

# Gehsportverein Regensburg



## 10 Jahre



## Jahresrückblick 2017

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



**Vorstand:**

**Vorsitzender**

Josef Berzl

[josef.berzl@gehsport.de](mailto:josef.berzl@gehsport.de)

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



**Stellv. Vorsitzende**

Ines Schlosser

[ines.schlosser@gehsport.de](mailto:ines.schlosser@gehsport.de)

+49 175 6 05 13 69



**Schatzmeister**

Georg Berzl

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

09 41 / 8 3052 59



**Kassenprüfung:**

Karin Spandl / Birgit Wagner

**Impressum:**

Gehsportverein Regensburg e.V.

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

Registergericht: Amtsgericht Regensburg

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

Gedruckt bei: [www.esf-print.de](http://www.esf-print.de)

Bezugspreis: 3,50 € - ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

# Inhaltsverzeichnis:

	Seite
<b>Vorwort</b>	5
<b>Grußwort zum 10-jährigen Vereinsbestehen</b> (BLSV)	6
<b>Grußwort in der Jubiläumsschrift</b> (Sportamt)	7
<b>Rückblick auf 10 Jahre Gehsportverein Regensburg</b>	8
Sportliche Wettkämpfe	9
Podestplätze bei Meisterschaften	10
Vereins-Bestenliste	14
Deutsche Bestenlisten	17
Presse-Berichte	18
Nordic Walking	21
Wanderungen	23
Gesellschaftliche Aktivitäten	26
<b>Race Walking (Wettkampf-Gehen)</b>	28
Rückblick auf die Bestenlisten 2016	29
Rückblick auf die Ergebnisse 2017	33
Deutsche Hallenmeisterschaften Bahngehen	33
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 20km	34
SDM und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen	36
Bayerische Meisterschaften im Bahngehen	38
Deutsche Meisterschaften im Straßengehen 10km	39
Wettkampfergebnisse 2017	41
2017 erreichte Medaillen und Podestplätze	43
<b>Walking / Nordic Walking</b>	44
Was macht diese Sportart so attraktiv?	45
Nordic Walking Technik	46
Teilnehmer Nordic Walking Training	47
<b>Wandern („Aus-Gehen“)</b>	48
Ehrungen „Aus-Gehen“-Wanderungen	61
Teilnehmer beim monatlichen „Aus-Gehen“	65
<b>Wandern (zusätzlich)</b>	66
Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern	76
<b>Gesellschaftliche Aktivitäten</b>	77
Regensburger Sportlerehrung 2016	78
Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier 2016	80
Protokoll 10. Mitgliederversammlung (JHV 2016)	85
<b>Ereignisse 2017</b>	91
<b>Termine 2018</b>	92
<b>Glückwünsche / neue Mitglieder</b>	93
<b>Dank</b>	94

# Vorwort



Liebe Mitglieder, liebe Gehsport-Freunde, liebe Wanderfreunde,

mit diesem Jahresheft wird nicht nur traditionsgemäß auf unsere Aktivitäten im Berichtszeitraum (Nov. 2016 bis Nov. 2017) zurück geblickt, sondern wir dürfen auch schon eine rückblickende Betrachtung auf 10 Jahre Gehsportverein Regensburg machen.

Am 12.10.2007 wurde der Gehsportverein Regensburg von 11 Personen gegründet. Aktuell sind im deutschlandweit einzigen Gehsportverein 40 Mitglieder organisiert. Erfreulich ist, dass wir auf ein unfallfreies und wieder sehr erfolgreiches 10. Jahr in unserem Verein zurückschauen dürfen.

Unsere Wettkampf-Sportler nahmen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften teil und waren wieder überaus erfolgreich. Höchst erfreulich war das Abschneiden der Gehsportverein Mannschaft. Erstmals ist es uns gelungen einen Deutschen-Mannschaftsmeister-Titel zu erringen. Auf Landesebene konnte der Bayerische Meister-Titel verteidigt und bei Süddeutschen Meisterschaften der Vize-Titel geholt werden. Bei Deutschen Senioren Meisterschaften konnten wir auch in der Einzelwertung Platz eins und zweimal Platz drei erringen, sowie bei den Bayerischen 5-mal der erste Platz belegen.

Bei unserem Nordic Walking trainierten an 20 Tagen 16 unterschiedliche Geher mit uns. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training (bei Interesse) immer gerne vermittelt.

Beim Wandern hatten wir 26 Touren durchgeführt. Bei den zehn festen monatlichen Wanderungen konnten sieben Teilnehmer ein Jubiläums-„Aus-Gehen“ begehen. Unsere 100. „Aus-Gehen“-Wanderung führten wir am Gründungstag unseres Vereines durch und wiederholten unsere allererste Wanderung und feierten am Adlersberg. Danken möchte ich allen für den prall gefüllten Geschenkkorb und Birgit für die Organisation. Höhepunkt der zusätzlichen Wanderungen könnte die Fahrt ins „Blaue“ mit der Wanderung ins „Grüne“ gewesen sein, wo das Ziel vorher nicht bekannt gegeben wurde. Es ging zum Maibaum-Aufstellen nach Neusath-Perschen und wurde mit 32 Wanderer am meisten angenommen. Erfreuliche 59 Personen, davon 20 erstmalig, sind mit uns in diesem Jahr auf „Schusters Rappen“ 478 km unterwegs gewesen.

Danken möchte ich denen, die uns Grußworte zu unserem 10-jährigen Vereinsbestehen geschrieben haben. Dem BLSV Sportkreis Regensburg und dem Sportamt Regensburg vielen Dank für die Wertschätzung.

Danken möchte ich alle Sponsoren, die unseren Verein mit ihrer Spende finanziell unterstützen, sowie den Unternehmen, hier sei besonders Ralf König gedankt, von denen wir Werbegeschenken bekommen haben.

Danken möchte ich meinen Vorstandsmitgliedern Ines und Georg für ihren Einsatz und allen, die sich auch in diesem Jahr wieder aktiv in unser Vereinsleben eingebracht haben.

Ich wünsche euch alles Gute fürs neue Jahr 2018 - lasst es euch gut gehen!

## Grußwort in der Jubiläumsschrift

Sehr geehrte Gehsportbegeisterte,  
liebe Gäste,

wir freuen uns sehr, Ihnen heuer zu Ihrem 10-jährigen Vereinsbestehen gratulieren zu dürfen.

Was bedeutet denn überhaupt „Bestehen“? In ihrem Falle sicherlich nicht, dass man sich mit seinen 11 Gründungsmitgliedern gerade so über Wasser hält. Nein, Ihr Bestehen besteht durch Vereinsleben und -entwicklung. Stetig steigende Mitgliederzahlen seit der Vereinsgründung und somit eine Bereicherung des Sportangebots in und um Regensburg. Besonders hervorzuheben sind zudem die unzähligen erfolgreichen Ergebnisse an zahlreichen Wettkämpfen. In 10 Jahren Vereinsgeschichte kommt so eine stattliche Anzahl an nationalen sowie sogar internationalen Titeln für Ihren Verein zusammen. Deshalb konnten wir auch dieses Jahr wieder einmal einige Sportlerinnen und Sportler bei der Sportlerehrung der Stadt Regensburg ehren, was uns natürlich besonders freut.

Wir sind stolz, dass der einzige eigenständige Gehsportverein Deutschlands bei uns in Regensburg angesiedelt ist und blicken auf 10 Jahre sehr gute Zusammenarbeit mit Ihnen zurück.

Für die Zukunft wünschen wir Ihren Sportlerinnen und Sportlern weiterhin viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Verein!

Mit freundlichen Grüßen,



Amtsleiter, Johann Nuber

### **Grußwort zum 10-jährigen Vereinsbestehen**

Zum 10-jährigen Bestehen des Gehsportverein Regensburg e.V. gratuliere ich sehr herzlich. Ich darf dazu auch die besten Wünsche des gesamten BLSV-Kreisvorstandes sowie der 265 Vereine und über 109.000 Mitglieder im BLSV Sportkreis Regensburg übermitteln.

Die Eigenständigkeit des Gehsportverein Regensburg e.V. ist durch engagierte Geh-Sportler entstanden, die nur geringe Chancen in einem Großverein sahen, den Gehsport leistungsorientiert betreiben zu können. Die bisherigen Leistungserfolge der Vereinssportler geben den Entscheidern Recht. „Klein, aber fein“, so könnte man den Verein heute beschreiben. Weit über die Grenzen der Stadt Regensburg hinaus ist der Einspartenverein ob der „ergangenen“ Leistungserfolge bekannt.

Auch für die Zukunft wünsche ich dem Gehsportverein Regensburg e.V. viel Erfolg.

Matthias Meyer  
Vorsitzender BLSV-Sportkreis Regensburg



2007 – 2017



## Rückblick auf 10 Jahre Gehsportverein Regensburg

Der Gehsportverein Regensburg e. V. wurde am 12.10.2007 von 11 Personen gegründet. Aktuell sind 40 Mitglieder im Verein organisiert.

Der Gehsportverein wird geleitet von:

Josef Berzl (Vorsitzender), Ines Schlosser (Stellv. Vorsitzende), Georg Berzl (Schatzmeister). Zwei Gründungs-Vorstände sind durchgehend vereinsverantwortlich.

Wir dürfen auf erfolgreiche und vor allem unfallfreie zehn Jahre im Gehsportverein zurückblicken.

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





## Sportliche Wettkämpfe

Wir haben bei Nordbayerischen-, Int. Österreichischen-, Bayerischen-, Süddeutschen-, Deutschen-, Europa- und Weltmeisterschaften überwiegend im Gehen teilgenommen.

Bei Meisterschaften standen unsere Sportler 134-mal auf dem Podest und sie konnten 65 Medaillen

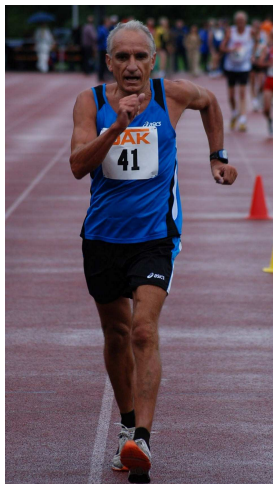
(10 Internationale, 33 Deutsche, 6 Süddeutsche und 16 Bayerische) erringen.

Im Gehen holte unser Verein 13-mal den Deutschen Meister Titel und 42-mal den Bayerischen Landestitel nach Regensburg.

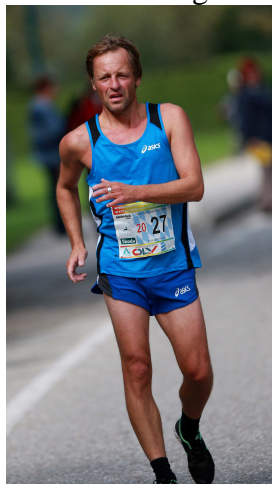
In den Bestenlisten (DLV / BLV / Bezirk) war der Gehsportverein Regensburg - in neun Jahren - bisher 468-mal, davon 137-mal auf Platz eins eingetragen.

Viele Rekorde und Bestleistungen haben die Gehsportler/in für den Gehsportverein aufgestellt. Im Bezirk Oberpfalz haben wir 8-mal bei den Aktiven und Bayernweit 21-mal bei den Senioren Zeiten im Gehen verbessert.

Unsere erfolgreichsten Sportler waren:



Berzl Josef



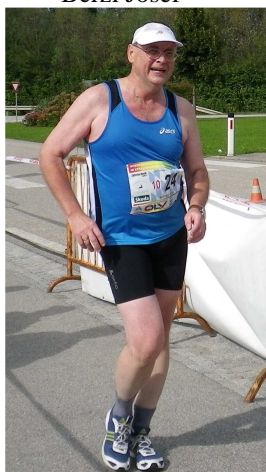
Kühnapfel Ansgar



Hucke Reinhard



Kaiser Stefan



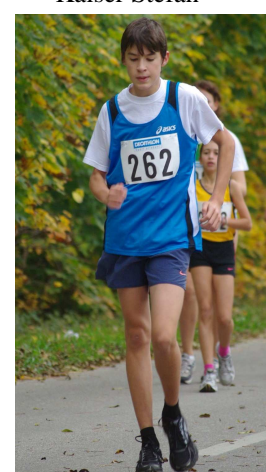
Hammer Wolfgang



Müller Carlo



Schmid Christine



Berzl Jonas

### Podest-Plätze bei Meisterschaften

<b>Berzl Josef</b>				
2.	Weltmeisterschaft	2008	M55	10km Straßengehen Mannschaft
1.	Europameisterschaft	2008	M55	20km Straßengehen Mannschaft
1.	Europameisterschaft	2009	M55	10km Straßengehen Mannschaft
1.	Europameisterschaft	2009	M55	30km Straßengehen Mannschaft
2.	Europameisterschaft	2009	M55	10km Straßengehen
2.	Europameisterschaft	2009	M55	30km Straßengehen
3.	Europameisterschaft	2008	M55	20km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2008	M55	5000m Bahngehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2009	M55	20km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2009	M55	5000m Bahngehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2013	M60	20km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2013	M60	5000m Bahngehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2013	M60	10km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2017	M65	20km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2017	M50	10km Straßengehen Mannschaft
2.	Deutsche Meisterschaft	2008	M55	3000m Bahngehen (Halle)
2.	Deutsche Meisterschaft	2008	M55	20km Straßengehen
2.	Deutsche Meisterschaft	2009	M55	3000m Bahngehen (Halle)
2.	Deutsche Meisterschaft	2014	M60	3000m Bahngehen (Halle)
2.	Deutsche Meisterschaft	2016	M60	10km Straßengehen
3.	Deutsche Meisterschaft	2016	M55	20km Straßengehen
3.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	20km Straßengehen Mannschaft
3.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	10km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2009	M55	Fünfkampf
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2014		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2016		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2017		20km Straßengehen Mannschaft
3.	Süddeutsche Meisterschaft	2008		20km Straßengehen Mannschaft
3.	Süddeutsche Meisterschaft	2011		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2008	M55	10000m Bahngehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2008	M55	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2009	M55	10000m Bahngehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2009	M55	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2010		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2011	M50	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2012	M50	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2013	M60	10000m Bahngehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2014	M50	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2014	M60	10000m Bahngehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2016		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2017	M65	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2017		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2008		10000m Bahngehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2008		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2010	M55	20km Straßengehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2011		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2012	M60	10000m Bahngehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2014		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2015	M60	10km Straßengehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2015	M55	10000m Bahngehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2016	M55	20km Straßengehen
2.	Bayerische Meisterschaft	2017	M65	10000m Bahngehen
3.	Bayerische Meisterschaft	2008		5000m Bahngehen (Halle)
3.	Bayerische Meisterschaft	2008	M55	Fünfkampf

3.	Bayerische Meisterschaft	2009		20km Straßengehen
3.	Bayerische Meisterschaft	2011	M55	10000m Bahngehen
3.	Bayerische Meisterschaft	2012		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Int. Österreichische Meistersch.	2009	M55	5000m Bahngehen
1.	Nord-Bayerische Meisterschaft	2009	M55	5000m

**40 Medaillen**

***Podest-Plätze bei Meisterschaften***

<b>Kaiser Stefan</b>				
1.	Deutsche Meisterschaft	2011	M30	20km Straßengehen
1.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	10km Straßengehen
2.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	20km Straßengehen
3.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	20km Straßengehen Mannschaft
3.	Deutsche Meisterschaft	2016	M35	10km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2014		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2016		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Süddeutsche Meisterschaft	2016		20km Straßengehen Mannschaft
3.	Süddeutsche Meisterschaft	2011		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2010		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2016		20km Straßengehen Mannschaft
1.	Bayerische Meisterschaft	2016	M35	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2016	M35	10000m Bahngehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2017	M35	20km Straßengehen
1.	Bayerische Meisterschaft	2017		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2010		5000m Bahngehen (Halle)
2.	Bayerische Meisterschaft	2011		20km Straßengehen Mannschaft
2.	Bayerische Meisterschaft	2014		20km Straßengehen Mannschaft
3.	Bayerische Meisterschaft	2010		20km Straßengehen
3.	Bayerische Meisterschaft	2012		20km Straßengehen Mannschaft
3.	Bayerische Meisterschaft	2016		20km Straßengehen

