

sg
post
süd
regensburg



kurier

3/2017 Juli - September

**Jede Leistung
fängt mit der
Entscheidung an,
es zu versuchen**



Das Präsidium berichtet

Inhaltsverzeichnis

Zahlen und Fakten	Seite 3
Herzlich willkommen	Seite 5
Wir gratulieren	Seite 5
Wir trauern	Seite 5
Sommer, Sonne, Wanderzeit	Seite 6
Letzte Handballaktivitäten	Seite 9
Kindersport	Seite 10
Leichtathletik	Seite 14
Sommerturniere	Seite 24
Schützen	Seite 25
Senioren-sport	Seite 26
Tennis	Seite 28
Sensation durch Dima Zuks	Seite 31
Winterprogram	Seite 32
Wandern 2 Berichte	Seite 33
Nichts Unwichtiges	Seite 35
Geschäftsverteilungsplan	Seite 35
Hier betreiben wir Sport	Seite 35
Unsere Sportabteilungen	Seite 36

Liebe Mitglieder

Das Präsidium befindet sich gerade in der Sommerpause, was aber nicht heißt, dass das Tagesgeschäft ruht. Es gibt immer etwas zu tun, oder zu regeln. Wie in einer Wochenzeitung zu lesen war, gab es einen Gerichtstermin mit dem SSV Jahn. Die SG Post/Süd wurde von RA Frohnauer und Vizepräsident Heinrich Brömmel vertreten. Da wir öfter darauf angesprochen wurden, hier nur eine kurze Erklärung. Bei diesem Termin sollte eine gütliche Einigung zu der, aus unserer Sicht, überhöhten Betriebskostenabrechnung, herbeigeführt werden. Da der Jahn bei seinen Forderungen blieb und unser finanzielles Zugeständnis nicht akzeptiert wurde, ist keine Einigung zu Stande gekommen. Das Verfahren wird also weitergehen.



Doch es gab nicht nur Negativmeldungen. Wir konnten uns sehr über die sportlichen Erfolge in unseren Abteilungen freuen. Besonders in der LA Abteilung möchte ich Julia Kick zu ihren großartigen Erfolgen herzlich gratulieren.

Sehr ärgerlich war auch der Diebstahl aus unseren Kabinen, bei dem Bargeld und Kleidung entwendet wurde. Leider liegt hier auch ein Verschulden unserer Mitglieder vor, da die Zugangstür nicht verschlossen war. Somit greift auch keine Versicherung. Ich weise nochmals eindringlich darauf hin, dass die Glastüre beim hinteren Eingang unbedingt und immer geschlossen werden muss. Wenn Mitglieder diesen Eingang zum Training benutzen, muss der ÜL dafür sorgen, dass die Türe wieder verschlossen wird.

Auf den zwei nachfolgenden Seiten hat Vizepräsident Heinrich Brömmel eine Statistik aufbereitet. Darin wird dargestellt wie kontinuierlich sich die Sportfamilie SG Post/Süd in den letzten 8 Jahren vergrößert hat. Es ist erfreulich, dass sich die Altersgruppen ziemlich die Waage halten.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer und erholsamen Urlaub, damit wir uns alle zur neuen Saison wieder in alter Frische wiedersehen.

Euer Präsident



Startseite der SG Post/Süd Homepage.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e. V.

REDAKTION
Edwin Wifling
Karin Gritsch
Peter Gritsch

ANZEIGEN / WERBUNG
SG Post/Süd-Redaktion „PSK“
kurier@postsued-regensburg.de

**ANZEIGEN- UND
REDAKTIONSSCHLUSS**

für die Ausgabe 4/2017:

20. Oktober 2017

Eine traurige Nachricht erreichte uns mit dem Tod von unserem Ehrenmitglied Bernhard Häusler. Er verstarb am 6. Juli im Alter von 91 Jahren. Seine Mitgliedschaft begann vor 63 Jahren und 1986 wurde ihm die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Wir werden ihn immer in positiver Erinnerung behalten.

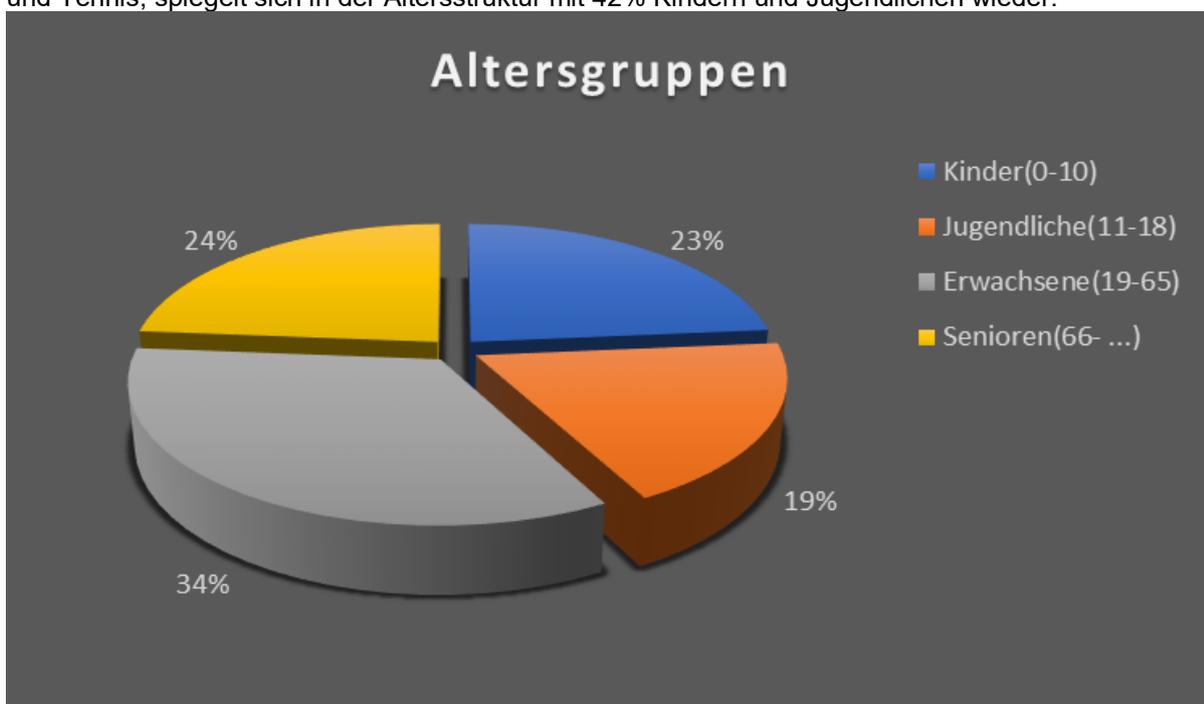
SG Post / Süd Regensburg e. V. Zahlen und Fakten

Mit diesem Artikel möchte ich unseren Mitgliedern und Freunden mal ein paar Zahlen und Fakten des Vereins vorstellen.

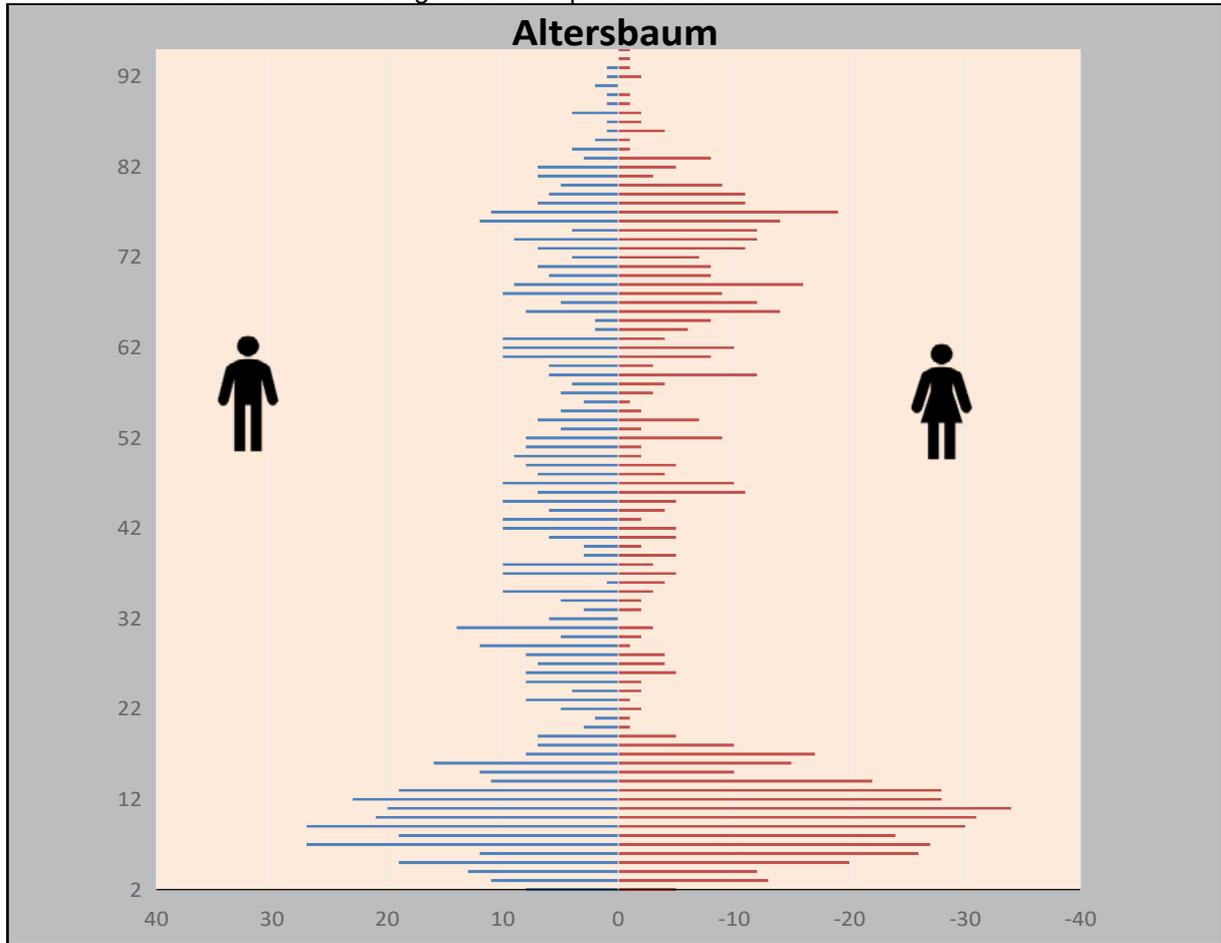
Mit einem erfreulicherweise kontinuierlichen Wachstum sind wir mit derzeit ca. 1600 Mitgliedern immer noch einer der größten Sportvereine Regensburgs. Und das ohne Fußballabteilung.



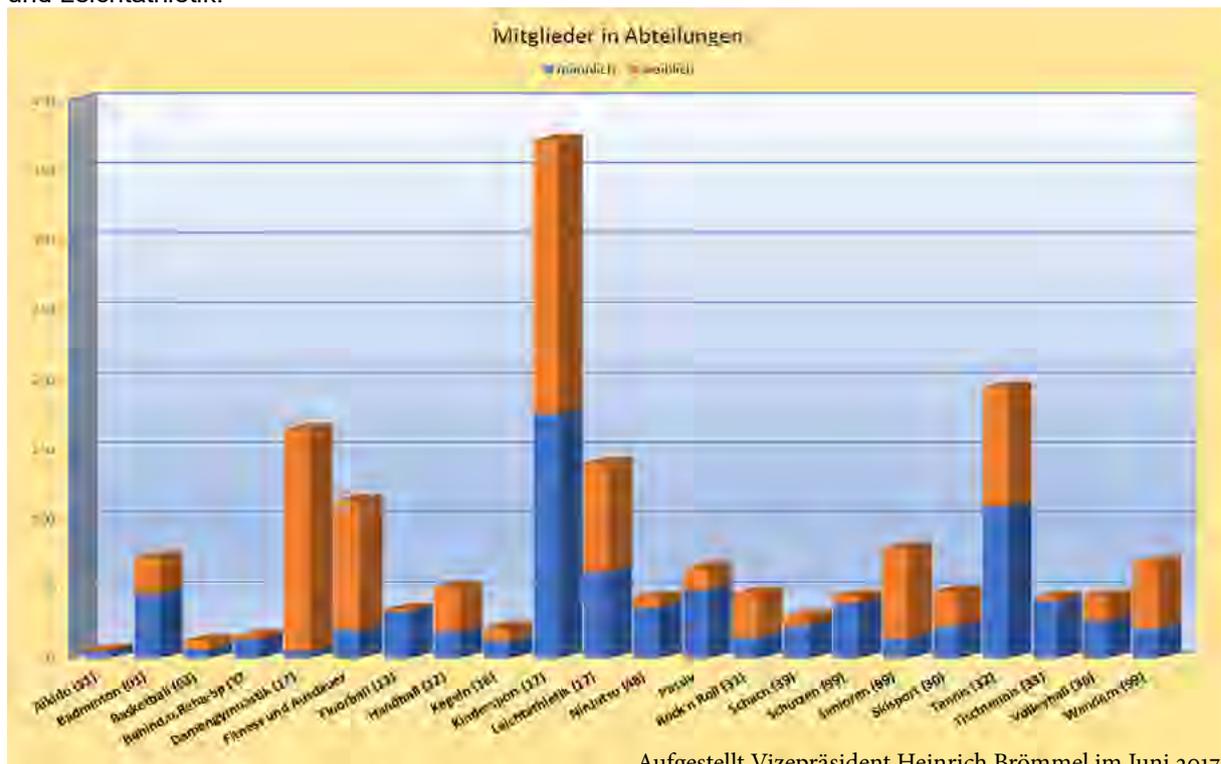
Die ausgezeichnete Jugendarbeit, vor allem in der Abteilung Kindersport aber auch bei der Leichtathletik und Tennis, spiegelt sich in der Altersstruktur mit 42% Kindern und Jugendlichen wieder.



Die genauere Analyse im sogenannten Altersbaum zeigt jedoch, dass die Jugend zwischen 16 -24 Jahren offensichtlich deutlich weniger aktiv Sport betreiben.



