

CLUBNACHRICHTEN 4/2023

OKTOBER - DEZEMBER



**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,

durch dieses Heft schwingt sich noch der Nachhall unseres großen Festwochenendes mit 77-Jahr-Feier (ab Seite 12) und Jedermann-Zehnkampf mit Oberpfalz- und Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften am Weinweg (dazu in den Leichtathletik-Seiten). Hier durften wir die SWC-Familie mit all ihrer Energie und Verbundenheit drei Tage lang feiern und genießen.

Allen, die hierbei geholfen haben, auch an dieser Stelle noch einmal ein großer Dank!

Wie immer findet Ihr im Herbstheft viel zur Leichtathletik-Saison und die Ausschreibungen für die Ski-Saison, letztere ab Seite 27.

Zum neuen Schuljahr wechseln auch wieder unsere Freiwilligen. Mit einem ganz großen Dank verabschieden wir Mark Hang und Ana Gabriela Quintero aus dem Dienst.

Wir freuen uns, dass beide – Ana Gabriela insbesondere mit dem Rugby und Mark mit dem Volleyball für Kinder – weiterhin im SWC aktiv bleiben möchten.

Herzlich begrüßen möchten wir die neuen Freiwilligen Jakob Klier und Paul Geineder, die sich auf Seite 87 vorstellen.

Am 8. Oktober gibt es endlich wieder eine SWC-Fuchsjagd, die heuer von der Eishokkeyparte ausgerichtet wird. Informationen dazu auf Seite 81.

Einen gesunden und bewegten Herbst wünscht Euch

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: Turnshow bei der 77-Jahr-Feier am Weinweg
- mehr Turnbilder auf Seite 82/83*

Bild: Michael Deml

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

Impressionen von der 77-Jahr-Feier	Seite 12
------------------------------------	----------

Ski Alpin

Terminübersicht	Seite 27
Ausschreibungen	Seite 28
Skikurs-Ausschreibung	Seite 32

Leichtathletik

Berichte	Seite 39
Jedermann-Zehnkampf	Seite 48
Olympia Kids	Seite 60

Triathlon

Berichte	Seite 64
----------	----------

Wandern

Impressionen von der Rundtour zur Benediktenwand	Seite 69
Wanderungen im Herbst 2023	Seite 74

Eishockey

Berichte	Seite 78
Fuchsjagd	Seite 81

Turnen

Neues vom Turnen	Seite 82
------------------	----------

Breitensport

Rugby für Kinder	Seite 84
Breitensportprogramm	Seite 96

Kegeln

Ana Gabrielas Kegelposter	Seite 86
---------------------------	----------

Clubfamilie

Unsere neuen Freiwilligen	Seite 87
Unsere neuen Mitglieder	Seite 88
Geschäftstelleninfo	Seite 89
Jugendtag	Seite 90
Übungsleiterinfo	Seite 93
Wichtige Kontakte	Seite 94
Freiwilligendienst im SWC	Seite 95
Impressum	Seite 88



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.- 5. Klasse: Anna, Marie, Lucia, Lena, Freddy, Mark, Unathi, Jhon	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, Ana Gabriela, Toni, Lisa, Rebecca, Judith, Jhon, Laura, Niklas, Julia, Josefa, Simon, Kathi, Franzl	siehe dazu nächste Seite
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: 16.30 – 18.00 Uhr	Schüler/innen U14/U12/U10 Josef Koller, Felix Vogel, Marion Gergs	Goethehalle
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	Koordinations- und Sprinttraining, Andrea Holzapfel	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Schüler/innen U14 und älter, Jugend, Aktive; Michael Duchardt, Josef Koller, Günter Bösl	
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 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	Schulsportanlage
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Jahrgänge 2004 – 2011, Franz Sedlmeier, Christine Härtl	Wechsel in die Halle nach Absprache mit den Trainern
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Jahrgänge 2009 – 2015, Franz, Christine, Katja, Charlotte, Lena	
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 Kehler, 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 zwergerlturnen@swc-regensburg.de Kleinkinderturnen, 4-6 Jahre, Uschi Langer, Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Di: 18.00 – 19.30 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
<p>Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr</p> <p>Mittwoch 16.15 – 17.15 Uhr 17.15 – 18.30 Uhr</p>  <p>Alles inklusiv!</p>	<p>Spiel, Spaß und Leichtathletik für alle von 4 – 9 Jahren</p> <p>Dienstag: Anna, Marie, Lucia, Lena, Freddy, Mark, Unathi, Jhon</p> <p>Mittwoch: von 4 Jahren bis 1- Klasse ab 2. Klasse 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>Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/6363d8bb78d8a3295743d96c</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>	<p>Dienstag Goethehalle</p> <p>Mittwoch Albertus-Magnus-Gymnasium</p> <p>Eventuelle Änderungen werden über den E-Mail-Newsletter bekannt gegeben!</p>
Mi: Zeit siehe rechts Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Sportangebot mit unseren Freiwilligen Paul und Jakob, voraussichtlich Futsal und Parkour – Einzelheiten über den Newsletter	Grundschule Prüfening
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

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:...	Zum Dienstagturnen siehe Seite 82	
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 0178/90 57 999	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 (West)
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking, Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@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/Prüfung
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 Posthalle
Fr: 16.00 – 17.15 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele, Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	

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	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

CLUBFAMILIE

77 JAHRE SWC



CLUBFAMILIE





77 Jahre - das große SWC-Familienfest am Weinweg

Turnshow und Riva Leon am Freitagnachmittag
Alle Fotos: Michael Deml



CLUBFAMILIE



*Diese Seite:
Sidewalk City,
Fit und Brille
und die Feuershow
vom Freitagabend*

*Rechte Seite:
Auch die
unermüdblichen
Helfer haben Spaß*

Fotos: Michael Deml







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



77 Jahre - ein Grund zum Feiern

Begrüßung der ersten Vorsitzenden am 29. Juli 2023

Liebe Sportbürgermeisterin Frau Freudenstein, liebe Mitglieder der großen SWC-Familie, liebe Gäste,

wie viele Sportvereine tragen wir unser Gründungsjahr im Namen: 1946.

Im Januar 1946 haben sich in Regensburg Menschen gefunden und gründeten den Ski-Club Wolfgang.

Erlaubt mir einen Blick in diesen Winter 1946: Deutschland hat den Krieg verloren und seine Städte sind zerstört. Gerade in diesen Wintermonaten 1946 wird offenbar, was die Deutschen im Osten Europas zu verantworten haben, die Zeitungen berichten täglich davon, auch in Regensburg. Das ist keine Zeit der Herrlichkeit, es ist eine Zeit des Hungers, der Not, der drückenden Schuld.

In einer solchen Zeit finden sich Wolfgang Hartmann als Vorstand, Oskar Schindler als Kassier und als Schriftführer Harry Hohenthanner, die diesen Ski-Club Wolfgang mit etwa 50 Mitgliedern zum Leben erwecken, aus dem dann zehn Jahre später der Ski- und Wanderclub 1946 Regensburg e.V. wird.

Wenn wir uns heute umschauen, dann sehen wir die Klimakatastrophe und den Ukrainekrieg, die Gefährdung der Demokratie um uns herum und allerorten auf der Welt, die Vereinsamung der Menschen in der digitalen Welt, wir sehen einen immer massiveren Bewegungsmangel und überall wird der Rückgang gemeinschaftlichen Engagements und die Krise des Ehrenamts beklagt.

Wenn ich vor diesem Hintergrund auf unseren SWC schaue, dann bekommen 77 Jahre SWC einen unschätzbaren Wert:

Seit 77 Jahren ist gemeinschaftliches Engagement bei uns Aufgabe und Lebenselixier, für viele von uns in der dritten Generation. Seit 77 Jahren bieten wir Bewegungserfahrungen für alle Altersgruppen; im Spiel, im Sport, in der Gemeinschaft. Kinder lernen bei uns schwimmen, werfen, springen und sie lernen auch zu warten, bis man drankommt. Jugendliche übernehmen Verantwortung, entwickeln Ideen und lernen, diese in einem demokratischen Gefüge vorzustellen und umzusetzen. In der Mitte des Lebens und darüber hinaus bleibt der Verein für viele eine Heimat, in die sie zum gemeinschaftlichen Sporttreiben immer wieder gerne zurückkehren und in der sie in Verbindung bleiben.

In Vielem schwimmen wir sehr erfolgreich gegen den Strom: Unsere Mitgliederzahlen sind in den vergangenen Jahren – ausgenommen von einer kleinen Corona-Delle – kontinuierlich gewachsen, besonders im Kinder- und Jugendbereich. Wir haben es immer wieder geschafft, für dieses Wachstum auch immer wieder eigenen Übungsleiternachwuchs aus unserer Jugend heranzubilden. Nicht nur im Übungsleiterbereich, auch in der Leitung der Sparten engagieren sich bei uns junge Erwachsene, die für die Zukunft wichtige Kompetenzen in den Verein einbringen. Die soziale Komponente, das Miteinander prägt den SWC nach wie vor, als Heimat, ja als große Familie.

Ein Verein, das sind seine Menschen. Einige möchte ich heute besonders nennen:

In einem Verein wie dem SWC braucht man wen, der sich um die Übungsleiterlizenzen kümmert; wen, der jährlich den ordnerdicken Antrag auf Zuschüsse bei der Stadt erstellt (was eine mühsame Arbeit ist, weil man den ÜL ordentlich hinterherlaufen muss); wen, der die Belege für die Buchhaltung in Ordnung hält; wen, der die Jubiläen unserer Mitglieder im Blick hat und persönlich gratuliert und natürlich wen, der sich jahrzehntelang um eine der wichtigsten Breitensportaufgaben kümmert, die wir haben: unsere Schwimmsparte.

*Von links nach rechts:
Die erste Vorsitzende Ursula Breitkopf mit den SWC-Freiwilligen Jhon Solano, Ana Gabriela Quintero, Mark Hang, Jakob Klier und Paul Geineder
Fotos: Michael Deml*

Und das ist bei uns alles ein und dieselbe: Christine Obermeier. Sie hat heute Geburtstag und einen Glückwunsch vor dem versammelten SWC mehr als verdient.

Es gibt noch einen, der heute hier seinen Geburtstag mit uns feiert, und das möchte ich zum Anlass nehmen, mit unserem Geburtstagskind Jhon Solano auch unsere beiden aktuellen Freiwilligen Ana Gabriela Quintero und Mark Hang hier nach vorn zu bitten. Auch die Freiwilligen für das kommende Schuljahr darf ich vor bitten: Jakob Klier und Paul Geineder.

Jhon, du hast uns gezeigt, was ein Verein gewinnen kann, wenn er sich traut, Freiwillige vom anderen Ende der Welt einzustellen. Ana Gabriela und Mark, euch gilt Dank für einen überaus engagierten und unglaublich kompetenten Freiwilligeneinsatz im sich nun leider neigenden Jahr.





