

Gehsportverein Regensburg



Jahresrückblick 2015



Fotocollage Titelseite:
Verschiedene Schuhe zum Gehen

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

Vorstand:

Vorsitzender

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



Stellv. Vorsitzende

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



Schatzmeister

Georg Berzl
georg.berzl@gehspport.de



Kassenprüfung:

Karin Spandl / Birgit Wagner

Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.

Am Pfaffensteiner Hang 43 93059 Regensburg www.gehspport.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 2014	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2015	11
Südd./Bay. Meisterschaften im Straßengehen	11
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	12
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen	14
Wettkampfergebnisse 2015	15
2015 erreichte Medaillen und Podestplätze	16
Vereins-Bestenliste (Zeiten im Gehen)	17
Walking / Nordic Walking	19
Nordic Walking Technik	20
DLV-Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme	21
Teilnehmer Nordic Walking Training	22
Wandern (Aus-Gehen)	23
Ehrungen Aus-Gehen	31
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	32
Wandern (zusätzlich)	34
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	41
Gesellschaftliche Aktivitäten	42
Protokoll 7. Jahresabschluss-Feier 2014	44
MZ: „Auf Schusters Rappen zu Titeln und Medaillen“	46
Protokoll 8. Mitgliederversammlung (JHV 2014)	48
Internetauftritt www.gehsport.de	51
Ereignisse 2015	53
Termine 2016	54
Glückwünsche	55
Dank	56

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde,

mit diesem Jahresheft wird auf unsere Aktivitäten im vergangenen Zeitraum Nov. 2014. bis Nov. 2015 zurückgeblickt.

Der Gehsportverein Regensburg wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind im deutschlandweit einzigen Gehsportverein 34 Mitglieder organisiert.

Wir dürfen auf ein unfallfreies, positives und erfolgreiches 8.-Gehsportverein-Jahr zurückschauen.

Beim Gehen waren vier aktive Geher/innen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften im Einsatz. Die größten Erfolge waren drei Meistertitel und drei weitere Podestplätze bei Bayerischen Meisterschaften. Dabei wurde für den Gehsportverein der insgesamt 100. Podiumsplatz bei Meisterschaften erreicht.

Beim Nordic Walking waren 14 verschiedene Geher im Training. Eine intensivere Teilnahme wäre wünschenswert. Der erste gute Schritt ist der Wille, sich wieder bewegen zu wollen. Für Walking bzw. Nordic Walking ist man nie zu alt.

Beim Wandern hatten wir zu den 10 monatlichen „Aus-Gehen“ zusätzlich 10 weitere Touren. Bei den 20 Wanderungen gingen 39 verschiedene Teilnehmer mit uns mit. Dabei wurden insgesamt 339 Kilometer (5230 Höhenmeter) im Wandersschritt zurückgelegt.

Insgesamt wirkt sich schnelles Gehen besonders positiv auf die Gesundheit aus. Durch die körperliche Bewegung kann das Risiko von Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerten und Diabetes gesenkt werden.

Mein besonderer Dank gilt den Vorstandsmitgliedern Ines und Georg für ihre Arbeit, den Spendern, die mit zur finanziellen Aufrechterhaltung unseres Vereins beigetragen haben, sowie an alle, die sich im vergangenen Jahr konstruktiv ins Vereinsleben eingebracht haben.

Ein Verein lebt vom freiwilligen und ehrenamtlichen Einsatz seiner Mitglieder und vor allem von der regen Beteiligung.

Race Walking (Wettkampf-Gehen)



Rückblick auf die Bestenlisten 2014

Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2014

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist 5x unter den Gehern aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2014	
M 10000m Bahngehen	
1	25. Berzl Josef
2	43. Kühnapfel Ansgar
3	46. Hammer Wolfgang
M 20km Straßengehen	
4	39. Berzl Josef
M 20km Straßengehen Mannschaft	
5	9. Gehsportverein Regensburg

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2014

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Bayerischen Bestenliste im Gehen 7x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2014	
M 10000m Bahngehen	
1	6. Berzl Josef
2	13. Kühnapfel Ansgar
3	15. Hammer Wolfgang
M 20km Straßengehen	
4	9. Berzl Josef
5	11. Kaiser Stefan
6	12. Kühnapfel Ansgar
M 20km Straßengehen Mannschaft	
7	2. Gehsportverein Regensburg

BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2014

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist insgesamt 8x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2014	
	M 10000m Bahngehen
1	1. Berzl Josef
2	2. Kühnapfel Ansgar
3	3. Hammer Wolfgang
	M 10km Straßengehen
4	1. Hammer Wolfgang
	M 20km Straßengehen
5	1. Berzl Josef
6	2. Kaiser Stefan
7	3. Kühnapfel Ansgar
	M 20km Straßengehen Mannschaft
8	1. Gehsportverein Regensburg

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2014

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Bestenliste in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen mit seinen Athleten 11-mal eingetragen und hat dabei 3 Mal den erster Platz im Gehen belegt.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2014	
	M30 Kaiser Stefan
1	2. 20km Straßengehen
	M30 20km Straßengehen Mannschaft
2	1. Gehsportverein Regensburg
	M50 Kühnapfel Ansgar
3	3. 10000m Bahngehen
4	6. 20km Straßengehen
	W50 Schmid Christine
5	8. 3000m Hallengehen
	M60 Berzl Josef
6	2. 3000m Hallengehen
7	2. 5000m Hallengehen
8	1. 10000m Bahngehen
9	1. 20km Straßengehen
	M60 Hammer Wolfgang
10	4. 10000m Bahngehen
11	10. 10km Straßengehen

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2014

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom [Gehsportverein Regensburg](#) insgesamt 11-mal beim Gehen eingetragen und haben dabei 8x Spitzenplätze belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2014	
M30	Kaiser Stefan
1	2. 20km Straßengehen
M30	20km Straßengehen Mannschaft
2	1. Gehsportverein Regensburg
M50	Kühnapfel Ansgar
3	1. 10000m Bahngehen
4	1. 20km Straßengehen
W50	Schmid Christine
5	1. 3000m Hallengehen
M60	Berzl Josef
6	1. 3000m Hallengehen
7	1. 5000m Hallengehen
8	1. 10000m Bahngehen
9	1. 20km Straßengehen
M60	Hammer Wolfgang
10	3. 10000m Bahngehen
11	3. 10km Straßengehen

In 7 Jahren ist der [Gehsportverein Regensburg](#) in den Bestenlisten vertreten:

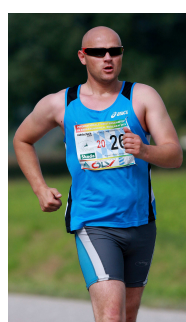
Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	gesamt
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	2 x	5 x	32 x
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	7 x	7 x	52 x
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	8 x	8 x	76 x
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	9 x	11 x	98 x
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	10 x	11 x	108 x
	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	36 x	42 x	366 x



Christine Schmid



Josef Berzl



Stefan Kaiser



Ansgar Kühnapfel



Wolfgang Hammer

Rückblick auf die Ergebnisse 2015

Bayerische Senioren Meisterschaften im Straßengehen Plätze 1, 2 und 3 für den Gehsportverein

Die Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen wurden am 20. Juni in der Ortsmitte von Breitenbrunn (Unterallgäu) auf einem 1-km-Rundkurs ausgetragen.

Das 20-km-Straßengehen dominierte Andreas Janker von der LG Röthenbach, der überlegen nach 1:30:43 Std. als Erster ins Ziel kam und Süddeutscher- und Bayerischer Meister wurde.

Süddeutsche und Bayerische Meisterin im 10-km Straßengehen bei den Frauen wurde Sabine Schmidt von der SpVgg Niederaichbach. Dabei belegte unsere Christine Schmid in der Hauptklasse den 11. Platz in Süddeutschland und wurde 7. in Bayern. In der Bayerischen Seniorinnen-Wertung sprang der erste Platz in der W50 heraus.