**17 Medaillen**

### Podest-Plätze bei Meisterschaften

<b>Kühnapfel Ansgar</b>				
1. Deutsche Meisterschaft	2017	M50	10km Straßengehen	Mannschaft
3. Deutsche Meisterschaft	2016	M35	20km Straßengehen	Mannschaft
3. Deutsche Meisterschaft	2017	M50	10km Straßengehen	
2. Süddeutsche Meisterschaft	2014		20km Straßengehen	Mannschaft
2. Süddeutsche Meisterschaft	2016		20km Straßengehen	Mannschaft
2. Süddeutsche Meisterschaft	2017		20km Straßengehen	Mannschaft
3. Süddeutsche Meisterschaft	2011		20km Straßengehen	Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2010	M45	20km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2010		20km Straßengehen	Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2011	M45	20km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2011	M45	10000m Bahngehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2014	M50	10000m Bahngehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2015	M50	10000m Bahngehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2016	M50	20km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2016		20km Straßengehen	Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2017	M50	20km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2017		20km Straßengehen	Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2017	M50	10000m Bahngehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2008	M40	10000m Bahngehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2011		20km Straßengehen	Mannschaft
2. Bayerische Meisterschaft	2012	M45	20km Straßengehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2014	M50	20km Straßengehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2014		20km Straßengehen	Mannschaft
2. Bayerische Meisterschaft	2016	M50	10000m Bahngehen	
3. Bayerische Meisterschaft	2012		20km Straßengehen	Mannschaft

**13 Medaillen**

### Podest-Plätze bei Meisterschaften

<b>Hucke Reinhard</b>				
1. Deutsche Meisterschaft	2010	M75	5000m Bahngehen	
1. Deutsche Meisterschaft	2011	M75	10km Straßengehen	
1. Deutsche Meisterschaft	2011	M75	5000m Bahngehen	
2. Deutsche Meisterschaft	2009	M75	3000m Bahngehen (Halle)	
2. Deutsche Meisterschaft	2009	M75	10km Straßengehen	
2. Deutsche Meisterschaft	2009	M75	5000m Bahngehen	
2. Deutsche Meisterschaft	2010	M75	3000m Bahngehen (Halle)	
2. Deutsche Meisterschaft	2010	M75	10km Straßengehen	
2. Deutsche Meisterschaft	2011	M75	3000m Bahngehen (Halle)	
1. Bayerische Meisterschaft	2009	M75	10000m Bahngehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2009	M75	10km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2010	M75	10km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2010	M75	10000m Bahngehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2011	M75	10km Straßengehen	
1. Bayerische Meisterschaft	2011	M75	10000m Bahngehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2008	M70	10km Straßengehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2012	M75	10000m Bahngehen	
2. Bayerische Meisterschaft	2012	M75	10km Straßengehen	
3. Bayerische Meisterschaft	2008	M70	10000m Bahngehen	
3. Bayerische Meisterschaft	2013	M75	10000m Bahngehen	
1. Int. Österreichische Meistersch.	2009	M75	5000m Bahngehen	
1. Int. Österreichische Meistersch.	2011	M75	5000m Bahngehen	

**11 Medaillen**

### Podest-Plätze bei Meisterschaften

<b>Müller Carlo</b>				
2. Deutsche Meisterschaft	2008	M40	5000m	Bahngehen
2. Deutsche Meisterschaft	2010	M40	5000m	Bahngehen
3. Süddeutsche Meisterschaft	2008		20km	Straßengehen Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2008	M40	10000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2009	M40	10000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2010		10000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2010	M40	10000m	Bahngehen
2. Bayerische Meisterschaft	2008		20km	Straßengehen Mannschaft
2. Bayerische Meisterschaft	2008	M40	20km	Straßengehen
3. Bayerische Meisterschaft	2008		10000m	Bahngehen

**6 Medaillen**

<b>Hammer Wolfgang</b>				
1. Deutsche Meisterschaft	2017	M50	10km	Straßengehen Mannschaft
3. Deutsche Meisterschaft	2016	M35	10km	Straßengehen Mannschaft
3. Süddeutsche Meisterschaft	2008		20km	Straßengehen Mannschaft
1. Bayerische Meisterschaft	2010	M55	10000m	Bahngehen
2. Bayerische Meisterschaft	2008		20km	Straßengehen Mannschaft
2. Bayerische Meisterschaft	2012	M60	10km	Straßengehen
2. Bayerische Meisterschaft	2016	M50	20km	Straßengehen
3. Bayerische Meisterschaft	2008	M55	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2008	M55	20km	Straßengehen
3. Bayerische Meisterschaft	2009	M55	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2011	M60	10km	Straßengehen
3. Bayerische Meisterschaft	2011	M60	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2013	M60	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2014	M60	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2015	M60	10km	Straßengehen
3. Bayerische Meisterschaft	2016	M65	10000m	Bahngehen
3. Bayerische Meisterschaft	2015	M65	10km	Straßengehen

**4 Medaillen**

<b>Schmid Christine</b>				
3. Deutsche Meisterschaft	2013	W50	10km	Straßengehen
3. Deutsche Meisterschaft	2017	W55	3000m	Bahngehen (Halle)
1. Bayerische Meisterschaft	2011	W45	10km	Straßengehen
1. Bayerische Meisterschaft	2011	W45	5000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2012	W50	5km	Straßengehen
1. Bayerische Meisterschaft	2015	W50	10km	Straßengehen
1. Bayerische Meisterschaft	2015	W50	5000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2016	W50	5000m	Bahngehen
1. Bayerische Meisterschaft	2017	W55	5km	Straßengehen

**2 Medaillen**

<b>Berzl Jonas</b>				
2. Bayerische Meisterschaft	2008	JugA	3000m	Bahngehen

**1 Medaille**



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
<b>Mannschaft</b>			
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
<b>Mannschaft</b>			
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
<b>Mannschaft</b>			
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
<b>Mannschaft</b>				
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	1:02:27,69	Kühnapfel Ansgar	München	24.09.2017
5	1:04:15,29	Hammer Wolfgang	Regensburg	14.06.2008
6	1:09:16,96	Hucke Reinhard	Aichach	24.07.2011
<b>Mannschaft</b>				
1	2:49:24,01	Berzl/Müller/Hammer	Regensburg	14.06.2008 M40
2	3:02:47,89	Kaiser/Berzl/Hammer	Aichach	16.09.2012 M30
3	3:10:27,36	Müller/Hammer/Hucke	Alzenau	19.09.2010 M40
4	3:13:42,37	Berzl/Kühnapfel/Hucke	Aichach	24.07.2011 M45
5	3:15:14,63	Berzl/Kühnapfel/Hammer	Aichach	03.10.2014 M50
6	3:20:59,55	Kaiser/Kühnapfel/Hammer	Aichach	24.07.2016 M35
7	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
4	3:27:17,0	Berzl/Kühnapfel/Hammer	Gleina 14.10.2017 M50

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

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



**Der Gehsportverein Regensburg ist in den deutschen Bestenlisten vertreten:**

Bestenliste	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	gesamt
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
DLV	9 x	3 x	4 x	4 x	5 x	2 x	5 x	5 x	9 x	<b>46 x</b>
BLV	10 x	4 x	7 x	10 x	7 x	7 x	7 x	5 x	10 x	<b>67 x</b>
BLV-Bezirk	16 x	10 x	11 x	13 x	10 x	8 x	8 x	6 x	18 x	<b>100 x</b>
DLV-Senioren	27 x	15 x	10 x	15 x	11 x	9 x	11 x	7 x	17 x	<b>122 x</b>
BLV-Senioren	33 x	19 x	10 x	15 x	10 x	10 x	11 x	8 x	17 x	<b>133 x</b>
	95 x	51 x	42 x	57 x	43 x	36 x	42 x	31 x	71 x	<b>468 x</b>



**Presse-Berichte:**

- 03.03.08 „Erfolgreich in Erfurt – Sepp Berzl holt Silber“
- 26.03.08 „Senioren-Geher Berzl holt sich WM-Silber“
- 15.06.08 „Geher-Titelkampf am Weinweg“
- 20.06.08 „Viele Geher Medaillen“



- 24.06.08 „Auf Anhieb eine Medaille - Sieben Podestplätze für den Gehsportverein ...“
- 07.08.08 „Gold-Hopfner und Co – ... zwei Plaketten für den Geher Berzl“
- 12.09.08 „Zwei Medaillen für Geher“
- 11.10.08 „Geher stellen neuen Rekord auf“
  
- 06.02.09 „Berzl und Hucke gehen auf DM-Platz zwei“
- 03.05.09 „Josef Berzl holt sich den DM-Titel bei den Gehern“
- 27.05.09 „Schnelle Geher: Sechs Starter, drei Titel“
- 15.06.09 „Berzl macht die 50 voll - Regensburger stockt in Dänemark seine ...“
- 03.09.09 „Josef Berzl verteidigt seinen Titel“
  
- 04.02.10 „Podestplatz zum Einstand – Stefan Kaiser und Reinhard Hucke stellen ...“
- 23.04.10 „Regensburger Geher holen Mannschaftstitel“
- 05.06.10 „Hucke ist DM-Zweiter“
- 07.09.10 „Bahn-Geher Hucke und Müller holen Edelmetall“
- 24.09.10 „Unter Bayerns Besten“

- 26.05.11 „Internationales Straßengehen im Bad Abbacher Kurpark“
- 31.05.11 „Wiegenden Schritts zum Titelgewinn – Nationale und Internationale ...“
- 08.06.11 „Das war der dritte Streich – Hucke verteidigt Titel. Regensburger Teams ...“
- 09.06.11 „Ein Schritt nach dem anderen“
- 19.06.11 „Zwei Titel für Geher – Neuzugang Kaiser gewinn M-30-Gold über 20 km ...“
- 19.06.11 „Völlig unerwartet Deutscher Meister – Stefan Andrej Kaiser gewinnt in ...“
- 23.06.11 „Burglengenfelder gewinnt DM – Stefan Kaiser sichert sich bei der ...“
- 02.08.11 „Schnelle Geher aus Regensburg – Der Gehsportverein stellt in Aichach ...“



- 09.09.11 „Huckles Schlussspurt zahlt sich aus“
- 27.10.11 „Fitness über der Stadt“
- 07.12.11 „Ein Rekord und zwei deutsche Titel – Der Gehsportverein feierte in dieser ...“
  
- 21.09.12 „Senioren-Geher schlagen sich beachtlich“
- 04.10.12 „Zwei Titel für die Geher“
  
- 13.06.13 „Josef Berzl legt nach – Der Regensburger Geher ist auch auf der Bahn ...“
- 18.09.13 „Glänzende Vorstellung der Senioren“
- 24.10.13 „Nächster Titel für Geher – Regensburger zeigen ihre gute Form“
- 30.10.13 „Regensburger Geher holen zwei Medaillen“
- 06.12.13 „Geher flott auf Achse – Beim Gehsportverein lief heuer alles bestens.“
  
- 21.01.14 „Geher Fünfte und Sechste“
- 04.02.14 „Josef Berzl ist Vizemeister“
- 19.03.14 „Mit beiden Beinen im Leben – Josef Berzl verliert nie den Bodenkontakt - ...“
- 17.07.14 „Mit der Mannschaft zweimal Silber geholt“
- 18.07.14 „Zweimal Silber für den Gehsportverein“
- 08.10.14 „SWC und Geher sammeln Medaillen“
- 23.12.14 „Auf Schusters Rappen zu Titeln und Medaillen – Der Gehsportverein ...“

- 25.06.15 „Gehsportverein holt sich Treppchenplätze“  
 07.10.15 „Regensburger vorne dabei – Der Gehsportverein freut sich über Podiumspl.“  
 16.10.15 „Mayer und Meier erfolgreich“  
 18.12.15 „Sechs Podestplätze mit drei Bayerischen Meistertiteln“
- 03.02.16 „Sterk sammelt eifrig Medaillen“  
 23.04.16 „Kaiser holt sich zwei Medaillen“  
 28.04.16 „Erstmals eine Deutsche Mannschaftsmedaille“  
 10.05.16 „Dreimal Edelmetall für Kaiser“  
 13.05.16 „Medaillensatz für die Regensburger Geher“  
 29.07.16 „Gehsportverein mit gutem Ergebnis“  
 15.10.16 „Kaiser wird Meister – mit der Mannschaft gewinnen die Regensburger ...“  
 13.12.16 „Geher sind sportlich enorm erfolgreich – Bei der Weihnachtsfeier zog der ...“
- 10.03.17 „Christine Schmid holt Bronze in der W55“  
 28.04.17 „Zehnter DM-Titel für Josef Berzl“  
 24.06.17 „Geher holen fünf Titel – Gehsportverein war bei Süddeutscher ...“



- 29.06.17 „Kaiser ist in Topform“  
 10.08.17 „Stefan Kaiser geht auf Platz acht bei Senioren-EM“  
 29.09.17 „Ansgar Kühnapfel in Bestzeit zum M50-Titel“  
 12.10.17 „Gehsportverein feiert zehnjähriges Bestehen“

## Gehsportverein feiert zehnjähriges Bestehen

REGENSBURG. Heute feiert der Gehsportverein sein zehnjähriges Bestehen. Rund die Hälfte der Mitglieder unternimmt aus diesem Anlass die 100. „Aus-Gehen“-Wanderung hinauf zum Adlersberg und feiert im Prössl-Bräu. Bei Meisterschaften standen die Regensburger Geher 132-mal auf dem Podest und errangen 63 Medaillen bei internationalen bis bayerischen Titelkämpfen. Im Gehen holte der Verein zwölf deutsche Meistertitel und 42-mal den Landestitel nach Regensburg.



### **Nordic Walking**

Gleich nach der Gründung des Vereins wurde auch ein Nordic Walking Training begonnen. Bisher haben über 60 verschiedene Geher beim wöchentlich und zusätzlich vereinbarten Training teilgenommen.

Grundlagen für eine effektivere Technik („Alfa“) für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training (bei Interesse) immer gerne vermittelt.

Über 50 Mal beteiligten wir uns am Nordic Walking außerhalb des Trainings, überwiegend bei ortsnahen Veranstaltungen und „Wettkämpfe“ im Raume Regensburgs.

Minderst einmal jährlich wurde die Abnahme des DLV-Nordic-Walkingabzeichens durchgeführt.

Der Gehsportverein bietet auch ein Training für Power-Nordic Walking an.

Wir freuen uns über Interessenten jeden Alters für diese sportliche Variante des Nordic Walking, die ein Tempo von ca. 7km in der Stunde gehen können.

Ein Training nach der Original-Technik des Erfinders Marko Kantaneva (FIN) findet jeweils nach Vereinbarung statt.



Erwähnenswert ist, dass auf der Titelseite der Info-Broschüre „Sportstadt Regensburg“ 2016 ein Foto von unserem Nordic Walking-Training abgebildet wurde.

Teilnehmer		gesamt	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	20.10.17
Trainingstage gesamt		227	34	38	38	24	6	7	17	24	21	18
1	Berzl Josef	193	26	29	35	22	8	7	12	15	21	18
2	Berzl Renate	123	16	34	22	10	1		4	21	9	6
3	Müller Erwin	87	4	17	19	12	2		1	5	12	15
4	Hucke Reinhard	69	26	28	15							
5	Hammer Wolfgang	66	29	15	16	4					1	1
6	Hammer Maria	58	24	27	3	4						
7	Müller Christine	56	1	13	13	10	2		1	3	5	8
8	Niemeier Anneliese	42			3	4		2	2	12	10	9
9	Hucke Maria	41	20	12	9							
10	Hammer Sabine	39	9	18	12							
11	Bindl Traudl	29			17	7	1			3		1
12	Schlosser Ines	23			13	5		1	1	2		1
13	Spandl Karin	17	8	4	2	3						
14	Heibl Anna	16			10	6						
15	Dyka Hans	15	5	3	3	3			1			
	Tratzl Brigitte	15								9	5	1
17	Kilgert Hans	13									6	7
18	Baumann Anita	12									7	5
	Kilgert Karin	12									5	7
20	Scholz Wolfgang	11							11			
21	Manssen Heike	10							9		1	
22	Hallof Petra	9							9			
	Hörteis Rita (+)	9	6	2	1							
24	Welz Rainer	8							8			
25	Berzl Georg	6	2	3								1
	Schmid Klaus	6					3	3				
	Spandl Georg	6		6								
	Taczala Lech	6							6			
29	Hierl Elisabeth	5	2	3								
	Kubicke Susanne	5							1	4		
	Mittler Andrea	5								5		
32	Brunnbauer Anneliese	4		3		1						
	Hallof Heike	4							4			
34	Guttenberger Kreszenz	3			1	1						1
	Knoll Vanessa	3						3				
	Schmid Roswitha	3					2	1				
	Volland Silke	3							3			
38	Berzl Martina	2	1									1
	Herrmann Judith	2									1	1
	NN Anna	2						2				
	NN Julia	2							2			
	Remitschka Sonja	2			1	1						
	Renate (ü. Andrea)	2								2		
	Scheuerer Ingrid	2					2					
61	NN (je 1x)				2	2	2		5	3	1	2
	Teilnehmer im Training		179	217	197	95	23	19	80	84	86	83
	durchschnittlich		5	6	5	4	4	3	5	4	4	5
	Teilnehmer im Jahr		15	16	20	17	10	7	17	14	15	16



## **Wanderungen**

### **„Aus-Gehen“ - Wanderungen**

Unsere erste Wanderung mit dem Gehsportverein ging am 4.11.2007 „Nauf auf den Adlersberg“.

