

Gehsportverein Regensburg



Jahresrückblick 2014



Fotocollage Titelseite:
größter Mannschaftserfolg für den Gehsportverein Regensburg
erstmalig Süddeutscher Vizemeister
12.07.2014 – Niederaichbach

Vorstand:

Vorsitzender

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



Stellv. Vorsitzende

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



Schatzmeister

Georg Berzl
georg.berzl@gehsport.de



Kassenprüfung:

Karin Spandl / Birgit Wagner

Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.
Am Pfaffensteiner Hang 43 93059 Regensburg www.gehsport.de
Registergericht: Amtsgericht Regensburg
Bankverbindung: Volksbank Regensburg - BLZ 75090000 - Kto. 812218
Gedruckt bei: www.esf-print.de
Bezugspreis: 3 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

Inhaltsverzeichnis:

	Seite
Vorwort	5
Wettkämpfe – Race Walking (Wettkampf-Gehen)	6
Rückblick auf die Bestenlisten 2013	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2014	10
Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften – Gehen	10
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen I	11
Süddeutsche / Bay. Meisterschaften im Straßengehen	13
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	14
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen II	15
Wettkampfergebnisse 2014	16
2014 erreichte Medaillen und Podestplätze	17
Walking / Nordic Walking	18
Nordic Walking Technik	19
Teilnehmer Nordic Walking Training	23
Wandern (Aus-Gehen)	24
Ehrungen Aus-Gehen	35
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	36
Wandern (zusätzlich)	38
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	44
Gesellschaftliche Aktivitäten	46
Internetauftritt www.gehsport.de	52
Zum Gedenken	51
Ereignisse 2014	54
Termine 2015	55
Glückwünsche	56
Dank	57

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde,

mit diesem Jahresheft wird auf unsere Aktivitäten im vergangenen Zeitraum Nov. 2013. - Nov. 2014 berichtet.

Der Gehsportverein Regensburg wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind 33 Mitglieder im Gehsportverein organisiert. Bei der Mitgliederversammlung wurde unsere Satzung geändert und der Schriftführer aus dem Vorstand genommen.

Wir dürfen auf ein positives und sehr erfolgreiches 7. Jahr im Gehsportverein zurückblicken.

Beim Gehen gab es den bisher größten Mannschaftserfolg für den Gehsportverein. Wir wurden erstmals Süddeutscher Vizemeister im 20-km-Straßengehen. Fünf aktive Geher erreichten bei Deutschen, Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften insgesamt 8 Podestplätze und drei Medaillen. Auch konnte ein neuer Bayerischer Senioren-Rekord aufgestellt werden.

Das Nordic Walking wird allgemein als ideale und vielseitige Ausdauer- und Gesundheits-Sportart empfohlen. Eine rege Beteiligung beim Training und bei den regionalen Veranstaltungen wäre sehr gut.

Beim Wandern hatten wir zu den 10 monatlichen „Aus-Gehen“ zusätzliche 14 Touren. 34 verschiedene Teilnehmer sind in diesem Jahr mit uns gewandert. Beim „Aus-Gehen“ wurde, bei bisher 80 verschiedenen Wanderern, die 1000. Teilnahme und bei allen Wanderungen die erste 100. Teilnahme mit dem Gehsportverein registriert. Insgesamt wurden 454 erlebnisreiche Kilometer mit 5800 Höhenmetern gewandert.

Allen, die im vergangenen Jahr konstruktiv zu unserem Vereinsleben beigetragen haben, sei herzlich gedankt. Ein Verein lebt vom freiwilligen und ehrenamtlichen Einsatz seiner Mitglieder und vor allem von der regen Beteiligung.

Besonderer Dank gilt Ines und Georg für ihre Arbeit im Vorstand.

Dank auch den Spendern, die mit zur finanziellen Aufrechterhaltung unseres Vereins beigetragen haben.

Race Walking (Wettkampf-Gehen)



Rückblick auf die Bestenlisten 2013

Gehsportverein 33x in den Bestenlisten 2013 vertreten

Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2013

Der Gehsportverein Regensburg ist 1x unter den Gehern aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2013	
	M 10000m Bahngehen
1	33. Berzl Josef

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2013

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

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2013	
	M 10000m Bahngehen
1	7. Berzl Josef
2	17. Hucke Reinhard
3	18. Hammer Wolfgang
	M 10km Straßengehen
4	4. Berzl Josef
5	9. Hammer Wolfgang
	M 20km Straßengehen
6	7. Berzl Josef
	F 10km Straßengehen
7	6. Schmid Christine

BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2013

Der Gehsportverein Regensburg ist insgesamt 8x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2013	
	M 5000m Bahngehen
1	1. Berzl Josef
	M 10000m Bahngehen
2	1. Berzl Josef
3	2. Hucke Reinhard
4	3. Hammer Wolfgang
	M 10km Straßengehen
5	1. Berzl Josef
6	2. Hammer Wolfgang
	M 20km Straßengehen
7	1. Berzl Josef
	F 10km Straßengehen
8	1. Schmid Christine

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2013

Der Gehsportverein Regensburg ist in der Deutschen Bestenliste in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen mit seinen Athleten 8-mal eingetragen. Viermal erster Platz für Berzl Josef im Gehen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2013	
	M60 Berzl Josef
1	1. 5000m Bahngehen
2	1. 10000m Bahngehen
3	1. 10km Straßengehen
4	1. 20km Straßengehen
	M60 Hammer Wolfgang
5	7. 10000m Bahngehen
6	12. 10km Straßengehen
	M75 Hucke Reinhard
7	3. 10000m Bahngehen
	W50 Schmid Christine
8	6. 10km Straßengehen

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2013

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom Gehsportverein Regensburg insgesamt 9-mal beim Gehen eingetragen und haben dabei 5x Spitzenplätze belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2013	
W50 Schmid Christine	
1	2. 10km Straßengehen
M60 Berzl Josef	
2	1. 5000m Bahngehen
3	1. 10000m Bahngehen
4	1. 10km Straßengehen
5	1. 20km Straßengehen
M60 Hammer Wolfgang	
6	3. 10000m Bahngehen
7	3. 10km Straßengehen
M75 Hucke Reinhard	
8	3. 10000m Bahngehen
9	1. 5km Straßengehen



Christine



Josef



Reinhard



Wolfgang

In 6 Jahren ist der Gehsportverein Regensburg in den Bestenlisten vertreten:

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	2013	gesamt
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	1 x	26 x
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	7 x	45 x
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	8 x	68 x
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	8 x	86 x
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	9 x	96 x
	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	33 x	321 x

Rückblick auf die Ergebnisse 2014

Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften - Gehen
München, 18.01.2014

Plätze 5 und 6 bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften
Josef Berzl geht über 5000m BLV-M60-Rekord

Die ersten Wettkämpfe bei den Bayerischen Hallen-Meisterschaften sind traditionell im **Bahngehen**.

Auch wenn im Live-Ticker zur Meisterschaft im Internet zu lesen war:

„10:49 Uhr: Pünktlich um 11:00 Uhr gehts hier los in der Lindenhalle! Momentan sind noch die Geher auf der Strecke“, war der erste Start zur Entscheidung schon um 9:40 Uhr bei den Frauen über 3000m Bahngehen. Über ein Ergebnis im Gehen wurde hier aber nicht berichtet. Gehen ist nach wie vor auch eine Disziplin in der Leichtathletik!

Den ersten Bayerischen Titel bei den Frauen hat Sabine Schmidt errungen. Sie verteidigte ihren Vorjahrs-Titel in 16:15,12 Min. wieder vor Maria Unterholzner und Franziska Spanner, alle SpVgg Niederaichbach.

Für den Gehsportverein belegte hier Christine Schmid einen erfreulichen 5. Platz.

Auch im 5000-m-Bahngehen bei den Männern verteidigte Andreas Janker (LG Röthenbach) souverän seinen Hallen-Titel vom Vorjahr und wurde wieder Bayerischer Meister. Nun schon als etablierter Geher unterwegs, war seine Siegerzeit mit 21:36,76 Min. um über zwei Minuten schneller als bei seinem ersten Gehen an gleicher Stelle im vorigen Jahr. Diese Entwicklung ist äußerst positiv für den Bayerischen Gehsport, wir werden künftig noch viel von Andreas hören. Platz zwei ging wieder an Steffen Meyer (25:16,54 Min.) und Platz drei belegte Joachim Meier (beide SV Breitenbrunn).

Im Hinblick auf die in zwei Wochen stattfindenden Deutschen Hallen-Senioren-Meisterschaften nahm Josef Berzl das Angebot zum Hallengehen wahr. Er benötigte 28:14,03 Min. und konnte den 12 Jahre alten Bayerischen M-60-Rekord um einige Sekunden verbessern.



Christine Schmid und Josef Berzl

GEHER FÜNFTE UND SECHSTER

► **In München am Start** waren auch die Teilnehmer des Gehsportvereins Regensburg. Bei den Frauen gewann Sabine Schmidt aus Niederaichbach. Die Regensburgerin Christine Schmid belegte den fünften Platz.

