

sport punkt Breitenau



IMMER SCHNELLER



Marius Bock konnte sich über einen hervorragenden 17. Platz bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften im Marathon freuen.

IMMER BESSER

Die Trenkwalder Steinfeld-Trophy brach heuer wieder alle Rekorde. Auch der Wettergott musste lachen und verzichtete auf seine Kapriolen.

www.askoe-breitenau.com

In dieser Ausgabe:

Der Chefsessel 2

Aufschlag - Volley 3
0:15

Laufend 4

Stockeinsatz 5

Treffpunkt 6

Der Obmann hat das Wort

Xund bleim 7

Fixpunkt 8

Tennis

Neuzugänge für die Damenmannschaft

Laufen

Vereinsausflug ins La(u)fnitztal

Nordic Walking

Die Begeisterung wird immer größer



Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

Vor wenigen Tagen fand die diesjährige Klausurtagung des ASKÖ Breitenau statt. Eine Runde bestehend aus Vorstandsmitgliedern, Projektleitern, Beratern und Sportbegeisterten traf sich, um die Weichen für die Zukunft unseres Vereins zu stellen. Dabei ergaben sich konstruktive Gespräche, heiße Diskussionen und Analysen. So manche neue Idee wurde geboren, abgelegte Gedanken wieder aufgegriffen und Projektthemen überarbeitet. Alle Teilnehmer hatten Spaß beim Arbeiten und zogen an einem Strang, damit der Club einer erfolgreichen Zukunft entgegen steuern kann.

Nach langer Klausurarbeit gönnten wir uns eine kleine Pause und wurden dabei Zeugen einer ganz anderen, hitzigen Diskussion. Erst dachten wir, dass Sprachwissenschaftler über die Herkunft verschiedener Ausdrücke diskutierten. Doch bald schon stellten wir fest, dass ... *aber lesen Sie einfach selbst:*

Da war zum Beispiel Herbert P., ein angesehener Fußballexperte. Er konnte und wollte es – wohl aufgrund der jüngsten Diskussionen bezüglich eines uns allen bekannten Textes - nicht einsehen, dass England als das *Mutterland* des Fußballsports bezeichnet wird, wo Fußball doch nach wie vor eine Männerdomäne ist. Ein angesehener Unternehmer echauffierte sich, dass in großen Konzernen auch immer nur von *Muttersitzen* und *Tochterfirmen* gesprochen wird, obwohl die meisten Großunternehmen von Vertretern des starken Geschlechts geleitet werden.

Ein uns namentlich nicht bekannter Herr, Dienstgrad Vizeleutnant, fügte an, er würde in seiner Funktion als „Spieß“ manchmal auch als die „*Mutter der Kompanie*“ bezeichnet. Lachend meinte er dazu, dass doch anhand seines Bierbauches niemand an seiner Männ-

lichkeit zweifeln könne. „Ich habe auch mein *Vaterland* verteidigt.“ entgegnete ein weiterer Diskussionsteilnehmer. Er fügte an, dass ihn gleich nach Einbruch von *Väterchen Frost*, die Grippe derart erwischt hatte, dass er wochenlang ans Bett gefesselt war und *mutterseelenalleine* zu Hause vor sich hin vegetierte.

Der Vizeleutnant ergriff wieder das Wort und meldete, dass sein Jüngster Bub – dieses *Muttersöhnchen* – noch immer in der *Pension Mama* wohne und dass er angesichts dieser Tatsache schneller als geglaubt, seinen *Mutterwitz* verlieren werde. Herbert P. sprach dann davon, dass seine Enkeltochter ein *Muttermal* habe, welches aber mit Sicherheit vom Vater stamme. „Ja, das sind eben die Phänomene unserer *Muttersprache*“, äußerte sich verzweifelt der Firmenchef und stieß einen langen Seufzer aus. Dann philosophierte er weiter: „Jeder sollte wissen, dass Frauen und Männer ihren Beitrag für ein friedvolles, harmonisches und lebenswertes Leben leisten müssen. Wir sind ja nur Gäste auf unserem Planeten und sollen unsere Zeit und man darf das nicht alles so und in der Kunst sowie der Literatur, die künstlerische Freiheit und man kann ja nicht auf einmal da müsste man ja“

