

Gehsportverein Regensburg



Jahresrückblick 2016

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



Fotocollage Titelseite:
25.08.16 auf der Kreuzspitze (3084m) – Stubaital
(„Hausberg“ der Neuen Regensburger Hütte)

Vorstand:

Vorsitzender

Josef Berzl

josef.berzl@gehspport.de

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



Stellv. Vorsitzende

Ines Schlosser

ines.schlosser@gehspport.de

+49 175 6 05 13 69



Schatzmeister

Georg Berzl

georg.berzl@gehspport.de

09 41 / 8 3052 59



Kassenprüfung:

Karin Spandl / Birgit Wagner

Impressum:

Gehsportverein Regensburg e.V.

Am Pfaffensteiner Hang 43 93059 Regensburg www.gehspport.de

Registergericht: Amtsgericht Regensburg

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

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 2015	7
Rückblick auf die Ergebnisse 2016	10
Bayerische Meisterschaften im Hallengehen	10
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 20km	11
SDM / BM im Straßengehen	13
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	15
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 10km	16
Wettkampfergebnisse 2016	18
2016 erreichte Medaillen und Podestplätze	20
Vereins-Bestenliste Gehen	21
Walking / Nordic Walking	24
Was macht diese Sportart so attraktiv?	25
Nordic Walking Technik	26
Teilnehmer Nordic Walking Training	29
Wandern („Aus-Gehen“)	30
Ehrungen „Aus-Gehen“	41
Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen	44
Wandern (zusätzlich)	45
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	52
Gesellschaftliche Aktivitäten	53
Protokoll 8. Jahresabschluss-Feier 2015	44
MZ: „Sechs Podestplätze mit drei Bayerischen Meistertitel“	58
Protokoll 9. Mitgliederversammlung (JHV 2015)	60
Internetauftritt www.gehsport.de	64
Ereignisse 2016	66
Termine 2017	67
Glückwünsche	68
Dank	69

Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde, liebe Wanderfreunde,

es ist schon Tradition, dass auch mit einem Jahresheft auf unsere Aktivitäten zurückgeblickt wird. Zum Zeitraum vom Nov. 2015 bis Nov. 2016 kann wieder viel berichtet werden. Dieser Jahresrückblick soll auch neugierig machen, informieren und einladen sich das Angebot vom Gehsportverein nicht entgehen zu lassen.

Der Gehsportverein Regensburg wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind im deutschlandweit einzigen Gehsportverein 33 Mitglieder organisiert. Erfreulich ist, dass wir auf ein unfallfreies und wieder sehr erfolgreiches 9. Jahr im Gehsportverein zurückschauen dürfen.

Beim Gehen waren fünf Geher/innen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften aktiv und zu den Wettkampforten über 4500km unterwegs. Es wurde unser erfolgreichstes Sportjahr. Dabei waren die größten Einzelerfolge einmal Platz 1, zweimal Platz 2 und dreimal Platz 3 bei Deutschen Meisterschaften. Die Erfolge mit der Mannschaft waren: Zweimal dritter Platz bei Deutschen Senioren Meisterschaften, sowie Süddeutscher Vizemeister und Bayerischer Meister bei den Aktiven.

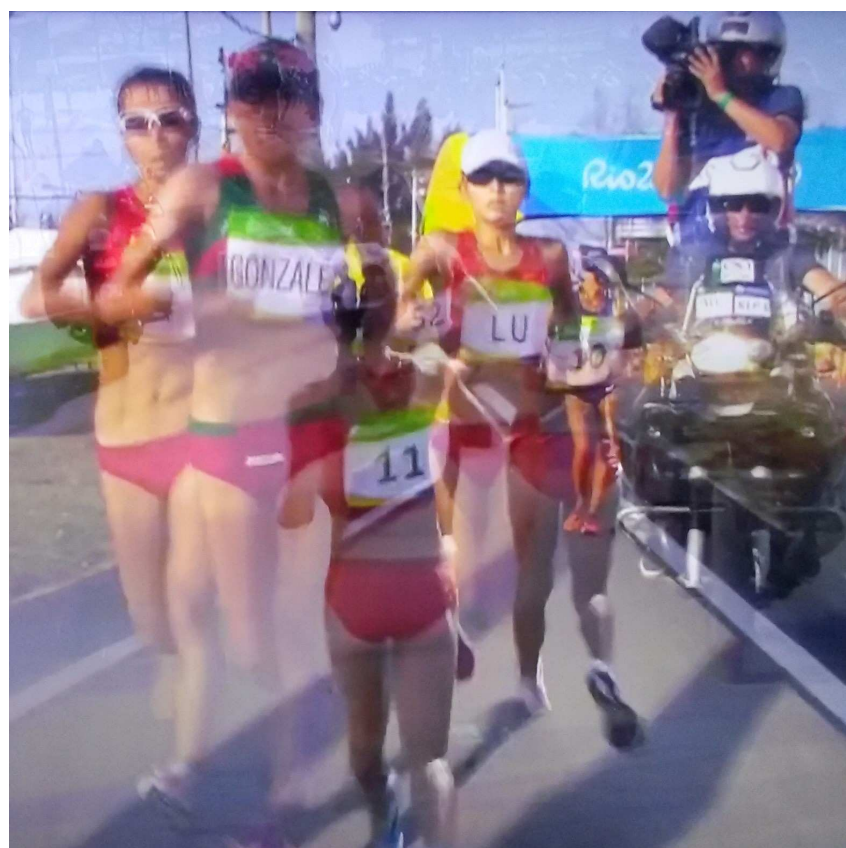
Beim Nordic Walking trainierten 14 verschiedene Geher, davon fünf erstmals bei uns mit. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training bei Interesse immer gerne vermittelt. Erwähnenswert ist auch, dass in der neuen Info-Broschüre „Sportstadt Regensburg“ ein Foto von unserem Nordic Walkig-Training auf dessen Titelseite abgebildet wurde.

Beim Wandern hatten wir in diesem Jahr die 150. Wanderung durchgeführt. Bei den zehn festen monatlichen Wanderungen konnte der 100. Teilnehmer beim „Aus-Gehen“ begrüßt werden. Höhepunkte bei den neun zusätzlichen Wanderungen waren sicher die beiden Wanderungen in den Alpen. Für alle, die in den Genuss gekommen sind, waren diese Touren bei traumhaften Bedingungen, unvergessliche schöne Stunden. Erfreuliche 48 unterschiedliche Personen, davon 14 erstmalig, sind mit uns auf „Schusters Rappen“ über 270km / 6600hm unterwegs gewesen.

Den beiden Vorstandsmitgliedern Ines und Georg danke ich ganz besonders für ihren Einsatz. Danken möchte ich allen, die nicht nur ihren Vereins-Beitrag gezahlt haben, sondern einen Schritt weiter gingen und den Verein mit einer Spende finanziell unterstützt haben. Der Firma Fielmann sei gedankt, sie hat uns mit Sportbekleidung für unsere Wettkämpfer ausgestattet. Danken möchte ich allen, die sich wieder aktiv in unser Vereinsleben eingebracht haben.

Wir sind im zehnten Jahr beim Gehsportverein und dürfen dieses Jubiläum 2017 feiern. Es liegt in erster Linie an euch, liebe Gehsportfreunde, wie rege ihr bei allen unseren Sparten und Veranstaltungen mit dabei seid und ihr somit zum Gesamtergebnis beiträgt. Ich wünsche euch allen dazu eine schöne Zeit - lasst es euch gut gehen!

Race Walking (Wettkampf-Gehen)



Rückblick auf die Bestenlisten 2015

Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2015

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

DLV-Bestenliste 2015	
	M 10000m Bahngehen
1	33. Berzl Josef
2	34. Kühnapfel Ansgar
3	43. Hammer Wolfgang
	F 5000m Bahngehen
4	49. Christine Schmid
	F 10km Straßengehen
5	45. Christine Schmid

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2015

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Bayerischen Bestenliste im Gehen 5x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2015	
	M 10000m Bahngehen
1	6. Berzl Josef
2	7. Kühnapfel Ansgar
3	12. Hammer Wolfgang
	F 5000m Bahngehen
4	9. Christine Schmid
	F 10km Straßengehen
5	8. Christine Schmid

BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2015

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist insgesamt 6x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2015	
	M 5000m Bahngehen
1	1. Hammer Wolfgang
	M 10000m Bahngehen
2	1. Berzl Josef
3	2. Kühnapfel Ansgar
4	3. Hammer Wolfgang
	F 5000m Bahngehen
5	1. Christine Schmid
	F 10km Straßengehen
6	1. Christine Schmid

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2015

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Bestenliste in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen mit seinen Athleten 7-mal eingetragen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2015	
	M50 Kühnapfel Ansgar
1	2. 10000m Bahngehen
	W50 Christine Schmid
2	6. 5000m Bahngehen
3	6. 10km Straßengehen
	M60 Berzl Josef
4	3. 10000m Bahngehen
5	5. 10km Straßengehen
	M60 Hammer Wolfgang
	11. 5000m Bahngehen
6	7. 10000m Bahngehen
7	10. 10km Straßengehen

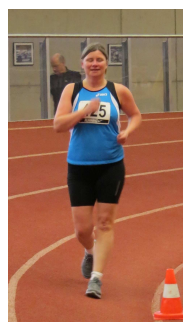
Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2015

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom [Gehsportverein Regensburg](#) insgesamt 8-mal beim Gehen eingetragen und haben dabei 3x Spitzenplätze belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2015	
M50	Kühnapfel Ansgar
1	1. 10000m Bahngehen
W50	Christine Schmid
2	1. 5000m Bahngehen
3	1. 10km Straßengehen
M60	Berzl Josef
4	2. 10000m Bahngehen
5	3. 10km Straßengehen
M60	Hammer Wolfgang
6	3. 5000m Bahngehen
7	3. 10000m Bahngehen
8	5. 10km Straßengehen

In 8 Jahren ist der [Gehsportverein Regensburg](#) in den Bestenlisten vertreten:

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	gesamt
	1	2	3	4	5	6	7	8	
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	2 x	5 x	5 x	37 x
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	7 x	7 x	5 x	57 x
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	8 x	8 x	6 x	82 x
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	9 x	11 x	7 x	105 x
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	10 x	11 x	8 x	116 x
	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	36 x	42 x	31 x	397 x



Christine Schmid



Josef Berzl



Ansgar Kühnapfel



Wolfgang Hammer

Rückblick auf die Ergebnisse 2016

Bayerische Meisterschaften im Hallengehen

München, 30.01.2016

Im Rahmen der Bayerischen Leichtathletik-Jugendmeisterschaften in der Werner von Linde Olympiapark-Halle in München wurden auch die Meisterschaften im Bahngehen ausgetragen. Dabei belegte der Gehsportverein mit Platz 4, 5, 6 und 9 vordere Platzierungen.

Bayerische Meisterin im 3000-m-Bahngehen der Frauen wurde Sabine Schmidt vor Maria Unterholzner und Franziska Spanner, alle SpVgg Niederaichbach. In persönlicher Bestzeit belegte Christine Schmid einen erfreulichen 6. Platz.

Bayerischer Meister im 5000-m-Bahngehen der Männer wurde Andreas Janker (LG Röthenbach) in 20:45,22 Min., der souverän vor Helmut Prieler (SpVgg Niederaichbach) und Joachim Meier (SV Breitenbrunn) siegte.

Unser Stefan Kaiser, der einen zu großem Trainingsrückstand hatte um ernsthaft mit der Medaillenvergabe mitsprechen zu können, belegte den vierten Platz vor Josef Berzl. Das gute Ergebnis für den Gehsportverein rundete Wolfgang Hammer mit Platz neun ab.