► **Auch bei den Männern** verteidigte Andreas Janker (Röthenbach) in 21:36,76 Minuten über 5000 Meter seinen Titel. Im Hinblick auf die deutschen Hallen-Senioren-Meisterschaften in zwei Wochen nahm Josef Berzl das Angebot wahr. In 28:14,03 Minuten verbesserte er den zwölf Jahre alten bayerischen M-60-Rekord um einige Sekunden.

MZ 21.01.2014

Deutsche Hallen-Meisterschaften im Bahngehen - Senioren

Frankfurt, 01.02.2014

Josef Berzl Deutscher Vizemeister M60 im 3000-m-Hallengehen

In Frankfurt-Kalbach wurden am vergangenen Wochenende die Deutschen Hallen-Meisterschaften im Bahngehen und im Mehrkampf ausgetragen.

Zum 8. Mal fanden die Deutsche Senioren Meisterschaften im 3000-m-Hallengehen statt.

Auch Christoph Höhne, Olympiasieger 50km in Mexiko, war Teilnehmer.

Die Gehwettbewerbe waren geprägt von strengen Gehrichtern, die über 62 Disqualifikations-Anträge, alle Kniestreckung, vergaben und 16% der Geher/innen vorzeitig aus den Wettkämpfen nahmen. Durchschnittlich normal ist die Hälfte an Disqualifikationen!

Einzigster Teilnehmer vom Gehsportverein nahm zum zweiten Mal Josef Berzl bei diesen Senioren-Hallen-Meisterschaften teil.

Im Rennen der über 60jährigen belegte er hinter dem züglichen Deutschen Meister Alfons Schwarz (SV Bühlertal) den zweiten Platz in 16:13,56 Minuten.

Das Wiedersehen mit den langjährigen Geherfreunden ist immer wieder schön. Schon vor ca. 45 Jahren wurde mit Alfons Schwarz und Jürgen Metternich, der den vierten Platz belegte, bei Deutschen Jugend-Meisterschaften gekämpft. In dieser jahrzehntelangen Geher-Zeit ist er von einer Disqualifikation bisher verschont geblieben!



2. Josef Berzl – 1. Alfons Schwarz – 3. Jürgen Metternich

Josef Berzl ist Vizemeister

FRANKFURT. In Frankfurt-Kalbach wurden am vergangenen Wochenende die Deutschen Hallen-Meisterschaften der Senioren im Bahngehen und im Mehrkampf ausgetragen.

Einzigster Teilnehmer vom Gehsportverein Regensburg war Josef Berzl. Im Wettkampf der über 60jährigen belegte er über 3000 Meter hinter dem mehrfachen Deutschen Meister Alfons Schwarz (SV Bühlertal) den zweiten Platz in 16:13,56 Minuten.

MZ 04.02.2014



Selbst sieben M60-ger konnten die Bahn nicht füllen und Kampf- und Gehrichter überfordern. Aber etwas interessant war es doch.



Alfons Schwarz, Bühlertal, gab seine Premiere in der M60! Und was für eine!
Josef Berzl, Regensburg und Bernd Affeln, PSV Berlin, konnten da nur anfangs folgen und konzentrierten sich anschließend auf die Plätze 2 und 3 mit guten Zeiten.
Alle drei über 70 Punkte, Alfons kratzt sogar ganz knapp die 80-ger!

Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Niederaichbach, 12.07.2014

Süddeutscher und Bayerischer Vize-Mannschaftsmeister Zwei Silber-Medaillen für den Gehsportverein

Die Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen wurden am 12. Juli in der Ortsmitte von Niederaichbach auf einem 1-km-Rundkurs ausgetragen.

Das 20-km-Straßengehen dominierte Andreas Janker von der LG Röthenbach, der überlegen nach 1:33:47 Std. als Erster ins Ziel kam.

In der Mannschaftswertung wurde der Gehsportverein Regensburg hinter der besten Deutschen Geher-Mannschaft, dem SV Breitenbrunn, erfreulicherweise Süddeutscher und Bayerischer Vizemeister. Dabei belegten Josef Berzl (1. M50), Stefan Kaiser und Ansgar Kühnapfel (2. M50) die Plätze 7 bis 9 in der Einzelwertung.

Hans Dyka (SWC Regensburg) – ältester Teilnehmer, JG 1934 – schaffte die 10km in 1:26:58 Std. und belegte in der Klasse M80 den 1. Platz in Bayern.



Gehsportverein Regensburg (Josef Berzl – Stefan Kaiser – Ansgar Kühnapfel)
Süddeutscher und Bayerischer Vizemeister

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG

SPORT IN DER REGION

FREITAG, 18. JULI 2014 SEITE 17

Zweimal Silber für den Gehsportverein

NIEDERAICHBACH. Bei den süddeutschen und bayerischen Meisterschaften im Straßengehen in Niederaichbach wurde der Gehsportverein Regensburg hinter der besten deutschen Mannschaft, dem SV Breitenbrunn, süddeutscher und bayerischer Vizemeister. Dabei belegten Josef Berzl (Erster M50), Stefan Kaiser und Ansgar Kühnapfel (Zweiter M50) die Plätze sieben bis neun in der Einzelwertung. Senior Hans Dyka (SWC 46) schaffte als ältester Teilnehmer die 10 Kilometer in 1:26:58 Stunden und belegte in der Klasse M 80 Rang eins in Bayern.

Bayerische Meisterschaften im Bahngehen (mit Senioren)

Aichach, 03.10.2014

Bei den Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen in Aichach, am Tag der Deutschen Einheit, war der Gehsportverein Regensburg mit drei „Stockerl“ Plätzen bei den Senioren wieder recht erfolgreich.

Gesamt-Sieger im 10000-m-Bahngehen wurde Titelverteidiger Andreas Janker (Röthenbach) in 52:09,12 Minuten. Bayerischer Vizemeister wurde Helmut Prieler in 52:21,79 Min. (Niederaichbach) vor Dan Bauer in 52:59,93 (Breitenbrunn).

Josef Berzl wurde in 56:59,75 Minuten fünfter und wieder M60-Seniorenmeister. Es war sein 60. Podest-Platz und 22. Titel bei Bayerischen Leichtathletik Meisterschaften seit 1968.

Ansgar Kühnapfel benötigte für die 10000 Meter 67:33,97 Min. und wurde Bayerischer M50-Senioren-Meister.

Wolfgang Hammer rundete das erfolgreiche Trio ab und belegte in der M60 den dritten Platz.

Gleichzeitig standen damit die 8 Athleten des Gehsportvereins - in 7 Jahren - auch 60-mal auf einem Podest-Platz bei Bayerischen Meisterschaften.



Ergebnisse 10000m Bahngehen

5.	Berzl Josef	M	56:59,75 Min.	1. M60
12.	Kühnapfel Ansgar	M	67:33,97 Min.	1. M50
14.	Hammer Wolfgang	M	70:40,91 Min.	3. M60

SWC und Geher sammeln Medaillen

LEICHTATHLETIK Marathonläufer und Senioren-Mehrkämpfer schaffen in Lindau und Aichach einen gelungenen Saisonabschluss.

LINDAU/AICHACH. Zum Saisonabschluss freuten sich die Läufer vom SWC 46 noch einmal über sieben Marathon-Medaillen auf bayerischer Ebene. Die Senioren-Mehrkämpfer kamen mit einem Fünfersatz an Plaketten aus Aichach zurück und auch die Geher vom Gehsportverein schafften es dreimal auf das Treppchen.

In Lindau lieferte im Rahmen des Drei-Länder-Marathons Thomas Feder- sel die stärkste SWC-Einzelleistung ab. In starken 2:50:27 Stunden lief er als Fünfter der Gesamtwertung ins Ziel und holte sich überlegen den Titel in der Altersklasse M 50. Zusammen mit seinen beiden Mannschaftskameraden Helmut Schemm (M 50/3:12:57) und Horst Lang (M 55/3:20:10), die beide als Vierte am Podest vorbeischrämten, kam das Trio zudem auf den zweiten Platz in der Hauptklasse und hatte dabei nur 32 Sekunden Rückstand auf den Sieger Germaringen. Den Titel in der Mannschaftswertung M 50/55 holten sie sich zudem noch. In der M 60 erlief sich Harald Demuth in 3:32:39 Stunden Silber, Thomas Noell kam in 3:32:41 Stunden auf Platz 10 der M 45.

Bei den Frauen kam

Gewann eine Medaille mit dem Team: Steffi Bötzl



SWC-Läuferin Stephanie Bötzl in 3:16:40 als unglückliche Vierte ins Ziel. Direkt hinter ihr wurde Sonja Hackl in 3:17:43 Fünfte und gewann damit den Titel in der W 35. Als Gesamtsiebte gewann Regina Graf in 3:23:05 überlegen die Klasse W 55. Zum Schluss durfte auch Stephanie Bötzl mitstrahlen, denn die drei SWC-Damen gewannen in der Hauptklasse der Frauen die Silbermedaille in der Mannschaftswertung.

