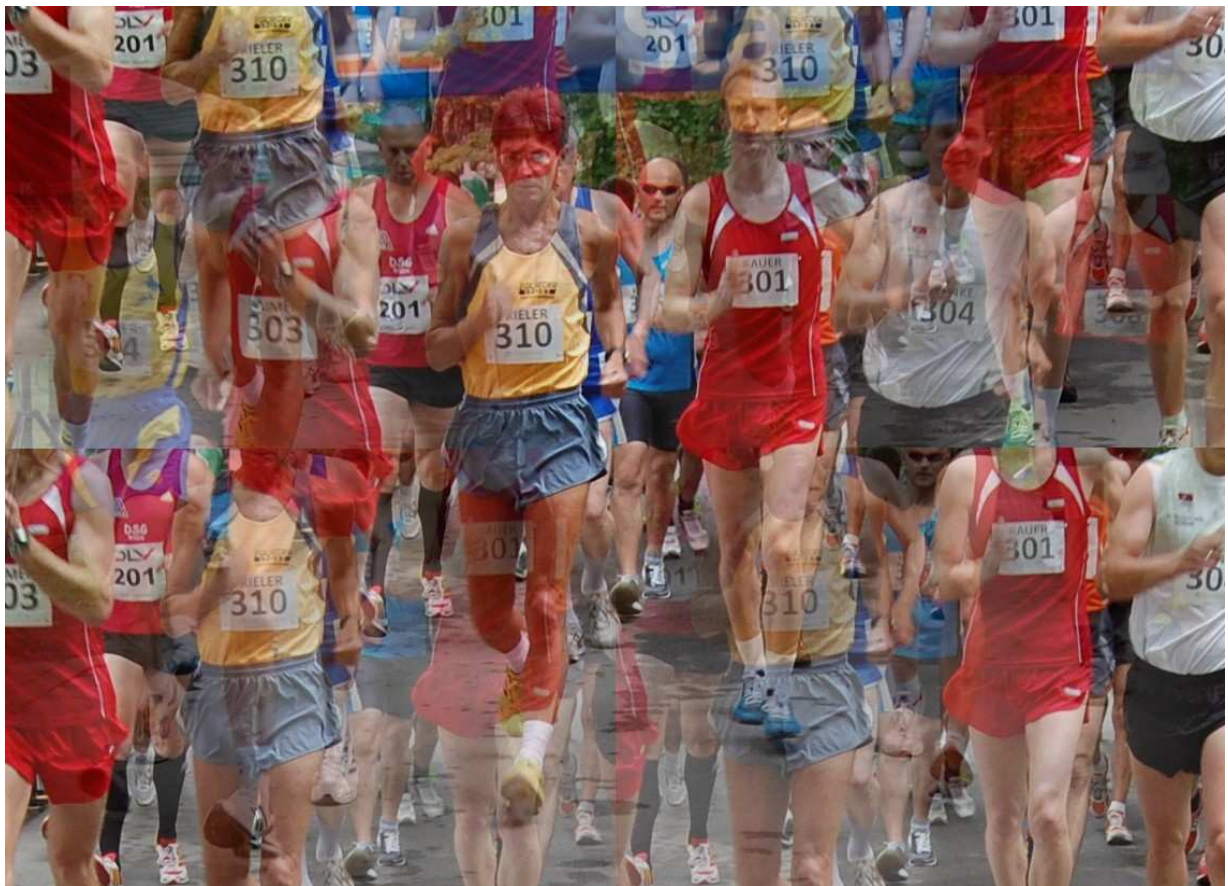


# Gehsportverein Regensburg



## Jahresrückblick 2011



## Vorstandschaft:

### 1. Vorsitzender

Josef Berzl  
[josef.berzl@gehsport.de](mailto:josef.berzl@gehsport.de)  
0941/86520



### Stellv. Vorsitzender

Reinhard Hucke  
[reinhard.hucke@gehsport.de](mailto:reinhard.hucke@gehsport.de)  
0941/9425769



### Schatzmeister

Georg Berzl  
[georg.berzl@gehsport.de](mailto:georg.berzl@gehsport.de)



### Schriftführer

Wolfgang Hammer  
[wolfgang.hammer@gehsport.de](mailto:wolfgang.hammer@gehsport.de)



### Kassenprüfung:

Karin Spandl / Magnus Berzl

### Trainingszeiten:

!! jeweils nach Anmeldung !!

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

### Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.  
Am Pfaffensteiner Hang 43  
93059 Regensburg  
[www.gehsport.de](http://www.gehsport.de)

Registergericht: Amtsgericht Regensburg  
Bankverbindung: Volksbank Regensburg - BLZ 75090000 - Kto. 812218  
Gedruckt bei: [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)  
Bezugspreis: 3 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

# Inhaltsverzeichnis:

	Seite
<b>Vorwort</b>	5
<b>Wettkämpfe - Race Walking (Wettkampf-Gehen)</b>	6
Rückblick auf die Bestenlisten 2010	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2011	10
Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften – Gehen	10
Deutsche Meisterschaften Senioren – Halle	11
Vorberichte Gehermeisterschaften im Kurpark von Bad Abbach	12
Süddeutsche- und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	16
Int. Straßengehen	17
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen	24
Int. Österreichische Meisterschaften der Masters	26
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	27
Deutsche Senioren Meisterschaften im Bahngehen	28
Rückblick auf die sportlichen Wettkämpfe 2011	30
2011 erreichte Medaillen und Podestplätze	31
Wettkampfergebnisse 2011	32
<b>Walking / Nordic Walking</b>	35
Ergebnis der Abfrage nach den gewünschten Trainingszeiten	36
Unsere schöne Nordic-Walking-Trainingsstrecke	36
Nordic-Walking-Training 2011 (Jan. – Nov.)	38
Nordic Walking ALFA- Technik	39
<b>Wandern (Aus-Gehen)</b>	40
„Wir waren 25x beim Aus-Gehen dabei“	52
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	53
<b>Wandern (zusätzlich)</b>	54
<b>Allgemein</b>	56
Internetauftritt <a href="http://www.gehsport.de">www.gehsport.de</a>	59
<b>Ereignisse 2011</b>	60
<b>Termine 2012</b>	61
<b>Glückwünsche und Dank</b>	62



# Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsportfreunde,

nach drei selbst gebundenen A4 Jahres-Heften haltet ihr das erste Gehsport-Jahresheft in dieser Form in den Händen.

Das vergangene Jahr 2011 seit dem 3. Jahres-Bericht hatte wieder einiges zu bieten.

Das größte Ereignis für unseren Verein im abgelaufenen Jahr war die Ausrichtung der Süddeutschen, Bayerischen, Österreichischen und Schwäbischen-Meisterschaften im Straßengehen am 28. Mai im Kurpark von Bad Abbach.

Bei dieser Meisterschaft waren 33 Helfer, davon 22 Mitglieder, eingesetzt, und jeder Einzelne hatte zu einem reibungslosen Ablauf dieser aufwendigen Veranstaltung beigetragen.

„Ganz nebenbei“ sind auch noch 6 Aktive aus unseren Reihen über die 10/20-km-Strecke gestartet und mit tollen Erfolgen ins Ziel gekommen.

Vielen Dank nochmals an alle Helfer, die zum Gelingen dieser schönen Veranstaltung beigetragen haben!

Ganz erfreulich sind die herausragenden Ergebnisse, die Reinhard Hucke bei den Deutschen Meisterschaften erzielen konnte, denn er wurde über 3000m Vizemeister, über 5000m und 10km Deutscher Meister.

Auch Stefan Kaiser erreichte mit seinem ersten Start in der Seniorenklasse den Deutschen-Meister-Titel M30 im 20-km-Straßengehen.

Erfreulicherweise haben wir mit Christine Schmid erstmals eine Geherin in unserem Verein. Bei den beiden Starts erreichte sie meisterliche Platzierungen und war vor allem im perfekten Gehstiel unterwegs. Erfreulich für uns, denn es sind unter den wenigen Zuschauern an einer Gehstrecke überwiegend Kenner und Liebhaber der ausdauer-technischen Disziplin Gehen.

Unser „zweites Standbein“, das Wandern, erfreut sich weiterhin großer Beliebtheit.

Bei 10 Wanderungen waren beim monatlichen „Aus-Gehen“ 196 Teilnehmer, davon 46 verschiedene, jeweils 14 bis 28 Wanderer, mit dabei. Ebenso die zusätzlichen Wanderungen, wie die 5-Tage-Wanderung in der Fränkischen Schweiz, waren ein voller Erfolg.

Nach dem sehr positiven Rückblick ist bei Nordic Walking die Anzahl der Trainingstage rückläufig. Das zusätzliche Angebot neuer Trainings-Ort, neuer Tag und späterer Zeitpunkt brachte kaum Resonanz. Zur Teilnahme an den regionalen NW-Veranstaltungen konnte 2011 leider niemand bewegt werden.

Für NW wäre eine regere Teilnahme an den Trainingszeit- Angeboten erfreulich, da, wie wir alle wissen, Nordic Walking eine der effektivsten Bewegungsmöglichkeiten für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Bekanntlich beugt NW Wohlstandskrankheiten vor und macht in der Gruppe mehr Spaß!

Die gesellschaftlichen Zusammenkünfte sind eine zusätzliche, gern angenommene Abwechslung.

# Wettkämpfe

## Race Walking (Wettkampf-Gehen)



# Rückblick auf die Bestenlisten 2010

## Gehsportverein 42x in den Bestenlisten 2010 vertreten

### Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2010

Der Gehsportverein Regensburg ist 4x unter den Gehern vertreten.

DLV-Bestenliste 2010	
	<b>M 10000m Bahngehen</b>
1	14. Müller Carlo
	<b>M 20km Straßengehen</b>
2	29. Kaiser Stefan
3	48. Berzl Josef
	<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>
4	11. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

### Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2010

Der Gehsportverein Regensburg ist in der Bayerischen Bestenliste der Geher 7-mal vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2010	
	<b>M 10000m Bahngehen</b>
1	1. Müller Carlo
2	12. Hammer Wolfgang
3	14. Hücke Reinhard
	<b>M 20km Straßengehen</b>
4	5. Kaiser Stefan
5	9. Berzl Josef
6	12. Kühnapfel Ansgar
	<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>
7	2. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

## BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2010

Der Gehsportverein Regensburg ist insgesamt 11x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2010	
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
1	1. Müller Carlo
2	2. Hammer Wolfgang
3	3. Hucke Reinhard
<b>M 10km Straßengehen</b>	
4	1. Müller Carlo
5	2. Kühnapfel Ansgar
6	3. Hammer Wolfgang
7	4. Hucke Reinhard
<b>M 20km Straßengehen</b>	
8	1. Kaiser Stefan
9	2. Berzl Josef
10	3. Kühnapfel Ansgar
<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>	
11	1. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

## Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2010

Der Gehsportverein Regensburg ist in den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen 10-mal eingetragen und konnte dabei sogar 5x (!) den 1. Platz belegen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2010	
<b>M40 Müller Carlo</b>	
1	1. 10000m Bahngehen
2	3. 5000m Bahngehen
<b>M45 Kühnapfel Ansgar</b>	
3	8. 20km Straßengehen
<b>M55 Hammer Wolfgang</b>	
4	7. 10000m Bahngehen
5	7. 10km Straßengehen
<b>M55 Berzl Josef</b>	
6	6. 20km Straßengehen
<b>M75 Hucke Reinhard</b>	
7	1. 5000m Bahngehen
8	1. 5km Straßengehen
9	1. 10000m Bahngehen
10	1. 10km Straßengehen

## Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2009

In den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen ist der Gehsportverein Regensburg insgesamt 10-mal eingetragen und hat dabei 6x den Spitzenplatz belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2010	
<b>M40 Müller Carlo</b>	
1	1. 10000m Bahngehen
2	2. 5000m Bahngehen
<b>M45 Kühnapfel Ansgar</b>	
3	1. 20km Straßengehen
<b>M55 Hammer Wolfgang</b>	
4	3. 10000m Bahngehen
5	3. 10km Straßengehen
<b>M55 Berzl Josef</b>	
6	3. 20km Straßengehen
<b>M75 Hucke Reinhard</b>	
7	1. 5000m Bahngehen
8	1. 5km Straßengehen
9	1. 10000m Bahngehen
10	1. 10km Straßengehen



Wolfgang Hammer

Josef Berzl

Carlo Müller

Ansgar Kühnapfel

Reinhard Hücke



# Rückblick auf die Ergebnisse 2011

## Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften - Gehen

München, 22.01.2011

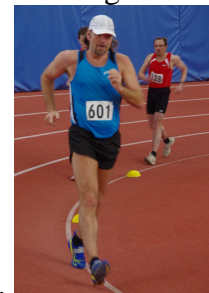
Der erste Wettkampf bei den Bayerischen Hallenmeisterschaften ist traditionsgemäß das Bahngehen. Bedingt durch das große Teilnehmer-Feld wurde kurzfristig der Zeitplan geändert und das 3000-m-Bahngehen separat gestartet.

Die erstmals für die LG Bamberg startende Teilnehmerin Judith Voß-Stemping ging das Rennen vom Start weg zu forsich an. Im Laufe des Rennens wurde sie von der Vorjahres-Meisterin Sabine Schmidt, SpVgg Niederaichbach, überholt und 10m vor dem Ziel, an zweiter Stelle liegend, noch disqualifiziert.

Die Siegerzeit (15:23,75 Min.) von Sabine war durch diesen Rennverlauf knapp ein halbe Minute schneller als ihre Zeit im Vorjahr. Zweite wurde Maria Unterholzner in 16:06,90 Min. vom TV Altötting und Dritte Monika Bader vom LAZ Kreis Günzburg.

Erfreulich waren auch die zwei Nachwuchsgeherinnen aus Landshut.

Bei den Männern konnte Helmut Prieler von der SpVgg Niederaichbach seinen Vorsprung aus dem schnellen Anfangstempo nicht halten. Auch hier holte der Vorjahres-Meister Dan Bauer, der ab diesem Jahr für den SV Breitenbrunn startet, den Vorsprung auf und gewann in 25:01,38 Min. sicher vor Helmut P., 25:30,02 Min., und Joachim Meier, SV Breitenbrunn, 26:44,41 Min. Carlo Müller hat bei der von ihm nicht bevorzugten Disziplin



Hallengehen, seine angestrebte Zielzeit und einen vierten Platz erreicht.

Wolfgang Hammer und Reinhard Hucke nahmen die einmalige Möglichkeit wahr, Hallenpraxis für die Deutschen Seniorenmeisterschaften zu erhalten. Für Wolfgang war sogar noch ein 8. Platz und somit ein Platz bei der Siegerehrung bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften möglich. Reinhard hat sich für die 3000m am nächsten Wochenende bei den „Deutschen“ sehr gut vorbereiten können.



