



CLUBNACHRICHTEN 3/2026

JULI - SEPTEMBER

GEMEINSAM IN BEWEGUNG





FINDE DEIN KÖNIGREICH!
WIR HELFEN DIR DABEI ...

IM PAKET
-15%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

DEIN
KLETTERSTEIGSET!
GURT + Y-SET + HELM
NACH WAHL!

199€
STATT 239,95 €



CAMP SET
GURT ENERGY CR 4 +
KINETICREWIND PRO
KLETTERSTEIGSET + IKON HELM

EXPRESS
SCHLINGEN
SETS



AB 5 STÜCK
-10%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

AB 10 STÜCK
-15%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

AB 20 STÜCK
-20%
AUF UNSERE
REGULÄREN
PREISE

SWC REGENSBURG KARTE



10%*
AUF ALLES!!

*AUF NICHT REDUZIERTER WARE! NICHT
KOMBINIERBAR! GÜLTIG BIS 31.12.2026

Du willst dauerhaft 10% auf alles? Frag uns einfach!

LAUF UND BERG KÖNIG

*NICHT KOMBINIERBAR
MIT ANDEREN RABATTEN!

BITTE AUSSCHNEIDEN
UND MITBRINGEN!



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

WWW.LAUFUNDBERG.DE

Liebe Mitglieder, liebe Sportfreunde,

am 8. Mai fand in diesem Jahr unsere Jahreshauptversammlung im Gasthaus Goldener Hirsch in Großprüfening statt. Die einzelnen Sparten stellten ihre Aktivitäten vor und berichteten über aktuelle Entwicklungen, sportliche Erfolge und die vielfältigen Angebote unseres Vereins.

Neben den Berichten der Sparten standen die Ehrung langjähriger Mitglieder, der Kassenbericht sowie die turnusmäßigen Neuwahlen auf der Tagesordnung. Besonders erfreulich ist, dass sich die bisherige Führungsrige erneut zur Wahl stellte und das Vertrauen der Mitglieder erhielt. Wir gratulieren allen Gewählten herzlich zur Wiederwahl und bedanken uns für ihr Engagement, ihre Zeit und ihren Einsatz für unseren Verein.

Mit dem Ende der Hallensaison und den steigenden Temperaturen beginnt nun für viele von uns die schönste Zeit des Sportjahres. Das Freibad hat seine Tore geöffnet, die Tage werden länger und wir haben unsere Trainingseinheiten wieder auf die Freianlagen verlegt: Yoga im Herzogspark, Basketball am Streetballplatz oder Training am Weinweg. Sport im Freien bietet dabei viele Vorteile: Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur die körperliche Fitness, sondern wirkt sich auch positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus. Sonnenlicht fördert die Bildung von Vitamin D, die Natur sorgt für zusätzliche Motivation und gemeinsame Aktivitäten unter freiem Himmel stärken das Gemeinschaftsgefühl.



Besonders unsere jungen Sportlerinnen und Sportler profitieren von den abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten im Freien. Die Kinderleichtathletik verbindet Spiel, Bewegung und sportliche Grundlagen auf ideale Weise. Gerade in einer Zeit, in der viele Freizeitaktivitäten vor Bildschirmen stattfinden, ist es wichtiger denn je, Kindern die Begeisterung für Sport und gemeinsames Erleben zu vermitteln.


Unser Verein lebt von dieser Begeisterung, vom ehrenamtlichen Engagement vieler Helferinnen und Helfer sowie von den zahlreichen Mitgliedern, die Woche für Woche an Training, Wettkämpfen und Veranstaltungen teilnehmen. Wir wünschen allen Mitgliedern eine erfolgreiche, verletzungsfreie und sonnige Sommersaison, viele schöne Stunden auf unseren Sportanlagen und natürlich viel Freude bei Bewegung, Sport und Gemeinschaft.

Mit sportlichen Grüßen
Euer Helmut Sendldorfer
Spartenwart Basketball





Mit euch
bringen wir unsere
Energie
ins Spiel.



Mehr Leidenschaft. Mehr Power.
Mit Begeisterung fördern wir das soziale und sportliche
Miteinander. Für die Menschen in Regensburg und der Region.

der Versorger.
REWAG

IN DIESEM HEFT

Kontakt	Seite 6
Sportprogramm	Seite 7
Wer macht was im SWC?	Seite 76

Ski Alpin

Bericht Ski Alpin	Seite 13
Bericht Skilehrwesen	Seite 18

Ski Nordisch

Bericht Skitourentage	Seite 20
Terminübersicht 2027	Seite 24

Leichtathletik

Terminübersicht Juli	Seite 27
Ferienaktion Olympia Kids	Seite 28
Berichte	Seite 31

Wandern

Impressionen	Seite 60
Wanderungen Juli – Oktober	Seite 64

Eishockey

Berichte	Seite 68
----------	----------

Schwimmen

Bericht	Seite 72
---------	----------

Basketball

Bericht	Seite 74
---------	----------

Breitensport

Breitensportprogramm	Seite 88
----------------------	----------

Clubfamilie

Aufnahmeantrag	Seite 57
Geschäftsstelle	Seite 81
Übungsleiter-Info	Seite 82
Unsere neuen Mitglieder	Seite 83
Wichtige Kontakte	Seite 84
Bericht von der JHV	Seite 86

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, Helmut Sendldorfer
redaktion@swc-regensburg.de

Lektorat: Lissy Besl

Anzeigen: Michael Vallaster, 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 Breilkopf	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

Basketball	Helmut Sendldorfer	basketball@swc-regensburg.de
Breitensport	Caro Schönleber Andrea Bawiedemann	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/ Frederik Eigenstetter	skilehrwesen@swc-regensburg.de
Ski nordisch	Dominik Schmeer	dominik.schmeer@swc-regensburg.de
Turnen	Wolfgang Straube	turnen@swc-regensburg.de
Wandern	Michael Lang	0941 / 70 48 79 wandern@swc-regensburg.de
Beisitzerin	Sabine Garatva	0941 / 270 014
Bad Abbach	Franz Sedlmeier	09405 / 71 54

SPORTPROGRAMM

Für alle Stunden gilt: vorherige Absprache mit dem Trainer

Leichtathletik

Wechsel auf den Sportplatz nach Absprache mit dem jeweiligen Trainer

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
	Training für Jedermannzehnkämpfer(innen), Masters und Hobbyathleten ab den Osterferien:	Weinweg
Mi: 17.30 Uhr	Einlaufen am Baggersee (Treffpunkt Tribüne im Stadion)	
Mi: 18.00 Uhr	Disziplinentraining im Stadion, Steffi Pegoretti, Markus Eigenstetter	
Mi: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Jan Ropohl	Weinweg
Do: 16.30 – 18.00 Uhr	U12/U14, Josef Koller, Vroni Plank	
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	Sportpark Ost/Weinweg
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf/Wurf, Michael Duchardt, Martin Bauer	
Do: 18.00 – 20.00 Uhr	Mehrkampf, Günter Bösl	
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
Mi: 17.30 – 19.00 Uhr	Schüler:innen 2013 und älter	Grundschule
Do: 17.30 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2016/2017/2018	Bad Abbach/ Schulsportanlage
Do: 16.00 – 18.30 Uhr	Schüler:innen 2014/2015 Christine Härtl, Charlotte, Lena und Clara	Bad Abbach

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	Eltern–Kind–Turnen, 2–4 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	Grundschule
Di: 17.00 – 17.55 Uhr	Kleinkinderturnen, 4–6 Jahre, Uschi Langer, Ende September – April Anmeldung über zwergerlturnen@swc-regensburg.de	Prüfening
Di: 18.00 – 19.00 Uhr	Rugby für Kinder von 6 – 11 Jahren, Eckhardt Kühn und Peter Georg, Anmeldung: rugby@swc-regensburg.de – in Kooperation mit dem Rugby Club Regensburg e.V.	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 16:45 – 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 Training nach den Osterferien Anmeldung im Yolowo–Portal bedeutet nicht gleichzeitig Vereinsanmeldung! Aufnahmeantrag siehe swc-regensburg.de/der-verein/mitgliedschaft	Eventuelle Änderungen werden über den E–Mail–Newsletter bekannt gegeben!
Mi: 14.45 – 16.00 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 Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de	Grundschule Prüfening
Mi: 17.00 – 18:00 Uhr	Neu: Kinderleichtathletik, Andreas Gebert, kila.ost@swc-regensburg.de	Bezirkssportanlage Sportpark Ost

Basketball

Mi: 15.45 – 16.00 Uhr	Basketball für Kinder Jahrgänge 2012–2014, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de	Grundschule P rüfening
Do: 16.45 – 18.00 Uhr	Basketball für Schüler U14, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de	Goethe-Gymnasium
Do: 18.00 – 19.30 Uhr	Basketball für Schüler U16, Helmut Sendldorfer, basketball@swc-regensburg.de	Goethe-Gymnasium

Eishockey

Anmeldung und Infos bei eishockey@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

Kegeln

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

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	Sportpark Ost
-----------------------	--	---------------

Skitraining

Di: 17:00 – 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breilkopf, 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

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

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
-----------------------------------	--	---



Breitensport Jugend & Erwachsene

Alle Breitensportstunden bitte nach vorheriger Absprache mit dem Übungsleiter

Mo: 17.30 – 18.30 Uhr	Step-Aerobic , Bettina Henkel	Grundschule Prüfening
Mo: 18.30 – 19.15 Uhr	Die starke Mitte – Rückenfit, Christina Träger, Lissi Michelson	Grundschule Prüfening
Mo: 18.15 – 19.15 Uhr	Boxfit mit Ralf Scheuerer nach Absprache (ralf_scheuerer@hotmail.com)	Kraftraum am Weinweg
Di: 17.00– 18.00 Uhr	Skitraining für alle, Ursula Breitkopf, Andrea Bawiedemann, 0179/141 35 06	Weinweg/ GS Prüfening Ost
Di: 18.00 Uhr	Nordic Walking , Bettina Henkel, Gruppe 1 im Winter schon um 17.00 Uhr Gruppe 2 (bettinahrenkel@hotmail.com)	Treffpunkt: Parkplatz Westbad nach Absprache
Di: 18.30 – 20.00 Uhr	Power (Vinyasa) – Yoga mit Christine Rauscher – bei sommerlichem Wetter im Herzogspark	Alte Kreuzschule unten (Am Judenstein 1)
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Dynamic Bodystyling mit Christina Träger	Wolgangschule, kl. Halle
Mi: 18.00 – 19.00 Uhr	Bodyfit mit Caro Schönleber ab den Herbstferien 18.30 – 20.00 Uhr in der	Weinweg GS Prüfening
Mi: 18.00 – 19.30 Uhr	Volleyball – Kontakt: volleyball@swc-regensburg.de	Gerhardingerschule
Do: 17.00 – 18.00 Uhr	Body&MindFit mit Marina Kasper, minakasper@web.de	Grundschule Prüfening
Do: 20.00 – 22.00 Uhr	Volleyball/Beachen , Frederik Eigenstetter, Kontakt unter volleyfun@swc-regensburg.de	Von-Müller-Gymnasium
Do: 18.30 – 19.30 Uhr	Pilates mit Carolin Lupac, Anmeldung unter clupac@me.com	GS Prüfening West
Do: 19.30 – 21.00 Uhr	Hallenhockey , Gerhard Herrmann	Pestalozzi-Grundschule
Do: 21.00 – 22.00 Uhr	Hallenfußball und andere Ballspiele Heinz Biederer, Kontakt: H5724@gmx.de	Zweifachturnhalle Prüfening Straße
Fr: 9.30 Uhr, im Sommer 8.30 Uhr	Nordic Walking mit Michael Lang wandern@swc-regensburg.de oder 0178/9057999	Treffpunkt Backofen Burgweinting

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

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!





Einmal 1.000 Höhenmeter in fünf Minuten

Erfahrungsbericht von der Südtirol Gardenissima am 28. März 2026

Traditionelle (Amateur-)Skirennen mit einer Mischung aus sportlicher Herausforderung und attraktivem Veranstaltungsrahmen durch besonderen Gaudi-Charakter gibt es quer über den Alpenraum hinweg so manche: beispielsweise das berühmte Inferno-Skirennen in Mürren, Schweiz, oder Der Weiße Ring in Lech, Österreich – sowie die in der Skirennsportszene durchaus bekannte Südtirol Gardenissima in Wolkenstein, Gröden. Jedes dieser Rennen definiert sich durch einen besonderen Herausforderungscharakter: mit einer Strecken-

länge von über 6 km und einer Anzahl von 116 zu bewältigenden Toren bei einem Höhenunterschied von über 1.000 Metern gilt die Gardenissima seit 1997 als der längste Riesentorlauf der Welt. Im Format eines sogenannten Volkslaufs vom Tourismusverein Wolkenstein Dolomiti / Val Gardena organisiert, kann grundsätzlich jeder Amateur-Skirennläufer teilnehmen und sich der Herausforderung stellen. Tatsächlich hat sich die Südtirol Gardenissima zum Frühlingsauftakt mittlerweile als Klassiker für den Saisonabschluss unter einigen

Josef Aumüller wagt sich in die Gardenissima - Foto: Gardenissima offiziell



ambitionierteren Rennläufern bis hin zu aktiven Weltcup-Athleten etabliert. Rund 700 Teilnehmende nehmen jedes Jahr an diesem besonderen Skirennen inmitten der atemberaubenden Dolomiten teil.

