

# SKI × BIKE

## DEGGENDORF e.V.

Mitglied im BLSV, BSV, BRV und DIMB – [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)



Vorwort

2

Einladung zur Mitgliederversammlung

3

Vorschau Sommer 2024

4

Rückblick Winter

13

Termine

26 / 27

SKI × BIKE



DEGGENDORF  
e.V.

# DAS NÄCHSTE JUBILÄUM STEHT VOR DER TÜR

Im September 2024 werden wir (Ski & Bike) 30 Jahre alt. Auf der Homepage, die von Beginn an Christian Ebner gestaltete und betreute, könnt ihr auf die halbjährlich erschienenen Vereinsinfohefte ab Herbst-/Winter 2006/2007 zurückgreifen. Im Frühjahrsheft 2007 wurde vom einem Winter berichtet, der lange auf sich warten ließ und wieder schnell ging. Mit der Fa. Streicher konnte damals der zwei Flutlichtmast auf der AOK-Übungswiese installiert werden. Vorstand Xaver Gruber und Heinz Burkhart montierten noch selbst die Loipenschilder im Langlaufgebiet. Anton Troidl und Günther Benstetter trainierten mit Anton Kroiss die Langlaufjugend. Werner Pongratz und Heinz Burkhart berichten über erfolgreiche Teilnahmen an Langlaufwettbewerben wie den Engandiner Skimarathon. Ein gewisser Alfons Braun lud zu einem gemütlichen Hüttenabend am Vogelsang ein. Manfred Lehr und Uwe Steiniger berichteten über eine erlebnisreiche MTB-Wettkampfsaison. Und vieles, vieles mehr ist in den Infoheften dokumentiert. Es macht Spaß, in den alten Dokumenten zu stöbern und das eine oder andere Gesicht wieder in Erinnerung zu bringen. 30 Jahre Verein ist verbunden mit vielen engagierten ehrenamtlichen „Gesichtern und Charakteren“ und vielen gemeinsamen Aktionen, die den Natursport als gemeinsamen Nenner haben. Und immer entscheidend verbunden mit Personen, die sich gemeinnützig in den Dienst des Vereins gestellt haben, die Verantwortung für wöchentliche Trainingseinheiten und Vereinsfahrten übernommen haben. Was könnte man da Geschichten erzählen von Erlebnissen rund um den Sportverein. Einer von vielen ist zuletzt für sein langjähriges Engagement rund um den über den Landkreis hinaus beliebten Loipenbericht öffentlich ge-

ehrt worden. Neben dem Oberbürgermeister Dr. Christian Moser gaben sich auch Bauminister Christian Bernreiter und Landrat Bernd Sibler die Ehre Heinz Burkhart für sein Engagement zu Diensten der Langläufer zu ehren. Lieber Heinz, auch von meiner Seite und im Namen der Langläufer und Vereinsmitglieder ein herzliches Dankschön!

Der Rückblick ist das Eine. Die Vorschau ist das Andere. Viele aus der bewährten Gründungsgeneration gehen langsam in den (Vereins-) Ruhestand. Neue Kräfte müssen in die gewachsene Vereinsstruktur eingebunden werden. Wohin geht also die Reise mit einem traditionellen Natursportverein wie Ski & Bike? Ist Natursport in der bisherigen, erfolgreichen Form noch zukunftsfähig? Ich (als „Alter“) meine eindeutig JA! Ich (als Alter) bin der Überzeugung, dass wir den Nachwuchs weniger nur zum Spaß in der Natur bringen müssen, sondern eher den Weg „back to the roots“ aktiv schmackhaft machen sollten. Wir dürfen die Natur nicht allein zum Erlebnispark ohne Grenzen machen, damit wir die Jugend für die Natur begeistern können. Wir sollten eher dazu betragen, dass das Naturerlebnis wieder in den Mittelpunkt gerückt wird. Gerade als Kontrast zur fordernden Arbeitswelt soll das Naturerlebnis, soll der Natursport einen positiven Beitrag zur „life balance“ beitragen. Abschalten in der Natur, das durchaus auch sportlich fordernd erfolgen kann, habe ich in meinem bisherigen Leben als wesentlich Bereicherung empfunden. Davon würde ich unsere Jugend (und alle andere Mitglieder) gerne mit einem motivierten Team überzeugen. Sportlich raus in die Natur, mit Herz und Verstand. Mit diesem Motto stelle ich mich gerne zur nächsten Vorstandswahl zur Verfügung.

Dr. Martin Eiberweiser,  
im Namen der Vorstandschaft

## ANSPRECHPARTNER SOMMER

<b>Martin Eiberweiser</b>	1. Vorstand Tel. 0160/ 97 72 18 08 martin.eiberweiser@skiundbike.de
<b>Werner Huber</b>	2. Vorstand, Sommer Tel. 0151/ 46 60 97 33 werner.huber@skiundbike.de
<b>Heinz Burkhart</b>	2. Vorstand, Winter Tel. 0171/ 507 68 26 heinz.burkhart@skiundbike.de
<b>Christine Moors</b>	Schriftführerin c.moors@freenet.de
<b>Herbert Leinböck</b>	Kassier herbert.leimboeck@skiundbike.de
<b>Monika Huber</b>	Vereinskleidung Sommer Tel. 0170/184 18 40 werner.huber@skiundbike.de
<b>Werner Huber</b>	Rennrad-Abteilungsleiter Tel. 0151/ 46 60 97 33 werner.huber@skiundbike.de
<b>Werner Pongratz</b>	Abt.-Leiter Langlauf Tel. 0170/ 808 61 69 werner.pongratz@skiundbike.de
<b>Tom Keßler</b>	MTB-Rennen Lizenzen Radsport MTB-Abteilungsleiter thomas.kessler@skiundbike.de
<b>Jakob Hartl</b>	MTB-Jugend Tel. 0160/ 95 19 80 95 jakobhartl@gmail.com
<b>Petra Lehmeier</b>	Langlauf Jugend petrazimmermann@freenet.de
<b>Petra Kust</b>	Eltern-Kind-Turnen petra.kust@gmx.de
<b>Christian Marchl</b>	MTB-Kids Tel. 0991/ 270 31 27 christian.marchl@skiundbike.de
<b>Karl Baumann</b>	Radtouren Tel. 0159/ 06 81 36 39 karl.baumann57@web.de
<b>Nikolas Wagner</b>	Vereinsverwaltung verwaltung@skiundbike.de
<b>Mathias Pasquay</b>	mathias.pasquay@skiundbike.de

## EINLADUNG ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG 2024

Alle Mitglieder sind herzlich zur Mitgliederversammlung eingeladen.

**So, 21. April 2024**  
**Vereinsheim Fischerdorf**  
**Untere Sommerfeldweg 10**  
**in Deggendorf.**

**Tagesordnung ab 09.00 Uhr:**

1. Begrüßung und Bericht der Vorstandschaft
2. Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer, Entlastung der Vorstandschaft
3. Neuwahlen Vorstandschaft und Funktionen
4. Wünsche und Anträge (bitte bis 07.04.24 einreichen an info@skiundbike.de)

Erstmals gibt's anschließend ein Bayer. Weißwurstfrühstück. Eine Anmeldung bis 14.04.24 ist aus organisatorischen Gründen an email info@skiundbike.de erforderlich.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.  
**Eure Vorstandschaft**

# VEREINSAUSFLUG SOMMER 2024

## Transalp 2024 - vertagt

Der große Plan war ja für das Jubiläumsjahr 2024 eine gemeinsame Transalp zum Gardasee. Gemeinde den großen Umfragen auf WhatsApp hatten hier für RR und MTB fast 40 Personen Interesse gemeldet. Ich hätte auch schon drei verschiedene Touren unterschiedlichster Anforderung mit identischen Übernachtungsorten mal grob durchgeplant gehabt. Wir haben auch schon Unterkünfte angefragt. Da wir wegen einiger Interessenten auch in den Sommerferien fahren wollten und wir dann wieder mit einer großen Gruppe jeweils nur für einen Tag in den Unterkünften aufschlagen, haben wir eigentlich keine Zusagen bekommen. Dies war dann der Hauptgrund und ein paar weitere Unklarheiten mit Organisation und Kosten, warum wir das Vorhaben für 2024 erstmal auf Eis legen. Für eine kleinere Gruppe wäre das sicher planbar - wenn hier wer das organisieren möchte, - kann er gerne von mir Daten, Unterlagen und Unterstützung bekommen. Der Wandel im Bikesport macht das Planen solcher Vorhaben auch für zwei Tagesreisen für eine große gemischte Gruppe immer schwieriger. Früher hatte man Rennradfahrer- und MTB-Fahrer. Beim Rennrad kann man nach wie vor noch die Touren wie früher planen, aber beim MTB mit Einzug der E-Bikes und zusätzlich den unterschiedlichsten Wünschen der einzelnen Teilnehmern ist es schwierig eine gemeinsame Tour, die auch jedem gefällt, zu planen.