Wir beendeten unsere Pause und kehrten zur Klausurtagung zurück. Die Zukunft des ASKÖ Breitenau stand wieder im Mittelpunkt. Nah- und Fernziele wurde definiert und man



merkte den Elan aller Beteiligten. Nun heißt es, engagiert zu arbeiten, um einige dieser Ziele zu erreichen. Aber jedesmal, wenn ich es mir in meinem „Chefsessel“ bequem mache, denke ich an die oben erwähnte Diskussion und fra-

ge mich: „Sind wir nicht seit ewigen Zeiten alle Brüder und Schwestern?!“ Und was denken Sie?



Aufschlag Volley 0:15

von Sigrig Haslinger

Vereinsmeisterschaften

Anfang September wurden auch heuer wieder die Vereinsmeisterschaften auf Sand ausgetragen. Aufgrund mangelnder Beteiligung der Damen, kamen nur vier Herren Einzel Bewerbe und ein Herren Doppel Bewerb zur Austragung.

In der Königsklasse, dem Herren A-Bewerb, wurde Hermann Weißenbacher zum dritten mal Vereinsmeister. Er besiegte in einem spannenden Finale Manfred Kropf mit 6:2 und 6:4. Den dritten Platz teilten sich Wolfgang Stocker und Andreas Pölzelbauer. Den Hoffnungsbewerb A1 gewann Markus Luef vor Günter Maier.

Bei den Herren B setzte sich Helmut Preiner im Finale mit 6:1 und 7:6 gegen unseren Obmann Heinz Grill durch. Im Herren 45+ Bewerb blieb Christian Reiter vor Josef Gerstacker siegreich. Im Doppel konnten sich Manfred Kropf/Andreas Pölzelbauer den Vereinsmeistertitel sichern. Im engsten Finalspiel der diesjährigen VM gewannen sie 7:6, 4:6, 7:6 gegen Johann Haslinger/Christian Reiter.



Neuigkeiten von den Mannschaften

Jetzt ist es endlich gewiss: Unsere erste Herren Mannschaft hat den Aufstieg in die neue Landesliga C geschafft! Und für alle Fans: der Spieltermin ist Sonntag 10 Uhr. Die Spieltage werden, sobald sie feststehen, in unserer nächsten Ausgabe, beziehungsweise auf der Website veröffentlicht.

Für die Damenmannschaft gibt es nächstes Jahr zwei Neuzugänge: Tina Pruschak aus Wr. Neustadt und Ulla Swoboda aus Ternitz werden für den ASKÖ Breitenau spielen. Beide trainieren den Winter über bereits mit unseren Amazonen, und so gestärkt wird es für die Damen sicher möglich sein, auch nächstes Jahr ihren Platz in der Landesliga B zu verteidigen.



Einige offizielle Neuerungen erwarten uns für die kommende Meisterschafts-Saison 2006: Es gibt eine Neubewertung der Spielpunkte. Einzel zählt im nächsten Jahr zwei Punkte, Doppel drei Punkte. Somit werden die Doppel wieder abgeschwächt.

Für die Herren bedeutet dies, dass es bei sechs Einzeln und drei Doppeln pro Mannschaft insgesamt 21 Punkte zu erreichen gibt und kein Unentschieden mehr möglich ist. Für die Damen gibt es bei fünf Einzeln und zwei Doppeln in Summe 16 Punkte, und somit ist es für eine Damen-Mannschaft erstmals möglich, unentschieden zu spielen.



Laufend

von Judith Preiner

Laufend ...

... steigern wir Läufer des LC ASKÖ Breitenau unsere Ausdauer, unsere Fitness und unsere Laufergebnisse und holen uns bei Siegerehrungen immer wieder einige Pokale und Trophäen ab.