So habe auch ich mir gegen Ende letzten Jahres in den Kopf gesetzt, einmal noch den verstaubten Rennanzug von früher auszupacken und an der diesjährigen Edition am 28. März 2026 für den SWC an den Start zu gehen.

Für mich im Vorfeld die größte mentale Hürde – wie hält man nach einer eher kurzen Skisaison und ohne viel Rennpraxis (Clubmeisterschaften zuvor leider auch ausgefallen) diesen Kurs überhaupt durch? Normalerweise weisen Riesenslalom-Läufe im Weltcup Laufzeiten zwischen 60–70 Sekunden (im Speed-Bereich vereinzelt bis zu maximal 1–2 Minuten in der Abfahrt z.B.) auf, und das jeweils über eine Streckenlänge von unter 2 km. Demzufolge liegt die sportliche Herausforderung der Gardenissima mit einer Länge von 6 km offenkundig auf der Hand. Zum Vergleich entspräche dies der Strecke vom Uniklinikum zum Weinweg. Grundsätzlich eignet sich als Volkslauf immer ein Riesenslalom, da sowohl der Materialbedarf sowie die notwendigen technischen Fähigkeiten für die Torabstände und die Kurven- bzw. Radiuslänge die größtmögliche Bandbreite an Skifahrern adressiert. Aus diesem Grund finden zum Beispiel auch unsere traditionellen Clubmeisterschaften immer in Form eines Riesenslalom statt.

Mein Tag selbst begann bei Sonnenaufgang am szenischen Sellajoch nach einer Biwak-Nacht im Auto bei wenig frühlingshaften minus 9 Grad. Pünktlich um 6:00 Uhr konnte bei wolkenloser Frühmorgensonne der gesteckte Lauf besichtigt werden, um ein Gefühl für die wichtigen Schlüsselstellen und Übergänge zu bekommen.

Zu meinem Glück durfte ich durch einen Freund und ehemaligen DSV-Athleten, Bastian Meisen, der deutschen Delegation rund um die Weltcup-Athleten Simon Jocher und Romed Baumann beim Inspizieren des Kurses beiwohnen. Treffpunkt war die Talstation der Gondel am Col Raiser, welche auf den Berg Secena auf der Gegenseite der Weltcup-Abfahrtsstrecke in Gröden führt. Von dort genießt man einen atemberaubenden Blick auf das berühmte Sella-Massiv und die Lang- und Plattkofelgruppe sowie die dahinterliegende Seiser Alm. Von der Tal- bis zur Mittelstation ließ sich bereits anhand des untersten Drittels im fast durchgängig schattigen Talkessel von Wolkenstein erahnen, auf welcher Länge sich das Rennen erstreckte. Von der Mittelstation erreichte man den welligen Mittelteil mit einigen Geländeübergängen, von wo der lange Secena-Sessellift bis hoch auf den rhythmisch gesteckten Steilhang im ersten Renndrittel zum Start führte. Dieser erste Teil (etwa ein Renndrittel) war als Parallelslalom gesteckt, sodass jeweils zwei Starter Kopf an Kopf ins Rennen starteten. Nach ungefähr zwei Minuten Laufzeit mündete der Lauf dann für die



beiden verbliebenden Renn-
drittel in etwas flacherem
Gelände in eine Strecke,
bei denen beide Fahrer im
selben Kurs konkurrieren. Die
Torabstände wurden damit
auch etwas weiter, allerdings
das Gelände dynamischer,
welliger und uneinsichtiger,
sodass viel Abfahrtshocke
und gute Besichtigung für
eine intelligente Fahrweise
vonnöten waren.

Gestartet wurde um 7:30 Uhr
mit der ersten Startnummer.
Mit Startnummer 692 hatte ich
also etwas Zeit, das Rennen
zu beobachten. Besonders
spannend die Kategorie
„Copa del mundo“ – sprich
aktive Weltcup-Athleten wie
auch die Legenden-Wertung
ehemaliger Athleten. Unsere
Vereinsathletin Anna Schil-
linger wäre letztes Jahr auch
an den Start gegangen,
wenn das Rennen aufgrund
der Wetterbedingungen nicht
abgesagt worden wäre. Neben

den deutschen Athleten waren unter
anderem lokale Größen des italienischen
Nationalteams wie Alex Vinatzer, Chris-
toph Innerhofer (Weltmeister im Super-G
von Garmisch-Partenkirchen 2011), Max
Perathoner sowie die beiden Delago-
Schwestern vertreten.



*Laufbesichtigung morgens um 6.00 Uhr
Foto: Josef Aumüller*

Nach mehreren genüsslichen Espressi auf
anliegenden Südtiroler Skihütten durfte
ich gegen ca. 11 Uhr endlich selbst in
das Rennen starten. Mein Hauptgedanke
vor dem Start: Heil unten ankommen und
den letzten Skitag der Saison erfolgreich
zu Ende bringen, also nicht alle Körner
im technisch anspruchsvollen oberen Teil
verschießen. Nach den ersten paar Toren

krystallisierte sich zu meiner Erleichterung bereits heraus, dass mein Kontrahent im Parallelauf aggressiver und mit höherem Tempo in das Rennen einstieg und dies auch durchzuhalten schien. Somit konnte ich mich vor allem in Hinblick auf den unteren, in einen Lauf verschmelzenden Teil des Rennens voll auf mich selbst konzentrieren, ohne einen Hintermann im Nacken zu haben. Die Bedingungen waren dank der kalten Temperaturen erstaunlich stabil, einige harte Schläge und Fahrrollen waren dennoch im Kurs. Die Kunst des schnellen Skifahrens im Rennlauf besteht bei solchen Bedingungen insbesondere darin, durch entsprechende Technik und Stabilität auf dem Ski über alle Unreinheiten der vereisten Laufspuren hinweg zu fahren und sich nicht von den Furchen nach unten abtragen zu lassen, sondern vielmehr „oben früh dran zu sein“, wie man so schön im Rennsprech zu sagen pflegt. Nach mehr als 300 Startenden in meinem Lauf und eher überschaubarer Rennpraxis gelang mir das so mäßig, aber ich konnte zumindest meinen Rhythmus und eine passende Linie finden.

Nach 4:58 min erreichte ich in ausgelagerter Position einer halben Abfahrts-hocke und mit durch und durch blauen Oberschenkeln erleichtert das Ziel. Die Weltspitze rund um den Tagessieger Simon Jocher brauchte dafür lediglich 3:44 min – ganz nach oben bleibt also bei so einem Rennen über eine Minute Luft. Mit meiner Zeit durfte ich mich an Position 331 von insgesamt knapp 600 Zielläufern irgendwo im hinteren Mittel-

feld des Gesamtfelds einreihen. Ausgeklungen wurde das Rahmenprogramm mit einer heiteren Siegerehrungsveranstaltung bei schönster Frühlingssonne direkt im Anschluss sowie einer Abschlussparty im Talort abends in Wolkenstein. Alles in allem eine rundum bestens organisierte und spaßige Veranstaltung, die definitiv ein einmaliges Skierlebnis bei sportlich außergewöhnlicher Herausforderung bereithält.

Für alle, die sich auch gern mal der Gardennissima stellen wollen – früh dran sein lohnt sich: die Anmeldung startet parallel zum Karnevalsauftakt immer am 11.11. um 11:11 Uhr.

Josef Aumüller

*In der Gardennissima:
Parallelslalom im oberen Teil
Foto: Josef Aumüller*



Skilehrerausbildung am Kitzsteinhorn

Bericht von der Grundstufenausbildung in den Osterferien

Vom 4. bis zum 9. April ging es für uns sechs Jugendliche zum Kitzsteinhorn, um die Grundstufe der Skilehrerausbildung des Skiverbands Bayerwald zu absolvieren. Früh am Morgen starteten wir mit einem großen Bus in Richtung Österreich. Nach unserer Ankunft ging es direkt auf die Piste. Vor Ort wurden alle Teilnehmer in verschiedene Gruppen eingeteilt. Dadurch konnten wir viele neue Leute kennenlernen und gemeinsam eine abwechslungsreiche und lehrreiche Woche verbringen.

Während der Ausbildung lernten wir zahlreiche Übungen kennen, verbesserten unsere Skitechnik und arbeiteten gezielt an unserem Fahrstil. Außerdem mussten wir Lehrproben durchführen und unser Können beim Vorfahren unter Beweis stellen. Leider gab es gleich am ersten Tag einen Unfall, bei dem sich Julia einen Kreuzbandriss zuzog.

Die Fahrten vom Hotel zum Skigebiet wurden von einem Taxiunternehmen übernommen. Jeden Morgen brachte uns Rainer zuverlässig



Das SWC-Sextett in der Grundstufenausbildung

Foto:
Rebecca Eigenstetter



und pünktlich zur Talstation und nach dem Skitag wieder zurück ins Hotel.

Nach dem Skifahren stand zunächst die aktive Erholung auf dem Programm. Dabei machten wir entweder Lauf- und Bewegungsspiele vor dem Hotel oder verbrachten den Nachmittag auf einer Hütte beim Après-Ski. Nach dem gemeinsamen Abendessen ließen wir die Abende in der Hotelbar ausklingen.

Ein besonderes Highlight war der traditionelle Abschlussabend. In Dirndl und Lederhose verbrachten wir gemeinsam einen schönen Abend mit viel Spaß und guter Stimmung. Die Woche am Kitzsteinhorn war für uns alle eine wertvolle Erfahrung. Neben vielen neuen Freundschaften konnten wir unser skifahrerisches Können deutlich verbessern und einen wichtigen Schritt auf dem Weg zum Skilehrer machen.

Rebecca Eigenstetter

Bronzener Ski für Luise Hempel

***Simon Markgraf Sieger
beim 30. Sparkassen-Cup***

Bei der Sportlerehrung des Skiverbands Bayerwald am 17. Mai 2026 in Bodenmais wurde Simon Markgraf für den ersten Platz in der U12m des Sparkassen-Cups geehrt. Einen Bronzernen Ski für ihre starke Saisonleistung konnte unsere Rennläuferin Luise Hempel entgegennehmen. Luise wurde in der U12w des Sparkassen-cups Zweite. Bereits im Januar hatte sie als Slalom-Zweite am Sudelfeld überzeugt. In der Nachwuchs-Rennserie des Kids Cross fuhr sie insbesondere im Riesenslalom hervorragende Platzierungen ein.

Ursula Breitkopf

***Luise Hempel neben
Weltcup-Rennläufer
Jonas Stockinger
Foto: Justus Hempel***



SKI NORDISCH



Skitourentage 11. - 15. März 2026

Tolle Tage im Hotel Alpenfriede

Absolut harmonisch verliefen die Skitour-entage 2026. Das Wetter war so eher durchwachsen, doch unsere Skitour-erführer Marianne, Jürgen und Dominik hatten für jeden Tag etwas Passendes zu bieten. So ging es beispielsweise am ersten Tag über schöne Ziehwege auf einen Pistengipfel mit entsprechendem Pisten-Abfahrtsgenuss.

Highlight war der Sonntag, der Freitag: Schon der Shuttle Service zur Masebenhütte toppte jede Dult-Attraktionen, ein wunderschöner Aufstieg zur Mittlochspitze mit abschließendem Winter-Klettersteig-Highlight, die schöne Abfahrt zur Masebenhütte und dann die Hütte genießen in der vollen Sonne, ein unvergesslicher Skitourtag.

Gute Stimmung und gemischte Wetterlagen bei den Skitourtagen

Fotos: Dominik Schmeer

Bei schlechterem Wetter gabs dann halt den Aufstieg zur Masebenhütte oder ein kleines Berg Kreuz und Quer am Talschluss,



SKI NORDISCH

Dominiks Gruppe war immer einen Tick sportlicher unterwegs und sammelte tapfer Höhenmeter um Höhenmeter.

Weiteres Highlight: Die Abende im Alpenfrieden. Kein stressiges Durchsuchen der Speisekarte, das tägliche leckere Menu stand auf der Türe, für Vegetarier wurde einfach schnell in der Küche gezaubert. Und natürlich die musikalischen Abende mit Edi und Hubert, der gesamte Speisesaal war immer voll beim Mitsingen. Und unsere Wirtin, ja die hätte die beiden (vor allem den Edi) am liebsten gleich behalten, zum Geburtstag der Tochter

sind sie eigentlich fix gebucht, bin gespannt was sie sich da wieder für eine Ausrede einfallen lassen.

Und wenn man dann denkt, super wars besser geht's eigentlich nicht, dann kommt die Info fürs nächste Jahr: Das Schweizer Traumdorf S-charl, im Winter nur per Tourenski erreichbar.

