

# sport punkt Breitenau

## Ein Kirschbaum für die Ewigkeit



### wurde von

v.l.n.r.

Obmann Heinz Grill

Walter Trimmel

Dieter Ernst

Josef Katzgraber

Sek. Leit. Manfred Binder

Kassier Pepi Trimmel

Tina und Willi Haller

Maria Mimra

Roman Biribauer

Schriftführ. Karin Binder

Judith Preiner

Elisabeth Frantsich

**erobert.**

### 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

### Besuch von der Reeperbahn

Auch in diesem Frühjahr zog es zahlreiche Tennisbegeisterte aus Hamburg, dem Hoch im Norden nach Breitenau, der Perle des Steinfelds. Die Freundschaft zu unserem Partnerclub, dem Schenefelder TC wird somit von allen Seiten bestens gepflegt.

[www.askoe-breitenau.com](http://www.askoe-breitenau.com)

#### Xund bleim

Sport und  
Ernährung

#### Laufen

Erfolg beim  
Kirschblütenlauf

#### Tennis

Top Teams  
in der Landesliga



## *Der Chefsessel*

von Hermann Weißenbacher

### Frühlingsgefühle

Das war ein langer, kalter Winter. Doch nun beginnt das Gras zu grünen, die Hummeln starten erste Ausflüge und die Blumen und Bäume beginnen zu blühen und verströmen den lang ersehnten Duft des Frühlings. Die Leute kommen mehr und für längere Zeit aus ihren Häusern, um die Natur zu genießen. Vögel zwitschern uns am Morgen liebevoll in den neuen Tag. Es wird auch wieder mehr gelacht. Frühlingsgefühle liegen in der Luft und bei einigen werden bald wieder – bei anderen immer noch – die Schmetterlinge für ein Kribbeln im Bauch sorgen.

Mit so guten Gefühlen starten auch wir vom Sportpunkt Breitenau in unser zweites Erscheinungsjahr. Das Team blieb unverändert und auch unser Ziel: Wir wollen alle BreitenauerInnen über das Geschehen im ASKÖ Breitenau bestens informieren. Ehrgeizig wie wir aber sind, versuchen wir, das eine oder andere an unserer Zeitung besser zu machen als im Vorjahr.

Auch die Sportler brennen auf die neue Saison. Die Walker genießen bereits ihre ausgedehnten Touren an der frischen Luft. Die Läufer trainieren eifrig für die ersten großen Bewerbe. Die Tennisspieler fiebern der Mannschaftsmeisterschaft entgegen. Der Vorstand und viele Funktionäre, die auch den ganzen Winter über für den Verein gearbeitet haben, organisieren die kommenden Veranstaltungen. Jeder ist mit Begeisterung und mit großem Elan bei der Sache. Sie alle verströmen wieder das **Wir-Gefühl!**



Mit einem Lächeln auf den Lippen kann ich vom „Chefsessel“ aus beobachten, wie aus Individualisten, die sich im Winter gezielt fit hielten, ein Kollektiv wird. Freunde treffen sich wieder auf der Clubanlage und kommunizieren miteinander. Erfahrungen werden ausgetauscht, es wird gemeinsam trainiert und alle haben Freude am Sport und an der Bewegung. Nach wenigen Wochen fühlt sich jeder Mann wie in einer zweiten, kleinen Familie und genießt diese Situation.

Doch die Saison ist lange und wie jede Familie muss auch unsere unterschiedliche Ereignisse meistern. Großartige Erfolge wird es ebenso geben wie leidvolle Rückschläge. Höhen werden auf Tiefen folgen. Auf den einen oder anderen Zwist wird eine Versöhnung bzw. Aussprache folgen. Es wird laute, feierliche aber auch stille Augenblicke geben.

Wichtig ist, dass diese Familie eine Einheit bleibt, die zusammenhält und nicht zerbricht. Ich wünsche „unserer“ Familie, aber auch Ihnen und Ihrer Liebsten zu Hause, eine harmonische Freiluftzeit.

