sg post/süd regensburg kurier

Anerkannter Stützpunktverein 2014
INTEGRATION DURCH SPORT

Deutscher Olympischer SportBund
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER BUNDESÄRZTEKAMMER
SPORT PRO GESUNDHEIT
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

4/2014 Oktober - Dezember

Seit über 35 Jahren versorgen wir Regensburg und die Region mit Strom, Wasser und Wärme. Mit nachhaltigen Energiekonzepten – ausgerichtet auf erneuerbare Energien – gewährleisten wir jetzt und in Zukunft eine zuverlässige und sichere Versorgung.

Immer für Sie nah!

REWAG

Das Präsidium berichtet

Liebe Mitglieder,

immer zum Jahresende stehen bei uns allen zahlreiche Veranstaltungen im Terminkalender. Weihnachtsfeiern, Empfänge, Ehrungen und auch Pflichttermine. Einige sind gesellschaftlich interessant, andere eine Ehre und manche auch informativ und somit notwendig. So wurde auch das Präsidium zu einigen Treffen eingeladen, an denen wir auch gerne teilgenommen haben. Besonders gefreut hat uns die Einladung zur Verleihung der Ratisbonanadel der Stadt Regensburg. Hier wurden Menschen ausgezeichnet, die sich 15 Jahre und länger ehrenamtlich in den Vereinen engagiert haben. Diese Ehre ist auch einem Mitglied der SG Post/Süd zu Teil geworden. Horst Küster, viele Jahre bei den Leichtathleten und auch beim Tennis aktiv und natürlich nicht zu vergessen als Vizepräsident im Präsidium eine große Stütze, erhielt diese Ehrung. Oberbürgermeister Joachim Wolbergs, verlieh Horst im feierlichen Rahmen des Dollingersaals, die Ratisbonanadel in Silber. Wir gratulieren Horst Küster ganz herzlich zu dieser wohlverdienten Auszeichnung.

Einer Einladung des SSV Jahn zur Besichtigung der neuen Continental Arena sind wir ebenfalls gefolgt, da Informationen zum Fortschritt des Baus und des Status Quo des Jahns auch für unseren Verein interessant sind.

Ein Pflichttermin für die Vereine ist das jährliche Sporthearing der Stadt Regensburg. Eine informative Veranstaltung von Sportamt und BLSV für und mit den Vereinsvertretern. Ein Tagesordnungspunkt dieses Hearings war das Thema Flüchtlinge. Die Vereine wurden gebeten für diese Menschen, die längere Zeit in Sammelunterkünften verbringen müssen, ihre Sportangebote zu öffnen. Die SG Post/Süd hat sich bereit erklärt an diesem Projekt teilzunehmen und diesen Menschen ein kostenloses Mittrainieren anzubieten. Auch wenn es für unseren Verein keine finanziellen Vorteile bringen wird, so sehen wir uns doch in der Pflicht, uns sozial zu engagieren und einen humanitären Gewinn daraus zu ziehen.

Einladungen zur Sportlerehrung im historischen Reichssaal und zur Preisverleihung „Sterne des Sports“ sind willkommene Gelegenheiten mit unserer Anwesenheit die Leistungen der Sportler und das Engagement der Verantwortlichen zu würdigen.

Auch der besinnliche Aspekt der Vorweihnachtszeit kommt bei der alljährlichen Adventsfeier in der Theresienkirche und bei den Abteilungsweihnachtsfeiern nicht zu kurz. Bei diesen Gelegenheiten ist es immer wieder angenehm, in entspannter Runde einen gemütlichen Abend zu verbringen.

So geht das Jahr schnell seinem Ende zu und wir bereiten uns auf das neue Jahr und seine Herausforderungen vor.
Doch zunächst freuen wir uns auf die ruhige Vorweihnachtszeit mit allen ihren Annehmlichkeiten.

Dazu wünsche ich allen Mitgliedern der SG Post/Süd, allen Freunden und Unterstützern des Vereins und meinen Präsidiumskollegen eine ruhige Adventszeit, ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2015.

Startseite der SG Post/Süd Homepage.

Inhaltsverzeichnis

Verleihung Ratisbonanadel	Seite 4
Wir trauern	Seite 4
Wir gratulieren	Seite 6
Herzlich willkommen	Seite 6
Gymnastik für den Geist	Seite 6
Abgabetermine	Seite 7
Jahresempfang 2015	Seite 8
Sportangebot für Kids	Seite 9
Herbstwanderung	Seite 10
Nachruf	Seite 10
Fitness	Seite 11
9. Nordic-Walking-Tour	Seite 12
Wieder auf Erfolgsspur	Seite 13
Gesucht Nachwuchs	Seite 15
Leichtathletik	Seite 16
Oktoberfest	Seite 21
Senioren	Seite 23
Vom Sandplatz in die Halle	Seite 24
„Auf geht's“	Seite 26
Drei Wanderungen	Seite 27
Nichts Unwichtiges	Seite 30
Geschäftsverteilungsplan	Seite 30
Hier betreiben wir Sport	Seite 32
Unsere Sportabteilungen	Seite 32

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION
Edwin Wifling
Christine Weck
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“

DRUCK
ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

ANZEIGEN- UND REDAKTIONSSCHLUSS
für die Ausgabe 1/2015:
20. Februar 2015

Verleihung Ratisbona Verdienstnadel an Horst Küster

Am 15. Oktober wurden im Dollingersaal des Alten Rathauses Sportfunktionäre mit der Ratisbona Verdienstnadel ausgezeichnet. Oberbürgermeister Joachim Wolbergs würdigte das langjährige ehrenamtliche Engagement, das von den geladenen Persönlichkeiten mehr als 15 Jahre in den Sport investiert wurde.
Die SG Post/Süd ist stolz, wieder einen Sportfunktionär in ihren Reihen zu haben, dem diese Ehre zu Teil wurde.
Herr Horst Küster wurde für seine langjährige Tätigkeit als Funktionär bei der Leichtathletik und beim Tennis, sowie als Mitglied des Präsidiums, mit der Ratisbona Verdienstnadel in Silber ausgezeichnet.
Wir beglückwünschen Horst Küster herzlich zu dieser wohlverdienten Auszeichnung und hoffen und wünschen, er steht der SG Post/Süd noch lange mit seinem Rat zur Seite und wir dürfen bald zur goldenen Ratisbonanadel gratulieren.

Karin Gritsch

Anerkannter Stützpunktverein 2014

INTEGRATION DURCH SPORT

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wir trauern um unser Mitglied

Gertraud Lutz † 03.10.2014

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth

Irmgard Edenhofer

Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Lilienthalstraße 8 **Parkplätze: vorm Haus und Tiefgarage** **93049 Regensburg**

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Sportphysiotherapie
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Funktionelle Bewegungslehre
- Hippotherapie
- Craniosakrale Therapie
- Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Herzlich willkommen

Baier	Marion	Maciej	Johannes
Balazs	Karl-Heinz	Manera	Marco
Baudouin	Claudia	Melczer	Hannah
Baudouin	Elyas	Nettesheim	Andri
Baudouin	Leya	Rein	Dieter
Baudouin	Neyla	Reinert	Pauline
Baudouin	Thierry	Römer	Florian
Breunig	Franziska	Rothgänger	Simon
Dalipi	Manushage	Rudorf	Andrea
Demirci	Daniel	Rumunski	Daniel
Deuschl	Henry	Schaller	Janina
Donev	Jordan	Schewe	Moritz
Drexler	Johanna	Schmalzbauer	Matthias
Filipczak	Anna	Schmidt-Petri	Christoph
Flieter	Paul	Schmidt-Petri	Sophia
Freund	Philipp	Schober	Patrick
Geier	Lennart	Schollerer	Kristina
Höpfl	Benedikt	Singer	Ben
Höpfl	Florian	Singer	Michael
Janner	Paula	Slavik	Stephanie
Kalweit	Ludwig	Stich	Christine
Kathrein	Robert	Stöcklein	Chiara
Kießl	Heidemarie	Stöcklein	Felicitas
Kinas	Alina	Stoffl	Sophie
Klama	Tobias	Trunecka	Michal
Kling	Angelina	Vilsmeier	Max
Kling	Elena	Vögele	Melanie
Kling	Nicole	Wagner	Samuel
Knöferl	Florian	Wagner	Sarah
Kochanova	Zoe	Wagner	Sebastian
Kramer	David	Wagner	Sindy
Kramer	Julia	Wagner	Sophia
Lindner	Hannah	Wagner	Susanna
Lindner	Yannick		

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre

Baumeister Gerda

65 Jahre

Appel Johann
Bambl Kriemhilde
Ferstl Johanna
Kübel Werner

70 Jahre

Binder Winfried
Faber Liselotte
Hupf Walter
Motschmann Klaus
Pfister Hubert

75 Jahre

Bäumler Wilhelm
Denzel Franziska
Ernsberger Jörg
Sturm Christa

80-97 Jahre

Amann Anna
Ascher Fritz
Bartosch Gertraude
Engelbrecht Johann
Gröhlich Heinz
Klingeis Margarete
Kulzer Michael
Lell Johann
Lutz Walter
Menath Irmentraud
Müller Karl-Heinz
Raab Georg
Sieber Maria
Walcher Heinz
Walter Gertraud
Westerboer Irmgard

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Schach ist Gymnastik für den Geist (Lenin)

..... daher durchaus ein Sport.

Wer möchte dieses anspruchsvolle Spiel im Verein wieder aufleben lassen?

Alles was dazu nötig ist, steht bei der SG Post/Süd zur Verfügung.

Bei Interesse wendet Euch an:

Karin Gritsch Email karin-gritsch@t-online.de

Tel.: 0941 99667

mobil: 0175 4105997

Abgabetermine

Immatrikulationsbescheinigung	31.12.2014
ÜL Abrechnung	31.01.2015
Etatplan	31.01.2015
Kassenbuch	31.01.2015
Unterlagen Abteilungsversammlung	31.03.2015

SG Post/Süd
Jahresempfang 2015

am

20. Februar 2015, 19.00 Uhr,
in der Vereinshalle
am Kaulbachweg

Geehrt werden:

sportliche Erfolge
besondere Verdienste
langjährige Mitgliedschaften
der SG Post/Süd

Schaffen Sie mit Ihrem Besuch unseres
Jahresempfangs 2015
den Sportlern und geehrten Mitgliedern
den verdienten Rahmen.

Wir freuen uns, an diesem Abend,
viele „Post/Südler" mit Familie
begrüßen zu dürfen.

Ein unterhaltsames Rahmenprogramm und ein kleiner Imbiss
erwarten unsere Gäste.

