



CLUBNACHRICHTEN 4/2025

OKTOBER - DEZEMBER

GEMEINSAM IN BEWEGUNG



LAUF UND BERG
KÖNIG



FINDE DEIN KÖNIGREICH!

WIR HELFEN DIR DABEI . . .

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

SWC REGENSBURG KARTE

10%*

AUF LAUFSPORTARTIKEL

*AUF NICHT REDUZIERTER WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 30.06.2026

Du willst 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG

REGENSBURG



BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



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



Liebe Mitglieder,

unsere Leichtathleten ziehen in diesem Herbst in die neue Trainingshalle im Sportpark Ost. In Verbindung mit dem neuen Schwimmbad ist dort ein Leichtathletikzentrum entstanden, das seinesgleichen sucht: Hell, bestens ausgestattet und mit 199 Besucherplätzen wartet die neue Halle auf unsere Sportler, die hier alle Disziplinen vom Sprint über den Wurf bis zum Stabhochsprung auch in den Herbst- und Wintermonaten optimal trainieren können. Einige Eindrücke von der Eröffnung im Juli findet Ihr auf Seite 31.

Außerdem findet Ihr in diesem Heft die Ausschreibungen für eine vielfältige Skisaison vom Skikurs bis zum Tourengehen.

Am 12. Oktober 2025 startet für alle SWCler die diesjährige Fuchsjagd, diesmal ausgerichtet von den Spezialisten, nämlich durch die Wandersparte. Treffpunkt ist um 14.00 Uhr beim Parkplatz gegenüber der Seidenplantage, Einkehr anschließend ab 17.00 Uhr im Spitalkeller.

Mit Wandern, Vorfreude auf die Skisaison und Clubheftlesen wünschen wir einen schönen Herbst,

Eure Ursula

1. Vorsitzende



*Titel: Die Maitanz-Siegergruppe Bar Casali
Foto: Christian Frimberger*

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 76

Ski Alpin

Terminvorschau	Seite 13
Ansprechpartner	Seite 15
Ausschreibungen	Seite 16
Skikursausschreibung	Seite 18

Ski Nordisch

Ausschreibungen	Seite 19
-----------------	----------

Leichtathletik

Neue Halle	Seite 31
Trainervorstellung	Seite 35
Berichte	Seite 36
Jedermann-Zehnkampf	Seite 48
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 56

Wandern

Bericht	Seite 64
Wanderprogramm	Seite 66

Turnen

Kinderturnen im Südosten	Seite 70
--------------------------	----------

Breitensport

Basketball für Kinder	Seite 78
Breitensportprogramm	Seite 79

Clubfamilie

Unsere neuen Mitglieder	Seite 71
Info zur Geschäftsstelle	Seite 72
Übungsleiter-Info	Seite 73
Aufnahmeantrag	Seite 74
Freiwilligendienst im SWC	Seite 75
Wichtige Kontakte	Seite 76

Impressum

Ski- und Wanderclub 1946 e.V. Regensburg

www.swc-regensburg.de

E-Mail: kontakt@swc-regensburg.de

Geschäftsanschrift: Serpiliusweg 7, 93049 Regensburg

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

Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

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

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

Lektorat: Markus Eigenstetter

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

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

Druck: Aumüller Druck Regensburg; Auflage 1.600, erscheint vierteljährlich

VORSTANDSCHAFT UND AUSSCHUSS

VORSTANDSCHAFT

1. Vorsitzende	Dr. Ursula Breitkopf	0941 / 379 849 kontakt@swc-regensburg.de
2. Vorsitzender	Markus Eigenstetter	09404/64 06 94 markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
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	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	Weinweg
Mo: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	Königswiesen
Di: 16.30 – 18.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank	Sportpark Ost/Weinweg
Di: 17.30 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	Sportpark Ost/Weinweg
Di: 17.30 – 18.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Weinweg
Di: 17.30 – 19.30 Uhr	Lauf/Cross, Udo Reichl	Weinweg
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	U14/U18, Josef Koller	Sportpark Ost/Weinweg
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	Sportpark Ost/Weinweg
Di: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	Weinweg
Mi: 17.00 – 19.00 Uhr	Turnen für Stabhochspringer, Vroni Plank	Goethehalle/Weinweg
Mi: 17.30 – 19.15 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Goethehalle/Weinweg
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank	Sportpark Ost/Weinweg
Do: 17.30 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	
Do: 17.30 – 19.30 Uhr	Lauf/Cross, Udo Reichl	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	U14/U18, Josef Koller	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	
Do: 19.00 – 21.00 Uhr	Jedermann-/frau & Senioren, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter	
Fr: 16.00 – 17.30 Uhr	Sprint/Sprung, Hans Merkl	Sportpark Ost/Weinweg
Fr: 16.30 – 17.30 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	Sportpark Ost/Weinweg
Fr: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	Weinweg
Sa: 9.30 – 12.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	RT-Halle
Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Stabhochsprung, Josef Koller, Vroni Plank	RT-Halle
Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Stabhochsprung, Jan Ropohl	RT-Halle
Sa: 10.00 – 12.00 Uhr	Lauf/Cross, Udo Reichl	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	Schüler:innen 2016/2017/2018	
Do: 16.00 – 18.30 Uhr	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 Oktober 2025 Pause	Grundschule Prüfening (Ost)
Dienstag 16.30 – 18.00 Uhr	Spiel, Spaß und Leichtathletik – Vorschulkinder bis 4. Klasse Caro, Unathi, Laetitia, Anja, Zoe, Lucia, Hannah, Marie	Dienstag Goethehalle/ Weinweg
Mittwoch 16:15 – 17:15 Uhr 16:15 – 18:30 Uhr	4 Jahre bis Vorschulkinder Vorschulkinder bis 5. Klasse Kathi, Rebecca, Simon, Eliza, Julia, Caro, Christiane	Mittwoch Albertus–Magnus– Gymnasium/ Weinweg
Donnerstag 16:45 – 18:00 Uhr 16:345 – 18:00 Uhr	4jährige bis Vorschulkinder, Klara, Zoe, Leopold, Anton, Ferdi, Hannes Kinder–/Jugendtraining bei Seppi und Josefa (ab 9 Jahre)	Donnerstag Goethehalle/ Weinweg
	Info: Katharina Eigenstetter, Tel.: 0177/52 82 359 oder 0941/307 47 627 <- AnmeldeLink für das Wintertraining	Eventuelle Änderungen werden über den E–Mail–Newsletter bekannt gegeben!
Achtung!	Anmeldung im Yolowo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft	
Mi: 15.45 – 17.00 Uhr	Basketball für Kinder Jahrgänge 2012–2014, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de	Grundschule Prüfening
Do: 16.00 – 17.00 Uhr Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Eltern–Kind–Turnen für Kleinkinder und ihre Eltern, etk@swc-regensburg.de Neu: Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de	Grundschule Prüfening

Schwimmen

Mo: 17:00 – 21.00 Uhr	Schwimmtraining in festen Gruppen, nur mit vorheriger Anmeldung, aktuelle Infos über den Newsletter (siehe unten), Einteilung über schwimmen@swc-regensburg.de	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: 17:00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/1413596	Weinweg/ GS Prüfening Ost
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Skitraining der Renngruppe (7 – 16 Jahre), Kati Rödl, Eva Schillinger, bitte anmelden unter renngruppe@swc-regensburg.de	Ort wird nach Anmeldung noch bekannt gegeben

Wandern

Jeder 3. So im Monat 10.00 Uhr	Wanderungen und Radtouren 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

Mi: ab 17.30 Uhr	Auf den Kegelbahnen des Sportclubs Regensburg Kontakt: Angelika Wolski, 0941/7 43 47	Alfons-Auer- Straße 26
------------------	---	---------------------------

PROGRAMM - ÄNDERUNGEN

Änderungen im Sportprogramm: www.swc-regensburg.de

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

Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr 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	Power-Workout mit Britta Bofinger nur noch bis Ende September 2025 Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Weinweg Kraftraum am Weinweg
Di: 17.00– 18.00 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 Achtung! Halle hat sich geändert!	Weinweg/ GS Prüfening Ost Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache Alte Kreuzschule unten (Am Judenstein 1)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr Mi: 18.00 – 19.00 Uhr Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger Bodyfit mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Wolfgangschule, kl. Halle Weinweg GS Prüfening Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr Do: 20.00 – 22.00 Uhr Do: 18.00 – 19.30 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 Von-Müller-Gymnasium GS Prüfening West 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 & MORE

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



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





Terminübersicht 2025/2026

...wenn es Schnee gibt

Ski Alpin & Snowboard

Dienstag, 18. November 2025, 19.00 Uhr, vss. Schreiberhaus in Stadthof, Übungsleiterbesprechung – verpflichtend für alle Ski- und Snowboardübungsleiter!

