

SPORT PUNKT Breitenau

Erfolgreiche Vereinsmeisterschaften



Ein tolles Teilnehmerfeld und enormes Wetterglück hatten wir bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Sektionen Laufen und Nordic Walking. Mehr als 120 Bewegungshungrige ermittelten die Schnellsten über 5,2 km. Auch der LC Tausendfüßler aus Bad Erlach war in Breitenau am Start, um seine Vereinsmeister zu küren.

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

Das Top-Ereignis des ASKÖ Breitenau

trenkwalder **Steinfeld-Trophy**

Doppel - Kreismeisterschaften des NÖTV Kreis Süd

von Dienstag, 28. Jul. bis Sonntag, 02. Aug. 2009

Eine Reise durchs kulinarische Norditalien
am Freitag, 31. Juli. ab 19.30 Uhr

www.askoe-breitenau.com

Xund bleim

Davor oder danach?

Aufschlag - Volley 0:15

Piribauer siegt
auf Rasen

Aus der Sandkiste

Sonne, Spaß und
gute Stimmung



Der Obmann hat das Wort

von Hermann Weißenbacher

Heftige Regenfälle, Hagel, Sturm und niedrige Temperaturen sorgten in letzter Zeit dafür, dass wir die längsten Tage des heurigen Jahres nicht so richtig genießen konnten. Nach diesen Wetterkapriolen sorgte ein sich immer wieder im Kreis drehendes Balkantief für tägliche Gewitter. In Kombination mit der Schwüle und der zu sommerlichen Werten angestiegenen Temperatur, fühlte man sich fast wie in den Tropen. Nun hoffen wir alle auf eine Normalisierung der Wetterlage und auf einen angenehmen Juli bzw. August.

Keine Angst, ich werde hier keine meteorologische Abhandlung über den nassesten Juni aller Zeiten schreiben. Vielmehr möchte ich darauf hinweisen, dass unsere Mitglieder in diesem Jahr trotz widriger Wettersituation die Teilnahme an einigen sportlichen Wettbewerben nicht scheuten und wir vom ASKÖ Breitenau auch als Veranstalter auftraten.

Die Tennismannschaften gaben in der Meisterschaft ihr bestes. Leider waren sie im heurigen Jahr nicht vom Glück verfolgt. Es war aber nicht nur Pech. Man muss ehrlich sagen, dass die „goldene Generation“ leider etwas in die Jahre gekommen ist und diese Tatsache nicht wegzuleugnen ist. Umso mehr freut es mich, dass es uns durch die Aktion TENNIS-kinder gelungen ist, zahlreiche Jugendliche auf den Platz zu lotsen. Sie könnten in ferner Zukunft ein Garant dafür sein, dass Breitenau seinen guten Ruf in der lokalen Tennisszene behält.

Auf trockenem Asphalt spulden die LäuferInnen und Nordic WalkerInnen ihre diesjährigen Vereinsmeisterschaften herunter. Die Beteiligung war enorm und die positive Entwicklung dieser Veranstaltung setzte sich auch heuer fort. Lobende Worte fand auch der Obmann des LC Tausendfüßler Bad Erlach Edi Hor-

vath. Die Laufkollegen aus der noch jungen Thermengemeinde ermittelten bei diesem Lauf ebenfalls ihre VereinsmeisterInnen und genossen einen schönen Tag in Breitenau, der – wie konnte es auch anders sein – mit einem heftigen Gewitter zu Ende ging.

Nur eine Woche später waren die Beachvolleyballer beim großen Quattro-Mixed Turnier in Aktion. Die Nachfrage nach diesem noch jungen Turnier war seit dem Vorjahr (*Anm.: Eröffnungsturnier*) gegeben. Wir durften also auch heuer wieder zahlreiche Beachvolleyballbegeisterte nach Breitenau einladen, um sie beim Baggern, Pritschen und Blocken zu sehen. Ich nehme es bereits vorweg: Wir haben es nicht bereut.

