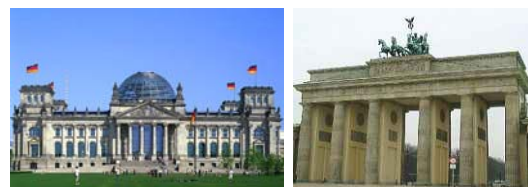


sport punkt Breitenau

Berlin, Berlin – wir waren in Berlin!



Die Teilnahme am 33. Berlin-Marathon war der zweite internationale Auftritt unserer Läufer. Wie es ihnen unter den mehr als 38.000 Laufbegeisterten erging, können Sie im Treffpunkt lesen.

In dieser Ausgabe:

Der Chefsessel 2

Aufschlag - Volley 3
0:15

Lauffend 4

Stockeinsatz 5

Treffpunkt 6

Der Obmann hat das Wort

Xund bleim 7

Fixpunkt 8

Die Begeisterung für das Nordic Walking bleibt ungebremsst.
Die Gruppe nimmt an zahlreichen Aktivitäten teil und feiert Erfolg um Erfolg.



www.askoe-breitenau.com

Tennis

Spannende VM
auf Sand

Nordic Walking

Großartige Erfolge
in der Wachau

Xund bleim

Der Jungbrunnen
aus dem Garten



Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

Klimaforschung

Der Winter wollte kaum enden. Die Kraft der Sonne und die Frühlingsgefühle, konnten ihn dann doch aus unserem Lande weisen. Es wurde mild und milder, denn der Sommer nahte. Einer der heißesten Julis seit es Temperaturlaufzeichnungen gibt folgte. Dann ein August, der mehr Regen brachte als ein ganz normaler mitteleuropäischer Sommer. Und nun haben wir einen Herbst, der noch prächtiger und goldener ist, als es der vorjährige war.

Keine Angst, dies wird kein meteorologischer Jahresrückblick. Aber das Wetter zeigt uns, dass es immer Hochs und Tiefs geben muss, dass die Temperaturen mal oben und mal unten sind und dass, mit ein bisschen Glück, sich doch alles zum Positiven wenden kann. Ich habe vom Chefsessel aus versucht, diese Fakten auf unseren Verein und unsere Sektionen umzulegen. Dabei erhält man momentan folgende klimatische Bedingungen.

Die Nordic Walker befinden sich in einem sehr heißen Sommer, wo kaum ein Wölkchen das perfekte Azurblau des Himmels stört. Die Läufer, die es bei ihren Bewerben nicht gerne zu warm haben, können ebenfalls bei sommerlichen Temperaturen in einem schattigen Wald ihre Runden drehen. Bei den Tennisspielern muss man schon genauer differenzieren.

Die Herrenmannschaften befinden sich in einem goldenen Herbst. Wobei das mit dem Herbst sich eher auf das Alter als auf die Erfolge bezieht. Die Damenmannschaft ist in einem frostigen Wintertal angelangt. Wir können gespannt sein, ob und wann es hier zu Tauwetter kommen wird. Gott sei Dank gibt es aber auch noch die vielen reinen HobbyspielerInnen, die uns zur Zeit einen sehr milden, sonnigen und blumigen Frühling – mit vorwiegend orangen Tulpen auf den Wiesen - beschicken. Und dieser sorgt bekanntlich für neue Aufbruchstimmung und lässt das Eis und den Schnee schmelzen.

Es liegt nun also an den höchsten Köpfen im Verein, sich mit diesen klimatischen Verhältnissen auseinander zu setzen und die richtigen Maßnahmen für die Zukunft zu finden. Hierzu kommt die ruhige Zeit des Jahres gerade recht. Man hat Gelegenheit zum Reflektieren, zum Analysieren und zum Ausarbeiten von neuen Ideen. Man darf sich am Positiven erfreuen, muss sich aber auch dem Negativen stellen. Es ist die Zeit, sich neue Ziele zu setzen und deren Realisierung zu planen und in Angriff zu nehmen.

Nur auf zukünftiges Glück allein zu setzen, ist leider zu wenig. So sagte einst schon der vernünftige Knappe Sancho Pansa in Miguel de Cervantes' Meisterwerk „Don Quijote“:

„Aber ich seh es schon, wahr ist, was man draußen in der Welt sagt: das Rad des Glückes dreht sich hurtiger als ein Mühlrad, und wer gestern obenauf war, liegt heute am Boden.“

Kommen Sie gut durch den Winter!