Die Zeitung des  
ASKÖ Breitenau

**ASKÖ Breitenau**  
Gartengasse  
2624 Breitenau

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

**ZVR-Zahl: 842136208**

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](http://www.askoe-breitenau.com)



## Aufschlag Volley 0:15

von Sigrig Haslinger



Stefan Ofenböck, Spieler der Herren 1,  
bei der Vorbereitung

Bei sonnigem Frühlingswetter und angenehmen Temperaturen fand vom 20. bis 23. April das diesjährige Tennis-camp statt. 18 begeisterte Damen und Herren begaben sich nach Bärnbach in die Steiermark, um sich für die neue Freiluftsaison einzuschlagen. Trotz

zahlreicher Trainingseinheiten blieb auch noch Zeit zur Entspannung. Schwimmen, Saunabesuche und Massagen wirkten wie Balsam für die müden Sportlerkörper und bildeten den optimalen Ausgleich. Das Rahmenprogramm umfasste auch Ausflüge zur Hundertwasser-Kirche nach Bärnbach und dem nahe gelegenen Lipizzanergestüt in Piber. Die Teilnehmer waren mit dem Ablauf des Camps sehr zufrieden und hoffen, dass sie das eine oder andere in dieser Saison auch erfolgreich umsetzen können.

Ab Mai werden unsere SpielerInnen versuchen, den ASKÖ Breitenau in der heurigen Mannschaftsmeisterschaft bestmöglich zu vertreten. Erstmals in der Vereinsgeschichte spielen die Damen I und die Herren I in der Landesliga. Für die Damen geht es darum, ähnlich gute Resultate wie auch schon in den letzten beiden Jahren in der Landesliga B zu erzielen. Für die Herren ist die Landesliga C Neuland. Über den Verbleib



Lugi Longo alias  
Alois Strohmaier

in dieser Klasse würden sich alle sehr freuen. Die beiden anderen Herrenmannschaften spielen in den Kreisligen III bzw. IV um Punkte und Siege.

Kaum hatten sich die Mannschaften mit dem im Vorjahr geschaffenen Punktesystem vertraut gemacht, fiel es auch schon der nächsten Reform zum Opfer. Die Einzelspiele werden heuer mit zwei Punkten (im Vorjahr 1 Pkt.), die Doppelspiele mit drei Punkten (vormals 2 Pkt.) bewertet. Somit kann es ein Unentschieden in dieser Saison nur bei den Damen geben. Die Herren gehen – wie in grauer Vorzeit – entweder als Sieger oder Verlierer vom Platz.



Sekt. Leiter Stellv. Günter Maier

Eine genaue Aufstellung der Spieltermine finden sie auf unserer Anschlagtafel beim Clubhaus oder jeweils aktuell im Internet unter [www.askoe-breitenau.com](http://www.askoe-breitenau.com). Alle Mannschaften würden sich auch sehr über Ihre persönliche Unterstützung bei den nachfolgend angeführten Heimspielen freuen.

### Herren:

So 7.5., 10.00;  
LL C: ATC I geg. SV Gänserndorf I

So 14.5., 09.00;  
KL IV: ATC III geg. SG Erlach III

So 21.5., 10.00;  
LL C: ATC I geg. UTC Bruck/Leitha I

So 28.5., 09.00;  
KL III: ATC II geg. SV Hernstein II

So 11.6.; 10.00;  
LL C: ATC I geg. TV Wr. Neudorf II

So 18.6.; 09.00;  
KL III: ATC II geg. TC Bad Fischau I

### Damen:

Sa 13.5., 13.00;  
LL B: ATC geg. Schwechater TC I

Sa 17.6., 13.00;  
LL B: ATC geg. TC Blindenmarkt I





## *Laufend*

von Judith Preiner

### Laufend ...

berichten wir in diesem Jahr wieder von diversen Events und wollen die Breitenauer Bevölkerung **auf dem laufenden** halten.

Auch im heurigen Winter absolvierten wir jeden Montag ein Fitnessprogramm in der Breitenauer Turnhalle. Neben Zirkeltraining, Rückengymnastik, Pilates und Aerobic, hielten wir uns aber dennoch auch in der kalten Jahreszeit mit Laufen fit.