Seither wurden monatliche Wanderungen, so genannte „Aus-Gehen“, zehn Mal pro Jahr und überwiegend im Raume Regensburg durchgeführt.

Durchschnittlich gingen 16 Personen eine Strecke von 13 Kilometer, pro Wanderung.

Für fleißiges Wandern wurden Teilnahme-Urkunden überreicht:

22 Ehrungen für 25 Mal, elf für 50 Mal und vier für 75 Mal dabei sein beim „Aus-Gehen“.

Bei unserer 100. „Aus-Gehen“-Wanderung wiederholten wir erstmals eine Wanderung nach zehn Jahren. Zum Jubiläum am 12. Oktober gingen wir erneut die Wanderung „Nauf auf den Adlersberg“.

### **Zusätzliche Wanderungen**

Zusätzliche Wanderungen wurden 86 Mal zu verschiedenen Themen angeboten u. a.:

- 32x „Mehr-tages-Wanderung“ (2 bis 7 Tage)
- 13x „Fränkische Schweiz-Wanderung“
- 9x „Alpen-Wanderung“
- 8x „Vatertags-Wanderung“
- 8x „Flüsse-Wanderung“ (Von der Quelle bis zur Mündung)
- 5x „Aschermittwoch-Wanderung“
- 4x „1.-Mai-Wanderung“

Hier waren durchschnittlich sechs Geher dabei und es wurden im Schnitt über 20km gewandert.

In zehn Jahren Wandern wurden insgesamt 185 Touren durchgeführt und 3000km gegangen, von 5km bis zu 41km Wegstrecke, es waren 127 unterschiedliche Personen dabei.

Beim Gehsportverein war das Wandern bisher immer kostenlos und ohne Teilnahmebeschränkung (dies ist bei Vereinen ja nicht immer selbstverständlich!).

Eine Mitgliedschaft im Verein ist erwünscht aber nicht erforderlich.



„Aus-Gehen“-Wanderungen (1 bis 32)



„Aus-Gehen“-Wanderungen (49 bis 100)



Wanderungen (alle)			
"Aus-Gehen" und Allgemein			
1	Berzl	Josef	191
2	Spandl	Georg	167
3	Berzl	Renate	120
4	Spandl	Karin	96
5	<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	95
6	Hucke	Reinhard	86
7	Hucke	Maria	84
8	Niemeier	Anneliese	70
9	Müller	Erwin	68
10	Winkler	Wilma	64
11	Winkler	Werner	63
12	Müller	Christa	61
13	Schlosser	Ines	58
14	Wagner	Birgit	53
15	Hammer	Wolfgang	49
	Hierl	Elisabeth	49
17	Hammer	Maria	43
18	Kubicke	Susanne	42
19	<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	39
20	<i>Vögerl</i>	<i>Maria</i>	38
21	<b>Herrmann</b>	<b>Hans (+)</b>	33
	<i>Terschak</i>	<i>Klaus</i>	33
23	Bindl	Traudl	29
24	Manssen	Heike	27
25	Pengler	Ingrid	25
26	Hammer	Sabine	22
27	Berzl	Georg	17
	Schindler	Monika	17
29	Hierl	Alexandra	16
30	<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	14
31	Berzl	Jonas	13
	<i>Guttenberger</i>	<i>Kreszenz</i>	13
	Schindler	Bernd	13
	Wese	Gerdi	13
35	Kilgert	Karin	12
	Kubicke	Helmut	12
37	Merkel	Gertraud	11
	Mühlbauer	Christine	11
	Schirmmacher	Elke	11
	<i>Tratzl</i>	<i>Brigitte</i>	11
41	Kilgert	Hans	10
	Mühlbauer	Christian	10
	Wohlleben	Sibylle	10



### Gesellschaftliche Aktivitäten

Nicht zuletzt wurde auch das gesellschaftliche Vereinsleben in den vergangenen 10 Jahren gepflegt.

Zu verschiedenen Themen und Ereignisse waren durchschnittlich 16 Teilnehmer dabei.

Es wurde angeboten:

- 10x Mitgliederversammlung mit Vereinsabend
- 9x Jahresabschluss- u. vorweihnachtliche Feier
- 9x Kirchweih-Essen
- 8x Faschings Maschkeren-Aus-Gehen
- 6x Sommer-Sonnwend-Feier
- 6x Josefi-Feier
- 5x Theaterbesuch
- 4x Winter-Sonnwend-Feier
- 3x Fußballspiel (Jahn Regensburg)
- 2x Geburtstagsfeier (eingeladen waren alle Mitglieder)
- 2x Bockbieranstich mit Blasmusik

- 08.11.13 Besichtigung Müllverwertungs-Anlage ZMS
- 17.02.12 Atemtherapie (mit Karin Spandl)
- 24.09.11 Rekordversuch zum größten Smiley der Welt
- 29.08.10 Hopfenfest (Gaststätte Röhl)
- 12.05.10 Brauereibesichtigung Bischofshof





Gesellschaftliche Ereignisse (durchschnittlich 16 Teilnehmer dabei)



10 Jahre  
Gehsportverein  
Regensburg e. V.

# Race Walking (Wettkampf-Gehen)



# Rückblick auf die Bestenlisten 2016

## Deutsche-Leichtathletik-Bestenliste 2016

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Bestenliste 9x beim Gehen aufgeführt.

DLV-Bestenliste 2016	
<b>M 20km Straßengehen Mannschaft</b>	
1	3. Gehsportverein Regensburg
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
2	20. Kaiser Stefan
3	23. Kühnapfel Ansgar
4	31. Hammer Wolfgang
<b>M 20km Straßengehen</b>	
5	24. Kaiser Stefan
6	25. Berzl Josef
7	38. Kühnapfel Ansgar
8	43. Hammer Wolfgang
<b>F 5000m Bahngehen</b>	
9	49. Christine Schmid

## Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2016

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Bayerischen Bestenliste im Gehen 10x vertreten.

Jahrbuch der Bayerischen Leichtathletik 2016	
<b>M 20km Straßengehen Mannschaft</b>	
1	1. Gehsportverein Regensburg
2	2. Gehsportverein Regensburg
<b>M 10000m Bahngehen</b>	
3	5. Kaiser Stefan
4	8. Kühnapfel Ansgar
5	15. Hammer Wolfgang
<b>M 20km Straßengehen</b>	
6	4. Kaiser Stefan
7	5. Berzl Josef
8	9. Kühnapfel Ansgar
9	11. Hammer Wolfgang
<b>F 5000m Bahngehen</b>	
10	8. Christine Schmid

## BLV Bezirk Oberpfalz Bestenliste 2016

Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist insgesamt 18x eingetragen.

Oberpfalzbestenliste 2016	
	<b>M 5000m Bahngehen</b>
1	1. Kaiser Stefan
2	2. Berzl Josef
3	3. Hammer Wolfgang
	<b>M 10000m Bahngehen</b>
4	1. Kaiser Stefan
5	2. Kühnapfel Ansgar
6	3. Hammer Wolfgang
	<b>M 5km Straßengehen</b>
7	1. Hammer Wolfgang
	<b>M 10km Straßengehen</b>
8	1. Kaiser Stefan
9	2. Berzl Josef
10	3. Hammer Wolfgang
	<b>M 10km Straßengehen Mannschaft</b>
11	1. Gehsportverein Regensburg
	<b>M 20km Straßengehen</b>
12	1. Kaiser Stefan
13	2. Berzl Josef
14	3. Kühnapfel Ansgar
15	4. Hammer Wolfgang
	<b>M 20km Straßengehen Mannschaft</b>
16	1. Gehsportverein Regensburg
17	2. Gehsportverein Regensburg
	<b>F 5000m Bahngehen</b>
18	1. Christine Schmid

## Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2016

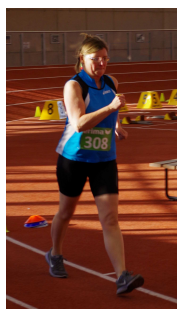
Der [Gehsportverein Regensburg](#) ist in der Deutschen Senioren Bestenliste  
in den einzelnen Altersklassen und Disziplinen  
17x (2x Platz 1) eingetragen.

Jahrbuch der Deutschen Senioren-Leichtathletik 2016	
<b>M35 Kaiser Stefan</b>	
1	2. 5000m Bahngehen
2	1. 10000m Bahngehen
3	2. 10km Straßengehen
4	2. 20km Straßengehen
<b>M35 10km Straßengehen Mannschaft</b>	
5	1. Gehsportverein Regensburg
<b>M35 20km Straßengehen Mannschaft</b>	
6	2. Gehsportverein Regensburg
<b>M50 Kühnapfel Ansgar</b>	
7	4. 10000m Bahngehen
8	4. 20km Straßengehen
<b>W50 Christine Schmid</b>	
9	6. 5000m Bahngehen
<b>M60 Berzl Josef</b>	
10	4. 5000m Bahngehen
11	4. 10km Straßengehen
12	2. 20km Straßengehen
<b>M65 Hammer Wolfgang</b>	
13	8. 5000m Bahngehen
14	6. 5km Straßengehen
15	5. 10000m Bahngehen
16	11. 10km Straßengehen
17	6. 20km Straßengehen

## Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2016

In der Bayerischen Bestenliste der einzelnen Altersklassen sind die Athleten vom [Gehsportverein Regensburg](#) insgesamt 17x beim Gehen eingetragen und haben dabei 7x Spitzenplätze belegt.

Jahrbuch der Bayerischen Senioren-Leichtathletik 2016	
<b>M35 Kaiser Stefan</b>	
1	1. 5000m Bahngehen
2	1. 10000m Bahngehen
3	1. 10km Straßengehen
4	1. 20km Straßengehen
<b>M35 10km Straßengehen Mannschaft</b>	
5	1. Gehsportverein Regensburg
<b>M35 20km Straßengehen Mannschaft</b>	
6	1. Gehsportverein Regensburg
<b>M50 Kühnapfel Ansgar</b>	
7	2. 10000m Bahngehen
8	2. 20km Straßengehen
<b>W50 Christine Schmid</b>	
9	1. 5000m Bahngehen
<b>M60 Berzl Josef</b>	
10	2. 5000m Bahngehen
11	2. 10km Straßengehen
12	2. 20km Straßengehen
<b>M65 Hammer Wolfgang</b>	
13	2. 5000m Bahngehen
14	2. 5km Straßengehen
15	3. 10000m Bahngehen
16	4. 10km Straßengehen
17	3. 20km Straßengehen



Christine Schmid



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer



Ansgar Kühnapfel



Josef Berzl



# Rückblick auf die Ergebnisse 2017

## Deutsche Hallenmeisterschaften Bahngehen

Erfurt, 05.03.2017

Am 05.03.17 fanden in Erfurt die Deutschen Senioren-Leichtathletikmeisterschaften in der Halle mit Bahngehen und Winterwurf statt.

Topzeiten gab es bei den Gehern. Die Sieger und Zweitplatzierten der Hauptklasse kommen alle vom SC Potsdam. Sieger wurde der Olympiafünfte Christopher Linke vor Nils Brembach. Bei den Frauen kam Teresa Zurek vor Julia Richter ins Ziel.

Christine Schmid gewann bei den Seniorinnen W55 im 3000-m-Bahngehen in 22:41min die Bronzemedaille. Dies war bereits die 60. Medaille für den Gehsportverein.

Vierter wurde in der M65 auf gleicher Strecke Wolfgang Hammer in 20:09 Minuten.

### **Christine Schmid holt Bronze in der W55**

**REGENSBURG.** In Erfurt fanden die Deutschen Senioren-Leichtathletikmeisterschaften in der Halle statt. Dabei gewann Christine Schmid vom Gehsportverein bei den Seniorinnen W55 im 3000-m-Bahngehen in 22:41 min. die Bronzemedaille. Vierter wurde in der M65 auf gleicher Strecke Wolfgang Hammer in 20:09 Minuten.

# Deutsche Meisterschaften im 20-km-Straßengehen

Naumburg, 23.04.2017

## Josef Berzl Deutscher Meister (M65) im 20-km-Straßengehen

Am Sonntag, den 23.04.17 fand in Naumburg/Saale wieder das internationale Straßengehen statt in dessen Rahmen erneut die Deutschen Meisterschaften im Gehen ausgetragen wurden. Alle deutschen Olympiateilnehmer vom Vorjahr waren mit am Start.

Prominentester Teilnehmer dieser Meisterschaften war der Olympiasieger Christoph Höhne (Mexiko 1968 - 50km).

Typisches Aprilwetter von bewölkt bis zu gelegentlichen Sonnenstrahlen, Graupelschauer und Wind hatte der Sonntagvormittag alles zu bieten. Dies machte die eh schon herausfordernde Distanz auf dem Ein-Kilometer-Rundkurs noch schwerer.

Glänzend aufgelegt waren die Geher/innen mit überwiegend sehr guten Zeiten.

Bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen hat sich Christopher Linke erneut den Titel über 20 Kilometer in 1:20:26 Std. geholt. Ebenfalls glänzend unterwegs war Teamkollege Nils Brembach, der als Zweitplatzierte in 1:20:43 Std. die WM-Norm für London erfüllte. Bei den Frauen wurde Emilia Lehmeier in 1:36:20 Std. Deutsche Meisterin. Mit 04:03:38h stellten Christopher Linke, Nils Brembach und Hagen Pohle eine neue Deutsche Bestleistung in der Mannschaft auf.

Beim DLV wurden die allgemeinen Ausschreibungsbedingungen für Deutsche Meisterschaften geändert. Dadurch konnte der Gehsportverein Regensburg in diesem Jahr leider keine Mannschaft mehr (mit Medaillenaussichten) bei den Senioren stellen.

Bei der Deutschen Meisterschaft im Gehen nahmen Wolfgang Hammer und Josef Berzl bei den Senioren in der AK M65 teil.

Josef Berzl benötigte über die 20km 2:07:19 Std., auf die Sekunde gleiche Zeit wie er bei der DM am 23. April im Vorjahr und kam als Erster in der M65 durchs Ziel.

Es war sein 10. Deutschen-Meister-Titel.

Platz zwei belegte der ehemalige Nationalmannschafts-Geher Robert Mildenerger (LAZ Obernburg) in 2:10:27 Std. vor Horst Kiepert (MBB SG Augsburg) in 2:12:55 Stunden.

Wolfgang Hammer freute sich als Viertplatzierte das Ziel in 2:29:46 Std. erreicht zu haben.



Siegerehrung M65: Robert Mildenerger – Josef Berzl – Horst Kiepert

Christopher Linke



Wolfgang Hammer



Josef Berzl

Foto: Archiv

## Zehnter DM-Titel für Josef Berzl

REGENSBURG. Erfolg für Josef Berzl vom Gehsportverein Regensburg: Bei den internationalen Meisterschaften im 20-km-Straßengehen in Naumburg überzeugte der Regensburger Altmeister (AK M65) erneut. Berzl benötigte über die 20 Kilometer 2:07:19 Stunden, und damit auf die Sekunde genau dieselbe Zeit, mit der er vergangenes Jahr bei der DM als Erster durchs Ziel kam. Für Berzl war es der zehnte DM-Titel. Berzls Vereinskollege freute sich, als Viertplazierter das Ziel in 2:29:46 Stunden erreicht zu haben. Da die Regularien seitens des DLV geändert wurden, konnten die Regensburger dieses Jahr keine Senioren-Mannschaft stellen.

.....