Jakob und Paul, Euch darf ich als Freiwillige für 23/24 vorstellen und Euch ein erfüllendes Jahr im SWC wünschen.

In einem Verein wie dem SWC braucht man Menschen, die aus Begeisterung für ihren Sport etwas bewegen. Die neue Sportgruppen oder sogar ein neues Format begründen. Zwei dieser Art darf ich heute als unsere aktuellen Clubmeister Ski Alpin ehren:

Unsere Snow-Team-Leiterin Franzi Koller war bei den Clubmeisterschaften Ski Alpin im März 2023 die schnellste Frau. Und schnellster Mann war – ebenso wenig überraschend – unser Rennteam-Leiter Peter Schillinger. Stellvertretend für ihn nehmen heute seine Rennkinder den Pokal entgegen.



Die SWC-Ski-Wanderpokale vor großem Publikum für die Clubmeister Franzi Koller und Peter Schillinger



Mit Skifahren und Wandern ist es losgegangen beim SWC, als Breitensport bieten wir einen bunten Strauß für alle Altersgruppen, auch im Schwimmen, im Turnen und sehr erfolgreich seit über einer Dekade im Eishockey.

Aber richtig groß sind wir als Verein in der Leichtathletik. Hier bieten wir von der mannschaftsorientierten Kinderleichtathletik über die Olympia Kids Feriencamps bis zum Wettkampfttraining für Bayerische, Süddeutsche und Deutsche Meisterschaften das volle Programm, dank der wunderbaren Trainingsmöglichkeiten hier am Weinweg in allen Disziplinen der Leichtathletik einschließlich Diskuswurf und Stabhochsprung.

Als Spartenverein haben wir viele Mitglieder, die sich in mehreren Sportarten und Sparten des Vereins betätigen. Betreut werden sie in den zehn Sparten durch unsere Spartenwarte Caro Schönleber für den Breitensport, Michael Zellner für das Eishockey, Angelika Wolski fürs Kegeln, Vroni Schwan für das Schwimmen, Wolfgang Straube fürs Turnen, Michael Lang fürs Wandern, Dominik Schmeer sowie Maria und Josef Aumüller fürs Skifahren, unsere Jugendwarte Kathi



*Professionell ehrenamtlich: Festwart Sebastian Obermeier
Fotos: Michael Deml*

Eigenstetter und Franzi Koller für die Kinderleichtathletik und Michael Duchardt für die Leichtathletik.

KiLa, Olympia Kids, die Ausrichtung Bayerischer Meisterschaften hier am Weinweg, die ganze Bandbreite der Leichtathletik, dahinter steht aber noch ein Mann, der seit 48 Jahren die olympische Kernsportart im SWC prägt und den ich stellvertretend für alle Spartenwarte im SWC nach vorn bitten möchte: Josef Koller. Danke Sepp, für Dein wahnsinniges Engagement im SWC, und danke Simone, dass Du all das immer noch mitmachst.

Schließlich gibt es einen, der aus der etwas spinnertesten Idee im Ausschuss, den SWC zum 77. groß zu feiern, dieses fantastische Fest gestaltet hat.



*War bei der Laudatio noch im Leichtathletik-Stadion:
Sepp Koller nach Wettkampf-Ende in Feierlaune*

Der eine unglaubliche Kompetenz, sehr viel Zeit, sehr viel Grips, haufenweise Telefonate, Besprechungen, Excel-Tabellen, Anträge, Termine und Ideen in das Projekt dieser Feier eingebracht hat, um, wie er selbst so schlicht sagt, dem Verein etwas zurückzugeben.

Sebastian Obermeier, wir stehen knietief in Deiner Schuld. Ein ganz großes Dankeschön an Dich für diese Mega-Geburts-tagsparty!

Ursula Breittkopf

*Rechts:
Auch für die Vorstände
gibt es Dank, hier der
zweite Vorsitzende
Markus Eigenstetter
mit Mitorganisator
Josef Aumüller*





*Ismar Riveiro,
Michael Zellner
und...*



CLUBFAMILIE



...Sacco&Mancetti

*Rechte Seite:
Andrang beim Orientierungslauf,
Siegerehrung der OL-Kinder*

Fotos: Michael Deml



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 2023/2024

Änderungen bleiben vorbehalten

Dienstag, 21. November 2023, 19.00 Uhr,
Raum für Engagement am Kassiansplatz
Übungsleiterbesprechung – verpflichtend
für alle Ski- und Snowboard-Übungsleiter!

24. – 26. November 2023
Synchrolehrgang des SV Bayerwald am Kitz-
steinhorn – Anmeldung über den Skiverband

15. – 17. Dezember 2023
Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
Ausschreibung Seite 30

3./4. und 24./25. Februar 2024
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seiten 32

24. – 26. Februar 2023
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 34

3. März 2024
5. Skikurstag am Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Ausschreibung Seite 37

8. – 10. März 2024
Genusskifahren in Hinterstoder,
Edtbauernalm,
Ausschreibung im Januarheft und über
den Newsletter

15. – 17. März 2024
Synchrolehrgang des SV Bayerwald in Saal-
bach – Anmeldung über den Skiverband

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snow-Team (ab 10 Jahre):
Franzi Koller und Kati Rödl
snow-team@swc-regensburg.de
Siehe Seite 29

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Rennguppe:
Peter Schillinger
rennguppe@swc-regensburg.de,

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



SKI ALPIN

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



Das Snow-Team startet in eine neue Saison

Du hast Interesse am sportlichen Skifahren und willst die Vielseitigkeit in jedem Gelände trainieren, dann bist du bei uns im Snow-Team richtig.

Zielgruppe & Voraussetzungen:

- Du bist mindestens 10 Jahre alt.
- Du beherrscht das sichere, parallele Kurvenfahren.
- Du bist motiviert an deinen sportlichen Schwüngen zu feilen und willst mit uns gemeinsam möglichst viele Pistenkilometer sammeln.

Winterplanung:

- Auftakt-Wochenende / Saisoneroöffnungsfahrt nach Radstadt vom 15.12.-17.12.2023
Bei Interesse bitte zuerst mit uns Kontakt aufnehmen. Erst nach Rücksprache kann eine offizielle Anmeldung über das Portal erfolgen (QR-Code siehe entsprechende Seite im Clubheft).
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen.
- Wie in der letzten Saison schließen wir uns der Skikursabschlussfahrt am 03.03.2024 an.
Dort können wir die Saison gemeinsam ausklingen lassen und an der Clubmeisterschaft teilnehmen.
- Weitere Termine für die Tagesausfahrten / Flutlichtrainings in den Bayerischen Wald im Januar / Februar werden noch über den E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Wir haben dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei uns: snow-team@swc-regensburg.de.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Winter mit Dir!

Franzi & Kati



Saisoneröffnungsfahrt vom 15. - 17. 12. 2023

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: 15. Dezember 2023, 15:30 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg

Preise: Erwachsene (ab 16 Jahren):	185.– Euro
Jugendliche (10–15 Jahre):	130.– Euro
Kinder (7–9 Jahre):	115.– Euro
Kinder (4–6 Jahre):	105.– 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/64d8b802958de276bfcacbb5>

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): 110,00 Euro
Jugend (2005–2007): 90,00 Euro
Kinder (2008 u. jünger): 60,00 Euro

Zauchensee/Reiteralp (Ski amadé)

Erwachsene (2004 und früher): 125.– Euro
Jugend (2005–2007): 75.– Euro
Kinder (2008 – 2017): 50.– Euro

Anmeldeschluss:

Freitag, 27. November 2023



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 2023 vorliegen.

Termine:

3./4. und 24./25. Februar 2024 (2x Sa./So.)

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo



<https://widgets.yolawo.de/w/64de6be239faa21715d74f68>

bis spätestens 1. Dezember 2023

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 Könner findet am Sonntag, den 3. März 2024 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin statt, siehe Seite 37.

Skikursvideo

anschauen unter
[www.swc-regensburg.de/Ski Alpin](http://www.swc-regensburg.de/Ski%20Alpin)



SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 16. - 18. Februar 2024 (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: 143,80 Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren: 123,80 Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren: 113,00 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/64d8c5f1958de276bfcad19c



Informationen unter:

markus.eigenstetter@swc-regensburg.de

oder 09404/640694



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



5. Skikurstag - Clubmeisterschaften

am 3. März 2023 @ 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 Könnner ist.
Die Skikurskinder und das Snow Team 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 „ÜbungsleiterInnen“ aus

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/64de72f43e1224195572757e>





Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

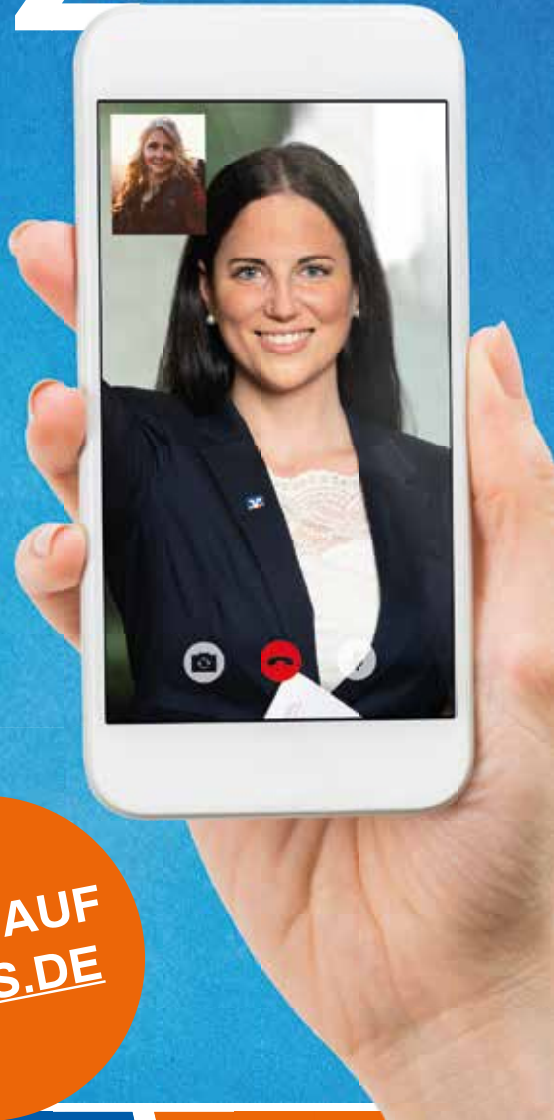
Meine Nummer Eins

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**

Nancy Randig, Kati Ertl und Louis Scholz holen Gold

Bayerische Meisterschaft am Weinweg, 24./25. Juni 2023

Am Ende waren alle SWC-Funktionäre und unsere Top-Unterstützer aus den Oberpfälzer Vereinen, Wiesau, Eschenbach, Amberg, Weiden, Cham und natürlich von Post Süd und vom BLV fix und fertig, aber glücklich. „Es war super anstrengend, aber die ganze Meisterschaft ist fast reibungslos abgelaufen,“ so das Fazit von Wettkampfleiter Peter Nußbaumer, lediglich die Sprecheranlage trübte am Samstagnachmittag mit verzerrten Tönen ein ganz wenig eine toll organisierte Veranstaltung.

