma den Wurf mit 2086 Punkten und sehr erfreulichen 10,46 Sekunden über die 75m.

Auch in der W12 gab es einen Titel für Lea Schmied im Block Wurf mit 1778 Punkten, Silber holte Hannah Spielbauer im Block Sprint/Sprung der W12 (1462 P.), Bronze gab es hier für Mira Kleisch (1280 P.).

In der Teamwertung gab es Bronze für Nele Simon, Vanessa Tuma, Charlotte Woske, Lea Schmied und Franziska Breunig.

Eine Goldmedaille für das dezimierte Jungsteam: Ferdi Spielbauer gewann den Block Sprint/Sprung der M13 mit 1911 Punkten vor Valentin König (1502 P.), Leopold Spielbauer (2150 P.) und Benny Metzler (1922 P.) holten jeweils Silber im Block Sprint/Sprung bzw. Wurf der M15.

Josef Koller

Guter Saisonauftakt in Germering

SWC Athleten starten am 6. Mai 2023 erfolgreich

Eine Vielzahl SWC-Athleten zog es zum Saisonauftakt nach Germering, wo es zahlreiche gute Ergebnisse zu feiern gab.

Simon Kürzinger startete mit 12,13 sec. und PB über 100m, über 800m gab es 2:08,50 min., da will er demnächst die Quali zur Deutschen packen (2:06,00).

In der U18 lief Daniel Hartmann deutlich PB mit 12,42 sec. über die 100m, in seinem ersten Dreisprung-Wettkampf kam er mit 10,83m bereits nah an die BM-Quali. Felix Kraus gewann den U20-Speerwurf mit 43,06m, Leo Sauerer warf gute 26,90m mit dem Diskus.



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

Erstmals unter der magischen 13 blieb Magdalena Helfer in der U18 mit 12,83 sec. über die 100m: 26,77 sec. bedeuteten ebenfalls PB über die 200m. Greta Peißner lief 14,63 sec. und sprang 4,11m weit. Stella Ernst stieß wieder gute 8,37m mit der Kugel.

Zweimal PB in der U20 für Celine Ruß mit 13,95m über die 100m und 62,18 sec. über die 400m. Ebenfalls zwei Hausrekorde für Emma Wittmann mit 4,93m im Weitsprung und 9,02m mit der Kugel. Sang Haarer sprang 2,80m mit dem Stab und Kerstin Beuermann sprang 5,26m weit und stieß die Kugel auf 9,33m.

Josef Koller

Germeringer Leichtathletik-Meeting

links:

Simon Kürzinger - Fünfter über 800m

rechts:

Celine Russ - Zweite über 400m

Fotos: Claus Habermann



Marco Sturm Deutscher M45-Vizemeister

Berglauf DM in Bühlertal am 29. April 2023

654 Höhenmeter auf 9,9 km waren bei der diesjährigen Deutschen Berglauf-Meisterschaft in Bühlertal im Nordschwarzwald zu bewältigen. Und einem SWC-Bergläufer gelang dies ganz ausgezeichnet: Marco Sturm musste sich in der M45 nur dem Allgäuer Thomas Kotissek geschlagen

geben, nur 42:57 Minuten brauchte er für die anspruchsvolle Strecke und nur 16 Sekunden mehr als der Sieger. In der Gesamtwertung bei den Männern bedeutete dies einen ausgezeichneten 17. Platz.

Josef Koller

Gute Ergebnisse beim Rolf-Watter-Sportfest am 13. Mai 2023

Finn Wieland mit M12-Oberpfalzrekord

Tolles Ergebnis für unseren Jüngsten beim diesjährigen Watter-Sportfest: Mit 6:44,85 min. gewann der M12-Athlet Finn Wieland nicht nur den M14-Wettbewerb, sondern unterbot auch knapp den Oberpfalzrekord aus dem Jahr 2016 von Aaron Mutterer. In der M15 näherte sich Simon Kürzinger der DM-Quali: Mit 2:06,60 min. blieb er nur gut eine halbe Sekunde drüber. PB auch im Weitsprung mit 5,51m, die 100m lief er in 12,28 sec. Zwei Hausrekorde für Loki Hachani über 100m in 11,69 sec. und über die Hürden in 15,93 sec. Im Weitsprung erreichte er 5,75m. Daniel Hartmann lief die 100m in 12,48 sec. und Justus Höhe glänzte mit 1,75m im Hochsprung und ordentlichen 17,57 sec. über die Hürden.

Gute 13,44 sec. mit leider (ein kleines bisschen) zu viel Rückenwind in der W15 für Sophia Rykala, im Weitsprung erreichte sie 4,64m. Magdalena Helfer lief die 100m trotz Schlafstart in 12,86 sec. und PB über 200m in 26,72 sec. Eliza Zimmermann lief gute 17,27 sec über die Hürden und 14,25 sec. über die 100m, Emma Wittmann lief die 100m in 13,75 und 17,75 sec. über die Hürden. Hier lief Julia Lankes trotz

Beinahe-Sturz 17,82 sec.; im Weitsprung blieb sie mit 4,95m nur knapp unter der 5-Meter-Marke. Die 200m liefen Kerstin Beuermann in 27,72 sec., Celine Ruß in 28,77 sec. und Kati Ertl in 29,72 sec

Josef Koller





*Rolf-Watter-Sportfest:
Sophia Rykala (links) und
Julia Lankes (diese Seite) beim Weitsprung
Fotos: Claus Habermann*

LEICHTATHLETIK



Rolf-Watter-Sportfest:
Finn Wieland knackt
den Oberpfalz-Rekord
und siegt über 1000m
Foto: Claus Habermann



Krummes Ding in Gilching, 1. Mai 2023

Oben: Lena Weissgerber über 300m Hürden

*Mitte: Annika und Lena Bruschütz
beim 1500m-Hindernis-Lauf*

Fotos: Claus Habermann

LEICHTATHLETIK

Rolf-Watter-Sportfest:
Justus Höhe über den Hürden
Foto: Claus Habermann





SWC-Teams rocken den Bayerncup am 18. Mai 2023

Vier Medaillen bei der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft in Herzogenaurach

„Bis zuletzt mussten wir zittern, alle sechs Teams zusammen zu bekommen, es gab doch einige Ausfälle. Aber es hat sich wieder einmal voll gelohnt. Teamwettbewerbe sind doch ein absolutes Highlight in der Wettkampfsaison“ so das Fazit von SWC-Spartenwart Michael Duchardt nach den Siegerehrungen beim diesjährigen Bayerncup in Herzogenaurach.