12. – 14. Dezember 2025
Saisoneröffnungsfahrt mit Übungsleiterausfahrt nach Radstadt
Ausschreibung Seiten 16–17

24./25. Januar und 7./8. Februar 2026
Skikurs im Bayerischen Wald
Ausschreibung Seiten 18–19

30. Januar – 2. Februar 2026
Jugendskiausfahrt zum Hochficht
Ausschreibung Seite 21

20. – 22. Februar 2026
Familienausfahrt zum Lindenhof
Ausschreibung Seite 22–23

8. März 2026
Ausfahrt zum Hochficht
mit Clubmeisterschaften Ski Alpin
Ausschreibung Seite 25

Skitour

2.–6. Februar 2026
Gemütliche Skitouren
max. 1000 Höhenmeter mit moderaten technischen Anforderungen
mit Marianne Grassmann und Jürgen Kohl
Ausschreibung Seite 26

11.–13. März 2026
Skitourentage Vallelungo
Ausschreibung Seite 29

Renngruppe

Heranführung an den Rennlauf
mit Anna, Eva und Peter Schillinger,
Kati Rödl, Justus Hempel und Josef Aumüller

Interessenten bitte unbedingt am ersten
Wochenende teilnehmen (Sichtung)!

6./7. Dezember 2025
24./25. Januar 2026
7./8. Februar 2026
alle vss. Fieberbrunn und Umgebung



U30* AKTION



* KINDER, SCHÜLERINNEN, SCHÜLER UND STUDIERENDE BIS 29 JAHRE
IN BEIDEN KATEGORIEN: 10 EURO

HERBST 2025

28. SEPTEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÄDCHENCHOR
DOMSPATZEN

09. OKTOBER 2025 — 19:30 UHR

MAXJOSEPH —
NEUE VOLKSMUSIK
„NAU“

02. NOVEMBER 2025 — 19:30 UHR

MÜNCHNER
BACHFEST-ENSEMBLE
SOLISTEN UND CHOR DER KLANG-
VERWALTUNG, HANSJÖRG ALBRECHT
— „MIT PAUKEN & TROMPETEN“

FRÜHJAHR 2026

08. MAI 2026 — 19:30 UHR

THE MUNICH
HARMONISTS

28. JUNI 2026 — 19:30 UHR

CHRISTIAN BENNING
PERCUSSION GROUP
„BEATHOVEN“



ALLE TICKETS ONLINE UNTER:
WWW.REGENSBURG.DE/RATHAUSKONZERTE



Anmeldung:



Traditionelle
Fuchsjagd

für die ganze SWC-Familie
ausgerichtet von den Wanderern

Sonntag 12. Oktober 2025

Treffpunkt 14.00 Uhr Parkplatz
Seidenplantage auf den Winzerer Höhen

Ausklang im Spital Keller, Alte Nürnberger Straße

Ansprechpartner:

Übungsleiter:
Maria Aumüller
skilehrwesen@swc-regensburg.de

Snowboarder:
Hanni Blank
snowboard@swc-regensburg.de

Ski Alpin allgemein
Josef Aumüller
skialpin@swc-regensburg.de

Rennguppe:
Peter Schillinger
rennguppe@swc-regensburg.de

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

Save the Date:

SWC-Clubmeisterschaften

**Ski Alpin
und Snowboard**

am 8. März 2026

Start 11 Uhr

am oberen Zwieselberg,
Skizentrum Hochficht

Anmeldung Seite 17



Saisoneröffnungsfahrt vom 12. - 14. 12. 2025

Wochenendausfahrt (mit Übungsleiterausbildung) nach Radstadt

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

Unterkunft: Ferienhotel Stieglerhof mit Wellness-Oase in Radstadt

Busabfahrt: 12. Dezember 2024, 15:30 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg

Preise: Erwachsene (ab 16 Jahren):	198.– Euro
Jugendliche (10–15 Jahre):	150.– Euro
Kinder (7–9 Jahre):	130.– Euro
Kinder (4–6 Jahre):	115.– Euro

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

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

Information: per E-mail: markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder telefonisch: 09404/640694 oder mobil: 0157/8358 7777

Anmeldung:



Unter folgendem Link über das Buchungsportal Yolawo:

[https://
widgets.yolawo.de/w/68a1cb6d8ed2d2ccf3c13914](https://widgets.yolawo.de/w/68a1cb6d8ed2d2ccf3c13914)

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



Liftpreise:

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



Obertauern:

Erwachsene (20046 und früher): 125,00 Euro
Jugend (2007–2009): 105,00 Euro
Kinder (2010 u. jünger): 70,00 Euro

Zauchensee/Reiteralp (Ski amadé)

Erwachsene (2006 und früher): 135.– Euro
Jugend (2007–2009): 80.– Euro
Kinder (2020 – 2019): 55.– Euro

Anmeldeschluss:
Freitag, 28. November 2025





Ski- und Snowboardkurs

powered by **FLYERALARM**

Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen dürfen wir den Kurs nur für Mitglieder anbieten! Der Mitgliedsantrag muss daher zwingend spätestens beim Anmeldeschluss am 1. Dezember 2025 vorliegen.

Termine:

voraussichtlich **24./25. Januar** und **07./08. Februar 2026** (2x Sa/So)
Der genaue Termin wird in den nächsten Wochen über den Newsletter und die Yolawo-Anmeldung bekannt gegeben.

Teilnehmer:

Kinder: Alle Könnensstufen **ab 5 Jahren**

Anmeldung:

Nur über unser Anmeldeportal bei Yolawo
<https://widgets.yolawo.de/w/68a8962db74ad332dab6a4c7>
bis spätestens 31. Dezember 2025



Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 120 begrenzt und in den letzten Jahren war der Skikurs immer sehr schnell ausgebucht!
Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs.

Abfahrt:

8:00 Uhr Regensburg / Städtische Sportanlage am Weinweg

Rückkehr:

ca. 17:30 Uhr

Kursdauer:

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

Kursgebühr:

210,- € (inkl. Liftkosten von 90€)
Durch erhebliche Preissteigerungen bei den Busunternehmen und den Liftkarten sahen wir uns leider dieses Jahr gezwungen, die Skikursgebühr nach vielen Jahren anzupassen.
Der Betrag wird nach dem Skikurs abgebucht.
Bei Fehltagen verringert sich die Skikursgebühr nicht!
Familienermäßigung: Jedes 3. und weitere Kind bekommt 50 % Familienrabatt.

- Stornierung:** Bei Stornierungen nach dem 10.01.2026 werden wir eine Storno-Gebühr von 30 € einziehen, da kurzfristige Stornierungen einen organisatorischen Mehraufwand und erhöhte Kosten mit sich bringen.
- Ausrüstung:** Für die Ausrüstung ist von den Teilnehmern selbst zu sorgen. Bitte die Skibindung von einem Fachhändler einstellen, die Ski wachsen und die Kanten schleifen lassen.
Die Kinder müssen einen Skihelm tragen!
- Leitung:** Maria Aumüller, skilehrwesen@swc-regensburg.de
- Skigebiet:** Skigebiet Geißkopf
- Absagen:** Falls auf Grund unzureichender Schneebedingungen im Bayerischen Wald kein Skikurs stattfinden kann, wird der Kurs abgesagt oder verlegt. Grundsätzlich wird diese Entscheidung erst einen Tag vorher getroffen und per Mail über Yolawo bekanntgegeben.
- Selbstfahrer:** Treffpunkt für die Selbstfahrer ist auf dem [Parkplatz des Skigebietes](#) bei den [Skikursbussen](#) des SWC.
- Mitfahr-
gelegenheit:** Für die Eltern (bzw. andere Begleitpersonen) besteht [nach vorheriger Anmeldung bei Yolawo](#) Mitfahrgelegenheit im Bus. Die Anmeldung ist verbindlich.
Der Unkostenbeitrag in Höhe von 65,- € für beide Wochenenden wird mit der Skikursgebühr abgebucht.
- Hinweis:** Fotos vom Skikurs werden in den Clubnachrichten veröffentlicht.
Für die Fortgeschrittenen und Könnler findet am Sonntag, den 8. März 2026 die Ausfahrt zum Hochficht mit den Clubmeisterschaften Ski Alpin und Snowboard statt, siehe Seite 25



SPORT
HERRMANN

KIDS in >>
BEWEGUNG
Eine Initiative von INTERSPORT
www.inter-sport.de/kids

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

**Kinderski tauschen
statt kaufen!**

**Beim Kinderski-Tauschsystem
wächst der Ski mit!
1 x kaufen bis zu
7 x tauschen**



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

Exklusiv bei SPORT HERRMANN

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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **RedPark** · 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

 **INTERSPORT**
GRUPPE



Jugendausfahrt vom 30. Januar - 1. Februar 2026

Ein Wochenende im Ereignis-Haus Holzschlag am Hochficht

-
- Skigebiet:** Hochficht, 4161 Klafter am Hochficht
Unterkunft: Ereignis-Haus Holzschlag des Stiftes Schlägl
- Busabfahrt:** 30. Januar 2026, 16:00 Uhr an der Städtischen Sportanlage Weinweg
Rückkehr: 1. Februar 2026, ca. 20.00 Uhr
- Teilnehmer:** ab 14 Jahren, auch für junge Erwachsene
- Kosten:** 120 Euro, zusätzlich für den Zweitagespass am Hochficht ca. 90 Euro bis Jahrgang 2007 und 110 Euro ab Jahrgang 2006
- Leistungen:** Busfahrt und Übernachtung in Mehrbettzimmern, Vollpension, gemeinsames Abendprogramm
- Information:** per E-Mail: jugend@swc-regensburg.de
- Anmeldung:** Das Link für die Anmeldung über Yolawo wird über den Newsletter geschickt.