Auch sportlich lief es für den SWC weitgehend super: Gleich zu Beginn holte Nancy Randig bei den Frauen Hammergold mit 53,75m und fast fünf Metern Vorsprung. Am Ende gab es dann noch Gold für unseren „Kleinsten“: Louis Scholz gewann das M14-3000m-Bahngehen mit PB in 20:05,30 min. Dazwischen hatte Kati Ertl mit 3,20m überraschend den Frauen-Stabhochsprung-Titel geholt.

Silber gab es für Celine Ruß über 800m in der W20 mit PB 2:21,66, leider musste sie im B-Lauf starten, vielleicht wäre sogar noch mehr drin gewesen. Routinier Wolfgang Scholz holte ebenfalls Silber und damit Medaille Nummer Fünf für den SWC im Männer-Bahngehen mit 28:24,91 min.

Die Liste der SWCler, die als Vierte knapp das Stockerl verpassten, ist lang: Gleich zwei Mal in der U18 Loki Hachani mit PB im Kugelstoßen mit 13,31m und im Diskuswerfen mit 38,81m. Daniel Hartmann im U-18-Dreisprung mit 11,43m, Kati Ertl über U20-800m mit OB 2:27,57 min, Laura Kögel ebenfalls U20 und 10,90m mit der Kugel, und die U20-4x100m-Staffel mit Daniel Hartmann, Simon Kürzinger, Loki Hachani und Fabian Störzer vom TV BUL. Platz Fünf erreichte Justus Höhe im U18-Hochsprung mit Hausrekord von 1,81m, Vincent Schäfer über U20-400m in 53,13 sec, Hans Kilgert im 5000m-Männer-Bahngehen, überraschend Celine Ruß mit PB 27,93 sec. über 200m, Lisa Lankes über die Frauen-800m in 2:14,97 min., Jonathan Scheffel



Celine Ruß holt sich Silber über 800m
Foto: Claus Habermann



*Kati Ertl überfliegt 3,20 und holt den Bayertitel
Simon Kürzinger (rechts) über 800m
Fotos: Claus Habermann*

Dreimal gab es Platz Sechs, für Loki Hachani im Weitsprung mit 6,04m, für Magdalena Helfer, die nur knapp in den Zwischenlauf einzog, sich von Runde zu Runde steigern konnte und mit 12,77 schließlich Sechste wurde Und Kerstin Beuermann über die 100m-Frauen-Hürden in PB 15,91 sec. Im gleichen Finale belegte Laura Borchert Platz Sieben mit 16,06 Sekunden, ebenfalls Siebte wurde Lisa Lankes über die 1500m in 4:47.58 min, Loki Hachani über die Hürden in 15,71 sec. (PB), und mit der siebtschellsten Zeit verpasste Magdalena Helfer trotz PB 26,42 sec. ganz knapp den Einzug ins 200m-Finale.

im Speerwurf der Männer, die 4x100m-U20-Staffel mit Lena Aue, Kathi Auer, Kati Ertl und Laura Kögel in 53,69 sec, und mit einer tollen Zeit von 49,58 Sekunden die Frauenstaffel mit Magdalena Helfer, Sonja Thalhofer, Kerstin Beuermann und Hannah Nussbaumer.

Der Himmel überm Weinweg strahlt und Nele und Kati strahlen auch - Foto: Michael Duchardt





Einen achten Platz gab es für U16–800m-Läufer Simon Kürzinger im U18-Lauf mit 2:04,66, ein weiteres Mal unter der DM-Quali; und für die zweite Frauenstaffel mit Hannah Kassedler, Laura Borchert, Lisa Lankes und Celine Ruß in guten 52,22 sec.

Platz Neun belegte Hannah Kassedler im Frauen-Hochsprung, Lyssa Fernandes

wurde 1500m-14. in Bestzeit (5:37,07 min) und Sonja Thalhofer zeigte zwei tolle Vorläufe mit 12,71 sec. über die 100 und 25,81 sec. über die 200m.

Josef Koller

Bärenstarke Senioren in Halle

Franz Stadler und Andrea Holzapfel Meister von Sachsen-Anhalt, 25. Juni 2023

Offen ausgeschrieben waren die Landesmeisterschaften in Sachsen - Anhalt, und das nutzten Andrea Holzapfel und Franz Stadler, um sich dort als Meister feiern zu lassen. Andrea gewann die Hürden der W55 in 16,08 sec, den Dreisprung mit 8,86m und holte Bronze über die 100m in 15,78 Sekunden.

Franz Stadler wurde sogar Doppelmeister in der M60 über 100 und 200m in 13,92 bzw. 28,10 Sekunden.

Josef Koller

KILA-Fest bei Post Süd

Ersatzgeschwächte SWC Teams überzeugen trotzdem, 30. Juni 2023

Leider gab es für die 3. KILA Kreisschülerrunde in der U12 einige Absagen, so dass in der U12 die zwei stärksten U10er und in der U10 die beiden besten U8er aushelfen mussten, was natürlich die Kleinen ein bisschen schwächte. Trotzdem zogen sich alle Teams in der stark besetzten KILA-Runde überaus achtbar aus der Affäre.

In der U12 belegten die SWC-Tiger sogar Platz Zwei hinter den bärenstarken Kötzingern, im Biathlon gab es überraschenderweise den Sieg, in der Hindernis-Staffel Platz Zwei, im Wurf Platz Drei, lediglich im Sprung blieb man auf Platz Fünf.

Der Sprung war auch die Achillesverse der U10, der SWC-Panther. Platz Zwei im Biathlon, Platz Drei im Hindernislauf, Platz Sechs im Wurf, aber leider nur Platz Acht im Sprung, am Ende blieb der achtbare achte Platz für das SWC-Minitemam.

Toll schlugen sich auch die Kleinsten, die SWC-Pumas in der U8. Platz Zwei im Hindernis, Platz Drei im Wurf und Sprung, dann Platz Vier im Biathlon, am Ende verpassten sie die Medaillen als Vierte nur ganz knapp.

Josef Koller



Bayerischer Meistertitel für Simon Kürzinger

SWC Nachwuchsathlet siegt mit Punktlandung, Friedberg, 8./9. Juli 2023

„Punktlandung,“ kommentierte SWC-Trainer Hans Merkl die Leistung seines Schützlings Simon Kürzinger, der im abschließenden 2000m-Lauf bei den Bayerischen Blockmehrkampfmeisterschaften den bis dahin führenden Finn Löffler vom TSV Bad Rodach um genau drei Pünktchen noch abfangen konnte und somit Gold im Block Lauf der M15 holte. 2562 Punkte hatte er letztendlich auf seinem Konto, neben dem 2000m Lauf



(6:34,86 min.) hatte er mit 11,99 sec. über 100m und 12,60 sec. über die 80m Hürden weitere Hausrekorde aufgestellt.

Ganz knapp am Treppchen vorbei schrammte W15-Siebenkämpferin Sophia Rykala als Vierte trotz PB mit 3514 Punkten. Auch sie stellte mit 12,81 sec über die Hürden und 1,52m im Hochsprung weitere Bestmarken auf.

Oben:
Julia Kramer im Weitsprung

Links:
Bayerischer Meister bei den Block-Mehrkampf-Meisterschaften: Simon Kürzinger

Fotos: *Claus Habermann*



LEICHTATHLETIK

Gleich sieben Bestleistungen in sieben Disziplinen gab es für Lena Bruischütz, am Ende bedeutete es Platz Zehn im Siebenkampf der W14 mit 2962 Punkten.



Mit guten 2424 Punkten belegte Kathi Auer den fünften Platz im Block Lauf der W14 mit neuen Hausrekorden im Weitsprung (4,87m) und über die 2000m (7:45,08 min), den gleichen Platz schnappte sich Leni Weißgerber im Block Wurf der W15 mit 2142 Punkten und Bestmarken im

Diskuswerfen (21,02m) und im 100m Lauf (14,32 sec). Platz Sechs gab es für den SWC in der Blockmehrkampf-Mannschaftswertung mit 10.921 Punkten, Lena Aue mit 2130 Punkten im Block Sprint W14, Annika Bruischütz mit 2117 Punkten im Block Lauf W15, Vanessa Tuma mit 2108 Punkten im Block Wurf W14, alle drei mit neuen Bestleistungen, sowie Julia Kramer (1912 Punkte, Block Lauf W15) und Sara Weißhaupt (1552 Punkte, Block Lauf W14) vervollständigten das SWC-Team.

Josef Koller





Bayerische Block-Meisterschaften

Links:

Kathi Auer (2. v. l.) beim Start zur Bestleistung über 2000m

Oben:

Sara Weißhaupt mit einer überragenden kämpferischen Leistung ebenfalls über die 2000m

Fotos: Claus Habermann

SWC-Senioren holen 17 BM-Medaillen

**Gold für Marcel Kirchner und zweimal
für Tobias Schmidt-Wilcke in Bamberg**

Stolze siebzehn Medaillen hatten unsere Senioren bei der Rückfahrt von den diesjährigen Bayerischen Seniorenmeisterschaften Lauf/Sprung in Bamberg am 8. Juli 2023 im Gepäck. Doppelsieger wurde dabei M50-Athlet Tobias Schmidt-Wilcke mit tollen 59,46 sec. über 400 und 2:21,17 min. über die 800m. Titel Nummer Drei gab es über die 5000m der M35, wo Marcel Kirchner mit 16:39.77 min. vorm Team-Kollegen Thomas Kinateder in 17:03,13 min. gewann. Eine weitere 5000m-Silbermedaille gab es für Matthias Baldauf in der M50 mit 19:20,13 min.

Ausgezeichnete 2:06,55 min. lief David Mayr über 800m in der M30 und schnappte sich Silber, die gleiche Farbe hatte die Medaille von Georg Schuderer in der M65 mit 2:47,09 min. Franz Stadler gewann ebenfalls Silber über die 200m (28,22 sec), zudem Bronze über die 400m (68,81 sec). Weitere Bronzemedailles für Thomas Haslinger über 1500m in der M30 (4:30,54 min.), Thomas Federsel über 5000m in der M60 (20:24,06 min.) sowie zweimal für Jens Wulff in der M40 über 800m (2:34,17 min) und 5000m (22:09,38 min.).

Auch die SWC-Seniorinnen konnten glänzen: Silber für das 4x100m-W50-Quartett mit Andrea Holzapfel, Sabine Garatva, Christine Grebler und Daniela Morawitz mit 64,17 sec und DM-Quali. Andrea Holzapfel gewann drei weitere Silbermedaillen im Weitsprung mit 4,12m, im Dreisprung mit 8,81m und über die Hürden in 16,00 sec. Dazu 200m Bronze in 33,22 Sekunden.