## **Deutsche Meisterschaften Senioren - Halle**

Frankfurt, 28.01.2011

### **Reinhard Hucke Deutscher Vizemeister M75 im Bahngehen**

Bei der zweiten Meisterschaft im Gehen im Jahre 2011 holte Reinhard Hucke für den Gehsportverein die erste Silbermedaille.

Bei den Deutschen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften wurden auch wieder die Deutschen Senioren-Meisterschaften im Bahngehen mit ausgetragen.

Wie im Vorjahr wurde Reinhard Hucke (JG34) Deutscher M-75-Vizemeister im 3000-m-Bahngehen in 21:32,21 Minuten. Deutscher Meister wurde Frank Knäringer (JG36) von der TSG Esslingen.

Wolfgang Hammer belegte Platz 8 in der M60, er benötigte für die 3000m 20:46,28 Minuten.

### **Abendsportfest**

Reichenbach, 15.04.2011

In Reichenbach wurde Reinhard Hucke im 3000-m-Bahngehen 1. M75.

Mit der Zeit 20:53,8 Min. stellte er einen neuen **Bayerischen Rekord M75** auf!

### **5. Vogtlandgehen**

Reichenbach, 01.05.2011

Nochmals fuhr Reinhard Hucke nach Reichenbach zu einem 30-Minuten-Bahngehen.

In einer ½ Std. legte er 4327 Meter zurück und erreichte in der M75 den 2. Platz.

### **Kreismeisterschaften Schwaben**

Schwabmünchen, 15.05.2011

In Schwabmünchen nahm Reinhard Hucke bei einem 5000-m-Bahngehen teil. Er benötigte 35:15,60 Min. für die 12 ½ Stadion-Runden und belegte in der offenen Klasse den 3. Platz.



## Vorberichte Gehermeisterschaften im Kurpark von Bad Abbach

Marktzeitung Bad Abbach – April/Mai 2011

### Geher-Meisterschaften im Kurpark Wer gewinnt die begehrten Pokale?

Geschrieben von: Manfred Brandl

Dienstag, den 12. April 2011 um 00:00 Uhr -

Im Kurpark von Bad Abbach werden auf einem 1-km-Rund-/Pendelkurs am Samstag, 28. Mai, Leichtathletik-Meisterschaften im Gehen ausgetragen.



Im 20-km-Gehen der Männer und 10-km-Gehen der Frauen werden sowohl die Meister für die DLV Landesverbände Süddeutschlands, den Österreichischen Leichtathletik-Verband und den BLV ermittelt. Ebenso sind die bayerischen und die schwäbischen Gehermeisterschaften mit verschiedenen Nachwuchs- und Senioren-Wertungen integriert. Außerdem nehmen weitere Geher aus ganz Deutschland am Wertungswettkampf um den Deutschen Geher-Pokal teil. Der erste Startschuss fällt um 13.15 Uhr für 1 km, um 15.00 Uhr werden die 20 km gestartet und das letzte Rennen über 10 km ist um 17.30 Uhr. Die Organisation übernimmt der Gehsportverein Regensburg.

MZ – 26.05.2011

## Internationales Straßengehen im Bad Abbacher Kurpark

**WETTBEWERB** Rund 100 Teilnehmer haben sich angesagt. Der Regensburger Gehsportverein organisiert die Großveranstaltung mit sportlichem Charakter.

VON GABI HUEBER-LUTZ, MZ

**BAD ABBACH.** Am kommenden Samstag, 28. Mai, wird der Bad Abbacher Kurpark am Nachmittag Austragungsort gleich mehrerer Meisterschaften im Gehsport. Der Regensburger Gehsportverein veranstaltet an diesem Tag ein internationales offenes Straßengehen. Rund 100 Teilnehmer werden an den Start gehen, darunter viele Meister und über 15 Medallengewinner der letzten Europameisterschaft in Frankreich. Der Gehsportverein Regensburg selbst braucht sich auf diesem Gebiet auch nicht zu verstecken, denn in seinen Reihen hat er Meister von der bayerischen bis zur europäischen Ebene.

Bei der Veranstaltung am Samstag wird deren Hauptaugenmerk aber auf organisatorischen Fragen liegen. Vorsitzender Josef Berzl und seine Vorstandskollegen Reinhard Hucke und Wolfgang Hammer sind sich einig, dass die Ausrichtung einer solchen Veranstaltung durchaus eine Herausforderung für den kleinen Verein ist. Umso mehr freuen sie sich, dass sie



Josef Berzl, Wolfgang Hammer und Reinhard Hucke (von links) drehen eine Proberunde für die internationale Straßenmeisterschaft der Geher am Samstag im Kurpark. Foto: Hueber-Lutz

### STRASSENGEHEN

➤ **Ort:** Auf einem Ein-Kilometer-Rundkurs im Bad Abbacher Kurpark treten die Sportler in fünf verschiedenen Diszi-

plinen an. Vom Deutschen Leichtathletikverband wurde die Strecke offiziell vermessen.

➤ **Starts:** Der Wettbewerb beginnt am Samstag um 13.15 Uhr mit Schülerstarts über einen und drei Kilometer im Kur-

park. Ab 13.30 Uhr erfolgen die Starts für die verschiedenen Meisterschaftswettbewerbe. (ih)

mit dem Bad Abbacher Kurpark einen Veranstaltungsort gefunden haben, der sie alle begeistert. Vielleicht biete er nicht die schnellste Strecke, meint Berzl, „aber mit Abstand die schönste.“ Auch die hoffentlich zahlreichen Zuschauer erwarten ein wunderbares Ambiente und Parkplätze stünden genügend zur Verfügung.

Jetzt müsse nur noch der Wettergott mitspielen und einer interessanten Sportveranstaltung stehe nichts mehr im Wege. Rund um den ein Kilometer langen Kurs durch den Park werden sich Schiedsrichter postieren, denn die Regeln beim Gehsport sind streng: Ein Fuß muss immer am Boden sein und ein Bein muss immer ge-

streckt sein. Das hört sich einfach an, ist aber im Eifer des Gefechts gar nicht so leicht einzuhalten. Wolfgang Hammer drehte eine Proberunde im Park, Josef Berzl erzählt von der Veranstaltung und beobachtet seinen Geher-Kollegen dabei aus den Augenwinkeln. Irgendwann sagte er: „So braucht er nicht gehen, sonst wird er disqualifi-

ziert.“ Dem schwungvollen Geher ist das auch klar, beide sind sie schließlich Gehrichter, aber beim Probegehen muss es ja nicht so streng sein wie am Samstag, wenn der Fuß am Boden und das gestreckte Bein dann Pflicht aller Teilnehmer sind.

➔ [www.gehsport.de](http://www.gehsport.de)

**Süddeutsche, Österreichische, Bayerische und Schwäbische Meisterschaft 2011  
im Straßengehen**  
am 28. Mai in Bad Abbach

**Grußwort  
des Schirmherrn und DLV-Präsidenten  
Dr. Clemens Prokop**

Seit vielen Jahren bemüht sich der Gehsportverein Regensburg intensiv und erfolgreich um die Förderung der Leichtathletik-Disziplin Gehen in der Oberpfalz. In diesem Jahr überzeugen die Verantwortlichen mit einem Veranstaltungskonzept, das auch für andere Disziplinen richtungsweisend sein kann: Durch Zusammenlegung von Meisterschaften unterschiedlicher Regionen in einem Wettkampf wird ein deutlich größeres Teilnehmerfeld erreicht, die Konkurrenz aufgewertet und somit auch die Attraktivität für Zuschauer und für den Ausrichterort gesteigert. Im 20 km Gehen der Männer, über 10 km Gehen der Frauen sowie in den verschiedenen Nachwuchs- und Seniorenwertungen werden heute auf dem Rundkurs im Kurpark von Bad Abbach sowohl die Meister für die neun DLV-Landesverbände Süddeutschlands als auch die Titelträger des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes ermittelt. Ebenso sind die bayerischen und die schwäbischen Gehermeisterschaften integriert. Außerdem nehmen weitere Geher aus Nord- und Westdeutschland am Wertungswettkampf um den Deutschen Geher-Pokal teil. Den Organisatoren des Gehsportvereins Regensburg wünsche ich viel Erfolg bei der Ausrichtung dieser Meisterschaft. Mit den teilnehmenden Geherinnen und Gehern hoffe ich auf leistungsfördernde Wetterbedingungen, damit gute Ergebnisse und die erwarteten Platzierungen erreicht werden können. Den Zuschauern im Kurpark wünsche ich interessante Stunden beim diesen Gehermeisterschaften. Bei den vielen ehrenamtlichen Kampfrichtern und Helfern bedanke ich mich für die Bereitschaft zur Mithilfe.

  
Dr. Clemens Prokop · Präsident







Liebe Gehsportfreunde!

Die internationale Zusammenarbeit in der Leichtathletik ist besonders wichtig. Daher freut es mich ganz besonders, dass es gelungen ist, die Österreichischen Staatsmeisterschaften im 20km Straßengehen der Männer und die Österreichischen Meisterschaften im 10km Straßengehen der Frauen sowie die Mastersbewerbe gemeinsam mit den Bayerischen und den Süddeutschen Meisterschaften in Bad Abbach auszutragen.

Im Namen des Österreichischen Leichtathletik-Verbands bedanke ich mich beim Gehsportverein Regensburg, ganz besonders bei Herrn Josef Berzl und seinem Team, die diese gemeinsame Veranstaltung möglich machen. Allen Athletinnen und Athleten wünsche ich einen erfolgreichen Wettkampf und hoffe, dass Sie Ihre gesetzten Ziele erreichen und eine optimale Leistung erbringen.

Mit besten Grüßen

Dr. Ralph Vallon  
ÖLV-Präsident





**Bayerische Meisterschaften Straßengehen  
Österreichische Staatsmeisterschaft  
Süddeutsche Meisterschaften im Straßengehen  
Schwäbische-Meisterschaften im Straßengehen  
Deutscher Geher-Pokal-Wettkampf**

Liebe Gehsportfreunde!

Zum ersten Internationalen Straßengehen in Bad Abbach begrüße ich alle Teilnehmer aus 37 Vereinen, Betreuer, Mithelfer und Zuschauer ganz herzlich.

Als am 19.10.10 von Robert Mildenberger die Bitte an uns herangetragen wurde, die BLV-Meisterschaften 2011 im Straßengehen auszurichten, ist es in enger Zusammenarbeit mit Carlo Müller, Udo Schaeffer, Ludwig Nistelberger, Gerhard Langer und Felix Meyer in kurzer Zeit gelungen, dieser Anfrage zusagen zu können.

Die Ausrichtung ist keine Selbstverständlichkeit, denn ohne der Mithilfe und Zusage der Marktgemeinde Bad Abbach (Hr. Kaiser) und dem großen Engagement der zahlreichen Helfern wäre es schwer möglich, so eine Veranstaltung im Straßengehen durchzuführen.

Vielen Dank auch an den Sponsor ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach (Hr. Rauscher und Hr. Kolb) und für die Bereitstellung der Umkleide- und Duschkmöglichkeiten und für die Betreuung der Sportler.

Den Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich Erfolg und vor allem viel Freude beim Gehen der schönen und abwechslungsreichen Strecke im Kurpark.

Allen Gästen aus Nah und Fern wünsche ich einen schönen Aufenthalt.



*Josef Berzl*

Vorsitzender  
Gehsportverein Regensburg e.V.

## Süddeutsche- und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen 2011

Bad Abbach , 28.05.2011

### Die Mannschaft des Gehsportvereins holte zwei Medaillen Dritter in Süddeutschland und Bayerischer Vize-Meister.

Die Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen trug in diesem Jahr der Gehsportverein aus. In Bad Abbach wurde ein herrliches Wettkampfgelände im erst neu umgestalteten Kurpark gefunden und dort eine 1-km-Rund/Pendelstrecke ausgemessen.

Schirmherr der Veranstaltung war DLV-Präsident Clemens Prokop.

Trotz des umfangreichen Organisationseinsatzes stellte der Gehsportverein auch sechs Teilnehmer zum Wettkampf.

Bei der Süddeutschen Meisterschaft im 20-km-Straßengehen erreichte die Mannschaft mit Stefan Kaiser, Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel hinter SV Breitenbrunn und SV Einheit Worbis die Bronzemedaille.

Bei der Bayerischen Meisterschaft bei den „Aktiven“ wurde der Einsatz mit den Einzelplatzierungen 5., 6., 7. und 8. und mit der Silbermedaille in der Mannschaft belohnt. In der Altersklassenwertung wurden Ansgar Kühnapfel (2:16:03,3 Std.) in der M45 und Josef Berzl (2:03:18,0 Std) in der M50 Seniorenmeister.

Im 10-km-Straßengehen verteidigte Reinhard Hucke seinen Titel in 1:11:05,4 Std. und wurde zum 3. Mal in Folge Bayerischer-M75-Meister.

Christine Schmid absolvierte ihren ersten Gehwettkampf. Sie zeigte dem anwesenden Fachpublikum einen perfekten Gehstil und kam als Bayerische Meisterin in der AK W45 in 1:16:03,8 Std. ins Ziel.

Wolfgang Hammer stellte sich auch dem Wettkampf, machte für seine Schwester Christine den „Schrittmacher“ und belegte in seiner heuer erstmals M60 Klasse den dritten Platz.



Josef Berzl - Stefan Kaiser - Ansgar Kühnapfel



Stefan Kaiser und Ansgar Kühnapfel



Reinhard Hucke



Wolfgang Hammer u. Christine Schmid

## Int. Straßengehen 2011

Bad Abbach , 28.05.2011

### Int. Straßengehen

### Süddeutsche-, Bayerische-, Österreicherische- und Schwäbischen Meisterschaften Geherpokal- und Ländervergleichswertung

Die Süddeutschen, Bayerischen, Österreichischen und Schwäbischen Meisterschaften im Straßengehen trug in diesem Jahr der Gehsportverein Regensburg aus. In Bad Abbach wurde im neu umgestalteten Kurpark ein herrliches Wettkampfgelände für eine schöne abwechslungsreiche 1-km-Rund/Pendelstrecke gefunden.



Als am 19.10.2010 von Robert Mildenerger (Bayerischer Gehsportbeauftragter) die Bitte an uns herangetragen wurde, die BLV-Meisterschaften 2011 im Straßengehen auszurichten, ist es in enger Zusammenarbeit mit Carlo Müller, Udo Schaeffer, Ludwig Nistelberger, Gerhard Langer und Felix Meyer in sehr kurzer Zeit gelungen, dieser Anfrage zuzusagen zu können.