Und die SWC-Bilanz kann sich durchaus sehen lassen: zwei Mal Silber, zwei Mal Bronze, ein vierter und ein fünfter Platz, so die Ausbeute bei den Bayerischen Mannschaftsmeisterschaften.

Der Speerwurfsieg von Jonathan Scheffel mit 56,19m hievte die SWC-Männer im letzten Wettbewerb noch auf das Stockerl, zuvor hatte er bereits im Hochsprung (1,75m) und im Weitsprung (6,05m) gepunktet. 5000m-Läufer Marcel Kirchner als Zweiter (16:30,55 min.) und Hannes Gerl mit Diskus (33,97m) und Kugel (12,26m) waren nach ihm die eifrigsten Punktesammler. Leo Sauerer (100m 12,33 sec./110m Hürden 18,96 sec.), Thomas Haslinger (400m 55,72 sec.) und Daniel Trahanofsky (800m 2:13,68 min), sowie Jonathan Straßer (4x100m) vervollständigten das Team, das hinter der STG Passau/Pfarrkirchen und dem TS Herzogenaurach auf Platz Drei landete. Die LAG Mittlere Isar war nur ein Punkt dahinter auf Platz Vier.

Lediglich zwei Punkte fehlten dem Frauenteam auf Platz Fünf zum Sprung aufs Treppchen. Auch hier gewann die StG Passau/Pfarrkirchen vor dem TSV Schleißheim, die LG Region Landshut hatte zwei

Pünktchen Vorsprung auf dem dritten Platz und der FC Aschheim einen auf Platz Vier. Laura Borchert über 400m in 61,55 sec. (dazu 16,12 sec. über die Hürden), Larissa Bauer mit sehr guten 5:01,63min. über 1500m und die 4x100m-Staffel mit Maria Wenig, Hannah Nußbaumer, Kerstin Beuermann und Laura Borchert in 51,96 sec. Tolle 1,54m sprang Hannah Kassedler hoch. Weiter am Start waren Franziska Sedlmeier (Diskus 23,59m, Speer 31,60m), Kerstin Beuermann (Weit 5,24m, Kugel 9,73m) und Maria Wenig (100m 13,17 sec.).

Mit der Minimalbesetzung von vier Jungs war das U20-Team angetreten, doch das Quartett schlug sich ausgezeichnet. Daniel Hartmann (100m 12,15 sec., 400m 56,97 sec.), Justus Höhe (Hoch 1,72m, 110m Hürden 18,59 sec.), Marius Humig (Weit 5,76m, Diskus 30,83m) und Felix Kraus (Speer 45,84m, Kugel 8,48m) erkämpften sich die Silbermedaille hinter der LAG Mittlere Isar.

Der nicht ganz so glanzvolle vierte Platz blieb den U20-Mädels in der Startgemeinschaft mit dem TSV Schwandorf hinter der StG Passau/Pfarrkirchen, der LAG Mittlerer Isar und der LG Region Lanshut. Im Team starteten Magdalena Helfer (100m 13,86 sec./4x100m) Celine Ruß (400m 64,43 sec./4x100m), Lyssa Fernandes (1500m 5:37,73 min. BM-Quali), Julia Lankes (100m Hürden 18,09 sec., Weit 4,90m/4x100m), Anja Lankes (Hoch 1,33m), Stella Ernst (Kugel 7,56m), Franziska Ertl (Diskus 23,56m), Paula Hackl (Speer 26,77m) und Lara Huber (4x100m).

Einen sehr erfreulichen dritten Platz schnappten sich die U16-Jungs in der Startgemeinschaft mit dem TV Burglengenfeld, obwohl mit Fabian Störzer der stärkste Athlet krankheitsbedingt ausfiel. Vor allem Simon Kürzinger mit zwei Siegen im Weitsprung (5,26m) und über 800m (2:15,96 min) und Platz Zwei über die 100m (11,92 sec.) konnte überzeugen. Aber auch seine Teamkollegen Leo Spielbauer (80m Hürden 15,31 sec., Hoch 1,37m), Benny Metzler (Kugel 7,94m, Diskus 24,57m) und Leonhard Zenger (Speer 30,01m) lieferten tolle Ergebnisse ab und holten Bronze hinter der LAG Mittlere Isar und dem TSV Plattling.

Einen ganz tollen Wettkampf zeigten die U16-Mädels in dem mit zwölf Mannschaften am stärksten besetztem Wettkampf. In allen Disziplinen stand ein PB hinter dem Ergebnis, und das bedeutete am Ende Silber hinter dem TV Geisenfeld gemeinsam mit der LAC Quelle Fürth und nur einen Punkt vor dem TS Herzogenaurach. Im Team Vanessa Tuma (100m 13,50 sec.), Nele Simon (800m 2:32,11 min.) Katharina Auer (80m Hürden 12,50 sec. Weit 4,73m) Pauline Ernstberger (Hoch 1,52m), Leni Weißgerber (Kugel 9,97m, Diskus 20,11m) und Maria Lankes (Speer 26,34m)

Josef Koller

Starke Siebenkämpfe von Sophia Rykala und Emma Wittmann

Zahlreiche Hausrekorde bei Altenberger Mehrkampftagen am 20. Mai 2023

Eine ganze Flut von Bestmarken sammelten die SWC-Mehrkämpfer bei den Altenberger Mehrkampftagen in Oberasbach. Vor allem Sophia Rykala und Emma Wittmann konnten glänzen. Sophia Rykala gewann den W15-Wettbewerb mit 3483 Punkten und stellte dabei fünf persönliche Bestmarken auf. Neben dem Mehrkampf waren das die 100m (13,54 sec.), die 80m Hürden, (12,88 sec.) die 800m (2:42,03 min.) und der Speerwurf (34,09m). Einen tollen Mehrkampf zeigte auch Emma Wittmann in der U20 mit 3643 Punkten und Hausrekorden im Weitsprung (5,00m), 200m (27,96 sec.), 100m Hürden (17,55 sec.) und 800m (2:37,45 min).