Bei den Bayerischen Seniorenmeisterschaften im 10-km-Straßengehen wurden Josef Berzl in 1:02:04 Std. Zweiter und Wolfgang Hammer (1:11:22 Std.) Dritter in der M60. Bei dieser Veranstaltung wurde für den Gehsportverein der **100. Podiumsplatz** bei Meisterschaften erreicht.



1. W50 Christine Schmid
3. M60 Wolfgang Hammer – 2. M60 Josef Berzl

Bayerische Meisterschaften im Bahngehen (mit Senioren)

Aichach, 03.10.2015

Christine Schmid und Ansgar Kühnapfel Bayerische Meister im Bahngehen

Bei den Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen, am Samstag, den 03.10.2015 in Aichach, war der Gehsportverein Regensburg mit drei Stockerl-Plätzen bei den Senioren erfolgreich.

Im 10000-m-Bahngehen wurde Titelverteidiger Andreas Janker (Röthenbach) in 49:51,18 Minuten wieder Bayerischer Meister. Auch Helmut Prieler (Niederaichbach) wurde in 55:23,40 Minuten wieder Zweiter vor Joachim Maier (Breitenbrunn).

In der Gesamtwertung belegten Josef Berzl in 62:32,14 Min. den sechsten, Ansgar Kühnapfel in 63:34,32 Min. den siebenten und Wolfgang Hammer in 70:31:49 Min. den 11. Platz.

In der Altersklassen-Wertung erreichte Ansgar Kühnapfel den 1. Platz in der M50. Seinen sechsten Bayerischen-Meister-Titel bei den Senioren gewann er in persönlicher Bestzeit. Josef Berzl wurde zweiter und Wolfgang Hammer 4. in der Seniorenwertung.

Das 5000-m-Bahngehen der Frauen gewann Maria Unterholzner in 29:23:28 Min. vor Franziska Spanner (beide Niederaichbach) und Andrea Maier (Breitenbrunn).

Unsere Christine belegte den 6. Platz in der Gesamtwertung und in der W50 den 1. Platz. Auch bei ihr war dies bereits der 5. Bayerische Seniorinnen-Meister-Titel!

Herzlichen Glückwunsch!



Ergebnisse 5000m Bahngehen

6. Schmid Christine W 36:23,04 Min.

AK-Wertung

1. Schmid Christine W50 36:23,04 Min.

10000m Bahngehen

6. Berzl Josef M 62:32,14 Min.

7. Kühnapfel Ansgar M 63:34,32 Min.

11. Hammer Wolfgang M 70:31,49 Min.

AK-Wertung

1. Kühnapfel Ansgar M50 63:34,32 Min.

2. Berzl Josef M55 62:32,14 Min.

4. Hammer Wolfgang M55 70:31,49 Min.



Christine Schmid



Ansgar Kühnapfel



Josef Berzl



Wolfgang Hammer

Regensburger vorne dabei

ERFOLG Der Gehsportverein freut sich über Podiumsplätze

REGENSBURG. Bei den Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen in Aichach war der Gehsportverein Regensburg mit drei Podiums-Plätzen bei den Senioren erfolgreich.

Im 10 000-m-Bahngehen wurde Andreas Janker (Röthenbach) in 49:51,18 Minuten Erster. In der Gesamtwertung belegten die Regensburger Josef Berzl in 62:32,14 Min. den sechsten, Ansgar Kühnapfel in 63:34,32 Min. den siebten und Wolfgang Hammer in 70:31:49 Min. den elften Platz. In der Altersklassen-Wertung erreichte

Kühnapfel sogar den ersten Platz in der M50. Seinen sechsten Bayerischen-Meister-Titel bei den Senioren gewann er in persönlicher Bestzeit. Berzl wurde Zweiter und Hammer Viertes in der Seniorenwertung.

Das 5000-m-Bahngehen der Frauen gewann Maria Unterholzner in 29:23:28 Min. Die Regensburgerin Christine Schmid belegte neben einem sechsten Platz in der Gesamtwertung den ersten Platz in der W50. Bei ihr war dies bereits der 5. Bayerische Senioren-Meister-Titel.

Deutsche Meisterschaften im Straßengehen

Andernach - 10.10.2015



Bei der Deutschen Gehermeisterschaft in Andernach waren die bayerischen Teilnehmer sehr erfolgreich.

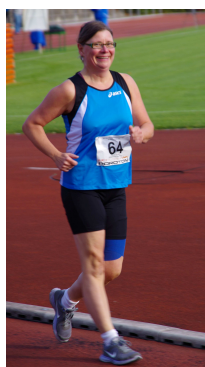
Nach den beiden Nationalmannschaftsteilnehmern Carl Dohmann (Baden-Baden) und Hagen Pohle (SC Potsdam), welche mit Zeiten 3:50:12 und 3:51:18 die Olympianorm für Rio (3:52) erfüllten, kamen die Bayern Andreas Janker (LG Röthenbach/Pegnitz) und Joachim Maier (SV Breitenbrunn) bei der Deutschen Meisterschaft über 50km Gehen auf Platz 3 und 4 ein .

Bayerische Erfolge bei den Senioren (30km/10km):

Die SpVgg Niederaichbach holte den Titel durch Helmut Prieler in der M60 und gewann bei den Frauen mit Schmidt, Unterholzner und Schweitzer die Mannschaftswertung. Vizemeisterinnen sind Maria Unterholzner(W45) und Sabine Schmidt (W35).

Der SV Breitenbrunn hatte Erfolge mit Steffen Meyer (Sieger M45 – 30km) und Joachim Maier(Dritter M45) sowie mit Felix Maier (Sieger M70).

Die Augsburgs Sturz (1. M75) und Lenz (3.M75) sowie der Franke Mildenerger aus Miltenberg (2.M65) rundeten die bayerischen Erfolge ab.



Vom Gehsportverein Regensburg waren die bayerische Meisterin Christine Schmidt (4. W50) und Wolfgang Hammer (5. M60) über 10km mit dabei.

Wettkampfergebnisse 2015

20.06.2015 **Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen** Breitenbrunn

<u>10km Straßengehen</u>			(Süddeutsche Wertung)
11.	Schmid Christine	W	1:17:18 Std.
<u>10km Straßengehen</u>			(Bayerische Wertung)
7.	Schmid Christine	W	1:17:18 Std. 1. W50
<u>10km Straßengehen</u>			(Bayerische Wertung)
2.	Berzl Josef	M60	1:02:04 Std.
3.	Hammer Wolfgang	M60	1:11:22 Std.

27.06.2015 **Kreismeisterschaften** Vilsbiburg

<u>5000m Bahngehen</u>			(Rahmenwettbewerb)
2.	Hammer Wolfgang	M60	34:09,20 Min.

03.10.2015 **Bayerische Meisterschaften im Bahngehen** Aichach

<u>5000m Bahngehen</u>					
6.	Schmid Christine	W	36:23,04 Min.	1. W50	OR
<u>10000m Bahngehen</u>					
6.	Berzl Josef	M	62:32,14 Min.	2. M55	
7.	Kühnapfel Ansgar	M	63:34,32 Min.	1. M50	
11.	Hammer Wolfgang	M	70:31:49 Min.	4. M55	

10.10.2015 **Deutsche Meisterschaften im Straßengehen II** Andernach

<u>10km Straßengehen</u>			
4.	Schmid Christine	W50	1:17:37 Std.
5.	Hammer Wolfgang	M60	1:12:05 Std.

14.11.2015 **Hallengehen** Erfurt

<u>3000m</u>			
2.	Hammer Wolfgang	M60	19:31,0 Min

Bei Meisterschaften 2015 erreichte Podestplätze

Podestplätze						
1.	20.06.2015	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	W50	10km Straßengehen	1.
2.	20.06.2015	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M60	10km Straßengehen	2.
3.	20.06.2015	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M60	10km Straßengehen	3.
4.	03.10.2015	Aichach	Bayerische Meisterschaften	W50	5000m Bahngehen	1.
5.	03.10.2015	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M50	10000m Bahngehen	1.
6.	03.10.2015	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M55	10000m Bahngehen	2.