Die erfolgreiche Jugendarbeit zeigt sich auch bei der Anzahl der Mitglieder in den einzelnen Abteilungen. Die bei weitem stärkste Abteilung ist der Kindersport, gefolgt von Tennis, Damengymnastik und Leichtathletik.



Aufgestellt Vizepräsident Heinrich Brömmel im Juni 2017

Herzlich willkommen

Andreas	Achhammer	Katerina	Langer
Erwin	Altweck	Marcel	Lier
Francesca	Amper	Dominik	Lübke
Gisela	Beckstein	Johannes Pahju	Merkel
Lukas	Beer	Kathi	Meyer
Tobias	Beer	Marlene	Nauen
Sylvio	Bolas	Alex	Ohm
Josef	Brandl	David	Onkelbach
Siegfried	Brunner	Tim	Onkelbach
Fausto	da Fonseca Santovito	Andrea	Polnik
Markus	Englhart	Nicolas	Polnik
Felix	Galler	Thomas	Polnik
Inge	Geier	Mikhail	Prozorov
Raisa-Romanov	Geleta	Maximilian	Radewaldt
Stephan	Geleta	Mila	Rasmussen
Nila	Gerking	Hanna	Reichel
Robert	Gregori	Ludwig	Riedl
Hannes	Hafner	Maximilian	Schädlich
Martin	Hammerl	Melinda	Schädlich
Florian	Heinz	Johannes	Schellerer
Robert	Heinze	Christian	Schmer
Katharina	Hendlmeier	Veronika	Semmler
Noah	Henry	Alexander	Siska
Martyna	Herold	Felix	Stadler
Corinna	Hinreiner	Philip	Süßengut
Luisa	Kaa	David	Tischler
Gabriel	Kainz	Waltraud	Welker
Tom	Krawietz	Marianne	Wesselak
Moritz	Krogmann	Klara	Wittenbeck
Korbinian	Kurz	Matthias	Wolf
Sophia	Kurz	Rainer	Ziegler

Wir gratulieren herzlich

60 Jahre		80-94 Jahre	
Ulrich	Jacob	Judith	Bachleitner
Ursula	Langer	Volodymyr	Barskyy
Isolde	Ruppe	Rudolf	Baumer
		Herta	Brandl
65 Jahre		Gertraud	Daimer
Jutta	Babl	Gertrud	Diller
Renate	Schönfeld	Barbara	Gröhlich
		Katharina	Hendlmeier
70 Jahre		Charlotte	Klee
Sigrid	Gündel	Margarethe	Klum
		Olga	Kronschnebel
75 Jahre		Melita	Kronthaler
Hedwig	Adacker	Gertraud	Lehmann
Inge	Geier	Hedwig	Mederer
Fritz	Poschenrieder	Walter	Miersch
		Magdalena	Pollinger
		Sigrid	Richter
		Herbert	Schiller
		Walter	Schützmann
		Irene	Veitenhansl
		Ingo	Westerboer

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 21 Abteilungen.

Vielen Dank

Wir trauern um unsere Mitglieder

Renate Becker † 11.09.2016
Anton Königsberger † 25.03.2017
Gerhard Veith † 05.06.2017
Jutta Rieger † 10.06.2017
Emmi Pollack † 12.06.2017
Bernhard Häusler † 06.07.2017
Georg Marquardt † 07.07.2017

Sommer Sonne Wanderzeit



Gerade im Sommer finden in vielen Abteilungen Outdoor Veranstaltungen statt. Auch einige Fitnessler haben sich, wie jedes Jahr, in den Bayerischen Wald aufgemacht, um die Umgebung von Lam zu erwandern. Am Freitag, 21. Juni trafen wir uns bei unsrem Sponsor, Hotel Sonnbichl und nutzten gleich den sonnigen Nachmittag, um den Sahneberg zu besu-

eine Abkürzung gefunden und erst am Parkplatz zum kleinen Arbersee angehalten, was sich jedoch im Nachhinein als Vorteil herausgestellt hat, da uns der lange Anmarsch an der Straße erspart blieb. Der Weg führte entlang des



weißen Regens, zwar über Stock und Stein, aber durch eine herrliche Landschaft. Abkürzungen wurden zwar gesucht, aber nicht gefunden. Wenn auch Zweifel bestanden haben, plötzlich lag er vor uns, der kleine Arbersee. Da es noch früh am Tag war, beschloss der Großteil der Truppe, den Weg hinauf zum kleinen Ar-



chen. Natürlich war das Ganze mit einer Wanderung verbunden, um die geplante Kalorienaufnahme schon vorab zu kompensieren. In geselliger Runde und bei herrlichem Sonnenschein stimmten wir uns auf das Wanderwochenende ein.

Nach der Rückkehr und dem Abendessen übernahmen wir eine Ecke der Hotelterrasse, die uns von freundlichen Hausgästen spontan überlassen wurde und ließen den Abend ausklingen.

Am Samstag war das Frühstück bereits um 8.00 Uhr angesetzt, was einige als mitten in der Nacht empfunden haben. Der Wettercheck hatte ergeben, dass der Tag ideal zum Wandern sein wird. So ging es 9.30 Uhr mit den Autos Richtung Arber. Als Ausgangspunkt war der Parkplatz Tierpark geplant. Unser Vorausfahrer hat aber bereits bei der Anfahrt



ber zu nehmen. Ein paar sogar bis zum Gipfelkreuz. Zwei Damen zogen es allerdings vor, am Arbersee zu bleiben und in der Zeit bis zur Rückkehr der Anderen den See mehrfach zu umrunden. Gegen 14.30 war die Gruppe wieder vereint und nach einer Stärkung in flüssiger Form, ging es auf direktem Weg wieder zurück zum Parkplatz. An diesem Abend nahmen wir das Abendessen gleich auf der Terrasse ein, nachdem uns unsere

Ecke heute gleich zur Verfügung gestellt wurde.

Am Sonntag wurden wir bereits vom Regen geweckt und so beschlossen wir die geplante Moorwanderung auf nächstes Jahr zu verschieben, was einige sehr bedauerten, da sie sich von einem Moorbad so einiges versprochen hatten. Die

Alternative, eine Shoppingtour bei Joska, erschien bei weitem nicht so attraktiv. Trotzdem ging die Fahrt nach Bodenmais. Die Einkäufe hielten sich in Grenzen und der bestellte LKW wurde nicht benötigt.

Beim abschließenden Treffen im König Ludwig Biergarten, wurden wir mit bay-

erischem Brauchtum unterhalten. Schuhplattler für Touristen und einige falsche Heimatklänge ließen uns frühzeitig die Heimreise antreten.

Im nächsten Jahr werden wir Lam wieder besuchen, schon allein wegen der Moorwanderung.



Bühne frei für CardioDrums

Die CardioDrums Gruppe ist ja schon ein paar Mal mit ihrem Programm auf einer Bühne gestanden. Auch im Mai wurden sie wieder für einen Auftritt angefragt. Der Seniorenbeirat richtete für seine Ehrenamtlichen ein Sommerfest aus und engagierte die „Trommler“ und die Seniorentanzgruppe für ihr Rahmenprogramm. Im Pfarrsaal der Kirche St. Wolfgang war zwar wenig Platz für Show, aber beide Auftritte sind sehr gut gelungen und auch mit Begeisterung vom Publikum aufgenommen worden.

Da es auch eine kleine Gage für die Auftritte gab, wurden alle Akteure zu einem Essen in die Beachhütte des Vereins

eingeladen. Auch als Dank für die Zeit, die sie geopfert haben, für Proben, Aufbau und Auftritte. Es wurde ein gemütlicher Abend, bei dem man auch mal wieder abteilungsübergreifend ins Gespräch gekommen ist.



Ferienzeit und Sommerpause

Auch wenn in den Turnhallen die Temperaturen sehr hoch sind, laufen unserer Stunden noch bis Ferienbeginn, dann werden die städtischen Hallen geschlossen. In der Vereinshalle werden auch während der Sommerferien einige Stunden angeboten, um die lange Zwangspause zu überbrücken. Unsere Übungsleiter entscheiden immer eigenständig, wie sie in den Sommerferien verfahren.

Ich wünsche allen, die Ihren Urlaub noch vor sich haben, eine schöne Zeit und denen die schon wieder zurück sind auch zu Hause einen herrlichen Sommer.

Am 12. September beginnt ein neues Schuljahr und auch wieder unsere Turnhallenzeit.

Damit ihr keine Stunde versäumt gleich nochmal unser Abteilungsangebot.

Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort
Mo	10.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Mo	18.00	Aerobic Kickboxen	VMG
Mo	19.00	Ballsport	Wolfgangsschule
Di.	16.30	CardioDrums	Post/Süd Vereinshalle
Di	17.30	Hatha Yoga	VMG
Di	18.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Do	10.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Do	16.00	Body and Mind	Post/Süd Vereinshalle
Do	18.00	Walking/Nordic-Walking	Post/Süd Gelände
Fr.	09.00	Power Bodystyling	Post/Süd Vereinshalle
Fr.	19.30	Familienschwimmen	Städt. Hallenbad



Nur noch ein paar Wochen ...

dann fällt wieder der Startschuss für die 12. Nordic-Walking-Tour „... durch's grüne Regensburg“. Am 24. September sind wieder 70 Post/Südlere im Einsatz um die Nordic-Walking-Veranstaltung durchzuführen. Die Vorbereitungen laufen wie jedes Jahr auf Hochtouren. Alles was in unserer Hand liegt ist besprochen und organisiert, damit einem guten Gelingen nichts im Weg steht. Der Wettergott ist hoffentlich gut gelaunt, so dass auch 2017 die Teilnehmer trockenen Fußes unsere schöne Stadt erwalken können.

Da viele unserer Helfer schon einige Jahre dabei sind, ist die Organisation nichtmehr so aufwändig, was die Arbeit wesentlich erleichtert. Herzlichen Dank an alle, die sich jedes Jahr wieder bereit erklären, ein Wochenende dem Verein zu opfern, aber auch allen, die spontan

dazu bereit sind. Ein großer Dank geht auch an die Sponsoren, die ebenfalls jedes Jahr ihren Teil dazu beitragen. Unser Hauptsponsor Intersport Tahedl, die PSD Bank, Personal Hofmann, Hotel Sonnbichl in Lam, Spital Brauerei, Continental, Sommerrodelbahn, Luftsportverein Regensburg, SuperBowl, Erhardi Druck, Expert Reng, Rundschau, TVA.

Wir freuen uns, mit der Fa. Personal Hofmann, heuer einen weiteren Sponsor gewonnen zu haben. Auch hier erhalten wir finanzielle Unterstützung und Sachpreise. Sie werden am Veranstaltungstag mit einem Stand vor Ort sein.

Neu ist auch unser Schirmherr. In diesem Fall eine Schirmherrin. Ihre Durchlaucht, Gloria Fürstin von Thurn und Taxis, gibt sich die Ehre. Sie hat die Schirmherrschaft übernommen, kann aber leider nicht zum Startschuss anwesend sein.

Wir werden für einen gebührenden Ersatz sorgen.

Für das leibliche Wohl ist durch unsere Abteilungen wie immer bestens gesorgt. Die Senioren bieten Bestes vom Grill, die Kegler hervorragende selbstgebackene Torten und Kuchen zum Kaffee, die Floorballabteilung sorgt für die Durstlöcher und für die Kindersportabteilung schenkt Familie Ludwig spritzige Getränke aus.

Wir freuen uns auf einen sportlich, geselligen Nordic-Walking-Tag und laden alle ein, die nicht so wie so im Einsatz sind, uns auf dem Dultplatz zu besuchen.

Alle Texte Karin Gritsch

Handball

Letzte Handballaktivitäten vor den Schulferien

Aufgrund der 25 Jahrfeier der Spielgemeinschaft Schierling/Langquaid wurde unsere weibliche E-Jugend zu Handballspielen am Samstag, 08.07.2017 nach Schierling eingeladen. Bei großer Hitze wurde auf einem Rasenplatz ein Handballspiel gegen die weibliche E-Jugend der SG Schierling/Langquaid und gegen SG Regensburg ausgetragen. Unsere Spielerinnen konnten dabei erste Erfahrungen sammeln wie man auf dem Rasenplatz Handball spielen kann. Da es sich um kein Turnier im üblichen Sinne handelte, waren die Ergebnisse nicht von Bedeutung. Die Spielerinnen wurden nach dem letzten Spiel aber mit einem Eis und einer Medaille belohnt.

Am Donnerstag, 13.07.2017 wurde für die weibliche E-Jugend und für die weibliche D-Jugend das Training auf die Beachanlage der SG Post/Süd verlegt. Um das Training interessanter zu gestalten, waren die weiblichen E- und D-Jugendmannschaften von Schwarzenfeld zu Handballspielen



E-Jugend SG Post/Süd gegen E-Jugend von Schwarzenfeld (rote Trikots)



Szene aus dem Spiel gegen SG Schierling/Langquaid (rote Trikots)



Aus dem Spiel gegen SG Regensburg (Trikot rot von ESV Regensburg)

auf der Beachanlage zu Gast. Obwohl keine der Mannschaften die Spielregeln von Beachhandball beherrschten, hatten doch alle beteiligten Spielerinnen und Betreuer großen Spaß an der neuen Art,

sich die Regeln zu Hallenhandball sehr stark. Weil die Spielerinnen ihren Spaß hatten, diese neue Variante von Handball zu spielen, wurde ein Match nach dem anderen gegeneinander ausgetragen. Auf dem Sandplatz Handball zu spielen ist doch sehr anstrengend. Damit die Spiele den Kindern und Jugendlichen Freude bereiteten, wurden die Regeln großzügig ausgelegt. So war es auch möglich, dass einige Jungen bei der Mannschaft der SG Post/Süd mitspielen konnten.



D-Jugend SG Post/Süd gegen D-Jugend von Schwarzenfeld (rote Trikots)

Handball zu spielen. Bis auf einige Grundregeln, wie drei Schritte-Regel, unterscheiden

Trainer und Abteilungsleitung wünschen allen schöne und erholsame Ferien.

