

Training im Westbad mittwochs von 20:00 – 21:30 Uhr

Stammtisch:

nach dem Training, wie immer beim Netscho,
Katharinenhof, Prüfeninger Str. 8

- 03.07.2019
- 10.07.2019
- 17.07.2019
- 24.07.2019
- 31.07.2019



Veranstaltung im Juli 2019

- Kanupaddeln 27.07.2019 ab Blaibachsee, (siehe Seite 2)

Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

- Kleine Clubfahrt zum Fernsteinsee, Do.15.08.–So.18.08.2019, (siehe Seite 2)
- Bayr. Meisterschaft im Orientierungstauchen, Klausenseepokal: 08.09.2019 (siehe Seite 3)
- Abtauchen: Donnerstag, 03.10.2019 Murner See
- Weihnachtsfeier: Samstag, 07.12.2019 bei Forsters, Donaustauf

Blick zurück:

Familientag:



Der angekündigte Familientag am Guggenberger See begann und endete mit Sonnenschein, obwohl die Tage vorher nicht so freundlich waren. Gegen 10 Uhr kamen die ersten „Organisatoren“, stellten einen „Zeltling“ auf, brachten Bierbänke und Tische, entfalteten die Campingstühle und –Tische und bereiteten, soweit möglich, alles für ein tolles Grillfest vor. Gegen 11 Uhr füllte sich das ausgesuchte Areal mit UCR’lern samt Familienangehörigen und sie packten die mitgebrachten Thermotaschen, das Bierfassl, die Stühle, Tische und Sonnenschirme aus, legten

Decken auf die Wiese und machten es sich überall bequem.

Die Familien-Hunde tollten zusammen los, grad schön wars!

Da wir ein Tauchverein sind, rödelten Dieter und Angelika, so wie Reinhold und Patricia ihre Geräte auf und entschwandten in den

undurchsichtigen Fluten des Sees. Sie hatten unsere volle Achtung!!!

Bei den Anderen meldete sich der Hunger und es wurden die Grills angeheizt. Johannes hatte seinen Riesen-Rundgrill dabei und wir belegten zusätzlich einen, der vor Ort vorhandenen Grills, mit den in Alufolie gepackten Riesen-Lachsstücken, perfekt

von Christiane und Dieter vorbereitet. Andreas „verkaufte“ seine Marken für Fleisch und Fisch, damit auch jeder das bekäme, was er bestellt hatte.

Mittlerweile hatte man die vorhandenen Tische zu einer langen Tafel zusammengestellt und es wurden Teller und Bestecke bereitgehalten für das Mahl, bestehend aus Schweinesteaks, Bratwürstl, Lachs, Kartoffelsalat und Kraut-salat. Wer für sich selbst etwas mitgebracht hatte, konnte dies ebenfalls auf den Grills garen und so begann bald das gemeinsame Mittagessen.

Die Kinder von Angelika spielten am Wasser, schöpften winzige Fischlarven und beobachteten sie. Aiden und Xena blieben lieber bei Mama und Oma bzw. den Tanten. Alle fühlten sich wohl und wurden Dank des gefüllten Magens etwas schläfrig. Eine Männer-Runde brachten ein Rauchopfer mit dicken Havannas.

Dann wurden die Kaffekannen und die Kuchen ausgepackt und das Schlemmen begann noch einmal. Es war wirklich für Alles gesorgt.





Ein Lob an die Stadt Neutraubling, die mit der Einrichtung des festen Grillplatzes und des Gebäudes mit Toiletten und Duschen, eine wirklich gute Infrastruktur für die Freizeit-Bevölkerung geschaffen hat, die eine Ordnung bringt, der man sich gerne unterordnet. Mit den mittlerweile angekommenen Leuten, die an den anderen Grills tätig wurden, gab es keine Probleme, so dass alles sehr harmonisch ablief. Die 30 Erwachsenen und 4 Kinder, genossen die sommerliche Atmosphäre, wie lange es die Letzten aushielten, lässt sich nur mehr schlecht feststellen, es war wohl so gegen 18 – 18:30 Uhr.

Ein Dank an alle, die mitgeholfen haben, dass dieser Tag so schön verlaufen ist.

Information aus dem Geräteraum:

Der Geräteraum ist wieder im „Sommerbetrieb“, das heißt, dass die Öffnungszeiten mittwochs von 19:00 bis 19:45 Uhr gelten. Wer sein PTG gefüllt haben, oder Geräte und Ausrüstungen ausleihen möchte, sollte pünktlich sein, denn die Gerätewarte selbst möchten meist auch noch zeitnah zum Training kommen.