Die Ausrichtung ist keine Selbstverständlichkeit, denn ohne der Mithilfe und Zusage der Marktgemeinde Bad Abbach und dem großen Engagement der zahlreichen Helfern wäre es schwer möglich, so eine Veranstaltung im Straßengehen durchzuführen.

Vielen Dank an dem Sponsor ASKLEPIOS Klinikum Bad Abbach für die Bereitstellung der Umkleide-, Dusch- und Entspannungsmöglichkeiten sowie für die Versorgung mit Massagen



der Sportler nach dem Rennen.  
Danke ihr seid großartig!

Vielen Dank vor allem an DLV-Präsident Clemens Prokop für die Bereitschaft sich als



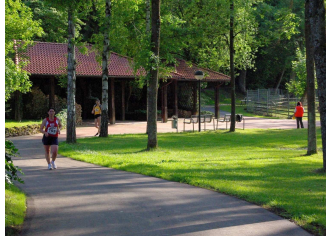
Schirmherrn zu Verfügung zu stellen und für das nette Grußwort.



Unter den 81 Startern aus 35 Vereinen aus Slowenien, Österreich und Deutschland waren viele Welt- und Europameister und auch 4 Olympiateilnehmer (Nischan Daimer, Johann Siegele, Wilfried Siegele und Martin Toporek) mit dabei.

Die Strecke ist nicht nur sehr schön, sondern wie die Ergebnisse zeigen auch schnell.

Es wurden im schattigen Kurpark in Bad Abbach sehr gute Leistungen erzielt, immerhin hatten über die Hälfte der Teilnehmer eine bessere Leistung als im Vorjahr 2010 erreicht.



Herzlichen Extra-Glückwunsch!



Die Veranstaltung war Dank den vielen Helfern (33) für den Gehsportverein zu 100% ein Erfolg und wird wohl bei allen Beteiligten für lange Zeit und in positiver und angenehmer Erinnerung bleiben.

Das Wetter war nicht ganz so wie gewünscht, der einsetzende Regen im 20-km-Rennen war aber nur von kurzer Dauer und die Abkühlung tat den Sportlern recht gut.

Leider war die Bereitschaft auch die Süddeutschen Meisterschaften mit zu übernehmen, aus welchen Gründen auch immer, nur von wenig Resonanz erfüllt. Gerade 7 zusätzliche Meldungen sind für diese Wertung eingegangen. Weitere sechs Teilnehmer kamen zur Geher-Pokal-Wertung! Auch die Auswertung der Schwäbischen Meisterschaften und die des Ländervergleichs hat erhebliche logistische zusätzliche Arbeit verursacht.

Vielen Dank an die positive Rückmeldung von LG Vogtland.



Fabio Ruzzier - Nischan Daimer - Helmut Prieler - Dan Bauer - Denis Franke - Joachim Maier



# Wiegenden Schritts zum Titelgewinn

**WETTBEWERB** Gehsportler eilten durch den Kurpark von Bad Abbach. Sie ermittelten ihre Süddeutschen, Bayerischen und Österreichischen Meister.

VON GABI HUEBER-LUTZ, MZ

**BAD ABBACH/REGENSBURG.** Wiegenden Schrittes eilten am Wochenende nationale und internationale Gehsportler durch den Kurpark. Beim offenen Straßengehen trugen sie hier unter anderem die Süddeutschen, Bayerischen und Österreichischen Meisterschaften aus. Gastgeber Veranstalter war der Gehsportverein Regensburg. Mit von der Partie waren auch die früheren Olympiateilnehmer Nischen Daimer, Johann Sieglele, Willfried Siegele und Martin Toporek.

Kurz vor dem Start schart Josef Berzl, Vorsitzender des Gehsportvereins Regensburg, seine Mannschaft um sich und weist jedem Rundenzähler einen Athleten zu. Der Zähler muss genau notieren, wie viele Runden der Geher absolviert hat und die Zeiten festhalten, wann er die Ziellinie passiert. Daneben macht sich so ein Rundenzähler auch persönlich für „seinen“ Geher stark: „Noch zwei Runden, Karl-Heinz, gib Gas!“, schallen die Anfeuerungsrufe durch den Kurpark.

Rund um die Strecke haben sich zudem fünf Gehrichter postiert. „Rechtes Knie etwas aufpassen!“, ruft Gerhard Langner einem vorbeieilenden Sportler zu und macht sich eine Notiz im Kopf. Ist die Übertretung zu gravierend, schreibt Langner einen kleinen Zettel aus. Theresa (11) und Christina (9) fetzen auf ihren Rollen ständig durch den Park und klappern die fünf Gehrichter nach solchen Zetteln ab. Die wandern dann zu Robert Miltenberger, Kampfrichter des Bayerischen Leichtathletik Verbands, und der notiert auf der Tafel im Zielbereich die Startnummer und ein großes Kreuz. Bei drei Kreuzen von drei verschiedenen Richtern ist er disqualifiziert.

Beim Wettbewerb in Bad Abbach erwischt es einen Sportler aus Slowenien. Am Ende einer Distanz sind dann die sieben Physiotherapeuten des Asklepios-Klinikums gefragte Spezialisten. Sie haben ihre Liegen im Park aufgebaut und spendieren den Athleten eine Massage. Danach können sich die Sportler noch im Thermalbecken der Klinik entspannen. „Jetzt bin ich so gut wie neu. Jetzt könnte ich nochmal 20 Kilometer machen“, verkündet einer der Geher strahlend und studiert die Ergebnislisten. Ausrichter Josef Berzl freut's. Auch er ist voll des Lobes über die Unterstützung. Und mit den Ergebnissen ist Berzl ebenfalls zufrieden: „Es wurden sehr gute Zeiten gegangen.“



Im Kurpark von Bad Abbach ermittelten die Geher ihre Meister.

Fotos: Hueber-Lutz



Die Rundenzähler feuern „ihre“ Geher an (links), die sich nach dem Wettkampf bei der Massage entspannen (re.).



## Ein Bein immer am Boden

Ein Bein muss immer gestreckt und ein Fuß muss immer am Boden sein. So lautet die Regel, die das Gehen definiert und es vom Laufen unterscheidet. Bei Wettbewerben wachen darüber mehrere Gehrichter. Einer von ihnen war Gerhard Langner von der SpVgg Niederaichbach.

*Wie streng werden die Geherregeln in der Praxis überwacht?*

Langner: Bei Hochleistungssportlern sind wir kritischer. Da ist der Maßstab strenger als etwa bei einem 60-jährigen, bei dem die Sehnen schon kürzer sind und die Bein Streckung

### INTERVIEW



GERHARD LANGNER  
GEHRICHTER

schwieriger ist. Hier soll der Richter mit Hinweisen auch etwas helfen.

*Kann man das so genau erkennen, ob der Fuß am Boden war?*

Den Blick muss man als Gehrichter schon schulen, denn gerade im Hochgeschwindigkeitsbereich ist der Bodenkontakt schon sehr flüchtig.

*Ist es langweilig, den Sportlern mehrere Stunden auf die Beine zu schauen?*

Nein, überhaupt nicht. Die Hatzierungen verändern sich ständig. Außerdem kennt man die Leute und leidet teilweise mit ihnen. (1H)

### ERGEBNISSE

► **20 Kilometer:** Süddeutscher und Bayerischer Meister wurde Nischen Daimer vom SV Breitenbrunn in einer Zeit von 1:40:37 Stunden. Auf Rang zwei folgte sein Vereinskollege Dan Bauer (1:44:26). Dritter wurde Helmut Prieler von der SpVgg Niederaichbach (1:46:23);

► **Mannschaft:** Den begehrten Titel des Süddeutschen Mannschaftsmeisters holte sich souverän der SV Breitenbrunn. Vizemeister wurde der SV Einheit Worbis, auf Platz drei landete der gastgebende Gehsportverein aus Regensburg.

► **10 Kilometer:** Süddeutsche und Bayerische Meisterin wurde Sabine Schmidt von der SpVgg Niederaichbach in 53:10 Minuten. Auf Rang zwei landete nach einem spannenden Wettkampf Adelheid Roböhm vom ESV Gemünden (55:34). Dritte wurde Katrin Eggl, Niederaichbach (56:29). (1H)



# Wiegenden Schritts zum Titelgewinn

**WETTBEWERB** Nationale und internationale Gehsportler eilten durch den Kurpark. Sie ermittelten ihre süddeutschen, bayerischen und österreichischen Meister.

VON GABI HUEBER-LUTZ, MZ

**BAD ABBACH.** Beim offenen Straßengehen trugen sie hier unter anderem die süddeutschen, bayerischen und österreichischen Meisterschaften aus. Freunde dieser Sportart konnten hochkarätigen Geher wie den früheren Olympiateilnehmer Nischen Daimler, Johann Siegele, Willfried Siegele und Martin Toporek auf die Beine schauen.

Gastgebender Veranstalter war der Gehsportverein Regensburg. Kurz vor dem ersten Start schart Josef Berzl, Vorsitzender des Gehsportvereins Regensburg, seine Mannschaft um sich und weist jedem Rundenzähler einen Athleten zu. Ihre Aufgabe besteht darin, genau zu notieren, wie viele Runden der Geher schon absolviert hat und die Zeiten festzuhalten, wann er jeweils die Ziellinie des Rundkurses passiert. Daneben macht sich so ein Rundenzähler aber auch persönlich für „seinen“ Geher stark. „Noch zwei Runden, Karl-Heinz, super, gib Gas!“, schallen die Anfeuerungsrufe durch den Kurpark.

Rund um die Strecke haben sich zudem fünf Gehrichter postiert. „Rechtes Knie etwas aufpassen!“, ruft Gerhard Langner einem vorbeieilenden Sportler zu und macht sich eine Notiz im Kopf. Ist die Übertretung zu gravierend, schreibt Langner einen kleinen Zettel aus. Theresa (11) und Christina (9) fetzten auf ihren Rollen ständig durch den Park und klapperten die fünf Gehrichter nach solchen Zetteln ab. Die wanderten dann zu Robert Miltenberger, Kampfrichter des Bayerischen Leichtathletik-Verbands, und der notiert auf der Tafel im Zielbereich deutlich sichtbar die Startnummer und ein großes Kreuz. Bei drei solchen Kreuzen von drei verschiedenen Richtern ist er disqualifiziert. Beim Wettbewerb in Bad Abbach erwischte es einen Sportler aus Slowenien.

Am Ende einer Distanz sind dann die sieben Physiotherapeuten des Asklepios-Klinikums gefragte Spezialisten. Sie haben ihre Liegen im Park auf



Ja nicht ins Laufen kommen! Das gilt für die Profis ebenso wie für die Hobbygeher.

Fotos: Gabi Hueber-Lutz

gebaut und spendieren den Athleten eine kostenlose Massage. Ein Service, der begeistert genutzt wird. Danach können sich die Sportler noch im Thermalbecken der Klinik entspan-

nen. „Jetzt bin ich so gut wie neu. Jetzt könnte ich nochmal 20 Kilometer machen“, verkündet einer der Geher strahlend und studiert die inzwischen eingetroffenen Ergebnislisten.

Ausrichter Josef Berzl freut's. Auch er ist voll des Lobes über die Unterstützung. Und mit den sportlichen Ergebnissen ist Berzl ebenfalls zufrieden: „Es wurden sehr gute Zeiten gegangen.“

## Ein Bein immer am Boden

### INTERVIEW



GERHARD LANGNER, GEHRICHTER

Ein Bein muss immer gestreckt sein und ein Fuß muss immer am Boden sein. So lautet die Regel, die das Gehen definiert und es vom Laufen unterscheidet. Bei Wettbewerben stehen mehrere Gehrichter an der Strecke und passen auf. Einer von ihnen war Gerhard Langner von der SpVgg Niederaichbach.

**Wie streng werden die Gehergeher in der Praxis überwacht?**

Langner: Bei Hochleistungssportlern sind wir kritischer, da lassen wir gar nichts gelten. Da ist der Maßstab strenger als zum Beispiel bei einem Sechzigjährigen, bei dem die Sehnen schon kürzer sind und die Bein Streckung daher

schwieriger. Hier soll der Richter mit Hinweisen auch etwas helfen.

**Kann man das so genau erkennen, ob der Fuß am Boden war?**

Langner: Den Blick muss man als Gehrichter schon schulen, denn gerade im Hochgeschwindigkeitsbereich ist der Bodenkontakt schon sehr flüchtig.

**Ist es langweilig, den Sportlern mehrere Stunden auf die Beine zu schauen?**

Langner: Nein, überhaupt nicht. Die Platzierungen verändern sich ständig. Außerdem kennt man die Leute und leidet teilweise mit ihnen. (th)

### ERGEBNISSE

» 20 Kilometer: Süddeutscher und Bayerischer Meister wurde Nischen Daimler, SV Breitenbrunn (1:40:37), gefolgt von Dan Bauer, Breitenbrunn (1:44:16) und Helmut Prieler, SpVgg Niederaichbach (1:46:23);

» Mannschaft: Süddeutsche Mannschaftsmeister wurden die SV Breitenbrunn vor der SV Einheit Worle und dem Gehsportverein Regensburg;

» Zehn Kilometer: Süddeutsche und Bayerische Meisterin wurde Sabine Schmitt, SpVgg Niederaichbach (5:3:10) vor Adelheid Robohm, ESV Gemünden, (5:5:34) und Katrin Exel, Niederaichbach (5:5:29). (th)



Das tut gut: eine fachmännische Massage nach der Anstrengung.

## **Festival der Geher im Kurpark**

### **Der Gehsportverein Regensburg trug mehrere Meisterschaften in Bad Abbach aus.**

Wiegenden Schrittes eilten nationale und internationale Gehsportler durch den Kurpark. Beim offenen Straßengehen trugen sie hier unter anderem die Süddeutschen, Bayerischen und Österreichischen Meisterschaften aus.

Freunde dieser Sportart konnten hochkarätigen Gehern wie den früheren Olympiateilnehmern Nischan Daimer, Johann Siegele, Willfried Siegele und Martin Toporek auf die Beine schauen. Gastgeber Veranstalter war der Gehsportverein Regensburg.