Alles klar, ich bin wieder dabei!

Josef Koller





*Impressionen von den Skitourtagen 2026
Oben: Kirche von Alt-Graun
im Stausee am Reschenpass
Fotos: Dominik Schmeer*





Skitouren-Terminübersicht für 2027

Ausschreibung folgt im Oktober-Heft

7.2.2027 – 10.2.2027

Gemütliche Skitouren ins Almis Berghotel
im Obernberger Tal

13.2.2027 – 17.2.2027

SWC-Skitourentage Gasthaus Mayor in
S-Charl in der Schweiz



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

SPORT
HERRMANN

Sport Herrmann GmbH
Pommern Str. 4 im **Kaufpark** • 93073 Neutraubling

Aus Liebe zum Sport

INTERSPORT
GRUPPE



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

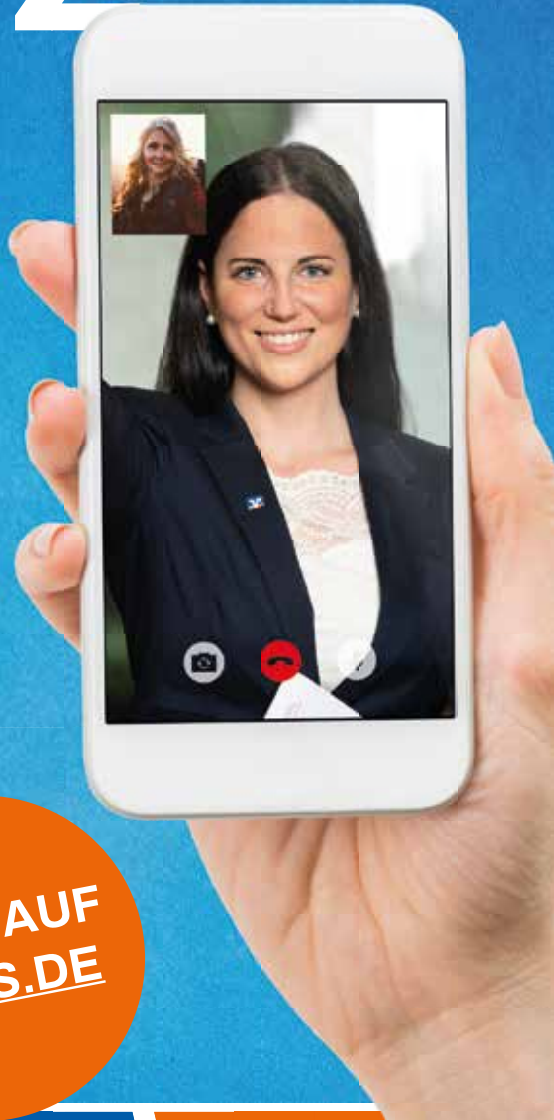
Meine Nummer Eins

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**

Terminübersicht Juli 2026

Der SWC als Ausrichter - für Helfer, Kuchenbäcker und Fans

Sonntag, 12. Juli 2026

Altstadtlauf , Start Oberer Wöhrd

Samstag/Sonntag, 25./26. Juli 2026

Jedermann-Zehnkampf
mit Oberpfalzmeisterschaften
Mehrkampf
und Bayerischen Meisterschaften
Aktive/U20 Mehrkampf
und Kuchen-Challenge (siehe Seite 58)



Spitze:

Hammerwurfmeisterinnen in Wiesau (oben)
und Staffel-Läufer in Celle (links)





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 El-
tern Laufabzeichen und Mehrkampf-Nadeln erworben werden.

Termine:

Woche 1: 03. 08. – 07. 08. 2026

Woche 2: 10. 08. – 14. 08. 2026

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:

Für eine Woche 175 €, SWC-Mitglieder 155 €.

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 2026
über das Buchungsportal (siehe rechts)
<https://widgets.yolawo.de/w/6972138bb1ffedf0be8a754b>

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





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

Misano '26 – Frühling, Sonne, Sonnenschein

Bericht vom Leichtathletik-Trainingslager Ostern 2026

„Ab in den Süden“ – das ist das alljährliche SWC-Motto an Ostern, wenn sich ein ganzer Bus voller Sportbegeisterter auf den Weg nach Misano macht. Am Karfreitag wurden der Regensburger Nebel, Donau und Dom eingetauscht gegen Strand, Pizza und die Sonne Italiens – und natürlich ein straffes Trainingsprogramm!

Die Fahrt war zwar ziemlich lang und von zahlreichen Staus geprägt, aber spätestens der sommerliche Wetterumschwung ab dem Brenner taute uns alle auf und steigerte die Vorfreude noch mehr. Endlich angekommen war erst einmal eine lockere Strandeinheit angesagt, bevor es am nächsten Morgen so richtig mit dem Training losging.

Meist standen zwei Einheiten pro Tag an; am Samstag noch im etwas weiter entfernten Pesaro und die restliche Zeit im Stadion in Misano. Die Wetterbedingungen konnten dieses Jahr für uns nicht besser sein: 20 Grad, eine leichte Brise und keine Wolke in Sicht. Dadurch und durch die top Stimmung am Platz war jeder einzelne der Sonnenschein in Person! Auch die Tempoläufe am vorletzten Tag, wo sich davor so mancher noch „Holla, die Waldfee“ dachte, machten mit den Anfeuerungsrufen und dem ausgeprägten Teamgeist in Misano Spaß.

Nicht nur auf dem Sportplatz war jeder Tag gut durchgetaktet, sondern auch nach „Feierabend“ war so einiges geboten: beim



LEICHTATHLETIK

Volleyballturnier wurde energisch um den Sieg gekämpft, eine besinnliche Osterandacht durfte ebenfalls nicht fehlen und selbstverständlich hieß es „Samba si“ am Ostersonntag und wir schwangen fleißig das Tanzbein. Auch der bunte Abend darf



nicht vergessen werden; von diversen Tanz-/Gesangseinlagen über Zahnfeen bis hin zur Rap-Performance war wirklich alles geboten. Dabei war stets die familiäre Atmosphäre des gesamten Vereins sowie der Zusammenhalt der einzelnen Mitglieder untereinander zu spüren, sodass man sich im Hotel Casali zu jeder Zeit willkommen

fühlte – sowohl „Stammgäste“ als auch neue Gesichter, welche zum ersten Mal mit ins Trainingslager gefahren waren.

Zu diesem herzlichen Umfeld tragen natürlich auch Rosi, Daniele sowie das gesamte Hotel-Team einen großen Teil bei; ein riesiges Dankeschön, dass wir schon seit so vielen Jahren immer wieder aufgenommen und bestens versorgt werden – nicht nur kulinarisch, sondern auch anderweitig hat das Casali-Team jederzeit ein offenes Ohr! Nicht zu vergessen sind unsere Trainerinnen und Trainer, die uns mit großem Engagement und geduldiger Ausdauer betreuen und motivieren. Danke für euren Einsatz, durch den wir wieder und wieder zu neuen Bestleistungen angespornt werden!

Außerdem herzlichen Dank an unseren Physiotherapeuten, dass er das zweite Jahr in Folge unermüdlich unsere Beschwerden mit fachkundiger Beratung gemildert und uns zuverlässig versorgt hat, sodass wir fit für die nächste Trainingseinheit waren.

Nach intensiven Stunden auf dem Sportplatz, einer Woche Sonne tanken und starkem Teamgeist starten wir in die Sommersaison und sind alle bereit, unser Bestes zu geben – all'anno prossimo, Misano!

Und zum Abschluss noch ein gigantisches Danke an Simon und Uwe!

Mia Hess





*Impressionen
vom Trainingslager in Misano Adriatico*
Fotos: Mia Hess





*Gute Laune
in Misano Adriatico
Foto: Mia Hess*

SWC U18-Mädels holen Bayerisches Mehrkampf-Silber

Tolle Steigerungen in Fürth, 28. Februar/1. März 2026

Bei den Bayerischen Hallen-Mehrkampfmeisterschaften am 28. Februar und 1. März 2026 in der Quelle-Halle in Fürth sorgten die U18-Mädchen des SWC für eine echte Überraschung.

Insgeheim hatte man zwar auf eine Medaille gehofft, dass es am Ende nach großartigen Leistungssteigerungen sogar zu Silber reichen würde, damit hatte jedoch niemand gerechnet. Allen voran überzeugte Annika Bruischütz mit einer wahren Flut an persönlichen Bestleistungen: 1,54m im Hochsprung, 4,88m im Weitsprung und starke 9,68 Sekunden über die Hürden bedeuteten

am Ende hervorragende 2.997 Punkte und Platz vier – lediglich 14 Punkte hinter Bronze.

Auch ihre Zwillingsschwester Lena zeigte einen starken Wettkampf. Mit 1,48m im Hochsprung und 4,87m im Weitsprung sammelte sie 2.864 Punkte und belegte Rang neun. Sina Straube wurde mit starken 9,40 Sekunden über die Hürden Elfte.

In der Mannschaftswertung durfte schließlich über die Silbermedaille gebubelt werden: Mit 8.697 Punkten landete das SWC-Team nur knapp hinter der LG Stadtwerke München und deutlich vor dem LAC Quelle Fürth.



Auch die Männer waren mit Hoffnungen auf eine Teammedaille nach Fürth gereist. Nach dem verletzungsbedingtem Ausfall von Justus Höhe mussten diese jedoch früh begraben werden. Dennoch überzeugten Joni Scheffel als Sechster mit 3.771 Punkten

und persönlicher Bestleistung im Stabhochsprung (3,70m) sowie Sebastian Laub auf Rang acht mit 2.956 Punkten.

Josef Koller

Kilian Schwarzensteiner deutscher Doppel-Vizemeister

Bronzemedaille für Andrea Holzapfel in Düsseldorf am 6. - 8. März 2026

Bei den Deutschen Masters-Meisterschaften in der Halle gewann SWC-Mittelstreckler Kilian Schwarzensteiner in der Altersklasse M35 gleich zwei Silbermedaillen.

Kilians Vereinskamerad Richard Gottschalk erreichte in denselben Wettbewerben mit 2:15,21 Minuten über 800m Rang zehn und mit 4:41,35 Minuten über 1.500m Platz neun.

Sowohl über 800m als auch über 1.500m musste er sich lediglich Florian Herr vom LAZ Rhein-Sieg geschlagen geben. Über 800m fehlte in 2:00,07 Minuten gerade einmal ein Wimpernschlag, nämlich 22 Hundertstelsekunden zum Titel. Über 1.500m belegte Kilian in 4:19,90 Minuten erneut Rang zwei hinter Florian Herr (4:09,85 Minuten).

Für eine weitere SWC-Medaille sorgte überraschend Andrea Holzapfel. Die W60-Dreispringerin gewann mit 8,13m Bronze. Über 60m Hürden sprintete sie als Vierte in 11,72 sec. knapp am Stockerl vorbei.

Josef Koller

Simon Baumann mit Top-Zeit über 10.000 Meter

Platz fünf bei Bayerischer Meisterschaft am 14. März 2026

Bei den Bayerischen und Süddeutschen 10.000m-Meisterschaften am Oberen Wöhrd in Regensburg präsentierte sich Simon Baumann erneut in Topform.

den Bayerischen sowie Platz sechs bei den Süddeutschen Meisterschaften.

Josef Koller

Mit 33:22,05 Minuten blieb er lediglich zwei Zehntelsekunden über seiner persönlichen Bestleistung. Damit belegte er Rang fünf bei

Schüler-Hallenwettkampf Oberpfalz-Tschechien

Gelungene Wettkampfpremiere in neuer Leichtathletikhalle am 21. März 2026

Einen gelungenen Saisonabschluss gab es in der neuen Leichtathletikhalle in der Zeißstraße. Rund 100 Kinder, darunter 25 aus Tschechien, zeigten beim Hallenvergleich tolle Leistungen. Die SWC-Nachwuchsathleten feierten dabei insgesamt sieben Siege.

In der U20 gewannen Sina Straube (8,39 Sekunden) und Leo Spielbauer (7,80 Sekunden) die 60m-Wettbewerbe. Über 800m gab es sogar einen SWC-Dreifacherfolg: Lena Bruischütz siegte in 2:32,97 Minuten vor ihrer Zwillingschwester Annika (2:33,40 Minuten) und Sina Straube, die mit 2:40,99 Minuten persönliche Bestleistung lief.

In der W15 gewann Amelie Sartip Silber im Kugelstoßen mit 7,76m vor Charlotte Blodau, die mit 7,18m ebenfalls persönliche Bestleistung erzielte. Charlotte holte zusätzlich Bronze über 800m in 2:51,19 Minuten.

Johanna Aumeier überzeugte in der W14 mit mehreren Bestleistungen und gewann Bronze mit der Oberpfalz-Süd-Staffel. Mira Kleisch stellte gleich drei persönliche Bestmarken auf: mit 8,87 sec. über die 60m (Platz 10), 11,17 sec. über die Hürden (Platz 9) und 3,94m im Weitsprung (Platz 11).