Erfolgreich waren wir in diesem Jahr bei unserem Vereinsausflug am 28. August im **Lafnitztal**. Neun Halbmarathonläufer (21,1 km) und fünf Genussläufer (7 km) erreichten, angefeuert von zahlreich mitgereisten Breitenauer Schlachtenbummler, sehr gute Resultate. Hier einige Ergebnisse vom Halbmarathon im Lafnitztal:

Tagesbestzeit

- 1. Rang **M30 Bock Marius (1:13:32)**
- 12. Rang M40 Preiner Helmut (1:31:17)
- 13. Rang M40 Schärf Thomas (1:31:40)
- 28. Rang M30 Weißenbacher Hermann (1:40:59)
- 28. Rang M40 Katzgraber Josef (1:42:41)
- 40. Rang M40 Schlögl Christian (1:51:02)
- 5. Rang W30 Schlögl Sabine (1:55:42)
- 4. Rang W40 Preiner Judith (1:55:42)
- 5. Rang W40 Binder Karin (1:55:42)



Am **9. Raiffeisen Schneeberglauf** nahm heuer eine Team unserer Sektion teil. Die Gesamtzeit der drei Athleten (Judith Preiner, Helmut Preiner und Christian Schlögl) betrug 4:58:47. Sie legten bis zum Ziel, dem Elisabeth-Kircherl am Schneeberg, jeweils 10 km und 1200 Höhenmeter zurück.

Beim **ONE Kulturmarathon, am 9. Oktober 2005 in Graz**, konnte unser Vereins-aushängeschild **Marius Bock** mit einer Zeit von **2:37:44** den **29.** Gesamtrang erreichen. Diese neue persönliche Bestzeit bescherte ihm den phantastischen **17.** Rang bei der Österr. Staatsmeisterschaft im Marathon. Die gesamte Disztanz in Graz liefen weiters: Katzgraber Josef 3:36:55, Maldet Thomas 3:49:49 und Ernst Dieter 3:53:27. Den Halbmarathon absolvierten Vlasek Martin 1:44:48 und Binder Karin 1:59:43.



Die Endergebnisse der NÖN-Lauftour waren bei Redaktionsschluss leider noch nicht bekannt. Wir erhoffen uns aber bei der Siegerehrung am 5. November 2005 einige Podestplätze. Der Gesamtsieg in der Klasse M 30 von Marius Bock stand jedoch schon vor dem letzten Bewerb fest. Herzliche Gratulation!

Am 23. Oktober 2005 machten wir bei der Aktion „Lauf und Geh für den NAW“ im Föhrenwald Kilometer für einen guten Zweck und am 6. November 2005 werden wir, wie jedes Jahr, am **Spreitzgrabner Lauf in Ternitz** teilnehmen, der unser Saisonabschluss sein wird.



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Nun neigt sich die Saison dem Ende zu und wir blicken auf ein ereignisreiches und erfreuliches Walking-Jahr zurück. Die Begeisterung für diese Sportart hält nach wie vor an. Wir freuen uns darüber, dass sich unsere Gruppe ständig vergrößert. Noch sind die Damen in der Überzahl, aber es finden auch immer mehr Herren Gefallen an dieser Bewegungsform. Sowohl die beiden wöchentlichen Walking-Treffs als auch unsere organisierten Touren fanden großen Anklang. Die Idee, eine schnellere und eine langsamere Gruppe zu bilden, wurde ebenfalls sehr positiv aufgenommen. Montags und donnerstags waren wir WalkerInnen immer stark vertreten. Zunächst bei einer unserer vielen schönen Runden und danach beim Entspannen auf der Clubanlage.

