

# SOMMER PROGRAMM

# 2026

## Ski & Radsport



ab 05.05.26

## Sommertraining

jeden zweiten Dienstag um 20:00 Uhr

- analog zur Winter-Skigymnastik mit Übungen für Kondition, Koordination, Kraft und Entspannung
- bei schönem Wetter bereits um 19:00 am Außengelände des Sportzentrums,
- bei schlechtem Wetter um 20:00 in der Mehrzweckhalle. Informationen hierzu erfolgen rechtzeitig in der Signal-Gruppe "Skigymnastik"



ab 06.05.26

## Genussradeln

jeden Mittwoch um 18:00 Uhr

- Treffpunkt: Raiba Obertraubling
- lockeres Fahren in der Umgebung
- teilnehmen kann jeder mit einem verkehrssicheren Trekking- oder Mountain-Bike
- Dauer ca. 2-3h inkl. gelegentlicher Einkehr
- es findet immer automatisch statt (außer bei Regen!!!)
- wer nicht mitradeln kann meldet sich bis spätestens 14:00 in der Signal-Gruppe "SVO Radler" ab



## Yoga

am Montag, Dienstag und Donnerstag  
von 19:00 - 20:15

- haben wir seit 2018 mit großem Zuspruch in mehreren Kursen für Anfänger und Fortgeschrittene im Programm.
- Die Kurse finden im Konditionsraum der Mehrzweckhalle Obertraubling statt. Bei schönem und trockenem Wetter evtl. auch im Freigelände möglich.
- Kurszeiten, -gebühren und Anmeldeinformationen werden über die SVO-Homepage bekanntgegeben oder sind per E-Mail zu erfragen
- bitte eigene Yoga-Utensilien mitbringen

**Stamm  
Tisch**

Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat um 18:00 im BUKA, der Gaststätte im Sportzentrum Obertraubling zum gemütlichen Beisammensein und Besprechen aktueller Themen. Der Stammtisch findet ganzjährig statt, sowohl in der Winter- wie auch Sommersaison.

Details und ggf. Änderungen werden möglichst früh über die üblichen Informations-Verteiler bekannt gegeben. Zur Übersicht gibt es wieder für alle Termine im Anhang einen Kalender. Anregungen und Hinweise können jederzeit beim Stammtisch oder auf anderem Wege eingebracht werden. Wir freuen uns bei allen Veranstaltungen auf großes Interesse und zahlreiche Teilnehmer.

Alle Aktivitäten werden auch auf Neueinsteiger angepasst  
Nichtmitglieder (Gäste) sind stets willkommen

### SVO Ski- & Radsportabteilung

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Veranstaltungen via

e-mail an [svo.ski.rad@web.de](mailto:svo.ski.rad@web.de) oder auf der Abteilungs-Webseite <https://sv-obertraubling.de/index.php/ski-radsport>

telefonisch bei Thomas Schreier 0175/293 0175 oder Anne Bayerl 0176/32 56 54 65

sowie Tagespresse MZ unter Landkreis Süd, Obertraublinger Gemeindeblatt und Heimat-Info-App der Gemeinde Obertraubling, Rubrik Vereine



## weitere Veranstaltungen

### 09.05.2026 Radlausflug – Tagestour

Wir starten um 9:00 Uhr an der Raiffeisenbank in Obertraubling und fahren bis zur Regenbrücke in Regensburg. Von dort führt der Radweg am rechten Regenufer entlang über Lappersdorf, Lorenzen, Regendorf nach Diesenbach. Weiter geht es nach Regenstauf, Spindlhof und Ramspau. Dort überqueren wir den Regen und begeben uns auf den Rückweg über Karlstein, Kürn, Bernhardswald, Wenzelbach, Gonnersdorf bis zur Konradsiedlung. Zum Abschluss belohnen wir uns mit einer Einkehr im Beach House am Baseballstadion. Streckenlänge insgesamt ca. 60 km.

(Bei Schlechtwetter entfällt die Tour und wir treffen uns zu einem gemütlichen Abendessen.)

### 07.06.2026 Wanderung im Bayerischen Wald

über den Kleinen Aschenstein zum Brotjackelriegel in der sonnigsten Ecke des Bayerwaldes. Bei klarem Wetter wartet eine Aussicht weit über die Donauebene bis hin zu den Alpen.

Gehzeit ca. 4,5 Stunden, 14,5 km auf zeitweise wurzeligen und steilen Waldwegen, 730 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

**Abfahrt:** 8:00 Uhr an der Mehrzweckhalle in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften.

(Bei Schlechtwetter erleben wir evtl. eine Führung durch die Brennerei Penninger in Waldkirchen o.ä. Alternative.)

### 14.06.2026 Teilnahme am Festzug beim 100jährigen Gründungsfest des TSV Barbing

### 26.06.2026 Sommerfest

Nach einer Runde in der Umgebung lassen wir uns im Gasthof Held in Irl mit Grillspezialitäten kulinarisch verwöhnen.

**Treffpunkt:** 17:30 Uhr Raiffeisenbank Obertraubling. Fahrzeit ca. 1,5 bis 2 Stunden.

### 25.07.2026 Wandern in den Alpen I

Eine abwechslungsreiche Wanderroute verbindet den Tegernsee mit dem Schliersee. Wir passieren den Höhenrücken vom einem Tal zum anderen und sind deshalb auf der Hin- und Rückfahrt mit dem Zug unterwegs. Einkehrmöglichkeiten gibt es am Berggasthaus Neureuth oder auf der Gindelalm. Abschließend bieten sich ein kühles Bad im See oder eine Schifffahrt an. Reine Gehzeit ca. 3,5 Stunden, 550 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

**Abfahrt:** 06:29 ab Bahnhof Obertraubling, Rückkehr am Abend.



### 30.08.2026 Wandern in den Alpen II

Unsere zweite Tagestour in den Bergen bringt uns an den Spitzingsee. Wir gehen zu den Firstalmen bzw. auf die Bodenschneid oder auf Lempersberg und Rotwand. Nach der Wanderung können wir uns im See erfrischen oder beim Rudern austoben. Bevor wir uns auf den Heimweg machen, gönnen wir uns noch einen süßen Abschluss. Gehzeit ca. 3 Stunden, 500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

**Abfahrt:** 6:00 Uhr am Parkplatz der Grundschule in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften.

### 12./13.09.2026 Radlwochenende (Anmeldeschluß: 12.04.26)

im malerischen Pfaffenwinkel. Wir übernachten in Weilheim und radeln zwei unterschiedliche Strecken in den Tälern von Ammer und Rott sowie durchs Hügelland zum Staffelsee. Die Touren sind leicht bis mittel eingestuft und dauern 3 Std. bei 100 Höhenmetern auf 35 km bzw. 4 Std. bei 250 Höhenmetern auf 45 km.

**Abfahrt:** 7:00 Uhr an der Mehrzweckhalle in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften. Rückkehr am Sonntagabend

### 11.10.2026 herbstliche Nachmittagswanderung

auf der Kürn-Runde im Gemeindebereich von Bernhardswald. Eine Tour in malerischer Hügellandschaft und ein schönes Schloss stehen im Mittelpunkt. Der Weg führt von der Leonhardskirche über den Hohen Stein (577m) zum Schloss Kürn mit Schlossberg, nach Erlbach, vorbei an Hauzendorf und Pettenreuth zurück zum Ausgangspunkt. Am Schlossberg treffen wir auf eindrucksvolle Felsformationen. Gehzeit je nach Variante max. ca. 3,5 Std., 12 km, 226 hm im Auf- und Abstieg.

**Abfahrt:** 11:30 Uhr an der Mehrzweckhalle in Obertraubling mit Fahrgemeinschaften.

Anmeldeschluss zu allen Aktivitäten ist jeweils zwei Wochen vorher – **außer für das Wochenende mit Übernachtung. Dafür wird Eure verbindliche Zusage bis 12.04.2026 benötigt**, damit wir die Unterkünfte reservieren können. Bei allen Wanderungen und Radtouren ist eine Einkehr vorgesehen und unterwegs sind genügend Pausen eingeplant. Bitte dafür entsprechend Proviant mitnehmen und generell an die nötige Ausrüstung denken.