

CLUBNACHRICHTEN 3/2025

JULI - SEPTEMBER

**GEMEINSAM IN
BEWEGUNG**



LAUF_{UND}BERG
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

LAUFSPORT- UND BERGSPORTAUSRÜSTUNG_KLETTERAUSRÜSTUNG
_BERATUNG_LAUFKURSE_LAUFANALYSE_LAUTFREFF_KLETTERKURSE_
BERGTOUREN/FÜHRUNGEN_VORTRÄGE_EVENTS_LEIHAUSRÜSTUNG
_UND MEHR . . .

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTE WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.12.2025

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF_{UND}BERG KÖNIG



**BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!**



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



Liebe Mitglieder,

mit dem dritten Quartal steht für unsere Schwimmer der Umzug ins neue Ostbad bevor. In die Spannung auf das schicke neue Gebäude mit drei Schwimmbecken auf einer Ebene mischt sich ein bisschen Wehmut – haben wir doch Jahrzehnte im lichtdurchfluteten Hallenbad in der Gabelsbergerstraße das Schwimmen gelehrt und an den Sprungtürmen dort viel Bewegungsfreude erlebt.

Wir hoffen, dass die Sanierung des Hallenbades eine Erweiterung der knappen Wasserflächen in Regensburg und damit einen wirklichen Fortschritt im basalen Breitensportangebot der Stadt ermöglicht. Schwimmen lernen darf kein Luxus sein!

Eine sonnige Nachlese aus der Wintersportsaison findet sich in diesem Heft und natürlich der schwungvolle Start in die Leichtathletiksaison.

Geturnt und gewandert wird das ganze Jahr – auch dazu gibt's zu Lesen.

Mit dem Jedermann-Zehnkampf am ersten Augustwochenende geht es dann für viele in die Sommerpause; auf viele Helfer, Kuchenbäcker und Zuschauer beim Regensburger Jedermann freuen sich unsere Leichtathleten!

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: Beate, Martina und Carmen unter dem Gipfelkreuz vom Großen Arber
Foto: Michael Lang*

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 82

Ski Alpin

Berichte	Seite 13
----------	----------

Ski Nordisch

Berichte	Seite 19
----------	----------

Leichtathletik

Ferienaktion Olympia Kids	Seite 28
Berichte	Seite 31
KiLa	Seite 45

Wandern

Bericht	Seite 56
Wanderprogramm	Seite 58

Schwimmen

Abschied vom Hallenbad	Seite 62
------------------------	----------

Eishockey

Wanderpokalturnier	Seite 64
--------------------	----------

Turnen

Bericht vom Turnfest	Seite 68
----------------------	----------

Breitensport

Sportabzeichen	Seite 70
Breitensportprogramm	Seite 84

Clubfamilie

Unsere neuen Mitglieder	Seite 71
Kooperation Sportabzeichen	Seite 72
Übungsleiter-Info	Seite 74
Info zur Geschäftsstelle	Seite 75
Zur Gründungsgeschichte	Seite 76
Freiwilligendienst im SWC	Seite 77
Bericht vom Maitanz	Seite 78
Bericht von der JHV	Seite 80

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpilusweg 7, 93049 Regensburg

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

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Lissy Besl

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

Versand: Kathi, Freddy, Lena, Ana Gabriela, Rebecca, Simon, Franzi, Julia,
Josefa, Eliza, Lucia, Caro, Kilian

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitskopf	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

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

Sportprogramm Bad Abbach - Leichtathletik

Montag	nach Absprache	Turnhalle Grundschule Bad Abbach/ Schulsportanlage Bad Abbach
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Schüler:innen 2013 und älter	
Do: 17.30 – 18.30 Uhr Do: 16.00 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2016/2017/2018 Schüler:innen 2014/2015	
	Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	

Kinderleichtathletik und Breitensport Kinder & Schüler

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Mo: 16.00 – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern nur nach Absprache , Sophie Kehrer, bambini@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening, Halle Ost
Di: 16.05 – 17.00 Uhr Di: 17.00 – 17.55 Uhr	Eltern-Kind-Turnen, 2–4 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Di: 18.00 – 19.00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de – im Winterhalbjahr, im Sommer siehe Donnerstag (unten)	Grundschule Prüfening
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr Mittwoch 16:30 – 17:45 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr Donnerstag 16:45 – 18:00 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik – 5 Jahre bis 4. Klasse Caro, Kilian, Unathi, Laetitia, Anja, Zoe, Lucia, Hannah, Marie 4 Jahre bis Vorschulkinder 1. Klasse bis 4. Klasse Kathi, Rebecca, Simon, Eliza, Julia, Caro, Kilian, Christiane 4jährige bis Vorschulkinder, Klara, Zoe, Leopold, Anton, Ferdi, Hannes Kinder-/Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 8 Jahre) Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 Anmeldung unter: https://widgets.yolawo.de/w/6602a1e4435c8b181dbec5d4 Anmeldung im Yolawo-Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/ derverein/mitgliedschaft und auf Seite 17	Dienstag Goethehalle/ Weinweg Mittwoch Albertus-Magnus- Gymnasium/ Weinweg Donnerstag GS Prüfening Goethehalle/ Weinweg Eventuelle Ände- rungen werden über den E-Mail- Newsletter bekannt gegeben!
Mi: 14.45 – 15.45 Uhr Mi: 14.45 – 15.45 Uhr	Tanz für Kinder 8 – 10 Jahren, caro.fsj@swc-regensburg.de Basketball für Kinder ab 10 Jahren, kilian.fsj@swc-regensburg.de Kilian Pöschl, Helmut Sendldorfer	Grundschule Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, Caro und Kilian, Anmeldung: kilian.fsj@swc-regensburg.de Schnupperangebot für Frauen von überall her, 3., 10. und 17. Juli Hannah Zellner, mach.mit@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 18.00 – 19:00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Ana Gabriela Quintero Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de – im Sommerhalbjahr	Sportanlage am Weinweg



Schwimmen

Mo: 17:00 – 21.00 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über schwimmen@swc-regensburg.de	ab September: Sportpark Ost
-----------------------	--	--------------------------------

Turnen

Mo: 20.00 – 22.00 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium
Mi: 16.30 – 18.30 Uhr	Kinderturnen, Boden und Geräte, nur nach Anmeldung unter kinderturnen@swc-regensburg.de	Halle der FOS/BOS Fort-Skelly-Straße 31
Fr: 15.00 – 16.45 Uhr	Schüler/innen 10 – 14 Jahre, Heidi Esser, Probetraining jeweils nur am ersten Freitag nach den Faschings- und den Sommerferien	Siemens- Gymnasium
Fr: 16.45 – 18.30 Uhr	Männer/Frauen und Jugendliche ab 14 Jahre, Wolfgang Straube, Heidi Esser, Sabrina Buschhaus, Markus Schneider	Siemens- Gymnasium

Skitraining

Di: 17:15 – 18.15 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/1413596	Weinweg/ Neue Kreuzschule
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre), Kati Rödl, Eva Schillinger, bitte anmelden unter renngruppe@swc-regensburg.de	Realschule am Judenstein

Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen und Radltouren im Regensburger Umland und weiter weg – Einzelheiten auf den Wanderseiten, Anmeldung bei Michael Lang unter wandern@swc-regensburg.de oder 0178/90 57 999	Treffpunkt nach Ankündigung, siehe Wanderseiten
-----------------------------------	--	---

Kegeln

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

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Step-Aerobic , Bettina Henkel Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening Grundschule Prüfening
Mo: 18.00 – 19.00 Uhr Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	ab 28. 4. 2025: Power-Workout mit Britta Bofinger Anmeldung unter 01 520/927 84 48 Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Weinweg Kraftraum am Weinweg
Di: 17.315– 18.15 Uhr Di: 18.00 Uhr Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06 Nordic Walking , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahenkel@hotmail.com) Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher	Weinweg/ Neue Kreuzschule (West) Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Neue Kreuzschule (Ost)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Wolgangschule, kl. Halle Weinweg GS Prüfening Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.30 – 20.00 Uhr Do: 19.30 – 21.00 Uhr Do: 21.00 – 22.00 Uhr	Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de Volleyball/Beachen , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de Pilates mit Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com Hallenhockey , Gerhard Herrmann Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Grundschule Prüfening Goethe-Halle, im Sommer draußen Neue Kreuzschule im alten Jahnstadion (Ost) Pestalozzi-Grundschule Berufliches Schulzentrum, Plattlinger Str. 24
Fr: 9.30 Uhr, im Sommer 8.30 Uhr	Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting

Eishockey

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

Sommerpause bis September - Beginn der Saison der Internetseite entnehmen:
www.swc-regensburg.de

Di: 20.00 – 21. 30 Uhr	wöchentlich Erwachsene und Nachwuchs	Arena
Sa: 16:15 – 17.45 Uhr	wöchentlich Kindertraining/Anfänger	Trainingshalle
Sa: 18.00 – 19.30 Uhr	vierzehntägig Erwachsene/Jugendnachwuchs	Trainingshalle



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:

www.sparkasse-regensburg.de/karriere



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Regensburg**

SPORTSWEAR
SEAMLESS
LESS IS
MORE



PFARRERGASSE 4
93047 REGENSBURG
TEL. 0941-5999436
FAX 0941-5999507
info@seamless-more.de



Reinkommen. Anprobieren. Wohlfühlen.
Und als SWC-Mitglied **20 %** sparen!





Simon, Julius und Luise fahren eine erfolgreiche Saison

Bericht aus der Renngruppe

Auch dieses Jahr war unser Rennteam um Luise Hempel, Julius Heckner, Franziska Spandl, Alexander Spandl sowie Katharina, Sophie und Simon Markgraf bei zahlreichen regionalen und überregionalen Rennen unterwegs.

Ein besonderer Erfolg gelang dabei Simon Markgraf. Er gewann nach vier Arberrennen (dreimal Platz 1 und einmal Platz 2) die Gesamtwertung des Sparkassen-Kinder-Cups des Bayerwaldes in seiner Altersklasse U11.

Julius Heckner wurde hervorragender Zweiter bei der U10 und Luise Hempel belegte Rang Drei in der U11, obwohl sie nur an zwei der vier Wertungsrennen teilgenommen hat (zweimal Platz 1). Julius und Luise belegten bei weiteren Rennen in dieser Saison zahlreiche Stockerlplätze.

Bei der Schülergesamtwertung des Max-Schierer-Cups im Skigau Bayerwald mit insgesamt elf Rennen landete Sophie Markgraf in der Gesamtwertung der Schüler weiblich auf Platz Sieben, Katharina Markgraf belegte den neunten Platz und Franziska Spandl landete im ersten Rennjahr auf Rang 21. Alexander Spandl platzierte sich bei den Schülern auf Rang 16.

Bei den Einzelrennen im Rahmen des Max-Schierer-Cups gab es dabei einige Stockerlplätze für Katharina und Sophie Markgraf.

Karl Markgraf



Unsere erfolgreichen Rennkinder bei den Rennen im Bayerwald

Nächste Seite: Unsere Rennkinder Julius, Simon und Luise bei der Ehrung des Sparkassen KinderCups

Fotos: Karl Markgraf, Markus Heckner





Am Ende fehlte der Wille zum vollen Risiko: Deswegen machte die Regensburgerin Anna Schillinger Schluss. Foto: Imago/Sven Simon

Ein Blick zurück ohne jeden Frust

Was der Regensburger Weltcup-Fahrerin Anna Schillinger vom Ski-Zirkus bleibt

Von Claus-Dieter Wotruba

Regensburg. Irgendwann schlich es sich ein, dieses Gefühl, das Anna Schillinger bis dahin nicht gekannt hatte. Im Februar 2025 kam der Moment, in dem die Skifahrerin aus Regensburg, die sechs Rennen im Weltcup und 74 im Europacup bestritt, endgültig merkte: „Das passt nimmer. Ich entwickle mich nicht mehr genug weiter.“ Und so zog sie einen Schlussschritt – mit 24.

