

sport punkt Breitenau

Alle Jahre wieder ...



... starten unsere Läufer und Nordic Walker beim Kirschblütenlauf in Purbach.

Während die Walker zum Genuss über die Strecke gingen und die Blütenpracht genießen konnten, liefen einige Läufer auf der 11 km langen Strecke zu persönlichen Bestleistungen.

Landesmeister im Halbmarathon

Marius Bock krönte sich am 13. April 2008 bereits zum zweiten Mal en suite zum NÖ Landesmeister im Halbmarathon. Dies ist ein großer Erfolg für ihn persönlich, aber auch für unseren Verein und unsere Gemeinde. Beim Vienna City Marathon lief Marius erneut hervorragend und belegte in der Österreicher-Wertung den phantastischen 3. Platz.

www.askoe-breitenau.com

In dieser Ausgabe:

Der Obmann hat das Wort 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Laufend 4

Stocheinsatz 5

Aus der Sandkiste 6

Xund bleim 7

Fixpunkt 8

Tennis

Saisonvorbereitung
in Bärnbach

Beachvolleyball

Am 28. Juni
geht es los

Xund bleim

Erhöhter
Cholesterinspiegel



Der Obmann hat das Wort

von Hermann Weißenbacher

Jubiläumssaison 2008

Im Dezember 2007 übernahm ich die Position des Obmannes in unserem Verein. Heinz Grill trat nach 18 Jahren, in denen er den ASKÖ ausgezeichnet geführt und nach außen vertreten hat zurück. Er hat viel bewegt in all den Jahren und hatte immer ein offenes Ohr für unsere Mitglieder und Funktionäre. An dieser Stelle möchte ich mich im Namen unseres Vereins, nochmals recht herzlich bei Ihm für seine geleistete Arbeit bedanken und ihm weiterhin „Alles Gute“ sowie Gesundheit und Freude am Sport wünschen.

2008 wird für uns ein sehr arbeitsreiches Jahr. Seit März laufen die Umbauarbeiten auf unserer Anlage. Im Zuge dieser erhalten wir auch eine Umzäunung des gesamten Clubareals. Dieser Schritt ist von großer Bedeutung, darf allerdings nicht missverstanden werden. Wir wünschen uns nach wie vor zahlreiche Besucher, die sich bei uns wohl fühlen und die Atmosphäre unseres Vereins genießen. Sie sind jederzeit recht herzlich willkommen. Aber leider gab es in den letzten Jahren – vor allem während der ruhigeren Wintermonate – Vandalenakte. Deshalb sind wir froh, dass wir in großartiger Zusammenarbeit mit der Gemeinde Breitenau, eine Umzäunung erhalten, um unseren Mitgliedern – die ja auch Beiträge dafür leisten – und unseren Besuchern und Gästen, eine saubere und gepflegte Anlage bieten zu können.

Am 28. Juni feiert der ASKÖ Breitenau sein 30jähriges Bestandsjubiläum. Merken Sie sich diesen

Termin bereits jetzt vor. Es würde mich freuen, Sie werte BreitenauerInnen, an diesem Tag bei uns begrüßen zu dürfen. Im Rahmen der Jubiläumsfeierlichkeiten wird auch der neu ins Leben gerufene Beachvolleyballplatz eröffnet. Wir freuen uns schon auf diesen Moment und auch darauf, unseren Verein um die Sektion Beachvolleyball erweitern zu können.

Im August findet bereits zum zehnten Mal die Trenkwald-Steinfeldtrophy, das größte Doppelturnier des Kreises NÖ Süd statt - ein weiterer Höhepunkt in diesem ereignisreichen Jahr. Auch hierfür wird bereits intensiv gearbeitet. Es freut mich besonders, dass zahlreiche Mitglieder immer wieder bereit sind, den Verein in Schwung zu halten.

Ich wünsche, von meinem Chefsessel aus, allen Mitgliedern eine schöne, verletzungsfreie und erfolgreiche Saison 2008. Ihr/Euer Obmann



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,

Robert Piribauer

Layout und Design:

Nikolaus Reisner

Erscheinung:

Sehr unregelmäßig, ab sofort mindestens ein bis drei mal im Jahr



REISNER & REISNER

Johannes: 0664-357 02 30

Nikolaus: 0664-301 53 64

Die Versicherung einer neuen Generation.