Reichlich Medaillen gab es auch für die SWC-Senioren und des Gehsportvereins bei den bayerischen Senioren Mehrkampfmesterschaften in Aichach. Zwei Mal Gold und drei Mal Silber holten die SWC-Fünfkämpfer. Überzeugen konnte dabei einmal mehr Andrea Holzapfel in der W 45, die nicht nur tolle 3183 Punkte sammelte sondern mit Angelika Mader aus Ipsheim auch eine erstklassige Gegnerin in Schach hielt. Die zweite Goldmedaille gab es in der M 60 für Christoph Schmid mit 2532 Punkten. Silber für den SWC holten in der M 80 Hans Dyka (982 Punkte), in der M 70 Eckhardt Blaul (1819 Punkte) sowie in der M 55 Uwe Höckele (2310 Punkte).

Zwei Titel gab es auch für die Geher. Die Meisterschaften im 10 000-Meter-Bahngehen werden seit einigen Jahren im Rahmen der Mehrkampfmesterschaften ausgetragen. Die Goldjungs waren Josef Berzl (M 60) und Ansgar Kühnapfel (M 50). Bronze ergatterte Wolfgang Hammer (M 60).

Deutsche Meisterschaften im Straßengehen

Gleina, 11.10.2014

Wolfgang Hammer geht bei DM knapp an der Medaille vorbei.

Wolfgang startete als einziger Vertreter des Gehsportvereins bei den Deutschen Geher-Meisterschaften im Straßengehen in Gleina (Sachsen-Anhalt).

In der Klasse M60 wurde Peter Gaus Deutscher Meister, Vizemeister wurde Udo Schaeffer vor Jürgen Hold, der mit 2 Disqualifikations-Anträgen auf der Verwarn-Tafel stehend ins Ziel kam. Wolfgang benötigte über die 10km 1:11:56 Std. und belegte einen hervorragenden vierten Platz.

Wettkampfergebnisse 2014

- 18.01.2014 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften**
München
5000m Bahngehen
6. Berzl Josef M 28:14,03 Min. BLV-M60-Rekord
- 3000m Bahngehen
5. Schmid Christine W 22:45,79 Min.
- 01.02.2014 Deutsche Hallen Meisterschaften - Bahngehen**
Frankfurt
3000m Bahngehen
2. Berzl Josef M60 16:13,56 Min.
- 12.07.2014 Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen**
Niederaichbach
20km Straßengehen (Süddeutsche und Bayerische Wertung)
7. Berzl Josef M 2:07:30,0 Std.
8. Kaiser Stefan M 2:21:57,0 Std.
9. Kühnapfel Ansgar M 2:22:07,0 Std.
- 20km Straßengehen Mannschaft (Süddeutsche und Bayerische Wertung)
2. Gehsportverein Regensburg 6:51:34,0 Std.
Berzl Josef – Kaiser Stefan – Kühnapfel Ansgar
- 20km Straßengehen – Senioren (Bayerische Wertung)
1. Berzl Josef M50 2:07:30,0 Std.
2. Kühnapfel Ansgar M50 2:22:07,0 Std.
- 03.10.2014 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen**
Aichach
10000m Bahngehen
5. Berzl Josef M 56:59,75 Min.
12. Kühnapfel Ansgar M 67:33,97 Min.
14. Hammer Wolfgang M 70:40,91 Min.
1. Berzl Josef M60 56:59,75 Min.
1. Kühnapfel Ansgar M50 67:33,97 Min.
3. Hammer Wolfgang M60 70:40,91 Min.
- 11.10.2014 Deutsche Meisterschaften im Straßengehen II**
Gleina
10km Straßengehen – Senioren
4. Hammer Wolfgang M60 71:56 Min.

Bei Meisterschaften 2014 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen						
1.	01.02.2014	Frankfurt	Deutsche Meisterschaften	M60	3000-m-Hallengen	Silber
2.	12.07.2014	Niederaichbach	Süddeutsche Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft Silber
3.	12.07.2014	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft Silber

Podestplätze						
1.	01.02.2014	Frankfurt	Deutsche Meisterschaften	M75	3000-m-Hallengen	2.
2.	12.07.2014	Niederaichbach	Süddeutsche Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft 2.
3.	12.07.2014	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft 2.
4.	12.07.2014	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M50	20-km-Straßengehen	1.
5.	12.07.2014	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M50	20-km-Straßengehen	2.
6.	03.10.2014	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M50	10000-m-Bahngehen	1.
7.	03.10.2014	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M60	10000-m-Bahngehen	1.
8.	03.10.2014	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M60	10000-m-Bahngehen	3.



Christine Schmid



Josef Berzl



Stefan Kaiser



Ansgar Kühnapfel



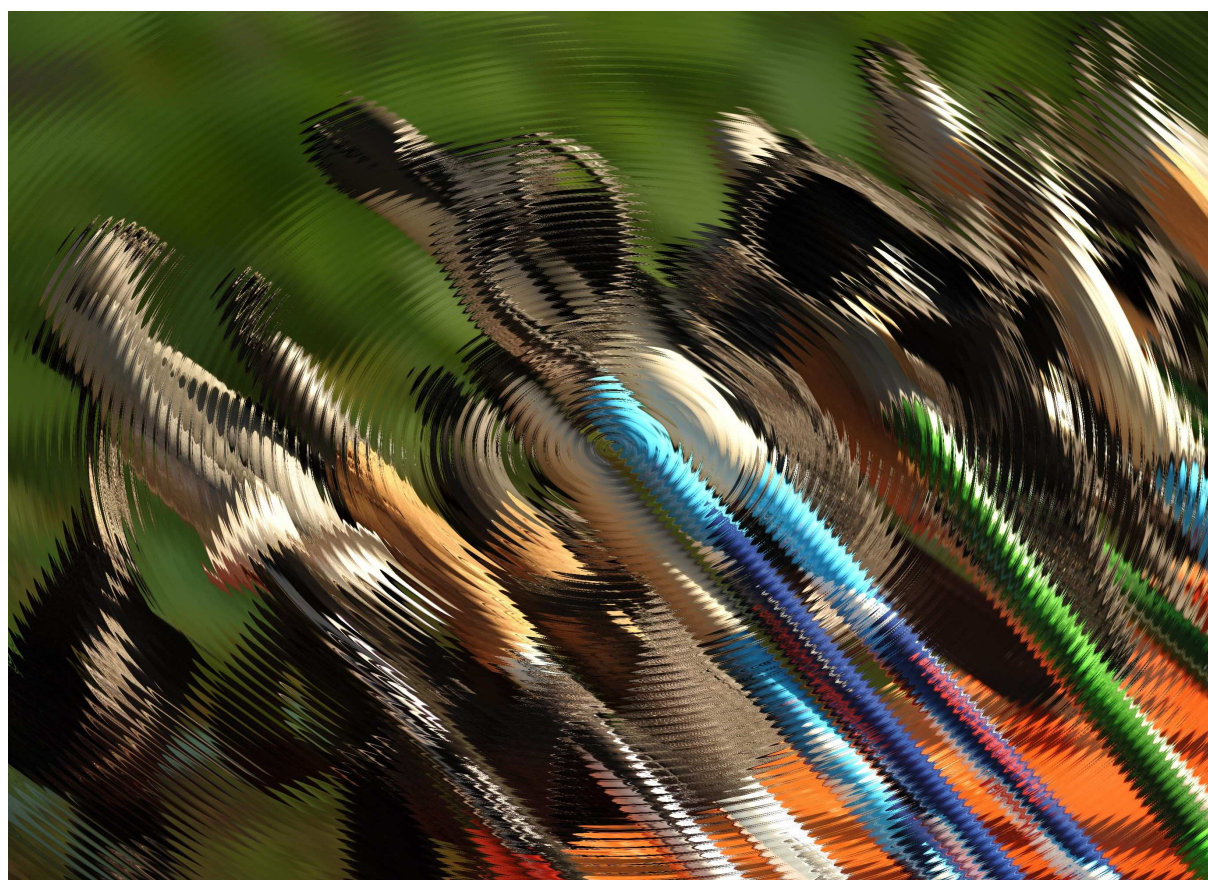
Wolfgang Hammer

Medaillen und Podestplätze

	Medaillen			gesamt
	Gold	Silber	Bronze	
2008	2	7	4	13
2009	5	6	1	12
2010	3	4	1	8
2011	4	2	1	7
2012			1	1
2013	3		1	4
2014		3		3
gesamt	17	22	9	48

	Podestplätze			gesamt
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	
2008	5	10	8	23
2009	11	8	2	21
2010	8	5	1	14
2011	11	2	4	17
2012	2	5	1	8
2013	4		3	7
2014	3	4	1	8
gesamt	44	34	20	98

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



Silvesterlauf - Nordic Walking
Seubersdorf – 31.12.2013



Nordik Walking, 5000 Meter, Männer: 1. Josef Berzl, Gehsportverein Regensburg, 32:28,63; 2. Alfred Spieß, TV 1881 Altdorf, 35:25,29; 3. Michael Dick, Team Stauner, 39:15,99.
Frauen: 1. Marion Behrends, Berggau, 36:33,84; 2. Birgit Quasas, 43:02,76; 3. Carolin Fink, 43:24,44. (ppt)

Schnellste Walker über 5000 Meter waren Josef Berzl (Gehsportverein Regensburg/32:28) und Marion Behrends (Berggau/36:33)

31.12.2013 – 1 Teilnehmer

Panorama - Nordic Walking - Halbmarathon (400hm)
Pressath – 15.06.2014



Günsche

Berzl



Scholz



Schnellster Nordic Walker im Halbmarathon war Wolfgang Scholz (2. Weltmeister M40) vor Josef Berzl und Herbert Günsche (1. Weltmeister M65)

15.06.2013 – 2 Teilnehmer

Mit Nordic Walking zu mehr Power

SPORT Ein neues Training bringt ab Mittwoch das Herz auf Touren.