Das Präsidium

Sportangebote für Kids

Kindersport
Ansprechpartner: Maria Ludwig
Tel: 0941 999666 Email: kindersport@postsued-regensburg.de

Leichtathletik
Ansprechpartner: Josef Zweck
Tel.: 0941 998529 Email: leichtathletik@postsued-regensburg.de

Rock 'n' Roll
Ansprechpartner: Werner Hubert
Tel.: 0941 63639 Email: rocknroll@postsued-regensburg.de

Basketball
Ansprechpartner: Andrej Schleicher
Tel.: 0941 94271870 Email: basketball@postsued-regensburg.de

Handball
Ansprechpartner: Anton Arnold
Tel.: 09448 901836 Email: handball@postsued-regensburg.de

Tennis
Ansprechpartner: Robert Wingerter
Tel.: 0941 97289 Email: tennis@postsued-regensburg.de

Floorball
Ansprechpartner: Christian Treutler
Tel.: 0941 5934178 Email: floorball@postsued-regensburg.de

Badminton ab 10 Jahre
Ansprechpartner: Bernd Schwarz
Tel.: 0151 40344667 Email: badminton@postsued-regensburg.de

Schützen ab 12 Jahre
Ansprechpartner: Günter Leja
Tel.: 09451 4231 Email: schuetzen@postsued-regensburg.de

Damngymnastik

Herbstwanderung

Ein letztes Mal wollen wir das schöne Wetter ausnutzen und uns am 25.10.2014 zu einer Herbstwanderung treffen. Um 8.01 Uhr ging unser Zug vom Hautbahnhof Richtung Bayer. Wald. Unser Ziel war Spicak in der Tschechei von wo aus wir zum Teufelssee , zum Schwarzsee und zurück nach Spicak wandern wollten. Es blieb aber beim „wollten", denn die Bahn hatte andere Pläne mit uns. Erster Umstieg war in Plattling bis dahin war alles normal. Das zweite Mal mussten wir in Deggendorf aus dem Zug und in einen Bus umsteigen, der aber total überfüllt war und erst nach endlosen Diskussionen und dem Ausstieg einer Münchner Wandergruppe mit ca. 35 Min Verspätung aus Deggendorf weg fuhr. In Gotteszell sollten wir vom Bus wieder in den Zug umsteigen (auf diesem Streckenabschnitt waren Bauarbeiten zu Gange) der aber wegen unserer Verspätung bereits abgefahren war, Das hieß Wartezeit von einer ¾ Stunde bis der nächste Zug kam, der uns nach Bayerisch Eisenstein brachte. Natürlich war hier der tschechische Zug mit dem wir weiter fahren wollten zwischenzeitlich abgefahren, Wartezeit 1 ½ Stunden. So lange wollten wir nicht warten, also machten wir uns zu Fuß die ca. 8 km auf den Weg nach Spicak. Wir waren gegen 14.00 Uhr in Spitcak und suchten uns zuerst ein Lokal in dem wir uns stärken konnten, welches wir nach kurzer Suche auch fanden. Wir wurden

sehr gut versorgt, was aber an diesem Tag das einzig angenehme war. Die Zeit hielt nicht still, so war es mittlerweile nach 15.00 Uhr. Rückfahrt war um 17.00 Uhr geplant und nach dem Debakel vom Morgen wollten wir den Zug auf keinen Fall versäumen. Selbst für die 3,5 km einfachen Weg war die Zeit zu kurz. Wir machten einen kurzen Spaziergang und gingen langsam zum Bahnhof. Die Rückfahrt ging, von der Ausnahme des ewigen Umsteigens, relativ reibungslos ab. Gegen 20.00 Uhr landeten wir wohlbehalten wieder in Regensburg. Abgesehen von dem Ärger, von dem wir uns aber die Laune nicht verderben ließen, war es dann doch noch ein schöner Tag. Wir waren an der frischen Luft, hatten Bewegung, es war ein schöner Herbsttag und wir bekamen gut zu essen. Fazit es war für Leib und Seele was dabei, nur von dem eigentlichen Ziel , den Seen bekamen wir nichts zu sehen.

Unser Rat: Wer zum Wandern in den Bayer. Wald will, sollte diese Strecke vorerst meiden, denn nach diesem 2. Bauabschnitt folgt ein 3. Bauabschnitt auf dieser Strecke, soviel Information erhielten wir von dem Lokführer der Waldbahn und wer die Bahn kennt weiß „das kann dauern".

Nachruf

Ich kam an deine Küste als ein Fremdling,
ich wohnte in deinem Haus als ein Gast,
ich verlasse deine Schwelle als ein Freund,
meine Erde

Rabindranath Tagore

Wir nehmen Abschied von unserer langjährigen Sportkameradin

Gertraud Lutz

Die am 03.10.2014, im Alter von 93 Jahren, verstorben ist.
Gertraud war über 30 Jahre Vereinsmitglied und hat sich in dieser Zeit Achtung und Anerkennung ihrer Sportkameraden und Sportkameradinnen in den Abteilungen Damengymnastik und Wandern erworben.
Wir trauern um dieses sympathische Mitglied die uns mit ihrem künstlerischen Talent immer wieder Freude bereitete. Wir werden oft und gerne, vor allem beim Betrachten ihrer Bilder, an sie denken, sie in guter Erinnerung behalten und ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Damengymnastik (Roswitha Lehner Abtl. Ltg.)
Wandern (Sigrid Bitomsky Abtl. Ltg.)

Fitness

Liebe Fitnessler,

wenn ein Jahr zu Ende geht, dann stehen bei vielen von uns Weihnachtsfeiern im Kalender. So ist es natürlich auch bei der Fitnessabteilung unseres Vereins. Unsere Mitglieder sind herzlich eingeladen am Mittwoch, den 17. Dezember 2014, um 18.00 Uhr, einen gemütlichen Vorweihnachtsabend zu verbringen. Bei Glühwein, Plätzchen und einem guten Essen, werden wir in der Vereinsgaststätte das alte Jahr Revue passieren lassen. Auf einen kurzen besinnlichen Teil folgt ein gemütlicher Abend, an dem alle alten Vorkommnisse und alle Neuigkeiten ausgiebig besprochen werden können. Ein Abend, an dem man sich auch außerhalb der Trainingsstunden austauschen und näher kennenlernen kann. Ein Verein soll ja auch ein Ort der Begegnung sein und Menschen zusammen bringen. Das ist auch unser Wunsch, neben dem sportlichen auch den gesellschaftlichen Aspekt im Verein zu fördern. Wir freuen uns auf einen fröhlichen, entspannten Abend, in der sonst sehr unruhigen Adventszeit.

Denn, wie schon Joachim Ringelnatz erkannt hat: **„Die besinnlichen Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben schon manchen um die Besinnung gebracht“, dem wollen wir entgegenwirken.**

Ich wünsche allen Mitgliedern und Ihren Familien eine schöne Adventszeit, ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr, damit wir uns alle wieder erholt und gesund in den Trainingsstunden sehen.

Karin Gritsch

Die 9. SG Post/Süd Nordic-Walking-Tour „… durch's grüne Regensburg"
kann mit einer Rekordteilnehmerzahl von 312 Nordic-Walkern als ein voller Erfolg bezeichnet werden.
Am Sonntag, 28. September konnte schon bei den Voranmeldungen zeichnete sich eine große Teilnehmerzahl ab. Das Wetter hat dazu beigetragen, dass das Team der Fitnessabteilung an der Anmeldung noch über 100 Nachmeldungen zu bewältigen hatte. Pünktlich um 13.00 Uhr konnte unser Schirmherr, Oberbürgermeister Joachim Wolbergs, den Startschuss bei herrlichem Sonnenschein

abgeben. Über 300 Sportler gingen, gut aufgewärmt von Christine Keller-Winzig, auf die beiden Strecken.
Schon nach weniger als einer Stunde war der Erste von der 6 km Strecke wieder im Ziel am Dultplatz, wo unsere Abteilungen mit allerlei kulinarischen Angeboten auf ihn warteten. Getränke von der Spitalbrauerei, mit und ohne Alkohol, schenkten die Floorballer aus, Gegrilltes gab's am Stand der Senioren und der Kindersport bot, an der Start- und Zielbar, Sekt und Schnittchen an. Die müden Beine wurden im Massagezelt von der Praxis Morgenroth & Edenhofer wieder fit gemacht und die Damen am Blutdruckmessgerät halfen auch bei kleineren Blessuren mit Rat und Tat. Die Infostände unserer Sponsoren, Rundschau und PSD Bank waren einladend aufgebaut und somit auch gut besucht.
Gegen 15.00 Uhr waren, Dank der hervorragend Beschilderung auf der Strecke, organisiert durch die Leichtathletikabteilung und der freundlichen Hinweise der

zahlreichen Streckenposten aus der Tennis- und Leichtathletikabteilung, wieder alle Teilnehmer wohlbehalten im Ziel angekommen. Es folgte ein unterhaltsames Rahmenprogramm, moderiert von Matthias Walk, der wieder souverän durch den ganzen Tag führte. Im Anschluss konnten einige Teilnehmer bei der Verlosung mit schönen Preisen überrascht werden. Neben Sachpreisen von Intersport Tahedl, WaldWipfelWeg, Sommerrodelbahn, ArenaOne und Continental konnte ein Rundflug von Luftsportverein Regensburg, ein Einkaufsgutschein von Intersport Tahedl und ein Wellnesswochenende im Hotel Sonnbichl in Lam gezogen werden. Der Preis an die größte teilnehmende Gruppe ging in diesem Jahr wieder an den BVS Weiden, dem ein Tag in Regensburg mit Stadtführung und Sektempfang in Aussicht steht. Ein weiterer Gruppenpreis, für die zweitgrößte Gruppe ging an die Walker von Klöckner Stahlhandel. Sie erhielten einen Gutschein für einen gemeinsamen Bowlingabend im GoldenBowle Regensburg.

Ein gelungener, wenn auch arbeitsreicher Tag, für alle Beteiligten, denen unser großer Dank gilt. Es waren 85 Personen im Einsatz, wenn auch nicht alle aus unserem Verein waren, so haben sich auch ein paar Externe zur Verfügung gestellt und geholfen, diese Veranstaltung zu einem gelungenen Event zu machen.
Besonderer Dank geht auch an alle Sponsoren, ohne deren Unterstützung die Durchführung nicht möglich wäre.
Als kleinen Dank wurden alle Beteiligten eingeladen bei der Helferfeier im Spitalgarten die Nordic-Walking-Tour noch mal in Wort und Bild Revue passieren zu lassen.

Mit bestem Dank an Alle
das Organisationsteam

Floorball

Regionalliga: Panther wieder auf Erfolgsspur

Nach dem verkorksten Saisonstart mit einer Doppelnullnummer in Ingolstadt erkämpften die Floorballer der SG Post/Süd am 09.11. in Nürnberg 6 wichtige Punkte gegen Feuerbach und Karlsruhe und klettern damit auf den 5. Tabellenplatz. Im Dezember folgt der letzte Spieltag des Kalenderjahres gegen die SG Rohrdorf/Nürnberg und Tabellenführer ESV Ingolstadt.

Panther Regensburg - SportVg Feuerbach 5:3

In einem spannenden Spiel gegen die SportVg Feuerbach aus Stuttgart konnten die Panther zur rechten Zeit entscheidend zuschlagen und den Konkurrenten mit einem 5:3 auf Distanz halten. Die Regensburger zeigten dabei in allen Mannschaftsteilen ihr bestes Spiel seit langem, konnten durch Rookie Henry Deuschl bei seinem ersten Torschuss in der Liga früh in Führung gehen und sich über ein 2:0 durch Jukka Toikkanen gegen Ende des Drittels freuen. Im zweiten Spielabschnitt erhöhte Karlis Bubins nach sehenswertem Solo zum 3:0, ehe Feuerbach sich mit dem Anschlusstreffer zurückmeldete. Kurz vor der zweiten Drittelpause stellte Toikkanen den komfortablen 3 Tore Vorsprung allerdings wieder her. Im Schlussdrittel setzte der Gegner alles nochmal auf eine Karte und übernahm die Initiative. Die kompakte Defensive der Panther ließ jedoch nur wenig Schüsse zu und diese parierte Goalie Julian Spitzer souverän. So war es schließlich ein unglückliches Eigentor durch Toikkanen, das Feuerbach noch einmal ins Spiel brachte. Als die Baden-Württemberger kurz vor Schluss auch noch auf 4:3 verkürzten, sah es plötzlich nach einem dramatischen Endspurt aus. Der Mann des Spiels Jukka Toikkanen jedoch setzte dem Aufbäumen der Feuerbacher ein jähes Ende, als er mit seinem 3. Treffer zum 5:3 Endstand einnetzte und den Panther den wichtigen Sieg und die ersten Punkte der Saison absicherte.

Fazit: Ein tolles Spiel der Panther, in dem sie stets die Kontrolle über das Geschehen hatten und ob zahlreicher vergebener Chancen auch deutlich entspannter den Sieg einfahren hätten können. Vor allem die Leistung der Rookies Henry Deuschl, Flo Knöferl, Moritz Schewe und Matthias Schmalzbauer war ansprechend. In der Verteidigung erwies sich die Rückkehr von Jacke Nymark und Karlis Bubins als essentieller Baustein für den Erfolg. Auch die Leistung der neu formierten Offensivreihen macht auf alle Fälle Lust auf mehr.