Anton Arnold

Kindersport

Die U 8 bei der 2. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld

Gleich mit zwei Teams konnte unsere U 8 bei der Kreisschülerrunde am 13. Mai 2017 in Burglengenfeld antreten. Nämlich mit den Glücksbärchen und den Rennsemeln. Gleich beim Medizinballweitwurf setzten sich die Glücksbärchen mit Mara Zausig, Justus Reintjes, Anton Rehe und Dominik Lübke an die Spitze. Da blieben sie auch beim 30m-Lauf, dem Hochweitsprung und schlussendlich beim Schlagwurf. Die Rennsemeln mit Neyla und Elias Baudouin, Noah Eggersdörfer und Felix Meyer hatten schwere Gegner. Sie erkämpften sich aber noch den 4. Platz und waren damit ganz zufrieden.



Ostwind-Mini-Marathon 2017

Fast 20 Kinder konnten wir aus unseren Abteilungen Kindersport und Leichtathletik für die Teilnahme begeistern und zum Start für den Ostwind-Minimarathon am 27. Mai 2017 anmelden

Die Teilnehmer starteten gestaffelt nach Alter und Geschlecht in 5 Läufen. Sie führten vom Start weg in den Park um den Baggersee und wieder zurück zum Ziel. Bei den Läufen 1 bis 4 mussten von den Jahrgängen 2005, 2006 und 2007 2,1 km bestritten werden. Dann kam die Herausforderung für die Jahrgänge 2008 bis 2012 - es musste 1 km gelaufen werden. Auch für unsere Großen waren die 2,1 km kein Problem. Alle kamen durch, niemand hat sich verletzt und alle haben sich ihren Lauf gut eingeteilt.

Ganz professionell war auch die Aufwärmvorbereitung jeder Gruppe vor dem

Start mit Tommy Giese. Er hat die Kinder körperlich und mental gut eingestellt und ihnen noch nützliche Tipps mit auf den Weg gegeben.

So war es ganz klar, dass sich alle ins Zeug legten und für sehr erfreuliche Überraschungen sorgten. Da in dieser Altersgruppe noch keine Wertung durchgeführt wird, ging es nur darum, die Strecke zu schaffen und ins Ziel zu kommen.

Und das schafften sie alle.

Im Ziel wurden alle belohnt mit der Freude über den eigenen Sieg,

dem Glückwunsch der Eltern, einer Erfrischung und den obligatorischen Melonenstücken.

Als besondere Siegeregaben winkten noch das Ostwind-T-Shirt sowie eine Medaille.



TWP-Halle ab sofort geöffnet!
...für Mannschafts- und Personal-Athletic-Training.

Jetzt gleich buchen und 10% sparen!

TWP
TRAINIEREN WIE PROFIS.DE

In Regensburg/Königswiesen!

→ Speed → Koordination → Agility → Sprungkraft → Explosive Power → Antrittsschnelligkeit

Kinderleichtathletikabend der SG Post/Süd

Ein besonderes Ereignis war der Kinderleichtathletik-Abend am Freitag, den 23. Juni im eigenen Stadion am Kaulbachweg. Wieder sind zwei Teams aus unserer U 8 angetreten: die Glücksbärchen und die Rennsemmeln. Tommy Giese hat beide Teams trainiert und an diesem Tag auch betreut.

Es war ja nicht gerade einfach. Unsere „8 jährigen“ mussten folgende Disziplinen abarbeiten:

30m-Hindernissprint-Staffel, Schlagwurf, Einbein-Hüpfer-Staffel und Team-Biathlon.

Da nur unsere beiden Teams am Start waren, war es von Anfang ein Kräftemessen untereinander. Besonders beim Team-Biathlon, der spektakulärsten Disziplin stieg das Adrenalin und die Nerven waren angespannt. Meist lagen sie gleichauf. Würde der Biathlon die Entscheidung

bringen. Nach jeder Lauf-Runde am Sportplatz galt es, mit einem Tennisball mindestens 3 Hütchen abzuschießen. Für jedes nicht getroffene Hütchen musste eine Strafrunde gelaufen werden.

Bis zur Siegerehrung war alles offen. Es ging ganz knapp aus. Die Rennsemmeln hatten diesmal die Nase vorn und durften sich über den 1. Platz freuen. Die Freude bei den Glücksbärchen war aber nicht minder groß. Haben sie sich doch super geschlagen und viel Applaus eingeholt.

So war der Abend abgerundet mit einem großen Erfolg und es bleibt nur noch zu betonen, dass das Kinder-

leichtathletik-Sportfest vom Anfang bis zum Ende eine gelungene Veranstaltung war: das Wetter war ideal, die Stimmung und das Publikum waren Klasse, die Wettkämpfe und der Ablauf waren super organisiert. Unser Dank gilt dem Team um Josef Zweck und Julia Kick.

Wir freuen uns schon wieder auf das Sportfest in 2018



KKH-Lauf 2017

Der KKH-Lauf am Oberen Wöhrd erfreut sich jedes Jahr bei unseren Kindern großer Beliebtheit. Ist er doch mit der kurzen Strecke von 300 m für den Bambinilauf auch für unsere Allerjüngsten geeignet.

Das Wetter war am Sonntag, den 25. Juni nach voran gegangenen heißen Tagen durchwachsen und bewölkt – ideales Laufwetter! Aus unseren Reihen hatten sich über 20 Teilnehmer angemeldet.

Als erste waren die Bambini dran. Viele waren ganz cool und haben sich ganz alleine auf den Weg zur Startlinie

gemacht. Einige haben doch die Sicherheit an der Hand der Eltern bevorzugt. Dann kam auch schon der Startschuss und auch 300m können mühsam sein. Aber alle haben es ins Ziel geschafft. Die Anspannung war vorbei.

Eine Medaille, ein T-Shirt, ein Eis und eine Erfrischung waren der Lohn für die Lauferei. Dann gab es auf dem Platz viele Möglichkeiten, sich die Zeit zu vertreiben. Der Veranstalter hat sich einiges einfallen lassen.

Die Schüler der Jahrgänge 2006 bis 2011 waren als nächste dran. Sie mussten schon eine weitere Strecke schaffen: 800

m. Es ging raus aus dem Stadion in den angrenzenden Park und wieder zurück zum Ziel. Die Läufer mussten nicht nur schnell sein, sondern auch aufpassen, dass sie nicht stürzten. Das Gedränge war anfangs groß und hat sich erst am Schluss entzerrt. Philipp Krieg aus unserer Leichtathletik-Abteilung lief als Erster über die Ziellinie. Alle anderen Teilnehmer schafften es ins gute Mittelfeld.

Allen sei herzlich gratuliert





Erster beim KKH-Lauf

Schon beim Sportfest der Leichtathleten am eigenen Platz ist er aufgefallen. Und gleich darauf am Sonntag beim KKH-Lauf hat er noch eins drauf gelegt. Beim 800m Lauf der Schüler überquerte er die Ziellinie als Erster.

Er hatte sich schnell nach vorne gekämpft und mit dem späteren Zweiten die Spitze gehalten. Kurz vor dem Ziel mobilisierte er nochmal alle Reserven und zog an seinem Rivalen vorbei und holte sich so den Sieg. Zwar gibt es beim KKH-Lauf keine Zeitmessung,

aber Philipp ist noch am Anfang seiner Sportlerkarriere. Begonnen hat er in der Kinder- und Jugendsportabteilung bei „Fit und flott“. Vor kurzem ist er in die U 10 der Leichtathletik gewechselt und die nächsten Wettkämpfe sind schon nach den Ferien.

Wir gratulieren dem Philipp sehr herzlich

Sportfest 2017

Die Saison 2016/17 fand am 24. Juli 2017 mit dem Sportfest ihren gelungenen Abschluss. Leider mussten wir auf die Halle ausweichen. Trotzdem kamen 72 Kinder mit ihren Familien zur Mini-Olympiade. Das Orga-Team mit den Übungsleitern Marion Hafner, Susanne Kalz-Schmidbauer, Sandra Spengler, Tommy Giese, Helmut Ludwig und der Jugendsprecherin des Vereins, Patricia Weiß bereitete die Stationen für den altersgemäßen Einsatz vor. So mussten die „Blauen“, unsere allerjüngsten zuerst durch einen Tunnel, dann über die bunten Barrikaden mit einem Reifen in die Wanne treffen - danach ging es die gleiche Strecke wieder zurück. Für die „Grünen“, die Jahrgänge 2012 und 2013 war zuerst ein Reifen-Parkour zu überwinden, bevor es über zwei heikle Hindernisse ebenfalls zur Wurfstation ging. Erst nachdem das Ziel mit dem Tennisball abgeworfen war, konnte der Lauf zurück angetreten werden. Die

orangenen Starter zeigten, dass sie den Reifen-Parkour schon besser beherrschten und schneller über die nachfolgenden Hindernisse sprinten konnten, aber an der Wurf-Station hatten sie die gleichen Probleme. Alles ging ohne Stürze und Verletzungen über die Bühne und nachdem keine zeitraubende Auswertung notwendig war, konnte gleich die Siegerehrung vorgenommen werden.

Es gab für alle Kinder eine Siegerurkunde, ein kleines Präsent und als krönenden Abschluss ein Eis. Maria Ludwig dankte allen Helfern, dem kräf-

tig applaudierenden Publikum und den Kindern, die über eine Stunde lang ihr Können unter Beweis gestellt hatten und entließ alle mit guten Wünschen für die Ferienzeit.



Sportjahr 2017/18

Die letzte Stunde für alle Gruppen der Kinder- und Jugendabteilung in dieser Saison endete mit dem Sportfest am 24. Juli.

In der 3. Septemberwoche beginnt das Sportjahr 2017/18. Am Montag, den 18.09. starten

die Mini- und Maxigruppe mit Maria und Helmut um 16.15 Uhr und 17.15 Uhr am Dienstag die beiden Eltern-Kind-Gruppen mit Maria um 16.00 Uhr und um 17.00 Uhr

am Mittwoch Mädchenturnen und girls indoor mit Marion und Sandra um 16.00 Uhr und um 17.00 Uhr

ebenfalls am Mittwoch fit und flott mit Tommy um 16.30 Uhr

am Donnerstag Eltern-Kind-Gruppe mit Susanne um 9.00 Uhr

ebenfalls am Donnerstag die U 8 mit Tommy um 16.30 Uhr (bei gutem Wetter auf dem Sportplatz am Kaulbachweg)

Alle Kinder, die bisher schon bei einer Gruppe waren, sollten wieder in diese kommen. Erst dann erfolgt eine Neuverteilung

Weitere Termine:

03. Oktober 2017: U 8 . Kinderleichtathletik Ostbayernfinale. SWC Regensburg

14. Oktober 2017: Horst-Küster-Lauf – Hohengebrachinger Forst (vereinseigener Lauf)

15. Oktober 2015: Leukämie-Lauf – am Oberen Wöhr

every injury is a new chance!
Jede Verletzung ist eine neue Chance!



PHYSIOWORLD
Krankengymnastik Vielhuber - Stäbler

Dr.-Gessler-Straße 16a · 93051 Regensburg
Telefon: 0941 / 999 393 · www.physioworld-regensburg.de

zeitconcept® leistet mehr für seine Mitarbeiter

Arbeiten Sie bei uns über Zeitarbeit und profitieren Sie von

- übertariflicher Bezahlung
- steuerfreien Zulagen
- **pünktlicher Lohnzahlung so wie es sich gehört!**

• **EXTRA-BONUS:**

z. B. Amazon Gutscheine, Eintrittskarten für Therme Erding & CinemaxX Kinos, Tankgutscheine und vieles mehr unter

www.zeitconcept.de

EXTRA
BONUS

EXTRA
SOZIAL

EXTRA
KOHLE

EXTRA
SUPPORT

zeitconcept GmbH
Personaldienstleistungen
Ziegetsdorfer Str. 109
93051 Regensburg
Tel. 0941 / 63097-0
regensburg@zeitconcept.de

Leichtathletik

72 Kilometer in sechs Stunden? Das geht nur gemeinsam!

Beim Run & Bike Lauf in Kelheim erreichte der Post/Süd-Express einen hervorragenden 18. Platz. Die Besonderheit dieses Laufs besteht darin, dass das Team in sechs Stunden so viele Runden wie möglich absolvieren muss. Wer im Team wie oft läuft, bleibt dabei den Läufern selbst überlassen. Die Mannschaft für dieses spannende Unterfangen bestand aus Lauftreffeiter Andreas Krebs, Abteilungsleiter Josef Zweck, dem ehemaligen 400m-Läufer Lukas Zweck sowie Helga Anderson, Lissy Rückel, Katalin Melczer, Brigitte Kraus, Winfried Staiger und Betty Staiger. Die 2 km-Runde führte aus dem Stadion hinaus am Keldorado und am Minigolfplatz vorbei, ehe es über den Damm zurück ins Stadion ging. Bei schönstem Laufwetter schlug sich das Team der SG Post/Süd sehr wacker und kann gut gerüstet die Vorbereitung auf den Landkreislauf starten.

(ak)



Patricia Weiß trotz Abi-Stress im Wettkampfmodus

Obwohl sie mitten in der heißen Abitur-Phase steckt, nutzte Patricia Weiß die Möglichkeit, ihre Form bei den regionalen Wettkämpfen zu testen. Der Werferstag am Weinweg diente da natürlich vor allem dazu, die im Winter erworbenen Kraft- und Technikfähigkeiten im Bereich Kugel sowie Speer anzuwenden. Platz 1 im Kugelstoßen und einer Weite von 8,18 m ließ Patricia dann noch 29,30 m mit dem Speer und ebenfalls Platz 1 folgen. Ein großes Ziel für diese Saison ist diesbezüglich auf jeden Fall, die 30m-Marke zu knacken.

Auch einige der jungen Leichtathletik-Talente der SG Post/Süd nutzten die Chance, sich an die Wettkampfgeräte zu gewöhnen und erreichten gute Platzie-

rungen. Moritz Pfundstein belegte im Kugelstoßen den zweiten und im Speerwurf den dritten Platz in der Altersklasse U 14. Bei den Mädels konnte Kati Urban ebenfalls zwei Treppchenplätze einheimen. Therese Reindl erreichte einen sechsten und einen fünften Platz.

Beim Rolf-Watter-Sportfest standen für Patricia dann die Sprintdisziplinen ganz klar im Vordergrund. Die Zeit von 13,71 sec über die 100m waren nicht ganz zufriedenstellend, aber für den Saison-

stieg in Ordnung. Auf der 200m-Strecke konnte Patricia hingegen erstmals unter 28 Sekunden bleiben und eine neue persönliche Bestzeit aufstellen.