Ebenfalls überzeugen konnte Kati Ertl mit 3276 Punkten und BM-Siebenkampf-Quali. Ihr gelangen Bestmarken im 200m Lauf (29,58 sec.), über die Hürden (19,46

sec.), im Hochsprung (1,38m) und im Speerwurf (30,66m). Bei den Frauen startete Kerstin Beuermann mit ansprechenden 3759 Punkten in die neue Saison.

Tolle Zehnkämpfe zeigten auch die Jungs. Loki Hachani stellte fünf Bestleistungen auf, über die 100m (11,68 sec.), die 400m (54,80 sec.) mit dem Stab (3,30m), im Kugelstoßen (12,68m) und mit dem Speer (39,73m), und Justus Höhe gelangen neben der BM-Quali gleich acht Bestmarken, über die 400m (56,15 sec.), im Hochsprung (1,77m), mit dem Stab (2,80m) im Weitsprung (5,72m), mit dem Diskus (31,27m) und dem Speer (37,83m), sowie im abschließenden 1500m-Lauf (5:23,88 min.), insgesamt 4925 Punkte und natürlich Zehnkampf Hausrekord.

Josef Koller



Siebzehn Oberpfalz-Titel für SWC-Athleten

Gesamtausbeute am 26. Mai 2023: 28 Medaillen

17xGold, 7xSilber und 4xBronze gab es für die SWC-Athleten bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften Aktive bis U18, traditionell vom SWC am Weinweg ausgerichtet. „Eine gelungene Veranstaltung,“ so das Fazit von Spartenwart Michael Duchardt, „eine richtig gute Generalprobe für die am letzten Juniwochenende anstehenden Bayerischen Meisterschaften,“ ebenfalls am Weinweg.

Und die SWC-Athleten konnten fast durchweg überzeugen: Bei den Frauen gewannen sie mit Hannah Kaseder über 100m, (13,60 sec.), Lisa Lankes über 200 und 400m (27,89 sec., 60,77 sec.),



Ludwig-Jall-Sportfest in München, 20. Mai 2023:

**Magdalena Helfer im 100m-Sprint
und Daniel Hartmann im Dreisprung**

Fotos: Claus Habermann

Laura Borchert im Weitsprung (5,30m) vor Kerstin Beuermann (5,00m), Andrea Holzapfel im Dreisprung (8,82m) und als Krönung mit guten 51,30 sec. in der abschließenden 4x100m Staffel mit Hannah Kaseder, Hannah Nußbaumer, Laura Borchert und Kerstin Beuermann alle Titel.

Bei den Männern holte Tobias Schmidt-Wilcke Gold über die 800m (2:21,16 min.) Jens Wulff gewann 400m-Silber (65,18 sec.).

Fünf Titel gab es in der U20 weiblich: Emma Wittmann gewann mit PB die 100m (13,49 sec.), Celine Ruß die 200m (28,38 sec., PB), Kati Ertl die 800m (2:31,18 min.), Julia Lankes den Dreisprung (10,28m) und Villö Dobi, Boroka Dobi, Anja Lankes und Lara Schmied holten Staffelgold. Silber gab es für Celine über die 400m (62,97 sec.) und die zweite Staffel mit Stella Ernst, Anna Lena Köchl, Paula Hackl und Julia Kramer. Emma schnappte sich noch Weit-Bronze mit 4,60m.

Drei Mal Gold für die U18-Mädels: Magdalena Helfer gewann die 100m mit tollen

12,67 sec. (PB), Stella Ernst die Hürden (18,90 sec), und schließlich Titel Nummer Drei in der 4x100m-Staffel mit Kati Auer, Lena Aue, Magdalena Helfer und Lara Huber (vom TSV Schwandorf) in 52,69 sec. Silber gab es über die Hürden für Boro Dobi (18,92 sec.) vor Schwester Villö (19,79 sec.) und Bronze für Magdalena Helfer über die 400m (64,40 sec., PB).

Bei den Jungs gewann Marius Humig den Weitsprung (5,89m) einen Zentimeter vor Loki Hachani, Daniel Hartmann mit tollen 11,49m den Dreisprung, Silber gab es für Simon Kürzinger über die 100m (12,15 sec.) und Loki im Hochsprung (1,66m).

Josef Koller





Impressionen von der Oberpfalzmeisterschaft am Weinweg

Oben links: Hannah Kaseder mit der Siegermedaille über 100m

Unten links: Sprintsiegerin Magdalena Helfer im 400m-Lauf

Unten rechts: Kati Ertl holt den Oberpfalz-Titel über 800m

Fotos: Ana Gabriela Quintero

SWC-Leichtathletik Flash News

SWC-Athleten worldwide

Hamburg: Top Zeiten für Sonja Thalhofer. Die 100m läuft sie in 12,68, die 200m in 25,71 sec. Wir freuen uns auf weitere Glanztaten.

San Marcos (CA/USA): sehr Erfreuliches auch aus den Vereinigten Staaten von Amerika: Lina Schubert springt 1,73m hoch, 5,24m weit und läuft sensationelle 14,64 sec. über die Hürden. Alles Top-Platzierungen in der Bayerischen Bestenliste. Herzlichste Glückwünsche nach Übersee.

