

# Gehsportverein Regensburg



## Jahresrückblick 2013



Fotocollage Titelseite: Nordic Walking-Tour Regensburg – 29.08.2013

## Vorstandschaft:

### 1. Vorsitzender

Josef Berzl  
[josef.berzl@gehspport.de](mailto:josef.berzl@gehspport.de)  
09 41/8 65 20



### Stellv. Vorsitzende

Ines Schlosser  
[ines.schlosser@gehspport.de](mailto:ines.schlosser@gehspport.de)  
0 17 56 05 13 69



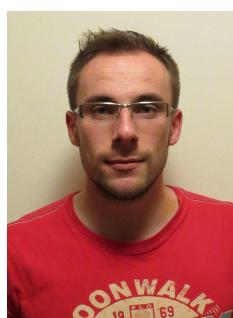
### Schatzmeister

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



### Schriftführer

Sören Klemp  
[soeren.klemp@gehspport.de](mailto:soeren.klemp@gehspport.de)



### Kassenprüfung:

Karin Spandl / Magnus Berzl

### Trainingszeiten:

!! jeweils nach Anmeldung - zusätzlich nach Vereinbarung werden Kurse abgehalten !!

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

### Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.  
Am Pfaffensteiner Hang 43 93059 Regensburg [www.gehspport.de](http://www.gehspport.de)  
Registergericht: Amtsgericht Regensburg  
Bankverbindung: Volksbank Regensburg - BLZ 75090000 - Kto. 812218

Gedruckt bei: [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)  
Bezugspreis: 2,50 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

# Inhaltsverzeichnis:

	Seite
<b>Vorwort</b>	5
<b>Wettkämpfe - Race Walking (Wettkampf-Gehen)</b>	6
Rückblick auf die Bestenlisten 2012	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2013	11
Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften – Gehen	11
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen I	12
Deutsche Meisterschaften im Bahngehen	13
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	17
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen II	18
Wettkampfergebnisse 2013	20
<b>Walking / Nordic Walking</b>	22
Nordic Walking Technik	23
Teilnehmer Nordic Walking Training	28
<b>Wandern (Aus-Gehen)</b>	29
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	42
<b>Wandern (zusätzlich)</b>	43
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	45
<b>Gesellschaftliche Ereignisse</b>	45
Internetauftritt <a href="http://www.gehsport.de">www.gehsport.de</a>	50
<b>Ereignisse 2013</b>	52
<b>Termine 2014</b>	53
<b>Glückwünsche / Dank</b>	54

# Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsportfreunde,

mit diesem 6. Jahresheft wird auf den vergangenen Zeitraum Nov. 12. - Nov. 13 berichtet sowie auf 6 Jahre Gehsportverein zurückgeblickt.

Der Gehsportverein Regensburg wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind 35 Mitglieder im Gehsportverein organisiert. Wir dürfen wieder auf ein positives und wieder sehr erfolgreiches Jahr im Gehsportverein zurückblicken.

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

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

Glücklicherweise und Gott sei Dank hatte wir im Berichtzeitpunkt keinen Unfall zu beklagen!

Habe mich stets bemüht immer möglichst viele Gemeinsamkeiten und einen gemeinsamen Nenner für unsere Gruppe zu finden.

Es gelingt natürlich nicht immer. Ich bitte dann um Entschuldigung, wohl auch wissend: „Allen recht getan ist eine Kunst die Niemand kann“

# Race Walking (Wettkampf-Gehen)



# Rückblick auf die Bestenlisten 2012

## Gehsportverein 43x in den Bestenlisten 2012 vertreten

### Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2012

Der Gehsportverein Regensburg ist 5x unter den Gehern aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2012	
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
1	27. Kaiser Stefan
2	33. Berzl Josef
<b>M 20km Straßengehen</b>	
3	21. Kaiser Stefan
4	25. Berzl Josef
<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>	
	10. Gehsportverein Regensburg
5	(Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

### Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2012

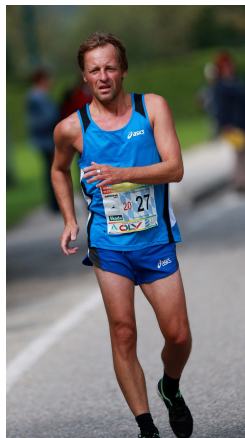
Der Gehsportverein Regensburg ist in der Bayerischen Bestenliste im Gehen 7x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2012	
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
1	5. Kaiser Stefan
2	8. Berzl Josef
3	18. Hammer Wolfgang
4	19. Hucke Reinhard
<b>M 20km Straßengehen</b>	
5	5. Kaiser Stefan
6	6. Berzl Josef
7	10. Kühnapfel Ansgar
<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>	
fehlt	3. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)

## BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2012

Der Gehsportverein Regensburg ist insgesamt 10x eingetragen.

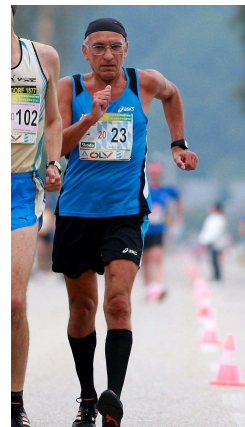
Oberpfalzbestenliste 2012	
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
1	1. Kaiser Stefan
2	2. Berzl Josef
3	3. Hammer Wolfgang
4	4. Hucke Reinhard
<b>M 10km Straßengehen</b>	
5	1. Hammer Wolfgang
6	2. Hucke Reinhard
<b>M 20km Straßengehen</b>	
7	1. Kaiser Stefan
8	2. Berzl Josef
9	3. Kühnapfel Ansgar
<b>M 20km Straßengehen Ma.</b>	
10	1. Gehsportverein Regensburg (Kaiser-Berzl-Kühnapfel)



Ansgar



Christine



Josef



Reinhard



Stefan



Wolfgang



## Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2012

Der Gehsportverein Regensburg ist in den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen mit seinen Athleten 11-mal eingetragen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2012	
	<b>W50 Schmid Christine</b>
1	2. 5km Straßengehen
	<b>M30 Gehsportverein</b>
2	3. 20km Straßengehen Mannschaft
	<b>M30 Kaiser Stefan</b>
3	4. 10000m Bahngehen
4	4. 20km Straßengehen
	<b>M45 Kühnapfel Ansgar</b>
5	7. 20km Straßengehen
	<b>M60 Berzl Josef</b>
6	2. 10000m Bahngehen
7	2. 20km Straßengehen
	<b>M60 Hammer Wolfgang</b>
8	8. 10000m Bahngehen
9	12. 10km Straßengehen
	<b>M75 Hucke Reinhard</b>
10	2. 10000m Bahngehen
11	5. 10km Straßengehen

In der Senioren - Weltbestenliste „World Rankings 2012“ im 20-km-Gehen ist Josef Berzl in der M60 an vierter Stelle platziert.

## Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2012

In den Bestenlisten der einzelnen Altersklassen und Disziplinen sind die Athleten vom  
Gehsportverein Regensburg  
insgesamt 10-mal eingetragen  
und haben dabei 4x den Spitzenplatz belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2012	
<b>W50</b>	<b>Schmid Christine</b>
fehlt	1. 5km Straßengehen
<b>M30</b>	<b>Gehsportverein</b>
1	1. 20km Straßengehen Mannschaft
<b>M30</b>	<b>Kaiser Stefan</b>
2	1. 10000m Bahngehen
3	1. 20km Straßengehen
<b>M45</b>	<b>Kühnapfel Ansgar</b>
4	2. 20km Straßengehen
<b>M60</b>	<b>Berzl Josef</b>
5	2. 10000m Bahngehen
6	1. 20km Straßengehen
<b>M60</b>	<b>Hammer Wolfgang</b>
7	4. 10000m Bahngehen
8	3. 10km Straßengehen
<b>M75</b>	<b>Hucke Reinhard</b>
9	2. 10000m Bahngehen
10	2. 10km Straßengehen

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

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	gesamt
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	<b>25 x</b>
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	<b>38 x</b>
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	<b>60 x</b>
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	<b>78 x</b>
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	<b>87 x</b>
	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	<b>288 x</b>

# Rückblick auf die Ergebnisse 2013

Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften - Gehen  
München, 19.01.2013



## Der Gehsportverein startet mit zwei neuen Gehern bei den Bayerischen Meisterschaften.

Die ersten Wettkämpfe bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften sind traditionsgemäß **Bahngehen**. Sechs Frauen starteten bei 3000m und zwölf Männer bei 5000 Meter.