Josef Koller

Celine Ruß und Simon Kürzinger holen Gold

Drei SWC-Medaillen bei Bayerischer U23/U16 in Ingolstadt, 15./16. Juli 2023

Zwei Mal 800m-Gold holten die SWC-Athleten bei den Bayerischen U23/U16-Meisterschaften in Ingolstadt. Zuerst schlug Simon Kürzinger zu und gewann mit unwiderstehlichem Schlusspurt noch ganz knapp mit 2:01,96 min und neuem Hausrekord die 800m der M15 vor seinem Dauerrivalen Tim Alt von der LG Stadtwerke München in 2:02,01 min.

Zehn Minuten später lieferte Celine Ruß in der U23 800m Gold Nummer Zwei ab: Sie gewann souverän ebenfalls mit neuer pers. Bestleistung von 2:20,36 min deutlich vor der Aschaffenerin Ilona Coutandin. SWC-Medaille Nummer Drei gab es für U23-Stabhochspringerin Kati Ertl mit 3,20m und Silber.

Über die kürzere Distanz verpassten sowohl Simon als Vierter über 300m (38,41 sec.) als auch Celine als 400m-Fünfte (60,91 sec.) trotz ebenfalls neuer Bestmarken knapp das Stockerl. Ebenfalls den undankbaren vierten Platz holte sich in der U23 Kerstin Beuermann mit guten 5,44m im Weitsprung, über die 100m Hürden belegte sie mit neuem Hausrekord in 15,90 sec. Platz Sechs. Im Weitsprung stand bei Simon Kürzinger bei 5,58m und Platz Sechs ebenfalls ein PB, U23-Sprinter Julian Donhauser lief ordentliche 11,81 sec. im 100m-Vorlauf.

Dreimal verpasste eine glänzend aufgelegte Kathi Auer in der außergewöhnlich stark besetzten W14 knapp die Medailenränge: Platz Vier über die 100m, wo sie ihre Bestmarke mit 12,81 sec. pulverisierte, Platz Fünf über die Hürden in tollen 12,39 sec (PB) und ebenfalls PB und Platz Sechs mit 4,94m im Weitsprung.

Bayerische U23/U16-Meisterschaften

Links:

Annika Bruischütz über 2000m

Rechts:

Celine Ruß holt sich 800m-Gold

Fotos: Claus Habermann





Sowohl über die 100m als auch über die Hürden blieb sie unter der BLV-D-Kadernorm. Mit Superzeiten und Steigerungen um über 20 Sekunden wurden Lena (7:12,75 min) und Annika Bruischütz (7:15,71 min) über die 2000m der W14

Sechste und Siebte. Ebenfalls Platz Sechs in dieser Disziplin in der W15 für Julia Kramer (8:13,63 min.). Um zwei Sekunden verbesserte sich W14-800m-Läuferin Nele Simon und wurde gute Achte.

Im W14-Stabhochsprung hatten gleich fünf SWC-Mädels die Quali geschafft: Maria Lankes (2,40m), Laura Herold (2,20m), Charlotte Woske (2,20m), Lara Schmied (2,20m) und Klara Tausendpfund (2,00m) belegten dort die Plätze Sieben, Acht, Neun, Zehn und Zwölf.

Im Speerwurf blieb Lara mit 23,31m ein bisschen unter ihren Möglichkeiten, das Finale der besten acht wäre drin gewesen, Vanessa Tuma zeigte gute 13,59 sec über die 100m und blieb nur knapp unter ihrem Hausrekord.

Josef Koller

Larissa Bauer Bayerische Trailmeisterin

SWC Laufteam holt 15 Medaillen in Veitshöchheim, 15. Juli 2023

Mit sensationellen fünfzehn Medaillen im Gepäck machte sich das SWC-Laufteam auf die Heimreise von den Bayerischen Trailmeisterschaften in Veitshöchheim. Besonders erfreulich: Sieben davon waren in der Aktivenklasse und herausragend war die Leistung von Larissa Bauer, die als schnellste Frau mit 2:30, 27 h sogar in den Top Ten der Gesamtwertung zu finden war. Gleich hinter ihr gab es Frauen-Silber und W40-Gold für Teamkollegin Stephanie Bötzl (2:33,46 h). Platz Acht und W45-Silber gab es für Conny Boldt (2:58,20 h).

Auch bei den Männern gab es eine Einzelmedaille: Bronze für Marcel Kirchner mit 2:12,42 h, Bernhard Schöberl lief auf einen tollen fünften Gesamttrang und schnappte sich M45-Gold (2:18,54 h). Eine weitere „Goldene“ gab es in der W65 für Regina Graf (3:30,46 h), Silber schnappten sich in der W40 Sonja Hackl (2:59,02 h) und in der M60 Georg Bayerl (2:40,27 h) und Bronze gab es in der M35 für Daniel Soller (2:42,23 h). Vierte Plätze gab es für Tom Seidel in der M50 (3:09,59 h) und Thomas Noell in der M55 (3:10,23 h), Marina Windisch belegte Platz Zehn bei

den Frauen und Frederic Maiwald wurde Männer-Siebzehnter.

Das bedeutete in der Mannschaftswertung Gold und Silber für die SWC-Damen. Larissa Bauer, Stephanie Bötzl und Conny Boldt im Team 1 mit Gold vor Team 2 mit Sonja Hackl, Marina Windisch und Regina Graf. Zudem Gold für das W35/40/45-Team mit Conny Boldt, Sonja Hackl und Stephanie Bötzl. Da wollten die Männer nicht zurückstehen Gold für SWC 1 mit Marcel Kirchner, Bernhard Schöberl und Georg Bayerl und Bronze für SWC 2 mit Daniel Soller, Frederic Maiwald und Tom Seidel.



Wir gratulieren allen, und wie am Bild von Larissa zu sehen, kann man nach 30 km Trail noch lächeln.

Josef Koller





Rekord-Teilnehmerzahlen beim Jedermann-Zehnkampf

SWC-77-Jahr-Feier mit vielen tollen Aktionen und Charity-Teams

Die absolute Rekord-Teilnehmerzahl von 230 Mehrkämpfern hatten die SWC-Organisatoren beim traditionellen Jedermann-Zehnkampf zu bewältigen. „Zum 77-Jahre-SWC-Jubiläum haben wir die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften zusätzlich mit aufgenommen, die Oberpfälzer Mehrkampf-Meisterschaften sind traditionell integriert,“ so Wettkampfleiter Peter Nußbaumer. „Die hohen Teilnehmerzahlen haben uns ganz schön ins Schwitzen gebracht, aber mittlerweile steht der Zeitplan.“

Neben Bayerns besten Mehrkämpfern und vielen Top-Mehrkämpfern aus ganz Deutschland, die noch die Quali zum Mehrkampf-DM schaffen wollten, waren natürlich auch wieder zahlreiche Jederfrauen/Männer am Start, der SWC konnte auch

Space-Eye-Charity-Team beim Jedermann:

Albert Kellner im Diskusring

Space Eye-Gründer Michael Buschheuer (100m)

übergibt an Sportbürgermeisterin

Dr. Astrd Freudenstein (Kugel)

Die Regensburger Maskottchen laufen die 400m als Staffel

Fotos: Duchardt, Breitkopf, Morawitz



dieses Jahr wieder Starter aus Italien und Österreich begrüßen. Eingebettet in den Zehnkampf war die SWC-77-Jahr-Feier (das 75 Jahr Jubiläum musste coronabedingt ausfallen). Freitag und Samstag von 17 bis 22 Uhr waren an der Städtischen Sportanlage Am Weinweg zahlreiche Aktionen geplant, freitags heizten Riva Leon, Sidewalk City und Fit und Brille den Zuschauern ein. Am Samstag traten Ismar Riveiro und traditionell zum Abschluss Sacco & Mancetti auf.

Noch ein besonderes Schmankerl hatte sich die SWC-Vorstandschafft einfallen lassen: Zugunsten der Ukraine Hilfsorganisation Space Eye traten zwei Teams an, die 10% der erreichten Punktezahl spendeten: Neben einer SWC-Führungsrige aus Vorstandschafft und Ausschuss trat ein Promi-Space-Eye-Team an: Kneitinger Braumeister Albert Kellner, am Wochenende leider verhindert, hatte bereits mit 22,08 m im Diskuswurf und 35 Euro vorgelegt.

Am Wochenende hat dann Michael Buschheuer über 100m eröffnet und den Space-Eye-Staffelstab dann an Dr. Astrid Freudenstein (Kugel) übergeben. Weitere Space-Eye-Punktesammler waren Prof. Dr. Hуго Segerer (ehemaliger Leiter Kinderklinik/Weit), OTH-Förderverein-Vorstand und INSYS-Chef Edi Wagner (Hoch), Musikerin Susi Raith (Susi und die Spießer/Hürden). Der Regensburger Stadion-Chef Manuel Möller (Sportamt/Speer) und Radio-Moderator und Ski-Golf-Legende Ralf Scheuerer (Stab, zwischendurch auch noch als Stadionsprecher unterwegs) vervollständigten das Team. Die 400m bestritt eine Maskottchen-Staffel, und am Ende brachte wieder die Fa. Kneitinger den Staffelstab ins Ziel: Bockbier-Sommelier

Christian Stadler lief die 1500m und hatte sich für die ersten 1100m Evi Pegoretti von der Volksbank Regensburg ins Boot geholt: „Ich konzentrier mich voll auf die letzte Runde und gebe nochmal alles, damit möglichst viel für Space Eye rausspringt,“ so sein Statement.

Und das hat sich gelohnt – die Erwartungen der SWC-Organisatoren wurden nämlich um ein Vielfaches übertroffen. Die Aktion inspirierte über die Riegenteilnehmer hinaus noch Spender, und so kam insgesamt der beachtliche Betrag von 6.151 Euro auf das Konto von Space Eye eV. So haben wir anlässlich unseres großen Festes auch noch etwas für die Menschen in unserer Partnerstadt Odessa tun können.

Josef Koller und Ursula Breitkopf

Infos zu Space Eye:
<https://space-eye.org/ukraine>





Oben: Skitourenwart Dominik Schmeer (400m) und Leichtathletikwart Michael Duchardt (Hoch) sammeln Punkte für die „SWC-Führungsriege“

Unten: Edi Wagner und der Zieleinlauf der Maskottchenstaffel für die Space-Eye-Riege

Fotos: Christian Frimberger



LEICHTATHLETIK





28./29. Juli 2023: Viel Spaß in den Jedermann-Riegen



Bilder: Bent Morawitz

**LANGWEILIGER
JOB?**



**MEHR
SPANNUNG
GIBTS HIER!**

TELIS-JOBS.DE



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



TELIS FINANZ®
Aktiengesellschaft

Bayerische Mehrkampfmeisterschaften am Weinweg

SWC richtet am 29./30. Juli 2023 Bayerische, Oberpfalz- und Jedermann-Mehrkämpfe aus

Eine organisatorische Riesenaufgabe hatte das SWC-ORGA-Team um Peter Nussbaumer und BLV-Wettkampfleiter Michael Weiß am letzten Juli-Wochenende auf der Städtischen Sportanlage am Weinweg zu meistern. Neben dem traditionellen Jedermann-Zehnkampf mit den Oberpfälzer Mehrkampfmeisterschaften standen auch die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften mit auf dem Programm. Leider verpassten die Regensburger Mehrkämpfer hier den Sprung aufs Treppchen, trotzdem gab es eine Reihe guter Ergebnisse.

