

sport punkt Breitenau

Tennis-Mekka Breitenau



Die Trenkwaldler Steinfeldtrophy lockte auch heuer wieder zahlreiche TennisspielerInnen nach Breitenau. In vielen guten Spielen wurden die diesjährigen Doppelkreismeister ermittelt, die am Ende strahlend für das Siegerfoto posierten.



Trotz Hitze erzielten unsere Nordic Walker Spitzenresultate beim Wachau-Marathon. Gleich vier der 16 Breitenauer Teilnehmer kamen unter die Top-Ten und sorgten dafür, dass auch die regionalen Printmedien von unseren Damen und Herren schwärmten.

www.askoe-breitenau.com

In dieser Ausgabe:

Der Chefsessel 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Lauffeld 4

Stoßeinsatz 5

Treffpunkt 6

Der Obmann hat das Wort

Xund bleim 7

Fixpunkt 8

Tennis

Tolle Doppelerfolge

Laufen

Vereinsausflug
nach Vorau

Xund bleim

Das Koordinations-
training



Der Chefsessel

von Hermann Weißenbacher

Was getan und gesagt werden muss

Ein angenehmer Frühling verdrängte den ohnehin schon milden Winter. Er brachte wie jedes Jahr Aufbruchsstimmung. Die Leute drängten hinaus in die Natur und genossen die Zeit unter freiem Himmel. Die Tage wurden länger und die Temperaturen stiegen stetig an. Nach einem kurzen Wettereinbruch in der ersten Juliwoche, folgte die Zeit der Hundstage. Enorme Hitze lag über unserem Land und die Menschen stöhnten unter ihr. Pünktlich zu Schulbeginn versorgte uns der Himmel mit jenem Regen, der den Sommer über ausgeblieben war. Die Natur durfte aufatmen. Der Oktober begann golden und mild. Jetzt kündigt sich aber schon der Winter an. Eis kratzen ist früh morgens angesagt und in Moskau gab es bereits erstes Schneetreiben. Meteorologen meinen, dass früher Schnee in der Hauptstadt Russlands, einen weißen Winter für unser Land bedeutet. Warten wir einmal ab.

Es beginnt nun die Zeit, in der sich die Menschen wieder vermehrt in die eigenen vier Wände zurückziehen, dem Körper mehr Ruhe gönnen und der Seele Gutes tun. Die Tage werden kürzer, das Wetter unfreundlicher, und viele Freiluftsportler wandern in diverse Hallen. Die Mitglieder unseres Vereines werden sich aber auch in diesem Winter fit halten. Zahlreiche Möglichkeiten werden ihnen dafür geboten und von vielen gerne angenommen.

Die ruhige, besinnliche Zeit wird aber auch dazu genutzt, um Bilanz zu ziehen. Jeder einzelne Athlet kann Positives und Negatives gegenüberstellen. Die Mannschaften analysieren die abgelaufene Saison und planen für die kommende Meisterschaft. Die Vereinsverantwortlichen müssen ebenfalls am Ball bleiben. Sie dürfen Ziele nicht aus den Augen verlieren und haben dafür Sorge zu tragen, dass sich die Mitglieder auch weiterhin wohl im Verein fühlen.

Auch wir vom Sportpunkt haben viel zu tun. Wir wollen auch in Zukunft alle Mitglieder und Ortsbewohner über das Geschehen beim ASKÖ Breitenau bestens informieren. Vieles wird gleich blei-

ben, es wird aber auch kleine Veränderungen geben. Wir hoffen, zusätzliche Redakteure an Bord hieven zu können und wünschen uns noch dazu eine neue Kolumne. Wir werden alles dafür tun, um diese Ziele auch in die Tat umzusetzen. An dieser Stelle möchte ich von meinem Chefsessel aus meinem ganzen Team ein aufrichtiges „Dankeschön“ sagen. Jeder einzelne leistet hervorragende Arbeit, ohne die der Sportpunkt Breitenau nicht denkbar wäre.