Das klingt früh, liegt aber auch an den hochgesteckten Zielen der jungen Frau vom SWC Regensburg, die mit zehn ihr erstes Rennen fuhr. „Mein Ziel war Olympia im nächsten Jahr, was für eine Speedfahrerin in meinem Alter sicher sehr ambitioniert ist, weil die Fahrerinnen dort eher Ende 20, Anfang 30 sein werden“, lässt Anna Schillinger ihren Entscheidungsprozess Revue passieren. „Ich aber habe gecheckt, dass ich weit weg bin. Und noch einmal fünf Jahre wollte ich nicht warten. Wenn's mit 29 losgeht, ist mir das zu spät. Ich will mir ja auch ein Leben nach der Karriere aufbauen.“

Familienstolz allein half nicht

Nur gute Ergebnisse hätten die Entscheidung verändern können. Die aber fehlten, auch bei den vier Weltcup-Starts 24/25 in St. Anton und Garmisch-Partenkirchen. Zweimal nicht im Ziel, Platz 40 in der Abfahrt von Garmisch, Rang 46 im Super G in St. Anton – das war Anna Schillinger zu wenig. „Klar, die Eltern und die Oma, die da waren, sind stolz, aber ich dachte: Ich will endlich in die Top 30 reinfahren und schaff's nicht.“

Dazu kamen ungewohnte Verhaltensweisen. In Garmisch hatte ich wieder solche Probleme: Es war dunkel, help-

Das war die Karriere von Anna Schillinger

Rennen: Ihr erstes FIS-Rennen absolvierte die Regensburgerin, die für den SWC Regensburg Ski fährt und gestern 24 Jahre alt wurde, am 25. November 2017 in Pfelders/Oberösterreich im Riesenslalom (28.). Der erste von 74 Europacup-Starts (28. Abfahrt, 12 Super G, 34 Slalom) ging am 10. Dezember 2019 im Super G von St. Moritz über die Bühne. Zwei 14. Plätze sind die Topresultate. Bei deutschen Meisterschaften stand sie viermal auf dem Podest, wurde 2023 deutsche Meisterin im Super G. **Weltcup:** Im Weltcup fuhr Anna Schillinger sechs Mal – davon je zwei Rennen in St. Anton und Garmisch-Partenkirchen in der Saison 24/25. Ins



Bei allem Strahlen stets reflektiert: Anna Schillinger
Foto: Imago/Elbner

Ziel kam sie dreimal: Abfahrtsplatz 40 in Garmisch am 11. Januar 2025 ist die beste Platzierung in der Statistik. Außerdem stehen Rang 42 in Garmisch beim Debüt am 30. Januar 2021 im Super G und Rang 46 in der Abfahrt von St. Anton 2025 zu Buche.

rig, vier Mädels hat's geschmissen, das Rennen war ein ständiges Start und Stopp. Da hab ich gemerkt, dass ich gar nicht mehr an Grenze gehen wollte und nur froh hell im Ziel zu sein“, erzählt Anna Schillinger.

„Es war hart, mir einzugehen, nicht mehr den Ehrgeiz zu haben. Diesen Biss hatte ich da vor immer: Ich wollte immer die Schnellste sein. Das war im ersten Moment eine Enttäuschung, auch vor mir selbst.“

Die im Skizirkus nötige Risikobereitschaft schwand mehr und mehr. „Ich dachte immer, ich gebe Vollgas und wenn ich

mich verletzte, dann ist das eben so.“ Plötzlich war das anders: „Ich hatte die ganze Saison immer im Hinterkopf, hoffentlich passiert nix. Das war neu für mich.“

Anna Schillinger („Früher habe ich auch Stürze geschaut“) nahm zudem mehr und mehr wahr, was um sie passierte.

„Da war Tereza Nova, die in Garmisch so schwer stürzte, dass sie immer noch im Rollstuhl sitzt.“

Oder die Italienerin Matilde Lorenzi, „die beim Gletschertraining im Schnaaltal verstorben ist. Am Ende der Saison sind auch noch eine Französin und ein ganz junger Italiener verun-

glückt. Das hat mich ins Grübeln gebracht. Und grübeln ist schlecht, wenn man schnell fahren will.“ Also zog die meist strahlende Blondine die Konsequenzen – und war froh, dass ohne jeden Frust tun zu können. „Es gibt keinen keinen Groll mit Verband, Trainer oder irgendjemanden. Ich habe nur selbst eine Entscheidung getroffen.“

Bei Sonnenaufgang am Hang

Was bleibt sind, sind viele schöne Erlebnisse („Und nicht nur um 5.30 Uhr bei Sonnenaufgang am Hang zu stehen“), weltweite Freundschaften und Erfahrungen. „Man lernt, was Grenzen sind, und wie man sie verschieben kann. Und auch die Liebe zum Skifahren bleibt.“ Die Ausbildung zum Skilehrer hat Anna Schillinger auch begonnen. „Ich hatte lange nimmer so eine Gaudi beim Skifahren wie in St. Moritz“, sagt sie, die „Papa und Schwester“ auch beim SWC-Kindertraining helfen will. „Ich gebe gerne etwas weiter.“

Dazu hat Anna Schillinger wieder Freiheiten, wie jetzt im Sommer statt harter Vorbereitung einfach mal zehn Tage Urlaub Schotland einstreuen zu können. Bis 31. Juli ist die Regensburgerin noch beim Zoll angestellt, das letzte Rennen waren Zollmeisterschaften in Italien: „Ein Slalom, das bin ich zuvor fünf Jahre nicht mehr gefahren“, lacht sie.

Bald beginnt ein neues Leben. Anna Schillinger überlegte länger, was sie machen will. „Ich interessiere mich für vieles. Fernsehen, Richtung Sportjournalismus würde mir taugen. Physiotherapie hätte ich auch überlegt.“ Die Entscheidung fiel für ein Psychologiestudium in Innsbruck. „Das interessiert mich sehr, ich freue mich darauf und lerne fleißig für die Aufnahmeprüfung im August.“

Einklang, Tempo, Rhythmus und Spannung

Formationsfortbildung in Viehhofen und Leogang vom 21. – 23. März 2025

Zu fünft hatten sich die SWC-Übungsleiter aufgemacht, um einmal wieder beim Synchro-Lehrgang des Skiverbands Bayerwald in den Genuss einer lehrreichen und geselligen Fortbildung zu kommen. Doch vor Ort gab es Verstärkung, denn mit SWC-Übungsleiter Justus Hempel hatten sich drei weitere Teilnehmer der Grundstufenausbildung aus der vorangegangenen Woche entschieden, ihren Aufenthalt beim Oberwirt zu verlängern und auch den Formationslehrgang noch mitzunehmen. Da hatten die Ausbilder des Lehrteams Bayerwald offenbar wieder ganze Arbeit geleistet.

Unsere Gruppe wurde von David Haas und Simon Heller souverän und charmant betreut. Zwischendurch gab es bei Einzelfahrten wertvolle technische Verbesserungstipps.

Nachdem die Grundlelemente des Formationsfahrens im Laufe des Samstags eingeübt waren, wurden am Abend Choreografien aufs Papier gemalt, jedenfalls in der Gruppe von Lea, Markus, Freddy und Ursula. Marias Gruppe, bestehend aus Justus und seinen Grundstufenkollegen Marius, Simona und Nina, zog es vor, die Formationen mit Hilfe von Schnapsgläsern zu erarbeiten.

Am Sonntag wurden diese Choreografien dann geübt. Dem Petrus gefiel das offenbar, denn nach morgendlichen Regenschauern zeigte sich bald die Sonne. Nach einer fröhlichen Mittagspause auf der sonnigen Stöcklalm ging's dann zur Sache: alle neun Gruppen des Lehrgangs durften ihre Formationen präsentieren. Hier zeigte sich, dass die Schnapsglasrealisation der Juniorengruppe lern-

technisch sehr zielführend war, denn sie präsentierten eine komplexe und fehlerfreie Fahrt. Auch allen übrigen Gruppen gelang die Vorführung, so dass Lehrgangsleiter Mario Sigl hernach lauter glückliche und motivierte Mannschaftsskifahrer aus einem sonnigen und verbindenden Fortbildungswochenende verabschieden durfte.

Ursula Breitkopf





*Sonniges Wochenende
Die SWCler beim Synchro-Lehr-
gang des SV Bayerwald
links Lea Passian,
Markus und Freddy Eigenstetter*



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



Schneesuche im Pustertal

*Bericht über die gemütlichen Skitouren des SWC Regensburg
vom 03.02.2025 bis 06.02.2025 in Südtirol*

Skitourentage haben im SWC Tradition. 2010 begab sich eine Gruppe von Skitourenfreunden aus Regensburg für ein verlängertes Wochenende nach Innervillgraten in Osttirol. Seitdem gibt es die Skitourentage mit einer kurzen Corona-bedingten Unterbrechung jedes Jahr mit wechselnden Zielen unter Führung von Dominik Schmeer, Reinhard Wismath, Rosi Schott und Jürgen Kohl.

Vor einigen Jahren kam noch Marianne Grassmann dazu. Und Marianne hatte

die Idee zu einem weiteren Angebot neben den traditionellen Skitourentagen mit vielen Stammteilnehmern. Erstmals wurde ein Lowlevel-Angebot für Skitourenfreunde ausgearbeitet. Zielgruppe: Neueinsteiger und Skitourenfreunde, die gemütliche Skitouren bevorzugen.

Unser „Basislager“ war das Hotel Goldene Rose in Welsberg-Taisten im Pustertal (Südtirol), bekannt für ausgezeichnetes, hervorragendes Essen. Bald hatten sich elf Teilnehmer, darunter vier



SKI NORDISCH



Sonne im Pustertal - Fotos: Jürgen Kohl

Skitoureneinsteiger angemeldet. Dann begann das Hoffen auf Schnee.

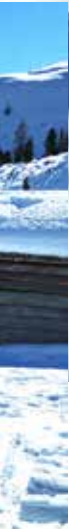
Marianne und Jürgen begaben sich Mitte Januar schon einmal auf Schneesuche im Pustertal und wurden trotz magerer Schneelage fündig. Neuschnee kam leider nicht dazu. Aber das Wetter verwöhnte uns mit Sonne und angenehmen Temperaturen.

Die erste Skitour gab es auf der Anfahrt vom Pass Thurn auf den Resterkogel. Am nächsten Tag begab sich die Gruppe vom Pustertal ins Gsieser Tal mit dem Ziel „Hoher Mann“. Der Hohe Mann wurde nicht ganz erreicht. Aber der Aufstieg wurde mit einem unverspurten Tief-schneehang belohnt.



In der Sauna unseres Hotels konnten wir uns wieder gut regenerieren. Und das gute Essen steigerte das Wohlbefinden.

Ein landschaftliches Highlight stand am nächsten Tag auf dem Programm. Eine



Skitour zur Auronzo-Hütte am Fuß der weltbekannten Dreizinnen. Leider hatten ein paar Skitourenfreunde ihre Skitourenschuhe im Hotel vergessen und mussten noch einmal umkehren bzw. zu Fuß auf der im Winter für den Autoverkehr gesperrten Mautstraße aufsteigen. Letztlich wurden alle durch das herrliche Wetter und das Panorama für die Aufstiegs Mühen entlohnt. Auch ein kurzer Tiefschneehang konnte noch begeistern.

Die letzte Skitour wurde bei der Heimfahrt eingeschoben. Von St. Jakob am Pillersee erreichten wir das begehbbare Jakobskreuz. Mit einer guten Brotzeit im Gipfelrestaurant endeten die „gemütlichen Skitouren“. Fortsetzung im nächsten Winter 2026 erwünscht und geplant.

Jürgen Kohl



**SPORT
HERRMANN**



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 tausche es bis
zu 7x in die nächst passende Größe ein!

**SPORT
HERRMANN**

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im  Markt • 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE

SKI NORDISCH



*Skitourentage am Großglockner
Fotos: Dominik Schmeer*



Skitourentage März 2025

Kals am Großglockner

Die Devise Wanderschuhe einzupacken war vorsichtshalber schon ausgegeben worden, aber dann hatte die Tourengruppe rund um Jürgen, Marianne und Dominik am Ende doch Glück und heftiger Schneefall kurz vor und während der Tourentage ließ uns die Bretter nicht umsonst mitnehmen. Die Bedingungen waren aufgrund des plötzlichen Schneefalls und eingeschränkter Sicht im hochalpinen Gebiet um den Großglockner nicht ganz einfach, aber dem Führungsteam gelang es trotzdem vier unvergessliche, atemberaubend schöne und auch sportlich herausfordernde Touren zu gestalten (Glorerhütte, Stüdlhütte, Weißer Knoten, Hochtor). Dazwischen gab es Spitzkehrenballett, Lawinen 1x1 und Kartenspiel, so dass sich jede/r in der vielfältigen Gruppe wiederfinden konnte.

Untergekommen sind wir im ungewöhnlich komfortablen und herzlichen Lucknerhaus, welches mit Sauna, großzügiger Stube und reichlich gutem Essen abends wieder die Energiespeicher aller füllte, untermalt von musikalisch stimmiger Begleitung durch Hubert und Edi.