Für einen Doppelsieg im Kugelstoßen der W12 sorgten Philomena Grünwald (5,39m) und Leni Wüst (5,10m).

Auch die jüngeren SWC-Athleten überzeugten mit zahlreichen Medaillen und Bestleistungen. Besonders erfolgreich war Charlotte Balk in der W10 mit zwei Goldmedaillen über 50 m und 800m.

Josef Koller

Simon Baumann Oberpfalzmeister über 5.000 Meter

SWC-Läufer holen elf Medaillen bei Langstrecken-OM am 29 März 2026 am Weinweg

Bei den Oberpfalzmeisterschaften Langstrecke, die traditionell im Rahmen des SWC-Werfertages ausgetragen wurden, präsentierte sich Simon Baumann erneut in hervorragender Form.

Von Beginn an dominierte er das Rennen und gewann die 5.000 m ungefährdet in 16:10,75 Minuten. Dahinter überzeugten

auch Valentin Schedel und Marcus Gruber mit neuen persönlichen Bestzeiten in 16:18,29 beziehungsweise 16:36,41 Minuten auf den Plätzen zwei und drei.

Auch bei den Frauen gab es ein komplettes SWC-Podium: Gaby Mehrl gewann in 22:26,30 Minuten vor Manuela Lugner und Petra Bayerl.



Titel Nummer drei für den SWC sicherte sich Anton Reisinger in der M15 über 3.000m mit persönlicher Bestleistung von 11:39,83 Minuten.

Silber über 2000m gewannen Philomena Grünwald (W12), Emma Wenzlaff (W14) und

Theresa Schmidt-Wilcke (W15). Bronze holte Paula Tausendpfund. Ida Huber verpasste in der W 3 als Vierte (9:20,83 min.) nur knapp das Stockerl.

Josef Koller

SWC-Werfer holen 38 Medaillen

Lea Schmied, Augustin Grünwald, Amadeus Wolf und Tomas Simon Pongratz dreifach erfolgreich

Traditionell eröffnete der SWC-Werfertag am 29. März 2026 die Bahnsaison der Regensburger Leichtathleten. Trotz kühler Temperaturen gab es bereits zahlreiche starke Leistungen.

Neun Titel gingen allein an die Jugendlichen aus der Trainingsgruppe von Wurftrainer Martin Bauer. Augustin Grünwald dominierte die U18 mit 51,11m im Speerwurf, 31,34m im Diskus und 10,55m im Kugelstoßen.

In der M15 gewann Amadeus Wolf alle drei Wettbewerbe: Diskus 34,44m, Kugel 10,41m, Speer 24,52m.

Tomas Simon Pongratz war in der U20 ebenfalls dreifach erfolgreich: Speer 39,89m, Diskus 20,20m, Kugel 8,34m.

Bei den Männern gewann Jonathan Scheffel mit der Kugel (10,70m) und holte Diskus-Silber (30,53m). Ferdi Spielbauer gewann Silber mit Diskus (20,43m) und Speer (21,49m) sowie Kugel-Bronze (6,90m).

Auch in der W 15 feierte eine SWC-Athletin einen Dreifachsieg: Lea Schmied gewann mit PB im Kugelstoßen (12,46m) sowie 25,72m mit dem Diskus und 27,13m mit dem Speer. In ihrer Altersklasse holte Amelie Sartip auch drei Medaillen, zweimal Silber mit Diskus (16,28m) und Speer (22,55m) sowie Kugel-Bronze (7,68m) knapp hinter ihrer Vereinskollegin Karolina Zinchenko (7,94m).

Sina Straube wurde U18-Doppelsiegerin mit Kugel (9,33m) und Speer (24,01m), in der U20 gewann Franziska Ertl mit dem Speer (27,04m/PB), holte Kugel-Silber (7,93m/PB) und Diskus-Bronze (23,15m).

Jeweils Doppelsiegerinnen mit Kugel und Speer wurden in der W13 Marlene Beer (Kugel 6,39m/Speer 13,48m) und in der W12 Philomena Grünwald (Kugel 4,60m/Speer 13,25m). Im Diskus gab es für die beiden Silber. Und in der W14 trugen sich Lisa Philippen (Kugel 7,71m) und Mira Kleisch (Speer 20,34m) in die Siegerlisten ein, Silber gab es für Lisa mit dem

Diskus (16,30m) und jeweils Bronze für Johanna Aumeier (Kugel 6,72m), Kati Wied (Diskus 15,90m) und Paula Tausendpfund (Speer 17,77m).

Bei den Senioren gewann Franz Sedlmeier die M55 mit Diskus (28,57m) und Speer (28,93m), Andi Perzl die M75 (Diskus

19,23m/Speer 17,67m) Klaus Ballmann in der M60 (Kugel 8,70m/Diskus 26,11m) jeweils vor Michael Fuchs (Kugel 8,35m/Diskus 24,63m). Im Speerwurf drehte Michael die Reihenfolge um und siegte mit 29,42m vor Klaus (22,88m).

Josef Koller

Zwei Bayerntitel für SWC-Staffeln

Fünf Medaillen und zwei DM-Qualifikationen in Rödental am 18. April 2026

Rödental in Oberfranken war Austragungsort der Bayerischen Langstaffelmeisterschaften. Und für die SWC-Teams verliefen die Titelkämpfe äußerst erfolgreich.

Beide U20-Staffeln über 4x400m holten Gold. Die Jungs siegten in Startgemeinschaft mit der DJK Weiden in 4:27,32 Minuten vor dem LAC Quelle Fürth und der LG Passau.

Die Mädchen mit Lea Rittner, Sara Weishaupt, Vanessa Tuma und Sina Straube liefen in hervorragenden 3:57,54 Minuten nicht nur zum Titel, sondern auch zu einem neuen Oberpfalzrekord, vor der LG Würm Athletik und der zweiten SWC-Staffel mit Annika und Lena Bruischütz, Nele Simon sowie der Schwandorferin Luisa Roidl. Sowohl die Jungs als auch die Mädchen schafften die DM-Quali und können für die Deutschen Meisterschaften planen.

Eine weitere Bronzemedaille gewann die U20w-Staffel über 3x800m mit Lena Bruischütz, Nele Simon und Luisa Roidl. Silber gab es für die U23w-Staffel über 3x800m mit Kaitlyn Herbert, Lyssa Fernandes und Kathrin Ertl.

Und Platz 6 erkämpften sich die U18-Jungs über 3x1000m mit Anton Reisinger, Ferdi Spielbauer und Augustin Grünwald in 9:28,11 min.

Josef Koller



Sina Straube, Vanessa Tuma, Lea Rittner und Sara Weishaupt laufen Oberpfalzrekord



Silber für Conny Boldt und das W50-Team

Bayerische 10-km-Straßenlaufmeisterschaften in Rosenheim am 19. April 2026

Bei ungewöhnlich stark besetzten Bayerischen 10 km-Straßenlaufmeisterschaften in Rosenheim schlugen sich die SWC Athleten achtbar.

Conny Boldt gewann in der W50 Silber in 40:24 Minuten. Gemeinsam mit Manuela Lugner und Samira Breidenbach holte sie zudem Team-Silber.

Bei den Männern belegten Marcus Gruber, Richard Gottschalk, Andy Mokross und Tobi Schmidt-Wilcke gute Platzierungen. In der Männer-Teamwertung brachte dies Platz 11, in der M 35/40/45-Wertung Platz 5.

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.



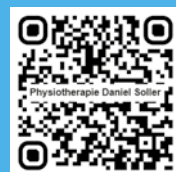
Vereinsvorteil für SWC-Mitglieder:

80 €/Stundentermin – exklusiv für meine Vereinskolleginnen.

Weitere Informationen wie Leistungskatalog, Qualifikationen und Kontakt:

www.physiotherapie-daniel-soller.de

oder QR-Code scannen:



SWC-Werfer holen sechs Oberpfalztitel

Dreimal Hammerwurf-Gold am 25. April 2026 in Wiesau

Bei den traditionell und professionell vom TB Jahn Wiesau ausgerichteten Oberpfalz-Wurf- und Hammermeisterschaften gewann das SWC-Team sechs Gold-, acht Silber- und eine Bronzemedaille.

Amadeus Wolf holte Hammerwurf-Gold in der M15 und überzeugte zudem mit starken 38,91 m im Diskuswurf. Lisa Philippens gewann den Hammerwurf der W14 mit 20,15 m und erfüllte die Qualifikation für die Bayerischen Meisterschaften. Lauter persönliche Bestleistungen warf neben Lisa auch Evelyn Weber, insbesondere mit dem Speer (20,82 m).

Den dritten Hammertitel gewann Leni Wüst in der W12 mit erfreulichen 17,20 m vor Philomena Grünwald mit 13,97 m. Auch mit dem Diskus gab es PB und Platz drei in der landesoffenen Wertung mit 15,34 m. Philomena landete mit dem Speer auf den Treppchen mit 11,26 m.

Speerwurf-OM-Gold gab es für Sophia Rykala in der W20 mit 35,52 m und Augustin

Grünwald in der M18 mit PB und 54,00 m. Männer-Kugel-Gold gewann Joni Scheffel mit 11,16 m und PB.

Silber gab es wieder für Augustin Grünwald mit dem Diskus (28,42 m), zweimal für Joni Scheffel mit Speer (53,51 m) und Diskus (33,54 m), Sophia Rykala mit der Kugel (9,54 m/PB) sowie zweimal für Emma Wittmann bei den Frauen mit Kugel (9,29 m) und Speer 26,38 m. Die einzige Bronzemedaille holte wiederum Augustin Grünwald mit 10,64 m im Kugelstoßen.

Das Kugelstoßen im landesoffenen Wettbewerb der W15 gewann Lea Schmied mit PB und 12,54 m, mit Diskus (27,89 m) und Speer (26,58 m) belegte sie jeweils Platz zwei.

Dreimal PB erzielte Sebastian Laub mit Kugel (8,97 m), Diskus (25,09 m) und Speer (30,17 m), PB gab es auch für Michael Rykala mit dem Speer (32,85 m), und Felix Kraus warf den Speer auf 39,97 m.

Josef Koller

SWC-Männerstaffel läuft Vereinsrekord

8:03,87 Minuten für 3x1000 Meter am 26. April 2026 in Erlangen

Eine hervorragende Leistung zeigte die SWC-Männerstaffel über 3x1.000 m bei den Mittelfränkischen Meisterschaften in Erlangen. Valentin Schedel, Daniel Gruber und Kilian Schwarzensteiner liefen in starken

8:03,87 Minuten neuen Vereinsrekord. Mit dieser Zeit hätten sie bei den Bayerischen Meisterschaften sogar Bronze gewonnen. Jens Wulf überzeugte außerdem über 5.000 m mit 18:53,75 Minuten.



SWC-KiLa-Teams überzeugen

Platz drei und vier in Essing

Tolle Leistungen zeigten die SWC-Kinderleichtathletik-Teams in Essing.

Die „Tiger“ verpassten in der U12 als Vierte nur knapp das Podest, überzeugten jedoch mit Siegen im Sprung und Wurf.

Die U10-„Kolibris“ erreichten Rang drei. Beide Teams zeigten vor allem im Biathlon noch Verbesserungspotenzial.

Josef Koller

SWC-Mixed-Staffel bei Deutscher Meisterschaft auf Platz sieben

Sensationelle Top-Zeit am 3. Mai 2026 in Celle

„Krasser Lauf, alles ist optimal gelaufen,“ war das Fazit von SWC-Trainer Hans Merkl, nachdem seine Schützlinge bei den Deutschen Mixed-Staffelmeisterschaften in Celle mit einer unglaublichen Steigerung auf 3.40,21 min. auf Platz 7 gelandet war.

Die U20 4x400 Mixed Staffel mit Sara Weishaupt, Vanessa Tuma, Simon Kürzinger und Daniel Hartmann lag dabei als bestes Bayerisches Team vor Top-Vereinen wie dem TV Wattenscheid und dem VFL Wolfsburg. Die Staffel-Zeit ist deutlich schneller als die Summe der Bestzeiten der vier Läufer:innen.

„Die verbesserten Trainingsbedingungen mit der Leichtathletik-Halle machen sich schon bemerkbar,“ so das Statement von SWC-Spartenwart Michael Duchardt.

Josef Koller



Daniel Hartmann, Vanessa Tuma, Sara Weishaupt und Simon Kürzinger mit einer Top-Leistung

Zahlreiche BM-Qualis für Mehrkampf-Nachwuchs

Oberbayerische Meisterschaften Block U16 am 3. Mai 2026 in Ebersberg

Drei Athletinnen vom SWC starteten im Block Sprint/Sprung bei den Oberbayerischen Block U16, um ihre Form zu testen. Schon das Hallentraining in der neuen LA-Halle und auch die Hallenwettkämpfe zeigten, dass man für den Start dieser Sommersaison einiges erwarten konnte. Und es wurde nicht nur ein Formtest, sondern gleich ein unerwartet guter Saisonestieg!