Abschließend möchte ich noch einen Punkt aufgreifen, der mir schon seit längerer Zeit ein Anliegen ist. Ich finde es großartig, dass mittlerweile viele ortsansässige Vereine das Medium Zeitung benutzen, um die Bevölkerung am Laufenden zu halten. Das ist keine Selbstverständlichkeit, belebt aber das Ortsgeschehen und findet guten Anklang. In vielen größeren Dörfern, ja sogar Städten ist dieser Service fremd. Diese haben zwar gut funktionierende Vereine, welche aber in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen werden, weil dafür sehr wenig getan wird. Breitenau, seine Vereine und deren Verantwortlichen sind in diesem Punkt anders. Hut ab!

Kommen Sie gut durch den Winter und bleiben Sie gesund. Hermann Weißenbacher

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

Nach Abschluss der Mannschaftsmeisterschaften nahmen einige Spieler unseres Vereins an diversen Kreisturnieren teil. Dabei sorgten vor allem Rainer Hendling, Jürgen Minarsky, Robert Piribauer und Wolfgang Stocker für beachtliche Erfolge. Die zuvor genannten waren auch bei der Trenkwald Steinfeld Trophy dabei, wurden aber von vielen anderen Clubspielern unterstützt.

Anders als in den Jahren zuvor, waren unsere TennisspielerInnen bis zum Schluss beim bedeutendsten Doppelturnier im Kreis NÖ Süd im Einsatz. **Kati Fischer** stürmte im Mixed-Doppel an der Seite von **Fabian Weninger** (UTC Hartig's Wr. Neustadt) sogar zum Sieg und somit zum Kreismeistertitel in diesem Bewerb. Ebenfalls im Mixed-Doppel erreichte **Hermann Weißenbacher** an der Seite von **Daniela Wergler** (TC Erlach) den dritten Platz.

Im Herren Doppel B-Bewerb kam für die Titelverteidiger **Christian Reiter** und **Toni Habicht** (UTC BH Wr. Neustadt) erst im Semifinale das Aus. In der Vorrundrunde war auch für **Rainer Hendling** und **Robert Piribauer** Endstation. Sie unterlagen den späteren Siegern **Gerard Hartl** und **Christoph Ulrich** (UTC Hartig's Wr. Neustadt). Dennoch standen gleich drei Breitenauer am Podest in diesem Bewerb.

Im Herren Doppel C ging der Sieg an das Wimpassinger Doppel **Berger/Cutura**. Beachtenswert aber, dass gleich drei Breitenauer Doppel im Viertelfinale standen und durch **Christian Reiter** und **Johann Haslinger** ein weiterer dritter Platz zu verbuchen war.

Im Königsbewerb, dem Herren Doppel A, krönten sich **Ernst Khyo** und **Marius Pimishofer** (TC Sparkasse Neunkirchen) zu den neuen Kreismeistern. Sie blieben im Finale gegen **Martin Barisich** und **Gallus Haderer** erfolgreich.

Im Damen-Doppel gab es einen Breitenauer Erfolg. **Sigrid Haslinger** und **Kati Fischer** waren von keinem anderen Paar zu stoppen, und eroberten somit in überzeugender Manier den Kreismeistertitel.



*Sigrid und Katrin (v.l.n.r)
sorgten für einen Breitenauer Erfolg*

Auch alle anderen Breitenauer haben sich in den jeweiligen Bewerbungen sehr gut verkauft und ihre bzw. „unsere“ Doppelstärke unter Beweis gestellt. In der Bilanz stehen letztendlich zwei Siegerinnen und fünf Drittplazierte zu Buche, welchen wir nochmals herzlich gratulieren.

Anfang September hätten die Finalsiege der diesjährigen Vereinsmeisterschaften auf Sand über die Bühne gehen sollen. Terminprobleme und das miese Wetter ließen dies jedoch nicht zu. So wurden die Vereinsmeister in „Geisterspielen“ gekürt.