Für die meisten von uns waren diese vier Tage die letzten Tage im Schnee und damit ein sehr schöner Winterausklang, bei dieser sonst doch so dürftigen Saison.

Ein großes Dankeschön an Jürgen, Marianne und Dominik, wir freuen uns aufs nächste Jahr!

Jakob Aumüller



SKI NORDISCH



Skitourentage am Großglockner
Fotos: Jakob Aumüller







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: 04. 08. – 08. 08. 2025

Woche 2: 11. 08. – 14. 08. 2025 (4 Tage)

Woche 3: 18. 08. – 22. 08. 2025

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:

Woche 1 und 3: 175 €, Woche 2: 150 €; SWC-Mitglieder 155/130 €.
Bei Fehltagen verringern sich die Kurskosten nicht!

Familienermäßigung:

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

Alter:

7 – 15 Jahre

Teilnehmer-
zahl:

Mindestens 20, maximal 120 Kinder

Mitbringen:

Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche, Sonnenschutz,
Regenkleidung

Leistungen:

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

Eltern-Kind-
Aktion:

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

Leitung und
Information:

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



Anmeldung:

bis 30. Juni 2025
über das Buchungsportal (siehe rechts)
<https://widgets.yolawo.de/w/675029819013dd5c69973fd2>

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**

Unter den Top Ten bei der Deutschen Ultratrail-Meisterschaft

Michael Gallrapp startet für den SWC in der Toskana und in Ebermannstadt

Nachdem ich 2025 nach einigen Trainingseinheiten bei Udo endlich für meinen neuen Verein starten darf, ging es Ende März in die Toskana/Chianti zu einem Rennen der UTMB Serie: 125km und über 5.000 Höhenmeter beim Ultra Trail Chianti Castles. Nach fast 20h im kalten Regen kam ich ins Ziel und konnte mich somit sportlich für die WM Ultra Trail du Mont Blanc 2026 qualifizieren. Jetzt hoffe ich noch auf zusätzliches Losglück.



Michael Gallrapp beim UITCC (links) und bei der Deutschen in der Fränkischen Schweiz



kam ich glücklich und zufrieden ins Ziel: Platz 38. Gesamt/13. in meiner Klasse bei über 460 Läufern.

Nach Ostern ging es am 26. April weiter zur Deutschen Meisterschaft im Ultra Trail Running in der Fränkischen Schweiz. Das Rennen war mehr als gut Organisiert! TOP! Der Wettkampf war sehr schnell und gar nicht so technisch wie gedacht oder eher erhofft. Nach gut 68km und fast 2.700 Höhenmetern (über 1.500 Treppenstufen)

Danke an den SWC für die Unterstützung. Weiter gehts mit dem Ultra Trail Lamer Winkel (UTLW) in Lam Anfang Juli. Ein weiteres Highlight wird der Valtellina Wine Trail nördlich von Mailand sein.

Michael Gallrapp

Verstärkung fürs SWC-Trainerteam

Jonathan Scheffel und Daniel Zsursza neue C-Trainer Leichtathletik

Zwei neue C-Trainer verstärken ab sofort das SWC-Trainerteam: Daniel Zsursza und Joni Scheffel legten im März 2025 erfolgreich die Prüfung der Ausbildung

Oberpfalz/Niederbayern in der Regensburger Goethe-Halle ab.
Wir gratulieren!!!

SWC-Staffeln holen 7 BM-Medaillen

Bayerische Meistertitel für Frauen und M40-Teams am 6. April 2025

„Sensationeller Saisonauftakt,“ so das Fazit von SWC-Spartenwart Michael Duchardt bei den Bayerischen Langstaffelmeisterschaften in Marktheidenfeld, dem diesjährigen Beginn der Bahnsaison. Dort hatten gerade die SWC-Staffel sieben Medaillen und zwei DM-Qualis abgehakt.

Äußerst erfolgreich dabei die SWC-Frauen: Zuerst gab es Gold über 3x800m in der Besetzung Annika Bruischütz, Lyssa Fernandes und Celine Ruß in 7:54,18 min. vor der LG Donau-Ries, danach holte das Quartett mit Sina Straube, Sara Weishaupt, Magdalena Helfer und wiederum Celine Ruß noch 4x400m-Silber in 4:14,20 min. hinter dem TSV Gräfelfing und vor der LG Main-Spessart.

Auch die Männer konnten glänzen. Joachim Baumer, Daniel Gruber und Schlussläufer Kilian Schwarzensteiner holten in 8:47,90 min. Bronze über 3x1000m hinter der LG Main-Spessart und der StG Ingolstadt.

Gleich zwei DM-Qualis gelangen in der 4x400m-U20-Mixed-Staffel. Daniel Hart-

mann, Sara Weishaupt, Simon Kürzinger und Magdalena Helfer liefen ausgezeichnete 3:48,96 min. Das bedeutete die Silbermedaille knapp hinter dem TSV Bad Rodach, DM-Quali und neuer Oberpfalzrekord. SWC II mit Tomas Simon Pongratz, Sina Straube, Annika Bruischütz und Justus Höhe liefen in 4:01,58 min ins Ziel und holten Platz Sechs und ebenfalls die DM-Quali.

Völlig überraschend holte die U20-3x1000m-Staffel die Silbermedaille mit Ferdinand Gutdeutsch, Anton Reisinger und wieder Tomas Simon Pongratz in 9:50,46 min. hinter dem LAC Quelle Fürth und vor der LG Donau-Ries.

Medaille Sechs und Sieben holten zwei Masters Teams: Gold für die M40 3x1000m-Staffel mit Jens Wulff, Tobias Schmidt-Wilcke und Daniel Teubner in 9:50,75 min. vor der LAV Neustadt und Silber für die M30-Männer Richard Gottschalk, Thomas Kinateder und Marcel Kirchner in 8:47,90 min. knapp hinter der SV Amberg und vor der SVG Ruhlsdorf-Rott.

Josef Koller



Jana Vogel und Kilian Schwarzensteiner Oberpfalzmeister

SWC-Läufer holen zehn Medaillen bei Langstrecken-OM am 12. April am Weinweg

Fünfmal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze war die Ausbeute der SWC-Läufer bei der Langstrecken-OM, traditionell im Rahmen des Werfertags ausgerichtet. Unangefochtene Siege gab es dabei in der Frauen-, und der Männerwertung: Jana Vogel gewann deutlich in 18:15,77 und genauso souverän Kilian Schwarzensteiner in 16:13,33 min. Bei den Männern gab es sogar ein komplettes SWC-Stockerk: Hinter Kilian landeten Joachim Baumer und Valentin Schedel auf Platz Zwei und Drei. Mit 16:57,01 bzw. 16:57,11 min. blieben beide noch unter 17 Minuten.

Drei Titel gab es in den Nachwuchsklassen: Anton Reisinger (12:28,23 min.) gewann die M14-3000m vor Hannes Bahn Müller (12:33,79 min.), Rudi Rübens holte sich den M13-2000m-Titel in 8:51,50 min. und Nele Simon gewann die 300m Hürden in guten 50,52 sec. vor Jana Monasov (65,54 sec.). Für eine weitere Silbermedaille sorgte Charlotte Blodau (8:32,31 min.) über die 2000m in der W14 vor Teamkollegin Lea Holzmann (9:52,37 min.). W13-Bronze ging an Alma Weiß in 8:51,91 min.

Josef Koller

SWC-Werfer holen 14 Titel und 59 Medaillen

Sophia Rykala und Augustin Grünwald mit Top Leistungen beim Wurfertag

Sophia Rykala und Augustin Grünwald sorgten für die herausragenden SWC-Ergebnisse bei den diesjährigen Kreismeisterschaften am 12. April 2025, traditionell der Leichtathletik-Saisonauftakt am Regensburger Weinweg. Insgesamt konnten die SWC-Werfer mit 59 Medaillen glänzen: 14x Gold, 24x Silber und 21x Bronze waren die Ausbeute.

Bei den Männern gewann dabei Joni Scheffel das Kugelstoßen mit 11,01m, in seiner Paradedisziplin, dem Speerwurf (57,60m) musste er sich knapp dem Hauzenberger Tim Breinfalk geschlagen geben. Der gewann auch das Diskuswerfen vor Fabi Buslaps (34,48m) und Joni

Scheffel (33,10m). Bei den Frauen glänzte beim „Comeback“ Lisa Morawitz mit Kugel (9,81m) und Diskus-Silber (28,57m) sowie Speerwurf-Bronze (29,17m). 800m-Läuferin Celine Ruß überraschte alle mit tollen 30,13m im Speerwurf und Silber, Tanja Balling und Steffi Pegoretti schnappten sich jeweils Bronze mit Kugel (9,33m) und Diskus (25,08m).

Bei den U20Jungs holte sich Justus Höhe Diskus-Silber (29,82m) und Kugel- (10,36m) und Speer-Bronze (33,47m). Speer-Silber gab es für Daniel Hartmann mit 33,68m. Einen sehr gelungenen SaisonEinstand feierte Sophia Rykala in der U18 mit klaren Siegen im Kugelstoßen

und natürlich im Speerwurf mit 11,67m. Zweimal Silber gab es für Maria Lankes mit dem Diskus (19,54m) und dem Speer (29,93m) vor Teamkollegin Sina Straube (26,67m). Bei den U18-Jungs gewann Tomas Simon Pongratz mit Kugel (8,21m) und Speer (34,15m), mit dem Diskus gab es Bronze (16,42m), Leo Spielbauer gewann mit dem Diskus (20,58m) dazu gab es Speer-Silber (27,63m) und Kugel-Bronze (6,65m), und Francesco Milito holte Silber mit Kugel (6,71m) und Diskus (16,836m) dazu Speer-Bronze (23,03m).



*Siegerehrung Speer: Augustin, Ben und Ferdi
Foto: Monika Schmitt*

Als männliches Pendant zu Sophia überzeugte M15-Athlet Augustin Grünwald mit drei Titeln. Bei Kugel (11,78m) und Diskus (36,94m) stand dabei ein PB in der Ergebnisliste, auch in seiner Paradedisziplin, dem Speerwurf, startete er mit 46,79m

ordentlich in die Saison. Hinter ihm gab es dreimal Silber für Ben Biermann (Kugel 7,40m, Diskus 22,48m, Speer 21,48m) und dreimal Bronze für Ferdi Spielbauer (Kugel 6,00m, Diskus 19,67m, Speer 16,69m).

In der W15 holte Franziska Breunig mit 15,01m im Diskuswerfen und Bronze die einzige SWC-Medaille.

Dafür gab es gleich dreimal W14-Gold für Lea Schmied: Mit PB im Kugelstoßen (10,45m) und mit dem Speer (22,26m) und mit 19,66m im Diskuswerfen. Hinter ihr schnappte sich Amelie Sartip dreimal Silber. 7,15m mit der Kugel, 15,89m mit dem Diskus und 20,76m im Speerwurf ihre Ergebnisse. Kugel-Bronze gab es für Elisabeth Gubler (7,10m) und Speer-Bronze für Karo Zinchenko mit 18,84m. Dreimal Silber für Hannes Bahn Müller in der M14, 7,24m mit der Kugel, 21,18m mit dem Diskus und 24,14m mit dem Speer seine Resultate, hinter ihm gab es dreimal Bronze für Anton Reisinger (Kugel 5,98m, Diskus 13,99m, Speer 14,10m).

In der W13 gab es zwei Silbermedaillen für Lisa Philippons (Kugel 6,10m, Diskus 17,27m) dazu Speer-Bronze (15,18m), mit dem Speer holte sich Rosa Grünwald Silber (15,55m) dazu gab es Kugel-(5,67m) und Diskus-Bronze (16,28 m). Bei den M13-Jungs holte sich Rudi Rüben Kugel-Silber (6,19m) und Diskus-Bronze (18,65m). Unsere drei W12-Mädels feierten ein erfolgreiches Wettkampf-Debut: Gold für Marlene Beer und Johanna Vest mit Kugel (5,58m) und Speer (14,40m),



zweimal Silber für Paula Wachsmann (Kugel 5,54m, Diskus 15,38m) sowie für Marlene Beer mit dem Speer (9,66m). Und schließlich Bronze für Johanna mit der Kugel (5,21m) und Paula mit dem Speer (9,22m).