Bei den Männern belegte Jonathan Scheffel Platz Sechs mit 4326 Punkten, damit holte er auch Gold bei der OM. Chiara Heitkamp holte sogar Platz Fünf bei den Frauen mit 4227 Punkten, knapp vor SWC-Siebenkämpferin Laura Borchert mit 4192 Punkten. Für die beiden gab es OM-Gold und -Silber. Bronze schnappte sich Lena Wanninger mit 2574 Punkten. Zusammen mit der U23-Oberpfalzmeisterin und BM-Fünften Kerstin Beuermann gewann das SWC-Frauen-Team auch die OM-Mannschaftswertung.

In der U20 belegten die SWClerinnen Laura Kögel (3548 Punkte) und Kati Ertl (3490 Punkte) sowohl im Vierkampf als auch im Siebenkampf bei den Bayerischen Platz Sechs und Sieben, in der OM-Wertung gab es Gold und Silber, und zweimal Bronze für Celine Ruß (3297 Punkte). Natürlich gab es für die drei auch OM-Mannschafts-Gold.

Valerie Gutdeutsch holte U18-OM-Silber (7-Kampf/2909 Punkte) und Bronze (4-Kampf), Eliza Zimmermann Vierkampf-Silber und Paula Hackl Siebenkampf-Bronze. Zwei OM-Mannschaftstitel gingen an den SWC, im Vierkampf mit Eliza Zimmermann, Valerie Gutdeutsch, Paula Hackl, Anja Lankes und Villö Dobi, im Siebenkampf an Gutdeutsch, Hackl und Zimmermann.

Bei den U18-Jungs belegte Marius Humig im BM-Zehnkampf Platz Sechs mit 5306 Punkten, Teamkollege Loki Hachani



*Celine Ruß und Kati Ertl bei den Mehrkampf-Meisterschaften am Weinweg
Foto: Christian Frimberger*

wurde trotz Weitsprung-Salto-Nulla noch Achter. In der OM-Wertung gab es für die beiden jeweils Gold und Silber im Fünfkampf und Zehnkampf.

In der U16 gab es nur Oberpfalzmeisterschaften. In der W15 holte Leni Weißgerber zweimal Silber im Vier- und Siebenkampf (2816 Punkte), in der W14 Vanessa Tuma Vierkampf-Silber und Siebenkampf-Bronze (3045 Punkte). Kathi Auer schnappte sich Siebenkampf-Silber (3084 Punkte).

Die Mannschaftswertungen gingen an den SWC, im Vierkampf mit Gold für Vanessa

Tuma, Kathi Auer, Lena Weißgerber, Annika Bruischütz und Lena Aue vor SWC II mit Lena Bruischütz, Charlotte Woske, Boro Dobi, Klara Tausendpfund und Nele Simon.

Im Siebenkampf ging der komplette Medallensatz an den SWC: Gold für Kathi Auer, Vanessa Tuma und Annika Bruischütz, Silber für Lena Bruischütz, Nele Simon und Lena Weißgerber und Bronze für Boro Dobi, Charlotte Woske und Rebecca Eigenstetter.

Josef Koller

Simon Kürzinger verpasst knapp DM-Stockerl

Platz Vier in Stuttgart bei M15-Deutscher über 800m, 30. Juli 2023



Im Ziel war er erst ein bisschen enttäuscht, mit 2:04,73 min über die 800m hatte er als Vierter knapp das ersehnte Siegereckchen verpasst. Etwas später kam dann doch der Stolz über die erreichte Leistung für das SWC-Nachwuchstalent. Nach zwei Bayerischen Meistertiteln krönte er seine Saison mit Platz Vier bei den Deutschen AK-15-Meisterschaften in Stuttgart.

Dass es bei den Deutschen etwas härter zugeht, hatte er bereits im Vorlauf gesehen. In einem Bummelrennen hatte er gerade noch den fürs Finale erforderlichen dritten Platz erreicht. Im Finale wollte er es auf jeden Fall besser machen, legte selbst das Tempo vor und lief lange im Gegenwind. Am Ende fehlten aber dann im Schlusspurt ein paar Körnchen fürs

Simon Kürzinger bei der DM in Stuttgart

Foto: Claus Habermann



Stockerl. Sieger in seinem Lauf war Rik Andor Schuhmann, Sohn von Deutschlands 800m-Legende Nils Schuhmann.

Ein weiterer Hans-Merkl-Schützling glänzte an diesem Wochenende: In Berlin-Charlottenburg pulverisierte Sonja Thalhofer ihre Hausrekorde über 100 und 200m und steigerte sich auf 12,25 bzw. sensationelle 25,12 Sekunden.

Josef Koller

Sonja Thalhofer
mit neuer Bestzeit in Berlin



Bayerischer Seniorentitel für Wolfgang Scholz

Top-Ergebnisse in Neustadt am 4./6. August 2023 für SWC-Laufteam

Eine weitere Top Leistung zeigte SWC-Geher Wolfgang Scholz, diesmal in seiner Altersklasse, der M50 unterwegs. Mit 56:50,49 min über die 10000m Bahngehen lieferte er die zweitschnellste Tageszeit ab und gewann souverän die M50.

Noch ein Top-Ergebnis lieferte Moritz Silberbauer bei seinem ersten Start im SWC-Trikot ab: Über die 3000m blieb er mit 8:57,06 min sensationell unter der Neun-Minuten-Marke.

Auch Thomas Kinateder (9:41,27 min.) und Richard Gottschalk (10:05,08 min.) erzielten Top-Zeiten. Über die 1500m lieferte Thomas Haslinger mit 4:29,10 min und PB ein weiteres tolles Ergebnis ab.

Richard Gottschalk
beim Läufermeeting in Neustadt/Waldnaab
Foto: Claus Habermann



Tobias Schmidt-Wilcke blieb über die 400m in 59,86 sec. wieder unter der 60sec-Schallmauer und Jens Wulff lief die 800m in 2:31,89 min.

Celine Ruß bewies einmal mehr ihre Topform: Über 400m in 69,96 sec. und über die 800m in 2:20,67 min blieb sie nur knapp unter ihren Hausrekorden. Vanessa Sturm lief sehr erfreuliche 10:57,22 min über die 3000m.

Josef Koller

Celine Ruß
beim Läufermeeting in Neustadt/Waldnaab
Foto: Claus Habermann

Andrea Holzapfel bei der Deutschen
Foto: Hans-Peter Schabinger



Andrea Holzapfel holt DM-Silber

Dreisprung Medaille in Mönchengladbach, 12./13. August 2023

Mit einer Silbermedaille im Gepäck kehrte Andrea Holzapfel von den diesjährigen Deutschen Senioren-Meisterschaften, mittlerweile liebevoll „Masters“ genannt, zurück. Im Dreisprung gab es hinter der souveränen Siegerin Birgit Löffler-Röder von der LG Bamberg mit 9,33m einen spannenden Kampf um Silber, den die SWC-Athletin mit 8,64m und zwei Zentimetern Vorsprung vor Kornelia Wresniok

aus Neu-Isenburg für sich entscheiden konnte.

Der zweite SWC-Athlet, Franz Stadler belegte in der M60 jeweils Platz Neun über 100m (13,98 sec.) und 200m (29,23 sec.)

Josef Koller



Weitsprung-Bestleistung für Kerstin Beuermann

**5,47m bei den Volksfestwettkämpfen
in Dachau am 15. August 2023**

Wieder einmal lud Dachau zu den Volksfestspielen ein, und vier SWC-Athleten nutzten die Top-Atmosphäre zum Start.

Vor allen Kerstin Beuermann konnte glänzen, mit einem Weitsprung-Sieg und neuer PB von 5,47m.

Wie man auf dem Bild unschwer erkennen kann, wurde das auch gleich angemessen gefeiert.

Josef Koller



Top Trailrun von Larissa Bauer

SWC Athletin glänzt in der Schweiz

Wieder einmal zeigte Larissa Bauer eine absolute Top-Leistung: Beim Madrisa Trail Run in Klosters/CH bewältigte sie 54 km und 4000 Höhenmeter in 9:03,54h und verpasste als ausgezeichnete Vierte das Stockerl nur um drei Minuten. Von

dieser Stelle herzliche Glückwünsche an unsere Bayerische Trailmeisterin zu diesem sensationellen Ergebnis.

Josef Koller

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg

LEICHTATHLETIK

Ferienaktion Olympia Kids

Drei Wochen Leichtathletik für Kinder

Drei Olympia Kids Wochen sind geschafft!
Und das mit großem Erfolg!

Unser Fazit: 10-jähriges Jubiläum – heuer 250 Kinder – 40 Trainer und Helfer – Spiel, Spaß und sportliche Höchstleistungen. Ein großer Dank gilt allen motivierten Übungsleitern, die sich aktiv als tolles Team in unser Ferienprogramm des SWC Regensburg eingebracht haben! Ihr habt es mal wieder möglich gemacht, vielen sportbegeisterten Kids spielerisch die Sportart Leichtathletik näherzubringen.

Abwechslungsreiche Übungsformen, faire Wettkämpfe, spannende Bowlingduelle und vieles mehr wurden von Euch problemlos gemangelt!

Ein weiterer Dank gilt auch unseren Kooperationspartnern: dem Landratsamt Regensburg, der Stadt Regensburg (funtime) und der Firma Vitesco Technologies!

Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!

Seppi Koller und Kathi Eigenstetter





Fotos: Ana Gabriela Quintero



LEICHTATHLETIK





Ferienaktion Olympia Kids



Bilder aus der zweiten Woche

Fotos: Ana Gabriela Quintero



TRIATHLON

Heiße Wettkämpfe für Daniel Soller

Challenge in Roth im Juni und Allgäu Triathlon am 20. August 2023



Zwar hatte es hier "nur" 32° im Schatten, dafür waren die Anstiege auf Rad- (knapp 1600 Höhenmeter) und Laufstrecke (ca. 200 Höhenmeter) deutlich giftiger als in Roth. Hier konnte ich im vorderen Viertel des Feldes finishen, was angesichts der starken Konkurrenz aus dem gesamten Bundesgebiet sehr erfreulich ist.

