

# sport punkt Breitenau

## Schnell durch die Kurve Breitenau



Auch heuer waren die Läufer und Nordic Walker beim Kirschblütenlauf in Purbach zahlreich vertreten. Dabei liefen und walkten die Teilnehmer vorbei an unserem Kirschbaum, welcher in der „Kurve Breitenau“ steht. Eine eigene Kurve zu besitzen ist für den ganzen Ort eine große Ehre!

### Hanseaten auf Besuch !!!

Die Herren +30 des TC Schenefeld aus Hamburg gastierten auch in diesem Jahr wieder in Breitenau. Sie absolvierten ein mehrtägiges Trainingslager und stellten sich auch einem freundschaftlichen Vergleichskampf gegen unseren Verein. Das Ergebnis war dabei zweitrangig. Die Partnerschaft der beiden Vereine stand im Mittelpunkt.

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

#### Tennis

Gut vorbereitet in die Meisterschaft

#### Nordic Walking

„Ich WILL walken“,  
nicht „Ich MUSS“

#### Xund bleim

Achtung  
Zeckengefahr!

#### 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



## Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

### Lachhaft!

#### Lachen als Training

Herzlich Willkommen in der Saison 2007. Die Freiluftsaison ist zwar noch jung, doch sie ist schon voll im Gange. Am Tennisplatz wird wieder das Vertraute „plop“ der geschlagenen Bälle vernommen, viele Läufer ziehen im Föhrenwald ihre Runden und die Nordic Walker absolvieren eifrig Tour um Tour. Alle Sportbegeisterten und Bewegungshungrigen gehen mit Freude und neuen Zielen in diese Saison.

Die Wettkämpfer möchten je nach Sportart, möglichst viele Spiele gewinnen oder neue persönliche Bestzeiten erreichen. Sie jagen Meistertiteln, Turniersiegen, Lauftriumphen und Walking-Rekorden hinterher. Für viele ist aber das gemeinsame Tun und der Spaß an ihrem Hobby die Antriebsfeder. Sie freuen sich über ein nettes Doppel. Sie wollen in der Gemeinschaft etwas Gesundes für ihren Körper tun und in der Gruppe laufen oder walken. Sie genießen das gemütliche Beisammensein danach. Nennen wir diese Leute deshalb „Genusssportler“ und halten wir fest, dass sie eine große Rolle in einem gesunden Vereinsleben inne haben.

Von meinem Chefsessel aus kann ich beobachten, dass jeder auf einem anderen Niveau spielt, läuft oder geht. Jeder strebt unterschiedlichen Zielen entgegen. Eines aber verbindet alle Beteiligten: der **Spaß am Sport**. Was gibt es Schöneres, als seinem Körper etwas Gutes zu tun, dabei zu lachen, Freunde zu treffen und sich in einer Gemeinschaft wohl zu fühlen. Ich finde, dies ist eine perfekte Kombination.



Ehrgeiz, hartes Training und Verbissenheit alleine reichen nicht aus. Wenn der Spaß und die Freude verloren gehen, entstehen Frust, Enttäuschung und Resignation. Dieses Phänomen

kann man bei Profisportlern ebenso beobachten, wie bei gestressten Freizeitaktivisten. Deshalb genießen Sie die Zeit, die Sie in ihren Sport investieren und vergessen Sie bitte nie zu lächeln.

Lachen ist gesund und das beste Training für unseren Körper. Immerhin werden bei einem Lachen **97 Muskeln** gleichzeitig in Bewegung versetzt. Das schafft sonst keine Sport- oder Bewegungsart. Außerdem erhöht Lächeln die Attraktivität und verhilft zu einem strahlenden Äußeren. Ein Lachen kann auch das eine oder andere Wort ersetzen bzw. unterstreichen. Trainieren Sie also nicht nur ihren Körper, sondern auch Ihr Lachen. Setzen Sie es bewusst ein und Sie werden sehen, dass manches mit einem Schmunzeln auf den Lippen viel leichter geht.

In diesem Sinne hoffe ich, dass alle eine wundervolle Freiluftsaison mit viel Spaß und Gesundheit erleben dürfen. Und wenn es einmal nicht nach Wunsch läuft, dann verzweifeln Sie nicht sofort. Gönnen Sie sich ruhig eine Pause, genießen Sie andere Annehmlichkeiten des Lebens und vergessen Sie nicht zu lachen!

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



## Aufschlag Volley 0:15

von Hermann Weißenbacher

### Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!