Medaillen und Podestplätze gesamt

	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
2015				
gesamt	17	22	9	48

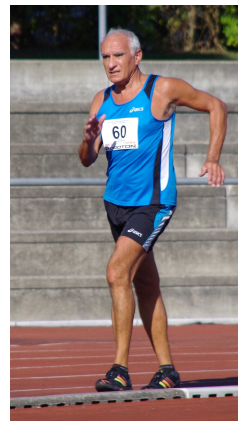
	Podestplätze			gesamt
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	
2008	5	10	8	23
2009	11	8	2	21
2010	8	5	1	14
2011	11	2	4	17
2012	2	5	1	8
2013	4		3	7
2014	3	4	1	8
2015	3	2	1	6
gesamt	47	36	21	104



Christine Schmid



Wolfgang Hammer



Josef Berzl



Ansgar Kühnapfel

3000m Gehen

1	14:32,50	Müller Carlo	Mainburg	26.07.2008	BLV-M40-Rekord
2	14:41,00	Berzl Josef	Mainburg	26.07.2008	BLV-M55-Rekord
3	20:06,27	Herrmann Matthias	Regensburg	14.06.2008	Opf-M13-Rekord
4	20:11,96	Berzl Jonas	Regensburg	14.06.2008	Opf-M15-Rekord
5	20:53,80	Hucke Reinhard	Reichenbach	15.04.2011	BLV-M75-Rekord
Mannschaft					
	50:08,50	Müller/Berzl/Hucke	Mainburg	26.07.2008	BLV-M40-Rekord

3000m Gehen Halle

1	15:13,00	Berzl Josef	Erfurt	29.02.2008	BLV-M55-Rekord
2	19:31,00	Hammer Wolfgang	Erfurt	14.11.2015	
3	21:18,66	Hucke Reinhard	Hamburg	31.01.2009	BLV-M75-Rekord
4	22:30,00	Schmid Christine	Fürth	21.01.2012	Opf-Rekord

3km Gehen

1	20:25,9	Berzl Jonas	Niederaichbach	11.10.2008	Opf-M15-Bestleistung
---	---------	-------------	----------------	------------	----------------------

5000m Gehen

1	24:47,16	Müller Carlo	Bühlertal	04.09.2010	
2	25:23,68	Berzl Josef	Diez	06.09.2008	BLV-M55-Rekord
3	31:45,97	Hammer Wolfgang	Diez	06.09.2008	
4	34:18,88	Hucke Reinhard	Bühlertal	04.09.2010	BLV-M75-Rekord
5	36:23,04	Schmid Christine	Aichach	02.10.2015	Opf-Rekord
Mannschaft					
	1:32:31,51	Berzl/Hammer/Hucke	Diez	06.09.2008	BLV-M55-Rekord

5000m Gehen Halle

1	24:52,40	Kaiser Stefan	München	23.01.2010	
2	26:05,60	Berzl Josef	Fürth	19.01.2008	BLV-M55-Rekord
3	27:06,95	Müller Carlo	München	22.01.2011	
4	29:57,29	Klemp Sören	München	19.01.2013	
5	32:48,40	Hammer Wolfgang	München	24.01.2009	
6	35:42,78	Hucke Reinhard	München	23.01.2010	BLV-M75-Rekord

5km Gehen

1	25:33,0	Berzl Josef	Naumburg	14.06.2009	BLV-M55-Bestleistung
2	33:19,0	Hammer Wolfgang	Naumburg	14.06.2009	
3	34:21,0	Hucke Reinhard	Breitenbrunn	19.06.2010	BLV-M75-Bestleistung
4	37:35,9	Schmid Christine	Redlham (A)	23.09.2012	Opf.-Bestleistung

10000m Gehen

1	50:59,18	Müller Carlo	Alzenau	19.09.2010
2	52:09,93	Berzl Josef	Regensburg	14.06.2008 BLV-M55-Rekord
3	54:42,97	Kaiser Stefan	Aichach	16.09.2012
4	1:03:34,32	Kühnapfel Ansgar	Aichach	03.10.2015
5	1:04:15,29	Hammer Wolfgang	Regensburg	14.06.2008
6	1:09:16,96	Hucke Reinhard	Aichach	24.07.2011

10km Gehen

1	50:56,0	Müller Carlo	Niederaichbach	09.10.2010
2	52:34,0	Berzl Josef	Aarhus (DK)	29.05.2009
3	1:05:45	Hammer Wolfgang	Niederaichbach	11.10.2008
4	1:06:55,3	Kühnapfel Ansgar	Niederaichbach	09.10.2010
5	1:10:00,9	Hucke Reinhard	Niederaichbach	09.10.2010
6	1:16:03,8	Schmid Christine	Bad Abbach	28.05.2011 Opf.-Bestleistung
Mannschaft				
	3:10:13,0	Berzl/Hammer/Hucke	Niederaichbach	11.10.2008 BLV-M55-Bestleistung

20km Gehen

1	1:51:13,00	Berzl Josef	Horgau	18.07.2009
2	1:53:25,79	Kaiser Stefan	Redlham (A)	23.09.2012
3	1:56:39,00	Müller Carlo	Breitenbrunn	21.06.2008
4	2:16:03,30	Kühnapfel Ansgar	Bad Abbach	28.05.2011
5	2:21:55,00	Hammer Wolfgang	Breitenbrunn	21.06.2008
6	2:30:20,00	Hucke Reinhard	Naumburg	24.09.2011

30km Gehen

1	2:48:56	Berzl Josef	Aarhus (DK)	31.05.2009
---	---------	-------------	-------------	------------

3x20km Gehen**Mannschaft**

1	6:06:59	Kaiser/Berzl/Kühnapfel	Redlham (A)	23.09.2012
2	6:12:06	Berzl/Müller/Hammer	Breitenbrunn	21.06.2008
3	6:18:30	Kaiser/Berzl/Kühnapfel	Bad Abbach	28.05.2011
4	6:27:21	Kaiser/Berzl/Kühnapfel	Reichenbach	18.04.2010
5	6:51:34	Berzl/Kaiser/Kühnapfel	Niederaichbach	12.07.2014

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



DLV-Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme



Als Anreiz und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots stellt sich u. a. das „DLV- Nordic Walking-Abzeichen“ vor.

Ohne den Zeit-/Streckenfaktor ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen. Für jede Stufe gibt es eine gesonderte Ausweiskarte. Nach Erfüllung der Bedingungen wird die entsprechende Ausweiskarte mit Namen, Vornamen, Geburtsjahrgang, Erfüllungsort und Abnahmedatum versehen. Die Beglaubigung erfolgt durch Unterschrift und wird durch den Vereinsstempel ergänzt.

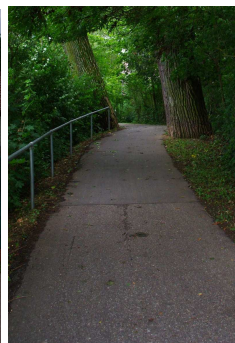
Auf der Rückseite des Ausweises werden die Wiederholungsprüfungen eingetragen.

Datum: Freitag, 25.09.2015 15:30 Uhr

TP: Parkplatz SG Walhalla, Am Holzhof 1, 93059 Regensburg



TP



Strecke

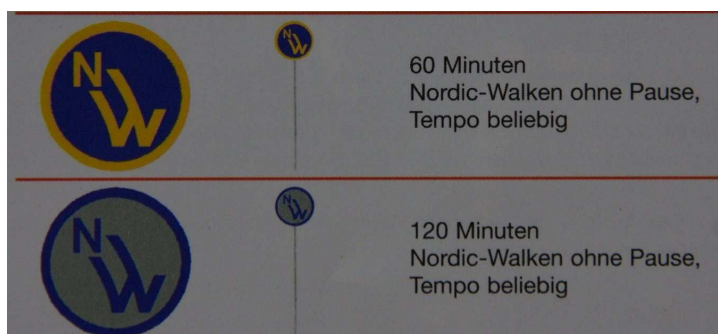
Strecke: Regental – Fuß- und Radweg (bitte Stock-Pads nicht vergessen)

Abnahme: Stufe 2 - 60 Minuten oder Stufe 3 - 120 Minuten

Kosten: 2,50€ - Nordic Walking Ausweis mit Abzeichen / Stoff od. Metall
Kostenlose Wiederholungsprüfung → Ausweise bitte mitbringen!!