Den Herren A-Bewerb entschied heuer **Robert Piribauer** für sich. Er besiegte im Endspiel Christian Reiter glatt in zwei Sätzen und eroberte nach 1996 und 2004 seinen dritten Titel im Einzel. Im Herren-Doppel blieben „Meistermacher“ **Günter Maier** und „Rasenchamp“ **Stefan Ofenböck** erfolgreich.

Bei den Senioren war einmal mehr **Christian Reiter** der Titel nicht zu nehmen. Vielleicht gelingt es den Verantwortlichen im kommenden Jahr, der 30. Vereinsmeisterschaft einen passenden Rahmen zu setzen. Nach der Renaissance im Vorjahr hat sich dieses traditionelle Turnier besseres verdient als den heurigen Abschluss.



Laufend

von Judith Preiner

Trotz kalter Witterung lassen sich einige LäuferInnen nicht davon abbringen, noch „schnell“ einige persönliche Laufbestzeiten aufzustellen.

Bei äußerst winterlichen Verhältnissen liefen am Sonntag, dem **21. Oktober 2007** beim „**Lauf rund um den Wolfgangsee**“ Karin Binder und unser neues Vereinsmitglied Ulrike Seufert die 27 km in der beachtlichen Zeit von 2:52:43. Dabei mussten sie auch einige Höhenmeter im Schneematsch überwinden. Unser Vereinschef Manfred Binder bewältigte den 10 km Lauf in 1:06:34.

Zeitgleich und ebenfalls bei sehr kalten und feuchten Verhältnissen wurden einige Läufer und eine Läuferin beim 21km-**Halbmarathon im Piestingtal** beobachtet.



Josef Trimmel konnte dort die „**2 Stunden Schallmauer**“ durchbrechen und finishte in einer Zeit von 1:57:48. Begleitet hatten ihn dabei Walter Trimmel (1:34:30), Helmut Preiner (1:37:53), Thomas Maldet (1:43:04) und Judith Preiner (1:55:07). Den 10 km Lauf gewann Marius Bock in einer Zeit von 33:56. Georg Huber benötigte für die Strecke 50:42.

Unser diesjähriger **Vereinsausflug nach Vorau**, am **22. Oktober 2007**, konnte bei herrlichem Wetter durchgeführt werden. Die Teilnehmerzahl war sehr hoch und traditionell begleiteten uns auch einige WalkerInnen und Schlachtenbummler. Gemeinsam starteten wir um 8 Uhr 45 in Breitenau und fuhren mit einem Bus nach Vorau, um den Vormittag mit einer Führung im Stift und in der Kirche zu verbringen. Anschließend traf man sich bei einem gemeinsamen Mittagessen, bevor für einige LäuferInnen und WalkerInnen die Bewerbe starteten.

Teilnehmer am **Halbmarathon** waren:

Christian Pucher (1:34:07), Thomas Schärf (1:37:32), Walter Trimmel (1:44:28), Karin Binder (1:56:15) und Dieter Ernst (1:56:7)

Den Halbmarathon als **Staffel** (2 x 10,6km) liefen:

Marius Bock/Hermann Weber (1:15:50), Christian Schlögl/Sabine Schlögl (1:49:07) und Elisabeth Frantsich/Carola Engler (2:15:14)

Den **Hobbylauf** von 5,2 km bestritten Johann Haslinger (28:02), Walter Schlögl (29:11) und Lisa Robotka (30:50; *Anm: d. Red: Lisa ist Jg. 1993*).

Am Nachmittag des **1. September 2007** bewältigte Helmut Preiner den **Half** (Halbironman) in **Saalfelden** (2000 m Schwimmen – 80 km Radfahren - 21,1 km Laufen) in einer beachtlichen Zeit von 5:23:17. Fast noch schneller waren die Preiners wieder zu Hause, damit Judith Preiner am Vormittag des **2. Septembers** beim **Ladies Tri 2007** (500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 4 km Laufen) in Breitenbrunn teilnehmen konnte.