Besonders hervorheben möchte ich die Auswärtstouren. Ob das Ziel die Hohe Wand, Würflach (Klamm) oder der Waldlehrpfad in Wöllersdorf war, viele WalkerInnen nahmen das Angebot an und ich glaube, für jede(n) war ein unvergessliches Walkerlebnis dabei. Eines fand sicherlich im Rahmen des vom ASKÖ Breitenau, Sektion Laufen organisierten Ausfluges ins Lafnitztal (Stmk.) statt. Wir waren zahlreich vertreten und stellten die größte teilnehmende Gruppe vor Ort. Der Veranstalter überreichte uns als Dankeschön die Trophäe für den 1. Platz.



Am 23. Oktober 2005 starteten wir auch an der **Benefizveranstaltung „Lauf und Geh für den NAW“**. Diese fand auf der Laufstrecke Föhrenwald statt. Es war ein schönes Gefühl, durch die Teilnahme einem guten Zweck gedient zu haben. Auch der Nationalfeiertag wurde von uns sportlich genutzt. Wir gingen eine Tour im herbstlichen Föhrenwald, ehe wir uns sehr hungrig beim anschließenden Mittagessen stärkten. Weitere geplante Aktivitäten bis Jahresende sind:

- 31.10.05 **Saisonabschluss**
kleine Tour in Breitenau, anschließend gemütliches Beisammensein im Clubhaus.
- ab 7.11.05 **Winterprogramm** – Treffpunkt montags um 14.30 Uhr vor dem Gasthaus Sindlhofer.
- 31.12.05 Teilnahme am **Silvesterlauf in Breitenau** – Walkingstrecke ca. 5-6 km (je nach Witterung). Genaueres auf der Anschlagtafel bei der Tennisanlage.



Nordic Walker in Not!!

Nordic-WalkerInnen sind an und für sich wetterfest. Deshalb machte sich eine Gruppe Bewegungshungriger zu einer kleineren Tour auf, obwohl der Himmel nichts Gutes verhieß. Nach etwa einer Stunde stellten wir fest, dass sich die Wetterlage weiter verschlechtert hatte. Bis zum rettenden Clubhaus, war jedoch noch ein gutes Stück zu gehen.

Vor uns lag ein weites Feld, dazwischen Hochspannungsleitungen, der Himmel zeigte sich dunkel-schwarz und die Blitze zuckten aus den Wolken. Der Geräuschpegel in unserer Gruppe - auch Informationsaustausch oder weniger liebevoll Getratsche genannt - verstummte, und jeder versuchte, das Tempo zu erhöhen, um einem eventuell herabzischenden Blitz zu entgehen.

Plötzlich tauchten in der Ferne zwei Scheinwerfer auf! Von einem Walker der schnelleren Gruppe via Handy zur Hilfe gerufen, erfüllte Instruktor Christian seine Sorgfaltspflicht. Er eilte uns entgegen und lud die etwas verängstigten Walkerinnen (und einen Walker!) schwitzend und dampfend in sein Auto ein. Streng genommen waren etwa zwei Personen zuviel im Auto, aber alle waren in Sicherheit und nur das zählte. Und außerdem: *Wenn jemand keine Angst hat, hat er keine Phantasie ...*



Die größte Veranstaltung unseres Vereines war auch in diesem Sommer die Trenkwalder Steinfeld-Trophy. Breitenau wurde zum Tennis-Mekka und Pilger aus dem gesamten Kreis NÖ Süd fanden den Weg auf unsere Anlage. Ihr Hauptziel war es, bei den diesjährigen Kreismeisterschaften respektable Ergebnisse zu erzielen.

Obwohl die Teilnehmerzahlen in letzter Zeit bei fast allen Turnieren rückläufig waren oder stagnierten, durften sich die Organisatoren Robert Piribauer und Nikolaus Reisner, über eine Steigerung von 56 auf 65 Paaren freuen. Ein Fakt der alle mehr als zufrieden stimmte. Neben der ausgezeichneten Organisation hat mit Sicherheit auch das tolle Rahmenprogramm einen maßgeblichen Anteil an dieser Entwicklung. Denn abseits des Tenniscourts wurden 150 Gäste von Chefkoch Gerhard Fuchs beim diesjährigen Themenabend, einer „Reise durch die Ägäis“, mit Köstlichkeiten verwöhnt.