Einkehr: Anschließend in der Sportgaststätte der SG Walhalla

Info/Anmeldung: www.gehsport.de - josef.berzl@gehsport.de - Tel. 09 41-8 65 20



Über drei Viertel der Krankenkassen belohnen ihre Versicherten, wenn sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, sich impfen lassen, Sport treiben oder Ernährungsberatungen besuchen.

Wer sich mit Nordic Walking fit hält, kann Punkte für die Bonus-Programme bei den Krankenkassen sammeln.

Die Ausweiskarte gilt dafür als Bestätigung.

Teilnehmer Nordic Walking Training

		gesamt	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	13.11.15
Teilnehmer										
Trainingstage gesamt		188	34	38	38	24	6	7	17	24
1	Berzl Josef	154	26	29	35	22	8	7	12	15
2	Berzl Renate	108	16	34	22	10	1		4	21
3	Hucke Reinhard	69	26	28	15					
4	Hammer Wolfgang	64	29	15	16	4				
5	Müller Erwin	60	4	17	19	12	2		1	5
6	Hammer Maria	58	24	27	3	4				
7	Müller Christa	43	1	13	13	10	2		1	3
8	Hucke Maria	41	20	12	9					
9	Hammer Sabine	39	9	18	12					
10	Bindl Traudl	28			17	7	1			3
11	Niemeier Anneliese	23			3	4		2	2	12
12	Schlosser Ines	22			13	5		1	1	2
13	Spandl Karin	17	8	4	2	3				
14	Heibl Anna	16			10	6				
15	Dyka Hans	15	5	3	3	3			1	
16	Scholz Wolfgang	11							11	
17	Hallof Petra	9							9	
18	Hörteis Rita (+)	9	6	2	1					
19	Manssen Heike	9							9	
20	Tratzl Brigitte	9								9
21	Welz Rainer	8							8	
22	Schmid Klaus	6					3	3		
23	Spandl Georg	6		6						
24	Taczala Lech	6							6	
25	Berzl Georg	5	2	3						
26	Hierl Elisabeth	5	2	3						
27	Kubicke Susanne	5							1	4
28	Mittler Andrea	5								5
29	Brunnbauer Anneliese	4		3		1				
30	Hallof Heike	4							4	
31	Knoll Vanessa	3						3		
32	Schmid Roswitha	3					2	1		
33	Volland Silke	3							3	
34	Guttenberger Kreszenz	2			1	1				
35	NN Anna	2						2		
36	NN Julia	2							2	
37	Remitschka Sonja	2			1	1				
38	Renate (ü. Andrea)	2								2
39	Scheuerer Ingrid	2					2			
.										
.										
.										
54	NN (je 1x)		1		2	2	2		5	3
Teilnehmer im Training			179	217	197	95	23	19	80	84
durchschnittlich			5	6	5	4	4	3	5	4
Teilnehmer im Jahr			15	16	20	17	10	7	17	14

Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“



14.12.2014 – 13 Teilnehmer



18.01.2015 – 8 Teilnehmer

74. Aus-Gehen: Durch den Fürstlichen Thiergarten (15.02.2015)



15.02.2015 – 16 Teilnehmer

Regental-Runde Ramspau-Karlstein-Heilinghausen



15.03.2015 – 14 Teilnehmer

Burgenweg Rund um Beratzhausen und an der Schwarzen Laber



Nach der Anreise mit der Bahn starteten wir den Rundweg am Bhf. Beratzhausen. Nach dem Besuch der Kirche St. Peter und Paul ging es zum Teil steil hinauf zur Burgruine „Ehrenfels“, die zu einer Besichtigungs- und Brotzeitpause einlud. In der idyllischen Rest-Burganlage gratulierten wir unserem „Geburtstagskind“ Maria Hu nochmals mit einem Lied. Danach ging es im Wald hinunter zur Schwarzen Laber. Bei der Abzweigung zum Burgstall teilte sich unsere Gruppe auf. Die einen gingen gemütlich der Schwarzen Laber entlang weiter bis zur Friesenmühle. Die sich noch fit fühlten, nahmen zweimal den Aufstieg auf sich und gingen zu den beiden Burgställen „Alte Burg Kohlmühle“ und „Hoher Felsen“. Belohnt wurde die Anstrengung mit einer sehr schönen Aussicht auf das Labertal. Weiter ging's entlang dem Höhenrücken bis zur Wallfahrtskirche Maria Hilf mit Besichtigung. Über den Kreuzweg kamen wir hinunter zur Laber, an der wir entlang gingen, durch den Skulpturenpark in Beratzhausen bis zur Friesenmühle, wo schon die erste Gruppe auf uns wartete.

Nach der Mittagseinkehr ging es rechts der Laber zurück nach Beratzhausen. Eine Schlusseinkehr im Cafe Prock rundete einen schönen Wandertag ab, bevor wir wieder mit der Bahn die Rückfahrt antraten.

Daten 76. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 18

Einkehr: Friesenmühle

Wanderung: 9:30-15 Uhr - 13km/240hm

Besonderes: Wir danken herzlich Maria Hu. für die Übernahme der Zeche beim Mittagessen!

Labertal-Runde – Burgenweg Beratzhausen



19.04.2015 – 18 Teilnehmer

Rundwanderung Wiesenfelden - Heilbrunn



23.05.2015 – 16 Teilnehmer

Naabtal-Runde Nittendorf - Penk



Den Rundweg begannen wir nach einem kurzen Besuch der Kirche St. Katharina (1730) in Nittendorf . Zuerst gingen wir in der Ortschaft ostwärts, an einer Marien-Kapelle vorbei, bis wir auf den Jurasteig trafen, dem wir dann in nördlicher Richtung folgten. In Etterzhausen an der Naab angekommen machten wir gleich die erste Rast im Schatten der Uferweiden. Hier durften wir Heike's selbst gebackene „Super-Crunchy“ genießen. Gut gestärkt mit Nüssen gingen wir weiter und kamen am ehem. Schloss Etterzhausen und der Kirche St. Wolfgang (12. JH) vorbei. Dann folgte der Anstieg, im schattigen Wald, zur Räuberhöhle hinauf. Weiter ging's im Etterzhausener Wald am Jurasteig entlang. Beim Burgstall Löweneck wanderten wir hinunter zur Naab und zur Einkehr nach Penk. Nach dem Mittagessen im Biergarten kamen wir noch zu der Kirche St. Leonhard (Schutzkirche 13. JH) und am Gutshaus Löweneck vorbei. Im Penker-Tal verließen wir den Jurasteig und gingen im Tal zwischen Schatzberg und Pfarrberg hinauf Richtung Nittendorf. Auf halber Höhe, an einem „Findling“ in idyllischer Lage, war eine schöne Gelegenheit, eine Ehrenurkunde für 25-mal Teilnahme zu überreichen und einige fröhliche Lieder zu singen. Diesen schönen Wander-Tag ließ die Mehrheit der „Aus-Geher“ noch im Nittendorfer Pfarrfest, unter schattigen Bäumen, bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Daten 78. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 15 (Wandern) 18 (Mittagessen)