Von meinem Chefsessel aus möchte ich mich bei allen Organisatoren, freiwilligen Helfern und Unterstützern, sowie bei den Sponsoren bedanken. Ohne sie und ohne die gute Zusammenarbeit unserer Sektionen könnten wir dem Hobbysport in diesem Ausmaß nicht dienlich sein.



Hermann Weißenbacher

Die Zeitung des A S K Ö B r e i t e n a u

ASKÖ Breitenau
Gartengasse 16
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 16

Chefredakteur:

Hermann Weißenbacher

Stellv. ChefredakteurIn:

Margit Reiter

Redakteure:

Judith Preiner, Margit Reiter, Helmut Preiner,
Robert Piribauer, Sigrud Pichler

Layout und Design:

Nikolaus Reisner

Erscheinung:

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



Aufschlag Volley 0:15

von Robert Piribauer

Die Mannschaftsmeisterschaft des Kreises NÖ Süd liegt hinter uns und in diesem Jahr verlief sie für unsere Teams sehr enttäuschend. Zwei Mannschaften müssen den Gang in eine tiefere Liga antreten, eine Truppe erspielte sich auf minimalistische Weise den Klassenerhalt. Wirft man jedoch den Blick hinter die Kulissen, so wird man erkennen, dass viele Faktoren (Verletzungen, Erkrankungen, berufliche Verhinderungen, etc.) und nicht alljährliche Ereignisse (zwei unserer Spieler traten in den Stand der Ehe) zu dem wohl schlechtesten Abschneiden der Vereinsgeschichte führten.

Im Detail lauten die Ergebnisse wie folgt:
Herren I – 8. Platz in der Kreisliga A und somit Abstieg in die Kreisliga B.
Herren II – 5. Platz in der Kreisliga C – Klassenerhalt.
Herren III – 6. Platz in der Kreisliga E – Abstieg.

Aufgrund der diesjährigen Resultate und der Erkenntnisse, welche daraus gezogen wurden, werden in der kommenden Saison Änderungen bei den Mannschaften durchgeführt werden. So wird die dritte Herrenmannschaft höchstwahrscheinlich aufgelöst und durch eine Senioren +45 Truppe ersetzt werden. Gestatten Sie mir aber trotzdem, allen Spielern die für den ASKÖ Breitenau im Einsatz waren herzlich für ihr Engagement zu danken.

Am Pfingstwochenende fand die Vereinsmeisterschaft auf Rasen statt. Heuer gab es drei Bewerbe. Im Bewerb-L (ein Bewerb für die Mitglieder der Sektion Laufen) setzte sich Helmut Preiner durch. Den B-Bewerb entschied Günter Maier für sich. Und in der Königsklasse, dem A-Bewerb, kürte sich Robert Piribauer erstmals zum Rasenvereinsmeister.



Ehrenobmann Heinz Grill gratulierte den drei Vereinsmeistern zu ihren Siegen.

In wenigen Wochen wird die Trenkwalder Steinfeldtrophy über die Bühne gehen. Wir freuen uns auf dieses alljährliche Großereignis, das in diesem Jahr zum elften Mal ausgetragen wird. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und das Rahmenprogramm steht ebenfalls bereits fest. So wird es neben hochklassigem Tennis auch wieder einen kulinarischen Themenabend geben. In diesem Jahr schickt uns Siegi Krenosz und sein Team auf eine Reise durch Norditalien. Wir möchten Sie, werte Leser, einladen, uns dabei zu begleiten.

Abschließend möchte ich nochmals unseren frischvermählten Paaren, Sigrid und Wolfgang Stocker bzw. Isabella und Jürgen Prem herzlich gratulieren und ihnen „Alles Gute“ für ihre gemeinsame Zukunft wünschen.



REISNER & REISNER

Johannes: 0664-357 02 30
Nikolaus: 0664-301 53 64

Die Versicherung einer neuen Generation.



Laufend

von Judith Preiner

... liefern die Läufer des **LC ASKÖ Breitenau** Ergebnisse die sich sehen lassen können.