(ak)



Andy Krebs trotz Irrweg auf dem zweiten Platz

Bei den diesjährigen Oberpfalzmeisterschaften über die 10 km in Amberg kam Andy Krebs in der Altersklasse M 45 auf einen hervorragenden zweiten Platz. Die schön gelegene Strecke führte durch das

Gold und Bronze bei den Kreismeisterschaften in Bad Kötzing

Mit nur zwei jungen Leichtathletinnen ging es dieses Jahr Anfang Mai zur KM nach Bad Kötzing. Kati Urban und Therese Reindl stellten sich der Konkurrenz in der AK W 13 in den Disziplinen 75m, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung und 800-m Lauf.

Gleich in der ersten Disziplin über die 60 m Hürden gab es für die beiden je-

Gelände der Gartenschau, war aber einer Stelle nicht optimal ausgeschildert, sodass Andy Krebs mit zahlreichen weiteren Läufern einen Umweg von ca. 800 nehmen musste, ehe es wieder auf die eigentliche Strecke ging. Trotz dieses Missgeschicks konnte Andy noch einen

weils eine neue Bestzeit (12,60 für Therese bzw. 12,66), was zeigt, dass das intensive Wintertraining erste Früchte trägt. Nachdem es im Weitsprung und über die 75 m passable Ergebnisse gab, wurde der Hochsprung zu einer kräftezehrenden Angelegenheit. Über 90 Minuten kämpften sich die beiden von Höhe zu Höhe. Zum Schluss standen für beide tolle Bestleistungen mit 1,38 m für Therese und 1,33 m für Kati zu Buche. Dafür wurden die

Konkurrenten einholen und sich den Vizemeistertitel sichern. Außerdem ist er nun inoffizieller Oberpfalzmeister über die 10,8 km :-)

(ak)

beiden mit Gold bzw. Bronze in dieser Disziplin belohnt.

Nur 5 min. später stellen sich die beiden auch noch dem abschließenden 800-m-Lauf und bewiesen großen Kampfgeist, Platz 4 (Therese, 3:09,68 min.) und Platz 5 (3:26,40 min) sprang hier am Ende eines langen Wettkampftages noch heraus. Die aufsteigende Tendenz in allen Disziplinen lässt für die nun anstehende Sommersaison einiges erwarten.



Vier Post/Süd-Athleten bei der Oberpfalzmeisterschaft im Blockmehrkampf

Die traditionsreiche Wettkampfstätte in Burglengenfeld war dieses Jahr Austragungsort der Oberpfalzmeisterschaft im Blockmehrkampf der Altersklassen U 14 und U 16. Bei etwas schwierigen Witterungsverhältnissen mit Regenschauern und Windböen starteten die vier jungen Leichtathleten der SG Post/Süd Therese Reindl, Moritz Köppelle, Emilian Beer und Moritz Pfundstein allesamt im Block Sprint/Sprung. Dabei sind die Disziplinen 75-m Lauf, 60-m Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung und Speerwurf zu absolvieren.

Emilian Beer erreichte dabei einen tollen 2. Platz in der Altersklasse M13. Mit 1914 Punkten verpasste er die 2000 Punkte-Marke nur sehr knapp. Vor allem in den Sprungdisziplinen (Weit: 4,12 m und

Hoch: 1,35 m) zeigte er sich stark verbessert. In dieser Form ist die Qualifikation zur Bayerischen Meisterschaft im nächsten Jahr für ihn durchaus realistisch. In derselben Altersklasse erreichte Moritz Pfundstein Platz 5 mit 1169 Punkten. Beachtlich ist vor allem seine tolle Weite im Speerwurf (19,42 m). In der M 12 konnte sich Moritz Köppelle in seinem ersten Wettkampf mit guten 1453 Punkten einen zweiten Platz erkämpfen.

Therese Reindl ging in der W13 an den Start und steigerte sich auf beachtliche 1771 Punkte. Vor allem im Hochsprung

(1,33 m) und im Hürdenlauf punktete sie kräftig. Auch für sie ist die Normerfüllung für die Bayerische Meisterschaft im nächsten Jahr das große Ziel. Nun gilt es die nächsten Wettkämpfe zu nutzen, um die gezeigten Leistungen zu stabilisieren oder sogar noch zu verbessern.



Erneut drei persönliche Bestleistungen für Patricia Weiß

Während viele Athleten den Wettkampf scheuen, macht sich Patricia Weiß fast wöchentlich zu den Wettkämpfen in der Region auf, um ihre Leistungen zu verbessern. Die Sparkassen-Gala war diesmal ein echtes Heimspiel für sie und das verstand Patricia hervorragend zu nutzen. Besonders erfreulich ist die Entwicklung im Weitsprung, bisher eine Problemdisziplin der jungen Siebenkämpferin. Mit einer Weite von 4,89 m ist der Knoten jetzt hoffentlich geplatzt, sodass die 5 m-Marke in Angriff genommen werden kann. Fast schon zur Gewohnheit werden die neuen persönlichen Bestleistungen in den Sprintdisziplinen. So schaffte es Patricia erneut, sich über die 100 m zu steigern und kam in einer Zeit von 13,48 sec ins Ziel. Noch etwas wichtiger sind die 200 m, die auch im Rahmen des Siebenkampfes gelaufen werden. Hier stand am Ende eine tolle Zeit von 27,19 sec zu Buche.

Das konsequente Training und die viele Arbeit gemeinsam mit ihrem engagierten Trainer Rudi Graf scheinen sich für Patricia langsam wirklich auszuzahlen. Mit

solchen konstant guten Leistungen in allen Disziplinen des Mehrkampfes kann Patricia in dieser Saison noch einiges erreichen. (ak)



Patricia auf Bahn 5



Tolle Ergebnisse bei der 1. Kreisschülerrunde in Burglengenfeld

Bei der 1. Kreisschülerrunde am 13.05. ausgerichtet vom TV Burglengenfeld kämpften 35 Post/Süd Leichtathleten in 6 Mannschaften um jeden Punkt. Am Ende erreichten sie gute Platzierungen und Treppchenplätze. Bei dem top organisierten Sportfest des TV Burglengenfeld bilden 4-7 Kinder eines Jahrgangs ein Team und treten gegen die Mannschaften

anderer Vereine der Region an.

Beim Jahrgang 2006 hatte die SG Post/Süd die „Gipfelstürmer“ am Start, die sich in den Disziplinen 50m-Sprint, Hochsprung, Medizinball-Stoßen und Heuler-Wurfmaßen. Schade, dass das



und Vinzenz Reindl, Anja Boß, Felix Mrosek, Sara Church und Bennet Curran zeigten einen tollen Wettkampf und belegten einen hervorragenden dritten Platz. Besonders erwähnenswert die 7,99 sec. im 50-m Sprint von Vinzenz Reindl, der damit erstmals unter 8 sec. blieb und seine im Hochsprung überwindene

Team durch den Ausfall von Leonard Gehrman etwas dezimiert war, aber Klara

Höhe von 1,10m. Auch Anja Boß und Klara Reindl, konnten durch gute Leistungen im Wurf und Sprung überzeugen. In Bestbesetzung hat dieses Team sicherlich wieder gute Chancen auf einen Sieg.

Das zweite Team in der AK U12 (Jahrgang 2007) „Post Süd-Express“ mit Madita Fröbel, Alexander Ross, Simon Hirner, Philip Krieg, Aleya Kschir, Valentin Köppelle und Emily Pötke machte ihrem Namen alle Ehre. Sowohl im Hochsprung

als auch im Stoßen konnten sie die meisten Punkte sammeln. Eine tolle Höhe erzielte Philip, der hier 1,15 m übersprang. Alexander zeigte vor allem im Werfen und Stoßen seine Qualitäten und sammelte wertvolle Punkte. In der Endab-

rechnung konnte – punktgleich mit der Mannschaft des SWC – Platz 1 bejubelt werden. In der AK U10 gingen ebenfalls zwei Mannschaften der SG Post Süd an den Start: Die SG Post Süd Rennmäuse (Jg. 2008) mit Sophia Brug, Hanna Melczer, Leander Lübke, Glenn Curran, Leandro Nzau und Selma Reintjes belegte einen hervorragenden 2. Platz in der stark besetzten Altersklasse. Erwähnenswert sind die guten Leistungen von Leandro im Werfen und Stoßen, sowie auch im 40-m-Sprint. Die Mannschaft des Jahrgangs 2009 (Philip Müller, Julian Höfl, Mara Merten und Mats Zausig) ging als die „flinken Wiesel“ an den Start. Das sehr ausgeglichene Team belegte den 2. Platz hinter dem überragenden TV Burglengenfeld.

Zudem waren in der AK U8 noch zwei Teams der Kindersportabteilung von Maria Ludwig am Start, die ebenfalls gute Leistungen zeigten.

Vielen Dank dem TV Burglengenfeld, der das Sportfest – wie immer – reibungslos abwickelte.



Zwei neue persönliche Bestleistungen und eine Problemdisziplin

Bei den diesjährigen Kreismeisterschaften Nord in Amberg standen für Siebenkämpferin Patricia Weiß standesgemäß gleich vier Disziplinen an. Im Kugelstoßen konnte sie mit 8,64 m gleich eine neue persönliche Bestleistung feiern, der sie im Speerwurf gleich die zweite folgen ließ und mit 30,42 m auch noch die magische Grenze von 30 Metern knackte. Der Weitsprung bleibt leider auch im neuen Jahr die Problemdisziplin. Schwierigkeiten beim Anlauf ließen am Ende nur eine Weite von 4,49 m zu. Für den abschließenden Hochsprung fehlte dann etwas die Kraft, sodass die übersprungenen 1,40 m ebenfalls noch Steigerungspotential beinhalten. (ak)

rigkeiten beim Anlauf ließen am Ende nur eine Weite von 4,49 m zu. Für den abschließenden Hochsprung fehlte dann etwas die Kraft, sodass die übersprungenen 1,40 m ebenfalls noch Steigerungspotential beinhalten. (ak)



WIR BRINGEN IHR AUTO AUF HOCHGLANZ – FÜR DIE SCHÖNSTE STADT DER WELT.



BEST CARWASH
Servicepark **KM200**
93051 Regensburg | Kirchmeierstraße 20
Tel. 0941 / 383 000
www.BEST-R.de



Die reinsten Freude

Bestleistungen für Marlene Albert und Therese Reindl bei der Oberpfalzmeisterschaft

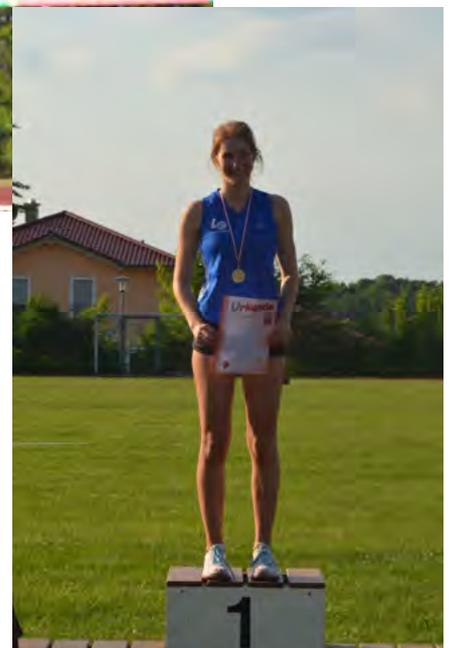
Aufgrund der Pfingstferien und der damit verbundenen Urlaubszeit fanden nur zwei junge Post-Süd-Leichtathletinnen den Weg zur gut organisierten Oberpfalzmeisterschaft in Eschenbach. Gleich zu Beginn lieferte Therese Reindl im Jahrgang W13 eine tolle Leistung über die 60 m Hürden ab. Erstmals lief sie die komplette Strecke im Dreierhythmus erreichte einen guten 6. Platz mit 12,2 sec. Marlene Albert pulverisierte ebenfalls ihre alte Bestmarke im Hochsprung und konnte sich mit übersprungenen 1,40 m über die Silbermedaille freuen. Nur wenige Minuten später begann bereits der Weitsprung, bei dem sie nach anfänglichen Problemen mit dem Anlauf immer besser in den Wettbewerb fand und am Ende mit 4,24 m (Platz 7) ebenfalls einen neuen persönlichen Rekord erzielte. Abschließend standen noch die 100 m an. Auch hier hielt Marlene mit 14,94 sec und Platz 11 in der stark besetzten Al-

tersklasse gut mit. Therese Reindl hatte bei ihrem 75m-Lauf großes Pech, als sie kurz vor der Ziellinie stürzte und stark lädiert zu den weiteren Disziplinen antreten musste. Beim Speerwerfen reichten ihr – trotz Schmerzen im Handgelenk – 16,67 m zu Platz 4. Im Hochsprung – eigentlich ihre Paradedisziplin – fehlte dann jedoch die Kraft und sie musste sich mit 1,26 m und Platz 4 zufriedengeben.



Hervorragende Platzierungen für Patricia Weiß bei der Oberpfalzmeisterschaft

Mit einem 1. und zwei 2. Plätzen verlief die Oberpfalzmeisterschaft für Mehrkämpferin Patricia Weiß überaus erfolgreich. Obwohl die Zeit über die 100m Hürden mit 18,97 sec nicht zufriedenstellend war, stand am Ende dennoch Platz 1. Auch im Kugelstoßen und im Hochsprung kann Patricia mittlerweile konstant gute Leistungen abrufen und sich auf diese Disziplinen im Hinblick auf den Mehrkampf verlassen. 8,50 m mit der Kugel und 1,43 m im Hochsprung versprechen dennoch weiterhin Steigerungspotential. Das absolute Highlight war der Speerwurf, bei dem Patricia erneut eine neue persönliche Bestleistung aufstellte und sich bei einer Weite von 32,11 m über die B-Qualifikation für die Bayerische Meisterschaft freuen konnte. Mit dieser Weite sind natürlich auch im Siebenkampf einige Punkte zu holen.
(ak)



Die strahlende Siegerin

Julia Kick steigert sich erneut über die 1500 m

Hin und wieder muss man sich wirklich die Augen reiben. Nachdem Julia Kick sich im Laufe der letzten Jahre in die deutsche Spitze über die 1500 m gearbeitet hatte, ging ich fest davon aus, dass sie spätestens nach dem Abschluss ihres Studiums kürzer treten und sich langsam vom Leistungssport verabschieden würde. Nun hat mich Julia wieder einmal eines Besseren belehrt. Nach der neuen persönlichen Bestzeit in München kam sie bei der Sparkassen Gala im Regensburger Uni-Stadion in sagenhaften 4:12,71 Minuten ins Ziel. Wer sich nun fragt, wie solche Leistungen bei einem 40-Stunden-Job und zahlreichen weiteren Aktivitäten in der Kinder-Leichtathletik der SG Post/Süd möglich sind, der stößt vor allem auf

eine noch relativ junge Eigenschaft von Julia: Lockerheit!