Das Training machte sich bereits bezahlt, denn bei einigen Läufen konnten unsere LäuferInnen schon gute Ergebnisse erzielen. **Marius Bock** erreichte bei einem Halbmarathon im Wiener Prater sogar den ersten Gesamtrang. Auch am 8. April konnte er sich bei den **Österreichischen Landesmeisterschaften im Halbmarathon** (in Ardagger) gut in Szene setzen. Er belegte Platz 5 in der Gesamtwertung und sicherte sich in der Klasse M30, mit einer Zeit von 1:12:17 den zweiten Rang. Hierzu wollen wir nochmals herzlich gratulieren.

Vom 9. bis 13. April waren 23 Mitglieder unseres Vereins auf **Trainingslager in Bad Radkersburg**. Neben dem Laufen hatten wir auch Zeit für Heurigenbesuche, eine Weinverkostung, zum Radfahren mit den Kindern und zum Baden in der Therme. Das nächste Mal werden einige LäuferInnen Bad Radkersburg am 3. Juni 2006 besuchen. An diesem Tag findet der Wüstenlauf (21,1 km) statt. Daneben kann man aber auch beim Dörferlauf (13,8 km) oder beim Beginnerslauf (5,8 km) antreten.

Am 23. April nahmen 10 LäuferInnen und 3 Nordic WalkerInnen am **Kirschblütenlauf** in

**Purbach** (Burgenland) teil. Bei der Siegerehrung wurde der LC ASKÖ Breitenau als größte Gästegruppe geehrt und bekam ein Gastgeschenk: einen Kirschbaum in der Kirschblütenregion auf Lebenszeit. Symbolisch durften wir einen blühenden Zweig mit nach Hause nehmen. Nun wird uns Purbach in diesem Jahr noch öfters sehen, denn zur Kirschen-ernte werden wir bestimmt anreisen.



Die nächsten Höhepunkte sind mit Sicherheit der **Vienna City Marathon** am 7. Mai und die Vereinsmeisterschaften im Laufen und Nordic Walking am 24. Juni. Die genauen Startzeiten der einzelnen VM-Bewerbe werden noch bekanntgegeben. Allgemeine Informationen unserer Sektion können Sie immer unserem Schaukasten am Tennisplatz entnehmen. Zum Abschluss möchte ich noch auf unsere **Lauftreffs** aufmerksam machen. Sie finden jeden Donnerstag um 18 Uhr (im Sommer 18 Uhr 30) statt. Alle BreitenauerInnen sind dazu herzlichst eingeladen.



*Peischinger Dorfwirt*

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

[www.peischinger-dorfwirt.at](http://www.peischinger-dorfwirt.at)



## Stocheinsatz

von Margit Reiter

Gerade jetzt im Frühjahr begegnen mir immer wieder Nordic WalkerInnen. Dabei fällt mir auf, dass sich jeder anders bewegt, die einen richtig, aber viele leider auch falsch. Ich möchte daher diesmal über das korrekte Nordic Walking schreiben.

### Worauf ist bei der Technik besonders zu achten?

Wir setzen den Stock bewusst in der **Diagonaltechnik** ein (wie beim Schilanglauf sind rechter Arm/linkes Bein vorne und umgekehrt). Beim aktiven Vorwärtsdrücken des **leicht** nach vorne gebeugten Oberkörpers zeigen die Stöcke schräg nach hinten. Den Stock ergreifen wir beim Aufsetzen, im weiteren Bewegungsablauf schwingen wir ihn rückwärts.

**Die Hand** öffnen wir in der Endphase, als würden wir den Stock nach hinten werfen. Die Hand schließt sich erst wieder kurz vor dem neuen Stocheinsatz. **Die Arme** führen wir nahe am Körper und schwingen locker bei jedem Schritt aus der Schulter heraus nach vor und zurück. In der Endphase eines jeden Schrittes ist der Arm fast völlig gestreckt. Das vordere **Bein** setzen wir auf der Ferse auf und rollen aktiv über den ganzen Fuß ab.