Werner Huber

Infos zu AX über:

werner.huber@skiundbike.de

## Vereinsausflug Sölden

Zur Sommer-Vereinsfahrt 2024 geht's wieder nach Sölden ins Ötztal. Nachdem beim letztem Aufenthalt 2023 in Sölden die Resonanz aller Beteiligten auf eine Wiederholung so positiv war, werden wir auch 2024 den Sommerausflug dort machen. Das Rundpaket passt halt hier einfach für viele Sportarten, die wir praktizieren. Mit dem Gruppentarif vom Hotel und einem erneutem Vereinszuschuß sind die Preise für das vier Sterne Hotel sehr günstig. Hier sind wir vom 15.08. - 18.08.2024 (Feiertags-Wochenende im August) im vier-Sterne-Hotel Tyrolerhof mit Wellness untergebracht. MTB- und E-MTB Touren, bei Bedarf Rennrad (Timmelsjoch, Kühtai, usw.) ist möglich. Ein bekannter Bikepark mit Bahn befindet sich direkt in Sölden. Alpine Wanderungen, Klettersteige etc. sind geplant. Eigene Anreise ca. 340 km. Über 60 Teilnehmer sind schon angemeldet und das Limit ist schon fast erreicht. Wer noch mit will, sollte sich schnellstmöglich melden. Einige Doppelzimmer sind noch frei. Durch den Gruppenpreis und den einmaligen großzügigen Vereinszuschuss können wir einen sehr guten Preis anbieten. Buchung nur über Werner Huber.

Nähere Infos und Anmeldung über:

werner.huber@skiundbike.de

# VORSCHAU MOUNTAINBIKE SOMMER 2024

Gleich nach Ostern geht's es mit dem Mountainbike in den Wald, um die letzten Ostereier zu suchen. Vielleicht findet sich auch wieder ein neues Trail - Schmankerl in unserem Revier rund um die Rusel zwischen Hirschensein und Brotjackelriegel. Startschuss in den Sommer 2024 ist wie immer das MTB-Dienstagstraining am 2. April. Am Mittwoch drauf geht es gleich weiter mit den MTB-Touren@Leitls und den E-Bike Tagestouren mit Alfons. Am Donnerstag starten dann die E-Biker und die MTB-Jugend in die neue Saison. Zum Schluss sind noch die Kleinsten dran. Am Freitag drehen dann die MTB-Kids ihre Runden. Zusätzlich zum wöchentlichen Angebot gibt es am Montag immer Techniktrainings und am Wochenende zusätzliche Touren. Am Freitag gibt es einmal monatlich das Shreeden im Bikepark mit Petra und Robert Spießl.

Mitte April fahren die Leitls nach Finale und die Mountainbike-Guides sind Anfang Mai im wilden Osten der Tschechei in Trutnov (Trautenau) unterwegs auf einem internen Fortbildungs-Wochenende. Im Juli gibt es eine 2-Tagestour mit Übernachtung am Arber, bevor im August wieder einer Besuch in der Bike Republic Sölden ansteht. Auch Wettkampftechnisch tut sich heuer wieder einiges. So wollen einige MTB-Kids bei den Rennen vom Bayerwald-MTB-Cup erste Rennluft schnuppern. Auch für die Kleinsten gibt es heuer ein Kids RADL RACE im Stadthallenpark, organisiert von der ehemaligen Mountainbike Europameisterin Mona (ehemals Eiberweiser) Kraus. Für die Freunde der Hangabtriebskraft steht für die Kids und Jugendlichen ein Start beim

Chili Enduro Race am Geißkopf fest im Terminkalender. Natürlich dürfen da die Erwachsenen auch mitfahren

Thomas Keßler.

## Shreeden im Bikepark Geißkopf mit Petra und Robert

Hihi...hört sich schlimmer an als es ist. Wer Lust auf Bikepark Geißkopf mit seinen vielfältigsten Trails hat, gerne auch mit Liftunterstützung viele Runs generieren möchte, der sollte sich hier angesprochen fühlen. Wie schon im vergangenen Jahr wollen wir auch in 2024 an insgesamt sechs Freitagen am Nachmittag ab 14 Uhr das Wochenende mit Biken einläuten. Hier geht es ausschließlich um das entspannte und gemeinsame befahren von Trails. Wir haben definitiv keinen Leistungsdruck, sondern maximalen Spaß. Petra und Robert werden euch am Geißkopf begleiten und nach Gusto mit euch unterwegs sein. Wichtig...es handelt sich um keinen Kurs oder um einen Workshop. Tipps geben wir natürlich gerne. Bikepark spezifische Schutzausrüstung ist obligatorisch! Etwas Federweg am Bike würde auch nicht Schaden. Termine: 17.05./14.06./26.07./30.08./20.09. und 25.10.

Treffpunkt am Kassenhäuschen um kurz vor 14 Uhr, damit wir zeitnah los können. Letzte Auffahrt mit dem Lift um spätestens 16:30 Uhr. Punktekarten haben sich als praktikabel herausgestellt. Auch das gemeinsame Bier nach dem Biken ist sehr lecker. Keine Anmeldung notwendig. Gefahren wird bei jedem Wetter, außer es geht die Welt gerade unter.

Robert Spießl + Petra Spießl

## KiDS RADL RACE am 02. Juni 2024 im Stadthallenpark Deggendorf.

Ein kunterbuntes Radl-Event für die Kleinsten von 1 bis 6 Jahren - ob mit dem Laufrad oder schon auf dem normalen Radl.

Auf einem kinderleichten Radl-Rundkurs (ca. 300-500 m pro Runde) quer durch den Stadthallenpark Deggendorf sollen unsere Kleinsten die Freude am Radfahren entdecken.

Beim KiDS RADL RACE geht es nicht darum, die oder der Schnellste zu sein. Jedes Kind, das eine zu fahrenden Runden absolviert hat, ist Sieger und bekommt einen Pokal!

Es gibt keine Rangliste mit Platzierungen. Die Pokale stammen alle aus der Sammlung der ehemaligen Mountainbike Europameisterin Mona Eiberweiser und freuen sich auf stolze neue Besitzer.

### PROGRAMM 02. Juni 2024 / Stadthallenpark Deggendorf

Startnummernausgabe: 9:00 - 9:45 Uhr  
Start Laufradrennen Kinder jedes Alter:

10:00 Uhr ca. 300-600 m

#### Start Radrennen 3 & 4 Jahre:

10:30 Uhr ca. 1500 m

Start Radrennen 5 & 6 Jahre:

11:00 Uhr ca. 2000 m

(Einschließlich allen älteren Kindergartenkindern)

Es wird nach Alter gruppiert,  
nicht nach Jahrgang!

Es beteht HELMPFLICHT!

KiDS RADL RACE Verlosung: 11:30 Uhr  
Offizielles Ende 13:00 Uhr  
STARTGEBÜHR: 5€

ANMELDUNG: [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)

ANMELDESCHLUSS: 12.05.2024  
(Lieber anmelden und absagen, als keinen Startplatz mehr bekommen: keine Nachmeldung möglich! Absagen bitte bis spätestens 01.06.2024!)