Julia Kick war einst eine Athletin aus dem schier unerschöpflichen Läufer-Reservoir von Kurt Ring und wurde früh an das Training und das Leben einer Leistungssportlerin herangeführt. Mit eiserner Disziplin und hartem Training gelangen dann auch maximale Erfolge, die zu deutschen Meistertiteln und der Teilnahme an der Jugend-Weltmeisterschaft führten. Was dann folgte, ist leider keine Seltenheit unter Leichtathleten. Julia hatte den Spaß am Leistungssport verloren und einfach nicht mehr genug Energie, um so weiterzumachen wie bisher. Es folgte die Zeit der Neuorientierung, der Blick über den Tellerrand hinaus und irgendwann kam der Spaß ganz langsam zurück. Die Freude am Laufen überlagerte die stän-

dige Hatz nach neuen Bestzeiten und Normen, der persönliche Reifeprozess führte zu neuen Sichtweisen und brachte eben jene Lockerheit, die sich Julia bis heute bewahrt hat und die sie scheinbar zu immer neuen Höhenflügen treibt. Ein weiterer ganz wichtiger Faktor ist ihr Freund und Trainer Dominik Wagner, der sich um die Trainingsinhalte kümmert und mit dem sie bei ausgiebigen Bergtouren immer wieder den nötigen Ausgleich zu Arbeit und Leistungssport finden kann.

Wenn man Julia Kicks Entwicklung mit der zahlreicher Leistungssportler vergleicht, die ihre mangelhaften Leistungen regelmäßig mit der schlechten finanziellen Förderung begründen, kann man sich ein leichtes Schmunzeln nicht verkneifen. (ak)

Erstes Saisonhighlight für Patricia Weiß

Nach zahlreichen vielversprechenden Wettkämpfen im Vorfeld war Patricia Weiß bestens gerüstet für die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften in Erding.

Der Start mit den 100m Hürden verlief etwas holprig und ist trotz einer neuen persönlichen Bestleistung mit 17,98 sec definitiv noch ausbaufähig. Im Hochsprung bewies Patricia Konstanz und lieferte gute 1,42 m ab. Auch in dieser Disziplin dürften in Zukunft noch einige Zentimeter mehr drin sein. Etwas enttäuschend verlief das Kugelstoßen mit 7,91 m. Patricia hatte diese Saison bereits weit über 8 Meter gestoßen und war daher nicht ganz glücklich mit diesem Endergebnis. Über die 200 m ließ sie dann gute 27,51 sec folgen und konnte mit dem ersten Tag im großen und Ganzen zufrieden sein. Der zweite Tag des Siebenkampfes war leider weitgehend von strömendem Regen begleitet. Dies machte sich natürlich auch bei den Leistungen bemerkbar. Trotzdem gelang Patricia im Weitsprung ein Satz auf 4,66 m. Gerade im Speerwurf, einer Paradedisziplin von Patricia, spielte das Wetter eine große Rolle und so landete der Speer am Ende nur bei 27,99 m, obwohl Patricia mittlerweile eine sichere 30-Meter-Werferin ist.

Nun musste sie zum Abschluss über die 800 m noch einmal alles herausholen, um mit einer guten Zeit noch einmal an die

Qualifikation für die Bayerischen Meisterschaften im kommenden Jahr zu qualifizieren. Mit einer Zeit von 2:42,45 min

zeigte Patricia wirklich eine gute Leistung, musste sich aber über ihre schnelle Angangszeit ärgern, da ihr am Ende ein paar Körner fehlten. Das Ziel von 3.500 Punkten konnte mit dem Gesamtergebnis von 3.542 Punkten zwar erreicht werden, für die Qualifikation sind jedoch 3.700 Punkte nötig. In jeder der sieben Disziplinen ist aber definitiv noch Steigerungspotential vorhanden, sodass Patricia zuversichtlich auf Oberpfalzmeisterschaft im Mehrkampf Ende Juli blicken kann, die ihr noch einmal die Möglichkeit eröffnet, die Norm zu erreichen. (ak)



116 junge Leichtathleten trotzten der Hitze

Bereits zum dritten Mal richtete die SG Post/Süd die Kreisschülerrunde im Stadion am Kaulbachweg aus. 116 Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren traten am Freitag, 23.06. in vier Leichtathletik-Disziplinen gegeneinander an. Jede der 16 teilnehmenden Mannschaften besteht aus 6 bis 11 Kindern. Weitere teilnehmende Vereine waren heuer: SWC Regensburg, LC Pentling, TV Burglengenfeld, TV Bad Kötzing, ASV Cham und der TV Schierling. Je nach Altersklasse müssen verschiedene Stationen absolviert werden, z.B. Fünfsprung, Flatterball, Dreierhopp, Biathlon, Stadion-Crosslauf.



Für die SG Post/Süd gingen folgende Teams an den Start:



Die Gipfelstürmer (Jg 2008/2009): Han-

nah Melzer, Felix Stangl, Julian Höfl, Leonard Zeilhofer, Mats Zausig, Tobias Lohneisen, Pauline Rösl

Die Rennmäuse

(Jg 2008/2009): Leander Lübke, Jule Neudecker, Sophia Brug,



Selma Reintjes, Marja Hake, Philipp Müller

Die Wellenreiter (Jg 2006/2007): Philipp Krieg, Anja Boß, Alexander Ross, Klara Reindl, Leonard Gehrmann, Felix Mrosek

Oberpfalz-Mix (StG Post-Süd/TV Bad Kötzing/Jg 2006/2007): Helena Amann, Lisa Rösl, Sara Church, Madita Fröbel

Post/Süd Express (Jg 2006/2007) Jan Kornert, Sophie Walser, Bennet Curran, Sarah Herfeld, Selma Gründig, Simon Hirner, Valentin Köppelle, Aleyna Kschir

Der Abteilungsleiter Josef Zweck zeigte sich am Ende der Veranstaltung überaus erfreut über den Verlauf des Tages: „Ich finde es toll, wie alle mitgeholfen haben. Angefangen von den kuchenbackenden Eltern über die vielen Betreuer bis hin zu den Kampfrichtern, alle haben wieder einmal ihren Anteil daran, dass alles so reibungslos geklappt hat und die Kinder zufrieden nach Hause gehen.“



U8

	Sprung		Wurf		Hindernisstaffel		Biathlon		Σ Ränge	Platz
	Leist.	Rang	Leist.	Rang	Leist.	Rang	Leist.	Rang		
Glücksbärch	1.41	②	1.71	②	88	①	8:12	①	⑥	②
Dream-Team	0.54	①	1.96	①	88	①	9:02	②	⑤	①

U10

	Sprung		Wurf		Hindernisstaffel		Biathlon		Σ Ränge	Platz
	Leistung	Rang	Leistung	Rang	Leistung	Rang	Leistung	Rang		
SWC Perle	2:41	⑤	1.72	⑤	85	①	9:21	③	14	④
Schierl-Fillets	2:35	④	2.00	③	81	③	8:53	①	11	②
Kilabu	2:17	②	1.85	④	79	⑤	1:38	④	15	⑤
Epffelstürmer	2:14	①	2.30	①	85	①	9:50	⑤	8	①
Renmmause	2:28	③	2.13	②	80	④	1:03	②	11	③

U12

	Sprung		Wurf		Hindernis		Stadioncross		Σ Ränge	Platz
	Leistung	Rang	Leistung	Rang	Leistung	Rang	Leistung	Rang		
Die Wellenreiter	45.00	②	2.59	⑤	85	②	1:52	⑤	14	②
Post/Süd Express	38.10	①	2.23	④	75	③	1:51	④	5	①
Oberpfalz-Mix	44.11	①	2.63	②	85	①	1:43	③	7	③
TV Champions	45.31	②	2.10	③	85	②	1:15	①	8	④
TV Sprinter	42.42	③	2.45	⑥	85	②	1:53	④	10	⑤
SWC Tiger	43.21	④	3.40	①	84	①	1:42	②	6	②
SWC Plumas	40.67	⑤	2.60	③	80	④	1:41	③	10	⑥
Die Apokalypse	41.34	③	2.18	④	80	④	2:22	①	11	⑦
Regenapfel	42.41	⑥	2.15	⑤	82	③	1:41	③	11	⑧

Andy Krebs Zweiter bei der Oberpfalzmeisterschaft im Halbmarathon

Wenn irgendwo in unserer Region eine Oberpfalzmeisterschaft über die Langstrecke stattfindet, darf Andy Krebs natürlich nicht fehlen. Diesmal wurde die Halbmarathon-Meisterschaft im Rahmen des Chamer Stadtlaufs ausgetragen und unserer Routinier belegte in der Gesamtwertung Platz 11 von insgesamt 66 Teilnehmern. Mit dieser Leistung und einer

Zeit von 1:33:09 konnte er sich zudem über einen zweiten Platz in der Altersklasse M 45 freuen.

(ak)

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
- Hippontherapie
- Craniosakrale Therapie
- Massage
- Akupunktmassage nach Penzel
- Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Atemtherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Fangopackung
- Heißluft
- Elektrotherapie
- Extension/ Traktion
- Eisbehandlung
- Tapeverbände

HAUS- UND HEIMBESUCHE



HAUSMEISTER & GARTENSERVICE

Wir bieten Ihnen alle Dienst- und Serviceleistungen rund um Ihr Haus an.

Von Privat bis zu Bürogebäuden.
Keine Aufgabe ist uns zu schwer.



**Dr.-Bruno-Sahliger-Str. 20d
Köfering · Telefon : 09406 / 284660
www.hausmeisterservice-zink.de**



Gold und Bronze bei den Kreismeisterschaften in Bad Kötzing

Mit nur zwei jungen Leichtathletinnen ging es dieses Jahr Anfang Mai zur Kreismeisterschaft nach Bad Kötzing. Kati Urban und Therese Reindl stellten sich der Konkurrenz in der Altersklasse W 13 in den Disziplinen 75 m, 60 m Hürden, Weitsprung, Hochsprung sowie 800 m. Gleich in der ersten Disziplin über die 60 m Hürden gab es für die beiden jeweils eine neue persönliche Bestzeit (12,60 sec

für Therese bzw. 12,66 sec für Kati). Dies zeigte bereits, dass das intensive Wintertraining erste Früchte trägt. Nachdem es im Weitsprung und über die 75 m passable Ergebnisse gab, wurde der Hochsprung zu einer kräftezehrenden Angelegenheit. Über 90 Minuten kämpften sich die beiden von Höhe zu Höhe. Zum Schluss standen für beide tolle Bestleistungen mit 1,38 m für Therese und 1,33 m für Kati zu Buche. Dafür wurden die

beiden mit Gold bzw. Bronze in dieser Disziplin belohnt.

Nur fünf Minuten später stellten sich die beiden auch noch dem abschließenden 800-m-Lauf und bewiesen großen Kampfgeist. Am Ende eines langen Wettkampftages sprangen Platz 4 für Therese Reindl in 3:09,68 min und Platz 5 für Kati Urban in 3:26,40 min heraus. Die aufsteigende Tendenz in allen Disziplinen lässt für die nun anstehende Sommersaison einiges erwarten.

Erfolgreiches Mehrkampfwochenende in Bad Kötzing

Für sieben unserer Post-Süd-Nachwuchsatleten der U 10, U12 und U14 ging es am Samstag, den 9.07. mit ihren beiden Trainerinnen Katalin und Gabi nach Bad Kötzing zum MK-Meeting.

Die Wettkämpfer staunten nicht schlecht, als sie erfuhren, erstmals gegen „internationale Konkurrenz“ antreten zu dürfen. So hatte sich eine Trainingsgruppe aus dem grenznahen tschechischen Susice zur Anreise und zum Start entschlossen. Die beiden U10-Youngsters Leonard Zeilhofer und Hannah Melzer mussten den klassischen 3-Kampf absolvieren. Das hieß: 50m-Lauf, Weitsprung, Schlagball (80g). Leonard in der M9 (8,88 sec – 3,21 m – 19,00m) mit durchgängig großartigen Leistungen und der Gesamtpunktzahl von 699 freute sich am Ende über Platz 1 und die Goldmedaille. In der gewohnt stärker besetzten Altersklasse der Mädchen erreichte Hannah einen tollen 7. Platz. Mit ihren Einzelleistungen (9,67 sec, 2,69 m, 11,50 m) erzielte sie die Gesamtpunktzahl von 648 Punkten.

In der U12 gingen Emily Pötke (2007) und Anja Boß (2006) an den Start. Am Ende standen für die beiden tolle 968 Punkte (Emily) bzw. 966 Punkte (Anja) zu Buche. Besonders die tollen Wurfleistungen mit 25 m für Emily und 24 m für Anja erfreute die beiden Mädels und auch die Trainerinnen. Für Emily bedeutete das in der Endabrechnung den tollen 3. Platz (unter 15 Teilnehmerinnen) und für Anja Platz 7 bei ebenfalls großer Konkurrenz.

Für die drei Starter in der U 14 hieß es im Vierkampf zu bestehen. Zusätzlich zu den Dreikampf-Disziplinen mussten sie noch im Hochsprung antreten.