WESTEN. Der Gehsportverein Regensburg bietet in seinem Programm seit 2008 Nordic Walking an. Dieses Angebot wird nun mit einem Power Nordic Walking-Training erweitert. Nordic Walking ist nicht nur ein Sport für Senioren, man kann es durchaus auch als echten Powersport betreiben. Beim sogenannten Power Nordic Walking ergeben sich wesentlich höhere Anforderungen an die Muskulatur, das Herz und den Kreislauf. Dieses Training ist deshalb auch für Leistungssportler geeignet.

Der Gehsportverein will nun ein „Power-Nordic Walking-Team“ in Regensburg aufbauen und freut sich über Interessenten jeden Alters für diese sportliche Variante des Nordic Walking. Das Training mit der Original-Technik (nach Erfinder Marko Kantaneva) findet an jedem Mittwoch, erstmals am 16. Juli, um 19 Uhr im Regensburger Stadtwesten statt. Das offene und kostenlose Training leitet der aktuelle Nordic-Walking-Vizeweltmeister M40 im Halbmarathon, Wolfgang Scholz, der von Josef Berzl unterstützt wird.

→ Treffpunkt und weitere Infos unter: <http://www.gehsport.de>



Wolfgang Scholz (l.) und Josef Berzl
Foto: Gehsportverein Regensburg

MZ – 14.07.2014

DEMWALK - Regensburg - 21.09.2014



OB Joachim Wolbergs und
DLV Präsident Dr. Prokop



21.09.14 – 3 Teilnehmer



9x 1 Std.

DLV

3x 2 Std.

Nordic-Walkingabzeichen-Abnahme
Regensburg - 26.09.2014



26.09.14 – 12 Teilnehmer

Teilnehmer Nordic Walking Training

Teilnehmer	gesamt	2008	2009	2010	2011	2012	2013	21.11.14
gesamt	163	34	38	38	24	8	7	16
1 Berzl Josef	139	26	29	35	22	8	7	12
2 Berzl Renate	87	16	34	22	10	1		4
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	55	4	17	19	12	2		1
7 Hucke Maria	41	20	12	9				
8 Müller Christa	40	1	13	13	10	2		1
9 Hammer Sabine	39	9	18	12				
10 Bindl Traudl	25			17	7	1		
11 Schlosser Ines	20			13	5		1	1
12 Spandl Karin	17	8	4	2	3			
13 Heibl Anna	16			10	6			
14 Dyka Hans	15	5	3	3	3			1
15 Niemeier Anneliese	11			3	4		2	2
16 Scholz Wolfgang	11							11
17 Hallof Petra	9							9
18 Rita (+)	9	6	2	1				
19 Manssens Heike	9							9
20 Welz Rainer	8							8
21 Schmid Klaus	6					3	3	
22 Spandl Georg	6		6					
23 Taczala Lech	6							6
24 Berzl Georg	5	2	3					
25 Hierl Elisabeth	5	2	3					
26 Brunnbauer Anneliese	4		3		1			
27 Hallof Heike	4							4
28 Knoll Vanessa	3						3	
29 Schmid Roswitha	3					2	1	
30 Volland Silke	3							3
31 Guttenberger Kreszenz	2			1	1			
32 NN Anna	2						2	
33 NN Julia	2							2
34 Remitschka Sonja	2			1	1			
35 Scheuerer Ingrid	2					2		
48 je 1x	13	1		2	2	2		6
Teilnehmer im Training		179	217	197	95	23	19	80
durchschnittlich		5	6	5	4	4	3	5
Teilnehmer im Jahr		15	16	20	17	10	7	21

Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“



**An der Breitenbrunner Laber
zum Dietfurter Christkindlmarkt**

**62. „Aus-Gehen“ - (Gehen & Genießen)
10km/90hm - 15.12.2013**

15.12.2013 – 7 Teilnehmer



**63. „Aus-Gehen“ - (Gehen & Genießen)
9km - 19.01.2014
Rund um das NSG „Pfatterer Au“**

19.01.2014 – 19 Teilnehmer

Rundweg um das Naturschutzgebiet „Pfatterer Au“



Unser Treffpunkt war in Pfatter bei der Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt, mitten im Herzen der Ortschaft. Zuerst überraschte uns Susanne mit einer Sekt-Runde, sie hatte Geburtstag. Auch Birgit ist immer für eine Überraschung gut, sie überreichte dem Wanderführer ein Fass Bier zum „Schmieren seiner strapazierten Knie“!

Punkt 10 Uhr gingen wir den Rundweg an. Wir kamen aber nicht weit, denn nach einer Kurve, etwas außerhalb des Orts, wurden wir schon wieder angenehm überrascht. Unsere „Geburtstagskinder“ Reinhilde & Klaus hatten entlang des Weges eine „Verpflegungsstelle“ aufgebaut und uns mit Glühwein und Selbstgebackenem bestens versorgt. Hier gratulierten wir ganz offiziell auch allen, die in den letzten vier Wochen Geburtstag hatten und prosteten uns auf ein schönes neues unfallfreies Wanderjahr zu. Der flache Rundweg ging dann ganz beschwingt, solange wir noch keine „Dreck-Scheddern“ an den Füßen hatten, rund um die Pfatterer Au. Standvögel und Scharen von Wintergästen konnte vogelkundlich zwischen der Alten Donau und der Europa-Wasserstraße beobachtet werden. Eine kurze Besinnungseinkehr hielten wir in der privaten Kapelle in Seppenhausen.



„Schmiermittel-Übergabe“



..... „Verpflegungsstation“



.....Geb.: Reinhilde – Klaus – Susanne – HansII – HansI

19.01.2014 - 63. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 19 (nur am Vormittag)
Einkehr: Landgasthof Fischer in Pfatter
Rundweg: 10:00 – 12:15 Uhr – 8,5km/10hm

Besonderes: 992 Teilnehmer waren bisher beim „Aus-Gehen“ mit dabei. Heute wurde als 1000. Teilnehmerin **Susanne** ermittelt! Ihr wurde mit einer (vorläufigen) Urkunde gedankt. Zu der Zahl „1000“ haben 79 verschiedene Personen beigetragen.



Rund um Alteglofsheim-Thalmassing

64. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen

12km – 130hm
16.02.2014



16.02.2014 – 20 Teilnehmer



Rund um Alling – Schönhofen – Eilsbrunn

65. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
11km – 120hm (16.03.2014)



16.03.2014 – 9 Teilnehmer

Rund um Alling – Schönhofen – Eilsbrunn (an der Schwarzen Laber)



Unser Treffpunkt war ein Wander-Parkplatz in Alling in der Nähe „Am Röth“ 19. Besonders begrüßt wurde unser „Geburtskind“ Reinhard zum 80. Wiegenfest. Bedingt durch die Kommunal-Wahlen und die schlechte Wetterprognose war der Teilnehmerkreis diesmal unterdurchschnittlich.

Um 10 Uhr starteten wir den Rundweg und gingen von Alling aus entlang den Wanderweg „Schwarze-Laber-Schleife“ flussaufwärts. Wir kamen an den Jurafelsen Naturdenkmälern „Hohe Wand“ - „Stifterfelsen“ und „Der gelbe Felsen“ vorbei. Weiter führte der Weg teilweise über den Alpinen Steig bei Schönhofen und den „Pfalzbauernberg“ nach Eilsbrunn.

Nach der Mittagseinkehr ging es gestärkt weiter durch den Emmeram-Forst, dann an der ehemaligen Bahnstrecke „Allinger Bockerl“ wieder flussaufwärts zum Ausgangspunkt zurück. Abgesehen vom etwas windigen Wetter war es entgegen der Vorhersage den ganzen Tag trocken.

Daten 65. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 9

Einkehr: Im „ältesten Wirtshaus der Welt“ (durchgehende Öffnung seit 1658), eines der 50 Historischen Wirtshäuser in der Oberpfalz

Hinweg: 10–11:45 Uhr - 6km

Rückweg: 13:30–15 Uhr - 5km

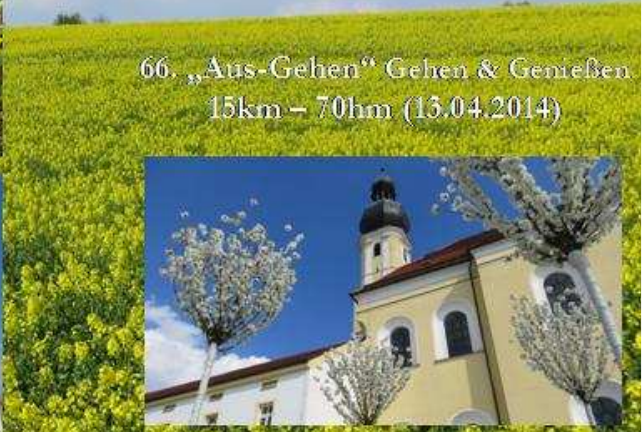
Besonderes: Wir danken Reinhard für die Übernahme der Wirtshauszeche aller Teilnehmer.