# Süddeutsche und Bayerische Meisterschaften im Straßengehen

Breitenbrunn, 17.06.2017

## Süddeutscher Vize- und Bayerischer - Mannschaftsmeister Gold- und Silbermedaille sowie fünf Meistertitel für Gehsportverein Regensburg

Bei den Süddeutschen- und Bayerischen- Meisterschaften im Straßengehen in Breitenbrunn (Schwaben), kamen die fünf Starter vom Gehsportverein Regensburg, mit einem sehr positiven Ergebnis, mit sieben Treppchenplätzen, ins Ziel.

Bei nicht einfachen Bedingungen, wie Hitze und Strecke, wiederholte die Mannschaft mit Stefan-Andrei Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl ihre Platzierungen vom Vorjahr und wurden im 20-km-Straßengehen Bayerischer Meister sowie hinter dem TV Bühlertal Süddeutscher Vize Mannschafts-Meister.

Süddeutsche und Bayerische Meister wurde Andreas Janker, LG Röthenbach (zum 5. Mal in Folge) im 20-km-Gehen und im 10-km-Gehen Katharina Wax, SpVgg Niederaichbach.

In der Einzelwertung über die 20km belegten die Regensburger Geher die Plätze:

Stefan-Andrei Kaiser 6. Südd. / 4. Bay. / 1. M35  
Ansgar Kühnapfel 7. Südd. / 5. Bay. / 1. M50  
Josef Berzl 8. Südd. / 6. Bay. / 1. M65

Zudem belegten bei den Bayerischen Senioren Meisterschaften

Christine Schmid in der W55 den ersten Platz im 5-km-Straßengehen und  
Wolfgang Hammer den dritten Platz in der M65 im 10-km-Straßengehen.

In der gleichzeitig ausgetragenen Geherpokal-Wertung wurde der Gehsportverein Regensburg (unter 18 teilnehmenden Vereinen) hinter der SpVgg Niederaichbach und vor der gastgebenden Mannschaft von Breitenbrunn, Zweiter.



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

# Geher holen fünf Titel

## Kaiser ist in Topform

**GEHEN** Burglengfelder Geher gelingt der Sprung aufs Siegertreppchen.

**GEHEN** Gehsportverein war bei Süddeutscher und Bayerischer Meisterschaft vorne.

**REGENSBURG.** Bei den Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen in Breitenbrunn kamen die fünf Starter vom Gehsportverein Regensburg mit sieben Treppchenplätzen ins Ziel. Bei nicht einfachen Bedingungen wiederholte die Mannschaft mit Stefan-Andrej Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl ihre Platzierungen vom Vorjahr und wurde im 20-km-Straßengehen Bayerischer Meister sowie hinter TV Bühlertal Süddeutscher Vizemannschaftsmeister.

In der Einzelwertung über 20 Kilometer belegten Stefan-Andrej Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl bei der „Süddeutschen“ die Plätze sechs, sieben und acht, bei der „Bayerischen“ vier, fünf und sechs. Das bedeutete jeweils den Altersklassensieg – für Kaiser in der M35, für Kühnapfel in der M50 und für Berzl in der M65.

Zudem belegten bei den Bayeri-



Die erfolgreichen Starter des Gehervereins bei der Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaft Foto: Berzl

schen Senioren-Meisterschaften Christine Schmid in der W55 den ersten Platz im 5-km-Straßengehen und Wolfgang Hammer den dritten Platz in der M65 im 10-km-Straßengehen.

In der Geherpokal-Wertung wurde der Gehsportverein Regensburg unter 18 teilnehmenden Vereinen hinter der SpVgg Niederaichbach Zweiter.

**BURGLENGFELD.** Bei den Süddeutschen und Bayerischen Meisterschaften im Straßengehen in Breitenbrunn kamen die fünf Starter vom Gehsportverein Regensburg mit sieben Treppchenplätzen ins Ziel. Bei nicht einfachen Bedingungen wiederholte die Mannschaft mit dem Burglengfelder Stefan-Andrej Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl ihre Platzierungen vom Vorjahr und wurde im 20-km-Straßengehen Bayerischer Meister sowie hinter TV Bühlertal Süddeutscher Vizemannschaftsmeister.

In der Einzelwertung über 20 Kilometer belegten Stefan-Andrej Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl bei der „Süddeutschen“ die Plätze sechs, sieben und acht, bei der „Bayerischen“ vier, fünf und sechs. Das bedeutete jeweils den Altersklassensieg – für Kaiser in der M35, für Kühnapfel in der M50 und für Berzl in der M65.

In der Geherpokal-Wertung wurde der Gehsportverein Regensburg unter 18 teilnehmenden Vereinen hinter der SpVgg Niederaichbach Zweiter.



Stefan-Andrej Kaiser mit seinen Medaillen Foto: Kaiser



Wolfgang Hammer, Sabine Schmid, Ansgar Kühnapfel, Stefan Kaiser, Josef Berzl

# Bayerische Meisterschaften im Bahngehen (mit Senioren)

München, 24.09.2017

## Ansgar Kühnapfel Bayerischer Meister (M50) im Bahngehen

Eine Woche nach den Deutschen Meisterschaften in Diez fand in München

am Sonntag, den 24.09.2017 die „Bayerischen“ im Bahngehen statt.

Der Gehsportverein Regensburg war mit nur drei Teilnehmern recht erfolgreich bei dieser Meisterschaft.

Im 10000-m-Bahngehen wurde Andreas Janker (LG Röthenbach) in 44:32 Minuten wieder Bayerischer Meister.

Ansgar Kühnapfel ging in 62:27 Min. persönliche Bestzeit und belegte den gesamt vierten Platz. In der Seniorenwertung M50 wurde er Bayerischer Meister und stand bereits zum 25. Mal auf dem Siegerpodest bei Landestitelkämpfen.

Als Sechster (Vizemeister M65) kam Josef Berzl in 64:48 Min. ins Ziel. Wolfgang Hammer - vor einer Woche bei den „Deutschen“ im 5000m Bahngehen Fünfter in der M65, belegte Rang zehn und wurde mit der Zeit in 69:51 Min. vierter seiner Altersklasse.

### Ansgar Kühnapfel in Bestzeit zum M50-Titel

**REGENSBURG.** Eine Woche nach den Deutschen Meisterschaften fanden die „Bayerischen“ im Bahngehen statt. Der Gehsportverein Regensburg war mit nur drei Teilnehmern sehr erfolgreich. Im 10 000-m-Bahngehen wurde Andreas Janker (LG Röthenbach) in 44:32 Minuten wieder Bayerischer Meister. Ansgar Kühnapfel ging in 62:27 Minuten persönliche Bestzeit und belegte Gesamtplatz vier. In der Seniorenwertung M50 wurde er Bayerischer Meister und stand bereits zum 25. Mal auf dem Siegerpodest bei Landestitelkämpfen. Als Sechster (Vizemeister M65) kam Josef Berzl in 64:48 Minuten ins Ziel. Wolfgang Hammer – bei der „Deutschen“ im 5000 m Bahngehen Fünfter in der M65 – belegte Rang zehn und wurde mit der Zeit in 69:51 Minuten Vierter seiner Altersklasse.



Ansgar Kühnapfel / Josef Berzl / Wolfgang Hammer

Ansgar Kühnapfel und Josef Berzl (r.) am Weg ins Ziel. Foto: Gehverein

# Deutsche Meisterschaften im Straßengehen

Gleina – 14.10.2017



Josef Berzl / Wolfgang Hammer / Ansgar Kühnapfel

## **Gehsportverein schnappt sich ersten DM-Mannschaftstitel Ansgar Kühnapfel holt DM Bronze**

In der Gemeinde Gleina im Burgenlandkreis (Sachsen-Anhalt) wurden am 14. Oktober 2017 im Rahmen der 35. Gleinaer Schleife die Deutsche Meisterschaft im Gehen über 50 km der Männer, 30 km der Junioren, sowie 10 km der Senioren und Seniorinnen ausgetragen.

Die Wettbewerbe wurden auf der Grundlage der Internationalen Wettkampffregeln (IWR) und den Bestimmungen der Leichtathletikordnung (LAO) durchgeführt.

Wie beim sportlichen Gehen üblich, wurde auch bei dieser Meisterschaft sehr streng auf die Einhaltung der Geher-Regeln geachtet. Groß war wieder die Anzahl der verwarneten Sportler, denn die Hälfte der Teilnehmer bekamen zumindest einen Disqualifikationsantrag auf der Verwarntafel angezeigt, 20% bekamen drei und wurden disqualifiziert bzw. sie mussten das Rennen vorzeitig beenden.

Das 50 Kilometer Gehen hat Nathaniel Seiler (TV Bühlertal) gewonnen, der mit einer Zeit knapp über vier Stunden seinen ersten DM-Titel bei den Männern holen konnte.

Der Gehsportverein brachte seine Senioren ins Ziel und erreichte seinen bisherigen höchsten Mannschafts-Erfolg. Erstmals gelang in der zehnjährigen Vereinsgeschichte, dass nach zwölf DM-Einzel-Titeln auch ein DM-Mannschafts-Titel gewonnen werden konnte.

Der Gehsportverein Regensburg mit Josef Berzl, Ansgar Kühnapfel und Wolfgang Hammer schnappte sich die Goldmedaille in der Klasse M35-M55 im 10-km-Straßengehen.

Auch Ansgar Kühnapfel überraschte als Dritter der M50, mit der Zeit 1:07:36h holte er mit Bronze seiner ersten Einzel-Medaille bei Deutschen Meisterschaften.

Die M65-Senioren Geher Josef Berzl benötigten 1:07:01h und Wolfgang Hammer 1:12:44h. Sie stellten sich in den Dienst der Mannschaft und starteten in der M55 und belegten bei den „Jungen“ die Plätze fünf und sechs.



Josef Berzl, Wolfgang Hammer und Ansgar Kühnapfel (v.l.) Foto: Berzl

## Erster Mannschaftstitel für Gehsportverein

**REGENSBURG.** In der Gemeinde Gleina (Sachsen-Anhalt) wurden im Rahmen der 35. Gleinaer Schleife die deutschen Meisterschaft im Gehen über 50 km der Männer, 30 km der Junioren, sowie 10 km der Senioren und Seniorinnen ausgetragen. Der Regensburger Gehsportverein erreichte seinen bisher höchsten Mannschaftserfolg. Nach zwölf Einzeltiteln gewannen die Regensburger erstmals in der zehnjährigen Vereinsgeschichte bei der DM auch einen Mannschaftstitel. Der Gehsportverein mit Josef Berzl, Ansgar Kühnapfel und Wolfgang Hammer schnappte sich Gold in der Klasse M35-M55 über 10 km Straßengehen. Kühnapfel überraschte außerdem als Dritter der M50 (1:07:36h). Die M65-Senioren Berzl (1:07:01 Stunden) und Hammer (1:12:44 Stunden) stellten sich in den Dienst der Mannschaft, starteten in der M55 und belegten bei den „Jungen“ die Plätze fünf und sechs.



# Wettkampfergebnisse 2017

## 21.01.2017 Bayerische Hallen-Leichtathletik-Meisterschaften München

### 5000m Bahngehen

7.	Hammer Wolfgang	M	34:47,92 Min.
	Berzl Josef	M	aufg.
	Kaiser Stefan	M	aufg.

## 05.03.2017 Deutsche Senioren Hallen Meisterschaften - Bahngehen Erfurt

### 3000m Hallengehen

3.	Schmid Christine	W55	22:41,0 Min.
4.	Hammer Wolfgang	M65	20:09,0 Min.

## 02.04.2017 Gehertag – Bahngehen München

### 5000m Bahngehen

2.	Kaiser Stefan	M	29:17,53 Min.
5.	Hammer Wolfgang	M	33:52,80 Min.

## 23.04.2017 Deutsche Senioren Meisterschaften - Straßengehen Naumburg

### 20km Gehen

1.	Berzl Josef	M65	2:07:19 Std.
4.	Hammer Wolfgang	M65	2:29:46 Std.

## 17.06.2017 Süddeutsche Meisterschaften im Straßengehen Breitenbrunn

### 20km Straßengehen

6.	Kaiser Stefan	M	2:11:59,0 Std.
7.	Kühnapfel Ansgar	M	2:16:10,0 Std.
8.	Berzl Josef	M	2:16:11,0 Std.

### 20km Straßengehen Mannschaft

2.	Gehsportverein	M	6:44:20,0 Std.
	Kaiser Stefan – Kühnapfel Ansgar – Berzl Josef		

## 17.06.2017 Bayerische Meisterschaften im Straßengehen Breitenbrunn

### 20km Straßengehen

4.	Kaiser Stefan	M	2:11:59,0 Std.	1. M35
5.	Kühnapfel Ansgar	M	2:16:10,0 Std.	1. M50
6.	Berzl Josef	M	2:16:11,0 Std.	1. M65

### 20km Straßengehen Mannschaft

1.	Gehsportverein	M	6:44:20,0 Std.
	Kaiser Stefan – Kühnapfel Ansgar – Berzl Josef		

### 10km Straßengehen

3.	Hammer Wolfgang	M65	1:12:27,0 Std.
----	-----------------	-----	----------------

### 5km Straßengehen

1.	Schmid Christine	W55	37:55,0 Min.
----	------------------	-----	--------------

## 16.09.2017 Deutsche Meisterschaften im Bahngehen

Diez

### 5000m Bahngehen

5. Hammer Wolfgang M65 34:40,38 Min.

## 24.09.2017 Bayerische Meisterschaften im Bahngehen

München

### 10000m Bahngehen

4. Kühnapfel Ansgar M 62:27,69 Min.

6. Berzl Josef M 64:48,02 Min.

10. Hammer Wolfgang M 69:51,44 Min.

1. Kühnapfel Ansgar M50 62:27,69 Min.

2. Berzl Josef M65 64:48,02 Min.

4. Hammer Wolfgang M65 69:51,44 Min.

## 14.10.2017 Deutsche Meisterschaften - Straßengehen

Gleina

### 10km Gehen

3. Kühnapfel Ansgar M50 1:07:32 Std.

5. Berzl Josef M55 1:07:01 Std. (3. M65)

6. Hammer Wolfgang M55 1:12:44 Std. (5. M65)

### 10km Gehen Mannschaft

1. Gehsportverein M35-M55 3:27:17 Std.

Berzl Josef – Kühnapfel Ansgar – Hammer Wolfgang

## 11.11.2017 Hallensportfest

Erfurt

### 3000m Bahngehen

5. Hammer Wolfgang M65 19:49,90 Min.



Christine Schmid



Stefan Kaiser



Wolfgang Hammer



Ansgar Kühnapfel



Josef Berzl

## Bei Meisterschaften 2017 erreichte Medaillen und Podestplätze

Medaillen							
1	05.03.2017	Erfurt	Deutsche Meisterschaften	W55	3000-m-Hallengen		Bronze
2	23.04.2017	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M65	20-km-Straßengehen		Gold
3	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften		20-km-Straßengehen	Mannschaft	Gold
4	17.06.2017	Breitenbrunn	Süddeutsche Meisterschaften		20-km-Straßengehen	Mannschaft	Silber
5	14.10.2017	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M50	10-km-Straßengehen		Bronze
6	14.10.2017	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M35	10-km-Straßengehen	Mannschaft	Gold

Podestplätze							
1	05.03.2017	Erfurt	Deutsche Meisterschaften	W55	3000-m-Hallengen		3.
2	23.04.2017	Naumburg	Deutsche Meisterschaften	M65	20-km-Straßengehen		1.
3	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	W55	5-km-Straßengehen		1.
4	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M65	10-km-Straßengehen		3.
5	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M35	20-km-Straßengehen		1.
6	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M50	20-km-Straßengehen		1.
7	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften	M65	20-km-Straßengehen		1.
8	17.06.2017	Breitenbrunn	Bayerische Meisterschaften		20-km-Straßengehen	Mannschaft	1.
9	17.06.2017	Breitenbrunn	Süddeutsche Meisterschaften		20-km-Straßengehen	Mannschaft	2.
10	24.09.2017	München	Bayerische Meisterschaften	M50	10000-m-Bahnggehen		1.
11	24.09.2017	München	Bayerische Meisterschaften	M65	10000-m-Bahnggehen		2.
12	14.10.2017	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M50	10-km-Straßengehen		3.
13	14.10.2017	Gleina	Deutsche Meisterschaften	M35	10-km-Straßengehen	Mannschaft	1.

