Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

Ausgabe 1/2010, Nr.: 16

Sektion Tennis, Laufen, Nordic Walking und Beachvolleyball

sport punkt Breitenau

Marathon-Gaudi

Bereits im März stand der Höhepunkt der diesjährigen Laufsaison auf dem Programm. 19 Personen flogen nach Spanien, genauer gesagt nach Barcelona, um die schöne Stadt zu besuchen. 9 LäuferInnen waren am 7. März beim Marathon am Start. Sie erkundeten die katalanische Stadt zu Fuß, jedoch im Laufschritt. Bei guten Verhältnissen wurden sie von den mitgereisten Fans unterstützt. Trotz der Anstrengungen hatten sie auch noch Augen für die vielen Sehenswürdigkeiten und bewunderten die Gebäude, welche vom katalanischen Künstler Antoni Gaudi geschaffen wurden. Der Blick auf die Casa Batlló, die Casa Milà und die Sagrada Familia (jene bis heute unvollendete Kirche, die zum Wahrzeichen der Stadt wurde) machten den Marathon zur echten Gaudi-Tour.

Unser Ehrenobmann

Nach der ersten Sitzung in diesem Jahr, durfte der Vorstand dem Ehrenobmann unseres Vereins, Heinz Grill zu seinem 70. Geburtstag herzlich gratulieren. Wir hoffen, dass uns der „Mister ASKÖ“ auch in Zukunft als aktives und interessiertes Mitglied erhalten bleibt.

www.askoe-breitenau.com

Xund bleim	Aufschlag - Volley 0:15	Aus der Sandkiste
Bewegung festigt die Knochen	Aus der Ferne betrachtet	„Baggern“ , aber richtig!

In dieser Ausgabe:

Der Obmann hat das Wort 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Laufend 4

Stockeinsatz 5

Aus der Sandkiste 6

Xund bleim 7

Fixpunkt Wir Gratulieren 8

Der Obmann hat das Wort

von Hermann Weißenbacher

Breitenau ist wieder in Bewegung

Endlich ist der Frühling in unser Land eingezogen. Wir alle haben uns schon sehr nach wärmeren Temperaturen und angenehmen Sonnenstrahlen gesehnt und genießen sie jetzt in vollen Zügen. Von meinem Chefsessel aus konnte ich bereits beobachten, dass das Treiben am Vereinsgelände wieder reger wird. Sie dürfen allerdings nicht glauben, dass unsere Mitglieder alle einen tiefen Winterschlaf hinter sich haben. Auch in der kalten Jahreszeit wurde zum Teil im Freien, zum Teil in diversen Hallen trainiert.

Vor Kurzem wurde der Beachvolleyballplatz in saisontauglichen Zustand gebracht. Die „Sandwühler“ sind immer die Letzten, die in die neue Saison starten. Wenn es dann allerdings los geht, sind sie kaum noch zu bremsen und sorgen immer für gute Stimmung auf unserer Anlage.

Die Tennisspieler mussten heuer auch lange in der Halle verweilen. Mittlerweile können sie jedoch die ersten Bälle im Freien über die Netzte schlagen. Während die Hobbyspieler nun gemütlich in die Freiluftsaison starten und sich an das Blenden der Sonne und den Störfaktor Wind gewöhnen müssen, scharren die Mannschaftsspieler schon in den Startlöchern. In Kürze werden sie unseren Verein wieder in der Mannschaftsmeisterschaft des Kreises NÖ Süd vertreten und versuchen, bestmögliche Resultate zu erzielen. Ich möchte ihnen dafür an dieser Stelle viel Glück und zahlreiche Siege wünschen.

Die Nordic Walker gehen nun wieder in großen Gruppen auf unseren Waldwegen ihre Runden. Ein paar ganz eifrige Gesundheitsbewusste waren auch im Winter unterwegs und trainierten auf glattem und rutschigem Terrain den perfekten Stockeinsatz. Hoffentlich können sie die gewonnenen Erkenntnisse bei den diesjährigen Touren und Wettkämpfen gut einsetzen.

Für die Läufer gab es in diesem Winter eigentlich kaum Zeit sich zurückzulehnen. Sie waren durchgehend – auch bei eisigem Wind und Minusgraden – im Trainingseinsatz. Man muss allerdings festhalten, dass sie schon im März beim Marathon in Barcelona an den Start gingen. Dieses Ziel vor Augen, fielen ihnen die langen Läufe im Winter nur halb so schwer. Auch beim Vienna City Marathon war unsere Sektion Laufen im Halbmarathon und im Staffelbewerb vertreten.

Ich hoffe, dass alle gut in die neue Saison gestartet sind, wünsche den Aktiven eine schöne und verletzungsfreie Saison 2010 und vor allem viel Spaß am Sport und an der Bewegung.