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

SWC- Familienskiausfahrt nach Spital am Pyhrn

vom 20. - 22. Februar 2026 (Faschingsferien)

Unterkunft: Jugendparadies Lindenhof
Weinmeisterstraße 28
A-4582 Spital am Pyhrn

Im Lindenhof sind SWC-Gruppen schon seit vielen Jahren willkommen. Es herrscht eine gute, harmonische und ausgeglichene Wohlfühlstimmung, die letztendlich die beste Basis für schöne und unvergessliche Erlebnisse ist. Im Lindenhof werden wir nicht nur „versorgt“, sondern mit Herz „umsorgt“. Von der persönlichen Betreuung bis zum gesunden Essen wird in dem familiengeführten Betrieb darauf geachtet, dass es den Gästen ganz einfach gut geht.

Region: Spital am Pyhrn liegt im „Nationalpark Kalkalpen“ am Fuße des Pyhrnpasses. Das „Garstner Tal“ ist nicht überlaufen und bietet schöne Naturerlebnisse, aber auch viele Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten.

Preise:

Erwachsene:	156,60 Euro
Jugendliche von 16 – 20 Jahren:	135,00 Euro
Kinder von 6 – 15 Jahren:	122,00 Euro
Kinder von 0 – 5 Jahren:	frei

Die Bezahlung erfolgt vor Ort im Lindenhof.

Leistungen: 2 Übernachtungen im Familien- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC
Reichhaltiges Frühstück und 3-Gang-Menü am Abend
Tourismusabgabe inklusive
Nutzung aller Angebote des Hauses (Sauna, Sporthalle mit Pit-Pat-Anlage, Naturteich am Haus zum Schlittschuhlaufen oder Eisstockschießen, hauseigenes Kino, Tischtennis, Kicker, gemütliche Aufenthaltsräume)

Anreise: Individuell mit Privat-Pkw

Skigebiete: Die Skigebiete Wurzeralm und Hinterstoder sind mit dem Auto in kurzer Fahrt erreichbar. Die Region bietet auch viele Möglichkeiten für Tourengerher.



Liftpass:

Tickets können im Onlineshop frühzeitig gekauft werden (je früher, desto billiger!) Mit den Premium-Mehrtageskarten kann in beiden Skigebieten gefahren werden.



Loipen:

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

Anmeldung:

Über das Buchungsportal Yolawo:
<https://widgets.yolawo.de/w/68a20b267d93efaab876822d>



Informationen unter:
markus.eigenstetter@swc-regensburg.de
oder 09404/640694
mobil: 0157/8358 7777



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



Saisonabschlussfahrt & Clubmeisterschaft@Hochficht

am 8. März 2026

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



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

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

Startnummernausgabe im Bus
Start: 11.00 Uhr Oberer Zwieselberg am Starthaus

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

Anmeldung: <https://widgets.yolawo.de/w/68b7da27d27c143613640e85>





Gemütliche Skitouren im SWC

2. - 6. Februar 2026 im Gadertal, Südtirol

Wir, Marianne Grassmann und Jürgen Kohl, geprüfte Skitourenführer im SWC Regensburg, wollen auch 2026 wieder gemütliche Skitouren anbieten und unsere Begeisterung für Skitouren an interessierte Vereinsmitglieder weitergeben. Wir bieten gemütliche Skitouren mit Komfort.

Das Motto: Genießen statt Höhenmeter sammeln. Wir unternehmen mit Euch Skitouren mit maximal 1000 Höhenmetern.

Unser Stützpunkt ist im SWC nicht ganz unbekannt. Es ist die Pension Odles im Gadertal in Südtirol. Es gibt dort nicht nur viele Skitourenmöglichkeiten, sondern auch einen sehr schönen Wellnessbereich

und gute Ladinische Küche. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.

Die familiär geführte Pension befindet sich in der Ortschaft Seres, bekannt für das Mühlental. Alle Zimmer verfügen über Balkon oder Terrasse, Dusche/WC und TV.

Dieses Angebot stellt eine gemütliche Alternative zu den schon seit über 10 Jahren stattfindenden Skitourtagen des SWC dar, die auch 2026 wieder durchgeführt werden.

Fotos:

*Jürgen Kohl (diese Seiten)
Jakob Aumüller (folgende Seiten)*

Wann: Montag, 02. Februar 2026 bis Freitag, 06. Februar 2026

Wo: <https://www.odles.it/de/>

Preis: pro Person für 4 Übernachtungen mit Halbpension und Skitourenführung:
360,00 €; hinzu kommt die „Tourist Tax“ pro Person und Tag 3,10 €

Anmeldeschluss: 31.12.2025

Anmeldung: per Mail an jürgen.kohl@hotmail.de

über Yolawo:

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/68aef7a833fac7746ea92945>

nur mit Anzahlung von 100,00 € auf folgendes Konto:

Jürgen Kohl, Postbank München

IBAN DE21 7001 0080 0223 9408 04

Begrenzte Teilnehmerzahl: 16.

Es gilt das Datum der Anmeldung bzw. Anzahlung.





SWC-Skitourentage

11.03.2026 bis 15.03.2026 im Langtauferer Tal

Die traditionellen Skitourentage 2026 führen in das Langtauferer Tal. Das Tal (italienisch Vallelunga), auch einfach Langtaufers genannt, befindet sich im Nordwesten Südtirols in Italien. Es zweigt bei Graun am Reschensee vom Vinschgau bzw. oberen Etschtal ab.

Unser Stützpunkt ist das Hotel Alpenfriede. Dort stehen uns 6 Doppelzimmer, ein 4-Bettzimmer und ein 3-Bettzimmer

mit Halbpension zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über Balkon, Dusche/WC und TV. Natürlich gibt es auch einen Wellnessbereich im Hotel.

Das Langtauferer Tal und der Reschenpass bieten viele wunderbare Skitourenziele. Marianne Grassmann; Domink Schmeer und Jürgen Kohl werden wieder als Tourenführer unterschiedliche Gruppen betreuen.

Wann: Mittwoch, 11. März 2026 bis Sonntag, 15. März 2026

Wo: <https://www.alpenfriede.it/>

Preis: pro Person für 4 Übernachtungen mit Halbpension und Skitourenführung: 400,00 €

Anmeldeschluss 31.12.2025



Anmeldung per Mail an jürgen.kohl@hotmail.de über Yolawo

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/68aef80033fac7746ea92a48>

nur mit Anzahlung von 150,00 € auf folgendes Konto:

Jürgen Kohl

Postbank München

IBAN DE21 7001 0080 0223 9408 04

Begrenzte Teilnehmerzahl: 16.

Es gilt das Datum der Anmeldung bzw. Anzahlung.



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

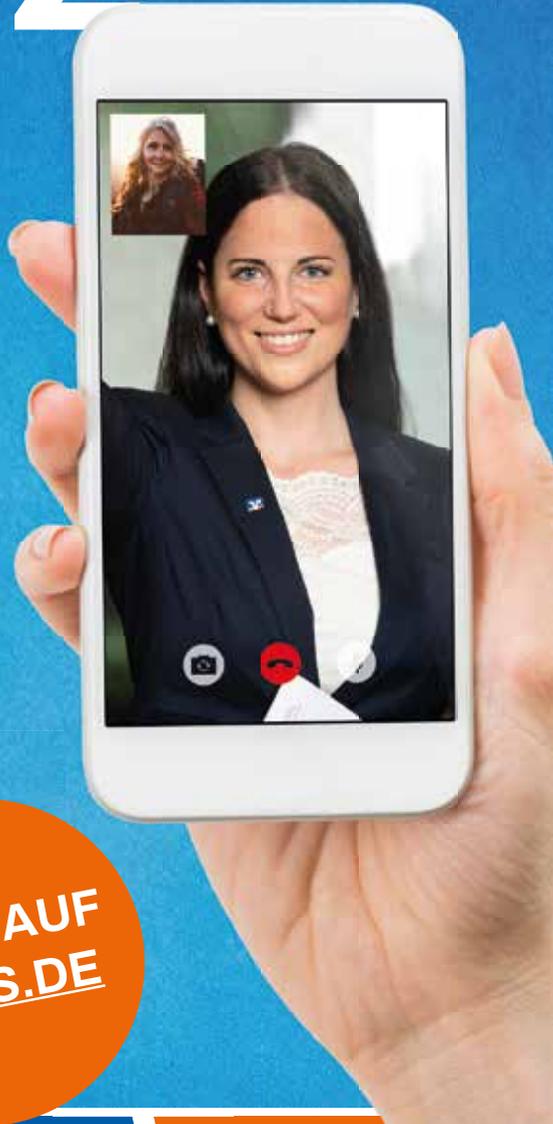
Meine Nummer Eins

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**

Leichtathletikhalle im Sportpark Ost

Eine neue Dimension für die Regensburger Leichtathletik

Am 28. Juli 2025 wurde sie feierlich eröffnet, die neue Leichtathletikhalle an der Zeißstraße, und die ersten Sportler waren unsere Schülerteams, die den Gästen der Eröffnungsfeier mit einem Hürdenballett und Stabhochspung-ABC einen stimmungs- und schwungvollen Eindruck von den neuen Trainingsmöglichkeiten vermittelten.