Helmut Preiner

Vorschau:

Ab **Montag, 5. November 2007** findet wieder wöchentlich unser Koordinations- und Konditionstraining in der Turnhalle Breitenau mit Dunja Spieß von **19 Uhr 30 bis 21 Uhr** statt. Dazu wollen wir alle Turnbegeisterten BreitenauerInnen recht herzlich einladen.



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Nun geht die bereits vierte Nordic Walking Saison des ASKÖ Breitenau zu Ende und jedes Jahr gibt es immer wieder neue Eindrücke und schöne Erlebnisse. Dazu zählten heuer unsere Auswärtstouren nach Winzendorf und Wr. Neustadt („6-Seen-Tour“), die großen Anklang fanden.



6-Seen-Tour Wr. Neustadt

Im September starteten 16 motivierte WalkerInnen beim 10. Internationalen Wachau-Marathon in Krems. Was die Wettervorhersage schon Tage vor dem Start erahnen ließ, bestätigte sich dann auch am 16. September: Es wurde ein strahlend schöner, aber sehr heißer Tag, der so manchem Starter zu schaffen machte. Die Strecke führte entlang der Donau, durch das malerische Dürnstein bis in die Altstadt von Krems (Stadion). Neben den traditionellen Laufbewerben fanden auch Walking-, Biker- und Inline-Skater-Bewerbe statt. Insgesamt waren etwa 8500 TeilnehmerInnen auf der Strecke. Von den ca. 200 gestarteten WalkerInnen gehörten immerhin 16 dem ASKÖ Breitenau an. Hier unsere Ergebnisse:

Halbmarathon (21,1 km) HERREN

Platz 2: Gerhard STRENG	2:32:30
Platz 3: Herbert PALLER	2:33:05
Platz 4: Josef HARRAUER	2:37:17
Platz 13: Klaus DORFLEITNER	3:01:43
Platz 14: Bernhard SPIES	3:01:45
Platz 15: Thomas ROHL	3:02:00
Platz 17: Christian REITER	3:04:58
Platz 19: Gerhard ROHL	3:09:59

Halbmarathon (21,1 km) DAMEN

Platz 6: Maria SALBURG	2:52:16
Platz 15: Elke SPIELBICHLER	3:01:43
Platz 17: Jutta STRENG	3:04:57

Viertelmarathon (10 km) HERREN

Platz 16: Manfred MAYER	1:33:49
-------------------------	---------

Viertelmarathon (10 km) DAMEN

Platz 56: Gabriele SPIES	1:32:17
Platz 58: Klaudia MAYER	1:33:49
Platz 60: Margit REITER	1:34:00

Wieder zu Hause in Breitenau, ließen wir im Gasthaus Tauchner den ereignisreichen Tag ausklingen. Übrigens: Auch die regionale Presse berichtete über unsere Erfolge.

Ein weiteres beeindruckendes Erlebnis war der Ausflug der Sektion Laufen nach Vorau, welcher am 22. September stattfand. Nachdem das Chorherrenstift besichtigt wurde, traten einige LäuferInnen und WalkerInnen beim Kraftspendelauf, dem größten Multisportevent des Joglandes, an.

Die Teilnahme an der Benfizveranstaltung für den Notarztwagen und unseren NW-Ausflug im Oktober (diesmal nach Lichtenegg, u.a. zur Windkraftanlage) gehören bereits zur Tradition.