Bei den Frauen wurde wie im Vorjahr Sabine Schmid Bayerische Meisterin (15:43,11 Min.) vor Maria Unterholzner (16:18,91 Min.) und Franziska Spanner, alle SpVgg Niederaichbach.

Bei den Männern startete Andreas Janker erstmals bei einem Gehwettkampf, ein sehr guter Läufer von der LG Röthenbach/Pegnitz. Im vorigen Jahr machte er als Marathonläufer Schlagzeilen, als er mit neuer persönlicher Bestzeit von 2:27:41 Stunden beim Marathon in Chicago bester Deutscher wurde. So war es nur wenig überraschend, dass er gleich auf Anhieb auch im Gehen die Bayerische Konkurrenz beherrschte und in 23:55,24 Min. siegte. Erstmals für einen bayerischen Verein startete Steffen Meyer und wurde in 24:23,90 Min. Vizemeister vor dem vorjährigen Hallenmeister Dan Bauer (beide SV Breitenbrunn).

Für den Gehsportverein startete erstmals Robert Mildenberger, ein vielfacher bayerischer Rekordhalter im Gehen, der aktuell noch mit 12 Bestleistungen und Rekorden in der Bayerischen Bestenliste steht. Seine Zeit hätte auch neuen Bayerischen M-60-Rekord bedeutet. Leider wurde er im Ziel nachträglich disqualifiziert, weil er laut Bahnrichter in der Kurve „die innere Bahnlinie betreten hat“!

Erfreulich für den Gehsportverein belegten Josef Berzl Platz 6, und Sören Klemp, der seinen ersten Gehwettkampf absolvierte und knapp unter 30 Minuten ins Ziel kam, Platz 7.

## Internationales Straßengehen und Deutsche Meisterschaften I im 20-km-Straßengehen

Naumburg, 28.04.2013

### Josef Berzl Deutscher Seniorenmeister in der M60

In der Domstadt Naumburg fanden am 28.04.2013 das 44. Internationale Straßengehen und die Deutschen Meisterschaften im 20-km-Straßengehen 2013 statt. Bei den Deutschen Meisterschaften sicherte sich Hagen Pohle (SC Potsdam) in neuer persönlicher Bestzeit von 1:22:37 h die Goldmedaille. Im Schlepptau des siegreichen Neuseeländers Quentin Rew (1:22:16 h) legte der 21-Jährige ab Kilometer zwölf die entscheidenden Meter zwischen sich und seinen Vereinskameraden Christopher Linke, der Zweiter wurde. Einen hervorragenden 8. Platz belegte Andreas Janker (LG Röthenbach) welcher bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften in der besten bayerischen Zeit seit 10 Jahren (1:34:44 h) ins Ziel kam. In der Mannschaftswertung wurde der SV Breitenbrunn Vizemeister.

Schnellste Frau war die Finnin Anne Halkivaha (1:35:17 h) vor der Mexikanerin Zayra Zaureguhi (1:38:26 Stunden). In respektvollem Abstand folgten die deutschen Starterinnen, von denen W35-Athletin Bianca Schenker (LG Vogtland; 1:44:36 h) als Erste ins Ziel kam. Sabine Schmid (SpVgg Niederaichbach) belegte in 1:55:25 h den hervorragenden 5. Platz.

Den Mannschaftstitel gewann erstmals die SpVgg Niederaichbach.

Der Gehsportverein Regensburg konnte bei diesen Meisterschaften leider nur einen Teilnehmer stellen. Dabei erreichte Josef Berzl in 1:58:29 h den 20. Platz und wurde in der Klasse M60 Deutscher Meister (7. DM-Titel) vor J. Brügel (2:02:13 h) und G. Langner (SpVgg Niederaichbach; 2:02:36 h).



Jürgen Brügel – Josef Berzl – Gerhard Langer

## Deutsche Meisterschaften im Bahngehen

Jüterbog, 22.06.2013

### Josef Berzl wird Deutscher Meister M60 im 5000m Bahngehen

Die Deutschen Meisterschaften im Bahngehen wurden zusammen mit den Senioren-Mehrkampf-Meisterschaften vorbildlich im Stadion „Am Rohrteich“ in der brandenburgischen Stadt Jüterbog ausgetragen.

Bei dieser Meisterschaft ging erstmals seit Jahrzehnten wieder Altinternationaler Christoph Höhne (Olympiasieger 1968 über 50km) an den Start und wurde in der M70 fünfter. Auch weilte Peter Frenkel (Olympiasieger 1972 in München über 20 km) unter den Zuschauern.

Josef Berzl hat sich nach dem DM-Titel im 20-km-Straßengehen am 28. Mai in Naumburg auch bei den deutschen Meisterschaften in Jüterbog im Bahngehen über 5000m den ersten Platz bei den M60-Senioren und bereits seinen 8. DM-Titel gesichert.

Er setzte sich in 27:39,78 Minuten vor Jürgen Hold (LG Kreis Verden - 27:57,38 Min.) und Udo Schaeffer (ASV Erfurt – 28:44,19 Min.) durch.

Der zweite von sieben Starts war um 11 Uhr. Wegen der heißen Temperatur konzentrierte sich Josef Berzl gleich vom Beginn nicht auf eine bessere Zeit sondern nur auf die Platzierung.



Jürgen Hold

Josef Berzl

Udo Schaeffer



Bernd Affeln – Josef Berzl – Jürgen Hold – Jürgen Metternich – Uwe Tolle – Alfons Schwarz



Christoph Höhne (Olympiasieger 1968 - 50km Gehen)



Deutscher Meister in der M 60 im 5000 m Bahngehen: Josef Berzl

## Josef Berzl legt nach

**LEICHTATHLETIK** Der Regensburger Geher ist auch auf der Bahn erfolgreich.

**REGENSBURG.** Die Deutschen Meisterschaften im Bahngehen wurden zusammen mit den Senioren-Mehrkampf-Meisterschaften im Stadion „Am Rohrteich“ in der brandenburgischen Stadt Jüterbog ausgetragen.

Nach seinem deutschen Meistertitel im 20-km-Straßengehen in Naumburg hat sich Josef Berzl bei den deutschen Meisterschaften in Jüterbog nun auch im Bahngehen über 5000 m den ersten Platz bei den M-60-Senioren gesichert. Dies ist bereits sein achter deutscher Meistertitel. Berzl setzte sich in 27:39,78 Minuten vor Jürgen Hold (LG Kreis Verden, 27:57,38 Min.) und Udo Schaeffer (ASV Erfurt, 28:44,19 Min.) durch. Dabei war Berzl aufgrund der hohen Temperaturen von Beginn an nicht auf eine bessere Zeit aus, sondern konzentrierte sich nur auf die Platzierung. Und Rang eins gab ihm am Ende auch recht.

Bei dieser Meisterschaft ging erstmals seit Jahrzehnten auch wieder der Altinternationale Christoph Höhne (Olympiasieger 1968 über 50 km) an den Start und wurde in der M 70 Fünfter. Darüber hinaus befand sich Peter Frenkel (Olympiasieger 1972 in München über 20 km) unter den Zuschauern und verfolgte die Wettkämpfe mit großem Interesse.



## Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

Aichach, 15.09.2013

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

Der Gehsportverein konnte, bedingt durch berufliche Einsätze, nur mit drei statt wie geplant mit sechs Teilnehmern bei den Meisterschaften im Bahngehen antreten.