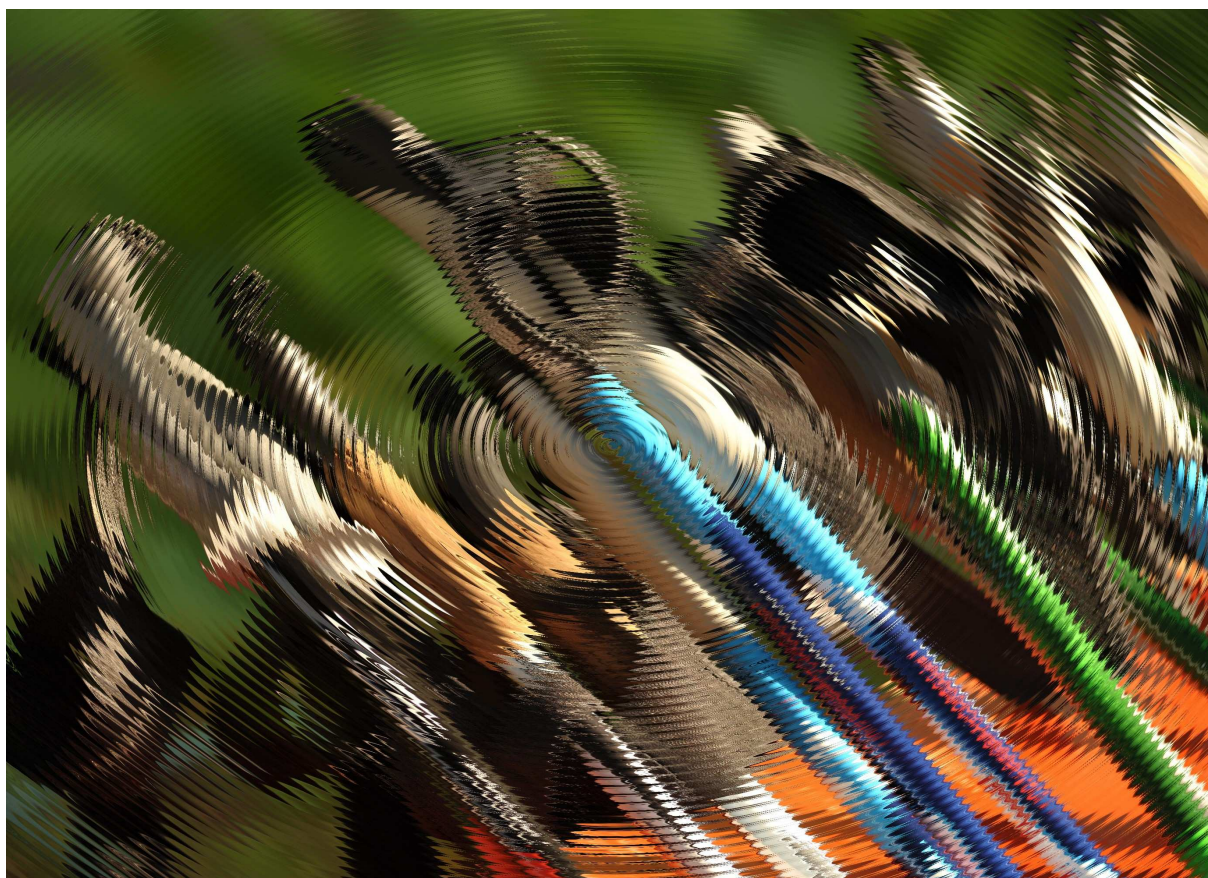
## Medaillen und Podestplätze gesamt

	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
2017	3	1	2	6
gesamt	22	28	15	65

	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
2017	8	2	3	13
gesamt	61	44	29	134



# 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



## Teilnehmer Nordic Walking Training

		Nordic Walking-Training																				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			25.11.2016	16.12.2016	20.01.2017	27.01.2017	03.02.2017	10.02.2017	24.02.2017	03.03.2017	10.03.2017	17.03.2017	31.03.2017	07.04.2017	21.04.2017	12.05.2017	09.06.2017	16.06.2017	25.08.2017	22.09.2017	06.10.2017	20.10.2017
Teilnehmer		gesamt																				
		<b>89</b>																				
		20																				
1	<b>Berzl Josef</b>	20	100%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	<b>Müller Erwin</b>	15	75%			1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1	1
3	<b>Kilgert Hans</b>	9	45%	1	1	1	1		1	1	1	1	1									
4	<b>Niemeier Anneliese</b>	9	45%							1	1	1				1	1	1		1	1	1
5	<b>Kilgert Karin</b>	8	40%	1		1	1		1	1	1	1	1									
6	<b>Müller Christine</b>	8	40%					1	1			1	1	1	1				1			
7	<b>Berzl Renate</b>	6	30%											1	1	1		1		1		1
8	Baumann Anita	5	25%												1	1	1		1			1
9	<b>Hammer Wolfgang</b>	2	10%		1							1										
10	<b>Berzl Georg</b>	1	5%										1									
11	Bindl Traudl	1	5%												1							
12	Herrmann Judith	1	5%												1							
13	NN	1	5%									1										
14	Schlosser Ines	1	5%												1							
15	Tratzl Brigitte	1	5%																1			
16	Vera Moser	1	5%															1				
	neu 2017																					
gesamt		<b>89</b>																				
durchschnittlich		<b>4</b>																				

NW-Training – Winzerer Höhen (2017 durchschnittlich 5 Tn)



# Wandern (Aus-Gehen)



„Der Weg ist das Ziel“

**Wanderung rund um den Wallfahrtsort Haindling**



## und zum Christkindlmarkt nach Geiselhöring



Unser Treffpunkt in Geiselhöring war der Parkplatz nahe der Kirche St. Peter. Bei wolkenlosem Winterwetter starteten wir diese schöne Wanderung. Über den Haindlinger Weg, teilweise entlang am Eiglfurter Bach, weiter über den Kreuzweg ging's zum Kirchenensemble nach Haindling hinauf. Leider war die Wallfahrtskirche Maria Himmelfahrt nicht zugänglich, weil sich die Umbauarbeiten verzögert haben. Dafür konnten wir die Kreuzkirche besichtigen, die sonst immer verschlossen ist und bekamen sogar eine spontane kurze Führung. Der Hochaltar der Kreuzkirche, der mit elf Metern die gesamte Höhe des Chorschlusses einnimmt, gilt als einer der schönsten Renaissance-Altäre Bayerns.

Das Ensemble Wirtshaus von Haindling (im Besitz von Hans-Jürgen Buchner) und die beiden Kirchen luden zu einer schönen Gruppen-Aufnahme ein.

Von der Anhöhe Haindling ging's nun weiter hinunter ins Tal zur Kleinen Laber. Das Wetter war auch am späten Vormittag noch frostig, somit konnten immer noch schöne Raureif-Fotos geknipst werden. Über das Fluss-Tal der Kleinen Laber kamen wir zurück nach Geiselhöring.

Die Mittagseinkehr in der Griechischen Gaststätte „Korfu“ war sehr empfehlenswert.

Nachmittags verweilten wir noch einige Zeit beim Weihnachtsmarkt mit traditionellem Kunsthandwerk. Bei den Holzbuden rund um das Rathaus gab es allerlei Spezialitäten. Dieser Aufenthalt war noch ein schöner Ausklang eines schönen Wander-Tages.

### Daten 92. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 12

Wanderung: nur am Vormittag 9:30-12:15 Uhr – 10km/80hm

Einkehr: Gasthaus „Hotel-Taverne-Korfu“ in Geiselhöring

Besonderes: Heute war Elke zum ersten Mal mit uns wandern und Reinhilde zum 25-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.



Am 13.11.2011, bei der schönen Otterbach-Wanderung zum Bruckhäusl, war Reinhilde zum ersten Mal bei uns dabei.

## Rundweg um den Wallfahrtsort Haindling

92. „Aus-Gehen“  
Gehen & Genießen

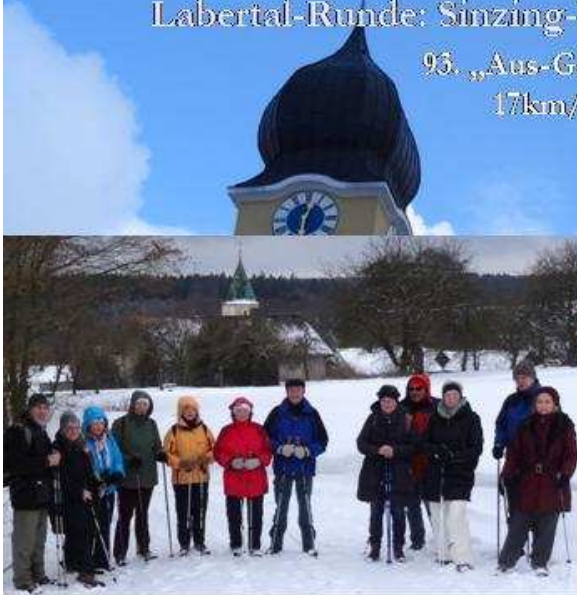
04.12.16  
10km / 80hm



04.12.2016 – 12 Teilnehmer

## Labertal-Runde: Sinzing-Viehhausen

93. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen  
17km/270hm (15.01.2017)



15.01.2017 – 16 Teilnehmer

## Naabtal-Runde Holzheim – Fischbach – Kallmünz – Krachenhausen



Unser Treffpunkt in Holzheim war beim ehemaligen Schloss und nahe der Dorfkapelle. Den drei Mitwanderinnen, die im letzten Monat ihren Geburtstag feiern konnten, haben wir gratuliert. Einen besonderen „runden“ Jubeltag durfte unsere Wilma feiern. Gut eingestimmt mit Kuchen und Getränken begannen wir den heutigen Rundweg ab dem Dorfweiher.

Nach knapp 1km stiegen wir einige Meter hinauf zur Pestkapelle St. Johannes Nepomuk am Blümlberg. Nach weiteren 3km über Flur- und Waldwege kamen wir zum NSG Hutberg bei Fischbach. Die meisten stiegen für einen kurzen Abstecher zum Gipfelkreuz hinauf, um von hier aus die Aussicht ins Naabtal zu betrachten.

Danach ging's im Tal in der Naab-Au entlang am Ufer, vorbei am Rand des NSG Eichenberg, nach Kallmünz zur „Perle des Naabtals“.

Nach weiteren 2km erreichten wir über die Straße direkt an der Naab entlang unser Gasthaus in Krachenhausen.

Nach der Mittagseinkehr ging es im Holzheimer Tal wieder bergan und teilweise über vereiste Forstwege zum Ausgangspunkt nach Holzheim zurück.

### Daten 94. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 25 (26 beim Mittagessen)

Wanderung: 9:30-15:30 Uhr – 15km/110hm

Einkehr: Gasthaus Birnthaler – Krachenhausen (in der zweiten Essenschicht!)

Besonderes: Heute waren Helga und Carmencitta zum ersten Mal mit uns wandern und Klaus zum 25-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.





**Naabtal-Runde: Holzheim - Krachenhausen**  
 94. „Aus-Gehen“ - 15km/110hm (12.02.2017)



12.02.2017 – 25 Teilnehmer



**Donau-Runde: Friesheim - Sarching**  
 95. „Aus-Gehen“ - 12km (12.03.2017)

Reinhard war zum  
75. Mal mit dabei!

12.03.2017 – 24 Teilnehmer

## Rundweg im Donaubogen zwischen Friesheim und Sarching



Ausgangspunkt der Tour war die ehemalige Wallfahrts-Kirche St. Maria in Friesheim. Nach einem „Prosit“ auf das Wohl unseres jüngsten Vereinsmitglieds Felix wanderten wir, vom einem der ältesten Fischerdörfer der Oberpfalz, an der Donau entlang nach Westen bis nach Sarching. Wir gingen den schönen Ufer-Weg, überwiegend mit Blick auf das Wasser und auf Donaustauf mit der Walhalla.

Am Rückweg kamen wir zum Naturdenkmal „Rinsen“, ein Donau-Altwasser.

Am Aussichtssteg, mit schönem Blick auf das Wasser und zur Walhalla, bot sich die Gelegenheit um eine Jubiläums-Ehrung vorzunehmen.

Am weiteren Weg zurück nach Friesheim kamen wir auch am Sarchinger Weiher vorbei.

Daten 95. Aus-Gehen: 12.03.2017

Teilnehmer: 24

Wanderung: 11-13 Uhr (6km) / 14:30-16 Uhr (6km) – 12km

Einkehr: Landgasthof Geser – Sarching (in der zweiten Essenschicht!)

Besonderes: Heute war Reinhard 75-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.



## Regenstauf – Ponholz – Pirkensee – Regenstauf



Der Treffpunkt für unsere Wanderung war der Parkplatz bei der Regenbrücke in Regenstauf. Zuerst gingen wir ein Stück flussaufwärts entlang am Regen, vorbei am Schloss Spindlhof. Dann bergan durch das Spindelholz, knapp 100 Höhenmeter zum höchsten Punkt unserer heutigen Wanderung.

Die Trinkpause bei der Wanderweg-Kreuzung genossen wir bei schönstem Wetter. Von hier ging es nun hinunter nach Ponholz. Wir kamen vorbei an einer Koppel mit Alpaka-Kamelen.

Nach der Mittagseinkehr ging es den Rundweg weiter und wir gingen zuerst zum Schloss in Pirkensee. Vor dem Schloss war eine günstige Gelegenheit unsere heutige Jubiläums-Ehrung durchzuführen. Danach gingen wir durch den Ponholzer Forst und teilweise am Diesenbach entlang zum Ausgangspunkt nach Regenstauf zurück.

### Daten 96. Aus-Gehen:

Teilnehmer: 18 (16 beim Mittagessen)

Wanderung: 9:30-12 Uhr (8km) / 13:30-16 Uhr (7km) – 15km/140hm

Einkehr: GH Söllner Ponholz

Besonderes: Heute waren Viola und Christa zum ersten Mal mit uns wandern und Christine zum 50-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.





**Rund um  
Regenstauf – Ponholz – Pirkensee**



**96. „Aus-Gehen“ - 15km (9.04.2017)**

Christine zum  
50. Mal dabei!



Schloss Pirkensee



Nachmittags-Gruppe

09.04.2017 – 18 Teilnehmer



**97. „Aus-Gehen“  
13km (21.5.17)**



**Rundweg Oberwiesenacker - Habsberg**



Wilma zum  
50. Mal dabei!

21.05.2017 – 17 Teilnehmer

## Kuppenalb-Wanderweg Jurasteig Schlaufenweg – Rund um den Habsberg



Treffpunkt und Ausgang der Tour war die Kirche St. Willibald in Oberwiesenacker, nahe dem Schwarzen Laber-Tal. Durch Unterwiesenacker hindurch führte uns die Route über die offene Landschaft auf der Kuppenalb-Schlaufe, am Rande des Golfplatzes in Richtung Hilzhofen. Eine Rast und Fotopause war das Landschaftskino - „ein Kino, das keine Leinwand braucht, weil der Film die Landschaft ist“. Schon von Weitem ist die Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung zu erkennen, die mit ihrem rosaroten Kirchturm als Wahrzeichen der Gegend auf dem bewaldeten Habsberg (621m) herausragt. Wir kamen vorbei am Bildungszentrum „Haus am Habsberg“, gingen zum nur mit schmiedeeisernen Kreuzen bestückten Friedhof und kamen über den Kreuzweg hinauf zu den beiden Kirchen und Gaststätte zur Einkehr. Beim Rückweg zum Ausgangspunkt bot sich, bei einem schönen Platz mit Aussicht auf die einzigartige Landschaft der Kuppenalb, die Gelegenheit wieder eine Ehrung durchzuführen.

Daten 97. Aus-Gehen: 21.05.2017

Teilnehmer: 17

Wanderung: 13km/220hm

Einkehr: Wallfahrtsgaststätte Habsberg

Besonderes: Heute war Wilma 50-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.





## Am Wenzelbach entlang Von Hauzendorf bis Gonnersdorf



Treffpunkt zu Fahrgemeinschaften war in Irlbach, am Parkplatz bei der Kirche Mariä Himmelfahrt. Von dort aus fuhren wir mit einem Teil der Fahrzeuge zum Ausgangspunkt der Tour, zum Schlossgut von Hauzendorf.

Heute war der Wanderweg ganz gemütlich und wie geschaffen für einen heißen Sommertag. Es ging immer abwärts, am ehemaligen Bahndamm und am Wenzelbach entlang.

Die Mittagseinkehr war dann im Biergarten, direkt am „Bahndamm“ in Wenzelbach. Es kamen noch drei Radfahrer vom Gehsportverein mit dazu.

