

Gehsportverein Regensburg



Jahresrückblick 2019

Beim Gehsportverein Regensburg wird Gehen
vom schnellen Race Walking
über Nordic Walking
bis hin zum gemütlichen Wandern angeboten.



Titelseite: Lichtshow feiert 150 Jahre Regensburger Domtürme

Vorstand:

Vorsitzender

Josef Berzl

josef.berzl@gehsport.de

09 41 / 8 65 20 / +49 176 55 10 66 59



Stellv. Vorsitzende

Ines Schlosser

ines.schlosser@gehsport.de

+49 175 6 05 13 69



Schatzmeister

Georg Berzl

georg.berzl@gehsport.de

+49 151 53 15 41 89



Kassenprüfung:

Karin Spandl / Birgit Wagner

Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.

Am Pfaffensteiner Hang 43

93059 Regensburg www.gehsport.de

Registergericht:

Amtsgericht Regensburg

Bankverbindung:

BIC: GENODEF1R01 / IBAN: DE94 7509 0000 0000 8122 18

Gedruckt bei:

www.esf-print.de

Bezugspreis:

3,50 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Vorwort	5
Race Walking (Wettkampf-Gehen)	6
Rückblick auf die Bestenlisten 2018	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2019	10
DM Halle: „DM Bronze für Christine Schmid“	10
DM Straße: „Hammer gewinnt wieder Geher Bronze“	11
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	13
BM Straße: „Kühnapfel ist bayerischer Meister“	14
DM Straße: „Hammer schrammt an Bronze vorbei“	16
Hallengehen in Erfurt	18
Wettkampfergebnisse 2019	19
2019 erreichte Medaillen und Podestplätze	21
Walking / Nordic Walking	22
Was macht diese Sportart so attraktiv?	23
Nordic Walking Technik	24
Teilnehmer Nordic Walking Training	25
Wandern („Aus-Gehen“)	26
Ehrungen „Aus-Gehen“-Wanderungen	34
Teilnehmer beim monatlichen „Aus-Gehen“	35
Wandern (zusätzlich)	36
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	43
Alle Teilnehmer beim Wandern	44
Gesellschaftliche Aktivitäten	45
Regensburger Sportlerehrung 2018	46
Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier 2018	48
MZ Bericht: „Der eigenwillige Weg“	52
Protokoll 12. Mitgliederversammlung (JHV 2018)	54
Regensburger Sportlerehrung 2019	59
Stammtisch: „Gehen & Wandern Regensburg“	62
WhatsApp - Gruppen im Gehsportverein	66
Ereignisse 2019	68
Termine 2020	70
Glückwünsche / Trauer / neue Mitglieder	71
Dank	74

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde, liebe Wanderfreunde,

mit diesem Jahresheft wird auf unsere Aktivitäten im Berichtszeitraum Nov. 2018 bis Nov. 2019 zurückgeblickt.

Am 12.10.2007 wurde der Gehsportverein Regensburg von 11 Personen gegründet. Aktuell sind im deutschlandweit einzigen Gehsportverein 49 Mitglieder organisiert. Für zwei unserer aktiven Mitglieder endete das zeitliche Leben und leider unser gemeinsamer Weg mit Ihnen. Erfreulich ist, dass wir auf ein unfallfreies und wieder sehr erfolgreiches 12. Jahr in unserem Verein zurückschauen dürfen.

Unsere Wettkampf-Sportler nahmen bei Deutschen- und Bayerischen Meisterschaften, sowie an örtlichen Wettkämpfen wieder sehr erfolgreich teil. Bei Deutschen Senioren Meisterschaften konnten Christine und Wolfgang jeweils eine Bronzemedaille ergehen. Bei Bayerischen Senioren Meisterschaften gab es drei Podest-Plätze. Auch in diesem Jahr war unser Wolfgang wieder der fleißigste, er war über 6200 Kilometer für den Gehsport zu 12 Wettkämpfen deutschlandweit unterwegs.

Die Teilnahme bei unserem Nordic-Walking-Training sollte 2020 mehr werden. Eine Initiative mehr Teilnehmer zum Gehen zu bewegen ist geplant. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training (bei Interesse) immer gerne vermittelt.

Bei unseren 19 Wandertouren in diesem Jahr waren durchschnittlich 15 (von 4-28) Wanderer/innen dabei und wir sind 266 (von 11-28) Kilometer gewandert. Jubiläums-Urkunden wurden für eine 50 und 100-malige Teilnahme überreicht. In diesem Jahr sind mit uns die meisten Personen unterwegs gewesen, es waren 62 davon 12 erstmalig!

Danken möchte ich besonders allen Sponsoren, die mit ihrer Spende unseren Verein noch zusätzlich finanziell unterstützen, sowie den Unternehmen von denen wir Werbegeschenke bekommen haben. Danken möchte ich meinen Vorstandsmitgliedern Ines und Georg für ihren Einsatz und allen, die sich auch in diesem Jahr wieder aktiv und hilfreich in unser Vereinsleben eingebracht haben.

Ich wünsche euch alles Gute für das neue Jahr 2020 – lasst es euch gut gehen!

Race Walking (Wettkampf-Gehen)



Rückblick auf die Bestenlisten 2018

Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2018

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Bestenliste
4x beim Gehen aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2018	
M 10000m Bahngehen	
1	22. Kühnapfel Ansgar
2	27. Kaiser Stefan
3	34. Hammer Wolfgang
M 20km Straßengehen	
4	40. Hammer Wolfgang

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2018

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Bayerischen Bestenliste
im Gehen 4x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2018	
M 10000m Bahngehen	
1	5. Kühnapfel Ansgar
2	7. Kaiser Stefan
3	11. Hammer Wolfgang
M 20km Straßengehen	
4	8. Hammer Wolfgang

BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2018

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist insgesamt 9x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2018	
	M 5000m Bahngehen
1	1. Hammer Wolfgang
	M 10000m Bahngehen
2	2. Kühnapfel Ansgar
3	3. Kaiser Stefan
4	4. Hammer Wolfgang
	M 5km Straßengehen
5	1. Hammer Wolfgang
	M 10km Straßengehen
6	1. Hammer Wolfgang
	M 20km Straßengehen
7	1. Hammer Wolfgang
	F 3000m Bahngehen
8	1. Christine Schmid
	F 5000m Bahngehen
9	1. Christine Schmid

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2018

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Senioren Bestenliste in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen 8x eingetragen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2018	
	M35 Kaiser Stefan
1	1. 10000m Bahngehen
	M50 Kühnapfel Ansgar
2	2. 10000m Bahngehen
	W55 Christine Schmid
3	4. 5000m Bahngehen
	M65 Hammer Wolfgang
4	9. 5000m Bahngehen
5	4. 10000m Bahngehen
6	5. 5km Straßengehen
7	8. 10km Straßengehen
8	6. 20km Straßengehen

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2018

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom [Gehsportverein Regensburg](#) insgesamt 10x beim Gehen eingetragen und haben dabei 4x Spitzenplätze belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2018	
M35	Kaiser Stefan
1	1. 10000m Bahngehen
M50	Kühnapfel Ansgar
2	2. 10000m Bahngehen
W55	Christine Schmid
3	1. 3000m Bahngehen
4	1. 5000m Bahngehen
M65	Hammer Wolfgang
5	1. 3000m Bahngehen
6	3. 5000m Bahngehen
7	2. 10000m Bahngehen
8	2. 5km Straßengehen
9	3. 10km Straßengehen
10	2. 20km Straßengehen



Christine Schmid



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer



Ansgar Kühnapfel

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in den deutschen Bestenlisten vertreten:

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	gesamt
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	2 x	5 x	5 x	9 x	7 x	4 x	57 x
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	7 x	7 x	5 x	10 x	8 x	4 x	79 x
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	8 x	8 x	6 x	18 x	15 x	9 x	124 x
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	9 x	11 x	7 x	17 x	15 x	8 x	145 x
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	10 x	11 x	8 x	17 x	15 x	10 x	158 x
gesamt	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	36 x	42 x	31 x	71 x	60 x	35 x	563 x
BL Platz 1	21x	17x	16x	18x	9x	16x	15x	7x	18x	16x	11x	164x

Rückblick auf die Ergebnisse 2019

Deutsche Senioren Hallenmeisterschaften im 3000-m-Bahngehen Halle (Saale), 01.03.2019

DM-Bronze für Christine Schmid

Bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften waren im 3000-m-Bahngehen auch drei Teilnehmende vom Gehsportverein Regensburg mit dabei. Dabei erkämpfte sich Christine Schmid in 22:51 Min. die Bronzemedaille in der W55. Wolfgang Hammer startete in der M65 und wurde in 21:20 Min. Fünfter und Hans Kilgert in der M70, der in seinem zweiten Gehen aber leider disqualifiziert wurde.

DM-Bronze für Christine Schmid

HALLE (SAALE). Bei den Deutschen Senioren-Hallenmeisterschaften waren im 3000-m-Bahngehen auch drei Sportler vom Gehsportverein Regensburg mit dabei. Dabei erkämpfte sich Christine Schmid in 22:51 Minuten die Bronzemedaille in der W55. Wolfgang Hammer startete in der M65 und wurde in 21:20 Minuten Fünfter. Hans Kilgert wurde in der M70 leider disqualifiziert.



Wolfgang Hammer und Hans Kilgert freuten sich mit Christine Schmid über ihre Bronzemedaille.

FOTO : HAMMER

Deutsche Meisterschaften im Straßengehen

Naumburg, 13.04.2019

Wolfgang Hammer DM Bronze bei Senioren M65 im 20-km-Straßengehen



R. Mildenberger – J. Albrecht – W. Hammer

Bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen holten sich Nils Brembach und Saskia Feige am Samstag in Naumburg die deutschen Meistertitel über 20 Kilometer mit der Olympia-Norm des Weltverbandes IAAF.

Das Mekka des deutschen Gehsports zeigte sich zum 50. Jubiläum der Veranstaltung im Straßengehen trist und grau. Teils starker Schneefall begleitete die Aktiven auf dem Ein-Kilometer-Rundkurs. Knifflig wurde es in den Kehren, wo die Helfer zum Besen griffen. In den Straßenvertiefungen sammelte sich laufend Wasser, das beseitigt werden musste.

Für den Gehsportverein startete nur Wolfgang Hammer. In der AK M65 wurde er dritter und er holte sich wie 2018 wieder die Bronzemedaille. Trotz dem kalten Wetter war seine Zeit nur knapp 2 Minuten langsamer wie im vorigen Jahr.



LEICHTATHLETIK

Hammer gewinnt wieder Geher-Bronze

NAUMBURG. Bei den deutschen Meisterschaften im Straßengehen holten sich Nils Brembach und Saskia Feige in Naumburg die deutschen Meistertitel über 20 Kilometer mit der Olympianorm des Weltverbandes IAAF. Das Mekka des deutschen Gehsports zeigte sich zum 50. Jubiläum der Veranstaltung trist und grau. Bei teils starkem Schneefall startete für den Gehsportverein nur Wolfgang Hammer, der in der Altersklasse M 65 wie 2018 Bronze holte und dabei nur knapp zwei Minuten langsamer war als im vorigen Jahr.



auch das Wettkampfgericht hatte es schwer

Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

Türkheim, 18.05.2019

Wolfgang Hammer Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen (M65)

Bei sommerlichen Temperaturen fanden die Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen in Türkheim nahe Memmingen statt.

Die Veranstaltung war sehr gut ausgerichtet.

Leider war die Beteiligung sehr gering. Der Bayerische Leichtathletikverband hatte durch eine neue Regelung dazu beigetragen:

Im Gegensatz zu früher (als alle in der Hauptklasse und Seniorenklasse gewertet wurden), mussten sich die Aktiven entscheiden, ob sie in der Frauen-/Männerklasse oder bei den Senioren/Seniorinnen antraten.

Erfreulich war dass, Schüler/innen und Jugendliche aus Nieder-, Oberbayern und Schwaben beim Gehen mit dabei waren und einige Titel holten.

Bei den Damen wurde wieder einmal Maria Unterholzner aus Altötting im 5000-m-Bahngehen die Bayerische Meisterin.

Bei den Herren wurde in Abwesenheit der Favoriten Janker und Meyer, Wolfgang Scholz vom LLC Marathon Regensburg Meister über 10000m Bahngehen erstmals Bayernmeister.

Krankheitsbedingt oder anderweitig verhindert, verschenkte der Gehsportverein drei Senioren/innen-Titel.

Vom Gehsportverein Regensburg startete nur Wolfgang Hammer über 10000m Bahngehen. Hitzebedingt war er einige Sekunden langsamer als im Vorjahr. Doch nach 73:23,15min. konnte er den Bayerischen Seniorenmeisterwimpel in der Klasse M65 wieder in Empfang nehmen.



Bericht: Wolfgang Hammer

Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Niederaichbach, 22.06.2019

Ansgar Kühnapfel Bayerischer Meister (M55) im 10-km-Straßengehen

Die Bayerischen Meisterschaften im 10-km-Straßengehen wurden am Samstag, den 22. Juni in Niederaichbach durchgeführt.

Anlässlich der 50 Jahre Abteilung Leichtathletik richtete die Spielvereinigung ein offenes Gehen aus, mit deutschlandweiter Beteiligung sowie Gästen aus Österreich und Tschechien.

Von den 80 Teilnehmenden konnte der Gehsportverein Regensburg krankheits- und urlaubsbedingt nur zwei Athleten an den Start bringen, die in der Gesamt- und Seniorenwertung recht erfolgreich abschnitten.

Die Gesamtsieger im 10-km-Gehen war Hagen Pohle (SC Potsdam) in 47:42 Min. und bei den Frauen Bianca Schenker (LG Vogtland) in 52:01 Minuten.

Die schnellsten aus Bayern waren Steffen Meyer (SV Breitenbrunn) in 54:55 Min. und Katharina Wax (SpVgg Niederaichbach) in 1:02:05 Stunden bei den Frauen.

Ansgar Kühnapfel wurde in der Zeit von 1:04.18h insgesamt der Zwölfte / 7. Bay. und Bayerischer Meister in der AK M55.

Wolfgang Hammer belegte Platz 18 / 12. Bay. in 1:13:55 Stunden und er holte sich auch einen Podestplatz in der M65.

Bei hochsommerlichen Temperaturen wurden beide Geher von unserem „Altmeister“ Reinhard Hucke auf der Strecke betreut.



Start 10km



Ansgar Kühnapfel Reinhard Hucke Wolfgang Hammer

Kühnapfel ist bayerischer Meister

REGENSBURG. Die Bayerischen Meisterschaften im 10-km-Straßengehen wurden in Niederaichbach durchgeführt. Unter den 80 Teilnehmern waren vom Gehsportverein Regensburg krankheits- und urlaubsbedingt nur zwei Athleten am Start. Ansgar Kühnapfel wurde in der Zeit von 1:04:18 Stunden in der Gesamtwertung Zwölfter, auf Bayernebene Siebter und bayerischer Meister in der M 55. Wolfgang Hammer belegte in 1:13:55 Stunden Platz 18 in der Gesamtwertung. Auf Bayernebene wurde er Zwölfter und in der M 65 holte er sich ebenfalls einen Podestplatz.



Ansgar Kühnapfel, Reinhard Hucke, und Wolfgang Hammer (von links)

FOTO: JOSEF BERZL

DLV
50 Jahre 1947 1969-2019
SpVgg NIEDERAICHBACH
DLV

Leichtathletik URKUNDE

Name: Ansgar Kühnapfel
Verein: Gehsportverein Regensburg
Wettbewerb: 10 km Straßengehen AK M55
Zeit: 1:04:18 h
22.06.19

12.
Landesoffene Wertung

7.
Bayerische Meisterschaften

2.
Altersklasse Landesoffen

1.
Altersklasse Bayern

DIGITALDRUCK FABRIK SpVgg Niederaichbach e.V. - Abteilung Leichtathletik

DLV
50 Jahre 1947 1969-2019
SpVgg NIEDERAICHBACH
DLV

Leichtathletik URKUNDE

Name: Wolfgang Hammer
Verein: Gehsportverein Regensburg
Wettbewerb: 10 km Straßengehen AK M65
Zeit: 1:13:55 h
22.06.19

18.
Landesoffene Wertung

12.
Bayerische Meisterschaften

3.
Altersklasse Landesoffen

2.
Altersklasse Bayern

DIGITALDRUCK FABRIK SpVgg Niederaichbach e.V. - Abteilung Leichtathletik

Deutsche Meisterschaften im Sraßengehen

Beeskow, 17.08.2019

Am 17. August 2019 wurden die Deutschen Meistertitel im Gehen für Juniorinnen, Junioren, Frauen, Männer, Seniorinnen und Senioren ab 35 bis älter 80 Jahre vergeben.

Bei den Frauen gewann Teresa Zurek vom SC Potsdam mit Bestzeit von 22:08,98 über 5000m Bahnggehen den Titel deutlich vor Bianca Schenker (LG Vogtland; 24:10,19 min).

Bei den Männern gingen alle Medaillen im Bahnggehen über 10.000 Meter an den SC Potsdam. Dabei ergriff Christopher Linke (SCPotsdam) schon nach zwei Kilometern die Initiative. Der seit vielen Jahren dominierende deutsche Geher fügte seiner Titelsammlung souverän eine weitere Goldmedaille hinzu. Er hinterließ in 38:57,94 Minuten einen starken Eindruck. Silber und Bronze ging an Hagen Pohle (in seiner Heimatstadt mit Bestzeit) und Nils Brembach, beide noch deutlich unter 40 Minuten.

Aus bayerischer Sicht beeindruckten:

M35-Meister Andreas Janker im 5000m BG aus Röthenbach/Pegnitz, der eine Stunde später bei den Männern über 10000m startete und dabei 4. wurde, sowie

die Vizemeister/in Andrea Maier (W50), Joachim Maier (M45), Steffen Meyer (M50), Felix Maier (M75) –alle SV Breitenbrunn- und Herbert Klaus (M60) vom TV Kaufbeuren!

Außerdem schnappte sich in der M65 Horst Kiepert von MBB-SG Augsburg die Bronzemedaille vor Wolfgang Hammer vom Gehsportverein Regensburg, der im 5000m Bahnggehen in 35:37,27 min. auf Platz 4 einkam.

Es war eine schöne und gut organisierte Veranstaltung mit begeistertem Publikum in Beeskow.

Im Spreewald gelegen lohnt sich dort auf jeden Fall ein Kurzurlaub in Verbindung mit einer Kahnfahrt auf der Spree bzw. den kleinen Kanälen sowie das Kosten von Spreewaldgurken, regionalen Speisen und Bieren.



Reinhard Langhammer (Platz 2, ASV Erfurt), Jürgen Albrecht (Platz 1, Apoldaer LV 90), Horst Kiepert (Platz 3, MBB-SG Augsburg), Wolfgang Hammer (Platz 4, Gehsportverein Regensburg)

Bericht: Wolfgang Hammer

BAHNGEHEN

Hammer schrammt an Bronze vorbei

REGENSBURG. Vor kurzem wurden die Deutschen Meisterschaften im Gehen für Juniorinnen, Junioren, Frauen, Männer sowie Seniorinnen und Senioren von 35 bis 80 Jahren ausgetragen.

Bei den Frauen gewann Teresa Zurek vom SC Potsdam mit Bestzeit von 22:08,98 Minuten über 5000 Meter Bahngehen den Titel vor Bianca Schenker (LG Vogtland; 24:10,19 min). Bei den Männern gingen alle Medaillen im Bahngehen über 10 000 Meter an den SC Potsdam. Dabei ergriff Christopher Linke schon nach zwei Kilometern die Initiative. Der seit vielen Jahren dominierende deutsche Geher fügte seiner Titelsammlung souverän eine weitere Goldmedaille hinzu. Er hinterließ in 38:57,94 Minuten einen starken Eindruck. Silber und Bronze gingen an Hagen Pohle (in seiner Heimatstadt mit Bestzeit) und Nils Brembach, die beide deutlich unter 40 Minuten blieben.

Aus bayerischer Sicht beeindruckten M-35-Meister Andreas Janker im 5000 Meter Bahngehen aus Röthenbach/Pegnitz, der eine Stunde später bei den Männern über 10 000 Meter Vierter wurde, sowie die Vizemeisterin Andrea Maier (W 50), Joachim Maier (M 45), Steffen Meyer (M 50) und Felix Maier (M 75) – alle SV Breitenbrunn – sowie Herbert Klaus (M 60) vom TV Kaufbeuren.

Außerdem schnappte sich in der M 65 Horst Kiepert von MBB-SG Augsburg die Bronzemedaille vor Wolfgang Hammer vom Gehsportverein Regensburg, der im 5000 Meter Bahngehen in 35:37,27 Minuten auf Platz vier kam.



Die M-65-Bahngeher: Reinhard Langhammer, Jürgen Albrecht, Horst Kiepert und Wolfgang Hammer (v.l.) FOTO: BERND OCKER HÖLTERS, POLIZEI SV

Hallengehen in Erfurt

am 16. Nov. 2019
Reinhard Hucke wieder dabei !

Beim alljährlich im November stattfindenden Hallensportfest waren heuer wieder 2 Regensburger Geher am Start.

Nachdem Reinhard Hucke schon im Oktober 2019 in Niederaichbach bei einem inoffiziellen 3km Straßengehen dabei war, wollte er es nach 6 Jahren Wettkampfpause wieder einmal in der Halle probieren.

Da Wolfgang Hammer sowieso nach Erfurt wollte, machten sich beide auf zum 3000m Bahngehen.

In der schönen Halle wurde zunächst Wolfgang Hammer mit persönlicher Jahresbestzeit in 20:37,90 min. Dritter der M65.

Für Reinhard Hucke war es sehr begeisternd, dass er als "erfahrenster" Geher mit großem Beifall ins Ziel geklatscht wurde. Er ging gleichmäßig seine 15 Runden (<9min/km) und kam damit als Sieger M85 in 26:55,40min ins Ziel.

Damit war es nicht genug: Nach kurzer Verschnaufpause traten Reinhard und Wolfgang zum Jagdgehen über 1 Meile (1609,34m) an. Je nach Leistung wurde in Zeitabständen gestartet und die leistungsstärksten mussten die schwächeren Athleten einholen. Reinhard erreichte im Meilengehen 44 Geherpokalpunkte mit einer Zeit von 14:19,31min..

Das war gerade mal 1/4 Stunde nach der Zielankunft im 3000m-Gehen. Bravo Reinhard!

Wolfgang erzielte noch Platz 7 in 11:22,08min im B-Lauf.

Es gab Urkunden und schöne Preise. Im anschließenden Gehertreffen im Nebenraum der Halle wurden Erfahrungen übers Gehen ausgetauscht und der vorläufige Terminplan für 2020 bekannt gegeben.

Reinhard und Wolfgang freuen sich schon auf die ersten Wettkämpfe im Jahre 2020.



Bericht: Wolfgang Hammer

Wettkampfergebnisse 2019

- 09.02.2019** **Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften**
München
- 3000m Bahngehen (Rahmenwettbewerb)
2. Kilgert Hans M70 20:52,36 Min.
2. Hammer Wolfgang M65 21:39,13 Min.
- 01.03.2019** **Deutsche Hallen-Meisterschaften Gehen**
Halle
- 3000m Bahngehen
3. Schmid Christine W55 22:51,64 Min.
5. Hammer Wolfgang M65 21:20,82 Min.
 Kilgert Hans M70 disq.
- 16.03.2019** **Wertungswettkampf Deutsche Masters**
Eisenberg
- 5km Straßengehen
2. Hammer Wolfgang M 35:40 Min.
- 13.04.2019** **Deutsche Senioren Meisterschaften - Straßengehen**
Naumburg
- 20km Straßengehen
3. Hammer Wolfgang M65 2:35:24 Std.
- 27.04.2019** **Wertungswettkampf Deutsche Masters – Straßengehen**
Biberach
- 5km Straßengehen
3. Hammer Wolfgang M65 34:12 Min.
- 18.05.2019** **Bayerische Meisterschaften im Bahngehen**
Türkheim
- 10000m Bahngehen
1. Hammer Wolfgang M65 73:23,15 Min.
- 01.06.2019** **Wertungswettkampf Deutsche Masters**
Reichenberg
- 10km Straßengehen
1. Hammer Wolfgang M65 1:16:57 Std.

22.06.2019 Bayerische Meisterschaften – Straßengehen
Niederaichbach

10-km- Straßengehen

7.	Kühnapfel Ansgar	M	1:04:18 Std.
12.	Hammer Wolfgang	M	1:13:55 Std.
1.	Kühnapfel Ansgar	M55	1:04:18 Std.
3.	Hammer Wolfgang	M65	1:13:55 Std.

17.08.2019 Deutsche Meisterschaften im Bahngehen
Beeskow

5000m Bahngehen

4.	Hammer Wolfgang	M65	35:37,27 Min.
----	-----------------	-----	---------------

28.09.2019 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen
Gleina

10km Straßengehen

4.	Hammer Wolfgang	M65	1:17:56 Std.
----	-----------------	-----	--------------

16.11.2019 Regionales Hallenmeeting
Erfurt

3000m Hallengehen

1.	Hucke Reinhard	M85	26:55,40 min.
3.	Hammer Wolfgang	M65	20:37,90 min.

1 Meile Hallengehen

Hammer Wolfgang	M65	11:22,08 min.
Hucke Reinhard	M85	14:19,31 min.

Wettkämpfe 2019

Wolfgang Hammer (12)
Reinhard Hucke (2) – Hans Kilgert (2)
Christine Schmid (1) – Ansgar Kühnapfel (1)



Bei Meisterschaften 2019 erreichte Medaillen und Podestplätze

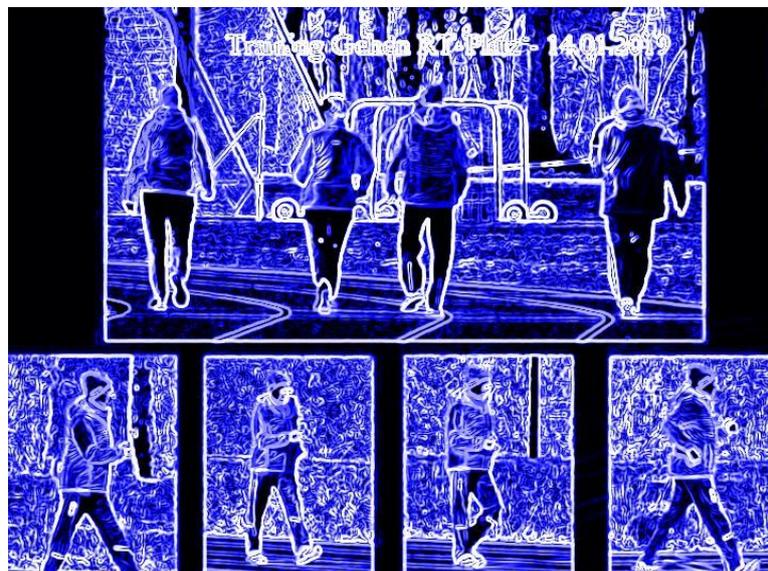
Medaillen						
1	01.03.2019	Halle	Deutsche Meisterschaften	W55	3000m Hallengehen	Bronze
2	13.04.2019	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M65	20km Straßengehen	Bronze

Podestplätze						
1	01.03.2019	Halle	Deutsche Meisterschaften	W55	3000m Hallengehen	3.
2	13.04.2019	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M65	20km Straßengehen	3.
3	18.05.2019	Türkheim	Bayerische Meisterschaften	M65	10000m Bahngehen	1.
4	22.06.2019	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M55	10km Straßengehen	1.
5	22.06.2019	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M65	10km Straßengehen	3.

Medaillen und Podestplätze gesamt

	Medaillen			gesamt
	Gold	Silber	Bronze	
2008	2	7	4	13
2009	5	8	1	14
2010	3	4	1	8
2011	4	2	1	7
2012			1	1
2013	3		1	4
2014		3		3
2015				
2016	2	3	4	9
2017	3	1	1	5
2018			2	2
2019			2	2
gesamt	22	28	18	68

	Podestplätze			gesamt
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	
2008	5	10	8	23
2009	11	8	2	21
2010	8	5	1	14
2011	11	2	4	17
2012	2	5	1	8
2013	4		3	7
2014	3	4	1	8
2015	3	2	1	6
2016	6	6	5	17
2017	8	2	3	13
2018	3	1	3	7
2019	2		3	5
gesamt	66	45	35	146



Walking Nordic 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!

Nordic Walking

- ist ein Gesundheitssport für Jung und Alt
- ist bis zu 50 % effektiver als Walking
- steigert die Sauerstoffversorgung
- senkt Blutfettwerte und Cholesterin
- beugt effektiv Diabetes vor
- stärkt die Knochen
- trainiert die aerobe Ausdauer
- kräftigt die Oberkörpermuskulatur
- ist schonend für die Gelenke
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- macht den Hormonhaushalt resistent gegen Stress
- verbessert Herz- und Kreislaufleistung
- stärkt das Immunsystem
- steigert den sexuellen Appetit



Europäischer Fonds für Regionale
Entwicklung (EFRE)

Nordic Walking-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

- raumgreifende Armbewegungen und angepasste Schritte
- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Greifen des Stockes in der Schwungphase
- Stockeinsatz seitlich in der Körpermitte
- richtiges Abrollen der Füße
- öffnen der Hand nach dem Stockeinsatz
- während der Schubphase die Hand vollständig öffnen



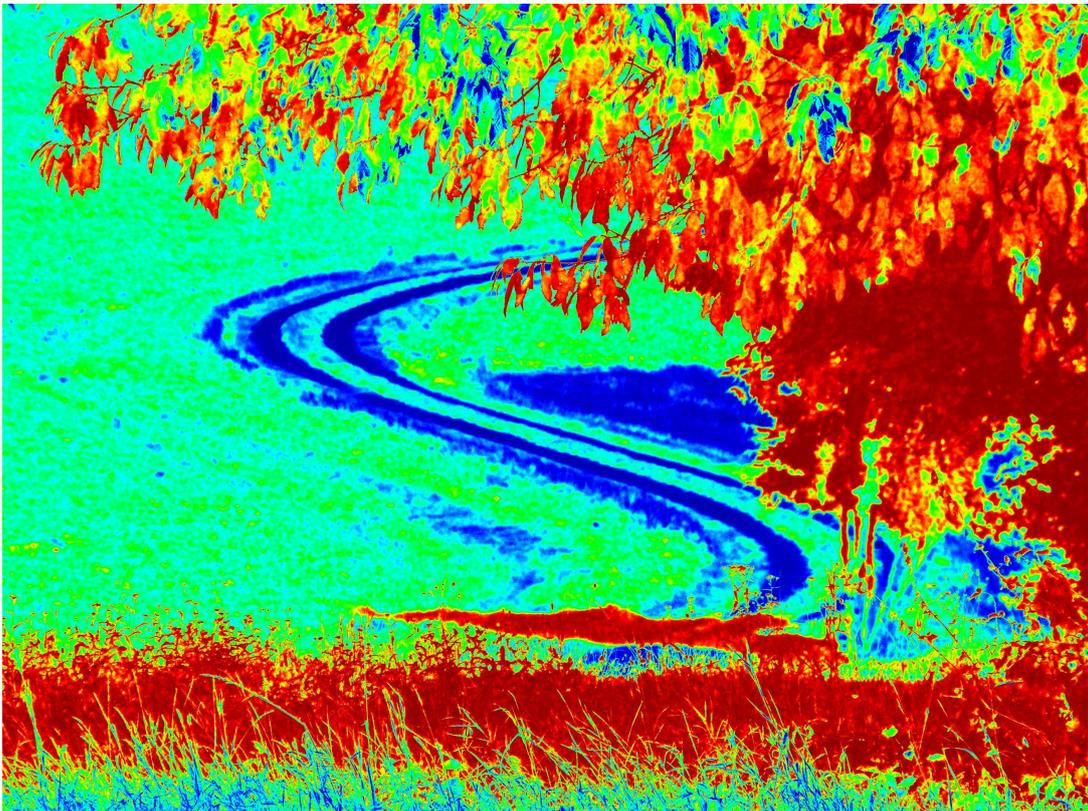
Teilnehmer Nordic Walking Training

		Nordic Walking-Training																						
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																						
		04.01.2019 18.01.2019 25.01.2019 01.02.2019 15.02.2019 22.02.2019 01.03.2019 08.03.2019 15.03.2019 22.03.2019 29.03.2019 05.04.2019 12.04.2019 31.05.2019 07.06.2019 19.07.2019 13.09.2019 11.10.2019 18.10.2019 25.10.2019 15.11.2019 22.11.2019																						
Teilnehmer	gesamt																							
13	84	3	5	5	5	7	6	3	3	3	6	2	4	5	3	4	2	3	5	3	4	3	4	
	22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1 Berzl Josef	19	86%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2 Müller Erwin	15	68%		1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1			1		1		1	
3 Gross Elenora (Elli)	13	59%	1	1		1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	
4 Müller Christine	12	55%		1	1				1	1		1	1	1	1				1		1		1	
5 Hammer Wolfgang	9	41%	1		1	1	1	1			1	1				1		1						
6 Niemeier Anneliese	5	23%			1		1						1						1				1	
7 Schlosser Ines	4	18%								1	1												1	1
8 Berzl Georg	3	14%		1			1	1																
9 Berzl Renate	3	14%			1		1						1											
10 Veit Manfred	2	9%				1		1																
11 Büchl Waltraud	1	5%																			1			
12 Steininger Nicole	1	5%																				1		
13 Veit Christina	1	5%						1																
neu 2019																								
gesamt	88																							
durchschnittlich	4																							



NW-Training auf den Winzerer Höhen am 15.02.2019

Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“



02.12.2018 – 15 Teilnehmer



13.01.2019 – 12 Teilnehmer

Rundweg um Herrnwahlthann



114. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
12km (17.02.2019)

17.02.2019 – 23 Teilnehmer

Rundweg nach Zell - zur Ruine Lobenstein und Schlossbrauerei



115. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
12km (17.03.2019)

17.03.2019 – 22 Teilnehmer



Rundweg nach Donaustauf

“Hans-Herrmann-Gedächtnis”

116. “Aus-Gehen” Gehen & Genießen

13.04.2019 - 14km



13.04.2019 – 28 Teilnehmer



Im Tal der Schwarzen Laber - zur Friesenmühle

117. “Aus-Gehen” Gehen & Genießen (13km) 18.05.2019



18.05.2019 – 26 Teilnehmer

Im Tal der Schwarzen Laber Zur Friesenmühle



Treffpunkt und Start unserer Rundwanderung war der Wanderparkplatz bei der Schafbruckmühle (Gem. Laaber).

Wir gingen links der Schwarzen Laber über den Fuß-/Radweg, vorbei an der Gleisl- und Mausermühle und kamen nach gut 6km zur Friesenmühle.

Im schönen Innenhof vom Landgasthof wurden wir bestens verpflegt.

Die Wirtin Erika Seitz überreichte jedem Gast eine kleine Wegzehrung mundgerecht bei der Verabschiedung.

Zurück gingen wir die Schwarze Laber rechtsseitig, über sehr schöne Flur- und Waldwege, flussabwärts.

Im idyllischen Labertal, dort wo wir vor 10 Jahren eine zig-tausendfache Begegnung mit durchziehenden Distelfaltern machten, bot sich eine günstige Gelegenheit eine besondere Jubiläums-Ehrung durchzuführen.

Daten 117. „Aus-Gehen“ am 18.05.2019

Teilnehmer: 26

Wanderung: 13km

Einkehr: Friesenmühle (im Biergarten)

Besonderes: Heute war Renate zum 100. Mal zum ersten Mal dabei.

Wir wiederholten die 17. „Aus-Gehen“ -Wanderung vom 17.05.2009 (damals war auch schon Renate, Maria V. und Reinhard mit dabei).



Renate 100. Mal dabei



Im Tal der Schwarzen Laber
 von Beratzhausen nach Parsberg
 118. "Aus-Gehen" -Wdg. (14km) 16.06.2019

16.06.2019 – 16 Teilnehmer



Im Tal der Schwarzen Laber
 Rund um das NSG "Deusmauer Moor"
 119. "Aus-Gehen" -Wanderung (11km) 20.07.2019

Susanne 50x dabei

20.07.2019 – 17 Teilnehmer

Im Tal der Schwarzen Laber Rund um das NSG „Deusmauer Moor“



Treffpunkt und Start unserer Rundwanderung war in Lengelfeld der Parkplatz beim Winkler Bräu. Zur Begrüßung durfte wieder einigen Mitwandernden zum Geburtstag gratuliert und auf ihre Gesundheit geprostet werden. Zuerst gingen wir links der Schwarzen Laber über den Fuß-/Radweg und kamen nach 2km nach Deusmauer. Dort bei der Kirche St. Margaretha/St. Maria beginnt das NSG „Deusmauer Moor“, das 73ha große Areal, das schon 1952 zum Schutz seltener Pflanzen ausgewiesen wurde. Nach weiteren zwei Kilometern war das nördliche Ende des Schutzgebietes bei Weikenhammer erreicht. Dort gingen wir über die Schwarze Laber und rechtsseitig, meist über sehr schöne Flur- und Waldwege, flussabwärts. Unter der Autobahnbrücke über einen Holzsteg querten wir über den Dürner Bach. Nahe der Weihermühle bot sich bei den Felsenkellern eine günstige Gelegenheit eine Jubiläums-Ehrung durchzuführen. Unsere heutige heiße Vormittagswanderung, ließen wir im sehr schönen schattigen Innenhof der Brauerei-Gaststätte Winkler und bestens gepflegt ausklingen.

Daten 119. „Aus-Gehen“ am 20.07.2019

Teilnehmer: 17

Wanderung: 11km

Einkehr: Brauerei-Gasthof Winkler

Besonderes: Heute war Susanne zum 50. Mal und Erika W. zum ersten Mal dabei. Wir wiederholten die 19. „Aus-Gehen“ -Wanderung vom 19.07.2009 (damals war auch schon Renate und Reinhard mit dabei).



Susanne 50. Mal dabei



13.10.2019 – 28 Teilnehmer



17.11.2019 – 20 Teilnehmer



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Susanne Kubicke – 20.07.19



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Renate Berzl – 18.05.19

Teilnehmer bei den monatlichen „Aus-Gehen“-Wanderungen

				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
"Aus-Gehen" -Wanderungen 18/2019				Mallersdorf 112	Hofdorf 113	Hermwahl 114	Zell 115	Donausauf 116	Friesenm. 117	Lupburg 118	Lengenfeld 119	Hainsacker 120	Aumbach 121	
(Gehen und Genießen)														
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	Berzl	Renate	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	Penzkofer	Roswitha	8		1	1	1		1	1	1	1	
4	4	Kiermeier	Hans	7			1	1	1	1		1	1	
	5	Kiermeier	Margit	7	1		1	1		1	1	1	1	
	6	Kubicke	Susanne	7			1	1	1	1	1	1	1	
	7	Niemeier	Anneliese	7			1	1	1	1		1	1	
8	8	Bäumel	Helga	6		1	1	1	1	1		1		
	9	Schirrmacher	Elke	6		1	1	1	1	1	1			
	10	<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	6			1	1		1	1	1	1	
	11	Wese	Gerti	6			1	1	1	1	1	1		
	12	Wohlleben	Sibylle	6	1		1	1	1	1			1	
13	13	Hucke	Reinhard	5					1	1	1	1	1	
	14	Kubicke	Helmut	5				1		1	1	1	1	
	15	Meier	Rudi	5	1				1	1		1	1	
	16	Merkel	Gertraud	5		1	1		1			1	1	
	17	Müller	Erwin	5			1	1	1	1		1		
	18	Schindler	Bernd	5			1	1		1		1	1	
	19	Spandl	Georg	5	1	1	1		1			1		
	20	Spandl	Karin	5	1	1	1		1			1		
	21	<i>Terschak</i>	<i>Klaus</i>	5			1	1			1	1	1	
	22	Vogl	Elfriede	5		1	1			1	1	1		
	23	Wagner	Birgit	5	1	1	1					1	1	
24	24	Argauer	Gertrud	4	1				1		1	1		
	25	<i>Kleemann</i>	<i>Erika</i>	4	1			1				1	1	
	26	Manssen	Heike	4	1	1			1		1			
	27	Müller	Christine	4			1	1	1			1		
28	28	Argauer	Kurt	3	1				1			1		
	29	<i>Farahmand</i>	<i>Anette</i>	3			1	1		1				
	30	Gross	Eleonore	3			1				1	1		
	31	<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	3						1	1	1		
	32	<i>Vögerl</i>	<i>Maria</i>	3						1	1	1		
	33	Winkler	Werner	3				1	1				1	
	34	Winkler	Wilma	3				1	1				1	
35	35	<i>Büchl</i>	<i>Waltraud</i>	2								1	1	
	36	Kadletz	Maria	2								1	1	
	37	Kilgert	Karin	2	1		1							
	38	Schlosser	Ines	2				1			1			
	39	<i>Tratzl</i>	<i>Brigitte</i>	2					1			1		
	40	<i>Weiß</i>	<i>Erika</i>	2							1		1	
	41	<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	2	1	1								
42	42	Berzl	Eva	1					1					
	43	Berzl	Felix	1					1					
	44	Berzl	Georg	1					1					
	45	Berzl	Jakob	1					1					
	46	Berzl	Magnus	1					1					
	47	<i>Cetto</i>	<i>Carmencita</i>	1								1		
	48	<i>Gaul-Schmid</i>	<i>Christa</i>	1			1							
	49	<i>Herrmann</i>	<i>Judith</i>	1					1					
	50	<i>Herrmann</i>	<i>Margit</i>	1					1					
	51	Kilgert	Hans	1	1									
	52	<i>Veit</i>	<i>Christina</i>	1					1					
53	<i>Veit</i>	<i>Manfred</i>	1					1						
56	NN		3						3					
Teilnehmer				207	15	12	23	22	28	23	16	17	28	20
					2. Dez.	13. Jan.	17. Feb.	17. Mrz.	13. Apr.	18. Mai.	16. Jun.	20. Jul.	13. Okt.	17. Nov.
im Schnitt									21					

Wandern (zusätzlich)



3. Jahresabschluss-Wdg.: Bernhardswald-Kürn-Erlbach 12km (29.12.2018)



29.12.2018 – 13 Teilnehmer

7. Aschermittwoch-Wanderung (12km/140hm) - 06.03.2019 Rundweg im Vilstal: Dietldorf – Emhof



06.03.2019 – 19 Teilnehmer



Die Wissinger Laber
 von der Quelle bis zur Mündung
 3. Frühlingswdg. - 12km - 06.04.19

06.04.2019 – 6 Teilnehmer



1. Etappe "Ruby" - Tage 1 bis 5 - (22. - 26.04.19)
 an der Ostseite von Bayern - von Passau bis Tittmoning - 125km



22.-26.04.2019 – 2 Teilnehmer (außer Wertung)

Vatertags-Wdg. - Kneitinger-Runde in R / 30.05.19



30.05.2019 – 4 Teilnehmer



2. Etappe "Ruby" - Tage 6 bis 10 - (10. - 14.06.19)
an der Ost- und Südseite von Bayern - von Laufen bis Bayrischzell - 152km



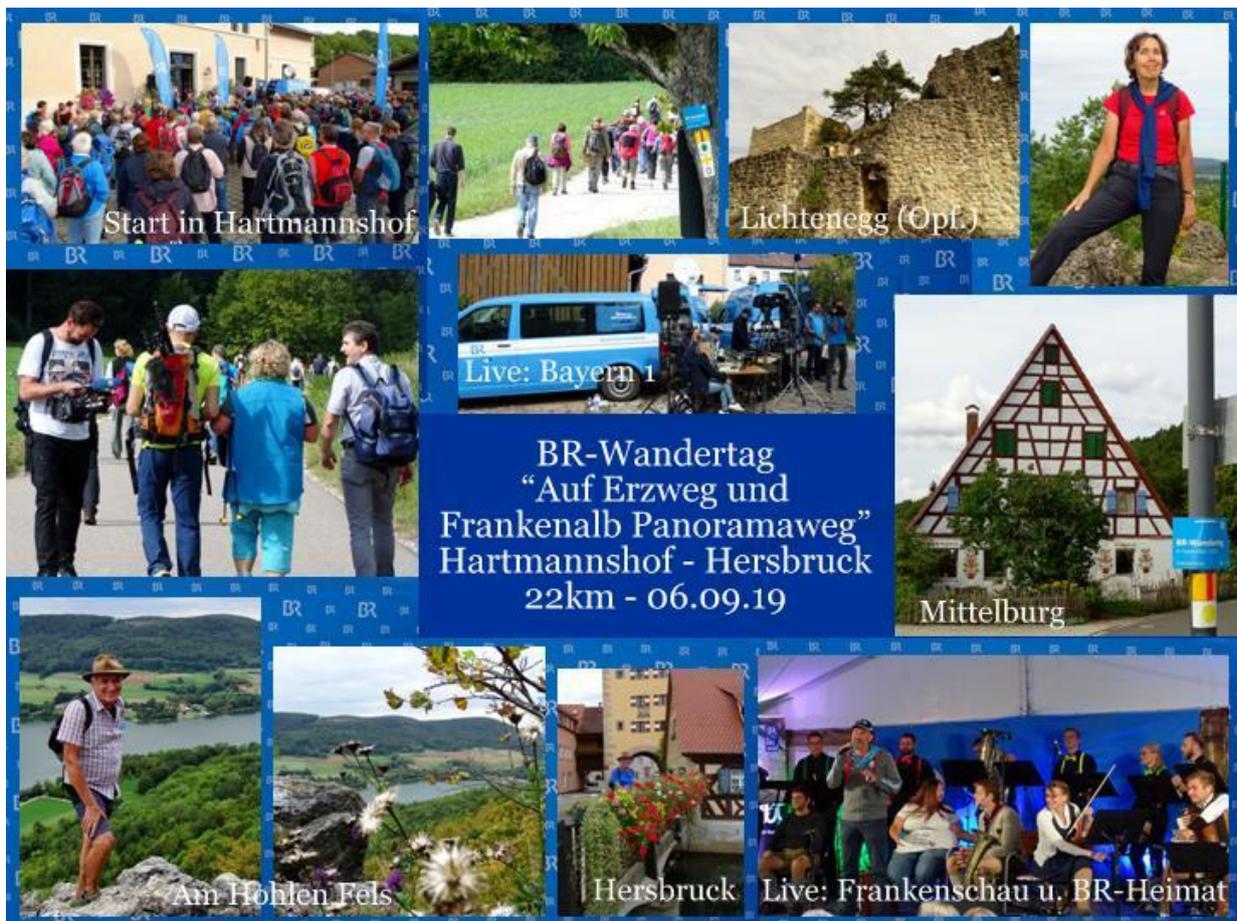
10.-14.06.2019 – 2 Teilnehmer (außer Wertung)



11.08.2019 – 16 Teilnehmer



18.08.2019 – 12 Teilnehmer



BR-Wandertag
 "Auf Erzweg und
 Frankenalb Panoramaweg"
 Hartmannshof - Hersbruck
 22km - 06.09.19

06.09.2019 – 2 Teilnehmer (außer Wertung)



21.10.2019 – 20 Teilnehmer



24./25.10.2019 – 4 Teilnehmer

*„Wandern ist
eine Tätigkeit der Beine und
ein Zustand der Seele.“*

Josef Hofmiller, 1931

Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 18/2019			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Teilnehmer			Jahresabschluss-Wdg.	Aschermittwoch-Wdg.	Frühlings-Wanderung	Vatertags-Wdg.	SUL - Frohnberg-Fest	Schwarzer Regen	Kirchweih-Wdg.	Schwarzach-Wdg. 1. Tag	Schwarzach-Wdg. 2. Tag	
1	1	Berzl Josef	9	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Spandl Georg	6		1	1		1	1	1	1	
3	3	Berzl Renate	5	1	1	1		1	1			
4		Meier Rudi	4		1		1		1			
5	4	Merkel Gertraud	4	1	1			1	1			
6		Vogl Elfriede	4		1			1	1	1		
7		<i>Bleyer Annemarie</i>	3		1			1	1			
8		<i>Bleyer Carly</i>	3		1			1	1			
9		<i>Hörteis Hans</i>	3			1				1	1	
10		Hucke Reinhard	3					1	1	1		
11	7	Kadletz Maria	3					1	1	1		
12		Kiermeierer Hans	3		1			1	1			
13		Kiermeierer Margit	3		1			1	1			
14		Manssen Heike	3	1		1	1					
15		Wese Gerti	3		1			1	1			
16		Bäumel Helga	2	1					1			
17		Hammer Wolfgang	2							1	1	
18		<i>Kleemann Erika</i>	2		1			1				
19		Müller Christine	2		1				1			
20		Müller Erwin	2		1				1			
21	17	Niemeier Anneliese	2			1			1			
22		Schirmmacher Elke	2	1					1			
23		Schlosser Ines	2	1					1			
24		Spandl Karin	2		1				1			
25		<i>Weidel Reinhilde</i>	2	1					1			
26		Wohlleben Sibylle	2	1	1							
27		Argauer Gertrud	1	1								
28		<i>Böllmann Fritz</i>	1		1							
29		<i>Böllmann Ulli</i>	1		1							
30		<i>Büchner Karl</i>	1					1				
31		<i>Cetto Carmencitta</i>	1						1			
32		Gross Eleonore (Elli)	1						1			
33		Kilgert Karin	1		1							
34		Klaas Viola	1						1			
35	27	Kubicke Susanne	1	1								
36		Penzkofer Roswitha	1						1			
37		Schindler Bernd	1						1			
38		<i>Terschak Klaus</i>	1						1			
39		<i>Vögerl Maria</i>	1			1						
40		Wagner Birgit	1	1								
41		<i>Wildenauer Henriette</i>	1	1								
42		Winkler Werner	1						1			
43		Winkler Wilma	1						1			
Wanderer			98	13	19	6	4	16	12	20	4	4
				29. Dez.	6. Mrz.	6. Apr.	30. Mai.	11. Aug.	18. Aug.	21. Okt.	24. Okt.	25. Okt.
durchschnittlich			11									

Teilnehmer beim regelmäßigen und zusätzlichen Wandern

alle 19 Wanderungen seit dem Jahresheft 2018										
Teilnehmer				x dabei		"Aus-Gehen"	zusätzlich			
1	1	Berzl	Josef	19	100%	10	9			
2	2	Berzl	Renate	15	79%	10	5			
3	3	Spandl	Georg	11	58%	5	6			
4	4	Kiermeier	Hans	10	53%	7	3			
	5	Kiermeier	Margit	10		7	3			
6	6	Meier	Rudi	9	47%	5	4			
	7	Merkel	Gertraud	9		5	4			
	8	Niemeier	Anneliese	9		7	2			
	9	Penzkofer	Roswitha	9		8	1			
	10	Vogl	Elfriede	9		5	4			
	11	Wese	Gerti	9		6	3			
12	12	Bäumel	Helga	8	42%	6	2			
	13	Hucke	Reinhard	8		5	3			
	14	Kubicke	Susanne	8		7	1			
	15	Schirmmacher	Elke	8		6	2			
	16	Weidel	Reinhilde	8		6	2			
	17	Wohlleben	Sibylle	8		6	2			
18	18	Manssen	Heike	7	37%	4	3			
	19	Müller	Erwin	7		5	2			
	20	Spandl	Karin	7		5	2			
21	21	Hörteis	Hans	6	32%	3	3			
	22	Kleemann	Erika	6		4	2			
	23	Müller	Christine	6		4	2			
	24	Schindler	Bernd	6		5	1			
	25	Terschak	Klaus	6		5	1			
	26	Wagner	Birgit	6		5	1			
27	27	Argauer	Gertrud	5	26%	4	1			
	28	Kadletz	Maria	5		2	3			
	29	Kubicke	Helmut	5		5				
30	30	Gross	Eleonore	4	21%	3	1			
	31	Schlosser	Ines	4		2	2			
	32	Vögerl	Maria	4		3	1			
	33	Winkler	Werner	4		3	1			
	34	Winkler	Wilma	4		3	1			
35	35	Argauer	Kurt	3	16%	3				
	36	Bleyer	Annemarie	3				3		
	37	Bleyer	Charly	3					3	
	38	Farahmand	Anette	3		3				
	39	Kilgert	Karin	3		2	1			
	40	Wildenauer	Henriette	3		2	1			
41	41	Büchl	Waldtraud	2	11%	2				
	42	Cetto	Carmencita	2		1	1			
	43	Hammer	Wolfgang	2				2		
	44	Tratzl	Birgit	2				2		
	45	Weiss	Erika	2				2		
46	-	je 1x		16	5%					
62		unterschiedliche Teilnehmer								

(ohne die 10 „Ruby“-Wanderungen)

Gesellschaftliche Aktivitäten



Die Stadt Regensburg ehrte ihre besten Sportler



Im Historischen Reichssaal des Alten Rathauses ehrte die Stadt Regensburg die besten Sportler des Jahres, die für Regensburger Vereine starten.

Der Ehrenabend in der „guten Stube“ der Stadt wurde musikalisch gestaltet von der Big-Band der Städtischen Musikschule und unterhalten mit Einlagen der Traumfabrik.

Jeder Sportler, vom Weltmeister bis zum Bayerischen Senioren Meister, wurde einzeln von Moderator Armin Wolf und einer PowerPoint-Präsentation aufgerufen und für seine Leistungen mit einem Ehrenpreis der Stadt gewürdigt. Bürgermeisterin Gertraud Maltz-Schwarzfischer und Sportamtsleiter Johann Nuber überreichten auch in diesem Jahr wieder eine künstlerische Holzeinlegearbeit.

Im Anschluss an die Ehrungen lud die Stadt in die Fürstlichen Nebenräume zu einem Stehempfang ein.



Für diese Platzierungen 2018 wurden Sportler vom **Gehsportverein Regensburg** geehrt:

Hammer Wolfgang	3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen 3. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen 1. Bayerischer Meister im 10000-Bahgehen	M65 M65 M65
Schmid Christine	1. Bayerische Meisterin im 3000-m-Bahgehen	W55
Kaiser Stefan	1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahgehen	M35



27.11.2018 – 4 Teilnehmer

Der Gehsportverein ehrte bei der alljährlichen Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier erfolgreiche Sportler, fleißige Wanderer und langjährige Mitglieder

Bei der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier, in der Sportgaststätte der SG Walhalla, haben 30 Gehsportfreunde das Vereins-Jahr 2018 gefeiert.

Es durfte auf ein positives und unfallfreies Jahr im Gehsportverein zurückgeblickt werden.

Den erfolgreichen Wettkampf-Sportler und fleißigsten Wanderer, den Jubiläums-Mitglieder und Spendern, sowie dem Vorstand wurde gedankt.

Sportler-Ehrung 2018

Unsere Wettkampf-Sportler nahmen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften teil und waren wieder sehr erfolgreich. Hier darf besonders Wolfgang Hammer gedankt werden für seine 12 Starts die er in diesem Jahr absolvierte und dafür über 6500km in Deutschland zu den Wettkampforten reiste.

Bei Deutschen Senioren Meisterschaften konnte Wolfgang zweimal Platz drei erringen. Bei Bayerischen Senioren Meisterschaften gab es fünf erfreuliche Plätze, dreimal den Meistertitel, Vizemeister und Platz drei.

Die Wettkampf-Sportler Christine Schmid, Stefan Kaiser, Ansgar Kühnapfel, Wolfgang Hammer erhielten für ihre Erfolge in diesem Jahr Dank-Urkunden.

Wolfgang Hammer M65

- 3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen
- 3. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen
- 3. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen

Christine Schmid

- 1. Bayerische Meisterin im 5000-m-Bahngehen (W55)
- 4. Bayerische Meisterin im 5000-m-Bahngehen (Frauen Hauptklasse)

Stefan Andrei Kaiser

- 1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen (M35)
- 6. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen (Männer Hauptklasse)

Ansgar Kühnapfel

- 2. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen (M50)
- 4. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen (Männer Hauptklasse)



Christine Schmid



Ansgar Kühnapfel



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer

Rückblick Nordic Walking

Die Teilnahme bei unserem Nordic-Walking-Training ist leider weiter rückläufig. In der Gruppe trainierten zwar erfreuliche 13 unterschiedliche Geher, aber an nur 18 Tagen mit uns. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training (bei Interesse) immer gerne vermittelt.



NW-Training 2018

Rückblick Wandern

Bei unseren 18 Wandertouren in diesem Jahr waren von 7-24 Wanderer/innen dabei (durchschnittlich 15). Wieder sehr erfreuliche 57 Personen, acht erstmalig 2018, sind mit uns unterwegs gewesen.

Am 15. April haben wir die 200. Wanderung im Verein durchgeführt.

Jubiläums-Teilnahme-Urkunden wurden für 25 bis 100-malige Teilnahme überreicht.

Für monatliche „Aus-Gehen“-Wanderungen:

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| • Heike Mannsen | 25-mal dabei |
| • Hans Hörteis | 50-mal dabei |
| • Maria Hucke und Karin Spandl | 75-mal dabei |

Für alle Wanderungen:

- | | |
|----------------|---------------|
| • Karin Spandl | 100-mal dabei |
| • Hans Hörteis | 100-mal dabei |

Beim Wandern im Jahr 2018 war am meisten dabei:

Renate Berzl 17x und Dr. Sibylle Wohlleben je 13x

Als Dank für ihr häufiges Wandern erhielten sie kleine Präsentе.

Mitglieder-Ehrung

Fünf Mitglieder

(Karin und Georg Spandl, Elisabeth Hierl, Christine und Erwin Müller)
sind nun zehn Jahre beim Verein dabei und sie erhielten Jubiläums-Urkunde und wurden mit der BLSV-Nadel in Bronze geehrt.

Dank

Im Berichtszeitraum spendeten 17 Sponsoren zusammen über 500€ dem Verein.
Ihnen wurde für ihre Spenden zur Förderung des Sports besonders herzlich gedankt.

Gedankt wurde den Vorstandsmitgliedern mit Präsenten für ihren Einsatz und allen,
die sich wieder aktiv und hilfreich in unser Vereinsleben eingebracht haben.

Dank den Unternehmen Bayernwerk, KKH, MZ, REWAG, R-KOM, Sparda, VB
konnten wir auch in diesem Jahr wieder viele Werbegeschenke an alle Teilnehmer
verteilen.

Allen Teilnehmern wurde das Vereinsheft „Jahresrückblick 2018“ ausgehändigt.



G. Berzl – G. Spandl – W. Hammer – K. Spandl – H. Mannsen – M. Hucke – J. Berzl – E. Müller

Abschließend wurden die von den Teilnehmern mitgebrachten kleinen verpackten
Geschenke verlost und dann wieder an alle Anwesenden ausgegeben.
Dies sorgte oft für eine Überraschung und guter Stimmung.

**Jahres- und vorweihnachtliche Feier
Gehsportverein Regensburg
Sportgaststätte SG Walhalla (Walhalla-Stüberl) - 07.12.2018**



Sportler-, Wanderer- und Jubiläums-Ehrungen

Karin 100x Wandern

Wolfgang 3. DM M65
10km und 20km Straßengehen

07.12.2018 – 30 Teilnehmer

**Ausstellung im Germanisches Nationalmuseum
„Wanderland. Eine Reise durch die Geschichte des Wanderns“
Nürnberg - 14.12.2018**



14.12.2018 – 6 Teilnehmer

Der eigenwillige Weg

SPORTART Die Geher sind die Stiefkinder der Leichtathletik und als Disziplin hierzulande akut vom Aussterben bedroht. Im Gehsportverein Regensburg frönen sie unter der Führung von Josef Berzl trotzdem eifrig ihrer Passion.

VON HEINZ GLÄSER

Er hat alles probiert. Hat in der Leichtathletik mal in diese, mal in jene Disziplin reingeschnuppert – und blieb doch immer seiner alten Liebe treu: dem Gehen. Beim Gehsportverein Regensburg ist Josef Berzl quasi in einer Doppelfunktion aktiv, er ist Vorsitzender und in Personalunion „Mädchen für alles“. Er kümmert sich also auch um die Außendarstellung einer Sportart, die im Wettbewerb um die Aufmerksamkeit mittlerweile das Stiefkind der Leichtathletik ist.

Das war ja nicht immer so. Bei den Spielen 1972 in München steuerte der Sportsoldat Bernd Kannenberg im 50-Kilometer-Gehen eine von insgesamt 13 Goldmedaillen zur bundesdeutschen Medaillenbilanz bei. Allein, es blieb ein kurzes Hoch im olympischen Spätsommer. In der DDR standen die Geher höher im Kurs, vor allem Hartwig Gauder. Der Olympiasieger von 1980 und Weltmeister von 1987, genoss den Status einer Sportlegende.

Anderswo, da sind die Geher immer noch die Helden der Straße. Und dafür muss der Blick nicht nach Süd- und Mittelamerika oder nach Asien schweifen. „In Spanien, Italien oder Portugal sind wir keine Randsportart. Dort applaudieren sogar die Leute, wenn sie dich auf der Straße trainieren sehen.“

Auf deutschen Straßen und Wegen freilich sind die Geher mit einer eigenwillig anmutenden Fortbewegung absolute Exoten. „Uns fehlt die Anerkennung – auch in den Leichtathletik-Veren“, sagt Berzl. Daher rührte auch der Impuls, sich selbstständig zu machen. Aus einer „Bierlaune im Auerbräu“ heraus reifte der Entschluss zur Gründung, und am 12. Oktober 2007 wurde der Gehsportverein von einem Häuflein der Unentwegten aus der Taufe gehoben. „Es war die beste Entscheidung, weil wir alles selbst gestalten können“, blickt der 66-Jährige zurück.

Rückläufige Starterzahlen

Aktuell zählt der Klub 46 Mitglieder. Berzl nennt die „Pflege des Vereinslebens ein zentrales Anliegen“, und diese falle natürlich in einem „übersichtlichen Kreis“ leichter. „Man kennt sich.“

„Geh Deinen Weg“ prangt als Motto auf der Homepage. Die Palette der Angebote reicht vom Nordic Walking bis hin zum Schneeschuh-Gehen. Die Wandersparte hat den größten Zulauf. Das Gehen selbst sei „als Wettkampfsport im Aussterben begriffen“, urteilt der Regensburger Geher-Guru schonungslos und fügt mit Blick auf rückläufige Starterzahlen hinzu: „Ich rechne jedes Jahr damit, dass wir aus den Wettkampfprogrammen der Leichtathletik rausfallen. Junge Leute fürs Gehen zu motivieren, fällt immer schwerer.“

Josef Berzl selbst kam eher aus Zufall zu diesem Sport. Ende der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts. Der technische Angestellte beim einstigen bayerischen Energieversorger Obag ließ sich von einem Kollegen überreden, beim Firmensportfest als Geher zu starten. Der gebürtige Regensburger blieb dabei – „natürlich als Einziger“. Geher sollten sich neben einer Hornhaut an den Füßen auch seelisch ein dickes Fell zulegen. Denn ihr typischer Watschelang im Wettkampf animiert Laien oftmals zu spöttischen Bemerkungen. „Die überhör' ich einfach. Sollen die Leute doch ihre Späße machen“, sagt der Routinier Berzl. In jungen Jahren war das anders, da suchte er fürs Training gerne mal den Schutz der Dunkelheit auf, um ungestört von sportlichen Ignoranten seiner Passion zu frönen. Generell ist er bis heute lieber auf der Straße als auf der Tartanbahn unterwegs: „Das ist ganz einfach abwechslungsreicher.“



So weit die Füße tragen: Josef Berzl im Training

FOTO: STEFFEN

Einem Vorurteil, das Gehen oft begegnet, tritt Berzl entgegen. Der weit verbreitete Verdacht, dass der spezielle Bewegungsablauf die Hüften oder auch die Knie weit vor der Zeit an die Belastungsgrenze und darüber hinaus treibt, sei nur bedingt richtig, sagt er. Beim Gehen, das übrigens auch in anderen Regensburger Klubs betrieben wird, dürfen sich der Athlet oder die Athletin im Gegensatz zum Laufen keinen für das bloße Auge sichtbaren Verlust des Bodenkontakts leisten. Zusätzlich muss das vordere Bein beim Aufsetzen auf den Boden durchgestreckt sein. Das Resultat der Regeln ist das markante Wackeln mit den Hüften.

Die uralte Sportlerweisheit „Alles in Maßen“ greift auch in diesem Fall. Olympiasieger Kannenberg beispiels-

weise, beim 1. FC Nürnberg früher mal Berzls Vereinskollege, habe mit exzessivem Training den Verschleiß tatsächlich beschleunigt, während der Olympia-Sechste von 1972, Gerhard Weidner, durch dosierte Belastung „nie gesundheitliche Probleme“ gehabt habe.

Das breite Sportpublikum nimmt die Geher eigentlich nur noch im Rahmen von Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften wahr. Dort fällt die Disziplin dann regelmäßig mit einer wahren Flut von Verwarnungen und Disqualifizierungen wegen Regelverstößen auf. Josef Berzl ist selbst Geher, und er kennt die Problematik natürlich bestens aus seinen Wettkämpfen. „Du schaust den anderen neben dir zu und denkst: Das ist doch nicht sauber!“ Die Fotografie entlarft

die Schummler. „Mit beiden Füßen zehn Zentimeter oder mehr über dem Boden“, das sei keine Seltenheit. Aber wie gesagt: Mit bloßem Auge sind die Regelverstöße schwer erkennbar, und wer es geschickt anstellt, entgeht dem Ausschluss durch die Gerichte.

Niemals disqualifiziert

Berzl selbst ist seit seiner nun Jahrzehnte währenden Laufbahn niemals disqualifiziert worden. Darauf ist er sehr stolz. Außerdem ist es bisweilen sogar vorteilhaft, von seiner sportlichen Umwelt chronisch unterschätzt zu werden. Geher der absoluten Weltspitze haben ein Tempo von rund 15 Stundenkilometern drauf, ambitionierte Hobbyläufer kommen auf etwa 10 km/h. „Da staunen manche Läufer beim Regens-



„Junge Leute fürs Gehen zu motivieren, fällt immer schwerer.“

JOSEF BERZL
Gehsportverein Regensburg

VIEL UNTERWEGS

Erfolge: Der Gehsportverein war 2018 bei bayerischen, süddeutschen und deutschen Meisterschaften am Start. Allein Wolfgang Hammer nahm an zwölf Veranstaltungen teil und legte über 6500 Kilometer zu den Wettkampfstätten zurück. Sein Lohn waren unter anderem dritte Plätze in der Altersklasse M65 bei den deutschen Titelkämpfen im Straßengehen.

Platzierungen: Christine Schmid (W55) vom Gehsportverein Regensburg wurde bayerische Meisterin im 5000-Meter-Bahgehen. Stefan Andrei Kaiser lief in der Kategorie M35 zum bayerischen Meistertitel im Bahgehen über 10 000 Meter. Ansgar Kühnappel ging über die gleiche Distanz zur bayerischen Vizemeisterschaft in der Kategorie M50.



Hartwig Gauder ist eine deutsche Gehsport-Legende. Nach einer Herztransplantation wirbt er als Sportler für Organspenden – unter anderem 2007 als Starter beim Regensburg-Marathon. FOTO: GOLDBERG/OPA

burg-Marathon, wenn sie urplötzlich von einem Geher überholt werden“, schmunzelt Berzl.

Gefragt nach den Highlights seiner eigenen Karriere, nennt der 66-Jährige spontan den Titel des bayerischen Jugendmeisters. Aber auch in den Altersklassen sahnte er richtig sportliche Meriten ab. 2008 wurde er mit der Mannschaft des Gehsportvereins gar Weltmeister in der Kategorie U50.

„Das Wichtigste ist, immer auf ein klar umrissenes Ziel hinzuarbeiten“, sagt Josef Berzl. Er hat sich längst ein neues gesteckt. Rund um Bayern will er gehen, immer entlang der Grenzen des Freistaats. Es ist ein ambitioniertes, aber kein allzu fernes Ziel.

Denn in diesem Jahr will er es in Angriff nehmen.

Hallo Sepp,
hier zur Kenntnis ein FB-Kommentar von W.S. zum MZ-Artikel:

*„Meine Anmerkungen zu den Aussagen des Gehsportvereins Regensburg:
Wenn man als Verein, nichts dafür macht, "junge Sportler" (und damit meine ich eigentlich schon die Senioren M 35) zu gewinnen und die 46 Mitglieder dieses Vereins hauptsächlich aus Wanderfreunden bestehen, bleibt natürlich der Sport RaceWalking (= Gehen) in unserer Region das Stiefkind der Leichtathletik. Der Gehsportverein bietet weder für Geher noch für NordicWalker Trainer und feste Trainingszeiten an. Deshalb habe ich als Newcomer in dieser Sportart (habe erst 2018 angefangen) mich gegen diesen Verein entschieden und mich beim LLC Marathon Regensburg angemeldet.
Technik und Trainingstipps habe ich mir im Internet geholt und ab und zu trainiere ich bei auswärtigen bayerischen Vereinen, die gute Trainer und Gruppen im Bereich RaceWalking haben. Und ich denke, meine ersten Erfolge können sich sehen lassen. :-)
Leider habe ich nicht die Zeit dazu, Sportler, die aus dem Laufbereich kommen, zu Nordic Walking und RaceWalking zu bringen (was aber meiner Meinung nach für Vereine nicht allzu schwer wäre).
Von meiner NW-Gruppe W.Scholz - Power Nordic Walking Regensburg sind jedoch schon ein paar neugierig geworden und wollen das Gehen auch mal ausprobieren.“*

josef.berzl@gmail.com
an MZ Gläser
Bcc: Ines - Bcc: Georg - Bcc: Wolfgang

01.02.2019 17:16

Servus Heinz,
vielen Dank für deinen Artikel heute in der MZ,
der bei Einem scheinbar nicht gut ankam.
Ist eigentlich ärgerlich, aber ich habe W. S. kennen gelernt und musste mich schon einmal mit seinen unverständlichen schriftlichen Äußerungen beschäftigen.
>> Nach 95 Tagen Vereinszugehörigkeit beim Gehsportverein habe ich W. S. nahe gelegt,
dass er sich dem LLC Marathon Regensburg anschließen soll. <<
Es sagt schon alles, dass er bei vielen NW-Veranstaltungen unter dem
>> Fantasienamen << „Power Nordic Walking Regensburg Crazy Scholzis“
gestartet ist.

Fakten zu:

„die 46 Mitglieder dieses Vereins hauptsächlich aus Wanderfreunden bestehen“

Der mitgliedstärkste Laufverein Deutschlands, der Langlaufclub Marathon Regensburg,
hat von den 1500 Mitglieder (wieder) **einen** Geher der für den LLC startet.

Für den Gehsportverein Regensburg, dem einzigen Gehsportverein Deutschlands, sind in den elf Jahren Bestehen immerhin 13 Gehende bei Wettkämpfen gestartet und sie holten 45-mal den Bayerischen und 13-mal den Deutschen Meistertitel im Gehen.

Protokoll - 12. Mitgliederversammlung (JHV 2018) - 14.02.2019

Ort: Am Holzhof 1, 93059 Regensburg, Nebenraum der SG Walhalla
Regensburg
Beginn: 18 Uhr JHV 18:30 Uhr
Anwesend: 23 Mitglieder (50% der Mitglieder), 1 Gast (siehe Anwesenheitsliste)

Tagesordnungspunkte

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
- 3) Ereignisbericht 2018
- 4) Kassenbericht 2018
- 5) Kassenrevisionsbericht
- 6) Entlastung des Vorstandes
- 7) Anträge (schriftliche Einreichung, lt. Geschäftsordnung)
- 8) Sonstiges

TOP 1 Begrüßung
der Mitglieder und einem Gast durch den Vorsitzenden.

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Versammlung
Zur Mitgliederversammlung mit den Tagesordnungspunkten wurde rechtzeitig am 16. Januar 2018 eingeladen. Die Versammlung war beschlussfähig. Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände.

TOP 3 Ereignisbericht 2018
Zum Beginn des Berichts wurde an unser Vereinsmitglied Monika Schindler erinnert, die am 23.12.2018 nach längerer Krankheit verstorben ist.
Die Anwesenden haben sich zum Gedenken von ihren Plätzen erhoben.

Der positive Rückblick über die Aktivitäten des vergangenen Vereinsjahres wurde mit einer Power-Point-Präsentation vorgestellt.

- **Race Walking (Wettkampf Gehen)**

Unsere Wettkampf-Sportler nahmen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften teil und waren wieder sehr erfolgreich. Hier darf besonders unserem Wolfgang Hammer gedankt werden für seine 12 Starts die er in diesem Jahr absolvierte. Er reiste dafür über 6500km in Deutschland zu den Wettkampforten und war meistens sehr erfolgreich. Bei Deutschen Senioren Meisterschaften konnte Wolfgang zweimal Platz drei erringen. Bei Bayerischen Senioren Meisterschaften gab es fünf erfreuliche Plätze, dreimal den Meistertitel, Vizemeister und Platz drei.

Alle Ergebnisse unter:

http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/Sport-Berichte/2018/Wettkampf_Ergebnisse_2018.pdf

- **Nordic Walking**

Die Teilnahme bei unserem Nordic-Walking-Training ist leider weiter rückläufig. Bei den verstopften Zufahrtsstraßen wird es immer schwieriger.

In der Gruppe trainierten zwar erfreuliche 13 unterschiedliche Gehende, aber nur an 18 Tagen mit uns. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training (bei Interesse) immer gerne vermittelt.

- **Wandern (Aus-Gehen)**

Die 10-mal im Jahr stattfindenden monatlichen Wanderungen wurden durchschnittlich von 19 Teilnehmern begleitet und 12km gegangen.

Jubiläums „Aus-Geher“ waren:

25x dabei:	Heike Manssen	(12.05.18)
50x dabei:	Hans Hörteis	(11.11.18)
75x dabei:	Karin Spandl	(18.02.18)

- **Wandern (Allgemein)**

Zusätzliche Wanderungen führten wir 8-mal durch. Diese waren u. a.:

6. „Aschermittwoch-Wanderung“, 5. „Erster-Mai-Wanderung“,
9. „Vatertags-Wanderung“, 4. Kirchweihmontag-Wanderung

Hier wurden 84km gewandert, dabei waren durchschnittlich 12 Teilnehmer.

Für 100x dabei sein bei allen Wanderungen wurde geehrt:

Karin Spandl	(15.04.18)
Hans Hörteis	(07.10.18)

Wieder sehr erfreuliche 57 Personen, acht erstmalig, sind mit uns in diesem Jahr wandernd unterwegs gewesen.

TOP 4 Kassenbericht 2018

Die einzelnen Posten der Einnahmen und Ausgaben trug unser Schatzmeister mit einer PowerPoint-Präsentation vor.

Erfreulicherweise wurde dem Verein, von vielen (21) Unterstützern, 706 € zur Förderung des Sports gespendet.

Dadurch konnte eine Bestandserhöhung von 545,25 € ausgewiesen werden.

TOP 5 Kassenrevisionsbericht

durch Kassenprüferin Birgit

Die Kassenprüfung des Gehsportvereins Regensburg erfolgte am 06.02.2018 durch Karin Spandl und Birgit Wagner.

Die Prüfung ergab keine Beanstandung zur Kassenführung. Die ordnungsgemäße Kassenführung und Buchungsarbeit von Schatzmeister Georg Berzl wurde bescheinigt.

Die Kassenprüfer baten um die Entlastung des Schatzmeisters und der Vorstandschaft.

TOP 6 Entlastungen des Vorstandes
Einstimmige Entlastung (bei Enthaltung der Vorstandsmitglieder) der gesamten Vorstandschaft durch die Mitglieder.

TOP 7 Anträge
Keine Anträge

TOP 8 Sonstiges
Fünf neue Mitglieder durften wir 2018 in unserem Gehsportverein begrüßen.
Zum Ende des Jahres war der Mitgliederstand 44.

Ende: 19:10 Uhr

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Jahreshauptversammlung wurden 150 ausgewählte Lichtbilder unserer Unternehmungen 2018 vorgestellt.

Jeder Teilnehmer konnte seine schönste „Aus-Gehen“-Wanderung 2018 benennen. Die Rund-Wanderung am 16. Juni, um die Bodenwöhrer Weiher, wurde mit 35 Punkten am besten bewertet. Platz zwei belegte die Wanderung nach Riedenburg am 15. April mit 21 Punkten, knapp vor der Wanderung im Lauterachtal am 07. Oktober (20 Punkten).

Die Auswertungen sind zu finden:

http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/Aus-Gehen/Auswertung_AG.pdf



14.02.2019 – 24 Teilnehmer



05.04.2019 – 13 Teilnehmer



01.05.2019 – 17 GehSV-Mitglieder

Frauen-Fußball-Länderspiel D:Chile (2:0) / 30.05.19



30.05.2019 – 9 Teilnehmer

Regensburger Sportlerehrung 2019 (7.11.)



Wolfgang Hammer 3.DM - Christine Schmid 3.DM - Ansgar Kühnapfel 1.BM

07.11.2019 – 4 Teilnehmer

Die Stadt Regensburg ehrte ihre besten Sportler 2019



Rede von Frau Bürgermeisterin Maltz-Schwarzfischer anlässlich der Sportlerehrung 2019 am 7. November 2019, 18 Uhr, Altes Rathaus, Reichssaal

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Sportlerinnen und Sportler, es gehört mit zu meinen schönsten Aufgaben als Bürgermeisterin, die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler der Stadt ehren zu dürfen. Die „erste Adresse“ der Stadt, wo Kaiser und Fürsten tagten, ist dazu gerade gut genug.

Ich darf Sie alle herzlich im historischen Reichssaal der Stadt Regensburg willkommen heißen. Es freut mich sehr, dass viele Ehrengäste unsere Einladung zum Mitfeiern angenommen haben. Sie zeigen damit, wie hoch der Stellenwert des Sports in Regensburg ist.

So wie vor 350 Jahren im Immerwährenden Reichstag in diesen Räumen die Gesandten zahlreicher europäischer Herrscher tagten, so sind Sie heute hier als Gesandte der Stadt Regensburg in Sachen Sport versammelt. Die stattliche Anzahl von mehr als 130 Einzel-„Botschaftern“ und rund 24 Mannschaften habe ich heute die Ehre und Freude, zusammen mit dem Sportreferenten auszeichnen zu dürfen.

Mit Ihren sportlichen Leistungen haben Sie aber nicht nur sich selbst und Ihrem Verein Ehre gemacht, sondern auch unserer Stadt. Sportlerehrung in Regensburg heißt also auch, Sie als Sportlerin, Sportler ehren mit Ihren Erfolgen Ihre Heimatstadt. Sie haben als Botschafter Regensburgs den Namen unserer Stadt über deren Grenzen hinaus getragen und ihm mit Ihren Erfolgen in Bayern und in Deutschland, ja sogar im Ausland einen guten Klang verliehen.

Unser Dank gilt aber nicht nur Ihnen als Sportlerinnen und Sportlern, sondern auch den zahlreichen Helfern, hinter den Siegertreppchen. Ein Dankeschön an alle weiblichen und männlichen Vereinsvorstände und Abteilungsleiter, Übungsleiter und Trainer, Betreuer, Kampfrichter und Platzwarte und an all die anderen Helferinnen und Helfer! Ohne Ihren - meist ehrenamtlichen - Einsatz wären diese Leistungen im Breiten- wie im Spitzensport nicht möglich.