Einkehr: Landgasthof Spitzauer

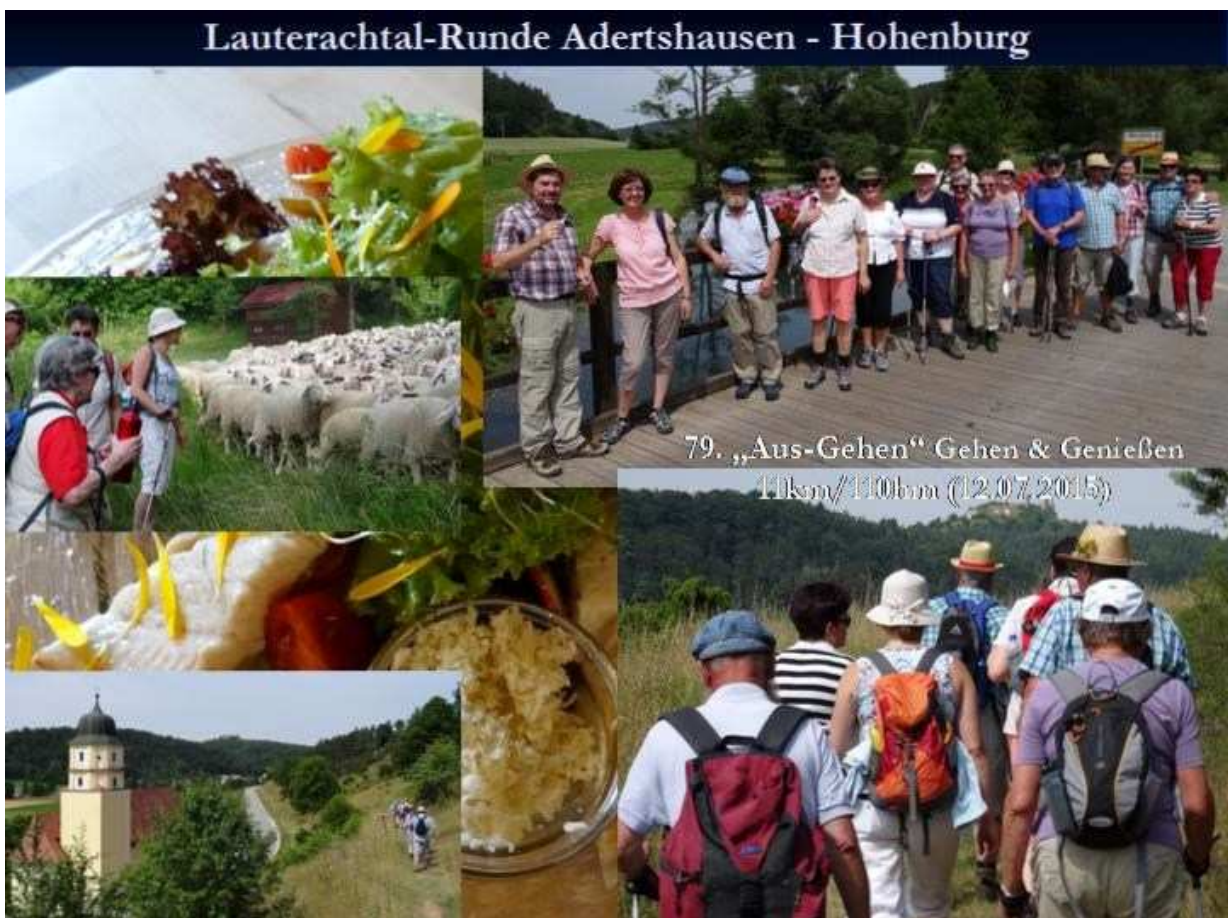
Wanderung: 9:30-12:00 Uhr und 14:00-15:15 Uhr - 10km/230hm

Besonderes: Für 25-mal „Aus-Gehen“ wurde Maria eine Urkunde überreicht.





14.06.2015 – 15 Teilnehmer



12.07.2015 – 16 Teilnehmer



Wanderung zum Hirschenstein (1095m)



80. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen 19km (17.10.2015)



17.10.2015 – 5 Teilnehmer

Zum NSG Ludwigshain / Altessing – Kelheim

81. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen 13km (15.11.2015)



15.11.2015 – 13 Teilnehmer

25x beim „Aus-Gehen“ dabei



Maria Vögerl – 14.06.15

„Gehen ist des Menschen beste Medizin!“

(Hippokrates 460 v. Chr.)

>>Vater der Heilkunde<<

Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

"Aus-Gehen" 14/2015				72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	
(Gehen und Genießen)				Kelheim	Eilsbrunn	Bach	Heilinghausen	Beratzhausen	Heilbrunn	Penk	Hohenburg	Hirschenstein	Kelheim	
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	Berzl	Renate	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	Kubicke	Susanne	8	1	1		1	1	1	1		1	
	4	Wagner	Birgit	8	1	1	1		1	1	1		1	
5	5	<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	7	1		1	1	1	1	1		1	
	6	Hucke	Maria	7	1		1	1	1	1	1			
	7	Hucke	Reinhard	7	1		1	1	1	1	1			
	8	Manssen	Heike	7	1	1		1		1		1	1	
9	9	Müller	Erwin	6	1		1	1	1		1			
	10	Niemeier	Anneliese	6	1	1	1	1					1	
	11	<i>Terschak</i>	<i>Klaus</i>	6			1	1	1	1	1		1	
	12	<i>Vögerl</i>	<i>Maria</i>	6	1			1	1	1	1		1	
	13	<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	6			1	1	1	1	1		1	
14	14	Müller	Christa	5	1		1	1	1		1			
	15	Spandl	Georg	5		1	1			1			1	
	16	Spandl	Karin	5		1	1			1			1	
17	17	Winkler	Werner	4			1	1		1				
	18	Winkler	Wilma	4			1	1		1				
19	19	<i>Guttenberger</i>	<i>Kreszenz</i>	3			1		1				1	
	20	Pengler	Ingrid	3	1		1		1					
	21	<i>Tratzl</i>	<i>Brigitte</i>	3			1		1			1		
22	22	Schlosser	Ines	2					1		1			
23	23	Bindl	Traudl	1					1					
	24	<i>Eisenhut</i>	<i>Gerhard</i>	1							1			
	25	<i>Eisenhut</i>	<i>Hildegard</i>	1							1			
	26	<i>Peintinger</i>	<i>Brigitte</i>	1								1		
	27	<i>Wagner</i>	<i>Alfred</i>	1							1			
	28	<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	1			1							
Aus-Geher				134	13	8	16	14	18	16	15	16	5	13
durchschnittlich				13										
zusätzlich mit beim Mittagessen														
		Müller	Christa				1							
		Berzl	Ge, Te, Oma						3					
beim Mittagessen				134	13	8	17	14	18	19	15	16	5	13
					14.12.14	18.01.15	15.02.15	15.03.15	19.04.15	23.05.15	14.06.15	12.07.15	17.10.15	15.11.15



Schneeschuh-Wanderung im NSG Rißloch

9km / 350hm – 08.02.2015



08.02.2015 – 6 Teilnehmer

3. Aschermittwoch-Wanderung: RW Traidendorf-Rohrbach



18.02.2015 – 13 Teilnehmer

„Emmausgang“-Wanderung – Rundweg über Adlersberg



06.04.2015 – 7 Teilnehmer



09.04.2015 – 3 Teilnehmer

Rund um die Walhalla

12.04.2015 (11km / 140hm) - „Hans-Herrmann-Gedächtnis-Wanderung“



12.04.2015 – 17 Teilnehmer

Die Wiesent (Arracher Bach / Höllbach)

16.04.2015 (35km) - Von der Quelle bis zur Mündung



16.04.2015 – 2 Teilnehmer

Der Perlbach 23.04.2015 (19km) - Von der Quelle bis zur Mündung



23.04.2015 – 4 Teilnehmer

Die Pfatter 14.05.2015 (30km) - von der Quelle bis zur Mündung



04.05.2015 – 3 Teilnehmer

Wandern: 24 Stunden von Bayern 2015

27.-28.06.2015 - 77km/1740hm - Spessart



27./28.06.2015 – 444 (ausgeloste) Teilnehmer

8-Tausender Wanderung Eck-Arber

E 6

Gehzeit ca. 6-7 Std.