Last not least unsere Senioren: In der M50 gewann Aid Voigt seine Parade-Disziplin, das Diskuswerfen mit 34,08m gegen ausgezeichnete Konkurrenz aus Wasserburg. Mit Kugel (9,64m) und Speer (32,91m) gab es Silber. Dreimal Bronze holte Bent Morawitz (Kugel 8,85m, Diskus 25,46m, Speer 30,14m). In der M60 warf Michele Duchardt den Diskus tolle 34,16m,

das bedeutete Silber, Bernd Pegoretti (Kugel 8,63m) und Markus Eigenstetter (Speer 28,26m) holten Bronze. Zweimal Silber für Hans Bründl in der M70 (Kugel 8,38m, Diskus 24,20m) und für Andi Perzl mit dem Speer (19,97m). Andi holte dazu Kugel- (8,230m) und Diskus-Bronze (21,55 m).

Dreimal Gold für Dani Morawitz in der W50. 7,05m mit der Kugel, 16,70m mit dem Diskus und 18,35m mit dem Speer ihre Ergebnisse.

Josef Koller

Silber für Markus Eigenstetter

Starke Leistung bei den Offenen Münchner Meisterschaften

Mit einer Zeit von 51,11 Sekunden über 300 Meter Hürden sicherte sich Markus Eigenstetter bei den Offenen Münchner Meisterschaften am 26. April 2025 den Silberrang in der Altersklasse M60. Diese starke Leistung ist nicht nur mit einem Podestplatz belohnt worden, sie bedeutete zugleich auch die Qualifikation für die Deutsche Seniorenmeisterschaft, die im August in Gotha stattfinden wird. Auch wenn sein größter Fan, Enkel Emil, den eigentlichen Lauf verschlafen hat, freute sich dieser am allermeisten über die glänzende Medaille von seinem Opa.

Kathi Eigenstetter





Bella, Bella Misano

Trainingslager der SWC-Leichtathleten, 18. - 25. April 2025

Eine Woche Sonne, Schweiß und Stimmung – das war unser Trainingslager 2025 in Misano Adriatico. Unter dem Motto „Bella, Bella Misano“ machten sich Athletinnen und Athleten der SWC Regensburg Leichtathletiksparte auf den Weg an die italienische Adriaküste – und wurden mit perfekten Bedingungen für eine gelungene Trainingswoche belohnt.

Unser Trainingsstadion liegt nur einen Steinwurf entfernt von der bekannten Motorradrennstrecke, entsprechend lautstark untermalt wurden manche Trainingseinheiten. Doch dieses Jahr waren wir vor allem froh, das frisch renovierte Stadion endlich wieder nutzen zu können. Ein echtes Plus für unser Training, nachdem

wir im letzten Jahr darauf verzichten mussten.

Für zwei Einheiten und das Stabhochsprungtraining ging's nach Pesaro, denn die Matte in Misano ließ leider noch auf sich warten. Die längere Fahrt und das volle Stadion dort waren zwar etwas mühsam, aber wir haben auch das gemeistert.

Das Wetter hätte kaum besser sein können: Jeden Tag um die 20 Grad und meist strahlender Sonnenschein – perfekte Bedingungen für unser Training. Selbst ein kurzer Regenschauer konnte uns nicht bremsen. Im Gegenteil: Er brachte eine willkommene Abkühlung bei durchgehend angenehm warmen Temperaturen.



Ein besonderes Highlight war in diesem Jahr die Rückkehr des beliebten Volleyballturniers, das nach mehreren Jahren Pause endlich wieder den Abschluss unserer Trainingslagerwoche bildete. Mit vollem Einsatz und viel Spaß wurde am Strand um Punkte gekämpft (und um die Ehre, natürlich!).

Auch der bunte Abend hatte es in sich: Tänze, Challenges und eine große Portion Kreativität machten die Abschlussfeier zu einer unvergesslichen Show. Ob Schuhplattler nach Tempoläufen im Sand oder Stuhltanz vorm Hotel – es wurde gelacht, gefeiert und zusammen ein starker Teamgeist gezeigt.

Ein riesiges Dankeschön geht an unsere Gastgeber Daniele und Rosi samt ihrem Team, die uns wie immer herzlich aufgenommen und kulinarisch bestens versorgt haben. Ihr Hotel nahe des Strandes ist für uns längst wie ein zweites Zuhause geworden.

Ein besonderer Dank gilt auch unseren Trainerinnen und Trainern, die Jahr für Jahr ihren Urlaub opfern, um uns Athletinnen und Athleten mit vollem Einsatz zu betreuen. Ohne euren Einsatz, eure Geduld und euer Engagement wären solche Trainingslager nicht möglich. Danke, dass ihr uns immer wieder zu Bestleistungen motiviert!



Impressionen aus Missano Adriatico

Fotos: Michael Duchardt, Emma Wittmann, Jonathan Scheffel und Vincent Kleemann

LEICHTATHLETIK

Ebenfalls ein großes Dankeschön an unseren Physiotherapeuten, der uns mit kompetenter Betreuung und schnellen Händen bestens versorgt und so manch müden Muskel wieder einsatzbereit gemacht hat.

Mit neuer Motivation, gestärktem Teamgefühl und vielen schönen Erinnerungen starten wir nun in die Leichtathletiksaison und sind uns alle einig:

Die Trainingslagerwoche in Misano war einfach spitze!

Jonathan Scheffel





18 Medaillen für U14/12-Nachwuchs

Kreismeisterschaften am Kaulbachweg am 4. Mai 2025

17 Medaillen gab es für den SWC-Nachwuchs bei den diesjährigen Kreismeisterschaften U14/U12 am Kaulbachweg. Gold gab es dabei für Charlotte Balk über 50m (8,61 sec.) vor Anna Lachmund (8,91 s.) in der W10, beide eigentlich noch W9-Athletinnen. Gold Nummer Zwei ebenfalls in der W10 im Hochsprung für Lilly Wimmer (1,15m). Lilly holte sich zudem Weit-Silber (3,20m) vor Charlotte Balk (3,16m), die zudem Hoch- (0,95m) und 800m-Silber (3:25,59 min.) holte.

Weitere Silbermedaillen gab es für Lisa Philippens (Hoch W13/1,20m), Leni Wüst (Hoch W11/1,10m) und zweimal für Anton

Reisinger (100m 14,46 sec./300m Hü 53,64 sec.) und für die Mädchenstaffeln in der U12 mit Charlotte Balk, Anna Lachmund, Lilly Wimmer und Leni Wüst (34,43 sec.) und in der U14 mit Mira Kleisch, Hannah Spielbauer, Paula Tausendpfund und Johanna Aumeier (46,13 sec.)

Bronze schließlich gab es zwei Mal für Vincent Rykala in der M10 im Ballwurf (32,00m) und im Weitsprung (3,16m), Leni Wüst über 800m (3:18,03 min) und Johanna Aumeier im Hochsprung (1,20m) und über 800m (3:14,24 min.).

Josef Koller

Fünf Medaillen für SWC-Straßenläufer

Männer-Team über 10 km auf Platz Fünf - 11. Mai 2025 in Markt Indersdorf

Mit fünf Medaillen im Gepäck kehrten unsere Straßenläufer von den Bayerischen 10km-Meisterschaften aus Oberbayern zurück. Dabei lieferte das Männer-Team mit Markus Gruber (13./33:36), Joachim Baumer (21./ 24:24) und David Wieland (25./34:50) mit Platz Fünf bei 24 Teams und nur knapp hinter der LG Stadtwerke München eine Top-Platzierung ab. Auf Platz Zehn landete SWC II mit Daniel Teubner (33./5. M40/36:15), Marcel Kirchner (34./7. M35/36:25) und Richard Gottschalk (44./9. M35/37:36), auf Platz Vierzehn SWC III mit Markus Eibl (53./8.

M40/38:22), Florian Hölzl (36./38:52) und Daniel Soller (61./11. M40/39:40).

Medaillen gab es in den Altersklassen: Silber für Conny Boldt in der W50 (20. HK/41:59), Bronze für David Wieland in der M35 und Georg Bayerl (81. HK/42:18) in der M65 sowie für das M35/40/45-Team mit David Wieland, Daniel Teubner und Marcel Kirchner und das M60-Team mit Georg Bayerl, Thomas Noell und Georg Elflein.

Josef Koller



Blockmehrkämpfer holen elf Medaillen

OM-Titel für Lea Schmied, Augustin Grünwald und Ben Biermann

Fast ein Dutzend Medaillen gab es für unsere Blockmehrkämpfer am 10. Mai 2025 bei den Oberpfalzmeisterschaften in Burglengenfeld. Davon waren drei golden: Im Block Wurf W14 für Lea Schmied mit 2153 Punkten, im Block Wurf M15 für Augustin Grünwald mit 2443 Punkten und im Block Sprint/Sprung M 15 für Ben Biermann mit 2199 Punkten. Augustin konnte damit auch die Zusatzquali für die Deutsche M15 im Speerwurf abhaken.

Silber und BM-Quali für Anton Reisinger im Lauf M14 (1932 P.), Valentin König im Sprint/Sprung M15 (1865 P.), und das U16-Mädchenteam mit Charlotte Woske (4. Sp/Sp W15/2225 P.), Lea Schmied, Nuria Poeck (6. Sp/Sp W14/1910 P.), Greta Kiesling und Amelie Sartip (4. Wu W14 /1873 P./BM Quali).

SWC-Tiger gewinnen in Essing

U10-Team siegt am 20. Mai 2025 souverän

Mit deutlichem Vorsprung gewannen die SWC-Tiger in der U10 beim KILA Auftakt in Essing. Beim ausgezeichnet organisierten Kinder-Sportfest gab es für Charlotte Balk, Lea Koschel, Paul Egerer, Tobi Bscheidl und Vincent Rykala die Goldmedaille. Dabei gab es deutliche Siege im Heulerwurf, Hoch-Weit und in der Hindernisstafel. Beim Biathlon blieben ein paar Hütchen zuviel

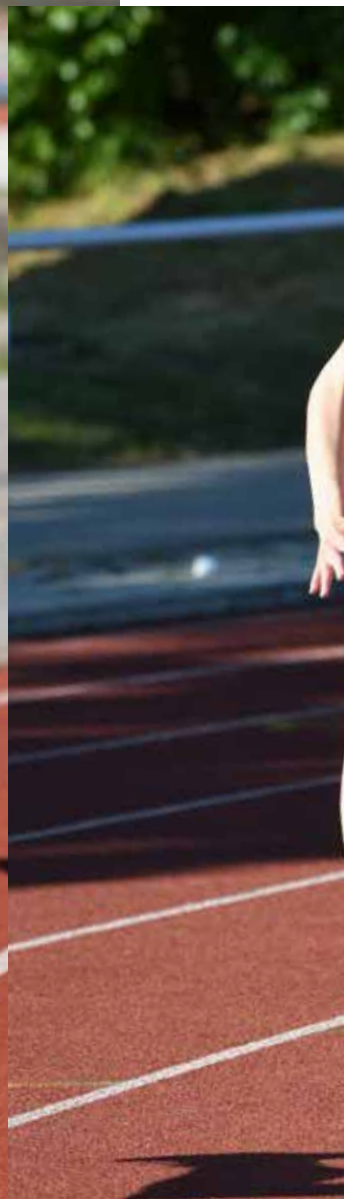
Bronze schließlich holten Rudi Rübens (3. L M13/1395 P.), Mila Sternkopf (3. Sp/Sp W12/1489 P.), Greta Kiesling (3. Wu W14/1910 P.), Franziska Breunig (3. Wu W15/1758 P.) sowie für das U14-Team mit Alma Weiß (4. Sp/Sp W13/2053 P./Hoch 1,43m!), Johanna Aumeier (5. Sp/Sp W13/1851 P.), Mira Kleisch (6. Sp/Sp W13/1770 P.), Paula Tausendpfund (8. L W13/1763 P.) und Lisa Philippons (5. Wu W13/1616 P.)

Knapp das Stockerl verpassten Theresa Schmidt-Wilcke (4. L W14/1327 P.), Hannah Spielbauer (7. Sp/Sp W13/1597 P.), Jana Monosov (8. Sp/Sp W14/1760 P.) und Elisabeth Gubler (8. Wu W14/1621 P.).

Josef Koller



stehen, das bedeutete Platz Zwei und mit 5 Punkten aber einen klaren Sieg in der Gesamtwertung.