Im Verbund mit dem neuen Schwimmbad im Sportpark Ost geplant und erbaut

*Hürdenballett zu m Sirtaki
und die SWC-Spartenwarte in der neuen Halle
Fotos: Breitkopf*





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



eröffnet die Halle Trainingsmöglichkeiten für alle Disziplinen der Leichtathletik einschließlich einer 200m-Rundbahn, einer Hundertmeterbahn und einer wettkampftauglichen 60m-Bahn in der Mitte. Da sie auf einer Tribüne im ersten Stock bis zu 199 Besuchern Platz bietet, können hier auch kleinere Hallenwettkämpfe ausgerichtet werden.

Wir freuen uns auf die erste Wintersaison, in der unsere Leichtathleten vor Ort auf hohem Niveau trainieren können!



Erstmals leuchtet es rot in der gelben Leichtathletikhalle - Kathi Ertl mit den SWC-Schülern

Ursula Breitkopf

IT-SERVICE & BETREUUNG FÜR UNTERNEHMEN.

KOMPETENT, ZUVERLÄSSIG UND ERREICHBAR.

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

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

Einfach so, weil ihre IT uns wichtig ist.

KKIT Kernkompetenz-IT Systemhaus GmbH

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

info@kernkompetenz-it.de

www.kernkompetenz-it.de



KERNKOMPETENZ IT



Microsoft
Partner

vmware®

Trainervorstellung: Stephan Hartmann

Ab sofort gibt's Tipps und Tricks zum mentalen Training



*Stephan Hartmann unterstützt Euch sportpsychologisch
Foto: Photo-Studio Büttner*

Hallo,
mein Name ist Stephan Hartmann, ich bin 51 Jahre alt, leitender Angestellter in der Automobilzulieferindustrie, glücklich verheiratet und Vater von zwei jungen Erwachsenen, die ebenfalls in der Leichtathletik aktiv sind. Viele haben mich bestimmt schon in den letzten beiden Jahren mit meiner Familie im Wettkampfbüro kennengelernt. Daneben unterstütze ich seit März 2024 als ausgebildeter C-Trainer Leistungssport verschiedene Trainingsgruppen in der Leichtathletik.

Als sportpsychologischer Experte in Ausbildung, zertifiziert durch die Arbeitsgemeinschaft der Sportpsychologen und

dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft, möchte ich auf ein neues spartenübergreifendes Angebot für den Breiten- und Leistungssport aufmerksam machen, welches ich für unseren Verein ermöglichen darf.

Wozu aber eine sportpsychologische Unterstützung? „Im Training lief alles optimal, im Wettkampf oder Spiel ist dann alles anders.“ – wer kennt diesen Satz nicht? Dabei verlieren Sportlerinnen und Sportler nicht ihre Fähigkeiten. Sie verlieren das Vertrauen, ihre Fähigkeiten hier und jetzt abrufen zu können. Jedoch kommt es aber nicht nur auf die mentale Stärke an, sondern auf eine möglichst umfassende Förderung in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwirksamkeit und –regulation sowie Stressbewältigung und Wohlbefinden.

Interesse oder Fragen? Einfach anrufen (0170/5683770) oder eine e-Mail schreiben (post@hartmanns.de).

Stephan Hartmann

Sparkassen-Gala

Unsere Athleten beim
Top-Event im Unistadion
am 14./15. Juni 2025

Rechte Seite:

Celine Ruß über 400m

Hans Merkl und Stephan Hartmann
mit ihren Schützlingen

Fotos: Claus Habermann



Von oben links
im Uhrzeigersinn:

Jana Vogel und
Lea Wenninger über 3000m

Kilian Schwarzensteiner
über 800m

Manja Boldt über 800m in PB

Fotos: Claus Habermann



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:



Anton Reisinger verpasst knapp das Stockerl

Bayer. Hindernis-Meisterschaften in Ingolstadt am 6. Juni 2025

Ein erfolgreiches Hindernis-Debut lieferte Anton Reisinger im 1.500 Hindernislauf bei den Bayerischen Meisterschaften in Ingolstadt ab. Der noch der M14 angehörende Nachwuchs-Athlet belegte Platz vier im M15-Wettbewerb mit 5:48,20 min.

Einen tollen zweiten Platz gab es für Jana Vogel im stark besetzten 3000m-Frauenlauf mit 10:32,21 min.

Josef Koller

Augustin Grünwald und Lea Schmied auf dem Stockerl

Zwei SWC-Nachwuchs-Medaillen bei Süddeutscher in Kandel, 20. - 22. Juni 2025

Silber und Bronze schnappten sich Augustin Grünwald und Lea Schmied bei den diesjährigen Süddeutschen U23/U16 Meisterschaften in Kandel/Pfalz. Augustin musste sich mit dem Speer in der M15 dabei mit 55,10m nur Aron Tepel vom ASV Landau/Pfalz (61,71m) geschlagen geben, konnte aber seinen drittplatzierten bayerischen Dauerrivalen Louis Jungblut (53,42m) vom TSV Unterhaching in Schach halten.

Hatte man beim SWC noch auf die Medaille für den Schützling von Wurftrainer Martin Bauer gehofft, so kam die zweite Medaille, in Bronze, für W14-Kugelstoßerin Lea Schmied völlig unerwartet.

In ihrem letzten Versuch verbesserte sie sich noch auf 10,75m und sprang damit als Dritte aufs ersehnte Stockerl. Sie komplettierte damit ein rein bayerisches Podium mit der Siegerin Jule Wechsler (LG Lkrs. Roth) und der Silbermedaillengewinnerin

Pia Deml vom TV Geisenfeld. Im Diskuswerfen blieb Lara mit 21,49m und Platz 12 etwas unter ihren Möglichkeiten.

Grund zur Freude hatten zwei SWC-Nachwuchssprinter: Sowohl Vanessa Tuma in der W15 mit 13,08 sec. als auch M15-Sprinter Ben Biermann mit 12,18 sec. erreichten die Zwischenläufe. Nele Simon wurde über 300m Hürden mit neuem Hausrekord (49,32 sec.) Zwölfte, über 800m belegte sie mit 2:28,32 min. Platz 13.

2:15,92 bedeuten für U23-800m-Läuferin Celine Ruß den fünften Platz. Mit 60,98 wurde sie über die Stadionrunde 21. Sprinterin Magdalena Helfer konnte sich über einen weiteren Hausrekord freuen: 25,25 sec. über 200m bedeuteten Platz neun. Über die 100m lief sie bei starkem Gegenwind 12,73 sec.

Josef Koller



Kilian Schwarzensteiner läuft 1500m unter vier Minuten

Weitere Top-Ergebnisse bei Neustädter Läufermeeting am 27./29. Juni 2025

Mit 3:59,35 Minuten gewann Kilian Schwarzensteiner die 1500m beim Neustädter Läufermeeting vor dem Tschechen David Spindler und blieb erstmals unter vier Minuten. Über 3000m liefen Simon Baumann und Joachim Baumer in 9:18,55 bzw. 9:45,49 Min. auf die Plätze fünf und sechs. Valentin Schedel lief die 800m in 2:06,50 min. Jens Wulff absolvierte die 400m in 68,03 sec.

Bei den Frauen lief Jana Vogel die 3000m in 10:16,06 und musste sich nur der Tschechin Vladimira Sacherova geschlagen geben, Lea Wenninger lief sehr gute

4:46,66 min. über die 1500m und sprang als Dritte ebenfalls aufs Stockerl.

Anton Reisinger blieb mit tollen 2:22,65 min. über die 800m der U18 nur ganz knapp über seiner PB.

Josef Koller



**Simon Baumann, Joachim Baumer
und Anton Reisinger
beim Neustädter Läufermeeting
Fotos: Claus Habermann**

Augustin Grünwald holt Bronze bei Deutscher

Speerwurf Medaille bei M/W15-DM in Ulm, 4. - 6. Juli 2025

Gleich mit einem Paukenschlag startete SWC-M15-Speerwerfer Augustin Grünwald bei den Deutschen U23/U16-Meisterschaften in Ulm. Mit 60,10m gleich im ersten Versuch verbesserte er seine persönliche Bestleistung, warf erstmals über 60m und lag zunächst in Führung.