Teilgenommen haben einige LäuferInnen beim fast schon legendären **Wüstenlauf** am **6. 6. 2009 in Bad Radkersburg**. Da wir dort schon seit langem immer zu Ostern einige Trainingstage verbringen, kennen wir selbstverständlich alle Laufstrecken sehr gut.

Gestartet wird beim Wüstenlauf vor der Parktherme. Der Halbmarathon führt dann vorbei an zwei Teichen, durch einen Auwald, durch einige kleine Dörfer und nach 21,1 km wieder zurück zum Ziel-einlauf bei der Parktherme. Inkludiert beim Nenn-geld ist ein Eintritt in die Therme und ein Ther-mengutschein für einen Aufenthalt freier Wahl. Am Abend der Laufveranstaltung gibt es jedes Jahr ein Wüstenfest mit stimmungsvoller Musik, Bauch-tänzerinnen und Kamelen. Unsere Erfolge wurden dort natürlich ausgiebig gefeiert.

Marius Bock erreichte den 3. Gesamtrang in einer Zeit von 1:13:03 (2. Rang in der M30). Helmut Preiner finishte in 1:44:38, Karin Binder in 1:58:41 und Judith Preiner in 2:05:53.

Zur heurigen **VM Laufen/Nordic Walking** am **27. Juni 2009** kamen viele Laufbegeisterte von nah und fern. Die Veranstaltung wurde wieder ein Er-



folg, auch das Wetter spielte bis in die späten Abendstunden mit. Diesmal wurden wir von zwei Grillmeistern (samt Gehilfen) vorzüglich bekocht und unser Salat- bzw. Kuchenbuffet wurde auch

von zahlreichen Gästen und Vereinsmitgliedern wieder einmal sehr gelobt. Unser Dank gilt vor allem beiden Grillchefs Karl Rosenfeld und Robert Piribauer, sowie den Vereinsmitgliedern aller Sek-tionen die zum Gelingen dieser Veranstaltung bei-getragen haben.

Im Rahmen dieses Laufes ermittelte auch der LC



Tausendfüßler aus Bad Erlach seine Vereins-meister. Nicht nur aus diesem Grund gab es dies-mal eine professionelle Zeitnehmung. Die Firma Hightech-timing versorgte uns mittels Chipcard mit den exakten Zeiten über die 5,2 km lange Strecke. Ergebnisse der heurigen VM:

Herren:

1. Bock Marius	16:29
2. Preiner Helmut	22:07
3. Schlögl Christian	22:47

Damen:

1. Binder Karin	25:31
2. Schlögl Sabine	26:30
3. Preiner Judith	26:45

Bereits zum 2. Mal finishte ein Vereinsmitglied beim **IRONMAN KLAGENFURT**.

Am Sonntag, dem 5. Juli 2009 reisten 6 Vereins-mitglieder frühmorgens nach Klagenfurt, um **Thomas Schärf** beim sicherlich größten und tollsten Event Österreichs, dem Ironman Klagenfurt, anzu-feuern und zu unterstützen. 2500 Athleten gingen um 7 Uhr an den Start.

Thomas schaffte die 3,8 km Schwimmen im Wört-hersee in einer tollen Zeit von 1:16:17, danach begab er sich auf die 180 km lange Radstrecke. Diese absolvierte er in 5:38:16. Zum Schluss lief er auch noch den Marathon (42,195 km) in 4:20:19. Dies ergab ein Gesamtzeit von **11:25:19**. Wir gratulieren dir recht herzlich!



Stocheinsatz

von Margit Reiter

Auswärtstouren

Sowohl unsere Auswärtstour nach Mollram, als auch jene nach Wiener Neustadt fand bei unseren WalkerInnen großen Anklang.



Auswärtstour in Wiener Neustadt

3. Benefizwalk Erlach

Bereits Tradition hat die Teilnahme am Benefizwalk in Bad Erlach, dessen Erlös dem Therapiefonds für MS-Betroffene zugute kommt. 16 Personen des ASKÖ Breitenau unterstützten mit ihrer Teilnahme diese Veranstaltung. Ein anschließender Heurigenbesuch ließ den Tag ausklingen.