Panther Regensburg - Giants Karlsruhe 9:1

Im zweiten Spiel des Tages trafen die Panther auf die Giants aus Karlsruhe und konnten dabei an den Spielfluss der ersten Begegnung des Tages anknüpfen. Dennoch waren gerade am Anfang bange Minuten zu überstehen. Karlsruhe, das dank einiger neuer Spieler einen erstarkten Eindruck machte, begann frech und prüfte Spitzer in zwei heißen Situationen, die der junge Keeper jedoch cool neutralisierte. Als Mitte des ersten Drittels Martin Drienovsky das Führungstor markierte, und bald darauf ein weiterer Regensburger Treffer von Jukka Toikkanen zum 2:0 folgte, schien sich das Spiel in die richtige Richtung zu entwickeln. Karlsruhe blieb aber bissig und konterte kurz vor Ende des Abschnitts zum 2:1. Es sollte das einzige Gegentor in dem Spiel für die Regensburger bleiben. Im zweiten Drittel erhöhten die Panther durch einen Doppelschlag des eiskalten Finnen Toikkanen und Karol Drienovsky jr. rasch auf 4:1. Von da an spielte nur noch das Team aus der Oberpfalz und drückte den Gegner buchstäblich an die Wand. Ein direkt verwandelter Freischlag von Karol Drienovsky zum 5:1 besiegelte das erfolgreiche Mitteldrittel. Im letzten Spielabschnitt schraubten die Panther nach einer Kette von überstandenen Strafzeiten ihr Torkonto weiter in die Höhe. Andi Kick erzielte nach Assist von Goalie Spitzer das 6:1, Henry Deuschl und Michal Trunecka erhöhten mit ihren Toren auf 8:1. 2 Sekunden vor Schluss war es erneut Deuschl, der den Schlussakkord unter das Regensburger Glanzstück setzte.

Fazit: Der hohe Sieg geht in Ordnung, da die Panther ihren Gegner permanent im Griff hatten. Karlsruhe hatte zwar seine Chancen und zeigte sich, wie viele andere Teams der Liga, erstarkt, die Regensburger spielten sich jedoch in einen Torrausch. Sie verteilten diese für sie eher unübliche Packung, da vor allem auch die 2. Reihe klickte und der gegnerischen Abwehr keine Sekunde zum Atmen ließ. Vielleicht ist das aber auch ein Zeichen gestiegener Offensivpower im Team.

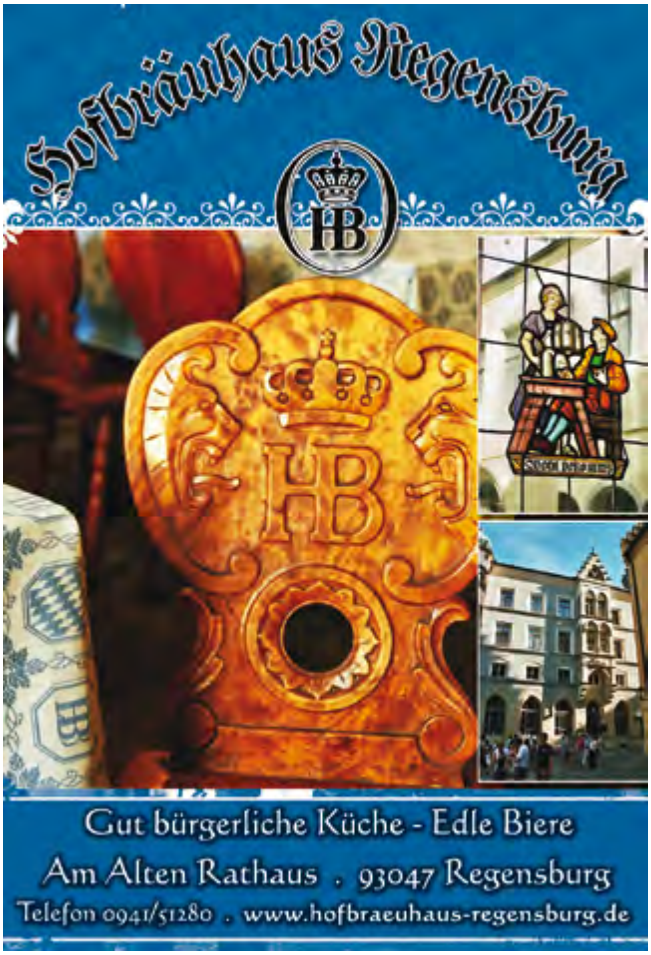
U15 Bayernliga: SG Ingolstadt/ Regensburg auf gutem Weg

Die Spielgemeinschaft aus U15-Spielern der SG Post/Süd und ESV Ingolstadt konnte am 01.11. in Kaufering ihre beiden Pflichtaufgaben lösen und besiegte den SV Haunwöhr mit 10:1, den Gastgeber Kaufering II sogar mit 20:2. Auch für den Juniorpartner der SG aus Regensburg gab es allen Grund zur Freude, schließlich konnten sich die beiden Post/Süd-ler Sebastian Gätzschmann und Max Neff mit etlichen Toren am Erfolg beteiligen. Insbesondere brillierte Neff bei vielen Toren der SG auch als Vorlagengeber, sodass er nun hinter Teamkollegen Fabian Moser (ESV) den zweiten Platz der Scorerliste der Liga innehält. In der Tabelle liegt die SG Ingolstadt/Regensburg auf dem 1. Platz, hat allerdings öfter gespielt und die Kontrahenten Kaufering I und Rohrdorf dürften vermutlich noch vorbeiziehen. Dennoch ist es erfreulich, dass sich das Team unter der Leitung des erfahrenen Trainers Mathias Braun (ESV) bereits am Anfang der Saison eine solide Ausgangssituation erarbeitet hat und die beiden oben genannten Favoritenteams noch gehörig unter Druck setzen kann. Die Regensburger Spieler wurden im Team gut aufgenommen und haben sich bereits mehrfach ausgezeichnet. Die Erfahrungen eines Ligaspiels sind speziell für Jugendliche Gold wert, was am gestiegenen Selbstbewusstsein auch im Training zu sehen ist. Somit ist das Modell der Spielgemeinschaft jetzt schon ein Erfolg, auch

wenn der Aufwand für Auswärtsfahrten beträchtlich ist. Weiterhin bleibt für die Floorball-Abteilung das langfristige Ziel, eine eigenständige Mannschaft für kommende Spielzeiten auf die Beine zu stellen. Dafür braucht es erstmal kleine Schritte, wie einen eigenen Torwart und mehrere Spieler gleichen Alters. Bis dahin ist die SG mit Ingolstadt eine tolle Gelegenheit für talentierte und vor allem engagierte Spieler Ligaluft zu schnuppern.

Martin Drienovsky

Die Panther in Nürnberg. (c) Ralf Bankhofer



Handball

Handballabteilung sucht Nachwuchs!

Wie jedes Jahr sind nach den Ferien nicht mehr alle Kinder und Jugendliche, die vor den Ferien am Handballtraining teilnahmen, wieder zum Training gekommen. Derzeit sind Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren im Training. Leider ist in jeder Altersgruppe die Anzahl zu gering, um eine Mannschaft am Spielbetrieb teilnehmen zu lassen.
Wie man an den beigefügten Bildern sehen kann, haben die Spieler und Spielerinnen viel Spaß bei dieser Sportart, die von der Zeitschrift FOCUS unter anderen als eine der bestgeeigneten Sportart für Kinder bezeichnet wurde. Neben der körperlichen Fähigkeiten werden auch die Reaktionsfähigkeit und die Teamfähigkeit aufgebaut.

„Eins gegen Eins" mit aktiver Abwehr

„Eins gegen Eins" mit passiver Abwehr

Bild 2: Spiel Natürlich ist es schöner, nicht nur zu trainieren, sondern auch das Gelernte im Wettkampf mit anderen Mannschaften anzuwenden und zu verbessern. Um dies zu ermöglichen, werden dringend Spieler und Spielerinnen (auch gerne Anfänger) jeder Altersklasse gesucht. Jeder Interessierte kann bis zu 3mal kostenlos am Training teilnehmen.

Trainiert wird jeweils am Donnerstag (außer Ferien und Feiertage) von 17 Uhr bis 18.30 Uhr in der Städtischen Sporthalle Königswiesen, Klenzestrasse 31.
In der Zeit vom 02.12.2014 bis 10.02.2015 wird die Handballabteilung wieder, wie im letzten Schuljahr, die Sportbetreuung von Ganztagsschüler und –schülerinnen der Grundschule Königswiesen durchführen. Geplant ist eine 1 ½ stündige Information und Übung einmal die Woche in der Sporthallte Königswiesen. Dabei werden die Grundlagen des Handballsports den Jugendlichen vermittelt.
Die Trainer und die Abteilungsleitung wünschen allen Abteilungsmitgliedern und Freunden des Handballsports ein

Frohes Weihnachtsfest und ein Gutes Neues Jahr

Abteilungsleiter
Anton Arnold

Torwurfübung

„Zwei gegen Eins" mit aktiver Abwehr

Leichtathletik

Landkreislauf 2014

Post Süd Express – eine Kurzgeschichte über Durchhaltevermögen und Teamgeist

Am Samstag, dem 20.09.2014 fiel der Startschuss zum 5. Landkreislauf Regensburgs und 263 Teams sowie 34 Ultraläufer starteten den fast 70 km langen Lauf quer durch den idyllischen nördlichen Landkreis. Die zehn Etappen variierten jeweils in Schwierigkeitsgrad und Länge, forderten jedoch allesamt den vollen Einsatz des jeweiligen Teamläufers.

Unser Team, der Post Süd Express, setzte sich aus Eltern der Leichtathletik-Kinder, Vereinsmitgliedern und deren Freunden zusammen:

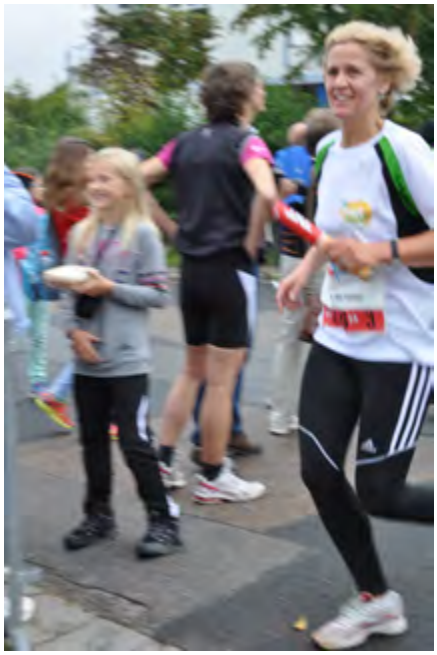
Elisabeth Haimerl startete um 9:00 Uhr in Hohenschambach mit dem „magischen" Staffelstab, der fortan bei jedem Wechselpunkt über einen Scanner gezogen werden musste, um die genaue Zeit festzuhalten. Es folgten Christian Schach, Gabi Fliegerbauer, Thomas Lohmeier, Astrid Enge, Markus Lohmeier, Thomas Lohmeier, Maria Vogl, Carmen Pirzer-Schyndzielorz und Andi Reindl.

Da von Josef Zweck vorab ein Zeitplan bezüglich der Wechselzeiten erstellt worden war, wusste jeder Läufer genau wann er wo zu sein hatte um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und die Etappen durch Fahrgemeinschaften abdecken zu können.

So war es auch jedem einzelnen Läufer möglich ein paar Minuten für Aufwärmtraining oder Konzentrationsphase mit einzuplanen bevor man vom Teamkollegen beim Wechselpunkt den Stab entgegen nahm um in die eigene Etappe zu starten.