Rund um Aufhausen – Große Laber

66. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
15km – 70hm (13.04.2014)



13.04.2014 – 14 Teilnehmer

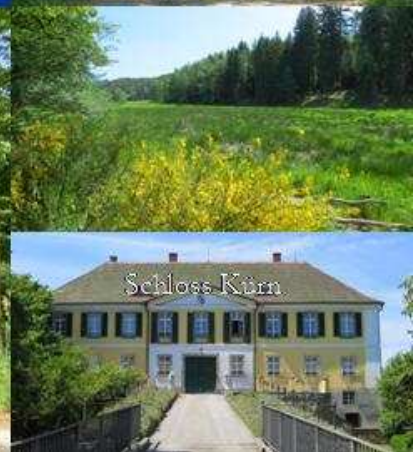
Rund um Fußenberg – im Gambachtal



67. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
18km – 210hm (25.05.2014)



Schloss Hrazzenstein



Schloss Kürn

25.05.2014 – 7 Teilnehmer

Der Forellenbach – von der Mündung zur Quelle



Rohrbach

Hohenfels

Unser Treffpunkt war ein Parkplatz in Rohrbach (LK R), nahe der Forellenbach-Mündung in die Vils. Zuerst wurden Autos für die Rückfahrt nach Hohenfels (LK NM) umgesetzt. Bei dieser Wanderung sind einige Jubiläums-Teilnehmer, Reinhard und Schos beide schon 60x, Erwin 40x und Ines 30x beim „Aus-Gehen“ mitgewandert.

Bei den hochsommerlichen Temperaturen gingen wir den „Mühlenweg“, ein asphaltierter Rad-/Wanderweg, ganz gemütlich an.

In dem kleinen Weiler Lauf wurde uns die Kapelle „Mutter Gottes zum guten Rat“ aufgesperrt und wir durften diese Kirche von 1765 besichtigen. Weiter ging's immer im Tal, vorbei an fünf Mühlen. Mehrmals wechselte der Weg entlang des Baches die Seite und so ergab sich immer wieder der Blick auf das Wasser. In Hohenfels besuchten wir die barocke Pfarrkirche St. Ulrich. Unterhalb der Kirche entspringt der Forellenbach.

Nach der Mittagseinkehr gingen wir einen kurzen Rundweg in Hohenfels hinauf zur Burgruine und zum Kalvarienberg.

Den schönen Wandertag haben wir bei der Schlusseinkehr in Kallmünz im Biergarten direkt an der Naab ausklingen lassen.

Daten 68. Aus-Gehen:

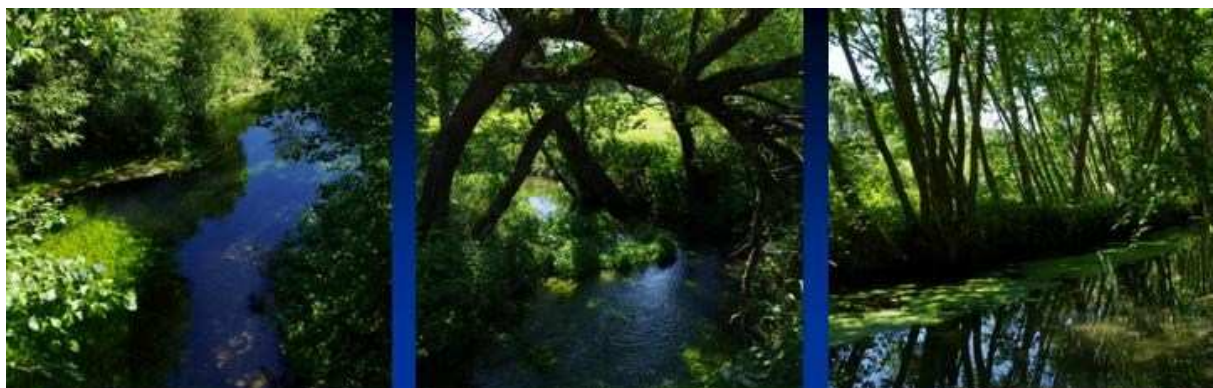


Teilnehmer: 13

Einkehr: Gasthof zur Taverne in Hohenfels

Vormittag: 9:30-12:00 Uhr - 9km

Nachmittag: 14:15–15:15 Uhr - 2km



Der Forellenbach – von der Mündung zur Quelle



Von Rohrbach

nach Hohenfels

68. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
11km – 100hm (22.06.2014)

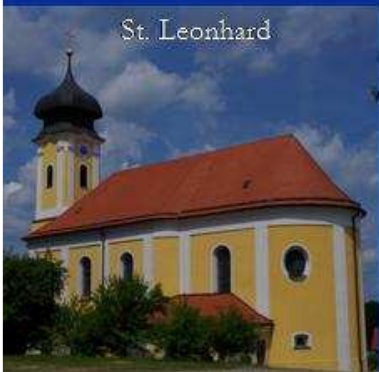


22.06.2014 – 13 Teilnehmer

Rund um Hetzenbach – Martinsneukirchen – Zell



69. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen - 13km/310hm (20.07.2014)



St. Leonhard



St. Martin



Maria Himmelfahrt

20.07.2014 – 13 Teilnehmer

Rundweg am Kaitersberg von Eck zur Kötztlinger Hütte



Die Anfahrt von Regensburg nach Eck (Arrach) war bis Arnbruck bei starkem Nebel. Umso mehr erfreute uns die Sonne am Treffpunkt auf über 800m beim Skifahrer-Parkplatz. Der in den letzten Tagen gefallene Schnee war wieder geschmolzen. Große Vorsicht war geboten über die rutschigen Wurzeln- und Felsenpfade, trotz Bergschuhen und Wanderstöcken. Der erste Tausender, der Gipfel Kleiner Riedelstein (1042m), war in 45 Minuten erreicht. Nach einer Pause mit schöner Aussicht ging es weiter zum Gipfel Großer Riedelstein (1132m) mit dem Waldschmidt-Denkmal. Weiter auf dem Höhenrücken, überwiegend im Wald, kamen wir zu den Rauchröhren (1042m). Der Weg durch das Naturdenkmal ist als „Schwieriger Weg“ ausgewiesen. Am Bergrücken zog Nebel vom Tal herauf und verhinderte den freien Blick auf das Zellertal links und den Lamer Winkel rechts unseres Weges. Nach drei Stunden war unser Ziel, die Kötztlinger Hütte, erreicht. Nach der Mittagseinkehr ging es frisch gestärkt auf der Nordseite des Kaitersbergs hinunter und über Forstwege zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Mit dem Wetter hatten wir großes Glück, schon bei der Rückfahrt fing es zu regnen an.

Daten 70. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 12

Einkehr: Kötztlinger Hütte (Mittag) – Lindner-Bräu in Bad Kötzing (Abend)

Hinweg: 9:45–12:45 Uhr - 7km

Rückweg: 14:10–15:55 Uhr - 6km

Besonderes: Besichtigung Bierkrug Museum in Grafenwiesen



Berzl Josef und Josef Berzl



Rundweg am Kaitersberg: Eck – Kötztinger Hütte



70. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen - 13km/400hm (26.10.2014)



26.10.2014 – 12 Teilnehmer

Von Frauenberg nach Reichberg



71. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen - 14km/170hm (16.11.2014)



Birgit 25x dabei

in Reichberg war schon Weihnachtsmarkt

16.11.2014 – 18 Teilnehmer

Von der Wallfahrtskirche Mariä Geburt - Frauenberg zur Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung – Rechberg



Die heutige Wanderung war wieder nur eine Vormittags-Wanderung. Darum mussten erst einige Autos zu unserem Ziel nach Rechberg gebracht werden. Die Wartenden in Frauenberg vergnügten sich inzwischen mit selbst gemachtem Marillen-Likör.

Der größte Teil unseres heutigen Wanderweges war nicht markiert. Trotz Vorbereitung mit Voraus-Gehen vor einigen Wochen wurde unser geplanter 12-km-Wanderweg etwas länger. Auch waren Wege abgesperrt und mussten umgangen werden. Mit einem Schild warnte die Bay. Forstverwaltung vor einer Treibjagd, die „heute“ stattfindet. Da man nichts hören konnte, kam uns dies doch etwas seltsam vor und wir sagten, morgen steht auch noch „heute“ drauf. Wir gingen dann doch den Weg nach Rechberg weiter. Mit 30 Minuten Verspätung nahmen wir unsere reservierten Plätze im Gasthaus ein.

Nach dem Super-Mittagessen wurde Birgit geehrt, die zum 25. Mal mit beim Aus-Gehen dabei war.

Im Hof des Gasthauses konnten wir den sehr schönen Rechberger Adventsmarkt besuchen.

Daten 71. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 18

Einkehr: Rechberger Hof

Wanderung: 9:15-12:50 Uhr - 14km/170hm

Besonderes: Für 25-mal beim „Aus-Gehen“ dabei wurde Birgit mit einer Urkunde gedankt.