Während zahlreiche Tennismannschaften ihre Vorbereitungen in benachbarten Ländern absolvieren, vertrauen unsere Spieler seit nunmehr drei Jahren auf ein sonniges Wochenende in Österreich. Das Glück war ihnen auch heuer hold und so fanden sie vom 12. bis 15. April perfekte Bedingungen in **Bärnbach**, Steiermark vor. Bei Temperaturen von über 20° Celsius, strahlendem Sonnenschein und wolkenlosem Himmel schlugen sich 19 Tennishungrige auf die diesjährige Freiluftsaison ein.



Das Training wurde von zwei ausgezeichneten Trainern geleitet, die unsere Spieler nicht nur ins Schwitzen brachten, sondern auch versuchten, ihnen Spielpraxis und Tipps zu geben. Nach den jeweils zwei Trainingseinheiten pro Tag entspannten sich die müden Sportler bei Massagen, in der Sauna, auf den Sonnenliegen oder auf der Terrasse. Am Abend genossen die 17 Herren und die 2 Damen köstliche Speisen aus der Küche des „**Glockenhofs**“, um danach bei ein paar Gläschen Bier oder Wein zu diskutieren, zu analysieren oder einfach nur zu plaudern.

Bald schon erhalten die Mannschaftsspieler die Gelegenheit, die am Trainingslager erarbeitete Form im Wettkampf umzusetzen. Ab 6. Mai tre-

ten unsere drei Herrenmannschaften wieder in der Meisterschaft an. Die Herren I spielen dabei erneut in der Landesliga C, wo es den im Vorjahr errungenen dritten Platz zu verteidigen gibt. Der Klassenerhalt ist dabei das oberste Ziel, denn die Gruppe hat harte Gegner zu bieten. Es sind dies: TC Zistersdorf, TC Deutsch-Wagram III, UTC BH Wr. Neustadt II, UTC Bruck/Leitha und UTC Schwechat.

Die verstärkte Mannschaft der Herren II will heuer den Meistertitel in der Kreisliga III erringen, um im kommenden Jahr eine Klasse höher spielen zu können. Die Herren III werden in der Kreisliga V unseren Verein vertreten. Dabei werden einige Spieler auch zu ihrem Meisterschaftsdebüt kommen.

An dieser Stelle möchte ich allen Mannschaften viel Erfolg und „Alles Gute“ für die kommende Saison wünschen. Den Hobbyspielern wünsche ich tolle Stunden auf dem Platz und viel Spaß am Tennissport in Breitenau. Abschließend möchte ich Sie, werte BreitenauerInnen einladen, unsere Anlage zu besuchen und unsere Mannschaften bei den nachstehend angeführten Heimspielen zu unterstützen.

So 13. Mai, 10.00, Landesliga C: ATC Breitenau I gegen TC Deutsch-Wagram III  
 So 20. Mai, 09.00, Kreisliga III: ATC Breitenau II gegen UTC Aspang I  
 So 03. Juni, 09.00, Kreisliga V: ATC Breitenau III gegen TC Schottwien II  
 So 10. Juni, 09.00, Kreisliga V: ATC Breitenau III gegen TC Seebenstein III  
 So 17. Juni, 10.00, Landesliga C: ATC Breitenau I gegen UTC Schwechat



*Peischinger Dorfwirt*

Familie Beisteiner

+43-2635-61416



## Laufend

von Judith Preiner

Laufend...

hielten wir LäuferInnen uns im heurigen Winter durch Turnen und mehrmals wöchentlichem Lauftraining fit. Der schneearme Winter ermöglichte es uns, die Winterzeit „durchzulaufen“. Wettkampfbegeisterte bestritten sogar in den Wintermonaten Jänner, Februar und März jeweils einen Halbmarathon des LCC im Wiener Prater. Unser Vereinsläufer **Marius Bock** konnte bei allen drei Läufen den 1. Gesamtrang in der Altersklasse **M 30** erreichen. Noch dazu gelang ihm eine stetige Verbesserung seiner Zeit:

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 1. Lauf im Jänner: 21,1 km in  | 1:15:53 |
| 2. Lauf im Februar: 21,1 km in | 1:14:24 |
| 3. Lauf im März: 21,1 km in    | 1:12:59 |

Von **1. bis 4. April 2007** begaben sich auch heuer wieder 17 Mitglieder unseres Laufvereins nach **Bad Radkersburg** auf **Laufcamp**. Bei herrlichem Wetter erliefen wir uns viele Kilometer auf den bereits bekannten Laufstrecken rund um die Therme. Beim Radfahren und auch Schwimmen konnte die Ausdauer von so manchem/r noch mehr trainiert werden. Einige von uns werden am 2. Juni 2007 wieder nach Bad Radkersburg kommen, um am heurigen **Wüstenlauf** (Halbmarathon über 21,1 km) teilzunehmen.