Karolina Zinchenko erreichte in der W15 2396 Punkte und verfehlte damit die BM-A-Quali nur um magere vier Punkte. Sie belohnte sich mit fünf Bestleistungen in den fünf Disziplinen und einer herausragenden 80m-Hürdenzeit (12,84s), die natürlich auch eine A-Quali für die kommenden Bayerischen Meisterschaften sind.

Die höchste Punktzahl des Trios erreichte Alma Weiss mit 2399 Punkten, was gleich-

zeitig die A-Quali im Block Sprint/Sprung in der W14 ist. Auch sie konnte sich in allen Disziplinen erheblich steigern. Ihr gelangen dabei auch noch weitere A-Qualis in den Einzeldisziplinen Weitsprung (5,04m) und 100m-Lauf (13,59s). Zusätzliche B-Qualis über 80mH (13,55s) und Hochsprung (1,47m) rundeten ihren Wettkampf ab.

Und auch Johanna Aumeier, W14, stand dem mit vier neuen PB's in nichts nach. Mit ihrer Endpunktzahl von 2276 Punkten blieb sie noch sehr knapp unter der A-Quali für den Bayerischen Blockmehrkampf. Herausragend ihre 13,18s im 80m Hürdenlauf (A-Quali) sowie die 13,69s (B-Quali) im 100m-Lauf.

Jan Ropohl

Bestleistungsflut in Germering

Gelungener Saisonauftakt bei Top-Meeting am 9. Mai 2026

Beim stark besetzten Meeting in Germering gab es für die SWC-Athleten zahlreiche persönliche Bestleistungen.

Sara Weishaupt steigerte sich in der U18 über 100m auf 12,88 Sekunden. Über 200m gelang ihr mit 25,53 Sekunden sogar die DM-Norm.

Auch Vanessa Tuma überzeugte mit Bestzeiten über 100m und 400m.

Top-Zeiten nahe an den persönlichen Bestleistungen gab es über die 100m der Frauen auch für Magdalena Helfer (12,37 sec.), Melanie Gresser (12,47 sec.) und Hannah Nußbaumer (13,54 sec.) Magdalena zeigte auch eine starke 200m -Zeit mit 25,44 sec.



*Germering:
Sara Weishaupt holt die DM-Norm über 200m
Foto: Claus Habermann*

LEICHTATHLETIK

*Germering, 400m-Läufe:
Vanessa Tuma holt Silber und
Simon Kürzinger wird Vierter
Fotos: Claus Habermann*





In der U20 gab es zwei neue Hausrekorde für Sophia Rykala im Weitsprung (5,37m) und über die Hürden (16,21 sec.). Mit dem Speer warf sie 33,57m weit.

Neue Bestmarken auch in der U20 für Daniel Hartmann über 100m (11,26 sec.) und 200m (23,03 sec.). Auch Simon Kürzinger lief

200m-PB (22,79 sec.), über 400m blieb er in 51,14 sec. knapp über seiner PB. Auch Daniel Zsurzsa lief neuen Hausrekord über die 100m (11,39 sec.) und sprang gute 6,50m weit. Und auch Vincent Schäfer lief mit 51,55 sec. über die 400m eine neue PB.

Josef Koller

SWC-Blockmehrkämpfer holen 14 Medaillen

Vier Mehrkampf-Titel am 9. Mai 2026 in Burglengenfeld

Viermal Gold, sechsmal Silber und viermal Bronze war die Ausbeute bei den diesjährigen Oberpfälzer Blockmehrkämpfen, traditionell vom TV Burglengenfeld professionell ausgerichtet.

Eine absolute Top-Leistung zeigte dabei Amadeus Wolf in der M15 Block Wurf als souveräner Sieger mit 2589 Punkten und ausgezeichneten Ergebnissen in allen fünf Disziplinen. Titel Nummer zwei in der M15 ging im Sprint/Sprung an Tobias Márton, er verpasste die BM-Quali nur knapp wegen eines Sicherheitssprungs im Weitsprung nach zwei ungültigen. Bronze ging im Block Lauf M15 an Anton Reisinger mit 2076 Punkten.

In der W15 gab es Gold für Lea Schmied im Block Wurf mit 2225 Punkten, vor Teamkollegin Amelie Sartip (1937 Punkte). Eine weitere Bronzemedaille gab es für Karolina Zynchenko im Block Sprint/Sprung mit 2273 Punkten. Theresa Schmidt Wilcke belegte Platz fünf (Wurf/1246 Punkte).

Silber gab es in der W14 für Johanna Aumeier (2345 Punkte) im Block Sprint/Sprung vor Teamkollegin und Bronzemedaillegewinnerin Alma Weiss (2331 Punkte). Platz vier für Evelyn Weber (Wurf/1872 Punkte/BM-Quali), Platz fünf für Miri Kleisch (Sprint/Sprung/2135 Punkte/BM Quali), Platz sechs für Kathi Wied (Sprint/Sprung 1845 Punkte) und Paula Tausendpfund (Lauf/1949 Punkte/BM-Quali), Platz sieben für Emma Wenzlaff, trotz schmerzhafter Verletzung (1713 Punkte) und Platz acht für Lisa Philippons (Wurf/1596 Punkte).

Silber gab es auch in der Teamwertung für Johanna Aumeier, Alma Weiss, Karolina Zynchenko, Lea Schmied und Miriam Kleisch mit 11309 Punkten. SWC II mit Paula Tausendpfund, Amelie Sartip, Evelyn Weber, Kathi Wied und Emma Wenzlaff mit 9316 Punkten verpassten als vierte nur knapp das Stockerl.

Josef Koller

SWC-Teams rocken den Bayerncup

Alle sechs Mannschaften in den Medaillenrängen beim Bayern-Cup am 14. Mai 2026 in Donauwörth

„Alle sechs Teams in den Medaillenrängen, das hätten wir so niemals erwartet,“ so das Fazit von Spartenwart Michael Duchardt bei diesjährigen Bayerncup in Donauwörth. Dabei waren durchaus auch Rückschläge zu verkraften, doch mit tollem Teamspirit gelang es den Teams immer wieder diese auszugleichen.

Der SWC war in allen sechs Altersklassen angetreten, in der U20 und U16 verstärkt durch Startgemeinschaften mit dem TV Burglengenfeld, dem TSV Schwandorf und der DJK Weiden. Am Ende gab es einmal Gold, viermal Silber und einmal Bronze.

Bei den Männern gab es vier Einzelsiege, Kilian Schwarzensteiner gewann souverän die 800m (1:59,80 min), Justus Höhe den Hochsprung (1,84m), Marius Humig unerwartet den Diskuswurf (34,31m) und Simon Baumann blieb im abschließenden 5000m-Lauf, sensationell angefeuert vom kompletten Team, gar nichts anderes übrig, als den Lauf in 16:07,94 min. klar für sich zu entscheiden. Daniel Zsurza steuerte einen zweiten Platz über 100m (11,45 sec.) und Platz drei im Weitsprung (6,31m) bei, ebenfalls mit Platz zwei Joni Scheffel im Speerwurf (57,06m) und Platz drei mit der Kugel (10,18). Gleichfalls Platz drei für Hürdenläufer Sebastian Laub (17,90 sec). Felix Kraus schlug sich wacker über die 400m als Fünfter (60,41 sec.). Den Rückschlag gab es über die 4x100m in der Besetzung Leopold Spielbauer, Felix Kraus, Sebastin Laub und

Daniel Zsursza. Bereits beim ersten Wechsel wurde der Wechselraum überlaufen, das bedeutete null Punkte, ansonsten wäre sogar der Sieg bei den Männern drin gewesen, so gab es einen tollen zweiten Platz mit 38 Punkten hinter der StG Schwabmünchen/ Wehringen mit 38 Punkten und vor dem TV Burglengenfeld mit 29 Punkten.

Bei den Frauen ging es gleich mit einem kleinen Schock los. Hürdenläuferin Kaitlyn Herbert lag aussichtsreich im Rennen, blieb jedoch an einer Hürde hängen, geistesgegenwärtig vermied sie das Umwerfen der nächsten Hürde, was eine Disqualifikation bedeutet hätte, und rettete einen Punkt ins Ziel. Danach lief es wie am Schnürchen: Magdalena Müller gewann mit der Kugel (10,90m) und wurde Speer-Zweite (36,87m), ebenfalls auf Platz Zwei landeten 400m-Läuferin Melanie Grasser (59,70 sec.), 1500m-Läuferin Jana Vogel (4:55,42 min.), Hochspringerin Kathrin Kaufmann mit tollen 1,75m und die Staffel mit Magdalena Helfer, Melanie Grasser, Hannah Nußbaumer und Ida Schellenberg, die mit ausgezeichneten 49,32 sec. klar unter der magischen 50sec.-Grenze blieb. Dritte wurden Magdalena Helfer über 100m (12,50 sec.) und Kaitlyn Herbert im Weitsprung (5,01m). Laura Kögel wurde Diskus-Vierte. (26,29 sec.). Am Ende fehlte ein einziges Pünktchen zu Gold und es gab Silber mit 43 Punkten hinter der Startgemeinschaft Passau mit 44 Punkten und vor dem TSV Schleißheim mit 40 Punkten.



**Tolle Mannschafts-Wettkämpfe
in Donauwörth:**

**Annika Bruischütz (Hürden) und
Lea Schmied (Speer) sammeln
Punkte für ihre Teams**

Fotos: Claus Habermann



LEICHTATHLETIK



*Anton Reisinger fliegt über 4,60m
Foto: Claus Habermann*



*Augustin Grünwald wirft den Speer auf 52,99m
Fotos: Emma Wittmann*

Völlig ungefährdet lief es in der U20m. In zehn Disziplinen gab es sechs Einzelsiege, zweimal für Dennis Hopp (DJK Weiden) über 100m (11,41 sec.) und 400m (52,41 sec.) ebenfalls zweimal für Maximilian Riedl (DJK Weiden) mit der Kugel (12,63m) und dem Diskus (42,67m), sowie für Speerwerfer Augustin Grünwald (52,99m) und Weit-
springer Lukas Rosner (DJK Weiden/5,90m). Dieser steuerte zusätzlich Platz zwei im Hochsprung bei (1,76m) und lief auch in der Staffel mit Dennis Hopp und den SWClern Augustin Grünwald und Simon Döfler auf Platz zwei (46,45 sec./BM-Quali). Dritte Plätze gab es für Leonhard Zenger (TV BUL) über die Hürden und 1500m-Läufer Sebastian Schlagenhauer (DJK Weiden). Am Ende standen 34 Punkte und ein klarer Vorsprung vor der LG Region Landshut (28 Punkte) und dem LAZ Würzburg (21 Punkte).

Extrem spannend ging es in der U20w zu. Hier waren in der Startgemeinschaft Oberpfalz Süd/Mitte ausschließlich SWClerrinnen am Start. Den einzigen Sieg steuerte Sophia Rykala mit tollen 37,25m im Speerwurf bei,

*Lena und Annika Bruischütz
mit Franziska Ertl und Sina Straube*

Sina Straube (Weit 5,07m) und die Staffel (50,48 sec.) in der Besetzung Sina Straube, Vanessa Tuma, Sara Weishaupt und Lena Bruischütz landeten auf Platz zwei. Dritte Plätze steuerten wieder Sophia Rykala mit der Kugel (9,15m) und Annika Bruischütz im Hochsprung bei (1,51m). Platz vier gab es wieder für Annika über die Hürden (16,70 sec.) und Diskuswerferin Franziska Ertl (23,61 m), Vanessa Tuma belegte Platz fünf über die 100m (13,26 sec.) und Nele Simon Platz sechs über die 400m (67,72 sec.).

Vor dem abschließenden 1500m-Lauf war zwischen Platz zwei und vier alles möglich. Und Lena Bruischütz schaffte eine Punktlandung, holte als Vierte (5:27,93 min./PB) zwei Punkte gegenüber Alzenau auf und verlor nur einen auf die LG Würm Athletik.

Das bedeutete am Ende mit 46 Punkten gemeinsam mit dem LA Team Alzenau



Platz zwei, genau einen Punkt vor der viertplatzierten LG Würm-Athletik mit 45 Punkten. Es gewann klar die STG Burglen-Genfeld/Bad Kötzing mit 57 Punkten.

In der U16m gewann Amadeus Wolf mit Kugel (12,28m/PB) und Diskus (38,29m), Anton Reisinger holte einen zweiten Platz über die 800m (2:18,13 min./PB) und Platz drei im Weitsprung (4,601m) und Elias Belloumi (TV BUL) wurde Speer-Dritter (22,65m) und Hoch-Vierter (1,46m). Zwei dritte Plätze

steuerte auch Vincent Brodhag/TV BUL bei über die Hürden (12,19 sec.) und über die 100m, wo er sich allerdings verletzte. Mannschaftsdienlich trat er trotzdem zur abschließenden Staffel an, rettete Platz vier ins Ziel und damit die Bronzemedaille hinter den zwei Teams der LAG Mittlere Isar, die Gold und Silber unter sich ausmachten.