Jedem Läufer? Nein!!

Nachdem unser Staffelstab bereits 45,5 km zurückgelegt hatte und von 6 Läufern unter vollstem Einsatz ins jeweilige Etappenziel getragen wurde, der Schock für Markus und Thomas Lohmeier: Als Markus nach seiner Strecke über 9,0 km in Pettendorf ankam stand da zwar sein Bruder Thomas um ihn abzuholen aber..... kein Anschlussläufer!! Thomas hatte während er auf seinen Bruder wartete, bereits nach besagtem Teamkollegen erfolglos gesucht. Trotz bereits gelaufener Etappe 4 über 6,8 km von Laaber nach Brunn entschloss er sich kurzer Hand auch die folgende Etappe über 10,3 km nach Hainsacker zu übernehmen und somit unser Team zu retten!



Dank dieser grandiosen Leistung konnte unser Post Süd Express zwar mit einer kleinen Verzögerung aber voller Stolz die Herausforderung meistern und Andi Reindl den Stab im Namen des gesamten Teams nach 6 Stunden, 30 Minuten und 1 Sekunde in Regenstauf über die Ziellinie tragen.

Trotz aller Widrigkeiten schafften wir einen unglaublichen 48. Platz!

Vielen, vielen Dank an alle Verantwortlichen und Mithelfer, an meine Teamkollegen und vor allem an unseren Helden Thomas Lohmeier für diesen unvergesslichen Tag!

Bis zum nächsten Jahr!
Eure Carmen

Bezirksfinale der Kinderleichtathletik

Drei Mannschaften der SG Post Süd hatten sich während der Sommersaison für das Bezirksfinale am 28.09.2014 qualifiziert und traten bei perfektem Leichtathletik-Wetter gegen weitere Mannschaften aus der Oberpfalz an. Obwohl ihnen an diesem Tag teilweise das Glück fehlte, zeigten die 23 Sportler Kampfgeist und eine tolle Teamleistung. Auch die Mittelbayerische Zeitung berichtete im Anschluss über unser Team und den Zusammenhalt der Gruppe: http://www.mittelbayerische.de/region/regensburg/artikel/kinder-kommen-spielerisch-zur-leichtathletik/1127483/kinder-kommen-spielerisch-zur-leichtathletik.html

In der U10 starteten die **Gipfelstürmer** mit Julius Albert, Noellie El Hag, Lina und Tara Gharavi, Klara Reindl, Lisa Rösl, Laetita Seidenschwand, Antoine Tison, Tim Vogl und Lisa-Marie Wildanger. Nachdem die zehn Athleten beim Drehwurf beachtliche Leistungen erbrachten, hatten sie im Team-Biathlon kein Trefferglück und mussten für die stehen gebliebenen Kegel einige Strafrunden laufen. Die Punkte, die sie im Biathlon liegen gelassen hatten, konnten sie aber durch eine tolle Teamleistung bei der Hindernis-Sprintstaffel und dem Hoch- und Stabweitsprung wieder aufholen. Am Ende wurden sie für ihren Einsatz mit der Bronzemedaille belohnt.

Die U12 mit Marlene Albert, Tim Löhle, Charlotte Mack, Moritz Pfundstein, Therese Reindl, Vanessa Schyndzielorz, Kati Urban und Emma Stahl gingen gegen die Teams vom SWC Regensburg, TV Bad Kötzting und TV Burglengenfeld an den Start. Die Wettkampfbedingungen am Weinweg waren nicht optimal, durften unsere **Wellenreiter** doch erst mit einer Verzögerung von über einer Stunde (!) mit dem Diskuswurf in den Wettkampftag starten. Dass der Hochsprungwettkampf von Kati und Marlene bei einer übersprungenen Höhe von 1,10m plötzlich unterbrochen wurde, passte irgendwie zu diesem verhexten Tag. Als die beiden ca. 20 Minuten später wieder einsteigen durften, war die Konzentration weg und die eigentlich machbare nächste Höhe von 1,15m doch zu hoch. Schade, dass die beiden im Scherhochsprung nicht ihr wirkliches Können zeigen konnten! Nach den anschließenden Disziplinen Hindernissprint-Staffel und Stabweitsprung sowie der Berechnung des Gesamt-Punktestandes, stand dann noch die 6x800m Teamverfolgung an. Das führende Team des SWC startete zuerst, die Reihenfolge und Abstände der weiteren Mannschaften ergaben sich aus den erzielten Ranglistenpunkten. Die Gipfelstürmer starteten als Vierter mit einem großen Rückstand auf die restlichen Teams und konnten leider nicht mehr aufschließen. Umso schöner war es für Schlussläuferin Kati Urban, dass sie gemeinsam mit ihrem Team ins Ziel laufen durfte. Zwar „nur“ auf Rang 4, dafür aber umringt von ihrer tollen Mannschaft und mit einem Lächeln im Gesicht!

In der U8 erreichten die **Glücksbärchen** mit Glenn Curran, Pauline Rösl, Janina Schaller, Felix Stangl, Jonathan Vogl hinter dem SWC den 2. Platz. Sie zeigten tolle Leistungen in den Disziplinen Hindernis-Sprintstaffel, Team-Biathlon, Hochweitsprung und Drehwurf.

Ausflug in den Kletterwald Sinzing

Zehn junge Leichtathleten der SG Post Süd kamen Ende Februar mit in die Goethe Halle, um Julia Kick und den anderen angehenden Trainern als Trainingsgruppe für ihre Lehrproben im Rahmen der C-Trainer Prüfung zur Verfügung zu stehen. Weil sie so fleißig und diszipliniert mitgemacht haben und von allen Seiten gelobt wurden, wollten sich Julia Kick und die Leichtathletikabteilung mit einem erlebnisreichen Tag im Kletterwald Sinzing revanchieren. Aufgrund schlechten Wetters musste der Ausflug zwei Mal verschoben werden, doch am 03.Oktober war es endlich soweit!

Ein faszinierendes Kletterabenteuer mit spannenden Seilübungen, wackeligen Holzbrücken, Hangel-Lianen und actionreichen Foxbahnen wartete auf uns. Je nach Schwierigkeitsgrad konnten die Kinder und ihre Eltern in etwa 3-12 Metern Höhe durch den Wald klettern und ihren Mut und ihre Geschicklichkeit auf die Probe stellen. Besonders spannend war der Partnerparcours, bei dem man

zu zweit Strategien zur Überwindung von Hindernissen entwickeln und wackelige Seilübungen ausbalancieren musste um schließlich gemeinsam in der Partnergondel in Richtung Boden zu schweben.

Nach drei Stunden Kletterspaß waren alle auf ihre Kosten gekommen und hatten sich das gemütliche Picknick in der Herbstsonne regelrecht verdient. Vielen Dank an die Eltern und die Abteilung für diesen wunderschönen Tag!

Deutscher Olympischer SportBund ©
in Zusammenarbeit
SPORT PRO GESUNDHEIT
mit der Bundesärztekammer
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

Die Kinderleichtathletik 2014 – Ein Rückblick

2014 war für die Kinderleichtathletik ein sehr schönes und erfolgreiches Jahr. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, unsere Wettkämpfe und Aktivitäten noch einmal Revue passieren lassen.

Ende Februar konnte Julia Kick erfolgreich ihre Ausbildung zur C-Trainerin Leichtathletik abschließen und ist nun lizenzierte Übungsleiterin des Bayerischen Leichtathletik Verbandes. Den Input der Lehrgänge nutzt sie, um ihr Training für die Kinder noch interessanter und abwechslungsreicher zu gestalten. Wie die Kinder die neuen Trainingsreize annehmen, konnten sie erstmals bei dem Mannschaftswettbewerb Fun in Athletics in Bad Kötzting sowie dem Hallensportfest in Burglengenfeld im März unter Beweis stellen. Mit viel Spaß, Teamgeist und Motivation landeten unsere Mannschaften bei beiden Sportfesten auf den vorderen Plätzen.

Da unsere Sportart aus vielen verschiedenen, technischen Disziplinen besteht, kommt bei einer Trainingseinheit pro Woche das Ausdauertraining leider etwas zu kurz. Gut, dass es seit März den Freitags-Lauftreff für Kinder gibt und Carmen Pirzer-Schyndzielorz und Felix Fröbel unserem Nachwuchs die Gelegenheit bieten, zweimal wöchentlich zu trainieren. Die Teilnehmer des diesjährigen Minimarathons profitierten mit Sicherheit vom regelmäßigen Lauftraining und meisterten die 1000m (U10) bzw. 2100m (U12) mit Bravour. Gleich 20 Kinder der Leichtathletik Abteilung waren dort am 03.Mai am Start.

Es freut uns sehr, dass das Kinderleichtathletik-Training so großen Anklang findet und immer mehr Kinder mitmachen wollen. Um den Teilnehmerzahlen gerecht zu werden und jedem einzelnen Kind v.a. in den technischen Disziplinen noch mehr beibringen zu können, beschlossen wir nach den Osterferien die Trainingsgruppe aufzuteilen. Zudem konnten wir mit Alexandra Dedio, Gabi Reindl, Kristina Schollerer und Jakob Zweck fleißige und zuverlässige Trainer finden, die Julia bei ihrer Arbeit unterstützen. Kristina macht nun sogar auch die Ausbildung zum C-Trainer, während Gabi und Carmen zum Assistenz-Trainer ausgebildet werden.

Am 17. Mai kämpften drei hochmotivierte Teams der SG Post Süd bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld um gute Platzierungen und die Qualifikation für das Bezirksfinale im September. Die Gipfelstürmer machten in der Klasse der 8-jährigen einen super Wettkampf und konnten drei der vier Disziplinen und damit die Gesamtwertung für sich entscheiden. Die Rennmäuse in der AK10 und die Wellenreiter in der AK11 zeigten eine gute Mannschaftsleistung, die jeweils mit Platz 4 belohnt wurde. Vor allem die Athleten, die das Team komplettieren und eine Klasse höher starten mussten, zeigten hier viel Kampfgeist.

Am ersten Juni-Wochenende durften zwölf unserer jungen Leichtathleten als Körbchenträger/innen hautnah bei der Sparkassen Gala im Uni Stadion dabei sein und die 100 und 200m-Sprinter betreuen. Als am Ende des langen Leichtathletik-Tages Julia Kick über die 1500m startete, formierten sich die jungen Leichtathleten zum besten Fanclub der Welt, feuerten ihre Trainerin lautstark an und verhalfen ihr zu einer schnellen Zeit von 4:25,72min.

Ein weiteres Highlight waren die diesjährigen Kreismeisterschaften der U12 bis U8 in Bad Kötzting. Unser Nachwuchs konnte erste Erfahrungen als Einzelstarter bei einer Meisterschaft sammeln und 11 Medaillen (4 x Gold, 3 x Silber und 4 x Bronze) mit nach Hause nehmen. Alle 9 Teilnehmer haben toll gekämpft und können mit ihren erzielten Leistungen sehr zufrieden sein.

Bei der 2. Kreisschülerrunde auf der Bezirkssportanlage am Weinweg lieferten sich unsere beiden U10-Teams ein packendes, vereinsinternes Duell und ließen den anderen Mannschaften keine Chance. Am Ende durften die Gipfelstürmer und die Rennmäuse punktgleich über den ersten Platz jubeln. Der 4. Platz der Wellenreiter (U12) war der Lohn einer tollen Teamleistung und Ansporn für die nächsten Wettkämpfe.

Nachdem sie auch beim Sportfest der SG Post Süd auf den vorderen Plätzen landeten, beendeten unsere jungen Leichtathleten am 23./24.07.2014 ihre erfolgreiche Sommersaison mit dem Erwerb der Mehrkampfabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes. Insgesamt 36 Kinder nahmen am Dreikampf (Weitsprung, Schlagballwurf, 50m-Sprint) teil und erreichten am Ende genügend Punkte für mindestens das bronzene Abzeichen. 19 Mal Gold, 12 Mal Silber und 5 Mal Bronze, so die Ausbeute des SG Post Süd Nachwuchses. Die trainingsfreie Zeit in den Sommerferien hatten sich nun alle verdient.