Sieger im 10000-m-Bahngehen wurde Andreas Janker (LG Röthenbach) in 50:48,11 Minuten. Bei seinem ersten Auftreten im 10000-m-Bahngehen in Bayern hatte der „Neuling“, ein ausgezeichneter Marathonläufer, bei den schwäbischen Gehrüchtern wenig Gefallen mit seinem Gehstil gefunden. Sehr schnell bekam er Verwarnungen und zwei Anzeigen standen auf der Tafel. Eine Woche vorher wurde er von den Gehrüchtern bei den Badischen Meisterschaften für den saubersten Gehstil von insgesamt 56 Teilnehmern ausgezeichnet. Diesmal musste er sein Anfangs-Tempo reduzieren um nicht die dritte Anzeige zu kassieren, er kam dennoch überlegen als Erster ins Ziel. Platz zwei belegte Nischan Daimer in 52:26,98 Min., nur mit 17 Hundertstel vor Dan Bauer (beide SV Breitenbrunn).

Bei den Senioren in der M60 wurde Josef Berzl Bayerischer Meister und Wolfgang Hammer belegte den dritten Platz. Der älteste Teilnehmer der Veranstaltung, unser Reinhard Hücke (JG34), belegte in seiner Klasse der M75 auch den dritten Platz.



## Deutsche Meisterschaften II im Straßengehen

Gleina, 19.10.2013

### Josef Berzl Deutscher Seniorenmeister in der M60 Christine Schmid gewinnt in der W50 die Bronzemedaille 10. Deutsche-Meister-Titel für den Gehsportverein

Die Deutschen Geher-Meisterschaften II fanden wieder in Gleina (Sachsen-Anhalt) statt. Das 50-km-Straßengehen gewann Carl Dohmann, ein Athlet vom SCL-Heel Baden-Baden, der sich nach 3:57:58 Stunden über ein respektables Debüt auf der Langstrecke freuen durfte. Aus bayerischer Sicht beachtenswert: der frühere Marathonläufer Andreas Janker (LG Röthenbach/Pegnitz), auch sein erstes Gehen über 50km, wurde in 4:43:27 Std. Dritter.

In den Seniorenklassen wurden die Deutschen Meisterschaften über 30 und 10km ausgetragen. Für den Gehsportverein Regensburg konnten bei diesen Meisterschaften vier Teilnehmer über 10km starten. Schnellster Senior war mit 57:52 Min. Josef Berzl in der M60. Nach seinen Meistertiteln im 20-km-Gehen und im 5000-m-Bahngehen war es der dritte DM-Titel in diesem Jahr. Wolfgang Hammer ging in der gleichen Klasse M60 als Achter ins Ziel. Ältester Teilnehmer war wieder Reinhard Hucke (JG 1934). Leider wurde er, an dritter Stelle in der M75 liegend, nach 7km disqualifiziert. Dies führte dazu, dass dem Gehsportverein eine Mannschafts-Medaille verwehrt blieb.

Höchst erfreulich ist jedoch der überraschende dritte Platz und der Gewinn der Bronzemedaille für Christine Schmid in der W50. Herzlichen Glückwunsch!



Reinhard Hucke – Christine Schmid – Wolfgang Hammer – Josef Berzl

# Nächster Titel für Geher

**MEISTERSCHAFT** Regensburger zeigen ihre gute Form.

**GLEINA.** Die Deutschen Geher-Meisterschaften II fanden erneut in Gleina statt. Für den Gehsportverein Regensburg waren bei diesen Meisterschaften vier Teilnehmer über 10 km am Start. Schnellster in der M 60 war mit 57:52 Minuten Josef Berzl. Nach seinen Meistertiteln im 20-km-Gehen und im 5000-m-Bahngehen war es der dritte DM-Titel in diesem Jahr. Wolfgang Hammer ging in der selben Klasse M 60 als Achter ins Ziel.

Ältester Teilnehmer war wieder Reinhard Hucke (JG 1934). Er wurde in der M 75 an dritter Stelle liegend nach 7 km disqualifiziert. Dies führte dazu, dass dem Gehsportverein eine Mann-



**Die erfolgreichen Regensburger Geher (von links): Reinhard Hucke, Christine Schmid, Wolfgang Hammer und Josef Berzl** Foto: Verein

schafts-Medaille verwehrt blieb. Höchst erfreulich ist auch der überraschende dritte Platz und der Gewinn der Bronzemedaille für Christine Schmid in der W 50.

## Wettkampfergebnisse 2013

### 19.01.2013 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften München

#### 5000m Bahngehen

6.	Berzl Josef	M	28:40,11 Min.
7.	Klemp Sören	M	29:57,29 Min.
	Mildenberger Robert	M	disqualifiziert

### 28.04.2013 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen I Naumburg

#### 20km Straßengehen

1.	Berzl Josef	M60	1:58:29 Std.
----	-------------	-----	--------------

### 15.06.2013 Süddeutsche Meisterschaften im Straßengehen Breitenbrunn

#### 5km Straßengehen (Rahmenwettbewerb)

1.	Hucke Reinhart	M75	40:24 Min.
----	----------------	-----	------------

### 22.06.2013 Deutsche Meisterschaften im Bahngehen Jüterbog

#### 5000m Bahngehen

1.	Berzl Josef	M60	27:39,78 Min.
----	-------------	-----	---------------

### 15.09.2013 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen Aichach

#### 10000m Bahngehen

5.	Berzl Josef	M	58:28,80 Min.
15.	Hucke Reinhard	M	77:33,00 Min.
16.	Hammer Wolfgang	M	77:41,52 Min.
1.	Berzl Josef	M60	58:28,80 Min.
3.	Hucke Reinhard	M75	77:33,00 Min.
3.	Hammer Wolfgang	M60	77:41,52 Min.

### 19.10.2013 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen II Gleina

#### 10km Straßengehen

1.	Berzl Josef	M60	57:52 Min.
3.	Schmid Christine	W50	1:22:00 Std.
8.	Hammer Wolfgang	M60	1:12:10 Std.
	Hucke Reinhard	M75	disqualifiziert

## Bei Meisterschaften 2013 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen						
1.	28.04.2013	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M60	20km Straßengehen	Gold
2.	22.06.2013	Jüterbog	Deutsche Meisterschaften	M60	5000m Bahngehen	Gold
3.	19.10.2013	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M60	10km Straßengehen	Gold
4.	19.10.2013	Gleina	Deutsche Meisterschaften	W50	10km Straßengehen	Bronze

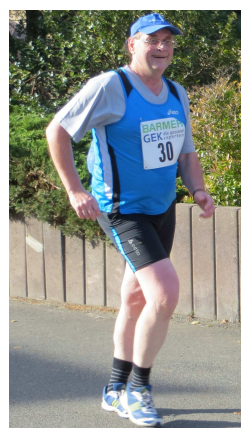
Podestplätze						
1.	28.04.2013	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M60	20km Straßengehen	1.
2.	22.06.2013	Jüterbog	Deutsche Meisterschaften	M60	5000m Bahngehen	1.
3.	15.09.2013	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M60	10000-m-Bahngehen	1.
4.	15.09.2013	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M60	10000-m-Bahngehen	3.
5.	15.09.2013	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M75	10000-m-Bahngehen	3.
6.	19.10.2013	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M60	10km Straßengehen	1.
7.	19.10.2013	Gleina	Deutsche Meisterschaften	W50	10km Straßengehen	3.