**Wir brauchen ein Fangnetz.
Auch beim Autofahren.**

Die Versicherung einer neuen Generation



Aufschlag Volley 0:15

von Robert Piribauer

Wohin geht die Fahrt, wohin die Reise?

Ein Teil dieses Liedes von STS könnte ein Sinnbild sein für die Entwicklung der Mannschaften in dieser Saison. Es ist vieles möglich: Aufstieg, Klassenerhalt oder Abstieg liegen oft knapp nebeneinander und können durch Kleinigkeiten entschieden werden.

Noch vor Beginn der Saison führte die Reise in die Steiermark. Im Glockenhof in Bärnbach haben sich 16 Herren von 10. bis 13. April auf die neue Saison vorbereitet. Unter der Anleitung von Simone und Toni wurde 4 Tage lang der Grundstein für eine erfolgreiche Freiluftsaison gelegt. Selbstverständlich kam auch der kulinarische und gesellschaftliche Aspekt nicht zu kurz. Opulente Abendessen bildeten die Basis für ausufernde Poker- und Schnapsrunden. Unersättliche schreckten auch vor zusätzlichen Heurigenbesuchen nicht zurück. Alles in allem war die Weststeiermark wieder die Reise wert.

Ab Anfang Mai bewegen sich unsere Herren in der Mannschaftsmeisterschaft wieder quer durch die Bezirke Neunkirchen und Wiener Neustadt. Drei Teams (Herren I in der Kreisliga I, Herren II in der KL II und Herren III in der KL V) werden in diesem Jahr zwischen Kirchberg und Miesenbach, Theresienfeld und Hochwolkersdorf pendeln, um Tennis zu spielen.

Hoffentlich haben die Reises Strapazen nicht zu große Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unserer Herren, um das ausgegebene Ziel des Sektionsleiters (Klassenerhalt) zu erreichen.

Leider stehen die Vorzeichen nicht allzu gut. Aufgrund der beruflichen und gesundheitlichen Situation steht schon jetzt fest, dass einige Mannschaften nicht in Bestbesetzung spielen können. Die verbleibenden Spieler werden aber sicher mit vollem Einsatz für den Verein antreten, um diesen in der Jubiläumssaison würdig zu vertreten.

Die Spieler würden sich über jede Unterstützung bei ihren Heim- oder Auswärtsspielen freuen. Überzeugen Sie sich persönlich „wohin die Reise

geht“ und erleben Sie die Faszination Tennis bei einem Match unserer Mannschaften. Eine genaue Aufstellung über die Spiele finden sie in der Terminvorschau oder im Internet.

So sahen unsere Tennishelden nach den Trainingseinheiten aus.



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

www.peischinger-dorfwirt.at



Laufend

von Judith Preiner

Laufend ...

... können wir über Erfolge der Breitenauer Hobbyläufer berichten.

Und wieder haben wir einen **Landesmeister** unter uns! Wie viele bereits wissen, hat unser Vereinsmitglied **Marius Bock** im Vorjahr beim Wachau-marathon (Sept. 2007) die 21,1 km Halbmarathonstrecke in einer Zeit von 1:11:59 bewältigt und wurde dabei **NÖ Landesmeister** im Halbmarathon. Die Breitenauer Gemeinde ehrte ihn im Rahmen unserer Generalversammlung im Dezember 2007 für diese großartige Leistung. Marius bekam neben einer Urkunde vom Land NÖ auch noch eine Ehrenurkunde von der Gemeinde Breitenau überreicht. Auch unserem Verein war dieser Titel ein besonderes Geschenk wert.



v.l.n.r. Ehrenobmann Heinz Grill, Sektionsleiter Laufen Manfred Binder, Obmann Hermann Weißenbacher, Marius Bock

Am **13. April 2008** trat Marius in Linz beim Halbmarathon an, um seinen Landesmeistertitel aus dem Vorjahr zu verteidigen! Er kam, lief und sieg-

te in einer Zeit von 1:10:20 und holte sich bereits **zum zweiten Mal** den **Landesmeistertitel** im Halbmarathon. Da dieser Lauf auch die **österreichische Staatsmeisterschaft** war, konnte sich Marius mit seiner Zeit den **5. Platz** bei dieser sichern.