Leider mussten wir uns zum Ende des Schuljahres von Alexandra Dedio trennen, die nach ihrem Schulabschluss für ihre Ausbildung nach München gezogen ist. Auch die Familie Gharavi, die seit der ersten Kinderleichtathletik-Trainingsstunde im Herbst 2012 dabei ist, wird uns in Richtung Lüneburg verlassen. Vielen Dank für euren Einsatz, alles Gute und hoffentlich bis bald!

Kaum aus den Ferien zurück, stand am 09.September das große Bezirksfinale am Weinweg an, für das sich unsere drei Mannschaften während der Sommersaison qualifiziert hatten. Obwohl die Wettkampfbedingungen alles andere als optimal waren, zeigten die 23 Sportler Kampfgeist und eine tolle Teamleistung. Auch die Mittelbayerische Zeitung berichtete im Anschluss über unser Team und den Zusammenhalt der Gruppe. Und die Plätze 3 (Gipfelstürmer / U10), 4 (Wellenreiter / U12) und 2 (Glücksbärchen / U8) können sich auf jeden Fall sehen lassen!

Im Zuge einer Kooperation zwischen der SG Post Süd und der Ganztagsschule Königswiesen bieten die Abteilungen Leichtathletik, Handball, Rock'n'Roll und Tennis im laufenden Schuljahr den Viertklässlern der Ganztagsschule je neun Trainingseinheiten an. Julia Kick hat diese Aufgabe für die Leichtathletik Abteilung übernommen und nutzt die Möglichkeit, für unsere Sportart und Trainingsgruppen zu werben.

Beim dritten Anlauf klappte endlich unser Ausflug in den Kletterwald Sinzing! Julia hatten den 10 Kindern, die im Februar bei ihrer C-Trainer-Prüfung als Trainingsgruppe zur Verfügung standen, eine Überraschung versprochen. Nachdem wir unser Vorhaben aufgrund schlechten Wetters zweimal verschieben mussten, kamen wir am 03. Oktober bei perfektem Kletterwald alle auf unsere Kosten!

Auch beim zwei Tage später stattfindenden Leukämielauf waren acht Kinder am Start und liefen die 1,6km Strecke rund um das Sportgelände am Oberen Wöhrd für den guten Zweck.

Den Abschluss des Leichtathletik-Jahres 2014 bildet am 07. Dezember der Nikolauslauf auf der gleichen Strecke. Zur Belohnung gibt es für jeden Starter einen großen Schoko-Nikolaus.

Carmen wird den Kinderlauftreff auch im Herbst / Winter anbieten und euch so die Möglichkeit geben, fit durch den Winter zu kommen. In den Leichtathletik-Gruppen sind wir momentan in der Halle und bereiten uns auf die ersten Wettkämpfe im März vor. Wir planen, mit „Fun in Athletics" und dem Hallensportfest in Burglengenfeld in die Saison 2015 zu starten und wie im vergangenen Jahr an all den regionalen Sportfesten teilzunehmen. Und eines dürfen wir euch jetzt schon verraten: Im Juni wird es einen Kinderleichtathletik-Teamwettkampf, ausgerichtet von der SG Post Süd geben! Wir freuen uns, im eigenen Stadion gegen andere Vereine anzutreten!

Leukämielauf Regensburg

Neben rund 3400 anderen Läufern starteten auch zehn unserer Leichtathleten beim 16. Leukämielauf Regensburgs. Nachdem die Trainer Julia Kick und Jakob Zweck sowie Abteilungsleiter Josef Zweck die 5km Strecke bewältigt hatten, machten sich Madita Fröbel, Valentin Ibarth, Tim Löhle, Vanessa Schyndzielorz, Kati Urban und Sarah, Sophia und Susanna Wagner gemeinsam auf die Kinderstrecke rund um das Sportgelände am Oberen Wöhrd. Im Ziel wurden sie von ihren Eltern und zahlreichen Zuschauern empfangen und freuten sich, die 1,8 Kilometer geschafft zu haben!

Deutscher Olympischer SportBund ©
in Zusammenarbeit
SPORT PRO GESUNDHEIT
mit der Bundesärztekammer
GEPRÜFT&EMPFOHLEN

Liebe Eltern,

wie bereits angekündigt, werden Josef Zweck und Andi Krebs **ab Donnerstag, 13.11.** einen Lauftreff für Erwachsene anbieten. **Sowohl Anfänger als auch Geübte** sind herzlich eingeladen, parallel zum Leichtathletik-Training der U12 gemeinsam laufen zu gehen.
Treffpunkt ist donnerstags um 16:45 Uhr im Eingangsbereich der VMG-Hallen. Andi wird mit den Fortgeschrittenen laufen, während Josef alle Laufanfänger Schritt für Schritt an die Sportart heranführt.
Bitte beachtet, dass beide Umkleiden von den Kindern belegt sind und erscheint, wenn möglich, schon in Laufklamotten!
Da es schon bald dunkel wird, sind helle Kleidung und eine Stirnlampe zu empfehlen!
Wir freuen uns auf eurer zahlreiches Kommen!

Eure Leichtathletik-Abteilung

SG Post/Süd Kinderleichtathletik

Julia Kick – mobil 0151/18014824
email: julia.kick90@gmx.de

Josef Zweck – mobil 0151/16211208 –
email: Zweck@lg-regensburg.de

Steckbrief Andi

Hallo zusammen,
mein Name ist Andreas Krebs, bin 42 Jahre alt und seit 01. September Mitglied in der Leichtathletik-Abteilung der SG Post Süd. Ich bin seit ca. 13 Jahren lauftechnisch unterwegs; seit 10 Jahren nehme ich auch an Wettbewerben teil und seit ca. 8 Jahren bin ich in der Infineon-Laufgruppe von Josef Zweck als Läufer aktiv. Streckentechnisch hab ich mich bisher an fast allem mal versucht; von Firmenläufen, über 10km, Halbmarathon, Marathon, als auch Cross- und Berglauf.
Zum Ausgleich und wenn es die Zeit erlaubt, fahre ich gerne mal Rennrad, bin in der Natur unterwegs oder lasse es mir bei einem Frühstück in der Stadt gut gehen.

Schützen

Oktoberfest der Schützen

Am 2. Oktober war bei den Schützen ein Oktoberfest angesagt und über 20 Schützen, Freunde und Gäste kamen. Fast alle beteiligten sich auch am Oktoberfestschießen mit jeweils fünf Schuß mit Blattlwertung. Jeder Teilnehmer bekam einen schönen Preis und somit konnte Schützenmeister Günter Leja 19 Preise Verteilen. Den besten Preis, nämlich Platz 1 behielt er selbst, er gewann das Oktoberfestschießen mit einem 22,1 Teiler; den zweiten Platz erzielte sich Jürgen Docekal mit einem 31,4 Teiler; Dritter wurde Tobias Bauer mit einem 66,2 Teiler; Jungschütze Dominik Kemeter belegt mit einem 109,1 Teiler den 4. Platz. Alle vier Gewinner schossen mit der Luftpistole, Beate Leja legte mit dem Luftgewehr an und gewann den 5. Preis. Zur anschließenden Stärkung gab es Schweinesteaks und selbstgemachte Salate von unseren Schützendamen. Unser Schützenbruder Gerhard Böhm hat zeitnah Geburtstag und übernahm zur großen Freunde der anwesenden Teilnehmer die reichlichen Getränke.

Sektions- Ehrenabend

11. Oktober, der Ehrenabend der Schützensektion Regensburg Süd im Schützenheim des Sportclub Regensburg war für die Postschützen sehr erfolgreich. Hoch sollten sie leben, die neuen Schützenkönige der Sektion Regensburg- Süd.

Von links: Gerhard Böhm mit Angie`s Rücken, Klaus Bindl und Uller Kemeter

Die glücklichen „Gänse“

Der Applaus brandete mehrmals auf, wurde doch von Sektionsschützenmeister Wolfgang Stich gleich fünf Schützenkönige auf den Thron befördert. Die waren in den Kategorien Luftgewehr; Luftgewehr-Jugend, Luftgewehr- Damen; Luftpistole und Sportpistole.

Zum Schützenkönig- Luftpistole wurde Günter Leja mit einem 128,3 Teiler gekürt. Günter Leja wiederholte somit seinen Erfolg aus dem Jahre 2008. Armin Weidinger wurde Knackerkönig mit einem 297,1 Teiler und Peter Wolfrum bekam die Brezen mit einem 560,2 Teiler; der Damen- Wanderpokal- LG ging mit einem 67,4 Teiler an Renate Gans; Ulrich Kemeter gewann mit einem 110,8 Teiler den Altstadt-Wanderpokal; die Sektionsscheibe ging mit einem 20,8 Teiler mit dem Luftgewehr an Alfred Koppenwallner. Beate Leja belegte bei der Sektions-Meisterschaft in der Damenaltersklasse den hervorragenden 2. Platz.

Sektionsehrenabend 2014, vorne sitzend die Schützenkönige, dahinter aller Knacker- und Brezenkönige

1. Sektionsmeister mit der Luftpistole Auflage wurde Günter Leja.

In der Sektionsliga belegte die Luftgewehr- Mannschaft den 2. Platz, die Luftpistolenschützen erzielten einen guten 4. Platz.

Am Ehrenabend waren dabei Alfred Koppenwallner, Wolfgang Siegmar, Armin Weidinger, Katrin Neumeier, Hans Rester, Wolfgang und Renate Gans, Ulrich Kemeter, Peter Wolfrum, Beate und Günter Leja.

Termine 2014
24. November, 1. Gauliga- Wettkampf MLP in Hagelstadt
20.11. – 04.12. Jahresend- und Königsschießen
07. Dezember, Waldweihnacht im Höhenhof
13. Dezember, Weihnachtsfeier der Schützen

Termine 2015
06. Januar, Abteilungsversammlung
14. Januar, 2. Gauliga- Wettkampf MLP in Oberhinkofen
31. Januar, Faschingsschießen mit Feier
11. Februar, 3. Gauliga- Wettkampf MLP bei der SG Post/Süd Regensburg
20. Februar, Jahresempfang der SG Post/Süd Regensburg
25. Februar; Gaumeisterschaft MLP bei der SG Post/Süd Regensburg
26. März, Osterpreisschießen
02. April, Osterfeier

Gaumeisterschaften für Senioren
Am Samstag, den 15. November 2014 fanden die Meisterschaften des Kreisschützenverbandes Oberpfalz und Donaugau für Senioren im Leistungszentrum Höhenhof statt. Geschossen wurde mit dem Luftgewehr und der Luftpistole.
Unser Abteilungsleiter startete als einziger von Post/Süd in der Altersklasse Senioren A und belegte im Gesamtergebnis einen hervorragenden 3. Platz.
Die Mitglieder der Schützenabteilung gratulieren ihm dazu recht herzlich.

Liebe Sportfreunde,
Nachrichten, Termine und Informationen sind im Internet unter Post/Süd Regensburg, Abteilung Schützen, nachzulesen.

Senioren

Nachdem die Senioren Tanzgruppe bei ihrem Auftritt im Rahmenprogramm 2013 der Nordic-Walking-Tour des HV einen bleibenden Eindruck hinterlassen hatte, wurden wir auch dieses Jahr gebeten im Rahmenprogramm mit zu wirken. Um uns auf diesen Auftritt gezielt vorbereiten zu können, haben wir in Absprache mit unserem Tanztrainer Reiner die Ferien verkürzt und starteten am 10. September in das Sportjahr 2014/2015. Da uns für den Auftritt maximal 10 Minuten zugesagt waren, wurde ausführlich debattiert welche Tänze wir in dieser kurzen Zeit eindrucksvoll auf die Bretter legen könnten. Nachdem wir uns auf Pente, Pente als Einmarsch, danach auf einen Line - Dance und auf River - Kwai geeinigt hatten, wurde gezielt in den verbleibenden 3 Übungsstunden trainiert.