Kurz vor dem ersten Start schart Josef Berzl, Vorsitzender des Gehsportvereins Regensburg, seine Mannschaft um sich und weist jedem Rundenzähler einen Athleten zu. Ihre Aufgabe besteht darin, genau zu notieren, wie viele Runden der Geher schon absolviert hat und die Zeiten festzuhalten, wann er jeweils die Ziellinie des Rundkurses passiert. Daneben macht sich so ein Rundenzähler aber auch persönlich für „seinen“ Geher stark: „Noch zwei Runden, Karl-Heinz, super, gib Gas!“, schallen die Anfeuerungsrufe durch den Kurpark. Rund um die Strecke haben sich zudem fünf Gehrichter postiert. „Rechtes Knie etwas aufpassen!“, ruft Gerhard Langner einem vorbeieilenden Sportler zu und macht sich eine Notiz im Kopf. Ist die Übertretung zu gravierend, schreibt Langner einen kleinen Zettel aus. Theresa (11) und Christina (9) fetzten auf ihren Rollern ständig durch den Park und klappern die fünf Gehrichter nach solchenzetteln ab. Die wanderten dann zu Robert Miltenberger, Kampfrichter des Bayerischen Leichtathletik Verbands, und der notiert auf der Tafel im Zielbereich deutlich sichtbar die Starternummer und ein großes Kreuz. Bei drei solchen Kreuzen von drei verschiedenen Richtern ist er disqualifiziert. Beim Wettbewerb in Bad Abbach erwischt es einen Sportler aus Slowenien. Am Ende einer Distanz sind dann die sieben Physiotherapeuten des Asklepios-Klinikums gefragte Spezialisten. Sie haben ihre Liegen im Park aufgebaut und spendieren den Athleten eine kostenlose Massage. Ein Service, der begeistert genutzt wird. Danach können sich die Sportler noch im Thermalbecken der Klinik entspannen. „Jetzt bin ich so gut wie neu. Jetzt könnte ich noch mal 20 Kilometer machen“, verkündet einer der Geher strahlend und studiert die inzwischen eingetroffenen Ergebnislisten. Ausrichter Josef Berzl freut's. Auch er ist voll des Lobes über die Unterstützung. Und mit den sportlichen Ergebnissen ist Berzl ebenfalls zufrieden: „Es wurden sehr gute Zeiten gegangen.“







Reinhard Hucke Foto: Gehsportverein

## Das war der dritte Streich

**GEHEN** Hucke verteidigt Titel. Regensburger Teams auf Platz zwei und drei

**BAD ABBACH.** Die Mannschaft des Gehsportvereins Regensburg beteiligte sich mit sechs Athleten an den in Bad Abbach ausgetragenen Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen.

Bei der „Süddeutschen“ über 20 Kilometer erreichte die Mannschaft mit Stefan Kaiser, Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel hinter dem SV Breitenbrunn und dem SV Einheit Worbis den dritten Platz. Bei der Bayerischen Meisterschaft erreichten die Regensburger mit den Plätzen fünf bis acht bei den Aktiven in der Teamwertung die Silbermedaille. Bei den Altersklassen wurden Ansgar Kühnapfel (M 45, 2:16:03,3 Stunden) und Josef Berzl (M 50, 2:03:18,0) Seniorenmeister.

Im 10-km-Straßengehen verteidigte Reinhard Hucke seinen Titel in 1:11:05,4 Stunden und wurde zum dritten Mal in Folge Bayerischer-M-75-Meister. Christine Schmid kam bei ihrem ersten Wettkampf als Bayerische Meisterin (W 45, 1:16:03,8) ins Ziel. Wolfgang Hammer wurde in der Klasse M 60 Dritter.

### GEHER

**Bad Abbach: Süddeutsche Meisterschaft im Straßengehen: 20 km:** 3. Gehsportverein Regensburg mit 6:18:30,0 Std. (7. Platz: Stefan Kaiser 1:59:08,7 Stunden; 10. Josef Berzl 2:03:18,0; 11. Ansgar Kühnapfel 2:16:03,3); **10 km:** 10. Christine Schmid (1:16:03,8); **Bayerische Meisterschaften: 20 km:** 2. Gehsportverein Regensburg 6:18:30,0 (5. Stefan Kaiser 1:59:08,7; 7. Josef Berzl 2:03:18,0; 8. Ansgar Kühnapfel 2:16:03,3); **Altersklassen: M 45:** 1. Kühnapfel 2:16:03,3; **M 50:** 1. Josef Berzl 2:03:18,0; **10 km:** 6. Christine Schmid 1:16:03,8; **Altersklassen: W 45:** 1. Schmid 1:16:03,8; **M 60:** 3. Wolfgang Hammer 1:16:06,5; **M 75:** 1. Hucke 1:11:05,4

# Mittelbayerische

RUNDSCHAU SCHWANDORF

Artikel vom 09.06.2011, 09:27 Uhr

## Ein Schritt nach dem anderen

Der Burglengenfelder Stefan Kaiser startet bei den deutschen Meisterschaften im Gehen.



Von Thorsten Retta

Burglengenfeld. Es ist nicht gerade alltäglich, womit Stefan Kaiser gut zehn Stunden pro Woche zubringt. Ober- und Unterarm bilden neben dem Oberkörper einen rechten Winkel, die Hüfte schiebt sich immer wieder in schnellen Bewegungen von links nach rechts, der ganze Körper schwingt, wenn der Burglengenfelder „seinen“ Sport ausübt. Kaiser ist Geher. Schon als Kind in seiner Heimat Transsylvanien wurde sein Talent entdeckt und gefördert. „Wenn in einer rumänischen Stadt ein großes Fest stattfindet, dann messen sich dort die Schüler der ansässigen Schulen in unterschiedlichen Sportarten.“ erklärt der 30-Jährige. „Häufig sind dort auch Scouts von Sportschulen. So kam ich auf ein Sportgymnasium.“

Sein Training führte ihn zu sieben rumänischen Meistertiteln, sowohl in der Jugend als auch bei den Herren. Über die Zehn-Kilometer-Strecke wurde er Zweiter bei den Balkanmeisterschaften – sein bisher größter internationaler Erfolg. 2002 kam Kaiser nach Burglengenfeld und schloss sich dem TV Burglengenfeld an. „Eigentlich wollte ich nur Sport machen. Das hat aber nicht geklappt, weil ich keinen Sponsor fand“, erzählt der freundliche Mann. Gehen ist zwar eine olympische Disziplin, gehört hierzulande aber zu den „exotischen Randsportarten“.

Neben der fehlenden Popularität des Sport musste der Sohn eines Gehers und einer Cross-Läuferin in der Zeit nach dem Umzug von Transsylvanien in die Oberpfalz noch mit weiteren Herausforderungen kämpfen. Zunächst musste er im Drei-Monats-Rhythmus immer wieder zurück in sein Geburtsland, da die Aufenthaltsgenehmigung wiederholt nur befristet ausgestellt wurde. Zudem konnte er in Deutschland seinen erlernten Beruf – den des Zollbeamten – nicht ausüben. Damals seien die Deutschkenntnisse noch zu schlecht gewesen, sagt er.

Aufgegeben hat er aber nie. Im Laufe der Zeit fand sich Kaiser immer besser in seiner neuen Umgebung zurecht. Er heiratete, fand einen neuen Beruf und konnte sich wieder auf den Sport konzentrieren. Er wechselte zu LLC Marathon nach Regensburg, belegte mehrfach Topplatzierungen bei bayerischen und süddeutschen Meisterschaften. Inzwischen aber ist der „Einzelkämpfer“ zum „Teamplayer“ geworden. Seit 2010 geht er für das Team des Gehsportvereins Regensburg. Zusammen mit Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel holte sich Kaiser beim 20-Kilometer-Straßengehen in Bad Abbach Ende Mai den Titel des 2. Bayerischen Meisters sowie des dritten Süddeutschen Meisters. Mit seinen Mannschaftskollegen hofft der Vater einer vierjährigen Tochter und eines einjährigen Sohnes auch bei den Deutschen Meisterschaften am 11. Juni in Erfurt auf eine gute Platzierung. „Wir sind gut in Form“, sagt er. Man müsse nur darauf achten, nicht disqualifiziert zu werden. Beim Gehen kein einfaches Unterfangen. Im Gegensatz zum Laufen, darf kein für das menschliche Auge sichtbarer Verlust des Bodenkontakts vorkommen.

„Ich bin noch nie disqualifiziert worden“, erklärt Kaiser. Gelbe Karten habe er aber schon einige bekommen. Bei drei Verwarnungen ist Schluss. Soweit wollen es die Oberpfälzer Athleten jedoch nicht kommen lassen. Sie wollen unbedingt an die guten Ergebnisse der süddeutschen und bayerischen Titelkämpfe anschließen und bis zum Schluss ganz vorne mitgehen, getreu dem Motto, das auf der Homepage des Gehsportvereins direkt unter einem Bild der Regensburger Altstadt zu lesen ist: „Beginnen können ist Stärke, vollenden können ist Kraft.“ Kraft, die Kaiser nicht nur auf den schweißtreibenden Kilometern ins Ziel, sondern auch im Leben immer wieder erfolgreich aufgebracht hatte.

URL: [http://www.mittelbayerische.de/nachrichten/rundschau/rundschau-schwandorf/artikel/ein\\_schritt\\_nach\\_dem\\_anderen/672023/ein\\_schritt\\_nach\\_dem\\_anderen.html](http://www.mittelbayerische.de/nachrichten/rundschau/rundschau-schwandorf/artikel/ein_schritt_nach_dem_anderen/672023/ein_schritt_nach_dem_anderen.html)

[http://www.mittelbayerische.de/\\_misc/print/article\\_print.cfm?pid=10217&pk=672023](http://www.mittelbayerische.de/_misc/print/article_print.cfm?pid=10217&pk=672023) 10.06.2011



## Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 2011

Erfurt , 11.06.2011

### Reinhard Hucke und Stefan Kaiser holen Deutschen Seniorentitel!

Bei den Deutschen Geher-Meisterschaften in Erfurt wurde Sabine Krantz trotz 22 Monaten Babypause Deutsche Meisterin und holte bereits ihr neunten DM-Titel. Über 20 Kilometer in 1:31:08 Stunden unterbot die Wattenscheiderin zudem die Norm für die WM in Daegu (Südkorea). Bei den Männern erging André Höhne den Titel zum siebten Mal in Folge. In 1:23:23 Stunden blieb er aber über der WM-Norm von 1:22:15 Stunden. Die Bedingungen waren mit kühlen Temperaturen und leichtem Regen für gute Zeiten ausgezeichnet.

Unter den 150 Teilnehmern aus 60 Vereinen nahm auch der Gehsportverein Regensburg mit drei Sportlern bei den gleichzeitigen Seniorenmeisterschaften sehr erfolgreich teil.

Im 20-km-Gehen konnte unser neuer „Senior“ Stefan Kaiser bei seinem ersten Start bei Seniorenmeisterschaften gleich den Gewinn des Titels in der M30 erzielen. Im gesamten Rennen lag er zwar immer sehr deutlich vor dem Zweitplatzierten, hatte aber ab Mitte der Strecke bereits zwei Verwarnungen auf der Tafel stehen und weitere erhalten, dadurch war das DM-Gold bis ins Ziel offen.

Reinhard Hucke in der M75 setzte sich gleich vom Start an vor die stärker eingeschätzten und neu in die AK75 gekommenen Kollegen. Er gewann überlegen und ließ sich nun auch erstmals im 10-km-Straßengehen DM-Gold überhängen.

Im gleichen Rennen belegte Wolfgang Hammer in der M60 einen sehr guten vierten Platz. Herzlichen Glückwunsch!



Stefan Kaiser und Sabine Krantz



Wolfgang Hammer und Reinhard Hucke



Stefan Andrej Kaiser wurde in Erfurt deutscher Meister. Foto: Gehverein

## Zwei Titel für Geher

**MEISTERSCHAFT** Neuzugang Kaiser gewinnt M-30-Gold über 20 Kilometer, Oldie Hucke holt Gold in der M 75.

**ERFURT.** Die Regensburger Gehsportverein freut über große Erfolge: Stefan Andrej Kaiser wurde in Erfurt nach 1:57:20 Stunden deutscher Meister im 20-Kilometer-Gehen in der Altersklasse M 30. Reinhard Hucke gewann die M 75 über 10 Kilometer (1:10:01), Wolfgang Hammer wurde in der M 60 Vierer (1:10:59).

Kaiser, der in Burglengenfeld lebt, hatte die Meisterschaft eigentlich gar nicht geplant. „Aber ich war angemeldet und hatte nichts zu verlieren“, sagt er. Auf der Ein-Kilometer-Runde tummelten sich 150 Geher aus 60 Vereinen. Kaiser war auf der ersten Hälfte mit einem Schnitt von 5:20 Minuten für den Kilometer gut unterwegs, stand aber am Rande der Disqualifikation. „Alle 50 Meter war ein Richter und die hatten verdammt gute Augen“, erzählt Kaiser. So machte er langsamer, um nichts mehr zu riskieren.

Erst nach dem Dusche erfuhr, dass das zum Titel reichte. Rund zwei Minuten hinter ihm war sein ärgster Altersklassenrivale ins Ziel gekommen. „Ich war zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle. Bei der Deutschen zählt der Titel, die Zeit ist nicht so wichtig“, sagt der angehende Augenoptik-Fachverkäufer Ausbildung. (ru)



Stefan Andrej Kaiser wurde in Erfurt Deutscher Meister. Foto: Gehverein

## Völlig unerwartet Deutscher Meister

**GEHEN** Stefan Andrej Kaiser gewinnt in der Altersklasse M30

**BURGLINGENFELD.** Stefan Andrej Kaiser ist Deutscher Meister im 20-Kilometer-Gehen in der Altersklasse M30. Dabei hatte der Burglengenfelder, der für den Gehverein Regensburg startet, die Deutsche Straßenmeisterschaft in Erfurt eigentlich gar nicht geplant. „Aber ich war angemeldet und hatte ja nichts zu verlieren“, sagt Kaiser.

Auf der Ein-Kilometer-Runde tummelten sich über 100 Geher aller Klassen. Kaiser war auf der ersten Hälfte mit einem Schnitt von 5:20 min. für den Kilometer gut unterwegs, aber nach erstmals in seiner Karriere zwei Roten Karten stand er am Rande der Disqualifikation. „Alle 50 Meter war ein Richter und die hatten verdammt

gute Augen“, erzählt Kaiser. So machte er langsamer, um nichts mehr zu riskieren, und kam gut mit einer Zeit knapp unter zwei Stunden ins Ziel.

Erst 30 Minuten später nach dem Duschen hat Stefan Andrej Kaiser erfahren, dass er Deutscher Meister der M30 ist, auch weil mancher Konkurrent auf die Strecke gepatzt hatte oder andere gar nicht gekommen waren. Rund zwei Minuten hinter ihm war sein ärgster Altersklassenrivale ins Ziel gekommen. „Natürlich bin ich glücklich. Ich war zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle. Bei der Deutschen Meisterschaft zählt der Titel, die Zeit ist nicht wichtig“, sagt der angehende Augenoptik-Fachverkäufer. (ru)





## Deutscher Meister

Der Geher Stefan Kaiser aus Burglengenfeld sichert sich bei der Deutschen Meisterschaft im Straßengehen überraschend den Titel.

