

# Gehsportverein Regensburg



## Jahresrückblick 2020

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



Titelseite: Kunstobjekt am Eingang West der Uniklinik Regensburg

**Vorstand:**

**Vorsitzender**

Josef Berzl

[josef.berzl@gehsport.de](mailto:josef.berzl@gehsport.de)

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



**Stellv. Vorsitzende**

Ines Schlosser

[ines.schlosser@gehsport.de](mailto:ines.schlosser@gehsport.de)

+49 175 6 05 13 69



**Schatzmeister**

Georg Berzl

[georg.berzl@gehsport.de](mailto: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](http://www.gehsport.de)

Registergericht:

Amtsgericht Regensburg

Bankverbindung:

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

Gedruckt bei:

[www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

Bezugspreis:

3,50 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

# Inhaltsverzeichnis:

|   | Seite |
|---|-------|
| <b>Vorwort</b>                                    | 5     |
| <b>Race Walking (Wettkampf-Gehen)</b>             | 6     |
| Rückblick auf die Bestenlisten 2019               | 7     |
| Rückblick auf die Ergebnisse 2020                 | 10    |
| <b>Walking / Nordic Walking</b>                   | 14    |
| Was macht diese Sportart so attraktiv?            | 15    |
| Nordic Walking Technik                            | 16    |
| Teilnehmer Nordic Walking Training                | 17    |
| <b>Wandern („Aus-Gehen“)</b>                      | 18    |
| Ehrungen „Aus-Gehen“-Wanderungen                  | 26    |
| Teilnehmer beim monatlichen „Aus-Gehen“           | 28    |
| <b>Wandern (zusätzlich)</b>                       | 29    |
| Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern              | 36    |
| Alle Teilnehmer beim Wandern                      | 38    |
| <b>Gesellschaftliche Aktivitäten</b>              | 39    |
| Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier 2019 | 40    |
| Protokoll 13. Mitgliederversammlung (JHV 2019)    | 42    |
| Stammtisch: „Gehen & Wandern Regensburg“          | 46    |
| WhatsApp - Gruppen im Gehsportverein              | 50    |
| <b>Ereignisse 2020</b>                            | 51    |
| <b>Termine 2021</b>                               | 52    |
| <b>Glückwünsche</b>                               | 53    |
| <b>neue Mitglieder</b>                            | 55    |
| <b>Dank</b>                                       | 56    |

# Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde, liebe Wanderfreunde,

mit diesem Jahresheft wird auf unsere Aktivitäten im Berichtszeitraum vom Nov. 2019 und das komplette Jahr 2020 zurückgeblickt.

Am 12.10.2007 wurde der Gehsportverein Regensburg von 11 Personen gegründet. Aktuell sind im deutschlandweit einzigen Gehsportverein 52 Mitglieder organisiert. Erfreulich, wir dürfen auf ein unfallfreies 13. Jahr in unserem Verein zurückschauen.

Wegen der Corona- Pandemie war 2020 weitgehend ein ausgefallenes Jahr, denn ab Mitte März „ging“ fast nichts mehr. Als im Februar die ersten Corona-Fälle in Deutschland auftraten, konnte keiner ahnen, welchen Einfluss dieses Virus auf unseren Alltag nehmen würde und mit welchen Einschränkungen dies verbunden ist. Auch unser Gehsport war nur sehr eingeschränkt möglich und unser Vereinsleben konnte für lange Zeit nicht wie gewohnt stattfinden.

Im Wettkampf-Gehen wurden alle Deutschen Meisterschaften abgesagt. Nur eine Bayerische Meisterschaft wurde nach dem „Look down“ ausgetragen. Diese wurde aber kurzfristig angesetzt, fand in abgespeckter Form ohne Seniorenwertung und mit strengen Auflagen statt.

Auch beim Wandern durfte dann nur noch von Juni bis Oktober in größeren Gruppen gegangen werden. Ein besonderes Jubiläum konnten wir am 10. Oktober dennoch begehen, es war unsere 250. Wanderung im GehSV!

Bei unseren gesellschaftlichen Aktivitäten sind leider auch min. 5 Treffen ausgefallen.

Danke, dass ihr dem Gehsportverein weiterhin so verbunden seid.  
Danke, dass ihr als Mitglieder, Freunde, Sponsoren und Gönner zum GehSV steht.  
Danke, an Ines und Georg für ihren Einsatz als Vorstandsmitglieder.

Hoffen wir, dass sich diese schwere Zeit wieder ändert und wir uns wieder bald treffen können. Was fehlt in dieser Corona-Zeit ist der Umgang mit euch. Hoffe wir, dass uns die Infektionsentwicklung in naher Zukunft ermöglicht, unseren Sport auszuüben, wir wieder gemeinsam in der Gruppe in der Natur gehen, bzw. wir uns zu einem gemütlichen Stammtisch treffen können.

Alles Gute – lasst es euch gut gehen!

# Race Walking (Wettkampf-Gehen)



# Rückblick auf die Bestenlisten 2019

## Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2019

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Bestenliste  
2x beim Gehen aufgeführt.

| DLV-Bestenliste 2019 |                            |
|----------------------|----------------------------|
|                      | <b>M 10000m Bahngehen</b>  |
| 1                    | 32. Hammer Wolfgang        |
|                      | <b>M 20km Straßengehen</b> |
| 2                    | 40. Hammer Wolfgang        |

## Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2019

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

| Jahrbuch der Bayerischen<br>Leichtathletik 2019 |                            |
|---|----------------------------|
|   | <b>M 10000m Bahngehen</b>  |
| 1   | 11. Hammer Wolfgang        |
|   | <b>M 10km Straßengehen</b> |
| 2   | 10. Kühnapfel Ansgar       |
| 3   | 15. Hammer Wolfgang        |
|   | <b>M 20km Straßengehen</b> |
| 4   | 5. Hammer Wolfgang         |

## BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2019

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist insgesamt 5x eingetragen und 2x Spitzenplätze belegt.

| Oberpfalzbestenliste 2019 |                            |
|---------------------------|----------------------------|
|                           | <b>M 5000m Bahngehen</b>   |
| 1                         | 2. Hammer Wolfgang         |
|                           | <b>M 10000m Bahngehen</b>  |
| 2                         | 2. Kühnapfel Ansgar        |
|                           | <b>M 5km Straßengehen</b>  |
| 3                         | 1. Hammer Wolfgang         |
|                           | <b>M 10km Straßengehen</b> |
| 4                         | 3. Hammer Wolfgang         |
|                           | <b>M 20km Straßengehen</b> |
| 5                         | 1. Hammer Wolfgang         |

## Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2019

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Senioren Bestenliste in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen 6x eingetragen.

| Jahrbuch der Deutschen<br>Senioren-Leichtathletik 2019 |                             |
|--|-----------------------------|
|  | <b>M55 Kühnapfel Ansgar</b> |
| 1  | 4. 10km Straßengehen        |
|  | <b>M65 Hammer Wolfgang</b>  |
| 2  | 8. 5000m Bahngehen          |
| 3  | 3. 10000m Bahngehen         |
| 4  | 4. 5km Straßengehen         |
| 5  | 8. 10km Straßengehen        |
| 6  | 6. 20km Straßengehen        |

## Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2019

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom [Gehsportverein Regensburg](#) insgesamt 6x beim Gehen eingetragen und haben dabei 2x Spitzenplätze belegt.

| Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2019 |                         |
|---|-------------------------|
| <b>M55</b>  | <b>Kühnapfel Ansgar</b> |
| 1   | 1. 10km Straßengehen    |
| <b>M65</b>  | <b>Hammer Wolfgang</b>  |
| 2   | 2. 5000m Bahngehen      |
| 3   | 2. 10000m Bahngehen     |
| 4   | 1. 5km Straßengehen     |
| 5   | 4. 10km Straßengehen    |
| 6   | 3. 20km Straßengehen    |



Wolfgang Hammer



Ansgar Kühnapfel

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

| Bestenliste  | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | gesamt |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|
|              | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   |        |
| DLV          | 9 x  | 3 x  | 4 x  | 4 x  | 5 x  | 2 x  | 5 x  | 5 x  | 9 x  | 7 x  | 4 x  | 2 x  | 59 x   |
| BLV          | 10 x | 4 x  | 7 x  | 10 x | 7 x  | 7 x  | 7 x  | 5 x  | 10 x | 8 x  | 4 x  | 6 x  | 85 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  | 4 x  | 128 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  | 5 x  | 150 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 | 6 x  | 164 x  |
| gesamt       | 95 x | 51 x | 42 x | 57 x | 43 x | 36 x | 42 x | 31 x | 71 x | 60 x | 35 x | 23 x | 586 x  |
| BL Platz 1   | 21x  | 17x  | 16x  | 18x  | 9x   | 16x  | 15x  | 7x   | 18x  | 16x  | 11x  | 4x   | 168x   |

# Rückblick auf die Ergebnisse 2020

Bericht von Wolfgang Hammer

## Das Gehsportjahr 2020 für die Geherin und Geher des Gehsportvereins

Eigentlich fing es für die Gehsportler vom Regensburger Gehsportverein im Februar 2020 in der Leichtathletikhalle in München noch sehr gut an:

Stefan-Andrei ging beim 5000m Gehen im Bayerischen Finale als Sechster mit 29:18,58min. durchs Ziel! Für das Seniorengehen über 3000m waren Christine, Reinhard und Wolfgang gemeldet. Christine musste krankheitsbedingt passen. Wolfgang ging mit 20:41,69 leider 22 sek. zu langsam für die Quali der deutschen Hallenmeisterschaften.

Reinhard war beachtlich gut drauf, und strebte eine Zeit unter 27 Minuten an. Doch die Rundenzähler waren unachtsam und verzählten sich, so dass Reinhard eine Runde mehr als alle anderen gehen musste; es wurde eine Zeit von 28:33,16 min (für seine 3200m) gestoppt (AK 85 Platz 1).

Mitten im März erreichte uns die Corona-Pandemie! Erst mal wurden Hallen und Sportplätze gesperrt und man sollte möglichst zu Hause bleiben. Es dauerte bis man zu zweit mit Abstand wieder trainieren konnte. Alle Gehsportmeisterschaften wurden abgesagt. Einen Lichtblick gab es erst fünf Monate nach dem 1. "Lock Down":

Der TSV Gilching richtete am 22. August ein Leichtathletik-Sportfest mit Bahngehen aus. Unter strenger Beachtung der Corona-Hygieneschutzregeln waren die Geher dran als es zu regnen begann. Reinhard störte das wenig und er ging als ältester Teilnehmers der Leichtathletikveranstaltung unbeirrt 1000m in 9:15,53 min! Endlich wieder Gehen!

Christine war offensichtlich gut trainiert und erreichte mit Platz 5 bei den Frauen in 36:57,61min im 5000m Bahngehen ihre persönliche Jahresbestleistung. Wolfgang ging auf der gleichen Distanz 36:28,12 min.