Die Tanzgruppe nimmt den verdienten Beifall des Publikums entgegen!

Da eine Nordic-Walking-Tour ohne Verpflegung nicht sinnvoll ist, wurden wir vom Organisator gefragt ob die Seniorenabteilung den Grillstand betreuen könnte. Da uns ein Fachmann zum Grillen beiseite stehen würde, sind wir ins „kalte Wasser“ gesprungen und haben zugesagt. Am 28. September war es dann soweit. Um 8 Uhr wurde mit dem Aufbau begonnen und dann warteten wir bei strahlendem Sonnen-schein auf den großen Ansturm, welcher auch prompt einsetzte. Ein besonderer Dank allen Helfer(n)/-innen welche sich an diesem Tag zur Verfügung stellten und teilweise auch noch beim Auftritt der Tanzgruppe mitwirkten. Ebenfalls gilt der Dank den anwesenden Damen der Tanzgruppe, welche beim Abbau halfen, damit dieser ebenfalls zügig von statten ging.

Noch ist uns das Lachen vorm großen Ansturm nicht vergangen

Wo bleiben denn die Gäste?

Als Fazit des Tages kann man feststellen, dass es allen Beteiligten Spaß gemacht hat, zumal das Wetter ebenfalls durch Sonnenschein dazu beigetragen hat. Als Belohnung, durch die Fitness Abteilung, wurden die Beteiligten am 14. November in den Spitalgarten zum Helferfest eingeladen, worüber wir uns sehr gefreut haben.

Am 11. Dezember fand die Weihnachtsfeier der Gymnastikgruppe in den Hermann´s Bürgerstuben statt und am 17. Dezember die Weihnachtsfeier der Tanzgruppe beim „Jahnwirt“ am Kaulbachweg (Bericht hierzu folgt in der Ausgabe 1/2015 des Kurier).

Unsere nächsten Termine:

Vom 24.12.2014 – 05.01.2015 Weihnachtsferien, es finden keine Übungsstunden statt

Am 07.01.2015 erste Tanzübungsstunde nach den Ferien

Am 08.01.2015 erste Gymnastikübungsstunde nach den Ferien

Am 04.03.2015 Abteilungsmitglieder Versammlung

Die Abteilungsleitung wünscht alle Mitgliedern und ihren Angehörigen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2015.

Heinz Engerer

Deutscher Olympischer SportBund – In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer – SPORT PRO GESUNDHEIT – Geprüft&Empfohlen

Tennis

Vom Sandplatz in die Halle mit 202 Mitgliedern

Ein lange Freiluftsaison
geht zu Ende. Von Ende April bis Mitte November standen unseren Mitgliedern und Gästen die von den beiden Platzwarten bestens präparierten Plätze zur Verfügung. Seit Mitte September hat sich das Training unserer Mannschaftsspieler/innen in die Halle verlagert. Die Vorbereitung auf die nächste Punktspielsaison hat bereits begonnen. Die umfangreichen Arbeiten der Einwinterung der Tennisanlage einschl. Tennisheim sind dank der freiwilligen Helfer beendet. Die Reparatur des Wasserrohrbruchs mit teilweiser Erneuerung der Wasserversorgung für die Plätze 6 und 7 ebenso. Allen Mitglieder, welche die Abteilungs-leitung dabei tatkräftig unterstützen, ein großes **DANKE**.

Stand 15.11. – 202 Mitglieder
Zuerst die erfreuliche Meldung. Bei Redaktionsschluss (15.11) hatte die Tennisabteilung 202 Mitglieder, da in den letzten Wochen gerade im Schülerbereich Neuzugänge zu verzeichnen waren. **Das 200. Mitglied ist der 9-jährige Yannek Lindner** aus Holzheim. Damit haben wir eine Traummarke früher als erwartet erreicht. Nun die weniger erfreuliche Nachricht. Zum gleichen Zeitpunkt lagen uns bereits 14 Austrittserklärungen vor, sodass die Mitgliederzahl zum 31.12.2014 bei knapp unter 190 liegen wird. Trotzdem, wir sind auf dem besten Weg und wollen zum 31.12.2015 einen Stand von über 200 erreichen.

Neubeginn der Damen 50
Nach dem Abstieg aus der Regionalliga sahen sich unsere in den letzten Jahren so erfolgreichen Damen außer Stande eine schlagkräftige 6er-Mannschaft der Damen 50 für die Bayernliga zu melden. Die Damen 40 spielen auch künftig in der Regionalliga, während die Damen 50 mit einem 4er-Team in der Bezirksliga einen Neubeginn starten. Leider hat dies auch einige Austritte zur Folge. Den Spielerinnen, die uns im kommenden Jahr nicht mehr zur Verfügung stehen, vielen Dank für den Einsatz im Team und für den Verein.

Spielerinnen für Mädchenmannschaft gesucht
Für unsere Mädchenmannschaft 2015 suchen wir noch Spielerinnen. Die „Neuen" sollten schon mindestens 1 Jahr regelmäßig Tennis gespielt haben und nicht älter als Jahrgang 2000 sein. Wer in seinem Verwandten- oder Bekanntenkreis junge Tennisspielerinnen kennt, sollte diese ansprechen. Interessentinnen melden sich bitte bei Katharina Klein (Tel. 09409/862814) oder bei unserem Tennislehrer Marco Obletshauser (Tel. 0157/54490649).

Winterrunde der U 14
Bei der erstmals durch den BTV Bezirk Oberpfalz ausgetragenen Winterrunde hat unsere Mannschaft U 14 einen schweren Stand. Da nur wenige Mannschaften gemeldet haben, werden alle U 16 Teams in einer Gruppe zusammen gefasst. Unsere jungen Mädchen und Jungen spielen also gegen 15- und 16-jährige und auch noch die besten in der Oberpfalz. Gegen den TC Amberg gab es ebenso eine Niederlage wie gegen den TSV Kareth-Lappersdorf, der allerdings eine Spielgemeinschaft mit dem TC Rot-Blau und der SpVgg Hainsacker bildet und somit die stärksten Nachwuchsspieler aus dem Raum Regensburg aufbietet. Was bleibt ist eine gute Vorbereitung auf die nächste Saison. Unser Nachwuchs kann sicher viel dazu lernen und hat hoffentlich trotzdem Spaß an den Spielen.

Turniererfolge
In den letzten Wochen hat unser Tennisnachwuchs an verschiedenen Turnieren teilgenommen. In Neustadt konnte Enrico Mayer ohne Niederlage seine Altersklasse gewinnen, in Münchsmünster gab es für ihn und Maxi Moder je einen Sieg und eine Niederlage. Enrico Mayer erreichte in Ergoldsbach die 3. Runde und konnte dabei den als Nummer 1 gesetzten der LK 20 besiegen. Beim RTK gewann Enrico seine beiden Spiele; Maxi war einmal erfolgreich. Simon Klein (U 10) erreichte bei den Babolat Juniors Open in Manching in der MidCourt-Runde den dritten Platz. Da er in der kommenden Saison bei den U 12 spielt, bereitet er sich schon jetzt darauf vor und erreichte gegen ältere Spieler bisher 3 Siege bei 3 Niederlagen. Bei den Landkreismeisterschaften erzielte Katharina Klein Rang drei im Einzel und wurde Vizemeisterin im Doppel. Alle unsere Nachwuchsspieler zeigten auch gegen ältere Gegner viel Mut und Kampfgeist, haben viel dazu gelernt und Lust auf das Weitermachen bekommen. Dass es auch die „Älteren" noch können, bewiesen unsere Tennisdamen. In der AK Damen 40 verteidigte Doro Engelhart bei den Landkreismeisterschaften in Neutraubling ihren Titel erfolgreich. Sie siegte im Endspiel gegen Sigrun Wieand. Mit Irmgard Kramel als dritte gingen Platz 1 bis 3 an die SG Post/Süd.
Allen Spielerinnen und Spielern herzlichen Glückwunsch zu den Turniererfolgen !

Helena sagt „danke"
im Namen der Kinder und Jugendlichen für die freundliche Unterstützung, die unser Tennisnachwuchs in der abgelaufenen Saison erfahren hat. Namentlich möchte sie sich bedanken bei Sabine Fuchsgruber, Marianne Wesselak, Hans Mages, Manfred Greil, Günter Rothmeier, Hans Zierer, Max Griesbeck, Rudi Graf, Fritz Ruppe, Walter Hupf, Josef Danneck, Alex Höhlig und Tudor Ioanoviciu (hoffentlich niemand vergessen), die sich als Trainingspartner zur Verfügung stellten. Unser Nachwuchs profitiert von der Erfahrung der Älteren, kann sich mit neuen Gegnern messen, lernt viel dazu und freut sich sehr mit Erwachsenen spielen zu dürfen. Ein Dank auch an Bettina Eglseder für zwei Tennisschläger. Damit konnten auch Eltern auf die Plätze „gelockt" und zum Betritt animiert werden. Diesem Dank schließt sich die Abteilungsleitung an, verbunden natürlich mit einem besonderen „Danke" an Helena und alle anderen, die dazu beigetragen

haben vor allem im Schüler- und Jugendbereich neue Mitglieder zu gewinnen.

Sterne des Sports

Bei einem vom Deutschen Olympischen Sportbund und den Volksbanken/Raiffeisenbanken ausgeschriebenen Wettbewerb haben wir für unser „beispielhaftes gesellschaftliches Engagement“ einen Scheck über 250,-- € erhalten. Abteilungsleiter Robert Wingerter hat als Vertreter der Abteilung die Auszeichnung entgegengenommen.

Schulung Junior-Clubreferenten

Am 25./26. Oktober veranstaltete der BTV Bezirk Oberpfalz in Weiden-Neunkirchen eine kostenlose Schulung zum Junior-Clubreferenten für tennisbegeisterte Jugendliche von 14-18 Jahren. Erfreulicherweise haben an dieser über zwei Tage gehenden Veranstaltung (jeweils von 9:30 bis 18:00 Uhr) unsere Mitglieder Katharina und Jonas Klein teilgenommen. Wir würden uns wünschen, dass sich weitere Jugendliche für die Vereinsarbeit interessieren und wir auch im Bereich „Abteilungsleitung“ allmählich Nachwuchs bekommen.

Hallentraining der Tennisschule

Da es sehr schwierig ist alle Mitglieder unserer Schülermannschaften in Abstimmung mit den vorhandenen Hallenzeiten unter einen Hut zu bringen, führt **Marco Obletshauser** ein Hallentraining in kleinen Gruppen durch. Hauptsächlich in Obertraubling, teilweise in Bad Abbach. Für Vereinsmitglieder ist dieses Hallentraining günstiger. Interessenten melden sich bitte bei Marco unter 0157/54490649 (siehe auch unsere Homepage).

Kindertraining mit Helena

Aufgrund der wachsenden Zahl der Kinder findet das **Wintertraining in der Halle** des von-Müller-Gymnasiums in vier Gruppen statt und zwar **jeden Freitag von 15:00 bis 16:15 Uhr bzw. von 16:15 bis 17:30 Uhr**. Als Assistenten fungieren die beiden Mannschaftsspieler Enrico Mayer und Maxi Moder. Zwei Mal darf kostenlos geschnuppert werden. Danach ist entweder der Beitritt zur Tennisabteilung erforderlich oder eine Gebühr von 5,-- € einschl. Versicherungsschutz zu leisten. Kontakt: Helena Caniparoli – Tel. 0941/52983, Robert Wingerter 0941/97289 und auf unserer Homepage.

Spaßdoppel für Eltern

Helena hat für alle Eltern und sonstige Interessenten ein Spaßdoppel organisiert. Treffpunkt ist jeden **Sonntag in der MEGA-Halle Obertraubling von 11.00 bis 13:00 Uhr.** Wer mitspielen möchte (Vereinsmitglieder oder solche, die es werden wollen) melden sich bei Helena unter 0941/52983.