Hermann Weißenbacher

Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

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:
Sigrid Pichler, 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

Aufschlag Volley 0:15

von Robert Piribauer

Aus der Ferne betrachtet

Wie oft ist jeder von uns schon in der Situation gewesen, dass wir den Wald vor lauter Bäume nicht gesehen haben? Was ich damit meine ist, dass viele Dinge erst aus der Distanz richtig wahrgenommen werden und in den richtigen Maßstäben gesehen werden können. Aus mehr als 2000 km Entfernung bekommt vieles eine andere Gewichtung.

Nicht ganz so weit entfernt, jedoch trotzdem mit gehörigem Abstand zur heimischen Tennisanlage haben sich unsere Tenniscracks im Rahmen eines **Tenniscamps** auf die bald anstehende Mannschaftsmeisterschaft des NÖTV Kreis Süd vorbereitet. Eine Gruppe von 11 Personen hat in der vertrauten Umgebung von Bärnbach in der Zeit von 15. bis 18. April 2010 Spielpraxis gesammelt und an der Kondition gefeilt. Selbstverständlich kam auch das Kulinarische nicht zu kurz, wurden doch die Teilnehmer vom Team der Glockenhof-Chefin Elfi rundum verwöhnt.

Andreas Mauser und Rafael Bordakiewicz beim Training.

Das Tenniscamp sehe ich immer als den ersten Saisonhöhepunkt. Das Training auf dem und abseits des Platzes schweißt die Spieler zusammen und motiviert für die Meisterschaft. Jeder der nicht dabei war, hat etwas versäumt.

Die **Mannschaftsmeisterschaft** ist dann auch gleich der nächste Höhepunkt in der Tennissaison. Ab Anfang Mai messen sich vier Mannschaften unseres Vereines mit jenen aus den Bezirken Neunkirchen und Wiener Neustadt. In den Kreisligen B, C und F treten die Teams der allgemeinen Klasse an, um den Verein und den Ort würdig zu vertreten. Zusätzlich zu den bewährten drei Mannschaften wurde noch eine 45+ Mannschaft ins Leben gerufen.

Aber betrachten sie die Spieler und Spiele auch mal aus der Nähe. Die Spieler würden sich über jede Unterstützung bei Heim- oder Auswärtsspielen freuen. Eine genaue Aufstellung über die Spiele finden sie in der Terminvorschau oder im Internet unter www.askoe-breitenau.com.

Genau unter die Lupe nehmen sollten sie auch die **Kinder und Jugendlichen**, die ab Mai im wöchentlichen Training die Plätze bevölkern werden. Möglicherweise befindet sich darunter eines jener Talente, das sie in Zukunft nur mehr aus der Ferne, in Print- und Funkmedien beobachten können. In bewährter Zusammenarbeit mit der Tennisschule Mayer-Schönowitz-Novak werden wöchentlich ab Anfang Mai Trainingsmöglichkeiten angeboten. Für nähere Informationen stehen Ihnen/Dir Hermann Weißenbacher, Nikolaus Reisner oder Robert Piribauer gerne zur Verfügung.

Wenn wir täglich mit Sachen und Aktivitäten konfrontiert werden, gewöhnen wir uns schnell daran und nehmen diese als gegeben an. Leider erkennen wir erst aus der Distanz den Stellenwert. Viele Vereine würden es sich wünschen, das oben angeführte Programm anbieten zu können. Dieses stellt bei uns jedoch nur die Spitze des Eisbergs dar. Zahlreiche Veranstaltungen werden erst im Laufe der Saison an die Wasseroberfläche auftauchen. Aus der Ferne betrachtet kann ich nur sagen: „Schaut euch das an!“

Laufend

von Judith Preiner

…verbuchen unsere LäuferInnen Erfolge bei Touren im Ausland.
Das neue Jahr begann für die Sektion Laufen mit oftmaligem Training bei Minusgraden im tiefen Schnee. Der Jänner und der Februar waren wohl die härtesten Vorbereitungsmonate, die wir je hatten. Wir wollten in Barcelona gut trainiert an den Start gehen.