Erst später fiel auf, dass Christine und Wolfgang die Qualifikationsnormen für die Deutschen Seniorenmeisterschaften 2021 unterboten hatten. Wenn die Deutschen Meisterschaften 2021 stattfinden, dürften die Geschwister beim 3000m-Gehen in der Halle (leider schon wegen Corona abgesagt!) und beim 5000m-Bahngehen (Freiluft) mitmachen und um Medaillen kämpfen.

Nun hatten die Drei wieder Gehsportblut geleckt und trainierten intensiv.

14 Tage nach dem Gehen in Gilching waren deshalb schon wieder Christine und Wolfgang bei der Senioren-Challenge in Zella-Mehlis am Start im 5000m-Bahngehen. Beide bestätigten ihre Leistungen von Gilching: 37:08,02min für Christine; Wolfgang steigerte sich noch auf seine Jahresbestleistung 36:23,55min.

Mit dem Mühltalgehen (wegen Corona von März in der Herbst verelegt), hat der Gehsportverein am 21. Oktober mit dem letzten Gehen im Jahr 2020 die kurze Saison abgeschlossen:

Etwa 20 deutsche Seniorengerinnen und Seniorengerer waren bereits einige Tage früher angereist und hatten ein Trainingslager mit mehreren Geheinheiten durchgeführt.

Am Wettkampftag bestand die Möglichkeit am 3km-, 5km-, und/oder 1Meile-Straßengehen teilzunehmen. Da alle 3 Wettkämpfe im Mühlthal auch in die Geherpokalpunktewertung eingehen sollten, entschloss sich Reinhard zweimal zu starten (3 km und eine Meile); Christine und Wolfgang wollten die maximale



## Zusammenfassung der Bestenlisten

### Platzierungen in der Oberpfalzbestenliste 2020

#### 5000m-Bahngehen

|        |                     |              |
|--------|---------------------|--------------|
| Frauen | 1. Christine Schmid | 36:57,61 min |
| Männer | 3. Wolfgang Hammer  | 36:23,55 min |

### Platzierungen in der Bayerischen Bestenliste 2020

#### 5000m-Bahngehen

|        |                     |
|--------|---------------------|
| Frauen | 7. Christine Schmid |
| Männer | 9. Wolfgang Hammer  |

### Platzierungen in der Bayerischen Senioren-Bestenliste 2020

#### 5000m-Bahngehen

|     |                     |
|-----|---------------------|
| W55 | 1. Christine Schmid |
| M65 | 2. Wolfgang Hammer  |

### Platzierungen in der Deutschen Bestenliste 2020

#### 5000m-Bahngehen

|        |                      |
|--------|----------------------|
| Frauen | 28. Christine Schmid |
| Männer | 33. Wolfgang Hammer  |

### Platzierungen in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2020

#### 5000m-Bahngehen

|     |                     |
|-----|---------------------|
| W55 | 3. Christine Schmid |
| M65 | 8. Wolfgang Hammer  |

### Platzierungen in der Deutschen Senioren-Hallen-Bestenliste 2019/2020

|                 |     |                         |
|-----------------|-----|-------------------------|
| 5000m-Bahngehen | M35 | 3. Kaiser Stefan-Andrei |
| 3000m-Bahngehen | M65 | 5. Wolfgang Hammer      |
| 3000m-Bahngehen | M85 | 1. Reinhard Hucke       |

### Platzierungen und Leistungen in der Deutschen Senioren-Bestenliste 2020 für Halle und Freiluft (von Christoph Höhne)

#### 3000m/3km Gehen:

| AK  |                    |   | Gesamtw. 35-90 Jahre | Zeit         |
|-----|--------------------|---|----------------------|--------------|
| M65 | 7. Wolfgang Hammer | H | 39. Wolfgang Hammer  | 20:41,69 min |
| M85 | 1. Reinhard Hucke  | H | 50. Reinhard Hucke   | 28:33,16 min |

#### 5000m/5km Gehen:

|     |                        |   |                          |              |
|-----|------------------------|---|--------------------------|--------------|
| M35 | 3. Stefan-Andrei Kaise | H | 16. Stefan Andrei Kaiser | 29:18,58 min |
| M65 | 9. Wolfgang Hammer     | B | 44. Wolfgang Hammer      | 36:23,55 min |
| W55 | 4. Christine Schmid    | B | 22. Christine Schmid     | 36:57,61 min |

Erläuterung: H = Hallengehen, B = Bahngehen (Freiluft), S = Straßengehen



Stefan, Reinhard und Wolfgang  
am 02.02.2020 in München



Bahngehen in Zella-Mehlis am 04.09.2020 - mit dabei Christine und Wolfgang

Bei den Wettkämpfe 2020 waren dabei:

Wolfgang Hammer (4x)  
Christine Schmid und Reinhard Hücke (3x)  
Stefan Kaiser (1x)

# 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



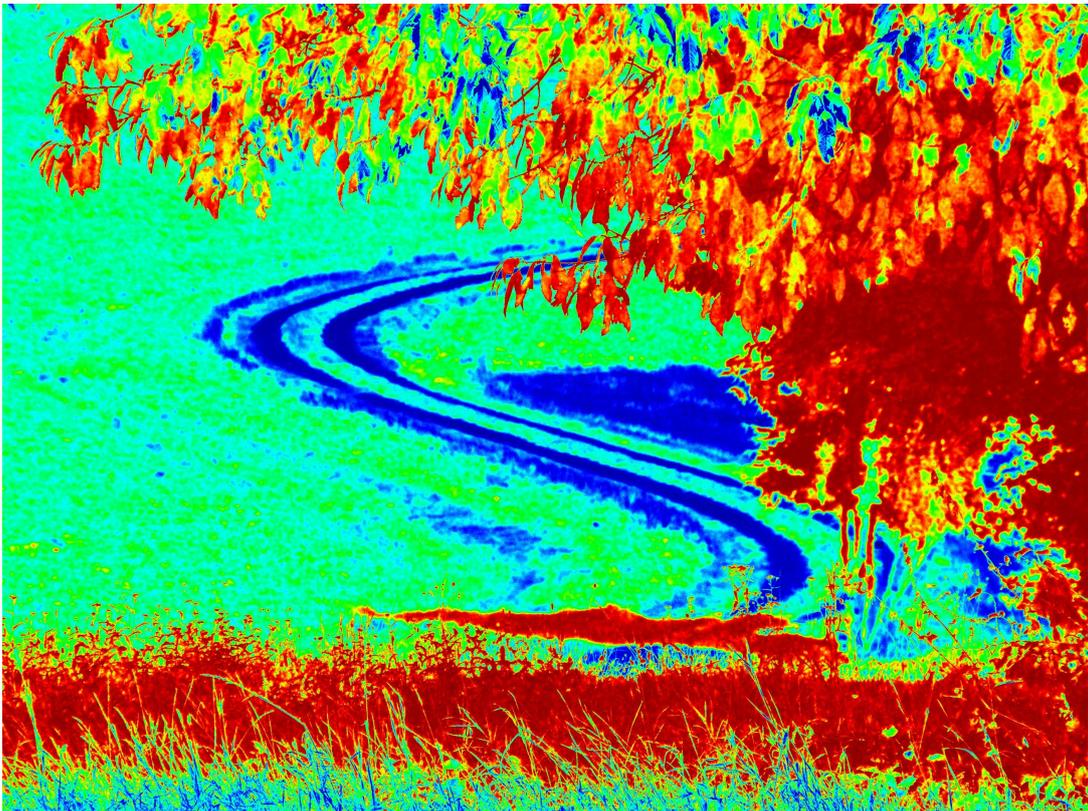
## Teilnehmer Nordic Walking Training

|    |                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |          |          |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          |          |         |          |         |         |          |
|----|------------------------------|--|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|----------|
|    |                              | gesamt   | 17. Jan. | 24. Jan. | 31. Jan. | 7. Feb. | 21. Feb. | 28. Feb. | 13. Mrz. | 22. Apr. | 2. Mai. | 15. Mai. | 22. Mai. | 29. Mai. | 12. Jun. | 26. Jun. | 3. Jul. | 17. Jul. | 24. Jul. | 4. Sep. | 18. Sep. | 2. Okt. | 9. Okt. | 30. Okt. |
|    |                              | 92   | 5        | 6        | 2        | 7       | 3        | 4        | 4        | 2        | 2       | 5        | 2        | 5        | 3        | 3        | 5       | 3        | 8        | 6       | 6        | 3       | 3       | 5        |
|    |                              | 22   | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1       | 1        | 1       | 1       | 1        |
| 1  | <b>Berzl Josef</b>           | 22   | 100%     | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        | 1       | 1        | 1       | 1       | 1        |
| 2  | <b>Müller Erwin</b>          | 16   | 73%      | 1        | 1        |         | 1        | 1        | 1        | 1        |         |          |          | 1        | 1        | 1        | 1       | 1        | 1        |         | 1        | 1       | 1       | 1        |
| 3  | <b>Müller Christine</b>      | 11   | 50%      | 1        | 1        |         | 1        | 1        | 1        |          |         |          |          | 1        |          |          | 1       | 1        | 1        |         |          |         | 1       | 1        |
| 4  | <b>Gross Elenora (Ellie)</b> | 8  | 36%      |          | 1        |         | 1        |          | 1        |          |         | 1        |          |          |          | 1        |         |          |          | 1       | 1        | 1       |         |          |
| 5  | <b>Hammer Wolfgang</b>       | 8  | 36%      | 1        | 1        | 1       |          |          |          | 1        |         | 1        | 1        |          |          |          |         |          |          |         | 1        |         |         | 1        |
| 6  | <b>Niemeier Anneliese</b>    | 7  | 32%      |          | 1        |         | 1        |          |          |          |         | 1        |          | 1        | 1        |          | 1       |          | 1        |         |          |         |         |          |
| 7  | <b>Berzl Renate</b>          | 5  | 23%      |          |          |         | 1        |          |          |          |         | 1        |          | 1        |          |          | 1       |          | 1        |         |          |         |         |          |
| 8  | <b>Wese Gerdi</b>            | 4  | 18%      |          |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          | 1        | 1       | 1        |         |         | 1        |
| 9  | <b>Schlosser Ines</b>        | 3  | 14%      |          |          |         |          |          |          |          | 1       |          |          |          |          |          |         |          |          | 1       | 1        |         |         |          |
| 10 | <b>Gallo Gerhard</b>         | 2  | 9%       |          |          |         | 1        |          | 1        |          |         |          |          |          |          |          |         |          |          |         |          |         |         |          |
| 11 | <b>Gaul-Schmid Christa</b>   | 2  | 9%       |          |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          | 1        | 1       |          |         |         |          |
| 12 | <b>Manssen Heike</b>         | 2  | 9%       |          |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          | 1        | 1       |          |         |         |          |
| 13 | Büchl Waltraud               | 1  | 5%       | 1        |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          |          |         |          |         |         |          |
| 14 | <b>NN</b>                    | 1  | 5%       |          |          |         |          |          | 1        |          |         |          |          |          |          |          |         |          |          |         |          |         |         |          |
|    | <b>neu 2020</b>              |  |          |          |          |         |          |          |          |          |         |          |          |          |          |          |         |          |          |         |          |         |         |          |



NW-Training auf den Winzerer Höhen und Karether Fluren

# Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“



Von Nabburg zum  
Weihnachtsmarkt  
Schloss Guteneck  
10km/210hm  
15.12.19

15.12.2019 – 14 Teilnehmer



123. "Aus-Gehen" -Wdg.