Über 50.000 Regensburgerinnen und Regensburger sind in 130 Sport- und 38 Schützenvereinen aktiv, sozusagen ein Drittel aller Einwohner unserer Stadt! Kein anderer Freizeitbereich hat eine so große Anhängerschaft. Aus dieser Tatsache heraus, wird in Regensburg der Sport auch groß geschrieben und auf vielfältige Weise gefördert und unterstützt:

Wir unterhalten 44 stadteigene Sporthallen und 39 Sportplätze – nicht zu vergessen ein Fußballstadion, ein Eisstadion und drei Schwimmbäder. Wir bauen in den nächsten Jahren einen neuen Sportpark Ost mit Leichtathletiktrainingshalle, neuem Bad und multifunktionalen Außenflächen. Zurzeit ist der Wettbewerb dazu ausgeschrieben und wir hoffen schon 2023 die Gebäude fertig zu haben. Ein echter Gewinn für den Sport der ganzen Stadt.

Wie wichtig uns der Sportbereich in der Stadt ist, zeigen nicht nur die neuen Baumaßnahmen, sondern auch die finanzielle Förderung an die Vereine. Seitens der Stadt Regensburg wurden im zu Ende gehenden Jahr den Vereinen 2,7 Millionen Euro als direkte oder indirekte Leistungen zur Verfügung gestellt und zusätzlich 1,9 Mio. € als Investitionszuschüsse in Sportstätten der Vereine. Hier gilt mein Dank auch dem Stadtrat, der sich für den Sport einsetzt und uns solch immense Summen jedes Jahr wieder genehmigt.

Aber auch um die Zukunft des Sports machen wir uns strukturiert Gedanken. Das Amt für Sport und Freizeit hat zusammen mit vielen Vereinsvertretern einen Sportentwicklungsplan für die nächsten zehn Jahre aus der Taufe gehoben. 68 Handlungsempfehlungen wurden erarbeitet und sind Auftrag für Sportverwaltung und Vereine, den Sport in Regensburg noch weiter nach vorne zu bringen.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sport ist nicht nur eine „nach bestimmten festgesetzten Regeln wettkampfmäßig oder spielerisch durchgeführte körperliche Betätigung, die der Kräftigung und Gesundheit des Menschen dient und seine Leistungsfähigkeit steigert“, wie die Definition im Internet sagt, sondern hat auch eine wichtige soziale Funktion, die wesentlich durch die Vereine erfüllt wird.

Der deutsche Schriftsteller und Kabarettist Joachim Ringelnatz brachte es auf den Punkt:

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, Kürzt die öde Zeit, Und er schützt uns durch Vereine, Vor der Einsamkeit.“

In diesem Sinne, schreiten wir zur Sportlerehrung 2019:

Für diese Platzierungen wurden Sportler vom GehSV Regensburg geehrt:

Hammer Wolfgang	3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen	M65
	1. Bayerischer Meister im 10000-Bahnggehen	M65
Schmid Christine	3. Deutscher Meisterinim 3000-m-Hallenggehen	W55
Kühnapfel Ansgar	1. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen	M55

Vom Weltmeister bis zum Bayerischen Senioren Meister, wurde einzeln von Moderator Armin Wolf und mit einer PowerPoint-Präsentation aufgerufen und für seine Leistungen mit dem Ehrenpreis der Stadt gewürdigt.



Im Anschluss an die Ehrungen lud die Stadt in die Fürstlichen Nebenräume zu einem Stehempfang ein.

Leider stellt das Sportamt Regensburg seine jahrzehntelange Praxis der Ehrung um und will 2020 nur noch bis zum 1. Deutschen Meister ehren.

Somit endet für den Gehsportverein unsere 13. (ununterbrochene) Sportlerehrung, wo wir von der Stadt Regensburg eingeladen worden sind, auf unbestimmte Zeit.

■ **Wolfgang Hammer**

Leichtathletik – M 65

■ **3. Platz Deutsche Meisterschaft**

20 km Straßengehen

■ **Bayerischer Meister**

10.000 m Bahngehen

Gehsportverein Regensburg

■ **Christine Schmid**

Leichtathletik – W 55

■ **3. Platz Deutsche Meisterschaft**

3000 m Bahngehen – Halle

Gehsportverein Regensburg

■ **Ansgar Kühnapfel**

Leichtathletik – M 55

■ **Bayerischer Meister**

10 km Straßengehen

Gehsportverein Regensburg

Stammtisch: „GEHEN & WANDERN REGENSBURG“



Zehnmal im Jahr findet der Stammtisch statt.
Infos dazu immer auf unserer Webseite im Internet und über die Whatsapp-Gruppe.



08.03.2019 – 14 Teilnehmer



17. Stammtisch "Gehen & Wandern" - 05.07.19 (Spitalgarten)

05.07.2019 – 14 Teilnehmer



18. Stammtisch "Gehen & Wandern" beim Oberndorfer Krautfest - 02.08.19

02.08.2019 – 13 Teilnehmer



Krautfest in Oberndorf: Es schmeckte wieder sehr fein. FOTO: GABI HUEBER-LUTZ

Kraut und Pfälzer

TRADITION Das Oberndorfer Fest erlebte heuer einen Ansturm.

VON GABI HUEBER-LUTZ

OBERNDORF. Um halb sieben wurde es Krautköchin Anna Bierek allmählich heiß: „Was moanst, wia's uns heit eihoazn“, schnaufte sie und schaufelte eine Portion Kraut nach der anderen auf die Teller, deren Stapel allmählich zu Neige ging. Doch noch schneller als die Teller waren die Gabeln aus.

„Pause“, verordnete deshalb Kassier Ernst Gassner und machte sich eilends zur Spülküche auf, um frisches Besteck zu holen. Dort arbeiteten die Damen im Akkord. Hans Gleixner am Wurstkessel hatte dagegen die Ruhe weg. Die ersten hundert Kilo Pfälzer waren schon fast aus, und er hatte beim hiesigen Metzger bereits Nachschub geordert und bekommen. Schon seit ewigen Zeiten veranstaltet der Oberndorfer Kriegerverein das Krautfest. „Wir haben unsere Stammgäste und durch die Mundpropaganda kommen immer mehr“, erklärte Gleixner das ebenso einfache wie wirksame

Konzept des Festes. Das Wetter spielte natürlich auch prima mit. Nicht ekelhaft, aber auch nicht zu heiß – gerade recht eben. Um den Krautnachschub war es auch Anna Bierek nicht bang. 130 Kilo vom guten Oberndorfer Kraut hatten die Krautköche zubereitet. Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Aus Oberndorf selber sind die Krautköpfe nicht mehr. Aber die Oberndorfer hobeln und treten das Kraut noch selber ein und kochen es mit einer ordentlichen Fleischeinlage, damit die Sache schmeckt.

Vor dem Hansberg-Steil hatten sich die Regensburger Wirtshausmusikanten aufgebaut und intonierten die richtige Musik dazu. Auch eine ganze Riege sportlicher Damen und Herren hatten sich von Regensburg aus auf den Weg gemacht. Obwohl sie passionierte Geher sind, waren sie diesmal nicht zu Fuß unterwegs.

Wolfgang Hammer, Bayerischer Seniorenmeister der Geher, hatte aufs Gehen verzichtet und sich an diesem Tag aufs Radl geschwungen, damit der Heimweg dann nicht so lang wird. Denn: „Heute steht das Vergnügen im Vordergrund“, verkündete er, biss in die Pfälzer und nahm einen herzhaften Schluck vom Radler.

Stammtisch "Gehen & Wandern" Regensburg														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
			Teilnehmer	gesamt	4. Jan.	1. Feb.	8. Mrz.	12. Apr.	3. Mai.	31. Mai.	5. Jul.	2. Aug.	11. Okt.	8. Nov.
				107	9	10	14	9	9	12	14	13	9	8
				10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	Berzl Josef	10	100%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	Berzl Renate	8	80%	1	1	1	1	1	1	°	°	1	1
	3	Hammer Wolfgang	8		1	1	1	°	1	1	1	1	°	1
	4	Winkler Werner	8		1	1	1	1	°	1	1	1	1	1
	5	Winkler Wilma	8		1	1	1	1	°	1	1	1	1	1
6	6	Kubicke Susanne	7	70%	1	1	1	°	1	1	1	1	°	
7	7	Gallo Gerhard	6	60%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	8	Niemeier Anneliese	6		1	1	1	°	°	°	1	1	1	
9	9	Kubicke Helmut	5	50%	1	1	1	°	1	1	1	1	°	
	10	Schirrmacher Elke	5		1	1	°	1	1	1	1	1	°	
	11	Wohleben Sibylle	5		1	1	1	°	°	°	1	1	°	
12	12	Bindl Traudl	4	40%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	13	Müller Erwin	4		1	°	°	1	1	1	1	1	°	
14	14	Müller Christine	3	30%	1	°	°	1	1	1	1	1	°	
	15	Schlosser Ines	3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
16	16	Berzl Magnus	2	20%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	17	Kilgert Hans	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	18	Kilgert Karin	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	19	Manssen Heike	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	20	Wagner Birgit	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
21	21	Berzl Georg	1	10%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	22	Kiermeier Hans	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	23	Kiermeier Margit	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	24	Meier Rudi	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	25	Pöhlmann Rolf	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	26	Weiß Erika	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	27	Wildenauer Henriette	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
° = abgesagt														
durchschnittlich			11											

Biergarten 3

Spitalkeller	Spitalkeller	Grieche	Spitalkeller	Spitalkeller	Spitalkeller	Spitalkeller	Oberndorf	Pizzeria	Spitalkeller
--------------	--------------	---------	--------------	--------------	--------------	--------------	-----------	----------	--------------

Wie schon 2018 gab es auch in diesem Jahr zehnmal ein gesellschaftliches Treffen mit unseren Stammtischen „Gehen & Wandern“.

In den gemütlichen Runden waren 27 unterschiedliche „Stammtisch-Geher“ dabei, von 8 bis 14. Teilnehmende.

Dreimal hatten wir das bisherige Stammlokal, den Spitalkeller, gewechselt und sind Griechisch, Bayerisch (Pfälzer auf Kraut) und Italienisch Essen gegangen.



WhatsApp - Gruppen

Gehsport-Verein

(19 - für Nachrichten an die Vereinsmitglieder)

Christine / Christine & Erwin / Eleonore / Elfriede / Elke / Eva / Gerdi / Gertraud / Heike / Helga / Ines / Karin & Schos / Magnus / Margit & Hans / Roswitha / Rudi / Sepp / Susanne & Helmut / Wolfgang

Gehsport-Wandern

(19 - für Nachrichten an die Wandern-Gehenden)

Brigitte / Carmencita / Christine & Erwin / Eleonore / Elfriede / Elke / Gerdi / Gertraud / Heike / Helga / Ines / Judith / Karin & Schos / MariaV. / Roswitha / Rudi / Sepp / Susanne & Helmut / Ulrike

Gehsport-Stammtisch

(11 - für Nachrichten an die Stammtisch-Gehenden)

Christine & Erwin / Elke / Gerdi / Gertraud / Heike / Susanne & Helmut / Ines / Magnus / Rudi / Sepp / Wolfgang

Gehsport-Nordic Walking

(7 - für Nachrichten an die NW-Gehenden)

Anita / Christine & Erwin / Eleonore / Ines / Judith / Sepp / Wolfgang

Gehsport-Sport

(4 - für Nachrichten an die Wettkampf-Gehenden)

Ansgar / Christine / Sepp / Stefan / Wolfgang

Gehsport-Vorstand

(3 - für Nachrichten an die Vereinsführung)

Ines / Georg / Sepp

Wer noch nicht dabei ist und auch Infos über unsere jeweiligen WhatsApp - Gruppen erhalten will, gibt mir (JB) Nachricht und wird gerne eingeladen beizutreten.

Hinweis an alle, die schon in einer Gruppe dabei sind:

Bitte stellt nur Infos zu den Gruppen bzw. nur das was Alle interessieren könnte in die Gruppen ein.

Bitte keine unerwünschte Informationen, Kettenbriefe oder Links.

Eine Nachricht die nur an „Einzelne“ gerichtet ist,

bitte direkt an die einzelne/n Person/en senden.

Somit wird vorgebeugt, dass die Gruppe „vergrault“ verlassen wird.

Wenn es Dir irgendwann mal zuviel werden sollte mit diesen Gruppen, kannst Du sie einfach (mit und ohne Verabschiedung) wieder verlassen.

Tippe hierfür die Gruppe an und tippe auf die Zeile, in der der Gruppenname angezeigt wird und wählst „Gruppe verlassen“ aus.

Wen nur die vielen Benachrichtigungen stören, es kann auch bei der jeweilige Gruppe der Schieberegler bei „Benachr. stummschalten“ eingestellt werden.



WhatsApp



Gehsportverein Regensburg



Willkommen auf der Homepage vom Gehsportverein Regensburg e. V.