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:

Margit Reiter

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 Hermann Weißenbacher

In der letzten Ausgabe informierten wir Sie über das Abschneiden unserer Teams in der Mannschaftsmeisterschaft. Zu diesem Zeitpunkt lag über dem Verbleib der Damemannschaft in der Landesliga B noch ein großes Fragezeichen. Mittlerweile wurde das Abstiegsspiel absolviert und leider verloren. Somit müssen unsere Damen den Gang in die Kreisliga I antreten. Zum heutigen Tag steht aber noch nicht fest, ob dies auch tatsächlich passieren wird. Einige Spielerinnen denken ans Aufhören, während andere Abwanderungsgedanken äußern. Das Ende dieser erfolgreichen Mannschaft scheint besiegelt. Wir wünschen uns jedoch, dass es nicht auch das Ende des Damentennis in Breitenau sein wird. Die Zukunft ist ungewiss, ein kompletter Neubeginn das wahrscheinlichste Ergebnis.

Absolut erfolgreich hingegen verlief die diesjährige Trenkwalder Steinfeld-Trophy. Wieder zur Kreismeisterschaft im Doppel gekürt, erfreuten sich die Veranstalter an fast 90 Nennungen. Trotz des schlechten Wetters (Anm. d. Red.: Es war herbstlich kühl in der ersten August-Woche.) konnten die Spiele programmgemäß durchgeführt und das Turnier reibungslos abgewickelt werden. Auch der Themenabend „Kubanische Träume“ lockte zahlreiche Besucher an. Am Ende wurden die Kreismeister im Doppel gekürt und darunter war mit Christian Reiter, der mit Toni Habicht im Herren Doppel-B-Bewerb spielte, auch ein Breitenauer. Herzlichen Glückwunsch zu diesem großartigen Erfolg.

Anfang September fanden die 28. Vereinsmeisterschaften auf Sand statt. Im Rahmen dieser, wurden die besten Spieler des Clubs in fünf Bewerben ermittelt. In der Königsklasse, dem Herren A-Bewerb, war Wolfgang Stocker heuer nicht zu bremsen. Er stürmte ohne Satzverlust ins Finale, wo er gegen Robert

Piribauer die Oberhand, und auch seine weiße Weste, behielt. Wolfgang konnte durch diesen Sieg, seiner sehr starken Saison noch den Punkt aufs bekannte i setzen.

Im Herren-Doppel-Bewerb gab es ein spannendes Finale. Am Ende holten sich Nikolaus Reisner und Hermann Weißenbacher den Titel in diesem ausgeglichenen Bewerb. Sie blieben im Endspiel gegen Christian Reiter/Johann Haslinger in drei Sätzen erfolgreich. Die weiteren Vereinsmeister sind Christian Reiter (Herren A 1 und Senioren +45) und Helmut Preiner (Herren B), der im Finale gegen unseren Obmann Heinz Grill als Sieger vom Platz ging. Wir gratulieren an dieser Stelle nochmals allen Vereinsmeistern.



v.l.n.r. stehend: Heinz Grill, Christian Reiter, Josef Katzgraber, Robert Piribauer, Robert Mimra, Franz Tauchner;
v.l.n.r. hockend: Helmut Preiner, Wolfgang Stocker, Günter Maier;

Die Vereinsmeisterschaften erlebten in diesem Jahr etwas überraschend einen neuen Aufwärtstrend. Nicht die qualitativ guten Spiele der Mannschaftssportler, sondern die Begeisterung und der Enthusiasmus der zahlreichen „Hobbyspieler“ hatten maßgeblich Anteil daran. Hoffentlich hält diese positive Stimmung weiter an, denn sie ist gut für das Vereinsleben und alle genießen es, sie zu spüren.



Laufend

von Judith Preiner

..... packt unseren Laufverein das Lauf- bzw. Reisefieber um bei nationalen und mittlerweile auch internationalen Laufevents (zur Erinnerung: Hamburg 2005, Berlin 2006) dabei zu sein.

Im Hochsommer, Mitte August, verbrachten einige Familien gemeinsam ein paar Tage in Kärnten um beim **Halbmarathon – von Velden nach Klagenfurt** - mit dabei zu sein. Am 20. August war es soweit. Der Lauf fand bei brütender Hitze statt und alle waren froh, den Vortag mit Baden im Rauschelesee verbracht zu haben. Die Strecke von 21,1 km liefen Marius Bock, Helmut Preiner, Johann Scherleithner, Pepi Trimmel sowie die beiden Damen Karin Binder und Judith Preiner.