Weitere Aktivitäten bis Jahresende:

- ab 5.11.07 – 14.30 Uhr jeden Montag NW-Treffpunkt Gasthaus Sindlhofer
- ab 5.11.07 – 19.30-21.00 Uhr Fitnesstraining in der Turnhalle Breitenau mit Dunja Spies (ausgebildete Wellnesstrainerin)
- 31.12.07 – Silvesterlauf mit Nordic Walking – Details auf der Anschlagtafel



Winzendorf



Treffpunkt

von Hermann Weißenbacher

Kulinarisch durch 1001 Nacht

Die Gäste des diesjährigen Themenabends erlebten am 3. August eine spannende Reise durch die Küche des Orients und einen stimmungsvollen Abend. Der ASKÖ Breitenau möchte sich auf diesem Wege bei Chefkoch Gerhard Fuchs und seinem Team herzlich bedanken. Ein Dank geht auch an Tanja und Franz Tauchner für ihre Unterstützung, durch die der reibungslose Ablauf des Abends erst gewährleistet wurde. Das dritte Dankeschön



ist für unseren Barkeeper Ronnie. Er und „seine“ Damen sorgten bis in die frühen Morgenstunden für kühle Getränke und gute Laune.

(Da hat sich doch der Chefsessel verirrt)



Ulli, Marlies, Sigi, Leni und der Hahn im Korb Ronnie

Theaterabend im Steinfeldzentrum

Auch heuer veranstaltet unser Verein in Zusammenarbeit mit der Theatergruppe Hirtenberg eine Aufführung im Steinfeldzentrum. Wir möchten Sie, werte BreitenauerInnen auf diesem Wege zur **Aufnahmsprüfung** (Komödie in drei Akten) einladen. Die Vorstellung findet am Samstag, 17. November 2007, um 18.00 Uhr statt. Saaleinlass ist 17.30 Uhr.



Der Obmann hat das Wort

von Heinz Grill

Die Saison 2007 war für den ASKÖ Breitenau wieder sehr erfolgreich. Die Tennisspieler und Läufer absolvierten im Frühling ihre Trainingslager, welche sich positiv auf die Leistungen in diesem Jahr auswirkten. Im Tennis war das Hauptereignis die Trenkwaldner Steinfeld Trophy. Es ist uns auch heuer wieder gelungen, dieses große Turnier erfolgreich über die Bühne zu bringen. Neben gutem Tennis gab es auch kulinarische Köstlichkeiten beim Themenabend „1001 Nacht“. Die Vereinsmeisterschaften auf Rasen und Sand erfreuten sich ebenso reger Beteiligung. Diese vereinsinternen Turniere sind ein ganz besonderer Bestandteil im Jahreskreis unserer Tennisspieler und sollten dementsprechend wichtig genommen werden.

Bei den Läufern waren der Wien-Marathon und diverse andere Läufe - allen voran der Kirschblütenlauf in Purbach, sowie der Lauf in Voralpe – herausragende Ereignisse. Für die Nordic Walker war die Teilnahme in der Wachau das Hauptereignis dieses Jahres. In der schönen Weingegend Niederösterreichs dürften sich unsere Walker ganz besonders wohl fühlen, denn sie konnten auch heuer wieder Spitzenergebnisse erzielen.

Ich als Obmann freue mich immer sehr über die Erfolge unserer Athleten. Ganz besonders schätze ich aber die gute Gemeinschaft innerhalb der Sektionen. Vom guten Klima in unserem Verein durfte ich mich heuer wieder öfters überzeugen. An dieser Stelle möchte ich mich beim Vorstand, beim Beirat und bei allen zahlreichen Helfern für die gute Zusammenarbeit bedanken. Ich hoffe auch im Jahr 2008 auf ihre Mitarbeit.

Mit sportlichem Gruß
Heinz Grill
Obmann ASKÖ Breitenau



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Das Geheimrezept der Spitzensportler *Koordinationstraining*

Wenn die Tage kürzer werden und die Wettkampfsaison langsam zu Ende geht, sollten wir auch dem Körper mehr Ruhe gönnen und die Intensität des Trainings etwas zurücknehmen. Jetzt wäre der ideale Zeitpunkt, einen zu unrecht vielfach ungeliebten Trainingsbereich vermehrt in unser sportliches Programm einzubauen: **das Koordinationstraining.**

Koordination im alltäglichen Sprachgebrauch auch als Geschicklichkeit bezeichnet, setzt sich aus verschiedenen Fähigkeiten, wie **Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Raumorientierung** und **Differenzierung** zusammen.