La6

Mühlriegel(1080m) 2 km - Ödriegel(1056m) 2,5 km
 Schwarzeck(1238m) 7,5 km - Reischfleck(1140m) 9,5 km
 Heugstatt(1261m) 11 km - Enzian(1285m) 12,5 km
 Kl. Arber(1384m) 16,5 km - Gr.Arber(1456m) 19,5 km



27.09.2015 (20km/840hm)

27.09.2015 – 7 Teilnehmer



1. Kirchweih-Wanderung
19.10.2015 (14km)
Nauf auf den Adlersberg

19.10.2015 – 6 Teilnehmer

*„Wandern ist keinesfalls gestrig!
Es ist heute, modern, ganz sportlich,
erholsam und überhaupt nicht langweilig.
Wandern macht süchtig, egal wie alt man ist.
Es ist ein ruhiger Sport, den man in jedem Alter,
mit geringem finanziellen Aufwand und
unterschiedlichsten Anforderungen betreiben
kann.“*

Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 2015					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Teilnehmer					NSG Rißloch	Traubendorf	Adlersberg	Otterbach	Hammermühle	Wiesent	Perlbach	Platter	8-Tausender	Adlersberg	
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	Berzl	Renate	5	1	1	1		1					1	
4	4	Niemeier	Anneliese	4	1				1				1	1	
5		<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	3		1			1		1				
6	5	Kubicke	Susanne	3	1		1		1						
7		<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	3		1	1	1							
8		Bindl	Traudl	2		1			1						
9		<i>Guttenberger</i>	<i>Kreszenz</i>	2		1			1						
10		Manssen	Heike	2								1	1		
11	8	Müller	Christa	2					1					1	
12		Müller	Erwin	2					1					1	
13		Spandl	Karin	2	1				1						
14		<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	2		1	1								
15		Berzl	Eva	1									1		
16		Berzl	Georg	1									1		
17		Berzl	Magnus	1									1		
18		<i>Bleyer</i>	<i>Carly</i>	1		1									
19		<i>Böllmann</i>	<i>Fritz</i>	1		1									
20		<i>Böllmann</i>	<i>Michaela</i>	1		1									
21		<i>Böllmann</i>	<i>Ulli</i>	1		1									
22	15	Hierl	Elisabeth	1					1						
23		Mühlbauer	Christian	1					1						
24		Mühlbauer	Christine	1					1						
25		<i>Schaller (+)</i>	<i>Michael</i>	1		1									
26		Schlosser	Ines	1			1								
27		<i>Terschak</i>	<i>Klaus</i>	1			1								
28		<i>Vögerl</i>	<i>Maria</i>	1					1						
29		<i>Wagner</i>	<i>Alfred</i>	1							1				
Wanderer					66	6	13	7	3	15	2	4	3	7	6
					8. Feb.	18. Feb.	6. Apr.	9. Apr.	12. Apr.	16. Apr.	23. Apr.	14. Mai.	27. Sep.	19. Okt.	

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 →125 Wanderungen
 →Routen Allgemein → 72 Wanderungen

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

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

Gesellschaftliche Aktivitäten



2. Süddeutscher Mannschafts-Meister



Regensburger Sportlerohrung 27.11.2014
Historischer Reichssaal



27.11.2014 – 5 Teilnehmer

Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier
Spitalgarten - 28.11.2014



Sportler-Ehrung 2. Süddeutscher Mannschafts-Meister
3x Bayerische Meister

Wanderer-Ehrung 100x Wandern - 1000. Teilnehmerin und 25x „Aus-Gehen“

28.11.2014 – 23 Teilnehmer

Der Gehsportverein ehrte bei der Jahresabschluss-Feier seine Mitglieder



Bei der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier im Spitalgarten wurde bereits zum siebten Mal auf ein positives und erfolgreiches Jahr beim Gehsportverein zurückgeblickt.

Dabei wurden die erfolgreichen Wettkampf-Sportler und die Jubiläums-Wanderer geehrt.

Sportler-Ehrung

Beim Gehen gab es den bisher größten Mannschaftserfolg für den Gehsportverein mit dem Süddeutschen-Vizemeister-Titel im 20-km-Straßengehen.

Fünf aktive Geher erreichten bei Deutschen, Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften in diesem Jahr drei Meistertitel. Bei insgesamt 8 Podestplätzen gab es auch drei Medaillen und es konnte ein neuer Bayerischer Senioren-Rekord aufgestellt werden.

Die Wettkampf-Sportler Christine Schmid, Wolfgang Hammer, Ansgar Kühnapfel, Stefan Kaiser und Josef Berzl haben für ihre Erfolge Ehren-Urkunden erhalten.

Christine Schmid

5. Platz Bayerische Meisterschaft im 3000-m-Hallengehen

Josef Berzl (Klasse M60)

- 2. Deutscher Meister im 3000-m-Hallengehen
- 1. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen

Ansgar Kühnapfel (Klasse M50)

- 2. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen
- 1. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen

Wolfgang Hammer (Klasse M60)

- 3. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahnggehen
- 4. Platz Deutsche Meisterschaft im 10-km-Straßengehen

Gehsportverein Regensburg (Josef Berzl – Stefan Kaiser – Ansgar Kühnapfel)

- 2. Süddeutscher Mannschaftsmeister
- 2. Bayerischer Mannschaftsmeister

Wanderer-Ehrung

Beim Wandern hatte der Gehsportverein zu den 10 monatlichen „Aus-Gehen“ noch 14 zusätzliche Touren im Programm.

Dabei sind 34 verschiedene Teilnehmer in diesem Jahr mitgewandert.

Am 19. Januar wurde die 1000. Teilnahme beim „Aus-Gehen“ und am 1. Mai die erste 100. Teilnahme bei allen Wanderungen mit dem Gehsportverein registriert.

Unsere Mehr-Tages-Touren waren:

vom 04. - 07. Mai	Jakobsweg: Eichstätt – Augsburg	109km/1560hm
vom 03. - 08. Aug.	Jakobsweg: Fulda – Veitshöchheim	171km/2680hm

Insgesamt wurden 454 erlebnisreiche Kilometer mit 5800 Höhenmetern gewandert.

Mit Urkunden wurden geehrt:

Susanne Kubicke	-	1000. Teilnehmerin beim monatlichen „Aus-Gehen“
Georg Spandl	-	100. Teilnahme beim Wandern
Birgit Wagner	-	25. Teilnahme beim monatlichen „Aus Gehen“

Für Geld-Spenden - zur Förderung des Sports - wurden 6 Dank-Urkunden überreicht.

Einige Firmen haben uns freundlicherweise Werbegeschenke zukommen lassen. Davon wurden für die Feier 100 Preise vorbereitet, die an die Teilnehmer mittels Verlosung ausgegeben wurden. Der Erlös der freiwilligen Spenden für die Lose betrug 130 Euro.

Die Werbegeschenke wurden gestiftet von den Firmen:

Asklepjos, Continental, E.ON, REWAG – vielen Dank!



Danke an die Gaststätte Spitalgarten für die super Vorbereitung und ausgezeichneten Service. Besonderer Dank auch an Laura und Sarah für ihr Weihnachtslied und an Birgit für das Vortragen einer Weihnachtsgeschichte.

Auf Schusters Rappen zu Titeln und Medaillen

AUSZEICHNUNG Der Gehsportverein ehrte seine erfolgreichsten Aktiven. Die Mannschaft holte den Süddeutschen Vize-Titel.

REGENSBURG. Bei der Jahresabschlussfeier des Gehsportvereins im Spitalgarten wurde bereits zum siebten Mal auf ein erfolgreiches Jahr zurückgeblickt. Dabei wurden die erfolgreichen Wettkampf-Sportler und die Jubiläums-Wanderer geehrt.

Beim Gehen gab es nach Angaben des Vereins den bisher größten Mannschaftserfolg mit dem Süddeutschen-Vizemeister-Titel im 20-km-Straßengehen. Fünf aktive Geher erreichten bei Deutschen, Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften in diesem Jahr drei Meistertitel. Bei insgesamt acht Podestplätzen gab es auch drei Medaillen, der Verein konnte auch einen neuen bayerischen Senioren-Rekord aufstellen.