Leichtathletik-Meeting in Germering am 10. Mai 2025

Celine Russ,
Simon Kürzinger (Platz 2 mit PBI)
und Magdalena Helfer (Platz 3)
über 200m,
Fotos: Claus Habermann





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

Simon Kürzinger läuft Bestzeit

Viele Hausrekorde bei Rolf-Watter-Meeting, 17. Mai 2025 am Weinweg

Eine ganze Reihe Top-Ergebnisse und neuer PBs gab es beim diesjährigen Rolf-Watter-Meeting. Herausragend dabei Simon Kürzinger über die 800m. Mit 1:58,85 Minuten konnte er gleich im ersten Saisonrennen die DM-Quali für Rostock abhaken. Einen gelungenen Saisoneinstand zeigte auch Celine Ruß als Frauen-Zweite mit 2:18,53 min., zur DM-Quali fehlen nur noch zwei Sekündchen. Mit Nele Simon in 2:26,76 und Anton Reisinger in 2:28,62 Minuten gab es weitere 800m-Hausrekorde. Daniel Gruber und Tobias Schmidt-Wilcke liefen 2:08,76 und 2:18,75 Minuten.

Da wollten die 400m-Läufer nicht zurückstehen: Tomas Simon Pongratz lief mit 54,01 sec. PB und BM-Quali und Vincent Schäfer glänzte mit 52,25 sec. bei den Männern. Gute 26,03 sec. für Magdalena Helfer über die 200m und Platz Eins in der U20, über 100m lief sie 12,62 sec., Daniel Zsurza zeigte mit 11,57 über 100m und 6,24m im Weitsprung zwei Top-Ergebnisse, zweimal PB hieß es für Kaitlyn

Herbert mit 1,50m im Hochsprung und 16,15 sec. über die Hürden.



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

Meine Nummer Eins

Kathrin Kaufmann sprang 1,45m hoch und lief die 100m in 14:10 sec. Annika Bruischütz und Kati Auer liefen die U18-Hürden in 16,74 bzw. 17,18 sec, Lena Bruischütz die 1500m in 5:32,98 min., Anna Spatz und Tanja Balling sprangen 4,98 und 4,91m weit, Mia Hess lief die Hürden in 18,67 sec. und Thomas Kinteder die 1500m in 4:34,27 min.

Josef Koller

Goldrausch für den SWC

KILA-Wettkampf am 28. Mai 2025 am Weinweg

Die wilden SWC-Tiere waren wieder los und das in beeindruckender Menge: etwa 70 Kinder! Beim Kinderleichtathletik-Wettkampf am Weinweg holte sich der SWC in allen drei Altersstufen den 1. Platz sowie

in der U12 auch den Silberrang. Auch die anderen SWC-Teams kämpften sich durch die Hindernis- und Biathlonstaffel sowie den Weitsprung und erzielten beachtliche Leistungen. Herzlichen Glückwunsch! ->

LEICHTATHLETIK



U12:
SWC/SAD Pumas Platz 1
SWC Panther Platz 2

U10:
SWC Tiger Platz 1
SWC Löwen Platz 7
SWC Giraffen Platz 9

U8:
SWC Kolibris Platz 1
SWC/SAD Platz 4
SWC Schmetterlinge Platz 5

Ein herzliches Dankeschön an alle
helfenden Trainer, Eltern und an Hanni,
für den Kuchenverkauf.

Kathi Eigenstetter

Der SWC-Zoo am Weinweg

nächste Seite:

*Rebecca und Anton im KiLa-Wettkampfbüro
Leo und Emil machen auch bald mit!*

Fotos: Franz Sedlmeier, Kathi Eigenstetter



LEICHTATHLETIK

KILA am Weinweg

Impressionen vom Sportfest am 28. Mai 2025





IT-SERVICE & BETREUUNG FÜR UNTERNEHMEN.

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

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

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

Einfach so, weil ihre IT uns wichtig ist.

KKIT Kernkompetenz-IT Systemhaus GmbH

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

info@kernkompetenz-it.de

www.kernkompetenz-it.de



KERNKOMPETENZ IT



Microsoft
Partner

Silber und Bronze für Lea Schmied und Nele Simon

Zwei SWC-Medaillen bei Block BM am 24./25. Mai in Pfaffenhofen

Mit zwei Medaillen und vielen neuen Hausrekorden im Gepäck kehrten die SWC-Blockmehrkämpfer von den Bayerischen in Pfaffenhofen zurück. Dabei holte sich Lea Schmied die Silbermedaille im Block Wurf der W14 mit 2234 Punkten. Sie glänzte dabei mit Hausrekord über 100m (14,85 sec.), vor allem aber mit zwei Knallern in den Wurfdisciplinen: Mit 11,06m im Kugelstoßen und 26,14m im Diskuswerfen konnte sie ihre persönlichen Bestmarken deutlich steigern.

Mit einem fulminanten 2000m-Rennen holte sich Nele Simon noch die Bronzemedaille im Block Lauf der W15. Mit Hausrekord in 7:28,77 min. machte sie fast 150 Punkte in der abschließenden Disziplin gut und sprang noch aufs Stockerl.

Zuvor hatte sie vor allem mit 35,50m im Ballwurf überzeugt.

Nur um 40 Punkte verpasste dagegen Vanessa Tuma im Block Wurf W15 mit 2336 Punkten die Medaillenränge als Sechste. Schuld ein leider verpatzter Diskuswurf mit lediglich 16,01m. Einen guten Wettkampf zeigte Amelie Sartip im Block Wurf der W14 mit 1873 Punkten und Platz 20. Zwei Bestmarken im Weitsprung (3,88m) und im Kugelstoßen (7,45m) ihre Ausbeute. Gleich 4x PB gelang Anton Reisinger im Block Lauf der M14 mit Platz Neun und 1974 Punkten (PB), und zwar über 100m (13,95 sec.), im Ballwurf (21,50m) und im abschließenden 2000m-Lauf (7:29,80 min.)

Josef Koller

Karlsruhe Top-Pflaster für SWC-Läufer

Zwei DM-Qualis und weitere Topzeiten am 31. Mai 2025

Hans Merkl und Udo Reichl strahlten um die Wette: Gerade hatten ihre Schützlinge bei der 9. Puma Nitro Lange Laufnacht in Karlsruhe Top Ergebnisse abgeliefert.

Zuerst lieferte Simon Kürzinger eine weitere Top Zeit ab. Über 800m, die DM-Quali hatte er bereits in der Tasche, verbesserte er sich um eine weitere Sekunde auf klasse 1:57,75 min. Da wollte Kilian Schwarzensteiner natürlich nicht zurückstehen: Er lieferte 1:54,62 min. über die 800m, nur

ganz knapp über PB, und sprang damit auf Platz Eins der Deutschen M35-Bestenliste. Für ein weiteres überragendes 800m-Ergebnis sorgte wieder einmal Celine Ruß: Mit 2:14,97 min blieb sie nur wenige Hundertstel über PB und löste wieder das Ticket zu den Deutschen. Last not least Jana Vogel: sie blieb mit 17:50,07 nur vier Sekündchen über ihrem Hausrekord, und das, obwohl sie das komplette Rennen Führungsarbeit leisten musste.

Josef Koller

SWC-Teams holen drei Medaillen beim Bayerncup

Silber für U20-Jungs, Bronze für U20-Mädels und U16-Jungs am 29. Mai 2025 in Donauwörth

Mit fünf Teams traten die SWC-Athleten dieses Jahr beim Bayerncup in Donauwörth an. Und alle fünf Teams konnten sich in den Top 5 platzieren. Allen voran die U20-Jungs. Das Team mit USA-Rückkehrer Marius Humig (Kugel 11,78m, Diskus 33,66m, Speer 44,32m PB), Justus Höhe (Hürden 18,16 sec., Hoch 1,76m), Daniel Hartmann (400m 52,74 PB), Tomas Simon Pongratz (1500m 4:39,14 min. PB) und den beiden Burglengenfeldern Fabian Störzer (100m 11,64) und Leonhard Zenger (Weit 5,9 m) musste sich dabei nur dem überragend starken Team der LAG Mittlere Isar geschlagen geben.

Da ließen die U20-Mädels sich natürlich nicht lumpen: In einem spannenden Finale, das die LG Region Landshut letztendlich klar gewann, lagen sie mit 33 Punkten gleichauf mit dem LA-Team Alzenau, nur einen Punkt hinter Silbermedaillengewinner LAZ Kreis Würzburg. Sara Weishaupt (100m 13,51, 400m 61,90 sec.) Lena Bruischütz (1500m 5:30,64 min. PB), Annika Bruischütz (Hoch 1,48m, Weit 4,38m), Kati Auer (Hürden 17,59 sec.) und Franziska Ertl (Kugel 7,62m, Diskus 22,18m, Speer 26,51m) waren für den SWC am Start.

Für eine weitere Bronzemedaille sorgten die U16-Jungs. Überragend dabei Augustin Grünwald, der alle drei Wurfdisziplinen (Kugel 12,7m, Diskus 24,0 m) gewann und sich im Speerwurf mit neuem Hausrekord von 58,97m auf Platz Zwei der Deutschen

U16-Bestenliste katapultierte. Auch Ben Biermann lief mit 12,11 sec. und neuer PB auf Platz Eins. Anton Reisinger (800m 2:22,09 PB), Amadeus Wolf (Hoch 1,46m) und Vincent Brodhag (Hürden 13,06 sec. PB) komplettierten das Team. Es gewann die LG Sempt vor der LG Region Landshut.

Knapp das Stockerl als Vierte verpasste das ersatzgeschwächte Frauenteam. Dort überzeugte vor allem Magdalena Müller mit Platz Eins im Kugelstoßen (10,79m) und Platz Zwei im Speerwurf (35,68m). Weiter im Team Anna Spatz (100m 13,56 sec., Weit 4,80m), Mia Hess (400m 66,13 sec.), Kaitlyn Herbert (Hoch 1,45m, Hürden 16,36 sec. PB), Lyssa Fernandes (1500m 5:38,20 min.) und Staffelläuferin Hannah Nussbaumer. Hier siegte die StG Passau-Pfarrkirchen vor dem TSV Schleißheim.

Im traditionell am stärksten besetzten Wettbewerb, in der U16 w konnten die SWC-Mädels einen ausgezeichneten Platz Fünf bei 14 Teams erkämpfen. Die meisten Punkte sammelten Nele Simon über 800m (2:26,94 min. und Romina Kästner im Diskuswerfen (31,07m PB) als jeweils Zweite. Lea Schmied (Kugel 10,70m, Speer 27,12m, PB), Charlotte Woske (Hürden 13,73 sec. PB), und die beiden Schwandorferinnen Magdalena Stenzel (100m 13,37 sec., Hoch 1,43m) und Mia Müller (Weit 4,47m) komplettierten das Team. Hier gewannen punktgleich das LA-Team Alzenau und der TV Geisenfeld.

Josef Koller



SWC-Marathon-Team wird Bayernmeister

Männer Silber für Marcus Gruber

Einen tollen Heimsieg feierten unsere Marathon-Männer beim Regensburg Marathon am 1. Juni 2025, in dessen Rahmen wieder die Bayerischen Meisterschaften ausgerichtet wurden. Mit der Gesamtzeit von 8:44:30h lagen sie deutlich vor dem SV Hohenfurch (9:04:12h) und der LG Mettenheim (9:18:32h). Mit ausgezeichneten 2:35:35h holte Marcus Gruber zudem Männer-Silber hinter Oliver Tzschoppe von der LG Erlangen. Ex Zehnkämpfer Andreas Mokross als Männer-Zehnter und

M35-Bronzemedallengewinner (2:58:03h) und Sven Lange als 14. und M35-Vierter rundeten das überragende SWC Ergebnis ab.

Auch vier Halbmarathonis konnten mit Topzeiten glänzen: Joachim Baumer lief 1:15:59h, Thomas Kinatader 1:29:11h, Daniel Soller 1:29,42h und schließlich Dominik Bruckmeyer 1:38:23h.

Josef Koller

Physiotherapie Daniel Soller

Privatpraxis für Sport, Gesundheit & Prävention

Du willst schnell wieder beschwerdefrei laufen, trainieren oder einfach leistungsfähig durch deinen Alltag gehen?

Ich begleite dich mit evidenzbasierter Diagnostik, individueller Therapie und Erfahrung – ohne Umweg für Rezept, ohne lange Wartezeiten.



Vereinsvorteil für SWC-Mitglieder:

80 €/Stundentermin – exklusiv für meine Vereinskolleginnen.