Am **3. September 2006** fand in Breitenbrunn am Neusiedlersee der **1. Int. Ladies Triathlon** statt. Dabei konnte unsere Läuferin Judith Preiner im Mittelfeld gut mithalten. Sie absolvierte die Strecke, bestehend aus 500 m Schwimmen (im 15° kalten Neusiedlersee), 20 km Radfahren und 4 km Laufen in einer Zeit von 1:32:15.

Einige LäuferInnen nahmen am **17. September 2006** am **Wachaumarathon** teil. Als bereits dritte Dame unseres Laufvereins bewältigte **Karin Binder** in der Spitzenzeit von 4:14:10 die 42,195 km lange Strecke souverän.



Karin Binder

Sabine Schlögl lief den Halbmarathon in einer Zeit von 1:56:50, ebenso die Herren Christian Schlögl in 1:46:42 und Pepi Trimmel in 2:07:11. Manfred Binder erreichte beim Viertelmarathon in 1:04:23 das Ziel.

Unser diesjähriger **Vereinsausflug** führte uns am **7. Oktober 2006** nach Purbach am Neusiedlersee. Wie bereits im Frühling berichtet, gewann unser Laufverein (größte Gästegruppe beim Kirschblütenlauf im April 2006) einen Kirschbaum auf Lebenszeit in der Kirschblütenregion. Zur Übernahme des Baumes wurden unsere Läufer deshalb vom ortsansässigen Laufverein eingeladen.



v.l.n.r. Manfred Binder, Eduard Györög (Obmann Laufverein Purbach), Richard Hermann (BM Purbach), Heinz Grill, Vertreterin des Tourismusverbandes Purbach

Nach einem gemeinsamen Lauf mit den Purbachern überreichte uns der Bürgermeister der Stadt feierlich den Baum. Anschließend lernten wir uns beim „Heurigenplauscherl“ und der Weinverkostung bei der Familie Jobst noch ein wenig besser kennen.

Vorschau:

Ternitzer Spreitzgrabnerlauf - als Saisonabschluss.

Ab 13. November 2006 starten wir wieder jeden Montag um 19 Uhr 30 mit unserem Wintertraining im Turnsaal der Volksschule Breitenau.



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Eine ereignisreiche Walkingsaison 2006 neigt sich dem Ende zu und es war eine Freude zu beobachten, wie zahlreich und interessiert unsere Mitglieder an Bewerben und Touren teilgenommen haben. Die Motivation dazu ist unterschiedlich. Die einen suchen den Wettkampf und wollen sich mit anderen Teilnehmern messen, die anderen finden einfach Spaß an der Bewegung und genießen die Möglichkeit, in der Gruppe etwas zu unternehmen. Dies soll kein Widerspruch sein und es kann und muss möglich sein, beide Beweggründe in einer harmonischen Gruppe zu vereinen.

Hier unsere sehr erfreulichen Ergebnisse:

31. August 2006 - Teilnahme am NW-Bewerb beim Firmenlauf in Wiener Neustadt Herbert Paller meisterte die 5 km-Distanz in einer beachtlichen Zeit von 34:46 und belegte damit Platz 1. Klaus Dorfleitner sicherte sich mit nur 2 Sekunden Rückstand Platz 2, Platz 10 ging an Thomas Rohl. Mit diesen souveränen Zeiten holten sich die drei wackeren Walker auch den Gruppensieg!

17. September 2006 - Teilnahme am NW-Bewerb beim Wachamarathon in Krems

Abfahrt um 5.15 Uhr in Breitenau – Trotz dieser unwirtlichen Tageszeit kam es zu einem traumhaften Ergebnis unserer WalkerInnen. Zu den guten Leistungen trugen sicherlich bei: die Anfeuerungsrufe der mitgereisten Fans, die tolle Atmosphäre (20.000 Teilnehmer insgesamt) und wahrscheinlich auch die Sambagruppe am Straßenrand (die Tänzerin!!). Alle WalkerInnen beendeten erfolgreich die Halbmarathondistanz (21,1 km) und zwar mit folgenden Zeiten:

Ergebnisse Damen:

Platz 1: Elke SPIELBICHLER 2:48:51
Platz 16: Grete SCHERLEITHNER 3:11:26

Ergebnisse Herren:

Platz 3. Gerhard STRENG 2:30:57
Platz 4. Klaus DORFLEITNER 2:35:52
Platz 5. Josef HARRAUER 2:35:53
Platz 6. Herbert PALLER 2:36:12
Platz 8. Thomas ROHL 2:45:53
Platz 10. Bernhard SPIES 2:48:51
Platz 14. Christian REITER 3:02:25
Platz 17. Gerhard ROHL 3:11:26



v.l.n.r. hinten:

Klaus Dorfleitner, Gerhard Streng, Gerhard Rohl, Josef Harrauer, Christian Reiter, Herbert Paller, Thomas Rohl

v.l.n.r. vorne:

Grete Scherleithner, Bernhard Spies, Elke Spielbichler

Wieder zurück in Breitenau, ließen wir den Tag gemeinsam mit den Läufern im Gasthaus Tauchner ausklingen. Noch ein Mal herzliche Gratulation an alle Teilnehmer!