Regensburg Marathon: Ebenfalls herzliche Glückwünsche an unsere Marathon Finisherin und Kinder-Cheftrainerin Kathi Eigenstetter!!!

Plattling: Top News auch aus Niederbayern: Steffi Pegoretti und Isabella Gutdeutsch haben souverän die C-Trainer Leichtathletik-Prüfung bestanden. Wir gratulieren! Steffi managt bereits seit einiger Zeit ebenso souverän die Jedermänner/frauen, Isabella hilft bei Sepp in der U14.

Josef Koller

KILA-Spektakel am Weinweg

Vierzehn Kinderteams bei Kreisschülerrunde am 24. Mai 2023

Wieder mal gab es am Weinweg ein Riesen-KILA-Spektakel. Vierzehn Teams hatten sich zur Kreisschülerrunde eingefunden und alle hatten Riesenspaß bei Hindernisstaffel, Zonenweit- und Biathlonstaffel. Zehn Teams waren vom SWC am Start, die alle mit Freude und vollem Einsatz kämpften.

Pumas auf jeweils auf Platz Zwei. Platz Drei für die SWC Löwen vor den SWC Giraffen.

Und bei den Kleinsten hatten die SWC Leoparden die Nase vorne, vor den Schierlinger Powerschnecken und den SWC Schmetterlingen und den Schierlinger Turboschnecken auf Platz Drei. Platz Fünf für die SWC Wölfe vor den SWC Kolibris.

Josef Koller



In der U12 gewannen die SWC Pumas vor den SWC Panthers und den SWC Kängurus.

In der U10 siegten unsere Gäste aus Schierling, die Schierlinger Kängurus vor den SWC Zebras und den Schierlinger



LEICHTATHLETIK

Kinderleichtathletik am Weinweg
Team-Wettkampf am 24. Mai 2023



Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

Email

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

Einzugsermächtigung

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

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

Mandatsreferenz: Beitrag, Gläubiger ID: DE03SWC00000676393. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

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

SWC-Leichtathletik in Bildern

Sparkassen-Gala-Rahmenprogramm am 3. Juni 2023



Finn Wieland beim 100m-Sprint

Rechts: Celine Russ im 800m-Lauf

Fotos: Claus Habermann



SPAß SPAß S

EICHTATH

Wir suchen **neue** **Kindertrainer**

Wir freuen uns über helfende und unterstützende Hände | **Ab 14 Jahren**

Weitere Info:

jugend@swc-regensburg.de



DER SWC 46 PRÄSENTIERT
DEN 29. REGENSBURGER

JEDERMANN ZEHNKAMPF

29. JULI – 30. JULI
2023

AUSKÜNFTE & VORBEREITUNG:

Vorbereitungskurse jeden Mittwoch,
städt. Sportanlage am Weinweg
von 18.00 – 20.00 Uhr.

WETTKAMPFBEGINN:

Sa. ab 09.00 / So. ab 09.00 Uhr

swc-regensburg.de



Wir danken folgenden Firmen für die Unterstützung der Veranstaltung:

Gichhofener



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

LAUF^{!BERG}
KÖNIG

Nachhilfe: 4 - 02047 Regensburg
www.laufundberg-koenig.de



['ah
cs]

TRIATHLON

Daniel Soller startet für den SWC

Bayerische Meisterschaften im Duathlon am 7. Mai 2023 in Krailing



Für den SWC startete Daniel Soller beim 29. Krailingener Duathlon in der Sprintdistanz. Hier gilt es 5,1 km zu laufen, 25 km Rad zu fahren und dann nochmal 2,8 km zu laufen. Daniel konnte sich ganz vorn im Feld der Männer halten und schloss mit einem zehnten Platz in der Gesamtwertung und mit dem dritten in seiner Altersklasse (M35) ab.

Bei der Challenge St. Pölten (1,9k/90k/21,1k) am 21. Mai 2023 konnte er seine Bestzeit auf 5:09:50 h verringern – mit einer Halbmarathonzeit von 1:37:40h – was er zum großen Teil auf das Lauftraining mit Udo und den Vereinskollegen zurückführt.

Wir gratulieren herzlich und sind gespannt auf die weiteren Wettkampf-

teilnahmen unserer im Bayerischen Triathlonverband gemeldeten Athleten.

Ursula Breitkopf



Wandern im SWC

Sicher unterwegs in den Bergen...

...titelte die Mittelbayerische Zeitung im Mai, genau passend für unser diesjähriges SWC-Wanderhighlight Benediktenwand im Juni. Die 5 Tipps des Experten, wie man sich auf Bergtouren am besten vorbereitet, sind wie folgt:

- Planung ist (fast) alles: Dazu gehört, sich entsprechend über Wanderwege, Witterungsverhältnisse und über alles, was die Tour betrifft, zu informieren. Gedanken über die Ausrüstung und eine realistische Planung sind unerlässlich. Unsere Vorwanderung im Mai mit Konstanze und Wolfgang hat uns alle nötigen Informationen geliefert – die großzügige Zeitplanung mit zwei Übernachtungen auf der Tutzinger Hütte wurde bestätigt. Aufstieg zur Hütte am ersten Tag (im Regen) – Aufstieg zur Benediktenwand am zweiten Tag (bei Regen und in den Wolken) – und Abstieg von der Hütte nach Bendiktbeuern am dritten Tag (bei strahlendem Sonnenschein) haben uns genügend Informationen über mögliche Wetterverhältnisse, Wanderwege, Hütte und Ausrüstung geliefert.
- Infos aus erster Hand: Einholen von verlässlichen Daten ist Pflicht! Im Internet lieferte uns der DAV sehr gute Informationen über Strecke, Kilometer, Höhenmeter und Wegzeiten. gpx-Dateien zum Herunterladen waren reichlich vorhanden. Nachfragen beim Hüttenwirt Thomas beseitigten letzte Unklarheiten.
- Gut gerüstet: Gutes Schuhwerk, mehrere Lagen Kleidung, Regen- und Sonnenschutz, Rucksack mit Proviant, Hütten-schlafsack und -schuhe, Kulturbeutel, Handtuch, Taschenlampe, Verbandszeug und Bargeld. Alles hatten wir dabei. Gegen den Regen war der Schutz auf der Vorwanderung sehr individuell – er reichte vom Regenschirm über Regenponcho bis zur Regenjacke.
- Beste Begleitung: Der Experte empfiehlt erfahrene und/oder professionelle Unterstützung, wenn man sich die Bergtour nicht allein zutraut. Wir hatten auf der Vorwanderung Wolfgang dabei, der sich sehr gut an der Benediktenwand auskannte und uns wertvolle Tipps gab.
- Rücksicht und Respekt: Ein wichtiger Punkt! Keinen Müll liegenlassen, Hunde an der Leine halten, Ruhezonen von Wild meiden, nicht durch Jungwälder gehen, und sich generell respektvoll gegenüber anderen Wanderern, Radfahrern, Jägern, Förstern, Grundbesitzern, Fauna und Flora verhalten. Die Tutzinger Hütte war während der Vorwanderung unter der Woche fast leer – aber am Wochenende der Hauptwanderung wird sie bis auf den letzten Platz belegt sein. Bei den beengten Verhältnissen auf der Hütte heißt es auch hier: Rücksicht nehmen!
(Quelle: mz vom 27.05.2023)

Euer Michael



Höhenrundweg 7
2,8 km
Weg markiert,
sommerlich
Sonntags 0,1 km
zum nächsten
Wasserfall 2,1 km

Höhenrundweg 8
9,8 km
Weg markiert,
meist schattig,
Almen nicht bewirtschaftet

Alpenwarmbad
Weg markiert
meist schattig
5,8 km

Tutzingener Hütte
800m 214h 400
auf dem linken Seesee

Tutzingener Hütte
800m 214h 400
auf dem linken Seesee

Tutzingener Hütte
geöffnet
D.A.V. Tutzing





Die Wandertouren von Juni bis August 2023 und Ausblick

Juni

*Impressionen von der Vorwanderung
zur Rundwanderung zur Tutzingener
Hütte und Benediktenwand*





*Links: Blick auf die Benediktenwand von der Tutzinger Hütte
Oben: Anstieg zur Benediktenwand*

Fotos: Michael Lang

Juli

Spontanwanderung

Wir verabreden uns je nach Wetter spontan und kurzentschlossen auf eine Wanderung in die Umgebung Regensburgs. Treffpunkt, Zeit und Tour folgen später.





*Rechts: Konstanze und Wolfgang
im Regenunterstand auf dem
Weg zur Tutzinger Hütte*

Unten: Kloster Walderbach

Foto: Creative Commons

*Links: Benediktenwand mit Konstanze
in den Wolken*

August

Spontanwanderung

Jurasteig von Kallmünz nach Schmidmühlen



Je nach Wetter werden
Treffpunkt und Zeit später bekanntge-
geben.

Diese Wanderung mit Autologistik führt
uns 18 km und etwa 5 h entlang des
Vilstals. Wir machen ein Picknick und
verpflegen uns aus dem Rucksack.

Ausblick für September

17. 09. 2023

Kloster Walderbach

Wir treffen uns um 10 Uhr in Reichen-
bach am Parkplatz oberhalb des Klosters
(Pfisterstraße, 93189 Reichenbach).

Länge 12 km, 4,5 h Gehzeit mit Einkehr

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

Euer Michael



WANDERN

Impressionen von den Frühjahrswanderungen

23. April 2023
Rundwanderung zum
Schloss Karlstein
Fotos: Breitkopf





Oben und Mitte:
19. März 2023
Rundwanderung zum Schloss Kürn
Fotos: Ela Endrass, Christiane

Unten:
7. Mai 2023
Rundwanderung zum Schloss Hauzenstein
Fotos: Thomas Noell

Zehn Jahre SWC Wanderpokal

Ein erfolgreicher Beitrag für das Breitensport-Eishockey

Regensburg ist Hockeytown. Nicht nur für Profis wie für die Eisbären, die in der DEL 2 spielen, sondern auch für viele Hobbymannschaften, die Eishockey als Breitensport ausüben.

Von diesen traten Torpedo Rohr, Owayos, Eishackler und SWC-Flyers am Ende der Eishockeysaison gegeneinander an, um auf sportlichem Niveau ihre Leistung zu messen. Christian Brüssel war mittendrin und berichtete anschließend in der Mittelbayerischen Zeitung:

Ermöglicht wurde das Turnier durch den Leiter der Donauarena, Peter Lautenschlager, der sowohl die Arena als auch die Trainingshalle zur Verfügung stellte. So konnte auf beiden Eisflächen parallel gespielt werden. Lange Pausen zwischen den Spielen entstanden somit nicht. Einen reibungslosen Spielbetrieb organisierte Spartenleiter Michael Zellner und wurde dabei von zwei engagierten Schiedsrichtern unterstützt. Die knapp 70 Zuschauer sorgten für eine tolle Atmosphäre.

Das Wanderpokalturnier in der MZ
Alle weiteren Bilder. Thoms Voal



Corey Trivino (Mitte), der „Eisbär der Saison“, nahm den Eröffnungsbully beim SWC-Hobbyturnier vor. Foto: Christian Brüssel

Gastgeber gewinnt

SWC-Flyers holen Eishockey-Wanderpokal

Regensburg. Regensburg ist Hockeytown: nicht nur im Spitzensport mit den Eisbären in der zweiten Liga, sondern auch mit diversen Hobbymannschaft, die Eishockey als Breitensport spielen. Das Turnier um den SWC-Wanderpokal, das es seit zehn Jahren gibt, ist dazu ein wichtiger Beitrag.