Weitere Informationen wie Leistungskatalog, Qualifikationen und Kontakt:

www.physiotherapie-daniel-soller.de

oder QR-Code scannen:



Magdalena Helfer holt zwei Oberpfalz-Titel und DM-Quali

Oberpfalzmeisterschaften an Weinweg, 6. Juni 2025



Unter einer Vielzahl ausgezeichneter Ergebnisse stach U20-Athletin Magdalena Helfer heraus: Mit zwei neuen Bestleistungen über 100 und 200m in 12,32 bzw. 25,76 sec. gewann sie nicht nur souverän zwei Oberpfalz-Titel, sondern schnappte sich zudem noch die DM-Quali über die 100m.

Vier weitere Titel holten die SWC-Frauen mit Hannah Nussbaumer über die 100m (13,46 sec.), Celine Ruß über die 200m (27,53 sec.), Kathrin Kaufmann im Hochsprung (1,56m/PB) und schließlich Kaitlyn Herbert im Weitsprung (5,26m). Silber gab es wieder für Celine im 100m-Lauf (13,52 sec.), für Kati Ertl über die Hürden (18,75

sec.), Kaitlyn im Hochsprung (1,47m) und Laura Kögel im Weitsprung (4,82m). Celine vervollständigte ihre Medaillensammlung mit Hochsprung-Bronze (1,47m).

Bei den Männern gab es über 100m ein komplettes SWC-Podium: Vincent Schäfer gewann in 11,43 sec. vor Jonas Lell (11,55 sec.) und Daniel Zsurzsa (11,74 sec.). Auch in der Staffel gab es einen SWC-Doppelsieg mit Jonas Lell, Daniel Zsurzsa, Justus Höhe und Felix Kraus (45,23 sec.) knapp vor Vincent Schäfer, Simon Kürzinger, Daniel und Oliver Hartmann (45,41 sec.). Einen weiteren Titel im Hochsprung holte sich Jonathan Scheffel (1,66m) vor Sebastian Laub (1,57m), auch über die 800m gab es einen Doppelsieg für Kilian Schwarzensteiner (2:17,12 min) vor Tobias Schmidt-Wilcke (2:20,01 min.). Silber gewannen Daniel Hartmann im Weitsprung (6,46m) und Markus Schwemmer über die 400m (58,30 sec.) und Bronze schließlich schnappten sich Oliver Hartmann über die 400m (59,27 sec.) und Joni Scheffel im Weitsprung (5,7 m). In der U20 gewann Justus Höhe den Hochsprung (1,75m) und holte Bronze im Weitsprung (5,42m).

Drei weitere Titel holten die U18-Mädels mit Vanessa Tuma über die 100m (13,30 sec.) vor Sina Straube (13,44 sec.), Kati Auer über die 400m (63,62 sec.) und die 4x100m-Staffel mit Vanessa Tuma, Sina Straube, Mia Müller und Magdalena Stenzel (beide TSV SAD). Eine weitere Silberme-



daille gab es für Annika Bruischütz über die Hürden (16,10 sec.), Bronze holten Sina Straube über die Hürden (16,75 sec.) und Lena Bruischütz im Weitsprung (4,63m). Auch die U18-Jungs holten drei Titel, zwei davon Simon Kürzinger über die 100 (11,45 sec./PB) und 200m (23,29 sec.) und Titel Nummer Drei für Hürdenläufer Leo Spielbauer (18,80 sec.) . Tomas Simon Pongratz gewann 200m-Bronze (24,79 sec.).

Zwei weitere Top-Ergebnisse in den Rahmenwettbewerben: Über die 300m liefen sowohl Ben Biermann (39,39 sec.) als auch Vanessa Tuma (44,01 sec.) souverän die BM-Quali.

Insgesamt gab es 17x Gold, 12x Silber und 8x Bronze für die SWC Athleten.

Josef Koller

*Bayerische Hindernismeisterschaften
Ingolstadt , 6. Juni 2025:*

*Anton Reisinger holt sich in der M15
über die 1500m Hindernis einen vierten Platz*

Foto: Claus habermann

Danke

**an alle Helfer und
Kuchenbäcker!**

Zum Vormerken:

**Jedermann-
Zehnkampf**

**mit Oberpfalzmeister-
schaften Mehrkampf**

**an Weinweg, Samstag/Sonntag,
2./3. August 2025**



Wandern ist basi(s)c(h)!

Wanderwoche vom 29. März bis 5. April 2025 im Wegscheider Land

Das war eine Wanderwoche der etwas anderen Art: Kein Schweinsbraten, kein Alkohol, kein Kaffee, viel Yoga und eine basische Verpflegung mit 800 bis 1200 kCal pro Tag. Diese Wanderwoche war basi(s)c(h)! Aber trotzdem oder vielleicht gerade deshalb waren wir jeden Tag wandern. Es ging schon am Samstag, dem Ankunftstag, mit einer kurzen Tour in die Umgebung von Tiefleiten los. Danach studierten wir unser Wochenprogramm.

War da noch Zeit zum Wandern? Aber klar!

Am Sonntag ging es richtig los. Nach den 5 km am Samstag in die Umgebung sollten es heute 13 km und 400 hm zum Dreissessel auf 1333m werden. Am Dreissessel lag noch stellenweise Schnee. Die basische Brotzeit und den Smoothy im Rucksack ging es dahin. Auf dem Berggasthof angekommen, hat dann die warme Kaspressknödelsuppe doch bei einigen Wanderern gelockt. Nach der Rast ging es durch das steinerne Meer und hinunter zum Campingpark Lackenhäuser, immer den Goldsteig entlang. Das Abendessen im Biolandgut haben wir pünktlich erreicht und dann stand ja noch der Abendfilm „Fasten und Heilen“ auf dem Programm.

Am Montagvormittag stand dann vor dem Frühstück erstmal Meridiandehnen auf dem Programm und später am Vormittag eine Yogaeinheit. Am Montagnachmittag ging es wieder auf den Goldsteig und wir wanderten von Breitenberg zum

Webereimuseum (das leider geschlossen war) und weiter zur Skisprungschanze Rastbüchel (Baptist-Kinzlinger-Schanze), der Hausschanze von Severin Freund und Michael Uhrmann.

Am Dienstag stand nach Eisbaden und Yoga am Vormittag eine nächste Wanderung auf dem Goldsteig von Geiersberg zum Freudensee nahe Hauzenberg auf dem Programm. Es wurde nun jeden Tag ein wenig wärmer. Am Mittwoch ging es Richtung Hochficht über die grüne Grenze nach Österreich. Dort kamen wir an einer modernen Einsiedelei mit Glasfaseranschluss vorbei. Am Donnerstag nahmen wir an einer vom Biolandgut geführten Wanderung in die Umgebung auf dem Kapellenweg teil. Der Nachmittag und Abend stand wieder ganz im Zeichen des Yoga – erst nahmen wir an einer Yogaeinheit teil und am Abend wurde der Vortrag „Die acht Säulen des Yoga“ gegeben. Und schon war es bereits Freitag, unser letzter ganzer Tag, den wir wandernd auf dem Schaukelweg in der Umgebung verbrachten. Am Samstag ging es zurück nach Regensburg – schön war's!

Wer Interesse hat, in 2026 an solch einer Wanderwoche teilzunehmen, der melde sich bitte in der bekannten WhatsApp-Gruppe oder unter wandern@swc-regensburg.de für nähere Informationen und eine mögliche Terminabsprache.

Euer Michael



Wochenprogramm

Sonntag

- 9:00 Einführungsgepräch
- 15:00 Yoga Gruppe 1
- 16:15 Yoga Gruppe 2
- 19:00 Film Fasten & Heilen

Montag

- 9:00 Meridiandehnen
- 10:00 Yoga Gruppe 1
- 11:15 Yoga Gruppe 2
- 15:00 Grüne Smoothies
- 19:00 Meditation

Dienstag

- 8:00 Eisbaden
- 10:00 Yoga Gruppe 1
- 15:30 Yoga Gruppe 2
- 19:00 Vortrag: "Säuren & Basen"

Mittwoch

- 8:00 Breathwork
- 10:00 Yoga 1 / 11:15 Yoga 2
- 15:00 Vitalstoff Kochkurs 45€
- 19:00 Themenabend: Achtsamk.

Donnerstag

- 8:00 Smorey
- 9:45 gef. Wanderung
- 15:00 Yoga 1 / 16:15 Yoga 2
- 19:00 "Acht Säulen d. Yoga"

Freitag

- 8:00 Risellp & Shine
- 10:00 Yoga 1 / 11:15 Yoga 2
- 15:00 "Foodprep" 45
- 19:00 Fastenreflexion /
Aufbautage



Das Wochenprogramm im Biolandgut und basisch-vegan durch den Tag...
Fotos: Michael Lang und Karin Dübler

Wandertouren von Juli bis September 2025

Juli

Biergartentour zur Tremmelhauserhöhe

Termin laut Info in der WhatsApp-Gruppe

Bei Biergartenwetter treffen wir uns an einem Sonntag im Juli um 11.30 Uhr am Parkplatz nordöstlich von Kager auf der Winzerer Höhe und wandern zum Gasthaus Huf in Tremmelhauserhöhe.

Wer möchte, kann auch gerne mit dem Radl direkt zum Gasthaus Huf fahren und schon mal Plätze im Biergarten besetzen.

Der Umfang der Wanderung ist heute eher kurz – der Schwerpunkt liegt beim geselligen Beisammensein!





Links: Im Steinernen Meer am Dreisessel (v.l. Karin, Ursula, Renate)

Oben: Stefan will's genau wissen - Fenster der Schmiedewerkstatt in Breitenberg

August

Biergarten tour zum Parzefall in Burgweinting

Termin laut Info in der WhatsApp-Gruppe

Bei Biergartenwetter treffen wir uns an einem Sonntag im August um 11.30 Uhr am Backofen in Burgweinting und wandern meine wöchentliche Nordic-Walking-Strecke entlang.

Je nach Wetter und Durst werden wir die Wandertourlänge flexibel halten – wir wollen ja nicht übertreiben.

Wer möchte, kann auch direkt zur Einker in den Biergarten Parzefall kommen.





Rechts: Premberg, Foto: Alois Köppl, Gleiritsch

Unten: Naturpark Hirschwald, Foto: Creative Commons

Links: Karin und Thomas im Anstieg zum Dreisessel

September

21.09.2025

Auf dem Malerwinkelweg zum Premberger Berg

Wir treffen uns um 10 Uhr in Burglengenfeld auf dem Parkplatz am Eislaufplatz an der Schwandorfer Straße in 93133 Burglengenfeld. Die anfangs hügelige Wanderung erreicht auf dem Premberger Berg ihren Höhepunkt. Einkehr ist in Münchshofen. (16 km, 4.45 h)



Ausblick Oktober

Zum Gasthaus Waldhaus im Naturpark Hirschwald

Der Naturpark Hirschwald steht im Mittelpunkt der heutigen Wandertour mit dem Ausgangspunkt in Theuern. (16 km, 4.45 h)

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

Änderungen vorbehalten!

Euer Michael



SCHWIMMEN

Abschiednehmen

Umzug in den Sportpark Ost



Jetzt ist die Zeit gekommen, um Abschied zu nehmen von unserem schönen alten Hallenbad. Ich weiß gar nicht genau, wie lange wir schon Schwimmkurse im Hallenbad anbieten, aber es war immer schön, oft

stressig, aber schön war´s immer! Jeden Montag mit einer unzähligen Kinderschar im Wasser und die Trainer am Beckenrand stehend oder im Lehrschwimmbecken mittendrin!





*Ein Herz für das Hallenbad in der Gabelsbergerstraße,
in dem Generationen kleiner Regensburger
das Schwimmen lernen durften*



Aber nun heißt es, Danke zu sagen an die Bademeister und an Sie, liebe Eltern, die uns ihre Kinder anvertraut haben, um den Kids das Schwimmen beizubringen.

Aber vor allem muss ich meinen fleißigen und zuverlässigen Übungsleitern danken, denn ohne sie wäre es nicht möglich, den Schwimmkurs

durchzuziehen! Ich bin auf euch echt stolz!

Wir verlassen das Hallenbad, auch wenn die Parksituation des Öfteren sehr angespannt war, mit einem weinenden Auge und hoffen, dass es saniert wird und wir dann wieder zurück kommen dürfen.

Ab September starten wir mit neuem Elan im Ostbad.