Seite 09

# rundschau

Wochenzeitung für Stadt und Landkreis Schwandorf  
57.750 Auflage (Gesamt 470.000)  
Donnerstag, 23. Juni 2011 – Nr. 25

## Burglengenfelder gewinnt DM

Stefan Kaiser sichert sich bei der Deutschen Meisterschaft im Gehen in Erfurt überraschend den Titel in der M 30-Klasse.

Von Thorsten Retta

Erfurt/ Burglengenfeld. „Es war eigentlich nicht geplant, dass ich im Einzelgehen bei der Deutschen Meisterschaft an den Start gehe“, erzählt Stefan Kaiser. Der Burglengenfelder wollte ursprünglich zusammen mit seinen Teamkollegen vom Gehsportverein Regensburg in der Teamwertung gehen. Doch wie so oft im Leben, kam es anders als geplant. Ein Teamkollege musste verletzt absagen, ein anderer war terminlich verhindert. „Ich war angemeldet und hatte nichts zu verlieren, also bin ich in der M 30 (Männer zwischen 30 und 35) gestartet.“

Die richtige Entscheidung, wie sich bald herausstellen sollte. Auf der einen Kilometer langen Rundstrecke fühlte sich der 30-Jährige ausgesprochen wohl. In 5 Minuten und 20 Sekunden spulte der aus Rumänien stammende Athlet jeden der ersten zehn Kilometer herunter, bis ihn zwei Verwarnungen der alle



Ausdauernd, konzentriert und erfolgreich: Stefan Kaiser gewann bei der DM überraschend den Titel in der M 30. Foto: GSV Regensburg

50 Meter aufgestellten Gehrichter zwingen, das Tempo zu drosseln. „Ich hatte riesiges Glück.

Eine Verwarnung mehr und ich wäre disqualifiziert worden“, erinnert sich Kaiser. Keine Selten-

heit in der olympischen Disziplin. Im Gegensatz zum Laufen muss beim Gehen immer ein Fuß Bodenkontakt haben. „Und die Richter haben verdammte gute Augen. Sie sagten mir, wenn ich nicht langsamer mache, dann bin ich raus.“

Der erfahrene Sportler, der bereits in frühester Jugend in Rumänien mit dem Sport begann, wusste damit umzugehen, gleich seinen Stil den Anforderungen der Offiziellen an und kam dann „langsam und gut“ ins Ziel. Von seinem Erfolg wusste er da noch nichts. Es waren immerhin über 100 Geher in verschiedenen Klassen waren bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen über 20 Kilometer gestartet. „30 Minuten später nach dem Duschen erfahre ich dann, dass ich Deutscher Meister bin.“

Mit der Zeit bin ich zwar nicht unbedingt zufrieden, aber wenn man Deutscher Meister ist, zählt die Zeit nicht mehr“, sagt der zweifache Familienvater. In 1:57:20 Stunden ging er über die Ziellinie. Es sei ihm zugute gekommen, dass die Konkurrenz schwächelte oder disqualifiziert wurde. Der nächste Wettbewerb, an dem der frisch gebakene Deutsche Meister teilnehmen wird, ist der Bayerische Senioren-Mehrkampf in Aichach im Juli. In weniger als 48 Minuten möchte er die Distanz zurücklegen. In der aktuellen Form sicher machbar.

## Int. Österreichische Meisterschaften der Masters

Wels, 19.06.2011

In Wels/A geht Reinhard Hucke im 5000-m-Bahngehen in 34:25,57 Min. Jahresbestleistung und gewinnt in der M75 die Goldmedaille.

## Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

Aichach, 24.07.2011

Bei den Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen haben die fünf Teilnehmer vom Gehsportverein sehr gut abgeschnitten.

Bei den Frauen belegte Christine Schmid in ihrem ersten Bahngehen den 8. Platz und gewann



die Seniorenwertung W45 mit der Zeit 37:21,85 Minuten über die 5000 Meter.

Im 10000-m-Bahngehen gab es zwei weitere Senioren-Meistertitel. Titel Nummer 2 holte sich



Ansgar Kühnapfel in der M45, er benötigte 64:27,80 Minuten.

Reinhard Hucke holte mit Titel Nummer drei nun schon seinen sechsten BLV-Senioren-Titel hintereinander. Er konnte sich auch in diesem Jahr nochmals steigern und „schraubte“ seine



persönliche Bestzeit nun auf 69:16,96 Minuten.

Erstmals seit zwei Jahren war Josef Berzl wieder beim Bahngehen mit dabei. Seine Zeit 59:57,61 Minuten bedeuteten Rang 7 in der Gesamtwertung und in der M55 den dritten Platz.

Wolfgang Hammer wurde in der Zeit 69:56,70 Minuten Dritter in der M60 und machte das erfolgreiche Ergebnis für den Gehsportverein Regensburg komplett.



Josef Berzl – Wolfgang Hammer – Reinhard Hucke – Ansgar Kühnapfel  
Christine Schmid



## Schnelle Geher aus Regensburg

**TITEL** Der Gehsportverein stellt in Aichach drei bayerische Meister und gewinnt zwei Bronzemedailen.

**AICHACH.** Von den bayerischen Meisterschaften im Bahngehen in Aichach kehrten die fünf Aktiven des Gehsportvereins Regensburg mit drei Titeln und zwei dritten Plätzen zurück.

Bei den Frauen belegte Christine Schmid in ihrem ersten Bahngehen den achten Platz und gewann gleichzeitig die Seniorenwertung W 45 in der Zeit von 37:21,85 Minuten über die 5000 Meter.

Im 10 000-m-Bahngehen gab es zwei weitere Senioren-Meistertitel für Regensburger. Titel Nummer zwei holte sich Ansgar Kühnapfel in der M 45: Er benötigte 64:27,80 Minuten. Reinhard Hucke siegte ebenfalls und holt damit schon seinen sechsten bayerischen Senioren-Titel in der M-75-Klas-



Das erfolgreiche Geher-Aufgebot aus Regensburg heimste in Aichach auf Bayernebene drei erste und zwei dritte Plätze ein. Foto: Gehsportverein

se hintereinander. Er steigerte sich auch in diesem Jahr nochmals und schraubte seine persönliche Bestzeit auf jetzt 1:09:16,96 Stunden.

Erstmals seit zwei Jahren war Josef Berzl wieder beim Bahngehen mit dabei. Seine Zeit (59:57,61 Minuten) be-

deuteten Rang 7 in der Gesamtwertung und in der M 55 den dritten Platz. Wolfgang Hammer (1:09:56,70 Stunden) gewann in der Altersklasse M 60 ebenfalls die Bronzemedaille und machte das erfolgreiche Abschneiden des Gehsportvereins komplett.

## Deutsche Senioren Meisterschaften im Bahngehen 2011

Reichenbach, 03.09.2011

### Reinhard Hucke verteidigt im Bahngehen den Deutschen Meister-Titel in der M75!

Die Deutschen Senioren-Meisterschaften im Bahngehen wurden am vergangenen Samstag in Reichenbach im Vogtland im Stadion am Wasserturm ausgetragen.

Im Rennen der M75 gingen vier gleichwertig eingestufte Alterskollegen bis zur Mitte des 5000-m-Rennens zusammen, bis sich Reinhard Hucke mit dem letztlich Zweitplatzierten



Dr. Schaefer absetzen konnte.

Auf der Zielgeraden war sein Schlusspurt um 4 Sekunden stärker, somit hat er seinen Titel vom Vorjahr verteidigen und den zweiten DM-Titel in diesem Jahr erkämpfen können.

Für die 5000 Meter benötigte er bei sehr warmem Wetter 34:43,09 Minuten.

Im Rennen zuvor belegte Josef Berzl im am stärksten besetzten Teilnehmer-Feld mit der Zeit 28:33,06 Min., letztmals in der M55 startend, den vierten Platz.



1. Reinhard Hucke  
2. Dr. Wolfgang Schaefer - 3. Frank Knäring

SPORT IN KÜRZE

### **Huckles Schlusspurt zahlt sich aus**

**REGENSBURG.** Bei den deutschen Senioren-Meisterschaften der Geher in Reichenbach im Vogtland war Reinhard Huckle erfolgreich. Der Regensburger gewann dank eines guten Schlusspurts im Stadion am Wasserturm das 5000-Meter-Rennen in der M75 in 34:43,09 Minuten und verteidigte seinen Titel. Josef Berzl, letztmals in der M55 startend, belegte im Rennen davor im am stärksten besetzten Teilnehmer-Feld den vierten Platz (28:33,06).

→ [www.gehsport.de](http://www.gehsport.de)

### **Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 2011 - Rahmenprogramm**

Gleina , 24.09.2011

#### **Reinhard Huckle geht erstmals 20km und stellt DLV-Jahresbestleistung-M75 auf.**

Im Rahmenprogramm bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen wagte sich Reinhard, im Alter von 77 Jahren (!), über die 20-km-Strecke.

Seine Zeit 2:30:20 Std. bedeutet in der DLV-Rangliste-2011 den Spitzenplatz in der M75.

Reinhard ist seit 1998 der 11. Geher für Regensburg, der die Disziplin 20km Gehen bewältigt hat.

#### **Hallengehen**

Erfurt, 12.11.2011

Reinhard Huckle fuhr in diesem Jahr zum fünften Mal zu einem Gehen in die neuen Bundesländer, diesmal wieder nach Erfurt zu einem 3000-m-Hallengehen.

Durch verschiedene Umstände konnte Reinhard bei diesem zum Deutschen Geherpokal zählenden Wettkampf nicht seine gewohnte Leistung bringen.

## Rückblick auf die sportlichen Wettkämpfe 2011

Der Rückblick auf das vergangene sportliche Jahr 2011, das 4. Jahr Gehsportverein, ist wieder sehr erfreulich.

Es wurde bei Int. Österreichischen-, Bayerischen-, Süddeutschen- und Deutschen-Meisterschaften im Gehen teilgenommen.

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

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

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

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

Das besondere Ereignis für unseren Verein im abgelaufenen Jahr war aber die Ausrichtung der Süddeutschen, Bayerischen, Österreichischen und Schwäbischen-Meisterschaften im Straßengehen am 28. Mai im Kurpark von Bad Abbach.

Vielen Dank nochmals an alle Helfer, die zum Gelingen dieser schönen Veranstaltung beigetragen haben!

Meisterschaften	2008			2009			2010			2011		
	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 1	Platz 2	Platz 3	Platz 1	Platz 2	Platz 3
<b>Welt</b>		1										
<b>Europa</b>	1		1	2	2							
<b>Deutsche</b>	1	3		2	4		1	3		3	1	
<b>Süddeutsche</b>			1		1							1
<b>Bayerische</b>	3	6	6	5		2	7	2	1	7	1	3
<b>Int. Österreichische</b>				1	1					1		
<b>Nordbayerische</b>				1								
	5	10	8	11	8	2	8	5	1	11	2	4
	23			21			14			17		
	<b>2008</b>			<b>2009</b>			<b>2010</b>			<b>2011</b>		

## Bei Meisterschaften 2011 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen							
1.	29.01.2011	Frankfurt	Deutsche Meisterschaften Süddeutsche	M75	3000-m-Hallengehen		Silber
2.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	Bronze
3.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	Silber
4.	11.06.2011	Erfurt	Deutsche Meisterschaften	M30	20-km-Straßengehen		Gold
5.	11.06.2011	Erfurt	Deutsche Meisterschaften	M75	10-km-Straßengehen		Gold
6.	19.06.2011	Wels (A)	Int. Österreich Meisterschaft	M75	5000-m-Bahngehen		Gold
7.	03.09.2011	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M75	5000-m-Bahngehen		Gold

Podestplätze							
1.	29.01.2011	Frankfurt	Deutsche Meisterschaften Süddeutsche	M75	3000-m-Hallengehen		2.
2.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	3.
3.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	2.
4.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	M45	20-km-Straßengehen		1.
5.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	M50	10-km-Straßengehen		1.
6.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	W45	10-km-Straßengehen		1.
7.	28.05.2011	Bad Abbach	Meisterschaften Bayerische	M60	10-km-Straßengehen		3.
8.	28.05.2011	Bad Abbach	Deutsche Meisterschaften	M75	20-km-Straßengehen		1.
9.	11.06.2011	Erfurt	Deutsche Meisterschaften	M30	10-km-Straßengehen		1.
10.	11.06.2011	Erfurt	Int. Österreich Meisterschaften	M75	5000-m-Straßengehen		1.
11.	19.06.2011	Wels (A)	Bayerische Meisterschaft	M75	5000-m-Bahngehen		1.
12.	24.07.2011	Aichach	Meisterschaften Bayerische	W45	10000-m-Bahngehen		1.
13.	24.07.2011	Aichach	Meisterschaften Bayerische	M45	10000-m-Bahngehen		1.
14.	24.07.2011	Aichach	Meisterschaften Bayerische	M75	10000-m-Bahngehen		1.
15.	24.07.2011	Aichach	Meisterschaften Bayerische	M55	10000-m-Bahngehen		3.
16.	24.07.2011	Aichach	Meisterschaften Deutsche	M60	10000-m-Bahngehen		3.
17.	03.09.2011	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M75	5000-m-Bahngehen		1.

**Gehsportverein Regensburg  
Wettkampfergebnisse 2011**

**22.01.2011 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften**

München

5000m Bahngehen

4.	Müller Carlo	M	27:06,95 Min.
8.	Hammer Wolfgang	M	35:49,30 Min.
10.	Hucke Reinhard	M	36:40,89 Min.

**29.01.2011 Deutsche Meisterschaften Senioren (Hallen) Bahngehen**

Frankfurt

3000m Bahngehen

2.	Hucke Reinhard	M75	21:32,21 Min.
8.	Hammer Wolfgang	M60	20:46,28 Min.

**15.04.2011 Abendsportfest**

Reichenbach

3000m Bahngehen

1.	Hucke Reinhard	M75	20:53,8 Min. <b>Bayerischer Rekord M75</b>
----	----------------	-----	--

**01.05.2011 5. Vogtlandgehen**

Reichenbach

½ Stunden-Gehen

2.	Hucke Reinhard	M75	4327m
----	----------------	-----	-------

**15.05.2011 Kreismeisterschaften Schwaben**

Schwabmünchen

5000m Bahngehen

1.	Hucke Reinhard	M75	35:15,60 Min.
----	----------------	-----	---------------

**28.05.2011 Süddeutsche Meisterschaften im Straßengehen**

Bad Abbach

20km Straßengehen

3.	Gehsportverein Regensburg		6:18:30,0 Std.
----	---------------------------	--	----------------

7.	Kaiser Stefan	M	1:59:08,7 Std.
----	---------------	---	----------------

10.	Berzl Josef	M	2:03:18,0 Std.
-----	-------------	---	----------------

11.	Kühnapfel Ansgar	M	2:16:03,3 Std.
-----	------------------	---	----------------

10km Straßengehen

10.	Schmid Christine	W	1:16:03,8 Std.	Opf.-Bestleistung
-----	------------------	---	----------------	-------------------



**28.05.2011 Bayerische Meisterschaften im Straßengehen**

Bad Abbach

20km Straßengehen

2.	Gehsportverein Regensburg		6:18:30,0 Std.
5.	Kaiser Stefan	M	1:59:08,7 Std.
7.	Berzl Josef	M	2:03:18,0 Std.
8.	Kühnapfel Ansgar	M	2:16:03,3 Std.
1.	Kühnapfel Ansgar	M45	2:16:03,3 Std.
1.	Berzl Josef	M50	2:03:18,0 Std.