Willi Haller und Doris Zotter gratulieren den erfolgreichen Damen.

Vereinsmeisterschaft

Gemeinsam mit den LäuferInnen fand am 27. Juni unsere Vereinsmeisterschaft statt. Erstmals mit professioneller Zeitnehmung ausgestattet, konnten 16 Nordic WalkerInnen die etwa 5 km lange Strecke absolvieren. Hier die Ergebnisse:

Herren

- | | | |
|----|-------------------|----------|
| 1. | STRENG Gerhard | 35:40,83 |
| 2. | HARRAUER Josef | 35:40,90 |
| 3. | DORFLEITNER Klaus | 36:39,52 |

Damen

- | | | |
|----|-------------------|----------|
| 1. | SALBURG Maria | 38:06,73 |
| 2. | DORFLEITNER Irene | 43:20,09 |
| 3. | REITER Monika | 44:38,60 |

Es wurde auch wieder ein „Durchschnittszeitvereinsmeister“ ermittelt. Monika und Gerhard REITER kamen dieser



Die Top-Drei der Herren bei der Siegerehrung.

Zeit am nächsten und sorgten somit für einen ex aequo Sieg. Ihre Abweichung betrug lediglich 26 Sekunden. Herzliche Gratulation allen Gewinnern!

Mit Grillwürsteln, Kotelettes und einer sensationellen Auswahl an Salaten und Saucen ließen wir den Abend ausklingen. Das Mehlspeisenbuffet verwöhnte ebenfalls unsere Gauen. Vielen Dank .

Vorschau:

Die nächsten Auswärtstouren führen uns im August nach Gleißfeld und im September nach Thernberg. Die Teilnahme einiger Mitglieder an der **Nordic Walking-Weltmeisterschaft** in Kärnten im September ist sehr wahrscheinlich.



Aus der Sandkiste

von Sigrid Pichler

... gibt es nach einem langen Winter endlich wieder Neues zu berichten: ein Turniersieg, ein Juxturnier, ein Kinderkurs und ein weiteres Turnier. Aber schön der Reihe nach.

Am 1.6. fand am neuen Beachvolleyballplatz in Seebenstein ein Wettbewerb statt. Unser Team „Easy-Target“ (Sabrina Binder, Kathi Meißner, Patrick Edlinger, Florian Stangl) erspielte den ersten Platz. Gratulation!

Nach den vielen Niederschlägen der letzten Wochen, war die Befürchtung groß, dass wir unser Beachvolleyball-Juxturnier in ein Pfützenweithüpfen umwandeln müssen. Doch der Wettergott war mehr als gnädig und bescherte uns am 4. Juli hochsommerliche Temperaturen. Ein spannender Turniertag konnte beginnen. Mit einem lautstarken „Guten Morgen Breitenau“ lockte Moderatorin Doris Dissauer die Umgebung aus den Federn, sodass wir pünktlich um 9 Uhr mit den Vorrundenspielen beginnen konnten. 18 Mannschaften aus Breitenau und Umgebung nahmen teil und sorgten für reges Treiben auf unserer Anlage.

Vor den Finalspielen heizte Doris Dissauer die Stimmung mit einem Massentänzchen in der Sandkiste noch mal so richtig an.



Macarena auf dem Beachvolleyballplatz

Im Finale lieferten sich unsere „Foama Woama“ rund um Sabrina Binder ein fesselndes Duell mit dem Team „The Freaks“ aus Grafenbach. Im entscheidenden dritten Satz behielten die Grafenbacher jedoch die Oberhand und holten sich den

Turniersieg. Rang 3 belegten unsere „Biker“. Ihr Hawaiioutfit blieb allerdings ungeschlagen!



Die Sieger – „The Freaks“

Nach einem langen Turniertag verköstigte unser „Grilleuropameister im Doppel“ Ronny Reisenbauer die hungrigen Spieler und Schlachtenbummler mit gegrilltem Allerlei.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten für das Gelingen dieser Veranstaltung bedanken.