1000. Teilnehmer/in beim Aus-Gehen



Susanne Kubicke – 19.01.14

25x beim Aus-Gehen dabei



Birgit Wagner – 16.11.14



“Gehen ist des Menschen beste Medizin!“ (Hippokrates 460 v. Chr.) >>Vater der Heilkunde<<

Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

"Aus-Gehen" 13/2014					62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
(Gehen und Genießen)					Dietfurt	Pfatter	Thalmassing	Eilsbrunn	Haid	Fußenberg	Hohenfels	Zell	Kaitersberg	Rechberg
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	Spandl	Georg	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1
3	3	Wagner	Birgit	8	1	1	1	1	1	1	1			1
4	4	Berzl	Renate	7	1	1	1			1	1		1	1
	5	Kubicke	Susanne	7	1	1	1	1				1		1
	6	Spandl	Karin	7	1		1		1		1	1	1	1
	7	Vögerl	Maria	7	1	1		1		1	1	1	1	
	8	Weidel	Reinhilde	7		1	1	1	1			1	1	1
9	9	Hörteis	Hans	6		1		1		1	1	1	1	
	10	Terschak	Klaus	6		1	1		1			1	1	1
11	11	Hucke	Maria	5			1	1	1		1			1
	12	Hucke	Reinhard	5			1	1	1		1			1
	13	Schlosser	Ines	5			1		1		1	1		1
	14	Winkler	Werner	5		1	1		1			1		1
	15	Winkler	Wilma	5		1	1		1			1		1
16	16	Müller	Christa	4		1	1				1			1
	17	Müller	Erwin	4		1	1				1			1
	18	Niemeier	Anneliese	4		1	1				1		1	
19	19	Bindl	Traudl	2						1			1	
	20	Guttenberger	Kreszenz	2			1						1	
	21	Herrmann (+)	Hans	2		1	1							
	22	Hierl	Elisabeth	2		1	1							
	23	Manssens	Heike	2								1		1
	24	Mühlbauer	Christian	2		1								1
	25	Mühlbauer	Christine	2		1								1
	26	Pengler	Ingrid	2		1							1	
27	27	Berzl	Georg	1			1							
	28	Lindner	Max	1						1				
	29	Schindler	Bernd	1					1					
	30	Schindler	Monika	1					1					
	31	Wildenauer	Henriette	1								1		
Aus-Geher				132	7	19	20	9	14	7	13	13	12	18
zusätzlich mit beim Mittagessen														
		Berzl	Eva					1						
		Berzl	Magnus					1						
beim Mittagessen				134	7	19	20	11	14	7	13	13	12	18
					15.12.13	19.01.14	16.02.13	16.03.14	20.04.14	25.05.14	22.06.14	20.07.14	25.10.14	16.11.14



Wandern (zusätzlich)



„Der Weg ist das Ziel“



05.03.14 Aschermittwoch – Rund um Schmidmühlen – 12km/160hm

05.03.2014 – 4 Teilnehmer

1. Mai-Wanderung NSG „Max-Schulze-Steig“ und zur Walba

12km /120hm – 01.05.2014



Schos schon 100x dabei!

Schwarze Laber Mündung



Blaskapelle Josef Menzl und Renate Meier

01.05.2014 – 8 Teilnehmer

Rund um das NSG „Max Schulze Steig“



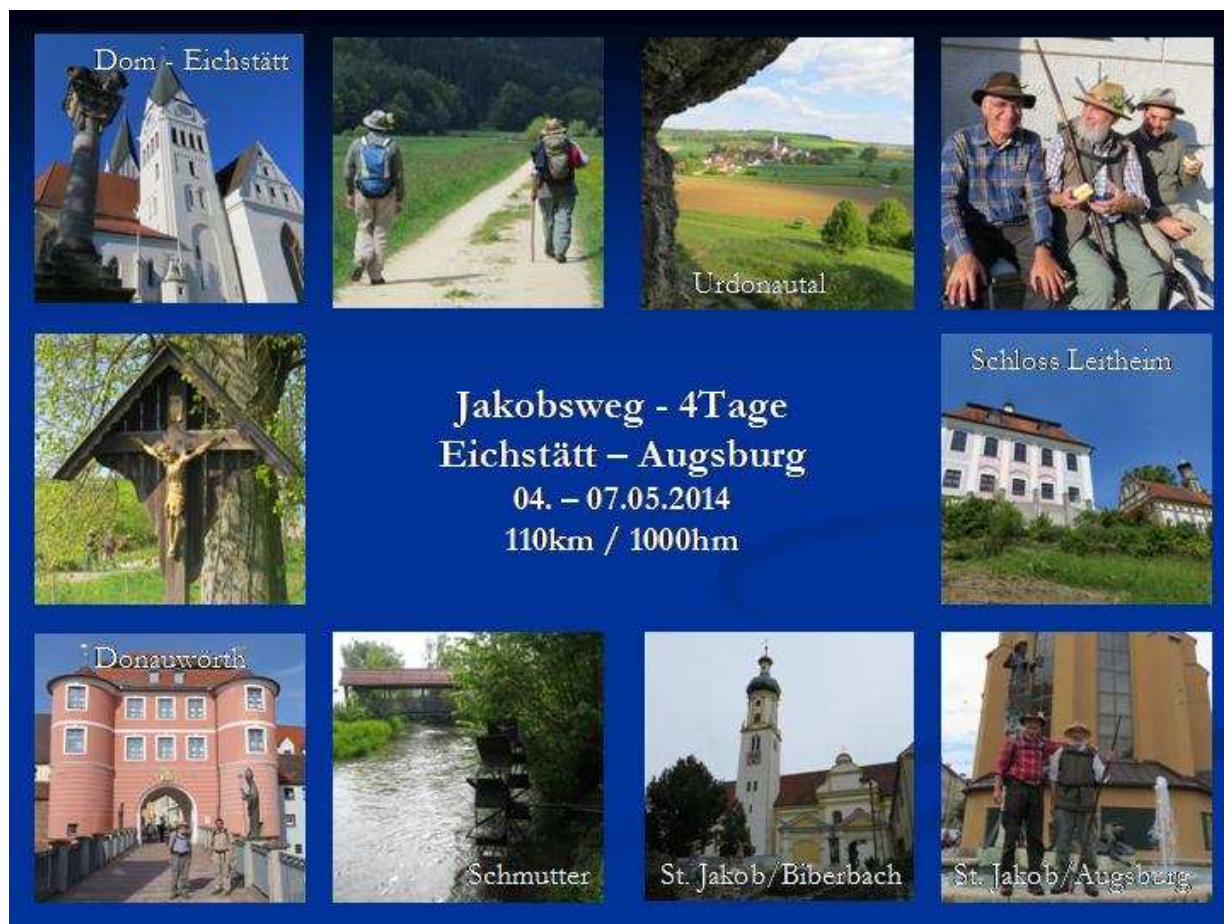
Der Ausgangspunkt für unsere – zusätzliche – 1.-Mai-Wanderung war beim Kloster Prüfening. Gleich zu Beginn unseres Weges ging es durch die Fürst-Albert-Allee, eine unter Naturdenkmal stehende Ahornallee. Nach einem Kilometer war der „Max-Schulze-Steig“ erreicht. Etwa 2 km ging es durch das Hanggelände am rechten Ufer der Donau, das unter Naturschutz steht. Am letzten der über 20 markanten Felstürme mit Aussicht auf die Donau nutzten wir die günstige Gelegenheit zu einer Sekt-Pause. Zur Überraschung von Schos gab es für seine hundertste Wanderung mit dem Gehsportverein eine Urkunde. Über Flur und Waldgrundstücke, vorbei an der Weichselmühle, gingen wir zur Mittagseinkehr in den Biergarten „Walba“ nach Unterirading. Die Blaskapelle Josef Menzl und die Gstanzlsängerin Renate Meier trugen einige Stunden zur besten Stimmung im sonnigen Biergarten bei. Gemütlich an der Donau entlang gingen wir den Rundweg wieder zum Ausgangspunkt zurück.



Blaskapelle Menzl mit Renate Meier

Georg (Schos)

Besonderes: Für die 100. Teilnahme bei Gehsportvereins-Wanderungen bekam Schos eine Urkunde.