**INKLUSIVE:** Überraschungssackerl mit Eisgutschein für's Eisradl, **Essens- & Getränke-marke** und vielem mehr.

**DRUMHERUM:** Seifenblasen, Luftballons und Gummibären dürfen da natürlich nicht fehlen! Zudem dürfen sich die Kinder auf zwei ganz besondere Zuschauer am Streckenrand freuen. Die Maulwurf-Maskottchen Willy & Milly der vergangenen Donaugartenschau werden auch dabei sein. Und was wäre ein Kinder-Event ohne Eis? Das Eisradl von Gaetano wird vorbeischaun und jedem Teilnehmer ein Eis spendieren!

**VERLOSUNG:**  
jedes Kind nimmt mit seiner Startnummer an einer Verlosung mit toller Wert- und Sachpreisen teil. Als Hauptgewinn wartet ein nigelnagelneues Kinderfahrrad von Biller Bikes.

**KiDS-EXPO:** In einer kleinen Kinder-Expo mit Infoständen rund um das Thema Kind ist die ganze Familie gut betreut.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.  
Weitere Infos zum Event folgen zeitnah auf unserer Homepage, Instagram und Facebook.

Wer bereits vorab seine Kinder anmelden möchte, kann sich gerne telefonisch melden: 0151/149 55 55 3 (Kraus Mona).  
Ab 01.04.2024 findet ihr die Anmeldung über die Homepage - [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)

Veranstalter: Ski & Bike Deggendorf e.V.  
Organisator: Mona & Manfred Kraus

Mona Kraus

**Mountainbike-Fahrtechniktraining**  
„Im Winter gibt es dem Skiführer und den Skilehrer. Beide vereint die Liebe zum kalten Weiß und die Arbeit und das Erzeugen von Erlebnissen mit ihren Teilnehmern im Schnee. Einige Fähigkeiten hierfür sind sicher ähnlich oder gleich. vieles ist aber anders.

Der Fahrtechniktrainer entspricht dem Skilehrer und schult, wenn er gut ist, aktuelle moderne Techniken. Die benötigten Fähigkeiten sind umfangreich und vielschichtig. Gespür für die Teilnehmer und für alles rund um Bewegung sind nötig. Die Grundfahrtechniken und methodischen Bausteine werden in der mehrstufigen Ausbildung zum MTB-Fahrtechniktrainer vermittelt.“  
(Quelle: [www.dimb.de](http://www.dimb.de))

Heuer bietet Thomas Keßler drei Fahrtechnikkurse für die Mitglieder vom Ski&Bike an. Zwei Kurse finden wie gewohnt an jeweils vier Abenden am Montag statt. Zusätzlich gibt es noch einen Kompaktkurs am 20. April. Alle drei Kurse sind identisch und für jeden, vom Anfänger als auch für den fortgeschrittenen Biker, ist etwas dabei, um seine persönliche Fahrtechnik und damit die Sicherheit auf dem Mountainbike zu verbessern.

Der erste Kurs startet wie jedes Jahr nach den Osterferien am 8. April. Zwischen den Pfingst- und den Sommerferien findet der zweite Kurs statt. Start ist hier am 3. Juni. Jeweils immer vier Montage am Stück. Der Tageskurs findet am 20. April statt. Maximal immer fünf Teilnehmer.

Anmeldung per Mail an [thomas.kessler@skiundbike.de](mailto:thomas.kessler@skiundbike.de) erforderlich. Genauere Infos und Teilnahmehinweise gibt es dann mit der Bestätigungsmail.

## Mountainbike-Fahrtechniktraining mit Robert

Robert Spießl bietet zusätzlich drei Workshops mit verschiedenen Inhalten an. Jeder Workshop wird eine Dauer von ca. 2 bis max. 2,5 Std. haben. Die Workshops sind voneinander unabhängig!

### Workshop 1 / E-Bike Basics

Montag, 08. April 2024; Beginn um 17:30 Uhr; nur für E-Biker

Dieser Workshop ist ausschließlich für E-Biker gedacht. Hier spielt es keine Rolle, ob Ihr Einsteiger oder Fortgeschrittene seit. Ihr lernt euer E-Bike noch besser kennen. Kennt Ihr die Schiebehilfe bei eurem Bike? Wisst Ihr das Akkumanagement optimal zu nutzen. Ausschließlich wollen wir an den Grundlagen arbeiten, d.h. wie steht Ihr sicher auf euren E-Bikes, wie bremsst Ihr sicher, wie fahren wir sicher am Berg los, wie steigen wir sicher vom E-Bike ab. Mit diesen Grundlagen habt Ihr dann für die neue Saison schon einen sicheren Vorsprung auf den Trails.



### Workshop 2 / Kurve

Montag, 29. April 2024; Beginn um 18:00 Uhr; auch mit E-Bike möglich

Bei diesem Workshop geht es ausschließlich um das Kurven fahren. Ein beliebter Spruch von mir... "I mogs kurvenreich". Ihr bekommt die wichtigsten Tools an die Hand, damit Ihr in Zukunft noch entspannter und flüssiger um die Kurve kommt. Kein einziger Trail ist gerade. Die Kurven im Trail sind wie das Salz in der Suppe. Erst auf den Geschmack gekommen wird der Appetit darauf riesengroß.



### Workshop 3 / Airtime

Montag, 13. Mai 2024; Beginn um 18:00 Uhr; auch mit E-Bike möglich

In diesem Workshop lernt Ihr die grundlegenden Fertigkeiten auf dem Weg hin zum Springen. Und wenn es final nur das Überspringen eines Wurzelteppichs oder eines kleinen Hindernisses ist. Nur Fliegen ist schöner – mit Load und Pre-Load. Lasst euch überraschen. Wir starten maximal „einfach“.

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen! Jeder Biker/Bikerin darf sich angesprochen fühlen. Maximale Teilnehmerzahl sind sechs Personen.

Anmeldung per Mail bei: robert.spiessl@gmx.de; dann folgen die weiteren Infos zu jedem Workshop.

Thomas Keßler + Robert Spieß



### MTB-Touren@Leitls

letztes Jahr starteten wir mit unserem neuen Angebot, mittwochs in zwei Gruppen unsere hiesigen Trails unsicher zu machen. Obwohl es der Wettergott nicht immer gut mit uns gemeint hatte, waren wir und unsere Mitradler immer voll motiviert und fleißig unterwegs. Wir hatten sehr viel Spaß dabei und teilweise sogar richtige Abenteuer-touren, so dass wir uns natürlich nach dem ganzen Gestrampel eine Brotzeit und die dazugehörigen Getränke immer richtig verdient hatten.

Für dieses Jahr wünschen wir uns besseres Wetter und weiterhin viele motivierte RadlerInnen, die mit uns am 03. April in eine neue und hoffentlich verletzungs- und sturzfreie Saison starten werden.

Claus und Claudia



### Mountainbike-Jugendtraining

Willkommen bei unserer Jugend!

Unsere Gruppe richtet sich an Kinder bzw. Jugendliche ab ungefähr 10 Jahren - das Bindeglied also zwischen den MTB-Kids und dem Dienstagstraining.

Bei leichten bis mittleren Touren (ca. 2 Stunden, 20 km) rund um Deggendorf mit eingestreuten Einheiten in Fahrtechnik können sich die Jugendlichen auf dem Bike verbessern und in der Gruppe Spaß haben. Wir fahren voraussichtlich in zwei unterschiedlich schnellen Gruppen - diese werden je nach Anmeldung aufgeteilt.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an jakobhartl@gmail.com. Zur wöchentlichen Abfrage der Teilnehmerzahl oder wenn ein Training mal abgesagt werden muss gibt es dann unsere WhatsApp-Gruppe.

!Bitte alle um Anmeldung per Mail an jakobhartl@gmail.com!

Bitte auch diejenigen, die letztes Jahr dabei waren, um Anmeldung!

Abfahrt ist vorerst immer donnerstags um 17:30 Uhr am Eisstadion an der Trat - in den Schulferien findet das Training nicht statt. Nach den Pfingstferien starten wir voraussichtlich ab 18 Uhr.

Wir starten dieses Jahr nach den Osterferien: **Donnerstag, 11. April.**

Auch einen Ausflug mit Übernachtung und einen Bikepark-Tag planen wir dieses Jahr

wieder ein - Abfragen und Infos erfolgen hier noch zu gegebener Zeit.

Eine wichtige Bitte an Eltern und sonstige Interessierte: Ich bin immer auf der Suche nach Betreuern, die uns beim Training unterstützen! Wer also Donnerstag Abend eine spaßige Tour auf dem Mountainbike erleben und dabei noch die ein oder andere neue Strecke kennenlernen will, meldet sich bitte bei mir!

Jakob Hartl

### MTB-Kids

Für Mädchen und Buben (6 bis ca. 10 Jahre) findet das Training vom 12. April 2024 bis 11. Oktober 2024 an jedem Freitag von 17:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr (nicht in den Ferien) statt.



Die Kinder sollen dabei spielerisch den sicheren Umgang mit dem Mountainbike lernen. Um dies zu erreichen werden Geschicklichkeitsfahrten, Spiele, Fahrtechnikeinheiten und kurze Touren im Raum Deggendorf und Metten/Offenberg durchgeführt. Dabei steht die Beherrschung des Bikes und der Spaß im Vordergrund. Mit einfachen Übungen (Balance, Bremsen, Kurventechnik, ...) können die Kinder die nötige Technik für Geländefahrten üben. Selbstverständlich werden auch "Geländefahrten" und Touren (z. B. im Rusalgebiet) in unserer Kultur- und Naturlandschaft durchgeführt, die dem Leistungsstand der Kinder entsprechen. Die Kinder lernen bei den Ausfahrten auch ihren Heimatraum näher kennen und werden auf richtiges Verhalten in der Natur hingewiesen.



Die Übungen bzw. Ausfahrten finden im Umfeld von Metten/Offenberg und Deggendorf statt. In diesem Jahr steht neben zahlreichen weiteren Highlights auch ein „Staffelbikebiathlon“ in Greising auf dem Programm.

Die Kinder werden in diesem Jahr in vier Gruppen von Christian Marchl, Mathias Pasquay, Nik Wagner und Ugur Yilmaz geführt. Als Betreuer werden die Gruppen darüber hinaus von Walter Deininger, Kathrin Lex, Gerhard Freundorfer, Christina Neubacher, Jan Pav, Gerd Brohasga und Michael Schoger begleitet.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist deshalb erforderlich. Nähere Informationen unter [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)

Christian Marchl & Mathias Pasquay

### **E-Bike Tagestouren am Mittwoch**

Ab Ostern führen wir wieder jeden Mittwoch eine e-Bike-Tagestour durch. Grundsätzlich ist der Start jeweils um 11 Uhr am Eistadion, an der Trät in Deggendorf. Bei besonderen Touren oder je nach Wetterlage kann der Start jedoch abweichen. Eine abweichende Startzeit oder ein abweichender Startort wird auf der Homepage bekanntgegeben. Deshalb bitte immer, vor der Fahrt sich auf der Homepage informieren. Wir fahren Strecken zwischen 60 und 90 km. Manchmal werden auch Teilstrecken mit der Bahn oder mit dem Auto durchgeführt.

Näheres auf unserer Homepage oder unter [alfons.braun@skiundbike.de](mailto:alfons.braun@skiundbike.de) oder unter 0175/2249258

### **E-Mountainbike**

Der ein oder andere dreht ja bereits schon seine Runden. Falls ihr, bzw. euer E-Bike über den sehr kurzen Winter nicht eingeroastet seid und sämtliche Akkus wieder aufgeladen sind, freuen wir uns auf ein Wiedersehen am 18.04.2023 um 17.30 Uhr an der Trät zur ersten gemeinsamen Tour und mit euch zusammen wieder die eine oder andere neue Strecke im Bayerischen Wald

zu entdecken. Neue Biker und Bikerinnen sind herzlich willkommen. Bei Bedarf kann auch in Zukunft wieder eine Aufteilung in zwei Leistungsgruppen, je nach Motivation und Fahrkönnen, erfolgen. Eure Räder sollten jedoch geländetauglich sein und aus dem Bereich der All-Mountains kommen, vielleicht habt ihr auch schon erste Erfahrungen auf den Wegen des Bayerischen Waldes rund um Deggendorf gemacht. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Wer da ist, ist da!!!!. Kann ja sein, dass es der Einen zu warm und der Anderen zu nass ist. Schon fest eingeplant ist eine Sonntags-tour am 28.04.24 und eine Nachtfahrt am 07.06.24. Also Termine gleich in den Kalender eintragen. Weitere Touren werden spontan in unserer WhatsApp Gruppe ausgemacht. Ausgebucht, auf Grund der begrenzten Übernachtungsmöglichkeiten, ist bereits die zweitägige MTB Tour übers Wochenende zum Arber und wieder zurück. Außerdem freuen wir uns jeden Donnerstag auf euch und das gemeinsame AfterBike-Zusammensitzen

Gerhard + Manuela Stephan

### **Rennradabteilung**

Bereits zum dritten Mal in Folge starten vor Ostern die Rennradler sowie eine E-Bike-Gruppe auf Mallorca ihr Sommerprogramm, um sich für die kommende Saison warmzufahren.

In der ersten Aprilwoche beginnen dann auch am Mittwoch 18.00Uhr und Freitag 16.00 Uhr die RR-Touren ab Ruderhaus Deggendorf. Dieses Jahr möchten wir wieder zahlreiche und abwechslungsreiche Rundkursstrecken sowohl für die abendlichen Mittwochgruppen und Freitagsguppe als auch für die Wochenendausfahrten anbieten. Die Aufteilung erfolgt je nach Teilnehmerzahl und Möglichkeit in

bis zu fünf verschiedene Leistungsgruppen am Mittwoch und einer Gruppe am Freitag. Es soll auch wieder die schnellere Gruppe-1 neu belebt werden, hierzu wechseln sich Simon Wagner, Fredi Schröpf und Tom Braun als Guides ab.

Am 14.07.24 findet in Freyung der 3-Länder-Radmarathon RTF (ohne Zeitnahme) statt. Hier wollen wir wieder mit möglichst vielen Teilnehmern starten. Es stehen fünf Strecken von 40 km bis 205 km zur Auswahl. Die Startgebühren werden komplett vom Verein übernommen. Nähere Details zu den fast wöchentlichen geplanten Ausfahrten am Samstag und Sonntag werden wie bisher kurzfristig in den entsprechenden WhatsApp-Gruppen und per Newsletter + Facebook bekannt gegeben.



### **Rad-Touregruppe 2024**

In der Fahrradsaison 2024 unternimmt unsere Gruppe wieder ab Mitte März jeden Mittwoch Radtouren, unter der Organisation von Karl Baumann und Wolfgang Tschepe.

Neben den Stammradlern/Innen sind jederzeit auch interessierte Hobbyradler/Innen mit etwas Kondition und Fahrtechnik sehr erwünscht; einfach vorbeikommen.

**Start ist während der Sommerzeit jeweils um 13.30 Uhr an der Radler-Info beim Ruderhaus in Deggendorf.**



In der Regel werden Strecken zwischen 30 und 70 km gefahren.

Eine Einkehr zum gesellschaftlichen Ratsch bei einem Getränk, bzw. Kaffee und Kuchen ist Bestandteil jeder Tour.

Geeignet sind unsere Touren für E-MTB, MTB und geländetaugliche Tourenräder.

Die Fahrten finden nur bei entsprechender Witterung statt.

(Info's erfolgen über unsere WhatsApp-Gruppe, Organisator ist Wolfgang Tschepe). Soweit es sich ergibt, ist eine längere Fahrt (Samstags bzw. Sonntags) innerhalb der Gruppe nach Absprache geplant.

Beginn am Mittwoch nach der Sommerzeitumstellung, eventuell bei guten Wetterbedingungen früher.

Nähere Informationen unter Tel. 0159/06813639 (Baumann Karl) bzw. auf unserer Homepage.

Die Touren werden nach Absprache mit den anwesenden Radlern ausgewählt und gefahren.

Die Ausfahrten führen uns auf verkehrsarme Straßen, Forststraßen und Feldwege im Landkreis Deggendorf bzw. einem der Nachbarlandkreise. (Um Plattling, Harter Höhenzug zwischen Buchhofen und Ettling, Lallinger Winkel, Winzer, Bogen, Bernried, Grafing usw.)



# RÜCKBLICK AUF DEN WINTER 2023/24

## ...DER WIEDER KEINER WAR.



Selten konnte mit der Loipenpräparation so früh begonnen werden wie im letzten Winter. Und bereits ab 1. Dezember waren alle Loipen in unserem Langlaufgebiet Rusel - Greising - Oberbreitenau bestens präpariert. Alle rechneten mit einem Traum-Winter. Doch dann machte bereits fünf Tage vor Weihnachten ein Wetterumschwung dem kurzen zweiwöchigen Gastspiel wieder ein Ende. Aber als vielseitigem Sportverein haben wir unseren Mitgliedern eine bunte Palette alternativer Sportarten angeboten.

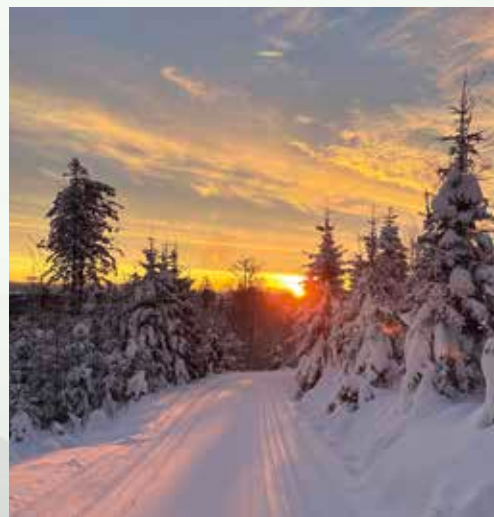
### Eltern-Kind-Turnen

Den alljährlichen Auftakt unseres Winterprogrammes haben unsere jüngsten Mitglieder im Alter von 2 - 6 Jahren ab 4. Oktober jeden Mittwoch von 16 - 17 Uhr in der neuen Turnhalle der Grundschule St. Martin gemacht. Petra Kust und Daniela Spieler-Bonfigli wurden vom THD-Praktikanten Leander Leckert unterstützt. Am 6. Dezember war St. Nikolaus zu Gast bei unseren Jüngsten.

### Erfolgreiche Rennläufer von Ski & Bike Deggendorf

Der kurze, schneearme Winter gab den Rennläufern Christine Moors, Igor Koshewnikow, Andrej Lebedev, Paul Bauer und Neuling Andrei Heinz nur wenig Gelegenheiten, sich mit anderen bei Wettkämpfen zu messen.

Bei der Bayerischen Meisterschaft der Masters am Arbersee wurde Christine Moors wieder Bayerische Meisterin in der klassischen Technik, Andrei Heinz und Igor Koshewnikow schafften es in ihren Altersklassen auf die Plätze zwei und drei. Paul



Bauer erkämpfte sich bei der Europa-meisterschaft in Ramsau am Dachstein über 42 km Freistil den hervorragenden dritten Platz. Von den Winter Games in der Lombardei kam Christine Moors mit zwei Gold- und zwei Silbermedaillen zurück



### Schwimmen

Wiederum großen Zuspruch fand ab 6. Oktober 23 bis 25. April 24 das kostenlose Schwimmen im Elypso, jeweils donnerstags auf zwei für freies Training reservierten Bahnen. Leider konnten die sehr begehrten Kraulkurse der Vorjahre mit Trainer



Fredi Schröpf und THD-Praktikant Leander Leckert nicht fortgesetzt werden, weil keine zusätzliche Bahn zu bekommen war.

### Skibasar

Unser weit über die Landkreisgrenze hinaus bekannter Skibasar konnte am 12. November wieder im Kolpingsaal als eintägige Veranstaltung durchgeführt werden. Mit rund 40 freiwilligen Helfern sind in einer Stunde 600 Artikel verkauft worden.



### Hallentraining

Nach den Covid-19 bedingten Einschränkungen der letzten Jahre konnte endlich ab 6. November 2023 wieder ein regelmäßiges Winteraufbautraining unter Leitung von Günther Benstetter durchgeführt werden. Mit Dehnungsgymnastik, Zirkeltraining und



Ballspielen in der Dreifachturnhalle des Schulzentrums hielten sich die Aktiven fit für Ihre Wintersportaktivitäten und legten den Grundstein für einen erfolgreichen Start in die Sommersaison.

### Ballsport

Ab 11. Oktober 2023 bis 25. März 2024 waren in der neuen Turnhalle der Grundschule St. Martin unter Leitung von Thomas Keßler jeden Mittwoch wöchentlich wechselndes Fußball- und Basketballtraining geboten.



### Kinder- und Jugend-LL-Gruppe

Die LL-Kids-Gruppe um Petra Lehmeyer und mit Unterstützung zahlreicher Eltern hat in diesem fast gänzlich ausgefallenen Winter am meisten gelitten. Sie konnten kein einziges Mal gemeinsam trainieren.

### Kostenloses Skating-Training

Seit 19 Jahren bietet Ski & Bike seinen Mitgliedern und solchen, die es werden wollen, professionelle Skating-Kurse an mit Erfolgsgarantie durch acht DSV-lizenzierte Skilanglauf-Übungsleiter. Mario Prem kam nach mehreren Fachlehrgängen und erfolgreicher B-Lizenz-Prüfung hinzu. Herzlich willkommen!



### LL-Wochenende am Pillersee

Vom 4. bis 7. Januar 2024 haben Werner und Monika Huber unseren 11. Vereinsausflug nach St. Ulrich am Pillersee organisiert, wo wir wieder im Ferienhaus Adler zünftig und preiswert wohnen konnten. Leider herrschte auch in den Alpen Schneemangel.



### Tagesskifahrten in die Alpen

Bereits beim Vereinsausflug 2020 nach St. Ulrich am Pillersee wurde vorgeschlagen, eine Alpinski-Gruppe zu bilden. Immerhin verfügen wir über vier Alpinskilehrer. zwei Tagesskifahrten in die Alpen, organisiert von Carolin und Christian Miedl, sind ein großer Erfolg gewesen.





### Greisinger Wintersporttag anstelle Nordic Day

Wegen mangelnder Anmeldungen für den Biathlon und die Skatingski-Tests wurde der Nordic Day im vorigen Winter 2023 unter Einbeziehung der Alpinen in einen „Greisinger Wintersporttag“ umfunktioniert, was ein voller Erfolg war. Dieses Format sollte beibehalten werden.



### Schneeschuhgehen

Dem Schneemangel zum Trotz hat Alfons Braun aus dem Schneeschuhgehen bei Bedarf ein Winterwandern gemacht. Die Touren mit geselliger Einkehr waren sehr

beliebt und gut besucht. Zum einmal Ausprobieren hat unser Verein fünf Paar Schneeschuhe angeschafft.



### Neuer Loipenbericht

20 Winter hat Heinz Burkhart jeden Tag pünktlich um 8 Uhr den aktuellen Loipenbericht auf [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de) veröffentlicht, insgesamt über 1900 Berichte. Schnee konnte allerdings auch er nicht herbeizubauern. Nun gibt es einen völlig neuen Loipenbericht mit anderem Gesicht.