Rund um den  
Scheuchenberg 13km/110hm  
19.01.2020

vor 10 Jahren schon dabei

19.01.2020 – 35 Teilnehmer



124. "Aus-Gehen" Wdg. im Nationalpark (12km/280hm) Bay. Eisenstein - Ludwigsthal



16.02.20



16.02.2020 – 26 Teilnehmer



13.06.2020 – 18 Teilnehmer

## Rundweg: Wörth – Wiesent („durch's Paradies“)



Das Coronavirus SARS-CoV-2 hat bewirkt, dass auch wir bei uns im Verein alle unsere Kontakte einstellen mussten. Erste Lockerungen gibt es seit Mai. Zuerst durfte wieder zu zweit, dann bald zu fünft Sport im Freien ausgeübt werden.

Seit 8. Juni gilt nun die Verordnung (5. BayIfSMV) „der Outdoor-Trainingsbetrieb darf kontaktfrei nun für alle Sportarten in Gruppen von bis zu 20 Personen starten.“ Nach der Corona-Pandemie geschuldeter vier Monate Pause, durften wir nun unsere monatliche „Aus-Gehen“-Wanderung fast wie gewohnt wieder durchführen.

Treffpunkt unserer 125. Jubiläums-Wanderung war der Parkplatz beim Bad in Wörth. Sowohl die Anreise wie die Begrüßung fielen mit Abstand anders wie üblich aus.

Den Weg ins „Paradies“ gingen wir am Oberpfalzweg, links des Perlbaches, entlang. Nach ca. 1,5 km zweigt der Weg vom Gschwelltal ab. Hinauf nach Wiedenrös, dort mit immer wieder einer schönen Aussicht ins Donautal. Ab dem höchsten Punkt der Tour in Dietersweg, ging's hinunter zur Wiesent. Dort zweigten wir vom Oberpfalzweg ab. Den kurzen steilen 50-hm-Anstieg zur Burgruine Heilsberg (12. JH) ließen sich einige nicht nehmen. Bei der „Einsiedelei“, am Zufluss des Wörther-Bachl in die Wiesent, gab's dann eine Brotzeit aus dem Rucksack. Über schöne Wald- und Wiesenwege, vorbei an Pferdekoppeln bei der Waffenschmiede, kamen wir zum Ort Wiesent. Ab hier ging's noch einmal 120hm hinauf und über die Lerchenhaube kamen wir nach Wörth zurück.

125. „Aus-Gehen“-Wanderung am 13.06.2020

Teilnehmer: 18

Wanderung: 16km / 390hm

Einkehr: Rucksackverpflegung

Besonderes: Heute war Schos zum 100. Mal beim „Aus-Gehen“ dabei.

Diese Wanderung (mit leichter Änderung) gingen wir vor 10 Jahren am 06.06.2010, damals waren 17 und auch schon Schos mit dabei.



Wörth

Schos 100x dabei

Wiesent



11.07.2020 – 17 Teilnehmer



25.07.2020 – 8 Teilnehmer



23.08.2020 – 18 Teilnehmer



12.09.2020 – 21 Teilnehmer

## Rundweg: Falkenstein – Marienstein



Der Treffpunkt zur Wanderung war der Parkplatz beim Falkensteiner Bad. Sowohl die Pkw-Anreise wie die Begrüßung fielen mit Abstand wieder anders aus.

Nach einer Einstimmung auf unserer 250. Jubiläums-Wanderung gingen wir meist (mit Schirm) am Oberpfalzweg und am Goldsteig, über den Lauberberg, an riesige Felsen und den Schalensteinen vorbei, nach Marienstein.

Im Gasthaus Eder war für unsere Gruppe die komplette Wirtsstube reserviert. Da das Essen vorbestellt war, waren die Gerichte rekordverdächtig schnell serviert. Mit zusätzlichem Küchel im Rucksack machten wir uns wieder gestärkt auf den Weg.

Zuerst stiegen wir über hundert Treppen zur Kirche St. Petrus und Paulus hinauf. Nach der Besichtigung der Kirche konnten wir uns durch den Schlupfstein zwängen und evtl. „anhaftendes Übel“ abzustreifen. Der Rückweg führte uns zuerst hinunter zum Perlbach, dann 130hm hinauf, vorbei wieder an riesigen Granit-Felsformationen, zum Schweinsberg. Über das Mühlthal und den Felsenpark in Falkenstein kamen wir zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Noch eine Besonderheit war die **250. Wanderung**, es war unsere erste Wanderung wo es fast den ganzen Tag geregnet hat!

### 130. „Aus-Gehen“-Wanderung am 10.10.2020

Teilnehmer: 26      Wanderung: 11km / 250hm

Einkehr:      GH Eder in Marienstein (sehr empfehlenswert)

Besonderes: Diese Wanderung (mit leichter Änderung) gingen wir am 16.10.2010. Damals vor 10 Jahren waren wir 19, davon waren 7 heute mit dabei.



Schos zum 200. Mal bei unseren Wanderungen dabei.