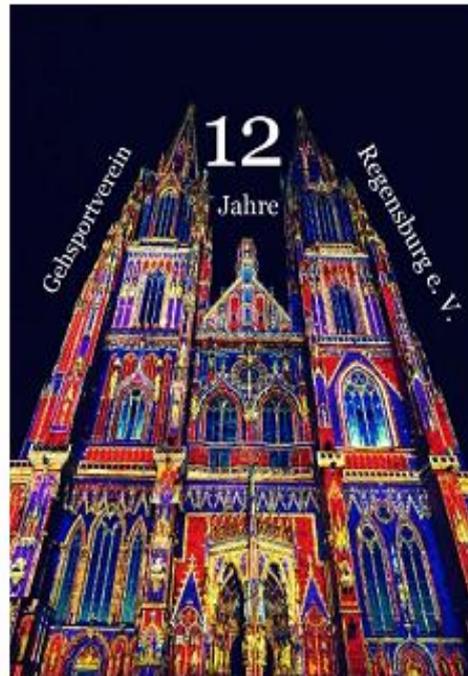
Beim einzigen Gehsportverein Deutschlands wird Gehen vom schnellen Race Walking über Power Nordic Walking und Nordic Walking bis zum gemütlichen Wandern angeboten. Auf diesen Seiten stehen Informationen über den Verein, Sportangebote, Wettkämpfe, Ergebnislisten und vieles mehr.

"Gehen ist des Menschen beste Medizin"
Hippokrates (400 v. Chr.) >>>Vater der Heilkunde<<<

- [Startseite](#)
- [Vorstand](#)
- [Race Walking](#)
- [Nordic Walking](#)
- [Walking](#)
- [Wandern](#)
- [Schneeschuh-Gehen](#)
- [Stammtisch](#)
- [Termine](#)
- [Trainingszeiten](#)
- [Fotos Allgemein](#)
- [Vereinsinfos](#)
- [Vereinsheft](#)
- [In memoriam](#)
- [Sprüche Gehen](#)
- [Links](#)
- [Impressum](#)

seit 22.07.2010

Besucher (ohne Mobilgeräte)



"Geh Deinen Weg"

Letzte Aktualisierung: Totensonntag

Aktuell:

6. Dez. - Fr.
Gesellschaftlich
Einladung zur Jahresfeier im Gehsportverein

Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2018)

61 Veranstaltungen

12x Leichtathletik-Wettkämpfe

10x Gesellschaftliches allgemein

19x Wandern

10x Stammtisch

2x Nordic Walking / Walking

8x sonstige Veranstaltungen

Teilnehmer

17.11.19	121. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Aumbach	20
16.11.19	Hallengen (3000m und 1 Meile)	Erfurt	2
08.11.19	20. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	8
07.11.19	13. Sportlerehrung Stadt Regensburg	Altes Rathaus	4
24.-25.10.	Die Schwarzach – Von der Quelle bis zur Mündung	Fränkische Alb	4
23.10.19	5. Sitzung Sportbeirat Stadt Regensburg	Neues Rathaus	1
22.10.19	Beerdigung Traudi (ehem. GehSV / nur Mitglieder)	Regensburg	10
21.10.19	5. Kirchweih-Wanderung	Brennberg	20
18.10.19	Vorstand-Sitzung	„Bierhütte“	3
13.10.19	120. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Hainsacker	28
12.10.19	Straßengehen	Niederaichbach	2
11.10.19	19. Stammtisch „zum Italiener“	La Pineta	9
28.09.19	Deutsche Senioren-Meisterschaften im Straßengehen	Gleina	1
18.08.19	Flusswanderung Schwarzer Regen „Bayrisch Kanada“	Teisnach	12
17.08.19	Deutsche Meisterschaften im Bahngehen	Beeskow	1
11.08.19	Rundweg von Sulzbach-Rosenberg zum Frohnbergfest	Frohnberg	16
02.08.19	18. Stammtisch „zum Krautfest“	Oberndorf	13
20.07.19	119. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Lengenfeld	17
14.07.19	Altstadt-Lauf (Walking)	Regensburg	1
05.07.19	17. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	14
28.06.19	Bürgerfest (Volksmusik)	Regensburg	12
22.06.19	Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	Niederaichbach	2
16.06.19	118. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Lupburg	16
10.-14.06.	2. Etappe „Ruby“-Wdg.	Südgrenze By	2
01.06.19	Wertungswettkampf Deutsche Masters	Reichenberg	1
31.05.19	16. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	12
30.05.19	6. Fußballspiel - Frauen Länderspiel D:Chile	Regensburg	9
30.05.19	10. „Vatertagswdg.“ Kneitinger-Runde	Regensburg	4
25.05.19	Hochzeit Sabine (nur Mitglieder)	Regensburg	17
18.05.19	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	Türkheim	1
18.05.19	117. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Friesenmühle	26
03.05.19	15. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	9
02.05.19	4. Sitzung Sportbeirat Stadt Regensburg	Neues Rathaus	1
02.05.19	Beerdigung Maria (nur Wanderer)	Regensburg	23
01.05.19	1. Maifeier / Maibaumaufstellung (nur Mitglieder)	Regensburg	17
27.04.19	Südd. Meisterschaften im Straßengehen	Biberach	1
22.-26.04.	1. Etappe „Ruby“-Wdg.	Ostgrenze By	2
13.04.19	116. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Donaustauf	29
13.04.19	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen	Naumburg	1
12.04.19	14. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	9
06.04.19	3. Frühlings-Wdg. – an der Wissinger Laber	Breitenbrunn	6
05.04.19	5. Fußballspiel - 2. BL: SSV Jahn : VfL Bochum	Regensburg	13
17.03.19	115. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Zell	22
16.03.19	Wertungswettkampf Deutsche Masters	Eisenberg	1
08.03.19	13. Stammtisch „zum Griechen“	Stefanos	14
06.03.19	7. Fischessen (mit Fischzug)	Schmidmühlen	23
06.03.19	7. Aschermittwoch-Wanderung: Dietldorf - Emhof	Vilstal	19
01.03.19	Deutsche Meisterschaften im Bahngehen – Halle	Halle	3
17.02.19	114. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Herrnwahlthann	23
24.02.19	4. Fußballspiel - 2. BL: SSV Jahn : HSV	Regensburg	7

14.02.19	12. Mitgliederversammlung	SG Walhalla	24
09.02.19	Bayerische Hallenmeisterschaften – Gehen	München	2
06.02.19	Kassenprüfung / Vorstand-Sitzung (erweiterte)	„Geherstüberl“	6
01.02.19	12. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	10
13.01.19	113. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Hofdorf	12
04.01.19	11. Stammtisch „Gehen & Wandern“	Spitalkeller	9
31.12.18	Silvester-Lauf (Nordic Walking)	Seubersdorf	1
29.12.18	3. Weihnachts- / Jahresabschluss-Wdg. – im Vorwald	Erlbach	13
14.12.18	Germanisches National Museum & Christindlesmarkt	Nürnberg	6
07.12.18	11. Jahres- und vorweihnachtliche Feier	SG Walhalla	30
02.12.18	112. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)	Mallersdorf	15
27.11.18	12. Sportlerehrung Stadt Regensburg	Altes Rathaus	4

Jahresheft 2019	GehSV	Wolfgang
Wandern	19	2
Leichtathletik Wettkämpfe	12	12
Gesellschaftlich allgemein	10	5
Stammtisch	10	8
Nordic Walking / Walking	2	2
sonstige Veranstaltungen	8	4
	61	33

Bei den 6 Veranstaltungen vom GehSV war Wolfgang als Einziger bei allen Gruppen mit dabei!

2007 - 2019 (614 Veranstaltungen)

Gruppen	07 - 19 Jahr	2019 - 2007												
		19 13.	18 12.	17 11.	16 10.	15 9.	14 8.	13 7.	12 6.	11 5.	10 4.	09 3.	08 2.	07 1.
Wandern	231	19	18	26	20	20	24	26	23	20	11	11	11	2
Wettkämpfe	133	12	12	10	10	6	6	7	3	15	9	18	24	1
Gesellschaftlich (allg.)	95	10	4	10	9	6	7	7	9	9	9	7	5	3
Stammtisch	20	10	10											
sonstige Veranstaltungen	80	8	9	6	5	5	4	6	3	8	4	5	10	7
Nordic Walking	55	2	1	1	4	1	11	8	3	3	4	13	4	
	614	61	54	53	48	38	52	54	41	55	37	54	54	13

Termine 2020

Rahmentermin-Plan 2020 - (vorläufig) Stand 22.11.19

Wettkämpfe Gehen

1. Feb.	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen Deutsche Meisterschaften - Hallengehen	München
21. Mrz.	5. Int. Mühlalgehen	Eisenberg
25. Apr.	Süddeutsche Meisterschaften - Straßengehen Bayerische Meisterschaften - Straßengehen	Biberach
16. Mai.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen I	Naumburg
4. Jul.	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen Deutsche Meisterschaften - Bahngehen	Neustadt a.d.W.
10. Okt.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen II	Gleina
14. Nov.	Hallengen	Erfurt

Walking / Nordic Walking

6. Jun.	KKH-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
4. Okt.	Leukämieauf (Nordic Walking)	Regensburg
31. Dez.	Silvesterlauf (Nordic Walking)	Seubersdorf
n. Absprache	DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg

Wandern

19. Jan.	123. Aus-Gehen - Rund um Bach	Hammermühle
16. Feb.	124. Aus-Gehen - von Bayerisch Eisenstein nach Ludwigsthal	Zwieslerwaldhaus
26. Feb.	8. "Aschermittwoch-Wanderung" - Rundwanderung	
15. Mrz.	125. Aus-Gehen - Deuring - Kneiting	Pielenhofen
19. Apr.	126. Aus-Gehen - von Undorf nach Prüfening	Eilsbrunn
1. Mai.	6. "1. Mai-Wanderung" - "Fahrt ins Blaue und Wanderung ins Grüne"	???
10. Mai.	127. Aus-Gehen - Rundweg nach Mariaort	Mariaort
21. Mai.	11. "Vatertags-Wanderung" -	
14. Jun.	128. Aus-Gehen - Rundweg um Wiesent	Wiesent
12. Jul.	129. Aus-Gehen - durch das NSG "Hölle"	Röhrenhof
15. Aug.	4. Wanderung von SUL zum Frohnbergfest	Sulzbach-Rosenberg
11. Okt.	130. Aus-Gehen – Rundwanderung Falkenstein - Marienstein	Marienstein
19. Okt.	6. "Kirchweih-Montag-Wanderung"	
15. Nov.	131. Aus-Gehen - zu einem der ältesten Weinbauorte Bayerns	Kruckenberg
13. Dez.	132. Aus-Gehen - von Bad Abbach nach Saal zum Christkindlmarkt	Saal / Do.
29. Dez.	5. Jahresabschluss-Wdg. "Plätzchen-Wanderung"	

nach Abspr.	4. Frühlingwanderung -	
nach Abspr.	Kirschenblüten-Wanderung	Fränkische Schweiz
nach Abspr.	Die Abens - von der Quelle zur Mündung (2 Tage ca.55km)	Oby / Nby
nach Abspr.	Die Wiesent - von der Quelle zur Mündung (3 Tage ca. 77km)	Fränkische Schweiz
nach Abspr.	Großer Regen - von Bayerisch Eisenstein nach Zwiesel	Bayerischer Wald
nach Abspr.	Bäche/Flüsse-Wdg. "Von der Quelle bis zur Mündung"	

Allgemein

	"Gehen & Wandern"-Stammtisch (meist jeden 1. Fr. im Monat)	Regensburg
13. Feb.	13. Mitglieder-Versammlung (JHV)	SG Walhalla
26. Feb.	8. "Aschermittwoch-Fischessen"	Schmidmühlen
19. Okt.	12. Kirchweihessen	
4. Dez.	13. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	SG Walhalla
21. Dez.	Winter-Sonnwend-Feier	Winzerer Höhe

Einen runden Geburtstage feierte

Schos
am 18.09.19

den 70. Geburtstag



Herzlichen Glückwunsch

In memoriam

Mitglieder, die uns im letzten Jahr schon vorausgegangen sind +++



Monika Schindler + 23.12.2018
59 Jahre
8 Jahre GehSV-Mitglied
(letztmals dabei am 13.04.14)



Maria Hucke + 28.04.2019
84 Jahre
11 Jahre GehSV-Mitglied
(letztmals dabei am 07.12.18)



Edeltraud Weber + 12.10.2019
85 Jahre
2 Jahre GehSV-Mitglied
(letztmals dabei am 26.11.10)

Wir behalten euch in angenehmer
und dankbarer Erinnerung!

10 Jahre beim Gehsportverein:

04.04.19

Werner Winkler

Vielen Dank

Wir begrüßen neue Mitglieder:

Rudi Meier	(M-Nr. 56) – 07.12.2018
Helga Bäuml	(M-Nr. 57) – 01.01.2019
Eleonore Gross	(M-Nr. 58) – 01.02.2019
Johann Kiermeier	(M-Nr. 59) – 01.03.2019
Margit Kiermeier	(M-Nr. 60) – 01.03.2019
Elfriede Vogl	(M-Nr. 61) – 01.06.2019
Maria Kadletz	(M-Nr. 62) – 01.11.2019

Herzlich Willkommen

Unser Mitgliederstand ist derzeit: **49**

Vielen Dank

den Sponsoren

für Geldspenden
(mind. 25€)

Maria V.
Hans H.
Anneliese
Judith
Margit
Maria Hu.
Wolfgang
Sepp
NN

für Sachspenden

bayernwerk

der Versorger.
REWAG

Mittelbayerische

Sparda-Bank



Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG

R,KOM

Vielen Dank für die gemeinsame Zeit im Gehsportverein 2019

