

05

ASVÖ KING OF THE LAKE

Mit Pedalkraft zum royalen Titel

14+15

Sport History

Die nordische Göttin Skadi brachte uns den Ski

24+25

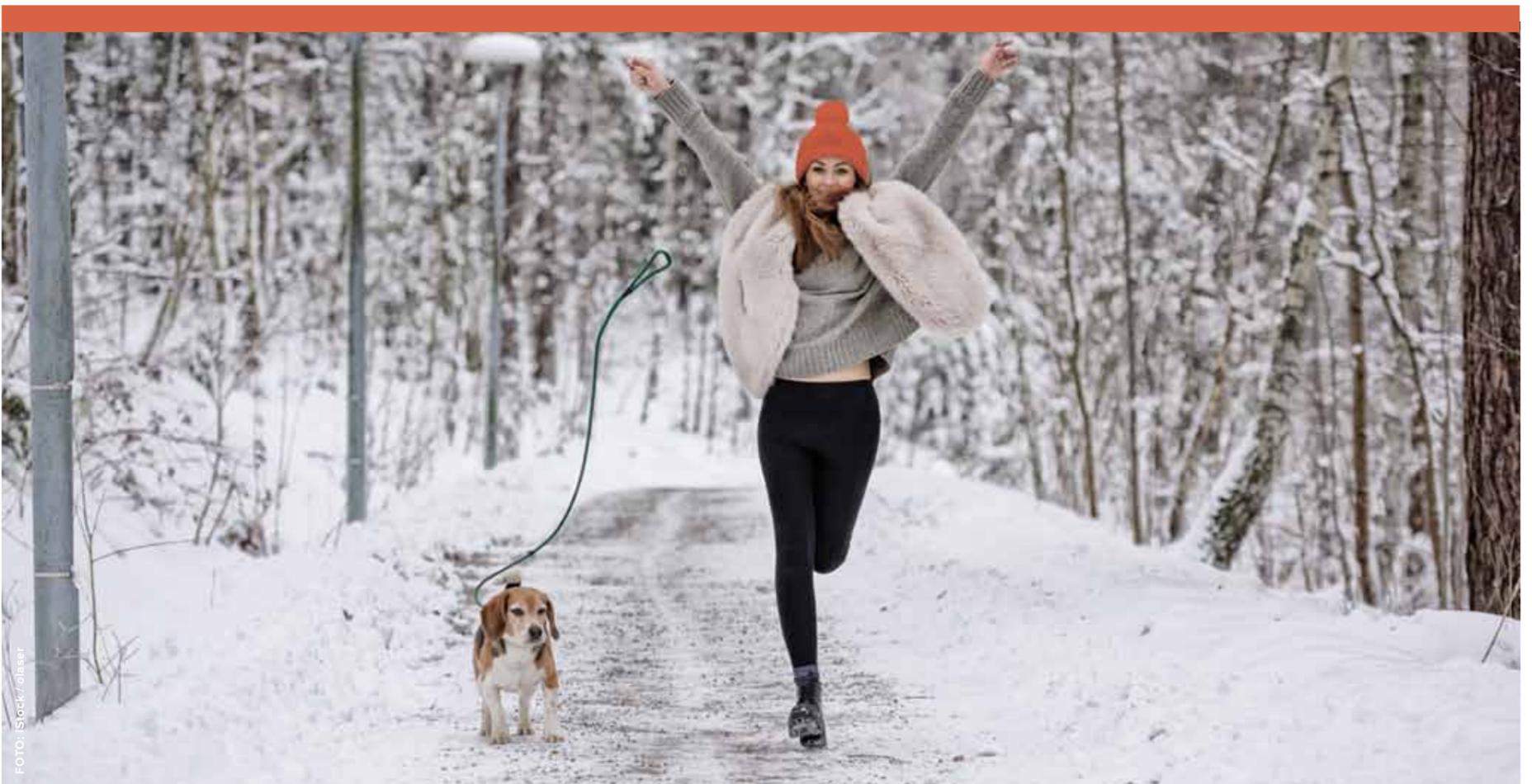
KURSE & AUSBILDUNGEN

Jede Menge Programme für Kinder, Erwachsene und Senioren

AUSGABE 4 | 2021

informer

ZEITUNG DES ALLGEMEINEN SPORTVERBANDES OBERÖSTERREICH | € 9,80 | ASVO-SPORT.EU | 



Lang lebe, wer ein bisschen Sport betreibt!

Wie viel Sport muss man für ein längeres Leben machen? Welche Sportarten bringen mehr und wann sollte man damit beginnen? Wie legt man es am besten an, um mit Sport den größten „Lebensjahre-Bonus“ herauszuholen?

Die guten Nachrichten zuerst: Erstens muss man nicht unbedingt gleich in der Jugend mit Sport beginnen und zweitens reicht bereits eine Viertel Stunde Sport pro Tag aus, um einen positiven Effekt auf die menschliche Lebensdauer zu erwirken. Diese erfreulichen Studienergebnisse sollten ein Ansporn sein, auch im fortgeschrittenen Alter noch mit sportlicher Betätigung zu beginnen. Die Hemmschwelle von einer Viertelstunde täglich liegt auch für Sportmuffel so niedrig, dass man mit ein bisschen gutem Willen den inneren Schweinehund leichter besiegen kann.

15, 30 ODER 100 MINUTEN PRO TAG? WER HAT RECHT?

Eine wissenschaftliche Untersuchung taiwanesischer Forscher des National Health Institutes of Zhunan zeigt, dass die Zeit, die man täglich für Sport aufwendet, nur

bedingt Einfluss auf die Verlängerung der Lebensdauer hat. Die Forscher gehen – errechnet aus den Ergebnissen ihrer Studie – davon aus, dass eine Viertel Stunde moderate bis anstrengende Bewegung pro Tag bereits ausreicht, um einen deutlichen Vorteil zu erkennen. Das Sterberisiko sinkt dabei gegenüber untätigen Personen um 14 Prozent, unabhängig von Alter und Geschlecht, von Alkohol- und Nikotinkonsum und unabhängig vom Gewicht. Mehr als 15 Minuten Sport pro Tag bringen auch mehr Lebensjahre, jedoch schleift sich der Vorteil bei etwa 100 Minuten pro Tag ein. Menschen, die noch mehr Sport betreiben, haben danach keinen messbaren Vorteil mehr, was die Lebenserwartung betrifft. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt hingegen, sich 30 Minuten pro Tag zu bewegen, um auch im Alter noch fit zu sein. Natürlich ist mehr Bewegung – so wie auch die taiwanesishe Studie

zeigt – vorteilhafter. Pro Viertelstunde erhöht sich der Benefit. Für das Überwinden der Hemmschwelle, die Menschen von der Sportausübung trennt, sind die für einen sichtbaren Erfolg 15 Minuten aber wesentlich. Wer bereits gerne sportlich aktiv ist, der hat mit 30 Minuten oder mehr keine Probleme. Wer sich erst entscheiden muss, der sieht in 15 Minuten Bewegung pro Tag eher eine schaffbare Hürde. In diesem Sinne gilt: Besser wenig Sport als gar kein Sport!

WER SPÄTER BEGINNT, HAT DIE GLEICHEN VORTEILE

In einer amerikanischen Studie des National Institutes of Health wurden zwischen 1996 und 2011 mehr als 315.000 Teilnehmer ab 40 Jahren begleitet. Die Ergebnisse der Untersuchungen, die sich mit der sportlichen Betätigung der Probanden und der Auswirkung auf das Herz-Kreis-

laufsystem beschäftigte, zeigten, dass moderate bis anstrengende Aktivitäten die Überlebenswahrscheinlichkeit gegenüber Menschen, die nicht aktiv waren, um ein Drittel erhöhten. Als moderat bis anstrengend wurden dabei Sportarten wie Tennis, Golf, Ballsport und Tanzen sowie starke Gartenarbeit eingestuft.

Erfreulich an den Studienergebnissen: Auch Menschen, die erst zwischen 40 und 60 Jahren mit regelmäßiger Bewegung begonnen hatten, konnten sich denselben Vorteil ersporteln, wie jene, die schon seit Jugendjahren aktiv waren. Bei jenen Menschen hingegen, die nur in der Jugend aktiv waren, danach aber nicht mehr, konnten keine lebensverlängernden Vorteile im Bereich des Herz-Kreislaufsystems festgestellt werden.

FORTSETZUNG auf der Seite 03 >>

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Sportfreunde, geschätzte ASVÖ-Familie;



er wirkt sich bereits bei geringer Anwendung positiv aus. Mit ein bisschen Sport pro Tag kann man viel erreichen und für alle, die das noch nicht gewusst haben, es macht wenig Unterschied, ob wir in jüngeren oder älteren Jahren damit anfangen. Wichtig ist nur, dass wir damit beginnen und dass wir Spaß und Freude daran haben, uns ein bisschen zu bewegen, um uns so gesund zu halten.

Als Präsident eines SPORT-Dachverbandes wünsche ich mir natürlich, dass viele Menschen ihre Lieblingssportart in einem ASVÖ-Vereinen betreiben. Denn die Vereine bieten alles, was Körper, Geist und Seele guttut – bis ins hohe Alter. In einen SPORT-Verein zu gehen ist, wie eine andere Welt zu betreten. Heraus aus dem Alltag, hinein in eine aktive, gesellige und bewegte Runde. Hinein in ein regelmäßiges Treffen und Trainieren mit Freunden, hinein in das Abenteuer eines Wettkampfes, hinein in ein fürsorgliches und anspornendes Miteinander. Bewegung für alle Altersgruppen bietet der Tanzsport. Tanzen ist in den letzten Jahren wieder sehr im Trend. Die Phantasie kennt in dieser Sportart bei Choreografie, Körper- und Krafteinsatz und Eleganz keine Grenzen. Wir ha-

ben für Sie einen kleinen Überblick in unserem Trendsportbeitrag zusammengestellt. Wer im Winter bei jedem Wetter mit dem Hund raus muss, der kann vielleicht ein bisschen nachempfinden, was Hundeschlittenführer und ihre vierbeinigen Kameraden bei den härtesten Hundeschlittenrennen der Welt in Kanada und Alaska leisten. Eine weitere Volkssportart, die auch aus dem hohen Norden kommt, ist das Langlaufen. Wie sich die nordischen Sportarten im Laufe der Jahrtausende bis zum heutigen Tag entwickelt haben, ist Inhalt unserer Rubrik „History“. Und wie jetzt unsere erfolgreichen Wintersportvereine diesen Sport zur Perfektion treiben, angefangen bei den kleinen Schisprung-Helden des ASVÖ Nordic Ski Teams bis hin zu den Kombiniern und Langläufern, das können Sie in unserem Vereinsmix lesen. Dort finden Sie auch die vielen lesenswerten Erfolge all unserer anderen Vereine der ASVÖ-Familie. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen ehrenamtlichen FunktionärInnen, TrainerInnen, HelferInnen bedanken, die es im heurigen, nicht ganz einfachen Sommer und Herbst möglich gemacht haben, stattgefundenen sportliche Aktivitäten zu einem echten Erlebnis zu machen. Und nun, am Ende

dieses turbulenten Jahres 2021, setzt der vierte Lockdown unseren 1.600 Mitgliedsvereinen und Sektionen wiederum auf mehreren Ebenen zu, denn ein Vereins- oder Trainingsbetrieb ist derzeit abermals nicht erlaubt. Nutzen Sie bitte den **NPO Härte-Fonds** für das vierte Quartal 2021, Anträge dafür sind voraussichtlich ab Februar 2022 möglich. Bei Unklarheiten oder Fragen hilft Ihnen unser Verbandsbüro gerne weiter. Informieren Sie sich ebenfalls auf unserer Verbands-Website über den **„SPORTBONUS“** der Bundesregierung, um Mitgliederverluste wieder wettzumachen. Wir stehen Ihnen auch hier gerne unterstützend zur Seite.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Familie und ein paar gemütliche Lesestunden mit der aktuellen Informer Ausgabe. Frohe Weihnachten, halten Sie sich fit und bleiben Sie gesund!

Ihr Peter Reichl,
Präsident

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie ein Altern ohne Sport aussehen würde bzw. wie alt Sie eigentlich gerne werden würden? Die Lebenserwartung der Menschen ist in den letzten Jahrzehnten - zumindest in den reicheren Ländern der Erde - sehr deutlich gestiegen. Bessere Gesundheitssysteme und medizinischer Fortschritt erhöhen die Lebensdauer. Aber mehr Lebenszeit muss das Leben nicht immer lebenswerter machen, auch wenn wir uns doch alle ein langes und aktives Leben wünschen. Mit Sport könnte das gelingen, denn Sport verschafft uns körperliche und geistige Fitness und

**Inspiration
gestaltet
Zukunft.**

**Der neue Audi Q4
Sportback e-tron.**

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,6-20,9 (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Angaben zu den Kraftstoff-/Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Stand 09/2021. Symbolfoto.

Das klare Design des Audi Q4 Sportback e-tron gibt der Zukunft der Elektromobilität eine charakteristische Form. Mit fokussierender Front, kraftvollem Heck und einer Reichweite bis zu 534 km.

Jetzt bei uns Probe fahren.

70 JAHRE
AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!

Ihre Audi Verkauf & Service-Betriebe
4694 Ohlsdorf/Pinsdorf, Vöcklabrucker Straße 47, Tel. +43 7612 77477-0
4840 Vöcklabruck, Linzer Straße 38, Tel. +43 7672 75111
Ihre autorisierten Service-Betriebe
4820 Bad Ischl, Salzburger Straße 68, Tel. +43 6132 22888-0
4655 Vorchdorf, Lambacher Straße 44, Tel. +43 7614 7933-0
Email: info@esthofer.com, www.esthofer.com

„GLÜCKLICHER SPORT“ HAT GRÖßERE WIRKUNG

Generell zeigen Untersuchungen, dass Sport für das allgemeine Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit des Körpers förderlich ist. Neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei sportlich aktiven Menschen auch lebensverkürzende Faktoren wie Typ 2 Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck, Stress, Stoffwechselstörungen, Schlaganfälle, Krebs und Alzheimer seltener auf. Aus neurobiologischer Sicht entwickelt Sport aber nur dann seine positive Wirkung wirklich effektiv, wenn er mit der nötigen Portion Spaß betrieben wird. In der Freizeit und mental unbelastet, etwa von Problemen, die man in der Arbeit hat, kann der Körper bei sportlicher Bewegung mehr Endorphi-

Lebensdauer auswirken. Das Ergebnis war vorerst erstaunlich, fand aber bald eine gute Begründung. Teamsportarten führten die Liste an: Mit Tennis kann man sein Leben um durchschnittlich 9,7 Jahre verlängern. Es folgen Badminton (6,2 Jahre) und Fußball (4,7 Jahre).

Die Einzelsportarten Radfahren, Schwimmen, Joggen und Gymnastik folgten mit Werten zwischen 3,7 und 3,1 Jahren zusätzlicher Lebenserwartung. Der Schluss, dass die soziale Interaktion die Teamsportarten an die Spitze der Liste brachte, liegt nahe. Forscher sehen den positiven Effekt in der „Spielverabredung“. Soziale Bindungen fördern das mentale Wohlbefinden und sorgen für eine Regelmäßigkeit, was für die sportliche Aktivität essenti-

„Der Sport schenkt zusätzliche Lebensjahre, auch wenn man später damit beginnt.“

ne (Glückshormone) ausschütten. Dopamin sorgt außerdem für eine Steigerung der Lern- und Wachstumsfunktionen. Impulskontrolle, Konzentration und Arbeitsgedächtnis verbessern sich und durch die Ausschüttung von Serotonin erhöht und stabilisiert sich die Stimmungslage. Nicht förderlich für eine höhere Lebenserwartung ist laut dem Psychotherapeuten Bernd Holstiege Sport, der mit einer gewissen „Sportangst“ verbunden ist. Die Angst, ein Ziel nicht zu erreichen, sowie der Versuch, mit sportlichen Leistungen andere Misserfolgserlebnisse kompensieren zu wollen, erzeugen einen Leistungs- und Erfolgszwang, der potentiell negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Freude an der sportlichen Betätigung mit Freunden und Sportkollegen, die positive Kommunikation und das Erleben von Gesellschaft, das Genießen der Natur und der frischen Luft beeinflussen nach Holstieges Untersuchungen die Lebenserwartung positiv.

Aus diesem Grund kann man davon ausgehen, dass eine Viertel Stunde „glücklicher Sport“ mehr bringt als eine halbe Stunde Sport, zu der man sich zwingt. Sport in SPORT-Vereinen bietet all diese wichtigen Komponenten für soziales, mentales und körperliches Wohlbefinden.

SOZIALE KOMPONENTE VERLÄNGERT DIE LEBENSERWARTUNG

Die „Copenhagen City Heart“-Studie ist eine der bekanntesten Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Sport und längerer Lebensdauer über 25 Jahre hinweg untersucht hat. Sie wurde seit den 1970er Jahren immer wieder durch neue Untersuchungen erweitert und die gewonnenen Daten dienen anderen Studien als Grundlage.

So auch einer englischen Kohortenstudie, die sich damit beschäftigte, welche Sportarten sich besonders positiv auf die

ell ist. Die regelmäßigen Sporteinheiten sind ebenso wichtig, wie die regelmäßige Gesellschaft mit Gleichgesinnten. Der Gedanke der Kabarettistin Lisa Eckhart (hier sinngemäß wiedergegeben), dass man die Lebenszeit, die man durch Sport gewinnt, vorher mit Sport vergeudet, hält der näheren Betrachtung also nicht wirklich Stand. Denn es ist der Spaß an der Bewegung und am sozialen Erlebnis mit Freunden und Sportkollegen, der die Zeit während des Sports wertvoll macht und keineswegs vergeudet erscheinen lässt.

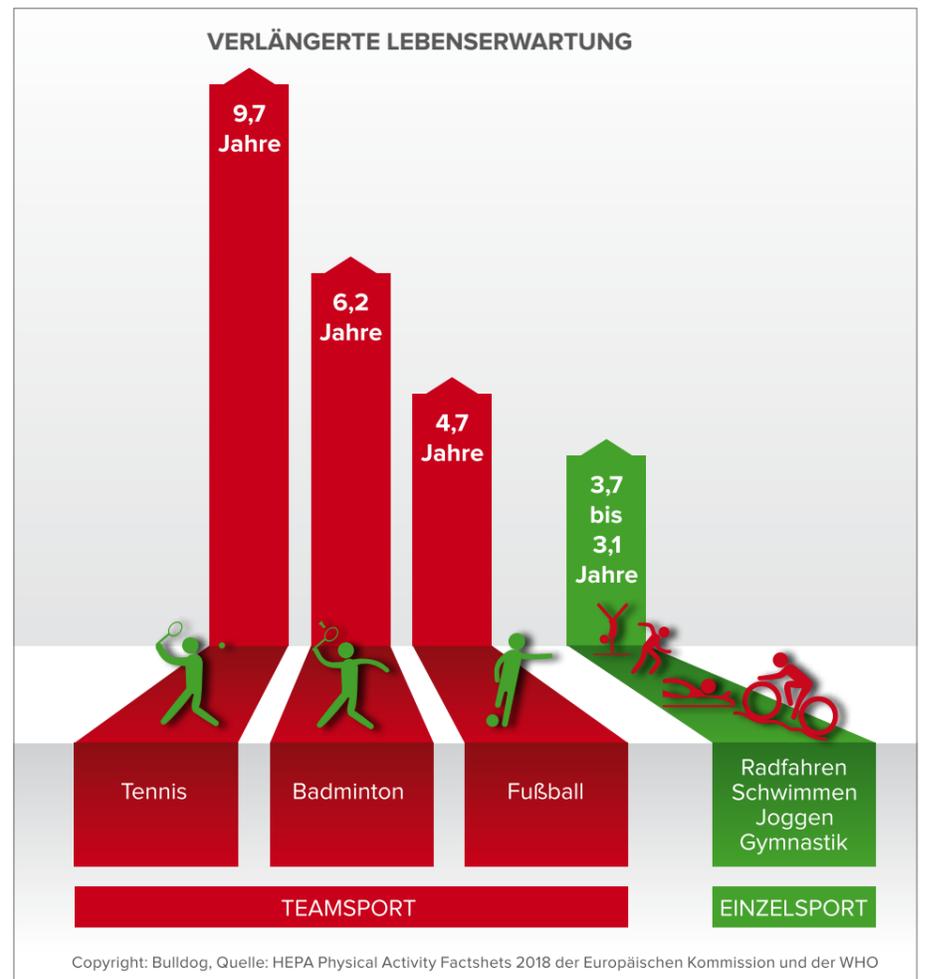
ÜBERGEWICHTIG, ABER FIT: GEHT DAS?