4. Stefan Kaiser / 5. Josef Berzl

6. Christine Schmid



Josef Berzl - Stefan Kaiser - Christine Schmid - Wolfgang Hammer

Deutsche-Senioren-Meisterschaften im 20-km-Gehen

Reichenbach (Vogtland) – 23.04.2016



**Der Gehsportverein holt die 25. Medaille bei einer Deutschen Meisterschaft
Stefan Kaiser wird in der M35 Deutscher Vizemeister
Josef Berzl geht auf den Bronze-Platz
Erste Mannschaftsmedaille bei einer DM für den Gehsportverein**

Die Deutschen Senioren Meisterschaften im 20-km-Gehen fanden heuer im sächsischen Reichenbach im Vogtland statt.

Den Kurs von 727,3 Metern im „Park der Generationen“ hatten die Senioren 27,5 Mal zu umrunden.

Der anfängliche Nieselregen während der Startphase ging in Landregen über und die Temperaturen fielen bis zum Ende des Wettbewerbs auf knapp zwei Grad herunter. Einige Geher hatten schon frühzeitig Waden-Krämpfe, weil der Körper stark auskühlte.

So war es für alle Teilnehmer ein Kraftakt, die Runden zu Ende zu bringen.

Trotz dieser widrigen Bedingungen kam Steffen Borsch von SV Halle (M40) in der sehr guten Zeit von 1:38:18 Stunden als Gesamt-Erster ins Ziel.

Mit dabei war auch der Olympiasieger über 50 Kilometer von 1968 (Mexiko) Christoph Höhne vom TV Fürstenwalde, der die Altersklasse M75 überlegen gewann.

Für den Gehsportverein waren bei diesen 20km Meisterschaften vier Teilnehmer am Start. Dabei wurden Stefan Kaiser in der Klasse M35 in 2:11:15 Std. Deutscher Vizemeister und Ansgar Kühnapfel in 2:25:15 Std. Vierter in der M50. Wegen der Mannschaft musste Josef Berzl in der jüngeren AK M55 starten und belegte einen nicht erwarteten 3. Platz.

Wolfgang Hammer (M65) hatte sich lang auf diesen Wettkampf vorbereitet und den 3. AK-Platz anvisiert. Von den Gehrüchtern bekam er drei Verwarnungen angezeigt und wurde zur Hälfte der Strecke leider disqualifiziert.

Die Mannschaft des Gehsportvereins mit Josef Berzl, Stefan Kaiser und Ansgar Kühnapfel errang erstmalig eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften.

Der Mannschafts-Titel ging an die TV Bühlertal, gefolgt vom ASV Erfurt und den Gehsportverein Regensburg.

Kaiser holt sich zwei Medaillen

GEHSPOR Burlengfelder ist bei Deutscher Senioren-Meisterschaft erfolgreich.

BURLENGENFELD. Die Deutschen Senioren-Meisterschaften im 20-km-Gehen fanden heuer im sächsischen Reichenbach im Vogtland statt. Den Kurs von 7273 Metern im „Park der Generationen“ hatten die Senioren 27,5 Mal zu umrunden.

Der anfängliche Nieselregen während der Startphase ging in Regen über und die Temperaturen fielen bis zum Ende des Wettbewerbs auf knapp zwei Grad herunter. Einige Geher hatten schon frühzeitig Waden-Krämpfe, weil der Körper stark auskühlte. So war es für alle Teilnehmer ein Kraftakt, die Runden zu Ende zu bringen.

Für den Gehsportverein Regensburg waren bei diesen 20-km-Meisterschaften vier Teilnehmer am Start. Dabei wurden der Burlengfelder Stefan Kaiser in der Klasse M35 in 2:11:15 Stunden deutscher Vizemeister und Ansgar Kühnapfel in 2:25:15 Stunden Vierter in der M50. Die Mannschaft des Gehsportvereins mit Josef Berzl, Stefan Kaiser und Ansgar Kühnapfel errang erstmalig eine Medaille bei Deutschen Meisterschaften.

Stefan Kaiser hatte nach berufsbedingter Pause um den Jahreswechsel wieder mit dem Training begonnen, und dabei kam auch wieder die Lust, an Wettbewerben teilzunehmen. Sein erster Erfolg in diesem Jahr war Platz vier bei der Bayerischen Hallenmeisterschaft über fünf Kilometer. Nach dem Erfolg bei der Deutschen Meisterschaft hat Kaiser am 7. Mai die Bayerische Meisterschaft über 20 km in Nideraichbach fest im Blick.



Stefan Kaiser holte bei der Deutschen Senioren-Meisterschaft zwei Medaillen. Foto: Kaiser

Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Niederaichbach, 07.05.2016

Süddeutscher Vize- und Bayerischer - Mannschaftsmeister Kompletten Medaillen-Satz für die Regensburger Geher 7 Podestplätze für den Gehsportverein

Die Süddeutschen- und Bayerischen- (mit Seniorenwertung) Meisterschaften im Gehen wurden in diesem Jahr wieder im turnusmäßigen Wechsel in Niederaichbach ausgetragen. Nach Angabe von „Geher-Urgestein“ Gerhard Langner richtete er diese toll organisierten Meisterschaften nun leider zum letzten Mal aus.

Die Mannschaft vom Gehsportverein Regensburg startete mit 4 Teilnehmern und kam mit dem besten Vereins-Ergebnis bei Bayerischen Meisterschaften nach 20km ins Ziel.

Bei insgesamt 7 Podestplätzen holten sie 3 Bayerische-Meister-Titel, wurden mit der Mannschaft Süddeutscher-Vize-Meister und holten dabei einen kompletten Medaillensatz.

Das 20-km-Gehen dominierte Andreas Janker von der LG Röthenbach, der überlegen nach 1:29:47 Std. ins Ziel kam und als Gesamt-Erster zusätzlich mit dem vom Ministerpräsidenten gestifteten Bayerischen Löwen geehrt wurde.

An fünfter Stelle kam der erste Geher aus Regensburg in 2:05:32 Std. ins Ziel. Stefan Kaiser gewann bei den Bayerischen Meisterschaften die Bronze-Medaille sowie den Titel in der M35 Seniorenwertung. Es folgten Josef Berzl als sechster (4. Bay. / 2. M55), Ansgar Kühnapfel (8. Südd. / 5. Bay. / 1. M50) und Wolfgang Hammer (10. Südd. / 7. Bay. / 2. M50).

In der Mannschaftswertung wurde der Gehsportverein Regensburg in der Zeit 6:38:00 Std. hinter dem TV Bühlertal Süddeutscher Vizemeister sowie Bayerischer Mannschafts-Meister.



Gehsportverein Regensburg (Kaiser – Berzl – Kühnapfel)
Süddeutscher Vize- und Bayerischer Mannschafts-Meister

Medaillensatz für die Regensburger Geher

REGENSBURG. Von den Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im 20-km-Gehen in Niederaichbach kamen die vier Starter des Gehsportvereins Regensburg mit dem besten Vereinsergebnis ins Ziel. Stefan Kaiser gewann bei der „Bayerischen“ Bronze sowie den M35-Titel. Es folgten Josef Berzl als Sechster (4. Bay./2. M55), Ansgar Kühnapfel (8. Südd./5. Bay./1. M50) und Wolfgang Hammer (10. Südd./7. Bay./2. M50). In der Mannschaftswertung wurde der Gehsportverein Regensburg in 6:38:00 Stunden hinter dem TV Bühlertal Süddeutscher Vizemeister sowie Bayerischer Meister.

Dreimal Edelmetall für Kaiser

GEHER Burglengenfelder holt sich im Straßengehen einen kompletten Medaillensatz.

BURGLINGENFELD. Die Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen wurden am Samstag in Niederaichbach unter der Leitung von Gerhard Langner auf einem 1-km-Rundkurs ausgetragen.

Dabei war auch der Burglengenfelder Stefan Andrei Kaiser für den Gehsportverein Regensburg auf der 20-km-Strecke am Start und holte sich in der M35 mit einer Zeit von 2:05:32 Stunden den ersten Platz. Damit war er etwa sechs Minuten schneller als bei der Deutschen Meisterschaft vor zwei Wochen.

Mit der Regensburger Mannschaft (Josef Berzl, Stefan Andrei Kaiser und Ansgar Kühnapfel) wurde er zudem Zweiter bei der Süddeutschen Meisterschaft und Dritter bei der Bayerischen Meisterschaft.

Als nächster Wettkampf steht am 11. Juni die Deutsche Meisterschaft im Bahngehen bei den Senioren für den Burglengenfelder auf dem Programm. In Bühlertal peilt der zuversichtliche Kaiser nicht weniger als den Titelgewinn an.



Der Burglengenfelder Stefan Andrei Kaiser gewann am Wochenende drei Medaillen, davon zwei mit der Mannschaft des Regensburger Gehsportvereins.
Foto: Kaiser

Bayerische Meisterschaften im Bahngehen (mit Senioren)

Aichach, 24.07.2016

Gehsportverein Regensburg bei Bayerischen Meisterschaften erfolgreich Christine Schmid (W50) und Stefan Kaiser (M35) Bayerische Meister im Bahngehen

Bei den Bayerischen Meisterschaften im Bahngehen, am Sonntag, den 24.07.2016 in Aichach, war der Gehsportverein Regensburg mit einem guten Gesamtergebnis und vier Stockerl-Plätzen in der Seniorenwertung erfolgreich.

Im 10000-m-Bahngehen wurde Titelverteidiger Andreas Janker (LG Röthenbach) in 47:46,20 Minuten wieder Bayerischer Meister der Männer. In der Gesamtwertung belegten vom Gehsportverein Regensburg Stefan Kaiser in 63:51,15 Min. den vierten (1. M35), Ansgar Kühnapfel in 65:15,34 Min. den siebenten (2. M50) und Wolfgang Hammer in 71:53:06 Min. den 14. Platz (3. M65).

Im 5000-m-Bahngehen der Frauen gewann Titelverteidigerin Maria Unterholzner (SpVgg Niederaichbach) in 29:44:39 Minuten. Christine Schmid vom Gehsportverein belegte in 38:02,07 Min. den 7. Platz in der Gesamtwertung und wurde wieder Seniorenmeisterin in der W50.

FREITAG, 29. JULI 2016 SPL1

SPORT IN DER REGION

Gehsportverein mit gutem Ergebnis

REGENSBURG. Der Gehsportverein Regensburg war bei den Bayerischen Meisterschaften in Aichach in der Seniorenwertung erfolgreich. Im 10 000-m-Bahngehen wurde Titelverteidiger Andreas Janker (LG Röthenbach) in 47:46,20 Minuten erneut Bayerischer Meister. In der Gesamtwertung belegten Stefan Kaiser in 63:51,15 Minuten den vierten (1. M35), Ansgar Kühnapfel in 65:15,34 Minuten den siebenten (2. M50) und Wolfgang Hammer in 71:53:06 Minuten den 14. Platz (3. M65). Im 5000-m-Bahngehen der Frauen gewann Titelverteidigerin Maria Unterholzner (SpVgg Niederaichbach) mit einer Zeit von 29:44:39 Minuten. Christine Schmid holte in 38:02,07 Minuten den siebenten Platz in der Gesamtwertung und sicherte sich damit wieder den Seniorenmeistertitel in der W50.

Deutsche Meisterschaften im Straßengehen

Andernach – 08.10.2016



Wolfgang Hammer

Stefan-Andrei Kaiser

Josef Berzl

Stefan Kaiser wird in der M35 Deutscher Meister Gehsportverein holt sich DM Bronze-Mannschaftsmedaille

Am Samstag fanden in Andernach die Deutschen Meisterschaften im Straßengehen statt.

WM- und Olympiateilnehmer Carl Dohmann (SCL Heel Baden-Baden) war am Samstag über 50 Kilometer der große Favorit. Und mit neuer Bestzeit sowie DM-Titel Nummer drei wurde er dieser Rolle vollends gerecht: In 3:47:57 Stunden blieb er mehr als zwei Minuten unter seinem Hausrekord, aufgestellt an selber Stelle im Vorjahr, und holte nach 2013 und 2015 das dritte DM-Gold. Dahinter meldete ein 20 Jahre junger Athlet aus Erfurt überraschend Ansprüche auf einen WM-Startplatz 2017 in London (Großbritannien) an: Bei seiner 50-Kilometer-Premiere holte sich Karl Junghannß (Erfurter LAC) in 3:52:46 Stunden den Vize-Titel. Auch der gleichaltrige Nathaniel Seiler (TV Bühlertal) schlug sich bei seinem ersten Auftritt auf der Langstrecke in 3:58:03 Stunden mit Rang drei achtbar.