Extrem spannend ging es in der U16w zu. Siebzehn Teams waren angetreten, hier hoffte man auf eine Top-8-Platzierung,





Bayern Cup:
links Lena Bruischütz und rechts Jana Vogel über 1500m
Fotos: Claus Habermann

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



am Ende sprang eine völlig unerwartete Silbermedaille heraus. Dazu steuerte Lea Schmied Platz eins mit der Kugel (12,78m/PB), Platz zwei mit dem Diskus (27,38m) und einen fünften Platz im Speerwurf (27,00m) bei. Elisabet Maisuradze (TSV Schwandorf) gewann den Weitsprung (5,21m) und wurde 100m-Zweite (12,96 sec.). Isabella Meier (TV BUL) belegte mit einer tollen

Steigerung Platz sechs im Hochsprung (1,40m) und Kathi Wied (12./800m 2:44,73 sec./PB) und Mira Kleisch (14. Hürden 14,34 sec./PB) schlugen sich ausgezeichnet in den „Wackeldisziplinen“. Die abschließende Staffel mit Mira Kleisch, Hannah Spielbauer, Isabella Meier und Elisabet Maisuradze lief mit guten 52,74 sec. (BM-Quali) auf Platz sieben. Dann begann die spannende Rech-

nererei und es gab mit 103 Punkten Silber, gemeinsam mit dem TV Geisenfeld, hinter dem klar siegenden TV Bad Endorf, der sich sogar einen Hochsprung-Nuller leisten konnte.

Josef Koller

**Bayern Cup:
Spaß in den Teams
Fotos: Emma Wittmann**



Sechs Nordbayern-Titel für SWC-Athleten

SWC-Mehrkämpfer beeindrucken bei den Altenberger Mehrkampftagen

Traditionell begann die Mehrkampf-Wettkampfsaison wieder mit den Nordbayerischen Meisterschaften im Rahmen der Altenberger Mehrkampftage am 16. und 17. Mai 2026 in Oberasbach. Trotz widriger Bedingungen purzelten bei den SWC-Mehrkämpfern reihenweise persönliche Bestleistungen, Normen wurden geknackt und Podestplätze erkämpft. Insgesamt gab es viermal Gold, einmal Silber und dreimal Bronze.

Besonders eindrucksvoll präsentierte sich Sophia Rykala in der U20. Mit starken 4371 Punkten und vier neuen Hausrekorden erfüllte sie souverän die DM-Norm und sicherte sich mit deutlichem Vorsprung den Sieg sowohl im Vier-, als auch im Siebenkampf.

In der U18 dominierte ein geschlossen stark auftretendes Trio das Feld. Sina Straube zeigte einen herausragenden Wettkampf, stellte in fünf von sieben Disziplinen persönliche Bestleistungen auf und gewann verdient sowohl Vierkampf als auch Siebenkampf 2720 bzw. mit 4227 Punkten. Auch die Bruischütz-Zwillinge überzeugten: Lena erkämpfte sich mit 3794 Punkten Rang zwei, knapp gefolgt von Annika auf Platz drei (3752 Punkte). Alle drei erfüllten die A-Norm für die Bayerischen Meisterschaften. Selbstredend bedeutete das Platz eins in der Teamwertung vor dem LA Team Alzenau und der LG Lkrs. Roth.

Einen weiteren Mannschaftserfolg gab es bei den Frauen. Beste SWC-Athletin war Kathrin Ertl, die mit 3749 Punkten Rang vier belegte.

Kaitlyn Herbert folgte mit 3682 Punkten auf Platz fünf, Emma Wittmann wurde Siebte (3616 Punkte) und Amelie Griesbauer komplettierte das Team auf Rang acht (3028 Punkte). Alle vier lieferten die BM-Quali ab und gewannen souverän die Teamwertung vor dem ESV Nürnberg Rangierbahnhof.

Auch die jüngeren Athletinnen der W14 und W15 mischten vorne mit. Alma Weiss holte mit 3099 Punkten den dritten Platz, dicht gefolgt von Johanna Aumeier, die mit 3082 Punkten Vierte wurde. Karolina Zinchenko erreichte mit 3262 Punkten einen starken sechsten Platz – und ebenfalls die A-Norm. Die drei Mädels holten Team-Bronze hinter der LAC Quelle Fürth und dem TS Herzogenaurach.

Bei den Männern kämpfte sich Jonathan Scheffel trotz schwieriger Bedingungen zu Bronze mit 5054 Punkten. Sebastian Laub glänzte mit fünf persönlichen Bestleistungen, Platz vier und verbesserte seine Zehnkampf-Punktzahl auf 4354 Punkte. Im abschließenden 1500m-Lauf gab er nochmal alles und durfte sich über die BM-Quali freuen. Ein weiterer Höhepunkt gelang Augustin Grünwald in der U18. Mit einem Speerwurf auf 53,55m – erzielt mitten im laufenden Zehnkampf – erfüllte er die DM-Norm und erreichte mit 4757 Punkten zudem die B-Norm für die Bayerischen Meisterschaften. Am Ende stand für ihn ein respektabler fünfter Platz

Josef Koller



Gute Zeiten beim Ludwig-Jall-Meeting

Sara Weishaupt gewinnt 400m-Lauf am 16. Mai 2026 im Münchner Dantestadion

Auch beim Ludwig-Jall-Meeting gab es einige gute Ergebnisse.

Nele Simon lief die 800m in 2:30,74min und Daniel Zsursza sprang 6,23m weit.

Sara Weishaupt lief neuen 400m-Hausrekord mit 59,46 sec. und gewann den U18-Wettbewerb. Vanessa Tuma und Magdalena Helfer liefen mit 26,36 bzw. 25,41 sec. nahe an ihre 200m-Bestzeiten.

Josef Koller



**Teamsieger bei den Nordbayerischen Mehrkampfmeisterschaften:
Lena Bruschütz, Sophia Rykala, Sina Straube und Annika Bruschütz**
Foto: Michael Duchardt



da

wenn's um viel mehr
als vier Wände geht.

www.sparda-ostbayern.de/baufinanzierung



da, wenn's zählt.

Sparda-Bank

Sparda-Bank sponsert den Altstadtlauf

Breitensport möglich machen

Der heuer erstmals vom SWC ausgerichtete Altstadtlauf am zweiten Julisonntag wird von der Sparda-Bank Ostbayern eG großzügig unterstützt. Seit vielen Jahren ermöglicht die Sparda-Bank bereits die Durchführung der breitensportlichen Traditionsveranstaltung.



Sparda-Vorstandsvorsitzender Michael Gruber übergibt die Spende an die 1. Vorsitzende des SWC, Dr. Ursula Breitkopf

Foto: Gerd Baumann, Sparda-Bank

42. Regensburger Altstadtlauf 12. Juli 2026 mit Walking und Nordic-Walking Tour

Start und Ziel:
Sportanlage Oberer Wöhrd, Schopperplatz 6

Alleinrunde im Grüngürtel der Altstadt -
Steinerne Brücke - ca. 8 km

10.00 Uhr Regensburger Altstadtlauf

10.10 Uhr Kinderlauf

10.20 Uhr Jugendlauf

Anmeldung
online bis 5. Juli 2026 über zeitgemaess.info
oder vor Ort



Ein Wettkampf, der Hoffnung macht

KiLa-Sportfest am 13. Mai 2026 am Weinweg

Alle, die sich von Ursulas Jedermann-Kuchen-Challenge angesprochen fühlen: Die erste KiLa-Runde hat die Messlatte extrem hoch gelegt.

Nicht nur überragende 39 (!) Kuchen und salzige Snacks sind zu toppen.

Es war ein absoluter Muster-Wettkampf. Mehr als 200 gut gelaunte, hochmotivierte Kinder, engagierte Eltern und eine perfekte Wettkampforganisation. Ein unaufgeregtes Wettkampfbüro, bestehend aus jungen SWC-Talenten, spartenübergreifend Unterstützung. Sabine und die „Jedermann“, die nach ihren Trainings kassieren oder meine Utensilien zum Auto schleppen.

Und mitten im Gewusel bieten vier U-12-Mädels ihre Hilfe an.

Hochkonzentriert, sehr höflich und für mich zu schnell im Kopfrechnen. Dank euch sind Kaffee und Tassen nicht ausgegangen.

Dankeschön und Respekt für einen Wettkampf, der Hoffnung macht.

Hanni Weichselgartner

Kuchen-Challenge zum Jedermann-Zehnkampf

Die drei schönsten Exemplare kommen ins Oktober-Clubheft!

Es darf natürlich auch etwas Herzhaftes sein!





DER SWC 46 PRÄSENTIERT
DEN 32. REGENSBURGER

JEDERMANN ZEHNKAMPF

25.-26. JULI

← 2026

AUSKÜNFTE & VORBEREITUNG:

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

WETTKAMPFBEGINN:

Sa. ab 09.00 / So. ab 09.00 Uhr

swc-regensburg.de



Wir danken folgenden Firmen für die Unterstützung der Veranstaltung:

Gichhofener



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

LAUFBERG
KÖNIG

Königsplatz 2 · 93047 Regensburg
www.laufbergkoenig.de



wein:
brand

kommunikation

KONZEPT & LAYOUT
Thomas Weis
+49 171 2809331

WANDERN UND RADELN



*Die SWC-Radler
am Regen,
11. April 2026
Fotos: Michael Lang*





**Bilder
vom
Radeln
und
Wandern
im SWC
im Frühjahr
2026**



**Unten:
Fastenwandern am
Dreissel
Mai 2026**



Von Handschuh bis Badehose

SWC-Wanderwoche vom 16. - 23. Mai 2026

Zum Glück waren die Eiseiligen gerade vorbei und die Wettervorhersage versprach, dass es von Tag zu Tag wärmer werden würde – und so war es dann auch während unserer Wanderwoche 2026!

Aber der Reihe nach: Am Samstag machten wir, das sind Regine, Marianne und Michael, erst einmal eine „Platzrunde“ und erkundeten die Umgebung des Biolandgutes Tiefleiten. Es ging in Richtung Schaukelweg auf die ersten 5 km. Nachdem während der Planung das Interesse an der Wanderwoche sehr groß war, verflog die erste Euphorie dann leider sehr schnell – war es der fehlende Schweinsbraten, wir hatten die „Vegane Auszeit“ gebucht, die uns leckeres veganes Essen mit reduzierter Kalorienzahl versprach oder waren es die täglichen Wanderungen, sieben an der Zahl? Wir wissen es nicht, aber wir drei wagten uns in das Experiment! Das Wochenprogramm versprach neben den täglichen Wanderungen mehrere TaiChi-Einheiten, Informationen zum Thema Meditation, Lymphbeleben und Ernährung, sowie morgendliche Gymnastikeinheiten.

Am Sonntag ging es dann hinauf zum Dreisesselgipfel und weiter zum Steinernen Meer. Diese 6 km über den steinigen Adalbert-Stifter-Steig brachten uns zwar keinen Schnee, aber durchaus eisige Temperaturen auf knapp 1300m Höhe. Hier waren Handschuhe angesagt. Am Abend wurde noch ein Film über das Fasten gezeigt. Bei uns erstreckte sich das Fasten auf 1300 Kcal täglich und die Vermeidung von Kaffee und Alkohol, also sozusagen ein „Fasten Light“.

Der nächste Tag begann mit Stretching, einem leckeren Frühstück und einer 9-km-Wanderung in die Umgebung. Am Nachmittag schloss sich die erste TaiChi-Einheit an und am Abend gab es eine Meditation.

Der Dienstag begann mit Morgengymnastik und wir nahmen nach dem Frühstück unser Lunchpaket für unsere 17-km-Tageswanderung über die „Grüne Grenze“ nach Österreich in Empfang. Am Mittwoch gingen wir es wieder etwas ruhiger an und wanderten 7 km von Hauzenberg zum Freudensee und zurück. Am Nachmittag folgte eine weitere TaiChi-Einheit.

Der Donnerstag brachte uns an die Ilz. Wir starteten unsere 15-km-Tageswanderung in Fischhaus und folgten der Ilz und dem Ilzstausee bis nach Passau. Am Ende der Wanderung wurden wir mit einem herrlichen Passau-Panorama belohnt. Der Anstieg am Ende der Wanderung hinauf auf die Veste war zwar etwas mühsam, es wurde ja von Tag zu Tag wärmer, aber der Ausblick auf den Passauer Dom, die Altstadt und den Zusammenfluss von Ilz, Inn und Donau war grandios. Am Abend ging es dann nach der Sauna in den Naturbadeteich.

Der Freitag brachte dann eine 7 km-Nordic-Walking-Runde rund um den Campingplatz Lackenhäuser und einen sonnigen und warmen Badehosennachmittag am Teich.

Schön war's! (...und es hat gar nicht weh getan!