Breitenauer Beachboys

In der Woche von 6. bis 10. Juli fand ein Kinderkurs mit Matthias Berl statt. Die sagenhafte Teilnehmerzahl von 21 Kindern überstieg unsere Erwartungen.

Abschließend möchte ich noch auf die Vereinsmeisterschaft der Sektion Beachvolleyball hinweisen, welche am 15.8. stattfinden wird. Wir hoffen auf zahlreiche Teilnehmer, spannende und unterhaltsame Spiele und natürlich schönes Wetter.



Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Vorher oder nachher?

Eine häufig gestellte Frage rund ums Training lautet, ob es denn besser sei, vor oder nach der Trainingseinheit zu essen.

Besonders schwierig ist die Antwort auf diese Frage bei Sportlern, die den Großteil ihres Trainings am frühen Morgen absolvieren. Bei nicht gefülltem Magen hat man zwar beim Training kein Völlegefühl, gleichzeitig aber leider auch leere Energiespeicher. Ein umfangreiches bzw. Energie forderndes Training wird so nicht durchführbar sein.

Eine seriöse Vorbereitung auf einen Wettkampf ist also auf diese Weise höchstwahrscheinlich kaum oder nur sehr schwer möglich. Wer aber dennoch darauf angewiesen ist, nur frühmorgens zu trainieren, sollte zumindest ein bis zwei Mal pro Woche vor dem morgendlichen Training ein Frühstück zu sich nehmen. Freilich sollte dieses nicht allzu belastend sein und etwas sparsamer ausfallen. Fernerhin braucht es nach dem Essen auch noch eine kleine Pause, bis zum endgültigen Loslaufen.



Ähnlich verhält es sich aber auch, wenn man bei seinem Training zeitlich ungebunden ist.

Selbstverständlich wird ein üppiges Mahl vor dem Training bei fast jedem dazu führen, dass das Verspeiste zur Gänze wieder dort heraus kommt, wo es hinein gekommen ist, zumindest aber dazu, dass keine wirklich ordentliche Trainingseinheit möglich ist. Umgekehrt ist es aber gleichermaßen hinderlich, mit leerem oder fast leerem Magen ein forderndes Training zu bestehen. Achten Sie daher darauf, dass Ihnen weder das eine noch das andere passiert.

Planen Sie das Essen ähnlich, wie Sie es mit Ihrem Training tun. Überlegen Sie, zu welcher Uhrzeit Sie die Trainingseinheit vorhaben und teilen Sie sich die Mahlzeit so ein, dass diese wenigstens ein bis zwei Stunden vorher eingenommen wird. Geht es einmal gar nicht anders, als kurz nach dem Mahl zu trainieren, dann betrachten Sie diese Einheit eben als lockeres, regeneratives, nicht allzu forderndes Training.



Wer nicht mehr rechtzeitig dazu kommt, vor dem Training etwas zu essen, hat aber notfalls noch die Möglichkeit mit einem Müsliriegel oder einem Powergel rasch wirkende Energie zuzuführen. Es kann auch schon hilfreich sein, wenn Sie sich etwas



Ähnliches in die Laufhose stecken, denn es fühlt sich gar nicht gut an, mitten auf der Laufstrecke plötzlich den leeren Magen zu spüren und mit einem so genannten „Hungerast“ einzugehen und nicht mehr weiter zu können.





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

26. Juli bis 02. Aug.	Tennis	Trenkwald-Steinfeldtrophy
15. August	Beach	Vereinsmeisterschaften Beachvolleyball
31. Aug. bis 05. Sep.	Tennis	Vereinsmeisterschaften Tennis - Sand
offen	Laufen	Vereinsausflug
03. bis 06. Oktober	Laufen	Köln Marathon
26. Oktober	NW	Ausflug am Nationalfeiertag
14. November	ASKÖ	Theatergruppe
07. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen/NW	Silvesterlauf und Silvesternordicwalk



Peischinger Dorfwirt

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

www.peischinger-dorfwirt.at

www.trishop.at