Zur selben Zeit liefen viele Vereinsmitglieder beim **Purbacher Kirschblütenlauf** persönliche Bestzeiten. Bei guter Jause und gutem Wein ließen wir den herrlichen Sporttag gemeinsam mit den Nordic Walkern beim Heurigen ausklingen

Den Grundstein für unsere großartigen Leistungen legten wir bei unserem Trainingslager in Bad Radkersburg, welches vom 16. bis 20. März bei guten Laufbedingungen über die Bühne ging.



Unsere Läufer und die Stufen zum Erfolg

Die letzten Tage vor dem Vienna City Marathon waren von harten Trainingseinheiten geprägt. Viele Trainingskilometer mussten absolviert und ins Kilometerbuch eingetragen werden. Am 27. April gingen wir dann gut vorbereitet in Wien an den Start. 7 LäuferInnen absolvierten die gesamte Marathondistanz. Dazu stellten wir noch 3 Staffeln, zu je 4 LäuferInnen. In unserer nächsten Ausgabe werden wir Sie genau über das Abschneiden unserer Athleten informieren, denn die Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Noch einiges im Voraus:

Vereinsmeisterschaft für **Läufer/Nordic Walker** und Nichtmitglieder

am: Samstag den 7. Juni 2008

wo: Start beim Tennisplatz um ca. 14 Uhr

Strecke ca. 5,5 km - Rundkurs im Ort

Info: Aushang am Tennisplatz (verschied. Klassen)



Stockeinsatz

von Margit Reiter

Die Nordic Walking-Saison 2008 ist noch jung. Trotzdem gibt es bereits einiges von der Walking-Gruppe des ASKÖ Breitenau zu berichten:

Sprintbewerb Bad Waltersdorf.

Am 5.4. nahm **Herbert Paller** am 4 km Sprintbewerb in Bad Waltersdorf teil. „Radio Steiermark“ organisierte diese Laufveranstaltung mit über 1000 Teilnehmern, davon 50 WalkerInnen. Herbert belegte den hervorragenden 2. Platz mit einer Zeit von 27:05 min. Herzliche Gratulation!



Superherbert Paller

Bad Erlach



Unsere erste Auswärtstour in diesem Jahr führte uns am 7.4. über Wald- und Wiesenwege von Schwarzau durch die Au zur Therme Bad Erlach. Trotz tiefer Temperaturen und Wind nahmen 20 Personen daran teil. Beim Thermengelände machten wir kurz Halt, um den Baufortschritt zu

begutachten. Etwa nach 1 ½ Stunden gelangten wir wieder zum Ausgangspunkt zurück. Diese interessante Tour leitete Franz Weißebacher, vielen Dank!

Purbach



Wenn der Frühling erwacht bietet sich in Purbach alljährlich ein zauberhaftes Naturschauspiel. Hunderte Kirschenbäume entfalten ihre volle Blütenpracht. Dieses Erlebnis lockt immer zahlreiche Sportler zum Internationalen Kirschblütenlauf ins Burgenland. Für die Mitglieder des ASKÖ Breitenau ist es bereits Tradition, an dieser Veranstaltung teilzunehmen, gibt es doch auf der Strecke die Kurve Breitenau und einen Kirschbaum, der uns 2006 auf Lebenszeit als Gastgeschenk gewidmet wurde. Für die Nordic WalkerInnen war ein „Genuß-Walk“ auf der 8,5 km langen Strecke ohne Zeitnehmung vorgesehen. Der Ordnung halber muss aber doch erwähnt werden, dass Christian Reiter und Herbert Paller als erste Walker das Ziel erreichten.

Zum Abschluss noch ein paar Informationen rund um unsere Walkinggruppe:

- 5.5. Tour von Mollram an den Drei Linden vorbei nach Würflach
- 2.6. Tour durch den Siedinger Naturpark nach Stixenstein
- 7.6. Vereinsmeisterschaft, Bewerb Nordic Walking (Strecke ca. 5 km)

Wir treffen uns regelmäßig jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr bei der ASKÖ Clubanlage (Tennisanlage) Breitenau. Einfach vorbeikommen und mitmachen!



Aus der Sandkiste

von Hermann Weißenbacher

Beachvolleyball – eine Trendsportart

Ab Juli kann man auch in Breitenau die moderne Sportart Beachvolleyball ausüben. Grund genug, Sie werte BreitenauerInnen, mit der Entwicklung dieser Sportart vertraut zu machen.