Am Sonntag, den **15. April 2007** hatte es der Wettergott wieder einmal gut mit uns gemeint. Der **Kirschblütenlauf in Purbach** mit 39 Teilnehmern des ASKÖ Breitenau war ein voller Erfolg. Marius Bock erzielte die Tagesbestzeit über die 11,5 km lange Distanz. Er siegte in einer Zeit von 38:09.



Josef Katzgraber rangierte am Ende trotz Startnummer 55 auf Rang 31 in der Klasse M 40.

Der Start war in Purbach. Dann ging es Richtung Donnerskirchen. Etwas unterhalb der Kirche wurde gewendet. Zurück verlief die Streckenführung durch die Weingärten, vorbei an unserem Kirschbaum (Anm. d. Red.: Wir haben im Sportpunkt 01/2006 darüber berichtet) in der **Kurve Breitenau**. Diese Kurve, war sogar am Boden gekennzeichnet und für alle Läufer und Zuschauer lesbar. Weitere Lauf-Ergebnisse und Fotos div. Teilnehmer unseres Laufvereins finden Sie unter [www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at) oder [www.purbach.at](http://www.purbach.at)

Unser nächstes Vorhaben ist der **VCM – Vienna City Marathon**, am **29. April 2007**. Dieser wird hoffentlich wieder bei schönem Wetter stattfinden. Angemeldet sind bereits zwei Staffeln zu je vier Personen und einige Läufer, die die ganze Strecke von 42,195 km bewältigen wollen.

### Vorschau:

Samstag 23. Juni: **Vereinsmeisterschaften Laufen und Nordic Walking**

Start bei unserer Clubanlage, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben!



## Stockeinsatz

von Margit Reiter

10 000 Schritte am Tag wären gesund, doch der moderne Wohlstandsmensch schafft nur zwischen 2000 und 5000 Schritte. Das ist leider zu wenig und daran sollte man etwas ändern. Wann? JETZT.

Die Bereitschaft, etwas mehr für unsere Gesundheit zu tun, hatten wir - eine kleine Gruppe von Nordic Walking-Begeisterten - im Jahr 2003. Diese Gruppe ist bis heute auf etwa 50 Personen angewachsen. Wir haben uns realistische Ziele gesetzt. Unser Motto ist nicht: „Wir machen jeden Tag Sport“, sondern wir treffen uns zwei Mal in der Woche. Das können die meisten mit ihrem Alltag vereinbaren. Ich bin mir sicher, bei beinahe allen WalkerInnen heißt es „Ich WILL walken“ nicht „Ich MUSS“. Diese zusätzliche Bewegung macht Spaß, tut gut und wir möchten das gemeinsame Walken nicht mehr missen.

### Die noch junge Walking-Saison 2007

Am 1. April besuchte uns Nordic Walking-Instruktor Walter Mohr. Er zeigte uns Wissenswertes rund um das Nordic Walken. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene war es interessant, etwas über die Nordic Walking-Technik, über die Ausrüstung aber auch über das Aufwärmen und das Dehnen zu erfahren.

Unsere erste Auswärtstour nach Wiener Neustadt, an der 28 Personen teilnahmen, ist sicher eine Erwähnung wert. Niemand vermutete diesen idyllischen Rundwanderweg in der Nähe der Metro. Dank an dieser Stelle an Hermi und Franz Weißenbacher, die diese Strecke vorab erkundeten.



Am 15. April nahmen wir am Kirschblütenlauf in Purbach teil. Für uns Nordic WalkerInnen war keine Zeitnehmung vorgesehen. Es war ein „Genusswalken“ durch die herrliche Gegend, vorbei an blühenden Kirschenbäumen und Anfeuerungsrufen der Zuschauer. Sogar eine Musikgruppe spielte am Straßenrand. Der Sprecher im Ziel erwähnte den Ort Breitenau sehr oft – kein Wunder bei insgesamt 39 Teilnehmern vom ASKÖ Breitenau - sodass ein Zuschauer seinen Nachbarn fragte: „Sag, wie viele Einwohner haben die dort eigentlich?“ (Gehört und schmunzelnd weitererzählt von unserem Obmann Heinz Grill)