Daniel Soller, stolzer SWC-Triathlet

Am 25. Juni 2023 habe ich mir einen Lebenstraum erfüllt und bei der Challenge Roth mein Langdistanz-Debüt (3,8-180-42,2 km) gegeben. Bei bis zu 35° hat es beim Schwimmen und Radfahren für recht solide Leistungen gereicht. Beim Laufen konnte ich das Tempo leider nicht mehr so hoch halten wie geplant. Da allerdings mehrere Vereinskollegen des SWC an der Strecke standen (neben bis zu 300.000 Fans an diesem Tag) und mich immer wieder motiviert haben, reichte es noch für ein Finish in 11:25 Std, mit dem ich fürs erste Mal sehr zufrieden bin. Da zu diesem Zeitpunkt die Live-Übertragung des BR schon beendet war, hat der TV-Experte – eine gewisser Jan Frodeno (3-facher Ironman-Weltmeister) – den Finishern persönlich die Medaille übergeben. Daher war es nicht so schlimm, etwas später als geplant ins Ziel zu laufen.

Vergangenen Sonntag erfolgte eine weitere Teilnahme am Allgäu Triathlon über die Classic-Distanz (1,9-86-20), wie Roth ebenfalls eine absolute Kult-Veranstaltung und immer eine Reise wert.





Triathlon dahoaam...

Bernhard Schöberl ist in Regensburg dabei

Nach langer Zeit der Abstinenz vom Triathlon in Regensburg war es heuer für mich wieder soweit Swim-1,5km/Bike-44km/Run-11km dahoaam...

Der Schwimmstart zu Beginn unter der fast vollbesetzten Oberpfalzbrücke ist natürlich ein Highlight, bevor es ins Hauen und Stechen bis zur Wendeboje, geht.

Der Rückweg wurde in kürzester Strecke und flotter zurück gelegt als gedacht, und da der Schwimmausstieg sich näherte, wurden die Füße wieder aktiviert.

Beim Ausstieg waren Helfer parat und die Zuschauermenge gab ihr Bestes, um alle Athleten in die Wechselzone zu pushen, wo es aufs Rad ging und gleich den Schelmengraben hinauf...der eigentlich nicht soo schrecklich ist ...

*Zieleinlauf in Roth, Schwimmstart und Kuhsteig im Allgäu
Fotos: sportograf.com*

TRIATHLON

Lappersdorf Richtung Hainsacker ist länger und ätzender hochzukurbeln... aber jeder hat seine eigenen Vorlieben.

Der Wechsel aufs Laufen ging nicht gar so reibungslos, da einer mein Rad von der Stange schob und meine Nerven fast blank lagen, als es runterfiel...

Aber es ist Wettkampf und der Modus war sofort wieder on... die Laufstrecke vom Dultplatz am Walhalla-Bockerl vorbei zum Grieser Spitz und wieder retour war relativ gut bespickt mit Zuschauern, und es war auch super zu erleben, wenn Du Deinen Namen hörst... spornt einfach an!

Die vier Runden Laufen waren auch ziemlich schnell absolviert, das Lauftraining vom Reichl Udo schlägt hier voll zu Buche.

Auch wenn es auf der Radstrecke a bisserl naß war, die Sonne kam trotzdem auch durch und so ging ein Triathlon-Tag mit einem fünften Platz in der AK und einem 69. Platz von 264 Männern in vollster Zufriedenheit zu Ende!

Bernhard Schöberl



Triathlon-Saison 2024

Simone Wittmann startet in Österreich, Bayern und der Schweiz

Mein erster Triathlon in diesem Jahr war in Österreich. Am 21. Mai 2023 fand die Challenge St. Pölten statt, wo ich in der Mitteldistanz an den Start ging. Die Bedingungen waren eine Herausforderung, aber zum Glück hatte ich einen tollen Triathlon-Tag mit viel Spaß bei Kaiserwetter. Highlight war die landschaftlich sehr schöne und abwechslungsreiche Radstrecke durch die Wachau.

Geschwommen wurde in zwei Seen mit einem Laufstück dazwischen, 16,5 Grad mit Neopren waren gar nicht so schlimm wie erwartet.

Das erste Teilstück der Radstrecke ist auf der gesperrten Autobahn, das ist ganz besonders und ich war im Überhol-Flow. Weiter ging es windig und wellig mit meinem Triathlonrad „Fury“ flott durch die Wachau und die Weinberge – mit schnellen Abschnitten, Anstiegen und Abfahren – ich hatte sehr gute Beine, es war einfach nur mega Bike-Spaß auf 90 km/800 hm.

Zum Abschluss läuft man noch einen Halbmarathon. An diesem Wochenende begann der Sommer und es wurde immer heißer. Es war wichtig von Beginn an gut mit Wasser von außen zu kühlen, in jeder Verpflegung und weiter, zusätzlich zu der eigenen Ernährung, viel Wasser zu trinken. Mit guten Laufbeinen habe ich auf diese Weise sicher & gesund auch die Laufstrecke gemeistert und bin überglücklich nach 6:50 Std. ins das Ziel gelaufen.

Oben: Simone Wittmann in St. Pölten

Links:

Bernhard Schöberl gutgelaunt vor Regensburger Kullisse

Fotos: sportshot.de



Bereits am 27.05.2023 fand der Triathlon in Kallmünz statt. Was für ein schöner Tag bei einem meiner Lieblingswettkämpfe, viele bekannte Gesichter, eine familiäre Atmosphäre und wieder tolles Sommerwetter. Ich startete bei der Kurzstanz, die auch olympische Distanz genannt wird. Man schwimmt hier 1,5 km in der Naab, fährt 35 km/300 hm auf dem Rad und bestreitet dann einen abschließenden 10km-Lauf/90 hm. Ich hatte sehr gute Rad- und Laufbeine und habe nach 2:50:32 Std. sehr zufrieden das Ziel erreicht. Bei der Siegerehrung wurde ich mit dem ersten Platz in der Altersklasse 45 überrascht. Hurra!

TRIATHLON

Die zweite Saisonhälfte begann mit dem Triathlon in Regensburg am 6. August 2023, auch hier startete ich in der olympischen Distanz (1,5 km/45 km/11 km). 2014 hatte ich bei diesem Event mein Triathlon-Debüt, deshalb stehe ich hier „dahoam“ immer gerne wieder an der Startlinie. Kaum ertönt der Startschuss und schon bin ich in meiner Triathlon-Welt. Alles in Allem ein sehr solider Wettkampf und selbst bei wechselhaftem Wetter kam der Spaß – insbesondere auf dem Rad – nicht zu kurz. Die Zielgerade ist stets die Belohnung und diese habe ich nach 3 Std 17 Min erreicht. In meiner Altersklasse belegte ich Platz Vier.



Zum Saison-Highlight ging es in die Schweiz. Am 26. August 2023 stand die Challenge Davos in meinem Rennkalender. Ein Traum wurde wahr bei diesem Wettkampf in der höchstgelegenen Stadt Europas – im traumhaften Davos (1.560 m.ü.M.) zu starten und zu finishen. Was für eine verrückte, harte und emotionale Mitteldistanz in einer unbeschreiblichen Location. Das Schwimmen war im Davoser See und das Wasser hatte eine angenehme

Temperatur. Die Radstrecke führte von Davos auf den berühmten Flüela Pass, auf der anderen Seite ging es nach Susch runter und dann noch einmal hinauf auf den Flüela Pass und wieder hinunter nach Davos – insgesamt galt es 1.800 Höhenmeter zu bewältigen – es war ein Kampf, auch weil ich leider an diesem Tag keine guten Radbeine hatte. Der Schmerz vergeht – der Stolz bleibt! Die technischen, schnellen Abfahrten entschädigten und die Landschaft ist einfach traumhaft. Zu Beginn hatten wir noch Glück mit dem Wetter, Sonne und perfekte Temperaturen, dann kam der Wind und die Wolken. Trocken auf dem Rad, wurde es beim Laufen nass, aber dafür waren die Beine wieder neutral. Gerade noch vor dem Gewitter wurde der Wettkampf beendet. Je härter ein Wettkampf, desto emotionaler ist die sogenannte „Finish-Line“ – als Finisher-Medaille gab es dann auch noch eine Kuhglocke umgehängt, wie originell! Der vierte Platz in der Altersklasse bedeutet die Qualifikation für „The Championships Šamorín 2024“ – verrückt – was für ein Saison-Finale!