Michael Lang



Wander- und Radltouren von Juli bis September 2026

Juli

11.07.2026

Radltour in das Regental/Wenzenbach

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Auerbräu, wo wir nach der Tour gegen 12:30 Uhr auch einkehren. Wir fahren etwa 45 km, erst am Regen entlang und über Karlstein und Bernhardswald zurück.

19.07.2026

Wandern und Biergarten: Über die Winzerer Höhen zum Adlersberg

Wir treffen uns um 10 Uhr in Niederwinzer am Parkplatz kurz nach der Kirche, Adresse Nürnberger Straße 260, 93049 Niederwinzer/Regensburg. Die Einkehr ist im Prösslbräu in Adlersberg. Wir sind etwa 9 km und 3 h unterwegs.





Links: Aussicht am Berg

Oben: Schlange am Huf-Bestellfenster

August

08.08.2026

Radltour Regensburg - Pielenhofen - Kallmünz - Lappersdorf - Regensburg

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Hotel Ibis Styles Regensburg, Bamberger Str. 28, 93059 Regensburg, zwischen Hotel und Europakanal. Die Tour geht über ca. 50 km und 2,5 h. Einkehr beim Krieger in Mariaort.

16.08.2026

Wandern und Biergarten: Zur Gaststätte Huf

Wir treffen uns um 10 Uhr auf dem Parkplatz nahe Kager und wandern über die Watzlick-Kapelle zum Biergarten der Gaststätte Huf. Kurze Wanderung!

September

12.09.2026

Radltour: Regensburg - Kneiting - Schwetzingdorf - Oppersdorf

Wir treffen uns um 10 Uhr beim Hotel Ibis Styles, Bamberger Str. 28, 93059 Regensburg, zwischen Hotel und Europakanal, 21 km/1 h

21.09.2026

Wanderung von Heitzenhofen nach Kallmünz

Wir treffen uns um 10 Uhr in Grain am Berg. 18 km und 5.30 h mit Einkehr in Heitzenhofen.





Ausblick Oktober

11.10.2026

Durch das Lauterachtal zur Ruine Hohenburg

Treffpunkt ist um 10 Uhr der Parkplatz hinter der Kirche in Ransbach. (16 km, 5 h)



Bitte unter
wandern@swc-regensburg.de
mit Smartphonenummer oder in der be-
kannten WhatsApp-Gruppe anmelden.
Änderungen vorbehalten!

Rechts: Renate und Thomas

Links: Wanderung nach Hohenburg

Starker Einsatz zum Saisonabschluss

SWC-Jugend spielt gegen die Crocodiles Mitterteich mit Leidenschaft

Die SWC-Jugendmannschaft zeigte im Heimspiel am 14. März 2026 gegen die Crocodiles Mitterteich eine engagierte Leistung und begeisterte die Zuschauer mit viel Einsatz und Teamgeist. Von Beginn an entwickelte sich eine spannende Partie mit Chancen auf beiden Seiten.

Die Gastgeber starteten konzentriert und konnten früh in Führung gehen. Durch schnelles Kombinationsspiel und eine starke Defensivarbeit gelang es dem SWC, das Spiel lange offen zu halten. Die Crocodiles Mitterteich präsentierten sich kämpferisch und nutzten ihre Möglichkeiten konsequent aus.

Am Ende stand ein verdienter Erfolg für die Mannschaft aus Mitterteich, die mit Teamgeist, Kampfbereitschaft und Leidenschaft überzeugte. Trainer und Fans zeigten sich

nach dem Spiel zufrieden mit der Leistung der SWC-Jugend.

Leider war dies das letzte Spiel für unsere Jugend in der Saison 2025/26. Das gesamte Trainerteam bedankt sich an dieser Stelle für die tolle Zeit, ebenso wie bei den Crocodiles Mitterteich für die unkomplizierten Heim- und Auswärtsspiele.

Timo Renner mit dem gesamten Trainer-Team

Die Jugendmannschaften der Crocodiles Mitterteich und der SWC Flyers messen sich in Regensburg

Fotos: Timo Renner





Darum heißt der Wanderpokal „Wanderpokal“

13. SWC-Wanderpokalturnier am 29. März in der DonauArena

Nachdem der Leiter der DonauArena, Hr. Lautenschlager, dies mit viel Organisationsaufwand möglich gemacht hatte, konnte am letzten Samstag im März das 13. SWC-Wanderpokalturnier stattfinden. Von 18.00 bis 23.00 Uhr wurde es in der DonauArena in beiden Hallen wieder turbulent. 120 Hobbyspieler verteilt auf acht Mannschaften. Einer Mannschaft mussten wir leider aus organisatorischen Gründen absagen.

Somit gingen dieses Jahr Condor Ittling, Owayos, Erl Kings, Dynamite, Torpedo Rohr, Eishackler, Wolves Regensburg und die Flyers des SWC-Regensburg an den Start.

Oberstes Ziel war es, den zweimaligen Gewinnern der letzten beiden Jahre, den SWC Flyers, die begehrte Trophäe abzunehmen. Um einen so perfekten Turnierablauf wie möglich sicherzustellen, bildeten wir diesmal eine Taskforce aus sechs Mitgliedern des SWC, die im Vorfeld und am Spieltag alles gaben, damit dieses Turnier wieder erfolgreich absolviert werden konnte. Federführend waren Claus Bayerle wie Timo Renner mit intensiver Unterstützung von Wolfgang Rötzer, Stefan Bruckmüller und Michael Arzt.

Zusätzlich gelang es uns noch, die Brauerei Kneitingen für die nötige Unterstützung bei unbedingt erforderlicher Hopfenkaltschale zu gewinnen. Hierfür bedanken wir uns





ganz herzlich bei Albert Kellner, dem Braumeister der Kneitingen Brauerei. Darüber hinaus gelang uns auch der Brückenschlag zwischen Breitensport- und Leistungssport-Eishockey durch die Anwesenheit vom Topscorer des EVR Regensburg, Corey Trivino. Dieser führte den Starting Puck bei der Begegnung Torpedo Rohr gegen den SWC Regensburg durch. Anschließend stand der Vorzeigethlet den Spielern noch für Fragen und Tipps zur Verfügung.

Gespielt wurde in zwei Hauptrunden à drei Matches, bevor es in die Runde um die Trophäe ging. Alle Spiele waren von schön anzusehendem Eishockey und sportlich fairen Verhalten geprägt. Für das Finalspiel qualifizierten sich dann der SWC Regensburg und die Erl Kings. In dieser Finalpartie ging es extrem sportlich, aber zu jedem Zeitpunkt fair zur Sache.

Schlussendlich ging der Sieg verdient an das bessere Team: die ERL Kings. Und somit wanderte der Wanderpokal bei der gemeinsamen großen Siegerehrung in die Hände der Erl Kings. Anschließend ließen die Mannschaften den Abend mit vielen netten Gesprächen ausklingen und mit dem klaren Wunsch, auch nächstes Jahr wieder dabei sein zu wollen.

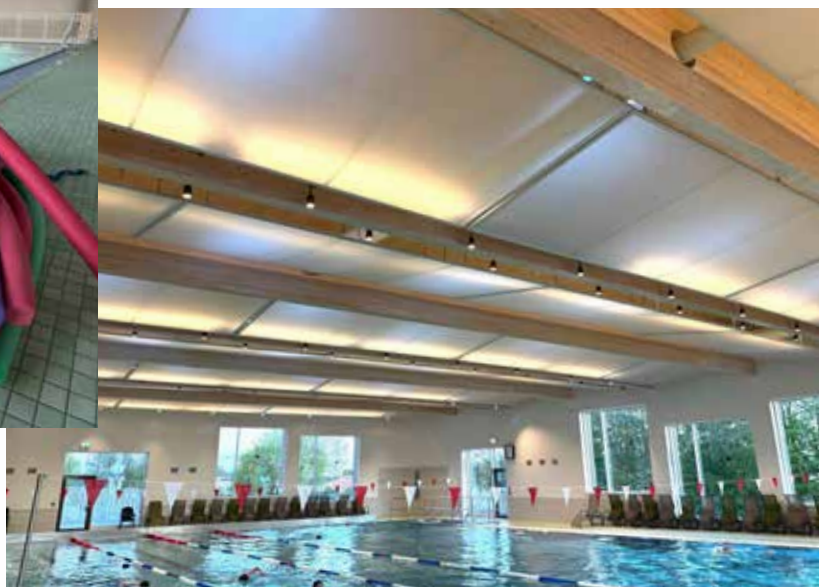
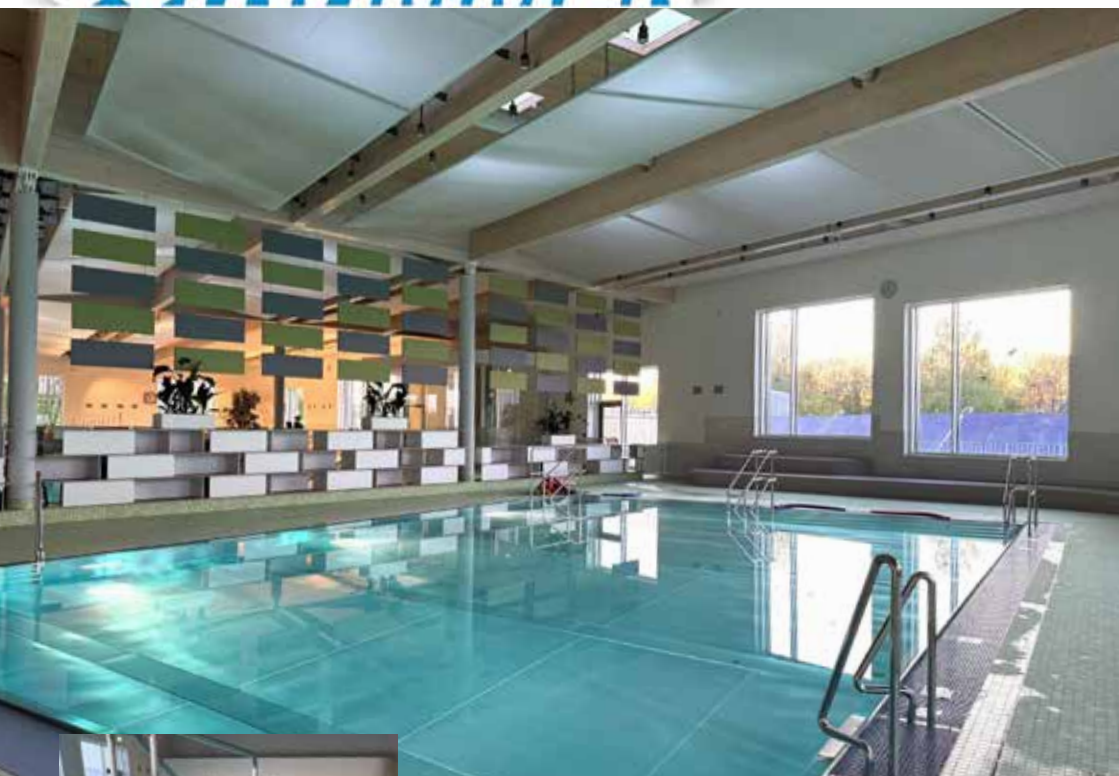
Nochmals einen herzlichen Dank an alle Unterstützer, Teilnehmer und Zuschauer, die diese Veranstaltungen zu einem wertvollen Event auch beim 13. Mal gemacht haben.

Michael Zellner



Die Eri Kings nehmen den Wanderpokal 2026 mit nach Hause
Fotos: Michael Zellner

SCHWIMMEN





Schwimmen im SWC

Impressionen vom Montagstraining im neuen Ostbad

Die SWC-Schwimmer freuen sich über ein helles und großzügiges Ostbad, in dem seit Herbst 2025 trainiert werden darf. Von Vorteil ist, dass das Nichtschwimmerbecken vom Verein zu den Trainingszeiten ausschließlich genutzt werden kann. Außerdem steht uns eine weitere Bahn zur Verfügung, darauf haben wir viele Jahre gewartet.

Gleichwohl vermissen wir das Hallenbad an der Gabelsbergerstraße mit seinen für das Rettungstraining notwendigen Sprungtürmen und das Kindertraining günstigeren baulichen Rahmenbedingungen.

Vroni Schwan und Ursula Breitkopf



BASKETBALL



Aktuell sind sie noch die SAG der Prüfeninger Grundschule, ab September starten die Kinder dann als U12 Jugend des SWC in die neue Basketballsaison.

Volles Programm bei den Basketballern

Die neue Sparte zwischen Turnieren, Freundschaftsspielen und der Planung für die erste Saison des Vereins

In den letzten Wochen und Monaten standen bei der neuen Basketball-Sparte des SWC Regensburg viel auf dem Programm. Die Kleinsten durften sich beim Grundschulcup in Tegernheim beweisen und sammelten bei einem Freundschaftsspiel gegen die Regensburg Baskets 2 erste Spielerfahrung. Auch die Jugendlichen durfte sich bei zwei Freund-

schaftsspielen sowie beim großen Basketballturnier „zuhaus“ gegen zahlreiche Mannschaften messen.