### Bereits feststehende Termine für die nächsten Monate

- 25.6. Vereinsmeisterschaften (Laufen u. Nordic Walking)
- 30.8. Teilnahme am Firmenlauf Wr. Neustadt
- 15.9. Teilnahme am Wachau-Marathon

Wir freuen uns über neue WalkerInnen! Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Wir treffen uns jeden Montag und Donnerstag (außer an Feiertagen)

Treffpunkt: 18.00 Uhr, Tennisanlage Breitenau





### Problemkind Jugend

*„Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig!“,  
„Immer mehr übergewichtige Kinder in Europa!“,  
„Viele Computerspiele fördern die Aggressionen  
der Jugendlichen!“*

Sehr häufig liest man in den Tageszeitungen derartige Schlagzeilen. Zahlreiche Experten auf dem gesamten Erdball zerbrechen sich ihre Köpfe, wie man diese Misere beenden, zumindest aber die Situation verbessern könnte. Ein Bestandteil ihrer Rezepte ist immer auch der Sport.

Sport ist gesund. Wer Sport betreibt bewegt sich. Wer sich bewegt verliert Gewicht. Sport dient dem Aggressionsabbau - er ist ein Ventil, bei dem man Dampf ablassen kann. Menschen die Sport betreiben sind meist ausgeglichener und können mit

Stresssituationen gut umgehen. Die Lösung des eingangs erwähnten Problems liegt also auf der Hand. Aber WIE kann man die jungen Leute zum Sport motivieren?

Hier sind die Vereine und ihre vielen Funktionäre gefordert. Sie müssen Konzepte entwickeln, wie man die jungen Leute zum Sport bekommt, aber auch wie man ihr langfristiges Interesse daran weckt. Es gibt so viele interessante und spannende Sportarten, für die folgendes gilt: Es ist besser sie aktiv zu betreiben, als passiv und träge vor einem Bildschirm zu sitzen und dazu Chips und Cola zu konsumieren.

### Sport ist cool und hip!

Ich bin davon überzeugt, dass viele Jugendliche zu motivieren sind. Wenn der erste Schritt einmal getan ist, sie sich vor dem Schwitzen nicht mehr eckeln, sie merken, dass sich Körper und Geist nach dem Sport gut fühlen, sie Spaß an der Bewegung haben, sie sich in einer Gemeinschaft aufgehoben, verstanden und akzeptiert vorkommen, dann können die zahlreichen kleinen Vereine viel Positives für die Gesellschaft und insbesondere für die junge Generation tun.



### Liebe Mitglieder, liebe Ortsbewohner!

Sport hat nach wie vor einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Nicht umsonst gehört ihm der Löwenanteil des Freizeitsektors. Deshalb freue ich mich besonders, dass Sie auch heuer wieder zahlreich Ihren Hobbys Tennis, Laufen und Nordic Walking nachgehen und dass Sie sich für unseren Verein entschieden haben.

Als Obmann des ASKÖ Breitenau begrüße ich Sie auch in diesem Jahr sehr herzlich.

Nach dem milden Winter wurde unsere Anlage von den vier Platzwarten wieder sauber hergerichtet. Einige Damen (aus all unseren Sektionen) haben eine gründliche Frühjahrsreinigung im Clubhaus durchgeführt und somit stand einem reibungslosen Saisonauftakt nichts mehr im Wege. Dafür möchte ich mich bei allen Helfern und Helferinnen herzlich bedanken.

Die Sportler nutzten den Winter und die ersten Sonnenstrahlen im Freien zu diversen Vorbereitungsaktivitäten. Einige tankten beim Hallenfußball wichtige Kondition für das Frühjahr, die Tennisspieler nahmen an verschiedenen Wintercups teil und viele beteiligten sich am Fitnesstraining, welches von den Läufern und Walkern einmal pro Woche organisiert wurde. Im April begaben sich die Läufer und Nordic Walker auf Trainingslager nach Bad Radkersburg. Die Tennisspieler absolvierten ihr Tenniscamp in Bärnbach. Nähere Ausführungen dazu können Sie den jeweiligen Kolumnen entnehmen.

Ich bin überzeugt davon, dass sich die Vorbereitungen unserer Sportler auf die Leistungen im Jahr 2007 positiv auswirken werden. Ich wünsche allen Spielern der Tennismannschaften, allen Hobbyspielern, den Läufern und den Nordic Walkern eine erfolgreiche und kameradschaftliche Saison.