Der einzige Teilnehmer im 50-km-Gehen aus Bayern Andreas Janker (LG Röthenbach) verbesserte seine persönliche Bestzeit um über sechs Minuten auf nunmehr 4:11:45 Stunden und kam als vierter ins Ziel.

Die erzielten Leistungen sind nicht hoch genug einzuschätzen. Zur Erinnerung: 1972 wurde Olympiasieger Bernd Kannenberg unter frenetischer Anfeuerung in München über die 50 Kilometer nach 3:56:11 Stunden förmlich ins Ziel getragen.

Prominentester Teilnehmer dieser Meisterschaften war der Olympiasieger Christoph Höhne (Mexiko 1968 - 50km in 4:20:14 Std.), der den Seniorentitel über 10km der Klasse M75 überlegen gewann.

Bei den 10-km-Meisterschaften war der Gehsportverein wieder mit einer Mannschaft am Start. Wie beim sportlichen Gehen üblich, wurde auch in Andernach sehr korrekt auf die Einhaltung der Regeln im wettkampfmäßigen Gehen geachtet. Zwei Fünftel der Teilnehmer bekamen mind. einen Disqualifikationsantrag angezeigt und 12,5 % wurden vorzeitig vom Gehen ausgeschlossen. Der Gehsportverein brachte sein Mannschaftsergebnis ins Ziel und wurde, in diesem Jahr nun schon zum zweiten Mal, mit dem 3. Platz und der Bronzemedaille belohnt. Bei den Senioren sicherte sich Stefan-Andrei Kaiser in M35 den Titel Deutscher Meister. Wegen der Mannschaftswertung wurden Josef Berzl und Wolfgang Hammer in der AK M55 gewertet und sie belegten bei den „Jungen“ die Plätze fünf und sieben.



DM-Bronze gewann das Geher-Trio **Wolfgang Hammer, Stefan Kaiser und Josef Berzl.** Foto: GSV

Kaiser wird Meister

GEHEN Mit der Mannschaft gewinnen die Regensburger DM-Bronze.

ANDERNACH. Hochkarätig besetzt waren die deutschen Meisterschaften im Straßengehen in Andernach. WM- und Olympiateilnehmer Carl Dohmann (Baden-Baden) war über 50 Kilometer der große Favorit. Mit Bestzeit sowie seinem DM-Titel Nummer drei wurde er dieser Rolle gerecht: In 3:47:57 Stunden blieb er mehr als zwei Minuten unter seinem Hausrekord. Dahinter meldete ein 20 Jahre junger Athlet aus Erfurt überraschend Ansprüche auf einen WM-Startplatz 2017 in London (Großbritannien) an: Bei seiner 50-Kilometer-Premiere holte sich Karl Junghanns (Erfurter LAC) in 3:52:46 Stunden Platz zwei.

Prominentester Teilnehmer war der Olympiasieger Christoph Höhne (Mexiko 1968 – 50 Kilometer in 4:20:14 Stunden), der den Seniorentitel über zehn Kilometer der Klasse M 75 überlegen gewann.

Bei den 10-km-Meisterschaften war der Gehsportverein mit einer Mannschaft am Start. Wie üblich, wurde auch in Andernach sehr korrekt auf die Einhaltung der Regeln im Gehen geachtet. Zwei Fünftel der Teilnehmer bekamen mindestens einen Disqualifikationsantrag angezeigt, 12,5 Prozent wurden vorzeitig ausgeschlossen. Die Regensburger brachten ihr Team ins Ziel und wurden in diesem Jahr nun schon zum zweiten Mal mit dem dritten Platz und der Bronzemedaille belohnt. Bei den Senioren sicherte sich Stefan-Andrei Kaiser in M 35 den deutschen Titel. Wegen der Mannschaftswertung wurden Josef Berzl und Wolfgang Hammer in der AK gewertet und belegten bei den Jüngeren die Plätze fünf und sieben.

Wettkampfergebnisse 2016

30.01.2016 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften

München

5000m Bahngehen

4.	Kaiser Stefan	M	29:24,98 Min.
5.	Berzl Josef	M	30:39,50 Min.
9.	Hammer Wolfgang	M	34:06,27 Min.

3000m Bahngehen

6.	Schmid Christine	W	22:13,61 Min.	Bezirks-Rekord
----	------------------	---	---------------	----------------

14.02.2016 Deutsche Senioren Hallen Meisterschaften - Bahngehen

Erfurt

3000m Hallengehen

5.	Hammer Wolfgang	M65	19:54,32 Min.
----	-----------------	-----	---------------

17.04.2016 Gehertag – Bahngehen

München

5000m Bahngehen

2.	Kaiser Stefan		27:34,2 Min.	(M35)
3.	Berzl Josef		29:58,3 Min.	(M60)
4.	Hammer Wolfgang		32:45,3 Min.	(M65)
	Mannschaft Gehsportverein		1:30:17,8 Std.	(M35)

23.04.2016 Deutsche Senioren Meisterschaften - Straßengehen

Reichenbach

20km Gehen

2.	Kaiser Stefan	M35	2:11:15 Std.
3.	Berzl Josef	M55	2:07:19 Std.
4.	Kühnapfel Ansgar	M50	2:25:15 Std.

20km Gehen Mannschaft

3.	Gehsportverein	M35-M55	6:43:49 Std.
----	----------------	---------	--------------

07.05.2016 Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Niederaichbach

20km Straßengehen

(Süddeutsche Wertung)

5.	Kaiser Stefan	M	2:05:32,0 Std.
6.	Berzl Josef	M	2:12:32,0 Std.
8.	Kühnapfel Ansgar	M	2:19:55,0 Std.
10.	Hammer Wolfgang	M	2:33:43,0 Std.

20km Straßengehen Mannschaft

(Süddeutsche Wertung)

2.	Gehsportverein	M	6:38:00,0 Std.
----	----------------	---	----------------

Kaiser Stefan – Berzl Josef – Kühnapfel Ansgar

20km Straßengehen

(Bayerische Wertung)

3.	Kaiser Stefan	M	2:05:32,0 Std.	1. M35
4.	Berzl Josef	M	2:12:32,0 Std.	2. M55
5.	Kühnapfel Ansgar	M	2:19:55,0 Std.	1. M50
7.	Hammer Wolfgang	M	2:33:43,0 Std.	2. M50

20km Straßengehen Mannschaft

(Bayerische Wertung)

1.	Gehsportverein	M	6:38:00,0 Std.
----	----------------	---	----------------

Kaiser Stefan – Berzl Josef – Kühnapfel Ansgar

22.05.2016 47. Int. Straßengehen

Naumburg

5km Straßengehen

1. Hammer Wolfgang M65 33:40 Min.

11.06.2016 Deutsche Meisterschaften im Bahngehen

Bühlertal

5000m Bahngehen

4. Schmid Christine W50 37:15,16 Min.

6. Hammer Wolfgang M65 33:00,00 Min.

24.07.2016 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

Aichach

5000m Bahngehen

8. Schmid Christine W 38:02,07 Min.

1. Schmid Christine W50 38:02,07 Min.

10000m Bahngehen

4. Kaiser Stefan M 63:51,15 Min.

7. Kühnappel Ansgar M 65:15,34 Min.

14. Hammer Wolfgang M 71:53:06 Min.

1. Kaiser Stefan M35 63:51,15 Min.

2. Kühnappel Ansgar M50 65:15,34 Min.

3. Hammer Wolfgang M65 71:53,06 Min.

25.09.2016 Herbstsportfest

München

3000m Bahngehen

1. Hammer Wolfgang M 19:41,56 Min.

10000m Bahngehen

3. Hammer Wolfgang M 76:29,70 Min.

08.10.2016 Deutsche Meisterschaften - Straßengehen

Andernach

10km Gehen

1. Kaiser Stefan M35 1:01:15 Std.

5. Berzl Josef M55 1:03:22 Std. (2. M60)

7. Hammer Wolfgang M55 1:12:42 Std. (10. M65)

10km Gehen Mannschaft

3. Gehsportverein M35-M55 3:17:13 Std.



Christine Schmid



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer



Ansgar Kühnappel



Josef Berzl

Bei Meisterschaften 2016 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen							
1	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M55	20-km-Straßengenen		Bronze
2	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M35	20-km-Straßengenen		Silber
3	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	35-55	20-km-Straßengenen	Mannschaft	Bronze
4	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen		Bronze
5	07.05.2016	Niederaichbach	Süddeutsche Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	Silber
6	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	Gold
7	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	M35	10-km-Straßengehen		Gold
8	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	M60	10-km-Straßengehen		Silber
9	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	35-55	10-km-Straßengehen	Mannschaft	Bronze

Podestplätze							
1	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M55	20-km-Straßengenen		3.
2	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	M35	20-km-Straßengenen		2.
3	23.04.2016	Reichenbach	Deutsche Meisterschaften	35-55	20-km-Straßengenen	Mannschaft	3.
4	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen		3.
5	07.05.2016	Niederaichbach	Süddeutsche Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	2.
6	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	Aktive	20-km-Straßengehen	Mannschaft	1.
7	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M35	20-km-Straßengehen		1.
8	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M55	20-km-Straßengehen		2.
9	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M50	20-km-Straßengehen		1.
10	07.05.2016	Niederaichbach	Bayerische Meisterschaften	M50	20-km-Straßengehen		2.
11	24.07.2016	Aichach	Bayerische Meisterschaften	W50	5000-m-Bahngehen		1.
12	24.07.2016	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M35	10000-m-Bahngehen		1.
13	24.07.2016	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M50	10000-m-Bahngehen		2.
14	24.07.2016	Aichach	Bayerische Meisterschaften	M65	10000-m-Bahngehen		3.
15	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	M35	10-km-Straßengehen		1.
16	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	M60	10-km-Straßengehen		2.
17	08.10.2016	Andernach	Deutsche Meisterschaften	35-55	10-km-Straßengehen	Mannschaft	3.

Medaillen und Podestplätze gesamt

	Medaillen			gesamt
	Gold	Silber	Bronze	
2008	2	7	4	13
2009	5	8	1	14
2010	3	4	1	8
2011	4	2	1	7
2012			1	1
2013	3		1	4
2014		3		3
2015				
2016	2	3	4	9
gesamt	19	27	13	59

	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
2016	6	6	5	17
gesamt	53	42	26	121

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	19:41,56	Hammer Wolfgang	München 25.09.2016
4	20:06,27	Herrmann Matthias	Regensburg 14.06.2008 Opf-M13-Rekord
5	20:11,96	Berzl Jonas	Regensburg 14.06.2008 Opf-M15-Rekord
6	20:53,80	Hucke Reinhard	Reichenbach 15.04.2011 BLV-M75-Rekord
Mannschaft			
1	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	22:13,61	Schmid Christine	München 30.01.2016 Opf-Rekord
Mannschaft			
1	56:29,00	Berzl/Hammer/Hucke	Erfurt 29.02.2008 M55

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	27:34,20	Kaiser Stefan	München 17.04.2016
4	31:45,97	Hammer Wolfgang	Diez 06.09.2008
5	34:18,88	Hucke Reinhard	Bühlertal 04.09.2010 BLV-M75-Rekord
6	36:23,04	Schmid Christine	Aichach 02.10.2015 Opf-Rekord
Mannschaft			
1	1:30:17,80	Kaiser/Berzl/Hammer	München 17.04.2016 M35
2	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
Mannschaft			
1	1:29:03,66	Kaiser/Berzl/Hucke	Fürth 23.01.2010 M20
2	1:34:10,75	Kaiser/Berzl/Hammer	München 30.01.2016 M35
3	1:39:37,14	Müller/Hammer/Hucke	München 22.01.2011 M40