Die Tennisabteilung wünscht allen Mitgliedern und Freunden ein frohes Weihnachtsfest sowie Glück und Gesundheit im Neuen Jahr

Für die Abteilungsleitung
H. Küster

Infos und Aktuelles unter
www.tennis-sgpostsued.de
oder **www.postsued-regensburg.de**

Tischtennis

„Auf geht´s Tischtennis-Abteilung!!“

Mittlerweile haben alle drei Mannschaften den Spielbetrieb der Vorrunde der Saison 2014/2015 aufgenommen. Unsere 1. behauptet sich als Aufsteiger mit nur einem Minuspunkt an der Tabellenspitze der 3. Bezirksliga Süd, punktgleich mit dem TB Regenstauf. In einem würdigen Spitzenspiel dieser beiden Mannschaften trennte man sich nach über 4 Stunden hartem Wettkampf mit einem gerechten 8:8 unentschieden.

Die 2. Mannschaft strebt in der 1. Kreisliga Regensburg einen sicheren Platz in der Tabellenmitte an, um mit dem Abstieg nichts zu tun zu haben. Mit positivem Punktestand hält sie sich hervorragend.
Ähnlich ist die Situation der 3. Mannschaft in der 2. Kreisliga Regensburg, die auch einen sicheren Mittelplatz anstrebt. Einziges Problem ist hier die Vollständigkeit der Mannschaft. Denn mit nur 5 Spielern, wie bereits passiert, kann man auch in dieser Liga nichts gewinnen.

So wünsche ich jeder Mannschaft und auch jedem einzelnen Spieler alles Gute.

Termin:
Am Montag, den 29. Dez. 2014 findet wieder unsere Halbjahresversammlung statt.
Leider ist die Gaststätte ab Weihnachten bis Hl. Drei Könige geschlossen. Es ist somit gut möglich, dass die Abteilung in Eigenregie bei Würstel und Bier, sowie der obligatorischen Feuerzangenbowle, das Jahr ausklingen lässt!
Bitte dazu die Aushänge in der Sporthalle bzw. auch E-Mails beachten!!

In der Hoffnung, dass bei uns in der Halle mal alle Lampen brennen, der Fußboden eben bleibt und die Heizung funktioniert, wünsche ich alles Gute für 2015!

Jürgen Scholze
Abteilungsleiter

Wenn Sie . . .

. . . unsere Vereinszeitung gelesen haben und sie Ihnen gefallen hat, werfen Sie sie bitte nicht gleich in den Papierkorb, sondern geben Sie sie an einen Kollegen oder Bekannten weiter, der oder die noch nicht Mitglied in der SG Post/Süd ist. So gewinnen wir vielleicht weitere Freunde und Mitglieder. Denn unser Verein bietet Sport für alle in 23 Abteilungen.

Vielen Dank

Wandern

Vorwald: Saulburg – Schiederhof
Samstag, den 23. August 2014

18 Wanderlustige hatten die diesmal etwas längere Anfahrt von fast 40 km nach Saulburg auf sich genommen. Nachdem alle Fahrgemeinschaften in ihren Autos eingetroffen waren konnte es um 10.00 h nach einer kurzen Begrüßung losgehen. Bei angenehmen Wetter, bewölkt aber trocken mit ein paar Sonnenstrahlen zwischendurch, marschierten wir auf guten Waldwegen bergauf. Es galt auch einige nasse Stellen zu überwinden. Dass teilweise auch die Wanderstöcke mitgeführt wurden erwies sich als gar nicht so verkehrt. Unterwegs gab es Brombeersträuche von denen wir naschten und natürlich die obligatorische Schapspause, bzw. sogar deren zwei. An einigen Stellen hatten wir einen herrlichen Ausblick auf den Vorwald und das Donautal.

So gegen 12.30 h erreichten wir den Waldgasthof Schiederhof. Zu unserer Freude konnten wir das Mittagessen im Freien einnehmen. Jeder suchte aus der Karte nach Belieben aus und es schmeckte allen sehr gut. Nachdem einige noch ihren Kaffee oder Espresso genossen hatten traten wir gut gestärkt etwa um 14.00 h den Rückweg an.

Er führte uns auf einer etwas anderen Route wieder durch den Wald, aber jetzt bergab. Um 15.45 h war es geschafft. Wir gelangten wieder zu unseren Autos in Saulburg. Bevor wir uns auf die Heimfahrt nach Regensburg machten war einstimmig die Meinung zu hören, dass sich für den wunderbaren Weg die weite Anfahrt doch gelohnt hat.

Wanderwoche im Kleinwalsertal Riezlern
Sonntag 21. – Sonntag 28. September 2014

Bei leichtem Regen fuhr der mit 36 Personen besetzte Bus um 9.30 h in Regensburg ab. Erfreulicherweise hatte wir eine größere Anzahl Nichtmitglieder von der SG Post/Süd als Gäste an Bord, welche die in der Wanderabteilung entstandenen Lücken auffüllten. Auf der Autobahn kamen wir über München und weiter durch das Allgäu gut voran. An der Raststelle Lechwiesen legten wir unsere Mittagspause ein. Bei bewölktem Himmel erreichten wir gegen 14.00 h die Talstation der Söllereckbahn. Bereits dort konnten wir unsere vorbestellten Lift- und Buskarten in Empfang nehmen. Kurz darauf bezogen wir unsere Appartments im Familien- und Sporthotel Riezlern. Etliche nutzten gleich die Liftkarte und fuhren auf die Kanzelwand. Andere unternahmen nach dem Auspacken einen Spaziergang durch den Ort. Ein Regenschauer setzte unserem Tatedrang ein rasches Ende. Doch die Zeit bis zum Abendessen um 18.00 h war nicht mehr lang und wir ließen uns die vorher im Bus ausgesuchten Speisen, Salatbuffet, Suppe, Hauptgericht, Nachspeise, schmecken.

Am Montag regnete es am Morgen noch leicht, doch dann war es bis zum Nachmittag zwar wolkig aber trocken. Wir fuhren mit dem Bus Richtung Baad und wanderten auf einem Forst- und Waldweg zur Hinteren Gerstelalpe. Dort legten wir eine Rast ein und labten uns an den angebotenen Brotzeiten. Anschließend marschierten wir nach Baad zurück. Da es noch früh am Nachmittag war marschierten wir noch zur Widdersteinalpe. Da nahmen wir Kaffee und Kuchen oder auch ein Bier zu uns. Danach ging es wieder nach Baad hinunter. Der Bus brachte uns nach Riezlern. Um 18.00 h war das gemeinsame Abendessen angesetzt.

Der Dienstag bescherte uns herrlichen Sonnenschein und blauen Himmel. Mit dem Bus fuhren wir um 10.00 h zur Talstation der Söllereckbahn. Auf gutem Weg mit stetiger leichter Steigung erreichten wir den

Freibergsee. Nach einer Pause bei der Gaststätte strebten wir weiter zur nahen Skiflugschanze, Toni-Klopfer-Schanze genannt. Wir bekamen einen Eindruck aus welcher Höhe die Skiflieger abheben und wie weit sie fliegen. Nachher wanderten wir zur Talstation der Fellhornbahn. Die Gondel brachte uns entweder zur Mittel- oder Bergstation. Beide Gruppen wanderten dann zur Bergstation der Kanzelwandbahn. Die obere Gruppe wagte sich an eine als Gratweg ausgewiesene Route. Doch die untere Gruppe brauchte für ihre Strecke fast ebenso lang wie die obere. Nachdem wir mit der Gondel ins Tal gefahren waren, hatten wir noch einen kurzen Fußmarsch zum Hotel. Um 17.00 h trafen wir im Hotel ein und hatten nach diesem wunderbaren Tag bis zum Abendessen um 18.30 h noch Zeit uns zu erholen und frisch zu machen.

Auch am Mittwoch erwartete uns am Morgen wieder Sonnenschein. Um 10.00h fuhren wir mit dem Bus zu Ifenbahn-Talstation. Von dort marschierten wir auf ausgebautem Weg zur Melköde. Der weitere Aufstieg zur Schwarzwasserhütte war steil und anspruchsvoll. Mehrmals mussten wir kleinere Wasserläufe und steinige Stellen überwinden. Nach der Mittagspause ging es weiter zur Ochsenhofer Scharte und nach einer Verschnaufpause zur Bergstation des Walmerdinger Horns. Nach einem letzten Anstieg auf Asphalt war uns die Gondelfahrt ins Tal sehr willkommen und der Bus brachte uns gegen 17.00 h von Mittelberg nach Riezlern zurück. Am Nachmittag waren Wolken aufgezogen, wir hatten aber eine gute Bergsicht. Um 18.30 h trafen sich alle beim Abendessen und tauschten ihre Erlebnisse aus.

Am Morgen des Donnerstags regnete es leicht. So fuhren wir zur Walserschanze. Die Abfahrt des Busses war wie gewohnt 10.00 h. Die Breitachklamm stand auf unserem Programm. Der Weg durch die Schlucht war sehr eindrucksvoll. Das Wasser hat hier wirklich große Arbeit geleistet und sich tief in den Felsen gegraben. Der Weg ist zum Teil mit eisernen Stegen gesichtert und ab und zu tropfte es von oben. In ca. 1 ½ Stunden schafften wir die Durchwanderung. Am unteren Ausgang konnten wir im Informationszentrum zusätzliches Wissen über die Klamm erfahren und auch einen Film anschauen. Der zeigte die Erschließung der Schlucht und im Anschluss ihr Kleid im Wandel der Jahreszeiten. Um die Mittagszeit wanderten wir gemütlich zur Talstation der Söllereckbahn und um 13.00 h schwebten wir mit der Gondel zur Bergstation hinauf. Die Leute hatten Hunger und verteilten sich auf die vorhandenen Gastlichkeiten. Die meisten kehrten gleich bei der Seilbahn ein, im oberen Bergrestaurant, einige wanderten noch 10 Minuten weiter zur Schrattenwangalpe. Nach einer Stärkung ging es zurück zur Bergstation und mit der Gondel hinunter ins Tal und mit dem Bus Riezlern. Ab 16.30 h etwa hatten wir bis zum Abendessen um 18.30 h noch Zeit evtl. das hoteleigene Hallenbad zu besuchen.

Am Freitag zeigte sich das Wetter wolkig. Um 10.00 h fuhren wir mit der Kanzelwandbahn, deren Tatstation sich direkt im Ort befindet mit der Gondel hinauf zur Bergstation der Kanzelwand. Wir schlugen von hier den Weg Richtung Hammerspitze ein. Dieser verlangte uns schon Trittsicherheit ab. Auf schmalem Pfad und durch viele feuchte Stellen hieß es schon aufpassen. An einer Abzweigung zur Kuhgehrenspitze zogen es die meisten vor diese auf einem einigermaßen bequemen und kürzeren Weg zu besteigen. Nur 3 geübte und ausdauernde Kameraden schafften den steilen und steinigen Weg auf den Gipfel der Hammerspitze. Sie benötigten dafür etwa eine Stunde und dann mussten sie wieder zur oben erwähnten Abzweigung zurück. Jetzt hieß es aber noch weiter bergab zu steigen. Bei der Kuhgehrenalpe traf die Gruppe wieder zusammen. Die Kameraden, welche nur die Kuhgehrenspitze erklommen hatten, waren noch da. Nach einer Pause und Stärkung zogen wir über die Untere Wiesalm, wo noch Kaffee getrunken wurde, hinunter nach Mittelberg. Per Bus legten wir die Strecke nach Riezlern zurück. Etwa um 17.00 h trudelten wir im Hotel ein. Schon um 18.00 h war das Abendessen angesetzt, da heute eine neue große Gästegruppe erwartet wurde.