Therese Reindl startete in der gewohnt stark besetzten AK W13. Mit zwei Bestleistungen im 75m-Sprint (12,07 sec), sowie im 200g-Ballwurf (27 m) startete

der AK M13 jubeln. Herausragend vor allem seine Hochsprungleistung mit 1,48 m, gute 11,07 sec. über die 75 m und achtbare 4,40 m im Weitsprung waren weitere Punktelieferanten. Einzig mit seinem Ergebnis im Schlagballwerfen (26 m) haderte er etwas. Moritz Köppelle erreichte in seinem ersten Vierkampf in der AK M12 die gute Punktzahl von 1102 und Platz 7. Seine Einzelleistungen: 12,65 sec, 1,12 m, 3,19 m und 27,50 m.



sie gleich vielversprechend in den Mehrkampf, ein solider Hochsprung (1,32 m) und 3,49 m im Weitsprung bedeuteten für sie einen guten 6. Platz mit 1464 Punkten. Emilian Beer konnte mit 1558 Punkten am Ende über den Sieg in



Schach

Jugendschach - Sommerturniere

Maipokal 2017

Bei „unserem“ kleinen, aber feinen Vereinsturnier der SG Post-Süd Schachjugend, setzte sich erneut ein Mädchen durch. Violeta wurde mit vier gewonnenen Partien Turniersiegerin - die weiteren Podestplätze sicherten sich Moritz und Kristiyan als 2. und 3.

Gratulation an die Sieger und alle Teilnehmer für die Fairness und die gezeigte Konzentration während der Partien!



Bei m Rapidturnier der bayerischen Schachjugend, das am 20.5. vom SC Bavaria Regensburg ausgerichtet wurde, traten Kristiyan, Violeta und Ngoc

Chau in der U10 zu einem echten Härtesten an. In einem sehr stark besetzten Turnier, dessen Setzliste von bayerischen Kadern angeführt wurde, erzielten alle drei nach sieben hart umkämpften Runden jeweils drei Punkte. Darauf großes Lob, insbesondere für die Ausdauer - unter anderem belohnt mit einem ehrlich verdienten „Schäfermatt nach Roland G.“! :)

des Turniers. Starke Momente hatten ebenso Dennis, Oliver und Kristiyan, die nach durchwegs spannenden Partien und mehreren Auf und Abs allesamt sehr gute Mittelfeldplätze erzielten.

Und schließlich... Sommerzeit, Party-Zeit!

Am Freitag, den 14. Juli feierten die Kinder der Schachgruppe den Saisonabschluss. Neben dem gemütlichen Miteinander kamen Spaß&Spiel mit „Beach-Schach“ und einer kleinen Herausforderung bei einem „Weltmeister-Schachpuzzle“ nicht zu kurz. Für ein ausgezeichnetes kulinarisches Angebot war dank der Mithilfe der Eltern und des Abteilungsvorstands persönlich am Grill gesorgt.



Bavaria Jugend-Open Regensburg (oder „Federballschach!?“)



Schulmeisterschaft GS Köwie

In einem 30 Teilnehmer starken Feld stießen beim Schnellschachturnier der Grundschule Königswiesen Felicia, Ngoc Chau und Violeta ganz nach vorne in die Preisränge und waren dadurch mit Abstand die drei bestplatzierten Mädchen



Vor allem aber trugen die Teilnehmer mit ihrer guten Laune zum Gelingen des Fests bei. Vielen Dank und auf ein Neues im nächsten Jahr!

Schützen

Wir trauern um unser Ehrenmitglied Bernhard Häusler



Bernhard Häusler begann seine Schützenlaufbahn beim Verein Zu den Linden vor über 70 Jahren und war später 63 Jahre Mitglied beim früheren Postsportverein bzw. der SG Post/Süd. Er fungierte in verschiedenen Ehrenämtern, zuletzt in seiner aktiven Schützenlaufbahn als 1. Kassier der Schützenabteilung.

1986 wurde Bernd die Ehrenmitgliedschaft der Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V. verliehen.

Wir verlieren mit Bernd Häusler einen bescheidenen, geradlinigen und jederzeit hilfsbereiten Schützenbruder, der immer für alle da war. Seine Freundlichkeit und Offenheit waren beispielgebend für den Umgang miteinander. Wir werden ihn immer positiver Erinnerung behalten.

Das Herz steht still, wenn GOTT es will.

GOTT übergeben wir unseren lieben Vater und Opa

Bernhard Häusler

* 4. 1. 1926 † 6. 7. 2017

Regensburg



In Liebe und Dankbarkeit:
Deine Kinder **Irmgard, Christine, Bernd und Doris** mit Familien
Deine Enkel **Stefan, Martin, Stephanie, Florian und Susanne**
im Namen aller Verwandten und Angehörigen

Requiem am Donnerstag, den 13. Juli 2017, um 8.45 Uhr in Herz Marien.
Trauerfeier mit Beerdigung anschließend um 10.30 Uhr am Oberen Katholischen Friedhof.
Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir Abstand zu nehmen.
Für erwiesene und noch zgedachte Anteilnahme ein „Herzliches Vergelt's Gott!“.

Seniorensport

Überraschungen gibt es immer wieder. So wurde Gabi Anfang Mai von einem Telefonanruf überrascht. Eine Frau Höfler rief an und stellte sich als Beauftragte des Fördervereins im Seniorenbüro der Stadt Regensburg vor. Frau Höfler hatte 2016 die Seniorentanzgruppe im Antoniushaus gesehen und war begeistert von unserem dortigen Auftritt. Sie teilte Gabi mit, dass der Förderverein am 21. Juni 2017 im Wolfgangsaal sein Sommerfest abhält und fragte an, ob wir uns vorstellen könnten, dort aufzutreten. Nach Rücksprache erklärten sich die Mitglieder bereit, dort aufzutreten. So wurde in der kurzen Zeit – 2 Wochen Pfingstferien mussten auch noch verkraftet werden – eifrig verschiedene Tänze geübt. Und dann war es soweit. Am ersten Übungstag nach den Pfingstferien erfolgte vormittags die Generalprobe und nachmittags der Auftritt. Und was soll man sagen, die Generalprobe wurde ein kleines Desaster, wir warfen unser Pläne über Bord und probten andere Tänze ein. Und das Sprichwort von der verpatzten Generalprobe und dem gelungenen Auftritt hat sich für unsere 20 Tänzer/-innen auch dieses Mal wieder bewahrheitet. Letztendlich entschlossen wir uns, die Jolly Gasse, den Line Dance „Boot scootin’ Boogie“ und als Zugabe den Teton Mountain Stomp aufzuführen.



Teton Mountain Stomp will auch gekonnt sein



Auszug der „Gladiatoren“



Der Line Dance in Perfektion

Kreise Gleichsinnter ein Fest zu feiern. Zum 3. Mal sollte an diesem Tag unser Picknick stattfinden. Und wie schon in den vergangenen Jahren war uns der Wettergott auch dieses Jahr wieder hold. Nicht zu heiß und nicht zu kalt, so war die Temperatur ideal für diesen Tag. Schon um 8 Uhr waren Anneliese, Elisabeth und Gabi am Werk, um ab 11 Uhr die Gäste an festlich dekorierten Tischen zu empfangen. Und auch unsere Hobby Köchinnen hatten sich alle Mühe gegeben ihre kulinarische Vielfalt zu beweisen. Nach dem obligatori-



Auch bei der CardioDrums Gruppe sind Senioren aktiv dabei

Am 5. Juli 2017 war es dann wieder einmal so weit. Was gibt es schöneres als im

schen Sektempfang konnte dann nach Herzenslust geschlemmt werden. Allen Spenderinnen der Köstlichkeiten an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für ihre Mühe. Nachdem fast alles gegessen

und getrunken war, verließen die Mitglieder fast fluchtartig ab 14 Uhr die Terrasse. Hier nochmals an die Helferinnen der Aufräumarbeiten Brigitte, Christa, Elisabeth, Inge und Gabi vielen Dank für ihre Mühe. Fazit des Tages, es war ein schöner Tag, wie haben gut gespeist und getrunken und es ist schade, dass nicht alle Mitglieder die Gelegenheit zum Gedankenaustausch abseits der Übungsstunden wahrnehmen können/wollen. Bietet sich doch während der Übungsstunden keine Gelegenheit zu einem kleinen, privaten „Ratsch“.

Am 27. Juli 2017 haben wir alle sportlichen Aktivitäten eingestellt und statt dessen einen Ausflug veranstaltet. Er sollte uns auf die Spuren der Glasbläserkunst führen. Ausführlicher Bericht im nächsten Heft.



Christa schneidet die Torten an

Unser nächsten Termine nach den Sommerferien. Wir starten am 13. September 2017 mit der ersten Tanz Übungsstunde und am 14. September 2017 mit der ersten Gymnastik Übungsstunde in das Sportjahr 2017/18
24. September 2017 Betreuung des Grillstandes anlässlich der NWT und Auftritt der Tanzgruppe im Rahmenprogramm

Heinz Engerer



ein Prosit der Gemütlichkeit



während des Essens ruhen die Gespräche



Tennis

Damen 40

Sehr erfolgreich verlief die diesjährige Sommersaison für die Damen 40! Wir konnten uns - wie schon 2016 - die Vize-meisterschaft in der Bayernliga Nord sichern! Nur gegen die Mannschaft des TC Rückersdorf, den Wiederaufsteiger in die Regionalliga, mussten wir uns am letzten Spieltag geschlagen geben, bis dahin hatten wir alle Begegnungen gewinnen können. Hervorzuheben sind dabei unsere Spielerinnen Helena Caniparoli, die an Position 1 alle Einzel für sich entscheiden konnte, sowie Ute Heitzer und Ursula Langer, die jeweils 6 Einzel gewannen. Auch alle anderen Spielerinnen (Sigrun Wieand, Irmgard Kramel, Marianne Mandl und Edeltraud Islinger) trugen mit mehreren Siegen zu dem Erfolg bei. Nicht zuletzt ist es unser Teamgeist und der Zusammenhalt in der Mannschaft, weshalb wir schon ein bisschen stolz auf uns sein können!!!



V.l.n.r. Irmgard Kramel, Helena Caniparoli, Ute Heitzer, Ursula Langer, Marianne Mandl, Edeltraud Islinger, Sigrun Wieand

Bericht der Jugendabteilung

Bei so vielen Highlights in dieser Saison ist es keine leichte Aufgabe, einen kurzen Bericht zu verfassen. Heuer waren wir mit insgesamt acht Kinder- und Jugendmannschaften das erste Mal in allen Kategorien vertreten. Es waren über fünfzig Kinder und Jugendliche auf der Melde-liste und fast alle kamen zum Einsatz.

U9 Kleinfeld

Eine brandneue Mannschaft war U9, unsere Kleinsten, die sich mit den Gegnern

nicht nur im Einzel und Doppel messen, sondern auch in verschiedenen motorischen Übungen, die Laufen, Ballwurf, Slalom und Springen beinhalten. Dabei haben wir eine Überraschung erlebt: nicht nur die Mädchen können gut Seilspringen. Einer unserer Jungs, Angelos, hat ein Rekord von 146 Sprüngen pro Minute aufgestellt - gezählt von dem Gegner. Insgesamt haben sich in der Kategorie U9 sieben unserer Kinder versucht, Max, Alexander, Angelos, Andreas, Mathias, Annamarie und Sophia, verstärkt durch drei Kinder aus TC Blau-Weiß Großberg, Janina, Marina und Christopher. Die Mutter der Mannschaftskapitänin Janina, Frau Müllner aus Großberg,

selbst eine gute Tennisspielerin, hat die Betreuung der Mannschaft übernommen, was in diesem Fall eine besonders anspruchsvolle Aufgabe war, weil sie alle Motorikübungen vorbereiten und mit den Kindern, die noch keinerlei Kampferfahrung hatten, durchfüh-

ren musste. Ein großes Dank und meine persönliche Bewunderung an Frau Müllner, die alles perfekt gemeistert hat. Ebenfalls erfreulich war, dass uns gleich beim ersten gemeinsamen Spiel der erste Vorsitzende des

TC Blau-Weiß Großberg, Herr Kögler samt Familie, mit seiner Anwesenheit geehrt hat und die Kinder unterstützt und angespornt hat. Bei allen Heimspielen war auch der Trainer aus Großberg dabei, um bei der Organisation zu helfen und zu sehen, wie es seinen Tenniskindern geht.

Unser gemeinsames Ziel war nicht der Gruppensieg, sondern so vielen Kindern wie möglich den Start in der Gruppe zu



ermöglichen, um sie an die Mannschaftsspiele heranzuführen. Die Kinder haben insgesamt fünf Spiele gehabt, zu denen jeweils eine fünfköpfige Mannschaft angetreten ist. Es gab zwei Siege und einmal ein Unentschieden, insgesamt einen wunderschönen dritten Platz. U9 in einer fröhlicher Runde nach dem ersten Spiel gegen Neutraubling: links Frau Müllner und die Gegner, rechts von vorne Alexander, Max, Christopher, Marina und Janina.

U10 Midcourt

Da es heuer nur einen einzigen Zehnjährigen gab, den bereits kampferprobten Jordan, der auch Mannschaftskapitän wurde, standen ihm die mutigsten der U9



In den Mannschaftstrikots des SG Post/Süd von rechts Max, Alexander, Jordan und Angelos.

zur Seite: Max, Alexander, Angelos, Andreas, Annamarie und Christopher. Gegen meist ältere und erfahrenere Gegnern hat die Mannschaft immerhin zweimal unentschieden geschafft. Nächstes Jahr wird die U10 sicher ein starkes Team werden, zumal eine vielversprechende Verstärkung bereits in Aussicht ist. Last but not least ein großes Dankeschön an Frau Donev für die perfekte Organisation und Betreuung.

U12 Bambini

Als „Italienerin“ muss ich jedes Mal lächeln wenn ich die Bezeichnung „Bambini“ höre oder lese, da es eigentlich Kleinkinder bezeichnet und das ist für die Gruppe unter 12 Jahre wirklich fehl am Platz. Unsere Bambini sind meistens schon so gefährliche Krieger, dass sie sich gerne in die U14 wagen und sich dort viele LK-Punkte holen, wie ich bald erzählen werde. Aus achtzehn „Bambini“, die auf unsere Liste standen, haben wir zwei Mannschaften gebildet, die so gut wie keine feste Zusammensetzung hatten. Stattdessen konnte jeder, der Zeit, Lust und Mut hatte, in einer der Mannschaften ein Einzel oder ein Doppel wagen. Die beiden Mannschaften waren auch zufällig in der gleichen Gruppe, was uns am Ende ein kurioses Spiel Mannschaft 1 gegen Mannschaft 2 beschert hat, das wirklich mit Leidenschaft ausgefochten wurde und in dem die Mannschaft 2 als Sieger hervorging. Dadurch haben sich die beiden Mannschaften brüderlich nebeneinander in der Mitte der Tabelle platziert, was auch das Ziel der Übung war. Insgesamt haben sechzehn Jugendliche mitgespielt, Julian 6 mal, Lara und Emily 5 mal, Constantin, Tristan, Tim, Pamela und Maite 4 mal, Lucía, Magdalena, Emma und Ioannis 3 mal, Lena und Lisa 2 mal, Senta und Yannick 1 mal. An der Betreuung haben eigentlich alle Eltern mitgewirkt und die Bewirtung war vierseitig und exzellent.