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
Mannschaft			
1	2:49:24,01	Berzl/Müller/Hammer	Regensburg 14.06.2008 M40
2	2:59:59,10	Berzl/Müller/Hammer	Mainburg 16.05.2009 M40
3	3:02:47,89	Kaiser/Berzl/Hammer	Aichach 16.09.2012 M30
4	3:10:27,36	Müller/Hammer/Hucke	Alzenau 19.09.2010 M40
5	3:13:42,37	Berzl/Kühnapfel/Hucke	Aichach 24.07.2011 M45
6	3:15:14,63	Berzl/Kühnapfel/Hammer	Aichach 03.10.2014 M50
7	3:16:38,00	Berzl/Kühnapfel/Hammer	Aichach 03.10.2015 M50
8	3:20:59,55	Kaiser/Kühnapfel/Hammer	Aichach 24.07.2016 M50
9	3:33:43,32	Berzl/Hucke/Hammer	Aichach 15.09.2013 M60

10km Gehen				
1	50:56,0	Müller Carlo	Niederaichbach	09.10.2010
2	52:34,0	Berzl Josef	Aarhus (DK)	29.05.2009
3	1:01:15,0	Kaiser Stefan	Andernach	08.10.2016
4	1:05:45,0	Hammer Wolfgang	Niederaichbach	11.10.2008
5	1:06:55,3	Kühnapfel Ansgar	Niederaichbach	09.10.2010
6	1:10:00,9	Hucke Reinhard	Niederaichbach	09.10.2010
7	1:16:03,8	Schmid Christine	Bad Abbach	28.05.2011 Opf.-Bestleistung

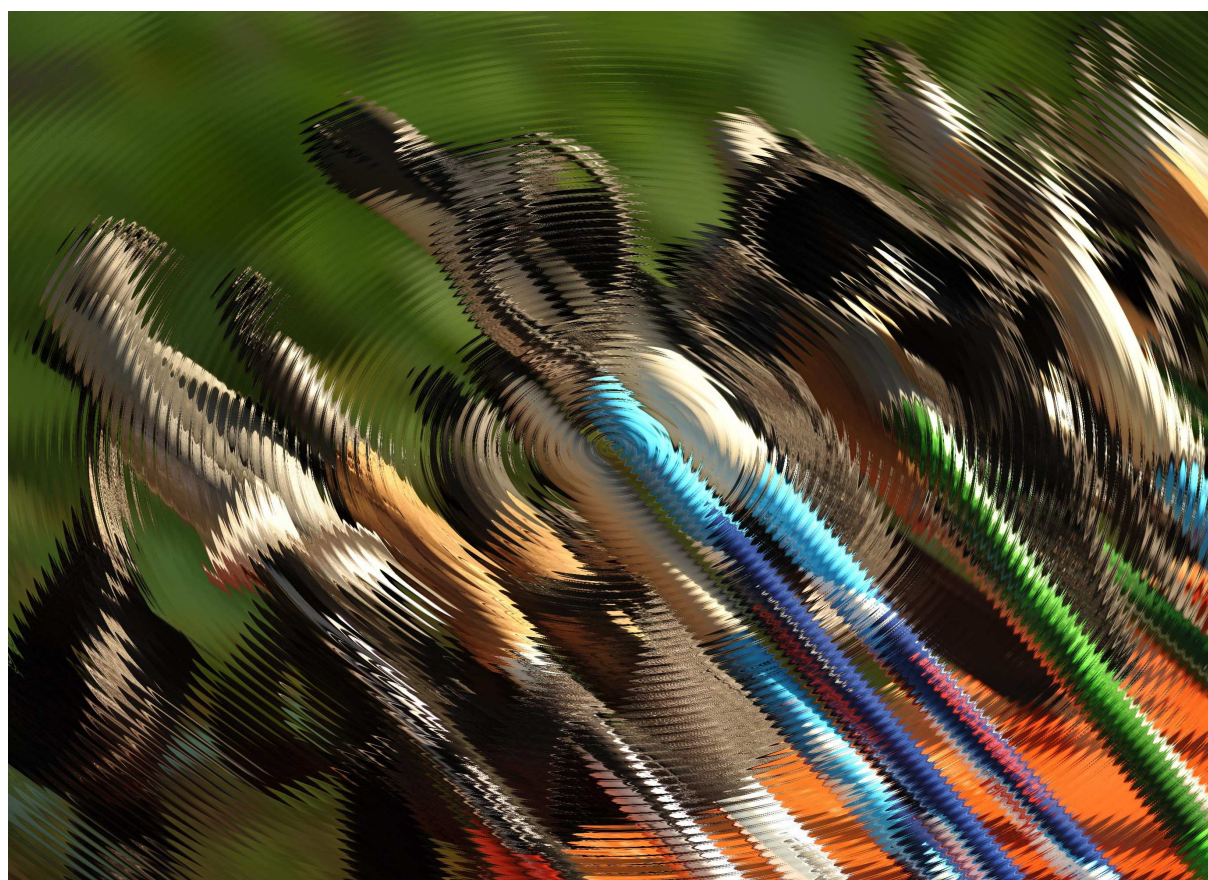
3x10km Gehen				
Mannschaft				
1	3:06:05,5	Müller/Kühnapfel/Hammer	Niederaichbach	09.10.2010 M40
2	3:10:13,0	Berzl/Hammer/Hucke	Niederaichbach	11.10.2008 BLV-M55-Bestleistung
3	3:17:13,0	Kaiser/Berzl/Hammer	Andernach	08.10.2016 M35

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

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	6:38:00	Kaiser/Berzl/Kühnapfel	Niederaichbach	07.05.2016
6	6:43:49	Berzl/Kaiser/Kühnapfel	Reichenbach	23.04.2016
7	6:51:34	Berzl/Kaiser/Kühnapfel	Niederaichbach	12.07.2014

30km Gehen				
1	2:48:56	Berzl Josef	Aarhus (DK)	31.05.2009

Walking Nordic Walking



Nordic Walking: Was macht diese Sportart so attraktiv?

Überall und jederzeit durchführbar

Leicht erlernbar

Individuell für jeder Fitnesszustand dosierbar

Jahreszeiten unabhängig

Kostengünstig in der Ausrüstung

Unterhaltsam in der Gruppe

Mal allein? - auch gut!

Nordic Walking

- ist ein Gesundheitssport für Jung und Alt
- ist bis zu 50 % effektiver als Walking
- steigert die Sauerstoffversorgung
- senkt Blutfettwerte und Cholesterin
- beugt effektiv Diabetes vor
- stärkt die Knochen
- trainiert die aerobe Ausdauer
- kräftigt die Oberkörpermuskulatur
- ist schonend für die Gelenke
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- macht den Hormonhaushalt resistent gegen Stress
- verbessert Herz- und Kreislaufleistung
- stärkt das Immunsystem
- steigert den sexuellen Appetit



Europäischer Fonds für Regionale
Entwicklung (EFRE)

Nordic Walking-Technik:

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

Sehr viele Menschen gehen inzwischen mit zwei Stöcken,

wenige mit der richtigen Technik. - Wichtig ist aber, dass sie sich bewegen!

Damit Sie auch in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile kommen, ist es besonders wichtig mit der richtigen Nordic Walking-Technik zu starten.

Nordic Walking ALFA- Technik

A aufrechte Körperposition.

Ziel ist die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule.

Nur so ist anatomisch die Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse möglich.

L langer Arm.

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

F flacher Stock.

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

A angepasste Schrittlänge.

Die Schrittlänge wird immer an die Situation angepasst.

Je größer der Schub der Arme, desto länger muss auch der Schritt sein.

Merkmale der ALFA – Technik

- raumgreifende Armbewegungen und angepasste Schritte
- Rotation der Schulterachse gegen die Beckenachse
- Greifen des Stockes in der Schwungphase
- Stockeinsatz seitlich in der Körpermitte
- richtiges Abrollen der Füße
- öffnen der Hand nach dem Stockeinsatz
- während der Schubphase die Hand vollständig öffnen





DLV Nordic Walkingabzeichen Abnahme – Regensburg – 23.09.2016

23.09.16 – 8 Teilnehmer



12.11.16 – 4 Teilnehmer



NW-Training – Winzerer Höhen (2016 durchschnittlich 4 Tn)

Teilnehmer Nordic Walking Training

Teilnehmer		gesamt	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	18.11.16
		207	34	38	38	24	6	7	17	24	19
1	Berzl Josef	173	26	29	35	22	8	7	12	15	19
2	Berzl Renate	117	16	34	22	10	1		4	21	9
3	Müller Erwin	72	4	17	19	12	2		1	5	12
4	Hucke Reinhard	69	26	28	15						
5	Hammer Wolfgang	64	29	15	16	4					
6	Hammer Maria	58	24	27	3	4					
7	Müller Christine	48	1	13	13	10	2		1	3	5
8	Hucke Maria	41	20	12	9						
9	Hammer Sabine	39	9	18	12						
10	Niemeier Anneliese	33			3	4		2	2	12	10
11	Bindl Traudl	28			17	7	1			3	
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	Tratzl Brigitte	14								9	5
17	Scholz Wolfgang	11							11		
18	Manssen Heike	10							9		1
19	Hallof Petra	9							9		
20	Hörteis Rita (+)	9	6	2	1						
21	Welz Rainer	8							8		
22	Baumann Anita	7									7
23	Schmid Klaus	6					3	3			
24	Spandl Georg	6		6							
25	Taczala Lech	6							6		
26	Berzl Georg	5	2	3							
27	Hierl Elisabeth	5	2	3							
28	Kubicke Susanne	5							1	4	
29	Mittler Andrea	5								5	
30	Brunnbauer Anneliese	4		3		1					
31	Hallof Heike	4							4		
32	Kilgert Hans	4									4
33	Kilgert Karin	4									4
34	Guttenberger Kreszenz	3			1	1					1
35	Knoll Vanessa	3						3			
36	Schmid Roswitha	3					2	1			
37	Volland Silke	3							3		
38	Berzl Martina	2	1								1
39	NN Anna	2						2			
40	NN Julia	2							2		
41	Remitschka Sonja	2			1	1					
42	Renate (ü. Andrea)	2								2	
43	Scheuerer Ingrid	2					2				
60	NN (je 1x)				2	2	2		5	3	2
	Teilnehmer im Training		179	217	197	95	23	19	80	84	80
	durchschnittlich		5	6	5	4	4	3	5	4	4
	Teilnehmer im Jahr		15	16	20	17	10	7	17	14	14

Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“

Panoramaweg und „Turmweihnacht“ in Abensberg



82. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
9km (13.12.2015)

143.12.2015 – 13 Teilnehmer

„Rund um den Greifenberg“ - Mariaort-Etterzhausen-Adlersberg



83. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen
13km/170hm (24.01.2016)

24.01.2016 – 14 Teilnehmer

Burgensteig: Altenthann – Schönfeld – Siegenstein – Brennbere



Treffpunkt für die Teilnehmer war am Sportplatz in Altenthann. Zuerst mussten vier Pkw's zum Zielpunkt nach Brennbere umgesetzt werden. Entgegen der regnerischen Wettervoraussage hatten wir zum Glück und teilweise sogar ein wolkenloses Wetter. Zuerst durften wir Gertrud & Kurt begrüßen, die zum ersten Mal dabei waren. Für Klaus war es das 20. Mal und für Schos sogar das 70. Mal monatliches „Aus-Gehen“.

In Schönfeld haben wir den Schlüssel zur Kath. Kirche St. Ägidius erhalten. Hans Kilgert hat uns die Geschichte der romanischen ehem. Burgkirche (1160/70) erläutert. Weiter ging es im Otterbach-Tal (Süssenbach) und auf den Schlossberg, zur Burgruine Siegenstein (12./13. JH) und ehem. Burgkirche St. Georg (13. JH).

Am Weismühlbach entlang, vorbei am „Südtiroler“ Gehöft Hintergrub, hinauf im Felsental am Vogelherd ging es nach Brennbere.