Nur für Neuanmeldungen: Falls Sie Ihre Kinder schon einmal auf die Warteliste setzen lassen möchten, ist hier nochmals der LINK:



Eure Vroni

*Rechts die Übungsleiter
„unten“ - eine Unterscheidung,
die es im Ostbad nicht mehr
gibt - da schwimmen alle
im 1. Stock!*



Eishockeytown Regensburg

Wanderpokalturnier in der Donauarena

Einhundertfünfzig Eishockey-Begeisterte auf dem Eis, entsprechend viele Zuschauer, acht Mannschaften und fünf Stunden Wettkampf in beiden Hallen der Donauarena:

Zum zwölften Mal luden die SWC-Flyers am 6. April 2025 zum Wanderpokalturnier aufs Eis, dem mittlerweile traditionellen Abschluss der Saison für Eishockey-Hobbysportler in und um Regensburg herum. Angetreten sind heuer die Erl Kings, Kondor Ittling, Dynamite, Torpedo Rohr, die Owayo Eulers, die Eisheiligen und die Eishackler, um den SWC-Flyers den Pokal streitig zu machen.

Den Eröffnungsbully übernahm Eisbären-Topscorer Corey Trivino, er stand außerdem allen Spielern eine Stunde lang für Gespräche und Tipps bereit.

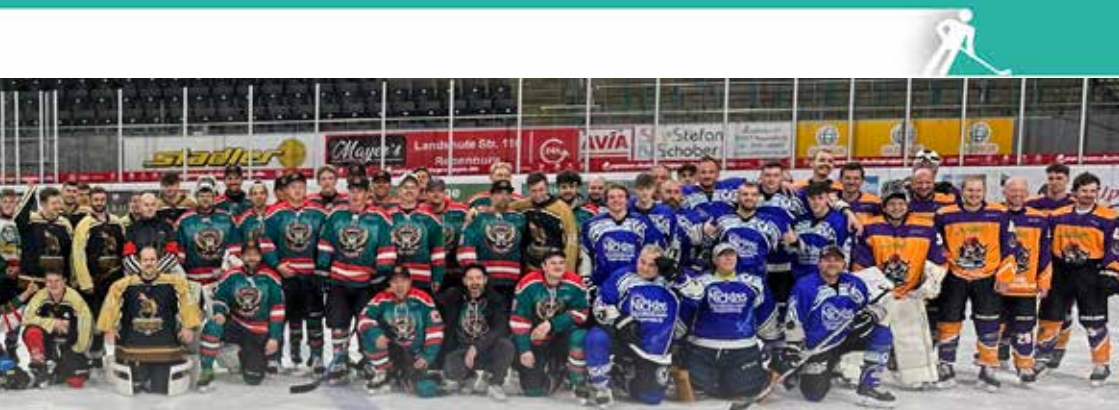
Ins Finale schafften es in einem insgesamt sehr fairen und ohne größere Verletzungen vonstatten gehenden Turnier die Erl Kings und die SWC Flyers.

Letztere konnten sich mit 1:3 durchsetzen und so ihren Pokalsieg vom Vorjahr erfolgreich verteidigen. Dies wurde mit einem gemütlichen Ausklang nach der Siegerehrung gefeiert.

Ein großer Dank gilt dem Organisator des Turniers, unserem Spartenwart Michael Zellner!

Ursula Breitkopf





Oben:
150 Eishockeysportler
beim SWC-Wanderpokal-Turnier

EISHOCKEY





Diese Seite links:

Eishockeywart Michael Zellner,
der Organisator des Turniers

Untenlinks:

Die SWC-Flyers freuen sich über den verteidigten Pokal



Das Internationale Deutsche Turnfest in Leipzig

Turn10 und weitere interessante Wettbewerbe



Unsere Turner beim Deutschen Turnfest in Leipzig
Rechts: Heidi Esser turnt auf Platz Zwei.

Mit coronabedingter Verspätung von vier Jahren starteten wir vom SWC beim Deutschen Turnfest in Leipzig vom 28.5.–01.06. 2025. Mit einer kleinen, aber feinen Gruppe von fünf Damen und zwei Herren nahmen wir an der neu eingeführten Wettkampfkategorie Turn10 teil. In Leipzig bezogen Anna, Madleen, Stella, Chrissi, Heidi, Christian und ich unser Apartment an der Louise-Otto-Peters-Schule, 3. OG Zi. 307, mit Ausblick nach Süden.

Was die Unterkunft nicht hergab, hatten wir dabei, abgesehen von Duschen. Diese fanden wir zwei Tram-Haltestellen entfernt, aber erst, nachdem wir unsere Fähigkeiten, die wir uns auf einer „SWC-Fuchsjagd“ angeeignet hatten, abgerufen hatten.

Das sportliche Highlight hatten wir am Freitag um 9:00 Uhr, Messehalle 2, wo wir in Turnriegen aufgeteilt unseren Wettkampf absolvierten. Freudiges Wiedersehen gab es dort mit der lokalen Konkurrenz von SV Fortuna Regensburg und SV Donaustauf.

Die Ergebnisse waren wie immer überraschend, im vorderen Viertel, u.v.a. mit Heidi auf Platz Zwei.





Am Samstag besuchten wir die Stadiongala in der Red Bull Arena in Leipzig.

Unmittelbar vor dem Stadion auf der Festwiese wurde ich, ohne meine Erlaubnis, von einer unbekannten Person zu einem sogenannten Hobby Horse Rennen mit Zeitnahme angemeldet.

Hierbei musste ich nach den Vorgaben des Deutschen Hobby Horsing Verbandes (DHHV) mit einem Pferdekopf auf Spieß, welcher Fury genannt wurde, durch einen Hindernisparcours traben. Das Schiedsgericht prüfte dabei die Zeit und eventuelle zur Disqualifikation führende Schrittfehler. Die Begeisterung der Massen war überwältigend. Danke!

Mit der Stadiongala und ihren beeindruckenden Shows endete leider schon das Turnfest, so dass wir uns heute schon auf das nächste freuen müssen. Es war ein



tolles Event, ohne Verletzung, nur mit einer Tretmine, einen Hundehaufen, den Chrissi trotz zahlreicher Warnungen mit beeindruckender Zielsicherheit traf.

Wolfgang Straube



Sportabzeichen 2025 des DOSB

Liebe Sportsfreunde,

und wieder ist es so weit. Das Angebot für eine schöne gemeinsame Herausforderung ist da! Wir machen einfach weiter – das ist das Motto. Wie bereits in den letzten Jahren praktiziert, werden wir auch dieses Jahr die Möglichkeit bieten, das Deutsche Sportabzeichen zu absolvieren.

Die Abnahmetermine sind jeweils ab 17.30 an der Städtischen Sportanlage am Weinweg 32, 93049 Regensburg. Ich bin für Aufwärmtraining ab 17 Uhr da:

Mittwoch, den 30.07.2025

Mittwoch, den 20.08.2025

Die Leistungsanforderungen können geladen werden unter:



Ein Fahrrad-Abnahme-Termin (anstatt 3000-Meter-Lauf) wird alsbald festgelegt werden (WhatsApp).

Die neuen Teilnehmer möchten vorweg die Daten durchgeben

mballeisen@insys-tec.de

oder 0941-58692110

Name, Adresse, Geb.-Datum mit angeben!

Bitte achtet auch auf etwas Zeit für ein ordentliches Aufwärmtraining (20 min). Dafür ist jeder selbst verantwortlich.

Herzliche Grüße

Eduard B. Wagner

Neues Breitensportangebot ab Juli:

Body&MindFit

**mit Marina Kasper, Donnerstag von 17.00 - 18.00 Uhr
in der Prüfeninger Grundschule (Osthalle)**

Anmeldung unter: minakasper@web.de



Als Neumitglieder begrüßen wir

Ella Albrecht, Thomas Borgmann, Valentina Braun, Paul Brunner, Tobias Bscheidl, Lea Buchner, Julia Dech, Laura Eckert, Julian Eckert, Moritz Englbrecht, Tina Fallami, Ferdinand Flotzinger, Leopold Flotzinger, Andreas Graf, Eva Herrmann, Moritz Hofmann, Sarah Köhne, Lousia Massouh, Oliver Pobantz Szwedowicz,

Mara Schuster, Leopold Seibt, Melissa Stahl, Casper Steinbauer, Ana Strauch, Ida Streifinger, Felix Udriste, Benjamin Wallner, Josephine Kasandra Zidek.

Stand 10. Juni 2025

Umgezogen, Namen oder Anschrift geändert?

Bitte denkt daran, uns dies mitzuteilen.

Ein Formular dafür findet sich auf

[swc-regensburg.de/DER VEREIN/Mitgliedschaft](http://swc-regensburg.de/DER%20VEREIN/Mitgliedschaft)

Mitgliedsbestätigung

Wer eine Mitgliedskarte benötigt, kann sich diese entweder bei Ursula Breitkopf abholen oder mit ins Training gebracht bekommen.

Mitgliedskarte anfordern: E-mail an kontakt@swc-regensburg.de

Newsletter

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

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

41. Regensburger Altstadtlauf

Sonntag, 20. Juli 2025
10.00 Uhr Oberer Wöhrd

Anmeldung über die Homepage
oder über den SWC-Newsletter mit Yolawo-Link



Bewegung für den guten Zweck:

Sportabzeichen-Aktion am 27. Juli 2025

Kooperation mit Rotary und dem Regensburger Weihnachtssingen

Innerhalb weniger Jahre hat sich das Regensburger Weihnachtssingen zu einer der größten Benefizgalas der Region – getragen von Musik, Gemeinschaft und einer beeindruckenden Spendenbereitschaft – entwickelt.

Künstlerinnen und Künstler treten ehrenamtlich bei einem festlichen Weihnachtskonzert auf, begleitet von Regensburger Sportmannschaften, die bei drei gemeinsamen Liedern mitwirken. Mehr als 3.000 Gäste erleben das Konzert jährlich live vor Ort, während Zigtausende

die Liveübertragung des Regionalsenders TVA verfolgen. Während der Veranstaltung werden Spenden direkt im Publikum gesammelt. Gleichzeitig nehmen prominente Persönlichkeiten aus Sport, Kultur und Politik im VIP-Bereich der Arena Spendenanrufe entgegen.

Bereits im Jahresverlauf wird durch zahlreiche Aktionen Geld für das Projekt gesammelt. Insgesamt übersteigt die Spendensumme des Regensburger Weihnachtssingens damit 1,1 Millionen.



Bewegung für den guten Zweck: Sportabzeichen-Aktion am 27. Juli

Ein besonderes Highlight im Vorfeld des diesjährigen Weihnachtssingens ist das Benefiz-Event am 27. Juli von 14 bis 18 Uhr im Stadion am Weinweg. Vier Rotary Clubs aus der Region haben sich zusammengeslossen, um mit einer sportlichen Aktion Spenden zu sammeln: Mitglieder und Gäste legen dort das Deutsche Sportabzeichen ab – und für jedes erfolgreich abgelegte Abzeichen werden 100 Euro zugunsten des Regensburger Weihnachtssingens und des Kinderzentrums St. Martin gespendet.

Die sportliche Organisation übernimmt der SWC Regensburg und auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – ein rundum gelungenes Programm für die ganze Familie.

Ein großes Dankeschön geht an den Hauptsponsor der Sportabzeichen-Aktion – Die Projekt 29 GmbH & Co. KG.

Hilfe für Kinder und Familien in Ostbayern

Die Erlöse des Weihnachtssingens kommen gezielt sozialen Projekten in der Region zugute. In den ersten Jahren wurden mit den Spenden zusätzliche Räume für das Haus Mutter und Kind finanziert. In den darauffolgenden Jahren war das Haus Hummelberg Empfänger der Mittel – eine Einrichtung, die schwerstbehinderten Kindern eine Auszeit ermöglicht. 2023 flossen über 452.000 Euro an das Nachsorgezentrum des VKKK für ehemals krebserkrankte Kinder. Im Jahr

darauf konnten mehr als 375.000 Euro an den VKM übergeben werden, zur Unterstützung des Projekts Theo – tiergestützte Therapie.

Spendenziel 2025: Neubau des Kinderzentrums St. Martin

Im Jahr 2025 wird das Regensburger Weihnachtssingen das Kinderzentrum St. Martin in Regensburg unterstützen. Dort entsteht derzeit ein neues Behandlungszentrum für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen, Entwicklungsauffälligkeiten und Behinderungen. Die Zahl der behandelten Patienten steigt stetig – zuletzt waren es über 2.000 im Jahr. Das Einzugsgebiet reicht weit über Regensburg hinaus und umfasst ganz Ostbayern. Der geplante Neubau ist mit rund 4,3 Millionen Euro veranschlagt. Etwa 1,2 Millionen Euro an Spenden werden noch benötigt, um die wichtige Einrichtung fertigzustellen und damit langfristig eine bestmögliche Versorgung sicherzustellen.