Am Sonntag, **7. März 2010** war es dann um 8 Uhr 30 bei ca. 10 ° C soweit. Nach zwei Tagen Sightseeing in Barcelona begaben sich 8 LäuferInnen an den Start. Begleitet wurden sie dabei von 11 mitgereisten Fans, die sehr wohl den Start und auch den Zieleinlauf jedes einzelnen mit verfolgten. *(Anm: Viele Fotos davon sind auf unserer Homepage zu sehen.)*
Als erster kam Marius Bock mit einer Zeit von 2:42,59 ins Ziel. Ihm folgten Helmut Preiner (3:43,50), Thomas Schärf (3:57,49), Karin Binder (4:14,29), Thomas Maldet (4:14,54), Judith Preiner (4:20,54), Reinhard Berlosnig (4:25,43) und unser neues Vereinsmitglied Karin Geiscnek (4:26,56). Ihr Gatte Martin Geiscnek, der als Gast ebenfalls mit am Start war, erreichte nach 3:28,14 das Ziel. Glücklich, erleichtert und mit manchen persönlichen Bestzeiten finishten alle die Strecke von 42,195 km.
Gefeiert wurde dann noch ausgiebig mit Sangria, cerveca, vin und asiatischem Essen in Spanien! Als Belohnung für die Anstrengung folgten dann auch noch zwei weitere Tage Aufenthalt im wunderschönen Barcelona. Dabei wurden wir vom Schnee überrascht. Angeblich schneite es dort vor ca. 30 Jahren das letzte Mal.

Marius Bock bereitete sich mit einem „gemütlichen Marathon“ in Barcelona auf den vier Wochen später, am **11. April 2010** in **Linz,** stattfindenden Marathon vor. Dort gelang es ihm als insgesamt 5. Läufer mit einer Zeit von 2:30,22 ins Ziel zu kommen. Er wurde somit **3. Österreicher** beim **zweitgrößten Marathon unseres Landes.** Dazu wollen wir Marius nochmals herzlich gratulieren.
Am Donnerstag, den 15. April gab es in **ORF 2** in der Wirtschaftssendung ECO einen Beitrag von Ronny Reisenbauer zum Thema „Lauf-Boom“. In diesem Beitrag wurde unser Laufverein vorgestellt, einige LäuferInnen interviewt und beim Payerbacher Frühlingslauf, der am 10. April stattfand, voll „in action“ gezeigt.

Nach Hamburg, Berlin, Amsterdam und Köln ging die Reise unserer Läufer heuer in das schöne Barcelona.

Beim heurigen **Vienna City Marathon**, am 18. April 2010, waren ebenfalls einige Vereinsläufer am Start. Gelaufen wurde diesmal eine 4er-Staffel: mit dabei Karin Binder als Startläuferin (16,1 km in 1:27,37), danach folgte Helmut Preiner (5,7 km in 00:26,23), der Dritte war Josef Trimmel (9,1 km in 00:49,48) und den Lauf beendete Josef Katzgraber (11,3 km in 1:02,00). Die Endzeit der Staffel betrug 3:45,50.
Als Halbmarathonläufer (21,1km) waren diesmal dabei: Hermann Weißenbacher (1:43,20) Thomas Schärf (1:43,26), Thomas Maldet (1:51,45), Maria Gneist (1:55,28), Sabine Schlögl (1:56,16) und Christian Schlögl (1:56,16), sowie Ruth Polz (2:13,12) mit Marius Bock als Begleiter.

Unsere Teilnehmer am Vienna City Marathon vor dem Start.

Stockeinsatz

von Margit Reiter

Die Nordic Walking Saison 2010 begann Mitte März mit sehr winterlichen Bedingungen. Einige WalkerInnen trotzten dem Wetter und drehten dennoch ihre Runden.

Übersbacher Frühlingslauf

Am 20.3.2010 nahmen unsere „Speed Queen“ Maria Salburg und das männliche Gegenstück Herbert Paller am Übersbacher Frühlingslauf in der Oststeiermark teil. Startberechtigt auf der 13,2 km langen Strecke waren ausschließlich TeilnehmerInnen der NW-Weltmeisterschaft 2009. Beide retteten ihre gute Form über den Winter, und konnten ausgezeichnete Ergebnisse erzielen:

Maria Salburg: 2. Platz (W-Walker 1) Gesamtrang 7, Zeit: 1:34:39,2
Herbert Paller: 1. Platz (M-Walker 1) Gesamtrang 2, Zeit: 1:29:27,6

Nordic Walking Grundkurs

Josef Harrauer absolvierte im Jahr 2009 eine Ausbildung zum Nordic Walking-Instruktor. Am 19.4. bot er einen kostenlosen Grundkurs für interessierte Mitglieder des ASKÖ Breitenau an. Er zeigte Wissenswertes rund um den Gesundheitssport Nordic Walking. Die neuen Erkenntnisse – vor allem bei der Walking-Technik - waren auch für routinierte WalkerInnen sehr lehrreich.

Auswärtstouren

Die geplante Walkingtour zum Grimmensteiner Wasserweg Anfang April fiel buchstäblich ins Wasser. Eisige Temperaturen, Regen und Wind – das Wetter war an diesem Tag eindeutig zu schlecht. Diese Runde in Grimmenstein werden wir nächstes Jahr nachholen.