Eine Novität war der täglich erscheinende Turnier-Sportpunkt. Sigrig Haslinger und Kathi Fischer informierten mit Hilfe unserer Zeitung alle Teilnehmer und Zuschauer des Turnieres über die wichtigsten Geschehnisse. Dabei konnten sie über gutes Tennis berichten, dass trotz allem im Mittelpunkt stand.

Auch wenn kein Breitenauer die Siegeslorbeeren erreichen konnte, setzten sich unsere SpielerInnen famos in Szene. Für Spitzenergebnisse sorgten:

- ◆ **Wolfgang Stocker/Brano Vilagi** (Halbfinale Herren-Doppel A, dem stärksten Bewerb),
- ◆ ATC Urgestein **Christian Reiter** (zweiter Platz Herren-Doppel B),
- ◆ **Robert Piribauer/Bettina Haslinger** (zweiter Platz im Mixed-Doppel),
- ◆ **Sabine Stohwasser** (Rang zwei im Damen-Doppel) und
- ◆ **Bettina Haslinger** (Rang drei im Damen-Doppel).

Durch das tolle Konzept, die gute Organisation und die Hilfe zahlreicher Freiwilliger, konnte der ASKÖ Breitenau auch heuer die Tennisfans begeistern und großartige Werbung für den Verein und unseren Ort machen. Die Arbeit und der Einsatz haben sich gelohnt. Ich wünsche den Organisatoren schon jetzt viel Glück fürs nächste Jahr.



Die Saison 2005 war für den ASKÖ Breitenau durchaus erfolgreich. Im Tennis erzielten alle Mannschaften achtbare Resultate und die veranstalteten Turniere konnten reibungslos über die Bühne gebracht werden. Die Läufer wagten mit der Teilnahme am Hamburg-Marathon den Sprung auf die internationale Langstrecken-Bühne. Mich als Obmann freute dies ganz besonders, verbindet uns doch seit Jahren mit dem Schenefelder TC, der ebenfalls in der Hansestadt beheimatet ist, eine gute Freundschaft.

Anfang Oktober starteten mehrere LäuferInnen beim Marathon in Graz. Der 42,195 km lange Lauf durch die ehemalige Kulturhauptstadt Europas, war heuer auch die Österreichische Staatsmeisterschaft. Beachtenswert, dass Hobbysportler aus unserem kleinen Ort dabei vertreten waren. Für dieses Engagement

ernteten wir auch ein großes Lob seitens der Gemeinde.

Der Breitensport Nordic Walking hat sich bei uns auch mehr als durchgesetzt. Die gesundheitsbewußten Walker bilden mittlerweile eine große Gruppe, und treten bei verschiedenen Veranstaltungen zahlreich auf.

Ich freue mich sehr über die Erfolge unserer Athleten. Mehr aber noch schätze ich die gute Gemeinschaft innerhalb unserer Sektionen. Läufer, Walker und Tennisspieler respektieren und unterstützen einander, nehmen Anteil an den jeweiligen Erfolgen und Misserfolgen oder kombinieren die angebotenen Sportarten. Vom guten Klima in unserem Verein durfte ich mich auch bei der Klausurtagung überzeugen. Im Rahmen dieser, wurden die Weichen für eine produktive Zukunft gestellt.

Der Sport gilt neben der Kultur als wichtigster Freizeitsektor. Kein Wunder: Bewegung ist für jedermanns Gesundheit enorm wichtig.