Häufig beobachtete Fehler sind:

- 1) *Kein Oberkörpereinsatz* oder *zu aufrechter Oberkörper*, Muskulatur wird nicht beansprucht. („passives Gehen“)
- 2) *Fehlende Armstreckung*, Gehen mit abgewinkelten Armen.
- 3) *Keine Öffnung der Hand* - dadurch kann es zur Verkrampfung des Schulter- und Nackenbereiches kommen. Durch das Öffnen und Schließen der Hand wird genau dieser Bereich besser durchblutet und gelockert.

Der Bewegungsablauf klingt komplizierter als er tatsächlich ist. Durch einfaches Vorzeigen lernt man die richtige Technik sehr leicht. Zuerst konzentriert man sich noch sehr auf jedes Detail, aber schon nach kurzer Zeit automatisiert sich die Bewegung und einer Unterhaltung mit einem/r PartnerIn steht nichts im Wege.

Zum Abschluss noch ein paar Informationen rund um unsere Breitenauer Nordic Walking-Gruppe: **Wir treffen uns jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr, Tennisanlage Breitenau** und unternehmen Touren in der näheren Umgebung (Dauer ein bis maximal zwei Stunden). Meistens teilen wir uns in mehrere Gruppen, sodass jeder sein persönliches Wohlfühltempo findet.



Monika Reiter, Charlotte Mauser, Doris Ungersböck, Irene Dorfleitner, Spielbichler Elke, Margit Reiter, Bernhard Spies, Tina Haller, Hermine Foidl, Rosemarie Tanzler, Sigrid Lorenzer

Anfang März walkten wir noch bei Kälte und Schnee eine Runde am Triangel (im Musikantenviertel) in Wiener Neustadt, im April waren wir bei angenehmer Temperatur in Seebenstein unterwegs (siehe Foto). Die nächsten Touren werden uns nach Winzendorf, Guntrams und erneut nach Wiener Neustadt führen.

Auch dieses Jahr wird sich bei der **Vereinsmeisterschaft** (gemeinsam mit den Läufern) am **24.6.2006** auf einer Strecke von etwa 5-6 km zeigen, wer gut trainiert hat und sich somit zum neuen Vereinsmeister/der neuen Vereinsmeisterin krönen kann. Zur Erinnerung: im Vorjahr siegte bei den Damen Elke Spielbichler, bei den Herren belegten Josef Harbauer und Klaus Dorfleitner ex aequo den ersten Platz.



### Hamburg setzt auf Breitenau

Der April ist in Tenniskreisen der Monat, um sich den letzten Schliff für die Freiluftsaison zu holen. Optimale Voraussetzung dafür ist ein Trainingslager. Die Mannschaft ist geschlossen beisammen, man trainiert mit erfahrenen Trainern, verbessert die Form und die Kondition, stärkt den Teamgeist und hat viel Spaß am Sport. Die Zeit zur Vorbereitung ist kurz, denn ab Mai wird dann bereits wieder um Punkte, Sätze und Siege in der Mannschaftsmeisterschaft gespielt.

Nun zieht es viele Tennisvereine aus unserer Region in den sonnigen Süden. Manche spielen in der Türkei, viele aber im kroatischen Istrien ihre Vorbereitung. Eine kleine Gruppe an Tennisliebhabern kommt nun aber bereits zum wiederholten Male nach Breitenau, um sich in unserem gemäßigten Klima auf die neue Saison vorzubereiten. Und diese Herren kommen aus der Hanse-

stadt Hamburg. Der ASKÖ Breitenau freut sich jedes Jahr auf diesen Besuch aus dem hohen Norden. Die Schenefelder Truppe hält uns die Treue und ist immer wieder gern gesehener Gast auf unserer Anlage.