Unsere nächsten Termine:

3.5.2010	Tour in Wartmannstetten
7.6.2010	Tour in Piesting
26.6.2010	Vereinsmeisterschaft Laufen mit Bewerb Nordic Walking (ca. 5 km)

Wir treffen uns weiterhin regelmäßig jeden Montag und Donnerstag um 18 Uhr, Treffpunkt Tennisanlage Breitenau. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

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

Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Aktiv gegen Osteoporose: Bewegung festigt die Knochen

Osteoporose – das unabwendbare Schicksal älterer Menschen? Wenn man dem Knochenschwund rechtzeitig und richtig vorbeugt, ist das nicht der Fall. Mit Hilfe moderner Medizin ist eine Früherkennung und somit eine wirksame Therapie möglich. Vor allem der Betroffene selbst kann aktiv viel dazu beitragen.

Bei Osteoporose spielt neben richtiger Ernährung und medikamentöser Therapie **regelmäßige Bewegung** eine wesentliche Rolle. Anpassungen des Skelettsystems an körperliche Belastungen können auch noch im Alter stattfinden - es ist also nie zu spät, mit **Bewegung und Sport** zu beginnen. Allerdings sollten die aktuelle **Leistungsfähigkeit** und der **Gesundheitszustand** des Einzelnen berücksichtigt werden. Das Training darf nur langsam gesteigert werden, um Überlastungsschäden und Verletzungen zu vermeiden.

Allgemeine Effekte von Bewegung und Sport:

- Bewegung kräftigt die Muskulatur. Kräftige Muskeln wiederum stützen die Knochen.
- Durch kräftige Muskulatur wird auch die Koordination beim Gehen unterstützt. Stürze können so vermieden oder zumindest besser abgefangen werden.
- Aufenthalt im Freien fördert unter dem Einfluss der Sonne die Bildung von Vitamin D, das sehr wichtig für den Knochenaufbau ist.
- Nicht zuletzt, macht Bewegung beweglicher und auch Freude. Neben den positiven Aspekten für den Körper tut man auch etwas für die Seele.

Bei **gesunden Personen** dient der Sport in erster Linie zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Muskelkraft. Aber auch der Demineralisation der Knochensubstanz (Verarmung des Körpers an Mineralsalzen) wird vorgebeugt.
Die **Knochendichte reagiert auf Zug und Druck**. So nützt es nicht wesentlich, beispielsweise nur schwimmen zu gehen. Leichtes, kontrolliertes **Krafttraining** ist wesentlich besser geeignet um eine **Wiederverdichtung der Knochenmasse** zu erreichen.
Geeignet sind z.B. aber auch Jogging, Walking und Aquagymnastik (Gymnastik im Wasser). Dreimal in der Woche etwa eine halbe Stunde Training kann schon den gewünschten Erfolg bringen.

Michael Pichler Ges.m.b.H
02635/ 63289
FAX: 68693
ERDBAU
Asphaltierungen - Pflasterungen
Erdbau - Transporte - Kieswerk
2624 Breitenau, Betriebsgebiet Obj. 2, Mobil 0664/392 65 65
www.pichler-breitenau.at

Fixpunkt

08. Mai bis 20. Juni	Tennis	Mannschaftsmeisterschaft
22. Mai	Tennis	Vereinsmeisterschaften Tennis - Rasen
12. Juni	Laufen	Wüstenlauf Bad Radkersburg
20. Juni	Laufen	Ternitz - Spreitzgrabnerlauf
26. Juni	Laufen/NW	Vereinsmeisterschaften Laufen und Nordic Walking
04. Juli	Beach	Juxturnier
05. Juli bis 16. Juli	Tennis	Kindertennis-Kurse
27. Juli bis 01. Aug.	Tennis	Trenkwalder-Steinfeldtrophy
14. August	Beach	Vereinsmeisterschaften Beachvolleyball
30. Aug. bis 05. Sep.	Tennis	Vereinsmeisterschaften Tennis - Sand
16. Sep.	Laufen	Vereinsausflug
26. Oktober	NW	Ausflug am Nationalfeiertag
13. November	ASKÖ	Theatergruppe
07. Dezember	ASKÖ	Weihnachtsfeier
31. Dezember	Laufen/NW	Silvesterlauf und Silvesternordicwalk

WIR GRATULIEREN

Zum 70er:	**Zum 60er:**	**Zum 50er:**	**Zum 40er:**	**Zum 30er:**
Heinz Grill Prof. Erwin Böhm	Herbert Glöckel Friederike Glöckel Josef Gesrtacker	- - - - -	Thomas Rohl	Kerstin Deix Sigrid Stocker Eva Reisenbauer

Die oben genannten Geburtstagskinder konnten ihren Festtag bereits feiern oder haben diesen noch vor dem Erscheinen unserer nächsten Ausgabe.

www.tri shop.at