Im dritten Versuch konnte ihn sein bayerischer Dauerrivale Louis Jungblut vom TSV Unterhaching mit 60,91m knapp überholen und erst im letzten Durchgang zog Aron Tepel vom ASV Landau mit 60,20m noch ganz knapp an ihm vorbei.

Nichtsdestotrotz war die Freude bei ihm und seinem Speerwurf-Trainer Martin Bauer riesig: „Bestleistung genau zum Saisonhöhepunkt bei der Deutschen, besser geht’s doch nicht,“ so das Statement von seinem Trainer. Das Stockerl war übrigens genauso besetzt wie bei der Süddeutschen vor zwei Wochen, nur die Reihenfolge etwas verändert.

Auch die zweite SWC-Starterin, 800m-Läuferin Celine Ruß konnte überzeugen: Mit 2:17,39 Min. wurde sie Fünfte in ihrem Vorlauf und verpasste nur knapp das Finale der besten Acht.

Josef Koller

Augustin Grünwald mit dem Speer und Celine Russ über die 800m

Foto: Claus Habermann





Kilian Schwarzensteiner dreifacher Bayerischer Meister der Masters

Gelungene Veranstaltungen am Weinweg und in Wiesau, 4./5. Juli 2025

„Eine rundum gelungene Veranstaltung,“ BLV-Seniorenwart Willi Wahl war voll des Lobes für das SWC-ORGA-Team um Peter Nußbaumer und Stephan Hartmann. Voll des Lobes war er auch für das Gartenamt, das den wunderschönen Blumenschmuck für die Siegerehrung bereitgestellt hatte. Und auch die SWC-Masters-Athleten ließen es richtig krachen: 7x Gold, 9x Silber und 9x Bronze war die Ausbeute des SWC-Masters-Teams an diesem Wochenende. Dabei waren freitags und samstags die Sprung-, und Laufdisziplinen in Regensburg am Weinweg auf der Tagesordnung. Am Sonntag fanden in Wiesau die Wurfdisziplinen und die 1500m statt.

Für ein weiteres Highlight sorgte Monika Zehrt, 1972 Doppel-Olympiasiegerin über 400m und 4x400m, die einen Großteil der Siegerehrungen übernahm.



Gleich dreimal stand SWC-Aushängeschild Kilian Schwarzensteiner ganz oben auf dem Stockerl: Er gewann in der M35 die 800m (1:57,81 min.) und die 1500m (4:13,28 min.) und gemeinsam mit Valentin Schedel, Frederic Maiwald und Joachim Baumer auch noch unerwartet die 4x100m-Staffel. (50,20 sec.).

Für weiteres SWC-Gold sorgten M65-5000m-Läufer Georg Bayerl (21:10,41 min.), M70-Stabhochspringer Andi Perzl (1,80m), die M60-4x100m-Staffel mit Bernd Pegoretti, Franz Stadler, Uwe Höckele und Josef Eberl und natürlich Jana Vogel, über die 5000m der W30 für das einzige Frauen-Gold holte.

Für Silber sorgten die 800m-Läufer Valentin Schedel (M30/2:07,36 min.) und Richard Gottschalk (M35/2:44,59 min.), über 5000m Simon Baumann (M30/16:25,66 min.), Daniel Teubner (M40/17:15,62 min.) und Conny Boldt (W50/20:03,41 min.), M60-Stabhochspringer Josef Eberl (2,50m), Bernd Pegoretti im Dreisprung (M60/8,85m), M70-Hürdenläufer Andi Perzl (21,65 sec.) sowie die M40-4x100m-Staffel mit Jens Wulff, Tobias Schmidt-Wilcke, Enrico Amelang und Marcus Eibl.

Bronze gewannen die 800m-Läufer Jens Wulff (M40/35,68 min.) und Tobias Schmidt-Wilcke (M50/2:19,37 min.), nochmals Jens Wulff über die 1500m (5:28,76 min.), über die 5000m Joachim Baumer (M50/17:26,09 min.), Uwe Höckele (M65/24:05,25 min.) und Sandra Amelang (W50/23:01,94 min.), sowie die Werfer Franziska Sedlmeier (W30/Kugel/7,58 m) und zwei Mal Franz Sedlmeier (M55/Kugel 8,44m/Diskus 27,80m).

Weitere Top Platzierungen schafften als Vierte Thomas Kinader (M35/5000m 17:08,78 min.), Bernd Pegoretti (M60/Weit 3,73m), Andi Perzl (M70/Weit 3,82m), Franziska Sedlmeier (W30 Diskus/22,48 m/

Speer 24,41m), als Fünfte Josef Eberl (M60 Hoch/1,35m) und Andi Perzl (M70/100m 18,05 sec.) und nochmal Bernd Pegoretti als M60-Hoch-Sechster (1,32m).

Josef Koller

Elf Titel und 25 Medaillen in Eschenbach

Vanessa Tuma, Lea Schmied und Augustin Grünwald top am 12. Juli 2025

Elfmal Gold, siebenmal Silber und siebenmal Bronze war die Ausbeute der SWC-Nachwuchs-Leichtathleten bei den diesjährigen U16/U14-Oberpfalzmeisterschaften in Eschenbach. Gleich viermal mit Gold dekoriert wurde dabei in der M15 einmal mehr Augustin Grünwald. Unangefochten gewann er die Wurfdisziplinen mit der Kugel (13,06m PB), dem Diskus (37,77m PB) und natürlich mit seinem Paradegerät, dem Speer (55,48m). Mit seinen Staffellokollegen Ben Biermann, Ferdinand Spielbauer und Simon Dörfler gab es zudem Gold über die 4x100m.

Auch Ben Biermann schnappte sich über die 300m mit 38,90 sec. eine weitere Goldmedaille, über die 100m wurde er mit neuer PB von 12,00 sec. Dritter. Silber gab es für Ferdinand Spielbauer über die Hürden (13,90 sec. PB) und Valentin König steuerte drei weitere M15-Bronzemedailles bei, mit 1,73m im Hochsprung (PB) sowie über die Hürden (16,73 sec.) und mit dem Diskus (16,93m). Platz vier erreichte Simon Dörfler mit guten 12,66 sec. über die 100m.

Sein weibliches Pendant in der W15 war Vanessa Tuma, die dreimal Gold holte,

die über die 100m mit 12,97 sec. erstmals unter 13 sec. blieb, die 300m in guten 42,91 vor Teamkollegin Nele Simon (43,30 sec.) gewann, und zusammen mit Nele sowie Mia Müller und Magdalena Stenzel in 51,30 auch in der Staffel erfolgreich war. Nele verpasste als Vierte trotz neuem Hausrekord (13,55 sec.) knapp das Stockerl. Das schaffte als Dritte Charlotte Woske über die Hürden (13,46 sec. PB). Eine zweite Bronzemedaille gab es auch für sie über die 4x100m. Franziska Breunig wurde mit PB von 7,22m Kugel-Siebte.

Ebenfalls dreimal Gold gab es für Lea Schmied in der W14 mit 10,00m im Kugelstoßen, 28,68m (PB) im Diskuswerfen und 29,51m (PB) mit dem Speer. Über die 4x100m wurde sie gemeinsam mit Franziska Breunig, Greta Kisling und Charlotte Blodau Fünfte. Silber gab es für Greta Kisling mit der Kugel (7,66m) und Bronze für Karo Zinchenko über die Hürden (14,33 sec. PB). Charlotte Blodau wurde 800m-Fünfte. (2:53,74 min. PB).

In der M13 wurde Rudi Rübens „Mister Silber“ mit vier Silbermedaillen und 4x PB. Dabei ging es mit dem Diskus (22,21m)



und der Kugel (6,35m) nur knapp an Gold vorbei, die weiteren Medaillen holte er mit dem Speer (20,58m) und über die Hürden.

Die U14-Mädels mit Johanna Aumüller, Mira Kleisch, Alma Weiß und Paula Tausendpfund verpassten in der Staffel als Vierte knapp das Stockerl (43,04 sec.), ebenso Lisa Philippons als Kugel-Vierte (7,7,21m PB).

Rosa Grünwald schaffte zweimal PB mit Kugel (6. 6,08m) und Diskus (6,16,49m). Paula wurde Fünfte über die 800m und Johanna, Mira und Alma schafften jeweils PB über die Hürden und die 75m.

Josef Koller



Bayerische Meisterschaften in Hösbach, 19./20. Juli 2025

Katharina Auer mit PB über 400m

Magdalena Helfer wird Zweite über 200m

Celine Ruß am 800m-Start

Simon Kürzinger läuft über 800m auf den zweiten Platz

Foto: Claus Habermann

KILA-Teams bei Post Süd erfolgreich

Alle Altersklassen am 11. Juli 2025 fürs Finale qualifiziert

Mit fünf Teams traten die SWC-KILAS bei der 2. Kreisschülerrunde bei Post Süd an. Alle Teams schlugen sich ausgezeichnet und wir konnten uns in allen drei Altersklassen fürs Finale qualifizieren.