Beim Wandern hatte der Gehsportverein zu den zehn monatlichen „Aus-Gehen“ noch 14 zusätzliche Touren im Programm. Dabei sind 34 verschiedene Teilnehmer in diesem Jahr mitgewandert. Am 19. Januar wurde die 1000. Teilnahme beim „Aus-Gehen“ und am 1. Mai die 100. Teilnahme bei allen Wanderungen mit dem Gehsportverein registriert.

Auch diverse Mehr-Tages-Touren hat der Verein durchgeführt. So wurde



Urkunden gab es für diese erfolgreichen Gehsportler (von links): Josef Berzl, Susanne Kubicke, Georg Spandl, Georg Berzl, Ansgar Kühnapfel, Wolfgang Hammer, Ines Schlosser und Birgit Wagner
Foto: Verein

DIE GEEHRTEN WETTKAMPF-SPORTLER

► **Christine Schmid:** 5. Platz Bayerische Meisterschaft 3000 m Halle

► **Josef Berzl:** Klasse M 60, 2. Deutscher Meister, 3000 m Halle, Bayerischer Meister, 20 km Straße, Bayerischer Meister, 10 000 m Bahn

► **Ansgar Kühnapfel:** Klasse M 50, 2. Bayerischer Meister, 20 km Straße, Bayerischer Meister, 10 000 m Bahn

► **Wolfgang Hammer:** Klasse M 60, 3. Bayerischer Meister 10 000 m Bahn, 4. Platz bei der DM 10 km Straße

vom 4. bis 7. Mai auf dem Jakobsweg von Eichstätt nach Augsburg (109 km, 1560 Höhenmeter) gewandert. Vom 3. bis 8. August war der Verein auf dem Jakobsweg von Fulda nach Veitshöchheim (171 km, 2680 hm) unterwegs. Insgesamt wurden 454 erlebnisreiche Kilometer mit 5800 Höhenmetern ge-

wandert.

Mit Urkunden wurden folgende Wanderer geehrt: Susanne Kubicke (1000. Teilnehmerin beim monatlichen „Aus-Gehen“), Georg Spandl (100. Teilnahme beim Wandern) und Birgit Wagner (25. Teilnahme beim monatlichen „Aus-Gehen“).

Aschermittwoch - Fischessen mit hist. Fischzug – Schmidmühlen



18.02.2015 – 14 Teilnehmer

8. Mitgliederversammlung (JHV)
Walhalla Gaststätte - 18.03.2015



Überreichung der
Ehrennadel in Silber/Gold
(unter den Besten 30 im DLV)

18.03.2015 – 17 Teilnehmer

Protokoll - 8. Mitgliederversammlung (JHV 2014) - 18.03.2015

Ort: Am Holzhof 1, 93059 Regensburg, Nebenraum der SG Walhalla
Regensburg
Beginn: 19:00 Uhr
Anwesend: 14 Mitglieder, 3 Gäste (siehe Anwesenheitsliste)

Tagesordnungspunkte

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
- 3) Ereignisbericht 2014 PowerPoint
- 4) Kassenbericht 2014
- 5) Kassenrevisionsbericht
- 6) Entlastung des Vorstandes
- 7) Anträge (schriftliche Einreichung, lt. Geschäftsordnung)
- 8) Ehrungen
- 9) Sonstiges

TOP 1 Begrüßung

der Mitglieder und drei Gäste durch Vorsitzenden

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Versammlung

Zur Mitgliederversammlung mit den TOP wurde rechtzeitig eingeladen, die Versammlung war beschlussfähig.

Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände.

TOP 3 Ereignisbericht 2014

Rückblick auf das vergangene Jahr 2014 - mit 52 Seiten PowerPoint

- Race Walking (Wettkampf Gehen)
Wir haben bei den Deutschen Meisterschaften im Hallengehen, bei den Bayerischen Meisterschaften im Hallengehen, im Bahngehen und im Straßengehen wieder sehr erfolgreich teilgenommen. Im abgelaufenen Jahr konnte der größte Mannschafts-Erfolg, der zweite Platz bei den Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften gefeiert werden.
Alle Ergebnisse unter www.gehsport.de/ergebnislisten-2014.html
- Nordic Walking
Das angebotene NW-Training wurde 16x mit durchschnittlichen 5 Teilnehmern angenommen. Bei der 5. DLV Nordic Walking Abzeichenabnahme wurden 12 Prüfungen abgenommen.
- Wandern (Aus-Gehen)
Die regelmäßig mit 10-mal im Jahr stattfindenden monatlichen Wanderungen wurden von 31 verschiedenen und durchschnittlich 14 Teilnehmern angenommen. Susanne war am 19. Januar die 1000. Teilnehmerin beim Aus-Gehen. Birgit war am 16. November zum 25. Mal mit dabei.
Mit Hilfe der Lichtbilder konnte jeder Teilnehmer sein schönstes Aus-Gehen im Jahre 2014 benennen. Mit 28 Punkten wurde das 68. AG, die Forellenbach Wanderung nach Hohenfels am besten bewertet. Die Wanderung im vorderen Bayerischen Wald nach Zell wurde Zweiter mit 13 Punkten.

- Wandern (Allgemein)
Die 14 zusätzlichen Wanderungen wurden von 12 verschiedenen Teilnehmern genutzt. Am häufigsten war Georg S. mit 13x mit dabei.

TOP 4 Kassenbericht 2014

Kassier Georg Berzl erläuterte die einzelnen Posten der Ein- und Ausgaben. Es wurde eine Bestandsminderung von 138,63 € ausgewiesen.

TOP 5 Kassenrevisionsbericht

durch Kassenprüferin Birgit Wagner

Die Kassenprüfung des Gehsportvereins Regensburg erfolgte am 05.02.2015 durch Karin Spandl und Birgit Wagner.

Die Prüfung ergab keine Beanstandung zur Kassenführung. Die ordnungsgemäße Kassenführung und Buchungsarbeit von Schatzmeister Georg Berzl wurde bescheinigt. Die Kassenprüfer baten um die Entlastung des Schatzmeisters und der Vorstandschaft.

TOP 6 Entlastungen des Vorstandes

Einstimmige Entlastung (Enthaltung der Vorstandsmitglieder) der gesamten Vorstandschaft durch die Mitglieder.

TOP 7 Anträge (keine Einreichung)

TOP 8 Ehrungen

Überreichung DLV-Ehrennadeln

in Gold (bei Platzierung unter den 30 DLV-Besten)

Josef

Platz 25 im 10000-m-Bahngehen

in Silber (bei Platzierung unter den 30 DLV-Mannschaften)

Stefan, Ansgar

Platz 9 im 20-km-Straßengehen Mannschaft

(Berzl – Kaiser - Kühnapfel)

TOP 9 Sonstiges

- Fünf unserer Mitglieder konnten besondere Geburtstage feiern.
- Fünf Spender erhielten eine Spendenbescheinigung

Ende: 19:45 Uhr

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Hauptversammlung und dem Abendessen wurden 150 ausgewählte Lichtbilder unserer Unternehmungen 2014 vorgestellt



Josefi
Feier
in der Walbat
19. März 2015

19.03.2015 – 8 Teilnehmer



Oldtimer-Treffen
07.06.2015 (Kallmünz)

07.06.2015 – 6 Teilnehmer

**Internetauftritt
www.gehsport.de**

Auf unserer Internetseite am 22.07.2015 - nach 5 Jahren – war der Stand 16237 Besucher. Leider können die Besucher über mobile Geräte aus technischen Gründen nicht mit erfasst werden. Dennoch wurden täglich durchschnittlich 8 Aufrufe registriert.

Die Internetseite wird so schnell wie möglich und meist mehrmals in der Woche mit Infos zu unseren Veranstaltungen und besondere Ereignisse aktualisiert.

Wer sich zu unseren Veranstaltungen vorher nicht anmeldet, sollten vor einem angesetzten Termin den aktuellen Stand auf unserer „Homepage“ überprüfen.

Verbesserungsvorschläge und Hilfe zur Internetseite werden dankend angenommen.