10.10.2020 – 26 Teilnehmer



mal beim Wandern dabei



Georg Spandl  
10.10.2020



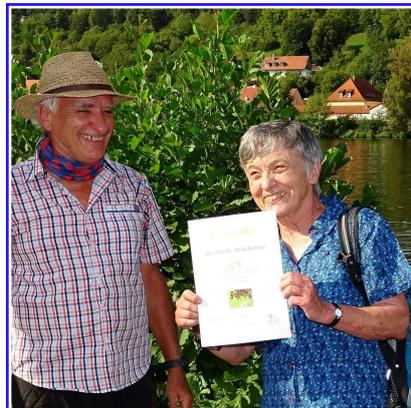
**mal beim „Aus-Gehen“ dabei**



Traudl Bindl  
16.02.2020



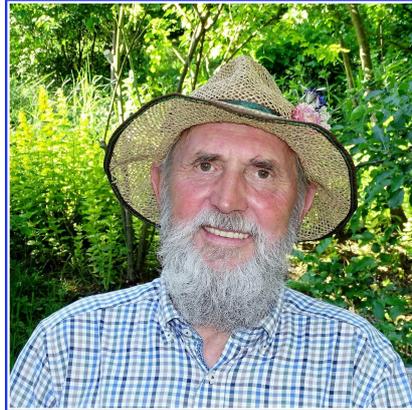
**mal beim „Aus-Gehen“ dabei**



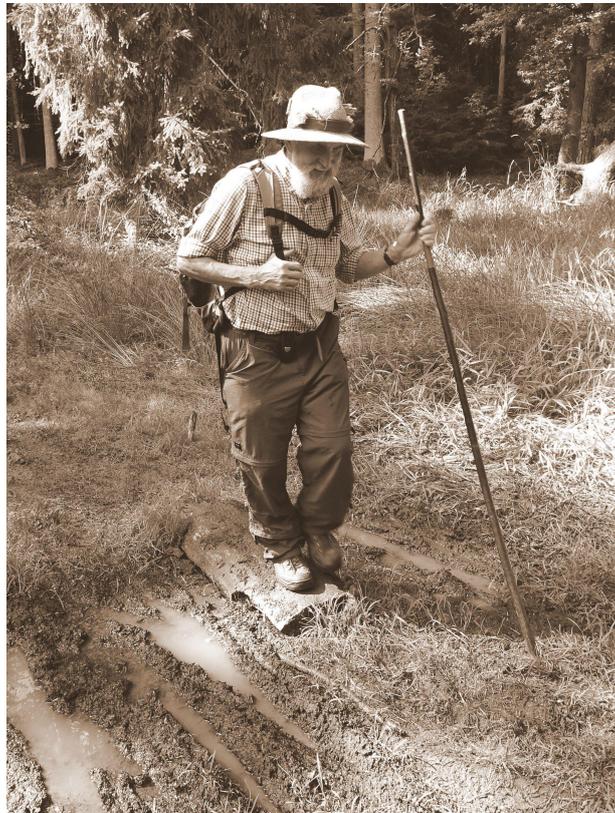
Dr. Sibylle Wohlleben  
12.09.2020



**mal beim „Aus-Gehen“ dabei**



**Georg Spandl**  
13.06.2020



**Georg Spandl**

**100-mal bei „Aus-Gehen“-Wanderungen  
und 200-mal bei allen Wanderungen dabei**

## Teilnehmer bei den monatlichen „Aus-Gehen“-Wanderungen

|                                 |               |                     |                  |          | 1        | 2           | 3               | 4               | 5                   | 6                      | 7                  | 8        | 9           |    |
|---------------------------------|---------------|---------------------|------------------|----------|----------|-------------|-----------------|-----------------|---------------------|------------------------|--------------------|----------|-------------|----|
| Wanderungen "Aus-Gehen" 19/2020 |               |                     |                  |          | 122      | 123         | 124             | 125             | 126                 | 127                    | 128                | 129      | 130         |    |
| Teilnehmende                    |               |                     |                  |          | Guteneck | Hammermühle | Zwieselwaldhaus | Wörth - Wiesent | "Hölle" - Röhrenhof | Deuerling - Adlersberg | Undorf - Prüfening | Mariaort | Marienstein |    |
| 1                               | 1             | Berzl               | Josef            | 9        | 1        | 1           | 1               | 1               | 1                   | 1                      | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 2             | Merkel              | Gertraud         | 9        | 1        | 1           | 1               | 1               | 1                   | 1                      | 1                  | 1        | 1           |    |
| 3                               | 3             | Bäumel              | Helga            | 7        | 1        | 1           | 1               | 1               | 1                   |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 4             | Wagner              | Birgit           | 7        | 1        | 1           | 1               |                 | 1                   |                        | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 5             | Wese                | Gerti            | 7        | 1        | 1           |                 | 1               | 1                   |                        | 1                  | 1        | 1           |    |
| 6                               | 6             | Kiermeier           | Hans             | 6        | 1        | 1           | 1               | 1               |                     |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 7             | Müller              | Erwin            | 6        |          | 1           | 1               | 1               | 1                   |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 8             | Spandl              | Georg            | 6        | 1        | 1           | 1               | 1               |                     |                        | 1                  |          | 1           |    |
|                                 | 9             | Vogl                | Elfriede         | 6        | 1        | 1           | 1               | 1               |                     |                        | 1                  |          | 1           |    |
|                                 | 10            | Weiß                | Erika            | 6        |          | 1           | 1               |                 | 1                   |                        | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 11            | Wohleben Dr.        | Sibylle          | 6        | 1        | 1           | 1               | 1               |                     |                        |                    | 1        | 1           |    |
| 12                              | 12            | Bindl               | Traudl           | 5        |          | 1           | 1               |                 | 1                   |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 13            | Gaul-Schmid         | Christa          | 5        |          | 1           |                 | 1               | 1                   |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 14            | Kubicke             | Susanne          | 5        |          | 1           |                 |                 |                     | 1                      | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 15            | Manssen             | Heike            | 5        | 1        | 1           | 1               |                 |                     | 1                      |                    |          | 1           |    |
|                                 | 16            | Müller              | Christine        | 5        |          | 1           | 1               | 1               | 1                   |                        |                    |          | 1           |    |
|                                 | 17            | Niemeier            | Anneliese        | 5        |          |             | 1               | 1               | 1                   |                        | 1                  |          | 1           |    |
|                                 | 18            | Penzkofer           | Roswitha         | 5        | 1        | 1           | 1               | 1               |                     |                        |                    |          | 1           |    |
|                                 | 19            | Schirmacher         | Elke             | 5        |          | 1           | 1               | 1               |                     |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 20            | <i>Terschak</i>     | <i>Klaus</i>     | 5        |          | 1           | 1               | 1               | 1                   |                        | 1                  |          |             |    |
|                                 | 21            | Weidel              | Reinhilde        | 5        |          | 1           | 1               | 1               | 1                   |                        | 1                  |          |             |    |
| 22                              | 22            | Berzl               | Renate           | 4        |          | 1           | 1               |                 |                     | 1                      | 1                  |          |             |    |
|                                 | 23            | Hucke               | Reinhard         | 4        | 1        | 1           | 1               |                 | 1                   |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 24            | Kadletz             | Maria            | 4        |          |             |                 | 1               |                     |                        | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 25            | Kiermeier           | Margit           | 4        | 1        | 1           | 1               |                 |                     |                        |                    |          | 1           |    |
|                                 | 26            | Kubicke             | Helmut           | 4        |          |             |                 |                 |                     | 1                      | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 27            | Spandl              | Karin            | 4        | 1        | 1           | 1               |                 |                     |                        |                    |          | 1           |    |
|                                 | 28            | Wildenauer          | Henriette        | 4        |          |             |                 |                 | 1                   |                        | 1                  | 1        | 1           |    |
|                                 | 29            | Winkler             | Werner           | 4        |          | 1           | 1               |                 |                     | 1                      |                    | 1        |             |    |
|                                 | 30            | Winkler             | Wilma            | 4        |          | 1           | 1               |                 |                     | 1                      |                    | 1        |             |    |
|                                 | 31            | 31                  | Gross            | Eleonore | 3        |             |                 |                 |                     | 1                      |                    | 1        | 1           |    |
| 32                              |               | Klaas               | Viola            | 3        |          |             |                 |                 | 1                   |                        | 1                  | 1        |             |    |
| 33                              | 33            | <i>Fuchs</i>        | <i>Angela</i>    | 2        |          |             |                 |                 |                     |                        |                    | 1        | 1           |    |
|                                 | 34            | Schlösser           | Ines             | 2        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          | 1           |    |
| 35                              | 35            | Argauer             | Gertrud          | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 36            | Argauer             | Kurt             | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 37            | <i>Büchl</i>        | <i>Waltraud</i>  | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 38            | <i>Guttenberger</i> | <i>Senta</i>     | 1        |          |             | 1               |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 39            | <i>Herrmann</i>     | <i>Judith</i>    | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 40            | <i>Herrmann</i>     | <i>Margit</i>    | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 41            | <i>NN</i>           | <i>Jutta</i>     | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 42            | <i>Schmid</i>       | <i>Anna</i>      | 1        |          | 1           |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 43            | <i>Strobel</i>      | <i>Eva-Maria</i> | 1        |          |             | 1               |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 44            | <i>Tahedl</i>       | <i>Rosi</i>      | 1        |          |             |                 | 1               |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 | 45            | <i>Tratzl</i>       | <i>Brigitte</i>  | 1        |          |             |                 |                 |                     |                        | 1                  |          |             |    |
| 46                              | <i>Wagner</i> | <i>Monika</i>       | 1                |          | 1        |             |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
| gesamt                          |               |                     |                  |          | 183      | 14          | 35              | 26              | 18                  | 17                     | 8                  | 18       | 21          | 26 |
| durchschnittlich                |               |                     |                  |          | 20       |             |                 |                 |                     |                        |                    |          |             |    |
|                                 |               |                     |                  |          | 15. Dez. | 19. Jan.    | 16. Feb.        | 13. Jun.        | 11. Jul.            | 25. Jul.               | 23. Aug.           | 12. Sep. | 10. Okt.    |    |

# Wandern

(zusätzlich)





26.02.2020 – 9 Teilnehmer



05.05.2020 – 1. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 2



05.05.2020 – 2. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 5



17.05.2020 – 3. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 5



19.05.2020 – 4. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 5



21.05.2020 – 5. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 5



30.05.2020 – 6. „Corona-Wdg.“ – die max. Teilnehmerzahl war 5



03.06.2020 – 7. „Corona-Wdg.“ – 4 Teilnehmer



04.06.2020 – 8. „Corona-Wdg.“ – 2 Teilnehmer



08.08.2020 – „Sommer-Wdg.“ – 4 Teilnehmer



19.10.2020 – 6. „Kirchweih-Wdg.“ – 21 Teilnehmer



**mal bei allen Wanderungen dabei**



Reinhard Hucke - 17.11.2019



Anneliese Niemeier – 19.10.2020

## Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

| zusätzliche Wanderungen 19/2020 |            |                  |                  | 1             | 2                       | 3                  | 4                           | 5                           | 6                         | 7                             | 8                                | 9                           | 10                              | 11                            | 12          | 13             |   |
|---------------------------------|------------|------------------|------------------|---------------|-------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------|---|
| Teilnehmende                    |            |                  |                  | 1. Nacht-Wdg. | 4. Jahresabschluss-Wdg. | Aschermitwoch-Wdg. | 1. "Corona-Wdg." Adlersberg | 2. "Corona-Wdg." Donaustauf | 3. "Corona-Wdg." Kallmünz | 4. "Corona-Wdg." Eiterzhausen | 5. "Corona-Wdg." Vattertags-Wdg. | 6. "Corona-Wdg." Gambachtal | 7. "Corona-Wdg.-Wdg." Oberndorf | 8. "Corona-Wdg." Eiterzhausen | Sommer-Wdg. | Kirchweih-Wdg. |   |
| 1                               | 1          | <b>Berzl</b>     | <b>Josef</b>     | <b>13</b>     | <b>1</b>                | <b>1</b>           | <b>1</b>                    | <b>1</b>                    | <b>1</b>                  | <b>1</b>                      | <b>1</b>                         | <b>1</b>                    | <b>1</b>                        | <b>1</b>                      | <b>1</b>    | <b>1</b>       |   |
| 2                               | 2          | Kiermeier        | Hans             | 6             | 1                       | 1                  |                             | 1                           |                           | 1                             |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 3                               |            | Kiermeier        | Margit           | 6             | 1                       | 1                  | 1                           |                             | 1                         |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 4                               | 4          | <b>Spandl</b>    | <b>Georg</b>     | <b>5</b>      | <b>1</b>                |                    |                             |                             |                           | 1                             |                                  | 1                           |                                 | 1                             |             | 1              |   |
| 5                               | 5          | Hörteis          | Hans             | 4             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               | 1                                |                             | 1                               |                               |             |                |   |
| 6                               |            | Klaas            | Viola            | 4             |                         |                    |                             | 1                           | 1                         |                               |                                  | 1                           |                                 |                               | 1           |                |   |
| 7                               | 7          | <b>Berzl</b>     | <b>Renate</b>    | <b>3</b>      |                         | <b>1</b>           | <b>1</b>                    |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | <b>1</b>       |   |
| 8                               |            | <b>Niemeier</b>  | <b>Anneliese</b> | <b>3</b>      |                         |                    |                             |                             |                           | 1                             |                                  |                             | 1                               |                               |             |                | 1 |
| 9                               |            | <b>Penzkofer</b> | <b>Roswitha</b>  | <b>3</b>      |                         | <b>1</b>           |                             |                             |                           |                               | 1                                |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 10                              |            | <b>Wohlleben</b> | <b>Sibylle</b>   | <b>3</b>      | <b>1</b>                | <b>1</b>           |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 11                              | 11         | Bäumel           | Helga            | 2             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 12                              |            | Böllmann         | Fritz            | 2             |                         |                    | 1                           |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 | 1                             |             |                |   |
| 13                              |            | Gaul-Schmid      | Christa          | 2             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 14                              |            | Gross            | Eleonore         | 2             |                         |                    |                             |                             |                           | 1                             |                                  |                             | 1                               |                               |             |                |   |
| 15                              |            | Kubicke          | Helmut           | 2             |                         |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             | 1                               |                               |             | 1              |   |
| 16                              |            | Kubicke          | Susanne          | 2             |                         |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             | 1                               |                               |             | 1              |   |
| 17                              |            | Merkel           | Gertraud         | 2             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 18                              |            | Müller           | Erwin            | 2             |                         |                    |                             |                             | 1                         |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 19                              |            | Schirmmacher     | Elke             | 2             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 20                              |            | Schlosser        | Ines             | 2             |                         | 1                  |                             |                             |                           |                               |                                  | 1                           |                                 |                               |             |                |   |
| 21                              |            | Spandl           | Karin            | 2             |                         |                    |                             |                             |                           | 1                             |                                  |                             |                                 |                               |             |                | 1 |
| 22                              | Weidel     | Reinhilde        | 2                |               | 1                       |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 23                              | Wese       | Gerti            | 2                |               | 1                       |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 24                              | Wildenauer | Henriette        | 2                |               | 1                       |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 25                              | Winkler    | Werner           | 2                |               | 1                       |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |
| 26                              | Winkler    | Wilma            | 2                |               | 1                       |                    |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |   |