Josef Berzl



Christine Schmid



Wolfgang Hammer



Reinhard Huckle



Sören Klemp



Robert Mildemberger

# 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-Technik:**

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

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

### **Nordic Walking ALFA- Technik**

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

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

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

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

### **Merkmale der ALFA-Technik**

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



## Nepal-Lauf (Nordic Walking) – Burgweinting



21.04.13 – 1 Teilnehmer



4500€ (Startgelder) für „Ein Herz für Kinder“

16.06.13 – 1 Teilnehmer





14.07.13 – 2 Teilnehmer

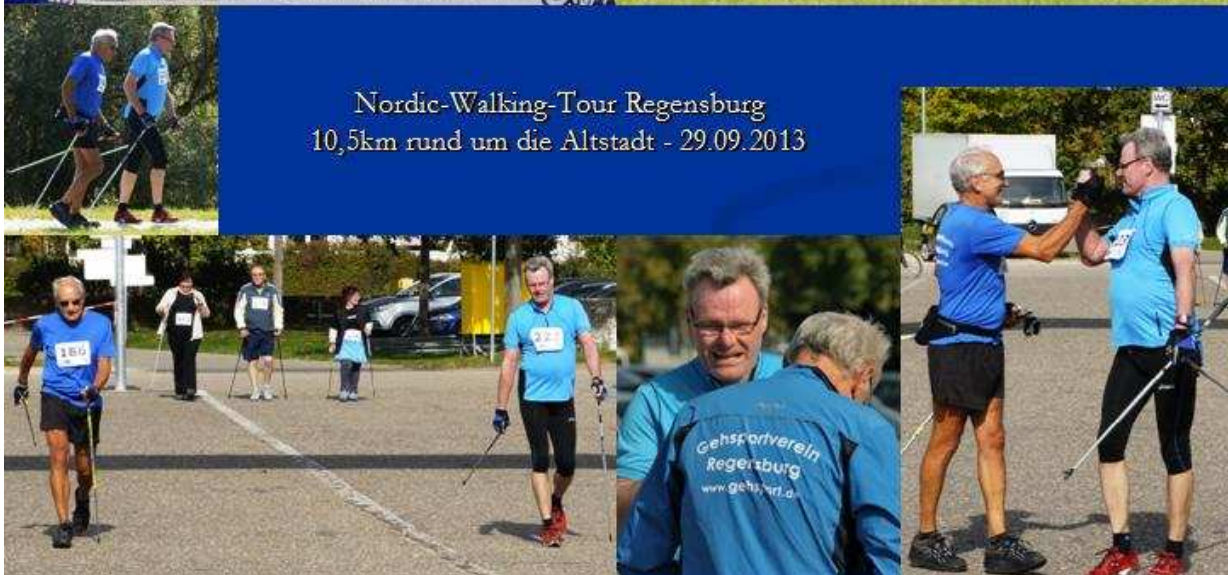
### Nordic Walking gegen Demenz – Uni Regensburg



22.09.13 – 1 Teilnehmer



27.09.13 – 10 Teilnehmer



29.09.13 – 1 Teilnehmer

## BLV-Nordic Walking-Fortbildung – Thurmansbang



05.10.13 – 1 Teilnehmer

## Teilnehmer Nordic Walking Training

Teilnehmer	gesamt		2008	2009	2010	2011	2012	bis 15.11.13
	gesamt							
<b>gesamt</b>	<b>149</b>		<b>34</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
1 Berzl Josef	127		26	29	35	22	8	7
2 Berzl Renate	83		16	34	22	10	1	
3 Hucke Reinhard	69		26	28	15			
4 Hammer Wolfgang	64		29	15	16	4		
5 Hammer Maria	58		24	27	3	4		
6 Müller Erwin	53		4	17	19	12	1	
7 Hucke Maria	41		20	12	9			
8 Hammer Sabine	39		9	18	12			
9 Müller Christa	39		1	13	13	10	2	
10 Bindl Traudl	26				17	7	2	
11 Schlosser Ines	19				13	5		1
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	9				3	4		2
17 Schmid Klaus	6						3	3
18 Spandl Georg	6			6				
19 Berzl Georg	5		2	3				
20 Hierl Elisabeth	5		2	3				
21 Brunnbauer Anneliese	4			3		1		
22 Knoll Vanessa	3							3
23 Schmid Roswitha	3						2	1
24 Guttenberger Kreszenz	2				1	1		
25 NN Anna	2							2
26 Remitschka Sonja	2				1	1		
27 Scheuerer Ingrid	2						2	
34 7 Tn je 1x			1		2	2	2	
Teilnehmer im Training			179	217	197	95	23	19
durchschnittlich			5	6	5	4	3	3
Teilnehmer im Jahr			15	16	20	17	10	10

# Wandern (Aus-Gehen)



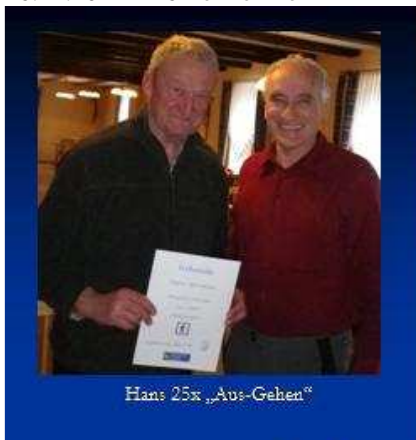
„Der Weg ist das Ziel“



**Auf den Mariahilfberg, rund um die Stadtmauer und in den Weihnachtsmarkt**  
 52. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen) - Amberg - 16.12.2012



16.12.2012 – 16 Teilnehmer



Hans 25x „Aus-Gehen“



**Rund um das Natusschutzgebiet Mattinger Hänge**  
 53. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen) - Lohstadt - 20.01.2013



15.01.2013 - 15 Teilnehmer

## Rund um das Naturschutzgebiet Mattinger Hänge

Unser Treffpunkt war der Parkplatz bei der Kirche in Matting an der Donau. Zuerst gratulierten wir Karin und den beiden Hans'n, sie hatten seit der letzten Wanderung Geburtstag. Wir wurden mit Getränken, Kuchen und Plätzchen bestens verwöhnt.

Zwischenzeitlich kam auch der Fährmann, der uns mit der Fähre über die Donau führte.



Über unberührten Schnee stapften wir dem Uferweg zu, den wir rechts flussabwärts ca. 1,5km entlang der Donau folgten. Dann den - etwas anstrengenden - Bergweg hinauf, rund um das Naturschutzgebiet Mattinger Hänge. Beim Burgstall Schwarzenfels bot sich uns ein herrlicher Ausblick auf die Donau und unseren Ausgangspunkt Matting. Meistens im tief verschneiten Wald, teilweise mit sonnigem Wetter, ging es weiter nach Lohstadt in Niederbayern. Bis auf einige Abschnitte hatten wir Glück, der Weg war von Schneeschuh-Gehern schon gespurt.

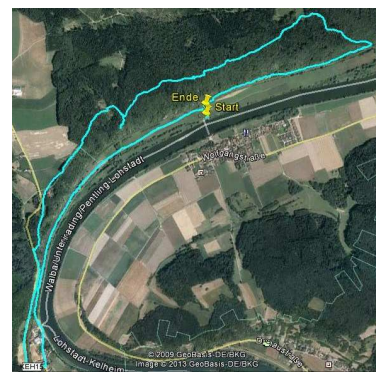
Zum Mittagessen kehrten wir im Gasthaus Perzl ein.

Nachmittags war der Weg nur noch ca. 3km entlang an der Donau. Der Fährmann sah uns schon kommen und brachte uns wieder auf die Südseite der Donau in die Oberpfalz zurück. Zum Abschluss gab es noch den restlichen Kuchen und Punsch.

Neben unseren beiden Winter-Wanderungen im hinteren Bayerischen Wald war es unsere schneereichste (>30cm) Tour.

### Daten 53. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 15  
Wandertag: 20.01.2013 TP 9:45 Uhr / Wanderung 10 - 12 Uhr und 14 - 15:00 Uhr  
Einkehr: GH Perzl  
Strecke: knapp 10km, von 335-460 Hm



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

## Rundweg Wenzenbach - Bernhardswald Hinweg durch den Kreuther Forst - Rückweg am Wenzenbach entlang

Unser Treffpunkt war der Parkplatz beim Friedhof in Wenzenbach, da sich hier genügend Abstellmöglichkeit für unsere Autos anbot.