- Startseite
- Verband
- Race Walking
- Nordic Walking
- Walking
- Wandern
- Schneeschuhgehen
- Tricks
- Trickingshuffle
- Kilometerläufe
- Veranstaltungen
- Veranstaltung
- Veranstaltung
- Witwe/Spenden
- LINK
- Impressum

seit 22.07.2010
16161
 Besucher

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 Vorstandsmitgliedern wenden.

"Geh Deinen Weg"



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

Letzte Aktualisierung: 08.07.15

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

Aktuell:

Nordic Walking Training

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

08.07.2015

Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2014)

5x Leichtathletik-Wettkämpfe

6x Gesellschaftliche Zusammenkünfte

21x Wandern

1x Nordic Walking Veranstaltungen

4x sonstige Veranstaltungen

Teilnehmer

15.11.15	81. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Kelheim	13
14.11.15	3000-m-Hallengehen	Erfurt	1
19.10.15	8. Kirchweih-Essen	Adlersberg	6
19.10.15	1. Kirchweihwanderung „Nauf zum Adlersberg“	Adlersberg	6
17.10.15	80. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Rettenbach	5
10.10.15	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen	Andernach	2
03.10.15	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	Aichach	4
27.09.15	8-Tausender-Wanderung	Bay. Wald	7
25.09.15	6. DLV Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme	Regensburg	4
12.07.15	79. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Hohenburg	16
27./28.06.	Wanderung „24 Stunden von Bayern“	Spessart	1
27.06.15	5000-m-Bahngehen	Vilsbiburg	1
20.06.15	Südd. / Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	Breitenbrunn	3
14.06.15	78. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Penk	18
07.06.15	Oldtimer-Treffen	Kallmünz	6
23.05.15	77. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Heilbrunn	16
14.05.15	Die Pfatter – Von der Quelle zur Mündung	Nby / Opf	3
23.04.15	Der Perlbach – Von der Quelle zur Mündung	Marienstein	4
19.04.15	76. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Beratzhausen	18
16.04.15	Die Wiesent – Von der Quelle zur Mündung	Nby. / Opf.	2
12.04.15	Hans Hermann Gedächtnis-Wanderung	Hammermühle	17
09.04.15	Der Otterbach – Von der Quelle zur Mündung	Otterbachtal	3
06.04.15	„Emmausgang“ nach Adlersberg	Adlersberg	7
19.03.15	Josefi-Feier (Blaskapelle Menzl)	Walba	8
18.03.15	8. Mitgliederversammlung	SG Walhalla	17
15.03.15	75. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Heilinghausen	14
14.03.15	BLSV – Infotag	Lappersdorf	1
13.03.15	BLV Kreis Süd JHV	Lappersdorf	2
18.02.15	Fischessen (mit Fischzug)	Schmidmühlen	14
18.02.15	3. Aschermittwoch-Wanderung: Rund um den Erzberg	Traidendorf	13
15.02.15	74. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Bach	17
08.02.15	Schneeschuh-Wanderung im NSG Ribloch	Bodenmais	6
05.02.15	Vorstand-Sitzung (erweiterte)	„Geherstüberl“	7
18.01.15	73. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Eilsbrunn	8
14.11.14	72. „Aus-Gehen“ (mit Weihnachtsmarkt)	Kelheim	13
28.11.14	7. Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	23
27.11.14	Sportlerehrung Stadt Regensburg	Altes Rathaus	5

Termine 2016

Rahmentermin-Plan 2016 - (vorläufig) Stand 19.11.15		
Wettkämpfe Gehen		
30. Jan.	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen	München
13. Feb.	Deutsche Meisterschaften - Halle	Erfurt
7. Mai.	Südd. / Bay. Meisterschaften - Straßengehen	Niederaichbach
22. Mai.	Deutsche Meisterschaften - Straße I (alle Klassen)	Naumburg
24. Jul.	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	Aichach
28. Aug.	Österreichische Meisterschaften - Bahn (5000m)	Amstetten
10. Sep.	Deutsche Meisterschaften - Straße II (alle Klassen)	
18. Sep.	Österreichische Meisterschaften - Straße (10/20km)	Redlham
Walking / Nordic Walking		
17. Apr.	Nepal-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
Jun.	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
Sep.	DEMWALK	Regensburg
23. Sep.	7. DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg
25. Sep.	11. Nordic-Walking-Tour	Regensburg
16. Okt.	18. Leukämieauf (Nordic Walking)	Regensburg
Wandern		
17. Jan.	83. Aus-Gehen	
10. Feb.	Aschermittwochs-Wanderung	
13. Feb.	84. Aus-Gehen	
13. Mrz.	85. Aus-Gehen	
28. Mrz.	2. "Emmausgang-Wanderung"	
10. Apr.	86. Aus-Gehen	
1. Mai.	3. "1. Mai-Wanderung"	
5. Mai.	8. "Vatertags-Wanderung"	
29. Mai.	87. Aus-Gehen	
19. Jun.	88. Aus-Gehen	
17. Jul.	89. Aus-Gehen	
9. Okt.	90. Aus-Gehen	
17. Okt.	2. "Kirchweih-Montag-Wanderung"	
13. Nov.	91. Aus-Gehen	
11. Dez.	92. Aus-Gehen	
5 Tage siehe HP	"Europäische Wasserscheide" (nur bei mind. 6 Tn) Bäche/Flüsse-Wdg. "Von der Quelle bis zur Mündung"	Mittelfranken
Allgemein		
4. Feb.	9. Mitglieder-Versammlung (JHV)	SG Walhalla
8. Feb.	7. "Maschkerer" Aus-Gehen	???
17. Okt.	8. Kirchweihessen	Adlersberg
5. Nov.	4. Theaterbesuch (Löwenfreunde)	Bad Abbach
	10. Sportlerehrung der Stadt Regensburg	Reichssaal
25. Nov.	9. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten

Herzlichen Glückwunsch

25.12.14

*zum 50. Geburtstag
Susanne*

28.12.14

*zum 60. Geburtstag
Karin*

21.01.15

*zum 50. Geburtstag
Birgit*

07.02.15

*zum 30. Geburtstag
Magnus*

08.04.15

*zum 80. Geburtstag
Maria*

13.07.15

*zum 60. Geburtstag
Bernd*

Als Neumitglied begrüßen wir:

18.03.15

Heike

Vielen Dank

den Sponsoren

für Geldspenden

*Hans
Maria Vö
Sepp
Susanne
Birgit*

für Sachspenden

Bayernwerk

und allen

*für die gemeinsame Zeit 2015
im Gehsportverein*

*Eine schöne
vorweihnachtliche Zeit,
frohe Weihnachten*



*und alles Gute für
das neue Jahr
2016*

Warum ausgerechnet "Gehen"?

Das Gehen ist die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, gehörte über Jahrtausende hinweg zum Alltag des Menschen. Sportmediziner Klaus Völker nennt es "eine Kulturtechnik, die jedem verfügbar ist".

Mittlerweile ist das Zu-Fuß-Gehen unmodern geworden. Zu Unrecht. Denn es ist die einfachste aller Fortbewegungen. Wer geht, muss sich nicht groß anstrengen. Es passiert so leicht wie das Atmen. Wer gehen will, kann einfach loslegen. Ein paar Schritte zu Fuß lassen sich im Alltag immer einbauen.

Unserem Körper tun wir damit einen großen Gefallen. Schließlich ist er ein kleines Wunderwerk an Muskeln, Sehnen und Knochen und auf nichts besser eingerichtet, als in Bewegung zu sein. Gehen kann man immer: jung oder alt, alleine oder in Gesellschaft, zu jeder Zeit und an jedem Ort. Man braucht dafür keine teure Sportbekleidung oder -ausstattung, keinen festen Trainingsplatz und muss auch keine Gebühren oder Eintrittsgelder zahlen.

Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/medizin/vorsorge/vorsorge-und-sport/einfach-loslegen-gehen-ist-gesund>

Gehen ist des Menschen beste Medizin

Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.)
griechischer Arzt »Vater der Heilkunde«