Heuer trafen die Hamburger am 18. April bei uns ein. Sie entflohen dem kühlen Klima Norddeutschlands, um bei uns im Steinfeld ihre Trainingseinheiten zu absolvieren. Sie waren begeistert vom Zustand des Platzes und hatten jede Menge gute Laune mit im Gepäck. Andreas Mauser war für das Wohl der Gäste verantwortlich. Er organisierte ihnen eine Mannschaftsunterkunft, einen Bus, begleitete sie auf ihren Ausflügen und zeigte ihnen den einen oder anderen Ort in unserer Umgebung. Es blieb auch Zeit für kleine Freundschaftsspiele und für ein gemütliches Beisammensein mit unseren Clubmitgliedern. Dabei sprach man nicht nur über Tennis, sondern hatte auch Zeit, die mittlerweile entstandenen Freundschaften zu pflegen. Am 23. April fuhren die Gäste wieder zurück in das „Hoch des Nordens“.

Wir hoffen, dass die Truppe rund um Mathias Koeberer noch oft zu einem Stelldichein nach Breitenau kommen wird. Die Partnerschaft zwischen unseren Vereinen wird dadurch jedes Jahr aufs Neue belebt und intensiviert.



### Es geht wieder los!

Die Winterpause ist vorüber und die Anlage wurde von den vier Platzwarten wieder in besten Zustand gebracht. Doch auch bei geschlossenen Pforten wurde schon brav gearbeitet. Die Umkleideräume, Duschen und WC-Anlagen im Clubhaus wurden saniert; die Heizung und das Warmwasser auf Erdgas umgestellt. Der Clubraum erhielt einen frischen Anstrich und erstrahlt nun im neuen Glanz.

Mein Dank gilt an dieser Stelle jenen, die an der Planung, Gestaltung und Ausführung dieses Renovierungsprojektes beteiligt waren. Besonders hervorheben möchte ich dabei „unsere“ Damen,

die mit viel Einsatz zum guten Gelingen beigetragen haben. Ich hoffe, dass unsere Mitglieder mit dem Ergebnis zufrieden sind, aber auch darauf bedacht sind, unsere Räumlichkeiten sauber zu halten.

Sportlich gab es ebenfalls verschiedene Vorbereitungsaktivitäten. Hierbei möchte ich diverse Wintercupspiele, lustiges Hallenfußball, ein wöchentliches Kräftigungs- und Konditionstraining, das Trainingslager der Läufer und Walker sowie das Tenniscamp hervorheben. Nähere Ausführungen können Sie, werte Leser, den jeweiligen Kolumnen entnehmen. Ich bin überzeugt davon, dass sich die Vorbereitung unserer Sportler auf deren Leistungen 2006 auswirken wird.

Somit wünsche ich allen Tennismannschaften und Hobbyspielern, den Läufern und den Nordic Walkern eine erfolgreiche und kameradschaftliche Saison. Ihnen, werte BreitenauerInnen, wünsche ich weiterhin viel Vergnügen mit dem Sportpunkt, und verbleibe bis zur nächsten Ausgabe

Heinz Grill, Obmann ASKÖ-Breitenau



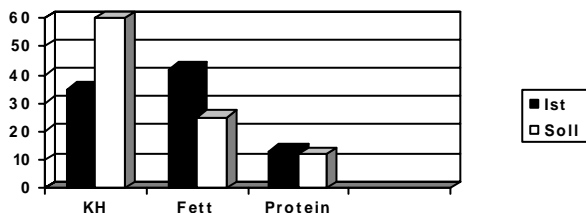


## *Xund bleim*

Die Gesundheitsseite von  
Dr. Helmut Preiner

### Sport und Ernährung

Laut dem aktuellen österreichischen Ernährungsbericht nehmen wir viel zu viel Fett und auch zu viel Eiweiß zu uns. Dafür ist der Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung zu gering (siehe Grafik).



Für Hobbysportler gelten im Prinzip dieselben Ernährungsempfehlungen wie für die Bevölkerung insgesamt. Komplexe Kohlenhydrate aus Brot, Reis und Nudeln – am besten in Form von Vollkornprodukten – oder Kartoffeln sollten in der Ernährung eine große Rolle spielen.