Ja, das geht. Es ist sogar bewiesen, dass Menschen mit Übergewicht, die regelmäßig moderates Sportprogramm absolvieren, einen Vorteil gegenüber schlanken Menschen haben, die sich nicht bewegen. Das fand man bei einer amerikanischen Studie des National Cancer Institutes heraus. Auch, wenn das Sportprogramm so gering ist, dass es sich noch nicht auf

Bulgarien:
BIP € 6.000,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 71,3 Jahre
Frauen 78,5 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene: 26%

Dänemark:
BIP € 45.800,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 79,0 Jahre
Frauen 82,8 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene - 65: 72%
Sportlich aktive Erwachsene + 65: 68%

UK:
BIP € 31.800,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 79,4 Jahre
Frauen 83,0 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene - 65: 67%
Sportlich aktive Erwachsene + 65: 44%



das Gewicht auswirkt, so hat es doch einen positiven Effekt auf die Lebenserwartung. 650.000 Erwachsene über 40 Jahre, normalgewichtig, übergewichtig und stark fettleibig, standen zehn Jahre lang unter Beobachtung der Mediziner. Die Probanden sollten sich pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden moderat bis intensiv bewegen. Bei jenen, die sich an die Vorgaben hielten, konnte ein durchschnittlicher Lebensjahre-Zuwachs von 3,4 Jahren (Übergewichtige) errechnet werden. Wer nur halb so viel Bewegung machte, konnte immerhin 1,8 Jahre verbuchen. Absolute Bewegungsmuffel hingegen hatten keine Vorteile zu verzeichnen. Die besonders Motivierten, die das doppelte Sportpensum absolvierten, gingen unter den Übergewichtigen mit 4,2 Jahren als eindeutige Sieger der Studie hervor. Auch die stark übergewichtigen Studienteilnehmer konnten eindeutige Vorteile von im Schnitt 3,1 Jahren herausholen und das war mehr, als es normalgewichtigen Bewegungsmuffeln gelang.

Rumänien:
BIP € 7.700,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 71,7 Jahre
Frauen 79,1 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene: 30%

Deutschland:
BIP € 34.700,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 78,6 Jahre
Frauen 83,5 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene - 65: 46%
Sportlich aktive Erwachsene + 65: 42%

Schweiz:
BIP € 78.800,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 81,6 Jahre
Frauen 85,6 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene - 65: 75,5%
Sportlich aktive Erwachsene + 65: 72%

LÄNDER-CHECK: LEBENSSTANDARD SPIELT EINE WICHTIGE ROLLE

Einkommen und Lebensstil haben essentielle Effekte auf die Lebenserwartung der Bevölkerung. Länder mit höherem Bruttoinlandsprodukt (BIP) verfügen oft auch über ein besseres Gesundheitssystem, das lebensbedrohende Krankheiten früher erkennt. Die Menschen können sich in reicheren Ländern außerdem besser und ausgewogener ernähren. Kostenintensivere Sportarten wie z.B. Tennis, das auf der Liste der „Lebensverlängerer“ ganz oben steht, können sich Menschen wohlhabender Länder eher leisten und auch der Zugang zu Fitnesscentern oder teurer Sportausrüstung wie Rädern, Ski o.ä. ist für sie leichter. Das „Freizeiterlebnis Sport“ mit seinen positiven Effekten auf soziales und mentales Wohlbefinden ist in wirtschaftlich gestärkten Regionen, die sich auch ein Netz an SPORT-Vereinen leisten, stärker ausgeprägt. Die EU erhob 2018 in einer Länderumfrage neben Sport-Daten der Mitgliedsländer und der Schweiz unter anderem auch Wirtschaftsleistung, Investitionen in Sport und Gesundheitssysteme und Lebenserwartung der Menschen. Faktoren wie zum Beispiel Ernährung, Arbeitsbelastung oder Umwelteinflüsse wurden nicht erhoben.

Österreich:
BIP € 36.300,00/Person
Lebenserwartung:
Männer 79,3 Jahre
Frauen 84,1 Jahre
Sportlich aktive Erwachsene - 65: 47%
Sportlich aktive Erwachsene + 65: 24%

(Quelle: HEPA Physical Activity Factsheets 2018 der Europäischen Kommission und der Weltgesundheitsorganisation)

ASVÖ Tischtennis-Nachwuchs

Ende August finden in Kremsmünster die 23. ASVÖ Tischtennis Nachwuchs-Bundesvergleichskämpfe statt. Oberösterreich schickt eine elfköpfige Delegation. Im „Bewerb B Einzel weiblich“ kann sich Lisa Riepl (SV Sandl) bis auf den zweiten Platz nach vorne kämpfen. Amilie Grabmann (SC Tragwein/Kamig) kann sich mit dem vierten Platz über ein großartiges Ergebnis freuen. Ebenfalls sehr erfolgreich läuft der U11 Bewerb. Lisa Ramel (TuS Kremsmünster) und Laurenz Mayrhofer (UNIQA Biesenfeld) gewinnen jeweils diesen Bewerb. Lionel Grabmann (SC Tragwein/Kamig) komplettiert das er-

folgreiche Abschneiden mit einem dritten Platz. Im U13 Bewerb geht es erfolgreich weiter. Amilie und Lionel Grabmann sowie Laurenz Mayrhofer erkämpfen sensationelle dritte Plätze. Amilie Grabmann kann dieses Kunststück auch im U15 Bewerb wiederholen. Die Delegation aus Oberösterreich brilliert an diesem Wochenende mit großartigen Leistungen, dazu gratulieren wir allen SpielerInnen sehr herzlich. Ein Dankeschön auch an TT Bundesfachwart Peter Raidl, TT Landesfachwart DI Christian Grabmann und Sektionsleiter der TuS Kremsmünster, Otto Kefer.



Oberösterreich brilliert mit großartigen Leistungen. | FOTO: Grabmann

Das Spiel der Könige

Bei den diesjährigen Jugend-Turnierschach-Landesmeisterschaften am 04. und 05. September stellen 50 Jugendliche einmal mehr ihren geballten Scharfsinn unter Beweis. Der veranstaltende Verein aus Steyregg sorgt dabei für optimale Rahmenbedingungen und verwandelt den örtlichen Pfarrsaal zum spannenden Areal für das Spiel der Könige. Insgesamt versuchen 19 Vereine in mehreren Runden den Gegner „schachmatt“ zu setzen. Ganze eineinhalb Jahre mussten die jungen Strategen coronabedingt auf diese realen Duelle hinfiebern. Am Ende lassen glück-

liche Gesichter und Fairplay die beiden Turniertage erfolgreich ablaufen, die nicht zuletzt neun stolze Sieger aus den Klassen U8 bis U18 hervorbringen. Die Sieger bei den Knaben sind in der U8 Raphael Winkelmayr / U10 Noah Pleimer / U12 Michael Wimmer / U14 Alexander Glössl Sota / U18 Fridolin Buchegger. Bei den Mädchen in der U10 Stella Valentina Haslinger / U14 Bianca Dörsieb / U18 Borbala Gritsch. Zudem darf sich der Steyregger Schachverein über den Vize-Landesmeistertitel bei den U10 freuen, den Alain Mena-Cortes souverän erspielt.



Die stolzen Sieger aus den Klassen U8 bis U18. | FOTO: SV Steyregg

LM Blitz-Schach

Am 03. September findet im Steyregger Pfarrsaal die diesjährige Landesmeisterschaft im Blitzschach statt. Und erstmals kommt der Blitzschach-Landesmeister aus Oberösterreich. 44 TeilnehmerInnen und Teilnehmer aus 18 verschiedenen Vereinen nehmen an dieser Landesmeisterschaft teil. Bei dem Spiel der Könige kann heuer unter allen Spielern der oberösterreichische Landes-Jugendtrainer Florian Mostbauer als der beste Blitzschachspieler des Landes ermittelt werden. Veranstaltet wird diese Meisterschaft vom Schach Landesverband Oberösterreich und dem ASVÖ Schachver-

ein Steyregg. Das Turnier wird im Schweizer Turniermodus ausgetragen.

Florian Mostbauer vom Schachverein Hörching sichert sich mit einer hervorragenden Leistung erstmals den Titel eines Blitzschach-Landesmeisters und verweist die punktgleichen Spieler Dietmar Hiermann vom ASVÖ Schach-Klub Taufkirchen an der Pram und Jakob Postlmayer vom TSU Wartberg ob der Aist auf die restlichen Podestplätze. Wir gratulieren dem Vize-Landesmeister Dietmar Hiermann zu diesem tollen Erfolg.



Der Landesmeister im Blitzschach kommt heuer aus Oberösterreich. | FOTO: SV Steyregg

15. Bewegungs- & Sportkongress

Die bereits 15. Auflage des Österr. Bewegungs- und Sportkongresses findet heuer vom 22. bis 24. Oktober 2021 in Saalfelden statt. Und so manche ReferentInnen strahlen mit der herbstlichen Sonne um die Wette, denn das Gefühl, wieder einmal persönlich mit anderen Menschen arbeiten zu können, steigert die Motivation zur Bewegung ungemein. Vom Allgemeinen Sportverband Oberösterreich nützen 12 TeilnehmerInnen das breit gefächerte Angebot. 41 Top-ReferentInnen präsentieren in 82 Arbeitskreisen und Workshops 41 Themen von A wie

Action mit Klein- und Alltagsmaterialien über B wie Ballschule, Brain Games, Beckenbodentraining oder Bewegte Waldpädagogik bis Y wie Yoga & Tanz. Im abschließenden Abendprogramm am Sonntag erklärt der Kabarettist und Sozialarbeiter Ingo Vogl auf lustige Weise, welche Bedeutung Bewegung und Sport in seinem Leben eingenommen haben. „Wir kommen wieder“, war der Tenor der ASVÖ Sportkoordinatoren Norbert Hofer, Maria Flecker, sowie ASVÖ Bewegungskoches Jana Hoffmann, Anja Starrermayr und Isabella Hummelbrunner.



Glückliche Gesichter beim Team des Allgemeinen Sportverbandes. | FOTO: Hofer

ASVÖ Nordic Team Salzkammergut in Hochform

NTS Athletinnen und Athleten haben in allen Bewerben immer die Nase vorne.

Beim Schüler-Austriacup in Bischofshofen holen die Springer des ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut mit Christopher Kain im Einzelspringen und mit Simon Gaisberger, Simon Steinacher und Luca Grieshofer im Team der Schülerklasse 1 jeweils Rang 3. Bei den Schülern der Klasse 2 können Christopher Kain und Raphael Lippert auch noch Platz 5 belegen.

Auch in der Nordischen Kombination sind die Athleten des ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut vorne mit dabei. Im Einzelbewerb der Schülerklasse 1 wird Luca Grieshofer Sechster im Springen und Zwölfter in der Nordischen Kombination. Simon Steinacher fällt mit Rang 9 im Springen und Rang 6 in der Nordischen Kombination sehr positiv auf. In der Nordischen Kombination wird Christopher Kain Neunter. Raphael Lippert belegt Rang 11 im Springen und Rang 23 in der Nordischen Kombination. In der Jugendklasse ist Jakob Peer als einziger Vertreter des ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut am Start und belegt Rang 13.

Das Finale der Kinder-Vierschanzentournee in Hinzenbach mit anschließendem Bewerb der „Großen“ im Sommer-Grand-Prix, ist das Highlight für die

acht jungen Adler des ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut. Die Mädchen und Burschen zeigen wieder eine gute Mannschaftsleistung. Laura Steinmaurer verpasst in der Mädchenklasse 1 das Podest als Vierte nur knapp. Lara Grieshofer belegt Rang 12. In der Klasse K9 wird Florin Kronnerwetter 14.

In der Klasse K10 belegt Bruder Adrian Kronnerwetter den guten 7. Platz, Xaver Schusterbauer wird Zwölfter. In der Klasse der Elfjährigen ist es besonders spannend, da Luca Grieshofer reelle Chancen auf den Gesamtsieg hat.

Auf der HS 47-Schanze ist es aber schlussendlich Simon Steinacher, der nach zwei tollen Sprüngen mit Rang 2 belohnt wird. Luca Grieshofer erreicht trotz Sturz in der Gesamtwertung den großartigen 2. Platz. Simon wird Elfter. Bei den „Großen“ holt Vereinskollege Max Steiner mit einem guten Sprung auf 83,5 und einem Sprung auf 81 m den 29. Rang und damit Weltcupunkte.

Beim OÖ. Landescup in Bad Ischl bestätigt das ASVÖ Nordic Team Salzkammergut wieder einmal seine „Heimmacht“ und holt einige Stockerlplätze.

Auf der HS 15m-Schanze und auch in

der Nordischen Kombination ist Laura Steinmaurer nicht zu schlagen. Bei den Kindern 2 auf der HS 25m-Schanze holen Adrian Kronnerwetter und Xaver Schusterbauer einen Doppelsieg im Springen. In derselben Reihenfolge laufen die beiden auch beim Cross-Country-Lauf durch das Ziel. Vervollständigt wird das tolle Ergebnis durch Florin Kronnerwetter mit Rang 6.

In der Schülerklasse 1 setzt sich Luca Grieshofer mit Sprüngen über den K-Punkt auf der HS 45m-Schanze an die Spitze. Simon Gaisberger springt auf

Rang 3. In der Nordischen Kombination deklassieren die Athleten des ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut die Konkurrenz mit einem Dreifachsieg von Luca Grieshofer vor Simon Gaisberger und Gabriel Führer. In der Schülerklasse 2 belegen Christopher Kain und Raphael Lippert die Ränge 3 und 4.

Das erfolgreiche ASVÖ Nordic Ski Team Salzkammergut beim OÖ. Landescup in Bad Ischl. | FOTO: Keil



ASVÖ King of the Lake 2021

47,2 Kilometer und 280 Höhenmeter: Mit Pedalkraft zum royalen Titel.

Nicht weniger als 1.350 RadfahrerInnen liefern sich am 18. September ein spektakuläres Kopf-an-Kopf Rennen. Bei der 11. Auflage des jährlich stattfindenden ASVÖ King of the Lake zeigt sich einmal mehr, welche mitreißende Atmosphäre ein Sportereignis wie dieses hervorrufen kann. Das in Europa einzigartige Einzel- und Mannschaftszeitfahren bringt die TeilnehmerInnen aus 26 Nationen nicht nur an ihre Grenzen, sondern auch neue Rekorde und triumphale Siege hervor. Ausgehend von der Marina in Kammer beweisen die

AthletInnen, wie viel Ehrgeiz und Muskelkraft in ihnen steckt. Auf der extra für den Verkehr gesperrten Strecke und unter Einhaltung strenger Sicherheitsvorgaben werden optimale Bedingungen geschaffen, um Höchstleistungen zu ermöglichen. Lediglich ein Faktor kann jetzt noch für Ablenkung sorgen - die atemberaubende Herbst-Kulisse rund um den Attersee.

Den spannenden Auftakt bildet das 10er Mannschaftszeitfahren. Gleich darauf heißt es mitfiebert beim 4er Mannschafts-

zeitfahren, bei dem Team Melasan Sport 1 aus Österreich seine Siegesserie aus dem Vorjahr fortsetzen kann.

Für eine völlig unerwartete Überraschung sorgt die Tirolerin Gabriela Erharder, die sich gleich mit ihrem ersten Antritt den begehrten Titel der „Queen of the Lake“ zu eigen macht. Der „King of the Lake“ aus dem Vorjahr, Tobias Häckl, holt mit nur sechs Sekunden Vorsprung die Krone erneut nach Deutschland. Im Rahmen des „Elite King“ demonstriert der Waldinger

Rainer Keplinger einmal mehr, was in ihm steckt und erkämpft sich Rang 2, gleich hinter dem deutschen Profi Julian Braun.

Trotz ständig wechselnder Sicherheitsvorschriften gelingt es dem veranstaltenden Radsportverein Atterbiker.at mit Obmann Erwin Mayr und zahlreichen Beteiligten erneut, ein außergewöhnliches Sportereignis auf die Beine zu stellen. Die glücklichen Gesichter der stetig wachsenden Fangemeinde beweisen eindeutig, wie sehr sich die Mühe gelohnt hat.



Das Team Melasan Sport 1 kann seine Siegesserie auch heuer fortsetzen. | FOTO: Sportograf



Queen and Kings of the lake 2021. | FOTO: Klein

B-Girls und B-Boys zeigen incredible Moves!

Erstmals werden im Breaking beim Linzer Lentos österreichische Nachwuchstitel vergeben.

Der internationale Jugendbewerb der neuen olympischen Disziplin „Breaking“ bietet am 18. September allen Nachwuchstänzerinnen und -tänzern eine Bühne, ihr Können unter Beweis zu stellen. BAYO (Breaking Austria Youth Open) lenkt vor allem im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris und die Youth Olympic Games 2026 in Dakar das Interesse auf sich. 50 motivierte und um den österreichischen Meistertitel fightende B-Girls und B-Boys aus Österreich, Tschechien, Italien und Belgien stellen sich in drei Alterskategorien bis maximal 19 Jahre

dem tänzerischen Kampf beim Kunstmuseum Lentos in Linz. Die akrobatischen Leistungen der jungen Breaker und die powervollen Moves sorgen für begeisterte Applausstürme des Publikums. Das Event versetzt die Zuschauer in die Welt der amerikanischen Großstadt-Kids. Hip-Hop DJ Sound und Music von den Hip-Hop Urgesteinen Phket & Kayo machen den Wettkampf zu einem unvergesslichen Tag. Ihr Können geben die Kids in sogenannten Battles, also in Duellen, bei denen zu zweit abwechselnd gebreakt wird, zum Besten. Eine Jury entscheidet,

wer in die nächste Runde aufsteigt. Wichtig ist neben der akrobatischen Leistung auch die „Musicality“, denn immerhin ist Breaken eine Tanzrichtung, bei der auch auf Rhythmus und Style geschaut wird. Am Abend stehen die glücklichen Gewinner der Bewerbe fest, die als erste österreichische Meisterinnen und Meister in den Bewerben Kids, Junior und Youth in die Geschichte des österreichischen Breaking eingehen. Die Veranstalter Urban Artists und Urban Dance Club freuen sich bereits auf die BAYO 2022 unter dem Dach des Lentos Linz.

Die Sieger und Platzierten aus OÖ:

- B-Girls Youth (bis 19 Jahre):
 1. Platz Blanca Rodrigues alias B-Girl Blanca (UDC - Urban Dance Club Linz)
 B-Girls Kids (bis 12 Jahre):
 2. Platz Fabienne Paul alias B-Girl MiniMe(UDC - Urban Dance Club Linz)
 3. Platz Sophia Rodrigues alias B-Girl Sia (UDC - Urban Dance Club Linz)
 B-Boys Kids (bis 12 Jahre):
 2. Daniel Haghofer alias B-Boy Lil Dan (UDC - Urban Dance Club Linz)



Der Zweitplatzierte Daniel Haghofer alias B-Boy Lil Dan vom Urban Dance Club Linz. | FOTO: Ganglbauer



Sophia Rodrigues alias B-Girl Sia erkämpft sich Platz 3 bei den Kids bis 12 Jahren. | FOTO: Ganglbauer

Gold für Österreichs Faustballer

Faustball-Nationalteam siegt sensationell vor der Schweiz und Deutschland.

Nach der Absage der Europameisterschaft im Südtiroler Kaltern können die europäischen Top-Nationen beim ersatzweise initiierten Nationencup im deutschen Schneverdingen seit langem wieder internationale Turnierluft schnuppern. Internationale Spielpraxis ist im Hinblick auf die World Games 2022 in Birmingham (Alabama/USA) dringend nötig.

Das österreichische Herren Nationalteam bleibt während des gesamten Turniers

unbesiegt. Im Halbfinale schießt Österreich die Italiener mit 4:0 vom Platz. Das Überraschungs-Endspiel gegen die Schweiz, die zuvor Deutschland in die Runde um Platz 3 schickt, wird zu einer überzeugenden Partie des österreichischen Teams von Trainer Martin Weiß. Österreich siegt in einem umkämpften Match mit 4:2 und holt sich damit die Goldmedaille. Die internationale Generalprobe für die World Games 2022 ist damit geglückt. Bronze geht nach einem 4:0 über Italien an Weltmeister

Deutschland. Der Sieg im Nationencup ist für Österreich der erste internationale Titel seit dem Gewinn der Europameisterschaft 2010.