04.-07.05.2014 – 3 Teilnehmer

Jakobsweg-Wanderung: Von Eichstätt nach Augsburg

04.05.2014	1. Tag	Eichstätt – Rennertshofen	31km 450hm
05.05.2014	2. Tag	Rennertshofen – Donauwörth	28km 310hm
06.05.2014	3. Tag	Donauwörth – Biberbach	28km 200hm
07.05.2014	4. Tag	Biberbach – Augsburg	22km 40hm

			109km / 1560 hm

Der Wenzelbach – von der Quelle bis zur Mündung

22km / 120hm – 02.06.2014



die Quelle speist der Wolfersdorfer Weiher



kurz nach der Quelle



ab Hainzendorf
am Radweg



kurz vor der Mündung

02.06.2014 – 2 Teilnehmer

Vier-Tausender-Runde – von Eck zum Kreuzfelsen

15km / 430hm – 03.07.2014



Riedelstein – 1133m

Rauchröhren

Mittagstein – 1034m



Hoher Stein – 1042m

Kreuzfelsen – 999m



03.07.2014 – 3 Teilnehmer



03.-08.08.2014 – 3 Teilnehmer

Wanderung (überwiegend am Jakobsweg): Von Fulda nach Veitshöchheim

03.08.2014	1. Tag	Fulda – Fuldaer Haus	26km	570hm
04.08.2014	2. Tag	Fuldaer Haus – Kreuzberg	29km	860hm
05.08.2014	3. Tag	Kreuzberg – Bad Kissingen	36km	370hm
06.08.2014	4. Tag	Bad Kissingen – Geldersheim	32km	450hm
07.08.2014	5. Tag	Geldersheim – Gramschatz	27km	300hm
08.08.2014	6. Tag	Gramschatz – Veitshöchheim	21km	130hm

			171km	2680hm

Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 2014				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
				Aschermittwoch	1. Mai-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Wenzenbach	Kaitersberg	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	Jakobs-Weg-Wanderung	
1	1	Berzl	Josef	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Spandl	Georg	13	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	
3	3	Hörteis	Hans	11	1		1	1	1			1	1	1	1	1	1	
4	4	Berzl	Eva	1							1							
	5	Berzl	Magnus	1							1							
	6	Böllmann	Fritz	1	1													
	7	Müller	Christa	1		1												
	8	Müller	Erwin	1		1												
	9	Schlosser	Ines	1		1												
	10	Spandl	Karin	1		1												
	11	Winkler	Werner	1		1												
	12	Winkler	Wilma	1		1												
Wanderer				47	4	8	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
					5. Mrz.	1. Mai.	4. Mai.	5. Mai.	6. Mai.	7. Mai.	2. Jun.	3. Jul.	3. Aug.	4. Aug.	5. Aug.	6. Aug.	7. Aug.	8. Aug.

Link auf Strecken und Fotos unserer Wanderungen:

Seit 2013 werden auf der Seite www.wandermap.net unsere Wanderung mit je durchschnittlich 7 Fotos eingestellt.

Link: www.gehsport.de → Wandern → Routen Gehsport → 108 Wanderungen
 → Routen Allgemein → 52 Wanderungen

Seit 2013 werden auf der Seite www.panoramio.com Fotos unserer Wanderungen eingestellt.

Link: www.gehsport.de → Wandern → Routen Wandern → Wanderungen Gehsport

Die Wanderungen und Fotos können nachgesehen und auch bewertet werden.

Positive Effekte des Wanderns

Mehr Wohlbefinden und Glück, weniger Stress

sv. Wandern hat viele positive Effekte auf den Körper und die Psyche. So verstärkt langes Gehen die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin. Damit verbinden sich Gefühle des Wohlbefindens und Glücks sowie die Reduzierung von negativen Stimmungen wie Trauer und Ärger. Auch der Stress kann so abgebaut werden. Weitere positive Effekte sind: Man wird stressresistenter und kann anstrengende Situationen besser bewältigen. Auch leichten und mittleren Formen der Depression kann durch regelmäßige Bewegung präventiv und therapeutisch begegnet werden.

Auch das Gehirn profitiert beim Wandern: Die Durchblutung nimmt zu, der altersbedingte Abbau von Nervengewebe hingegen wird verlangsamt. Zudem hilft Wandern beim Erneuern der Hirnnervenzellen und steigert das geistige Leistungsvermögen. Der direkte Zusammenhang von Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Krankheiten wie Alzheimer und Demenz können durch regelmäßiges ausdauerndes Gehen verlangsamt und vorgebeugt werden. Auch der Kontakt zur Natur regt den Geist an und hat kognitiv belebende Effekte.

Auszüge aus www.wanderverband.de

Wandern stärkt das Immunsystem

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, werden seltener krank. Wärme- und Kältereize beim Aufenthalt im Freien trainieren das Immunsystem

Wandern tut gut

Ruhige Bewegung im Grünen beruhigt und entstresst. 90% der Wanderer fühlen sich nach der Wanderung allgemein fitter, 80 % empfinden sich hinterher als deutlich zufriedener und 50% fühlen sich nach der Tour körperlich fitter.

Wandern sorgt rundherum für Gesundheit und Wohlbefinden. Wandern ist das ideale Wohlfühlprogramm für Körper und Psyche. Das wussten bereits unsere Großeltern und ist in wissenschaftlichen Untersuchungen belegt.

Wandern ist Begegnung!

Gemeinsam kleine Abenteuer erleben, neue Wege ausprobieren und die Umgebung erkunden verbindet. Beim Wandern knüpft man neue Kontakte und findet Freunde.

Ca. 63% der Wanderer geben an, dass Geselligkeit ein starkes Motiv ist, zu wandern.

Wandern: ideale Voraussetzung für ein gesundes Altern

Wandern ist ideal für ältere Menschen und wird von Sportärzten empfohlen. Regelmäßige Bewegung unterstützt „erfolgreiches Altern“ und senkt das Risiko, chronisch Krank zu werden.

Gesellschaftliche Aktivitäten



Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier
Spitalgarten - 29.11.2013



Sportler-Ehrung

3x 1. und 1x 3. Deutsche Meister
2x 3. Bayerische Meister

Wanderer-Ehrung

für 25x und für 50x „Aus-Gehen“
wurden je fünf Teilnehmer geehrt

29.11.2013 – 22 Teilnehmer

Der Gehsportverein feierte zum sechsten Mal in der Gaststätte Spitalgarten seine Jahres- und vorweihnachtliche Feier. Vielen Dank den Teilnehmern und der Gaststätte.

Vier Sportler haben für ihre Erfolge Ehren-Urkunden bekommen.
Zehn Wanderer erhielten eine Jubiläums-Urkunde und zwei Spender eine Dank-Urkunde.

Sportler-Ehrung 2013

Im Gehen gab es vier Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften für den Gehsportverein. Die Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen wurden in diesem Jahr leider ersatzlos abgesagt. Dadurch sind mögliche Erfolge für unsere Sportler ausgeblieben.

Für die Leistungen bei den Bayerischen und Deutschen Meisterschaften 2013 erhielten Christine Schmid, Reinhard Hucke, Wolfgang Hammer und Josef Berzl Ehren-Urkunden.

Christine Schmid (Klasse W50)

3. Deutsche Meisterin im 10-km-Straßengehen

Reinhard Hucke (Klasse M75)

3. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen

Wolfgang Hammer (Klasse M60)

3. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen

Josef Berzl (Klasse M60)

1. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen

1. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen

1. Deutscher Meister im 5000-m-Bahnggehen

1. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen

Wander-Ehrung 2013

Beim Wandern haben wir zu den obligatorischen 10 monatlichen „Aus-Gehen“ in diesem Jahr 16 weitere Touren durchgeführt.

Das 60. „Aus-Gehen“ war auch zugleich unsere 100. Wanderung.

Insgesamt haben wir heuer knapp 500km mit weit über 7000 Höhenmetern erwandert.

Unsere Mehrtages-Touren waren:

vom 06. - 09. Mai	Jakobsweg: Würzburg – Rothenburg o. d. Tauber	88km/740hm
vom 04. - 10. Aug.	Regensburg – Gößweinstein – Ebermannstadt	200km/2440hm
vom 06. - 13. Okt.	Herbst-Wander-Woche in Südtirol	57km/2130hm

Für die Teilnahme beim monatlichen „Aus Gehen“ wurde gedankt:

50mal dabei - Reinhard Hucke, Georg Spandl, Maria Hucke, Renate Berzl und Karin Spandl.

25mal dabei - Wilma Winkler, Werner Winkler, Hans Hermann, Ines Schlosser, Hans Hörteis.

Alle Teilnehmer der Feier durften sich vom Gabentisch Geschenke aussuchen.

Die Werbegeschenke wurden freundlicherweise gestiftet von den Firmen:

Asklepios, HUK, MZ, Volksbank – vielen Dank!

7. Mitgliederversammlung (JHV)
Walhalla Gaststätte - 13.02.2014



13.02.2014 – 22 Teilnehmer



03.03.2014 – 19 Teilnehmer



Josefi
Feier

in der
Walba

19. März 2014

19.03.2014 – 7 Teilnehmer



Bierkrug-Museum Josef Berzl

Besichtigung am 25.10.2014 in Grafenwiesen

Berzl Josef und Josef Berzl

25.10.2014 – 12 Teilnehmer

Theater „Süßer die Glocken“
Kursaal Bad Abbach - 08.11.2014



08.11.2014 – 12 Teilnehmer

Internetauftritt www.gehsport.de

Auf unserer Internetseite nach 4 Jahren war - am 22.07.2014 - der Stand 12858 Besucher. Der durchschnittliche tägliche Aufruf liegt bei knapp 9/Tag, die meisten Besucher auf der Website (24) gab es am 22. September. 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 und Hilfe werden dankend angenommen.

Startseite

Seite 1 von 24

Gehsportverein Regensburg

Liebe Sportfreunde!