Birgit durften wir gratulieren, sie hatte im zurückliegenden Monat Geburtstag. Wieder wurden wir mit Getränken verwöhnt. Als neue Wanderin konnten wir Susanne begrüßen. Ingrid und Maria waren überrascht, dass sie schon zehn Mal beim „Aus-Gehen“ dabei sind. Punkt 10 Uhr starteten wir beschwingt und lustig unsere Wanderung Richtung Südosten zum Kreuther Forst hinauf. Je höher wir kamen, desto mehr Schnee lag auf den Wegen. Unser Wendepunkt war am Silberweiher, ab hier ging es dann bergab nach Norden auf Bernhardswald zu. Bei den ersten Häusern in Kreuth kam noch eine kleine Gruppe dazu. Gemeinsam gingen wir zum Gasthaus Lingauer in Bernhardswald zur Einkehr. Der Rückweg führte uns meist auf dem Radweg der „Falkensteiner Bockerlstrücke“ am Wenzenbach entlang, vorbei an der Burg Schönberg, wieder zum Ausgangspunkt zurück.



Gruppenbild am „Bockerlweg“

### Daten 54. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 24

Wandertag: 17.02.2013 TP 9:45 Uhr / Wanderung 10 - 12 Uhr und 13:45 - 15:30 Uhr

Einkehr: GH Lingauer

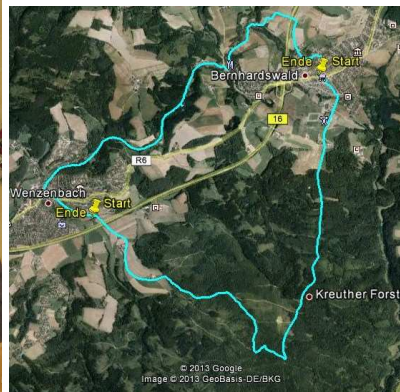
Strecke: 15km (Vm 8km – Nm 7km) von 350-510 Hm



Biberspuren am Wenzenbach



Dank an Reinhard




Wegstrecke Rundwanderung

**Besonderes:** Zum ersten Mal gab es eine Ehrung für 50-mal „Aus-Gehen“. Reinhard wurde mit einer Urkunde gedankt.





## Rundweg Wenzelbach - Bernhardswald

54. „Aus-Gehen“ (Gehen und Genießen) - Bernhardswald - 17.02.2013




**Danke an Reinhard für  
50x „Aus-Gehen“**





**Bieberspuren am Wenzelbach**



**Nachmittags kommt die Sonne raus**

17.02.2013 - 24 Teilnehmer

## Rundweg NSG „Westliche Naabtalhänge“

55. „Aus-Gehen“ - Pielenhofen - 17.03.2013  
(Gehen und Genießen)



**Danke an Schos für  
50x „Aus-Gehen“**





17.03.2013 - 24 Teilnehmer

## Naturschutzgebiet "Westliche Naabtalhänge bei Pielenhofen" Rundweg Duggendorf - Pielenhofen

Unser Treffpunkt war in Duggendorf, am Parkplatz direkt an der Staatsstraße, unweit der Kirche. Heute bei bestem Wanderwetter konnten wir auch die zwei neuen Mitwanderer Roswitha & Klaus begrüßen. Elisabeth war überrascht, dass sie nun schon zum 40. Mal beim „Aus-Gehen“ mit dabei ist. Unserem ältesten Teilnehmer Reinhard gratulierten wir zu seinem erst vor ein paar Tagen begangenen Geburtstag.

Von Duggendorf aus ging der größte Teil der Gruppe den Wanderweg rechts der Naab in Richtung Pielenhofen. Der Weg führte auf Forstwegen durch den Wald und ging auch einige schweißtreibende Höhenmeter hinauf. Bei Beginn des Naturschutzgebietes „Westliche Naabtalhänge bei Pielenhofen“, das ca. 54 Ha groß ist, endete unsere Weg-Markierung. Der ausgeschilderte Wanderweg führt um das NSG herum. Wir nahmen aber den Pfad durch das Naturschutzgebiet. Ab hier ist das Befahren mit Fahrzeugen aller Art verboten. Bei einer Engstelle beim Osterfelsen ist absolute Trittsicherheit geboten.

Einige Wanderer organisierten ihre Teilnahme selbst und wählten den flachen Weg links der Naab bis zur Mittagseinkehr.

Diesen Weg gingen wir auch am Nachmittag nach Duggendorf zum Ausgangspunkt zurück.



Gruppenbild vor Kloster Pielenhofen

### Daten 55. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 24

Hinweg: 10–12:15 Uhr

Rückweg: 14:30–15:45 Uhr

Einkehr: Klosterwirtschaft Pielenhofen

8km und ca. 130 Hm

5km



Osterfelsen (rechts der Naab)



Dank an Schos



Engelsfelsen (links der Naab)

Besonderes: Für 50-mal mitgehen beim „Aus-Gehen“ wurde Schos mit Urkunde gedankt.



**Rundweg NSG  
„Weltenburger Enge“  
56. „Aus-Gehen“ - 14.04.2013**

Danke an Maria für 50x  
und Ines 25x „Aus-Gehen“

beim Wieserkreuz

14.04.2013 – 19 Teilnehmer

**Zum Donaudurchbruch und Kloster Weltenburg  
und zur ältesten Klosterbrauerei der Welt**

Unser Treffpunkt war in Kelheim am Volksfest-Parkplatz direkt an der Donau. Mit besonderer Freude wurde Wilma empfangen, weil sie die letzten Male krankheitsbedingt nicht dabei sein konnte. Maria gratulierten wir zu ihrem am Montag begangenen Geburtstag. Bei bestem Ausflugswetter gingen wir den Weg an der Donaupromenade entlang flussaufwärts bis zur „Langen Wand“ beim Donaudurchbruch. Der Anstieg über Trittstufen führte uns hinauf, bis wir wieder auf den ausgeschilderten „Jakobs-Weg“ trafen. Drei Teilnehmer sind per Schiff nach Weltenburg gefahren. Zum ersten Mal in diesem Jahr sind Zillen zur Überfahrt auf der Donau nach Weltenburg eingesetzt worden. Somit konnte man sich den weiteren 1-km-Fußweg bis zur Fähre, die bis 1967 in Pfaffenstein eingesetzt war, in Stausacker sparen. Nach der Besichtigung der Klosterkirche konnten wir unser Mittagsessen im Biergarten genießen. Der Rückweg führte uns über den Kreuzweg zur Frauenbergkapelle hinauf. In den Grundmauern des spätantiken Kleinkastells erhielten Maria und Ines Anerkennungs-Urkunden für ihre vielmalige Teilnahme beim Aus-Gehen. Entlang dem Wolfgangs-Wall, dann wieder an der Südseite der Donau an mehreren schönen Aussichtspunkten vorbei, ging es wieder zurück nach Kelheim. Den schönen Wander-Tag ließen wir im Biergarten der Brauerei Schneider ausklingen.



vor Kloster Weltenburg



am Wieserkreuz

Daten 56. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 19

Einkehr: Klosterwirtschaft Weltenburg (Biergarten)

Hinweg: 10–12:00 Uhr - 7km

Rückweg: 14–17:00 Uhr - 8km



Dank an Maria und Ines

Besonderes: Für 50-malige Teilnahme beim „Aus-Gehen“ wurde Maria und für 25-malige Teilnahme wurde Ines jeweils mit einer Urkunde gedankt.

\*\*\*



**Mühlenwanderung  
entlang der  
Schwarzen Laber**

**von Mausheim**

**nach Laaber**

**57. „Aus-Gehen“  
(Gehen & Genießen)  
12.05.2013**

12.05.2013 – 10 Teilnehmer



**58. „Aus-Gehen“  
(Gehen & Genießen)  
13.06.2013**

**durchs  
Natur-  
schutz-  
gebiet**

**Greifenberg  
und  
Waltenhofer  
Hänge**

**Rund um die Naab  
von Mariaort  
nach Etterzhausen**

23.06.2013 – 17 Teilnehmer

## **Rund um die Altmühl Essing – Burg Randeck - Blautopf**

Unser Treffpunkt war um 9:30 Uhr in Essing an der Schiffsanlegestelle am RMD-Kanal. Bei wolkenlosem und heißem Wetter gingen wir durch Essing, dann den Anstieg im Wald (ca. 1km /150Hm) zur Burg Randeck hinauf.