Im GH „Holzofenkuchl“ haben wir den Nebenraum bis zum letzten Platz ausgefüllt. Nachmittags machte sich noch die halbe Gruppe auf, die Burgruine Brennbere zu besichtigen. Auch hier hat uns Hans mit fundiertem Wissen die Geschichte erklärt. Vom Aussichtsturm aus war gut der Arber zu sehen und auch die Berchtesgadener-Alpen waren zu erkennen. Ein schöner Tag war uns wieder beschert!



Daten 84. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 22
Einkehr: Gasthaus Hirschberger (Holzofenkuchl) - Brennbere
Wanderung: 9:30-12:30 Uhr - 12km/160hm
Besonderes: Für 100-mal dabei (alle Wanderungen) wurde Renate eine Urkunde überreicht.

Burgensteig: Althennath – Schönfeld – Siegenstein – Brennbürg



84. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen
12km/160hm (14.02.2016)



14.02.2016 – 22 Teilnehmer

Regental-Runde: Regenstau – Ramspau (13.03.2016) 14km/250hm



85. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen



Erwin - seit 16.03.2008 - 50x dabei

13.03.2016 – 25 Teilnehmer

Regental-Runde Regenstau - Ramspau



Treffpunkt für unsere Wanderung war der Parkplatz am aussichtsreichen Schlossberg in Regenstau. Mit Annemarie & Charly konnten wir zwei neue Mitwanderer begrüßen. Zum 10. Mal war Christian, 40 Mal war Hans und schon das 70. Mal war Reinhard beim Aus-Gehen dabei. Über den Burgstall Regenstau und den Kreuzweg kamen wir hinunter in den Markt Regenstau. Nach der Brücke gingen wir rechts am Regen, vorbei am Schoss Spindlhof. Nach ca. 3km begann der Wald und ein lang gezogener Forstweg führte uns im „Wöhrhofholz“ bergan. Ab dem „Spindelholz“ ging es den gekennzeichneten „Burgensteig“ wieder hinunter nach Ramspau. Einige Wanderer machten sich auf den (nicht gekennzeichneten) Weg zur knapp 500m liegenden Ruine Ramspau. Der größere Teil der Wandergruppe ging gleich weiter zur Mittagseinkehr in den Ramspauer-Hof. Nach dem Mittagessen überquerten wir in Ramspau den Fluss. Im Tal am Rad-/Fußweg ging es am Regen entlang flussabwärts. Hier konnten wir auch durchziehende, sehr seltene Silberreier-Kolonien sehen.



Am Ortsanfang in Regenstau mussten wir wieder bergan zu unserem Ausgangspunkt gehen. Für Erwin gab es noch eine Urkunde für 50 Mal Teilnahme beim monatlichen Wandern.

Daten 85. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 25
Einkehr: Gasthaus Ramspauer Hof - Ramspau
Wanderung: 9:30-15:15 Uhr – 14km/250hm
Besonderes: Vielen Dank an Hans, der uns die Geschichten der ehem. Burgen erklärt hat. Danke auch an Erwin, der am 16.03.2008 zum ersten Mal, nun nach genau acht Jahren zum 50. Mal beim monatlichen „Aus-Gehen“ dabei war!



Donautal-Runde: Schwabelweis – Donaustauf (24.04.2016) 15km/180hm



24.04.2016 – 17 Teilnehmer

Naabtal-Runde: Teublitz – Burglengenfeld (18.06.2016) 15km/170hm



18.06.2016 – 7 Teilnehmer

Naabtal-Runde Teublitz – Burglengenfeld

Malerwinkelweg und Höllohe Runde



Zwischen zwei Regentagen hatten wir wieder mit dem Wetter Glück und konnten diese Tour, nach zwei Verschiebungen, bei schönstem Wanderwetter durchführen. Treffpunkt und Beginn der Rundwanderung war der Parkplatz beim Wild-/Naturpark Höllohe. Nach Querung der Naab ging es in den Ort Münchshofen, vorbei am Schloss (16. JH) und der Schlosskapelle, hinauf auf den Mönchshofener Berg. Von dem aussichtsreichen Weg konnten wir immer wieder einen schönen Blick auf das Naabtal, nach Burglengenfeld und bis zur Ruine Kallmünz schauen. Die üppig blühende Pflanzenwelt des Weges entlang war ein zusätzlicher Genuss. In Premberg ging es vorbei an der St.-Martin-Kirche und über den „Malerweg“ kamen wir auf Burglengenfeld zu. Kurz vor dem Mittagsziel kam aus heiterem Himmel noch eine schwarze Gewitter-Wolke über uns. Einen eilig aufgesuchten Unterstand haben wir gefunden, so dass wir dem kurzen Regenguss trockenen Fußes auskamen. Nach dem sehr guten Mittagsessen im Gasthaus zu den 3 Kronen besuchten wir die Eisdiele Europa und genossen „das beste Eis und die größten Portionen weltweit“. Gut gestärkt ging es gemütlich links an der Naab entlang, flussaufwärts. Am Saltendorfer See bot sich eine schöne Gelegenheit um eine Jubiläums-Ehrung durchzuführen.

Daten 87. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 7

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

Besonderes: Als neue Mitwanderin konnten wir Kathrin begrüßen.

Für 75-mal „Aus-Gehen“ wurde Renate eine Urkunde überreicht.



Labertal-Runde: Laaber – Friesenmühle (16.07.2016) 10-20km



88. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen



16.07.2016 – 20 Teilnehmer

Rund um die Wallfahrtskirche Eichlberg - Herrmried (11.09.2016) 9-15km



11.09.2016 – 18 Teilnehmer

Rundweg an der Donau und Regen im Welterbe Regensburg und Stadtamhof



Neun Jahre monatliche Wanderungen und 90. „Aus-Gehen“, dies sollte was Besonderes werden. Eine zuerst angedachte Mehrtagesfahrt an die Donau in der Schwäbischen Alb fand zu wenig Zustimmung. Das besondere war nun, dass wir erstmals in unserer Oberpfälzer Hauptstadt blieben und an der Donau und im Welterbe Regensburg wanderten. Somit war die Strecke für viele fußläufig erreichbar, konnte abgekürzt oder der Wandertag nach dem Mittagessen beendet werden.

An diesem Tag durften wir den 100. neuen Teilnehmer begrüßen!

Nicht nur Dank dem sonnigen Wetter, diese Wanderung war besonders herrlich!

Auf unserem Donau-Regen-Rundweg kamen wir vorbei:

Kanalbrücke Pfaffenstein – RMD-Kanal (Schleuse Regensburg) – Schillerwiesen-Park – Herzogspark – Prebrunnturm – Eiserner Steg – Steinernen Brücke – Historische Wurstkuchl – Donau-Schiffahrts-Museum – Eisernen Brücke – Unterer Wöhrd – Bschlächt – Oberer Wöhrd – Inseipark und Pappel-Allee Oberer Wöhrd – Pfaffensteiner Steg – Stadtamhof – St. Mang-Kirche – Protzenweiher Brücke – Regenmündung – Regen-Ufer-Weg – Dreifaltigkeits-Berg und Kirche – Österreicher Denkmal – Seidenplantage – Winzerer Höhen.



Daten 90. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 17 (19 beim Mittagessen, 11 am Nachmittag, 6 bei der Schluss-Einkehr)

Wanderung: 9:35-12:05 Uhr und 14:15-15:30 Uhr - 12km/80hm

Mittag: Kirchweihessen in der Sportgaststätte Walhalla

Besonderes: Zum ersten Mal konnten wir Helmut beim „Aus-Gehen“ begrüßen, der als 100. neuer Teilnehmer bei unseren monatlichen Wanderungen dabei war!

Rundweg an der Donau und Regen im Welterbe Regensburg

16.10.16 – 12km / 80hm



90. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen



16.10.2016 – 17 Teilnehmer

Rundweg durch das NSG „Hölle“ und zur Burgruine Brennbegg

91. „Aus-Gehen“
Gehen & Genießen

13.11.16
12km / 200hm



13.11.2016 – 14 Teilnehmer

Rundweg durch das NSG „Hölle“ und zur Burgruine Brennbere



Die Anfahrt nach Postfelden wurde mit Fahrgemeinschaften organisiert.

Das Wetter war vormittags wieder erfreulich sonnig, die Temperatur nahe dem Gefrierpunkt. Anneliese hatte, seit der letzten Wanderung im Oktober, Geburtstag und überraschte uns mit selbst gebackenem Kuchen und Schmalzgebäck, sowie mit Heiß- und Kaltgetränken.

Der Rundweg führte uns teilweise am Goldsteig entlang durch das Naturschutzgebiet Wildbachlandschaft „Hölle“. Wir gingen an der Wiesent, die in diesem Bereich unter dem Namen „Höllbach“ tost, vorbei an der Doosmühle einen Kilometer flussabwärts.

Bei der Brücke über den Bach ging es nach Brennbere hinauf.

Nachmittags machten wir einen Abstecher auf die Burgruine Brennbere, wo uns Hans einiges über die Entstehungs-Geschichte der Burg erzählte. In den alten Mauern bot sich auch eine günstige Gelegenheit, unseren zwei Jubiläums-Wanderern Urkunden zu überreichen. Zurück ging es wieder zur Doosmühle, dort kreuzten wir unseren Rundweg.

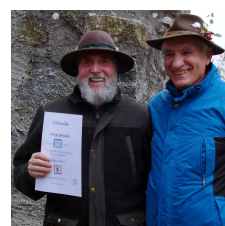
Daten 91. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 14 (Wandern) 15 (Mittagessen)

Einkehr: www.gasthaus-zur-burg

Wanderung: 12km/200hm (10:00-12:00 Uhr / 7km und 13:45-15:45 Uhr / 5km mit Ruine)

Besonderes: Anneliese für 50-mal und Schos für 75-mal
Mitwandern beim „Aus-Gehen“



wurden Urkunden überreicht.



16.07.16



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Susanne Kubicke – 16.07.16



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Erwin Müller – 13.03.16



Anneliese Niemeier – 13.11.2016



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Renate Berzl – 18.06.2016



Georg Spandl – 13.11.2016

Teilnehmer beim monatlichen Aus-Gehen

					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
"Aus-Gehen" 2015/16					82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	
(Gehen und Genießen)					Adlersberg	Adlersberg	Brennberg	Ramspatz	Donaustauf	Burglengenfeld	Friesenmühle	Herrried	Regensburg	Brennberg	
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	Wagner	Birgit	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	Kubicke	Susanne	9	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
4	4	Berzl	Renate	8	1	1	1	1	1	1	1		1		
	5	Schlosser	Ines	8	1		1	1	1		1	1	1	1	
	6	Winkler	Wilma	8	1	1	1	1	1		1	1		1	
7	7	Manssen	Heike	7	1	1	1	1			1	1		1	
	8	Niemeier	Anneliese	7		1	1	1		1	1		1	1	
	9	Spandl	Georg	7		1	1	1	1		1		1	1	
	10	Winkler	Werner	7	1	1	1	1	1		1	1			
11	11	Müller	Erwin	6		1	1	1				1	1	1	
	12	Vögerl	Maria	6	1			1	1		1	1	1		
13	13	Hucke	Maria	5			1	1	1		1	1			
	14	Hucke	Reinhard	5			1	1	1		1	1			
	15	Spandl	Karin	5			1		1		1		1	1	
16	16	Hörteis	Hans	4	1			1			1		1		
	17	Kilgert	Hans	4		1	1	1						1	
	18	Kilgert	Karin	4		1	1	1						1	
	19	Tratzl	Brigitte	4	1					1	1	1			
	20	Weidel	Reinhilde	4		1	1				1			1	
21	21	Müller	Christine	3			1	1					1		
	22	Terschak	Klaus	3			1				1			1	
23	23	Argauer	Gertrud	2			1	1							
	24	Argauer	Kurt	2			1	1							
	25	Berzl	Georg	2			1					1			
	26	Bindl	Traudl	2	1							1			
	27	Guttenberger	Kreszenz	2				1	1						
	31	Hauk	Ludmilla	2							1		1		
	28	Herrmann	Judith	2					1				1		
	29	Herrmann	Margit	2					1				1		
	30	Merkel	Gertraud	2								1	1		
	32	Seidl-Schulz	Kathrin	2						1	1				
33	33	Berzl	Eva	1								1			
	34	Berzl	Magnus	1								1			
	35	Bleyer	Annemarie	1				1							
	36	Bleyer	Charly	1				1							
	37	Bool	Natascha	1								1			
	38	Hierl	Alexandra	1					1						
	39	Hierl	Elisabeth	1					1						
	40	Kubicke	Helmut	1									1		
	41	Mühlbauer	Christian	1				1							
	42	Mühlbauer	Christine	1				1							
	43	Pengler	Ingrid	1		1									
	44	Pleintinger	Brigitte	1	1										
	45	Wese	Gerti	1								1			
durchschnittlich					17										
Aus-Geher					167	30	14	22	25	17	7	20	18	17	14
					24.01.16	24.01.16	14.02.16	13.03.16	24.04.16	18.06.16	16.07.16	11.09.16	16.10.16	13.11.16	

Wandern (zusätzlich)



„Der Weg ist das Ziel“

An der Vils und am Jurasteig Zum Fischzug rund um Schmidmühlen



Treffpunkt der Wander-Teilnehmer (die 150. Wanderung beim Gehsportverein), war in Schmidmühlen an der Mündung der Lauterach in die Vils.