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

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

"Geh Deinen Weg"

Letzte Aktualisierung: 7. Juli

"Gehen ist des Menschen beste Medizin!"
Hippokrates (460 v. Chr.) »Vater der Heilkunde«

seit 22.07.2014
12700
Besucher

Aktuell:

05.07.
letzte der eingestellten (148) Wanderrouten unter Wandermap
Vier-Tausender-Runde - Von Eck zum Kreuzleisen

Nordic Walking
Start der Power Nordic Walking Gruppe am 16. Juli
Training immer Mittwochs, 15 Uhr

Vorschau:

12.07.
Gehen
Bayerische / Süddeutsche-Meisterschaften im Straßengehen



Zum Gedenken

an Hans Herrmann, unseren Wander-Freund, der am Sonntag, den 13.04.2014, völlig überraschend verstorben ist.

Das erste Mal war Hans am 14.02.2010 beim Wandern dabei. Insgesamt 33-mal durfte unsere Wander-Gruppe mit ihm zusammen gehen.

Auch bei unseren anderen Veranstaltungen (u. a. Sommer- und Winter-Sonnwendfeier, Faschings-Aus-Gehen, Josefi-Feier, Werks-Besichtigungen, Bockbier-Anstich, Helfer bei Bayerischer Meisterschaft, Jahres-Abschlussfeier) war Hans – auch als großzügiger Unterstützer – in unserer Gemeinschaft gerne mit dabei!

Manche von uns gingen kurze und andere weite Strecken an seiner Seite. Nun haben wir Hans auf seinem letzten Weg begleitet.

Wir haben Hans als einen freundlichen und herzlichen Menschen kennen gelernt. Wir werden ihn in angenehmer und dankbarer Erinnerung behalten.

„Geleite einen Freund tausend Meilen weit, einmal musst du Abschied nehmen“
aus China

Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2013)

6x Leichtathletik-Wettkämpfe

24x Wandern

12x Nordic Walking Veranstaltungen

7x Gesellschaftliche Zusammenkünfte

3x sonstige Veranstaltungen

				Teilnehmer
16.11.14	71. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Rechberg	18
08.11.14	3. Theaterbesuch	(Kursaal)	Bad Abbach	12
25.10.14	70. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Kaitersberg	12
20.10.14	7. Kirchweih-Essen	(Berghammer)	Kareth	6
11.10.14	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen		Gleina	1
03.10.14	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen		Aichach	3
26.09.14	5. DLV Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme		Regensburg	13
21.09.14	DEMWALK (Nordic Walking)		Regensburg	3
20.09.14	Fichtelgebirgsmarathon (Nordic Walking)		Gefrees	1
06.09.14	Stadtlauf (Nordic Walking)		Neunburg vorm Wald	3
16.08.14	Städtedreieckslauf (Nordic Walking)		Maxhütte	2
08.08.14	6-Tage-Wanderung: Gramschatz – Veitshöchheim		Fränk. Jakobsweg	3
07.08.14	6-Tage-Wanderung: Geldersheim – Gramschatz		Fränk. Jakobsweg	3
06.08.14	6-Tage-Wanderung: Bad Kissingen – Geldersheim		Fränk. Jakobsweg	3
05.08.14	6-Tage-Wanderung: Kreuzberg – Bad Kissingen		Fränk. Jakobsweg	3
04.08.14	6-Tage-Wanderung: Fuldaer Haus – Kreuzberg		Fränk. Jakobsweg	3
03.08.14	6-Tage-Wanderung: Fulda – Fuldaer Haus		Fränk. Jakobsweg	3
27.07.14	Sport Ferstl's Nordic Fitnes Cup		Roßbach	1
25.07.14	Tag des Deutschen Sportabzeichens		R - RT-Platz	2
20.07.14	69. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Zell	13
16.07.14	Erstes Power- Nordic Walking-Training		R - Westpark	8
13.07.14	31. Altstadtlauf (Gehen)		Regensburg	1
12.07.14	Südd. / Bayerische Meisterschaften im Straßengehen		Niederaichbach	3
12.07.14	Sport Ferstl's Nordic Fitnes Cup		Stamsried	1
03.07.14	Wanderung: Kaitersberg von Eck zum Kreuzfelsen			3
28.06.14	Stadtlauf Schwandorf – Nordic Walking		Schwandorf	1
22.06.14	Sport Ferstl's Nordic Fitnes Cup		Falkenstein	1
22.06.14	68. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Hohenfels	13
15.06.14	Panorama Nordic Walking Halbmarathon		Pressath	2
02.06.14	Wanderung: Der Wenzelbach von der Quelle bis zur Mündung			2
25.05.14	67. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Gambachtal	7
07.05.14	4-Tage-Wanderung: Biberbach-Augsburg		Schwäb. Jakobsweg	3
06.05.14	4-Tage-Wanderung: Donauwörth-Biberbach		Schwäb. Jakobsweg	3
05.05.14	4-Tage-Wanderung: Rennertshofen-DON		Schwäb. Jakobsweg	3
04.05.14	4-Tage-Wanderung: Eichstätt-Rennertshofen		Schwäb. Jakobsweg	3
01.05.14	2. 1. Maiwanderung „Max-Schulze-Steig“		Walba	8
16.04.14	Beerdigung Wanderfreund Hans		Donaustauf	15
13.04.14	66. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Haid	14
19.03.14	Josefi-Feier (Blasakapelle Menzl)		Walba	7
16.03.14	65. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Eilsbrunn	9
05.03.14	2. Aschermittwoch-Wanderung u. zum Fischzug nach		Schmidmühlen	7
03.03.14	6. Rosenmontag-Maschkera (Faschings-Aus-Gehen)		Bischofshof	19
21.02.14	BLV Kreis Süd JHV		Lappersdorf	1
16.02.14	64. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Thalmassing	20
13.02.14	7. Mitgliederversammlung		SG Walhalla	22
01.02.14	Deutsche Hallenmeisterschaften – Gehen		Frankfurt	1
19.01.14	63. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Pfatter	19
18.01.14	Bayerische Hallenmeisterschaften – Gehen		München	2
31.12.13	Silvester-Lauf (Nordic Walking)		Seubersdorf	1
15.12.13	62. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Dietfurt	7
07./08.12.	Busfahrt (Christkindlmarkt)		Prag	8
29.11.13	6. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier		Spitalgarten	22

Termine 2015

Rahmentermin-Plan 2015 - (vorläufig) Stand 24.11.14		
Wettkämpfe Gehen		
17. Jan.	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen	München
19. Apr.	Deutsche Meisterschaften - Straße I (alle Klassen)	Naumburg
20. Jun.	Bayerische Meisterschaften - Straßengehen (mit Senioren)	Breitenbrunn
20. Jun.	Süddeutsche Meisterschaften - Straßengehen	Breitenbrunn
3. Okt.	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	Aichach
10. Okt.	Deutsche Meisterschaften - Straße II (alle Klassen)	Andernach
Walking / Nordic Walking		
19. Apr.	Nepal-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
7. Jun.	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
20. Sep.	DEMWALK	Regensburg
25. Sep.	6. DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg
27. Sep.	10. Nordic-Walking-Tour	Regensburg
4. Okt.	17. Leukämielauf (Nordic Walking)	Regensburg
Wandern		
18. Jan.	73. Aus-Gehen	Eilsbrunn
15. Feb.	74. Aus-Gehen	Frauenzell
18. Feb.	Aschermittwochs-Wanderung	Schmidmühlen
15. Mrz.	75. Aus-Gehen	Heilinghausen
19. Apr.	76. Aus-Gehen	Beratzhausen
1. Mai.	3. "1. Mai-Wanderung"	
14. Mai.	6. "Vatertags-Wanderung"	
17. Mai.	77. Aus-Gehen	
14. Jun.	78. Aus-Gehen	
12. Jul.	79. Aus-Gehen	
17./18.10.	80. Aus-Gehen	Weisse Laber
19. Okt.	Kirchweih-Wanderung	Adlersberg
15. Nov.	81. Aus-Gehen	
13. Dez.	82. Aus-Gehen	
Allgemein		
16. Feb.	7. "Maschkerer" Aus-Gehen	Bischofshof BS
26. Feb.	8. Mitglieder-Versammlung (JHV)	SG Walhalla
19. Okt.	7. Kirchweihessen	Adlersberg
	Sportlerehrung der Stadt Regensburg	Reichssaal
27. Nov.	8. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten

Herzlichen Glückwunsch

zum 80. Geburtstag
Reinhard

Zum 65. Geburtstag
Schos

zum 60. Geburtstag
Maria

zum 50. Geburtstag
Ansgar

Vielen Dank

den Sponsoren

für Geldspenden

Hans He

Hans Hö

Sepp

Ines

Maria Vö

Christine Sc

Wolfgang

*für Sachspenden
den Firmen:*

Asklepios

BMS

Continental

E.ON

REWAG

und allen

*für die gemeinsame Zeit 2014 im
Gehsportverein*

*Eine schöne vorweihnachtliche Zeit,
frohe Weihnachten*



*Ein frohes und friedvolles Weihnachtsfest
und ein glückliches neues Jahr*

*und alles Gute für das neue Jahr
2015*

Es würde alles besser
gehen,
wenn man mehr ginge!

Johann Gottfried Seume