Beim Zugang zur Burg bekamen wir eine kurze Einführung zur Geschichte und konnten dann ausgiebig die Burgruine mit Ausstellung besichtigen. Vom Turm aus bot sich eine wunderschöne Aussicht auf das Altmühltal und weite Fernsicht.

Weiter ging es vorbei an abgeernteten Feldern, dann überwiegend im Wald, bis wir über einen schönen Weg oberhalb des „Blautopfes“ zur Weihermühle kamen.

Diese Karstquelle, die eine Schüttung von 300 Liter/Sekunde aufweist, bot eine willkommene Abkühlung für müde Füße. Das Mittagsessen konnten wir dann im nebenan liegenden Biergarten genießen. Nach dem Essen gingen wir nochmals zum schönen, blau schimmernden, mit Forellen besetzten Wasser. Ein schöner Platz für eine Ehrung.

Der Rückweg, über die geschwungene Holzbrücke, den „Tatzlwurm“, führte auf die andere Seite des Altmühltals, dann einen kleinen Anstieg zur Klausenhöhle hinauf. Weiter ging es den Promenadenweg entlang dem Kanal bis zur Brücke in Altessing und an der Altmühl wieder zurück nach Essing. Den schönen Wander-Tag ließen wir im Biergarten der Brauerei Schneider direkt an der hier noch ursprünglichen Altmühl ausklingen.



### Daten 59. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 10

Mittags-Einkehr: „Essinger Hof“ Weihermühle (Biergarten)

Schluss-Einkehr: Brauerei Schneider in Essing (Biergarten)

Hinweg: 9:45–12:15 Uhr - 7km

Rückweg: 14–15:30 Uhr - 5km



**Besonderes:** Für die 50. Teilnahme beim „Aus-Gehen“ bekam Renate eine Urkunde.  
Susanne hat sich als neues Vereinsmitglied angemeldet.



## Rund um die Altmühl - Burg Randeck - Blautopf

59. „Aus-Gehen“  
(Gehen & Genießen)  
21.07.2013



21.07.2013 – 10 Teilnehmer



## Herbst Wandern – 4. Tag in Südtirol 60. „Aus-Gehen“ / 100. Wanderung Skihütte - Gableralm - Schatzerhütte 09.10.2013 - 12km/ 490hm



09.10.2013 – 9 Teilnehmer



**Rundweg um  
Frauenzell-Brennberg**

61. „Aus-Gehen“  
(Gehen & Genießen)  
17.11.2013

17.11.2013 – 20 Teilnehmer



## Herbstwanderung im Vorwald Rundweg um Frauenzell - Höllbachtal - Brennbreg

Unser Treffpunkt war um 9:30 Uhr in Frauenzell bei der Wallfahrtskirche. Zuerst mussten zwei Fahrzeuge zur Fahnmühle umgesetzt werden, damit man die Wanderung nach 6 ½ km beenden und sich den letzten Anstieg auf Brennbreg sparen konnte.

Besonders begrüßt wurden die drei „Geburtstagskinder“ vom zurückliegenden Monat, sowie Henriette, die sich zum ersten Mal unserer Gruppe anschloss.

Der Rundweg ging von Frauenzell hinunter am Birkleitenbächlein entlang ins Höllbachtal. Nach einigen Kilometern im Höllbachtal entlang flussaufwärts war die Fahnmühle erreicht.

Das Angebot der Weiterfahrt mit den beiden vorher abgestellten Autos wurde rege in Anspruch genommen. Erfreulich war, dass auch Wilma mit der Mehrheit der Wanderer mitging und bravourös den Anstieg nach Brennbreg hinauf bezwang.

Nach der Mittagseinkehr ging es gestärkt weiter, vorbei am Spital von Brennbreg, zur Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt nach Frauenzell zurück.



### Daten 61. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 20

Einkehr: 1



GH „Zur Burg“ – Brennbreg

2



GH Lehrer – Frauenzell (10 Tn.)

3



Weinstube Eibl – Bach (15 Tn.)

Hinweg: 9:45–12:15 Uhr - 10km

Rückweg: 14–15 Uhr - 4km

Besonderes: Für die 25. Teilnahme beim „Aus-Gehen“ wurde Hans und für die 50. Teilnahme wurde Karin mit einer Urkunde gedankt.

## Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

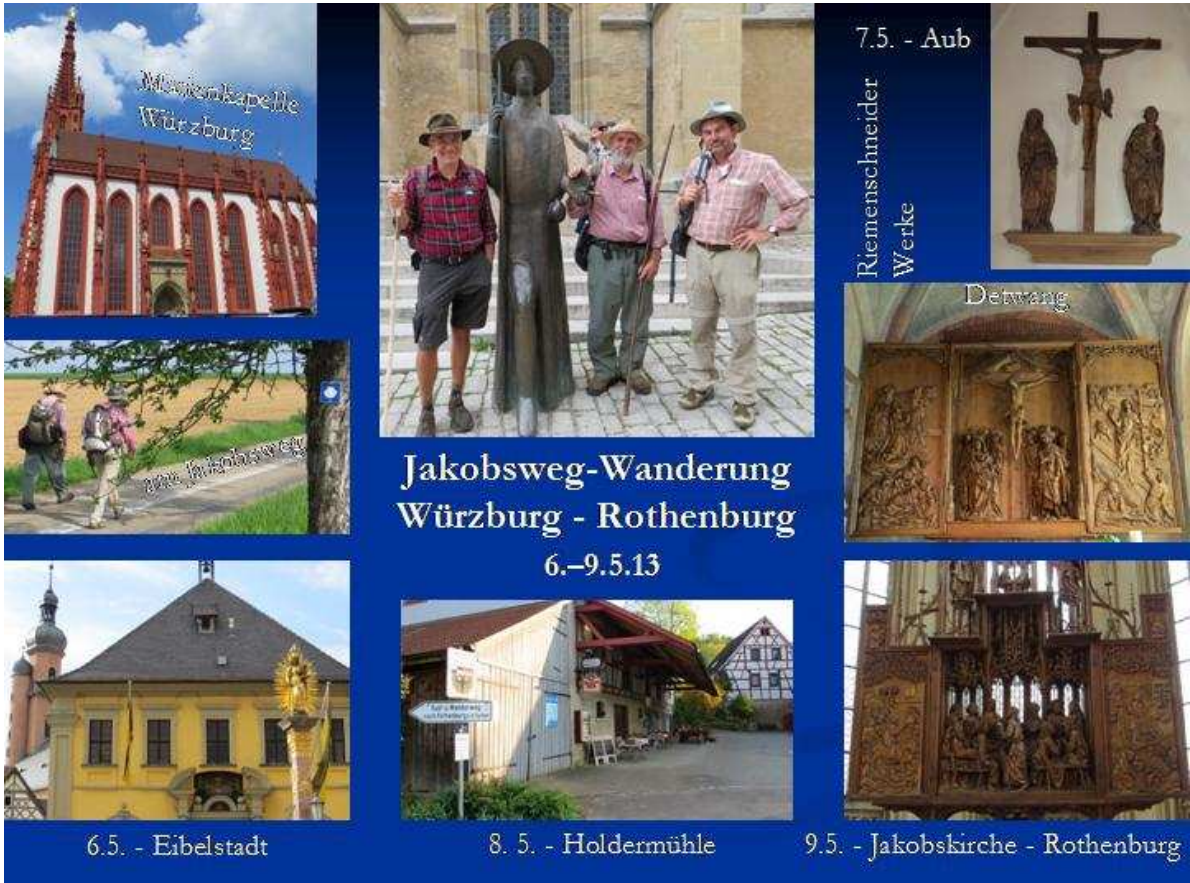
"Aus-Gehen" 2012-2013					52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
(Gehen und Genießen)					Amberg	Lohstadt	Bernhardswald	Pielenhofen	Weitenburg	Friesenmühle	Etterzhausen	Essing	Südtiro	Brennberg
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	Berzl	Renate	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	Hörteis	Hans	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1
	4	Hucke	Maria	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	5	Hucke	Reinhard	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	6	Spandl	Georg	8	1	1	1	1	1	1			1	1
	7	Spandl	Karin	8	1	1	1	1	1	1			1	1
8	8	Niemeier	Anneliese	7	1		1	1		1	1		1	1
	9	Pengler	Ingrid	7	1	1	1		1	1	1			1
10	10	Herrmann	Hans	6	1	1	1	1	1		1			
	11	Schlosser	Ines	6		1	1	1	1			1	1	
	12	Vögerl	Maria	6	1		1	1	1	1	1			
13	13	Hierl	Elisabeth	5	1	1		1	1					1
	14	Müller	Christa	5	1		1	1	1					1
	15	Müller	Erwin	5	1		1	1	1					1
	16	Wagner	Birgit	5	1		1	1				1		1
	17	Winkler	Werner	5	1	1			1		1			1
	18	Winkler	Wilma	5	1	1			1		1			1
19	19	Terschak	Klaus	4			1	1				1		1
	20	Weidel	Reinhilde	4			1	1				1		1
21	21	Hammer	Maria	3				1	1					1
	22	Hammer	Wolfgang	3				1	1					1
	23	Kubicke	Susanne	3			1	1				1		
	24	Schmidt	Klaus	3				1			1			1
	25	Schmidt	Roswitha	3				1			1			1
26	26	Mühlbauer	Christian	2			1	1						
	27	Mühlbauer	Christine	2			1	1						
	28	Schindler	Bernd	2		1	1							
	29	Schindler	Monika	2		1	1							
30	30	Bohn	Ulli	1							1			
	31	Heibl	Anna	1					1					
	32	Mühlbauer	Christoph	1			1							
	33	Mühlbauer	Julia	1			1							
	34	NN	Patrizia	1							1			
	35	Tahedl	Rosi	1							1			
	36	Tahedl	Sepp	1							1			
	37	Wildenauer	Henriette	1										1
Aus-Geher				164	16	15	24	24	19	10	17	10	9	20
<b>zusätzlich mit beim Mittagessen</b>														
		Hierl	Alexandra						1		1			
		Sonnleitner	Jonas						1					
		Hierl	Elisabeth								1			
		Hörteis	Johannes								1			
beim Mittagessen				153	16	15	24	24	21	10	20	10	9	20
					16.12.12	20.01.13	17.02.13	17.03.13	14.04.13	12.05.13	23.06.13	21.07.13	09.10.13	17.11.13