Mädchen U14

Was für eine Traummannschaft! Wenn ich heute in die Tabelle der LK-Punkte schaue, sehe ich Lara ganz an der Spitze des SG Post/Süd mit sag´ und schreibe 700 LK-Punkte, dicht gefolgt von Pamela mit 550 und Leonie mit 500 LK-Punkten. Und auch Lucía trennen nur noch 10

Punkte von dem Sprung in eine höhere LK.

Nach dem leicht verschlafenen Start gegen einen nicht gerade fairen Gegner haben die Mädchen entdeckt, dass die U14 durchaus ihre Kragenweite ist und dass ihre berühmten starken Doppel immer gut ankommen. Als sie dann auch die gefürchtete Mannschaft von Teublitz besiegt haben, waren unsere Mädchen nicht mehr zu bremsen. Mit Leonie als unbesiegbare Nummer eins, gefolgt von Lucía, Paula, Lara und Lena sowie mit unverzichtbarer Hilfe von Ioana und Lisa, ist das Team nur um einen Punkt hinter dem Tabellensieger gelandet.

Für die Mannschaftsbetreuung und die perfekte Koordination hat jederzeit die Frau Janner gesorgt, der ebenfalls ein großer Applaus gebührt.

Jungs U14

Auch meine lieben Jungs haben mir eine große Freude gemacht. Die Mannschaft führte der kampferfahrene Kapitän Simon, der von Anfang an, seit der ersten U14 Mannschaft des SG Post/Süd vor vier Jahren, damals noch zusammen mit Leonie, Julia, Ali, Quirin und Enrico, dabei ist. Simon war auch bei jedem Spiel dabei, wenn auch am Ende aufgrund einer Erkrankung nur als Zuschauer und Motivator. Außer Simon haben sich auf Nummer eins Constantin und Paul abgewechselt, Sebastian hat auch heuer wieder ein bisschen Pech gehabt und musste zweimal wegen Verletzung aussetzen, Christian ließ sich noch sporadisch sehen, dafür hat sich Felix als Neuling durchaus getraut mitzumischen. Wenn jedoch wirklich Not am Mann war, sprangen die zuverlässigen und zu jeder Zeit bereiten U12 in die Bresche: Tim, Tristan und vor allem der überall präsente und unverzichtbare Julian, der dreimal angetreten ist. Kein Wunder, dass Julian schon 390

LK-Punkte eingesammelt hat, Constantin ist aber mit 320 Punkte knapp hinter ihm.

Genau wie die Mädchen haben sich auch die Jungs im Laufe der Saison unheimlich gesteigert und sind zweiter von sieben Mannschaften in ihrer Gruppe geworden. Das letzte Spiel in Wenzelbach ist zu einer spannenden Show geworden, als beim Stand 2:2 nach den Einzeln die Entscheidung gefallen ist auf Sieg zu spielen und zwei ausgeglichene Doppel aufzustellen. Die Rechnung ging auf aber die Spiele waren so gut, die Jungs so motiviert, so schnell und so ausdauernd, dass die Eltern gemeinsam beiden Seiten applaudierten und nach dem letzten Spiel, in dem unsere Jungs im Matchtiebreak siegten, begrüßten die begeistertsten Zuschauer jeden einzelnen Spieler beim Verlassen des Courts mit standing Ovation.

Der Kapitän Simon wird leider nächstes Jahr 15, verlässt also seine Kollegen um in die U18 zu wechseln. Da er ein so 100% zuverlässiger Kapitän war und Frau Soller eine hervorragende Mannschaftsbetreuerin, hoffen wir, dass sie beide ihre Funktionen auch bei U18 weiter machen werden.



U14, die stolzen Sieger: v.l.n.r. Constantin, Simon, Paul, Felix und Sebastian.

Mädchen U16

Die Mädchen U16 sind eine Mannschaft, bei der nie jemand sagt „heute habe ich keine Zeit“ oder gar „keine Lust“. Leider hat eine schmerzhaft Verletzung am Handgelenk der Kapitänin Julia den größten Teil ihrer Saison vermässelt. Dadurch fiel Nicole die schwierige Rolle zu als Nummer Eins anzutreten und die härtesten Gegnerinnen zu bekommen.

Angelina und Leonie haben sich schon leichter getan und mehrere Punkte holen können. Als Nummer Vier hat sich Maya, die voriges Jahr noch wenig gespielt hat, fest etabliert, sodass Leonie zu den Mädchen U14 wechseln durfte, als Julia endlich wieder antreten konnte. Mit einer durchaus ausgeglichenen Bilanz, zwei Siege, zwei Niederlagen, zweimal Unentschieden, haben sich die Mädchen schön in der Mitte der Gruppe positioniert.

Junioren U18

Die Junioren hatten in der Bezirksklasse 2 nur vier Spiele. Da Quirin leider heuer verletzt war und kein einziges Mal antreten konnte, haben nur Enrico, Konstantin, Jonathan, Niko und Ali gespielt. Sie haben dreimal ein Unentschieden geschafft, in dem letzten Spiel waren sie dem Gegner leider unterlegen. Den einzigen Punkt hat Ali im Einzel geholt. Insgesamt hat es zwar nur für den vorletzten Platz gereicht, aber „dabei sein ist alles“ und die Junioren sind nächstes Jahr bestimmt alle wieder dabei.

Turniere und Freundschaftsspiele

Es wäre wirklich schade um ein Wochenende, wenn es kein Spiel geben würde, oder? So haben wir am 14. Mai (Muttertag) ein Freundschaftsspiel mit den Kindern aus TC Dürnsricht und SG Schwarzenfeld/Stulln organisiert. Die Kinder aus TC Dürnsricht möchten nächstes Jahr auch eine Bambini-Mannschaft aufstellen, wollten also ausprobieren, wie ein (fast) echtes Mannschaftsspiel funktioniert. Gegen sieben Gäste haben sich acht unserer Kinder und Jugendlichen abgewechselt, das Wetter hat mitgemacht und die Atmosphäre war fröhlich und herzlich.

Am 17. Juni und am 8. Juli haben auf unseren Plätzen zwei LK-Turniere in den Kategorien U12 bis U18 stattgefunden,

hervorragend organisiert von Sven Lindberg mit Unterstützung des Vorstands der Tennisabteilung und vielen Eltern. An den beiden Turnieren haben insgesamt einhundert Kinder und Jugendliche teilgenommen, neunzehn davon in den Mannschaftstrikots des SG Post/Süd.



Das Freundschaftsspiel: Emily, Paula, Magdalena, Ioana, Pamela, Sophie, Anna und Jordan mit unseren lieben Gästen aus Dürnsricht und Schwarzenfeld.

Frau Polnik, Frau Stockinger und Frau Uwadiale haben für unwiderstehliche Kuchen und Muffins gesorgt, Frau Alcalá hat sie fleißig an die Turnierteilnehmer angeboten, aus dem Erlös haben wir die Hälfte des Startgeldes für unsere Spieler bezahlt und eine kleine Rücklage für weitere Turniere gebildet. Ein drittes LK-Turnier ist für den 12. August geplant.

An dieser Stelle möchte ich allen Tennisstars und denen, die es werden wollen, erinnern, dass sie nicht nur ihre LK verbessern können, sondern hauptsächlich viel Erfahrung sammeln und viel Neues lernen, wenn sie an einem LK-Turnier teil nehmen. Da fast alle bereits Mitglieder von mybigpoint sind und gesehen

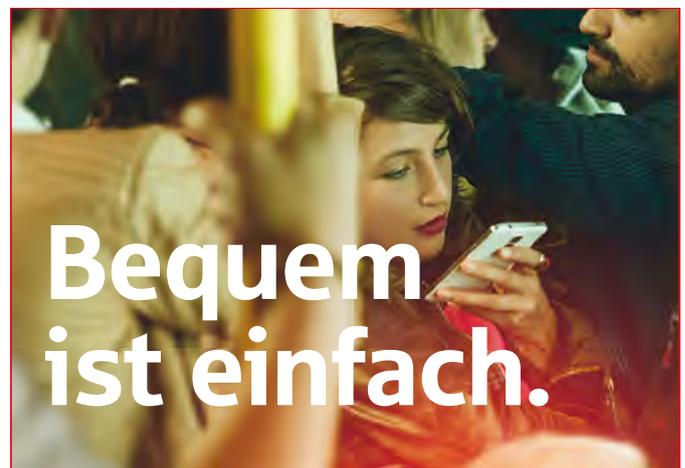
haben, dass es nicht schwer ist, sich zu einem Turnier anzumelden, hoffe ich, dass sie die Angebote in und rund um Regensburg nutzen werden.

Die Kinder, die außerhalb Regensburg wohnen, dürfen auch bei den Landkreismeisterschaften teil nehmen. Die Landkreismeisterschaften finden in September statt, Einzel 08. - 10. September, Doppel 16. - 17. September.

Schöne Ferien wünscht euch

Helena Caniparoli

Jugendwart



Bequem
ist einfach.



Wenn das Konto zu den Bedürfnissen von heute passt. Das Sparkassen-Girokonto mit der Sparkassen-App.

sparkasse-regensburg.de

Wenn's um Geld geht
Sparkasse
Regensburg

Tischtennis

Sensation durch Dima Zuks

Beim diesjährigen Starzinger Turnier des DJK SB Regensburg in der Königswiesener Dreifachturnhalle konnte Dima Zuks sein Können voll ausspielen und gewann das Turnier in der zweithöchsten Klasse. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!

Anlässlich des Kreistags am 22.05. wurde unserem stv. Abteilungsleiter Robert Weck für seine langjährige Tätigkeit als Bezirksschiedsrichter und Kreisschiedsrichterbmann die silberne Ehrennadel des BLSV verliehen.

Die TT-Abteilung freut sich über zwei Neuzugänge, die in der ersten Mannschaft ihr Können zeigen werden. So heißen wir Martin Hammerl und Uli Meschütz herzlich willkommen.

Am Mittwoch, den 14. Juni, fanden sich acht Spieler zur diesjährigen Vereinsmeisterschaft ein. In zwei Vierergruppen spielte jeder gegen jeden. Mit den zwei Bestplatzierten aus beiden Gruppen wurde dann nochmal eine Vierergruppe gebildet, in der um den Titel gekämpft wurde. Die Dritt- und Viertplatzierten spielten um die Plätze 5 – 8. Die Spiele waren so umkämpft, dass tlw. das Satzverhältnis über die Platzierung entschied. Neuer Vereinsmeister wurde ungeschlagen Martin Hammerl. Mit nur einer Niederlage holte sich Uli Meschütz den zweiten Rang, während Dima Zuks sich den verbliebenen Platz auf dem Siebertreppchen sichern konnte.

Die weiteren Platzierungen: 4. Jürgen Scholze, 5. Boris Aronov, 6. Klaus Göldner, 7. Uli Jacob und 8. Jochen Scholze. Das Doppeltturnier gewannen Meschütz/Scholze Jo. vor Jacob/Scholze Jü.; den dritten Platz holten sich Hammerl/Grünbeck vor Aronov/Göldner.

Bei Wiener Würstchen und Semmeln (gestiftet von Klaus Göldner; vielen Dank

dafür!) klang diese Meisterschaft aus. Besonderer Dank an Robert Weck, der verletzungsbedingt nicht antreten konnte, aber dafür die Turnierleitung übernahm und diese gekonnt durchzog!

Zur Saison 2019/20 sind die altgewohnten TT-Bälle aus Zelluloid in unseren Ligen nicht mehr zulässig und es darf dann nur noch mit neuen Bällen aus Plastik gespielt werden. Die Herstellung von Zelluloid ist nicht umweltverträglich und ist gesundheitsbelastend; außerdem ist das Material leicht brennbar. So ging vor einiger Zeit ein Fall durch die Presse, in dem ein Container, beladen mit TT-Bällen, in Flammen aufging. Aus diesen Gründen beschloss der TT-Weltverband ITTF sich vom seit fast 9 Jahrzehnten verwendeten Zelluloid zu trennen.

Wir sind bereits jetzt auf die neuen Bälle umgestiegen, damit wir uns schon vor der Zwangsumstellung an das etwas andere Spielverhalten gewöhnen können. Leider sind Plastikbälle etwas teurer als Bälle aus Zelluloid; auch die Haltbarkeit ist tlw. noch nicht so gut. Aber wir hoffen, dass sich beides im Laufe der Zeit noch zum Besseren wendet.

Für die im September beginnende Saison wünsche ich allen viel Erfolg und eine verletzungsfreie Zeit. Bitte auch weiterhin die Aushänge in der Halle beachten!

Jürgen Scholze



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Sabine Morgenroth
Irmgard Edenhofer



Tel. 0941/ 97 111 oder 999 111

Dr. Gessler-Straße 2 Eingang: Friedrich-Ebert-Straße 93051 Regensburg

HAUS- UND HEIMBESUCHE

Ski

WINTERPROGRAMM

SG Post/Süd

Abteilung

Ski und
Snowboard



SAISON

2017/2018

WICHTIG ZU WISSEN

INFOS Fahrten und Anmeldung
www.postsued-regensburg.de
ski@postsued-regensburg.de

ODER DIREKT Alexander Busch

Tel.: 015253793294
Fax: 09493 9528453
E-Mail: ski@postsued-regensburg.de

ZAHLUNGSHINWEIS

Zahlung per Überweisung auf das
Abteilungskonto.

Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang des
fälligen Betrages vollständig.

Jede Zahlung muss mindestens vier Tage vor
der Fahrt eingegangen sein!

KONTO

Skiabteilung SG Post Süd
IBAN: DE62 7505 0000 0008 804254
BIC: BYLADEM1RBG
Sparkasse Regensburg

Abschlussfahrt WILDER KAISER

Diesmal geht die Abschlussfahrt nach Going
zum Wilden Kaiser

DIE PLÄTZE SIND HIER BEGRENZT.