Euere Simone Wittmann



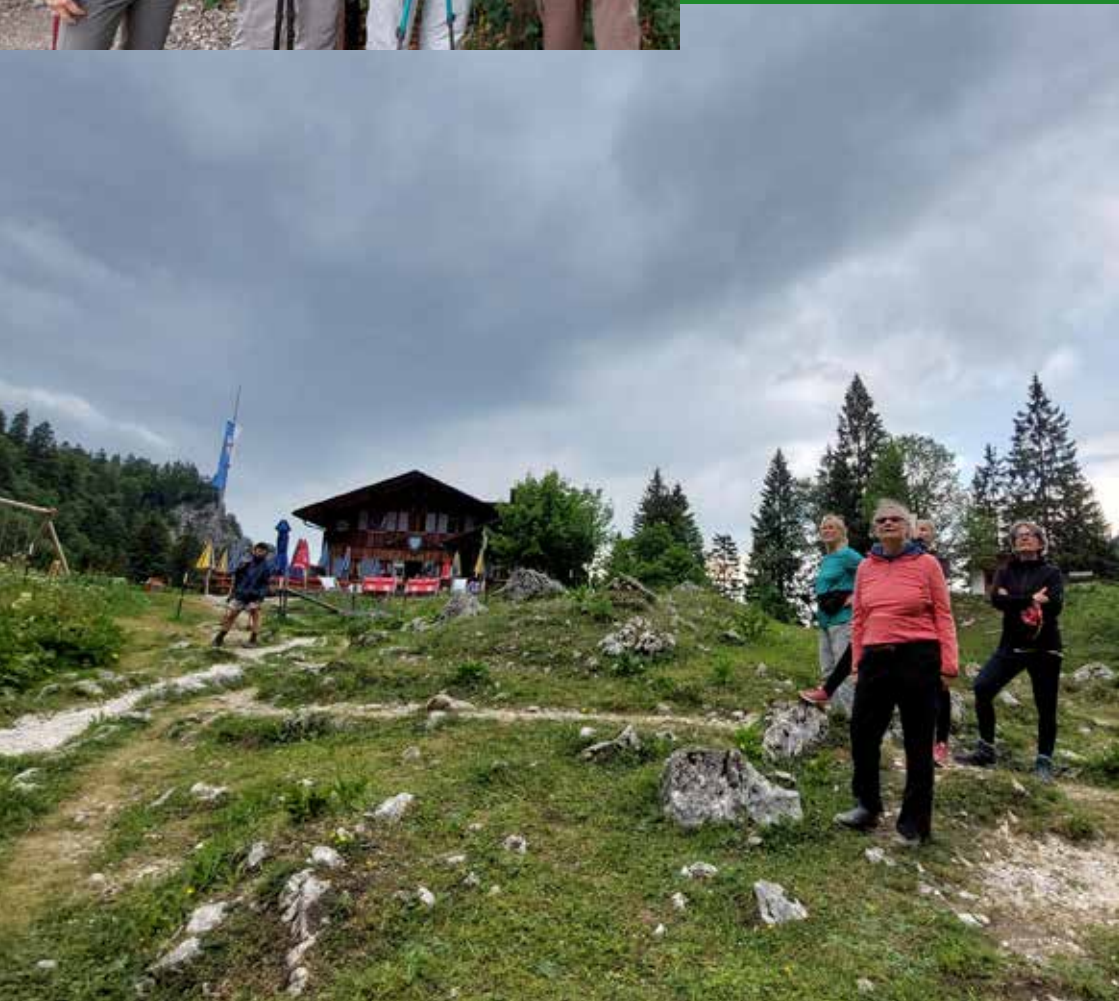


Tutzinger Hütte und Benediktenwand

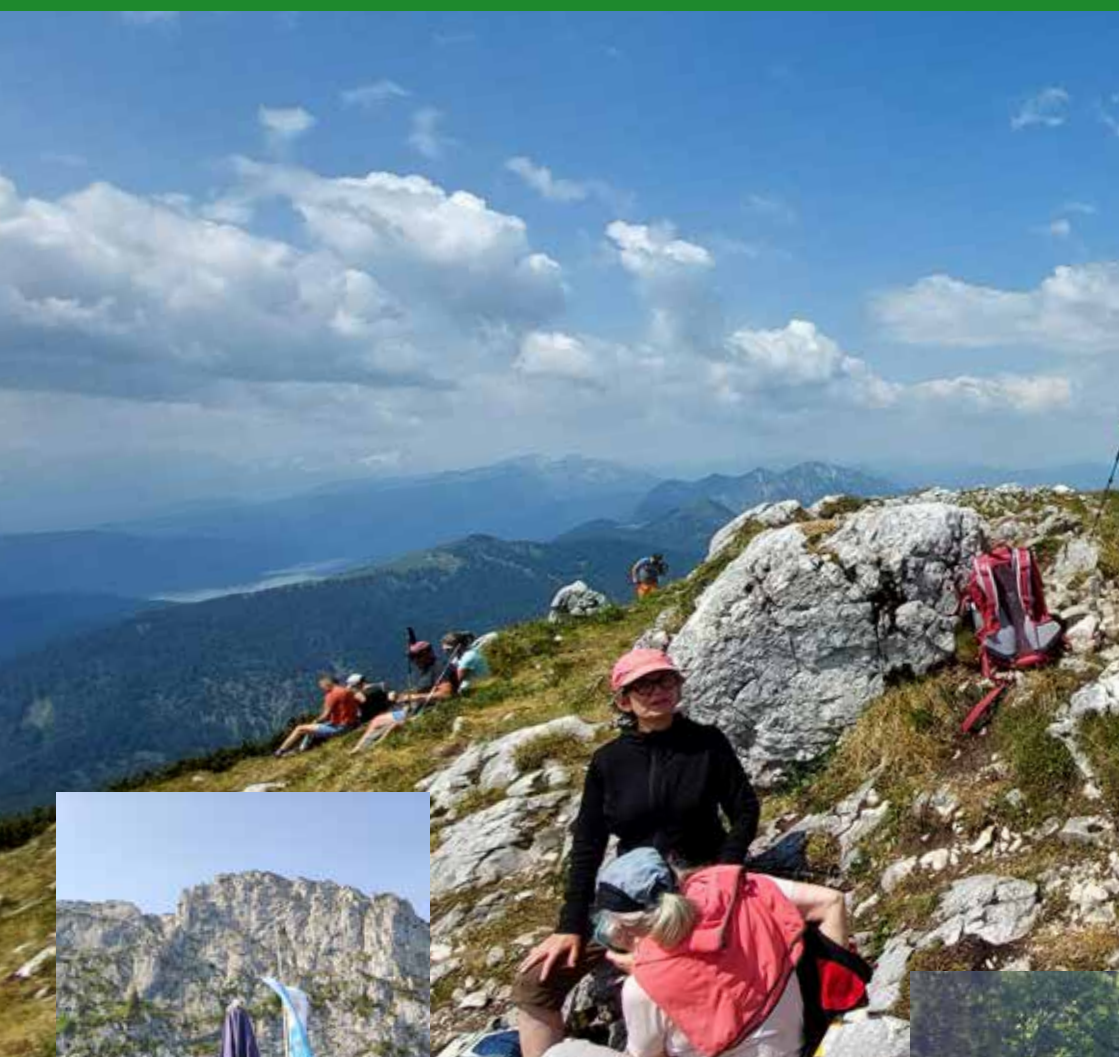
*Impressionen von der
mehrtägigen Rundwanderung
im Juni 2023*

*Martina, Carmen, Gertrud
und Susann auf dem Weg zur Tutzinger Hütte*

*Unten: Vor der Tutzinger Hütte
Fotos: M. Lang*



WANDERN





Wandern im SWC

Die Große Wochenendwanderung vom 16. bis 19. Juli 2023: Besteigung der Benediktenwand

Gefühlt war die Konkurrenz zum Regensburger Bürgerfest an diesem Wochenende riesengroß, denn unsere Große Wochenendwanderung zur Benediktenwand bei Benediktbeuern ging endlich los!

Wir trafen uns am Freitag um 7 Uhr – wir, das waren Carmen, Susann, Martina, Gertrud und Michael. Die Rucksäcke waren gut gefüllt, wir fuhren mit zwei Autos über Starnberg nach Benediktbeuern und kamen um 9 Uhr auf dem Wanderparkplatz an. Schnell die Wanderstiefel angezogen und los ging's. Für den ersten Tag war der Aufstieg zur Tutzingener Hütte geplant. Es war herrliches Wetter, nicht zu kalt und nicht zu warm und der steile Wanderweg führte uns zur ersten Schutzhütte zur Brotzeit.

Dann ging's auch schon weiter, bis wir die Talstation der Materialseilbahn erreichten. Ein kurzer Regenschauer war ein willkommenes Anlass für eine weitere Pause. Die letzten Serpentinien führten uns auf die Tutzingener Hütte. Wir wurden von der netten Hüttenbesetzung empfangen und unser 4-Bett-Zimmer wurde um eine Matratze erweitert. Martina „opferte“ sich. Gut, der übrige Platz im Zimmer war sehr übersichtlich, aber die Stimmung war gut, und unsere Rucksäcke und wir fanden ausreichend Platz.

Heute war noch eine kleine Beschnepperung der Benewand angesagt: Kurz ein

wenig den anspruchsvollen Ostanstieg antesten, den wir am nächsten Tag den erfahrenen Bergwanderern überlassen wollten.

Die Hütte war voll – heute waren überwiegend erfahrene Bergwanderer auf der Hütte, die die Benewandumrundung im Laufschrift nahmen und ihre Zeit stoppten. Na ja, bei uns war Hüttenabendentspannung mit Kartenspiel angesagt und auch am nächsten Morgen gaben wir den Hitzköpfen den Vortritt und aßen in Ruhe unser Frühstück.

Trotz fehlendem Gipfelkreuz (das wurde im August frisch aufgestellt) schafften wir es bis zum Gipfel und genossen die herrliche Aussicht. Zur Tutzingener Hütte nach Norden hin fiel die Wand steil ab – das war zwar schon von unten zu sehen – aber von oben konnte einem schon schwindlich werden... Auch hier oben hat uns ein kurzer Regenschauer überrascht, aber halb so schlimm, am frühen Nachmittag kamen wir wieder auf der Hütte an und hatten noch soviel Energie, dass wir noch einmal eine dreistündige Wanderung anschlossen.

Am Samstag kamen viele Familien auf der Hütte an, es wurde wieder voll. Nach der zweiten Hüttennacht packten wir wieder unseren Rucksack und wanderten am Sonntagvormittag nach Benediktbeuern zurück. Drei Wanderinnen fuhren weiter



nach Regensburg; die zwei Verbliebenen bekamen am Sonntagnachmittag Verstärkung von Michaels Frau Regine und wir drei wanderten am Montag zum Abschluss nach Kochel und zurück und brachen

am frühen Abend auch auf, zurück nach Regensburg. Ein tolles Wochenende war das!

Ever Michael

*Benediktenwandgipfel
mit Gertrud, Susann, Michael, Martina und Carmen (v.l.)
Foto: M. Lang*



Wandertouren von Oktober bis Dezember 2023 und Ausblick

Oktober

15.10. 2023

***Burg Falkenstein
mit Ruine Sengersberg***

Treffpunkt ist um 10 Uhr der Parkplatz am Schlosspark, Parkweg, 93167 Falkenstein.

Wir sind 15 km und etwa 6 h unterwegs.

Abenteuerliche Runde über steile





Felsstufen und auf schmalen Waldpfaden, mehrere kurze, steile Anstiege. Stöcke sind sehr empfehlenswert!

Heute kommen Wanderer auf ihre Kosten. Plant bitte den ganzen Tag ein!

Wir werden die Himmelsleiter besteigen und unter dem Froschmaulfelsen Rast machen. Es geht hinauf zum Sengersberg und zur Einkehr auf die Burg.



November

19.11. 2023

Durch die Hölle

Wir treffen uns um 10 Uhr in Brennborg auf dem Parkplatz bei der Kirche, Sankt-Ruppert-Straße, 93179 Brennborg.

Länge ca. 11 km – 3,45 h Gehzeit mit Einkehr

Das felsige Naturschutzgebiet Hölle ist ein Klassiker in Regensburgs Umgebung!

Fuchsjagd

*ausgerichtet von der
Eishockey-Sparte*

Termin:

Sonntag, 8. Oktober 2023

Treffpunkt:

14.00 Uhr am Dreifaltigkeitsberg

Einzelheiten über den

E-Mail-Newsletter

*Links: Martina mit Alpenfeeling vor der Benewand
Foto: M. Lang*

Dezember

10.12. 2023

Adventswanderung: Drei Kapellen auf der Winzerer Höhe

Treffpunkt um 10 Uhr vor der Seidenplanlage. Wir sind 10 km und 3 h unterwegs.

Bitte Glühwein und Plätzchen mitbringen!

Ausblick für Januar 2024

21. 01. 2024

Tegernheimer Schlucht

Treffpunkt um 10 Uhr bei der Parkmöglichkeit nach den Infotafeln zum Geopfad, Am Hohen Sand, 93105 Tegernheim

Länge 10 km, 3,45 h Gehzeit mit Einkehr

Bei Interesse bitte jeweils bis zum Sonntag vor der Wanderung unter

wandern@swc-regensburg.de

mit Smartphonenummer oder in der bekannten WhatsApp-Gruppe anmelden.

Änderungen vorbehalten!