# Wandern (zusätzlich)

Wanderung im Tangrintl - zum Eichelberg (01.05.2013)



01.05.2013 – 6 Teilnehmer



06. – 09.05. 2013 – 3 Teilnehmer



**7-Tage-Wanderung  
Regensburg – Gößweinstein  
und Fränkische Schweiz  
4.–10.08.13  
200km / 2440Hm**

04. – 10.08.2013 – 3 Teilnehmer



06.10. Neustift

07.10. Schratzerhütte

08.10. Plosealm

09.10. Panoramaweg

**Herbst Wandern  
06. – 13.10.2013  
8 Tage in Südtirol  
57km / 2130hm**

10.10. Klausen

11.10. Erdpyramiden

12.10. Würzjoch

13.10. Rückfahrt

06. – 13.10.2013 – 9 Teilnehmer

## Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 2013				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
				1. Mai-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	7-Tage-Wanderung	Herbst-Wander-Woche	Herbst-Wander-Woche	Herbst-Wander-Woche	Herbst-Wander-Woche	
1	1	Berzl	Josef	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Spandl	Georg	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
3	3	Hörteis	Hans	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1
4	4	Spandl	Karin	5	1											1	1	1	1	
5	5	Berzl	Renate	5	1											1	1	1	1	
6	6	Schlosser	Ines	4												1	1	1	1	
7	7	Niemeier	Anneliese	4												1	1	1	1	
8	8	Hucke	Reinhard	3												1	1		1	
9	9	Hucke	Maria	3												1	1		1	
10	10	Vögerl	Maria	1	1															
<b>Wanderer</b>				<b>71</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
					1. Mai.	6. Mai.	7. Mai.	8. Mai.	9. Mai.	4. Aug.	5. Aug.	6. Aug.	7. Aug.	8. Aug.	9. Aug.	10. Aug.	7. Okt.	8. Okt.	11. Okt.	12. Okt.

# Gesellschaftliche Aktivitäten



## **Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier** 30.11.2012

Vielen Dank den 28 Teilnehmern an der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier.  
Besonders an Anna und Christine für die instrumentalen und gesanglichen Einlagen,



sowie an Birgit für die Lesungen

Bei der Sportlerehrung erhielten Stefan Kaiser, Ansgar Kühnapfel, Josef Berzl, Christine Schmid, Reinhard Hucke und Wolfgang Hammer für ihre Leistungen bei den Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen im oberösterreichischen Redlham rückwirkend Urkunden. In der Aktivenklasse wurde der Gehsportverein mit Stefan Kaiser, Josef Berzl und Ansgar Kühnapfel im 20-km-Straßengehen 3. Süddeutscher Meister und Bayerischer Vize-Meister. Der Ausrichter hatte am 23. September die Bayerischen Teilnehmer einfach vergessen.

Alle Sportler erhielten noch eine Dankes-Urkunde vom Gehsportverein für alle Erfolge in diesem Jahr.

## **Die geehrten Sportler 2012 im Gehsportverein**

### **Stefan Kaiser**

3. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
4. Bayerische Meisterschaften -5000m-Halle
4. Bayerische Meisterschaften - 10000m-Bahn
5. Bayerische Meisterschaften - 20km Straße

### **Josef Berzl**

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

BLV M60 Bestleistung

### **Ansgar Kühnapfel**

3. Bayerischer Mannschaftsmeister im 20-km-Straßengehen
2. Bayerischer Meister (M45) im 20-km-Straßengehen

### **Christine Schmid**

1. Bayerische Meisterin (W50) im 5-km-Straßengehen
5. Bayerische Meisterschaften im 3000-m-Hallengen

### **Reinhard Hucke** (Klasse M75)

2. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen
2. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahgehen

### **Wolfgang Hammer**

2. Bayerischer Meister (M60) im 10-km-Straßengehen
4. Bayerische Meisterschaften (M60) im 10000-m-Bahgehen

Für die 25-malige Teilnahme beim Aus-Gehen wurde Anneliese mit einer Urkunde gedankt.



Alle Osterbrunnen-Wanderer wurden, nachträglich von der Weltrekordgemeinde Aufseß, mit einer Urkunde der Titel „Fränkischer Ehrenbiertrinker“ verliehen.





5. Rosenmontagsessen

(Faschings-Aus-Gehen)

Fürstliches Brauhaus



11.02.2013 – 11 Teilnehmer



6. Mitgliederversammlung (JHV)  
Walhalla Gaststätte - 14.02.2013



14.02.2013 – 21 Teilnehmer



ZMS - Zweckverband Müllverwertung SAD  
Besichtigung- 08.11.2013



08.11.2013 – 16 Teilnehmer

### Internetauftritt [www.gehsport.de](http://www.gehsport.de)

Auf unserer Internetseite nach 3 Jahren am 22.07.2013 war der Stand 9665 Besucher. Der durchschnittliche tägliche Aufruf liegt bei knapp 9/Tag, die meisten Besucher auf der Website (21) gab es am 21. Januar. Die Internetseite wird so schnell wie möglich und meist mehrmals in der Woche aktualisiert. Infos zu unseren Veranstaltungen und besondere Ereignisse werden an dieser Stelle veröffentlicht. Verbesserungsvorschläge werden dankend angenommen.



## Gehsportverein Regensburg



- Startseite
- Vorstand
- www.gehsport.de
- Aktive Walking
- Reactive Walking
- Wandern
- Wandern
- Archiv/URL-Genie
- FAQs
- Zeitungszettel
- Bildergalerie
- Witze/Sprüche
- Gästebuch
- Links
- Impressum

Liebe Sportfreunde!

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

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

"Geh Deinen Weg"



Letzte Aktualisierung: 3. Sep.

seit 22.07.2010  
**10000**  
 Besucher

"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.  
 Der Weg aber entsteht erst beim Gehen!"  
 Chinesische Sprichwörter



auf der Wanderung von R nach Götterstein (07.08.)