Die von SWC-Spartenleiter Michael Zellner organisierte Veranstaltung für die vier

Teams Torpedo Rohr, Owayos, Eishackler und SWC-Flyers begann mit einem Highlight: Mit Corey Trivino warf der „Spieler der Saison“ den ersten Puck.

Nach einer Jeder-gegen-jeden-Vorrunde entschieden die Eishackler das Spiel um Platz drei gegen Rohr in den letzten Minuten für sich. Das zunächst torlose Finale entschied erst ein Penaltyschießen zugunsten der gastgebenden SWC-Flyers.





Das diesjährige Turnier begann mit einem Highlight: Das Eröffnungsbully übernahm der nominierte Eisbärenspieler der Saison, Corey Trivino. Mehr zu ihm unter: <https://eisbaeren-regensburg.com/corey-trivino>



Im Modus *alle gegen alle* gab es intensive Vorrunden mit vielen schönen Spielaktionen. Bei dem finalen Spiel um Platz Drei lieferten sich die Eishacker und Torpedo Rohr ein packendes Kräftemessen, das die Eishacker in den letzten Minuten für sich entscheiden konnten.

Höhepunkt des Turniers war das Spiel um den ersten Platz. Mit hochkonzentriertem Einsatz versuchten die beiden Mannschaften, Owayo und die SWC-Flyers, das Spiel für sich zu entscheiden. Es gelang jedoch keiner Mannschaft, das erlösende Tor innerhalb der Spielzeit zu schießen, denn die beiden Torhüter hatten jeden Schuss sicher in ihrer Fanghand. Daher ging es in ein nervenaufreibendes Penaltyschießen, bei dem schließlich die Gastgeber das Siegtor schossen und so fiel auch die Entscheidung: der Wanderpokal konnte verteidigt werden und blieb beim SWC.

Gelebte Hockey-Gemeinschaft: Bei der anschließenden Siegerehrung fanden sich alle Spieler zusammen und tauschten sich über ihre Eindrücke aus. Alle waren sich einig, dass dieses Turnier einen wertvollen Beitrag für das Breitensport-Eishockey in Regensburg darstellt.

Thomas Vogl



EISHOCKEY



Impressionen vom Wanderpokal - Turnier

Corey Trivino
mit Spartenwart Michael Zellner
Bilder: Thomas Vogl





SWC goes Bayern Rangers

Die Flyers international unterwegs

Auf Einladung des US-amerikanischen 2.Lt Ethan Reynolds, der uns bereits beim SWC Wanderpokalturnier im April tatkräftig unterstützte und maßgeblich zum Turniersieg beitrug, begaben wir uns mitte Mai voller Vorfreude ins österreichische Ferlach. Dort hatten wir die Ehre, als neu formiertes Team der Bayern Rangers anzutreten, bestehend aus Spielern des SWC und in Bayern station-

ierter US-Soldaten. Unsere Konkurrenz bestand aus Mannschaften aus Italien, Österreich, Deutschland, den USA, Russland, der Ukraine und Kasachstan.

Nach langer Autofahrt und lediglich einer Trainingseinheit am Anreisetag starteten wir in das Turnier. In zumeist ansehnlichen und auf gutem Niveau geführten Partien konnte unser Team mehr als nur

EISHOCKEY



gut mithalten. Aber nicht nur sportlich konnten wir unsere Mannschaft stolz repräsentieren und das Turnier mit einem starken dritten Platz von insgesamt acht Teams abschließen, sondern wir konnten auch abseits des Eises wunderbare Erfahrungen sammeln, denn es wurde schnell klar, dass die Chemie im Team stimmte. Der Mustang Cup in Ferlach wird

uns somit nicht nur als herausragendes sportliches Ereignis in unserer Erinnerung bleiben, sondern auch als eine einzigartige Gelegenheit, neue internationale Freundschaften zu knüpfen.

Während unseres Aufenthalts in Ferlach hatten wir zwar wenig Zeit außerhalb der Eishalle, dennoch gab es die Gelegenheit, die malerische Gebirgslandschaft zu erkunden und die müden Beine in einem eiskalten Gebirgsfluss zu entspannen.

Wir sind dankbar für diese wundervolle Erfahrung und freuen uns bereits auf zukünftige Einladungen, bei denen wir erneut solch unvergessliche Momente teilen können.

Franzi Römmelt und Vincenz Krottenthaler



Wo Eishockey wie Fußball ist

Eine Wahl-Regensburgerin in Kanada

Howdy, ich weiß nicht, ob ich von Kanada schon immer begeistert war, oder ob die Vernarrtheit mit der Liebe zum Eishockey wuchs. Was ich wusste, ich möchte da hin.

Verschiedene Faktoren haben es mir diesen Sommer ermöglicht, mehrere Monate nach Nordamerika zu reisen. Ich bin in Toronto gestartet und die ersten drei Wochen im Osten des Landes geblieben und davon zuletzt in Montreal gelandet.

Hier hat sich dann gleich der nächste Traum erfüllt. Was gibt es Besseres als im Land des Hockeys selbst spielen zu können? Zum wiederholten Male wurde mein Nürnberger Heimatverein (Lemmy Krevets e. V.) zum „Montreal Hockey Festival“ eingeladen, welches nach drei Jahren COVID Pause endlich wieder stattfand. Angereist sind also sieben deutsche Spieler und wir wurden von einem Freund unterstützt, der nach 15 Jahren in Deutschland wieder zurück nach Kanada in seine Heimat ausgewandert ist. Zudem sind auch zwei Spieler aus den USA (darunter auch schon ein Freund des Vereins) und zum Glück ein Goalie aus Kanada als zusätzliche Man Power dazugekommen. Damit konnten wir zwei Reihen füllen.