ASKÖ Breitenau
Obmann Heinz Grill



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Können sie sich an die **5. Regel des Ausdauertrainings** erinnern? Sie lautete: die **Ganzjährigkeit**

Für die Erreichung und auch für die Erhaltung des Trainingseffektes ist es unumgänglich, regelmäßig Woche für Woche das ganze Jahr über zu trainieren, um die erworbene Leistungssteigerung nicht wieder sehr rasch zu verlieren. Mit den langsam aber unerbittlich sinkenden Temperaturen, nimmt bei vielen leider auch die Motivation, sich zu bewegen ab. Jetzt wird das Training zur Kopfarbeit. Aber sie werden bald feststellen: Es zahlt sich aus, auch in der kalten Jahreszeit das Training im Freien fortzusetzen. Wenn sie jetzt dran bleiben, werden sie auch gut über den Winter kommen. Nun einige Tipps wie sie es sicher schaffen werden:

Die richtige Ausrüstung

Ganz wichtig für ein erfolgreiches Wintertraining ist die richtige Ausrüstung, frei nach dem Motto:

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Bekleidung.“ Bewährt hat sich hier die Kombination von verschiedenen Funktionschichten nach dem



Zwiebelschalenprinzip übereinander getragen. Dabei wird die Feuchtigkeit über die Funktionsunterwäsche von der Haut weg in das darüber liegende Kleidungsstück transportiert. Gegen Kälte, Nässe und Wind schützt eine funktionelle Laufjacke. Der Sportschuh muss ein ausreichend gutes Profil aufweisen, damit sie nicht ins Schleudern geraten. Mit einem Wort, bei der Winterkleidung sollten sie nicht zu sehr sparen, denn geeignetes Material macht sich sehr rasch bezahlt.

Achtung: Nach dem Training sofort die nasse Kleidung wechseln.

Richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, sowie Vollkornprodukten ist gerade jetzt besonders wichtig. Ausreichende Regeneration und genügend Schlaf erhöhen die Chance, den Winter ohne Verkühlung und virale Infekte zu überstehen.

Nasenatmung

Speziell bei Minusgraden sollten sie die Intensität des Trainings so wählen, dass sie durch die Nase atmen können, damit die kalte Luft ausreichend erwärmt werden kann, bevor sie in die Lunge gelangt.

Locker bleiben

Sie sollten das Training jetzt generell lockerer angehen. Genießen sie die Winterlandschaft in dem sie längere Einheiten in niedrigen Pulsbereichen trainieren. Dadurch verbessern sie ohne große Anstrengung wie von selbst ihre Grundlagenausdauer.

Tipp: Probieren sie auch andere Sportarten, wie z. B. Langlaufen aus. Die Abwechslung bringt zusätzliche Motivation und macht Spaß.

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



Michael Pichler Ges.m.b.H
ERDBAU
 Asphaltierungen - Pflasterungen
 Erdbau - Transporte - Klebwerk
 2624 Breitenau, Bogengasse 8
 E-Mail: klebwerk.pichler@aon.at
 www.pichler-breitenau.at

Fixpunkt

| | | |
|--------------|--------|-------------------------|
| 30. Oktober | Laufen | LCC Herbstmarathon Wien |
| 06. November | Laufen | Stadtlauf Ternitz |
| 12. November | ASKÖ | Theatergruppe |
| 10. Dezember | ASKÖ | Weihnachtsfeier |
| 31. Dezember | Laufen | Silvesterlauf |



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner
 +43-2635-61416
 www.peischinger-dorfwirt.at

Saisonabschluss

*Die Saison neigt sich dem Ende zu,
 die Tennisspieler geben ruh.*

*Sie spielen nur mehr in der Halle
 oder in Breitenau und Peisching mit dem Ball.*

*Die Saison, sie war nicht schlecht,
 das Wetter - ach es ging so recht.*

*Und beim Spiel auf Rasen
 waren toll die alten Hasen.*

*Alles andere, das lief auch sehr gut
 drum geht es weiter mit viel Mut.*

*Mein Dank, das ihr für den ASKÖ bereit
 als Spieler, Läufer, Walker jederzeit!*

G. H.

laufshop@aon.at

**LEOBERSDORFER
 LAUFSHOP**

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820