Die ersten Freundschaftsspiele

Den Start machte Anfang März die U14-Jugend gegen die U12-2 der Regensburg Baskets. Anfangs sehr ängstlich, verhalten und mit vielen einfachen Fehlern



Freundschaftsspiel der U14-Jugend gegen die U12-2



fanden unsere Kinder mit der Zeit immer besser ins Spiel und es machte richtig Spaß, zuzuschauen. Das Spiel lief sehr respektvoll ab, jeder konnte etwas lernen und sowohl die Regensburg Baskets als auch wir profitierten aus diesem Spiel.

Wenige Wochen später folgte auch schon das zweite Testspiel. Diesmal gegen die U14-2 der Regensburger und diesmal auf großem Feld. Das Spiel hatte Höhen und Tiefen und diente in erster Linie dafür, Spielpraxis zu sammeln. Trainer Helmut Sendldorfer war nicht unzufrieden, sah aber großes Verbesserungspotenzial.



Unser Team gegen die U14-2

BASKETBALL



Testspiel der U10 gegen die Regensburg Bakets 2



Alle Kinder beim diesjährigen Grundschulcup in Tegernheim

Danach durften dann auch unsere U10-Kinder erstmals ran. In einem Freundschaftsspiel gegen die U10-2 Jugend der Regensburg Baskets zeigte die Truppe in der Kreuzschule eine starke Mannschaftsleistung. Es wurde gepasst, gedribbelt und ganz viel geworfen – jeder konnte Erfahrungen und persönliche Erfolgserlebnisse sammeln. Am Ende stand es sogar 38:18 für unseren SWC. Das erste Spiel wird sicherlich noch lange in Erinnerung bleiben. Allerdings muss man fairerweise zugeben, dass der gegnerische Trainer Konstantin Scharpf auch ein paar seiner guten Spieler zuhause gelassen hat.

Der Grundschulcup 2026

Ein Korb machte beim Grundschulcup in Tegernheim den Unterschied zwischen Finalspiel und Platz 8. Doch eins nach dem anderen: Unsere U10-Jugend bzw. die SAG der Prüfeninger Grundschule durfte sich in der Gruppe 1 mit fünf weiteren Grundschulen messen. Unser erstes Spiel gegen die GS Wörth-Wiesent 1 haben wir recht deutlich mit 14:3 gewonnen. Ein toller Einstieg in das Turnier und die ersten Titelträume wurden geweckt. Danach duellierten wir uns mit der GS Kallmünz 2. Wir führten lange, brachen dann ein und verloren am Ende unglücklich mit 15:12.



Hier geht's
zum TVA-Beitrag



Weitere Siege folgten gegen Tegernheim (12:7) und die Kreuzschule (10:8), ehe wir nach drei Siegen in vier Partien im Spiel um den Gruppensieg und um das Ticket für das Finalspiel gegen die GS Sinzing antraten. Hier fehlte uns dann nur ein Korb (2 Punkte)! Wir verloren knapp mit 4:5 und rutschten anstelle auf Platz 1 auf Platz 4 und in der Gesamtwertung auf Platz 8 (von 11).

Das bescherte erstmal lange Gesichter, denn Platz 8 spiegelte nicht wirklich die fantastische Leistung der Kids wieder. Doch der Turniermodus wollte es so.

Das Regionalfernsehen zu Gast

Im Mai war das Regionalfernsehen TVA bei uns im Training zu Gast und hat über unser Projekt berichtet, aus der Schul-AG der Prüfeneringer Grundschule eine U12-Mannschaft unseres Vereins zu machen. Die Kinder waren nervös und aufgeregt – aber auch sehr euphorisch über dieses Highlight, im Fernsehen zu sein.

Zum Abschluss des Schuljahres wollen wir noch ein Turnier in Neumarkt bestreiten und auch ein Testspiel ist noch geplant. Dann geht es in die Sommerpause.

BASKETBALL



Gasttrainer Emil Zülke hält ein Training zum Thema „Crossover“

Vor den Osterferien hatten wir Regensburgs vermutlich größtes Basketballtalent zu Gast: Emil aus der U12-1 der RT zeigte uns auf professionelle Art und Weise, wie der Crossover beim Basketball funktioniert und worauf man achten soll. Gekonnt machte er jede Übung vor, übte mit der Gruppe und korrigierte individuelle Fehler. Es war ein beeindruckendes Training des jungen Emil und wir waren am Ende alle sehr dankbar für seinen Besuch.

Neuer Trainer für die Jugend

Unser Spartenleiter und Trainer Helmut Sendldorfer ist in der Regensburger Basketballwelt bestens vernetzt. Er war lange auf der Suche nach einem Trainer für die Jugendmannschaft. Mit Erfolg: Ab Juni 2026 übernimmt der ehemalige FC Tegernheim-Trainer Markus Hechtbauer die Leitung und unterstützt den Verein mit seiner Erfahrung und seinem Know-how. Ein erstes Kennenlernen fand bereits statt.

Wir suchen Sponsoren!

Sie wollen uns als Trikotsponsor oder als „Pate“ für eine unserer anstehenden Anschaffungen unterstützen und bei unserem Projekt mithelfen? Dann melden Sie sich per E-Mail unter basketball@swc-regensburg.de!

*Sponsoring können Sie von der Steuer absetzen!
Wir bedanken uns bei Ihnen in den Clubnews und auf Social Media!*



24-Sekunden-Anlage
Kosten: ca. 800 Euro



Trikotsatz mit Druck
Kosten: ca. 800 Euro



Mobile Anzeigetafel
Kosten: ca. 350 Euro

Ballpaket Größe 5
Kosten: 300 Euro





Halbzeitansprache

Danke an unsere Sponsoren Bäckerei SIPL,
Getränke Nagler und Metzgerei Dollmann



Unser Turnierteam

SWC U14 Basketballturnier

Ende April organisierten wir ein eigenes Basketballturnier für unsere U14-Jugend und luden hierfür den ASV Cham, die SG Hohenschambach, den FC Gerolfing sowie den TSV Etting ein, die sogar mit zwei Mannschaften teilnahmen. Alle Spiele waren wahnsinnig knapp – vom Turniersieger aus Hohenschambach bis hin zum Letzten aus Cham und allen machte es viel Spaß. Genau das hatten wir uns erhofft.

1.	SG Hohenschambach	102:79	23	10
2.	FC Gerolfing OAKS	150:86	64	8
3.	TSV Etting Girls 1	139:105	34	6
4.	SWC Regensburg	95:107	-12	4
5.	TSV Etting Girls 2	98:126	-28	2
6.	ASV Cham	73:154	-81	0



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





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. August 2026**.

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>



Als Neumitglieder begrüßen wir

Corinna Adami, Theresia Altmann, Julia Altweck, Ilaria Aniballi, Johnathan Bartsch, Miriam Bartsch, Wilma Becker, Adrian Biederer, Felix Blank, David Brechtel, Nina Bullin, Mara Cadirci, Arianna Cordora, Leon Dafner, Philipp Degen, Samuel Dietl, Theodor Eder, Melina Fradczyk, Cecilia Fritzell, Miriam Fuchs, Jakob Grabler, Florentina Groß, Marius Habeker, Simon Hafermalz, Jonathan Hahne, Elena Hartner, Anita Hausladen, Alina Heidrich, Johanna Jakab, Moritz Jarosch, Mira Kehrer, Linnea Keller, Tobias Kexel, Elias Kinskofer, Christine Kurt, Carlo Valentin Laub, Gisela Lauerer, Susanne Leist, Lukas Lohr, Juna Mai, Julius Mathe, Maria Meese, Luise Mitlehner, Laurin Mitterdorfer, Mateo Naumann, Mila Nikolova, Diana Ostendorf,

Ferdinand Platzer, Christian Poschenrieder, Camilla Prandi, Thomas Prechtel, Melissa Reich, Valentin Reisinger, Charlotte Riepl, Lea Rittner, Michael Rykala, Laura Sangl-Gottsauer, Frederik Schedel, Lotte Schlesinger, Mathilda Klara Schöngart, Manuel Schuhbauer, Tobias Schulte, Alexander Schuppe, Arthur Schwab, Lara Seyfferth, Konstantin Sonnleitner, Titus Streifinger, Henri Striegl, Marlene Ströbl, Linus Taeger, David Teschner, Noah Thumser, Johanna Urbanek, Silvana Varruccin, Anton Vest, Lea Weidehoff, Katja Wildgruber, Fanny Will, Leo Winklmeier, Emma Zeindl.

Stand 25. Mai 2026

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

Übungsleiterin Lena Prochnow hat am 21. Mai 2026 ihren Paul geheiratet - und wir gratulieren herzlich!

Foto: Sendldorfer



Clubverwaltung - wer macht was im SWC?

Mitgliederverwaltung und Buchhaltung	Evi Müller, mitglieder@swc-regensburg.de rechnungen@swc-regensburg.de
Freiwilligendienst ab September 2026	Florentin Bezzel, florentin@swc-regensburg.de Benstin Kannangath Babu, benstin@swc-regensburg.de
Lizenz-Übungsleiter	Markus Eigenstetter und Christine Obermeier kontakt@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 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.

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)



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**

SWC setzt auf Kontinuität und frischen Schwung

Bericht von der Jahreshauptversammlung am 8. Mai 2026

Als Traditionssportverein mit familiärem Charakter freut sich der SWC besonders über seine vielen langjährigen Mitglieder. Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung konnten zahlreiche Ehrungen ausgesprochen werden.

Für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit wurden geehrt:

Gabriele Grabl, Katharina Eigenstetter, Oskar Peithner, Margit Hellwig-Tauer, Peter Nußbaumer, Johann Sigl, Ursula Wurstbauer, Elisabeth-Lotte Spitzbart, Anne-Kathrin Graml-Hauser, Regina Eberle und Dominik Schmeer.

Seit beeindruckenden 40 Jahren halten Gerda Ettner und Simon Lohner dem SWC die Treue – letzterer war für die Mitgliederversammlung sogar eigens aus Frankfurt angereist.

Eine stolze Liste ergibt sich auch bei den Mitgliedern mit 50 Jahren Vereinszugehörigkeit:

Waltraud Bindl, Birgit Böttcher, Bettina Henkel, Hans-Georg Herrmann, Josef Koller, Christine Grebler, Marieluise Lohner, Christine Obermeier, Anna Schwan und Peter Unger.

Für 60 Jahre Treue zum SWC wurden Karl Jobst und Sieglinde Pegoretti ausgezeichnet. Skitouren-Organisator Jürgen

Kohl kann sogar auf stolze 65 Jahre im SWC zurückblicken.

Nach den Berichten aus den Sparten sowie dem Geschäfts- und Kassenbericht standen die Neuwahlen auf der Tagesordnung. Der bisherige Vorstand wurde einstimmig im Amt bestätigt.

Der Ausschuss geht mit Verstärkung in die nächsten zwei Jahre: bei den Breiten-sportarten kommt zusätzlich zu Caro Schönleber neu Andrea Bawiedemann als zweiter Spartenwart hinzu. Andrea ist Übungsleiterin im Skitraining.

Als neuer Basketballspartenwart steigt unser Basketballtrainer Helmut Sendldorfer ein – er zeichnet nun verantwortlich im SWC für die neue, aufstrebende Sportart Basketball.

Im Skilehrwesen teilt sich Maria Aumüller die Aufgabe zukünftig mit Frederik Eigenstetter, der seit vielen Jahren eine große Stütze im Skiübungsleiter-Team des SWC ist.

Ursula Breitkopf



Ausschuss und Vorstand nach der Neuwahl 2026, v.l.n.r.:

2. Vorsitzender Markus Eigenstetter
Michael Lang **Wandern und Radeln**
Wolfgang Straube **Turnen**
Schriftführerin Sabine Garatva
Dominik Schmeer **Ski Nordisch**
1. Vorsitzende Dr. Ursula Breitkopf
Andrea Bawiedemann **Breitensport**

Maria Aumüller **Skilehrwesen**
Jugendwarte Franzzi Koller und Kathi Eigenstetter
Frederik Eigenstetter, **Skilehrwesen**
Vroni Schwan **Schwimmen**
Josef Koller **Leichtathletik**
Josef Aumüller **Ski Alpin**
Helmut Sendldorfer **Basketball**

architektweber.com

architekturbüro ferdinand weber
obermünsterstr. 11 93047 regensburg



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/
Andrea Bawiedemann

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 18.00 – 19.00 Uhr
Grundschule Prüfening/
im Sommer am Weinweg

Volleyball

„Netzkante Stadthof“

Mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr
Gerhardinger Grundschule

Body&MindFit

mit Marina Kasper

Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr
Grundschule Prüfening (Ost)

Pilates

mit Carolin Lupac

Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr
Grundschule Prüfening (West)

Nordic Walking

mit Michael Lang

Freitags 9.30 Uhr,
im Sommer 8.30 Uhr
Treffpunkt
Backofen Burgweinting