Ein absolutes Highlight, in unserem ersten Spiel stand wie auch schon beim Turnier zuvor Sergio Momesso mit uns auf dem Eis. Momesso ist ein ehemaliger NHL-Spieler und Stanley Cup Gewinner, der seine Karriere in der DEL und zuletzt in meiner Heimat bei den Nürnberger Ice Tigers ausklingen lassen hat. Er ist ein lockerer und freundlicher Mensch und obendrauf ein 1A Spieler, und das obwohl er seine aktive Karriere, kurz nachdem ich auf die Welt gekommen bin, beendet hatte. Es war mir eine absolute Ehre mit ihm in einer Reihe zu spielen und ihn als Banknachbarn zu haben.



EISHOCKEY



*Nina (vorne rechts)
beim Montreal Hockey
Festival*

Auch wenn das Turnier von Coors Light und Jägermeister gesponsort, nach jedem Spiel ein Tablett mit Bier gebracht wurde und der Pokal ein ca. 70 cm großes Schmuckstück gefertigt aus einem Bierfass ist, sind wir doch gut ins Schwitzen gekommen. Hat sich bemerkbar gemacht, dass doch schon seit zwei Monaten Sommerpause herrscht. Trotzdem haben sich die Lemmys erfolgreich gegen Teams aus Kanada, USA und der Schweiz durchsetzen können und in unserer Division (zweite Division von Vier) den Sieg erkämpft.

Das Turnier war abseits des Spielbetriebs eine gute Möglichkeit ein paar schlaflose Nächte zu verbringen (den Schlafmangel habe ich zwei Wochen später immer noch nicht wieder ausgeglichen), unschlagbare Shuttle Bus Partys zu schmeißen und bei Karaoke neue Freundschaften zu schließen. Alles in allem war das ein wunderschönes Erlebnis, welches sich immer noch surreal anfühlt. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, würde ich auf jeden Fall wieder teilnehmen und wenn es so weit ist, hoffentlich mit meinem Regensburger Team!



Während meine Tasche schon wieder in Deutschland angekommen ist und sich jemand nicht ganz so sehr über die Aufgabe freuen konnte, ihren Inhalt auszulernen (Sektdusche in Vollausrüstung und keine Zeit zum trocknen lassen) freue ich mich auf meine kommenden Wochen in Kanada. Jede Stadt und jede Provinz ist so verschieden und für sich besonders.

nebenan und Outfits auf der Straße (nicht nur an Spieltagen). Mir persönlich gibt es ein Gefühl der Gemeinschaft mit so vielen Leuten in z. B einem Restaurant bei einem Spiel mitzufiebern. Einfach weil mir der Sport viel bedeutet, ich das so nicht aus Deutschland kenne und – ehrlich gesagt – genau das meine Vorstellung von Kanada war.

Was mir bisher sehr gut gefallen hat: Es ist aufregend zu erleben, wie Hockey hier die Nationalsportart ist. Man nehme Deutschland und ersetzt alles, was man in Verbindung mit Fußball sieht, durch Eishockey. Werbung im TV, Aufkleber an jedem Auto oder Laternenpfosten, Übertragungen in der Bar, Gespräche am Tisch

Es heißt ja nicht um sonst auf so vielen Wandtattoos „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“. Und damit viele Grüße von einer Farm in Calgary auf der ich momentan meinen Cowboy-Traum erfülle.

Nina Jahn

RE/MAX[®]

Regensburg und Schwandorf



Vermietung?

Einfach die Arbeit abgeben!



Professionell, partnerschaftlich und **kompetent**
übernehme ich die Vermietung Ihrer Immobilie.

Mietwohnung, Reihenhaus oder Gewerbefläche?
Informieren Sie sich unverbindlich über den
Vermietungsservice von RE/MAX Regensburg.