Euer Michael





Oben:
Watzlawickkapelle, Winzerer Höhen
Foto: M. Lang

Links:
Tegernheimer Schlucht/Keilsteiner Hang
Foto: Creative Commons

Sommereis in der DonauArena

Guter Zuspruch beim Training mit Lars Schiller

Eigentlich ist der Sommer die „stade Zeit“ für den Eishockeyspieler. Schlittschuhe an den Nagel hängen und Trockenübungen machen. Zumindest war es so die letzten Jahre– eine harte Zeit!

Dieses Jahr hat sich die Stadt Regensburg erstmalig aber dazu durchgerungen, bereits ab dem 15. Juni Sommereis anzubieten. Hier stellte sich natürlich die Frage, ob genügend Spieler des SWC den Weg in die Eishalle finden würden, damit es sich lohnt, eine feste Eiszeit zu buchen.

Das erste gute Omen war bereits, dass sich unser Trainer Lars Schiller (letztes Jahr Verteidiger bei den Eisbären in der DEL 2) wieder bereit erklärt hat, das Training zu übernehmen.

Außerdem stellte uns die Donau Arena zwei Stunden Eiszeit am Donnerstagabend von 20 bis 22:00 Uhr zur Verfügung. Unter diesen Voraussetzungen entstand im bisherigen Sommer ein unfassbar gutes Training mit Stationsübungen, die auf jegliche Bedürfnisse abgestimmt waren;



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



Der Eishockey-Parcours auf der 77-Jahr-Feier
Fotos: Michael Deml (oben) und Michael Zellner

EISHOCKEY

ein Training, das Lars mit seiner professionellen und sympathischen Art zu einem Eishockeyerlebnis entwickelt hat, das seines Gleichen sucht.

Das Problem mit den Teilnehmern stellte sich nicht wirklich, da insgesamt 73 unterschiedliche Spieler an den Trainingszeiten teilgenommen haben und wir teilweise mit einer maximalen Auslastung von 30 + 2 trainierten. Somit war es für

uns ein Sommertraining vom Feinsten, das den Einstieg für uns ins Wintertraining unglaublich geschmeidig macht.

An dieser Stelle noch ein herzliches Dankeschön an alle Unterstützer der 77-Jahr-Feier aus der Sparte Eishockey, die sich entweder beim Verkauf oder beim Aufbau und der Betreuung des Eishockey-Parcours engagiert haben.

SWC-Eishockey-Flyers beim 77-Jahr-Feierabend

Foto: Michael Zellner





Ich denke, wir können auch mehr als optimistisch in die kommende Eishockey-Saison blicken und freuen uns auf viele interessante Events.

Michael Zellner

*Space-Eye-Riege beim Jedermann-Zehnkampf:
Eisbär auf der Tartan-Bahn
Foto: Christian Frimberger*



Endlich wieder!

Fuchsjagd!

ausgerichtet von der Eishockey-Sparte

Termin: *Sonntag, 8. Oktober 2023*

Treffpunkt: *14.00 Uhr am Dreifaltigkeitsberg*

Einzelheiten über den E-Mail-Newsletter

TURNEN

Turnen, Vorturnen und die Wertschätzung der Übungsleiter

Auch Breitensport braucht Konstanz

Vorbereitet durch das Bayerische Landes-Turnfest haben wir immerhin mit vier Teilnehmerinnen am Turn-10-Gau-Cup teilgenommen und das recht erfolgreich. Hierbei handelt es sich um einen Breitensportwettkampf, der sich an Turnerinnen und Turner richtet, die an ihren Sportstätten nicht die optimale Geräteausstattung haben und nur ein bis zwei Trainingsmöglichkeiten in der Woche haben.

In der Altersklasse 2009 bis 2006 gewann Anna Köchl! Stella Ernst holte Silber! Sie erreichten herausragende 72,50 und 71,75 von 80 möglichen Punkten. Luisa Pindl mit 58,50 und Pauline Biermeier mit 54,75 Punkten hatten zwar eine gute Leistung abgeliefert, aber das Pech, mit bis zu drei Jahre älteren Turnerinnen gewertet zu werden.

Die Turnshow auf der 77-Jahr-Feier - Bilder: Michael Deml





Das nächste Großereignis war die 77-Jahr-Feier. Mit Turner(innen) aus der Erwachsenen- und Jugendabteilung hatten wir einen kleinen Auftritt. Erfreulicherweise waren zum Auftritt doch mehr erschienen, als zuvor abgesagt oder geprobt hatten (zuletzt immerhin zwei Nichtübungsleiterkinder). Ich denke, es war für alle ein großartiges Erlebnis.

Ich werde das Turnen am Dienstag in der Prüfeninger Grundschule leider aus beruflichen und privaten Gründen nicht mehr fortführen können. Während wir Übungsleiter zuverlässig die Turnstunden abhalten, unser berufliches und privates Leben darauf einrichten und

große Wege zurücklegen, sind die Kinder nicht mehr in der Lage, regelmäßig beim Training zu erscheinen oder auch an Veranstaltungen teilzunehmen, bei denen sie zeigen können, was sie gelernt haben. Natürlich stehen hinter den Kindern die Eltern. Turnen ist nicht nur Räderschlagen, was man auch zweimal im Monat machen könnte. Man muss zielgerichtet und regelmäßig trainieren, weil sich sonst kein Fortschritt einstellt.

Im Werner-von-Siemens-Gymnasium wird nach wie vor am Freitag geturnt.

Wolfgang Straube

BREITENSPORT

Rugby-Tag für Kinder im Juni 2023

Viel Energie beim Sportangebot von Ana Gabriela - Training jetzt dienstags um 18.00 Uhr in der Grundschule Prüfening



seit 1920

**Georg Rauscher
Turmuhrenfabrik**

Turmuhren
Zifferblätter
Zeigerpaare
Läuteanlagen
Glockenstühle
Glockenspiele
Kundendienst

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





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 neuen Freiwilligen stellen sich vor

Paul Geineder und Jakob Klier starten ins FSJ

Hallo liebe SWCler,

mein Name ist Paul Geineder und ich bin 18 Jahre alt. Ich komme aus Regensburg und habe dieses Jahr Abitur gemacht. Ab August 2023 starte ich in mein freiwilliges soziales Jahr beim SWC. Ich bin sportbegeistert und verbringe meine Freizeit gerne mit Basketballspielen oder Schwimmen. Besonders großen Spaß machen mir Freestylesportarten, wie Parkour oder Turmspringen.



Ich freue mich darauf, viele sportliche Leute bei Euch zu treffen. Also bis bald,

Euer Paul

Mein Name ist Jakob und ich starte ab Ende August mein FSJ beim SWC Regensburg. Ich bin 18 Jahre alt und habe diesen Sommer mein Abitur erfolgreich absolviert. Nun freue ich mich darauf ein spannendes und sportliches Jahr beim SWC zu erleben.

Kurz zu meiner Person:

Ob Fußball, Futsal, Golf, Schafkopf, Snowboard, Skifahren oder auch an der Spielekonsole – ich bin für vielseitigen Spaß zu haben.

*Oben: Paul Geineder
Unten: Jakob Klier*

Wir wünschen beiden einen guten Start!



Sportlich, freundlich, offen – so beschreibe ich mich gern. Mein Teamgeist und meine Liebe zum Sport sind meine Antriebsfedern.

Auch in meiner Freizeit bin ich aktiv: Ich höre Hip Hop und verbringe gerne Zeit mit Freunden.

Ich möchte Menschen für Sport begeistern und motivieren.

Diese Erfahrung durfte ich schon in den Sommerferien bei den Olympia Kids erleben. Hier habe ich bereits eine Gruppe mitbetreut.

Nun freue ich mich auf meine neue Tätigkeit und auf eine sportliche Zeit mit euch!

Jakob

Als Neumitglieder begrüßen wir

Ina Adler, Mario Braun, Josie Flache, Marie Forster, Quirin Forster, Tonia Grünwald, Leni Richarda Harbig, Marie Häusler, Jakob Klier, Rian Muminovic, Aris Palic,

Vreni Schmucker, Matthias Schuderer, Julia Stadler, Ludwig Steinhofer, Lilly Wagner, Ben Weinfurtnner, Maximilian Wöhrmann.

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 1.500, 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 **24. November 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 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.

Jugendtag im SWC

Die Sonne lacht zur Premiere an der Donau

Am 8. Juli 2023 fand der Jugendtag statt – eine Möglichkeit für Jugendliche des Vereins gemeinsam einen Tag zu verbringen, gemeinsam zu sporteln, sich auszutauschen und natürlich Spaß zu haben. Auf der Agenda für diesen sommerlichen Tag standen: Radeln, Minigolf, Baden und Grillen.

Los ging es also um 13:00 Uhr mit dem Fahrrad Richtung Bad Abbach mit dem Ziel „Minigolf“ vor Augen. Die Fahrt brachte alle ganz schön ins Schwitzen und jede

Wolke, die sich vor die Sonne schob, kam gerade recht. Dort angekommen hieß es erst einmal Füße hoch und Eis schlecken.

Anschließend kam bei einer Partie Minigolf das ein oder andere bislang unentdeckte Talent zum Vorschein. Für den Rückweg war die Freude auf eine Abkühlung in der Donau der Antrieb.

Durch die Unterstützung von Markus und Freddy erwartete uns im Donaupark schon ein schattiger Platz und das Gebrillte lies





auch nicht mehr lange auf sich warten. Dank der vielen Beiträge zum Buffet wurde das gemeinsame Essen zum Festmahl. Für das Völkerballturnier mobilisierten alle nach diesem langen und anstrengenden Nachmittag noch einmal die letzten Kräfte.

Wir sagen von Herzen Danke für diesen schönen gemeinsamen Tag und freuen uns schon auf den nächsten Jugendtag mit euch!

Franziska Koller



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	Jakob Klier, jakob.fs@swc-regensburg.de Paul Geineder, paul.fs@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



Der SWC Regensburg sucht ab August 2024 bis August 2025 wieder sportbegeisterte und engagierte junge Menschen für den

Freiwilligendienst im Sport

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

Aufgabenbereiche:

Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen und im Trainingslager; Betreuungs- und Sportangebote bei unseren Kooperationspartnern (Grundschulen, Gymnasien, evtl. Kindergärten); Selbstständige Projektarbeit (z. B. Sportfest, Integrationsprojekt), Organisatorische Unterstützung (z. B. bei der Clubheftredaktion, Homepage)

Dein Profil:

Du bist sportbegeistert, besitzt Sozialkompetenz und ein freundliches Auftreten. Du bist kontaktfreudig, teamfähig und verfügst über Organisations-talent. Du hast die Schulpflicht vollendet.

Wir bieten:

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

Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt!

Infos und Kontakt:

fjsj@swc-regensburg.de

www.freiwilligendienste.bsj.org





Gemeinsam in Bewegung

Das SWC-Breitensportprogramm Herbst 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

Weinweg/Neue Kreuzschule
Wechsel in die Halle nach
Absprache

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
Nach den Herbstferien
18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening

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