Am Samstag hatte die Sonne wieder die Oberhand gewonnen. Es sollte der schönste und wärmste Tag der Woche werden. Mit dem Bus fuhren wir zur Ifenbahn und mit dem Sessellift, einem Zweisitzer, zur Bergstation hinauf. Auf einem fast ebenen Panoramaweg wanderten wir 20 Minuten zu einer herrlichen Aussicht ins Tal auf Riezlern. Diese Stelle bildete auch das Ende des Panormaweges und somit marschierten wir die gleiche Strecke zurück und durften nochmal die Berge um uns herum bewundern. Mit dem Lift ging es ins Tal hinunter und mit dem Bus weiter nach Baad. Nach einer kurzen Besichtigung der Dorfkirche machten wir uns auf den Weg bergan zur Stutzalm. Der gute Forstweg zog sich in vielen Kehren dahin. Auf der Stutzalm hatte wir unsere späte Mittagspause reichlich verdient. Am Nachmittag hatten wir den Abstieg ins Tal nach Mittelberg zu bewältigen. Der Bus brachte uns von dieser letzten Tour des Urlaubs nach Riezlern zurück. Um 18.00 h kamen alle zusammen zu Abendessen. Anschließend feierten wir den schon zur Gewohnheit gewordenen Abschiedsabend. Der Reiseleiter gab einen kurzen Bericht über die zusammen verbrachte Woche. Die Teilnehmer, welche nicht so viel wandern wollten oder konnten waren wie zu erfahren waren bei eigenen Ausflügen oder im hoteleigenen Hallenbad ebenso auf ihre Kosten gekommen wie die Bergwanderer und alle hatten ihren Spaß. Selbstverständlich sprachen wir dem Organisator unseren Dank in Form eines Geschenkes aus.

Am Sonntag um 10.00 h war es soweit. Wir mussten Abschied nehmen. Wir starteten bei Sonnenschein, aber je weiter wir uns aus dem Gebirge entfernten desto mehr stieg Nebel auf. Die Route war wie bei der Anreise. In Lechwiesen legten wir unsere Mittagspause ein. Da derFahrer schon von einem Stau auf der Autobahn Richtung Nürnberg gewarnt war, nahm er klugerweise gleich den Weg auf der stuttgarter Autobahn am Flughafen vorbei und über die B15 über Schierling nach Regensburg. Als wir gegen 15.45 h ankamen hatte die Sonne zum Abschulss einer gelungenen Wanderwoche gerade den Nebel durchdrungen, wir verabschiedeten uns voneinander und strebten nach Hause, entweder warteten schon die Abholer mit den Autos oder man schnappte sich ein Taxi. Bis zum nächsten Jahr!

Kartoffelausflug
Samstag, 11. Oktober 2014

Das Wetter war an diesem Tag für Oktober angenehm warm, jedoch ohne Sonnenschein aber trocken. Die meistens durch den Wald führenden Wege waren daher gut begehbar.

Um 13.00 h marschierten die 22 Wanderer vom Parkplatz der Bundesbahnschule an der Mariaorter Eisenbahnbrücke ab. Über die Donaubrücke kamen wir auf die Marienhöhe und weiter in den bunten Herbstwald. Am Gorihof vorbei ging es durch die Unterführung der Autobahn nach Etterzhausen. Da war ein steiler Abstieg zu bewältigen. Auf dem ebenen Weg der Naab entlang konnten wir uns erholen. Nach der Naabbrücke in Etterzhausen hieß es auf den Goldberg hinaufsteigen. Auf der Höhe im Wald durfte eine Schnapspause nicht fehlen. Dann wanderten wir über das Rigokreuz ins Tal zur Naab. Nach der Naab hatten wir noch die Donau zu überqueren. Um 16.45 h etwa kamen wir in Großprüfening beim Gasthaus Goldener Hirsch an. Hier warteten schon einige Nichtwanderer und natürlich die neuen Kartoffeln mit Qbazdn, Kräuterquark und Frischkäse. Es fiel auf, dass heuer die Kartoffeln wohl besonders groß geraten sind. Da war das Schälen sehr leicht. Wir ließen uns alles mit einer Halben oder mehreren Halben Bier schmecken. Um ca. 18.00 h löste sich die gesellige Runde dann auf und alle strebten Nachhause.

Novemberwanderung
Samstag, den 8. November 2014

Nach einer Fahrzeit von ca. ½ Stunde waren 22 Wanderlustige mit den Autos, wie immer in Fahrgemeinschaften, in Wörth am Parkplatz beim Hallenbad eingetroffen. Als wir abfuhren lag über Regensburg noch der Nebel, doch je näher wir unserem Ziel kamen, schickte die Sonne ihre Strahlen durch den Dunst und beim Abmarsch um 9.30 h erfreute uns blauer Himmel.

Durch das Perlbachtal wanderten wir durch den herbstlich bunten Wald nach Weihern. Die Wege waren gut zu begehen, zwischendurch mussten wir einige nasse Stellen überwinden und durch das nasse Laub am Boden war es manchmal ziemlich rutschig. Viele hatten ihre Bergstöcke mitgebracht und diese kamen auch zum Einsatz. Ganz ohne leichte Steigungen geht es hier in der Gegend meistens nicht ab. Unterwegs bei einer Pause schenkte ein Kamerad zur Feier seines Geburtstags Schnaps aus wir bekamen dazu auch Knabbereien. Kurz vor 12.00 h erreichten wir das Gasthaus am See in Weihern. Wir hatten bereits beim Losgehen die Gerichte aus einem kleinen vorab übermittelten Angebot ausgewählt und über Handy durchgegeben. Die Portionen waren reichlich und es schmeckte alles gut. Um 13.30 h brachen wir zum Rückmarsch auf. Über Hungersacker und Wellerbach gelangten wir mit einer Pause zwischendurch auf Waldwegen nach Wörth. Eine kurze Strecke durch den Ort hatten wir noch vor uns ehe wir gegen 15.30 h wieder bei den Autos waren. Die Sonne war und treu geblieben und so hatten wir einen wunderbaren Wandertag erlebt.

Alle Texte Maria Listl

Nichts Unwichtiges

Vereinsanschrift:

SG Post/Süd
Regensburg e. V.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Bankverbindung

Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

Geschäftsstelle

Montag - Freitag
10.00 - 12.00 Uhr

Der Post/Süd Kurier erscheint vierteljährlich zum Quartalsende. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:
kurier@postsued-regensburg.de
Bilder können als Papierabzüge (schwarz-weiß oder farbig, jeweils Hochglanz) oder in den gängigen Grafikformaten verwendet werden.

Geschäftsstelle Organisation + Mitgliederbetreuung

Margit Ebnet,
Telefon: 0941 92052-10
Fax: 0941 92052-15
E-Mail: ebnet@postsued-regensburg.de

Geschäftstelle allgemein,

Telefon: 0941 92052-0
Fax: 0941 92052-15
E-Mail : sg@postsued-regensburg.de

Internet: www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e. V.

Präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Vize-präsident	Schatz-meister	Jugend-wartin	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums	Mitglied des erweiterten Präsidiums
Peter Gritsch ☎ mobil 0160 98929925	Heinrich Brömmel ☎ mobil 0171 3320296	Karin Gritsch ☎ mobil 0175 4105997	Roswitha Lehner ☎ p 09403 8349	Norbert Bambl ☎ p 0941 98122	Maria Ludwig ☎ p 0941 999666	Christine Zelzer ☎ mobil 0160 6141872	Horst Küster ☎ p 0941 920510	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5071010	Johann Rester ☎ p 0941 98159
Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Mitglied der Schiedsstelle	Ansprechpartner für Abteilungs- und Übungsleiter, Integrationsbeauftragter (IDS), Mitgliederverwaltung CVP, Ehrungen, Geburtstage, Betreuung der Geschäftsstelle	Breiten-Familien- und Freizeitsport, Marketing, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Koordination Veranstaltungen, Inventarverwaltung	Hallenbelegungen, Betreuung der Sportstätten, Führung der Vereinschronik	Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen der Stadt und BLSV, Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan Kontenführung Budgetierung Abteilungen	Leiten des Jugendrates, Ansprechpartner für alle Jugendwarte der Abteilungen **Jugendsprecher** Pia Jansche ☎ p 09498 2683	Schriftführung Sitzungsvorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Vereinsrecht, Steuerangelegenheiten. Jahresabschluss, Rechnungswesen, Lohnbuchführung. Rechts-Versicherungs- und Vertragsangelegenheiten. Mitglied der Schiedsstelle	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	Homepageverwaltung
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Peter Gritsch	Vertreter Roswitha Lehner	Vertreter Karin Gritsch	Vertreter P. Gritsch H. Brömmel	Vertreter Laura Schönhütl	Vertretung Geschäftsstelle			Vertreter Karin Gritsch

Stand, Mai 2014

Ehrenrat					
Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Bornschlegl	0941 45678	Otto Wolf	0941 88096	Siegrid Bitomsky	09498 8389

BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH

Gesellschaft für Architektur und Immobilienmanagement

LUST AUF WOHNEN

WOHNKULTUR

ÄSTHETIK

Wir sind der marktführende Bauträger in Regensburg und Bad Abbach und errichten für Sie elegante Wohnungen und Einfamilienhäuser mit besonderem Ambiente.

Beachten Sie neben unseren außergewöhnlichen Gartenanlagen – meistens mit großen Wasserflächen – auch unsere Konzepte zur Einsparung von Nebenkosten durch Lieferung von Energie-, Kommunikations- und Servicediensten.

Unsere Wohnungen eignen sich zum Eigenbezug wie zur Kapitalanlage.

BTT BAUTEAM TRETZEL GmbH Hochweg 83 93049 Regensburg
Gesellschaft für Architektur und Immobilienmanagement Tel. 09 41 / 30 70 30 www.bauteam-tretzel.de

Unser Sportangebot

HIER BETREIBEN WIR SPORT

Sportpark SG Post/Süd - Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg mit:

- Tennisanlage
- Vereinsheim
- Vereinshalle
- Kegelbahn
- Schützenstand
- Beachballanlage
- Leichtathletikanlage

DFH Köwi - Dreifachhalle Königswiesen, Klenzestraße

VMG Halle 1 u. 2 (links/rechts) - Von-Müller-Gymnasium, Erzbischof-Buchberger-Allee

Wolfgangsschule, alt - Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Wolfgangsschule, neu (Halle 1 u. 2) - Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Grundschule Prüfening - Killermannstraße 49

BLSV BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

BAYERISCHER SPORTSCHÜTZENBUND

AIKIDO Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	**BADMINTON** Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	**BASKETBALL** Andrej Schleicher Mob. 0151 17984470	**DAMENGYMNASTIK** Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	**FITNESS** Karin Gritsch Tel. 0941 99667	**FLOORBALL** Christian Treutler Tel. 0941 5934178
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5639594	**JIU JITSU** Michael Benner Mob. 0176 64947631	**KARATE** Andreas Pippig Mob. 0179 7744143	**KEGELN** Christa Schuster Tel. 09402 8596	**KINDERSPORT** Maria Ludwig Tel. 0941 999666	**KORONARSPORT** Kurt Rudner Tel. 0941 48936
LEICHTATHLETIK Josef Zweck Tel. 0941 998529	**NINJUTSU** Rudolf Forster Mob. 0160 94928200	**ROCK `N` ROLL** Werner Hubert Tel. 0941 63639	**SCHACH** Karl Geiger Tel. 0941 400261	**SCHÜTZEN** Günter Leja Mob. 0171 9340851	**SENIORENSPORT** Gabriele Engerer Tel. 0941 7058760
SKI Alexander Busch Tel. 09493 9528452	**TENNIS** Robert Wingerter Tel. 0941 97289	**TISCHTENNIS** Jürgen Scholze Tel. 0941 999466	**VOLLEYBALL** Björn Kuchenmüller Mob. 0171 6160953	**WANDERN** Siegrid Bitomsky Tel. 09498 8389	