„Auch wenn das von der Wertigkeit her nicht vergleichbar ist, ist es schön, auch wieder einmal ganz oben zu stehen. Das bringt auf jeden Fall zusätzliches Selbstvertrauen für die World Games“, freut sich Trainer Martin Weiß. Zwar verzichtet Favorit Deutschland in diesem Turnier auf die WM-Spieler von 2019, um

der „Zweitbesetzung“ des Teams Spielpraxis zu ermöglichen. Aber das trübt die Freude der Österreicher über das Erfolgserlebnis nicht, denn auch ohne seine Stars ist Deutschland als Spitzenteam einzustufen.

Dass man eine starke Schweiz auf Platz zwei verweisen kann, stärkt das Selbstbewusstsein der Mannschaft. Trotzdem ist bis zu den World Games in Birmingham noch eine Steigerung nötig. Die Generalprobe ist auf jeden Fall geglückt.



Das österreichische Faustball Nationalteam holt Gold beim Nationencup. | FOTO: ÖFB/Reisenberger

EFA 2021 Men's European Nations Cup											
1	ÖSTERREICH										
2	Schweiz										
3	Deutschland										
4	Italien										
5	Dänemark										
6	Belgien										
Ergebnisse Platzierungsspiele											
5/6	Dänemark	-	Belgien	3:0	(13:11, 11:5, 14:12)						
3/4	Italien	-	Deutschland	0:4	(8:11, 6:11, 7:11, 7:11)						
1/2	Österreich	-	Schweiz	4:2	(11:7, 11:9, 5:11, 8:11, 12:10, 11:9)						
Ergebnisse Halbfinale											
	Österreich	-	Italien	4:0	(11:4, 11:4, 11:5, 11:5)						
	Deutschland	-	Schweiz	2:4	(13:15, 11:7, 11:4, 6:11, 8:11, 7:11)						
Tabelle und Ergebnisse Vorrunde											
Rang	Mannschaft	Sp	S	N	S+	S-	SDiff	B+	B-	BDiff	Pkte
1	Österreich	5	5	0	10	1	9	120	67	53	10
2	Deutschland	5	4	1	9	3	6	123	83	40	8
3	Schweiz	5	3	2	7	5	2	116	102	14	6
4	Italien	5	2	3	5	6	-1	97	102	-5	4
5	Dänemark	5	1	4	2	8	-6	62	103	-41	2
6	Belgien	5	0	5	0	10	-10	49	110	-61	0

Der sensationelle 1. Platz der Österreicher auf dem EFA Nationencup Ergebnis.

ASVÖ Bundestrophy Springen

„Parcours frei“ für die 14. Ausgabe der ASVÖ Bundestrophy in der Steiermark.

Beim Bundesländerwettkampf der Reiter im Rahmen der ASVÖ Reiter Trophy gibt es einen jährlichen Wechsel der Wettkampfsparthen. Letztes Jahr stand Dressur im Pferdezentrum Stadl-Paura auf dem Programm, in diesem Jahr stellen die Springreiterinnen und Springreiter ihr Können unter Beweis. Zur Erinnerung: Der Mannschaftssieg in der Sparte Dressur ging im vergangenen Jahr in die Steiermark, Platz zwei ging nach Oberösterreich und der dritte Rang nach Vorarlberg. Die diesjährige 14. Ausgabe

der ASVÖ Bundestrophy wird aufgrund des Dressur-Mannschaftssieges vom 03. bis 05. September 2021 vom Reit- und Fahrverein Preding in der Steiermark ausgetragen.

Der Turnier- und Ausbildungsstall ist als langjähriger Veranstalter für seine gemütlichen und top-organisierten Turniere bekannt. Und so ist auch der heurige Wettbewerb eine rundum gelungene Veranstaltung, an dem auch eine kleine Gruppe aus Oberösterreich teilnimmt.

Mit dabei sind für den ASVÖ Oberösterreich Sandra Buchner, Sarah Buchner, Claudia Fasching, Claudia Ortner und Roman Hauer. Insgesamt nehmen sieben Mannschaften am Turnier teil. Oberösterreich wird heuer in der Mannschaftswertung leider undankbarer Viertes.

In der Einzelwertung kann Roman Hauer aber mit 125cm und 130cm zweimal einen Nullfehlerritt absolvieren und holt damit den zweiten Platz nach Hause. Siegerschärpen können die oberöster-

reichischen Reiterinnen und Reiter diesmal leider dennoch keine mitnehmen.

Dieser vom OEPS Generalsekretär RR Dietrich Sifkovits ins Leben gerufene ASVÖ Bundesländervergleichskampf fand 2008 zum ersten Mal statt und ist mittlerweile Fixpunkt im Turnierkalender. Nicht zuletzt auch wegen des Rahmenprogrammes, das in diesem Jahr den traditionellen Reiterempfang, das Reiterabendessen und eine Reiterparty mit DJ Andy beinhaltet.



Das OÖ Team freut sich schon auf die nächste Auflage der ASVÖ Bundestrophy. | FOTO: Buchner



Roman Hauer absolviert in der Einzelwertung zweimal einen Nullfehlerritt. | FOTO: Buchner

ASVÖ Bundescup im Eis- und Stocksport

14 Teams aus acht Bundesländern kämpfen um den begehrten Titel.

Am 25. September kämpfen in der Stocksporthalle in Lichtenberg in Oberösterreich zehn Herren- und vier Jugendmannschaften um den Sieg beim ASVÖ Bundescup. Den Grunddurchgang in der Jugendklasse dominiert die favorisierte Mannschaft ESV Brandenburg aus Tirol mit zehn Punkten und muss dabei nur eine Niederlage hinnehmen. Der zweite Platz gehört dem ASVÖ SV Lichtenberg mit acht Punkten. Diese beiden Teams treffen im Finale aufeinander und liefern sich einen überaus spannenden Kampf um den Tages-

sieg. Die Lichtenberg Mannschaft überzeugt mit einem perfekten Start und kann dadurch dem Druck des ESV Brandenburg durch die Führung von 12:0 locker standhalten. Die Lichtenberger können nicht mehr eingeholt werden, bringen den Vorsprung mit 15:13 ins Trockene und gewinnen den ASVÖ-Bundescup-Titel in ihrer Heimhalle. Das Spiel um Platz 3 zwischen dem Team Eisrunde Laßnitzthal aus der Steiermark und der jüngsten Mannschaft des Bundescups, dem EV Rottendorf Kärnten geht mit 34:0 klar an die Steirer. In der Herrenklas-

se sind zehn Mannschaften im klassischen Modus „jeder gegen jeden“ am Start. Von Beginn an sind der SC Breitenwang (T) und der EV Rottendorf (K) vorneweg, ehe es in der siebenten Spielrunde zum direkten Duell kommt. Dabei entwickelt sich ein spannender Kampf, aus dem Rottendorf mit 18:8 als Sieger hervorgeht. In weiterer Folge beginnen die Kärntner überraschend zu schwächeln. Aber auch Breitenwang (T) fährt noch eine Niederlage ein und plötzlich führen der ESV Kirchberg und ESV Krieglach punktgleich. Tabel-

lenführer Kirchberg geht gegen den SSV Alkoven (OÖ) als Favorit in das letzte Spiel und muss sich mit einer überraschenden 9:17 Niederlage im letzten Moment noch von seinen Titelträumen verabschieden. Im Parallelspiel liefern sich Breitenwang und Krieglach ein knappes Duell, das Breitenwang schlussendlich den Bundestitel bringt. Lichtenbergs Bürgermeisterin Daniela Durstberger und ASVÖ-Ehrenpräsident Herbert Offenberger freuen sich über die spannenden Spielrunden und gratulieren dem SC Breitenwang (T) zum Sieg.



Der Sieg in der Herrenmannschaft geht an den SC Breitenwang aus Tirol. | FOTO: Stranig



Die Lichtenberger Mannschaft holt souverän den ASVÖ-Bundescup-Titel 2021. | FOTO: Stranig

Star U30 European Championship am Attersee

Keanu Prettner und Florian Raudaschl sind die ersten Star U 30 Europameister.

Am ersten Tag der Star U30 European Championship kann wegen Windmangel keine Wettfahrt gesegelt werden. Tag 2 der Veranstaltung bringt zwar Nebel aber auch den ersehnten Wind. Der Nordostwind ermöglicht gleich drei der ausgeschrieben sechs Wettfahrten. Damit ist die Meisterschaft schon am zweiten von vier Tagen gültig.

Nach drei Wettfahrten führen Keanu Prettner und Florian Raudaschl vom UYC Wolfgangsee mit den Plätzen 1, 2 und 3 vor

dem deutschen Team Daniel Fritz / Camilo Orobio. Knapp dahinter liegt Roman Stelzl (UYC Attersee) mit seinem Vorsichter Michael Oberweger (SV Weyregg), der mit den Plätzen 8, 1, 1 zwar vier Punkte zurückliegt, aber unter Berücksichtigung des Streichresultats, das mit der fünften Wettfahrt zur Anwendung kommt, noch sehr gute Chancen auf den Titel hat. Am dritten Tag zeigt sich der Attersee wieder von seiner besten Seite, drei Wettfahrten können gesegelt werden. Die erste Tageswettfahrt geht an Roman Stelzl / Mi-

chael Oberweger, die zweite an Keanu Prettner / Florian Raudaschl. Eines der beiden Teams wird also den Titel erringen. Daniel Fritz / Camilo Orobio können zwar die dritte Tageswettfahrt gewinnen, damit aber nicht mehr in den Titelkampf eingreifen. Sie werden gesamt Dritte.

Prettner nach dem Zieldurchgang: „Cooles Event, tolle Veranstaltung. Wir sind sehr glücklich, dass wir knapp aber doch den Titel gewinnen konnten.“ Die Mannschaft Roman Stelzl / Michael Oberweger ver-

passt den Titel um einen Punkt, freut sich aber trotzdem über den Vizemeister-Titel: „Es war tolles Segeln und es freut mich, dass ich die Starboot-Tradition meiner Familie fortsetzen kann. Mein Großvater segelte 1972 im Star bei den Olympischen Spielen mit.“

Beste Steuerfrau wird Barbara Matz vom YC Breitenbrunn, die mit Future Stars Gründer Michael Müller (UYC Attersee) an der Fock-Schot segelt und gesamt den 7. Platz holt.



Die beiden Erstplatzierten Prettner und Raudaschl. | FOTO: Schanda



Der Attersee zeigt sich wieder von seiner besten Seite. | FOTO: Schanda

Dinghy Season Closing am Attersee

Der Attersee-Segelsommer geht Ende September mit spannenden Bewerben ins Finale.

Insgesamt treten fast 100 Seglerinnen und Segler an, um den Titel des Österreichischen Staatsmeisters in den Klassen Contender und 420er bzw. einen Sieg in einer der Schwerpunktregatten für Laser, Laser Radial und 29er zu erringen.

Die Veranstaltung zum Abschluss einer erfolgreichen Segelsaison 2021 für die Jollen (Dinghies) beginnt mit den Bootsklassen Contender und 420er. Bei kräftigem Westwind können in beiden Klassen gleich zu Beginn vier Wettfahrten gesegelt

und ein Staatsmeister ermittelt werden. Die Laser, Laser Radial und 29er müssen sich tags darauf mit einer Schwachwind-Wettfahrt begnügen. Der Sonntagmorgen verspricht bessere Windverhältnisse. Ein schöner Sonnenaufgang belohnt die Früh-aufsteher, aber leider kann keine Wettfahrt ausgetragen werden, da der Wind nur kurz anhält. Umso schöner sind die Wettfahrten von Mittag bis zum frühen Nachmittag. Bei 8 – 11 Knoten (2 – 3 Beaufort, ca. 15 – 20 km/h) werden je nach Klasse gleich drei bis fünf Wettfahrten gesegelt.

Der erstmals vergebene Staatsmeistertitel in der Contender-Klasse geht an Lokalmatador Günther Wendl (UYC Attersee), der gleichzeitig auch Landesverbandsmeister von Oberösterreich wird. Nach der Siegerehrung freut sich Wendl schon auf die im August 2022 am Attersee stattfindende Europameisterschaft: „Mal schauen, was da möglich ist...“ Vizemeisterin wird Tochter Melanie Wendl (OeSV), Bronze geht an Klaus Costadedoi (SCAtt). Den Staatsmeistertitel der 420er holt sich das Tiroler Damen-Team Johanna Schmidt / Hannah

Schranzhofer (SCTWV). Unter 30 teilnehmenden Booten ersegelt Paul Clodi (UYC Attersee) den Sieg in der Schwerpunktregatta der Laser Radial. Laser Standard gewinnt Christoph Marsano (UYC Neusiedlersee) vor den drei UYCA-Mitgliedern Markus Kerschbaum, Roman Stelzl und Martin Schreder.

Bei den 29ern setzen sich Matteo Feichtenschlager / Lukas Eigenstuhler (UYC Wolfgangsee) an die Spitze der Zweier-Teams.



Der Union-Yacht-Club Attersee ist einer der wichtigsten privaten Förderer des Segelsports in Österreich. | FOTOS: Schmidleitner, Brandstetter



ASVÖ ATTESAIL TEAM - (k)ein Jahr wie jedes andere

Ungewöhnliche Zeiten schaffen neue Ideen.

Die Herausforderungen der letzten beiden Jahre fordern auch das ASVÖ Attersail Team zum Suchen und Gehen neuer Wege auf. Die sich dadurch ergebenden Chancen nutzt das gesamte Team, um den Segelsport noch besser und breiter aufzustellen. Bei den anstehenden Neuwahlen im März 2021 werden Stephan Beurle, Birgit Uebelhör, Philip Lang, Roland Lengauer, Michael Oberweger und Carl Aueried als Funktionäre bis 2024 einstimmig gewählt. Mit Fortunas Unterstützung kann im März und April in den Klassen Optimist, Laser und 420er am Attersee unter streng-

sten Auflagen und in Kleingruppen trainiert werden. Zum Leid der top motivierten Nachwuchssegler werden aber alle Wettkämpfe bis Mitte Juni abgesagt. Interne Wettkämpfe, die die Trainer des ASVÖ Attersail Team organisieren, sind die einzige Möglichkeit, den Ehrgeiz und den Wettkampfwillen der Mädels und Burschen zu bändigen. „Unsere Trainer nutzten das Frühjahr, um mit unseren Nachwuchstalenten individuell zu arbeiten und sie für die Wettkampfsaison bestens vorzubereiten. Viele Menschen verbrachten wieder mehr Zeit in Österreich und in ihren Vereinen. Der

positive Effekt für das ASVÖ Attersail Team war, dass wieder mehr Anfragen von Kindern kamen, die am Training teilnehmen wollten“, weiß Stephan Beurle (Präsident ASVÖ Attersail Team) zu berichten. Die Segelvereine um den Attersee nutzen jedes Jahr die Sommermonate für ein vielseitiges und intensives Segelangebot und bringen immer wieder viele neue Talente hervor. Höhepunkt der diesjährigen Saison sind die Österreichischen Jugendmeisterschaften in Hard. Paul Clodi (Union-Yacht-Club Attersee) segelt bei schwierigen Bedingungen auf den 1. Platz und krönt sich

zum österr. Jugendmeister 2021 in der Klasse Laser Radial. Julia Müller (Union-Yacht-Club Attersee) segelt in der Klasse Laser R weiblich auf Platz 2, ebenso wie Linus Gierlinger und Leo Uebelhör (Segelclub Attersee) im 420er. Niclas Lehmann (Union-Yacht-Club Attersee), der seit dieser Saison dem ASVÖ Attersail Team entwachsen ist, steht mit Partner Niklas Haberl (Union-Yacht-Club Attersee) in der olympischen 470er Klasse bei den Junioren Welt- und Europameisterschaften jeweils am obersten Treppchen. Die beiden kehren mit zwei Goldmedaillen in die Heimat zurück.



Der Präsident des ASVÖ Attersail Team, Stephan Beurle. | FOTO: Jachs



Durch das intensive und vielseitige Segelangebot gibt's in Österreich viele junge Segel Talente. | FOTO: Weisang

ASVÖ TRAUNSAIL Team - in Windeseile durchs Segeljahr

Die Traunsailer blicken auf lehrreiche Trainingstage zurück.

Bereits in den Osterferien starten 24 Jungseglerinnen und Jungsegler mit den ersten Trainingstagen an der Homebase des Segelclubs Traunsee. Insgesamt 16 Trainings- und Betreuungstage werden unseren Seglerinnen und Seglern von ASVÖ Traunsail Team in diesem Jahr geboten. Mit Ende Mai geht's auch schon mit den regen Regattatätigkeiten in allen Klassen los. Neben Regionalcupregatten und Schwerpunktregatten nehmen die Seglerinnen und Segler auch an den Traunsee-Jugendcup-Regatten

teil. Besonders erfreulich: die Teilnahme von Greta Holleis an der Zoom WM, die Teilnahme von Konstantin Lang an der Optimisten EM und von Max Reisinger an der Yngling WM in Berlin, der mit seinem Team die Bronzemedaille in der Jugendwertung holen kann. Im Juni nimmt ein Team beim Sunbeamcup in Weyregg mit einem Bundesligaboot teil.

Auch bei der Österreichischen Jugendmeisterschaft sind acht Traunsailer in den Klassen Optimist, Zoom 8 und Laser R

vertreten. Die jüngsten Seglerinnen und Segler, im Speziellen des UYCT, welche an den Traunsee-Jugendcup-Regatten und an der letzten Regionalcup-Regatta der Saison in der Optimistenklasse am Wolfgangsee teilnehmen, zeigen hervorragende Leistungen und gelten für die Saison 2022 als hoffnungsvoller Regattanachwuchs des ASVÖ Traunsail-Teams. Ein Beispiel dafür, dass sich konsequente Jugendarbeit in den Segelvereinen lohnt. Zum Ende der Saison freut sich der SCT über zahlreiche Anmeldungen

für die Trainingstage der Klassen Optimist, Laser R und Zoom am Garda- und Wolfgangsee. Insgesamt findet man 20 Seglerinnen und Segler in den Jahresbestenlisten des Jahres 2021. Es werden drei Landesmeistertitel und ein Österreichischer Jugendmeistertitel sowie eine WM-Medaille ersegelt. Die Trainer und Betreuer des ASVÖ Traunsail Teams in der abgelaufenen Saison sind Michael Lausecker, Philipp Lang, Thorsten Balz, Paul Kronegger, Simon Oberfrank und Gerhard Schwendt.



Obfrau Anastasia Weinberger ist stolz auf das ASVÖ Traunsail Team. | FOTO: Jachs



Die jungen Seglerinnen und Segler haben Spaß am Regattasport. | FOTO: Balz

LAND DER MÖGLICHKEITEN mein Land.digital

i ENTDECKEN



Foto: @fotofrank - stock.adobe.com

MIT DER OÖ APP



+ Gesprächstermine online vereinbaren

+ Anträge digital einbringen

+ aktuelle Infos rund um die Uhr abrufen

+ Jobbewerbungen jederzeit abgeben

+ Förderungen mit der Fördermap OÖ gezielt finden

+ Verkehrslage über Webcams beobachten

App „Mein OÖ“ jetzt downloaden unter:
Google Play Store oder **Apple App Store**



Bezahlte Anzeige

Breitensport ist im Segeln groß geschrieben

Die 7. Auflage der Long-Distance-Challenge des Union-Yacht-Club Attersee.

Mit 138 gewerteten Steuerleuten und insgesamt 560 SeglerInnen ist die Long-Distance-Challenge des Union-Yacht-Club Attersee die größte Segel-Breitensport-Veranstaltung in Österreich und findet heuer bereits zum siebenten Mal statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen immer wieder gerne wegen der guten Veranstaltungsqualität. Dazu gehört neben Wettfahrtleitung und Auswertung auch ein bestens funktionierendes Life-Tracking.

Beim **31. Attersee Grand Prix** erleben 220 SeglerInnen auf 68 Booten einen echten Bilderbuch-Tag am Attersee: Sonnenschein, gepaart mit 12 bis 18 Knoten Wind (20-30 km/h) aus Nord-Ost, dem geliebten Rosenwind, der sich bei Regatten oft nicht zeigt. Erster im Ziel ist der Tornado der Brüder Christian und Bernhard Eitzinger, der für die Strecke weniger als zwei Stunden benötigt. Zweite und Dritte werden die Musto-Skiff-Segler Martin Mayrhofer und Klaus Costadedoi.

Starke Nerven sind bei den 90 SeglerInnen der 12- und der **24-Stunden-Regatta** am Attersee gefragt. Nach 12 Stunden Segelzeit hat die Libera „Teekanne“ mit Skipper Tobias Böckl (UYCAs) gut 45 Seemeilen zurückgelegt (ca. 83 km) und holt sich damit den Sieg nach gesegelten und berechneten Meilen. Platz 2 nach berechneten Meilen geht mit einem Rückstand von nur 0,6 Seemeilen (ca. 1 km) an Ludwig Beurle (UYCAs) auf einer Soling.

Weitere 0,07 Seemeilen (gut 100 m) liegt der Dritte Andreas Mathy (UYCAs) auf seiner Grand Surprise zurück. Vom Erlebniswert hat die Nacht heuer einiges auf Lager: Ein sehr kräftiges Gewitter zieht mit heftigen Windböen über den Attersee. Einige Segler müssen mit Böen bis 35 Knoten (rund 65 km/h) kämpfen, aber alle Mannschaften meistern diese Herausforderung ohne größere Schäden.

Bei fast optimalen Bedingungen ist die diesjährige **Lange Wettfahrt vom Attersee** am Samstag, 07. August 2021, für 97 Schiffe und etwa 250 SeglerInnen ein Traum-Segeltag. Bis auf eine kleine Spitzengruppe kann sich kaum ein Schiff vom Hauptfeld absetzen, welches gegen 10:30 Uhr die Burgau erreicht. Diese Wendemarke ist wegen ihrer exponierten Lage gefürchtet: Dort ist selten wirklich Wind. Auch dieses Jahr bleiben einige Boote vor der Boje Burgau in der Flaute liegen. Windgott Aeolos hat aber Nachsehen und lässt die Thermik langsam einsetzen!

Das „Blaue Band vom Attersee“ für das schnellste Boot ersegelt Günther Zieher (UYCAs) mit seinen beiden Söhnen Moritz und Felix auf einem 18 Fuß Skiff. Er bewältigt die 34,2 km lange Strecke nur mit Windkraft getrieben in exakt 4h 39min 41sek. Nach berechneter Zeit reicht dies nur für Platz 6. Der Burgau-Pokal für das schnellste Boot nach berechneter Zeit geht an Alexander Wiesinger (UYCAs) und sein Team, der mit einer Akros als dritter

das Ziel erreicht. Er gewinnt diese Wertung vor Klaus Aiblinger (SCAtt, Asso 99) und August Schram (UYCWg, 20m² Rennjolle).

Schon vor der Langen Wettfahrt steht Tobias Böckl (UYCAs) und sein Team von der „Teekanne“, als Sieger der Long-Distance-Challenge mit zwei ersten Plätzen in der 12 Stunden Regatta und den 24hours vom Attersee und einem achten Platz beim Attersee Grand Prix fest. Das Jugend-Team um Tobias Böckl, das auf der Libera „Teekanne“, dem größten Boot im Teilnehmerfeld, segelt, trainiert auf diesem von Teja Steinleitner zur Verfügung gestelltem Boot für die österreichische Hochsee-Staatsmeisterschaft. Auf den Plätzen der Gesamtwertung der Long-Distance-Challenge landen Johannes Fisch (YES-Ka) auf einer Dolphin 81 und

Robert Höllermann (SVW-YS) auf einer K30. Höllermann freut sich über den Gewinn des von Kristina Lomoschitz wiedergestifteten Kreuzercups für das beste Kajütboot bei der LDC.

Sonnenschein und Rosenwind, so sehen Bilderbuchtage am Attersee aus. | FOTO: Schanda



Bronze bei der WM für Spitzauer und Nehammer

Die Österreicher ersegeln unter 82 TeilnehmerInnen aus 15 Nationen den 3. Platz.

Die Weltmeisterschaft in der ehemals olympischen Starbootklasse, in der nach wie vor die gesamte Weltelite am Start ist, findet im Rahmen der Kieler Woche an der Ostsee statt. Nach zwei Tage warten auf Wind, beweisen Hans Spitzauer und Christian Nehammer in der ersten Wettfahrt gute Nerven und können die erste Wettfahrt gewinnen. In der zweiten ersegeln sie dann mit einem Frühstart auch gleich das Streichresultat. Etwas mehr auf Sicherheit bedacht kann aufgrund der Plätzen 4, 6, 8 und 5 der dritte Platz und damit die Bronzemedaille der Weltmeisterschaft nach Österreich geholt werden.

Hans Spitzauer: „Die Weltmeisterschaft war unser anvisierter Höhepunkt, den wir uns schon vor zwei Jahren vorgenommen haben. 2007 – ist also schon etwas her – haben Christian und ich die Kieler Woche gemeinsam gewonnen. Ich wusste, dass wir uns bei einer guten Vorbereitung leichter sehr gut verkaufen können. Der dritte Platz ist sensationell! Bei der letzten WM vor 2 Jahren sind wir 10. geworden. Das

ist bisher mit Abstand die beste Platzierung, die wir jemals im Star gemeinsam ersegeln konnten! Bei der Regatta heuer war für Kiel verhältnismäßig wenig Wind. Grundsätzlich sind wir bei stärkerem Wind schneller als der Großteil der Mitstreiter. Dieses Mal waren wir aber auch bei Leichtwind mit unserer Bootsgeschwindigkeit sehr zufrieden.“

Und Christian Nehammer meint: „Die Regatta war sehr anstrengend für uns, wir hatten nach zwei langen Wartetagen erst am dritten Tag das erste Rennen. Das konnten wir zwar gewinnen, doch leider sind wir beim zweiten Rennen mit einer falschen Startzeit losgefahren und sind so (wie auch der polnische Mitfavorit) zu früh gestartet – logische Folge war die Disqualifikation in diesem Rennen.“

Von da an sind wir konservativer, aber dafür konstant in die Top 10 gesegelt. Leider hat es am Ende nicht für den 2. Platz gereicht – das hätten wir im letzten Rennen noch in der Hand gehabt.

So oder so sind wir übergelukkig, mit einem 3. Platz nach Haus zu fahren! Das Ergebnis konnten wir erreichen, indem wir uns auf diesen Wettkampf sehr fokussiert vorbereitet haben.“ Im Sog der beiden guten Starsegler gibt es eine Reihe ganz junger Seglerinnen und Segler, die im Projekt „Futurestars“, welches von Michael

Müller geleitet wird, fleißig trainieren und immer wieder gute Ergebnisse bei kleinen und großen Regatten erzielen.

Johann Spitzauer & Hans-Christian Nehammer in Action. | FOTO: Beeck



ASVÖ

| INSIDE |



Filmreife Leistungen

ASVOÖ Vize-Präsident Gerhard Buttinger kennt die Leistungsstärke des ASVÖ Nordic Skiteams Salzkammergut wie kein anderer und lässt sich daher nicht lange bitten, dem ASVÖ Social Media Team in einem Interview die Erfolge dieses Projektes zu präsentieren. Die Werte „Disziplin“ und „Teamfähigkeit“ beflügeln die motivierten Athletinnen und Athleten immer wieder zu spektakulären Leistungen, die in einem Video-Beitrag im nächsten Jahr für alle Interessierten zu sehen sind. Im Bild links Gerhard Buttinger beim Videodreh. | FOTO: Jachs



Gedenktafel am Herndleck

TERNBERG. Das Herndleck war unter der Leitung des Wintersportvereines Trattenbach von 1975 bis 1992 Schauplatz von zahlreichen FIS Rennen. Namhafte Skifahrer wie Christian Neureuther bei den Herren und Anna Kronbichler oder Roswitha Steiner, jetzige Stadlober und erste weibliche Präsidentin des ÖSV, bei den Damen, um nur einige zu nennen, standen immer wieder am Start und auch am Siegespodest. Fast 30 Jahre später lädt Initiator Mario Pranzl auf den Ortsplatz von Ternberg, um mit einer Gedenktafel an die zahlreichen, großartigen Rennen zu erinnern. Mit dabei sind auch ASVÖ Ehrenmitglied Konsulent Hans Ressler (im Bild Erster von links) und ASVOÖ Vize-Präsident Gerhard Buttinger (im Bild Zweiter von links), die sich mit dem Wintersportverein Trattenbach freuen. | FOTO: Würleitner

Gebäudereinigung effektiv und umweltschonend

Dussmann Service Österreich verfügt über 53 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Gebäudereinigung. Wir sorgen für die Werterhaltung der Immobilie und engagieren uns gleichzeitig bereits seit langem für den Umweltschutz.

Dazu erstellt Dussmann Service für jeden Kunden ein individuelles Gebäudereinigungs-Konzept und setzt ressourcenschonende Reinigungstechnologien ein.

P. Dussmann GmbH, T +43 5 7820-13000
linz@dussmann.at

dussmann.at





Mit Leidenschaft zum Erfolg

Sport verbindet, ganz besonders der Segelsport, das weiß ASVOÖ Vize-Präsident DI Carl Aueried aus lebenslanger Erfahrung. Mit den Projekten ASVÖ Attersail und ASVÖ Traunsail Team wurde eine geeignete Plattform geschaffen, um ansässigen Vereinen rund um den Attersee und Traunsee im Bereich der Jugendarbeit ein optimales Training bieten zu können. „Ist die Leidenschaft für das Segeln im Nachwuchs erst einmal geweckt, stellt sich der Erfolg von selber ein,“ erklärt Aueried, selbst leidenschaftlicher Segler, Olympia-Teilnehmer und mehrfacher EM-Sieger, dem ASVÖ Social Media Team im Interview für den Video-Beitrag, welcher in Kürze auf dem YouTube-Channel „ASVÖ Oberösterreich“ zu sehen sein wird. | FOTO: Jachs

DAS NEUESTE AUS DER WELT DER BRIEFMARKEN.



Dominic Thiem



Runde, gelbe Briefmarke aus Filz

Es kann ab sofort passieren, dass Ihnen Österreichs erfolgreichster Tennisspieler von einem Brief aus Ihrem Briefkasten entgegen lächelt. Diese Sonderbriefmarke aus echtem Tennisballfilz wird 150.000 mal aufgelegt, das erste Exemplar gehört – so soll es auch sein – natürlich Dominic Thiem. Schnell und erfolgreich, diese Eigenschaften beschreiben den Ausnahmetennisspieler. Ob dadurch ab sofort auch die Post schneller zugestellt wird?... lassen wir uns überraschen. | FOTO: Stecher



Engagiert im Ehrenamt

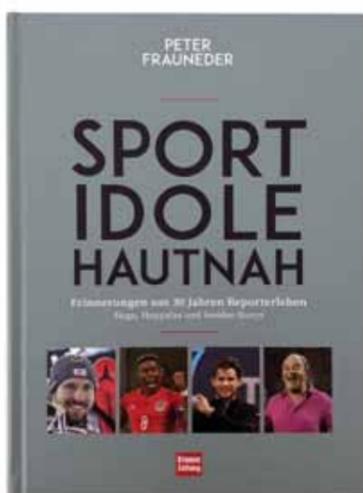
Dank und Anerkennung für ihre langjährigen und überaus engagierten Einsätze für den Sport in Oberösterreich spricht Sportlandesrat Markus Achleitner am 15. Oktober 2021 acht Persönlichkeiten durch die Verleihung des Titels „Konsulent der Oberösterreichischen Landesregierung für das Sportwesen“ im Landhaus in Linz aus. Peter Niederwimmer, ASVOÖ Landesfachwart für Kegeln und Josef Wakolbinger, ASVOÖ Landesfachwart für Stocksport, nehmen im heurigen Jahr diese Auszeichnung für ihr jahrelanges Engagement entgegen. ASVOÖ Ehrenpräsident Kons. Herbert Offenberger und ASVOÖ Vize-Präsident Kons. Gerhard Buttinger überbringen im Namen des Allgemeinen Sportverbands Oberösterreich die Dankeswünsche für die Arbeit und den Einsatz ihrer beiden Landesfachwarte. | FOTO: Land OÖ



Ausbildung am Gletscher

Beste Bedingungen finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der ASVOÖ Übungsleiterausbildung SKI ALPIN vom 22. bis 26. Oktober 2021 am Stubaier Gletscher vor. Mit dabei ist auch ASVOÖ Vize-Präsident Konsulent Gerhard Buttinger als zuständiger Spartenbetreuer. Er kann sich bei seinem Besuch von der qualitativ hochwertigen und fundierten Ausbildung überzeugen und gratuliert den erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen aus den 800 Skivereinen, die dieser Sparte angehören, aufs Herzlichste.

| FOTO: Buttinger



Buchvorstellung: Sport Idole Hautnah

30 Jahre hat Peter Frauneder, Sportchef der Kronen Zeitung, die Stars der Sportwelt begleitet und sie dabei in Momenten des größten Triumphs oder der bittersten Niederlagen hautnah erlebt. Bei Weltmeisterschaften, Olympischen Spielen, Wettkämpfen oder Trainingscamps hat er – abseits der Interviews und offiziellen Termine – die Stars aus Ski, Fußball, Formel 1 oder Tennis auch von ihrer persönlichen Seite kennengelernt. Köstliche Anekdoten aus einem Reporterleben, das fast rund um den ganzen Globus führte. Nicht tierisch ernst, sondern mit einem Augenzwinkern und liebevoller Ironie erzählt. Erschienen im Ueberreuter Verlag

RESTART SPORT
ÖBERÖSTERREICH powered by **LINZ AG**



Die Götter brachten uns den Ski

Ist Skifahren nicht ein göttliches Vergnügen? Nicht verwunderlich, dass die Skandinavier die Herkunft des Schilaufs der nordischen Göttin des Winters und der Jagd – Skadi – zuschreiben.

Nun ja, genau wissen wir es natürlich nicht, wann der Mensch zum ersten Mal auf Skiern durch den Schnee glitt. Funde aus Norwegen und Russland zeigen uns aber, dass Langlaufen bereits vor Tausenden Jahren gleichzeitig in mehreren schneebedeckten Weltenebenen ausgeübt wurde. Und das ist wortwörtlich in Stein gemeißelt. In einer Höhle auf der norwegischen Halbinsel Rödøy fand man Felsgravuren, die etwa 4.000 Jahre alt sind und Männer auf Skiern abbilden. Noch älter dürfte der Fund des „Ski von Hoting“ im schwedischen Lappland sein, ein 4.500 Jahre altes, 110 cm langes und 10 cm breites Brett mit vorne leicht angehobener Spitze. Noch einmal 500 Jahre länger gibt es die Petroglyphen von Belomorsk in Russland mit den berühmten drei nackten Skiläufern. „Läppisch!“ sagen da die Archäologen der Russischen Akademie der Wissenschaften, die Holzstücke im Nordwesten Russlands, genauer in Vis, fanden und diese Fragmente einem 8.300 Jahre alten Ski zuordnen konnten.

DIE SKI-MARKEN DER WIKINGER

Von der nordischen Wintergöttin Skadi, die zumeist mit Skiern, Pfeil und Bogen abgebildet wird, bis zu den heutigen Nordischen Sportarten ist es also ein langer Weg, der unter anderem auch über die wackeren Wikinger führt. Fast könnte man meinen, Wicki von Flake kam die Idee zum Skifahren aus einer misslichen Lage heraus und nach kurzem Naserubbeln. Tatsächlich aber nutzten vor allem die ärmeren Skandinavier, die sich weder Pferd noch Schlitten leisten konnten,

Skier zur Fortbewegung. Der Ski wurde nicht nur bei der Jagd benützt. Er war generell ein hilfreiches Fortbewegungsmittel in den Weiten des Nordens. Es gab bereits Modelle für Damen und Herren, die sich in Länge, Breite und Gewicht unterschieden. Während die Herren auf das drei bis vier Meter lange Modell setzten, gelang das Skifahren den

Damen mit kürzeren und schmaleren Skiern aus leichtem Birkenholz besser. Und so, wie heute die Logos von Atomic, Fischer und Head, wiesen bei den alten nordischen Völkern kunstvolle Verzierungen auf den Skiern auf die Zugehörigkeit zur jeweiligen Sippe hin. Auch Service-Leute hatten damals schon viel zu tun. Sie wussten nicht nur, wie man die Bretter richtig aus den jeweiligen Holzarten wie Kiefer, Birke und Esche herauszuschneiden hatte. Sie sorgten auch für den richtigen Belag zur spezifischen Anwendung. Die langen Bretter waren glatt oder mit Längsrillen versehen und für das schnelle Geradeaus-Laufen bestens geeignet. Kürzere Ski mit Fellen an der Unterseite galten hingegen als Schwungski. Diese benutzte man einzeln, der zweite Fuß diente zum Abstoßen, wie beim Rollerfahren. Manche

Skier waren nur vorne aufgebogen, andere auch hinten, so wie die heutigen Trickski. Mit dem Ski verbunden war man durch eine Lederschlaufe. Für das Gleichgewicht, zum Abstoßen und vielleicht auch, wenn man auf wilde Tiere stieß, nützte man einen langen Stock – in Lappland noch im 20. Jahrhundert so zu sehen gewesen.

„In Skandinavien ist Langlaufen als Volkssport die unumstößliche Nummer 1.“

DIE „BIRKEBEINER“ – SOLDATEN AUF SKIERN

Um 1200 n. Chr. wurden erstmals Skisoldaten, die unter dem norwegischen König Sverre dienten, schriftlich erwähnt. Später, während des Norwegischen Bürgerkrieges im 13. Jahrhundert, retteten zwei „Birkebeiner“-Soldaten auf Langlaufskiern den Königssohn Harkon Harkonsson auf einer abenteuerlichen Flucht durch die frostigen Wälder Norwegens vor aufständischen Rebellen. 200 Jahre danach waren es die Langlaufkünste zweier Schweden, die das Schicksal Schwedens in kriegerischen Zeiten entschieden. Sie absolvierten damals den ersten „Wasa-Lauf“. Der Edelmann Gustav Eriksson Wasa rief das schwedische Volk, das mit der Herrschaft des dänischen Königs sehr unzufrieden war,

zum Widerstand auf und wurde daraufhin eingekerkert. Ihm gelang jedoch die Flucht. Seine weiteren Aufrufe zum Widerstand in den Dörfern, wurden von der Bevölkerung aber skeptisch aufgenommen und er setzte deshalb seine Flucht in Richtung Grenze fort. Angesichts dänischer Gräueltaten besann man sich aber doch und schickte Wasa die beiden besten Skiläufer des Dorfes Mora hinterher, die ihn tatsächlich einholten und zur Umkehr und Führung des Aufstandes überreden konnten. Der heutige traditionelle Wasa-Lauf soll an diese Aufholjagd erinnern. Auch später findet man noch Heldengeschichten, die der Kunst des Ski- bzw. Langlaufens zugeschrieben werden. Besonders die finnischen Skitruppen, die während des zweiten Weltkrieges kämpften, konnten trotz zahlenmäßiger Unterlegenheit aber skiläuferischer Überlegenheit der russischen Armee herbe Verluste zufügen.

BRETTEN, DIE DIE WELT BEDEUTEN

Während den Skandinavieren schon Tausende Jahre die Bretter unter ihren Füßen die Welt bedeuteten, dauerte es noch ein Weilchen, bis die Nordischen Ski-Disziplinen als ausgewiesene Sportarten die Bühne betraten. Die nordische Jagd- und Kriegsausrüstung wurde erst im Laufe der Zeit zum kultigen Breitensportgerät. Fast 300 Jahre ist es her, dass im norwegischen Telemark erstmals zum Spaß Skilauf und Skisprung betrieben und erste Wettkämpfe ausgetragen wurden. Voraussetzung dafür war eine neuartige Bindung aus Weidenruten, die als erste Seilzugbindung gesehen werden konnte und so den Halt am Ski ver-

besserte und Schwünge und Sprünge erst möglich machte. Fridtjof Nansen, der als erster Mensch 1888 Grönland auf Skiern durchquerte, wurde durch sein Abenteuer zum norwegischen Nationalhelden und löste mit seinen abenteuerlichen Berichten einen wahren Langlauf-Boom unter der Jugend Norwegens aus. Norwegische Auswanderer trugen in der Folge die nordischen Sportarten in die Welt hinaus. Im österreichischen Lilienfeld entwickelte sich ein neuer Zweig des Skilaufens – der Alpine Skilauf. Mathias Zdarsky hatte dort die Idee für eine neue Art von Skibindung, die es nun auch ermöglichte, alpines Gelände besser zu befahren. Zdarsky erfand eine eiserne Fersenhalterung, die „Lilienfelder Bindung“, und nannte seinen verbesserten Ski „Alpinski“.

DER SPRUNG VOM MISTHAUFEN

Dass Fliegen Spaß macht und man durchaus ein Stück fliegen kann, wenn man mit viel Anlauf über eine schneebedeckte Schanze gleitet, fanden die Telemarker bald heraus. Erste Sprünge von ca. sieben Metern machten 1796 – wie kann es anders sein – norwegische Skisoldaten. 70 Jahre später sprang der Telemarker Sondre Nordheim in Oslo satte 30,5 Meter über eine Felsenschanze. Die Begeisterung der Bevölkerung am Springen war so groß, dass die Königsfamilie 1882 den „Royal Cup“ stiftete. Der Holmenkollen war erster Austragungsort dieses Skisprungwettkampfes. Etwas rustikaler fiel die erste Meisterschaft außerhalb Norwegens aus. Die steirischen Meisterschaften in Mürzzuschlag wurden 1891 auf einem zugeschnittenen

Misthaufen ausgetragen. Um 1900 bauten die Deutschen dann in München eine erste hölzerne Sprungschanze. Innerhalb weniger Jahrzehnte breitete sich die waghalsige Sportart über ganz Europa aus. Seit den ersten Winterspielen 1924 steht Skisprung am olympischen Programm. Erste österreichische Skispringer traten nicht selten auch in alpinen Disziplinen an, so etwa Hellmut Lantschner und Hannes Schroll, die sowohl als Springer, Abfahrtsläufer und Slalomfahrer große Erfolge feierten. In den 40er, 50er und 60er Jahren ersprangen sich Josef „Bubi“ Bradl (erster Mensch, der über 100 Meter weit sprang), Paul Außerleitner und Baldur Preiml den Nationalheldenstatus. Schnabl, Innauer, Neuper, Goldberger (erster Mensch, der über 200 Meter weit sprang), Schlie-

renzauer, Kraft sind nur einige klingende Namen, die sich über Klein-, Normal- und Flugschanzen in unsere Herzen sprangen.

DIE RICHTIGE KOMBINATION

Jagdgöttin Skadi und Skisoldaten sind wohl die Ideengeber für den Biathlon, die Kombination aus Schießen und Skilanglauf. In chinesischen, griechischen und römischen Schriften, die vor unserer Zeitrechnung entstanden, wurden Hinweise auf langlaufende Jäger gefunden, etwa bei Virgil, 40 v. Chr. Von der Jagdanwendung ist es nicht weit zur militärischen Nutzung von Ski und Waffe. Norwegens Ureinwohner zum Beispiel, drängten erfolgreich einfallende Wikingerhorden im Biathlon-Stil zurück und auch im Mittelalter waren die skandinavischen und

russischen Skiregimente weithin bekannt. 1767 gab es zwischen Schweden und Norwegern erste militärische Wettkämpfe in dieser Sportart, 1776 das erste Mal mit eigens errichteten Schießanlagen. Aus dem Militärpatrouillenlauf heraus entstand die Sportart Biathlon, wie sie seit 1949 heißt. Eine weitere Kombination, die Nordische Kombination, bestehend aus Skisprung und Langlauf, wäre ohne die Seilzugbindung der Telemarker nicht vor Ende des 18. Jahrhunderts möglich gewesen. Die Kombination dieser beiden Sportarten war von Beginn an eine Einheit. Beide Disziplinen mussten beherrscht werden, um an den ersten Wettkämpfen teilnehmen zu können. Erst in den 1930er Jahren entwickelten sich Skisprung und Skilanglauf zu eigenen Disziplinen.



König Harkons Schisoldaten bringen den Königssohn vor Rebellen in Sicherheit. | FOTO: Mayer

KLASSISCH, SKATEN UND SPAZIEREN

In Skandinavien ist Langlaufen als Volkssport die unumstößliche Nummer 1. Und das seit Jahrhunderten. In Mitteleuropa wurde der Sport erst sehr spät bekannt, Anfang der 1960er Jahre gab es einige wenige Außenseiter, die sich auf schmalen, sehr wackeligen Holzplatten ohne Loipen abmühten. In den Alpen konnte man sich aber rasch auch mit den schmalen Schiern anfreunden und bald wurden – vor allem in Österreich – brauchbare Langlaufski-Modelle produziert, die auch der breiten Masse ein bequemes Laufen, Skaten, Gehen und Spazieren im Schnee ermöglichten. Langlauf als Breitensport ist heute ein wichtiger Faktor für Gesundheit, Freizeit, Wirtschaft und Tourismus und aus unseren Winterlandschaften nicht mehr wegzudenken. Danke, Skadi!

Elektrisches Pistenfahrzeug aus Österreich

TrackSystems aus Tirol stellt vollelektrisches Pistenfahrzeug vor.

Das Tiroler Unternehmen TrackSystems stellt als erster Produzent weltweit ein voll elektrisches Pistenfahrzeug zum Transport von neun Personen und Material vor. Das seit der Wintersaison 2021/22 erhältliche Fahrzeug basiert auf dem Land Rover Defender 110, der - mit einem elektrischen Antriebsstrang versehen - komplett neu aufgebaut ist.

Der Motor stammt von Tesla und ist ident mit dem des Model S. „Aufgrund der enormen Leistungs-Reserven und des Vorsprungs des amerikanischen Herstellers fiel die Wahl auf dieses Aggregat. Ich bin überzeugt, dass der Elektromotor im Einsatz auf der Piste eine sehr interessante Alternative darstellt“, sagt Pascal Türtscher, Initiator des Projekts und Eigentümer der Firma TrackSystems. Der Motor kann mit niedrigen Temperaturen hervorragend umgehen. Das ist in alpinen Lagen, wo das Fahrzeug eingesetzt wird, ein grosser Vorteil, den der Tesla Motor mit sich bringt. Ein weiterer Vorteil ist das hohe Drehmoment, das ab Stand zur Verfügung steht. Fast am wichtigsten ist, dass die Kraft ohne Unterbrechung vom Stand bis zur Höchstgeschwindigkeit konstant übertragen wird, um ein sicheres Fahren auf Schnee und Eis zu gewährleisten.

Bei Einsätzen in Ski-Gebieten, zum Beispiel bei Hüttenwirten oder Seilbahnen, spielt die Reichweite des Transportfahrzeuges eine eher untergeordnete Rolle, da ohnehin ein Strom-Anschluss an der Hütte oder der Liftstation zur Verfügung steht. Dies kann bei der Wahl des Akku-Pakets berücksichtigt werden. Nichtsdestotrotz können auch längere Einsätze mit etwa vier Stunden durchgehender Fahrzeit – abhängig vom jeweiligen Einsatz, von der Außentemperatur und der Steilheit und Beschaffenheit des Geländes - problemlos erledigt werden.

Nachhaltige Vielseitigkeit zeichnet das Fahrzeug aus. So muss es im Sommer nicht in der Garage eingemottet werden, sondern kann problemlos auf „Sommerbetrieb“ umgerüstet werden. In einer Arbeitszeit von zwei Stunden können die Raupen abmontiert und stattdessen Reifen angebracht werden. Das Fahrzeug kann ganz normal auf öffentlichen Straßen gefahren werden.

Die Raupen werden auch für Fahrzeuge mit klassischen Antrieben angeboten. So können etwa auch Raupen für vorhandene Allradfahrzeuge gekauft oder gemietet werden. Am gängigsten sind Raupen für Allrad PickUps, hier werden

Raupenaufsätze für fast alle Fahrzeughersteller zur Verfügung gestellt, vor allem Ausstattungen für die Jagd, zur Wildfütterung und andere spezielle Anforderungen im Gelände.

Mit dem vollelektrischen Pistenfahrzeug werden Umweltschutz, Leistung und Komfort in Einklang gebracht - ein nachhaltiges Konzept aus Österreich.

In den Schigebieten wird man diese innovative Konstruktion bald öfter sehen. | FOTO: Türtscher

HARD FACTS

- Land Rover Defender 110 mit elektrischer Antriebsstrang
- Motor Tesla Model S, dieser kann mit niedrigen Temperaturen hervorragend umgehen
- Hoher Drehmoment ab Stand. Die Kraft wird ohne Unterbrechung vom Stand bis zur Höchstgeschwindigkeit konstant übertragen





Bei dem Wetter wollen nur die Hunde raus

Huskys gehören in den Schnee, wollen vor den Schlitten und geben für ihren Hundeschlittenführer ihre letzten Kräfte bei den härtesten Rennen der Welt.

Ein Pelzmantel, der -55°C und stechende Schneestürme aushält, eisblaue Augen und ein unbändiger Wille zu laufen. Was ein echter Schlittenhund sein will, der muss zumindest zwei dieser Eigenschaften mitbringen. Über die Augenfarbe lässt sich verhandeln.

Die Stimmung ist aufgeheizt vor dem Start zum härtesten Schlittenhunderennen der Welt, dem Iditarod Rennen durch das nördliche Alaska. Das Jaulen und Bellen der Hunde ist ohrenbetäubend. Die Tiere sind kaum zu halten und sie stemmen sich mit den Hinterpfoten in den Schnee, hängen sich in die Leinen, die fest im Boden verankert sind. Sie brauchen den Schnee, lieben es, bei eisigen Temperaturen zu rennen und schlafen am liebsten eingerollt unter einer Schneedecke. Ausgestattet mit festen Booties – Hundeschuhen - damit die Pfoten von schneidenden Eiskristallen nicht verletzt werden, wird ein Husky nach dem anderen ans Geschirr des Schlittens gelegt, der Leithund zuletzt. Double- oder Gang-Hitch nennt man die Gespanne, wenn Hunde in Zweierreihen vorgespannt werden. Und dann geht es endlich los, das 50. Iditarod Rennen von Anchorage nach Nome. 1.800 Kilometer durch das winterliche Alaska.

IDITAROD TRAIL – 1800 KM IN WEISS
Als der Iditarod Trail zum ersten Mal 1925 in ganzer Länge und unter Zeitdruck befahren wurde, da ging es nicht um die sportliche Herausforderung. Es ging um Leben und Tod. Denn ganz im Norden Alaskas,

in Nome, brach unter den Einwohnern die Diphtherie aus, vor allem Kinder und die Indigene Bevölkerung starben daran. Ein rettendes Diphtherie-Serum wurde mit einer Schlittenhundestaffel von 20 Musher und 100 Schlittenhunden von Anchorage nach Nome gebracht. Nach fünfzehn

Tagen, statt der üblichen Fahrzeit von drei Wochen, kam die rettende Lieferung am Beringmeer an. Den längsten und gefährlichsten Part des Trails legte dabei der Musher – so heißt der Hundeschlittenführer – Leonhard Seppala mit seinem Leithund Togo zurück. Schlussläufer auf der letzten Etappe waren die Hunde des norwegischen Musher Gunnar Kaasen, allen voran der Husky Balto, dem im New Yorker Central Park eine Statue gewidmet ist. Heute ist der „Serum Run“, wie man das Iditarod-Rennen auch nennt, ein ehrendes Gedenken an diese 20 Musher und ihre Hunde. Natürlich mit sportlichen Ambitionen. Seit 1977 gibt es zwei Routen, die jährlich abwechselnd gefahren werden. Entlang der Strecke nach Nome sind 26 Checkpoints an der nördlichen und 27 an der südlichen Route anzufahren. Hier

müssen sich die Musher melden, können Proviant und Medizin für die Hunde und sich nachladen und Rast einlegen. An jedem Checkpoint müssen Hundefutter, Stroh und Decken für jedes der etwa 60 Teams gebracht werden, etwa eine Tonne pro Team. Die Logistik wird von vielen

freiwilligen Helfern, Schiedsrichtern und Tierärzten aufrechterhalten. Zwischen den Checkpoints ist die Routenwahl frei. Einmal muss jedes Team eine Pause von 24 Stunden einlegen, zweimal eine von acht Stunden. Diese Pausen sind absolute Pflicht, um zu verhindern, dass die Hunde überfordert werden.

Die Gesundheit der Tiere steht (für die meisten Musher) an oberster Stelle und wird laufend von Tierärzten überprüft. Da kann es auch sein, dass ein Tier vom Arzt aus dem Rennen genommen und zur Versorgung und Pflege einbehalten wird. Generell achten die Musher aber genau auf den Zustand und das Wohlbefinden ihrer Tiere, denn sie sind aufeinander angewiesen in der unerbittlichen Winterwildnis Alaskas.

VORSICHT! ELCH, BLIZZARD UND OVERFLOW

Entlang der Strecke muss man zu Beginn des Rennens immer wieder auf Elche Acht geben. Die Routenmarkierungen sind den Elchen egal und so kann es schon vorkommen, dass sie im Weg stehen und dieses Heimrecht auch gut gegen eine heulende Husky-Meute zu verteidigen wissen. Bis zum Rainy Pass geht es dann steil bergauf – wer dort ankommt, hat den schwierigsten Streckenabschnitt geschafft. Danach muss man nur noch unendlichen, weißen Weiten trotzen. Schwierigkeiten für Hunde und Musher gibt es auch, wenn ein Blizzard über das Land fegt. Temperaturen um die -50°C und Windgeschwindigkeiten von 80km/h, die die Wegmarkierungen zuwehen, haben schon so manche Schlittenteams auf eine harte Probe gestellt. Durch den Windchill fühlen sich die -40 bis -50°C an wie -70°C. Am tückischsten jedoch sind die sogenannten Overflows. Dabei fließt Wasser zwischen der dicken Eisdecke des Flusses und einer darüberliegenden dünneren Eisschicht unter dem Schnee. Der Austro-Kanadier Hans Gatt erlebte einen Overflow-Einbruch am eigenen Leib. In einem Interview mit der taz schildert er, wie der Schlitten am Birch Creek (einer Passage des Yukon Quest Rennens) plötzlich durch die dünne Eisdecke brach und im 1m tiefen Wasser des Overflows mitsamt Musher und Hunden zu versinken drohte. Nur mit viel Glück und der Hilfe eines zufällig vorbeikommenden Musher fand dieses Unglück einen guten Ausgang. Da die gesamte Ausrüstung nass

„Der Steirer Hans Gatt liebt das eisige Abenteuer und brach 2010 gemeinsam mit Hermann Maier zum Südpol auf.“



FOTO: iStock / AmpH

war, konnte Gatt auch kein wärmendes Feuer machen. Für die Hunde kein Problem, ihr Fell schützt sie auch vor Nässe wunderbar, jedoch war extreme Eile geboten, sie von ihren Booties zu befreien, die durchnässt bei -48°C sofort zu eisigen Klumpen zu werden drohten. Der Musher Sebastian Schnülle, der zu dieser Zeit auf Siegkurs fuhr, half mit Feuer und trockener Kleidung aus und gab somit den Sieg aus der Hand. Ehrensache unter Mushern!

IM GRENZENLOSEN EIS AN SEINE GRENZEN STOSSEN

Zu den Gefahren, die die Natur bereithält, kommen auch Zustände, die durch Anstrengung und zu wenig Flüssigkeit ausgelöst werden. Auch wird oft zugunsten einer guten Platzierung auf Pausen und genügend Nahrungsaufnahme verzichtet. Circa alle sieben Stunden soll fünf Stunden lang pausiert werden. In diesen fünf Stunden müssen die Hunde versorgt und jeder von ihnen ausgiebig massiert werden. Eine Stunde Schlaf bleibt dabei für den Musher übrig. Nicht zu unterschätzen ist auch der sogenannte „Whiteout“. Wenn Boden und Himmel aufgrund des diffusen Lichtes verschmelzen und Konturen nicht mehr erkennbar sind, entsteht ein Gefühl, das Beklemmungen auslösen kann. Man hat plötzlich den Eindruck, sich in einem unendlichen, völlig leeren Raum zu befinden. Desorientierung und Gleichgewichtsstörungen sind die Folge. Alleine die Schwerkraft weist darauf hin, wo unten ist. In dieser Situation bedarf es ebenfalls einer robusten psychischen Verfassung.

DER HUND, DER AUS DER KÄLTE KAM

Langstreckenrennen wie das Iditarod verlangen den Hunden alles ab. Dafür sind nur Rassen geeignet, die den extremen Wetterverhältnissen trotzen können, weil sie ursprünglich aus der Kälte kommen.

Traditionelle Schlittenhunderassen sind der Alaskan Malamute, der Siberian Husky und der Alaskan Husky. Zu den Alaskan Huskies zählt man auch alle Mischrassen aus Malamute und Siberian Husky sowie zusätzliche Kreuzungen, die u.a. Gene vom Deutschen Schäferhund oder auch vom Wolf besitzen. Mit den Kreuzungen will man bestimmte Merkmale wie Ausdauer und Kraft verbessern. Besonders die Wolfshunde zeigen dabei beeindruckend ihre natürlichen Eigenschaften, die das Überleben in der Wildnis Alaskas garantieren. Der Alaskan Malamute ist Alaskas State Dog und nach dem Inuit-Stamm der Malamuten benannt. Sein fettiges Unterfell ist bis zu fünf Zentimeter dick und ideal für die Arktis geeignet. Seine Augen – und damit sind wir wieder beim Kriterium, das bei der Auswahl zum Schlittenhund nicht zählt – sind braun bis schwarz. Seit über 2.000 Jahren ziehen Malamutes die Schlitten der Menschen schon und sind somit die älteste arktische Hunderasse.



Siberian Huskies sind von der Statur her kleiner und haben oft (nicht immer) blaue Augen. 1909 wurden sie vom Pelzhändler William Goosak zum ersten Mal bei einem Wettlauf eingesetzt und ob ihrer geringen Größe belächelt. Aufgrund ihrer Ausdauer standen sie jedoch gleich weit vorne in der Rangliste, was den schon erwähnten norwegischen Musher Leonhard Seppala veranlasste, eine Zucht mit diesen wunderbaren Hunden zu beginnen.

YUKON QUEST – DAS RENNEN DER RENNEN

Das wohl berühmteste, wenn auch nicht das längste Schlittenhunderennen, ist das 1984 erstmals ausgetragene „Yukon Quest“. Mit 1.600 Kilometern führt es durch die nordwestlichste kanadische Provinz Yukon, entlang des Yukon Flusses bis Alaska. Es erinnert an den Klondike Goldrausch im 19. Jahrhundert. Damals wurde das Gebiet bis in den hohen Norden ausschließlich mit Hundeschlitten erschlossen. An

dieser außergewöhnlichen Competition muss jeder Musher einmal teilgenommen haben. Der Österreicher Hans Gatt ist vierfacher Sieger, drei seiner Triumpfe hat er in Folge errungen. Bei seinem Sieg 2010 schraubte er die Bestzeit von Sebastian Schnülle um fast einen ganzen Tag herunter, die nun bei neun Tagen und 26 Minuten liegt. Hans Gatt, nach 27 Jahren mittlerweile im Renn-Ruhestand, gilt als bisher einziger Musher der Welt, der große Rennen über alle Distanzen gewonnen hat. Jeder einzelne Hund, der für das Team Hans Gatt lief, stammte dabei aus seiner eigenen Zucht. Seine Alaskan Huskies schickt Gatt immer noch ins Rennen. 2016 zogen sie zum Beispiel den Steirer „Yukon-Quest-Rookie“ Alex Serdjukov bei seiner ersten Teilnahme auf den sensationellen dritten Platz. Der Steirer liebt das eisige Abenteuer. Das bewies er 2010 auch, als er gemeinsam mit Hermann Maier für den ORF zum Südpol aufbrach.

HEISSES RENNEN UM DAS KLIMA

Heute kann man die Yukon Quest Challenge durchaus als „heißes Rennen“ bezeichnen. Schuld daran ist auch hier wieder einmal der Klimawandel. Die Verhältnisse haben sich sogar so weit geändert, dass einige Streckenabschnitte in milden Jahren nicht mehr gefahrlos befahrbar sind. Die Eisdecke der Flüsse ist zu dünn und die Schneestrecken sind am Tag so sulzig und aufgeweicht, dass die Hunde sich enorm anstrengen müssen, um sie zu durchackern. Die Taktik einiger Musher hat sich deshalb geändert. Sie laufen mit ihren Hunden nachts, wenn der Schnee wieder fest ist, riskieren dabei aber Gefahren, die die Dunkelheit mit sich bringt. Dem Wohlbefinden der Hunde, die warmes Wetter schwerer wegstecken, als niedrige Temperaturen, kommt es auf jeden Fall zugute.



Nach voller Power folgt eine 7-stündige Ruhephase. | FOTOS: Flickrimages, iStock / relaxfoto

Höhenflug beim ASVÖ SC Höhnhart

Top Leistungen beim ASVÖ SC Höhnhart: Die Faustball-Herren steigen in die 2. Bundesliga auf und die Nachwuchsspringer heimsen jede Menge Podestplätze ein.