### Nordic Inlineskating

Auch im Sommerhalbjahr 2024 können sich die Skilangläufer auf Rollski oder Inlineskates beim Nordic Blading auf den Winter vorbereiten; sind doch die Grundtechniken des Skatens auf Ski fast identisch mit denen auf Rollen. Hilfreich dazu ist eine online-Trainingsanleitung „Nordic Blading“ auf der Homepage von [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de) unter Downloads. Und auf Rollski mit Rücklaufsperrung kann man sogar die klassische Technik des Skilanglaufes üben. Ein ideales Sommertraining. Auskunft hierzu erteilt [heinzburkhart@skiundbike.de](mailto:heinzburkhart@skiundbike.de)

Heinz Burkhart



### „Winter wo warst Du??“

Vielversprechend fiel Anfang Dezember eine Menge Schnee. Man glaubte, er reiche nun für Monate. Voller Enthusiasmus und in Hoffnung, es werde bereits in diesem Monat Langlauf möglich, nutzten wir diese Gelegenheit und führten auch gleich den ersten Langlauftreff mit Erwachsenenausbildung durch.



Doch lange Gesichter zwei Wochen später. Es war wieder Grün und so blieb es auch die eigentlichen Wintermonate Januar und Februar. Langlauf war nur mit viel Aufwand im Arbergebiet, Finsterau oder in den Alpen möglich.

Schade, wo wir doch motiviert waren und alles vorbereitet hatten.

Die Durchführung der geplanten Skitesttage, Erwachsenenausbildung, Wintersporttag, Kinder- und Jugendausbildung fielen buchstäblich ins Wasser.

Nun gut, es fehlte nicht an unserem Engagement und der Begeisterungsfähigkeit für diesen geliebten Langlaufsport.

Nein, es liegt – es lag zumindest für die letzten zwei Winter, an dem mangelnden Weiß für unsere Sache.

Also hoffen wir, dass all die Wetterpropheten bezüglich Klimawandel nicht recht haben, dass in der nächsten Saison wieder Wintermonate kommen mögen, wo auch in unserem Gebiet Wintersport stattfinden kann und der Schnee sich wieder für längere Zeit niederläßt.

Doch haben wir im Verein etwas Ersatz durch Hallensport, Schwimmen, Schneeschuhgehen, Tagesskifahrten oder Wandertouren gefunden, um aus dieser Situation das Beste zu machen.

Auch waren die Rennläufer im Verein so gut möglich in anderen Regionen erfolgreich tätig.

(siehe Berichte von Christine)

Doch was lernen wir aus dieser geänderten klimatischen Situation.

Es lässt nur den Schluss zu, in Zukunft weiter unser Outdoor Freizeit- und Aktionsprogramm der Wettersituation anzupassen und nach neuen Möglichkeiten zu suchen und die Wintermonate mit entsprechenden Angeboten zu gestalten.

Werner Pongratz

## Gelungener Saisonanstieg für die Langläufer von Ski & Bike Deggendorf

Die Langlaufsaison bei den Mastern begann schon im Dezember mit einer Woche Trainingslager in Livigno. Im Anschluss bestand die Möglichkeit der Teilnahme am Sgambeda, dem 30 km langen Freistilrennen vom Ortszentrum in Livigno, hoch zum Forcola Pass und wieder zurück nach Livigno. Sonniges Wetter, kalte Temperaturen und schnelle Bedingungen sorgten bei der 33. Auflage für perfekte Voraussetzungen für über 600 Teilnehmer. Diese Gelegenheit nutzte Christine Moors und wurde nach 1:53, 15 Std. in der Altersklasse W 55-65 Achte.

Am 26. Dezember richtete der SC Zwiesel Im Hohenzollern Skistadion am Arbersee seinen Pokallauf, mit gleichzeitiger Bayerischer Meisterschaft Klassisch der Master, aus. Hier war Ski & Bike Deggendorf mit vier Startern vertreten. Bei den Damen erzielte Christine über 6 km mit der Zeit von 25:15 Min. Platz eins. In der Herrenklasse M 41 über 10 km musste sich Andrei Heinz nur Viktor Renner geschlagen geben und wurde mit 34:46 Min zweiter. In der Klasse M 61 schaffte es Igor Koshewnikow nach 38:17 Min. auf Platz drei, und mit einer Minute Abstand folgte Andrej Lebedev auf den vierten Platz.



Der SV Finsterau war am Dreikönigstag Ausrichter vom Erich-Ranzinger-Gedächtnislauf im Skizentrum Finsterau. Von Ski & Bike war diesmal nur Christine Moors am Start. Und über 10 km Freistil konnte sie mit 42:14 Min. erneut ihre Klasse gewinnen. Großartige Premiere für den neuen "Dachsteinlauf", der vom 12.01.2024 bis 14.01.2024 zum ersten Mal in der Ramsau stattgefunden hat. Traumhaftes Wetter und optimale Bedingungen in der Loipe lockten rund 1.000 nordische Sportlerinnen und Sportler aus ganz Europa und sogar aus den USA in die Steiermark. Ein besonderes Highlight war die Euroloppet Europameisterschaft 2024, die auf der neuen Strecke gelaufen wurde. Über 42 km Freistil gingen 250 Langläufer an den Start. Bei sehr guten Bedingungen kam Paul Bauer nach 2:46 Std. als dritter der AK IV ins Ziel.

Christine Moors

## Eltern-Kind-Turnen

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtiger denn je, die körperliche Entwicklung und die Bindung zwischen Eltern und Kindern zu fördern. Mit dem Eltern-



Kind-Turnen möchte Ski & Bike genau das ermöglichen und den Kindern mit ihren Eltern ein fröhliches und spielerisches Umfeld bieten, um gemeinsam aktiv zu werden.

Im Eltern-Kind-Turnen, verstanden als Familienangebot, lernten in der Wintersaison 2023/2024 Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei stand das Sammeln



vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten im Vordergrund. Durch Nachahmen und Probieren erlebten die Kinder bei Bewegungsliedern, kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe ihrer Eltern und der Übungsleiter, die Welt des Kinderturnens. Die Eltern/Bezugspersonen waren dabei gewünschte aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer, boten Unterstützung, wurden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät! Die Kinder konnten so eine Welt voller Bewegung, Spaß und gemeinsamer Erlebnisse genießen. Dabei stand stets die Freude am Tun und am Miteinander im Vordergrund. Die Sporthalle der Grundschule St. Martin in Deggendorf bot dabei ein optimales Umfeld zur motorischen und körperlichen Entwicklung der „Nachwuchssportler“.



Insgesamt trägt das Eltern-Kind-Turnen nicht nur zur körperlichen Fitness der Kinder bei, sondern fördert auch ihre ganzheitliche Entwicklung und schafft eine positive Grundlage für lebenslanges Wohlbefinden. Highlights für die Kinder waren der Besuch des Nikolaus (Heinz Burkhart) im Dezember sowie das „Faschingsturnen“ im Februar. Das Eltern-Kind-Turnen wurde von Daniela Spieler-Bonfigli, Leander Leckert und Petra Kust durchgeführt.

Petra Kust

### **Ballsport im Winter - Basketball und Fußball bei Ski&Bike**

Ab 11. Oktober ging es im Herbst dann wieder mit dem Ballsport in der St. Martin Grundschulturnhalle los. Wöchentlich abwechselnd wurde Fußball und Basketball gespielt. Erfreulich waren die steigenden Teilnehmerzahlen in beiden Sportarten, so das immer öfters auf das großen Spielfeld ausgewichen wurde. Auch viele neue Gesichter schlossen sich der Übungsgruppe

an. Über dem gesamten Winter war dann zu beobachten wie die Treffsicherheit am Korb und Tor stetig zunahm und jeder seine Fortschritte machte. Bis zu den Osterferien wurde das Angebot gut angenommen.

Thomas Keßler

### **Schneeschuh- und Winterwanderungen**

In der vergangenen Wintersaison konnten wieder fünf Schneeschuh- /Winterwanderungen durchgeführt werden. Im November führte die Wanderung zum Klosterstein (Vogelsang) und über den Regensburger Stein, wo wir durch das Abendrot inspiriert, anschließend in der Selbstversorgerhütte uns mit einer feurigen Gulaschsuppe stärkten. Im Dezember führte uns die Schneeschuhwanderung zum Dreitannenriegel



und dann über den Breitrener Riegel zur Bergwachthütte. Dort wurden wir schon von Sepp Loderbauer und Hans Scherl in einer weihnachtlich geschmückten Hütte erwartet und anschließend bewirtet. Außerdem überraschte uns Sepp Loderbauer mit einem selbst komponierten Ständchen. Sichtlich gestärkt gingen die 22 Wanderer

dann mit Stirnlampen bewaffnet wieder zu ihrer Ausgangsposition am Rohrmünzer Parkplatz zurück. Im Januar führte uns die Königsetappe zum Großen Arber. Bereits in der Früh startete die Gruppe mit dem Zug nach Bayrisch Eisenstein. Von dort ging es zur Talstation der Arber Bergbahn. Oben angekommen, mussten wir noch zum Gipfelkreuz. In der strahlenden Sonne, die mit einer kühlen Prise überzogen war, war der Gipfelschnaps dann auf 1456 Metern Höhe ein Hochgenuss.

Nach dem Abstieg zum Großen Arbersee, wo dann die Stärkung für Leib und Seele wartete, ging es anschließend über die Seebachschleife zum Bahnhof Bayrisch Eisenstein zurück. Mit ausgelassener Stimmung fuhren wir nach Deggendorf zurück. Anfang Februar fiel zwar der Langlauferevent ins Wasser, aber die Winterwanderer besiegten mit Grödeln erneut den Dreitannenriegel und steuerten dann direkt die Alpenvereinshütte an. Mit Kaffee und Kuchen gestärkt, ging es zum Moritz-Knüpferplatz zurück. Ende Februar fuhren wir mit dem Bus nach Söll ins Brixental. Am Vortag unserer Schneeschuhwanderung fiel im Brixental Neuschnee und wir konnten



an dem einzigen Neuschneetag im Februar unsere Tour durchführen. Ein Bergführer von Söll zeigte uns die Hänge vom Bromberg und wir stiegen wie Bergziegen über die frisch verschneiten Wiesen empor zum Gruberhof. Ausgeruht und gestärkt marschierten wir zum Bauernhof vom „Bergdoktor“, tranken dort in der prallen Sonne unsren restlichen Gipfelschnaps und kamen mit einer Punktlandung zum Bus zurück.

Alfons Braun



## Yoga

Wir freuen uns, Yoga im Ski & Bike als neues Angebot einzuführen und waren begeistert über die positive Resonanz seit diesem Winter! Unsere 90-minütigen Yoga-Kurse, die jeden Freitag stattfanden, boten eine vielfältige Reise von Anfängerklärungen bis hin zu entspannenden Meditationen. Die Teilnehmer konnten sich auf eine bunte und abwechslungsreiche Erfahrung freuen.



Die positiven Effekte von Yoga sind vielfältig und reichen von verbessertem Gleichgewicht und Flexibilität bis hin zu gesteigerter Kraft und innerer Ruhe. Durch regelmäßige Praxis können auch Stress reduziert und die mentale Klarheit erhöht werden.



Nach einer kurzen Pause während der Osterferien wechseln wir die Kurszeit auf Montag um 19:00 Uhr. Bei schönem Wetter finden die Einheiten draußen statt, um die natürliche Umgebung zu genießen und eine noch tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen. Wir freuen uns darauf, euch auf der Matte zu sehen!

Romina Seidl



## VIELEN DANK AN UNSERE SPONSOREN



**Hörakustik  
WINTER**

Monika Winter  
Hörakustikermeisterin  
und Inhaberin  
Bräugasse 3  
94469 Deggendorf  
Tel. 0991 38308777



**AOK**

AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.



**zeiko**

Büro & Zeichenshop GmbH  
An der Traut 21a  
94469 Deggendorf  
Telefon (0991) 29024-0  
Fax (0991) 29024-44  
E-mail info@zeiko-online.de



**Sparkasse  
Deggendorf**

verlag druckerei

**ebner**

Schauflinger Straße 15 · 94469 Deggendorf  
Tel. 0991/982940-40 · [www.verlag-ebner.de](http://www.verlag-ebner.de)



**OTS**

Langlaufen & Arbeiten  
in Niederbayern

OTS Informationstechnologie AG [www.ots-ag.de](http://www.ots-ag.de)



**SPORT PAULI**

LAUFEXPERTE



**WB WEINBERGER  
BRAUN** GMBH & CO. KG

VERSICHERUNGS- & FINANZMAKLER

Königsberger Straße 6 · 94469 Deggendorf  
[info@versicherungsmakler-wb.de](mailto:info@versicherungsmakler-wb.de)  
[www.versicherungsmakler-wb.de](http://www.versicherungsmakler-wb.de)



CAFFÉ GELATERIA  
**Da Umberto**

Luitpoldplatz 25 · Deggendorf

## Loipenberichte von Heinz Burkhart sind seit dem Jahreswechsel Geschichte

Durchschnittlich 100 Tage pro Langlaufsaison steckte Heinz Burkhart sein Herzblut in den Dienst der Langläufer im Langlaufzentrum Rusel-Oberbreitenau. 20 Jahre lang versorgte er die Langläufer mit ausführlichen Informationen. Heinz legte großen Wert darauf, dass der Loipenbericht pünktlich um 8 Uhr morgens auf der Homepage von Ski&Bike online war. Da war er diszipliniert und zuverlässig wie ein Uhrwerk. Mit den entscheidenden Informationen wurde er frühmorgens von den Loipengerätfahrern aus Deggendorf und Bischofsmais versorgt. Der Heinz war für seine präzisen, tagesaktuellen Beschreibungen der Schnee- und Temperaturverhältnisse bekannt. Welche Loipen sind aktuell in welchem Zustand präpariert. Wo ist auf Gefahrenstellen zu achten. Ab wann wird präpariert und wann sind Loipen nach der Beseitigung von Sturmschäden wieder nutzbar. Seine Dienste erfreuten sich großer Beliebtheit bei den Wintersportfreunden aus Nah und Fern. Mit einem Klick auf den Loipenbericht war man bestens informiert. Auf Heinz war stets Verlass. Egal, ob er mal am Balkan oder anders wo dienstlich verweilte. Sogar vom Krankenbett aus „fütterte“ Heinz bereits kurz nach einer schwierigen OP den Loipenbericht. Über 1900 Loipenberichte kamen so in 20 Jahren zusammen. Sein Herz schlug bei Ski&Bike für den Skilanglauf. Mit 84 Jahren verlängerte er nochmals seine B-Überleiterlizenz und organisierte die Langlaufkurse für Mitglieder und die beliebten Schnupperkurse an den Skitesttagen für Nichtmitglieder. Als Antreiber

für die Einführung der Skatingtechnik, der Höhenloipe und des Ruselfunktionshauses förderte er die positive Entwicklung mit fortschreitend steigender Qualität des örtlichen Loipennetzes. Zum Jahreswechsel hat er zum Bedauern seiner Fangemeinde das Ende als Loipenberichtsreiber mitgeteilt. Seinen Nachfolgern hat er die Maßlatte sehr hoch aufgetragen.

Wir sagen herzlich Dankschön für dein fachkundiges, zuverlässiges und langjähriges Engagement, für das du sehr geschätzt wirst. Im Namen der Skilangläufer wünschen wir dir viel Gesundheit und Zufriedenheit. Eine Bitte hätten wir aber noch: Falls du einen guten Draht nach oben hast, sag Frau Holle noch Bescheid, dass die Wintersportler in den nächsten Wintern wieder besser mit Schnee versorgt werden sollen.

Vorstandschafft Ski & Bike



# WOCHENPLAN SKI & BIKE-SOMMER 2024

A = Ansprechpartner

T = Treffpunkt

Z = Zeit

## MONTAG:

**MTB-Techniktraining**  
by Tom Keßler  
2 Kurse pro Jahr  
ab 8. April und  
ab 3. Juni  
A: Thomas Keßler  
Z: 18:00 Uhr  
Anmeldung:  
thomas.kessler@skiund-  
bike.de

## Yoga mit Romina

A: Romina Seidl  
Z: 19:00 Uhr  
Anmeldung:  
<https://www.momoyoga.com/4yogalove/schedule>

## DIENSTAG:

**MTB Training/Touren**  
Erwachsene/leistungs-  
starke Jugendliche.  
A: Claudia Leitl,  
Petra Spießl,  
Kurt Stephan  
A: Monika Huber,  
Petra Lehmeier  
A: Werner Huber,  
Thomas Keßler  
A: Christian Miedl  
T: Eisstadion Trar  
Z: 17:30 Uhr  
thomas.kessler@skiund-  
bike.de

## MITTWOCH:

**E-MTB Tagestouren**  
A: Alfons Braun  
Info+Anmeldung:  
0175/2249258  
Radtourenfahrt  
Radltreff für  
Hobbyradler/innen  
A: Karl Baumann  
0159-06813639  
T: Radlerinfo beim  
Ruderhaus  
Z: 13:30 Uhr  
**MTB-Touren@ Leitl's**  
zusätzliche MTB-Gruppen  
für Erwachsene  
A: Claudia + Claus Leitl  
0176-85640069  
T: Parkplatz - ESV Tennis-  
platz, Kreisverkehr  
Z: 17:30 Uhr  
auch in den Ferien!

## Rennrad

Trainingsrunde von  
ca. 2-3 Std.  
A: Thomas Braun,  
Simon Wagner  
A: Fredi Schröpf,  
Werner Huber  
A: Monika Huber,  
Norbert Pylipp  
A: Birgit Graßler-Penzkofer,  
Seitz Susi  
T: Sammelplatz nach  
Ruderhaus  
Z: 18:00 Uhr

## DONNERSTAG:

**MTB E-Biketouren**  
A: Gerhard + Manuela  
Stephan  
T: Eisstadion Trar  
Z: 17:30 Uhr, nicht in den  
Ferien!  
Telefon: 0160-90398688  
**MTB Training Schüler-  
Jugendliche**  
A: Jakob Hartl  
T: Eisstadion Trar  
Z: 17:30 Uhr,  
nicht in den Ferien!  
Anmeldung erforderlich:  
jakobhartl@gmail.com

## FREITAG:

**MTB Kids (6-10 jährige)**  
Anmeldung notwendig  
siehe Homepage  
A: Christian Marchl,  
Nik Wagner  
A: Mathias Pasquay,  
Ugur Yilmaz  
A: Walter Deininger,  
Christina Neubacher  
A: Kathrin Lex,  
Gerhard Freundorfer  
A: Jan Pav, Gerd Brohasga  
A: Eva-Maria Fraitzl,  
Michael Schoger  
T: Donauparkplatz Metten  
T: bzw. nach  
Vereinbarung  
Z: 17:00 - 18:30 Uhr  
nicht in den Ferien!

## Rennrad

Trainingsrunde von  
ca. 2-3 Std.  
A: Werner + Monika Huber  
T: Sammelplatz nach Ru-  
derhaus  
Z: 16:00 Uhr  
Info: 0170-1841840

## SAMSTAG+ SONNTAG

**MTB:**  
individuelle Touren  
gem. Homepage  
oder Newsletter,  
WhatsApp  
und Facebook  
**Rennrad:**  
individuelle Touren  
gem. Homepage  
oder Newsletter,  
WhatsApp  
und Facebook  
A: Fredi Schröpf,  
Werner Huber



# JAHRESTERMINE 2024

## März

12.03. Erste-Hilfe-Infoabend  
16.-23.03. Mallorca-Fahrt

## April

02.04. Start MTB-Dienstagstr  
03.04. Start MTB-Touren@Leitls  
08.04. Start 1. Mountainbike  
Fahrtechnikkurs  
08.04. MTB-Workshop 1:  
E-Bike Basics  
11.04. Start MTB-Jugendtraining  
12.04. Start MTB-Kids  
18.04. Start E-Mountainbiken  
18.-25.04. Leitls@Finale: MTB-Tourenwo-  
che in Finale Ligure

## 20.04.

2. Mountainbike Fahrtechnik-  
kurs (Tageskurs!)  
21.04. Jahreshauptversammlung  
28.04. Bayerwald MTB Cup  
in Waldkirchen  
29.04. MTB-Workshop 2: Kurve

## Mai

01.-05.05. interne Fortbildung MTB-Gui-  
des in Trutnow/CZ  
11.-12.05. Outdoor-Erste-Hilfe-Kurs  
12.05. Bayerwald MTB Cup in Nova  
Pec (CZ)  
13.05. MTB-Workshop 3: Airtime  
17.05. Biken im Bikepark  
Geißkopf

## Juni

02.06. Kids Radl Race  
03.06. Start 3. Mountain-  
bike Fahrtechnikkurs  
07.06. E-MTB Nachtfahrt  
14.06. Biken im Bikepark  
Geißkopf  
23.06. Bayerwald MTB Cup  
in Bad Griesbach

28.-30.06. Chili Enduro Rennen am  
Geißkopf mit Kids-  
und Jugendrennen  
30.06. Bayerwald MTB Cup in  
Breitenberg

## Juli

14.07. Freyunger Dreiländer  
Radmarathon  
20.-21.07. Zwei Tages MTB-Fahrt  
zum Arber  
20.07. Bayerwald MTB Cup in  
Neureichenau  
26.07. Biken im Bikepark  
Geißkopf  
28.07. Bayerwald MTB Cup  
in Haibach (A)

## August

15.-18.08. Vereinsausflug in die Bike  
Republic Sölden  
30.08. Biken im Bikepark Geißkopf

## September

20.09. Biken im Bikepark Geißkopf  
22.09. Bayerwald MTB Cup in  
Hutthurm

## Oktober

03.10. Bayerwald MTB Cup in  
Viechtach  
25.10. Biken im Bikepark Geißkopf



Diese Deggendorfer  
Geschäfte gewähren  
Ski & Bike Mitgliedern  
beim Einkauf Rabatte:

- Fahrradshop Kowatsch, Untere Vorstadt 10
- Sport-Pauli, Bahnhofstr. 25
- Biller Bikes, Pferdemarkt 18
- Fahrrad Binder, Buch 38, Hengersberg



**SKI & BIKE DEGGENDORF e.V.**  
Postfach 1836, 94458 Deggendorf  
[www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)  
[info@skiundbike.de](mailto:info@skiundbike.de)

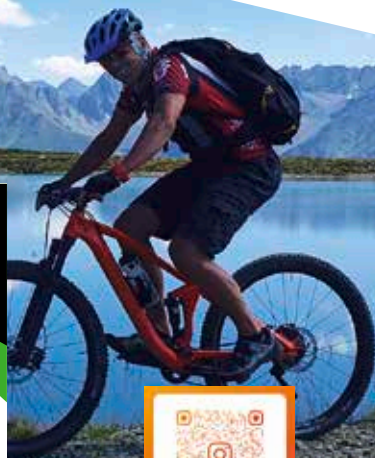


**DIALOGPOST**  
Ein Service der Deutschen Post

MITGLIEDSAUSWEIS 2024

**SKI x BIKE**  
DEGGENDORF e.V.

gültig bis 31.03.2025



**SKI & BIKE DEGGENDORF e.V.** Postfach 1836, 94458 Deggendorf  
Mitglied im BLSV, BSV und BRV, DIMB — [www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de) — [info@skiundbike.de](mailto:info@skiundbike.de)

[www.skiundbike.de](http://www.skiundbike.de)