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

TURNEN



Bayerisches Landes- Turnfest

28. April -

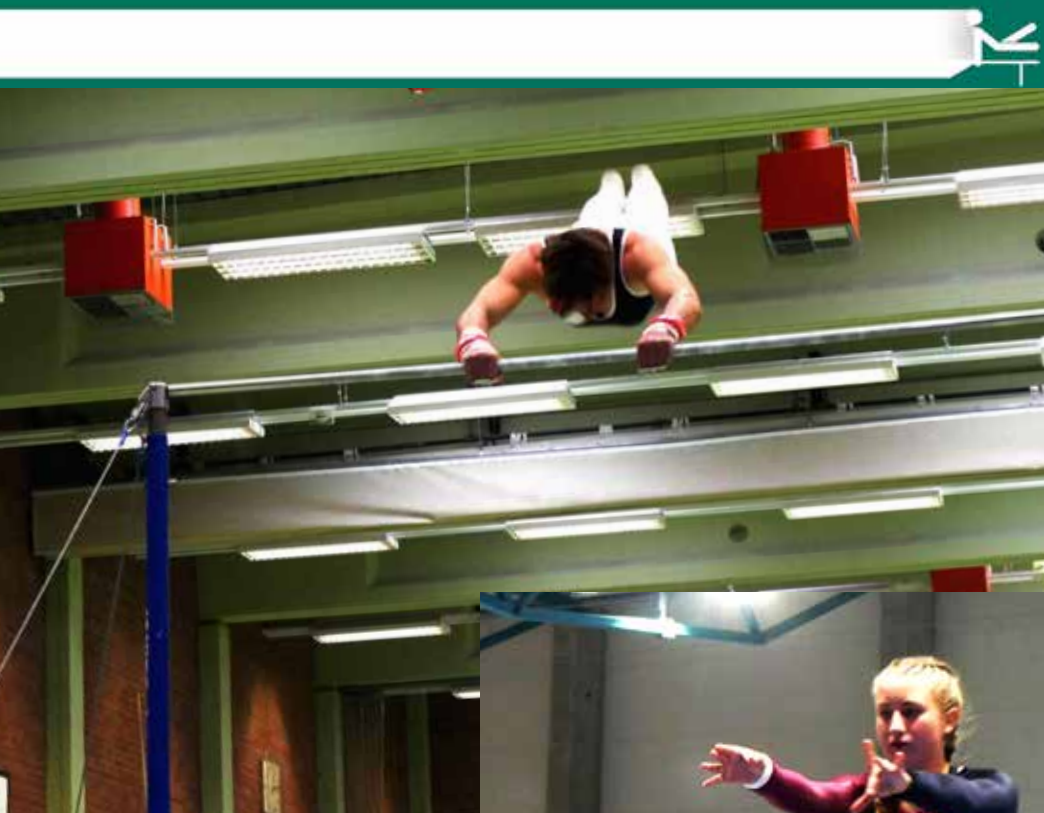
1. Mai 2023

*Unsere Turnerinnen mitten drin
Fotos: Ana Gabriela Quintero*



TURNEN





TURNEN



BAU INDUSTRIE
Bayern



BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander



BTV
BAYERISCHER TURNVERBAND

wir e... rns ft...





BREITENSPORT



seit 1920
Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik

- Turmuhren
- Zifferblätter
- Zeigerpaare
- Läuteanlagen
- Glockenstühle
- Glockenspiele
- Kundendienst



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



Impressionen aus unserem bunten Breitensportprogramm

*Linke Seite:
Dynamic Bodystyling und Pilates*

*Rechte Seite:
Skitraining und Hallenhockey*

Mehr Info zum Breitensport auf der folgenden Seite und im Sportprogramm auf Seite 10





Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Sommer 2023

**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 17.15 – 18.15 Uhr
je nach Wetter
Neue Kreuzschule/Weinweg

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
Wechsel in den Hof
nach Absprache

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Weinweg

Volleyball

„Netzkante Stadtamhof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Volley/Beachball

Goethe-Team

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



Der SWC Regensburg sucht ab 21. August 2023 bis 31. August 2024 einen sportbegeisterten und engagierten jungen Menschen für den

Freiwilligendienst im Sport

bei der Bayerischen Sportjugend/38,5 Stunden pro Woche/Befristung auf 1 Jahr
Einsatzort SWC 1946 Regensburg

Auch für den Zeitraum August 2024 – August 2025 kannst Du Dich beim SWC jetzt schon bewerben!

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



Als Neumitglieder begrüßen wir

Barbara Adlhoch, Emma Angele, Leopold Balk, Clara Barbey, Silas Thomas Bogner, Mathilda Brenninger, Marlene Brenninger, Christoph Brunner, Paul Budich, Rosalie Busch, Calotta Busch, Hanna Bützow, Egemen Ciftci, Nora Dafner, Anton Dietrich, Ludmila Eckstein, Manuela Endraß, Linus Feiner, Feuerer Julia, Maximilian Fuchs, Felix Furch, Robin Gerl, Stefanie Graf, Dominika Habeker, Elias Haslbeck, Jonathan Haslbeck, Corinna Hederich, Antonia Hunger, Karl Hurt, Nina Klameth, Jonas Kögler, Karina Körper, Lisa Kühnel, Sabine Langer, Marion Langhammer, Flora Filippa Lohfink, Beata Luzna, Frederik Maiwald, David Mayr, Sophia Meier,

Rita Meier, Tyra Mehietang Merveille, Julius Meßmann, Michael Meyer, Yolanda Nerl, Friedolin Nerl, Benjamin Peyker, Ferdinand Redel, Lucy Reetz, Lotta Reinel, Helen Ritsch, Emma Röhrli, Anna Ruckdäschel, Raphael Schafbauer, Xaver Schafbauer, Christian Schild, Barbara Schild, Matilda Johanna Schneider, Matthias Schreiber, Maya Spielmann, Lara Spielmann, Matilda Stäbler, Birgit Tegeler, Tillmann Tegeler, Konstantin Thieme, Isabella Torres Wittl, Esther Tröger, Sophie Unger, Laura-Sophie Wachs, Greta Wieben, Clemens Wittmann, Mathilda Wittmann, Lorenz Wittmann, Mia Zwosta.

Wir trauern um

Margarete Obermeier,
Therese Heigl,

18. 1. 1936 – 24. 5. 2023, Mitglied seit 10. 1. 1967
24. 9. 1938 – 6. 2. 2023, Mitglied seit 13. 7. 1978



Der SWC auf Instagram



*schaut mal rein unter
swcregensburg*



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 **25. August 2023**.

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





Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

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

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

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

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

Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

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

Danke für Eure Mithilfe!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter



Konditorei-Café Orlando di Lasso

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

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

Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung	Evi Müller mitglieder@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Mark Hang, mark.fsj@swc-regensburg.de Ana Gabriela Quintero, ana.fsj@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@swc-regensburg.de; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Prävention	Lisa Pollwein-Hochholzer lisa.pollwein-hochholzer@swc-regensburg.de
Datenschutz- Beauftragter	Christian Volkmer, Projekt 29, Tel.: 0941/298693-0, info@projekt29.de

Mitgliedsbeiträge

Seit 2018 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	35 Euro
Junge Erwachsene von 18 – 27 Jahren und Senioren ab 65 Jahren	50 Euro
Erwachsene ab 28 Jahren bis einschließlich 64 Jahren	60 Euro

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

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

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

Bitte teilt uns Veränderungen der Bankangaben rechtzeitig mit.

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

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



Jugendtag



Ab 12 Jahren | Treffpunkt an der
Von **13 bis 21 Uhr** | **Mariaorter Brücke**

8. JUNI



Radtour,
Partie
Minigolf,
Volleyball
und Grillen.



77 JAHRE SWC

Für die ganze Familie!



Alle Helfer sind willkommen!
Einfach melden unter 0151 5858 4226

28. / 29. Juli am Weinweg
Jeweils 17:00 - 22:00 Uhr

mit Sacco & Mancetti, Sidewalk City,
Fit und Brille, Feuershow, Hüpfburg,
Steckerleis und vielem mehr!