Ihnen, werte BreitenauerInnen wünsche ich weiterhin viel Vergnügen mit dem Sportpunkt Breitenau und verbleibe bis zur nächsten Ausgabe, mit sportlichen Grüßen

Heinz Grill, Obmann ASKÖ Breitenau



## *Xund bleim*

Die Gesundheitsseite von  
Dr. Helmut Preiner

### Die Zecken sitzen da und warten ... In diesem Jahr erhöhte Aktivität erwartet

Europäische Zecken übertragen hauptsächlich zwei Erkrankungen, die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) und die Borreliose (Lyme-Erkrankung).

#### Die FSME

Die FSME wird von **Viren** ausgelöst. Gegen die FSME, die in seltenen Fällen auch tödlich enden kann, gibt es einen sehr wirksamen Impfschutz. Durch die gute Durchimpfungsrate konnte die in Österreich einst weit verbreitete Krankheit stark zurückgedrängt werden.

#### Die Borreliose

Die Borreliose, die zweite Zeckenkrankheit, wird durch **Bakterien** ausgelöst. Derzeit gibt es gegen diese Erkrankung noch keine Impfung, allerdings kann sie mit Antibiotika sehr gut behandelt werden. Die Borreliose verläuft in drei Phasen. Am Beginn steht eine charakteristische **Hautverfärbung**: Eine Rötung, die bei weiterer Ausdehnung in der Mitte abblasst. Dabei entsteht ein roter Ring. Die Hauterscheinung kann sich noch lange weiter ausdehnen und herumwadern“ (**Wanderröte**).

In jedem Stadium ist die Erkrankung mit Antibiotika behandelbar. Je später die Behandlung einsetzt, umso wahrscheinlicher sind aber Dauerschäden. Unbehandelt kann es zu

einer chronischen Erkrankung mit Gelenksbeschwerden und Nervenentzündungen kommen.

**Fazit, ob geimpft oder ungeimpft: Kontrollieren Sie bei einem Zeckenstich die Stichstelle mindestens vier Wochen lang täglich und suchen Sie einen Arzt auf, falls eine Rötung auftritt.**

#### Wie können Sie sich vor dem Zeckenstich schützen?

- Verwendung von Insektenschutz
- Beim Aufenthalt im Wald lange Hosen und langärmelige Kleidung tragen
- Sofort nach Wanderungen den gesamten Körper genau nach Zecken absuchen

#### Wie werden Zecken richtig entfernt?

- Die Zecke am besten mit einer Pinzette vor sichtig im Halsbereich fassen.
- Unter leichtem Zug ca. 60 Sekunden halten; in der Regel lässt sie dabei von selbst los.
- Achten Sie darauf, die Zecke nicht am Rumpf zu fassen und sie dabei nicht zu quetschen (ansonsten geraten dadurch vermehrt Borrelien aus dem Magen-Darm-Trakt der Zecke in die Wunde).

**FALSCH:** Die Zecke beim Entfernen drehen. Ebenso falsch ist die Zuhilfenahme von Ölen, Nagellackentfernern, Alkohol oder ähnlichen Substanzen – dadurch wird die Zecke nur gereizt und dies kann zur Abgabe von Erregern in die Wunde und damit zu einer erhöhten Ansteckungsgefahr führen.





**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)

## Fixpunkt

29. April	Laufen	Vienna City Marathon
05. Mai	Tennis	„GANZ ÖSTERREICH SPIELT TENNIS“
06. Mai bis 17. Juni	Tennis	Mannschaftsmeisterschaft
23. Juni	Laufen	Vereinsmeisterschaften
30. Juni	Tennis	Vereinsmeisterschaften auf Rasen
02. bis 13. Juli	Tennis	Kindertennis-Kurse
29. Juli bis 05. Aug.	Tennis	Steinfeldtrophy
06. bis 08. Sep.	Tennis	Vereinsmeisterschaften auf Sand
22. September	Laufen	Vereinsausflug
21. Oktober	Laufen	36. Int. Lauf Rund um den Wolfgangsee
11. November	Laufen	15. Stadt Ternitz-Spreitzgrabner-Lauf
17. November	ASKÖ	Theatergruppe
08. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen	Silvesterlauf

## WER HAT DAS GESAGT

**Heute ist ein Tag wie jeder andere, nur wir sind ein wenig anders!**

Oscar Wilde oder Alois Strohmayer

Alois Strohmayer



laufshop@aon.at  
**LEOBERSDORFER  
 LAUFSHOP**  
 2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820