### Leicht verfügbare Kohlenhydrate

Bei lang anhaltenden intensiven körperlichen Anstrengungen kann es aber auch sehr wichtig sein, dem Körper Energie in Form von rasch verfügbaren Kohlenhydraten zuzuführen. Beliebt und bewährt für diesen Zweck ist z. B. die Banane. Vor allem bei Wettkämpfen und längeren intensiven Belastungen können auch spezielle Energieriegel oder kohlenhydratreiche Gels neue Energie rasch zurückbringen. Nach längeren Belastungen müssen die Kohlenhydratreserven des Körpers aber auf alle Fälle wieder aufgefüllt werden. Am besten dafür geeignet sind Obstsäfte, Früchte, Nudeln oder Brot.

### Sportlergetränke

Wer intensiv Sport betreibt, gerät meist auch ins Schwitzen. Spezielle "Sportlergetränke", so genannte isotonische Getränke, gibt es in großer Auswahl und in vielen Geschmacksrichtungen zu kaufen. Sie können sich Ihr Sportlergetränk aber auch selbst mixen. Empfehlenswert ist z. B. folgendes Rezept:

- 1 Teil Johannisbeersaft oder Apfelsaft
- 3 Teile stilles Mineralwasser und
- eventuell eine Messerspitze Salz, wenn natriumarmes Mineralwasser verwendet wird.

Die Mischung ist zum Teil auch eine Frage des Geschmacks. Das Wichtigste ist aber in jedem Fall, dass Sie sowohl vor, während und auch nach einer sportlichen Betätigung genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.



Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust wirkt sich enorm negativ auf die Leistungsfähigkeit des Körpers aus. Größere Verluste können auch die Gesundheit gefährden. Deshalb sollten sie sich angewöhnen, regelmäßig kleine Schlucke zu sich zu nehmen. Wenn Sie schon ein starkes Durstgefühl verspüren ist es, zumindest während eines Wettkampfes, häufig schon zu spät.



022635/ 63289  
 FAX: 66699

**Michael Pichler** Ges.m.b.H  
**ERDBAU**  
 Asphaltierungen - Pflasterungen  
 Erdbau - Transporte - Kieswerk  
 2624 Breitenau, Bogengasse 8  
 E-Mail: [kieswerk.pichler@aon.at](mailto:kieswerk.pichler@aon.at)  
[www.pichler-breitenau.at](http://www.pichler-breitenau.at)

2006

*Fixpunkt*

2006

|                      |        |  |
|----------------------|--------|--|
| 06. Mai bis 18. Juni | Tennis | NÖTV Mannschaftsmeisterschaft Damen und Herren               |
| 07. Mai              | Laufen | Vienna City Marathon   |
| 03. Juni             | Laufen | Wüstenlauf Bad Radkersburg                                   |
| 24. Juni             | Laufen | Vereinsmeisterschaften                                       |
| 01. Juli             | Tennis | Vereinsmeisterschaften auf Rasen und Meisterschaftsfeier     |
| 03. bis 14. Juli     | Tennis | Kinder-Tenniskurse   |
| 02. bis 06. August   | Tennis | Steinfeld-Trophy, NÖTV Kreis Süd Doppel-Kreismeisterschaften |
| 27. August           | Laufen | Lafnitztal-Halbmarathon                                      |
| 07 bis 10. September | Tennis | Vereinsmeisterschaften auf Sand (Finalspiele)                |
| 24. September        | Laufen | Berlin Marathon  |
| 26. Oktober          | Laufen | Nordic Walking Vereinsausflug                                |
| 31. Oktober          | Tennis | Saisonende Tennisanlage (Wetterlage)                         |
| 05. November         | Laufen | Stadtlauf Ternitz  |
| 18. November         | ASKÖ   | Theatergruppe  |
| 08. Dezember         | ASKÖ   | Weihnachtsfeier  |
| 31. Dezember         | Laufen | Silvesterlauf  |

laufshop@aon.at



**LEOBERSDORFER**  
**LAUFSHOP**

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820