| Teilnehmende            |                     |                    | 1. Nacht-Wdg. | 4. Jahresabschluss-Wdg. | Aschermittwoch-Wdg. | 1. "Corona-Wdg." Adlersberg | 2. "Corona-Wdg." Donaustauf | 3. "Corona-Wdg." Kallmünz | 4. "Corona-Wdg." Etterzhausen | 5. "Corona-Wdg." Vattertags-Wdg. | 6. "Corona-Wdg." Gambachtal | 7. "Corona-Wdg.-Wdg." Oberndorf | 8. "Corona-Wdg." Etterzhausen | Sommer-Wdg. | Kirchweih-Wdg. |
|-------------------------|---------------------|--------------------|---------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------|
| 27                      | <b>Argauer</b>      | <b>Gertrud</b>     | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 28                      | <b>Argauer</b>      | <b>Kurt</b>        | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 29                      | <b>Berzl</b>        | <b>Felix</b>       | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 30                      | <b>Berzl</b>        | <b>Magnus</b>      | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 31                      | <b>Bindl</b>        | <b>Traudl</b>      | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 32                      | <i>Bleyer</i>       | <i>Annemarie</i>   | 1             |                         | 1                   |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 33                      | <i>Bleyer</i>       | <i>Carly</i>       | 1             |                         | 1                   |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 34                      | <i>Cetto</i>        | <i>Carmencitta</i> | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 35                      | <i>Guttenberger</i> | <i>Senta</i>       | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 36                      | <b>Hucke</b>        | <b>Reinhard</b>    | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 37                      | 27 <b>Kadletz</b>   | <b>Maria</b>       | 1             |                         |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |
| 38                      | <i>Kleemann</i>     | <i>Erika</i>       | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 39                      | <b>Meier</b>        | <b>Rudi</b>        | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 40                      | <b>Müller</b>       | <b>Christine</b>   | 1             |                         |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |
| 41                      | <i>Schmid</i>       | <i>Anna</i>        | 1             |                         | 1                   |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 42                      | <i>Strobel</i>      | <i>Eva-Maria</i>   | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 43                      | <i>Vögerl</i>       | <i>Maria</i>       | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 44                      | <b>Vogl</b>         | <b>Elfriede</b>    | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 45                      | <b>Wagner</b>       | <b>Birgit</b>      | 1             | 1                       |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 46                      | <i>Wagner</i>       | <i>Monika</i>      | 1             |                         | 1                   |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |
| 47                      | <b>Weiß</b>         | <b>Erika</b>       | 1             |                         |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             | 1              |
| <b>gesamt 103</b>       |                     |                    | <b>5</b>      | <b>31</b>               | <b>9</b>            | <b>2</b>                    | <b>5</b>                    | <b>5</b>                  | <b>5</b>                      | <b>5</b>                         | <b>5</b>                    | <b>4</b>                        | <b>2</b>                      | <b>4</b>    | <b>21</b>      |
|                         |                     |                    | 21. Dez.      | 29. Dez.                | 26. Feb.            | 5. Mai.                     | 12. Mai.                    | 17. Mai.                  | 19. Mai.                      | 21. Mai.                         | 30. Mai.                    | 3. Jun.                         | 4. Jun.                       | 8. Aug.     | 19. Okt.       |
| <b>durchschnittlich</b> |                     |                    | <b>8</b>      |                         |                     |                             |                             |                           |                               |                                  |                             |                                 |                               |             |                |



## Teilnehmer beim regelmäßigen und zusätzlichen Wandern

| alle 22 Wanderungen seit dem Jahresheft 2019 |    |                                    |                              |      |             |            |   |   |
|--|----|------------------------------------|------------------------------|------|-------------|------------|---|---|
|  |    | Teilnehmer                         | x dabei                      |      | "Aus-Gehen" | zusätzlich |   |   |
| 1  | 1  | <b>Berzl</b> <b>Josef</b>          | <b>22</b>                    | 100% | 9           | 13         |   |   |
| 2  | 2  | <b>Kiermeier</b> <b>Hans</b>       | <b>12</b>                    | 55%  | 6           | 6          |   |   |
| 3  | 3  | <b>Merkel</b> <b>Gertraud</b>      | <b>11</b>                    | 50%  | 9           | 2          |   |   |
|  | 4  | <b>Spandl</b> <b>Georg</b>         | <b>11</b>                    |      | 6           | 5          |   |   |
| 5  | 5  | <b>Kiermeier</b> <b>Margit</b>     | <b>10</b>                    | 45%  | 4           | 6          |   |   |
| 6  | 6  | <b>Bäumel</b> <b>Helga</b>         | <b>9</b>                     | 41%  | 7           | 2          |   |   |
|  | 7  | <b>Wese</b> <b>Gerti</b>           | <b>9</b>                     |      | 7           | 2          |   |   |
|  | 8  | <b>Wohlleben</b> <b>Sibylle</b>    | <b>9</b>                     |      | 6           | 3          |   |   |
| 9  | 9  | <b>Müller</b> <b>Erwin</b>         | <b>8</b>                     | 36%  | 6           | 2          |   |   |
|  | 10 | <b>Niemeier</b> <b>Anneliese</b>   | <b>8</b>                     |      | 5           | 3          |   |   |
|  | 11 | <b>Penzkofer</b> <b>Roswitha</b>   | <b>8</b>                     |      | 5           | 3          |   |   |
|  | 12 | <b>Wagner</b> <b>Birgit</b>        | <b>8</b>                     |      | 7           | 1          |   |   |
| 13   | 13 | <b>Berzl</b> <b>Renate</b>         | <b>7</b>                     | 32%  | 4           | 3          |   |   |
|  | 14 | <b>Gaul-Schmid</b> <b>Christa</b>  | <b>7</b>                     |      | 5           | 2          |   |   |
|  | 15 | <b>Klaas</b> <b>Viola</b>          | <b>7</b>                     |      | 3           | 4          |   |   |
|  | 16 | <b>Kubicke</b> <b>Susanne</b>      | <b>7</b>                     |      | 5           | 2          |   |   |
|  | 17 | <b>Schirmmacher</b> <b>Elke</b>    | <b>7</b>                     |      | 5           | 2          |   |   |
|  | 18 | <b>Vogl</b> <b>Elfriede</b>        | <b>7</b>                     |      | 6           | 1          |   |   |
|  | 19 | <b>Weidel</b> <b>Reinhilde</b>     | <b>7</b>                     |      | 5           | 2          |   |   |
|  | 20 | <b>Weiß</b> <b>Erika</b>           | <b>7</b>                     |      | 6           | 1          |   |   |
|  | 21 | 21                                 | <b>Bindl</b> <b>Traudl</b>   |      | <b>6</b>    | 27%        | 5 | 1 |
|  |    | 22                                 | <b>Kubicke</b> <b>Helmut</b> |      | <b>6</b>    |            | 4 | 2 |
| 23   |    | <b>Müller</b> <b>Christine</b>     | <b>6</b>                     | 5    | 1           |            |   |   |
| 24   |    | <b>Spandl</b> <b>Karin</b>         | <b>6</b>                     | 4    | 2           |            |   |   |
| 25   |    | <b>Wildenauer</b> <b>Henriette</b> | <b>6</b>                     | 4    | 2           |            |   |   |
| 26   |    | <b>Winkler</b> <b>Werner</b>       | <b>6</b>                     | 4    | 2           |            |   |   |
| 27   |    | <b>Winkler</b> <b>Wilma</b>        | <b>6</b>                     | 4    | 2           |            |   |   |
| 28   | 28 | <b>Gross</b> <b>Eleonore</b>       | <b>5</b>                     | 23%  | 3           | 2          |   |   |
|  | 29 | <b>Hucke</b> <b>Reinhard</b>       | <b>5</b>                     |      | 4           | 1          |   |   |
|  | 30 | <b>Kadletz</b> <b>Maria</b>        | <b>5</b>                     |      | 4           | 1          |   |   |
|  | 31 | <b>Manssen</b> <b>Heike</b>        | <b>5</b>                     |      | 5           |            |   |   |
|  | 32 | <i>Terschak</i> <i>Klaus</i>       | <b>5</b>                     |      | 5           |            |   |   |
| 33   | 33 | <i>Hörteis</i> <i>Hans</i>         | <b>4</b>                     | 18%  |             | 4          |   |   |
|  | 34 | <b>Schlosser</b> <b>Ines</b>       | <b>4</b>                     |      | 2           | 2          |   |   |
| 35   | 35 | <b>Argauer</b> <b>Gertrud</b>      | <b>2</b>                     | 9%   | 1           | 1          |   |   |
|  | 36 | <b>Argauer</b> <b>Kurt</b>         | <b>2</b>                     |      | 1           | 1          |   |   |
|  | 37 | <i>Böllmann</i> <i>Fritz</i>       | <b>2</b>                     |      |             | 2          |   |   |
|  | 38 | <i>Fuchs</i> <i>Angela</i>         | <b>2</b>                     |      | 2           |            |   |   |
|  | 39 | <i>Guttenberger</i> <i>Senta</i>   | <b>2</b>                     |      | 1           | 1          |   |   |
|  | 40 | <i>Schmid</i> <i>Anna</i>          | <b>2</b>                     |      | 1           | 1          |   |   |
|  | 41 | <i>Strobel</i> <i>Eva-Maria</i>    | <b>2</b>                     |      | 1           | 1          |   |   |
|  | 42 | <i>Wagner</i> <i>Monika</i>        | <b>2</b>                     |      | 1           | 1          |   |   |
|  | 43 | weitere 14 waren 1x mit dabei:     |                              |      |             |            |   |   |

**Berzl Felix & Magnus, Bleyer Annemarie & Carly, Büchl Waltraud, Cetto Carmencitta, Herrmann Judith & Margit, Kleemann Erika, Meier Rudi, NN Jutta, Tahedl Rosi, Tratzl Brigitte, Vögerl Maria**

Bei den 22 Wanderungen waren insgesamt 56 (Schnitt 13) Wandernde mit dabei!

# Gesellschaftliche Aktivitäten



## **12. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier mit Ehrungen der Sportler, Wanderer und Mitglieder**

Bei der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier haben 30 Gehsportfreunde in der Sportgaststätte der SG Walhalla zusammen gefeiert.

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

### **Sportler-Ehrung 2019**

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

#### **Wolfgang Hammer M65**

5. bei der Deutschen Hallenmeisterschaft
3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen
4. bei der Deutschen Meisterschaft im 10-km-Straßengehen
1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen
3. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen
4. bei der Deutschen Meisterschaft im 5000-m-Bahngehen

#### **Christine Schmid**

3. Deutsche Meisterin im 3000-m-Hallengehen (W55)

#### **Ansgar Kühnapfel**

1. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen (M55)
7. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen (Männer Hauptklasse)

### **Rückblick Nordic Walking**

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.

### **Rückblick Wandern**

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. In diesem Jahr sind mit uns die meisten Personen unterwegs gewesen, es waren 62 davon 12 erstmalig!

Jubiläums-Teilnahme-Urkunden wurden überreicht für die monatlichen „Aus-Gehen“-Wanderungen:

- Susanne Kubicki 50-mal dabei
- Renate Berzl 100-mal dabei

Am häufigsten waren dabei:

Renate Berzl 15x, Georg Spandl 11x, Margret und Hans Kiermeier je 10x.