**BUCHUNGSSCHLUSS:
NOVEMBER 2017**

PREISE UND DETAILS findet Ihr auf der
Homepage oder erhält Ihr per Email.

INFOS ZU DER FAHRT UND ANMELDUNG

DIREKT BEI: Alexander Busch
TEL: 0157 52006794
FAX: 09493 9528453

ODER

EMAIL: ski@postsued-regensburg.de

Genauer Termin wird noch bekannt gegeben

SKIBASAR

21.10.2017

Vereinshalle am Kaulbachweg

Bieten Sie Ihre nicht mehr benötigten
Wintersportartikel hier an oder kaufen Sie
die passende Ausrüstung für die nächste
Saison.

Annahme: 09:30 – 11:30 Uhr
Verkauf: 12:30 – 14:00 Uhr
Rückgabe: 14:00 – 14:30 Uhr

KOSTEN

10% pro verkauften Artikel
Keine Annahmegebühr

Nur Carving-Ski werden angenommen. Bitte
nur **gut erhaltene** Kleidung anbieten.

ADVENTFEIER

SG Post/Süd

26.11.2017

Theresienkirche

Die Weihnachtsfeier der SG Post Süd
Regensburg wird durch den Hauptverein
organisiert, weiter Informationen finden Sie auf
der Homepage

www.postsued-regensburg.de

oder im Post/Süd Kurier.

AUFTAKTFAHRT

STUBAIER GLETSCHER

10.11. – 12.11.2017

ABFAHRT

15:00 Uhr in Regensburg
Parkplatz Vereinsgelände
Kaulbachweg 31

KOSTEN BUSFAHRT

Mitglieder 69 EUR
Nichtmitglieder 79 EUR

SKIPASS & ÜBERNACHTUNG

im **** Hotel Serles mit Halbpension sind vor
Ort zu zahlen:

Erwachsene 259 EUR
Kind (bis 17 Jahre) 184 EUR

ANMELDESCHLUSS 01.11.2017

Bei freien Plätzen auch später

TRAININGSPROGRAMM

auch außerhalb der Skisaison

Kindertraining:

Mi 18:00-19:00 Uhr Wolfgangsschule
Schwimmen & Dampfsauna
Fr 19:30-21:00 Uhr städtisches Hallenbad

INFO in der Geschäftsstelle der SG Post Süd
Tel.: 0941 920520

KURS AM GEIBKOPF

13./14. & 20/21.01.2018

Bei schlechter Schneelage ist unter Umständen eine
Verschiebung möglich!

ABFAHRT

07:15 Uhr in Regensburg
Parkplatz Vereinsgelände

ANKUNFT

17:45 Uhr in Regensburg
Am letzten Skikurstag gibt es ein
Abschlussrennen. Rückfahrt etwas
früher, danach Siegerehrung im
Vereinslokal.

INFO Eltern & Kursteilnehmer

Die Benutzung eines Skihelmes ist
Pflicht
Nur Carving Ski für Skikurs
Snowboard-Anfänger müssen
Knieschoner und Handschuhe mit
Protektoren benutzen
Genügend Geld für Mittagessen
mitbringen

REISE Kurs, Liftkarte & Busfahrt

4-Tage Kinderkurs:
1. Kind: 179 EUR
2. Kind: 142 EUR
3. Kind: 121 EUR
2-Tage Erwachsenenkurs: 175 EUR

Mitfahrer pro Tag: 22 EUR
Bei Bedarf besorgen wir auch Liftkarten.

Wandern

Von Kallmünz nach Dietldorf Samstag, 22. April 2017

Auf dem Parkplatz bei der Touristinfo vor dem Neuen Rathaus in Kallmünz trafen sich trotz schlechter Wetterprognose 18 gut gerüstete Wanderkameraden, die sich von den kühlen Temperaturen mit knapp 10°C nicht abhalten ließen. Um 09:30 Uhr marschierte die Gruppe los und passierte die Hauptstraße, vorbei an der Kirche, den malerischen Häusern und zahlreichen Künstlerwerkstätten. Nach dem romanischen Brunntor am westlichen Ortsausgang ging es ein kurzes Stück entlang der Naab bis nach einem Rastplatz der gemäßigt ansteigende Weg Richtung Burgruine eingeschlagen wurde. Immer höher schlängelte sich der Weg entlang der grünbewachsenen Jurafelsen mit weißblühenden Schlehen, Obstbäumen und gelben Schlüsselblumen. An einer Gabelung führte ein Wiesenpfad nordwärts und kurz darauf war ein großes, hölzernes Gipfelkreuz mit einer Rastbank in Sicht, das 1. Etappenziel. Hier gab es für alle anlässlich eines runden Geburtstages eine kleine Stärkung in flüssiger Form und selbstgebackene Teigtaschen, die hervorragend mundeten. Eine herrliche Rundumsicht ins Naabtal und zurück nach Kallmünz belohnte für die Mühen des Aufstiegs. Auch das Wetter hielt und war besser als vorhergesagt, bewölkt und teilweise windig, aber ohne Regen. Weiter ging es mit der Wegmarkierung des „Wittelsbacher Burgensteiges“ über die Jurahänge und nach Überquerung einer Landstraße Richtung Loinsnitz. Nach dem Ort gelangte die Gruppe vorbei an einer Pferdekoppel mit ca. 20 bis 30 Pferden, die

alle in Decken gehüllt waren. Der Weg war jetzt mit der Jurasteigmarkierung und als „Burg Lengenfeld-Schlaufe am Jurasteig“ beschildert. Kurz darauf passierten wir eine riesige Baustelle, an der zahlreiche Rohre für einen Ferngasanschluss in der Erde verlegt wurden und sogar am Samstagmittag fleißig gearbeitet wurde. In der Ferne war bereits der Zwiebelturm der Kirche von Dietldorf zu sehen und zeigte, dass unser Einkehrziel nach etwa 2-stündiger Wanderung bald erreicht sein würde. Vor dem Landgasthof Weiss wurden wir bereits von einer Nachfahrerin erwartet. Als Mittagessen bekamen wir Spezialitäten aus der hauseigenen Metzgerei serviert, die allen zur besten Zufriedenheit schmeckten. Ausgeruht und gut gestärkt machten wir uns gegen 14:00 Uhr wieder auf den Rückweg. Über die Brücke, an der Dietldorfer Kirche vorbei, passierten wir am Brückeneende eine sehenswerte Nepomuk-Statue in einem gemauerten Schrein hinter einer Glastüre. Der Weiterweg verlief ziemlich eben an der Vils entlang Richtung Rohrbach auf einem Fahrrad- und Wanderweg. Nach etwa 1 Stunde



SIE SUCHEN DAS KLEINGEDRUCKTE?

**DAS GEHALTSGIROKONTO
ZUM NULLTARIF.**



MEINE BANK.
Mein GiroDirekt

**MEINE
BANK.**



BeratungDirekt 0800 15858-03
www.meine-bank-no.de

Gehzeit am Waldrand und an der Grenze zum Truppenübungsplatz Hohenfels verschlechterte sich das Wetter und das anfängliche Nieseln ging in Regen über. In Rohrbach bestaunten wir einen wildbewachsenen Garten, der mit allerlei Gegenständen aus Schrott wie etwa einem alten Fahrrad mit ausgedienten Wanderstiefeln und ähnlichem „geschmückt“ war. Sehr fotogen zeigte sich die Maria-Hilf-Kapelle auf dem Burgberg in Rohrbach, aber den Kreuzweg hinauf wollten wir uns für ein anderes Mal vornehmen. Die Vils begleitete uns für den restlichen Weg bis nach Kallmünz. Gegen 16:00 Uhr erreichten wir nach insgesamt ca. 15 km etwas müde und leicht durchnässt unseren Ausgangspunkt vor dem Touristbüro in Kallmünz. Alle waren sich einig, dass es wieder eine gelungene Wanderung in unserer herrlichen Umgebung war, die trotz des am Ende einsetzenden Regens das Wanderherz höher schlagen ließ.

Wanderung Rund um Nittendorf Samstag 27. Mai 2017

Um 9.30h hatten sich etwa 30 Wanderlustige am Sportplatz in Etterzhausen eingefunden. Der liegt allerdings schon fast in Nittendorf. Die Anfahrt erfolgte wie immer in Fahrgemeinschaften mit den Autos. Nach einer kurzen Begrüßung durch den den Wanderführer zogen wir los in Richtung Alpiner Steig. Das Wetter war herrlich, blauer Himmel und strahlender Sonnenschein. Die aufkommende Wärme brachte uns gleich beim Aufstieg schon ins Schwitzen. Im Wald war es aber trotzdem noch angenehm. Oben gab es zur Feier eines Geburtstages bei der Pause Schnaps und Knabbereien. Nach dem Abstieg ins Tal führte uns der Weg der Laaber entlang nach Eichhofen. Im Brauereigasthof, den wir um 12.15h erreichten, konnten wir unser Mittagessen im Biergarten genießen. Der Wirt hatte eine kleine Speisekarte extra für uns vorbereitet. Es waren aber auch jede Menge anderer hungriger Gäste da. Die Wirtschaft ist ein beliebtes Ausflugsziel und Raststelle auch für Radler. Alle waren sehr zufrieden mit den ausgesuchten Gerichten.

Um 13.30h traten wir den Rückweg an. Gleich hieß es einen Berg hinaufsteigen ehe es dann oben gemächlicher weiter

ging. Unterwegs musste bei einer Pause noch der mitgebrachte Wodka vernichtet werden. Da der Weg überwiegend durch den Wald führte war des von der Wärme her erträglich. Gegen 15.30h gelangten wir nach einem Marsch durch Nittendorf wieder zum Sportplatz in Etterzhausen und damit zu unseren Autos.

Erfreut über einen so wunderbaren Wandertag, sowohl vom Weg als auch vom Wetter her, fuhren wir die paar Kilometer nach Hause.



Jurasteigwanderung Nittendorf – Eilsbrunn - Nittendorf Samstag 25. Juni 2017

Zu dieser Wanderung hatten sich um 9.30h am Parkplatz der Grundschule Nittendorf nur 6 Wanderlustige eingefunden. Der Wetterbericht hatte die Fortsetzung der Hitzewelle angekündigt und die Postwanderer, welche einen großen Teil auch der Wanderabteilung von Post/Süd ausmachen befanden sich auf einer Mehrtageswanderfahrt. Nach einer kurzen Begrüßung machte sich die kleine Gruppe auf den Weg. Die Sonne schien vom blauen Himmel und die Luft heizte sich schnell auf. Aber im Wald war es noch ganz erträglich, Es gab einige Aufstiege und Abstiege. Bei gut 25 Grad Celsius mussten natürlich einige Trinkpausen eingelegt werden. Oben auf dem Alpiner Steig konnten wir noch die herrliche Aussicht ins Laaber-

tal genießen. Als wir unten beim Klärwerk in Eilsbrunn ankamen wandten wir uns nicht gleich dem Ort zu sondern wanderten noch ein Stück entlang der Laaber abwärts Richtung Alling. Bei der Bärenhöhle machten wir Halt für Fotos und einen Blick in die Höhle. Doch dann ging der Weg nochmals steil nach oben. Da war der Rat Wanderstöcke mitzunehmen gut. Alle meisterten den Anstieg und dann ging es zum Gasthaus Röhl mit einem schönen Biergarten, wo wir um

11.45h ankamen. Kaum hatten wir auf den Bänken Platz genommen tauchten 4 Nachfahrer auf. Das Essen á a Carte schmeckte gut und die Gläser mit den Getränken wurden rasch leer. Um 13.30h rief der Wanderführer zum Rückmarsch auf. Da hieß es

wieder steigen, hinauf auf den Alpiner Steig nahe vorbei am Gipfelkreuz und am Naturfreundehaus.

Da waren wir sehr der Sonne ausgesetzt, denn hier sind nicht viele Bäume. Auch da durften Trinkpausen nicht fehlen. Gegen 15.00h waren wir beim Parkplatz in Nittendorf. Trotz der hohen Temperatur durften wir einen wunderbaren Wandertag erleben.



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 zur Quartalsmitte. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Bitte reichen Sie Berichte per E-Mail an:

kurier@postsued-regensburg.de

Texte in Word Dokumenten (Arial 10pt).
Bilder in gängigen Grafikformaten separat mit einsenden, nicht in Texten plazieren.
Im Text Bild Nr. vermerken

Geschäftsstelle

Organisation + Mitgliederbetreuung

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

Geschäftsstelle 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	Schatzmeister	Jugendwartin	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	Dr. Thomas Burger ☎ p 0941 6988411	Joachim Wolbergs ☎ g 0941 5071010	☎ p
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 Mitglied der Schiedsstelle	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	Schriftführung Sitzungs-vorbereitung, Sitzungseinladungen, Sitzungsprotokolle.	Verbindungen zu Stadt und SSV Jah, Aufbau von Netzwerken aus Wirtschaft und Medien	Marketing, Werbung, Breiten-, Familien- und Freizeitsport.	
Vertreter Heinrich Brömmel	Vertreter Peter Gritsch	Vertreter Roswitha Lehner	Vertreter Karin Gritsch	Vertreter P. Gritsch H. Brömmel	Vertreter Stefania Moor	Vertretung Geschäftsstelle			

Stand Mai 2017

Ehrenrat

Vorsitzender	☎	Beisitzer	☎	Beisitzer	☎
Gerhard Borschlegl	0941 45678	Sturmhart Schindler	0941 998545	Siegrid Bitomsky	09498 8389

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
Wolfgangsschule, neu
(Halle 1 u. 2)

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

- Brentanostraße/Theodor-Storm-Straße

Grundschule Prüfening

- Killermannstraße 49



AIKIDO Stefan Weinzierl Mob. 01525 3688544	BADMINTON Bernd Schwarz Mob. 0151 40344667 Tel. 09405 - 609871	BASKETBALL Robert Grundl 0941 999986	DAMENGYMNASTIK Roswitha Lehner Tel. 09403 8349	FITNESS Karin Gritsch Tel. 0941 99667	FLOORBALL Karlis Bubins Mob. 0174 7043146
HANDBALL Arnold Anton Mob. 0170 5647154	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 Astrid Schönhüt Tel. 0941 90234	SCHACH Ralf Smekal Tel. 09482 959593	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 Siegfried Bitomsky Tel. 09498 8389			