Trainer-Post:

Aus- und Weiterbildung:



Auch in diesem Jahr bieten die Trainer an, Interessierte in den **Gebrauch von Sidemount-Ausrüstungen** und **Scootern** zu einzuweisen. Wer die neue Art des Tauchens mit diesen Geräten ausprobieren möchte, setzt sich mit den Trainern Reinhold oder Johannes, so wie mit den Gerätewarten in Verbindung, um **a)** die Ausrüstungen zu erhalten und **b)** eine Einweisung, wie man damit umgeht, dafür zu bekommen



Kanupaddeln



Nun ist es klar: Das diesjährige Kanupaddeln wird definitiv am **Samstag, 27. Juli 2019** stattfinden. Es geht von Blaubach auf dem Regen bis Chamerau oder Cham. Anmeldung über: vergnuegungswarte@ucr-regensburg.de oder direkt bei den Veranstaltungswarten mit der Angabe, ob mit 1-er Kajak oder 2-er, bzw. 3-er Kanu bis spätestens zum 8. Juli 2019. Wie der Ablauf letztendlich sein wird, hängt von der Anzahl der Anmeldungen ab und wird der Gruppe dann rechtzeitig bekanntgegeben.

Kleine Clubfahrt 2019:

An der „kleinen Clubfahrt“ zum Fernsteinsee vom 15. – 18. August 2019 zum Fernsteinsee nehmen 8 Personen teil.

Diese müssen sich untereinander absprechen, wann und wie sie sich dort treffen werden.

Die Route ist einfach: Richtung Garmisch und dann über Ehrwald und Leermoos zum Fern-Pass. Dann noch einige Kilometer abwärts befindet sich das Hotel Schloss Fernsteinsee.



Einmal ganz was Anderes!

Judith Schöffel bietet im Rahmen der VHS Regensburg folgendes an:

Gesundheitswandern (zertifiziert nach dem DWV) ist ein völlig neues Bewegungskonzept, wobei kurze Wanderungen (4 - 6 km) mit speziellen physiotherapeutischen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Körpers, sowie zur Förderung der Koordinationsfähigkeit kombiniert werden. Außerdem bekommen die Teilnehmenden Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren und allgemein gesünder leben können. Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren, der eine sogenannte Zivilisationskrankheit auslösen kann. Mit regelmäßigem Wandern kann diesem Umstand einfach vorgebeugt werden. Wandern stärkt den Bewegungsapparat und regt den Stoffwechsel an. Bewegung an der frischen Luft entspannt und wirkt stimmungsaufhellend. Wandern in der Gruppe fördert das soziale Wohlbefinden und macht Spaß! Zusätzlich werden die Wanderungen noch mit Übungen aus dem "Waldbaden" - das derzeit in aller Munde ist - ergänzt.

Liebe UCR'ler, ich würde mich wirklich sehr freuen, wenn wir einmal zusammen in den Wald "abtauchen"!

Judith würde dies im Rahmen des UCR einmal anbieten, wenn sich genügend Interessierte für diese Aktion melden! Wer mitmachen möchte, kann sich entweder direkt bei Judith im Training melden, oder über die Veranstaltungswarte unter: vergnuegungswarte@ucr-regensburg.de



www.tsc-schwandorf.de

15. Klausenseepokal im Orientierungstauchen 2019

Termin: Sonntag, 08.09.2019

Veranstalter: BLTV Ausrichter: TSC-Schwandorf

Wettkampfstrecke: 5-Pkt. - Kurs (verkürzt 50%) Wettkampfstätte: Klausensee bei Schwandorf ca. 2m Sicht, 6m Tiefe, ca. 20°C, strömungsfrei

Termin: 08.09.19, Sonntag: 09:00 bis 11:00 Training, 12:00 Wettkampfbeginn



Teilnahmebedingungen:

vollendetes 14. Lebensjahr, Tauchschein, gültiges ärztliches Attest, Versicherung und Startrecht für einen Verein
Es sind nur Neoprenanzug, Bleigurt, Maske und Flossen erforderlich, da OT-Geräte vom BLTV gestellt werden (oder Start mit eigener Ausrüstung)

Streckensicherung: Diese erfolgt durch Begleitboote der Wasserwacht und Sicherungsposten am Ufer. Es besteht eine ständige Funksprechverbindung.

Startgeld: 10.- € pro Teilnehmer, namentliche Meldung der Teilnehmer bis Mittwoch, 14.08.09.2019 bei:
Klaus Scholz / Alfermannweg 1 / 93142 Maxhütte-Haidhof Tel.: 09471 21318 /
E-Mail: kuhscholz @ t-online.de

Siegerehrung: ca. 1 – 1,5 Stunden nach Beendigung der Wettkämpfe.

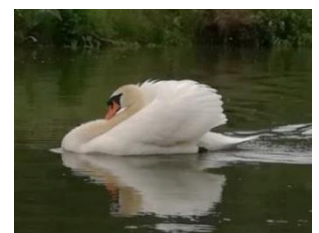
Anfahrt: A 93 Abfahrt Steinberg, Schwandorf Süd – dann Richtung Klardorf bis Kreisverkehr – erste Ausfahrt B 15 Richtung Schwandorf –ca. 2,5 km bis zum nächsten Kreisverkehr – erste Ausfahrt Richtung Klausensee: Anschließend der Beschilderung „Klausensee“ und den Hinweistafeln folgen.

Das war's, wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme und verbleiben mit sportlichen Grüßen, gezeichnet im Juli 2018 für den BLTV, Klaus Scholz SA-OT für den TSC Schwandorf, Klaus Scholz

Die Anmeldungen für den UCR bitte über: vergnuegungswarte@ucr-regensburg.de oder die Trainer.

Eine wahre Geschichte:

Ben und Annette paddelten mit einem Kajak ab Hahnbach auf der Vils Richtung Amberg, um die Strecke auszuprobieren. Nach einigen hundert Metern fuhren sie an einer Stelle vorbei, an der eine Schwan-Familie ihr Bad nahm. Nichts ahnend, aber vorsichtig fuhren sie an der Gruppe vorbei. Das passte jedoch dem Vater Schwan gar nicht, er sah seine Jungen in Gefahr, setzte sich entsprechend in Positur und verfolgte die Paddler mit Flügelschlagen und Drohgebärden. Die Beiden versuchten so schnell wie möglich aus dem „Gefahrenbereich“ zu kommen, Herr Schwan aber fand Gefallen an der Verfolgung. Er blieb zuerst ein Stück zurück, um dann mit Anlauf aus der Luft anzugreifen und mit geschwellter Brust und Bugwelle die Paddler zu erschrecken. So blieb ihnen nichts Anderes übrig, als so schnell wie möglich, jedoch auch weiterhin vorsichtig, aus dem Revier des zornigen Schwans zu entkommen. Das gelang dann auch nach weiteren hundert Metern, aber sie waren doch erschrocken ob der Angriffslust des Schwanfamilien-Oberhaupts, das, nach ihrer Meinung, seine Beschützerrolle etwas übertrieben hatte!



Personelles:

Im Juli haben Geburtstag:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Am 1. <i>Christian Lautenschlager</i> | am 15. <i>Judith Schöffel</i> |
| am 2. <i>Ricarda Dietz-Zimmermann</i> | und <i>Judith Dietz-Hilgert</i> |
| am 5. <i>Thomas Nietz</i> | am 24. <i>Susanne Beier</i> |
| am 7. <i>Kevin Schukalla</i> | am 26. <i>Annette Eder</i> |
| am 13. <i>Mark Meininger</i> | am 31. <i>Ingo Westerboer</i> |



Gratulation!

Terminkalender

Wer kennt das Tier ???

UCR-Termine bereits eingetragen



- a) Stachelrose
- b) Dornenkrone
- c) 12-Füßer-Stern



- a) Großer Soldatenfisch
- b) Roter Füsilier
- c) Buckelschnapper



- a) Sichel-Kaiserfisch
- b) Weißschwanzflosser
- c) Gelbfleck-Kaiser

Juli 2019			August 2019			September 2019		
Mo	1		Do	1		So	1	
Di	2		Fr	2		Mo	2	
Mi	3	UCR Training	Sa	3		Di	3	
Do	4		So	4		Mi	4	UCR Training
Fr	5		Mo	5		Do	5	
Sa	6		Di	6		Fr	6	
So	7		Mi	7	UCR Training	Sa	7	
Mo	8		Do	8		So	8	Orientierungs- tauchen
Di	9		Fr	9		Mo	9	
Mi	10	UCR Training	Sa	10		Di	10	
Do	11		So	11		Mi	11	UCR Training
Fr	12		Mo	12		Do	12	
Sa	13		Di	13		Fr	13	
So	14		Mi	14	UCR Training	Sa	14	
Mo	15		Do	15	UCR-	So	15	
Di	16		Fr	16	kleine	Mo	16	
Mi	17	UCR Training	Sa	17	Clubfahrt	Di	17	
Do	18	Ausschuss	So	18	Fernsteinsee	Mi	18	UCR Training
Fr	19		Mo	19		Do	19	
Sa	20		Di	20		Fr	20	
So	21		Mi	21	UCR Training	Sa	21	
Mo	22		Do	22		So	22	
Di	23		Fr	23		Mo	23	
Mi	24	UCR Training	Sa	24		Di	24	
Do	25		So	25		Mi	25	UCR Training
Fr	26		Mo	26		Do	26	
Sa	27	Kanupaddeln	Di	27		Fr	27	
So	28		Mi	28	UCR Training	Sa	28	
Mo	29		Do	29		So	29	
Di	30		Fr	30		Mo	30	
Mi	31	UCR Training	Sa	31				

Auflösung der Fragen von AP 06/19:

- 1b, 2c, 3c,

wird fortgeführt.....