Beachvolleyball ist eine olympische Sportart, die sich aus dem Volleyball entwickelt hat. Das Spiel auf Sand weist jedoch einige Besonderheiten gegenüber der Variante in der Halle auf und ist heute mehr als nur ein Funsport.

Beachvolleyball entstand in den 1920er Jahren in Santa Monica und an anderen Stränden in Kalifornien. **Charlie Saikley** wird als Begründer dieser Sportart genannt. Der **Hermosa Beach** in Los Angeles gilt bis heute als einer der populärsten Spielorte. Rund zehn Jahre später tauchte Beachvolleyball erstmals in Europa auf. Nachdem es in den 1940er Jahren bereits erste Turniere in Santa Monica gegeben hatte, scheiterte in den 1960ern der Versuch, eine professionelle Liga einzurichten. Am Strand von **Manhattan** fanden 1960 die ersten Beach Open statt, die in den USA als „**Wimbledon des Beachvolleyballs**“ gelten.

Der herausragende Spieler **Karch Kiraly** beschrieb die besondere Bedeutung der Veranstaltung folgendermaßen: „Du sprichst mit irgendeinem Spieler und wenn man ihnen sagt, dass sie in ihrer gesamten Karriere nur ein einziges Turnier gewinnen könnten, würde sich jeder für Manhattan entscheiden. Dort gibt es bei allen Spielern zusätzliches Feuer.“

Kiraly verhalf dem Beachvolleyball zu größerer Popularität und trug dazu bei, dass der bisherige Freizeitsport ab den 1980er als professionelle Sportart anerkannt wurde.

Karch Kiraly konnten wir zwar nicht als Sektionsleiter gewinnen, dafür haben wir aber zwei junge, hübsche Damen anzubieten. **Marlies Egresits** wird gemeinsam mit **Sigrid Pichler** die Sektion Beachvolleyball leiten. Wir wünschen dem dynamischen Duo viel Erfolg und viel Freude mit Ihrer neuen Aufgabe. Für alle Interessierten möchten wir jetzt noch die **Tarife und Kontaktadressen** anführen:



Sektionleitung:

Marlies Egresits, Tel.: 0676/63 32 082

Sigrid Pichler, Tel.: 0699/10 72 90 71

E-Mail: beachvolley@askoe-breitenau.com

Tarife:

ASKÖ Breitenau Mitgliedsbeitrag, Jahresgebühr, freie Spielmöglichkeit

Spielzeiten:

Montag bis Sonntag, von 14.00 bis 20.00 Uhr

€ 10,00 pro Person

2008:

Jahres-Abo (Juli, August, September), Fix-Stunde

- pro Stunde (14.00 bis 17.00 Uhr) € 30,00

- pro Stunde (17.00 bis 20.00 Uhr) € 55,00

Bei Fragen oder für genauere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.





Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Erhöhter Cholesterinspiegel

Was ist Cholesterin

Cholesterin ist ein Fettbaustein des Körpers. Es ist zusammen mit einer anderen Fettart, den Triglyceriden, wichtiger Bestandteil der Zellmembranen, die jede Zelle des Körpers umgeben. Außerdem ist es Grundbaustein für einige lebenswichtige Hormone und spielt eine entscheidende Rolle im Energiehaushalt.

Cholesterinwerte:

Mit zunehmendem Alter steigt der Cholesterinspiegel, so dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung über 45 Jahre einen Cholesterinspiegel von über 210 mg/dl hat.

Nur zehn Prozent dieser Altersgruppe weisen einen Cholesterinspiegel von unter 170 mg/dl auf.

Idealwerte:

unter **190 mg/dl** bei geringem kardiovaskulärem Risiko

unter **170 mg/dl** bei hohem kardiovaskulärem Risiko (Herzerkrankungen, Diabetes, Gefäß-erkrankungen,...)

Wie kommt es zu einem erhöhten Cholesterinspiegel?

Die häufigsten Ursachen für einen erhöhten Cholesterinspiegel sind:

1. **Vererbte Veranlagung**
2. **Ernährung:** Der Cholesterinspiegel wird durch fettreiche Ernährung erhöht. Manchmal ist er aber auch die Folgeerscheinung anderer Krankheiten.