Als Dank für ihr häufiges Wandern erhielten sie einen Wander-Kalender 2020.

### **Mitglieder-Ehrung**

Werner Winkler war am 4. April 10 Jahre bei unserem Verein und wurde mit einer Jubiläums-Urkunde geehrt.

### **Dank**

Den Spendern wurden für ihre Spenden zur Förderung des Sports besonders herzlich gedankt und Spendenbescheinigungen ausgegeben.

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

Die von den Firmen Bayernwerk, MZ, REWAG, R-KOM, Sparda, VB, Höhbauer, gespendete Werbegeschenke haben wir in Tragetaschen an alle Teilnehmer verteilt.

Allen Teilnehmern wurde das Vereinsheft „Jahresrückblick 2019“ ausgehändigt.



Susanne K. – Ansgar K. – Josef B. – Renate B. – Ines S. – Wolfgang H.

In diesem Jahr wurde ein Wander-Kalender für 2020 erstellt, bestückt mit Fotos von den monatlichen Wanderungen der letzten drei Jahren und zum Verkauf angeboten. Leider war die Nachfrage für diese Kalender so gering, dass kurz entschieden wurde die vorbereiteten Kalender den aktiven Wanderinnen zu schenken.

Die von den Teilnehmern mitgebrachten verpackten Geschenke wurden verlost und wieder an die Anwesenden zu deren Überraschung ausgegeben.

# **Protokoll - 13. Mitgliederversammlung (JHV 2019) – 06.02.2020**

**Ort:** Am Holzhof 1, 93059 Regensburg,  
Nebenraum der SG Walhalla Regensburg  
**Beginn:** 18 Uhr Ende 20 Uhr  
**Anwesend:** 20 Mitglieder und 2 Gäste (siehe Anwesenheitsliste)

## **Tagesordnungspunkte**

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
- 3) Ereignisbericht 2019
- 4) Kassenbericht 2019
- 5) Kassenrevisionsbericht
- 6) Bestimmung eines Wahlleiters
- 7) Entlastung des Vorstandes
- 8) Neuwahl des Vorstandes
- 9) Wahl der Kassenprüfung
- 10) Anträge (schriftliche Einreichung, siehe lt. Geschäftsordnung)
- 11) Sonstiges

**TOP 1 Begrüßung**  
20 Mitglieder und zwei Gäste durch den Vorsitzenden.

**TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Versammlung**  
Zur Mitgliederversammlung mit den Tagesordnungspunkten wurde rechtzeitig am 06. Januar 2020 eingeladen.  
Die Versammlung war beschlussfähig.  
Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände.

**TOP 3 Ereignisbericht 2019**  
Zum Beginn des Berichts wurde an unser Vereinsmitglied Maria Hucke erinnert, die am 28.04.2019 nach längerer Krankheit verstorben ist.  
Die Anwesenden haben sich zum Gedenken von ihren Plätzen erhoben.

Der Rückblick über die Aktivitäten des vergangenen Vereinsjahres wurde mit einer 38-seitigen PowerPoint-Präsentation vorgestellt.

- **Race Walking (Wettkampf Gehen)**

Unsere Sportler haben an 12 Wettkämpfen im Gehen teilgenommen.

Bei vier Deutschen und zwei Bayerischen Meisterschaften holten sie insgesamt fünf Podestplätzen und zwei Medaillen.

Im Einzelnen erreichten:

**Christine Schmid (W55)**  
3. Deutsche Meisterin im 3000-m-Bahngehen (Halle)

### **Wolfgang Hammer (M65)**

3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen
4. Deutscher Meister im 5000-m-Bahnggehen
4. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen
5. Deutscher Meister im 3000-m-Bahnggehen (Halle)
1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahnggehen
3. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen

### **Ansgar Kühnapfel (M55)**

1. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen

Besonders hervorgehoben wurde:

Reinhard Hucke, unser mehrfacher Deutscher Meister im Gehen, der nach sechsjähriger Pause, nun im Alter von 85 Jahren wieder bei zwei Wettkämpfen teilnahm.

Wolfgang Hammer, der bei allen Wettkämpfen 2019 mit dabei war und darum zu den Wettkampforten über 6200km an Fahrten zurücklegte.

Alle Ergebnisse unter:

[http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/SportBerichte/2019/Wettkampf\\_Ergebnisse\\_2019.pdf](http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/SportBerichte/2019/Wettkampf_Ergebnisse_2019.pdf)

- **Nordic Walking**

Das Nordic Walking Training wurde an 22 Tagen abgehalten und von 13 unterschiedliche Geher aufgesucht.

Grundlagen einer effektiveren Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz wurden im Training immer gerne vermittelt.

- **Monatliches Wandern (Aus-Gehen)**

Die 10-mal im Jahr stattfindenden monatlichen Wanderungen begleiteten im Schnitt 21 Wandernde, dabei wurden insgesamt 126km gegangen.

Jeder Teilnehmer konnte seine schönste „Aus-Gehen“-Wanderung 2019 benennen. Die Rund-Wanderung am 17.03.2019 von Katzenrohrbach nach Zell wurde mit 57 Punkten am besten bewertet.

Die Auswertungen sind zu finden:

[http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/Aus-Gehen/Auswertung\\_AG.pdf](http://www.gehsport.de/mediapool/47/478844/data/Aus-Gehen/Auswertung_AG.pdf)

Eine Jubiläums „Aus-Gehen“-Wanderin wurde geehrt: Susanne Kubicke, sie war am 20. Juli 50x mit dabei.

- **Zusätzliches Wandern (Allgemein)**

Bei den 10 zusätzlichen Wanderungen wurden insgesamt 145km zurückgelegt. Durchschnittlich waren 12 Teilnehmer dabei und Wegstrecken von 6 bis 28km gegangen.

Einen neuen Jahres-Teilnahme-Rekord gab es beim Wandern. Erfreuliche 65 Wanderer, davon 13 zum ersten Mal, waren mit uns 2019 auf „Schusters Rappen“ unterwegs.

- **Stammtisch „Gehen & Wandern“ Regensburg**  
Bereits das zweite Jahr wurde ein monatlicher Stammtisch 10-mal abgehalten.  
Die Beteiligung war wieder gut und von 27 Stammtisch-Gehern (durchschnittlich 11) besucht.
- **Mitglieder**  
Sechs neue Mitglieder durften 2019 begrüßt werden, damit erhöhte sich die Zahl auf 49 Mitglieder.  
  
Werner Winkler war am 4. April 10 Jahre beim GehSV dabei.  
  
Zur Hochzeit  
und zum runden Geburtstag wurden Mitglieder gratuliert.

#### TOP 4

##### **Kassenbericht 2017**

Die einzelnen Posten der Einnahmen und Ausgaben trug unser Schatzmeister mit einer mehrseitigen PowerPoint-Präsentation vor. Dem Verein wurde erfreulicherweise von zwölf Unterstützern 1956 € zur Förderung des Sports gespendet. Dadurch konnte eine Bestandserhöhung von 575,85 € ausgewiesen werden.

#### TOP 5

##### **Kassenrevisionsbericht**

durch Kassenprüferin Birgit Wagner  
Die Kassenprüfung des Gehsportvereins Regensburg erfolgte am 27.01. durch Karin Spandl und am 30.01. durch 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

##### **Bestimmung eines Wahlleiters**

Für die bevorstehenden Wahlen wurde Fr. Dr. Sibylle Wohlleben gebeten die Wahlen zu leiten und von der Versammlung gewählt.

#### TOP 7

##### **Entlastungen des Vorstandes**

Der Vorstand wurde durch die Mitgliederversammlung einstimmig entlastet.

#### TOP 8

##### **Neuwahlen des Vorstandes**

Der bisherige Vorstand stellte sich (lt. Satzung) wieder zur Wahl:

##### Vorsitzender

Josef Berzl, geb. 11.09.1952,  
Am Pfaffensteiner Hang 43, 93059 Regensburg

##### Stellvertretende Vorsitzende

Ines Schlosser, geb. 23.11.1973,  
Spandauer Str. 2A, 93053 Regensburg

##### Schatzmeister

Georg Berzl, geb. 02.01.1966,  
Alte Nürnberger Str. 86A, 93059 Regensburg  
Weitere Kandidatenvorschläge gab es nicht.

Ergebnis (Einzelwahlen):

Josef Berzl  
wurde mit 19 Stimmen und einer Enthaltung (einstimmig) wieder gewählt

Ines Schlosser  
wurde mit 20 Stimmen (einstimmig) wieder gewählt

Georg Berzl  
wurde mit 19 Stimmen und einer Enthaltung (einstimmig) wieder gewählt.

Die Gewählten nahmen ihre Wahl an und bedankten sich für das Vertrauen.

- TOP 9 Wahl der Kassenprüfung**  
Als Kassenprüfer stellten sich Karin Spandl und Birgit Wagner zur Wahl. Beide wurden einstimmig wieder gewählt und sie nahmen die Wahl an.
- TOP 10 Anträge** es gab keine Anträge
- TOP 11 Sonstiges** es gab keine Wortmeldungen
- Ende:** Um 20 Uhr wurde die Versammlung geschlossen.

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Hauptversammlung wurden über 140 ausgewählte Lichtbilder von unseren über 50 Unternehmungen 2019 vorgestellt.

Regensburg, den 11.02.2020

## Gehsportverein ist stolz auf Erfolge

**BILANZ** Die Regensburger holten sich mehrere Bundes- und Landestitel.

**REGENSBURG.** Der Gehsportverein Regensburg hat in der Gaststätte der SG Walhalla seine Mitgliederversammlung abgehalten. Der Geschäftsbericht mit einem ausführlichen Rückblick auf die mehr als 50 Veranstaltungen und die finanzielle Bilanz des Vereins wurden vom Vorsitzenden Josef Berzl vorgetragen.

Dem Bericht zufolge haben die Regensburger Sportler im Gehen im vergangenen Vereinsjahr an zwölf Wettkämpfen teilgenommen. Bei ihren Teilnahmen an vier Deutschen und zwei Bayerischen Meisterschaften hol-



**Wolfgang Hammer war 2019 immer am Start.** FOTO: BERND OCKER HÖLTERS

ten sie fünf Podestplätze und zwei Medaillen. Einen Platz auf dem Treppchen ergatterte Christine Schmid. In der Altersklasse W55 holte sie sich den Titel der 3. Deutsche Meisterin im 3000-m-Bahngehen in der Halle. Wolf-

gang Hammer (M65) wurde 3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen, Bayerischer Meister im 10 000-m-Bahngehen und 3. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen. Ansgar Kühnappel (M55) holte sich den Titel des Bayerischen Meisters im 10-km-Straßengehen. Besonders hervorgehoben wurden Reinhard Hucke, der mehrfache Deutsche Meister im Gehen, der nach sechsjähriger Pause nun im Alter von 85 Jahren wieder an zwei Wettkämpfen teilgenommen hatte.