Wie kann man sich beteiligen? – Egal, ob als Sponsor, Werbepartner oder als Spender: Weitere Informationen gibt es unter www.regensburger-weihnachtssingen.de
Das Spendenkonto für St. Martin:

Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg

VR Bank Niederbayern Oberpfalz

Verwendungszweck:

Regensburger Weihnachtssingen 2025

IBAN DE09 7509 0900 9098 6076 16

Armin Wolf

Übungsleiterinfo

Infos zur Übungsleiterabrechnung:

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

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

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

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

Das Formblatt muss vom Übungsleiter unterschrieben werden.

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

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

Danke für Eure Mithilfe!

Christine Obermeier und Markus Eigenstetter



Konditorei-Café Orlando di Lasso

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

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



Beiträge zum Clubheft

Beiträge zum Clubheft werden als **unformatierte** Datei erbeten. **Bilder** bitte immer extra als Datei per E-Mail (Originalformat!) senden, und zwar an: redaktion@swc-regensburg.de
Redaktionsschluss für das nächste Clubheft ist Freitag, der **29. August 2025**.

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 per Post 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.

Tatort: Wirtshaus Alt Sankt Niklas, Januar 1946

Ein Telefonat mit Schindlers Nichte

Nachmittags höre ich ab und zu eine Bayern2-Sendung, die „Eins zu eins. Der Talk“ heißt, ihr kennt sie vielleicht, da geht es eine Stunde lang im Gespräch um einen Menschen, der Außergewöhnliches zu berichten hat. Anfang Februar hatte ich so einen Nachmittag, ich hatte irgendwas in der Küche zu tun und schalte das Radio an, als es um eine Gertrud Ferrari geht, die auch einmal ein paar Jahre in Regensburg gelebt hat, was noch nicht außergewöhnlich ist. Aber dass das bei ihrem Onkel Oskar und ihrer Tante und Emilie Schindler war, bevor diese dann 1949 Regensburg und Deutschland verlassen haben, das lässt aufhorchen. Denn ungeklärt ist ja noch immer, welcher Oskar Schindler nun der Gründungskassenwart des im Januar 1946 aus mehreren Wirthausblasn zusammengegründeten Skiclub Wolfgang, des späteren SWC, gewesen ist.

Die wenn ich mal fragen könnte, denke ich mir. Nun hat der SWC gute Kontakte zum BR: Hannah Nußbaumer und Lena Sauerer, und siehe, Lena war im Team zur Sendung

und kommt an die Telefonnummer der Dame. Sie führt auch ein erstes Telefonat mit Frau Ferrari, aus dem hervorgeht, dass die Nichte eine Beteiligung ihres Onkels an der Vereinsgründung weder bestätigen noch ausschließen kann. Aber ich dürfe gerne auch noch einmal anrufen.

Und das mache ich dann auch: Die knapp neunzigjährige Frau Ferrari sortiert mich sogleich ein: Sie waren das mit dem Sportverein. Also sportlich war er nicht. Das spräche gegen seine Beteiligung an der Vereinsgründung. Als ich berichte, dass der Verein in einem Wirtshaus gegründet wurde und es um die Rolle als Kassenwart geht, meint sie, Wirtshaus und Kassenwart, das würde schon gut passen.

So führen wir ein nettes Telefonat, ohne dass wir das Rätsel lösen können. Aber solange es ein Rätsel bleibt, passieren mir auch so Dinge wie ein Telefonat mit Schindlers Nichte.

Ursula Breitkopf

architektweber.com
architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



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

Freiwilligendienst im Sport

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

Aufgabenbereiche:

Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen und im Trainingslager; Betreuungs- und Sportangebote bei unseren Kooperationspartnern (Grundschulen, Gymnasien, 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



Bewegung, Vielfalt und Energie

Tanz in den Mai im Spitalkeller am 30. April 2025

Der letzte Aprilabend gibt sich maienhaft, und ein zugegebenermaßen recht überschaubarer, harter Kern an SWC-Tanzlustigen begibt sich in den fein hergerichteten Festsaal des Spitalkellers, um den lieblichsten Monat angemessen zu begrüßen.



Kathi und Franzi veranstalten eine Clubheft-Titel-Challenge, bei der sich die Gruppe "Bar Casali" sehr knapp vor der Gruppe "Hahn im Korb" für die nächste Titelseite qualifiziert: ein offenbar konsequent betriebenes Übungsprogramm im Leichtathletik-Trainingslager konnte

im Finish die ideenreiche Darstellung der Vielfalt im Verein durch die Gruppe um Freddy Eigenstetter und die auf alle



Maitänzer überschwappende Energie aus der Gruppe "Calle Serpilio" von Ana Gabriela und Jhon hauchdünn ausstechen.

Ursula Breitkopf





Spaß mit der Clubheft-Challenge von Kathi und Franz:

**Links oben die Gruppe Hahn im Korb
und unten Calle Serpillo**

Rechts die Siegergruppe Bar Casali

Fotos:

Ursula Breitkopf, Michael Deml, Markus Eigenstetter



Fit für die Zukunft

Bericht von der Jahreshauptversammlung am 9. Mai 2025

Fast wurde es ein bisschen eng im Gwölb des Prüfeninger Hirschen, so viele SWCler hatten sich diesmal zur Mitgliederversammlung des Vereins eingefunden. Aber der Abend bot auch eine bunte Palette aus dem facettenreichen Leben unseres Clubs.

Langjährige und verdiente Mitglieder werden jedes Jahr auf der Hauptversammlung geehrt.

25 Jahre im SWC:

Carolin Augustin	Adrian Augustin
Julian Bleyh	Caroline Böttcher
Ulrich Follmann	Felix Herrmann
Heidi Eßer	Isabella Aichner
Wolfgang Krüger	Andreas Mokroß
Bärbel Mokroß	Dorle Mokroß
Centa Prey	Sebastian Obermeier
Peter Schillinger	Caro Schönleber
Ingeborg Pronold	Hannes Kraus
Marlene Meyer	Hugo Segerer
Gaetano Cardella	

Von einigen gibt es dazu Geschichten, so von Gaetano: Er ist über den Jedermann-Zehnkampf zum SWC gekommen, das erste Mal mit der übersichtlichen Vorbereitungszeit von ganzen drei Wochen. Er verdanke seiner Zeit in der Jedermann-Trainingsgruppe so viel, dass es für ihn klar gewesen sei, zur Ehrung extra aus seinem langjährigen Wohnsitz München anzureisen.

40 Jahre im SWC:

Wolfgang Straube
Ferdinand Weber

Unser Turnwart Wolfi Straube kam schon in früher Kindheit wegen auffälligen Bewegungsdrangs zum SWC-Turnen. Seinen Mentor und Vorgänger Karl Thieleke habe er später einmal gefragt, weshalb ihm lang nicht verraten wurde, dass es im SWC noch andere Sparten gäbe. Die Antwort sei gewesen, weil er sonst zur Leichtathletik abgewandert wäre, was Turnwart Wolfi nun im Falle seiner Tochter Sina tatsächlich beobachten darf, die neulich mit Micheles Trainingsgruppe auf Deutschen Langstaffel-Meisterschaften in Hamburg gestartet ist.

50 Jahre im SWC:

Ute Duchardt
Susanne Frisch
Kurt Rümmele
Franz Sedlmeier
Ralf Schwan

Mit Franz Sedlmeier ehrten wir unseren unermüdlichen Vertreter für die lebendige Außenstelle in Bad Abbach, die zunächst viele Skikurskinder und nun hervorragenden Leichtathletik-Nachwuchs liefert. Wie Ralf Schwan steht er für eine Familie, aus der in mehreren Generationen Menschen bei uns im Verein, und darin vor allem auch sehr engagiert sind.



Eindrucksvolle 55 Jahre im SWC:

Roman Grün

Bericht aus den Sparten

Einen Überblick über das vielfältige Leben im SWC lieferten die Spartenberichte – vom Breitensportprogramm für die ganze Woche über Eishockey für alle, und über eine kleine, aber hartnäckig kämpfende und gesellige Keglergruppe. Die große Leichtathletiksparte und unser Schwimm-Team sehen dem Umzug in den Sportpark Ost entgegen.

Weiter ging es mit den Berichten aus den Skisparten. Unsere Weltcup-Athletin und SWC-Eigengewächs Anna Schillinger hat zum Ende der diesjährigen Europacup- und Weltcupssaison das Ende ihrer aktiven Laufbahn besiegelt, und das nach einer Saison mit zwei weiteren Weltcup-Starts unter anderem im Beisein des Comebacks ihres Idols Lindsey Vonn in St. Anton. Herzlichen Glückwunsch im Namen des Vereins für diese beeindruckende Karriereleistung im alpinen Profirennsport!

Auch im kommenden Jahr hat Skitourenwart Dominik Schmeer, tatkräftig unterstützt durch Jürgen Kohl und Marianne Grassmann – ebenfalls aus Oberbayern angereist – wieder zwei Ausfahrten im Programm.

Turn- und Wanderwart schlossen sich mit ihren Berichten an, die Wandergruppe ist einmal im Monat unterwegs, ausprobiert wird nun auch das Radeln, und einmal im Jahr gibt es eine große Ausfahrt.

Von ihrer immer noch wachsenden Nachwuchsarbeit mit etwa 200 Leichtathletikkindern und 35 Übungsleitern und einer gelungenen Jugendskiausfahrt konnte zum Abschluss Jugendwart Katharina Eigenstetter berichten.

Beschluss zu den Mitgliedsbeiträgen

Großes wirft seine Schatten voraus, und das ist diesmal die Leichtathletikhalle, die uns ab Herbst zur Verfügung steht. Hierfür werden auf den Verein nicht unerhebliche Nutzungskosten zukommen; auch sonst steigen die Aufwendungen für den Wettkampfsport in der Leichtathletik stetig. Um die finanzielle Basis unserer Aktivitäten weiterhin stabil zu halten, beschloss die Mitgliederversammlung nach einer lebendigen Diskussion mit großer Mehrheit, ab 2026 den Startpassbeitrag der Leichtathleten von 15 auf 35 Euro zu erhöhen und die Nutzer der Leichtathletikhalle mit einer Jahrespauschale von 60 Euro zu belasten.

So kann unser Verein – geprägt durch seine Gemeinschaftstradition und große Kontinuität – gut gerüstet in die Zukunft blicken.

Ursula Breitkopf und Josef Aumüller



Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Caroline Kaiser, caro.fs@swc-regensburg.de Kilian Pöschl, kilian.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

Ab 2025 werden folgende Mitgliedsbeiträge erhoben:

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

Von Startpassinhabern in der Leichtathletik wird ab dem 2. Jahr zusätzlich ein Trainingsbeitrag von jährlich 15 Euro (ab 2026: 35 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.

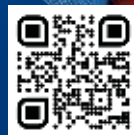
Das erspart zusätzliche Kosten und unnötigen Schriftwechsel. Ein passendes Formular gibt es auf der Homepage unter [swc-regensburg/Der Verein/Mitgliedschaft](#).

SO BUNT WIE EIN PAPAGEI!

WWW.TELIS-KARRIERE.DE



BEI UNS GIBT'S JOBS IN ALLEN FARBEN!



Werde ein Teil von uns und profitiere von den Vorteilen
der TELIS FINANZ AG:

- verschiedene kaufmännische und technische Karrieremöglichkeiten
- vielfältige und abwechslungsreiche Aufgaben
- faire Vergütung und Fahrtkostenzuschuss
- individuelle Entwicklungsmöglichkeiten



TELIS FINANZ
Aktiengesellschaft



Gemeinsam in Bewegung

Fit durch die Woche:

Das SWC-Breitensportprogramm für jedermann

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

Powerfit

mit Britta Bofinger

Montags 18.00 – 19.00 Uhr
Sportanlage am Weinweg

Skitraining

mit Ursula Breitzkopf

Dienstags 17.30 – 18.30 Uhr
Neue Kreuzschule (West)
im Sommer um 17.15 Uhr
am 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 (Ost)

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

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

Bodyfit

mit Caro Schönleber

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr
Grundschule Prüfening/
im Sommer 18.00 – 19.00 Uhr
am Weinweg

Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00–19.30 Uhr
Gerhardingerschule

Volley/Beachball

„Netzkultur“

Donnerstags 20.00 – 22.00 Uhr
Goethehalle

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr
Neue Kreuzschule

Body&MindFit

mit Marina Kasper,
Donnerstag,
17.00 – 18.00 Uhr
GS Prüfening

Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr,
im Sommer 8.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting