

Gehsportverein Regensburg



Jahresrückblick 2012



Fotocollage Titelseite: 21.10.2012 - 50. Aus-Gehen in Gößweinstein

Vorstandschaft:

1. Vorsitzender

Josef Berzl
josef.berzl@gehspport.de
09 41/8 65 20



Stellv. Vorsitzende

Ines Schlosser
ines.schlosser@gehspport.de
0 17 56 05 13 69



Schatzmeister

Georg Berzl
georg.berzl@gehspport.de



Schriftführer

Wolfgang Hammer
wolfgang.hammer@gehspport.de



Kassenprüfung:

Karin Spandl / Magnus Berzl

Trainingszeiten:

!! jeweils nach Anmeldung - und zusätzlich nach Vereinbarung !!

Dienstag	18:00 Uhr	Walking und Nordic Walking TP: Messerschmittstraße, Ostseite Baggersee
Mittwoch	16:45 Uhr	Walking und Race Walking TP: Weinweg, Parkplatz Sportanlage
Freitag	15:30 Uhr	Walking und Nordic Walking TP: Parkplatz Winzerer Höhen

Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.
Am Pfaffensteiner Hang 43 93059 Regensburg www.gehspport.de
Registergericht: Amtsgericht Regensburg
Bankverbindung: Volksbank Regensburg - BLZ 75090000 - Kto. 812218

Gedruckt bei: www.esf-print.de
Bezugspreis: 2,50 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Vorwort	5
Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein	6
Sportliche Wettkämpfe	6
Presse Berichte	7
Nordic Walking	8
Wandern	9
Gesellschaftliche Aktivitäten	10
Wettkämpfe - Race Walking (Wettkampf-Gehen)	11
Rückblick auf die Bestenlisten 2011	12
Rückblick auf die Ergebnisse 2012	16
Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften – Gehen	16
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	17
Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	18
2012 erreichte Medaillen und Podestplätze	21
Wettkampfergebnisse 2012	22
Walking / Nordic Walking	23
Teilnehmer Nordic Walking Training	26
Wandern (Aus-Gehen)	27
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	40
Wandern (zusätzlich)	41
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	47
Gesellschaftliche Ereignisse	48
Internetauftritt www.gehsport.de	56
Presse-Bericht „Walking – mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke“	57
Ereignisse 2012	58
Termine 2013	59
Glückwünsche	60
Dank	61

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsportfreunde,

mit diesem 5. Jahresheft wird auf den vergangenen Zeitraum Nov. 11. - Nov. 12 berichtet sowie auf 5 Jahre Gehsportverein zurückgeblickt.

Der Gehsportverein Regensburg wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind 34 Mitglieder im Gehsportverein organisiert. Wir dürfen auf positive und sehr erfolgreiche fünf Jahre Gehsportverein zurückblicken. Auch unser schon legendäres „Aus-Gehen“ begingen wir im Oktober das 50.mal.

Waren unsere aktiv Sporttreibende Gehsportler, aus verschiedenen Gründen, in dieser Wettkampfsaison nicht so oft im Einsatz wie im Vorjahr, die Geherhochburg Regensburg konnte aber dennoch ihren dritten Platz in Bayern halten.

Um Steigerung der Attraktivität unserer Sportart in Regensburg könnte der MZ-Bericht von Daniel Steffen „Walking – mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke“ vom 08.11.12 beitragen.

Herzlich danken möchte ich all denen, die über das vergangene Jahr hinweg viele Mühen und Zeit für die Gemeinschaft im Gehsportverein investiert haben.

Besonderen Dank an Reinhard Hucke, der im Vorstand den Posten Stellvertretender Vorsitzender von Jan. 2008 bis Feb. 2012 ausgeübt hatte und an Ines Schlosser für Ihre Bereitschaft nun dieses Amt als unsere „Präsidentin“ auszufüllen.

Ein Sportverein lebt auch vom freiwilligen und ehrenamtlichen Einsatz seiner Mitglieder und vor allem von der Beteiligung bei den Aktivitäten.

Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein Sportliche Wettkämpfe

Wir dürfen auf positive und erfolgreiche fünf Jahre Gehsportverein zurückblicken.

Wir nahmen bei Nordbayerischen-, Int. Österreichischen-, Bayerischen-, Süddeutschen-, Deutschen-, Europa und Weltmeisterschaften überwiegend im Gehen teil.

Bei diesen Meisterschaften standen die Gehsportler 94-mal auf den Top 3 Plätzen auf dem Podest. Dabei bekamen wir 43 Medaillen (10 Internationale, 18 Deutsche, 3 Süddeutsche und 12 Bayerische Medaillen) überreicht. Sieben mal (!) holten wir einen Deutschen Meister Titel.

Viele Rekorde und Bestleistungen haben die Geh-Sportler aufgestellt. Im Bezirk Oberpfalz konnten wir 5-mal bei den Aktiven und Bayern-weit bei den Senioren 20-mal Rekorde und Bestleistungen verbessern.



Berzl Josef



Hucke Reinhard



Müller Carlo



Kaiser Stefan



Kühnapfel Ansgar



Hammer Wolfgang



Schmid Christine

Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein

Presse Berichte

- 03.03.08 „Erfolgreich in Erfurt“
26.03.08 „Senioren-Geher Berzl holt sich WM-Silber“
15.06.08 „Geher-Titelkampf am Weinweg“
20.06.08 „Viele Geher-Medaillen“
24.06.08 „Auf Anhieb eine Medaille“ (Sieben Podestplätze für den Gehsportverein)
12.09.08 „Zwei Medaillen für Geher“
17.10.08 „Geher stellen neuen Rekord auf“
06.02.09 „Berzl und Hucke gehen auf DM-Platz zwei“
03.05.09 „Josef Berzl holt sich den DM-Titel bei den Gehern“
27.05.09 „Schnelle Geher: Sechs Starter, drei Titel“
15.06.09 „Berzl macht die 50 voll“
(Regensburger stockt in Dänemark seine Medailiensammlung kräftig auf)
03.09.09 „Josef Berzl verteidigt seinen Titel“
04.02.10 „Podestplatz zum Einstand“
23.04.10 „Regensburger Geher holen Mannschaftstitel“
05.06.10 „Hucke ist DM-Zweiter“
07.09.10 „Bahn-Geher Hucke und Müller holen Edelmetall“
24.09.10 „Unter Bayerns Besten“
26.05.11 „Internationales Straßengehen im Bad Abbacher Kurpark“
31.05.11 „Wiegenden Schritts zum Titelgewinn“
08.06.11 „Das war der dritte Streich“
09.06.11 „Ein Schritt nach dem anderen“
19.06.11 „Zwei Titel für Geher“ und „Völlig unerwartet Deutscher Meister“
23.06.11 „Burglengenfelder gewinnt DM“
02.08.11 „Schnelle Geher aus Regensburg“
09.09.11 „Huckles Schlusspurt zahlt sich aus“
27.10.11 „Fitness über der Stadt“
07.12.11 „Ein Rekord und zwei deutsche Titel“
21.09.12 „Senioren-Geher schlagen sich beachtlich“
04.10.12 „Zwei Titel für die Geher“
08.11.12 „Walking – mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke

Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein Nordic Walking

Seit Beginn der Nordic Walking-Aktivität am 04.01.2008 in unserem Verein wurde über 140-mal in der Gruppe trainiert.

Bei den NW-Veranstaltungen in Regensburg wurde 11-mal teilgenommen.

Jeweils 1-mal jährlich wurde eine Abnahme der DLV-Nordic-Walkingabzeichen durchgeführt.



Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein Wandern

Monatliches „Aus-Gehen“

Unser schon 50. „Aus-Gehen“ haben wir vom 19. – 22. Oktober in der Fränkischen Schweiz veranstaltet. Bei diesen 50 monatlichen, 10x pro Jahr stattfindenden Wanderungen haben wir 619 km zurückgelegt. Die Beteiligung lag von mind. 4 – max. 28, durchschnittlich 16 pro Wanderung. Von den insgesamt 73 verschiedenen Teilnehmern waren 24 mehr als 10x dabei und 12 wurden schon für das 25. Aus-Gehen mit einer Urkunde geehrt.

Wenn wir uns an die 50 „Aus-Gehen“ erinnern, beginnend am 04.11.2007 nach Adlersberg, haben wir 16-mal eine Wanderung aus dem Buch „Bierwanderungen“ durchgeführt,

wanderten an den Gewässern

Abens – Altmühle – Donau – Eixendorfer-See – Hammer-See – Höllbach – Kleine Laaber – Lauterach – Naab – Otterbach – Perlbach – Regen – Schwarze Laber – Vils – Waldnaab – Wiesent – Wissinger Laber,

querten die Naturschutzgebiete

Deusmauer Moor – Hölle – Schlosspark Falkenstein – Waldnaabtal

und besichtigten

Berching – Burg Falkenstein – Burg Prunn – Burg Wolfsegg – Burgruine Kallmünz – Burgruine Lupburg – Burgruine Stockenfels – Burgruine Velburg – Burgruine Zell – Klosterkirche Kastl – Kloster Mallersdorf – Klosterkirche Walderbach – König-Otto-Höhle – Schloss Guteneck – Steinerner Rinne – WaldWipfelWeg – Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt (Allersdorf) – Wallfahrtskirche St. Peter und Paul (Petersberg) – Wallfahrtskirche St. Michael (Kager) – Kirche St. Peter und Paul (Marienstein) – Wallfahrtskirche St. Wolfgang (Velburg) - und

Weitere Wanderungen

Zusätzliche, auch schon 26x durchgeführte Wanderungen waren u. a.

6x	Jakobs-Weg-Wanderung	5x	„Bier-Wanderung“
4x	„Vatertags-Wanderung“	4x	„Osterbrunnen-Wanderung“
3x	„Zoigl-Wanderung“		

Hier waren im Schnitt 7 Teilnehmer dabei und es wurden insgesamt 471 km zurückgelegt.

Rückblick auf 5 Jahre Gehsportverein

Gesellschaftliche Aktivitäten

Datum		Teilnehmer	
09.11.12	Bockbieranstich mit Blasmusik	Fürstl. Brauhaus	5
11.09.12	Geburtstagsfeier (Berghammer)	Kareth	52
21.06.12	5. Sommer-Sonnwend-Feuer	Regensburg	8
23.03.12	Josefi-Feier (Volksmusik-Sitzweil)	Oberndorf	4
19.03.12	Josefi-Feier (Blasakapelle Menzl)	Walba	12
20.02.12	4. Rosenmontagsessen (Faschings-Aus-Gehen)	Fürstl. Brauhaus	24
17.02.12	Atemtherapie (mit Karin Spandl)	SG Walhalla	15
21.12.11	4. Winter-Sonnwend-Feuer	Regensburg	33
17.12.11	Theaterbesuch (Bauerntheater)	Regensburg	7
25.11.11	4. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	38
11.11.11	Bockbieranstich mit Blasmusik	Fürstl. Brauhaus	8
17.10.11	4. Kirchweihessen (Berghammer)	Kareth	8
24.09.11	Rekordversuch zum größten Smiley der Welt	Regensburg	6
07.03.11	3. Rosenmontagsessen (Faschings-Aus-Gehen)	Fürstl. Brauhaus	24
26.11.10	3. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	39
06.11.10	Theaterbesuch (Kursaal)	Bad Abbach	24
18.10.10	3. Kirchweihessen (Berghammer)	Kareth	9
29.08.10	Hopfenfest (Gaststätte Röhr)	Eilsbrunn	9
21.06.10	3. Sommer-Sonnwend-Feuer	Regensburg	22
12.05.10	Brauereibesichtigung Bischofshof	Regensburg	12
09.04.10	Geburtstagsfeier (Maria)	Kareth/Rehtal	26
15.02.10	2. Rosenmontagsessen	Fürstl. Brauhaus	18
20.12.09	3. Winter-Sonnwend-Feuer	Regensburg	29
27.11.09	2. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	23
31.10.09	Geherstammtisch	„Geherstüberl“	6
19.10.09	2. Kirchweihessen (Berghammer)	Kareth	20
21.06.09	2. Sommer-Sonnwend-Feuer	Regensburg	10
23.02.09	1. Rosenmontagsessen	Fürstl. Brauhaus	10
21.12.08	2. Winter-Sonnwend-Feuer	Regensburg	31
28.11.08	1. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	20
20.10.08	1. Kirchweihessen (Berghammer)	Kareth	10
12.10.08	1. Jahr Gehsportverein	„Geherstüberl“	9
28.06.08	1. Sommer-Sonnwend-Feuer	Regensburg	20
22.12.07	1. Winter-Sonnwend-Feuer	Regensburg	22

Race Walking (Wettkampf-Gehen)



Rückblick auf die Bestenlisten 2011

Gehsportverein 57x in den Bestenlisten 2011 vertreten

Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2011

Der Gehsportverein Regensburg ist 4x unter den Gehern aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2011	
	M 10000m Bahngehen
1	40 Berzl Josef
	M 20km Straßengehen
2	27. Kaiser Stefan
3	42. Berzl Josef
	M 20km Straßengehen Ma.
4	8. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2011

Der Gehsportverein Regensburg ist in der Bayerischen Bestenliste im Gehen 10x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2011	
	W 5000m Bahngehen
1	9. Schmid Christine
	W 10km Straßengehen
2	7. Schmid Christine
	M 10000m Bahngehen
3	8. Berzl Josef
4	15. Kühnapfel Ansgar
5	18. Hücke Reinhard
6	19. Hammer Wolfgang
	M 20km Straßengehen
7	5. Kaiser Stefan
8	8. Berzl Josef
9	10. Kühnapfel Ansgar
	M 20km Straßengehen Ma.
10	3. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2011

Der Gehsportverein Regensburg ist insgesamt 13x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2011	
W 5000m Bahngehen	
1	1. Schmid Christine
W 10km Straßengehen	
2	1. Schmid Christine
M 10000m Bahngehen	
3	1. Berzl Josef
4	2. Kühnapfel Ansgar
5	3. Hucke Reinhard
6	4. Hammer Wolfgang
M 10km Straßengehen	
7	1. Hucke Reinhard
8	2. Hammer Wolfgang
M 20km Straßengehen	
9	1. Kaiser Stefan
10	2. Berzl Josef
11	3. Kühnapfel Ansgar
12	4. Hucke Reinhard
M 20km Straßengehen Ma.	
13	1. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)



Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2011

Der Gehsportverein Regensburg ist in den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen mit seinen Athleten 15-mal eingetragen.
Reinhard Hucke konnte dabei 2x den 1. Platz belegen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2011		
	W45	Schmid Christine
1	10.	5000m Bahngehen
2	9.	10km Straßengehen
	M30	Gehsportverein
3	3.	20km Straßengehen Mannschaft
	M30	Kaiser Stefan
4	4.	20km Straßengehen
	M45	Kühnapfel Ansgar
5	6.	10000m Bahngehen
6	10.	20km Straßengehen
	M55	Berzl Josef
7	5.	5000m Bahngehen
8	7.	10000m Bahngehen
9	7.	20km Straßengehen
	M60	Hammer Wolfgang
10	9.	10000m Bahngehen
11	12.	10km Straßengehen
	M75	Hucke Reinhard
12	3.	5000m Bahngehen
13	1.	10000m Bahngehen
14	2.	10km Straßengehen
15	1.	20km Straßengehen

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2011

In den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen sind die Athleten vom
Gehsportverein Regensburg
insgesamt 15-mal eingetragen
und haben dabei 10x (!) den Spitzenplatz belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2011	
W45	Schmid Christine
1	1. 5000m Bahngehen
2	1. 10km Straßengehen
M30	Gehsportverein
3	1. 20km Straßengehen Mannschaft
M30	Kaiser Stefan
4	1. 20km Straßengehen
M45	Kühnapfel Ansgar
5	1. 10000m Bahngehen
6	1. 20km Straßengehen
M55	Berzl Josef
7	3. 5000m Bahngehen
8	3. 10000m Bahngehen
9	2. 20km Straßengehen
M60	Hammer Wolfgang
10	3. 10000m Bahngehen
11	4. 10km Straßengehen
M75	Hucke Reinhard
12	1. 5000m Bahngehen
13	1. 10000m Bahngehen
14	1. 10km Straßengehen
15	1. 20km Straßengehen

In vier Jahren ist der Gehsportverein Regensburg in den Bestenlisten vertreten:

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	gesamt
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	20 x
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	31 x
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	50 x
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	67 x
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	77 x
	95 x	51 x	42 x	57 x	245 x

Rückblick auf die Ergebnisse 2012

Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften - Gehen

Fürth, 21.01.2012

Der Gehsportverein belegt die Plätze 4, 5 und 6

Neun Männer über 5000m und sechs Frauen über 3000m stellten sich zum gemeinsamen Start im Bahngehen bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth.

Wie im Vorjahr wurden Sabine Schmid (SpVgg Niederaichbach) Bayerische Meisterin und Maria Unterholzner (TV Altötting) Vizemeisterin. Andrea Maier (SV Breitenbrunn) konnte sich über den dritten Platz freuen. Christine Schmid, wieder im gewohnt perfekten Gehstiel, erreichte erfreulich bei ihrem ersten Hallenauftritt den 5. Platz.

Bei den Männern konnte Dan Bauer (SV Breitenbrunn) seinen Hallentitel vom Vorjahr vor seinem Vereinskameraden Joachim Meier verteidigen. Helmut Prieler (SpVgg Niederaichbach) wurde Dritter. Stefan Kaiser, vor 2 Jahren in 24:52 Min. noch Vizemeister, hatte einen zu großen Trainingsrückstand um in die Medaillenvergabe eingreifen zu können. Es belegte Stefan Kaiser den vierten und Josef Berzl den 6. Platz.



Stefan Kaiser – Christine Schmid – Josef Berzl

3000m Gehen, Frauen

Zeitläufe

Rg.	StNr.	Name	Jg	Nat.	Verein	Ergebnis	
1.	347	Schmidt Sabine	1980		SpVgg Niederaichbach	15:39,38	1./I
2.	2	Unterholzner Maria	1968		TV Altötting	15:58,14	2./I
3.	67	Maier Andrea	1969		SV Breitenbrunn	18:32,76	3./I
4.	348	Spanner Franziska	1987		SpVgg Niederaichbach	18:47,82	4./I
5.	399	Schmid Christine	1962		Gehsportverein Regensburg	22:30,50	5./I
6.	32	Moser Gabriele	1944		MBB-SG Augsburg	22:47,55	6./I

5000m Gehen, Männer

1.	65	Bauer Dan	1969		SV Breitenbrunn	24:52,60	1./I
2.	66	Maier Joachim	1970		SV Breitenbrunn	25:58,68	2./I
3.	346	Prieler Helmut	1955		SpVgg Niederaichbach	26:10,42	3./I
4.	398	Kaiser Stefan-Andrei	1981		Gehsportverein Regensburg	28:04,06	4./I
5.	345	Langner Gerhard	1949		SpVgg Niederaichbach	28:51,98	5./I
6.	397	Berzl Josef	1952		Gehsportverein Regensburg	29:31,72	6./I
7.	29	Kiepert Horst	1951		MBB-SG Augsburg	30:48,20	7./I
8.	31	Sturz Erich	1940		MBB-SG Augsburg	32:58,76	8./I

Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

Aichach, 16.09.2012

Die Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen fanden wie im Vorjahr mit den Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Aichach statt.

Der Gehsportverein stellte vier Teilnehmer bei den Männern im 10000m Bahngehen. Sieger wurde erstmals Joachim Meier (SV Breitenbrunn) in 51:41,05 Min. vor Helmut Prieler (SpVgg Niederaichbach) in 52:45,86 Min. und Dan Bauer (SV Breitenbrunn) der 53:21,81 Min. benötigte. Stefan Kaiser hatte noch einen zu großen Trainingsrückstand und konnte in die Medaillenvergabe nicht eingreifen. Er benötigte 54:42,97 Min. und es blieb ihm die „Blechmedaille“.

Der älteste Teilnehmer Reinhard Hucke (JG34) überraschte alle, als er sich nach seiner schweren Operation wieder dem Wettkampf-Gehen stellte und in 78:07,81 Min. M75-Vizemeister wurde.



Wolfgang Hammer - Stefan Kaiser - Josef Berzl - Reinhard Hucke

Senioren-Geher schlagen sich beachtlich

REGENSBURG. Die Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen fanden wie im Vorjahr mit den Senioren-Mehrkampfmeisterschaften in Aichach statt. Der Gehsportverein stellte vier Teilnehmer bei den Männern im 10 000-m-Bahngehen. Sieger wurde erstmals Joachim Meier (SV Breitenbrunn) in 51:41,05 Minuten vor Helmut Prieler (SpVgg Niederaichbach) in 52:45,86 Minuten und Dan Bauer (SV Breitenbrunn) in 53:21,81. Für Stefan Kaiser blieb mit 54:42,97 Minuten nur der vierte Platz. Der älteste Teilnehmer, Reinhard Hucke (JG34), überraschte alle, als er sich nach seiner schweren Operation wieder dem Wettkampf-Gehen stellte und in 78:07,81 Minuten M-75-Vizemeister wurde. Wolfgang Hammer wurde in 70:27,99 Minuten Vierter und Josef Berzl in 57:36,93 Minuten Zweiter.

Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Redlham, 23.09.2012

Die Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen fanden zum zweiten Mal in Verbindung mit den Österreichischen Staatsmeisterschaften statt. Im Vorjahr war der Gehsportverein in Bad Abbach erstmals Ausrichter dieser Doppel-Meisterschaften, die heuer nun im oberösterreichischen Redlham auf einer schnellen 2km Pendelstrecke ausgetragen wurden.

Der Gehsportverein war mit sechs Teilnehmern angereist und konnte mit der Mannschaft den 3. Platz bei den „Akiven“ sowie bei den Senioren 2x den Meister und 3x den Vizemeistertitel erreichen.

Christine Schmid belegte im 5-km-Straßengehen bei den Seniorinnen in der W50 den 1. Platz. Im 10km Straßengehen wurden Bayerische Vizemeister Wolfgang Hammer in der M60 und Reinhard Hucke, wieder der älteste Teilnehmer der gesamten Veranstaltung, in der M75.

Im 20km Straßengehen wurde Gesamtsieger und Bayerischer Meister Joachim Meier (SV Breitenbrunn) in 1:44:53 Std. vor Helmut Prieler (SpVgg Niederaichbach) in 1:45:45 Std. und Nisan Daimer (SV Breitenbrunn), der 1:49:27 Std. benötigte.

Stefan Kaiser erreichte mit 1:53:25 Std. Platz fünf und in 1:54:02 Std. wurde Josef Berzl sechster (1. M50). Mit diesen Zeiten reihen sich nun unsere beiden Athleten unter die Top 30 in der DLV-Bestenliste ein. Ansgar Kühnapfel rundete mit Platz zehn und 2. M45 das sehr gute Ergebnis ab.

Damit wurde der Gehsportverein in der Mannschaftswertung 3. Bayerischer Meister und errang die Bronzemedaille. Josef Berzl stellte eine neue Bayerische M60-Bestleistung auf. Er verbesserte den seit 1994 bestehenden M60 „Rekord“ um 59 Sekunden.



3. Bayerischer Meister Gehsportverein Regensburg
Stefan Kaiser - Josef Berzl - Ansgar Kühnapfel



Ergebnisse:

20km Straßengehen

5.	Kaiser Stefan	M	1:53:25,79 Std.
6.	Berzl Josef	M	1:54:02,66 Std.
10.	Kühnapfel Ansgar	M	2:19:29,81 Std.

20km Straßengehen Mannschaft

3. Gehsportverein Regensburg
 Kaiser Stefan – Berzl Josef – Kühnapfel Ansgar
 6:06:59 Std.

5km Straßengehen - Seniorinnen

1.	Schmid Christine	W50	37:35,9 Min.
----	------------------	-----	--------------

10km Straßengehen - Senioren

2.	Hammer Wolfgang	M60	1:09:09,84 Std.
2.	Hucke Reinhard	M75	1:15:53,49 Std.

20km Straßengehen – Senioren

1.	Berzl Josef	M50	1:54:02,66 Std.
2.	Kühnapfel Ansgar	M45	2:19:29,81 Std.





Da haben **ACHT** gut lachen! Geballte Ladung toller Leistungen vereint auf diesem Bild mit den Jungsenioren: **Joachim Maier** (*mittig hinten*), **Nichan Daimer** (*Nr.7, 1:49:27h*) und **Dan Bauer** (*Nr.6, 1:53:12h*), die in dieser starken Besetzung den bayerischer Mannschafts-Meistertitel nach Breitenbrunn holten.



Das schöne Gruppenbild vervollständigen diese starke Kameraden!

Nr.23, Josef Berzl, Regensburg, 1:54:02h in der AK 60! bringen ihm 83 Punkte; **Nr.102 Dietmar Hirschmugl**, wird als Gesamt-Sechster in 1:51:39h zweitbesten Österreicher über 20km; **Nr. 902, Wilfried Gaube**, mit starkem Leistungsnachweis in Vorbereitung von Gleina, **Nr. 17, Helmut Prieler**, der 57-jährige Top-Athlet der SpVgg Niederaichbach schafft mit 97 Punkten für seine 1:45:45h über 20km die beste Leistung des Tages und **Stefan Kaiser**, Regensburg, hockend, der sich über seine erreichten 1:53:25h freut. Ein schöner starker Wettbewerb findet so sein Ende.

Bei Meisterschaften 2012 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen						
1.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft Bronze

Podestplätze						
1.	16.09.2012	Aichach	BM	M60	10000-m-Bahngehen	2.
2.	16.09.2012	Aichach	BM	M75	10000-m-Bahngehen	2.
3.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	W50	5-km-Straßengehen	1.
4.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	M50	20-km-Straßengehen	1.
5.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	M45	20-km-Straßengehen	2.
6.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	M60	10-km-Straßengehen	2.
7.	23.09.2012	Redlham (A)	BM	M75	10-km-Straßengehen	2.



Stefan Kaiser



Josef Berzl



Ansgar Kühnapfel



Christine Schmid



Wolfgang Hammer



Reinhard Hucke

Wettkampfergebnisse 2012

21.01.2012 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften Fürth

5000m Bahngehen

4.	Kaiser Stefan	M	28:04,06 Min.
6.	Berzl Josef	M	29:31,72 Min.

3000m Bahngehen

5.	Schmid Christine	W	22:30,50 Min.	Opf.-Bestleistung
----	------------------	---	---------------	-------------------

16.09.2012 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen Aichach

10000m Bahngehen

4.	Kaiser Stefan	M	54:42,97 Min.
7.	Berzl Josef	M	57:36,93 Min.
16.	Hammer Wolfgang	M	70:27,99 Min.
17.	Hucke Reinhard	M	78:07,81 Min.
2.	Berzl Josef	M60	57:36,93 Min.
4.	Hammer Wolfgang	M60	70:27,99 Min.
2.	Hucke Reinhard	M75	78:07,81 Min.

23.09.2012 Bayerische Meisterschaften im Straßengehen Redlham (A)

20km Straßengehen

5.	Kaiser Stefan	M	1:53:25,79 Std.
6.	Berzl Josef	M	1:54:02,66 Std.
10.	Kühnapfel Ansgar	M	2:19:29,81 Std.

20km Straßengehen Mannschaft

4.	Gehsportverein Regensburg	6:06:59 Std
	Kaiser Stefan – Berzl Josef – Kühnapfel Ansgar	

5km Straßengehen - Seniorinnen

1.	Schmid Christine	W50	37:35,9 Min.	Opf.-Bestleistung
----	------------------	-----	--------------	-------------------

10km Straßengehen - Senioren

2.	Hammer Wolfgang	M60	1:09:09,84 Std.
2.	Hucke Reinhard	M75	1:15:53,49 Std.

20km Straßengehen – Senioren

1.	Berzl Josef	M50	1:54:02,66 Std.	BLV-M60-BL
2.	Kühnapfel Ansgar	M45	2:19:29,81 Std.	

Walking Nordic Walking



Was macht diese Sportart so attraktiv?

Überall und jederzeit durchführbar
Leicht erlernbar
Individuell für jeder Fitnesszustand dosierbar
Jahreszeiten unabhängig
Kostengünstig in der Ausrüstung
Unterhaltsam in der Gruppe
Mal allein? - auch gut!

Technik:

Das Gehen mit Nordic Walking-Stöcken wird mit einer dem Skilanglauf sehr ähnlichen Technik ausgeführt.

Sehr viele Menschen gehen inzwischen mit zwei Stöcken, wenige mit der richtigen Technik. - Wichtig ist aber, dass sie sich bewegen!
Damit Sie auch in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile kommen, ist es besonders wichtig mit der richtigen Nordic Walking-Technik zu starten.

Nordic Walking ALFA- Technik

A aufrechte Körperposition.
Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule.
Nur so ist anatomisch die Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse möglich.

L langer Arm.
Durch den langen Arm in der Schwung- und Schubphase ist der optimale Einsatz von Arm- und Schultermuskulatur gewährleistet.

F flacher Stock.
Bei einem Einsatzwinkel von etwa 60 Grad ist der Nordic Walking Stock eine perfekte Kombination aus Stütze und Trainingsgerät.

A angepasste Schrittlänge.
Die Schrittlänge wird immer an die Situation angepasst.
Je größer der Schub der Arme, desto länger muss auch der Schritt sein.

Merkmale der ALFA-Technik

- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Gestreckter Arm im Zug und Schubphase
- Sehr aufrechte Körperposition
- Öffnen der Hand unmittelbar nach Stockeinsatz (weit abgespreizte Finger)
- Leichte Innenrotation des Armes während der Schubphase





28.09.12 – 12 Teilnehmer



Nordic Walking Tour
Regensburg, 30.09.12

30.09.12 – 1 Teilnehmer

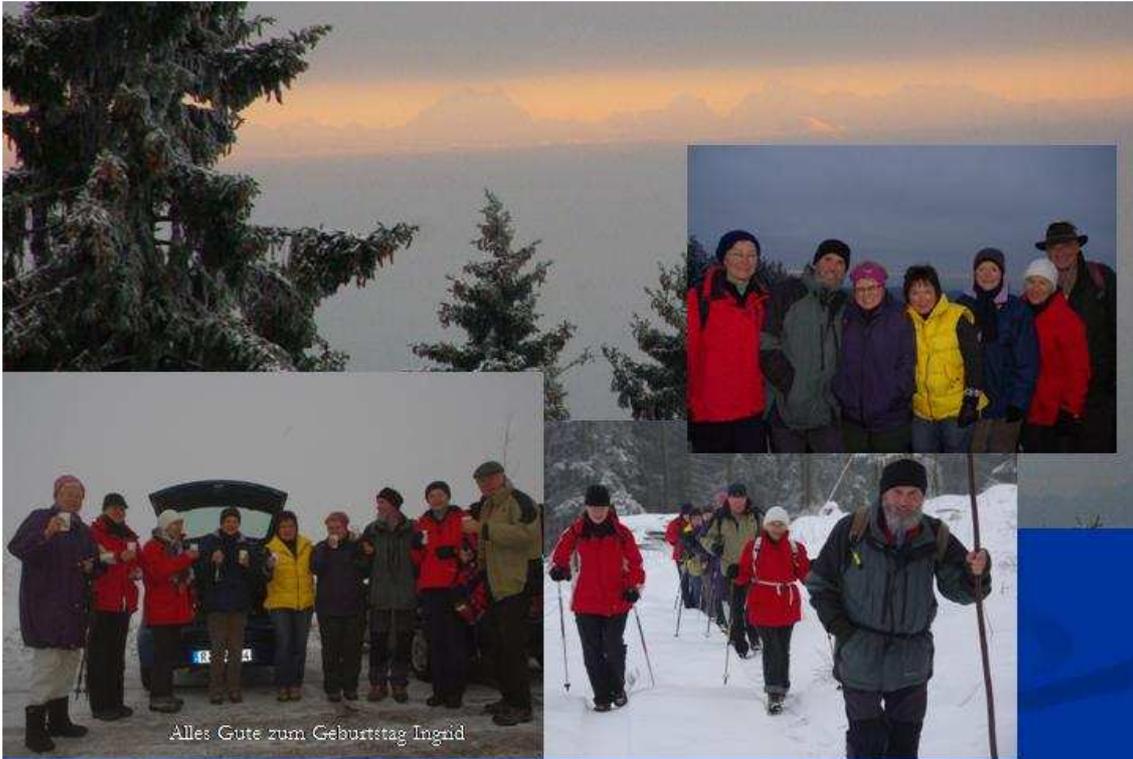
Teilnehmer Nordic Walking Training

Teilnehmer	gesamt	2008	2009	2010	2011	bis 16.11.12
	gesamt	140	34	38	38	24
1 Berzl Josef	118	26	29	35	22	6
2 Berzl Renate	83	16	34	22	10	1
3 Hucke Reinhard	69	26	28	15		
4 Hammer Wolfgang	64	29	15	16	4	
5 Hammer Maria	58	24	27	3	4	
6 Müller Erwin	53	4	17	19	12	1
7 Hucke Maria	41	20	12	9		
8 Hammer Sabine	39	9	18	12		
9 Müller Christa	38	1	13	13	10	1
10 Bindl Traudl	25			17	7	1
11 Schlosser Ines	18			13	5	
12 Spandl Karin	17	8	4	2	3	
13 Heibl Anna	16			10	6	
14 Dyka Hans	14	5	3	3	3	
15 Hörteis Rita (+)	9	6	2	1		
16 Niemeier Anneliese	7			3	4	
17 Spandl Georg	6		6			
18 Berzl Georg	5	2	3			
19 Hierl Elisabeth	5	2	3			
20 Brunnbauer Anneliese	4		3		1	
21 Guttenberger Kreszenz	2			1	1	
22 Remitschka Sonja	2			1	1	
23 Scheuerer Ingrid	2					2
32 9 Tn je 1x		1		2	2	4
Teilnehmer im Training		179	217	197	95	16
durchschnittlich		5	6	5	4	3
Teilnehmer im Jahr		15	16	20	17	10

Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“



Alles Gute zum Geburtstag Ingrid

**Winterwanderung von Maibrunn (St. Englmar) zum Kreuzhaus (864m)
und in den Weihnachtsmarkt am WaldWipfelWeg - 42. „Aus-Gehen“ - 11.12.2011**

11.12.2011 – 10 Teilnehmer



Von Donaustauf nach Bach - 15.01.2012



43. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)



15.01.2012 - 14 Teilnehmer



Faschingswanderung Bodenmais - 19.02.2012



Spitzengruppe
AUS-GEHEN

44. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)



19.02.2012 - 13 Teilnehmer

Naturwallfahrt - Rund um den Petersberg - 18.03.2012



45. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)

18.03.2012 - 21 Teilnehmer

Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen
15.-19.04.2012 – Fränkische Schweiz



46. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)

15. – 19.04.12 – 15 Teilnehmer

Nach Bad Kötzing zum Lindner-Bräu - Vom Schwarzen zum Weißen Regen

47. „Aus-Gehen“ - 19.05.2012



19.05.2012 – 4 Teilnehmer

Von Pielenhofen zur „Weißen Frau“ nach Wolfsegg
48. „Aus-Gehen“ - 17.06.2012



17.06.2012 – 21 Teilnehmer

Rundwanderung Pielenhofen - Wolfsegg Zur „Weißen Frau“ auf der Burg Wolfsegg

Bei wolkenlosem und sehr heißem Wetter trafen wir uns am Parkplatz in Pielenhofen links der Naab gegenüber dem Kloster.

Die Teilnehmerzahl war diesmal dann doch überraschend fünfmal größer wie bei der Wonnemonat-Mai-Wanderung.

Zuerst gratulierten wir Wolfgang zum Geburtstag und durften mit Sekt anstoßen.

Unser Weg führte uns teilweise über den Jurasteig, dann hinauf zum Burgstall Lichtenroth (früher Burg aus dem 11./12. Jahrhundert) am Engelsfels. Von hier aus genossen wir einen herrlichen Blick auf das Naabtal.

Über Forst- und Feldwege, vorbei an Biersackschlag und Stetten, erreichten wir pünktlich Mittag unsere Einkehr im sehr guten Gasthaus Kumpfmüller in Wolfsegg.



Nachmittags organisierten einige Teilnehmer ihre Rückfahrt mit dem Auto von Wolfsegg nach Pielenhofen. Ein weiterer Teil der Gruppe besuchte die Burg, ging auf die Suche nach der „Weißen Frau“ und leistete einen kleinen Obolus für das Kuratorium Burg Wolfsegg e.V.

Am Rückweg von Hermannstetten nach Kleinduggendorf sonnte sich am Weg eine Schlingnatter und wurde interessiert betrachtet. Auf halber Berghöhe führte der Jura-Steig der Naab abwärts, teilweise durch den im Naturreservat entstehenden Urwald. Unser Förster Hans zeigte uns dann noch einen weiteren sehr schönen Aussichtspunkt auf das Naabtal.



Im Biergarten der Klosterwirtschaft ließen wir einen schönen Wandertag ausklingen.

Daten 48. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 21

Wandertag: 17.06.2012

9:45 – 16:30 Uhr

Gesamt 1145 m Auf/Ab

Strecke: Hinweg 7,5km,

340-491 Hm

Rückweg 8,5km,

431-340 Hm (12 Tn)

Von Parsberg nach Velburg

Unser Treffpunkt war der Parkplatz an der Laber, 300m flussaufwärts von der Hammermühle. Zuerst gratulierten wir Erwin und Renate zum Geburtstag mit einem Ständchen und durften mit Sekt anstoßen.

Drei Autofahrer setzten ihre Autos nach Velburg für die Rückfahrt um.



Unser Weg führte uns 7,5km entlang im Tal der Schwarzen Laber, immer mit herrlichem Blick auf das Flüsschen. Bei einem Pferdegestüt bogen wir vom Flusstal ab und gingen durch den Wald in Richtung Velburg weiter. Vor dem Mittagessen wurden alle Autos nach Velburg geholt. Für das Mittagessen war im Hotel „Zur Post“ der Raum „Postillon“ reserviert und das vorbestellte Essen schmeckte ausgezeichnet.



Es begeisterte uns der Haus-Papagei, der alles was ihm vorgesagt wurde, nachplapperte. Anschließend stieg die komplette Gruppe den Burgberg noch die 130 Hm empör und besuchte die Burgruine Velburg. Vom Aussichtsturm bot sich ein herrlicher Blick in die Umgebung.

Sechs „Unentwegte“ kehrten ins Cafe in Velburg's Stadtmitte ein und ließen wieder einen sehr schönen Wandertag ausklingen.

Daten 49. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 23

Wandertag: 15.07.2012 9:30 – 15:30 Uhr Gesamt 1000m Auf/Ab

Strecke: Hinweg 12km, 435-570 Hm

Burgruinenweg 2,5km, 501-633 Hm

Besonderes: Anneliese wurde für das 25. Aus-Gehen geehrt





Von PAR-Hammermühle nach Velburg

49. „Aus-Gehen“ - 15.07.2012

15.07.2012 – 23 Teilnehmer



19.10. – Der Höhlenweg bei Plech



20.10. – Zur Espernhöhle

Herbst-Wanderungen in der Fränkischen Schweiz

50. „Aus-Gehen“ – 19. - 22.10.2012



21.10. – Balthasar-Neumann-Weg

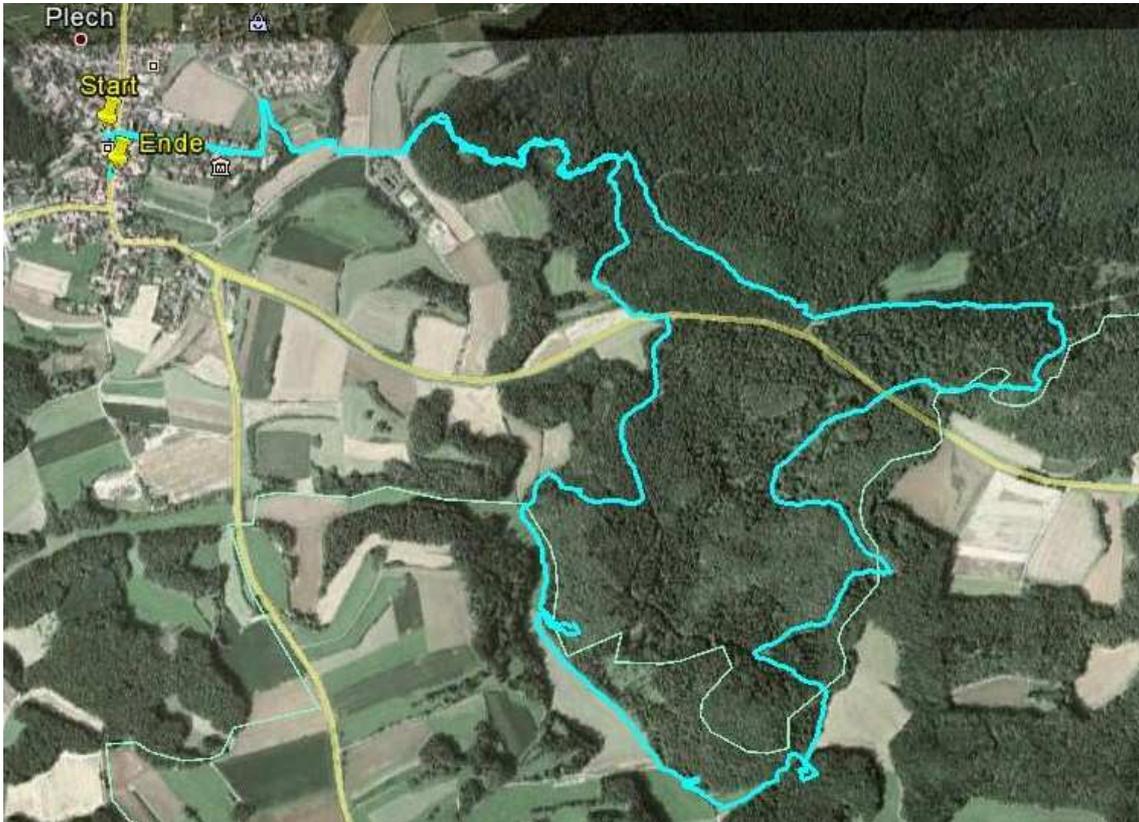


22.10. – Rund um das Walberla

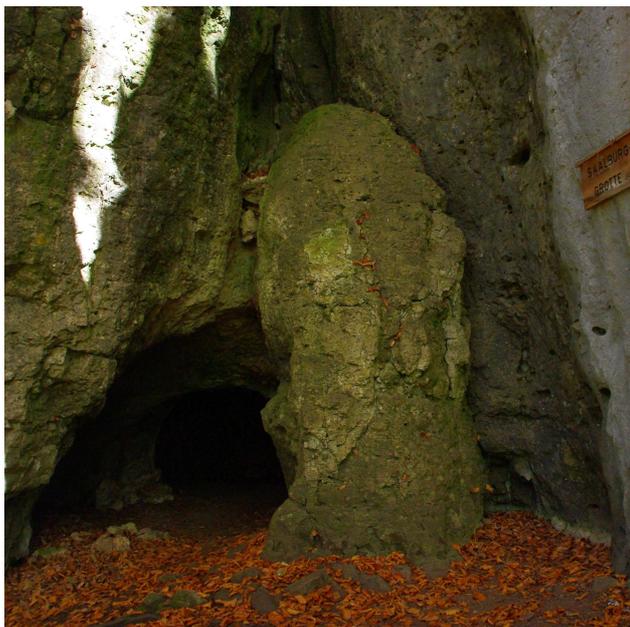
13 Teilnehmer

50. Aus-Gehen - 19. – 22.10.2012
4 Tage Wanderungen in der Fränkischen Schweiz

1. Tag 19.10.12 **Der Höhlenweg bei Plech**



Start: Plech 10:15 Uhr 12 Teilnehmer
Einkehr: Plech, Gasthof „Zur Traube“ (mit Besichtigung des 40m Brunnen im Haus)
Gößweinstein, Biergarten Gasthaus „Fränkische Schweiz“
Strecke: 10 km



Saalburggrotte



Raumhöhle

2. Tag

20.10.12

Von Gößweinstein zur Esperhöhle



Start: Gößweinstein 9:30 Uhr 11 Teilnehmer
Einkehr: Burg Gaillenreuth
Leuzdorf, Biergarten Gasthof Richter
Gößweinstein, Biergarten Gasthaus „Fränkische Schweiz“
Strecke: 13 km



Martinswand

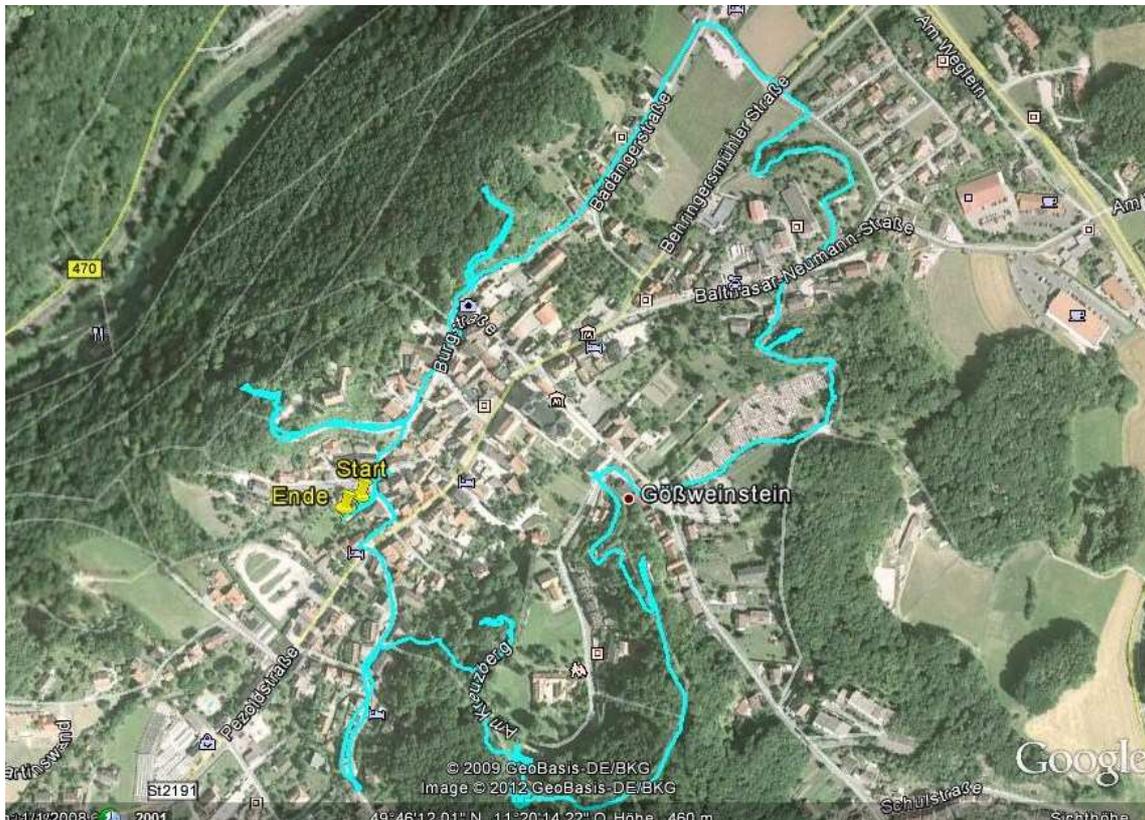


Esperhöhle

3. Tag

21.10.12

Balthasar Neumann Rundwanderweg



Start: Gößweinstein 10:20 Uhr 13 Teilnehmer
Strecke: 5 km
Einkehr: Gößweinstein, Gasthaus „Fränkische Schweiz“



Gernerfels

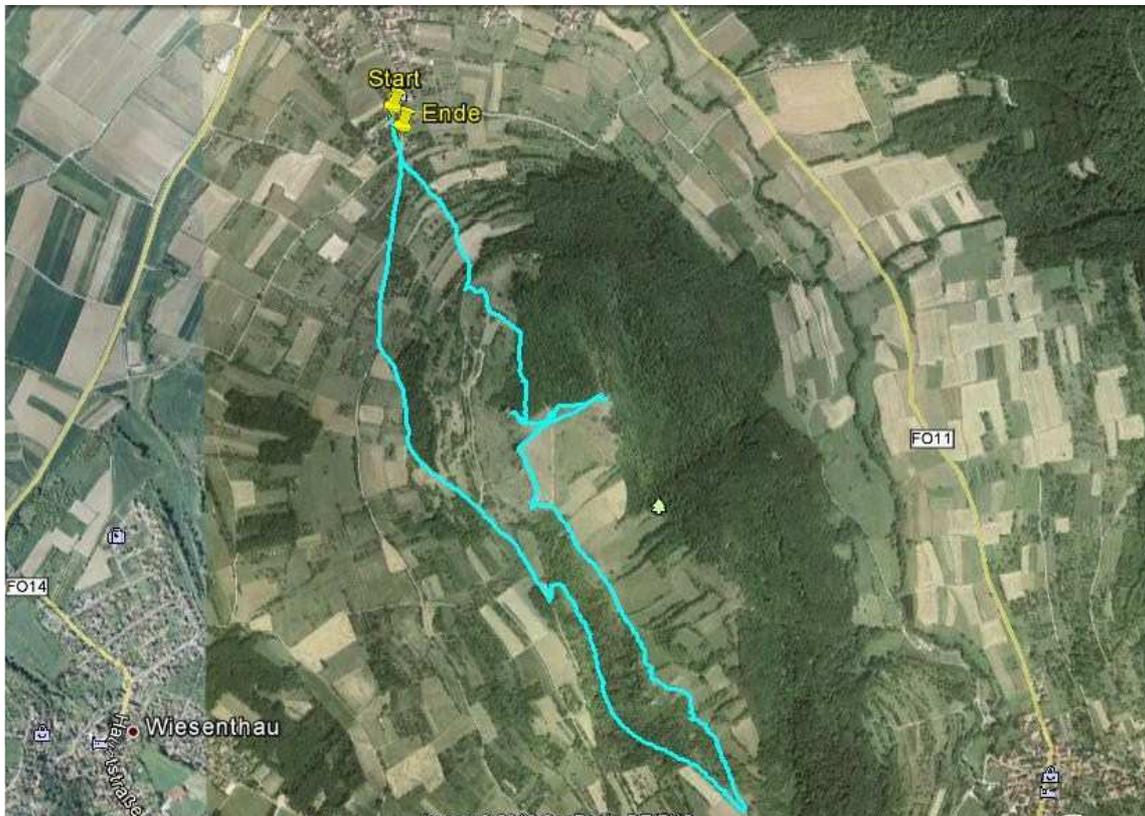


Nachmittag Felsendorf in Tächersfeld

4. Tag

22.10.12

Rund um das Walberla



Start: Kirchehrenbach 9:45 Uhr 5 Teilnehmer
Strecke: 6 km
Einkehr: Kirchehrenbach, Gasthaus „Zum Walberla“



Dolomitfels Walberla





Herbst-Wanderung im Vorwald - durch das Perlbach- und Wellerbachtal
 51. „Aus-Gehen“ - Weihern - 18.11.2012



18.11.2012 – 20 Teilnehmer

<i>"Aus - Gehen" (Gehen und Genießen)</i>					Mitglieder Gäste		Teilnehmer beim ME	
	<i>Datum</i>	<i>Strecke ca.</i>	<i>Ziel</i>					
42	1 11.12.2011	12km	Maibrunn	9	1	10		
43	2 15.01.2012	11km	Hammermühle	13	1	14	19	
44	3 19.02.2012	9km	Bodenmais	11	2	13		
45	4 18.03.2012	9km	Petersberg	16	5	21		
46	5 15.04.2012	12km	Fränkische Schweiz	13	2	15		
47	6 19.05.2012	14km	Bad Kötzing	4		4		
48	7 17.06.2012	16km	Wolfsegg	16	5	21		
49	8 15.07.2012	15km	Velburg	14	9	23		
50	9 20.10.2012	13km	Fränkische Schweiz	9	4	13		
51	10 18.11.2012	15km	Weihern	15	5	20		
	<i>gesamt</i>	126km				154		

Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

"Aus-Gehen" 2011-2012					42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
(Gehen und Genießen)					Maibrunn	Hammermühle	Bodenmais	Petersberg	Fränkische Schweiz	Bad Kötzting	Wolfsegg	Veilburg	Fränkische Schweiz	Weihern
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	Niemeier	Anneliese	9	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3	3	Berzl	Renate	8	1	1	1	1	1		1	1	1	
4		Spandl	Georg	8	1	1	1	1	1		1	1	1	
5		Winkler	Werner	8	1			1	1	1	1	1	1	1
6		Winkler	Wilma	8	1			1	1	1	1	1	1	1
7	7	Hörteis	Hans	7			1	1	1		1	1	1	1
8		Schlosser	Ines	7	1		1	1			1	1	1	1
9		Spandl	Karin	7	1	1	1	1	1		1			1
10	10	Herrmann	Hans	6		1	1	1	1		1			1
11		Hucke	Maria	6		1		1			1	1	1	1
12		Hucke	Reinhard	6		1		1			1	1	1	1
13		Pengler	Ingrid	6	1	1		1	1		1			1
14	14	Hammer	Maria	5		1	1	1	1		1			
15		Hammer	Wolfgang	5		1	1	1	1		1			
16		Hierl	Elisabeth	5		1		1	1		1			1
17	17	Bindl	Waltraud	4	1		1	1					1	
18		Müller	Christa	4					1		1	1		1
19		Müller	Erwin	4					1		1	1		1
20		Wagner	Birgit	4		1	1	1						1
21	20	Schönrock	Patricia	3				1				1		1
22		Vögerl	Maria	3				1			1	1		
23	23	Mühlbauer	Christian	2								1		1
24		Mühlbauer	Christine	2								1		1
25		Mühlbauer	Christoph	2								1		1
26		Mühlbauer	Julia	2								1		1
27		Tahedl	Rosi	2							1	1		
28		Tahedl	Sepp	2							1	1		
29		(Reinhilde)	Klaus	2								1	1	
30		Weidel	Reinhilde	2								1	1	
31	31	Guttenberger	Kreszenz	1									1	
32		Heibl	Anna	1								1		
33		Melzl	Fanny	1				1						
34		Schindler	Monika	1		1								
35		Schmid	Christine	1			1							
Aus-Geher				154	10	14	13	21	15	4	21	23	13	20
zusätzlich mit beim Mittagessen														
		Mühlbauer	Christian	1		1								
		Mühlbauer	Christine	1		1								
		Mühlbauer	Julia	1		1								
		Mühlbauer	Christoph	1		1								
		Schindler	Bernd	1		1								
beim Mittagessen				10	19	13	21	15	4	21	23	13	20	
					11.12.11	16.01.12	13.02.12	18.03.12	15.-19.04	19.05.12	17.06.12	15.07.12	19.-22.10	18.11.12

Wandern (zusätzlich)

Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen
16.04.2012 – Fränkische Schweiz

Kirschblütenwanderung bei Pretzfeld



16.04.2012 – 15 Teilnehmer

Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen
17.04.2012 – Fränkische Schweiz

Über Tüchersfeld nach Pottenstein



17.04.2012 – 15 Teilnehmer

Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen
18.04.2012 – Fränkische Schweiz

Brauerei-Wanderung um Aufsess



18.04.2012 – 13 Teilnehmer

Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen
19.04.2012 – Fränkische Schweiz

Rund um das Walberla



19.04.2012 – 13 Teilnehmer

**5 Tage Wanderungen in der Fränkischen Schweiz
Osterbrunnen- und Bier-Wanderung
15.-19.04.2012 - Gößweinstein**

Anfahrt:

Regensburg - Gößweinstein – 130km

Quartier:

Gößweinstein - Gasthaus Fränkische Schweiz



Wanderungen:

Alle Touren konnten wie geplant durchgeführt werden, da uns das Wetter wohl gesonnen war. Es waren 15 Teilnehmer dabei, und es wurde insgesamt 62 km gewandert.

So. 15.04. Brauereiwanderung um Waischenfeld 12km



Osterbrunnen in Waischenfeld



Teilnehmer: 11

Einkehr: in Waischenfeld Brauerei Heckel
in Nankendorf 1-Mann-Brauerei Schroll
in Breitenlesau Brauerei Krug

Mo. 16.04. Kirschenblütenwanderung bei Pretzfeld 15km



Osterbrunnen in Bieberbach

Teilnehmer: 15

Besonderes: Besichtigung Weltrekord-Osterbrunnen und Edelbrennerei in Bieberbach

Di. 17.04. Über Tüchersfeld nach Pottenstein 14km



Osterbrunnen in Pottenstein



Teilnehmer: teilweise 15 (Hinweg), 8 (Rückweg)
 Einkehr: Brauerei Hufeisen Pottenstein

Mi. 18.04. Brauereiwanderung um Aufseß 14km



Osterbrunnen in Heiligenstadt



Teilnehmer: 13
 Einkehr: in Sachsendorf Brauerei Stadter
 in Hochstahl Brauerei Reichold
 in Heckenhof Kathi-Bräu

Do. 19.04. Im NSG Ehrenbürg rund um das „Walberla“ 7km



Teilnehmer: 13
 Besonderes: Aussicht weit über Bamberg hinaus
 Schlusseinkehr im GH „Zur Sonne“ in Kirchehrenbach

4. Vatertagswanderung - Von Bad Nöitzing nach Wörth – 60km auf Jakobsweg
16. und 17.05.2012



16.05. – 17.05.12 – 3 Teilnehmer

Jakobsweg – Von Regensburg nach Eichstätt
08. – 11.10.2012



08. – 11.10.12 – 3 Teilnehmer



**Der Höhlenweg bei Plech
(Fränkische Schweiz)
Freitag, 19.10.2012**

19.10.2012 – 12 Teilnehmer



**Balthasar Neumann-Rundweg
(Fränkische Schweiz)
Kirchweih-Sonntag - 21.10.2012**

21.10.12 – 13 Teilnehmer



Rund um das Walberla
(Fränkische Schweiz)
Kirchweih-Montag, 21.10.2012

21.10.12 – 5 Teilnehmer

Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 2012				14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
				Osterbrunnen	Osterbrunnen	Bier	Walberla	Jakobs-Weg	Jakobs-Weg	Jakobs-Weg	Jakobs-Weg	Jakobs-Weg	Jakobs-Weg	Höhlen	B.-Neumann	Walberla	
1	1	Berzl	Josef	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Hörteis	Hans	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	3	Spandl	Georg	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	4	Berzl	Renate	7	1	1	1	1						1	1	1	
5	5	Winkler	Werner	6	1	1	1	1						1	1		
	6	Winkler	Wilma	6	1	1	1	1						1	1		
7	7	Hammer	Maria	4	1	1	1	1									
	8	Hammer	Wolfgang	4	1	1	1	1									
	9	Müller	Christa	4	1	1	1	1									
	10	Müller	Erwin	4	1	1	1	1									
	11	Niemeier	Anneliese	4	1	1	1	1									
	12	Pengler	Ingrid	4	1	1	1	1									
	13	Spandl	Karin	4	1	1	1	1									
14	14	Hucke	Maria	3										1	1	1	
	15	Hucke	Reinhard	3										1	1	1	
16	16	Bindl	Traudl	2										1	1		
	17	Guttenberger	Senta	2										1	1		
	18	Herrmann	Hans	2	1	1											
	19	Hierl	Elisabeth	2	1	1											
	20	Schlosser	Ines	2										1	1		
	21	(Reinhilde)	Klaus	2										1	1		
	22	Weidel	Reinhilde	2										1	1		
Wanderer				104	15	15	13	13	3	3	3	3	3	3	12	13	5
					16.04.	17.04.	18.04.	19.04.	16.05.	17.05.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	19.10.	21.10.	22.10.

Gesellschaftliche Aktivitäten



Jahres-Rückblick 2011 auf die sportlichen Wettkämpfe im Gehsportverein

Der Gehsportverein ehrte seine Sportler bei der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier im Spitalgarten.

In diesem Jahr wurde bei Int. Österreichischen-, Bayerischen-, Süddeutschen- und Deutschen-Meisterschaften sehr erfolgreich im Gehen teilgenommen.

Die herausragenden Ergebnisse in der Seniorenklasse waren zwei Deutscher-Meister-Titel und ein Deutscher-Vizemeister-Titel von Reinhard Hucke (M75) sowie ein Deutscher-Meister-Titel von Stefan Kaiser (M30).

In der Aktivenklasse wurde der Gehsportverein mit Stefan Kaiser, Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel im 20-km-Straßengehen 3. Süddeutscher Meister und Bayerischer Vize-Meister.

Die sechs Geher und erstmals mit Christine Schmid einer Geherin des Gehsportvereins errangen bei Meisterschaften 7 Medaillen und sie standen insgesamt 17-mal (11x Platz 1, 2x Platz 2, 4x Platz 3) auf dem Siegerpodest.

Reinhard Hucke konnte im 3000-m-Bahngehen einen BLV-M75-Rekord aufstellen.

Das besondere Ereignis für den Gehsportverein im abgelaufenen Jahr war die Ausrichtung eines Int. Straßengehens im Kurpark von Bad Abbach am 28. Mai mit den Süddeutschen, Bayerischen, Österreichischen und Schwäbischen-Meisterschaften.



Josef Berzl – Ansgar Kühnapfel – Wolfgang Hammer – Christine Schmid – Stefan Kaiser – Reinhard Hücke

Die geehrten Sportler 2011 im Gehsportverein

Reinhard Hücke (Klasse M75)

- 1. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen
- 1. Deutscher Meister im 5000-m-Bahngehen
- 2. Deutscher Meister im 3000-m-Hallengehen
- 1. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen
- 1. Int. Österreichischer Meister im 5000-m-Bahngehen
(außerdem stellte er einen Bayerischen Rekord auf)

Stefan Kaiser

- 1. Deutscher Meister M30 im 20-km-Straßengehen
- 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
- 2. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen

Ansgar Kühnapfel

- 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
- 2. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister (M45) im 20-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister (M45) im 10000-m-Bahngehen

Josef Berzl

- 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
- 2. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister (M50) im 20-km-Straßengehen
- 3. Bayerischer Meister (M55) im 10000-m-Bahngehen

Christine Schmid

- 1. Bayerische Meisterin (W45) im 10-km-Straßengehen
- 1. Bayerische Meisterin (W45) im 5000-m-Bahngehen

Wolfgang Hammer

- 3. Bayerischer Meister (M60) im 10-km-Straßengehen
- 3. Bayerischer Meister (M60) im 10000-m-Bahngehen

Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier

Vielen Dank den 38 Teilnehmern an der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier.



Besonders an Anna und Christine für die instrumentalen und gesanglichen Einlagen,



an Maria

und Birgit



für die Lesungen

sowie Sabine und Alexandra für die Inszenierung „Aschenputtel“ und den Mitwirkenden.



Bei der Sportlerehrung erhielten Wolfgang Hammer, Christine Schmid, Ansgar Kühnapfel, Stefan Kaiser und Reinhard Hucke für ihre Erfolge in diesem Jahr eine Dankes-Urkunde. Reinhard war sehr fleißig an 12 Wettkampforten und über 5200km unterwegs und bekam zum Dank einen Gehsport-Pokal. Für die 25-malige Teilnahme beim Aus-Gehen wurden geehrt und erhielten Urkunden



Elisabeth Hierl – Erwin Müller – Maria Hammer – Wolfgang Hammer – Christine Müller

Vielen Dank allen, die „Rumstehsl“ mitgebracht haben, und Dank allen, die durch rege Beteiligung an der Versteigerung dazu beigetragen haben, dass 273 € in die Vereins-Kasse eingebracht wurden.

Sportlerehrung 2011



Gehsport über Regensburg

Regensburger Sportlerehrung Historischer Reichssaal – 06.12.11



Zwei 1. Deutsche Meister – Stefan Kaiser und Reinhard Hücke
Drei 1. Bayerische Meister – Josef Berzl, Christine Schmid, Ansgar Kühnapfel

06.12.11 – 5 Teilnehmer

Ein Rekord und zwei deutsche Titel

BILANZ Der Gehsportverein feierte in dieser Saison jede Menge Erfolge. Reinhard Hucke und Stefan Kaiser waren überragend. Christine Schmid überraschte.

REGENSBURG. Der Gehsportverein ehrte seine Sportler bei der Jahresabschlussfeier im Spitalgarten. In diesem Jahr waren die Sportler sehr erfolgreich. Die herausragenden Ergebnisse in der Seniorenklasse waren zwei Deutscher-Meister-Titel und ein Deutscher-Vizemeister-Titel von Reinhard Hucke (M 75) sowie ein Deutscher-Meister-Titel von Stefan Kaiser (M 30).

In der Aktivenklasse wurde der Gehsportverein mit Stefan Kaiser, Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel im 20-km-Straßengehen 3. Süddeutscher Meister und Bayerischer Vize-Meister.

Die sechs Geher und Christine Schmid errangen bei Meisterschaften sieben Medaillen. Sie standen insgesamt 17 Mal auf dem Siegerpodest – mit elfmal Platz eins, zweimal Platz zwei und viermal Platz drei. Reinhard Hucke konnte im 3000-m-Bahngehen



Josef Berzl, Ansgar Kühnapfel, Wolfgang Hammer, Christine Schmid, Stefan Kaiser, Reinhard Hucke (von links)
Foto: Gehsportverein

einen BLV-M 75-Rekord aufstellen. Doch das besondere Ereignis für den Gehsportverein im abgelaufenen Jahr war die Ausrichtung eines Internationalen Straßengehens im Kurpark von Bad Abbach am 28. Mai mit den Süddeutschen, Bayerischen, Österreichischen und Schwäbischen Meisterschaften. Erfolgreiche Athleten im Überblick: Ansgar Kühnapfel: 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister im 20-

km-Straßengehen, 2. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen, 1. Bayerischer Meister (M 45) im 20-km-Straßengehen, 1. Bayerischer Meister (M 45) im 10 000-m-Bahngehen; Josef Berzl: 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister und 2. Bayerischer Mannschaftsmeister sowie 1. Bayerischer Meister (M 50) jeweils im 20-km-Straßengehen, 3. Bayerischer Meister (M 55) im 10 000-m-Bahnge-

DEUTSCHE MEISTER

► **Reinhard Hucke (Klasse M 75):** 1. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen, 1. Deutscher Meister im 5000-m-Bahngehen, 2. Deutscher Meister im 3000-m-Hallengehen, 1. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen, 1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen, 1. Int. Österreichischer Meister im 5000-m-Bahngehen; Reinhard Hucke stellte außerdem einen Bayerischen Rekord auf.

► **Stefan Kaiser:** 1. Deutscher Meister M 30 im 20-Kilometer-Straßengehen, 3. Süddeutscher Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen, 2. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen

hen; Christine Schmid: 1. Bayerische Meisterin (W 45) im 10-km-Straßengehen, 1. Bayerische Meisterin (W 45) im 5000-m-Bahngehen; Wolfgang Hammer: 3. Bayerischer Meister (M 60) im 10-km-Straßengehen, 3. Bayerischer Meister (M 60) im 10000-m-Bahngehen; Carlo Müller: 4. Bayerischer Meister (Aktive) im 5000-m-Hallengehen.

→ www.gehsport.de

07.12.11 – MZ Bericht

**Mitgliederversammlung
(JHV-2011)
17.02.2012**



der neu gewählte Vorstand





Atemtherapie-Übungen (vor der JHV)



Sportlerlehrgang

17.02.12 – 27 Teilnehmer



20.02.12 – 24 Teilnehmer



21.06.12 – 8 Teilnehmer



Geburtstagsfeier
am 11.09.2012

11.09.12 – 52 Teilnehmer (plus 5 Musikanten)

Vielen Dank all denen, die mit uns gemeinsam Geburtstag gefeiert haben und all denen, die uns mit der Volksmusikgruppe „Z'Wiad überrascht und uns eine große Freude bereitet haben!

ReSe



Bockbieranstich im Fürstlichen Brauhaus mit der Kapelle Kaiserschmarrn - 09.11.12

09.11.2012 – 5 Teilnehmer

Internetauftritt www.gehsport.de

Auf unserer Internetseite nach 2 Jahren am 22.07.12 waren der Stand 6540 Besucher.
Der durchschnittliche tägliche Aufruf liegt bei knapp 9/Tag, die meisten Besucher auf der Website (28) gab es am 08. November.

Startseite

Seite 1 von 14



Gehsportverein Regensburg

Liebe Sportfreunde!

Herzlich willkommen auf der Homepage des Gehsportverein Regensburg e. V.

Auf diesen Seiten finden Sie Informationen über den Verein, Sportangebote, Wettkämpfe, Ergebnislisten und vieles mehr. Bei Fragen können Sie sich gerne an eines der Vorstandsmitglieder wenden.

"Geh Deinen Weg"



Letzte Aktualisierung: 08.11.12

„Gehe deinen eigenen Weg!
Du musst deinen ganz persönlichen Weg finden.
Da genügt es nicht, sich nach den anderen zu richten.
Du musst genau hinhören, was dein Weg ist.“
Anselm Grün

Aktuell:

Do.08.11 - Bericht von Daniel Steffen MZ

Walking - mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke



Fr. 09.11.

Gerüfen

Postmeister Bockbieranstich Fürstliches Brauhaus
7 Anmeldung

<http://www.gehsport.de/>

08.11.2012

Walking – mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke

TOURISMUS Für die Gelenke ist die Sportart viel schonender als Laufen, ist sich Josef Berzl sicher. Er muss es wissen: 2007 wurde er mit dem Nationalteam Weltmeister.

VON DANIEL STEFFEN, MZ

REGENSBURG. Donnerstag, 11 Uhr: Buntes Laub ziert das Bild, wohin das Auge blickt. Paare gehen mit ihren Hunden spazieren, Kinder toben munter umher. Die einen joggen, die anderen radeln und wiederum andere schwingen munter ihre Nordic-Walking-Stöcke. Bei Temperaturen um die zehn Grad ist es angenehm mild, so dass der Baggersee im Donaupark mal wieder zum Eldorado für die Freizeitsportler wird. Auch Josef Berzl und Sören Klemp sind unterwegs – und genießen das schöne Bild, das ihnen die Natur in diesen Herbsttagen bietet.

Mit ihren ungewöhnlichen Bewegungen ziehen sie die Aufmerksamkeit auf sich: Als „Walker“ unterwegs, bewegen sie sich ebenso flott wie die Läufer, haben aber nie beide Beine gleichzeitig in der Luft. „Das ist der größte Unterschied zum Laufen“, weiß Josef Berzl, der schon 1968 in den Genuss des Walkens kam – in jenen Zeiten, als in den USA die Hippies und in der Tschechoslowakei die sowjetischen Truppen auf sich aufmerksam machten.

Seit 2007 steht er dem Gehsportverein Regensburg vor – dem einzigen seiner Art in Deutschland. 2007 war auch das Jahr der Vereinsgründung. „Es war ein besonderer Reiz für mich, selbst agieren und gestalten zu können, anstatt sich nur von anderen verwalten zu lassen“, erinnert sich Josef Berzl an die „Geburtsstunde“ zurück. Auch wurmte ihn damals, dass „über die Leistungen und Ergebnisse im Gehen bei anderen Vereinen unzureichend oder falsch berichtet“ worden sei.

Walking – aber nicht allein

Nicht zuletzt gab ihm auch sein persönlicher Erfolg in seinem Bestreben recht: Als national und international wettkampffahrender Mann hatte er schnell eine ausreichende Menge Gleichgesinnte um sich. Zunächst nur aus einer Geher-Abteilung bestehend, erblickte der Verein das Licht der Sportwelt. „Der ursprüngliche Gedanke war, den aktiven Wettkampfgelähmten in Regensburg eine neue Heimat zu bieten“, sagt Schatzmeister Georg Berzl, der Bruder des Vereinsvorsitzenden. Schon bald kamen die Teilbereiche Nordic Walking, Race Walking, Wandern und Schneeschuh-Gehen hinzu und liefen das Angebot auf fünf Komponenten anwachsen. Innerhalb von fünf Jahren stieg auch die Mitgliederzahl – von elf auf heute 33.

„Zugeben, 33 ist keine große Zahl“, sagt Josef Berzl, der weiß, dass viele Vereinskameraden in den Disziplinen variieren. Er selbst gehört auch dazu und sieht kein Problem damit, zwischen durch auf Nordic Walking umzusteigen. „Nordic Walking macht allein auch viel mehr Spaß“, sagt er. Trotzdem schlägt für ihn das Herz primär für das traditionelle Walking – so ganz ohne die berühmten Stöcke. Das ist in seinen Augen viel mehr als ein langweiliges Spazierengehen. Ein bisschen Anstrengung gehöre schon dazu, bei der man aber „vollauf die Natur genießen kann“. Und „nebenbei“ sei Fitness ein angenehmes Nebenprodukt. „Für die Gesundheit ist Walking geradezu ideal“, sagt Berzl entschieden und führt an, dass sich die Sportart „positiv auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System auswirkt“.

Das bestätigen ihm auch die Gesundheits-Experten: „Ein großer Vorteil ist die einfache und risikolose Ausübung. Bei Osteoporosepatienten, Diabetikern, Rheuma- und Venenkrankten erzielt Walking nachweislich besonders positive Effekte: Es senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und fördert den Stressabbau“, beschreibt es der Kölner Diplom-Sport-



Josef Berzl (rechts) und Sören Klemp drehen gemeinsam eine Trainingsrunde rund um den Baggersee im Donaupark.

Fotos: Steffen



Auch die Stoppuhr ist relevant.



Zwischendurch gibt es ein kurzes Dehnprogramm.



Die Aussicht darf genossen werden.

WALKING – ETWAS ANDERS ALS DAS „NORMALE“ GEHEN

► **Lücke geschlossen:** Mit Walking, was wörtlich übersetzt „Gehen“ bedeutet, sei „eine Sportart entstanden, die die Lücke zwischen Wandern und Laufen geschlossen hat“: ein bisschen sportlicher als Wandern, ein wenig langsamer als Laufen.

► **Günstige Investition:** Außer geeignetem Schuhwerk wird keine spezielle Ausrüstung benötigt.

► **Die Unterschiede** zum „normalen“ Gehen: Ein aktiver Armeinsatz und eine höhere Schrittfrequenz machen den Unterschied zum „gewöhnlicheren“ Gehen

aus. Die Arme sind dabei rechtwinklig gebeugt und schwingen betont mit. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Die Schultern hängen locker nach unten. Der Fuß setzt auf der Ferse auf und rollt von hinten außen nach vorne innen ab. (Quelle: www.e-walking.de)

► **Gehsportverein:** Der Gehsportverein Regensburg bietet regelmäßige Walking-Treffs an. Josef Berzl lädt Interessierte herzlich zu einem Training ein. Er empfiehlt, für das Training eine feste Zeit in der Woche einzuplanen. Mehr Infos unter www.gehsport.de. (mz)

wissenschaftler Jörg Birkel. Und für den, der ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hat, ist Walking ebenfalls unbedenklich. Nicht aber das Laufen, wie Berzl weiß. „Für stärker übergewichtige Menschen ist Laufen weniger empfehlenswert, da das Gewicht die Gelenke zu stark beansprucht.“ So kenne er „viele Läufer, die mit ihrer Sportart aufhören mussten, weil sie Hüft- oder Knieprobleme hatten.“

Es wimmelt nur so von Medaillen

Heute 50 Jahre alt, hat Josef Berzl exakt 50 nationale und internationale Medaillen sammeln können. Der Höhe-

punkt für ihn ereignete sich im Jahr 2007, als er im italienischen Riccione mit der deutschen Nationalmannschaft Weltmeister wurde. Damals war er noch beim SWC Regensburg. „Im Konzert der großen Walking-Nationen schneidet Deutschland gut ab“, sagt Berzl. Mit Italien, Spanien, Russland und Frankreich hat es jedoch eine brennstarke Konkurrenz. Auch wenn es um die Teilnahme an süddeutschen und bayerischen Meisterschaften geht, ist Josef Berzl immer mit dabei.

Wer Walking mit Gehen gleichsetzt, hat durchaus Recht. Der Unterschied besteht darin, dass sich „Wal-

king“ primär auf den Freizeitsport bezieht und mit Gehen in erster Linie die Wettkampfdisziplin gemeint ist. Wer sich zum ersten Mal mit der Sportart vertraut machen will, der muss schon ein bisschen Geduld mitbringen.

Das weiß Bruder Georg Berzl aus eigener Erfahrung: „Gehen ist schon eine technisch schwierige Disziplin, die man nicht von heute auf morgen erlernen kann“, sagt er. „Da ja immer ein Fuß auf dem Boden bleiben muss, ist das schon eine Herausforderung.“ Wie er weiß, muss immer das „aussehendere“ Bein gestreckt sein. Werden diese Vorschriften bei Wettbewerben

nicht eingehalten, bekommt der Gehsportler gleich eine Verwarnung. Schon nach der dritten folgt die Disqualifikation. Das recht strenge Reglement hat dazu geführt, dass sich die Teilnehmerzahl bei Wettbewerben bis heute überschaulich hält.

Und dennoch findet sich Nachwuchs, wie etwa der 23-jährige Student Sören Klemp. Der Walking-Kollege von Josef Berzl hat die Sportart erst im Sommer für sich entdeckt – um „besser abschalten zu können“ und „öfter an die frische Luft zu kommen“, wie er sagt. In seinem Studentenleben müsse der Kopf schließlich „häufiger mal frei werden“.

Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2011)

			Teilnehmer
18.11.12	51. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Weihern 20
09.11.12	2. Bockbieranstich mit Blasmusik		Fürstl. Brauhaus 5
02.11.12	2. Theaterbesuch	(Kursaal)	Bad Abbach 24
19.-22.10.	50. „Aus-Gehen“	(4 Tage Fränkische Schweiz)	Gößweinstein 13
08.-11.10.	4-Tage-Wanderung auf dem Jakobsweg: R – EI		Ostbay. Jakobsweg 3
07.10.12	Leukämieauf	(Nordic Walking)	Regensburg 1
30.09.12	Nordic - Walking - Tour		Regensburg 1
28.09.12	3. DLV Nordic-Walking-Abzeichen Abnahme		Regensburg 12
23.09.12	Bayerische Meisterschaften im Straßengehen		Redlham 6
16.09.12	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen		Aichach 4
11.09.12	Geburtstagsfeier	(Berghammer)	Kareth 52
15.07.12	49. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Velburg 23
21.06.12	5. Sommer-Sonnwend-Feuer		Regensburg 8
17.06.12	48. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Wolfsegg 21
19.05.12	47. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Bad Kötzting 4
16.-17.05.	4. „Vatertagswanderung“	(Bad Kötzting-Wörth)	Ostbay. Jakobsweg 3
15.-19.04.	46. „Aus-Gehen“	(5 Tage Fränkische Schweiz)	Gößweinstein 15
30.03.12	BLV Kreis Süd JHV		Regensburg 4
23.03.12	Josefi-Feier	(Volksmusik-Sitzweil)	Oberndorf 4
19.03.12	Josefi-Feier	(Blasakapelle Menzl)	Walba 12
18.03.12	45. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Petersberg 21
20.02.12	4. Rosenmontagsessen	(Faschings-Aus-Gehen)	Fürstl. Brauhaus 24
19.02.12	44. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Bodenmais 13
17.02.12	5. Mitgliederversammlung		SG Walhalla 27
17.02.12	Atemtherapie (mit Karin Spandl)		SG Walhalla 15
21.01.12	Bayerische Hallenmeisterschaften – BG		Fürth 4
15.01.12	43. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Hammermühle 14
10.01.12	Vorstandsbesprechung		„Geherstüberl“ 4
21.12.11	4. Winter-Sonnwend-Feuer		Regensburg 33
17.12.11	Theaterbesuch	(Bauerntheater)	Regensburg 7
11.12.11	42. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Maibrunn 10
06.12.11	Sportlerehrung Stadt Regensburg		Altes Rathaus 5
25.11.11	4. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier		Spitalgarten 38

Termine 2013

Termine 2013 - (vorläufig) Stand 05.11.12

Wettkämpfe Gehen

19.01.2013	München	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen
26.01.2013		Deutsche Meisterschaften Senioren - Hallengehen
28.04.2013	Naumburg	Deutsche Meisterschaften - Straße I (alle Klassen)
24.05.2013	Upice - CZE	EM - 10km Straßengehen
26.05.2013	Upice - CZE	EM - 30km Straßengehen
15.06.2013	Breitenbrunn	Süddeutsche Meisterschaften - Straßengehen
22.06.2013		Deutsche Meisterschaften - Bahn (alle Klassen)
		Int. Österreichische Masters (Bahnggehen)
15.09.2013	Aichach	Bayerische Meisterschaften - Bahnggehen (mit Senioren)
21.09.2013	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften - Straßengehen (mit Senioren)
13.10.2013		Deutsche Meisterschaften - Straße II (alle Klassen)

Walking / Nordic Walking

	Regensburg	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)
27.09.2013	Regensburg	DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme
29.09.2013	Regensburg	8. Nordic-Walking-Tour
06.10.2013	Regensburg	15. Leukämieauf (Nordic Walking)

Wandern

20.01.2013	Lohstadt	Rund um das NSG Mattinger Hänge
17.02.2013		54. Aus-Gehen
17.03.2013		55. Aus-Gehen
14.04.2013		56. Aus-Gehen
09.05.2013		"Vatertagswanderung"
12.05.2013		57. Aus-Gehen
16.06.2013		58. Aus-Gehen
14.07.2013		59. Aus-Gehen
.08.2013	Pilgern	Von Regensburg zum Wallfahrtsort Gößweinstein
20.10.2013		60. Aus-Gehen
17.11.2013		61. Aus-Gehen
15.12.2013		62. Aus-Gehen

Allgemein

11.02.2013	Fürstl. Brauhaus	5. Rosenmontagsessen
14.02.2013	SG Walhalla	6. Mitglieder-Versammlung (JHV)
21.10.2013	Berghammer	5. Kirchweihessen
29.11.2013	Spitalgarten	6. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier
	Reichssaal	Sportlerehrung der Stadt Regensburg
21.12.2013		6. Winter-Sonnwend-Feier

Herzlichen Glückwunsch

*zum 50. Geburtstag
Christine*

*zum 60. Geburtstag
Ingrid, Renate, Josef, Christine*

*zum 65. Geburtstag
Erwin*

*zum 75. Geburtstag
Wilma*

Als Neumitglied begrüßen wir:

*Ingrid Pengler (01.01.2012)
Christine Mühlbauer (01.01.2012)
Christian Mühlbauer (01.01.2012)
Sören Klemp (01.11.2012)*

Vielen Dank

*für die gemeinsame Zeit 2012 im
Gehsportverein*



*Eine schöne vorweihnachtliche Zeit,
frohe Weihnachten*

*und alles Gute für das neue Jahr
2013*

Lass dich nicht gehen,
geh selbst!