10km Straßengehen

6.	Schmid Christine	W	1:16:03,8 Std.
1.	Schmid Christine	W45	1:16:03,8 Std.
3.	Hammer Wolfgang	M60	1:16:06,5 Std.
1.	Hucke Reinhard	M75	1:11:05,4 Std.

Opf.-Bestleistung

**11.06.2011 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen**

Erfurt

20km Straßengehen

1.	Kaiser Stefan	M30	1:57:20 Std.
----	---------------	-----	--------------

10km Straßengehen

1.	Hucke Reinhard	M75	1:10:01 Std.
4.	Hammer Wolfgang	M60	1:10:59 Std.

**19.06.2011 Int. Österreichische Meisterschaften der Masters**

Wels

5000m Bahngehen

1.	Hucke Reinhard	M75	34:25,57 Min.
----	----------------	-----	---------------

**24.07.2011 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen**

Aichach

5000m Bahngehen

8.	Schmid Christine	W	37:21,85 Min.
1.	Schmid Christine	W45	37:21,85 Min.

10000m Bahngehen

7.	Berzl Josef	M	59:57,61 Min.
13.	Kühnapfel Ansgar	M	64:27,80 Min..
17.	Hucke Reinhard	M	69:16,96 Min.
18.	Hammer Wolfgang	M	69:56,70 Min.
3.	Berzl Josef	M55	59:57,61 Min.
1.	Kühnapfel Ansgar	M45	64:27,80 Min.
1.	Hucke Reinhard	M75	69:16,96 Min.
3.	Hammer Wolfgang	M60	69:56,70 Min.

**03.09.2011 Deutsche Seniorenmeisterschaften im Bahngehen**  
Reichenbach  
5000m Bahngehen

- |    |                |     |               |
|----|----------------|-----|---------------|
| 1. | Hucke Reinhard | M75 | 34:43,09 Min. |
| 4. | Berzl Josef    | M55 | 28:33,06 Min. |

**24.09.2011 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen**  
Naumburg  
20km Straßengehen (Rahmenwettbewerb)

- |     |                |   |              |
|-----|----------------|---|--------------|
| 19. | Hucke Reinhard | M | 2:30:20 Std. |
|-----|----------------|---|--------------|

**12.11.2011 Hallengehen**  
Erfurt  
3000m Bahngehen

- |    |                |     |               |
|----|----------------|-----|---------------|
| 2. | Hucke Reinhard | M75 | 22:45,70 Min. |
|----|----------------|-----|---------------|



Ansgar Kühnapfel



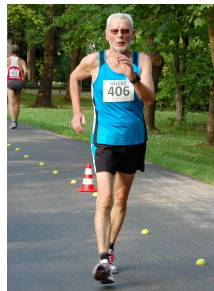
Carlo Müller



Christine Schmid



Josef Berzl



Reinhard Hucke



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer



22.11.10 – Sportlehreung Stadt Regensburg - 8 Teilnehmer

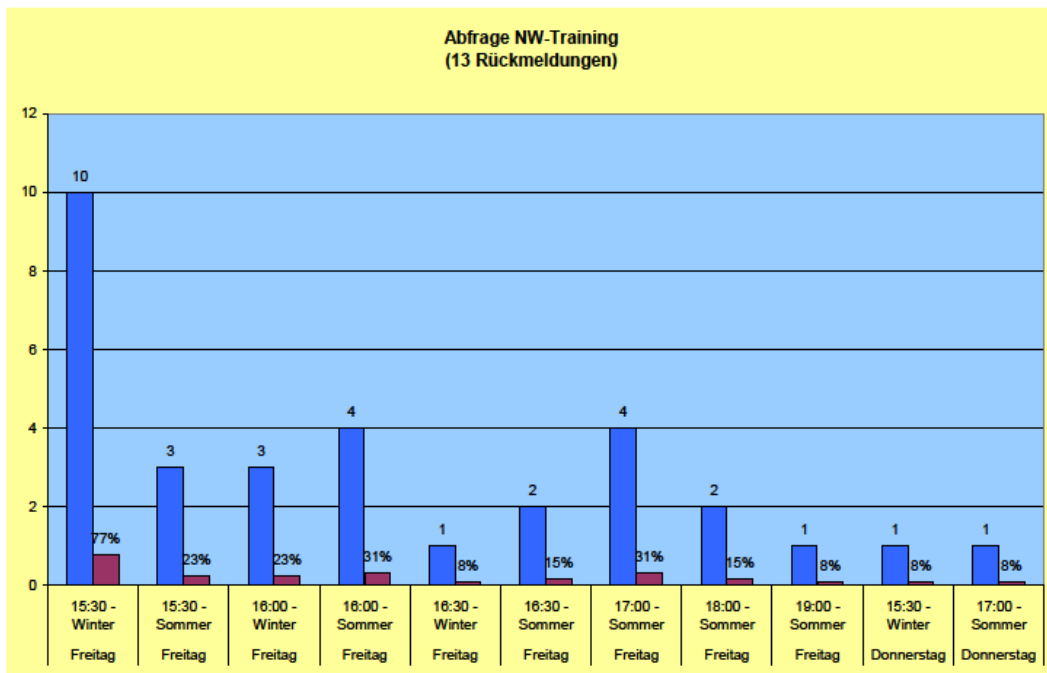


Walking

/ Nordic Walking



## Ergebnis der Abfrage - am 04.02.11 - nach den gewünschten Trainingszeiten

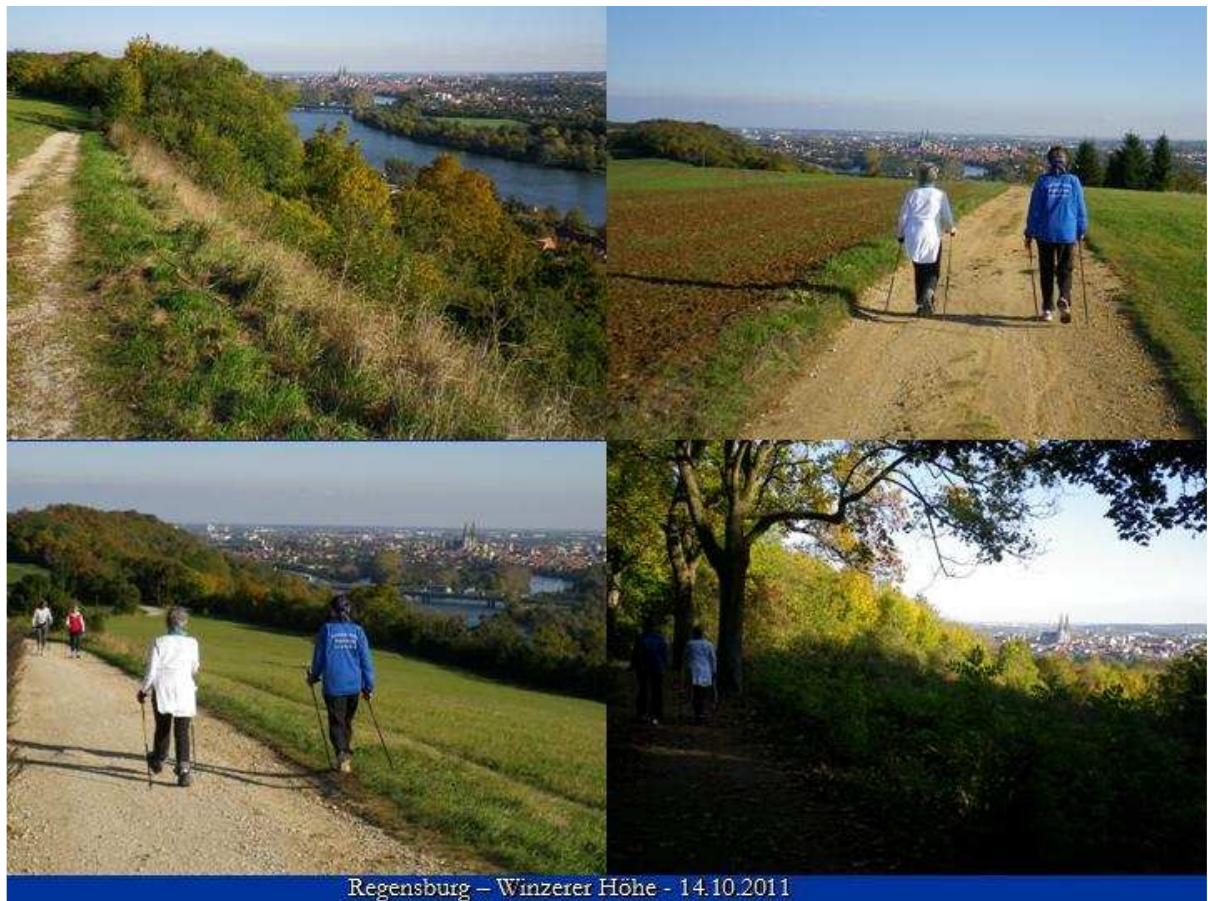


30.09.11 – 17 Teilnehmer





### Unsere schöne Nordic-Walking-Trainingsstrecke



## Nordic-Walking-Training

Teilnehmer	gesamt	2008	2009	2010	bis 14.11.11
<b>gesamt</b>		<b>34</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>22</b>
1 Berzl Josef	111	26	29	35	21
2 Berzl Renate	81	16	34	22	9
3 Hucke Reinhard	69	26	28	15	
4 Hammer Wolfgang	64	29	15	16	4
5 Hammer Maria	58	24	27	3	4
6 Müller Erwin	52	4	17	19	12
7 Hucke Maria	41	20	12	9	
8 Hammer Sabine	39	9	18	12	
9 Müller Christa	37	1	13	13	10
10 Bindl Traudl	23			17	6
11 Schlosser Ines	18			13	5
12 Spandl Karin	17	8	4	2	3
13 Heibl Anna	16			10	6
14 Dyka Hans	14	5	3	3	3
15 Hörteis Rita (+)	9	6	2	1	
16 Niemeier Anneliese	7			3	4
17 Spandl Georg	6		6		
18 Berzl Georg	5	2	3		
19 Hierl Elisabeth	5	2	3		
20 Brunnbauer Anneliese	4		3		1
21 Remitschka Sonja	2			1	1
22 Beate	1				1
23 Berzl Martina	1	1			
24 Fr. Heibl	1			1	
25 Guttenberger Kreszenz	1			1	
26 Mühlbauer Julia	1				1
27 Seitz Bernd	1			1	
Teilnehmer im Taining		179	217	197	91
durchschnittlich		5	6	5	4
Teilnehmer im Jahr		15	16	20	16





## 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 ALFA- Technik

- A - Aufrechte Körperhaltung
- L - Langer Arm
- F - Flacher Stock
- A - Angepasste Schrittlänge

### Merkmale der ALFA-Technik

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

Das Erlernen der richtigen Grundtechnik ist sehr wichtig, da bei einer korrekt ausgeführten Grundtechnik die Gesundheit gefördert werden kann.



# Wandern (Aus-Gehen)



„Nauf auf den Pfaffenstein“  
Reichenbach-Walderbach  
32. „Aus-Gehen“ - 16.01.2011

16.01.11– 19 Teilnehmer

Bei fast wolkenlosem Wetter machten wir eine Rundwanderung von Reichenbach (350m)



hinauf zum Pfaffenstein (518m ü.NN)

und dann wieder hinunter zum Regen, der sich nach dem Hochwasser erst an diesem Tag



wieder weitgehend in sein Flussbett zurückgezogen hatte und so den Uferweg nach Walderbach frei machte. Die Bewirtung, die Küche und das Ambiente im Gasthof Hotel Ruckerl (*ehemaliges Kloster, erstmals urkundlich erwähnt 1143*)



war diesmal wieder besonders zu loben.

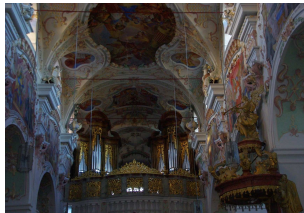
Vielen Dank!



In der 2-Stunden-Einkehr hat uns Hans mit der Übernahme der kompletten Zeche anlässlich seines 70. Geburtstages total überrascht. Mit ein paar Liedern dankten wir hierfür und konnten ihn nachträglich feiern.



Nach der Besichtigung der Klosterkirche Walderbach (1803 wurde das Zisterzienserkloster aufgelöst) ging es am rechten Regenufer entlang zum Ausgangspunkt zurück. Dort konnten wir dann auch noch die Klosterkirche Reichenbach besichtigen.



(1803 wurde das Benediktinerkloster aufgelöst - romanische Klosterkirche - Innenraum im Stil des Barock und Rokoko umgestaltet)

Daten 32. Aus-Gehen:

- Teilnehmer: 19 Teilnehmer
- Besonderes: Elisabeth wurde für das 25. Aus-Gehen geehrt
- Wandertag: 9:30 - 16:00 Uhr
- Strecke: vormittags 8km, nachmittags 4km

\*\*\*



„Zur ältesten Privatbrauerei der Welt“ - Herrngiersdorf  
33. „Aus-Gehen“ - 13.02.2011



Herzlichen Glückwunsch Hans



25x Aus-Gehen Wolfgang



am Grab von Bernhard Lehner



13.02.11- 18 Teilnehmer

„Benediktusweg“ und „Steinerne Rinne“ – Berching  
34. „Aus-Gehen“ - 13.03.2011



25. Aus-Gehen Maria



„Steinerne Rinne“



13.03.11– 22 Teilnehmer



Rundwanderung von der Abtei Plankstetten über den „Benediktusweg“ nach Berching



mit Mittags-Einkehr im Brauerei-Gasthof Winkler



und einem Stadtrundgang über die Wehrmauer am Kanal entlang wieder zurück zum Ausgangspunkt.



Weiter im 11km entfernten Ortsteil Erasbach zu der im Wald versteckt liegenden Steinernen Rinne.