Seit der letzten Wanderung hatte Wilma Geburtstag und versorgte uns mit Getränk und Kuchen. So machten wir uns gut eingestimmt auf den Rundweg.

Wir wanderten im Tal der Vils entlang flussabwärts bis Emhof. Dort wechselten wir auf die andere Flussseite, gingen auf den Höhen im Vilstal am ausgeschilderten „Jurasteig“ nach Schmidmühlen zurück.

Im Gasthaus „Zum Goldenen Lamm“ (eines der 50 historischen Wirtshäuser der Oberpfalz) kehrten wir zum traditionellen Fisch-Essen ein.

Das Brauchtum des historischen Fischzuges beginnt in diesem Lokal mit der ersten Einkehr zum „Leichtrunk“. Das Ritual ist streng festgelegt. Nur gebürtige Männer aus Schmidmühlen in Frack und Zylinder dürfen dabei sein. Jedem Teilnehmer wird mit Kreide ein Fisch auf den Rücken gemalt und jedem Wirtshaus darf sich der Fischzug nur von links nähern.



Daten Aschermittwoch:

Teilnehmer: 12 (Wandern) 15 (Fischessen)

Wanderung: 9:45-12:30 Uhr - 9km/160hm

Besonderes: Heute war es die 150. Wanderung mit dem Gehsportverein

4. Aschermittwoch-Wanderung (9km) - 10.02.2016
Rundweg an der Vils und Jurasteig zum Fischzug - Schmidmühlen



10.02.2016 – 12 Teilnehmer

„Emmausgang“-Wanderung nach Eilsbrunn 28.03.2016 / 12km



28.03.2016 – 5 Teilnehmer

1. Mai-Wanderung zum Spargelessen nach Sandharlanden



01.05.2016 – 9 Teilnehmer

Vatertags-Wanderung nach Kruckenberg Von Dahoam ins „Blaue Haus“



05.05.2016 – 5 Teilnehmer (Wandern)

10 Teilnehmer (Weinstube)

Wanderung an der Ilz – Von der Ettlmühle nach Hutthurm



09.05.2016 – 2 Teilnehmer

Vom Schliersee zum Tegernsee – 17km/550hm – 13.08.2016



13.08.2016 – 6 Teilnehmer

Aufstieg zur Regensburger Hütte Gipfelbesteigung Kreuzspitze (Stubai Alpen) - 3084m



Eigentlich wollten wir ganz spontan das tolle Wetter ausnutzen und eine schon länger geplante Watzmann-Überschreitung durchführen. Die Anfrage im Watzmann-Haus ergab: alle 219 Schlafplätze sind ausgebucht – und das an einem Mittwoch! Wir waren aber gedanklich und organisatorisch schon auf Bergsteigen eingestellt. Kurz entschlossen suchten wir uns ein neues Ziel aus und fanden in der Regensburger Hütte (Neue) noch einige wenige Schlafplätze. Drei von uns waren noch nicht im Stubai-Tal beim Wandern und auch mein einziger Besuch 1978 auf diese Hütte war auch schon einige Jahrzehnte her. Bei wolkenlosem Wetter starteten wir nach einem „Frühschoppen“ vom Hüttenparkplatz im Tal (1220m) bei Falbeson. Von dort führt der Weg in steilen Kehren durch dichten Wald empor. Nach ca. 90 Minuten erreichten wir die Falbesoner Ochsenalm (1818m) und genossen von der Terrasse aus den Blick auf die R-Hütte, die über dem Talschluss thronend steht. Gestärkt (oder geschwächt) ging's weiter ziemlich steil über hohe Geländestufen hinauf, wo wir in knapp 2 Stunden die Regensburger Hütte auf 2286 Meter erreichten. Mehrere Stunden saßen wir auf der Hüttenterrasse mit traumhaftem Blick auf das „Hohe Moos“ und die umliegende Berge.

Die Nacht im Lager „am Hühnerstall“ war wenig erholsam. Jede Bewegung der Bettnachbarn war wahrnehmbar und an Schlaf war kaum zu denken.

Entschädigt wurden wir mit einem weiteren wolkenlosen Tag. Den Aufstieg zum Hausberg der Regensburger Hütte, der Kreuzspitze, gingen wir ganz locker an. Der Weg zum Gipfel führte durch Gras- und Felsgelände. Die letzten Meter ging's steil über teilweise mit Drahtseil gesichertes Blockwerk auf die Kreuzspitze (3084 m).

Bei sehr warmem windstillem und wolkenlosem Wetter konnten wir die traumhafte Aussicht ringsum wie zur Zugspitze oder den Dolomiten genießen. Deutlich sichtbar waren auch die Folgen des Klimawandels. So war in den 70er Jahren die Nordseite des 3507m hohen Zuckerhütl, dem höchsten Berg in den Stubai Alpen noch mit einem Gletscher überzogen, der nun gänzlich verschwunden war.

Der Abstieg nach Fallbeson führte über den gleichen Weg, auch wieder mit den „Einkehrschwüngen“ wie am Vortag, zurück.

Daten: Teilnehmer: 4
Wanderung: 20km/3750hm

Stubaital / Kreuzspitze (3084m) – 20km/3750hm – 24./25.08.2016



24./25.08.2016 – 4 Teilnehmer



Renate
100-mal beim Wandern dabei
14.02.16

„Der Sinn des Wanderns ist unterwegs zu sein!“

Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 2016					1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Teilnehmer					Schmidmühlen	Eilsbrunn	Sandharlanden	Vatertag-Wdg.	Ilz-Fluss-Wdg.	Schliersee-Tegernsee	Stubai-Tal	Stubai-Tal	Adlersberg	
1	1	Berzl	Josef	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Spandl	Georg	8	1		1	1	1	1	1	1	1	
3	3	Berzl	Renate	4	1	1	1	1						
4	4	Berzl	Georg	3			1				1	1		
5		Berzl	Magnus	2							1	1		
6		Kubicke	Helmut	2			1			1				
7		Kubicke	Susanne	2			1			1				
8		Schlosser	Ines	2		1		1						
9	5	Spandl	Karin	2	1		1							
10		Terschak	Klaus	2		1				1				
11		Weidel	Reinhilde	2		1				1				
12		Winkler	Werner	2	1		1							
13		Winkler	Wilma	2	1		1							
14		Bleyer	Carly	1	1									
15		Böllmann	Fritz	1	1									
16		Böllmann	Ulli	1	1									
17	14	Niemeier	Anneliese	1	1									
18		Pengler	Ingrid	1	1									
19		Wagner	Birgit	1			1							
20		Wildenauer	Henriette	1	1									
Wanderer					49	12	5	9	5	2	6	4	4	2
						10. Feb.	28. Mrz.	1. Mai.	5. Mai.	9. Mai.	13. Aug.	24. Aug.	25. Aug.	17. Okt.

Link auf Strecken und Fotos unserer Wanderungen:

Auf der Seite www.wandermap.net sind die meisten unserer Wanderungen (205) mit je durchschnittlich 7 Fotos und auf der Seite www.alpenvereinaktiv.com sind auch 16 Wanderungen mit Fotos eingestellt.

Link: www.gehsport.de → Wandern → Routen Gehsport → 162 Wanderungen
→ Routen Allgemein → 74 Wanderungen

Gesellschaftliche Aktivitäten





Bayerische Meister
Ansgar Kühnapfel – Christine Schmid

Sportlerehrung 2015 der Stadt Regensburg

Regensburger Sportlerehrung
Historischer Reichssaal
05.12.2015



Unterhaltung mit den Living Flags



03.12.2015 – 4 Teilnehmer

Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier Spitalgarten - 27.11.2015



Sportler-Ehrung
größte Erfolge: 3x Bayerische Meister

Wanderer-Ehrung
fleißigste Wanderer und 25x „Aus-Gehen“

27.11.2015 – 34 Teilnehmer

Der Gehsportverein ehrte bei der alljährlichen Jahresabschlussfeier seine aktiven Sportler und fleißigste Wanderer



Bei der 8. Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier, im Gasthaus Spitalgarten, haben 34 Teilnehmer das vergangene Jahr im Gehsportverein gefeiert.

Im Rückblick auf das vergangene Jahr durfte wieder auf ein unfallfreies, positives und erfolgreiches Jahr zurückgeblickt werden.

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

Sportler-Ehrung

Bei Deutschen und Bayerischen Meisterschaften erreichten unsere Sportler vordere Platzierungen. Insgesamt 6 Podestplätze mit **drei Bayerischen Meistertiteln** wurden erreicht. Ein besonderes Jubiläum wurde bei den Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen am 20. Juni in Breitenbrunn, mit dem insgesamt **100. Podestplatz** bei Meisterschaften, für den Gehsportverein erreicht.

In der DLV-Jahresbestenliste 2015 ist der Gehsportverein 5-mal unter den besten 50 in Deutschland vertreten.

Die Wettkampf-Sportler

Christine Schmid, Wolfgang Hammer, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl erhielten für ihre Erfolge Dank-Urkunden.

Christine Schmid (Klasse W50)

- | | |
|---|---------------|
| 1. Bayerische Meisterin im 10-km-Straßengehen | 45. Platz DLV |
| 1. Bayerische Meisterin im 5.000-m-Bahngehen | 46. Platz DLV |
| 4. Platz Deutsche Meisterschaft im 10-km-Straßengehen | |

Ansgar Kühnapfel (Klasse M50)

- | | |
|--|---------------|
| 1. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahngehen | 29. Platz DLV |
|--|---------------|

Josef Berzl (Klasse M60)

2. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen
2. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahngehen 28. Platz DLV

Wolfgang Hammer (Klasse M60)

3. Bayerischer Meister im 10-km-Straßengehen
4. Platz Bayerische Meisterschaften im 10.000-m-Bahngehen 37. Platz DLV
5. Platz Deutsche Meisterschaft im 10-km-Straßengehen

Wanderer-Ehrung

Beim Wandern hatte der Gehsportverein zu den 10 monatlichen „Aus-Gehen“ noch 10 weitere zusätzliche Touren im Programm.
In diesem Jahr sind 39 verschiedene Teilnehmer bei den 20 Wanderungen insgesamt 339 Kilometer (5230 Höhenmeter) gewandert.

Für die 25. Teilnahme beim monatlichen „Aus Gehen“ wurde Maria Vögerl mit einer Urkunde gedankt.

Als kleinen Dank für fleißiges Wandern erhielten je eine Dose Lebkuchen, Renate Berzl 15x, Georg Spandl 14x und Susanne Kubicke 11x dabei.

Dank

Für Geld-Spenden – zur Förderung des Sports – in diesem Jahr gesamt 380€, wurden 5 Dank-Urkunden überreicht.