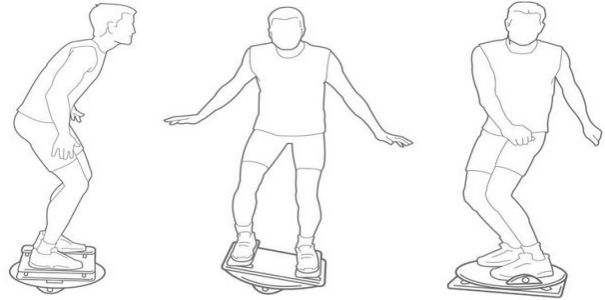
All diese **koordinativen Fähigkeiten** sind grundlegende Notwendigkeiten in allen Sportarten, aber auch für Bewegungen im Alltag unerlässlich.

Kraft- und Ausdauertraining alleine sind nicht ausreichend, um auf gesunde Weise fit zu bleiben. Wer seine Fitness verbessern möchte, sollte sich beim Training richtig belasten. Um das zu erreichen, sorgen winzige Muskeln für eine Steuerung des Bewegungsapparates, damit der Körper präzise und schonend arbeitet und Unfälle vermeidet. **Koordinationstraining** ist speziell darauf ausgerichtet, diese kleinen Muskeln zu trainieren und wird damit zur wichtigen dritten Dimension des Trainings (neben Kraft und Ausdauer).

In zahlreichen Studien wurde außerdem die mangelnde Koordinationsfähigkeit als häufige Ursache der „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen, sowie von Fehlhaltungen und Verletzungsanfälligkeit identifiziert. Das heißt mit anderen Worten, dass es bei Beschwerden des Bewegungsapparates (Knieschmerzen, Achillessehnenbeschwerden, etc.) immer auch sinnvoll wäre, zusätzlich das

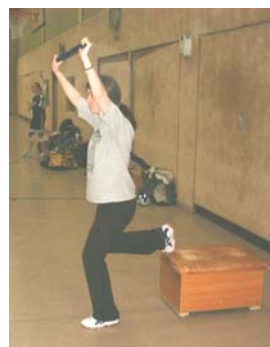
eigene Koordinationsvermögen zu trainieren. Dies gelingt am besten, indem man den Körper neuen Bewegungsmustern aussetzt, z.B. eine neue Sportart ausprobiert. Das Gehirn trainiert mit, und so lernt man, sich immer rascher auf neue Bewegungsabläufe einzustellen.

Beispiele für Koordinationstraining sind:



- Gezielte Gymnastik
- Gleichgewichtsübungen (Balancieren über einen Balken)
- Für Läufer: Lauf-ABC Übungen
- Laufen und Walken auf labilem Untergrund
- Geschicklichkeitsspiele (Hindernisparcours, Jonglieren) etc.

Sie werden sehen, es zahlt sich aus, das Interesse für Neues zu wecken, unbekannte Herausforderungen zu entdecken, auszuprobieren und zu meistern.





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

11. November	Laufen	15. Stadt Tarnitz-Spreitzgrabner-Lauf
17. November	ASKÖ	Theatergruppe
08. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen	Silvesterlauf



Peischinger Dorfwirt

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

Herbst

*Die Störche fliegen übers Meer
 und auch die Schwalben sind nicht mehr.*

*Es bläst der Wind das letzte Grün,
 die Sommertage sind dahin.*

*Nur noch selten bricht die Sonne
 durch die Wipfel mit alter Wärme.*

*Ein letztes Mal leuchten Wald und Heide
 vor dem ganzen Winterleide.*

H.G.

laufshop@aon.at

**LEOBERSDORFER
 LAUFSHOP**

2544 LEOBERSDORF HAUPTSTRASSE 22 TEL/FAX: 02256/62820