Besonders gewürdigt wurde auch Wolfgang Hammer, der bei allen Wettkämpfen 2019 am Start war und zu den Wettkampforten über 6200 Kilometer an Fahrten zurücklegte. Nordic Walking wurde an 22 Tagen trainiert und von 13 unterschiedlichen Gehern besucht. Wandern wurde 20-mal ange-

boten. Dabei wurden Strecken bis zu 28 Kilometer gegangen. Insgesamt kamen 50 271 Kilometer zusammen.

Auch eine Zweitageswanderung an der Schwarzach von Neumarkt bis Schwabach war dabei. Susanne Kubicke bekam eine Urkunde für 50-malige Teilnahme. Auch der monatliche Stammtisch „Gehen & Wandern“ Regensburg wurde zehnmal mit insgesamt 27 Gehern abgehalten.

Dank sechs neuer Mitglieder beläuft sich deren Zahl auf 49. Für zehn Jahre Treue zum Verein wurde Werner Winkler gedankt. Die bisherige Vorstandschaft mit dem Vorsitzenden Josef Berzl, der stellvertretenden Vorsitzenden Ines Schlosser und Schatzmeister Georg Berzl wurde bei der Jahresversammlung einstimmig wiedergewählt.

MZ vom 20.02.2020

**Stammtisch: „GEHEN & WANDERN REGENSBURG“**



Unser monatlicher Stammtisch findet normalerweise zehnmal im Jahr statt, weil im Februar unser Vereinsabend und im Dezember unsere Jahresfeier eingeplant ist.



10.07.2020 – 11 Teilnehmer

07.08.20

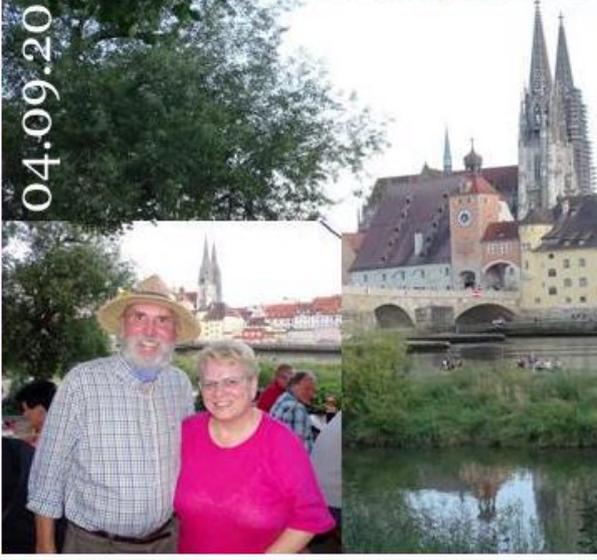
24. Stammtisch "Gehen & Wandern"



07.08.2020 – 10 Teilnehmer



25. Stammtisch "Gehen & Wandern"



04.09.20



04.09.2020 – 13 Teilnehmer



02.10.2020 – 9 Teilnehmer

In diesem Jahr mussten wegen der Corona-Pandemie auch monatelang die Gasthäuser geschlossen bleiben, dadurch sind bei uns auch vier Stammtische ausgefallen.

In der Zeit wo die Gasthäuser offen waren, durfte man sich aber nur in der Teilnehmerzahl eingeschränkt und mit Beachtung der großen Sicherheits- und Hygieneregeln treffen.

In den gemütlichen Runden waren 23 unterschiedliche „Stammtisch-Geher“ dabei, von 8 bis 14 Teilnehmende.

Mit der „Alte Linde“ (ehem. Kneitinger Garten) haben wir unser neues Stammlokal gefunden. Dieses Gasthaus hat den Biergarten mit dem wohl schönsten Blick auf die Altstadt und es gehört zu den 50 Historischen Wirtshäusern der Oberpfalz.

Auf der Speisekarte wurden bisher sehr abwechslungsreiche und preiswerte Gerichte angeboten, das Essen war immer sehr schmackhaft und die Portionen reichlich. Auch dem freundlichen Service galt jederzeit unser großes Lob!

Wir kommen gerne wieder, wenn es die Zeit dann zulässt!

| Stammtisch "Gehen & Wandern" Regensburg |    |                    |                   |            |          |            |            |            |            |            |
|---|----|--------------------|-------------------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   |    | gesamt             | 21 22 23 24 25 26 |            |          |            |            |            |            |            |
|   |    | 2020               | 1 2 3 4 5 6       |            |          |            |            |            |            |            |
|   |    | Teilnehmende       | gesamt            |            |          |            |            |            |            |            |
|   |    |                    |                   | 3. Jan.    | 6. Mrz.  | 10. Jul.   | 7. Aug.    | 4. Sep.    | 2. Okt.    |            |
|   |    |                    | 6                 | 1          | 1        | 1          | 1          | 1          | 1          |            |
|   |    |                    | <b>65</b>         | <b>14</b>  | <b>8</b> | <b>11</b>  | <b>10</b>  | <b>13</b>  | <b>9</b>   |            |
| 1                                       | 1  | Berzl Josef        | 6                 | 100%       | 1        | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|   | 2  | Kubicke Helmut     | 6                 | 100%       | 1        | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|   | 3  | Kubicke Susanne    | 6                 | 100%       | 1        | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
| 4                                       | 4  | Berzl Renate       | 5                 | 83%        | 1        | 1          |            | 1          | 1          | 1          |
| 5                                       | 5  | Müller Christine   | 4                 | 67%        | 1        |            | 1          | 1          | 1          |            |
|   | 6  | Müller Erwin       | 4                 | 67%        | 1        |            | 1          | 1          | 1          |            |
| 7                                       | 7  | Binkl Traudl       | 3                 | 50%        |          |            |            | 1          | 1          | 1          |
|   | 8  | Kiermeier Hans     | 3                 | 50%        | 1        |            |            |            | 1          | 1          |
|   | 9  | Niemeier Anneliese | 3                 | 50%        |          | 1          | 1          |            | 1          |            |
|   | 10 | Winkler Werner     | 3                 | 50%        |          |            | 1          | 1          |            | 1          |
|   | 11 | Winkler Wilma      | 3                 | 50%        |          |            | 1          | 1          |            | 1          |
| 12                                      | 12 | Gallo Gerhard      | 2                 | 33%        | 1        | 1          |            |            |            |            |
|   | 13 | Guttenberger Senta | 2                 | 33%        |          |            |            | 1          | 1          |            |
|   | 14 | Hammer Wolfgang    | 2                 | 33%        | 1        | 1          |            |            |            |            |
|   | 15 | Kiermeier Margit   | 2                 | 33%        | 1        |            |            |            |            | 1          |
|   | 16 | Schlosser Ines     | 2                 | 33%        | 1        |            | 1          |            |            |            |
|   | 17 | Wagner Birgit      | 2                 | 33%        |          | 1          | 1          |            |            |            |
|   | 18 | Wohlleben Sibylle  | 2                 | 33%        | 1        |            | 1          |            |            |            |
|   | 19 | 19                 | Berzl Georg       | 1          | 17%      | 1          |            |            |            |            |
| 20                                      |    | Berzl Magnus       | 1                 | 17%        | 1        |            |            |            |            |            |
| 21                                      |    | Manssen Heike      | 1                 | 17%        |          |            |            |            | 1          |            |
| 22                                      |    | Spandl Georg       | 1                 | 17%        |          |            |            |            | 1          |            |
| 23                                      |    | Spandl Karin       | 1                 | 17%        |          |            |            |            | 1          |            |
|   |    | durchschnittlich   | 11                |            |          |            |            |            |            |            |
|   |    | Biergarten         | 3                 |            |          |            | 1          | 1          | 1          |            |
|   |    |                    |                   | Alte Linde | Grieche  | Alte Linde |



Infos zum Stammtisch „Gehen & Wandern“ immer auf [www.gehsport.de](http://www.gehsport.de) und über die Whatsapp-Gruppe „Gehsport-Stammtisch“.

# WhatsApp - Gruppen

## **Gehsport-Verein**

24 Teilnehmende

(für Nachrichten an die Vereinsmitglieder)

Christa / Christine Mül / Christine Sc / Eleonore / Elfriede / Elke / Erika / Eva / Gerdi /  
Gerhard / Gertraud / Heike / Helga / Helmut / Ines / Karin / Magnus / Margit / Maria Ka /  
Roswitha / Rudi / Sepp / Traudl / Wolfgang

## **Gehsport-Wandern**

23 Teilnehmende

(für Nachrichten an die Wandern-Gehenden)

Brigitte / Carmencita / Christa / Christine Mül / Eleonore / Elfriede / Elke / Erika / Gerdi /  
Gertraud / Heike / Helga / Helmut / Ines / Judith / Karin / Maria Ka / Maria Vö / Roswitha /  
Rudi / Sepp / Traudl / Ulrike

## **Gehsport-Stammtisch**

14 Teilnehmende

(für Nachrichten an die Stammtisch-Gehenden)

Christine Mül / Elke / Gerdi / Gerhard / Gertraud / Heike / Helmut / Ines / Karin / Magnus /  
Rudi / Sepp / Traudl / Wolfgang

## **Gehsport-Nordic Walking**

13 Teilnehmende

(für Nachrichten an die NW-Gehenden)

Anita / Christa / Christine Mül / Eleonore / Erwin / Gerdi / Gerhard / Heike / Ines / Judith /  
Sepp / Traudl / Wolfgang

## **Gehsport-Sport**

4 Teilnehmende

(für Nachrichten an die Wettkampf-Gehenden)

Ansgar / Christine / Sepp / Stefan / Wolfgang

## **Gehsport-Vorstand**

3 Teilnehmende

(für Nachrichten an die Vereinsführung)

Georg / Ines / Sepp

Wer noch nicht dabei ist und auch Infos über unsere jeweiligen WhatsApp - Gruppen erhalten will, wird gerne in die gewünschte Gruppe mit aufgenommen.

### **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

# Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2019)

38 Veranstaltungen

5x Leichtathletik-Wettkämpfe

4x Gesellschaftliches allgemein

22x Wandern

6x Stammtisch

1x sonstige Veranstaltungen

Teilnehmer

|          |  |                     |    |
|----------|--|---------------------|----|
| 21.10.20 | Straßengehen                                     | Eisenberg           | 3  |
| 19.10.20 | 13. Kirchweih-Essen                              | Viehhausen          | 19 |
| 19.10.20 | 6. Kirchweih-Wanderung                           | Viehhausen          | 19 |
| 10.10.20 | 130. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Marienstein         | 26 |
| 02.10.20 | 26. Stammtisch „Gehen & Wandern“                 | Alte Linde          | 9  |
| 12.09.20 | 129. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Mariaort            | 21 |
| 05.09.20 | Bahngehen  | Zella-Mehlis        | 2  |
| 04.09.20 | 25. Stammtisch „Gehen & Wandern“                 | Alte Linde          | 13 |
| 23.08.20 | 128. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Eilsbrunn           | 18 |
| 22.08.20 | Bahngehen  | Gilching            | 3  |
| 08.08.20 | Sommer-Wanderung – RW Regenstauf-Karlstein       | Karlstein           | 4  |
| 07.08.20 | 24. Stammtisch „Gehen & Wandern“                 | Alte Linde          | 10 |
| 25.07.20 | 127. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Pielenhofen         | 8  |
| 11.07.20 | 126. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Röhrenhof           | 17 |
| 10.07.20 | 23. Stammtisch „Gehen & Wandern“                 | Alte Linde          | 11 |
| 13.06.20 | 125. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Rucksackverpflegung | 18 |
| 04.06.20 | 8. „Corona“-Wanderung – RW nach Etterzhausen     | Rucksackverpflegung | 2  |
| 03.06.20 | 7. „Corona“-Wanderung – RW nach Oberndorf        | Biergärten          | 4  |
| 30.05.20 | 6. „Corona“-Wanderung – RW im Rgbg. Vorwald      | Rucksackverpflegung | 5  |
| 21.05.20 | 11. „Vatertags-Wdg.“ – RW nach Adlersberg        | Biergärten          | 5  |
| 19.05.20 | 4. „Corona“-Wanderung – RW nach Etterzhausen     | Rucksackverpflegung | 5  |
| 17.05.20 | 3. „Corona“-Wanderung – RW nach Kallmünz         | Rucksackverpflegung | 5  |
| 12.05.20 | 2. „Corona“-Wanderung – RW nach Donaustauf       | Rucksackverpflegung | 5  |
| 05.05.20 | 1. „Corona“-Wanderung – RW nach Adlersberg       | Rucksackverpflegung | 2  |
| 06.03.20 | 22. Stammtisch „zum Griechen“                    | Stefanos            | 8  |
| 26.02.20 | 8. Fischessen (mit Fischzug)                     | Schmidmühlen        | 13 |
| 26.02.20 | 8. Aschermittwoch-Wanderung                      | Lauterachtal        | 9  |
| 16.02.20 | 124. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Zwieslerwaldhaus    | 26 |
| 06.02.20 | 13. Mitgliederversammlung und Vereinsabend       | SG Walhalla         | 22 |
| 02.02.20 | Bayerische Hallenmeisterschaften – Gehen         | München             | 3  |
| 30.01.20 | Kassenprüfung / Vorstand-Sitzung (erweiterte)    | „Geherstüberl“      | 6  |
| 19.01.20 | 123. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Hammermühle         | 35 |
| 03.01.20 | 21. Stammtisch „Gehen & Wandern“                 | Alte Linde          | 14 |
| 31.12.19 | Silvester-Lauf (10km Lauf)                       | Seubersdorf         | 1  |
| 29.12.19 | 4. Jahresabschluss-Wdg. – Rund um den Adlersberg | Pettendorf          | 31 |
| 21.12.19 | 1. Nacht-Wdg. und 6. Winter-Sonnwendfeier        | Winzerer Höhen      | 5  |
| 15.12.19 | 122. „Aus-Gehen“-Wdg. (Gehen & Genießen)         | Guteneck            | 14 |
| 06.12.19 | 12. Jahres- und vorweihnachtliche Feier          | SG Walhalla         | 30 |

| Gruppen                  | 07 - 20<br>Jahr | 2020 - 2007 |           |           |           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|--------------------------|-----------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                          |                 | 20<br>14.   | 19<br>13. | 18<br>12. | 17<br>11. | 16<br>10. | 15<br>9. | 14<br>8. | 13<br>7. | 12<br>6. | 11<br>5. | 10<br>4. | 09<br>3. | 08<br>2. | 07<br>1. |
| Wandern                  | <b>251</b>      | 19          | 20        | 18        | 26        | 20        | 20       | 24       | 26       | 23       | 20       | 11       | 11       | 11       | 2        |
| Wettkämpfe               | <b>137</b>      | 4           | 12        | 12        | 10        | 10        | 6        | 6        | 7        | 3        | 15       | 9        | 18       | 24       | 1        |
| Gesellschaftlich (allg.) | <b>98</b>       | 3           | 10        | 4         | 10        | 9         | 6        | 7        | 7        | 9        | 9        | 9        | 7        | 5        | 3        |
| Stammtisch               | <b>26</b>       | 6           | 10        | 10        |           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| sonstige Veranstaltungen | <b>80</b>       | 1           | 7         | 9         | 6         | 5         | 5        | 4        | 6        | 3        | 8        | 4        | 5        | 10       | 7        |
| Nordic Walking           | <b>53</b>       |             |           | 1         | 1         | 4         | 1        | 11       | 8        | 3        | 3        | 4        | 13       | 4        |          |
|                          | <b>645</b>      | 33          | 59        | 54        | 53        | 48        | 38       | 52       | 54       | 41       | 55       | 37       | 54       | 54       | 13       |

# Termine 2021

| Rahmentermin-Plan 2021 - Stand 01.01.2021 |   |                |
|---|---|----------------|
| <b>Wettkämpfe Gehen</b>                   |   |                |
|   | Bayerische Meisterschaften - Hallengehen                        |                |
|   | Deutsche Meisterschaften - Hallengehen                          |                |
|   | Int. Mühlthalgehen  |                |
|   | Süddeutsche Meisterschaften - Straßengehen                      |                |
|   | Deutsche Meisterschaften - Straßengehen I                       |                |
|   | Bayerische Meisterschaften - Bahngehen                          |                |
|   | Bayerische Meisterschaften - Straßengehen                       |                |
|   | Bayerische Meisterschaften - Bahngehen Senioren                 |                |
|   | Deutsche Meisterschaften - Bahngehen                            |                |
|   | Deutsche Meisterschaften - Straßengehen II                      |                |
|   | Hallengehen   |                |
| <b>Walking / Nordic Walking</b>           |   |                |
|   | KKH-Lauf (Nordic Walking)                                       | Regensburg     |
|   | Leukämielauf (Nordic Walking)                                   | Regensburg     |
| 31. Dez.                                  | Silvesterlauf (Nordic Walking)                                  | Seubersdorf    |
| nach Abspr.                               | DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme                            | Regensburg     |
| <b>Wandern</b>                            |   |                |
| 17. Jan.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 14. Feb.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 26. Feb.                                  | 8. "Aschermittwoch-Wanderung" - Rundwanderung                   |                |
| 14. Mrz.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 18. Apr.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 1. Mai.                                   | 6. "1. Mai-Wanderung" - "Fahrt ins Blaue - Wanderung ins Grüne" |                |
| 13. Mai.                                  | 12. "Vatertags-Wanderung" -                                     |                |
| 16. Mai.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 13. Jun.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 18. Jul.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 14. Aug.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 12. Sep.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 10. Okt.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 18. Okt.                                  | 6. "Kirchweih-Montag-Wanderung"                                 |                |
| 14. Nov.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 12. Dez.                                  | Aus-Gehen -   |                |
| 29. Dez.                                  | 5. Jahresabschluss-Wdg. "Plätzchen-Wanderung"                   |                |
| nach Abspr.                               | 4. Frühlingwanderung -  |                |
| nach Abspr.                               | Kirschenblüten-Wanderung  | Fränk. 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)      | Fränk. Schweiz |
| nach Abspr.                               | Wandertage in der Fränkischen Schweiz                           | Fränk. Schweiz |
| nach Abspr.                               | Großer Regen - von Bayerisch Eisenstein nach Zwiesel            | Bay. Wald      |
| nach Abspr.                               | Bäche/Flüsse-Wdg. "Von der Quelle bis zur Mündung"              |                |
| <b>Allgemein</b>                          |   |                |
|   | "Gehen & Wandern"-Stammtisch (meist jeden 1. Fr. im Monat)      | Regensburg     |
|   | 14. Mitglieder-Versammlung (JHV)                                |                |
| 26. Feb.                                  | 10. "Aschermittwoch-Fischessen"                                 | Schmidmühlen   |
| 18. Okt.                                  | 13. Kirchweihessen  |                |
|   | 13. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier                |                |
| 21. Dez.                                  | 2. Nacht-Wdg. und Winter-Sonnwend-Feier                         | Winzerer Höhe  |

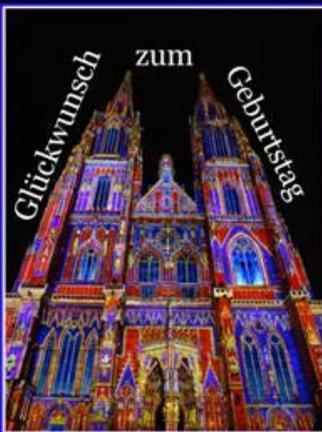
# Einen runden Geburtstag feierten:

Elke  
am 11.04.

Viola  
am 18.07.

Kurt  
am 04.10.

## Herzlichen Glückwunsch



herzlichen Glückwunsch  
zum Geburtstag

der Gehsportverein wünscht



# 10 Jahre beim Gehsportverein:

01.01.20

Wilma Winkler

01.01.20

Stefan Kaiser

17.01.20

Traudl Bindl

14.03.20

Ines Schlosser

01.09.20

Eva Berzl

16.10.20

Anneliese Niemeier

16.10.20

Bernd Schindler

16.10.20

Christine Schmid



## Vielen Dank

# Wir begrüßen neue Mitglieder:

Gerhard Gallo

06.02.2020

(M-Nr. 63)

Henriette Wildenauer

06.02.2020

(M-Nr. 64)

Christa Gaul-Schmid

11.02.2020

(M-Nr. 65)

Erika Weiss

12.09.2020

(M-Nr. 66)

Reinhilde Weidel

10.10.2020

(M-Nr. 67)

## Herzlich Willkommen

Unser Mitgliederstand ist derzeit: **52**



# Vielen Dank

für eure Geldspenden  
(mind. 25€)

Klaus

Anneliese

Wolfgang

Henriette

Hans H.

Maria V.

Judith

Margit

Sepp

## Dankurkunde

für alle Sponsoren

eurer Spenden  
von gesamt

**622 Euro**

im Jahre 2020

Gehlsportverein Regensburg e. V.

Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung des Sports verwendet wird.

Wir sind wegen Förderung des Sports nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid bzw. nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamtes Regensburg, StNr. 244/108/60216, vom 16.08.2012 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 des Gewerbesteuergesetzes von der Gewerbesteuer befreit und berechtigt Zuwendungsbestätigungen auszustellen.

# Vielen Dank für die gemeinsame Zeit im Gehsportverein 2020