Nachmittags auf dem weiteren Weg nach Gonnersdorf, auf der Brücke über den Irlbach wurde wieder eine Wanderer-Ehrung durchgeführt. Werner zog seiner Wilma nach und war nun auch zum 50. Mal mit dabei.

Für die Zeit, bis die Fahrer ihre Autos von Hauzendorf holten, war für die übrigen Wanderer geplant ins Cafe in Gonnersdorf zu gehen. Bei dem heißen Wetter bot sich dann auch der Biergarten an und wir konnten noch einen schönen Wandertag ausklingen lassen.

Daten 98. Aus-Gehen: 18.06.2017

Teilnehmer: 16 (19 beim Essen)

Wanderung: 13km

Einkehr: GH „Zum Kneisl“ in Wenzelbach und Konditorei Götzfried in Gonnersdorf

Besonderes: Heute war Werner 50-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.





## Von Hauzendorf nach Gonnersdorf - am Wenzelbach



Werner zum  
50. Mal dabei!

98. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen - 13km (18.6.17)

18.06.2017 – 16 Teilnehmer



## Vom Naabtal ins Labertal – Pielenhofen-Brunn-Laaber

99. „Aus-Gehen“ Gehen & Genießen – 16km/280hm (15.7.17)

15.07.2017 – 13 Teilnehmer

## 100. „Aus-Gehen“-Wanderung: „Nauf auf den Adlersberg“



Die erste Wanderung mit dem Gehsportverein ging „Nauf auf den Adlersberg“. Zum Jubiläum „10 Jahre Wandern“ und zur 100. monatlichen Wanderung „Aus-Gehen“ mit dem Gehsportverein wiederholten wir erstmals eine Wanderung (am Tag der Gründung). Wir gingen über die Winzerer Höhen und die Karether Fluren, nach Rehtal zur Magnifikat-Kapelle. Dort gedachten wir der vier in den vergangenen 10 Jahren verstorbenen Mitwanderer. Weiter ging's zur Wallfahrtskapelle Maria-Tannerl, vorbei an der Watzlik-Kapelle und über Tremmelhausen zum Adlersberg hinauf.

Eine sehr gelungene Überraschung hatte sich Birgit mit ihren Helfern ausgedacht. Für 100-Mal Vor-Aus-Gehen wurden dem „Gehsport-Sepp“ ein großer Geschenkkorb, Gutscheine und eine Urkunde überreicht.

Über den Albertus-Magnus-Weg wanderte die Nachmittags-Gruppe (18) zurück nach Pfaffenstein. Es ging über Kager nach Winzer und an den Weinbergen entlang, wo 1913 die ersten Reben der Sorte Müller-Thurgau in Deutschland gepflanzt wurden. Am steilen Anstieg hinauf zu den Winzerer Höhen begleiteten uns Schafe. Oben wurden wir mit einem schönen Blick auf Regensburg und den nördlichsten Punkt der Donau belohnt.

Daten 100. Aus-Gehen: Donnerstag, 12.10.2017

Teilnehmer: 25 (28 beim Essen)

Wanderung: 14km – (10:15h-12:45h /7km und 15:15h-17:30h /7km)

Einkehr: 13h-15h im Brauerei-Gasthof Adlersberg

Besonderes: Die 100. „Aus-Gehen“-Wanderung am Gründungstag des Gehsportvereins. Heute war Birgit 50-mal bei unseren „Aus-Gehen“-Wanderungen dabei.



2007

2017

(1. und 100. „Aus-Gehen“)

2007

2017

## Nauf auf den Adlersberg – zum Prössl-Bräu



12.10.2017 – 25 Teilnehmer

## Von Parsberg ins Tal der Schwarzen Laber und nach Seubersdorf



19.11.2017 – 14 Teilnehmer



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Reinhilde Weidel – 04.12.16



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Klaus Terschak – 12.02.17



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Christine Müller – 09.04.17



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Wilma Winkler – 21.05.17



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Werner Winkler – 18.06.2017



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



Birgit Wagner – 12.10.17



mal beim „Aus-Gehen“ dabei



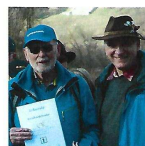
Reinhard Hucke – 12.03.17

## Urkunde

Reinhard Hucke



hat 75 Mal  
beim monatlichen Wandern  
(„Aus - Gehen“)  
teilgenommen



Regensburg, 12.03.2017





## Teilnehmer beim monatlichen „Aus-Gehen“-Wandern

				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
"Aus-Gehen" 2016 / 2017				92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	
(Gehen und Genießen)				Geiselhöring	Viehhausen Niedertemhausen	n	Sarching	Ponholz	Habsberg	Wenzenbach	Brunn	Adlersberg	Hollerstetten	
1	1	Berzl	Josef	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	2	Kubicke	Susanne	9		1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	Kubicke	Helmut	8		1	1	1	1	1	1	1	1	
	4	Spandl	Georg	8	1	1	1	1			1	1	1	
	5	Wagner	Birgit	8	1		1	1	1	1		1	1	
6	6	Berzl	Renate	7			1	1	1	1	1	1	1	
	7	Wese	Gerti	7			1	1	1	1	1	1	1	
8	8	<i>Bäumel</i>	<i>Helga</i>	6			1	1	1		1	1	1	
	9	Manssen	Heike	6		1	1		1	1		1	1	
	10	Schirrmacher	Elke	6	1		1		1	1	1	1	1	
	11	Spandl	Karin	6	1	1	1		1			1	1	
	12	Winkler	Werner	6		1	1	1		1	1	1	1	
	13	Winkler	Wilma	6		1	1	1		1	1	1	1	
	14	Wohleben	Sibylle	6			1	1	1	1	1	1	1	
	15	15	Kilgert	Karin	5	1	1	1	1				1	
16		Merkel	Gertraud	5			1	1	1		1			
17		Müller	Erwin	5			1	1	1		1	1		
18		<i>Terschak</i>	<i>Klaus</i>	5	1	1	1	1		1				
19		<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	5	1	1	1	1		1				
20		<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	5			1			1	1	1	1	
21	21	Kilgert	Hans	4	1	1	1					1		
	22	Müller	Christine	4				1	1		1	1		
	23	Penzkofer	Roswitha	4		1	1	1				1		
24	24	<i>Argauer</i>	<i>Gertrud</i>	3		1	1					1		
	25	<i>Cetto</i>	<i>Carmencita</i>	3			1	1	1					
	26	<i>Helgert</i>	<i>Ulrike</i>	3						1	1			
	27	<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	3			1			1			1	
	28	Hucke	Maria	3	1			1				1		
	29	Hucke	Reinhard	3	1			1				1		
	30	Niemeier	Anneliese	3		1						1	1	
	31	<i>Vögerl</i>	<i>Maria</i>	3			1			1			1	
32	32	Bindl	Traudl	2	1				1					
	33	Schlosser	Ines	2				1			1			
34	34	<i>Argauer</i>	<i>Kurt</i>	1		1								
	35	Berzl	Magnus	1								1		
	36	<i>Eigl</i>	<i>Christa</i>	1					1					
	37	<i>Guttenberger</i>	<i>Kreszenz</i>	1						1				
	38	Hammer	Wolfgang	1								1		
	39	<i>Herrmann</i>	<i>Judith</i>	1				1						
	40	<i>Herrmann</i>	<i>Margit</i>	1				1						
	41	Klaas	Viola	1					1					
	42	NN	Christa	1									1	
	43	Schmid	Rita	1							1			
<i>durchschnittlich</i>				18										
Aus-Geher				179	12	16	25	24	18	17	16	12	25	14
					04.12.16	15.01.17	12.02.17	12.03.17	09.04.17	21.05.17	18.06.17	15.07.17	12.10.17	19.11.17

# Wandern (zusätzlich)



„Der Weg ist das Ziel“

## 1. Weihnachts-Wanderung (Platzerl-Tour) - der Gambach - 10km



29.12.2016 – 8 Teilnehmer

## 5. Aschermittwoch-Wanderung (9km) - 01.03.2017 Rundweg an der Lauterach und Vils zum Fischzug nach Schmidmühlen



## 5. Aschermittwoch-Wanderung (zusätzlich)

01.03.2017 – Schmidmühlen

### Rundwanderung an der Lauterach und Vils und zum Fischzug in Schmidmühlen



Zum Goldenen Lamm

Beginnend bei der Lauterach-Mündung in die Vils, wanderten wir zuerst links entlang der Lauterach flussaufwärts und durch die Ortsmitte von Schmidmühlen.

Dort machten wir auch noch ein Gruppenfoto und sendeten dieses mit den besten Wünschen zur bevorstehenden Geburt von unseren Mitgliedern Eva & Magnus.

Über den „Blaugrundgraben“ ging's hinauf auf die Jurahöhe nach Hammerberg, wo der höchste Punkt unserer Wanderung erreicht war. Wieder im Tal angekommen gingen wir nun an der Vils entlang flussabwärts nach Schmidmühlen zurück.

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

Um 13 Uhr begann der historische Fischzug. Das Brauchtum 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. Reden ist während des Trauerzugs strengstens verboten. Umso lauter durfte es werden, als dann die ca. 70 schweigenden Zylinderträger im Wirtshaus einkehrten.



#### Daten Aschermittwoch:

Teilnehmer: 18 beim Wandern und 20 beim Fischessen

Wanderung: 9:30-12:00 Uhr - 10km/110hm

Besonderes: Nachmittags durfte zum Wohl auf die glückliche Geburt von Felix (14:47 Uhr) angestoßen werden.

## Frühlingsknotenblumen-Wdg. im Tal der Großen Laber (11km) - 26.03.17



26.03.2017 – 16 Teilnehmer

## 1. Mai-Wanderung: Fahrt ins „Blaue“ - Wanderung ins „Grüne“ Von Nabburg zum Oberpfälzer Freilandmuseum Neusath-Perschen

12km (01.05.2017)



01.05.2017 – 32 Teilnehmer (Rekordbeteiligung!)

## Vatertags-Wanderung: Regensburg – Hainsacker - 14km (25.05.17)



25.05.2017 – 14 Teilnehmer

## Fluss-Wanderung: Die Ilz – von der Quelle bis zur Mündung

421km (28.05.2017)



28.05.2017 – 3 Teilnehmer

Um die Stadtmauer AM/zum Mariahilf-Bergfest – (7km/130hm) 05.07.2017



05.07.2017 – 4 Teilnehmer

Von Sulzbach-Rosenberg zum Frohnberg-Fest - 12km (20.08.17)



20.08.2017 – 5 Teilnehmer

**Jurasteig: an der Weißen Laber / Deining - Mühlbach / 38km (28.08.17)**



28.08.2017 – 2 Teilnehmer

**Jurasteig: im Altmühltal von Mühlbach nach Kelheim / 35km (29.08.17)**



29.08.2017 – 3 Teilnehmer



**Jurasteig: Kelheim - Regensburg / 30km (30.08.17)**



30.08.2017 – 3 Teilnehmer

**Fluss-Wanderung: Die Pegnitz – von der Quelle bis zur Mündung**

1. Tag: Pegnitz-Neuhaus // 20km  
(17.10.17)



17.10.2017 – 3 Teilnehmer

## Fluss-Wanderung: Die Pegnitz – von der Quelle bis zur Mündung

2. Tag: Neuhaus-Hersbruck / 32km  
(18.10.17)



18.10.2017 – 3 Teilnehmer

## Fluss-Wanderung: Die Pegnitz – von der Quelle bis zur Mündung

3. Tag: Hersbruck-Schwaig / 25km  
(26.10.17)



Der Storch bleibt da



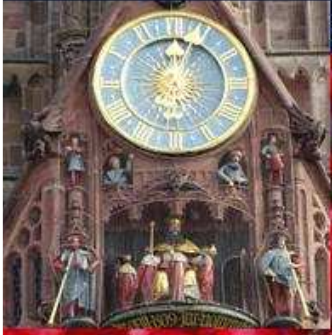
Lauf a. d. Pegnitz (MiFr)



26.10.2017 – 3 Teilnehmer

# Fluss-Wanderung: Die Pegnitz – von der Quelle bis zur Mündung

4. Tag: Schwaig - Fürth (23km) 04.11.17



in Nürnberg und an der Mündung in die Regnitz (Fürth)



04.11.2017 – 3 Teilnehmer



### Teilnehmer beim zusätzlichen Wandern

zusätzliche Wanderungen 16/17			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Teilnehmer			Weihnachts-Wdg.	Aschermittwoch-Wdg.	Frühlingsknotenblumen	1. Mai-Wanderung	9. Vätertagswanderung	Ilz - Quelle-Mündung	AM - Maria Hilf-Bergfest	SUL - Frohnberg-Fest	1. Tag Jurasteig	2. Tag Jurasteig	3. Tag Jurasteig	Kirchweih-Wdg.	Pegnitz - Quelle-Mündung	Pegnitz - Quelle-Mündung	Pegnitz - Quelle-Mündung	Pegnitz - Quelle-Mündung	
1	<b>Berzl</b>	<b>Josef</b>	<b>16</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	<b>Spandl</b>	<b>Georg</b>	<b>15</b>	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	
3	<b>Berzl</b>	<b>Renate</b>	<b>5</b>			1	1	1		1				1					
4	<b>Wese</b>	<b>Gerti</b>	<b>5</b>		1	1	1	1						1					
5	<b>Hammer</b>	<b>Wolfgang</b>	<b>4</b>												1	1	1	1	
6	<b>Merkel</b>	<b>Gertraud</b>	<b>4</b>		1	1	1	1											
7	<b>Schirmmacher</b>	<b>Elke</b>	<b>4</b>	1			1	1						1					
8	<i>Tratzl</i>	<i>Brigitte</i>	<b>4</b>			1	1	1						1					
9	<i>Weidel</i>	<i>Reinhilde</i>	<b>4</b>	1	1		1							1					
10	<b>Wohlleben</b>	<b>Sibylle</b>	<b>4</b>	1			1	1						1					
11	<i>Hörteis</i>	<i>Hans</i>	<b>3</b>						1			1	1						
12	<b>Hucke</b>	<b>Maria</b>	<b>3</b>	1			1							1					
13	<b>Hucke</b>	<b>Reinhard</b>	<b>3</b>	1			1							1					
14	<b>Kilgert</b>	<b>Karin</b>	<b>3</b>		1			1						1					
15	<b>Manssen</b>	<b>Heike</b>	<b>3</b>			1	1	1											
16	<b>Niemeier</b>	<b>Anneliese</b>	<b>3</b>		1		1			1									
17	<b>Penzkofer</b>	<b>Roswitha</b>	<b>3</b>		1			1						1					
18	<b>Schlosser</b>	<b>Ines</b>	<b>3</b>		1	1		1											
19	<i>Schmid</i>	<i>Rita</i>	<b>3</b>			1	1							1					
20	<b>Spandl</b>	<b>Karin</b>	<b>3</b>		1	1	1												
21	<i>Bäumel</i>	<i>Helga</i>	<b>2</b>			1	1												
22	<i>Böllmann</i>	<i>Fritz</i>	<b>2</b>		1				1										
23	<b>Kilgert</b>	<b>Hans</b>	<b>2</b>		1									1					
24	<b>Müller</b>	<b>Erwin</b>	<b>2</b>				1							1					
25	<i>Wildenauer</i>	<i>Henriette</i>	<b>2</b>	1						1									
26	<b>Winkler</b>	<b>Werner</b>	<b>2</b>				1							1					
27	<b>Winkler</b>	<b>Wilma</b>	<b>2</b>				1							1					
56	<i>NN</i>		<b>29</b>		6	5	13	2		1	1			1					
<b>Wanderer</b>			<b>138</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
				29. Dez.	1. Mrz.	26. Mrz.	1. Mai.	25. Mai.	28. Mai.	5. Jul.	20. Aug.	28. Aug.	29. Aug.	30. Aug.	16. Okt.	17. Okt.	18. Okt.	26. Okt.	
																			4. Nov.

# Gesellschaftliche Aktivitäten



## Regensburger Sportlerehrung

28.11.2016

### Gehsportverein fünfmal bei der Regensburger Sportlerehrung 2016 vertreten



Ansgar Kühnapfel – Stefan Kaiser – Wolfgang Hammer – Josef Berzl  
mit dem Mannschaftspreis für den 3. Deutschen Meister

Im Sportjahr 2016 haben die Regensburger Vereins- und Einzelsportler großartige Leistungen gezeigt. Im voll besetzten Historischen Reichssaal ehrte die Stadt Regensburg die besten Sportler des Jahres.

Musikalisch umrahmt von der Big-Band der Städtischen Musikschule und unterhalten mit Sambatänzerinnen, stand die Sportlerehrung in diesem Jahr ganz unter dem Motto Olympia.

Jeder Sportler, vom Olympiasieger bis zum Bayerischen Senioren Meister, wurde einzeln von Moderator Armin Wolf aufgerufen und für seine Leistungen gewürdigt. Oberbürgermeister Joachim Wolbergs und Sportreferent Dr. Hermann Hage, überreichten den neuen Ehrenpreis - eine künstlerische Holzeinlegearbeit - der Stadt sowie einen bunten Siegerkranz.

Erstmals wurde ein Sportler, der für einen Regensburger Verein gestartet ist, für olympisches Gold geehrt. Sportschütze Christian Reitz erfüllte sich mit der Olympischen Goldmedaille den größten sportlich zu erringenden Traum.

Seine Vereinskameradin Monika Karsch von der Hauptschützengesellschaft Regensburg schoss in Rio nur knapp an der Goldmedaille vorbei und gewann Olympia-Silber.

Einen besonderen Erfolg feierte vor allem Angelique Kerber, die in diesem Jahr Weltranglisten Erste im Tennis wurde. Im vorigen Jahr war sie noch bei der Regensburger Sportlerehrung mit dabei, konnte aber leider die Ehrung für ihre Olympische Silbermedaille im Tennis und den Deutschen Mannschafts-Meister-Titel für den TC Rot Blau Regensburg nicht persönlich in Empfang nehmen.

Zu den zahlreichen Erfolgen auf internationaler und nationaler Ebene haben auch die Aktiven vom Gehsportverein Regensburg beigetragen. Unserem Verein wurde ein Flachglas-Pokal mit der Gravur „3. Deutscher Meister“ für die Mannschaftserfolge überreicht.

Im Anschluss an die Ehrungen lud der Oberbürgermeister in die Fürstlichen Nebenräume zu einem Stehempfang ein.

Für diese Platzierungen 2016 wurden die Sportler vom **Gehsportverein Regensburg** geehrt:

*Einzelwertung:*

Kaiser Stefan	<b>1. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen</b>	<b>M35</b>
	<b>2. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen</b>	<b>M35</b>
	<b>1. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen</b>	<b>M35</b>
	<b>1. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen</b>	<b>M35</b>
Berzl Josef	<b>2. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen</b>	<b>M60</b>
	<b>3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen</b>	<b>M55</b>
Kühnapfel Ansgar	<b>1. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen</b>	<b>M50</b>
Schmid Christine	<b>1. Bayerische Meisterin im 5000-m-Bahngehen</b>	<b>W50</b>

*Mannschaftswertung:*

Gehsportverein	(Stefan Kaiser, Josef Berzl, Ansgar Kühnapfel und Wolfgang Hammer)
	<b>3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen (M35-M55)</b>
	<b>3. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen (M35-M55)</b>
	<b>2. Süddeutscher Meister im 20-km-Straßengehen (Aktive)</b>
	<b>1. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen (Aktive)</b>



## Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier

02.12.2016

### Der Gehsportverein ehrte bei der alljährlichen Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier seine erfolgreichen Sportler und fleißigsten Wanderer



*Sportler-Ehrung  
größte Erfolge  
Platz 1, 2 und 3 bei Deutschen Meisterschaften*

*Wanderer-Ehrung  
für 25x / 50x / 75x / 100x  
beim Wandern dabei*

Bei der Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier, erstmals in der Sportgaststätte der SG Walhalla, haben 26 Gehsportfreunde das erfolgreiche Jahr im Gehsportverein gefeiert.

Es durfte wieder auf ein unfallfreies und sehr erfolgreiches neuntes Jahr im Gehsportverein zurückgeblickt werden.

Die erfolgreichen Wettkampf-Sportler und Jubiläums-Wanderer erhielten eine Urkunde.

### **Sportler-Ehrung**

Beim Gehen waren fünf Sportler/innen bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften aktiv und zu den verschiedenen Wettkampf-Orten über 4500km unterwegs. Die größten Erfolge waren bei Deutschen Meisterschaften einmal Platz 1, zweimal Platz 2 und dreimal Platz 3. Die Mannschaft des Gehsportvereins hatte 2016 ihr erfolgreichstes Jahr. Bei den Deutschen Senioren Meisterschaften wurden im 10km und 20-km-Straßengehen jeweils der dritte Platz belegt.

Zudem wurde die Mannschaft über 20km Süddeutscher Vizemeister und Bayerischer Meister. Insgesamt wurden neun Medaillen und 17 Podestplätze bei den Meisterschaften erreicht.

In der Deutschen Leichtathletik Bestenliste 2016 stehen Geher des Gehsportvereins viermal in den Top 30, viermal unten den besten 50 und die Mannschaft sogar auf dem dritten Platz.

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



### Christine Schmid

Bayerische Meisterin im 5.000-m-Bahngehen	W50
4. Platz Deutsche Meisterschaft im 5.000-m-Bahngehen	W50 49. DLV-Bestenliste
6. Platz Bayerische Meisterschaften im 3.000-m-Hallengehen	Opf-Rekord
8. Platz Bayerische Meisterschaften im 5.000-m-Bahngehen	

### Stefan Andrei Kaiser

Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen	M35
2. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen	M35
Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	M35
Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahngehen	M35
3. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	25. DLV-Bestenliste
4. Platz Bayerische Meisterschaften im 5.000-m-Hallengehen	
4. Platz Bayerische Meisterschaften im 10.000-m-Bahngehen	23. DLV-Bestenliste
5. Platz Süddeutsche Meisterschaft im 20-km-Straßengehen	

### Josef Berzl

2. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen	M60
3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen	M55 26. DLV-Bestenliste
2. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	M55
4. Platz Bayerische Meisterschaften im 20-km-Straßengehen	
5. Platz Bayerische Meisterschaften im 5.000-m-Hallengehen	
6. Platz Süddeutsche Meisterschaft im 20-km-Straßengehen	

### Ansgar Kühnapfel

Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	M50
2. Bayerischer Meister im 10.000-m-Bahngehen	M50
4. Platz Deutsche Meisterschaft im 20-km-Straßengehen	M50
5. Platz Bayerische Meisterschaften im 20-km-Straßengehen	
7. Platz Bayerische Meisterschaften im 10.000-m-Bahngehen	26. DLV-Bestenliste
8. Platz Süddeutsche Meisterschaft im 20-km-Straßengehen	39. DLV-Bestenliste

### Wolfgang Hammer

2. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	M50
3. Bayerischer Meister im 10000-m-Bahngehen	M65 34. DLV-Bestenliste
5. Platz Deutsche Meisterschaft im 3.000-m-Hallengehen	M65
6. Platz Deutsche Meisterschaft im 5.000-m-Bahngehen	M65
7. Platz Deutsche Meisterschaft im 10-km-Straßengehen	M55
7. Platz Bayerische Meisterschaften im 20-km-Straßengehen	45. DLV-Bestenliste

### Mannschaft Gehsportverein Regensburg

3. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen	M35-M55
3. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen	M35-M55
2. Süddeutscher Meister im 20-km-Straßengehen	
Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen	3. DLV-Bestenliste

Mannschaftsteilnehmer:

Josef Berzl - Stefan Andrei Kaiser - Ansgar Kühnapfel - Wolfgang Hammer



## **Wandern**

In diesem Jahr führten wir auch die 150. Wanderung durch. Bei den zehn festen monatlichen Wanderungen „Aus-Gehen“ konnte der 100. verschiedener Teilnehmer begrüßt werden. Mit uns auf „Schusters Rappen“ sind 48 unterschiedliche Personen, davon 14 erstmalig, über 270km und 6600hm unterwegs gewesen.

Höhepunkte bei den neun zusätzlichen Wanderungen waren sicher die beiden Wanderungen, vom Schliersee zum Tegernsee und die Besteigung der 3084m hohe Kreuzspitze in den Stubaier Alpen. Für alle, die in den Genuss gekommen sind, diese Touren bei traumhaften Bedingungen, waren unvergessliche schöne Stunden.

Jubiläums-Wander-Urkunden erhielten für das monatliche Wandern „Aus-Gehen“: Susanne Kubicke 25-mal dabei, Erwin Müller und Anneliese Niemeier 50-mal dabei, Renate Berzl und Georg Spandl 75-mal dabei.

Als kleinen Dank für fleißiges Wandern 2016 erhielten je eine Dose Lebkuchen, Georg Spandl (15x), Renate Berzl (12x) und Susanne Kubicke 11-mal dabei.

## **Nordic Walking**

Beim Nordic Walking trainierten 14 verschiedene Geher, davon fünf erstmals mit uns mit. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im wöchentlichen Training an Interessierte 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.

## **Dank**

Im Berichtszeitraum wurde dem Verein, zur Förderung des Sports, von zehn Sponsoren insgesamt 722€ gespendet. Auch ihnen wurde mit Sperder-Urkunden gedankt.

Den beiden Vorstandsmitgliedern Ines und Georg wurden mit kleinen Geschenken für ihren Einsatz gedankt. Der Firma Fielmann sei gedankt, sie hat uns neu mit Sportbekleidung für unsere Wettkämpfer ausgestattet.



Dank an Laura und Sarah, sie haben auf ihrer Quer- und Blockflöte mit mehreren Weihnachtsliedern, sowie Hans und Birgit mit Lesen von Weihnachtsgeschichten die Gehsport-Gesellschaft auf die vorweihnachtliche Zeit eingestimmt.

Dank auch an die Wirtin Liane mit ihrem Team von der Sportgaststätte SG Walhalla, die für das ausgezeichnete Essen und Service verantwortlich waren.

Danken möchte ich allen, die sich wieder aktiv in unser Vereinsleben eingebracht haben.

Jeder Teilnehmer durfte sich von den Firmen (Asklepios, Bayernwerk, HUK, MZ, REWAG, Volksbank) gestifteten Werbepreisen ein Geschenk aussuchen.

An alle Teilnehmer wurde wieder ein Jahreshaft (Nov. 2015 – Nov. 2016) ausgegeben.

**Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier  
Sportgaststätte SG Walhalla (Nebenzimmer) - 02.12.2016**



**Sportler-Ehrung**  
größte Erfolge:  
Platz 1, 2 und 3 bei Deutschen Meisterschaften

**Wanderer-Ehrung**  
für 25x / 50x / 75x / 100x  
beim Wandern dabei

**Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier  
Sportgaststätte SG Walhalla (Nebenzimmer) - 02.12.2016**



02.12.2016 – 26 Teilnehmer



Wandern ist nicht nur eine Freude, sondern macht sportlich fit, wie die Geher auch bei Wettkämpfen unter Beweis stellen.

Foto: Josef Berzl

## Geher sind sportlich enorm erfolgreich

**FREIZEIT** Bei der Weihnachtsfeier zog der Gehsportverein Resümee. Die engagierten Sportler und fleißigsten Wanderer wurden zum Jahresabschluss geehrt.

**REGENSBURG.** Seine erfolgreichen Sportler ehrte der Gehsportverein bei seiner Jahresabschluss- und vorweihnachtlichen Feier. 26 Mitglieder des Vereins kamen zur Feier erstmals in der Sportgaststätte der SG Walhalla zusammen und blickten auf ein unfallfreies und sehr erfolgreiches neuntes Jahr im Gehsportverein zurück. Die erfolgreichen Wettkampfsportler und Jubiläums-Wanderer erhielten eine Urkunde.

### 4500 Kilometer unterwegs

Beim Gehen waren fünf Sportler bei Deutschen-, Süddeutschen- und Bayerischen Meisterschaften aktiv und zu den verschiedenen Wettkampf-Orten über 4500 Kilometer unterwegs. Die größten Erfolge waren bei Deutschen Meisterschaften einmal Platz 1, zweimal Platz 2 und dreimal Platz 3. Die Mannschaft des Gehsportvereins hatte 2016 sogar ihr bislang erfolgreichstes Jahr.

Bei den Deutschen Senioren-Meisterschaften wurden im 10- und 20-Kilometer-Straßengehen jeweils der dritte Platz belegt. Zudem wurde die

Mannschaft über 20 Kilometer Süddeutscher Vizemeister und Bayerischer Meister. Insgesamt konnten neun Medaillen und 17 Podestplätze bei den Meisterschaften ergattert werden.

In der Deutschen Leichtathletik-Bestenliste 2016 stehen die Geher des

Gehsportvereins viemal in den Top 30, viemal unter den Top 50 und die Mannschaft auf dem dritten Platz.

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

### ERFOLGE

► **Die Sportler** hatten ein starkes Jahr: Christine Schmid beispielsweise wurde Bayerische Meisterin im 5000-Meter-Bahnggehen.

► **Stefan Andrei Kaiser** ist Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen und 2. Deutscher Meister im 20-km-Straßengehen.

► **Josef Berzl** ist 2. Deutscher Meister im 10-km-Straßengehen.

► **Ansgar Kühnapfel** ist u. a. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen.

► **Wolfgang Hammer** ist unter anderem 2. Bayerischer Meister im 20-km-Straßengehen.

► **Die Mannschaft** Gehsportverein Regensburg mit Josef Berzl, Stefan Andrei Kaiser, Ansgar Kühnapfel und Wolfgang Hammer wurde u. a. 3. Deutscher Meister im 10- und 20-km-Straßengehen.



Die Geehrten Wolfgang Hammer (v. l.), Georg Spandl, Ines Schlosser, Georg Berzl, Christine Schmid, Anneliese Neumeier, Josef Berzl, Renate Berzl und Erwin Müller  
Foto: Gehsportverein

Bei den zehn festen monatlichen Wanderungen „Aus-Gehen“ konnte der Verein den 100. Teilnehmer begrüßen. In diesem Jahr wurde die 150. Wanderung durchgeführt. Auf „Schusters Rappen“ waren 48 Personen, davon 14 erstmalig, über 270 Kilometer und 6600 Höhenmeter unterwegs. Höhepunkte bei den neun zusätzlichen Wanderungen waren die Touren vom Schliersee zum Tegernsee und die Besteigung der 3084 Meter hohen Kreuzspitze in den Stubai Alpen. Jubiläums-Wanderer-Urkunden erhielten für das monatliche Wandern „Aus-Gehen“ Susanne Kubicke, die 25-mal dabei war, Erwin Müller und Anneliese Neumeier für 50-mal und Renate Berzl sowie Georg Spandl für 75-mal.

### Nordic Walker auf dem Titel

Beim Nordic Walking trainierten 14 Geher, davon fünf erstmals im Verein. Grundlagen für eine effektivere Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im wöchentlichen Training an Interessierte vermittelt. In der neuen Info-Broschüre „Sportstadt Regensburg“ ist ein Foto vom Nordic-Walkig-Training des Vereins auf dessen Titelseite abgebildet.

Im Berichtszeitraum wurden dem Verein von zehn Sponsoren 722 Euro gespendet. Auch ihnen wurde mit Spender-Urkunden gedankt. Den beiden Vorstandsmitgliedern Ines und Georg wurde eine kleine Aufmerksamkeit für ihren Einsatz überreicht.

## **Protokoll - 10. Mitgliederversammlung (JHV 2016) - 09.02.2017**

**Ort:** Am Holzhof 1, 93059 Regensburg, SG Walhalla Regensburg  
**Beginn:** 18 Uhr JHV 19:00 Uhr  
**Anwesend:** 19 Mitglieder (56% der Mitglieder), 2 Gäste (siehe Anwesenheitsliste)

### **Tagesordnungspunkte**

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Einladung
- 3) Ereignisbericht 2016
- 4) Kassenbericht 2016
- 5) Kassenrevisionsbericht
- 6) Entlastung des Vorstandes
- 7) Anträge (schriftliche Einreichung, lt. Geschäftsordnung)
- 8) Sonstiges

#### **TOP 2 Feststellung der ordnungsgemäß einberufenen Versammlung**

Zur Mitgliederversammlung mit den Tagesordnungspunkten wurde rechtzeitig am 09. Januar 2017 eingeladen. Die Versammlung war beschlussfähig. Gegen die Tagesordnung gab es keine Einwände.

#### **TOP 3 Ereignisbericht 2016**

Der positive Rückblick über die Aktivitäten des vergangenen Vereinsjahres wurde mit einer Power-Point-Präsentation vorgestellt.

#### **Race Walking (Wettkampf Gehen)**

Unsere Wettkampfgeher haben bei drei Deutschen Meisterschaften, einer Süddeutschen Meisterschaft und drei Bayerischen Meisterschaften sehr erfolgreich teilgenommen.