Daten 34. Aus-Gehen:

- Teilnehmer: 22 Teilnehmer „Benediktusweg“  
12 Teilnehmer „Steinerne Rinne“
- Besonderes: Maria Ha wurde für das 25. Aus-Gehen geehrt
- Wandertag: 10:15 - 17:30 Uhr
- Strecke: vormittags 6km, nachmittags 6km  
Zusätzlich „Steinerne Rinne“ 2,5km

\*\*\*

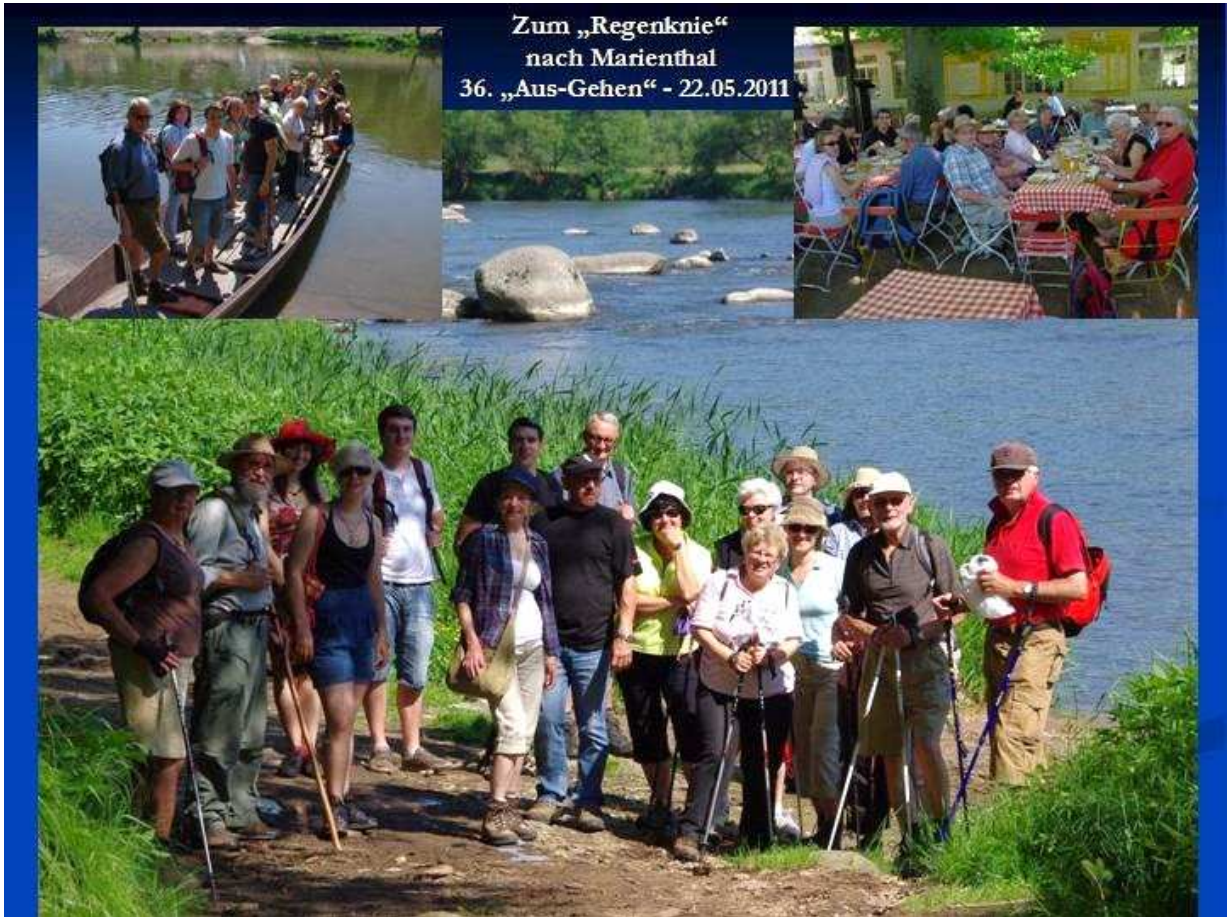


Von Bad Abbach  
über den „Hansberg-Weg“  
nach Oberndorf  
35. „Aus-Gehen“ - 17.04.2011



17.04.11– 17 Teilnehmer





22.05.11 – 19 Teilnehmer



26.06.11 – 14 Teilnehmer



## Wanderung rund um den Eixendorfer See



Die Wanderung rund um den Eixendorfer See im Oberpfälzer Seenland und Oberer Bayerischer Wald begann beim Parkplatz direkt neben der Seebrücke an der St215.

Wir gingen bei bestem Wanderwetter gegen den Uhrzeigersinn. Um den See saßen über hundert Angler und ermittelten ihren Fischerkönig. Die letzten 3 Kilometer vor der Mittagspause ging es am ehemaligen Bahndamm entlang bis Hillstett.

Für unsere Mittags-Einkehr in der Ausflugs-Gaststätte Museumsschänke „Salzfriedlhof“ war



die urige Jägerstube reserviert.

Das Essen war wieder ausgezeichnet und reichlich, die Bewirtung war sehr freundlich und die abwechslungsreichen Gerichte wurden zeitgleich serviert. Zum Abschluss spendete Wolfgang anlässlich seines runden Geburtstages eine Runde „Salzfriedl“ bzw. Espresso. Gut gestärkt machten wir uns nach zwei gemütlichen kurzweiligen Stunden wieder auf den Weg. Vorbei ging's am Oberpfälzer Handwerksmuseum. Bei der „Wutzschleife“ überquerten wir die Schwarzach zur nördlichen Uferseite. Ab hier wird der Weg teilweise steiler und gibt immer wieder einen schönen Blick über den See.

### Daten 37. Aus-Gehen:

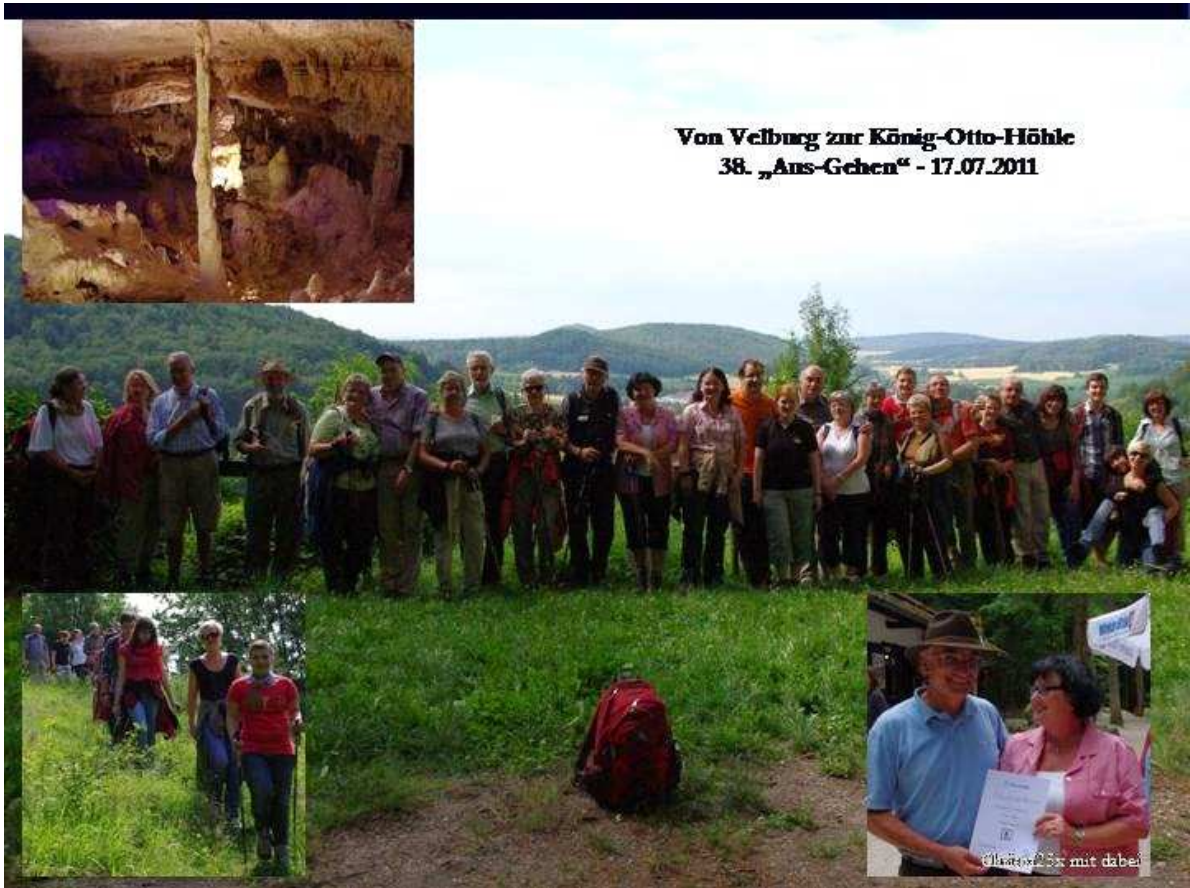
Teilnehmer: 14 Teilnehmer

Wandertag: 9:45 - 16:30 Uhr

Strecke: 418-482 Hm, vormittags 9,5 km, nachmittags 6,5 km

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





17.07.11 – 28 Teilnehmer

### Wanderung von Velburg über St. Wolfgang zur König-Otto-Höhle



Die Wanderung zur König-Otto-Höhle begannen wir im historischen Städtchen Velburg. In nordöstlicher Richtung erreichten wir in 1,5km Entfernung die, für uns geöffnete, frühere Wallfahrtskirche St. Wolfgang.

Der Hochaltar birgt in seinem Schrein die Figuren des Kirchenpatrons St. Wolfgang, des Pestpatrons St. Sebastian und des Schutzheiligen der Diözese Eichstätt St. Willibald.





Nach der Besichtigung der 1467 erbaute Kirche mit den drei spät gotischen Altären ging es weiter zu dem über der Kirche liegenden Hohlloch. Dort bei schöner Aussicht, gab es einen von Erwin und Christian gespendeten Umtrunk.



Weiter ging es teilweise auf der König-Otto-Schleife (Jurasteig) über den Osterberg. Nach leichtem Anstieg erreichten wir einen schönen Aussichtspunkt und den "Schwammerl", eine Auswaschung aus dem Dolomittfelsen.



Von hier aus war es noch ca. ein Kilometer bis zu der Höhle. In einer 1-stündigen-Führung konnten wir eine der schönsten Tropfsteinhöhlen Deutschlands besichtigen. Entdeckt wurde die Höhle zufällig durch den Schäfer Peter Federl am 30. September 1895, am Namenstag des Bayernkönigs Otto. Durch einen langen Gang, kommt man zu der erst 1972 entdeckten wunderschönen „Adventhalle“. Nach den 8°C in der Höhle war es dann im Freien zur Mittags-Einkehr der Waldgaststätte wieder angenehm warm. Nach zwei Stunden im Biergarten machten wir uns auf den Rückweg über teilweise einen Waldlehrpfad nach Velburg. Den Aufstieg zur Ruine Velburg mit herrlichem Ausblick, wagte noch ein kleiner Teil der Gruppe, kurz vor dem nahenden Regen.



Die Schlusseinkehr im Gasthaus Post in Velburg rundete einen schönen Wandertag ab.



Daten 38. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 28 (neuer Teilnehmer-Rekord!)

Wandertag: 17.07.2011 9:45 – 16:30 Uhr

Strecke: 11km, 499-633 Hm

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



\*\*\*



11.09.11 – 16 Teilnehmer





### Wanderung von der Burg Neuhaus – durch das Waldnaabtal – zur Burg Falkenberg



„Ein schöner Tag ward uns beschert, wie es nicht viele gibt“!

Mit vier Pkws starteten wir von Regensburg die 100-km-Anfahrt nach Windischeschenbach. Der Ausgang unserer Wanderung durch das Waldnaabtal war beim Parkplatz unter der Burg Neuhaus. Nach dem Umsetzen eines Pkws zum Parkplatz Hammermühle kurz vor Falkenberg ging es bei wolkenlosem Wetter flussaufwärts. Um die Schönheiten des Tales an der Waldnaab entlang genießen zu können benötigten wir, teilweise über den Uferweg gehend, bis zur Blockhütte gut drei Stunden. Unsere Mittagsrast konnten wir dank der warmen Sonnenstrahlen im Biergarten verbringen.





Gut gestärkt ging es weiter, vorbei am „Butterfass“, Sauerbrunnen, „Amboss“, und „Kammerwagen“.

Die Einkehr in der urigen Zoiglbier-Stub'n beim Schwoazhansl in Falkenberg war ein schöner Abschluss dieses Wandertages, bis nach 19:30 Uhr die Rückreise angetreten wurde.

Daten 40. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 18

Wandertag: 16.10.2011 9:15 – 15:15 Uhr

Strecke: 14km, 418-520 Hm (552 Hm höchster Punkt beim „Uferweg“)

Besonderes: Reinhard Hucke war bei allen 40 „Aus-Gehen“ mit dabei!

\*\*\*



Von der Hammermühle - durch den Fürstlichen Thiergarten und das Otterbachtal – ins Bruckhäusl zum „Korea-Wirt“ - 41. „Aus-Gehen“ - 13.11.2011

13.11.11 – 25 Teilnehmer



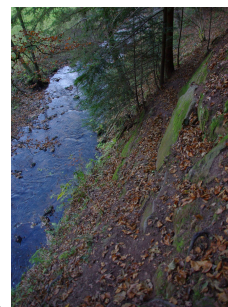
## **Wanderung Hammermühle - Fürstlicher Thiergarten – Otterbachtal Ins Bruckhäusl zum „Korea-Wirt“**

Der Treffpunkt für unsere Wanderung bei wolkenlosem Wetter war diesmal die Hammermühle im Otterbachtal.

Zuerst durften wir auf den halbrunden Geburtstag von zwei Teilnehmern (seit der letzten Wanderung) mit einem Stamperl Schnaps anstoßen und gratulieren. WWW verteilten auch noch Lebkuchen. Anschließend ging es die Anhöhe hinauf durch den Fürstlichen Thiergarten. Geführt von Hans He, „Einheimischer“ der im Otterbachtal aufgewachsen ist und jeden Winkel kennt. Von Förster Hans Hö erhielten wir Erklärungen über die Fauna. Auf der Höhe von Oberlichtenwald stiegen wir zum Otterbach hinab.



Nach einem Kilometer auf der linken Flussseite aufwärts, wagte sich der größere Teil der Gruppe auf den gegenüberliegenden, sehr schönen Uferpfad direkt neben dem Otterbach.



An einer ca. 50-Meter-Passage am Granitfels war Trittsicherheit gefordert.

Auf dieser Bachseite blieben wir bis zum Bruckhäusl.

Bei dem schönen Wetter war in der Gaststube beim „Korea-Wirt“ jeder Platz belegt.

Nach gut zwei Stunden traten wir den Rückweg, ganz gemütlich über den Forstweg am linken Ufer bis zu unserem Ausgangspunkt an.

### Daten 41. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 25 (28 beim Mittagessen)

Wandertag: 13.11.2011 10:15 – 16 Uhr

Strecke: Hinweg 7,5km, 344-492 Hm (höchster Punkt im Fürstlichen Thiergarten)  
Rückweg 6,5km, 434-344 Hm

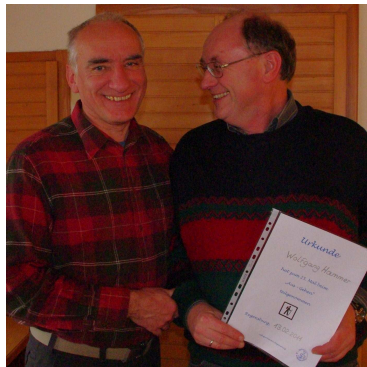
Besonderes: 5 Teilnehmer waren zum ersten Mal mit dabei!

<i>"Aus - Gehen" (Gehen und Genießen)</i>					Mitglieder	Gäste	Teilnehmer
		Datum	Strecke ca.	Ziel			
32	1	16.01.2011	12km	Walderbach	18	1	19
33	2	13.02.2011	14km	Herrngiersdorf	15	3	18
34	3	13.03.2011	14km	Berching	19	3	22
35	4	17.04.2011	11km	Oberndorf	15	2	17
36	5	22.05.2011	13km	Marienthal	16	3	19
37	6	26.06.2011	16km	Hillstett	14		14
38	7	17.07.2011	11km	Velburg	19	9	28
39	8	11.09.2011	10km	Marienstein	14	2	16
40	9	16.10.2011	14km	Waldnaabtal	15	3	18
41	10	13.11.2011	14km	Otterbachtal	15	10	25
gesamt			129km				

### Wir waren 25x beim Aus-Gehen dabei



Elisabeth Hierl – 16.01.11



Wolfgang Hammer – 13.02.11



Maria Hammer – 13.03.11



Erwin Müller – 26.06.11



Christine Müller – 17.07.11

## Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

"Aus-Gehen" 2010				32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
(Gehen und Genießen)				Waldenbach	Herrngiersdorf	Berching	Oberndorf	Marienthal	Hillstett	Velburg	Marienstein	Waldnaabtal	Otterbachtal	
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	Hucke	Maria	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	3	Hucke	Reinhard	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	4	Spandl	Georg	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	5	Spandl	Karin	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	6	Herrmann	Hans	9	1	1	1	1		1	1	1	1	
	7	Müller	Erwin	9	1	1	1	1	1	1		1	1	
8	8	Berzl	Renate	8		1	1	1	1	1	1	1	1	
	9	Hammer	Maria	8	1	1	1		1	1	1	1		
	10	Hammer	Wolfgang	8	1	1	1		1	1	1	1		
	11	Hierl	Elisabeth	8	1		1	1		1	1	1	1	
	12	Müller	Christa	8	1	1		1	1	1		1	1	
	13	Niemeier	Anneliese	8	1	1	1		1	1	1	1		
	14	Schlosser	Ines	8	1		1		1	1	1	1	1	
	15	Winkler	Werner	8	1	1	1	1	1	1			1	
	16	Winkler	Wilma	8	1	1	1	1	1	1			1	
17	17	Wagner	Birgit	7	1	1	1	1			1	1	1	
18	18	Bindl	Waltraud	5	1	1	1	1				1		
19	19	Hammer	Sabine	4	1			1		1				
	20	Hierl	Alexandra	4			1	1		1	1			
21	21	Heibl	Anna	3	1		1					1		
	22	Sonnleitner	Jonas	3				1		1	1			
23	23	Berzl	Jonas	2			1				1			
	25	Hierl	Mathias	2			1	1						
	26	Hörteis	Hans	2								1	1	
	27	Mühlbauer	Christian	2						1			1	
	28	Mühlbauer	Christine	2						1			1	
	29	Spandl	Josef	2			1						1	
30	30	Berzl	Eva	1						1				
	31	Berzl	Magnus	1						1				
	32	Frankl	Hans	1		1								
	33	Frankl	Irm	1		1								
	24	(über Anna)	Klara	1								1		
	34	Fröhler	Helene	1			1							
	35	Haschberger	Kathi	1									1	
	36	Mühlbauer	Christoph	1						1				
	37	Mühlbauer	Julia	1						1				
	38	Pauli	Helga	1									1	
	39	Pengler	Ingrid	1									1	
	40	Pöhlmann	Petra	1						1				
	41	Pöhlmann	Rolf	1						1				
	42	Schindler	Monika	1									1	
	43	Schmid	Christine	1			1							
	44	Vögerl	Maria	1						1				
	45	Weidel	Klaus	1									1	
	46	Weidel	Reinhilde	1									1	
		Aus-Geher		196	19	18	22	17	19	14	28	16	18	25
<b>zusätzlich mit beim Mittagessen</b>														
1		Hammer	Maria	1										1
2		Hammer	Wolfgang	1										1
3		Schindler	Bernd	1										1
		<b>beim Mittagessen</b>		199	19	18	22	17	19	14	28	16	18	28
					16.01.11	13.02.11	13.03.11	17.04.11	22.05.11	26.06.11	17.07.11	11.09.11	16.10.11	13.11.11



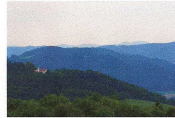
# Wandern (zusätzlich)

Christi Himmelfahrt  
02.06.2011  
„Vatertagswanderung“

Von Pilgramsberg auf dem Ostbayerischen Jakobsweg nach Wörth



Die Marien-Wallfahrtskirche St. Ursula auf dem 620 m hoch gelegenen Pilgramsberg



Der Pilgramsberg wird gerne als „Berg der Seligkeit“ bezeichnet. Von diesem Platz aus bietet sich ein herrlicher Rundblick in einen weiten Kessel des Bayerischen Waldes bis zum Arber und hinaus in die Donauebene, an klaren Tagen bis zu den Alpen.

**Anfahrt:** mit PKW  
**Ausgangspunkt:** Pilgramsberg  
**Einkehrmöglichkeit:** GH „Zur schönen Aussicht“ (Pilgramsberg)  
GH „zur Post“ (Wiesenfelden) - Mittagseinkehr  
Waldgasthof Groß (Schiederhof)  
GH in Hungersacker  
GH Butz (Wörth)  
GH „Blaues Haus“ (Kruckenberg) - Schlusseinkehr  
**Wegstrecke:** ca. 25 km



Wörth

Gehsportverein Regensburg  
[www.gehsport.de](http://www.gehsport.de)



02.06.11 – 3 Teilnehmer





30.07. - 01.08.2011 – 5 Teilnehmer



20. - 24.08.2011 – 5 Teilnehmer



# Allgemein

Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier  
Spitalgarten - 26.11.2010



Ehrung der Neuzuglieder



Ehrung für 25x „Aus-Gehen“



Ehrung der Deutschen und Bayerischen Meister



26.11.2010 – 39 Teilnehmer

Mitgliederversammlung  
(JHV-2010)  
04.02.2011



04.02.2011 - 27 Teilnehmer



Rosenmontag „Faschings-Aus-Gehen“  
Fürstliches Brauhaus – 07.03.2011



07.03.2011 – 24 Teilnehmer

4. Sommer-Sonnwend-Feier  
und Feier 60. Geburtstag von Wolfgang  
24.06.2011



24.06.2011 – 32 Teilnehmer





Weltrekordversuch zum größten Smiley - Regensburg - 24.09.2011

24.09.2011 – 6 Teilnehmer



Bockbieranstich im Fürstlichen Brauhaus mit der Blaskapelle Menzl - 11.11.11

11.11.2011 – 8 Teilnehmer





# Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2010)

## Teilnehmer

13.11.11	41. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Otterbachtal	28
12.11.11	Hallengehen	Erfurt	1
11.11.11	Bockbieranstich mit Blasmusik	Fürstl. Brauhaus	8
05.11.11	Kreisjugendtag Bayerische Sportjugend	Lappersdorf	2
17.10.11	4. Kirchweihessen (Berghammer)	Kareth	8
16.10.11	40. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Falkenberg	18
02.10.11	Leukämielauf (Nordic Walking)	Regensburg	1
30.09.11	2. DLV Nordic-Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg	17
24.09.11	Rekordversuch zum größten Smiley der Welt	Regensburg	6
24.09.11	Int. Straßengehen	Naumburg	1
11.09.11	39. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Marienstein	16
03.09.11	Deutsche Senioren-Meisterschaften im Bahngehen	Reichenbach	2
20.08.11	Bier-Wanderungen (5 Tage Fränkische Schweiz)	Gößweinstein	5
30.07.11	Zoigl-Wanderung (3 Tage am Goldsteig)	Waldnaabtal	5
24.07.11	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	Aichach	5
17.07.11	38. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Velburg	28
26.06.11	37. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Hillstett	14
24.06.11	4. Sommer-Sonnwend-Feuer (mit Helfer-Treffen)	Regensburg	32
19.06.11	Int. Österreichische Meisterschaften – Masters	Wels	1
11.06.11	DM Straßengehen (mit Senioren)	Erfurt	3
02.06.11	3. „Vatertagswanderung“ (Pilgramsberg-Wörth)	Wörth	3
28.05.11	Int. Straßengehen (Teilnehmer)	Bad Abbach	6
28.05.11	Int. Straßengehen (Helfer)	Bad Abbach	33
22.05.11	36. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Marienthal	19
17.05.11	Wettkampfbesprechung	„Geherstüberl“	4
15.05.11	Bahngehen	Schwabmünchen	1
03.05.11	Wettkampfbesprechung	„Geherstüberl“	4
01.05.11	Bahngehen	Reichenbach	1
17.04.11	35. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Oberndorf	17
16.04.11	BLV Kampfrichter Fortbildung	Regensburg	1
15.04.11	Bahngehen	Reichenbach	1
10.04.11	Nordic Walking gegen Demenz	Regensburg	1
01.04.11	BLV Kreisversammlung	Lappersdorf	3
13.03.11	34. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Berching	22
07.03.11	3. Rosenmontagsessen (Faschings-Aus-Gehen)	Fürstl. Brauhaus	24
13.02.11	33. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Herrngiersdorf	18
12.02.11	Vorabendmesse (Gedenkmesse)	Sallern	16
06.02.11	10-km-Straßenlauf (Gehen)	Bad Füssing	1
04.02.11	4. Mitgliederversammlung	Walhalla-GH	27
29.01.11	DM Senioren (Hallen) Bahngehen	Frankfurt	2
22.01.11	Bayerische Hallenmeisterschaften – BG	München	4
19.01.11	Vorstandsbesprechung	„Geherstüberl“	4
16.01.11	32. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen)	Walderbach	19
31.12.10	30. Silvesterlauf (Walking)	Seubersdorf	1
26.11.10	3. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	39

# Termine 2012

Termine 2012 - (vorläufig) Stand 14.11.11 - Aktualisierung siehe <a href="http://www.gehsport.de">www.gehsport.de</a>		
<b>Wettkämpfe Gehen</b>		
21.01.2012	Fürth	Bayerische Meisterschaften - Halle
28.01.2012	Dortmund	Deutsche Meisterschaften Senioren - Halle
14.04.2012	Biberach	Straßengehen
19.05.2012	Reichenbach	Straßengehen
03.06.2012	Naumburg	Deutsche Meisterschaften - Straße (alle Klassen)
05.08.2012	Wien	Int. Österreichische Masters (Bahngehen)
19.08.2012	Zittau	Europa Meisterschaften Senioren, 5000m Bahngehen
22.08.2012	Zittau	Europa Meisterschaften Senioren, 10/20km Straßengehen
01.09.2012	Ahlen	Deutsche Meisterschaften Senioren - Bahngehen
15.09.2012	Aichach	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)
23.09.2012	Redlham / A	Bayerische Meisterschaften - Straßengehen (mit Senioren)
13.10.2012	Gleina	Deutsche Meisterschaften - Straße 50km, Senioren 30km
<b>Walking / Nordic Walking</b>		
	Regensburg	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)
23.09.2012	Regensburg	7. Nordic-Walking-Tour
28.09.2012	Regensburg	DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme
07.10.2012	Regensburg	14. Leukämielauf (Nordic Walking)
31.12.2012	Seubersdorf	Silvesterlauf (Walking)
<b>Wandern</b>		
15.01.2012		43. Aus-Gehen
19.02.2012		44. Aus-Gehen
18.03.2012		45. Aus-Gehen
	Gößweinstein	Osterbrunnen- und Bier-Wanderungen Fränkische Schweiz
22.04.2012		46. Aus-Gehen
17.05.2012	Jakobsweg	Vatertagswanderung "Von Pilgramsberg nach Wörth"
20.05.2012		47. Aus-Gehen
17.06.2012		48. Aus-Gehen
22.07.2012		49. Aus-Gehen
	Waldnaabtal	Zoigl-Wanderung "Auf dem Goldsteig"
20./21.10.12		50. Aus-Gehen
18.11.2012		51. Aus-Gehen
16.12.2012		52. Aus-Gehen
<b>Allgemein</b>		
17.02.2012	SG Walhalla	5. Mitglieder-Versammlung (mit Neuwahlen)
20.02.2012	Fürstl. Brauhaus	4. Rosenmontagsessen
21.06.2012		5. Sommersonnwend-Feuer
11.09.2012		Geburtstagsfeier
22.10.2012	Berghammer	5. Kirchweihessen
	Reichssaal	Sportlerehrung der Stadt Regensburg
30.11.2012	Spitalgarten	5. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier
21.12.2012		5. Wintersonnwend-Feuer



# *Herzlichen Glückwunsch*

*Eva und Magnus Berzl zur Hochzeit*

*Wolfgang Hammer zum 60. Geburtstag*

*Jonas Berzl zur Volljährigkeit*

*Werner Winkler zum 75. Geburtstag*

*Als Neumitglied begrüßen wir*

*Birgit Wagner (01.01.11)*

## *Vielen Dank*

*für die gemeinsame Zeit 2011 im  
Gehsportverein*



*Eine schöne vorweihnachtliche Zeit,  
frohe Weihnachten  
und alles Gute für das neue Jahr  
**2012***

Wenn du schnell gehen willst,  
geh allein.  
Doch wenn du weit gehen willst,  
geh mit anderen.