Die Kolibris holten in der U8 Silber. Dabei konnten sie die meisten Disziplinen gewinnen, ein kleiner Patzer in der Einbein-Hüpfstaffel kostete Gold, aber die Kinder konnten sich über Silber richtig freuen.

Ähnlich ging es den Tigern in der U10. Ausgerechnet mit dem Flatterball mussten

sie mit Platz vier vorliebnehmen und landeten knapp auf dem Silberrang. Ausgezeichnet schlugen sich die Panther mit Platz vier.

In der U12 mussten beide Teams mit Minimalbesetzung antreten, es gab keine Streichresultate. Trotzdem schlugen sich die Teams mit den Pumas auf Platz fünf und den Löwen auf Platz sieben wacker. Durch den 1. Platz in der ersten KILA-Runde ist aber auch die U12 qualifiziert fürs Finale.

Josef Koller

SWC Ultra Trail Läufer in Topform

15 Medaillen bei Bayerischer in Veitshörsheim am 12. Juli 2025

Wieder einmal versammelte sich Bayerns Ultra-Trail-Elite in Veitshörsheim beim mittlerweile 10. Maintal Ultra Trail Run. 30km und 750 Höhenmeter waren zu bewältigen. Und zum fünften Mal bereits fanden in dem Rahmen die Bayerischen Meisterschaften statt. „5x Gold, 7x Silber und 3x Bronze,“ verkündete SWC-Lauftrainer Udo Reichl stolz die diesjährige Ausbeute seines Laufteams.

Allen voran wieder einmal die SWC-Damen: In der Besetzung Lisa Witzel, Sonja Hackl und Stephanie Bötzl holten sie Teamsilber in der Frauenwertung hinter dem PTSV Rosenheim und vor dem TSV Staffelstein.

Zusätzlich gab es Gold für die Drei in der AK-Wertung W35/40/45. In den Einzelwertungen gab es Gesamt-Platz fünf und W35-Silber für Lisa Witzel, Platz acht und W45-Gold für Sonja Hackl und Platz neun sowie W45-Silber für Stephanie Bötzl.

SWC II mit Sandra Amelang, Samira Breidenbach und Regina Graf landete auf Platz Vier der Frauenwertung. Zusätzlich W50-Gold gab es für Sandra Amelang, Samira Breidenbach und Manuela Lugner, die in der Reihenfolge Silber, Bronze und Platz vier in der W50-Wertung belegten. Regina Graf gewann Gold in der W70, in der W60 belegte Petra Bayerl Platz vier.



Da wollten die Männer natürlich nicht zurückstecken. In der Gesamtwertung landeten David Wieland, Joachim Baumer und Markus Eibl auf dem Bronzerang hinter dem Laufteam Bayern und dem TG Kitzingen und direkt vor SWC II mit Andi Mokroß, Georg Bayerl und Enrico Amelang, die Platz vier belegten.

Team-Silber dann in der M35/40/45 Wertung für David Wieland, Markus Eibl und Andreas Mokroß.

In der Männerwertung wurden David Wieland und Joachim Baumer Sechster und Siebter.

M65-Gold gab es für Georg Bayerl, Markus Eibl (M40) und Enrico Amelang (M50) holten Silber und David Wieland M35-Bronze. Auf Platz vier landeten Andi Mokroß in der M35 und Thomas Seidl in der M50.

Josef Koller

Wertvolle Erfahrungen für Magdalena Helfer und Simon Kürzinger

Deutsche Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid am 11.-13. Juli 2025

Zwei Nachwuchsathleten aus der Trainingsgruppe von Hans Merkl hatten die Quali für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Bochum erreicht. Beide schlugen sich achtbar und sammelten wertvolle Erfahrungen.

Magdalena Helfer erreichte dabei gute 12,38 sec. über die 100m und 25,42 sec. über die 200m und lag damit jeweils nur knapp unter ihren Hausrekorden. Simon Kürzinger musste erfahren, wie

hart es in diesen Rennen zugeht, nach ca. 300m erhielt er einen gewaltigen Remppler, der ihn ans Ende des Feldes zurückwarf. Den Rückstand konnte er im Schlussspurt nicht mehr aufholen, trotzdem lief er noch beachtliche 1:59,17 min.

Josef Koller

Celine Ruß und Augustin Grünwald auf dem Stockerl

Bayerische U23/U16-Meisterschaften am 26. Juli 2025 in Ingolstadt

Celine Ruß und Augustin Grünwald holten je zwei Medaillen bei den Bayerischen U23/ U16-Meisterschaften in Ingolstadt. Dabei musste sich Celine in der U23 zweimal nur

denkbar knapp im Schlussspurt über 800 und 1500m geschlagen geben. Bronze über 800m (2:18,68 min) und Silber über die 1500m (4:55,59 min.) waren ihre Ausbeute.

Zweimal Silber holte sich Augustin Grünwald in der M15, im Speerwurf mit 57,21m hinter Dauerrivale Luis Jungblut und mit neuem Hausrekord von 13,50m im Kugelstoßen. Ebenfalls neue PB und Platz sieben gab es mit dem Diskus und 37,91m.

Knapp das Stockerl verpasste Ben Biermann mit guten 39,01 sec. über die 300m als Vierter, über 100m erreichte er mit 12,29 sec. das B-Finale.



Platz Fünf gab es im Hochsprung der U23 für Kathrin Kaufmann, den gleichen Platz schaffte W14-Kugelstoßerin Lea Schmieid mit 10,89m. Im Diskuswerfen wurde sie Sechste (25,40m), mit dem Speer verpasste sie als Neunte knapp das Finale (27,64m).



Vincent Schäfer lief gute 11,58 sec. über die 100m. Krankheitsbedingt blieben Magdalena Helfer (100m 12,60 sec.) und Nele Simon (300m/44,36 sec.) etwas unter ihren Möglichkeiten. Sina Straube wurde 16. im Vier-, bzw. Siebenkampf der U18.

Die beiden U23-Staffeln mit besten Medaillenaussichten wurden leider wegen Wechselfehlern disqualifiziert.

Josef Koller

Sina Straube, Ben Biermann, Simon Kürzinger, nochmal Sina und Celine Ruß bei den Bayerischen in Ingolstadt

Fotos: Claus Habermann



Zwölf OM-Titel beim Jedermannzehnkampf

SWC-Mehrkämpfer holen am 2./3. August 2025 am Weinweg 27 Medaillen,

Zwölf Titel und insgesamt 27 Medaillen war die Ausbeute der SWC-Mehrkämpfer bei den diesjährigen Mehrkampf Oberpfalzmeisterschaften, traditionell im Rahmen des Zehnkampfes ausgerichtet. Einen ganz tollen Mehrkampf lieferte dabei Augustin Grünwald in der M15 ab, der sowohl den Vierkampf mit 2.013 als auch den Neunkampf mit 4.736 Punkten gewann und in einigen Disziplinen sogar seine Trainer verblüffte.

Zusammen mit den Teamkollegen Ben Biermann (3. M15/1.790 P.), Ferdinand Spielbauer (4. M15/1.532 P.) Anton Reisinger (2. M14/1.540 P.) und Hannes Bahnmüller (3. M14/1.484 P.) gab es dazu Vierkampf-Teamgold, beim Neunkampf-Team-Gold zählten noch Anton Reisinger als M14-Neunkampf Oberpfalzmeister und Rudi Rübens (M 4 2. Neunkampf) zum Team. Valentin König wurde M15-Fünfter.

Dreimal Gold und einmal Silber errang Annika Bruischütz. Gold gab es im Siebenkampf (3.408 P.), dazu Silber hinter Teamkollegin Sina Straube im Vierkampf. Dazu gab es sowohl Vierkampf-Team-Gold für Sina (2.272 P.), Annika (2.160 P.), Lena Bruischütz (3./1.930 P.) Maria Lankes (4./1.633 P.) und Klara Tausendpfund (5./1.191 P.) als auch Siebenkampf-Team-Gold zusammen mit Lena Bruischütz (2./3.377 P.) und Maria Lankes (3./2.701 P.). Klara belegte Platz vier (2.188 P.).

Auch in der U16 gab es zweimal Team-Gold, im Vierkampf für Charlotte Woske (3. W15/1.778 P.), Lea Schmied (4. W14/1.709 P.), Nuria Poeck (5. W14/1.608 P.), Karolina Zinchenko (7. W14/1.604 P.) und Alma Weiß (8. W14/1.523 P.) vor SWC II mit Franziska Breunig (5. W15/1.517 P.), Amelie Sartip (9. W14/1.491 P.), Jana Monosov (11. W14/1.404 P.) Lilly Gubler (12. W14/1.400 P.) und Charlotte Blodau (13. W14/1.394 P.). Paula Tausendpfund (1.216 P.) und Magdalena Macht (1.212 P.) belegten in der W14 Platz 15 und 16. Im Siebenkampf Gold-Team waren Charlotte Woske (2. W15/3.079 P.), Franziska Breunig (4. W15/2.678 P.) und Charlotte Blodau (3. W14/2.549 P.). Magdalena Macht belegte Platz Sechs (2.048 P.).