Abseits von Metern und Sekunden erkundeten wir im September das Gebiet von Pitten/Leiding und im Oktober den Türkensturz bzw. Gleißefeld. Die Teilnahme an der Benefizveranstaltung für den Notarztwagen und unser NW-Ausflug im Oktober (Ternitz) gehören schon zur Tradition.

Seit November treffen wir uns immer montags um 14.30 Uhr vor dem Gasthaus Sindlhofer in Breitenau. Ab dem Frühjahr 2007 wieder zwei Mal pro Woche. Genaue Daten finden Sie wie immer auf unserer Anschlagtafel bei der Tennisanlage.

Um unsere gute Kondition auch den Winter über zu erhalten, findet ab 13. November in der Turnhalle der Volksschule Breitenau von 19.30 bis 21.00 Uhr ein Fitnesstraining unter der Leitung von Dunja Spies statt.



Treffpunkt

von Judith und
Helmut Preiner



42,195 km Sightseeing durch Berlin

Am **22. September 2006** machten sich 8 LäuferInnen des LC ASKÖ Breitenau auf, um nach Berlin zum Marathon zu fliegen. Begleitet und vor Ort beim Lauf angefeuert wurden sie von Ernst Cwik, Manfred Binder, Beatrix Spies und Franz Neubauer. Am Programm standen neben dem Laufen selbstverständlich auch Sightseeing und das Kennen lernen kulinarischer Berliner Schmankerl.

Tolle Stimmung herrschte bereits am Samstagabend bei der Pasta-Lounge. 20.000 Portionen „Fusilli“ – gedrehte Nudeln mit Tomaten- und Basilikumsauce – wurden an die Läufer verteilt. Am Sonntag, dem 24. September, gingen eine Dame und sieben Männer unseres Clubs mit dem Ziel an den Start, den Laufverein international würdig zu vertreten.

Alle bewältigten die Strecke von 42,195 km trotz großer Hitze (23 ° beim Start um 9 Uhr – ca. 30° beim Zieleinlauf zu Mittag) bravourös. Hier die Ergebnisse unserer Läufer:

Marius BOCK	2:44:46	Rang 182
Helmut PREINER	3:38:49	Rang 5.487
Reinhard BERLOSNI	3:43:33	Rang 6.444
Thomas SCHÄRF	3:52:39	Rang 8.462
Dieter ERNST	4:12:31	Rang 13.071
Josef KATZGRABER	4:21:38	Rang 14.972
Thomas MALDET	4:22:05	Rang 15.050
Judith PREINER	4:40:15	Rang 3.366

(von 7 000 Damen)

Hermann WEBER (2:51:42, Rang 346) und Peter LECHNER vom Laufshop Leobersdorf (4:23:46, Rang 15 395) waren auch mit von der Partie.



Der Marathon in Zahlen:

Der erste Berlin-Marathon fand am 13. Oktober 1974 statt. Es lagen lediglich 286 Meldungen aus vier Nationen vor. 244 Läufer erreichten damals das Ziel. Beim 33. Berlin-Marathon im Jahr 2006 gingen 38 058 Sportler an den Start, von denen 36 602 das Ziel erreichten. Die freiwilligen Helfer hielten am Wochenende 140 000 Bananen, 38 000 Äpfel, 10 000 Joghurt drinks und 80 000 Kekse für die Sportler bereit.



Der Obmann hat das Wort

von Heinz Grill

Die Saison 2006 war für den ASKÖ Breitenau durchaus erfolgreich. Die Veranstaltungen aller Sparten konnten bestens durchgeführt werden. Das Tennis Top-Ereignis, die Trenkwalder Steinfeld-Trophy, war sowohl sportlich, als auch gesellschaftlich ein sehr guter Erfolg. Zahlreiche Nennungen und der Themenabend waren die Hauptgründe dafür. Auch die Tennis-Vereinsmeisterschaft erfreute sich heuer großer Beliebtheit. Die Spieler boten den Zusehern spannende Spiele, einige Überraschungen und gutes Tennis.