Dank auch an die Fam. Männer von der Gaststätte Spitalgarten für die letzten 8 Jahre, die nun letztmals für den gewohnt ausgezeichneten Service verantwortlich waren.



Laura und Sarah haben mit mehreren Stücken auf ihrer Quer- und Blockflöte die Gehsport-Gesellschaft auf die beginnende vorweihnachtliche Zeit eingestimmt.
Ihnen gilt der besonderer Dank für ihr schönes spielen von Weihnachtsliedern.

An alle Teilnehmer wurde wieder ein Jahresheft (Nov. 2014 – Nov. 2015) ausgegeben.

Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier Spitalgarten - 27.11.2015



27.11.2015 – 34 Teilnehmer



27.11.2015 - Sportlerehrung

Sechs Podestplätze mit drei Bayerischen Meistertiteln

GEHSPORTLER Heuer standen Mitglieder des Vereins schon zum 100. Mal auf dem Treppchen.

REGENSBURG. Bei der achten Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier im Gasthaus Spitalgarten haben 34 Teilnehmer das vergangene Jahr im Gehsportverein gefeiert. Im Rückblick auf das abgelaufene Vereinsjahr durfte wieder auf ein unfallfreies, positives und erfolgreiches Jahr zurückgeblickt werden. Bei der Feier wurden auch die erfolgreichen Wettkampf-Sportler und die Jubiläumswanderer der zurückliegenden Saison geehrt.

Bei Deutschen und Bayerischen Meisterschaften erreichten Sportler des Vereins vordere Platzierungen. Auf insgesamt sechs Podestplätze mit drei Bayerischen Meistertiteln dürfen die Gehsportler stolz sein. Ein besonderes Jubiläumsgeschenk wurde bei den Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen am 20. Juni in Breitenbrunn mit dem insgesamt 100. Podestplatz bei Meisterschaften für den Gehsportverein erreicht, berichtete Vorsitzender Josef Berzl bei der Jahresabschlussfeier.

Zwei Titel für Christine Schmid

Christine Schmid, Wolfgang Hammer, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl erhielten für ihre Erfolge Dank-Urkunden. Christine Schmid (Klasse W50) wurde 1. Bayerische Meisterin im 10-Kilometer-Straßengehen und 1. Bayerische Meisterin im 5000-Meter-Bahngehen. Den 4. Platz holte sie bei der Deutschen Meisterschaft im 10-Kilometer-Straßengehen.

Ansgar Kühnapfel (Klasse M50) wurde 1. Bayerischer Meister im 10000-Meter-Bahngehen. Josef Berzl (Klasse M60) wurde 2. Bayerischer Meister im 10-Kilometer-Straßengehen und 2. Bayerischer Meister im 10000-Meter-Bahngehen. Wolfgang



Die geehrten Gehsportler Josef Berzl, Stefan Kaiser, Christine Schmid, Wolfgang Hammer, Ansgar Kühnapfel, Ines Schlosser, Georg Berzl, Susanne Kubicke und Georg Spandl (von links) freuen sich über ihre Erfolge und die dafür erhaltenen Urkunden. Foto: Verein

BESTENLISTEN IM INTERNET

Die DLV-Jahresbestenliste 2015 der Männer ist im Internet veröffentlicht. Unter www.gehsport.de sind die Ergebnisse im Internet zu finden, informierte Vorsitzender Josef Berzl.

„Wir vom Gehsportverein sind dreimal unter den besten 50 im Gehen vertreten, zweimal sogar unter den besten 30, dies reicht sogar für eine goldene Ehrennadel“, freut sich Berzl.

Hammer (Klasse M60) wurde 3. Bayerischer Meister im 10-Kilometer-Straßengehen. Er holte den 4. Platz bei den Bayerischen Meisterschaften im 10000-Meter-Bahngehen und den 5. Platz bei der Deutschen Meisterschaft im 10-Kilometer-Straßengehen.

Beim Wandern hatte der Gehsportverein zu den zehn monatlichen „Aus-Gehen“ noch zehn weitere zusätzliche Touren im Programm. In diesem Jahr sind 39 verschiedene Teilnehmer bei den 20 Wanderungen insgesamt 339 Kilometer (5230 Höhenmeter) gewandert.

Für die 25. Teilnahme beim monatlichen „Aus-Gehen“ wurde Maria Vögel mit einer Urkunde gedankt.

Als kleinen Dank für fleißiges Wandern gab es je eine Dose Lebkuchen. Renate Berzl war 15-mal, Georg Spandl 14-mal und Susanne Kubicke elfmal dabei. Für insgesamt 380 Euro Geldspenden zur Förderung des Sports in diesem Jahr überreichte der Vorsitzende fünf Dank-Urkunden.

Neues Jahresheft ausgegeben

Laura und Sarah haben bei der Feier mit mehreren Stücken auf ihrer Quer- und Blockflöte die Regensburger Gehsport-Gesellschaft auf die beginnende vorweihnachtliche Zeit eingestimmt. An alle Teilnehmer wurde wieder ein Jahresheft (November 2014 bis November 2015) ausgegeben.

Kassenprüfung und Rosenmontags-Sitzung - „Geherstüberl“ 08.02.16



08.02.2016 – 7 Teilnehmer

Fischessen mit hist. Fischzug – Schmidmühlen – 10.02.2016



10.02.2016 – 15 Teilnehmer

9. Mitgliederversammlung (JHV 2015)



11.02.2016

18 Teilnehmer - Walhalla Gaststätte



11.02.2016 – 18 Teilnehmer

Protokoll - 9. Mitgliederversammlung (JHV 2015) - 11.02.2016

Ort: Am Holzhof 1, 93059 Regensburg,
(Nebenraum der SG Walhalla Regensburg)

Beginn: 18:00 Uhr

Anwesend: 18 Mitglieder (=55%) siehe Anwesenheitsliste

Versammlungsleiter / Protokollführer: Josef Berzl

Tagesordnungspunkte:

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
- 3) Ereignisbericht 2015
- 4) Kassenbericht 2015
- 5) Kassenrevisionsbericht
- 6) Bestimmung eines Wahlleiters
- 7) Entlastung des Vorstandes
- 8) Neuwahl des Vorstandes
- 9) Wahl der Kassenprüfung
- 10) Anträge (schriftliche Einreichung, lt. Geschäftsordnung)
- 11) Sonstiges

TOP 1

Begrüßung

Der Vorsitzende begrüßte die Mitglieder und unsere beiden Sportfunktionäre Eva und Magnus Berzl vom Vorstand der BSJ Oberpfalz im BLSV.

TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
Zur Mitgliederversammlung mit den TOP wurde rechtzeitig am 16. Januar eingeladen. Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände.

TOP 3 Ereignisbericht 2015
Rückblick auf das vergangene Jahr 2015 - mit PowerPoint (49 Folien)

- Race Walking (Wettkampf Gehen)
Wir haben bei den Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen und im Bahngehen sowie bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen teilgenommen und dabei:
6x Podestplätze (3x 1. BM, 2x 2. BM, 1x 3. BM) erreicht.
- Nordic Walking
Zum 5. Mal wurde die DLV Nordic Walking Abzeichenabnahme durchgeführt.
Das Trainingsangebot NW wurde 26 Mal von 14 verschiedenen Teilnehmern angenommen.
- Wandern
Bei 10x monatliches „Aus-Gehen“ (138 Tn.)
und 10x zusätzliche Wanderungen (66 Tn.) sind wir 324km gewandert.
Eine Ehrung gab es für die 25. Teilnahme beim „Aus-Gehen“
- Allgemein
Ein Neumitglied, 1 Austritt - aktueller Mitgliederstand ist 33
6x zusätzliche Veranstaltungen wie z. B.:
Mitgliederversammlung (17 Tn), Josefi-Feier (8 Tn),
Vorweihnachtliche Jahresfeier (34 Tn) fanden statt.

TOP 4 Kassenbericht 2015
Schatzmeister Georg Berzl erläuterte die einzelnen Posten detailliert mit 6 PowerPoint Folien.
Es wurde eine Bestandsminderung von 5,90 € ausgewiesen.

TOP 5 Kassenrevisionsbericht
durch Kassenprüferin Birgit Wagner
Die Kassenprüfung des Gehsportverein Regensburg e.V. erfolgte in der Zeit vom 24.01.2016 bis 07.02.2016 durch Birgit Wagner und vom 08.02.2016 bis 11.02.2016 durch Karin Spandl.
Geprüft wurde folgender Zeitraum: 01.01.2015 bis 31.12.2015
Die Einnahmen und Ausgaben des Gehsportverein Regensburg e.V. lassen sich anhand detaillierter Übersichten sowie den dazugehörigen Belegen und Kontoauszügen eindeutig nachvollziehen. Das Vorhandensein der Belege und die Vereinbarkeit mit dem Vereinszweck wurden überprüft.
Die gesamte Kassenführung ist übersichtlich und wird ordentlich geführt.
Es bestand kein Anlass zu Beanstandungen.
Die Kassenprüfer empfahlen der Mitgliederversammlung die Entlastung des Vorstands.

TOP 6 Bestimmung eines Wahlleiters
Magnus Berzl wurde bestimmt die Wahl durchzuführen

TOP 7 Entlastungen des Vorstandes
Einstimmig wurde die gesamte Vorstandschaft durch die Mitglieder entlastet.

TOP 8 Neuwahl des Vorstandes

Folgende Kandidaten für den Vorstand wurden durch Zuruf vorgeschlagen:

Vorsitzender

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

Stellvertretende Vorsitzende

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

Schatzmeister

Georg Berzl, geb. 02.01.1966, Alte Nürnberger Str. 86A, 93059 Regensburg

Die Kandidaten wurden, bei jeweiliger eigener Enthaltung, einstimmig gewählt.
Die Kandidaten nahmen die Wahl an und bedankten sich für das Vertrauen.

TOP 9 Wahl der Kassenprüfung

Als Kassenprüfer stellten sich Karin Spandl und Birgit Wagner zur Wahl.
Beide wurden einstimmig wieder gewählt.

TOP 10 Anträge

keine Einreichung

TOP 11 Sonstiges

Ausgabe der Spendenbescheinigungen

Vorschläge für Wanderungen an mehreren Tagen

- Di. 10. – Sa. 14. Mai Mittelfranken
6 Teilnehmer sind für diese Wanderwoche nötig
- Fr. 14. – So. 16. Okt. Schwäbische Alb
Vereinsausflug und 90. „Aus-Gehen“ Wanderung in der
Bierkulturstadt Ehingen

Im Anschluss an den offiziellen Teil der Hauptversammlung wurden 178 ausgewählte
Lichtbilder unserer Unternehmungen 2015 vorgeführt.

Mit Hilfe der Lichtbilder konnte jeder Teilnehmer sein schönstes „Aus-Gehen“ 2015 wählen.

Ende: ca. 20:00 Uhr

Regensburg, den 17.02.2016

Josef Berzl

Vorsitzender

Georg Berzl

Schatzmeister



19.03.2016 – 6 Teilnehmer

Theater „Opa’s Wiedergeburt“ – Kursaal Bad Abbach – 05.11.16



05.11.2016 – 16 Teilnehmer



neues Sport-Druckwerk der Stadt Regensburg – und wir sind mit dabei

**Internetauftritt
www.gehsport.de**

Auf unserer Internetseite am 22.07.2016 - nach 6 Jahren – war der Stand 18734 Besucher. Da immer mehr User über ihr Smartphone und über ihr Tablet ins Internet gehen sind die tatsächlichen Besucher auf unserer „Zuhauseseite“ deutlich höher. Diese Aufrufe können aus technischen Gründen leider nicht mit erfasst werden.

Unsere Internetseite mit 113 Seiten in Verwendung, 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, sollte vor einem angesetzten Termin den aktuellen Stand auf unserer „Homepage“ überprüfen!

Verbesserungsvorschläge und Hilfe zur Internetseite werden dankend angenommen.