Neun Medaillen und insgesamt 17 Podestplätze wurden bei diesen Meisterschaften erreicht.

Erfolgreichster Geher war Stefan Kaiser, der im 10-km-Straßengehen Deutscher Meister und Vize-Meister über die 20-km wurde.

Unsere Mannschaft war 2016 so erfolgreich wie noch nie. Erstmals holte sie bei Deutschen Meisterschaften eine Mannschafts-Medaille. Sowohl über die 20-km-Strecke, als auch über die 10-km-Strecke sprang jeweils Bronze heraus. Hinzu kamen in den 20-km-Straßengehen der Vize-Titel bei den Süddeutschen Meisterschaften und der Meister-Titel bei den Bayerischen Meisterschaften.

#### **Nordic Walking**

Beim Nordic Walking trainierten 15 unterschiedliche Geher - davon fünf erstmals - mit Grundlagen einer effektiveren Technik für das schnelle Gehen mit Stockeinsatz werden im Training immer gerne vermittelt.

Zum 7. Mal wurde die DLV Nordic Walking Abzeichenabnahme abgehalten.

#### **Wandern (Aus-Gehen)**

Die 10-mal im Jahr stattfindenden monatlichen Wanderungen wurden von durchschnittlich 17 Teilnehmern begleitet. Jeder Teilnehmer konnte sein schönstes „Aus-Gehen“ im Jahre 2016 benennen. Die Wanderung am 16. Juli 2016, an der Schwarzen Laber zur Friesenmühle, wurde mit 36 Punkten am besten bewertet. Bei der Wanderung am 11. September 2016 - Rund um den Eichlberg - konnte bereits der 100. Teilnehmer begrüßt werden!

Jubiläums „Aus-Geher“ waren:

25x dabei: Susanne Kubicke (16.07.2016) und Reinhilde Weidel (04.12.2016)

50x dabei: Erwin Müller (13.03.2016) und Anneliese Niemeier (13.11.2016)

75x dabei: Renate Berzl (18.06.2016) und Georg Spandl (13.11.2016)

### **Wandern (Allgemein)**

Die 10 zusätzlichen Wanderungen wurden von durchschnittlich 6 Teilnehmern besucht. Höhepunkte bei diesen Wanderungen waren sicher die zwei Touren in den Alpen, vom Schliersee zum Tegernsee und im Stubaital auf die 3.084 m hohe Kreuzspitze. Unsere schon traditionelle Aschermittwochs-Wanderung war die 150. Wanderung, die im Gehsportverein durchgeführt wurde.

Bei unseren Wanderungen war Renate am 18. Juni 2016 zum 100. Mal mit dabei. Erfreuliche 49 Wanderer, davon 15 erstmalig, waren mit uns 2016 auf „Schusters Rappen“ unterwegs.

#### **TOP 4 Kassenbericht 2016**

Wegen Krankheit unseres Schatzmeisters trug der Vorsitzende dessen vorbereiteten Bericht vor. Die einzelnen Posten der Einnahmen und Ausgaben wurden mit einer Power-Point-Präsentation dargelegt.

Dem Verein wurde erfreulicherweise von einigen Unterstützern 835,50 € gespendet.

Trotzdem wurde noch eine Bestandsminderung von 454,36 € ausgewiesen.

#### **TOP 5 Kassenrevisionsbericht**

durch Kassenprüferin Birgit

Die Kassenprüfung des Gehsportvereins Regensburg erfolgte am 07.02.2017 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 (bei Enthaltung der Vorstandsmitglieder) der gesamten Vorstandschaft durch die Mitglieder.

#### **TOP 7 Anträge**

Wolfgang Hammer reichte am 6.2.2017 schriftlich einen Sachantrag ein.

Der Verlesung dieses Schreibens wurde von der Mitgliederversammlung zugestimmt und über seinen Vorschlag wurde diskutiert.

#### **TOP 8 Ehrungen**

Für eine Platzierung unter den Top 30 in Deutschland in der DLV-Bestenliste 2016 erhielten unserer Geher die DLV-Ehrennadel - jeweils in Gold:

Stefan	10.000m Bahngehen	20. Platz
	20 km Straßengehen	24. Platz
Ansgar	10.000m Bahngehen	23. Platz
Sepp	20 km Straßengehen	25. Platz

#### **TOP 9 Sonstiges**

- Sechs Mitglieder konnten 2016 „runde“ Geburtstage feiern.
- Der Mitgliederstand hat sich 2016 um zwei auf 31 reduziert
- Zwei neue Mitglieder erhielten ihre Aufnahmebestätigungen

**Ende:** 20 Uhr



Herzlich willkommen zur

gliederversammlung

Geschäftsjahr 2016

09.02.2017



09.02.2017 – 21 Teilnehmer

8. Rosenmontag-Maschkerä Faschings-Aus-Gehen – Walhalla (27.02.2017)



27.02.2017 – 5 Teilnehmer

## 5. Fischessen mit hist. Fischzug – Schmidmühlen – 01.03.2017



01.03.2017 – 20 Teilnehmer



## 6. Josefi – Feier in der Walba (19.03.17)



19.03.2017 – 9 Teilnehmer





Fußball: Regensburg : Osnabrück 1:2



3. BL - 10200 Zuschauer - 25.03.2017



25.03.2017 – 5 Teilnehmer



Fußball: Regensburg : Chemnitz 3:2

ZUSCHAUERZAHL BLITZTAB

SCHAUER IM STADION

12.713

SSV JAHN BEDANKT

H FÜR UN

SSV JAHN REGENSBURG TAGEST

Ostribüne (Chemnitz Eingang NORD)

3. Liga - 17.05.2017

Saison 2016/2017 | 37. Spieltag

SSV Jahn Regensburg - Chemnitzer FC

Continental Arena | Samstag, 13.05.2017 - 13:30 Uhr (Einlass ab 12:00 Uhr)

Sitzplatz	Block	Reihe	Sitz
BFV- & BLSV-Tickets	01	4	2

EUR 7,00



13.05.2017 – 9 Teilnehmer



12.10.2017 – 28 Teilnehmer

**Internetauftritt  
www.gehsport.de**

Unsere Internetseite (141 Seiten in Verwendung), wird so schnell wie möglich und meist mehrmals in der Woche mit Infos zu unseren Veranstaltungen und 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.

# Ereignisse

(seit der Jahresabschluss-Feier 2016)

10x Leichtathletik-Wettkämpfe

26x Wandern

1x Nordic Walking Veranstaltung

11x Gesellschaftliche Zusammenkünfte

4x sonstige Veranstaltungen

(52Veranstaltungen)

Teilnehmer

19.11.17	101. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Hollerstetten	14
11.11.17	3000-m-Hallengen		Erfurt	1
04.11.17	Die Pegnitz – Von Schwaig bis zur Mündung		Mfr	3
26.10.17	Die Pegnitz – Von Hersbruck bis Schwaig		Mfr	3
18.10.17	Die Pegnitz – Von Neuhaus bis Hersbruck		Mfr	3
17.10.17	Die Pegnitz – Von der Quelle bis Neuhaus		Ofr / Opf / Mfr	3
16.10.17	9. Kirchweih-Essen		Viehhausen	19
16.10.17	3. Kirchweihwanderung		Viehhausen	18
14.10.17	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen		Gleina	3
12.10.17	Feier 10-Jahre-Gehsportvereine		Adlersberg	28
12.10.17	100. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Adlersberg	25
24.09.17	Bayerische Meisterschaften im Bahngehen		München	..3
16.09.17	Deutsche Senioren-Meisterschaften im Bahngehen		Gleina	1
31.08.17	Vorstand-Sitzung		„Bierhütte“	3
30.08.17	Jurasteig-Wdg. Kelheim – Regensburg		Nby. / Opf.	3
29.08.17	Jurasteig-Wdg. Mühlbach – Kelheim		Opf. / Nby.	3
28.08.17	Jurasteig-Wdg. Deining – Mühlbach		Opf.	2
20.08.17	Rundweg von Sulzbach-Rosenberg zum Frohnbergfest		Frohnberg	5
15.07.17	99. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Brunn	13
09.07.17	34. Altstadtlauf	(Gehen)	Regensburg	1
05.07.17	Mariahilbergfest		Amberg	7
05.07.17	Rund um die Altstadt AM und zum Mariahilberg		Amberg	4
18.06.17	98. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Wenzenbach	19
17.06.17	Südd. / Bayerische Meisterschaften im Straßengehen		Breitenbrunn	5
28.05.17	Die Ilz – Von der Quelle bis zur Mündung		Ilztal	3
25.05.17	8. „Vatertagswdg.“	R – Hainsacker	Hainsacker	14
21.05.17	97. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Habsberg	17
13.05.17	3. Liga Fußball: SSV Jahn Rgbg. : Chemnitzer FC		Regensburg	9
01.05.17	4. „1. Mai-Wanderung“ Zum Maibaumfest		Neusath-Perschen	32
24.04.17	Sportbeirat Sitzung Stadt Regensburg		Neues Rathaus	1
23.04.17	Deutsche Meisterschaften im Straßengehen		Naumburg	2
09.04.17	96. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Ponholz	18
02.04.17	Gehertag – 5000m BG (DM Qualifikationswettkampf)		München	2
31.03.17	BLV Kreis Süd JHV		Lappersdorf	1
26.03.17	Wanderung im Tal der Großen Laber / Frühlingsknotenblumen-Wdg.			..16
25.03.17	3. Liga Fußball: SSV Jahn Rgbg. : VfL Osnabrück		Regensburg	5
19.03.17	6. Josefi-Feier	(Blaskapelle Menzl)	Walba	9
12.03.17	95. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Sarching	24
05.03.17	DM Senioren (Halle) Bahngehen		Erfurt	2
01.03.17	5. Fischessen (mit Fischzug)		Schmidmühlen	20
01.03.17	5. Aschermittwoch-Wanderung: Vilstalrundweg		Schmidmühlen	18
27.02.17	8. Rosenmontag-Maschkera	(Faschings-Aus-Gehen)	SG Walhalla	5
12.02.17	94. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Krachenhausen	26
09.02.17	10. Mitgliederversammlung		SG Walhalla	21
07.02.17	Kassenprüfung / Vorstand-Sitzung (erweiterte)		„Geherstüberl“	7
21.01.17	Bayerische Hallenmeisterschaften – Gehen		München	3
15.01.17	93. „Aus-Gehen“	(Gehen & Genießen)	Viehhausen	16
31.12.16	Silvester-Lauf	(Nordic Walking)	Seubersdorf	1
29.12.16	Der Gambach - Von der Quelle zur Mündung		LK Regensburg	8
04.12.16	92. „Aus-Gehen“(7. Mal mit Weihnachtsmarkt)		Geiselhöring	13
02.12.16	9. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier		SG Walhalla	26
28.11.16	10. Sportlerehrung Stadt Regensburg		Altes Rathaus	4

# Termine 2018

Rahmentermin-Plan 2018 - (vorläufig) Stand 13.11.17		
<b>Wettkämpfe Gehen</b>		
3. Feb.	Bayerische Meisterschaften - Hallengehen	Fürth
.03.2018	Deutsche Meisterschaften - Hallengehen	NN
14. Apr.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen I	Naumburg
21. Apr.	Bayerische Meisterschaften - Straßengehen	Biberach/Kinzig
.06.2018	Deutsche Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	NN
17. Jun.	Österreichische Meisterschaften - Bahn (5000m)	St. Pölten
.09.2018	Bayerische Meisterschaften - Bahngehen (mit Senioren)	NN
23. Sep.	Österreichische Meisterschaften - Straßengehen	Redlham
14. Okt.	Deutsche Meisterschaften - Straßengehen II	Aschersleben
<b>Walking / Nordic Walking</b>		
7. Apr.	Nepal-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
.06.2018	KKH-Allianz-Lauf (Nordic Walking)	Regensburg
.09.2018	DEMWALK	Regensburg
23. Sep.	Nordic-Walking-Tour	Regensburg
7. Okt.	Leukämielauf (Nordic Walking)	Regensburg
n. Absprache	DLV-Nordic Walking-Abzeichen Abnahme	Regensburg
<b>Wandern</b>		
21. Jan.	103. Aus-Gehen - Von Matting über den Hanselberg nach Oberndorf	Berghammer-Bräu
18. Feb.	104. Aus-Gehen - Von Steinerbrückl über die Pfarrerplatte nach Deuerling	Goss-Bräu
14. Mrz.	6. "Aschermittwoch-Wanderung"	
18. Mrz.	105. Aus-Gehen - Von Münchsmühle über die Laberhöhen nach Laaber	Plank-Bräu
15. Apr.	106. Aus-Gehen - Von Einthal durch das NSG "Klamm" nach Riedenburg	Krieger-Bräu
1. Mai.	5. "1. Mai-Wanderung" - "Fahrt ins Blaue und Wanderung ins Grüne"	???
13. Mai.	107. Aus-Gehen - Von Nußhausen über Prunn und Randeck nach Essing	Schneider--Bräu
10. Mai.	9. "Vatertags-Wanderung"	
17. Jun.	108. Aus-Gehen - Um den Hammer-Weiher nach Bodenwöhr	Jacob--Bräu
15. Jul.	109. Aus-Gehen - Von Frauenberg durch das Giller-Moos nach Abensberg	Otten-Bräu
14. Okt.	110. Aus-Gehen	
22. Okt.	4. "Kirchweih-Montag-Wanderung"	
18. Nov.	111. Aus-Gehen - Von Rohrbach über den Schlossberg nach Kallmünz	Luber--Bräu
2. Dez.	112. Aus-Gehen - "Nach Mallersdorf zur Schwester Doris"	Kloster--Bräu
29. Dez.	3. "Plätzchen-Wanderung"	
<b>Allgemein</b>		
.05.2018	Schneeschuh-Wanderung zum Schwellhäusl	Bayerischer Wald
	Kirschenblüten-Wanderung	Fränkische Schweiz
	3 Tage von Brauerei zu Brauerei	Fränkische Schweiz
	Zoigl-Wanderung - Von Wiesau nach Windischeschenbach	Waldnaabtal
	"Europäische Wasserscheide" (nur bei mind. 6 Tn)	Mittelfranken
	Bäche/Flüsse-Wdg. "Von der Quelle bis zur Mündung"	
15. Feb.	11. Mitglieder-Versammlung (JHV)	SG Walhalla
9. Feb.	9. Maschkera-Gehen / Faschings-Ball	SG Walhalla
14. Mrz.	6. "Aschermittwoch-Fischessen"	Schmidmühlen
19. Mrz.	7. Josefi-Feier	Walba
22. Okt.	10. Kirchweihessen	
	12. Sportlerehrung der Stadt Regensburg	Reichssaal
30. Nov.	10. Jahresabschluss- und vorweihnachtliche Feier	SG Walhalla

# Runde Geburtstage feierten:

11.12.16

Christian  
den 50. Geburtstag

01.02.17

Wilma  
den . Geburtstag

09.07.17

Erwin  
den 70. Geburtstag

25.10.17

Helmut  
den 60. Geburtstag

## Herzlichen Glückwunsch



## Wir begrüßen neue Mitglieder:

Helmut Kubicke	(M-Nr. 43) - 01.02.2017
Hans Kilgert	(M-Nr. 44) - 01.02.2017
Karin Kilgert	(M-Nr. 45) - 01.02.2017
Roswitha Penzkofer	(M-Nr. 46) - 01.03.2017
Sibylle Wohleben	(M-Nr. 47) - 01.03.2017
Elke Schirrmacher	(M-Nr. 48) - 01.03.2017
Gerdi Wese	(M-Nr. 49) - 01.03.2017
Felix Berzl	(M-Nr. 50) - 01.03.2017
Gertraud Merkel	(M-Nr. 51) - 01.03.2017

# Vielen Dank

den Sponsoren

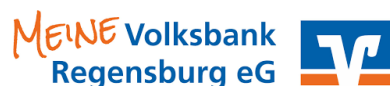
für Geldspenden  
(mind. 25€)

Anneliese, Hans H., Henriette, Ines,  
Judith, Klaus, Margit, Maria V.,  
Reinhilde, Sepp, Sibylle, Wolfgang

für Sachspenden

bayernwerk

DONAU  
EINKAUF  
ZENTRUM  
REGENSBURG





*Eine schöne  
vorweihnachtliche Zeit,  
frohe Weihnachten*

*und ein*