Zweimal Silber holte in der U18 Tomas Simon Pongratz im Fünfkampf (2.380 P.) und Zehnkampf (4.266 P.), Leo Spielbauer belegte Platz vier (5-K/2.072 P.) und holte Zehnkampf Bronze (3490 P.). In der U20 gab es Silber für Marius Humig (5-K/2.897 P.) und bei den Frauen schnappte sich Celine Ruß die Bronzemedaille (7-K/3624 P.).

Josef Koller

Anmeldung:



Traditionelle
Fuchsjagd

für die ganze SWC-Familie
ausgerichtet von den Wanderern

Sonntag 12. Oktober 2025

Treffpunkt 14.00 Uhr Parkplatz
Seidenplantage auf den Winzener Höhen

Ausklang im Spitalkeller, Alte Nürnberger Straße



148 Könige der Athleten am Weinweg

31. SWC Jedermann Zehnkampf am 2. und 3. August 2025

„Ich begrüße Euch herzlich zum 31. Regensburger Jedermann Zehnkampf,“ so die Eröffnungsworte von Stadionsprecher Ralf Scheuerer, der gemeinsam mit Norbert Lieske die Moderation für das Wochenende übernommen hatte. Er war auch der Hauptinitiator 1995, als der Regensburger Jedermann ins Leben gerufen wurde. 72 Teilnehmer waren es damals, 2025 waren über 160 Starter gemeldet, und stolze 148 Finisher konnten sich das begehrte Jedermann-T-Shirt überstreifen.

Alle zehn Disziplinen müssen dabei absolviert werden. Am ersten Tag die 100m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung und der 400m-Lauf. Am 2. Tag folgen die Hürden, Diskus, Stab, Speer und der abschließende 1500m-Lauf. Erleichterung für die Jederfrauen und -Männer gibt es nur mit den Höhen im Hürdenlauf.

Das besondere Flair am Weinweg hat sich in der Szene rumgesprochen: Wieder waren zahlreiche Teilnehmer aus ganz Deutschland, aber auch aus Italien, Österreich und der Schweiz angereist. Bereits zum dritten Mal in Regensburg am Start: Geraldine Finnigan aus Irland, ihr Ziel: der Weltrekord in der Altersklasse W60, den sie am Ende nur um ein paar Pünktchen verpasste.

Das war wohl hauptsächlich dem Wetter zuzuschreiben, das auch das ORGA-Team um Peter Nussbaumer und Stephan Hartmann immer wieder vor Herausforde-

rungen stellte. Trotzdem fiel am Sonntag um 20:30 Uhr der Startschuss für den letzten 1500m-Lauf in der Profiriege, in der Niklas Kretschmer von der LG Steinlach – Zollern mit stolzen 6.584 Punkten das Top-Resultat des Tages ablieferte. Beste Jederfrau nach Geraldine Finnigan war Julia Roll aus Mannheim. Die besten Regensburger waren beide vom SWC: Kathi Ertl und Sebastian Seifert.

Teilnehmerstärkster auswärtiger Verein war diesmal die SG Eintracht Bräunsdorf, eine 800-Seelen-Gemeinde aus Sachsen, die mit 22 Teilnehmern angereist war. „In Bräunsdorf ist es heute ganz schön leer, die sind ja alle hier in Regensburg,“ so der Kommentar von Ralf Scheuerer, wenn auf der Laufbahn wieder mal die blauen Trikots besonders auffielen. Ältester Teilnehmer 2025 war Georg Kinateder aus Hauzenberg mit 79 Jahren, der jüngste ein Lokalmatador vom SWC Regensburg, der 9-jährige Vincent Rykala, der stolze 838 Punkte schaffte und sofort die 1.000-Punkte-Marke als Ziel für 2026 nannte.

Zum Abschluss bedankte sich SWC Vorsitzende Ursula Breitkopf bei den unzähligen Helfern – fast so viele wie Teilnehmer – und wünschte eine gute Heimreise. Und viele auswärtige Athleten, vor allem auch aus dem Ausland, kündigten bereits ihren Start zum 32. Zehnkampf 2026 an.

Josef Koller

LEICHTATHLETIK



Mehrkampf ist Helfertag!



Ohne ganz viele Helfer geht gar nichts im Mehrkampf - großen Dank an alle Unterstützer!

Fotos: Lisa Morawitz, Emma Wittmann, Maria Aumüller, Ursula Breitkopf

LEICHTATHLETIK



In den Zehnkampfriegen herrscht Teamgeist. Frida und Maria helfen bei den Siegerehrungen.



Vincent Rykala in der blauen Woge der Zehnkämpfer der SG Eintracht Bräunsdorf.

Am Sonntagabend war Erfindungsreichtum gefordert, um die Zeitmessenlage wach zu halten (unten).

Nach einem Zehnkampf schmeckt auch den Spartenwarten ein sehr verdientes Feierabendbier.



Richard Gottschalk läuft PB und DM-Quali

Top-Ergebnisse beim Leichtathletikabend im Dante-Stadion und beim Adizero Track Festival, 30. Juli und 9. August 2025 in München

Eine ganze Reihe guter Ergebnisse erzielten wieder einmal die Läufer aus Udo Reichls Laufteam. Allen voran Richard Gottschalk, der erst trotz PB im Dante-Stadion mit 2:11,58 die DM-Quali knapp verpasste. Ein paar Tage später gab es beim Adizero Track Festival nochmals eine Steigerung auf 2:09,34 min. und die DM-Norm war abgehakt. Ebenfalls 800m PB für Tobias Schmidt – Wilcke mit 2:18,59 min.

Grund zur Freude auch bei Manja Boldt: Sie verbesserte sich um über 5 sec. Auf die 1500m, blieb mit 4:59,98 min. erstmals unter fünf Minuten und belegte zudem Platz Zwei im Dantestadion. Jens Wulff lief im Dante 68,50 sec. über die 400m und konnte sich im Adizero auf 67,05 sec. (SB) steigern. Und Matthias Schuderer erreichte gute 10:45,11 min. über die 3000m in seinem ersten Bahnrennen.



Josef Koller





Kilian Schwarzensteiner Deutscher Doppelmeister

M35-800m- und 1500m-Titel bei den Deutschen Masters in Gotha

Zwei souveräne Siege feierte SWC-Läufer Ass Kilian Schwarzensteiner bei den Deutschen Masters in Gotha. Sowohl über die 1500m als auch über die 800m gewann er in der M35 deutlich und schaffte somit eine erfolgreiche Titelverteidigung.

Dabei dominierte er praktisch die 1500m am ersten Meisterschaftstag und siegte in 4:04,02 min klar mit über sechs Sekunden Vorsprung vor Florian Herr von der LAZ Rhein-Sieg (4:10,56 min) und Tino Herrmann vom SV Halle (4:14,26 min.). Zwei Tage später ließ er auch über die 800m

nichts anbrennen und gewann souverän in 1:56,56 min wieder vor Tino Herrmann (1:58,82 min.) und dem drittplatzierten Martin Hebold von der LG Diabü Eschenberg (2:02.42).

Sein Teamkollege Richard Gottschalk, der quasi kurz vor Meldeschluss noch das „last minute“-Ticket zur DM geschafft hatte, landete ebenfalls in der M35 über 800m auf dem erfreulichen sechsten Platz in 2:12,24 min.

Josef Koller



linke Seite: Simon Kürzinger, Richard Gottschalk (oben) und Manja Boldt im Dantestadion in München

diese Seite: Die SWC-Delegation bei den Dachauer Volksfestwettkämpfen am 15. August 2025; Daniel Zsurza wird mit 6,61m im Weitsprung Zweiter

Fotos: Claus Habermann



LEICHTATHLETIK

Ferienaktion Olympia Kids

Drei Wochen Spaß
mit Leichtathletik



Woche 1 - im Uhrzeigersinn von oben links:
Die Gruppen von
Klara und Lena,
Zoe und Elisabeth,
Josefa und Kati,
Julia und Annika,
Magdalena und David,
Lena und Rebecca und
Jana, Sina und Jola
Fotos: Trainer-Team

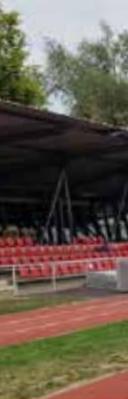






*Woche 1 - im Uhrzeigersinn von oben links:
Die Gruppen von
Boroka und Julia,
Eliza und Sarah,
Caro und Lisa und
Charlotte, Maria und Charlotte
Fotos: Trainer-Team*





Impressionen aus
Woche 2 und 3
Fotos: Trainer-Team

LEICHTATHLETIK



Impressionen aus
Woche 2 und 3

Oben: Gruppe von Laura,
Augustin und Ferdi





LEICHTATHLETIK



*Impressionen aus
Woche 2 und 3*

Im Uhrzeigersinn von oben links:

*Die Gruppen von Hannah und Anton,
Caro und Karolina,
Josefa und Emma
Laura, Ferdi und Augustin und
Magdalena, Lea und Franz*

Rechte Seite: Woche 3 und das Trainerteam





Wandern am Grünen Band

Das Grüne Band als ehemaliger innerdeutscher Grenzstreifen ist ein ca. 1.400 km langes Symbol für die Entwicklungschancen nach 40 Jahren politischer Teilung und ist für viele Menschen Bestandteil der gesellschaftlichen Identität in Deutschland. Das Grüne Band scheint auch heute noch das individuelle Bild von Heimat der regionalen Bevölkerung in den angrenzenden Bundesländern zu prägen. Nach dem Mauerfall wurde der Todesstreifen zur Lebenslinie – und damit zu einem länderübergreifenden Verbund wertvoller Lebensräume für Tiere und Pflanzen. Das Grüne Band Deutschland bietet mit über 150 verschiedenen Biotoptypen einen abwechslungs- und strukturreichen Lebensraum, in einer sonst deutlich weniger strukturierten Landschaft. Über 1.200 gefährdete Tier- und Pflanzenarten finden am Grünen Band einen Aufenthaltsort.