Gehsportverein Regensburg

- [Startseite](#)
- [Vorstand](#)
- [Race Walking](#)
- [Nordic Walking](#)
- [Walking](#)
- [Wandern](#)
- [Schneeschuhgehen](#)
- [Festien](#)
- [Funktionsgymn](#)
- [Bildergalerie](#)
- [Pressearbeit](#)
- [Pressebrief](#)
- [Witze/Sprüche](#)
- [Links](#)
- [Datenschutz](#)

seit 22.07.2010
10350
Besucher (ohne Mobilgeräte)

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

Letzte Aktualisierung: 20. Nov.

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

Aktuell:

12.11. MZ "Eine Wiedergeburt, die es in sich hat"

11.11. Gehsport-Infobrief 9-2016

Vorschau:

Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2015)

11x Leichtathletik-Wettkämpfe

19x Wandern

3x Nordic Walking Veranstaltungen

8x Gesellschaftliche Zusammenkünfte

5x sonstige Veranstaltungen

Teilnehmer

13.11.16	91. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Brennberg	15
12.11.16	Nordic Walking Halbmarathon (Spendenlauf)	Amberg	4
05.11.16	4. Theaterbesuch (Kursaal)	Bad Abbach	16
17.10.16	2. Kirchweihwanderung „Nauf zum Adlersberg“	Adlersberg	2
16.10.16	90. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Regensburg	19
08.10.16	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen	Andernach	3
04.10.16	Konstituierende Sitzung Sportbeirat Stadt Regensburg	RT-Halle	1
25.09.16	Herbstsportfest	München	1
23.09.16	7. DLV Nordic Walking-Abzeichen-Abnahme	Regensburg	8
11.09.16	89. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Herrnried	19
25.08.16	Aufstieg zur Kreuzspitze (3084m)	Alpen	4
24.08.16	Aufstieg zur Regensburger Hütte	Alpen	4
13.08.16	Vom Schliersee zum Tegernsee	Alpen	6
24.07.16	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	Aichach	4
23.07.16	Fußball Freundschaftsspiel Jahn Rgbg. : VfL Bochum	Regensburg	7
16.07.16	88. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Friesenmühle	20
08.07.16	Sport- / Spielfest Pestalotzzi-Schule - NW Einführung	Regensburg	16
18.06.16	87. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Burglengenfeld	7
11.06.16	Deutsche Senioren-Meisterschaften im Bahngehen	Bühlertal	2
08.06.16	BLSV Kreistag	Barbing	2
22.05.16	Int. Straßengehen	Naumburg	1
09.05.16	Die Ilz – Von der Quelle zur Mündung	Ilztal	2
07.05.16	Südd. / Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	Niederaichbach	4
05.05.16	Weinstube „Zum Vogelherd“ (Blaues Haus)	Kruckenberg	10
05.05.16	7. „Vatertagswdg.“ „Von Dahoam ins Blaue Haus“	Kruckenberg	5
01.05.16	3. „1. Mai-Wanderung“ Zum Spargelfest	Sandharlanden	9
24.04.16	86. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Donaustauf	20
28.03.16	„Emmausgang“ nach Eilsbrunn	Eilsbrunn	5
23.03.16	Deutsche Meisterschaften Senioren im Straßengehen	Reichenbach	4
17.04.16	Gehertag – 5000m BG (Qualifikationswettkampf)	München	3
08.04.16	BLV Kreis Süd JHV	Lappersdorf	1
19.03.16	Josefi-Feier (Blaskapelle Menzl)	Walba	6
13.03.16	85. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Ramspau	25
14.02.16	DM Senioren (Hallen) Bahngehen	Erfurt	1
14.02.16	84. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Brennberg	22
11.02.16	9. Mitgliederversammlung	SG Walhalla	18
10.02.16	4. Fischessen (mit Fischzug)	Schmidmühlen	15
10.02.16	4. Aschermittwoch-Wanderung: Vilstalrundweg	Schmidmühlen	12
08.02.16	Vorstand-Sitzung (erweiterte) - Rosenmontagsfeier	„Geherstüberl“	7
30.01.16	Bayerische Hallenmeisterschaften – Gehen	München	4
24.01.16	83. „Aus-Gehen“ (Gehen & Genießen)	Adlersberg	14
23.01.16	BLSV Ehrenamtstag	Lappersdorf	1
13.12.15	82. „Aus-Gehen“ (mit Weihnachtsmarkt)	Abensberg	13
06.12.15	Nikolauslauf	Regensburg	1
03.12.15	9. Sportlerehrung Stadt Regensburg	Altes Rathaus	4
27.11.15	8. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	Spitalgarten	34

Termine 2017

Rahmentermin-Plan 2017 - (vorläufig) Stand 27.11.16		
Wettkämpfe Gehen		
21. Jan.	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen	München
4. Mrz.	Deutsche Senioren Meisterschaften - Halle	Erfurt
23. Apr.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen I	Naumburg
17. Jun.	Süddeutsche / Bayerische Meisterschaften - Straßengehen	Breitenbrunn
10. Jun.	Deutsche Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	NN
3. Okt.	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	Aichach
2. Sep.	Österreichische Meisterschaften - Bahn (5000m)	Wolfsberg
14. Okt.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen II	Gleina
Walking / Nordic Walking		
2. Apr.	Nepal-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
25. Jun.	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
Sep.	DEMWALK	Regensburg
22. Sep.	8. DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg
24. Sep.	Nordic-Walking-Tour	Regensburg
15. Okt.	Leukämielauf (Nordic Walking)	Regensburg
Wandern		
15. Jan.	93. Aus-Gehen - Labertal-Runde: Sinzing-Viehhausen	Viehhausen
12. Feb.	94. Aus-Gehen - Naabtal-Runde: Holzheim-Krachenhausen	Krachenhausen
1. Mrz.	6. "Aschermittwoch-Wanderung"	Schmidmühlen
12. Mrz.	95. Aus-Gehen - Donautal-Runde: Friesheim-Sarching	Sarching
9. Apr.	96. Aus-Gehen - Regental-Runde: Regenstauf-Ponholz	Ponholz
17. Apr.	3. "Emmausgang-Wanderung"	
1. Mai.	4. "1. Mai-Wanderung"	
14. Mai.	97. Aus-Gehen - Kuppenalp: Oberwiesenacker-Habsberg	Habsberg
23.-27.05.	"Europäische Wasserscheide" (nur bei mind. 6 Tn)	Mittelfranken
25. Mai.	9. "Vatertags-Wanderung"	
11. Jun.	98. Aus-Gehen - Wenzelbach-Runde: Hauzendorf-Bernhardswald	Bernhardswald
15. Jul.	99. Aus-Gehen - Von der Naab zur Schwarzen Laber	Brunn
8. Okt.	100. Aus-Gehen	
16. Okt.	3. "Kirchweih-Montag-Wanderung"	
12. Nov.	101. Aus-Gehen	
10. Dez.	102. Aus-Gehen	
siehe HP	Bäche/Flüsse-Wdg. "Von der Quelle bis zur Mündung"	
siehe HP	Watzmann Überschreitung (2 Tage)	Oberbayern
Allgemein		
9. Feb.	10. Mitglieder-Versammlung (JHV)	SG Walhalla
24. Feb.	7. Maschker-Gehen / Faschings-Ball	SG Walhalla
1. Mrz.	6. "Aschermittwoch-Fischessen"	Schmidmühlen
19. Mrz.	6. Josefi-Feier	Walba
16. Okt.	8. Kirchweihessen	
1. Dez.	10. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	
	11. Sportlerehrung der Stadt Regensburg	Reichssaal

Besondere Geburtstage konnten feiern:

02.01.16

Georg

den 50. Geburtstag

09.01.16

Eva

den 30. Geburtstag

12.05.16

Sabine

den 30. Geburtstag

13.10.16

Werner

den 80. Geburtstag

31.10.16

Anneliese

den 70. Geburtstag

Herzlichen Glückwunsch

Vielen Dank

den Sponsoren

für Geldspenden (mind. 30€)

*Hans H.
Sepp
Judith & Margit
Wolfgang
Ines*

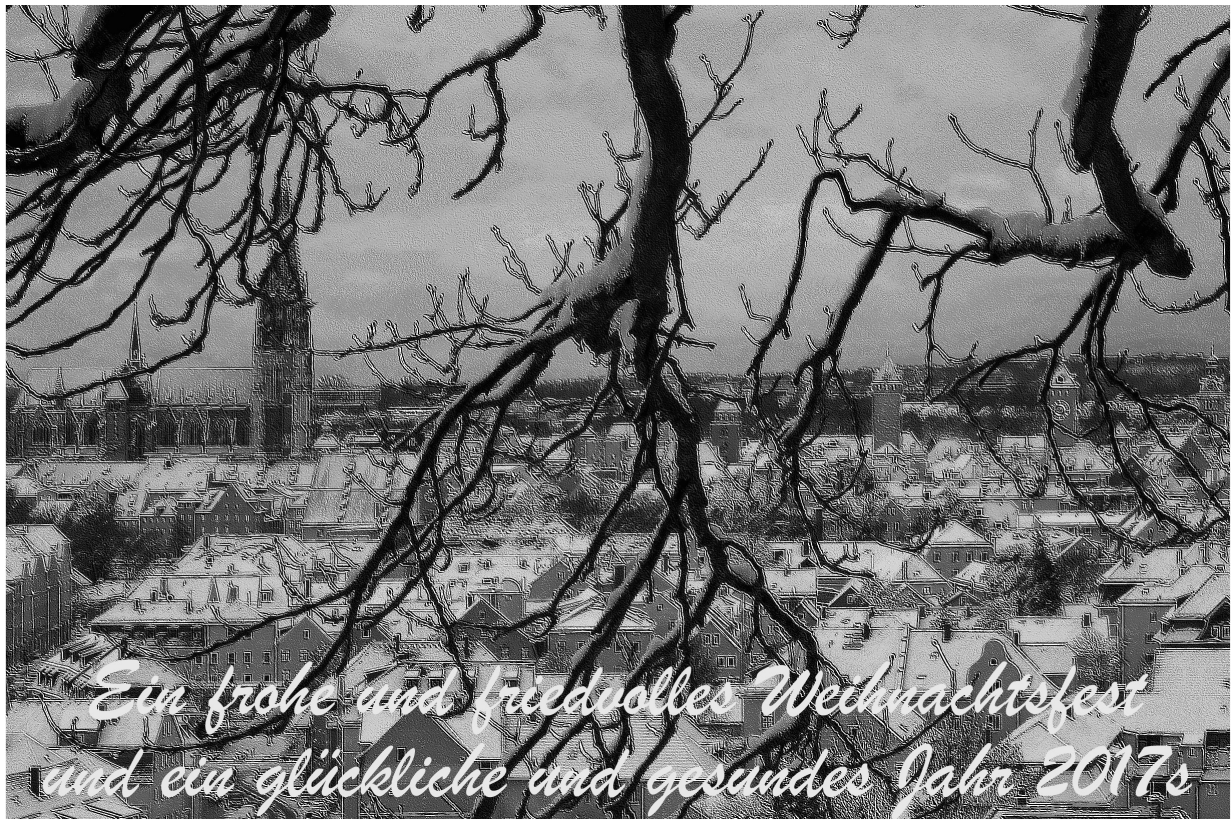
für Sachspenden

*Asklepios
Bayernwerk
Fielmann
MZ
REWAG
Volksbank*

und allen

*für die gemeinsame Zeit 2016
im Gehsportverein*

*Eine schöne
vorweihnachtliche Zeit,
frohe Weihnachten*



*und alles Gute für
das neue Jahr
2017*

*"Wenn du durch einen Sturm gehst
halte deinen Kopf hoch
und fürchte die Dunkelheit nicht
am Ende des Sturms wartet ein goldenes Licht
und der süße, silberne Sang einer Lerche
geh weiter durch den Wind,
trotze dem Regen
auch wenn deine Träume zerrissen
und fortgeweht werden
geh weiter,
geh weiter mit Hoffnung im Herzen
und du wirst niemals allein gehen
du wirst niemals allein sein"*

You'll never walk alone
(Oscar Hammerstein - 1945)