Symptome bei erhöhtem Cholesterinspiegel?

Ein erhöhter Cholesterinspiegel verursacht **keine Beschwerden**. Nur durch Blutuntersuchungen wird man auf die erhöhten Blutfettwerte aufmerksam. Ein über längere Zeit überhöhter Cholesterinspiegel kann aber zu **Arterienverkalkung (Atherosklerose)** führen.

Durch Kalkablagerungen in der Gefäßwand wird der innere Durchmesser immer geringer und die Innenwand wird rau und brüchig. Dadurch wird der Blutfluss erschwert. Kommt es zu einem völligen Verschluss, kann das Gewebe nicht mehr mit Blut (und damit Sauerstoff) versorgt werden und es stirbt ab.

Je nach Lage des verschlossenen Gefäßes kommt es zu **verschiedenen Symptomen**:

- Eine **Verengung der Herzkranzgefäße** führt zu Herzenge (Angina pectoris) und im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt.
- Sind die **Beinarterien** verengt, kommt es zu Durchblutungsstörungen in den Beinen. Diese machen sich durch Schmerzen beim Gehen bemerkbar.
- Sind **Arterien des Gehirns** verengt, kommt es zu Schwindelgefühl, Sehstörungen, vorübergehender Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall zu einem Schlaganfall.

Was kann man tun bei einem erhöhten Cholesterinspiegel?

- **Ernährung:** Ein wesentlicher Faktor zur Senkung des Cholesterinspiegels ist die richtige Ernährung. Eine **cholesterinarme Diät**, bestehend aus Obst, Gemüse, Getreide, geringen Mengen mageren Fleisches und Fisch, ist empfehlenswert. Zum Kochen sollte Olivenöl benutzt werden. Mäßiger Verzehr von cholesterinreichen Produkten wie Eiern führt nicht zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels. Bei geringer Einnahme von Cholesterin unterdrückt die Leber die Eigenproduktion.
- **Regelmäßige Bewegung** schützt vor Arterienverkalkung.
- **Übergewicht** erhöht ebenfalls die Gefahr eines überhöhten Cholesterinspiegels. Vor allem die so genannte "Apfelform" mit Fettablagerungen in der Bauchregion ist besonders gefährdet.
- **Alkohol** ist ein weiterer Risikofaktor.
- **Rauchen** ist einer der wichtigsten Auslösefaktoren von Herz-Kreislauferkrankungen. Untersuchungen haben ergeben, dass rauchende Frauen und Männer mittleren Alters ein 2,2- bzw. 1,4-mal höheres Herzinfarktrisiko aufweisen. Nach etwa fünf Jahren Rauchverzicht normalisiert sich das Risiko.

Reduziert sich der Cholesterinspiegel trotz dieser Maßnahmen nicht, muss **medikamentös** behandelt werden.





Michael Pichler Ges.m.b.H
ERDBAU
 Asphaltierungen - Pflasterungen
 Erdbau - Transporte - Kieswerk

2624 Breitenau, Betriebsgebiet Obj. 2, Mobil 0664/392 65 65
www.pichler-breitenau.at

Fixpunkt

27. April	Laufen	Vienna City Marathon
04. Mai bis 22. Juni	Tennis	Mannschaftsmeisterschaft
07. Juni	Laufen	Vereinsmeisterschaften
14. Juni	Laufen	Wüstenlauf Bad Radkersburg
19. Juni	Laufen	Sonnwendlauf Wachau
28. Juni	ASKÖ	30 Jahre ASKÖ Breitenau, Eröffnung Beachvolleyballplatz
30. Juni bis 11. Juli	Tennis	Kindertennis-Kurse
13. Juli	Laufen	Ironman Klagenfurt
27. Juli bis 03. Aug.	Tennis	Trenkwald-Steinfeldtrophy
31. August	Laufen	Ladies Tri - Breitenbrunn
27. September	Laufen	Vereinsausflug - Loipersdorf Buschenschanklauf
18. bis 22. Oktober	Laufen	Amsterdam Marathon
26. Oktober	NW	Ausflug am Nationalfeiertag
09. November	Laufen	15. Stadt Ternitz-Spreitzgrabner-Lauf
15. November	ASKÖ	Theatergruppe
07. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen	Silvesterlauf