In den vergangenen Jahren hat sich das Grüne Band zu einer reizvollen Urlaubslandschaft entwickelt, in den Naturgebieten kommen Erholungssuchende und Abenteuerlustige auf ihre Kosten. Wildromantische Wälder, poetische Fluss- und Seenlandschaften und artenreiches Offenland laden dazu ein, das Grüne Band in all seiner Vielfalt zu genießen. Der Kolonnenweg, Grenzrelikte und –museen erhalten einen wichtigen Teil deutscher Geschichte aufrecht und sind Denkmal der Vergangenheit und Mahnmal für den Frieden zugleich. Besonders der Kolonnenweg stellt ein für die Wahrnehmung

und für das Wandern besonders beeinflussendes Element dar. Er ist auf großen Teilen noch vorhanden und besteht meist aus Lochbetonplatten, teilweise ist er aber auch als Spurstreifen oder durch vollflächige Betonplatten ausgeprägt.

Das Grüne Band Deutschland ist das erste gesamtdeutsche Naturschutzprojekt: Es wurde auf Initiative des BUND Naturschutz in Bayern e. V. am 9. Dezember 1989, kurz nach dem Mauerfall und der friedlichen Revolution, ins Leben gerufen. Es bezeichnet den Geländestreifen zwischen ehemaliger innerdeutscher Grenze und den Grenzanlagen auf östlicher Seite. Der 1393 km lange und 50–200 m breite Geländestreifen soll ein Grüngürtel bleiben bzw. es wieder werden. Der Geländestreifen reicht von Travemünde bis zum Dreiländereck bei Hof. Das Grüne Band ist der größte Biotopverbund Deutschlands.

Das Grüne Band Deutschland verläuft fast vollständig auf der Ostseite der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Es hat mittlerweile in einigen Bundesländern, an deren Rand es liegt, den Status Nationales Naturmonument.

Quelle: Wanderbares Grünes Band, Deutscher Wanderverband und Wikipedia

Michael Lang



Wander- und Radltouren von Oktober bis Dezember 2025

Oktober

11.10.2025

Radltour: Regensburg - Donaustauf-Geisling - Barbing - Regensburg

Wir treffen uns um 10 Uhr an der Süd-West-Ecke auf dem Parkplatz der Donauarena. Die Tour geht über 44 km entlang der Donau.

12.10.2025

SWC-Fuchsjagd (ausgerichtet von der Wandersparte)

Wir treffen uns um 14 Uhr am Parkplatz gegenüber der Seidenplantage.

12.10.2025

Wanderung zum Naturpark Hirschwald

Treffpunkt: um 10 Uhr auf dem Parkplatz hinter dem Schlosswirt in Theuern.
16 km





Anmeldung:



Traditionelle **Fuchsjagd**

für die ganze SWC-Familie
ausgerichtet von den Wanderern

Sonntag 12. Oktober 2025

Treffpunkt 14.00 Uhr Parkplatz
Seidenplantage auf den Winzerer Höhen

Ausklang im Spital Keller, Alte Nürnberger Straße

Links: Naturpark Hirschwald, Foto: Creative Commons
Oben: Lauterachtal, Foto: Creative Commons

November

16.11.2025

Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg

Wir treffen uns um 10 Uhr in Ransbach auf dem Parkplatz hinter der Kirche, Navi: 92277 Ransbach/Hohenburg.

Besonders auf dem Wegstück oberhalb von Hohenburg zeigt sich die Juralandschaft mit ihren Kalkfelsen in ihrer ganzen Pracht. Aber auch die herrlichen Pfade durch lichten Kiefernwald auf den Hängen über dem Lauterachtal haben ihren Reiz.

Die Rundwanderung geht über 18 km und 5 h Gehzeit. Einkehr ist in Hohenburg.





Rechts: Treffpunkt Backofen Burgweinting

Unten: In der ganzen Stadt sichtbarer Weihnachtsbaum auf der Winzerezhöhe

Links: Naturschutzgebiet Eichenberg, Foto: Creative Commons

Dezember

07.12.2025

Adventswanderung im Weintinger Hölzl

Wir treffen uns um 10 Uhr am Backofen Burgweinting, Nähe Islinger Weg 1. Entlang meiner wöchentlichen Walkingstrecke wandern wir am Schloss Höfling vorbei und stimmen an der Waldkapelle ein Adventslied an. Glühwein und Plätzchen bringt jeder im Rucksack mit. (8 km, 3 h)



Ausblick Januar

18.01.2026

Über das Naturschutzgebiet Eichenberg nach Kallmünz

Treffpunkt um 10 Uhr ist in Rohrbach der Parkplatz „Am Anger“. (14 km, 4 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





Kinderturnen mittwochs in der FOS/BOS

Traditionelle

Fuchsjagd

für die ganze SWC-Familie
ausgerichtet von den Wanderern

Sonntag 12. Oktober 2025

Treffpunkt 14.00 Uhr Parkplatz
Seidenplantage auf den Winzerer Höhen

Ausklang im Spitalkeller, Alte Nürnberger Straße

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



Als Neumitglieder begrüßen wir

Theodor Adam, Emil Ahlbory, Matilda Barbu, Claudia Biermann, Marie Danzer, Leon Englert, Alea Etz, Lena Felixberger, Sophia Felixberger, Isabelle Gähr, Anna Geiger, Amelie Griesbauer, Elisabeth Gubler, Erik Heß, Torsten Jobst, Anna Lask, Henriette Mitlehner, Mateo Munt, Julius Munt, Luisa Muthmann, Nina Pfeffer, Michael Pfeffer, Marla Ramsbeck,

Simon Reitinger, Christina Scheffler, Ludwig Schenk, Verena Schmidling, Jonas Schwarz, Jacob Seebauer, Luca Siegl, Noah Uhrmann, Franziska Vanino, Anton Waldenberger, Maria Christina Weymouth.

Stand 2. September 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

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 **28. November 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.



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>

Ski- und Wanderclub 1946 e. V. Regensburg

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

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



Aufnahmeantrag

Persönliche Angaben (vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

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

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

Email

Ich möchte nicht in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

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

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

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

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

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



Der SWC Regensburg sucht ab August 2026 bis August 2027 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/Fachübungsleiter-Lizenz
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





Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst	Caroline Kaiser, caro.fsj@swc-regensburg.de Kilian Pöschl, kilian.fsj@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Christine Obermeier christine.obermeier@swc-regensburg.de ; Tel.: 0941/37720
Information	Ursula Breitkopf, Markus Eigenstetter kontakt@swc-regensburg.de ; Tel.: 0941/3 99 75 47 (ab 15.00 Uhr)
Ansprechpartnerin Missbauchs-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



BASKET BALL

IN **REGENSBURG**

MÄDCHEN+JUNGS

11 BIS 14 JAHRE

NEU

MITTWOCH

14.45 – 15.45 UHR

GRUNDSCHULE PRÜFENING

KONTAKT

HELMUT SENDLDORFER

0176 21640112

Umschlagrückseite:

*Der SWC-Leichtathletik-Nachwuchs
bei der Eröffnung der neuen Leichtathletik-Halle
im Sportpark Ost am 28. Juli 2025*

Foto: Breitkopf



Gemeinsam in Bewegung

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

**Fit
durch
die Woche**

Skitraining

mit Ursula Breißkopf

Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr
Grundschule Prüfening (Ost)
im Sommer 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
Alte Kreuzschule (unten)

Dynamic Bodystyling

mit Christina Träger

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Wolfgangsschule,
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

Body&MindFit

mit Marina Kasper

Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Grundschule Prüfening (Ost)

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr
Grundschule Prüfening (West)

Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr,
im Sommer 8.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting

