

sport punkt Breitenau

Auf geht`s!

Wir berichten im neuen Format



In dieser Ausgabe:

Der Chefsessel 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Laufend 4

Stocheinsatz 5

Treffpunkt 6

Der Obmann hat das Wort

Xund bleim 7

Fixpunkt 8

www.askoe-breitenau.com

Nordic Walking

„Trendsport“
JA oder NEIN?

Tenniscamp

Start in die
Freiluftsaion

Xund bleim

Die 5 wichtigsten
Regeln des Trainings



Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

Sind Sie bereit?

Großartig!

Dann lehnen Sie sich zurück, atmen sie entspannt ein und aus und lesen Sie die erste Ausgabe von Sportpunkt Breitenau.

In den letzten Jahren hat sich der ASKÖ Breitenau erweitert und verändert. Das jüngste Kind dieser Veränderungen halten Sie, werte LeserInnen, nun in Ihren Händen. Der Sportpunkt Breitenau ist die neue Zeitung unseres Vereins.

Der Sport und die gemeinsame Clubanlage als Treffpunkt verschiedener Sektionen, geben diesem Blatt seinen Namen. Eine Projektgruppe sammelte Ideen, ein neu zusammengestelltes Team versucht diese umzusetzen und ist mit großem Elan bei der Arbeit. Wir wollen alle Clubmitglieder und Ortsbewohner ausführlich über das Geschehen in unserem Verein informieren. Dabei steht selbstverständlich der Sport im Mittelpunkt unserer Berichterstattungen. Dass aber auch abseits vom sportlichen Alltag viel unternommen wird, werden Sie schon rasch feststellen.

Lob und Tadel, Freud und Leid, Motivation und Demotivation sowie Erfolg und Misserfolg werden in unseren Kolumnen präsent sein. Jeder Mensch kennt diese Phänomene und muss in der Lage sein, sie zu bewältigen. Eines soll und darf aber niemals vergessen werden: das Wichtigste für alle Sportler unseres Clubs ist die Freude am Sport und an der Bewegung.

Auch der "Apres-Sport" darf nicht zu kurz kommen. Nach einem schönen Sportnachmittag ist es nett, Freunde zu

treffen, sich zu unterhalten und das gemütliche Beisammensein zu genießen. Hier wird dann analysiert, manchmal auch heftig diskutiert, meistens aber herzlich gelacht. Dazu sind auch Sie sehr herzlich eingeladen.

Ich werde vom Chefsessel aus meinen Blick auf die erfolgreichen Tennisspieler, die schnellen Läufer und die unermüdlichen Nordic Walker richten, und wünsche ihnen schon jetzt viel Erfolg für die Saison 2005.



Zu guter Letzt, möchte ich mich bei allen bedanken, die am Aufbau unserer neuen Clubzeitung mitgeholfen haben und allen Lesern viel Vergnügen mit dem Sportpunkt Breitenau wünschen.

Bleiben Sie gesund!

Die Zeitung des
ASKÖ Breitenau

ASKÖ Breitenau
Gartengasse
2624 Breitenau

Telefon: +43-2635-62251
E-Mail: kontakt@askoe-breitenau.com

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes

Medieninhaber, Verleger:

ASKÖ BREITENAU

Grundlegende Richtung:

Information für alle, die über das aktuelle Geschehen beim ASKÖ Breitenau informiert werden wollen

Herausgeber:

ASKÖ Breitenau, 2624 Breitenau, Gartengasse

Chefredakteur:

Hermann Weißenbacher

Stellv. Chefredakteurin:

Sigrid Haslinger

Redakteure:

Judith Preiner, Margit Reiter, Helmut Preiner

Layout und Design:

Nikolaus Reisner

Erscheinung:

Sehr unregelmäßig, ab sofort mindestens ein bis drei mal im Jahr

SIE FINDEN UNS AUCH IM
WEB

www.askoe-breitenau.com



Aufschlag Volley 0:15

von Sigrig Haslinger

Zum Start der Freiluft-Saison 2005 reisten wir nach Bärnbach auf Trainingscamp, um uns auf die Meisterschaft vorzubereiten. 16 Damen und Herren der Sektion Tennis begaben sich vom 7. bis 10. April in die Steiermark, um gut in die neue Saison zu starten. Bei täglichen Trainingseinheiten kam auch das Wellness- und Rahmenprogramm nicht zu kurz. So standen neben mehrgängigen Galadinnern auch ein steirisches Spezialitätenbuffet und eine Weinverkostung auf dem Programm.



Für die heurige Meisterschaft hat die Damen-Mannschaft „Zuwachs“ bekommen. Barbara Weißberger, vormals Höflinger, also eine „alte Bekannte“ mit neuem Namen, wird wieder für uns spielen. Ebenso konnte Sabine Stohwasser ins Team geholt werden und so gestärkt wird es sicher möglich sein, den Platz in der Landesliga B zu verteidigen. Unsere Damen haben den Winter über viel trainiert und sich vor allem auf die Doppelspiele konzentriert. Das ist für heuer besonders wichtig, da nach Änderung der Regeln die Doppel jetzt 2 Punkte zählen, nicht mehr einen wie bisher. Das heißt, dass eine Meisterschafts-Partie mit den Doppeln nicht nur entschieden, sondern auch noch umgedreht werden kann.

Die neue Doppelregelung kommt natürlich auch bei den Meisterschaftsspielen der Herren zum Einsatz, wo somit erstmals auch ein Unentschieden zwischen den Mannschaften (Anm. 6:6) möglich ist. Endlich können die Mannen unseres Vereins die so oft beschriebene Doppelstärke beweisen und hoffentlich in Siege umsetzen. Diese Erfolge werden für die 3 Herrenmannschaften (Herren 1 in Kreisliga 1; Herren 2 in KL 3 und Herren 3 in KL 4) auch nötig sein, wollen sie sich doch in ihren Klassen halten und wenn möglich nach höheren Aufgaben streben.

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Meisterschaft sind jedenfalls optimal. Am Tenniscamp wurde die sportliche Basis gelegt und optisch präsentieren sich die Damen- und Herrenmannschaften heuer im neuen Gewand.

Wir möchten uns hiermit für die finanzielle Unterstützung bei unseren Sponsoren „Die Niederösterreichische Versicherung“ vertreten durch Hr. Ing. Andreas Mauser und Sport 2000 – KÖCK bedanken.

Eine genaue Aufstellung der Spieltermine finden sie umseitig in der Terminvorschau oder jeweils aktuell im Internet unter www.askoebreitenau.com. Alle Mannschaften würden sich über Ihre Unterstützung freuen.



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

www.peischinger-dorfwirt.at



Laufend

von Judith Preiner

Laufend

möchten wir Sie/Dich/Euch über unsere Aktivitäten im Laufverein ASKÖ Breitenau informieren.

Das Training für die kommende Laufsaison 2005 hat bereits vor einigen Wochen begonnen. Trotz des harten Winters ließen wir Läufer uns nicht unterkriegen. Wir wählten statt tief verschneite Waldwege oftmals Gehsteige und Radwege, um im Training zu bleiben.

Vor allem an den Wochenenden standen regelmäßig lange Läufe am Programm. Ab April treffen wir uns wieder jeden Donnerstag um 18 Uhr vor dem Clubhaus zu einem gemeinsamen Lauf. Auch am Sonntag ab 9 Uhr wird regelmäßig trainiert. Nähere Auskünfte kann man immer an der Anschlagtafel nahe dem Clubhaus erhalten.

Zusätzlich hielten wir im heurigen Winter unseren Körper durch das montägliche Training in der Turnhalle Breitenau fit. Angeboten wurde unter anderem ein eineinhalbstündiges Ausdauer-, Koordinations- und Konditionstraining. Gehalten wurden diese Einheiten von zwei Trainern, die ein sehr abwechslungsreiches Programm gestalteten. Das Training konnte 9 Mal durchgeführt werden und war immer gut besucht (bis zu 22 Teilnehmer). Auch im kommenden Winter möchten wir uns auf diese Weise fit halten.

Am 16. April startet die **NÖ Lauftour** mit dem ersten Lauf – dem Franz Birnbauer Gedenklauf in Seebenstein. Am Sonntag den 17. April werden einige LäuferInnen wie jedes Jahr am Purbacher Kirschblütenlauf im Burgenland teilnehmen. Dieser Ausflug ist bereits Tradition in unserem Verein. Nach dem Wettkampf besuchen wir gemeinsam mit Tennisspielern

und Nordic Walkern den Heurigen Sandhofer, um den neuen Jahrgang für unsere Clubhausvinothek zu verkosten.

Langsam naht die Marathonzeit und eine trainingsintensive Phase für 7 Mitglieder unseres Laufvereins strebt dem Höhepunkt zu. Am **24. April** ist es dann soweit, 7 Läufer und 3 Betreuer werden nach **Hamburg** zum **20. Internat. Marathon** fliegen und unseren Laufverein dort hoffentlich erfolgreich vertreten.

Danach werden sie noch ausgiebig die Stadt Hamburg besichtigen und den runden Geburtstag unseres erfolgreichsten Läufers Marius Bock feiern. Wir wünschen allen Startern schon jetzt „Alles Gute“.

Unsere weiblichen Läuferinnen werden gleichzeitig ein Relax- und Laufwochenende in der Therme Loipersdorf verbringen.

Weitere Termine der NÖ Lauftour sind: Leobersdorf am 1. Mai 2005, Zöbern am 7. Mai 2005, Erlach am 29. Mai 2005, Gutenstein am 4. Juni 2005 und der Halbmarathon am 9. Juli 2005 in Kirchschatz.

Am **22. Mai 2005** werden einige LäuferInnen wie jedes Jahr am **Wien-Marathon** bzw. **Halbmarathon**, der heuer erstmalig stattfinden wird, teilnehmen.

Anmeldungen zu diversen Veranstaltungen werden von unserem Verein vorgenommen und die Teilnahme an diesen organisiert.

Unsere **4. Vereinsmeisterschaft** wird am **25. Juni 2005** stattfinden. Dazu wollen wir alle BreitenauerInnen herzlich einladen. Sei es zur Teilnahme, zum Anfeuern oder zum gemütlichen Beisammensein bzw. zur Siegerehrung der schnellsten LäuferInnen.



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Seit Herbst 2003 gibt es uns also, eine Gruppe aus etwa 30 Nordic Walking begeisterten Damen und Herren, die regelmäßig bei Wind und Wetter schnellen Schrittes die nähere Umgebung von Breitenau erkunden.

Was ist Nordic Walking?

Kurz gesagt ein intensives Gehen mit speziellen Stöcken mit Hand-schlaufensystem und sicher ein Sport abseits von Metern und Sekunden. Der richtige Bewegungsablauf ist sehr wichtig, um das Training zu optimieren, sodass wirklich 90 % aller Muskeln durch Arm- bzw. Stocheinsatz beansprucht werden.

Wieso gehen immer mehr ÖsterreicherInnen „am Stock“?

Ist es wieder einmal ein Trendsport oder steckt mehr dahinter? Es ist wirklich einfach zu erlernen, aber der Kauf von Stöcken macht noch keinen Nordic Walker. Marschiert man einfach drauflos, ist es zwar besser als gar nichts zu tun. Wenn aber die Stöcke nur wirkungslos hintennach geschliffen werden, blutet das eingefleischte Nordic Walking-Herz. Es ist nicht unbedingt notwendig, einen Kurs zu besuchen, aber es wäre wichtig, sich über die richtige Technik zu informieren, um aus dem körperlichen Einsatz den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wo gibt's Informationen dazu? Sicherlich im Sporthandel oder auch in Breitenau. Christian Reiter hat im Sommer 2004 beim ASKÖ einen Nordic Walking-Übungsleiterkurs absolviert und weiß somit, worauf es bei dieser

Sportart ankommt. Sollten Sie Interesse gefunden haben, bitte bei Christian Reiter (Tel. 0676/7999263) melden oder einfach vorbeikommen!

Treffpunkt: Tennisplatz Breitenau, jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr!
Jede(r) neue WalkerIn ist herzlich willkommen!

In der nächsten Ausgabe möchte ich auf die Technik und die Ausrüstung näher eingehen.



Bis zum nächsten Mal!

Noch etwas zum Schmunzeln:

...es war einmal eine begeisterte Walkerin, die eine Runde in Peisching auf der Föhrenwaldstrecke gehen wollte. Als routinierte Walkerin weiß sie natürlich, was alles mitzunehmen ist: Laufschuhe, Trinkflasche, Taschentücher, Pulsuhr ... alles da. Nur die Stöcke, die blieben zu Hause ...





Der Treffpunkt wird in Zukunft über gesellschaftliche Ereignisse, besonders herausragende Leistungen bzw. allgemeine Neuigkeiten den ASKÖ Breitenau betreffend berichten. Auch der eine oder andere Interviewpartner wird Gelegenheit bekommen, seine Meinungen, Gefühle, Eindrücke, Wünsche etc., auf dieser Seite mitzuteilen.

Der heutige Treffpunkt beschäftigt sich mit dem Saisonstart und den Erwartungen unseres Vereins für das heurige Jahr. Nach einer sehr erfolgreichen Saison 2004, wollen wir auch heuer wieder in allen Bereichen gute Arbeit bzw. Leistung erbringen, damit unser Verein über die Ortsgrenzen hinaus seine Anerkennung und Popularität halten kann bzw. an Medienpräsenz gewinnt.

Hinter den Kulissen wurde auch in der ruhigen Zeit viel für den ASKÖ Breitenau getan. Nach wie vor sind die Mitarbeiter diverser Projektgruppen mit der Umsetzung ihrer Aufgaben beschäftigt.

Die Tennisspieler stehen kurz vor dem Auftakt ihrer Mannschaftsmeisterschaft. Die Läufer haben mit dem Hamburg-Marathon schon einen ersten Höhepunkt im Visier. Zahlreiche Veranstaltungen sind bereits in Planung und warten darauf von uns organisiert und von Ihnen besucht zu werden.

Mit dem Sportpunkt Breitenau ist es uns gelungen, den ersten Schritt in eine neue Richtung zu gehen. Der ASKÖ Breitenau will in Zukunft vermehrt als Ganzes auftreten. Die Leistungen unserer Läufer und Walker sollen nicht nur die Erfolge der Beteiligten sein. Die Spiele unserer Tennismannschaften sollen nicht nur für den sportlichen Leiter gewonnen werden. Jeder Erfolg soll zu einem Erfolg des gesamten Vereins, ja sogar des ganzen Ortes werden. Bei Misserfolgen sind ebenso alle aufgefordert, sich zu ärgern und unseren Wettstreitern beizustehen.

Wir wissen, dass die Hochs und Tiefs im Sport zum täglichen Leben gehören. Jedermann sollte aber erkennen, welch guten Sport *WIR* in und für Breitenau bieten.



Aus Anlass einer neuen Sportzeitung des ASKÖ Breitenau (Tennis, Laufen und Nordic Walking) gestatten Sie mir einen kurzen Rückblick über den Werdegang dieser.

Schon im Jahr 1980, unter Obmann Ing. Gerhard Fuchs, gab es das erste „Racket“ (Anm. so der damalige Name), die noch mit Schreibmaschine geschrieben war. In den folgenden Jahren war Ing. Johann Haslinger Chefredakteur und Herausgeber der Clubzeitung. Seit den 90er Jahren waren es Hermann Weißenbacher, Mag. Andreas Pölzelbauer und Ing. Markus Pölzelbauer, die unser Blatt weiterführten. Ich finde es ist toll, bereits 25 Jahre lang eine eigene Clubzeitung zu haben. Und nun, da der ASKÖ Breitenau um die Sektion

Laufen und die Sparte Nordic Walking erweitert wurde, erscheint die Zeitung unter neuem Namen.

Das Team der neuen Zeitung um Chefredakteur Hermann Weißenbacher bilden Sigrid Haslinger, Judith Preiner, Margit Reiter und Dr. Helmut Preiner. Unterstützt werden sie noch von Gerhard Reiter und Johann Scherleithner, sowie von Nikolaus Reisner, der für das Layout verantwortlich ist.

Als Obmann darf ich mich bei allen bisherigen Herausgebern und Mitarbeitern sehr herzlich bedanken und wünsche dem neuen Team „Alles Gute“ für die nächsten Jahre. Ich darf auch allen Mitgliedern und Funktionären sowie den sportlichen Leitern der einzelnen Sektionen eine gute und erfolgreiche Saison 2005 wünschen.

Mit ist wichtig, dass Werte wie Fitness, Teamgeist und Fairness nicht vergessen werden, stellen sie doch in der heutigen Zeit eine enorme soziale Komponente dar.

Heinz Grill



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Herzlich willkommen auf der ersten Gesundheitsseite. Hier sollen sie in Zukunft regelmäßig Informationen und Tipps zu den Themen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden vor allem in Zusammenhang mit Sport und Bewegung erhalten. Zielgruppe sind alle an Gesundheit und Fitness Interessierten. Der erste Artikel beschäftigt sich mit dem Thema **Gesund durch Ausdauertraining**.

Ausdauertraining zählt zu den besten Vorsorgemaßnahmen zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Für die sichere, gesunde und wirksame Anwendung von Ausdauertraining, sind aber einige grundlegende Regeln der medizinischen Trainingslehre zu beachten. **Die fünf wichtigsten Regeln** des Trainings sollen hier in kurzer Form erklärt werden:

1. **Regel:** Die **geeignete Sportart** auswählen.
2. **Regel:** Die Beachtung von **Mindestbelastungen**.
3. **Regel:** Die **Angemessenheit** des Trainings.
4. **Regel:** Die **systematische Steigerung** der Belastung.
5. **Regel:** Die **Ganzjährigkeit**

1. Regel: Es muss eine **geeignete Sportart** ausgewählt werden.

Für ein Ausdauertraining geeignete Sportarten sind dadurch gekennzeichnet, dass mehr als **1/5 der gesamten Muskulatur** mit mäßiger Intensität gleichmäßig über längere Zeit bewegt wird. Dazu eignen sich Sportarten wie z.B.: Laufen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen, die so genannten „**Ausdaersportarten**“.

2. Regel: Die Beachtung von **Mindestbelastungen. Intensität:**

Die Trainingsintensität wird durch die Herzfrequenz kontrolliert. Der **Schwellenwert** beim Ausdauertraining ist **50 %**. Darunter kommt es zu keinem Trainingseffekt. Für Personen, die nur zur Steigerung ihres Wohlbefindens und zur Steigerung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit ein Ausdauertraining durchführen, liegt der optimale Intensitätsbereich zwischen 55 und 65 % der so genannten maximalen Herzfrequenz. Mehr ist gar nicht erforderlich, wenn sie keine anderen sportlichen Ziele verfolgen.

Maximale Herzfrequenz Formel:

$$220 - \text{Lebensalter} = \text{max. Herzfrequenz}$$

(etwas ungenau aber einfach zu rechnen)

Genau ist die Ermittlung mittels Ergometrie beim Arzt)

Dauer:

Die Trainingsdauer darf **10 Minuten** nicht unterschreiten, ansonst entsteht kein gewünschter Trainingseffekt. Ideal sind bei therapeutischen Zielsetzungen 30 bis 45 Min. pro Trainingseinheit.

Häufigkeit:

2 Trainingseinheiten pro Woche ist das Mindestmaß, wobei immer ein Tag dazwischen liegen sollte. Optimal sind jedoch 3 bis 4 Einheiten. Bei nur einem Training kommt es nicht zum gewünschten Erfolg. **Das heißt:** Sowohl Intensität, Dauer als auch Häufigkeit müssen jeweils über dem Schwellenwert liegen, ansonst kommt es nicht zum erwünschten Trainingseffekt.

3. Regel: Die Angemessenheit des Trainings.

Die wöchentliche Trainingszeit muss der Regenerations- und Erholungsfähigkeit des Organismus entsprechen, damit in der **Erholungszeit** bis zum nächsten Training alle Wachstums- und Aufbauprozesse ablaufen können, die den Trainingseffekt ausmachen. Je geringer die Leistungsfähigkeit ist, desto länger dauert auch die Regenerationszeit. Wenn diese nicht eingehalten wird, bleibt der Trainingseffekt aus. Im schlimmsten Fall kann es sogar zur Leistungsabnahme kommen (Effekt des Übertrainings)

4. Regel: Die systematische Steigerung der Belastung.

Wird über längere Zeit Woche für Woche mit der gleichen Belastung trainiert, kommt es schließlich zu keiner weiteren Verbesserung der Leistungsfähigkeit, sondern lediglich zu deren Erhaltung. Wird eine weitere Verbesserung angestrebt, so muss die Dosis, sprich die wöchentliche Trainingszeit erhöht werden. Das erfolgt am besten alle 6 Wochen, bis eine zufriedenstellende Leistungsfähigkeit erreicht wird.

Trainingsempfehlung (Anfänger, gesundheitsorientiert)

- Training **3 mal pro Woche**
(jeweils mindestens 1 Tag dazwischen)
- Beginn mit jeweils mind. **10 - 15 min** Trainingsdauer
- Erhöhung der Trainingsdauer alle 6 Wochen
insgesamt 5 mal, um je 5 min, **bis 3 mal 40 min** erreicht sind.

5. Regel: Die Ganzjährigkeit

Für die Erreichung und auch die Erhaltung des Trainingseffektes ist es unumgänglich, regelmäßig Woche für Woche das ganze Jahr über zu trainieren. Der Rückgang der erworbenen Leistungssteigerung geht nämlich sehr rasch vor sich. Schon 4 bis 6 Wochen nach Beendigung einer dreimonatigen Trainingsperiode ist der erworbene Leistungszuwachs wieder völlig verloren.

Ein Sprichwort sagt: „Wer rastet der rostet.“ Bewegung ist neben der richtigen Ernährung ein Grundpfeiler für ein gesundes Leben. Wenn sie bei Ihrem Training auf die oben ausgeführten 5 Regeln achten, werden sie schon nach kurzer Zeit die positive Wirkung regelmäßiger Bewegung entdecken. Für die nächsten Ausgabe ist geplant auf die verschiedenen Gesundheitseffekte des Ausdauertrainings näher einzugehen.



Fixpunkt

01. April	Tennis	Saisonbeginn Tennisanlage (Wetterlage)
07. bis 10. April	Tennis	Trainingslager Bärnbach/Graz
17. April	Laufen	Kirschblütenlauf Purbach
22. bis 26. April	Laufen	Hamburg Marathon
01. Mai bis 19. Juni	Tennis	NÖTV Mannschaftsmeisterschaft Damen und Herren
22. Mai	Laufen	Vienna City Marathon
04. Juni	Laufen	Wüstenlauf Bad Radkersburg
19. Juni	Tennis	Meisterschaftsfeier
25. Juni	Laufen	Vereinsmeisterschaften
02. Juli	Tennis	Vereinsmeisterschaften auf Rasen und Hobbyturnier
04. bis 15. Juli	Tennis	Kinder-Tenniskurse
25. bis 31. Juli	Tennis	Steinfeld-Trophy, NÖTV Kreis Süd Doppel-Kreismeisterschaften
13. August	Laufen	Halbmarathon Stinatz
10. September	Tennis	Vereinsmeisterschaften auf Sand (Finalspiele)
18. September	Laufen	Güssing Marathon/Wachau Marathon
31. Oktober	Tennis	Saisonende Tennisanlage (Wetterlage)
06. November	Laufen	Stadtlauf Ternitz
12. November	ASKÖ	Theatergruppe
07. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier

laufshop@aon.at

LEOBERSDORFER
LAUFSHOP

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820