Aktuell:

- 03.09.  
Wander-Routen für Südtirol
- 21.08.  
Bildergalerie: neue Seite - Wanderungen
- 13.08.

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

05.09.2013

# Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2012)

6x Leichtathletik-Wettkämpfe

26x Wandern

7x Nordic Walking Veranstaltungen

5x Gesellschaftliche Zusammenkünfte

6x sonstige Veranstaltungen

Teilnehmer

17.11.13	61. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Brennberg	20
08.11.13	Besichtigung Müllverwertungs-Anlage ZMS		Schwandorf	16
21.10.13	5. Kirchweihessen	(Berghammer)	Kareth	9
19.10.13	Deutsche Gehermeisterschaften im Straßengehen		Gleina	4
12.10.13	Schneewanderung zum Würzjoch		Südtirol	9
11.10.13	Ritten – Erdpyramiden – Maria Saal		Südtirol	9
09.10.13	60. „Aus-Gehen“ – 100. Wdg. - Dolomiten Panoramaweg		Südtirol	9
08.10.13	Kreuztal – Plosehütte – Ochsenalm		Südtirol	9
07.10.13	Skihütte – Rossalm – Kreuztal		Südtirol	9
05.10.13	BLV-Nordic Walking-Fortbildung		Thurmansbang	1
29.09.13	Nordic - Walking - Tour		Regensburg	1
28.09.13	Sportorthopädisches Forum		Bad Abbach	2
27.09.13	4. DLV Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme		Regensburg	10
26.09.13	1. Nordic Walking-Technik-Training		Regensburg	4
22.09.13	Nordic Walking gegen Demenz		Regensburg	1
15.09.13	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen		Aichach	3
10.08.13	7-Tage-Wanderung:	Gößweinstein - Ebermannstadt	Ofr	3
09.08.13	7-Tage-Wanderung:	Gößweinstein - Oberaisfeld	Gößweinstein	3
08.08.13	7-Tage-Wanderung:	Plech - Gößweinstein	Gößweinstein	3
07.08.13	7-Tage-Wanderung:	Alfeld - Plech	Plech	3
06.08.13	7-Tage-Wanderung:	Stettkirchen - Alfeld	Alfeld	3
05.08.13	7-Tage-Wanderung:	Kallmünz – Stettkirchen	Stettkirchen	3
04.08.13	7-Tage-Wanderung:	Regensburg – Kallmünz	Kallmünz	3
21.07.13	59. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Essing	10
14.07.13	30. Altstadtlauf	(Gehen)	Regensburg	2
23.06.13	58. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Etterzhäusen	17
22.06.13	Deutsche Meisterschaften Senioren Bahngehen		Jüterbog	1
16.06.13	KKH-Allianz-Lauf	(Lauf, Nordic Walking)	Regensburg	1
15.06.13	Straßengehen		Breitenbrunn	1
12.05.13	57. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Schwarze Laber	10
09.05.13	5. Vätertagswdg.	Holdermühle - Rothenburg	Fränk. Jakobsweg	3
08.05.13	4-Tage-Wanderung:	Aub - Holdermühle	Fränk. Jakobsweg	4
07.05.13	4-Tage-Wanderung:	Eibelsstadt – Aub	Fränk. Jakobsweg	3
06.05.13	4-Tage-Wanderung:	Würzburg – Eibelsstadt	Fränk. Jakobsweg	3
01.05.13	1. Mai-Wanderung	im Tangrintel	Eichelberg	6
28.04.13	Deutsche Gehermeisterschaften im Straßengehen		Naumburg	1
21.04.13	Nepallauf	(Nordic Walking)	Burgweinting	1
19.04.13	BLV Kreis Süd JHV		Lappersdorf	1
14.04.13	56. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Weltenburg	19
17.03.13	55. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Pielenhofen	24
17.02.13	54. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Bernhardswald	24
14.02.13	6. Mitgliederversammlung		SG Walhalla	21
11.02.13	5. Rosenmontagsessen	(Faschings-Aus-Gehen)	Fürstl. Brauhaus	11
31.01.13	Vorstandsbesprechung		„Geherstüberl“	5
26.01.13	BLSV Kreistag		Barbing	1
20.01.13	53. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Lohstadt	15
19.01.13	Bayerische Hallenmeisterschaften – BG		München	3
21.12.12	5. Winter-Sonnwend-Feier		Regensburg	22
16.12.12	52. „Aus-Gehen“	(Gehen und Genießen)	Amberg	16
12.12.12	Sportlerehrung Stadt Regensburg		Altes Rathaus	4
30.11.12	5. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier		Spitalgarten	29

# Termine 2014

<b>(vorläufig) Stand 19.11.13</b>		
<b>Wettkämpfe Gehen</b>		
18.01.2014	München	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen
01.02.2014		Deutsche Meisterschaften Senioren - Hallengehen
18.05.2014		Deutsche Meisterschaften - Straße I (alle Klassen)
29.03.2014	Budapest (H)	WM - 10km Straßengehen
21.06.2014	Bühlertal	Deutsche Meisterschaften - Bahn (alle Klassen)
12.07.2014	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften - Straßengehen (mit Senioren)
21.09.2014	Redlham	Österreichische Meisterschaften Straßengehen
03.10.2014	Aichach	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)
12.10.2014		Deutsche Meisterschaften - Straße II (alle Klassen)
<b>Walking / Nordic Walking</b>		
	Regensburg	Nepal-Lauf (Nordic Walking)
	Regensburg	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)
	Regensburg	Altstadtlauf
12.09.2014	Regensburg	DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme
28.09.2014	Regensburg	9. Nordic-Walking-Tour
05.10.2014	Regensburg	16. Leukämielauf (Nordic Walking)
<b>Wandern</b>		
19.01.2014		63. Aus-Gehen
16.02.2014		64. Aus-Gehen
16.03.2014		65. Aus-Gehen
13.04.2014		66. Aus-Gehen
01.05.2014		2. "1. Mai-Wanderung"
29.05.2014		6. "Vatertags-Wanderung"
25.05.2014		67. Aus-Gehen
15.06.2014		68. Aus-Gehen
20.07.2014		69. Aus-Gehen
19.10.2014		70. Aus-Gehen
16.11.2014		71. Aus-Gehen
14.12.2014		72. Aus-Gehen
<b>Allgemein</b>		
13.02.2014	SG Walhalla	7. Mitglieder-Versammlung (JHV)
03.03.2014	Fürstl. Brauhaus	6. Rosenmontagsessen
20.10.2014	Berghammer	6. Kirchweihessen
28.11.2014	Spitalgarten	7. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier
	Reichssaal	Sportlerehrung der Stadt Regensburg

# *Herzlichen Glückwunsch*

*zum 70. Geburtstag  
Traudl*

*Als Neumitglied begrüßen wir:*

*Robert Mildenberger (01.01.2013)  
Susanne Kubike (21.07.2013)*

## *Vielen Dank*

*für die gemeinsame Zeit 2013 im  
Gehsportverein*



*Eine schöne vorweihnachtliche Zeit,  
frohe Weihnachten*

*und alles Gute für das neue Jahr  
2014*

*"Im Gehen sind wir ständig in Bewegung und so kann sich auch in unserem Geist etwas bewegen. Die gleichmäßige Bewegung der Füße, die den Boden immer wieder berühren und sich von ihm wieder abheben, ermöglicht das Abgeben von Spannungen, die sich im Leib freigesetzt haben und immer auch seelische Konflikte ausdrücken. So geht man sich die Unruhe und den Kummer weg und wird immer ruhiger und ausgeglichener. Indem man bewusst die Füße aufsetzt und abrollt, lässt man alles abfließen, was den Leib und damit auch die Seele verspannt, verkrampt, verunreinigt. Man fühlt sich nach dem Wandern wie innerlich gewaschen, aufgeräumt. Der Müll ist weggegangen."*

*Aus dem Buch von Anselm Grün "Vergiss das Beste nicht"*