Unsere Läufer steckten sich 2006 große Ziele. Sie gingen unter anderem beim Kirschblütenlauf in Purbach, beim Vienna City Marathon, beim Wa-

chau Marathon und beim Berlin Marathon an den Start. Letzterer stellte mit Sicherheit den Höhepunkt der Laufsaison dar. Der Breitensport Nordic Walking hat sich bei uns sehr gut etabliert. Die Nordic Walker bilden eine sehr große Gruppe, die an zahlreichen Veranstaltungen teilnimmt. So absolvierten einige von ihnen die Halbmarathondistanz in der Wachau. Gemeinsam mit den Läufern wurde auch wieder eine Vereinsmeisterschaft durchgeführt. Näheres zu all den sportlichen Leistungen können Sie, werte Leser, den einzelnen Kolumnen entnehmen.

Ich freue mich immer sehr über die Erfolge unserer Sportler. Noch mehr aber, erfüllt mich die gute Gemeinschaft innerhalb der Sektionen mit Stolz. Gegenseitige Hilfe bei den jeweiligen Veranstaltungen ist eine Selbstverständlichkeit, ebenso der Respekt, den sich alle Sportler entgegenbringen. In diesem Sinne hoffe ich auch weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit, und verbleibe mit sportlichem Gruß

Heinz Grill, Obmann ASKÖ Breitenau



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Gesundheit direkt vom Baum

Die fett- und cholesterinfreie Jause, angereichert mit Vitamin B1, B2, C, P und Beta-Carotin mit Provitamin-A-Wirkung für lebenswichtige Funktionen. Dazu ein ausgewogener Mix aus Mineralstoffen. Was sich hier als Phantasieprodukt von Ernährungswissenschaftlern und Fitness-Bewussten präsentiert, wächst in unseren Gärten an Bäumen:

der Apfel.

Jetzt ganz frisch verspeist ist er ein wahrer Jungbrunnen. Das reinste Lebenselixir für jung und alt.

Der Apfel – das heimische Obstwunder

Über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium, das den Körper entwässert und entschlackt und viele andere wichtige Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen trägt ein durchschnittlich großer Apfel in und unter seiner Schale.

Schmackhafter und gesunder Schlankmacher

Ein Apfel besteht zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Dennoch sorgt der Apfel für ein enormes Sättigungsgefühl. Außerdem liefern sein Trauben- und Fruchtzucker schnell jede Menge Energie.

Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff ist das Pektin, das mithilfe den Cholesterinspiegel zu senken.

Wichtig! Äpfel möglichst nicht schälen – Die Vitamine sitzen vor allem in der Schale

Bis zu 70 Prozent der Vitamine befinden sich in der Apfelschale oder direkt darunter. Wer Äpfel schält, schält also auch die besonders wertvollen Vitamine ab. Die Schale ist außer-

dem neben den oben erwähnten Mineralstoffen auch reich an bioaktiven Substanzen.

Diese in der Frucht enthaltenen Substanzen, wie die Flavonoide und Carotinoide, haben eine zellschützende Wirkung und helfen so, das allgemeine Krebsrisiko zu senken. Besonders unsere einheimischen roten Äpfel sind reich an diesen Radikalfängern.

Erfreulich wirksam sind die Flavonoide vor allem für den, der regelmäßig Äpfel verzehrt. Die sekundären Inhaltsstoffe beteiligen sich erfolgreich an der Jagd auf die berüchtigten freien Radikale und tragen auf diese Weise auch dazu bei, vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immunschwäche und Arteriosklerose zu wirken. Wer regelmäßig Äpfel isst, vermindert somit auch sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose.

Wenn man es also genau betrachtet, müsste es Äpfel eigentlich auf Rezept geben. Oder anders formuliert:

An apple a day keeps the doctor away!



(Ein Apfel am Tag – Arzt gespart!)



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

Fixpunkt

18. November	ASKÖ	Theatergruppe
08. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen	Silvesterlauf



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

www.peischinger-dorfwirt.at

Herbst

*Die Blätter sind jetzt gelb, rot und grün
und alles ist schon im Verblühen.*

*Die Trauben sind runter,
die Krähen werden munter.*

*Das Korn längst gemäht,
das Jahr ist schon spät.*

*Wenn die Sonne nicht mehr glüht,
kommt Schwermut ins Gemüt.*

*Und bald schon gibt es Schnee,
der Herbst sagt dann „Ade“!*

H.G.

laufshop@aon.at

**LEOBERSDORFER
LAUFSHOP**

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820