Lediglich ein Satz trennt die Faustball-Herren des ASVÖ SC Höhnhart vom Meistertitel. Eine Tatsache, welche die Freude über den Abschluss der 1. Landesliga als Vizemeister wohl kaum zu trüben vermag. Den Innviertlern gelingt damit der Aufstieg in die 2. Bundesliga, während die Faustball-Damen ihren Platz in der 1. Bundesliga souverän verteidigen können. Beim abschließenden Heimspiel der Herren kommen die zahlreichen Zuschauer noch einmal ordentlich auf ihre Kosten. Mit geballter Faustkraft setzen sich die Höhnharter gegen den Meister Enns durch und gewinnen dabei sogar alle drei Sätze. "Eine großartige Saison", resümiert der kürzlich für die U-21-Nationalmannschaft nominierte Niclas Mühlbacher.

Trainer und Sektionsleiter Lukas Diermair freut sich über den Aufstieg und kann mit seinen FaustballerInnen euphorisch einer Saison auf Bundesliga-Ebene entgegenblicken. Eindrucksvolle Leistungen demonstrieren zudem die jungen SkispringerInnen des ASVÖ SC Höhnhart im Rahmen des Heim-Landescup. Mit gerade einmal sechs Jahren nimmt Nina Brückl zum ersten Mal an den nordischen Wettkämpfen teil und triumphiert gleich dreifach. Den jeweils dritten Rang kann sich die junge Sportlerin bei dem 15-Meter Schanzensprung der

nordischen Kombination und dem erneuten Springen sichern. Peter Flotzinger setzt diese Erfolgsserie fort und erkämpft sich nach einer spannenden Aufholjagd Bronze. Damit nicht genug, überrascht der Schüler auf der 55-Meter Schanze und springt auf Rang 3. Den sechsten Platz kann sich Niklas Bruckbauer gleich dreimal auf der 30-Meter Schanze zu eigen machen. Sektionsleiter Daniel Karrer zeigt sich erfreut über die gelungene Veranstaltung und zieht Bilanz: „Unsere Nachwuchsspringer haben

gezeigt, dass sich das regelmäßige Training bezahlt macht. Überdies werden fast die gesamten Sponsoring-Einnahmen in die Nachwuchsarbeit im Verein investiert.“ Darauf aufbauend wird nun eifrig nach weiterem Nachwuchs gesucht. Ein geplanter Talente-Cup und verstärkte Präsenz in Schulen, sollen das Interesse junger Talente für das Skispringen wecken.

So sehen Sieger aus, die Vize-Meister der Faustball-Herren Mannschaft. | FOTO: SC Höhnhart



Beste Saison der Teamgeschichte

Fulminante Siege, etliche Highlights und Überraschungen prägen das aktuelle Jahr der Rad- Profimannschaft Hrinkow Advarcis Cycleang. Daran soll 2022 angeknüpft werden.

Das gesamte Team rund um die ambitionierten Rennfahrer von Hrinkow Advarcis Cycleang blickt mit Stolz auf das Jahr 2021 zurück. In 44 nationalen sowie internationalen Rennen kann das Continental Team 30 Podestplätze und zahlreiche Top 10-Platzierungen einfahren. Der in Steyr ansässige Verein verbucht diese Saison damit als die erfolgreichste seit seiner Gründung im Jahr 2015. Für eine Sensation sorgt zudem Jonas Rapp, der sich beim Debüt der UCI- Weltmeisterschaften im eCycling den 10. Platz erkämpft. Dank dessen grandioser Vorarbeit, ergreift Teamkollege Jason Osborne die Chance und schnappt sich den Weltmeister-Titel. Der Ehrgeiz packt den 27-jährigen auch beim Giro del Friuli, aus dem er als Sieger in der Gesamtwertung hervorgeht. Bei einem der wichtigsten Etappenrennen Österreichs, der OÖ- Rundfahrt, verpasst Jonas Rapp nur knapp einen Platz auf dem Podest. Bei den deutschen Bergmeisterschaften erreicht Timon Loderer den 2. Platz. Im Einzelzeitfahren beweist Rainer Kepplinger als Quereinsteiger, wie viel Potenzial in ihm steckt und kann dabei unzählige Top 3-Platzierungen für sich verbuchen. Obendrein schafft er es, gemeinsam mit

Luka Pajek, beim Internationalen Grand Prix Gemenc in Ungarn, einen Doppelsieg in der Gesamtwertung einzufahren. Ein großer Dank wird vor allem auch dem Team im Hintergrund ausgesprochen. Neben den Rennfahrern und Betreuern wird speziell auf die effiziente Zusammenarbeit von Partnern, Sponsoren und sportlichen Leitern hingewiesen, die zum Erfolg wesentlich beitragen. Auf diesen Lorbeeren will sich das Team jedoch nicht ausruhen, wie Dominik Hrinkow erahnen lässt: „Wir sind stolz, was die Mannschaft heuer er-

reicht hat und möchten an die Erfolge anknüpfen.“ Auch an den Nachwuchs wird bereits gedacht, weshalb die beiden Teamchefs, Alexander und Dominik Hrinkow, akribisch an einem Projekt arbeiten, das ihnen sehr am Herzen liegt: Nachwuchstalente mit der Bike Akademie die Tür zum Radsport zu öffnen und ihnen im besten Fall den meist steinigsten Weg in die Profiligena zu ebnet.

Die Bike Akademie soll Nachwuchstalente die Tür zum Radsport öffnen. | FOTO: Eisenbauer



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

RC Wels immer auf Kurs



Wenn die AthletInnen des RC Wels die Ruder in die Hand nehmen, dann geben sie nur noch einen Kurs vor, den Erfolgskurs. So auch bei den diesjährigen Landesmeisterschaften am 03. Oktober 2021 in Ottensheim. Im Juniorinnen A Einer erkämpft sich Lisa Zehetmair den begehrten Titel der Landesmeisterin und Emma Damberger schnappt sich die Bronzemedaille.

Als Duo brillieren die beiden Teamkolleginnen dann erneut im Doppelzweier und holen sich die Medaille in Silber. Sophie Damberger rudert sich im Frauen Einer auf den 2. Rang. Lorenz Reitzinger kämpft im Junioren B um den Landesmeistertitel, den er nur knapp verpasst. Mit seinen Teamkollegen Rafael Schödl, Jonas Spatt und Loris Zehetmair im Doppelvierer kann das Quartett dafür die Silbermedaille holen.

Im Schüler Doppelvierer sind zwei Teams am Start. Hier dürfen sich Jonas Lemmerer, Jakob Oberndorfer, Emil Reitzinger, Jonas Ziomek und Steuermann Loris Zehetmair über einen grandiosen 2. Rang freuen. Zusätzlich können Leo Tumeltshammer, Paul Niemetz, Levi Köck, Sebastian Stadlbauer und Steuermann Rafael Schödl eindrucksvoll zeigen, dass bereits in jungen Jahren eine Bronzemedaille zu holen ist. Balduin Reitzinger triumphiert nicht nur im Einer mit Rang 3, sondern erbeutet gemeinsam mit Jonas Lemmerer eine weitere Silbermedaille. Schülerin Julia Schneider, Alena Lux, Angelina Rechberger, Zora Klaczak und Steuermann Loris Zehetmair beweisen bei ihrem ersten Rennen, wie viel Teamgeist in ihnen steckt und holen Bronze. Aufgrund der herausragenden Leistungen seiner Sportler darf sich der Ruderclub Wels somit über sage und schreibe 11 Medaillen (1x Gold, 6x Silber, 4x Bronze) freuen.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Heimsieg beim 19. Sickinger Rundlauf

Ein von mitreißender Stimmung geprägtes Event bietet nach coronabedingter Pause wieder eine Plattform für passionierte Läufer. Dabei wird die 30-Minuten Schallmauer durchbrochen.

Rund um den sonst so idyllischen Schörflinger Marktplatz geht es beim diesjährigen „Rundlauf-Klassiker“ heiß her. Nicht nur die Temperaturen sind bestrebt, das Maximum zu erreichen, auch bei den rund 240 TeilnehmerInnen liegt im Startbereich explosive Spannung in der Luft. Das Publikum sorgt für überwältigende Stimmung und rundet die großartige Atmosphäre ab. Der Startschuss fällt. Jedem Einzelnen wird nun auf neun Kilometern eiserne Disziplin abverlangt. Unter anhaltendem Beifall wird bereits nach 29 Minuten und 37 Sekunden der erste Läufer in Zielnähe gesichtet. Lokalmatador Markus Lemp durchläuft nicht nur als Sieger die Ziellinie auf dem Marktplatz der Attersee-Gemeinde Schörfling, er unterbietet damit sogar als einziger die 30-Minuten Marke. Ein Erfolg für den LC Sicking, der sich schon kurz darauf mit Vereinsmitglied Werner Gebetsroither über den großartigen 7. Rang freuen kann. Vereinskollegin Lisa-Marie Wölflingseder setzt sich ebenso zielorientiert gegen zahlreiche Läuferinnen durch und sichert sich in 42:19 den grandiosen 3. Platz. Die Schörflinger Gemeindegewertung führt bei den Herren zu einem erfreulichen Vereins- Doppelsieg mit

Markus Lemp vor Werner Gebetsroither. Patricia Klemm-Löbl und Helga Fischereiner können sich weiters über den Titel der zweit- bzw. dritt schnellsten Schörflingerin freuen. Abschließend krönen Margit Wachter vor Silvia Aitzetmüller die Erfolgsserie des Laufclubs. Die beiden Vereinsdamen können die Ortswertung Seewalchen auf Rang 1 und 2 für sich entscheiden. An den vielen Zusehern, die der Siegerehrung beiwohnen, lässt sich die Begeisterung für dieses Event einmal mehr ablesen. Mit der

Unterstützung des ASVÖ Oberösterreich und einigen hochkarätigen Firmensponsoren der Region, wird die Kulisse am Attersee auch bei der 19. Auflage des Sickinger Rundlaufs zum Hotspot des Laufsports.

Dank kulinarischem Aufgebot und durchdachter Organisation haben nicht nur die Sieger allen Grund zum Strahlen.

Hochkarätiges Starterfeld und großartige Stimmung beim 19. Sickinger Rundlauf. | FOTO: LC Sicking



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Vöcklabruck on Ice



In der aktuellen Eissaison gibt der Eiskunstlaufclub Vöcklabruck sein Debüt und verzeichnet sogleich die ersten Erfolge. Mit sieben Erstplatzierungen und 20 Podestplätzen bei 4 Skate Austria-Bewerben und den Österreichischen Meisterschaften 2021 überzeugen die jungen Eisläuferinnen auf Anhieb. Die Darbietungen der Geschwister Jonathan (11) und Raphaela Aschl (9) werden mit 2 Gesamtsiegen bei den Skate-Austria Cups belohnt und zählen zu den Saison-Highlights. Umso erfreulicher, dass beim EKV ab sofort jedem die Möglichkeit geboten werden kann, die Eiskunstlaufkunst zu erlernen.

Aikido als Jungbrunnen



Höchste Konzentration liegt in der Luft, während sich zwei Menschen gegenüberstehen und versuchen, den nächsten Schritt des jeweils anderen zu erraten. Plötzlich folgt ein akkurat ausgeführter Schlag nach vorne. Wider Erwarten ertönt kein Geräusch, denn der Kontrahent kann früh genug ausweichen. Dieser nutzt genau dieses Überraschungsmoment für eine gekonnte Wurftechnik. Mit einer unfassbaren Leichtigkeit wird der Angreifer gepackt und findet sich am Boden wieder. Diese fesselnden Szenen sind Teil des „Dan“ oder „Sho-Dan“. Er beschreibt den sogenannten Beginn der Meisterschaft im Bereich der Kampfkunst und verbindet gleichzeitig den Erhalt des schwarzen Gürtels. In keiner Weise geht es beim Aikido darum, Kämpfe auszutragen, welche Gewinner und Verlierer hervorbringen sollen. Vielmehr liegt der Fokus auf der geistigen und körperlichen Entwicklung im Rahmen einer friedfertigen Konfliktlösung. Spezielle Techniken zur Neutralisierung von Angriffen und wesentliche Tugenden wie Selbstvertrauen und Höflichkeit sind lediglich ein Teil, der diese traditionell japanische Kampfkunst so einzigartig und zugleich defensiv macht. Deswegen ist Aikido gänzlich von vermeintlichen Altersobergrenzen entbunden. Den eindrucksvollen Beweis dafür liefert der 71-jährige Kurt Kermer vom Linzer Aikido-Verein Aiki-no-michi. Er zeigt bei seinem ersten „Dan“, dass körperliche Fitness keine Frage des Alters ist, obwohl sich der Einstieg in die Materie einfacher gestaltet, je früher damit begonnen wird. Was für eine respektable Leistung, die neben den zahlreichen positiven Aspekten scheinbar auch auf einen Jungbrunnen-Effekt des Aikido-Trainings schließen lässt.

Gut gesattelt ins neue Jahr

Der Reitclub Pferdezentrum Stadl-Paura lässt die erfolgreiche Saison Revue passieren und blickt bereits auf ein visionsreiches 2022.

Etwa 30 nationale und internationale Pferdesport-Turniere werden jährlich von einem der größten Reitvereine Österreichs angemeldet, geplant und durchgeführt, dem Reitclub Pferdezentrum Stadl-Paura. Die Bandbreite der Veranstaltungen ist groß, neben den Olympischen Sparten Springen, Dressur und Vielseitigkeit umfasst das Spektrum auch Fahren, Working Equitation und Mounted Games. Um diese Vielzahl an Veranstaltungen auf die Beine zu stellen, bedarf es einer engagierten Belegschaft.

AWÖ-Stute macht sich diese nicht nur zweimal den Landesmeistertitel zu eigen, sondern erreitet zudem ebenso oft den AWÖ Bundessieg. Michael Spörk bereichert das Bereiter-Team nicht nur als talentierter Ausbilder, denn nach einigen Teilnahmen an Europameisterschaften erweitert er seine Erfolgsliste nun im Bereich Spring-, Dressur, und Vielseitigkeitssattel. Turniererfolge verbucht ebenso Simone Fischlmayr, die Fahrsporthler Franz Feichtinger bei der Ausbildung der Fahrpferde unterstützt.

Zur Erfolgsriege des Reitclubs zählen zudem Stefan Eder, Lucia Moser und Barbara Rehschützer. Der Eventkalender 2022 des Reitclubs lässt auf ein ereignisreiches neues Jahr schließen und lockt mit seinen Highlights auch immer wieder Persönlichkeiten wie WeltmeisterInnen und OlympiasiegerInnen in die Teilnahmefelder.

Die 2-malige Landesmeisterin Kristina Waltenberger brilliert auf ihrer AWÖ-Stute. | FOTO: TEAMmyrtil

Die namhaften Mitglieder konnten schon zahlreiche Siege und Top-Platzierungen verbuchen. Von den Stadlinger Bereiter bis hin zu Marlies Länger, die in der schweren Klasse beachtliche Siege verbuchen kann und auch hinsichtlich Pferdeausbildung ihre Kompetenz bereits unter Beweis stellen konnte. Im Dressursport bestreitet Simone Mair bereits die mittelschwere Klasse und erlangt die RD2-Lizenz. Für Kristina Waltenberger reicht eine Sparte nicht aus, sie brilliert als Allrounderin im Vielseitigkeitssport. Auf dem Rücken ihrer



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



Der vollelektrische ID.4
GTX
mit Dualmotor Allradantrieb

Volkswagen way to
ZERO

Jetzt Probe fahren

Vernunft trifft Fahrspaß

Großartige Highlights wie Wärmepumpe, LED Matrix-Scheinwerfer, 20 Zoll Leichtmetallräder und vieles mehr bereits serienmäßig.
Stromverbrauch: 18,4 – 19,1 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Symbolfoto. Stand 09/2021.



70 JAHRE
AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!

Ihr VW Verkauf & Service Betrieb
4694 Ohlsdorf/Pinsdorf, Vöcklabruck Str. 47, Telefon +43 7612 77477
4840 Vöcklabruck, Linzer Str. 38, Telefon +43 7672 75111

Ihre autorisierten VW Verkaufsgenten
4820 Bad Ischl, Salzburger Str. 68, Telefon +43 6132 228880
4655 Vorchdorf, Lambacher Str. 44, Telefon +43 7614 79330
E-Mail: info@esthofer.com, www.esthofer.com



Raiffeisen Hörching-Thening

ZIEL-ORIENTIERT

Der Weg ist das Ziel

www.raiffeisen-ooe.at/hoersching-thening

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Allgemeiner Sportverband Oberösterreich (ASVOÖ),
Leharstraße 28, 4020 Linz, ZVR Zahl: 657392363,
Telefon: +43 732 601460-0; E-Mail: office@asvo-sport.at

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: Peter REICHL, Präsident ASVOÖ;
Gerald STUTZ, Chefredakteur.

REDAKTION: Wilhelm BLECHA CvD; Franz ALTMANN; Fred SPERRER; Jutta KLEIN; Kurt GANGLBAUER; Harald MINARIK; Gerald STUTZ; Eva-Maria JACHS.

BLATTLINIE: Überparteilich, unabhängig, gemeinnützig; Berichte und Informationen aus der Welt des Sportes; Aktuelle Berichte und Informationen der Mitgliedsvereine;

VERLAG / ANZEIGEN: SPORT Service und Consulting GmbH, Auf der Kohlweise 15, 4111 Walding; UID-Nummer: ATU 62980634, E-Mail: office@sport-consulting.at

ERSCHEINUNGSWEISE: Mindestens 4x jährlich; Auflage 14.900 Stück;

Bei den Artikeln unter der Rubrik Expertentipps handelt es sich um eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zum jeweiligen Thema und ersetzt NICHT die Verantwortlichkeit der Auseinandersetzung mit der Rechtsgrundlage. Die Rechtsauskünfte dienen ausschließlich der Information und wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Der Allgemeine Sportverband Oberösterreich übernimmt für deren Vollständigkeit und Richtigkeit keine Haftung. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Texten verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet.



**ZWEI LOOKS
EIN TEAM**



TEAMLINE
ENTDECKEN

TEAMLINE CHALLENGE
TRAINING & FREIZEIT



TEAMSHOP
ERSTELLEN

Stockschützenrekord auf der Asphaltbahn

Stockschießen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Den überzeugenden Beweis liefert die diesjährige Ortsmeisterschaft des Winter-Sommersportvereins Gaflenz mit Teilnehmerrekord.

So viele Moarschaften wie bis dato noch nie, kämpfen in diesem Herbst um den Gaflenzener Ortsmeistertitel. Gleich 20 Mannschaften zu je vier Mitgliedern treten unter optimalen Wetterbedingungen gegeneinander an und haben dabei nur ein gemeinsames Ziel vor Augen: den Stock in Bestlage zu manövrieren. Es wird ernst an diesem heurigen 24. Oktober 2021, denn da rücken die Asphaltbahnen der Sportanlage in der Gschnaidt und beim Gasthaus Stubauer in den Fokus. Nach der Auslosung versammeln sich die Moarschaften langsam um die Abspielstelle. Die Sonne lässt die Bahnen wie durch Scheinwerfer erstrahlen und sorgt für perfekte Voraussetzungen. Die Stöcke werden ergriffen und plötzlich herrscht Stille. An den Gesichtern der StockschützInnen lässt sich leicht erkennen, dass dieser Sport unglaublich viel Präzision erfordert. Die erste Kehre beginnt und damit nehmen die spannenden Duelle rund um die Daube ihren Lauf. Da der Winter-Sommersportverein Gaflenz heuer erstmals eine separate Wertung der Damen vornimmt, wird ganz speziell auf die Stockpunkte der weiblichen Moarschaften geachtet. Dabei können sich „Die immer anderen“ mit Sektionsleiterin Sandra Schönberger durchsetzen und sich als Ortsmeisterinnen rühmen. Die Moarschaft „d'Nochban“ stellen gleich bei ihrem

ersten Antritt unter Beweis, wie viel Eifer und Schützeninstinkt in ihnen steckt. Sie schaffen es sogar bis ins Finale, bei dem sie sich aber letztendlich dem unbezwingbaren Herren-Team „Mühle“ mit Johann Rettensteiner als Leiter geschlagen geben müssen. Aufgrund der völlig unerwarteten Corona-Situation hatte der Winter-Sommersportverein Gaflenz im Jahr 2020 keine Möglichkeit, Wettbewerbe auszutragen. Umso erfreulicher, dass dieser Bewerb im heurigen Jahr so viel Anklang bei den

Gaflenzern findet, bestätigt ebenso WSG-Obmann Helmut Stubauer: „Es freut uns besonders, dass wir nach der Zwangspause im Vorjahr eine tolle Ortsmeisterschaft auf der Asphaltbahn austragen konnten. Der neue Teilnehmerrekord zeigt ein weiteres Mal, dass der Stocksport immer mehr Anhänger findet.“

Nur glückliche Gesichter bei den heurigen Asphaltmeisterschaften des WSG Gaflenz. | FOTO: WSG



Der Ruf von Olympia

Nach 145 Jahren Bestehen ist kein Gewässer mehr vor dem Linzer Ruderverein ISTER sicher. Jetzt fiebert man der Teilnahme an den Olympischen Spielen in Paris entgegen.

Binnen 24 Stunden von Linz nach Passau und wieder retour. Wohl kein Problem mit dem Auto, aber wie sieht die Bewältigung mit einem Ruderboot aus? So sehen die außergewöhnlichen Ziele aus, die den Linzer Ruderverein ISTER bereits seit 1876 wortwörtlich vorantreibt.

Mit jährlichen Ruderstrecken von mehr als 100.000 Kilometern zeichnet sich bereits in den 60ern ab, dass die Isterianer ständig neue Herausforderungen suchen. Denn die Donau, der Inn, oder die Salzach zählen für den traditionsbewussten Verein gewissermaßen schon zu den Hausstrecken. 2019 hat eine Mannschaft im Ruder-Dreier ein sehr ambitioniertes Ziel erreicht, nämlich die Strecke Linz-Passau-Linz in 24 Stunden zu errudern.

Das Wanderrudern als stark verankerte Säule symbolisiert zugleich auch den Ursprung des LRV ISTER. Gemeinsam mit der Rennmannschaft bildet es das zentrale Vereinsgeschehen. Darüber hinaus betreut ein engagiertes Team rund um Philumena Bauer über 30 junge AnwärterInnen, die es im Rennrudersport nach

ganz oben schaffen wollen. Vorbilder hat der Linzer Ruderverein etliche vorzuweisen, die bereits bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen ihren Siegeswillen zum Besten gaben. In der von Mitgliedern und Sponsoren umfassend angelegten Infrastruktur ist es für die 200 Vereinsmitglieder ein Leichtes, in Form zu bleiben. Mit der Ergo-Challenge von Isterianer Christian Schramm, wird die Motivation und Disziplin gestärkt. Diese Online-Bewerbe, in Verbindung mit Ergometern, runden das vielseitige

Trainingsangebot ab und erfreuen sich steigender Beliebtheit.

Die jungen Talente Gabe Stekl, Fabian Gilhofer, Adrian Reiningger und Bernie Öllinger stehen den „Großen“ bei der Zielsetzung in nichts nach. Sie wollen 2024 an den Olympischen Spielen in Paris teilnehmen, ganz nach dem Motto „Dabei sein ist alles!“.

Zahlreiche Rennrunderer des Vereins waren schon Teilnehmer bei Olympia. | FOTO: Stekl



Tour de Innviertel



„Je neuer, desto besser“- das trifft heutzutage wohl auf den Großteil unserer Besitztümer zu. Die rund 150 Teilnehmer des diesjährigen Giro Biero, eine Veranstaltung des Vintage Cycling Clubs, sehen das aber nicht so. Denn auch beim 3. Giro am 19. September liegt das Hauptaugenmerk auf den absolut sehenswerten, alten Fahrrädern und ihren Besitzern, die damit eine von drei zur Auswahl stehenden Runden in einer Länge von 50 km bis 120km absolvieren. Teilnahmevoraussetzung ist, dass sich der Schalthebel, der sich bis 1987 noch auf dem Lenker befand, jetzt am Rahmen befestigt sein muss. Start für die gemütliche Landschaftstour ist Gundershausen im Bezirk Braunau. Lokale Brauereien versorgen die TeilnehmerInnen mit zusätzlicher Motivation. Eine ganz besondere Art der Zeitreise inmitten der Innviertler Idylle.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Die Kunstturner des WTV



Bei den OÖ Landesmeisterschaften der Kunstturner am 09. Oktober 2021 im Turnleistungszentrum Linz, schickt der Welser Turnverein neun Athleten in der Altersklasse U10, U11, U13, U14 an den Start. Die Vorfreude nach der langen Wettkampfpause ist groß und auch die Motivation bei den Turnern, Kampfrichtern und Trainern ist nicht zu bremsen. In der Kinderstufe 2 - U10 holt sich Michael Luttinger vor Timo Dobetsberger den begehrten ersten Platz, in der Jugendstufe 2 - U13 siegt Sebastian Lehner und in der Jugendstufe 1 - U14 gewinnt Lenny Pfeiffer vor Jakob Gatterbauer. Die Leistung der jungen Athleten des WTV kann sich sehen lassen und basiert neben der Kunst des Siegens auf hartem Training und Freude am Turnsport.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



Die Kraft des Herbstgartens

Es zahlt sich aus, schon jetzt sein Immunsystem mit gesunden und natürlichen Stoffen aus der Natur für die kalte Jahreszeit vorzubereiten.

Bewegung in der Natur oder im eigenen Garten ist ein gutes Training für das körpereigene Immunsystem und bereitet Körper und Gemüt auf die kommende kalte Jahreszeit vor. Und wenn man dabei auch noch die oft wenig geschätzten Gartenbewohner wie Löwenzahn, Vogelbeere & Co zur Verfeinerung des herbstlichen Speiseplans nutzt, ist man bestens gegen so manche Attacken lästiger Viren gewappnet.

DER LÖWENZAHN HÄLT VIELE ÜBERRASCHUNGEN PARAT

Der Löwenzahn, welch Schlingel, wächst doch gänzlich ungeniert in jedem noch so gepflegtem Rasen und aus jeder Pflasterritze. So manch einer verspürt da den inneren Drang, ihn auszustechen! Und genau das wäre auch richtig, denn die Wurzel steckt voller Überraschungen.

Neben Bitterstoffen enthält die Wurzel 8x so viel Vitamin C und doppelt so viel Kalium, Phosphor und Magnesium wie Kopfsalat! Überhaupt vermischt sich beim Löwenzahn auf ganz wunderbare Weise die Kulinarik mit der Nutzung in der Volksmedizin. Neben der Verdauung fördern die Inhaltsstoffe auch die Gallensekretion. Bei Leberbeschwerden, Gicht und rheumatischen Beschwerden kann die Wurzel gleichfalls empfohlen werden.

Von besonders Experimentierfreudigen können getrocknete Wurzelstücke sogar zu Kaffee verarbeitet werden. Dazu werden die getrockneten Spänchen in einer heißen Pfanne geröstet und schließlich mit heißem Wasser überbrüht. Fertig ist der Löwenzahnwurzelkaffee. Genauso

kann übrigens auch mit der Wegwartenwurzel verfahren werden. Vielleicht erinnert sich der eine oder andere Leser noch an diese früher durchaus üblichen Kaffeearten, für welche man die Wurzeln dieser Pflanzen von September bis März nutzen konnte.

Anwendung:

Die Wurzeln in ganz feine Scheiben oder Späne schneiden. Danach die Scheiben einige Zeit in Salzwasser ziehen lassen, dies mindert die Bitterkeit. Einem Gemüsegemisch oder einem Salat beigemischt, ergänzen sie unseren Ernährungsplan perfekt. Der bittere Geschmack ist zwar etwas Gewohnheitssache, doch gerade diese Bitterstoffe sind es, die den Löwenzahn einfach so gesund machen.

VOGELBEERE ODER EBERESCHE, EIN WERTVOLLER HEIMISCHER FRUCHTBAUM

Ab Oktober, nach den ersten Frostnächten, werden die saftigen Ebereschen geerntet. Die Frosteinwirkung mindert den markant sauer-bitteren Geschmack. ACHTUNG: Die frischen Beeren sind nur in geringen Mengen verträglich. Man kann sie aber trocknen und als Kompott weiterverarbeiten bzw. einem Müsli beimengen. Vor einer weiteren Verarbeitung sollten die Beeren gekocht werden, denn sowohl Trocknen als auch Kochen zerstört die unbedenklichen Inhaltsstoffe. Aufgrund des hohen Vitamin C Anteils wurde diese Beere schon von den Kelten geschätzt und sind ein ideales Mittel bei Erkältungen. Der markante Geschmack und die leuchtende Farbe machen die Eberesche zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Küchentipp:

Die Früchte der Eberesche gelieren hervorragend und deshalb sind diese besonders für die Herstellung diverser Mischmarmeladen (etwa mit Birne) geeignet. Eine reine Ebereschen-Marmelade ist nicht Jedermanns Geschmack, da diese sehr bitter sein kann. Ebereschen-Chutney passt z. B. sehr gut zu Wildgerichten. Besonders sympathisch und legendär macht sich die Beere aber auch als Schnaps.

Gartentipp:

Wem die wild wachsenden Ebereschen geschmacklich zu bitter sind, kann auf die Mährische Eberesche zurückgreifen, eine Züchtung, die keine Bitterstoffe enthält. Das süß-saure Aroma der Früchte erinnert an Preiselbeeren.

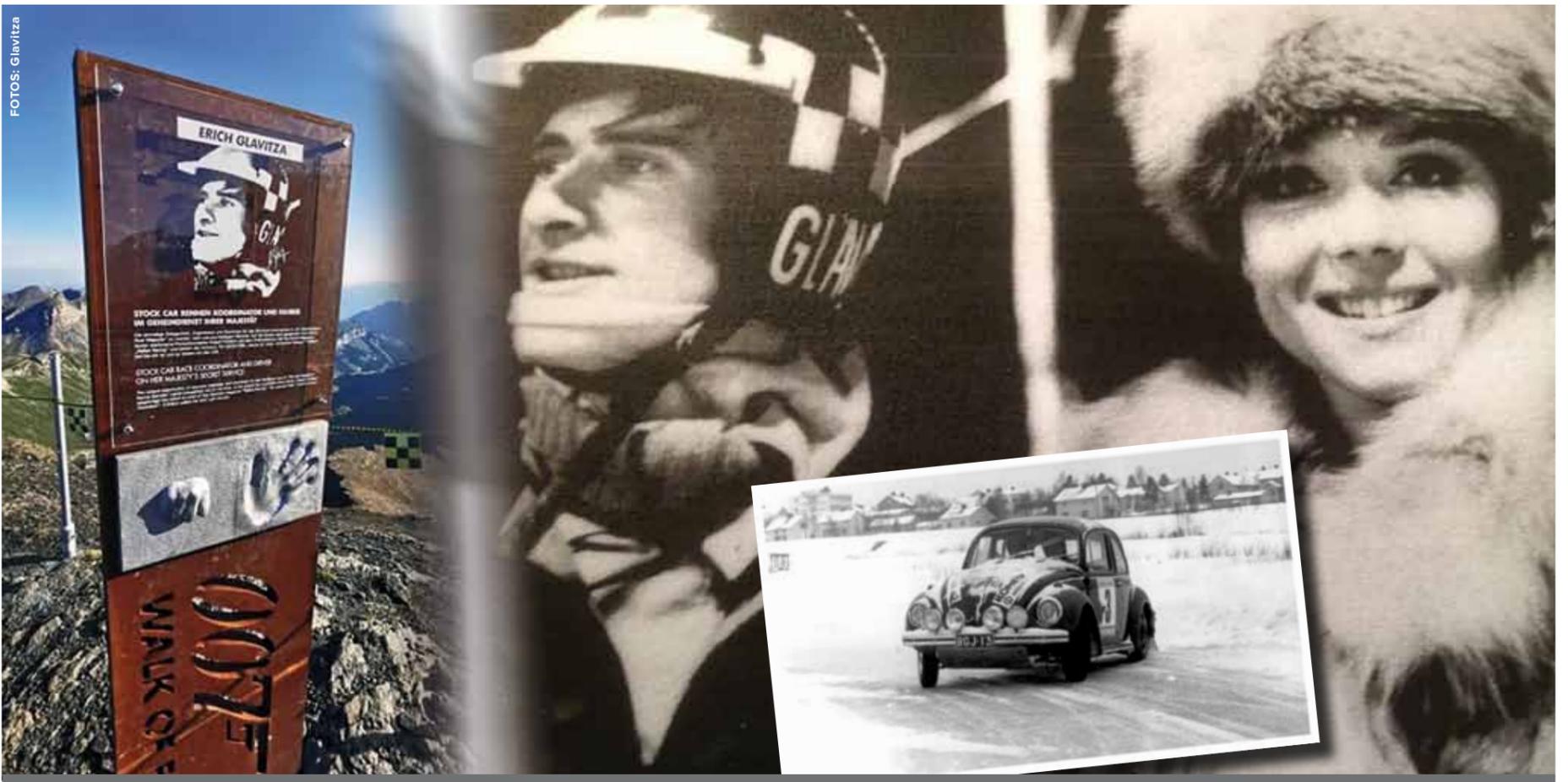
RÄUMST DU NOCH ZUSAMMEN ODER LEBT DEIN GARTEN SCHON? DER HERBSTLICHE GARTEN IST WILD, SCHÖN UND ROMANTISCH!

Wer in seinem Garten im Herbst die abgeblühten Stängel und die reifen Samenstände der Pflanzen einfach stehen lässt, unterstützt die heimische Tierwelt ganz besonders. Wilde Bienen, Hummeln, ja sogar Schmetterlinge und deren Puppen und Eier überwintern nämlich auf und in den toten Stängeln unserer Gartenpflanzen.

Auch Vögel wie z.B. Stieglitze freuen sich über Sämereien an Pflanzen, die im Winter eine wertvolle Nahrungsquelle sind. Der Igel braucht besonders das Falllaub zum Überwintern.

Und was haben wir davon? Eine wunderbare Ästhetik, wenn der erste Reif unsere Pflanzen überzieht. Unser Garten wird wieder ein Ort des Lebens und wir haben einfach mehr Zeit, den Herbst zu genießen. Ausprobieren und süchtig werden!

www.nordischer-shop.at
**Noch mehr Infos
 zu heimischen
 Wildpflanzen:**
 YouTube:
 Markus Burkhard



Erich Glavitzza: Rennfahrer & Stuntman

Im Gespräch mit Landessekretär Wilhelm Blecha erzählt der gebürtige Kapfenberger über die Faszination der Geschwindigkeit. Safety First steht aber immer vor „Draufgänger“, ob auf der Rennstrecke oder im Hollywoodfilm.

informer:

Würde es Sie heute noch einmal reizen, an einem Rennen teilzunehmen?

Nein, das reizt mich nicht mehr. Vor einigen Jahren wurde ich zwar gefragt, ob ich an einem NASCAR Rennen teilnehmen möchte. Ich habe aber nur Testrunden auf dem Le Mans Kurs gemacht. Das reichte mir. In meinem Alter will ich es nicht mehr herausfordern.

informer:

Was macht in Ihren Augen Rennfahren zu einem richtigen Sport? Was wird dem Körper dabei abverlangt?

Ich bin in den 60er, 70er Jahren Rundstreckenrennen gefahren, die waren körperlich nicht so anstrengend, wie sie das heute sind. Seit den 80er Jahren haben die Reifen mehr Grip, was dazu führt, dass der Wagen in der Kurve besser haftet. Der Körper wird durch die Fliehkraft nach außen gedrückt. Um diesem Druck standzuhalten, braucht man sehr viel Kraft. In der Formel 1 sind das heute bis zu 8G, d.h. das fünffache Körpergewicht, das der Fahrer vor allem mit Bauch- und Nackenmuskulatur abfangen muss.

informer:

Was machen die Fähigkeiten eines Rennfahrers aus?

Wenn ich es salopp formulieren darf: Die Sensibilität im Hintern muss auf jeden Fall da sein. Das Gesäß spürt als erstes die Seitenbeschleunigung, wenn der Wagen zu driften beginnt oder ausbricht. Wer das nicht fühlen kann, der hat das Auto nicht im Griff. Eine weitere Eigenschaft, die die meisten Renn-

fahrer prägt, ist ein gewisser Hang zum Egomatischen. 99 Prozent sind Einzelkämpfer und sehen sich nicht als Teil eines Teams, sondern als dessen Zentrum.

informer:

Was raten Sie einem jungen Menschen, der sich heute für den Beruf des Rennfahrers/Rennfahrerin interessiert?

In meinem Racing College in Teesdorf habe ich Kindern die Grundbegriffe des Rennfahrens beigebracht. Unter strengen Sicherheitsvorgaben konnte ich ihnen das Gefühl vermitteln, was es heißt, ein Rennen zu fahren. Aber professioneller Rennfahrer zu werden, das geht heute nur noch mit viel Geld. Privat ist dieses Hobby kaum möglich, außer die Eltern sind sehr reich oder verschulden sich. Das technische Equipment ist unglaublich teuer, alleine die Reifensätze, die für ein Training draufgehen, im Schnitt acht Reifensätze pro Rennwochenende, sind für normalverdienende Menschen kaum erschwinglich.

informer:

Wie viele Unfälle hatten Sie als Rennfahrer?

In den Rennen hatte ich schon einige Unfälle. Im Straßenverkehr noch nie, darauf bin ich stolz. Wir waren in den 60er Jahren auch auf den Straßen schnell unterwegs, keine Frage. Da gab es auch Konkurrenzen auf der Autobahn von Wien nach Salzburg. Aber damals waren ja auch viel weniger andere Verkehrsteilnehmer auf der Straße. Heute wäre dieses Verhalten der blanke Wahnsinn und ich muss dazusagen, dass ich mich immer an alle

Geschwindigkeitsbegrenzungen halte und sehr vorbildlich unterwegs bin. Als ehemaliger Fahrtechnik-Trainer sehe ich mich hier als Vorbild.

informer:

Wie alt waren Sie bei Ihrem ersten Renneinsatz, wie alt bei Ihrem letzten?

Ich kam relativ spät zum Rennsport, ich war schon 22 Jahre alt. Damals, 1964, rutschte ich irgendwie in den Wettkampf hinein. An der Seite von Helmut Marco trat ich mit geborgtem Auto und geborgtem Helm zum Rennen an. Mein letztes Rennen fuhr ich 1971 bei der Tunturi Rallye (Polarrallye) in Finnland. Danach widmete ich mich dem Motocross und fuhr zehn Jahre lang bis zu meinem letzten Rennen 1981 bei der EM in Bergamasco.

informer:

Liebe zum Risiko oder Respekt vor den Gefahren: Was ist beim Rennfahren wichtiger, damit man auf das Podest kommt?

Das Risiko spielt keine so große Rolle, das lässt sich durch Trainieren gut eingrenzen. Wichtig sind die Fertigkeit, das Geschick und das taktische Überlegen, wie man Schikanen und Kurven richtig anfährt. Man übt Schlüsselsituationen, Links-, Rechtskurven, weiß genau, wie man die Kurven anfahren muss und wie das Auto reagiert. Unfälle passieren eigentlich nur durch technische Fahrfehler, das Risiko selbst ist einem beim Fahren nicht bewusst, weil man hoch konzentriert ist, um Fehler zu vermeiden.

informer:

Wie sehen Sie auf Ihre Bekanntschaft mit Jochen Rindt zurück?

Es war schön, ihn gekannt zu haben. Es lief immer der Schmach zwischen uns. Wir hatten auch viel gemeinsam. Wir hatten beide einen österreichischen und einen deutschen Elternteil und lebten beide in der Steiermark. Ich habe ihn gerne interviewt, er hat mir als Motorjournalist vertraut und auch einiges anvertraut, was er anderen Journalisten nicht erzählte, weil ich meinen Mund halten konnte.

informer:

Als Stuntman waren Sie in den 1960ern für Steve McQueen in „Le Mans“ und in einem James Bond Film im Einsatz. Ablauf und Risiko werden bei solchen Stunts heute genau berechnet und das Ergebnis ist gut vorhersagbar. War das bei Ihnen auch so?

Das ging damals alles ganz nach Gefühl. Ich wusste ungefähr, wie die Szene ablaufen sollte, hatte das auch mit den Regisseuren und den Kameraleuten besprochen. Damals war das Filmmaterial noch nicht so gut wie heute, man hatte nur Zeit für kurze Filmsequenzen und es musste alles beim ersten Dreh funktionieren. Da gab es auch kein Team, das alles vorbereitete. Das kam alles von mir. Die Rennstrecke für „Im Geheimdienst Ihrer Majestät“ wurde nach meinen Plänen gebaut, damit die Unfälle auch richtig funktionierten. Die Autos waren nicht mit Sicherheitselementen präpariert, es war alles so, wie in einem echten Rennen. Meine Vorbereitungen dauerten vier Wochen, die Szenen im Film waren nur wenige Minuten kurz.



Jetzt Kurse entdecken...

Von unseren Richtig-Fit-Programmen für Kinder, Erwachsene und Senioren über das Fortbildungsprogramm „JACKPOT“ bis hin zur Basisqualifikation für Jugendcoaches.

ASVÖ Selbstverteidigung für Frauen Risiken erkennen – richtig reagieren – sicher handeln

Risiken erkennen, richtig deuten und anschließend adäquat reagieren ist immer eine Herausforderung.

Wir bieten ein umfassendes Training der motorischen Fähigkeiten, um die Fitness der TeilnehmerInnen zu verbessern und dadurch die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Zudem werden potentielle Gefahrensituationen besprochen und situationsorientierte Handlungsmöglichkeiten vorgetragen und erprobt.



FOTO: iStock / JackF

Zielgruppe:
Interessierte

ACHTUNG: ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden vom ASVÖ Oberösterreich gefördert.

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 13.01.2022 / DO: 09:00 - 10:00 Uhr
WO: OÖ, DOJO Alkoven
ANMELDESCHLUSS: jederzeit, solange Plätze verfügbar sind

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Richtig Fit mit Verletzungsprophylaxe im Ballsport

Die Verletzungsprophylaxe nimmt vor allem in Ballsportarten eine immer bedeutendere Position ein. Wichtig dabei ist die richtige Herangehensweise und Umsetzung.

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Belastung und Belastbarkeit besser zu verstehen und diese mit diversen Übungen und Regenerationsmaßnahmen zu untermauern, um die SportlerInnen und Sportler bestmöglich und vor allem verletzungsfrei durch die Saison zu begleiten.



FOTO: pixabay

Zielgruppe:
InstrukturInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 15.01.2022 / SA: 09:00 - 17:00 Uhr
WO: NÖ, Maria Enzersdorf, BSFZ Südost
ANMELDESCHLUSS: 08.01.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Simply Strong für Kinder & Jugendliche in der motorischen Entwicklung

Bewegung ist der Motor der Entwicklung. Die Kognition (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis), die Koordination, Orientierungs-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeiten, sowie die Kondition mit Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit brauchen für eine gute, altersstufengerechte neben Beziehung und Bindung dreidimensionale Räume auch Bewegung. Wir wollen Ihnen die Entwicklung vom Säugling über das Kind zum Jugendlichen anhand von Folien und Bildern zeigen und näher bringen, wie wichtig Bewegung ist. Dazu gibt es aber auch das Know-How, welche Übungen für die Verbesserung der 3 Ks - Koordination, Kognition und Kondition - besonders wirksam

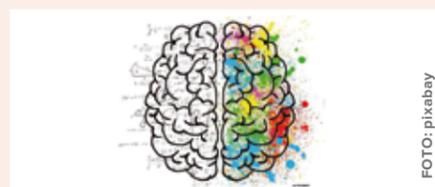


FOTO: pixabay

sind. Am Ende des Workshops werden sie verstehen, warum für uns der Slogan „Bewegung macht schlau“ so wichtig ist und viele Übungen dazu kennengelernt haben. Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Zielgruppe:
InstrukturInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 29.01.2022 / SA: 09:00 - 17:00 Uhr
WO: NÖ, Maria Enzersdorf, BG/BRG Wien
ANMELDESCHLUSS: bis 22.01.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein innovativ gestalten

1x1 der Vereinsentwicklung - die online Fortbildungsserie für ASVÖ Vereine! Der zukunftsfähige Sportverein kommt am Thema Öffentlichkeitsarbeit nicht vorbei. Will er erfolgreich agieren, ist eine gute Kommunikation mit der Öffentlichkeit unerlässlich. Eine gelungene Öffentlichkeitsarbeit leistet wichtige Beiträge zur langfristigen Mitgliederbindung. Sie dient dazu, Aufmerksamkeit bei potentiellen Mitgliedern zu erreichen, ehrenamtliche MitarbeiterInnen zu motivieren oder die finanzielle Position des Vereins zu sichern. Ziel dieses online Workshops ist es, Ideen und praktische Tipps zur erfolgreichen Öffentlichkeitsarbeit im Sportverein zu geben. Buchbar NUR für Mitglieder eines ASVÖ-Vereins!



FOTO: iStock

Zielgruppe:
FunktionärInnen, Interessierte

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 03.02.2022 / DO: 18:00 - 20:00 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: Einstieg jederzeit

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at



...und gleich dafür anmelden

Erfahren Sie mehr über unsere aktuellen Sport-Ausbildungen!

Richtig Fit mit abenteuerlichen Bewegungsstationen für Kinder

Warum bieten Gerätelandschaften unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und machen den Kindern so viel Spaß? In diesem Workshop werden Dir verschiedene kleine und größere Gerätelandschaften im Jahreskreis geboten. Du lernst die einfachsten Sicherungsknoten und wie man Kinder zur aktiven Teilnahme am Parkour motiviert.



Du wirst auf verschiedene Organisationsformen (Stationenbetrieb, Gerätebahn, Bewegungsgeschichte) aufmerksam gemacht. Wir zeigen Dir, wie Kinder den Raum selbstverantwortlich, zwanglos und in ihrem individuellen Tempo erobern können und gleichzeitig ganz viele Bewegungs- und Sinneserfahrungen machen.

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Zielgruppe:

InstruktorInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, Interessierte

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 26.02.2022 / SA: 09:00 - 16:00 Uhr
WO: NÖ, VS GFÖHL
ANMELDESCHLUSS: bis 19.02.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Richtig Fit mit Langlauf

Skilanglauf ist eine der gesündesten Sportarten, da fast alle Muskelgruppen betätigt werden. Es soll den TeilnehmerInnen vermittelt werden, dass der Langlaufsport ein vielseitiges Angebot bietet: Freude, Spiel, Spaß, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Technik und Taktik.



Mit theoretischen und praktischen Inputs werden die Langlauftechniken Skating und Classic ausführlich behandelt.

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Zielgruppe:

FunktionärInnen, InstruktorInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 27.02.2022 / SO: 08:30 - 17:00 Uhr
WO: Sbg., Nordische Schmittelschule Saalfelden
ANMELDESCHLUSS: bis 02.02.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

ONLINE – ÜbungsleiterInnen Basismodul

Das Basismodul - entstanden nach Abstimmung zwischen Sport Austria und ihren Mitgliedsverbänden - ist der Grundstein und die Voraussetzung für die neue, österreichweite ÜbungsleiterInnenausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird Ihnen online ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. Die Themenbereiche Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung- und Aufsichtspflicht geben Ihnen das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung Ihrer Vereinseinheiten. Das Basismodul schließt mit einer

schriftlichen Online Multiple Choice Prüfung ab. Die AbsolventInnen erhalten eine Abschluss-Bestätigung. Es herrscht 100% Anwesenheitspflicht Online! Erst nach Abschluss von Basis- und Spezialmodul ist man zertifizierter Übungsleiter oder zertifizierte Übungsleiterin. Das Spezialmodul kann bei einem Fach- oder Dachverband besucht werden. Bitte informieren Sie sich vorher bei diesem über Angebote und die Möglichkeit der Anrechenbarkeit des Basismoduls.

Zielgruppe:

InstruktorInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, Interessierte

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 02.03. bis 05.03.2022
 MI: 17:15 - 20:30 Uhr
 DO: 17:00 - 21:00 Uhr
 FR: 16:00 - 21:00 Uhr
 SA: 08:15 - 14:15 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: bis 25.02.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

ÜbungsleiternInnen Spezialmodul Kinder

Polysportive Ausbildung – spielerische Bewegungsförderung im Kindesalter (6-10 Jahre)

Die TeilnehmerInnen erlernen kindgerechte Übungen und Spiele zur Entwicklung und Verbesserung der sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Erlebnisturnen und der sichere Aufbau von Bewegungslandschaften, Ball- und Bewegungsspiele, Tanzen und Rhythmusschulung und die spielerische Vermittlung von Teambuilding und Fair Play sind ebenso Inhalte der Ausbildung. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung ist ein abgeschlossenes Basismodul und ein Erste-Hilfe Kurs. Die AbsolventInnen erhalten nach Abschluss der Ausbildung ein ÜbungsleiterInnen Zertifikat.



Zielgruppe:

InstruktorInnen, LehrwartInnen, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, Interessierte

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 12.03. bis 23.04.2022
 SA: 08:30 - 17:30 Uhr
 SO: 08:30 - 17:45 Uhr
WO: OÖ. Rechberg, GH Haunschmid
ANMELDESCHLUSS: bis 03.03.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

RANGE ROVER EVOQUE
ESTHOFER 70 EDITION

BRINGT STYLE AUF
DIE STRASSE.



ABOVE & BEYOND



AB 55.000,- €*

Der Range Rover Evoque verfolgt seine ganz eigene Designphilosophie. Seine unverkennbare Linienführung und sein urbaner Auftritt machen den Range Rover Evoque sofort und überall zum Blickfang. Ausgestattet mit modernsten Assistenzsystemen, über seine smarte In-Car Technologie immer gut verbunden und kraftvoll angetrieben von einer breiten Palette an effizienten Motoren ist der Range Rover Evoque nicht nur zum Anschauen, sondern auch zum Losfahren bestens geeignet.

Vereinbaren Sie jetzt Ihre Probefahrt.

* Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Richtpreis inkl. 20% USt., 11% NoVA und modellspezifischem Preisvorteil.
Kraftstoffverbrauch komb. in l/100 km: 9,6-2; CO₂-Emissionen komb. in g/km: 217-44,
Stromverbrauch (komb. gewichtet): 21 nach WLTP.

Weitere Informationen unter www.autoverbrauch.at. Symbolfoto.

Auto Esthofer Team GmbH

Vöcklabrucker Straße 47, 4694 Ohlsdorf/Pinsdorf

Tel.: +43 7612 77477-346, E-Mail: herbert.feichtinger@esthofer.com

landrover-gmunden.at

70 JAHRE
AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!



Wiener Walzer oder Strip Dance

Tanzen liegt wieder voll im Trend. Es gibt hunderte Möglichkeiten, sich mit Tanz fit zu halten und sich von „Rhythm and Vibes“ leiten und antreiben zu lassen.

Ob „Alles Walzer!“, „Drah di, Waber!“ oder „Shake your body!“. Tanzen ist in jeder Altersklasse beliebt und hält nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn fit. Dabei macht es nicht viel Unterschied, ob der schweißtreibende Schuhplattler, der elegante Linkswalzer oder das sexy Tanzen an der Polestange gewählt wird. Jede Art von Tanz erhöht den Puls, beschäftigt die Gehirnzellen und formt die Muskulatur.

DREHEN WIR UNS DOCH MAL LINKS-HERUM

Dancing Stars ohne Kondition und Vorkönnen zeigen uns jede Woche, dass man nie zu alt, zu dick oder zu ungeschickt für das Tanzen sein kann. Mit etwas Übung fällt auch der Linkswalzer in die Kategorie „Geht doch!“. Als Sportart ist Tanzen ein selbstbestimmtes Ganzkörpertraining, dessen Intensität und Belastung selbst reguliert werden kann. Standardtänze beschäftigen gleich zu Beginn unser wichtigstes Organ im Körper, das Gehirn. Schritte zählen, Bewegungen koordinieren, links, rechts, vor und zurück und das zum richtigen Zeitpunkt, Bewegungs- und Dynamikwechsel, Balancegefühl und straffe Körperhaltung unterstützen körperliche und geistige Fitness. Eine Höchstleitung für unser Gehirn. Erst, wenn die Schritte sitzen, kommt Schwung in die Sache. Wenn alles gelingt, wird Serotonin ausgeschüttet und macht uns glücklich. Und wer auch noch die dazu passende Musik gerne hört, der hat doppelte Chance auf Glückshormone. In den vergangenen Jahren ist - nicht zuletzt aufgrund der TV-Sendungen mit tanzenden Promis - der Zulauf zu Tanzschulen wieder mächtig angestiegen. Es wird getanzt, weil es Spaß macht, weil

es fit hält. Das gemeinsame Erlebnis mit anderen Tanzpaaren verspricht gute Laune und macht den Trend zum Tanzen aus.

ALLEINE, ZU ZWEIT ODER IN DER GRUPPE

Der Tanzsport bietet so viele verschiedene Tanzarten, dass man sie kaum aufzählen kann. Aber versuchen wir es doch einmal: Ballett, Salsa, Rock `n` Roll, Musical Dance, Steptanz, Strip Dance, Jump Style, Contemporary Dance, Discofox, Hip Hop Batt-

„Tanzen fördert den Kraftaufbau, die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit sowie das Ausdauervermögen.“

les, Disco Dance, Integrative Para Tänze, Electric Boogie (Popping), Cheer Dance, Rumba, Tango, Street Dance, Schuhplatteln, Pole Dance, Rollstuhl Dance, Eistanzen, Break Dance, Jazz Dance, Orientalischer Tanz, Bollywood Dance, Show Dance, Line Dance, Roller Skate Dance, Charleston, West Coast Swing, Volkstanz ... Puuuuh, schon beim Aufzählen kommt man außer Puste und das sind nur einige Tanzarten, die man in den Ballett- und Tanzschulen oder in Tanzvereinen entweder als Einzelperson, als Tanzpaar oder in der Gruppe erlernen kann. Tanzen fördert den Kraftaufbau, die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit sowie das Ausdauervermögen. Je nachdem, welche dieser Eigenschaften man bevorzugt trainieren möchte: Bei der Aus-

wahl der geeigneten Tanzrichtung sind die Trainer in den Tanzschulen und Fitnesscentern behilflich. Ja, richtig gelesen: „Fitnesscenter“. Denn Tanzen ist schon lange auch hier angekommen. Verpackt in powervollen Trainingseinheiten sorgen Tanzelemente im Workout für den nötigen Spaß und für eine Körperbeherrschung, die sich auch in den Tanztempeln und „Blitzhütten“ der Samstagabend eindrucksvoll anwenden lässt.

TANZEN IM FITNESSCENTER

Nicht jeder Sport, den man mit Musikunterstützung betreibt, ist automatisch auch tanzen. Rhythmische Elemente und tänzerische Bewegungen gehören mit zur Definition von Tanzsportarten. Bauch, Beine, Po sind die geforderten Muskelpartien bei WERQ. Eine Choreographie kombiniert besonders schnelle und sexy Moves zu Hip Hop und Elektro Beats. Schaut auch auf der Tanzfläche gut aus! TABURA fordert das Kick-Boxen zum Tanzen auf. Hier werden Aerobic und Kick-Box Elemente mit harmonischen Tanzbewegungen verwoben. Aber Vorsicht! Dafür braucht man wirklich viel Power und jeden einzelnen Muskel des Körpers. Musikalisch heizen afrikanische Rhythmen ordentlich ein. Tanzen nach Zahlen – das ist BOKWA. Zahlen und Buchstaben werden mit den Beinen am Boden „nachgezeichnet“. Die Trainer geben Handzeichen, welche Zahl, welcher Buchstabe als nächstes kommt. Konzentration pur. Bei diesem Tanzsport wird der choreographische Ablauf stark von Hüpfen geprägt – eine Anleihe bei afrikanischen Stammestänzen. Musikalisch begleiten uns hier die aktuellen Charts. Noch ein Sport, der Tanz und Kampf verbindet: BATUKA. Hier lernt man Moves aus Aerobic, Kickboxen, Kung Fu und dem

brasilianischen Kampftanz Capoeira. Musikstil daher Brasilianische Rhythmen. Wer lieber die Stange zum Tanzen verwendet, der ist mit diesen beiden Sportarten gut beraten: BARRE und POLE Dance. BARRE entstammt dem Tanzen an der Ballettstange und holt mit Bändern und Bällen Hilfsmittel aus dem Bodenturnen und Elemente aus Pilates dazu. Wer keine Stange hat, nimmt die Sessellehne zu Hilfe. Musik kommt aus den Charts. Mit blauen Flecken und Muskelkater an wirklich allen Stellen muss man nach den ersten Stunden POLE Dance rechnen. Nicht zu verwechseln mit Strip Dance - ebenfalls eine Sport-Tanzart mit sexy Moves und ordentlichem Workout. Für Pole braucht man unbedingt eine fest verankerte senkrechte Stange. Der Tanz besteht aus akrobatischen und eleganten Hebe- und Schwung-Moves. Der Rhythmus spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Wichtig sind hier Kraft und Geschmeidigkeit. Musik? „Du kannst deinen Hut auflassen“. SH`BAM kommt dem puren, expressiven Tanzen sehr nahe. Vor-choreographierte moderne Tanzbewegungen werden im Trainingsmodus zum Workout mit extremem Spaßfaktor. Die SH`BAMer kommen zum Abtanzen in den Kurs und bewegen sich zu den Chart-Hits. Für die ältere Generation ist LINE Dance die ideale Kombination aus Bewegung, Konzentration, Spaß und guter (meist Country-) Musik. In einer Reihe (Line) tanzt die Gruppe quasi im Quadrat mit Drehungen und Skips schwingvoll, aber platzsparend übers Parkett. Die Choreographien zu den Songs sind weltweit gültig, was den Vorteil hat, dass man sofort mit einsteigen kann, wenn sich Menschen in den Tanzstuben der Welt zu „Achy, Breaky Heart“ in Formation bringen.



01



02



03



04

Erlesene Produkte mit Wohlfühlfaktor

"Kein Genuss ist vorübergehend,
denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend."
- Johann Wolfgang von Goethe

01 WINTERSCHNÜRER-BERGSCHUH-FABRIKATION STEINKOGLER

Das Modell „Großarl“, der Klassiker der Winterschnürer, neu umgesetzt. Ein weich gepolsterter Schaftabschluss, echtes Lammfell, flauschig warm, kombiniert mit robustem Rindleder und einer griffigen Gummisohle, bieten für die bevorstehende Wintersaison alles was das Herz begehrt.

Auch optisch ist unser zwiegenähter Winterschnürer mit hellem Lederrahmen und hellen Steppnähten ein echter Blickfang und das natürlich Made in Austria.

www.steinkogler-bergschuh.at

02 ORGANIC GIN

Spirit of Hven organic Gin ist ein handgemachter destillierter Gin aus Schweden. Destillation in einzigartigen Kupferdestillationsbehältern (lange Hälse). Ergebnis: besonderer, luxuriöser Gin mit den Aromen und dem Geschmack von Zitrus, Wacholder und Getreide. Hintergrund von Bourbon Vanille und Kassienrinde. Frischer schwedischer Wacholder. Kardamom und Kalmuswurzel, Pfeffer aus Sichuan und Guinea, Anis. Langanhaltender Nachgeschmack. Kann auf Eis mit Zitrone und Tonic oder nur mit Wasser getrunken werden. Endprodukt: 40% vol, keine Farbverbesserung oder Zusätze.

Alle Flaschen sind individuell nummeriert und kontrolliert.

www.weisang.at

03 EINZIGARTIGER SONNENGENUSS

Die einzigartigen Beschattungssysteme des Sonnenschirmprofis Pemwieser, der neben Sonnenschirmen auch Markisen im formen- und farbenreichen Sortiment hat, stellen nicht nur alles in den Schatten, sondern bestechen durch Individualität, Funktionalität und hohe Qualität. Die breitgefächerte Produktpalette lässt keine Wünsche offen. Wählen Sie zwischen Großschirmen, Ampel-/Seitenarmschirmen oder Garten-/Klein- und Holzschirmen bis hin zu Kassetten- und Pergolamarkisen. NEU mit dabei: Der formschöne Terrassen-Pavillon mit modularem Dachsystem und komfortablen Erweiterungsmöglichkeiten. Vereine und Mitglieder aus der ASVÖ-Familie erhalten unter Bekanntgabe der Vereinsnummer beim Kauf eines Qualitätsproduktes bei der Firma Pemwieser 10 % Rabatt auf den Kaufpreis. Alle Produkte finden Sie auf

www.pemwieser.at

04 LANDESSIEGER & WEINGUT DES JAHRES 2021

Über 300 Jahre bereits widmet sich die Familie Hagn in der Weinviertler Gemeinde Mailberg dem Weinbau und blieb dabei stets am Puls der Zeit. 2006 übernahmen die Cousins Wolfgang Hagn jun. und Leo Hagn jun. den Betrieb. Für die Winzerfamilie geht ein Jahr voller Auszeichnungen zu Ende: Bei der niederösterreichischen Landesweinprämierung wurde die Cuvée Coloredo nicht nur zum Landeswein, sondern der Familienbetrieb auch zum Weingut des Jahres gekürt. Die edle Cuvée sicherte sich zudem eine Listung im SALON-Buch sowie mit 95 Falstaff Punkten eine Aufnahme im Rotweinguide 2022.

www.hagn-weingut.at/shop