

# sport punkt Breitenau

## Aus Sandwürmer wurden Sandkönige



Prächtiges Wetter herrschte bei der dritten Auflage des Beachvolleyball-Juxturniers. Der Andrang war riesig und somit stand einer schönen Veranstaltung nichts mehr im Wege.

Nach vielen spannenden, aber auch spaßigen Spielen setzten sich in einem denkwürdigen Finale die Sandwürmer durch und feierten einen verdienten Sieg.

### 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 Wir Gratulieren 8

Das Top-Ereignis des ASKÖ Breitenau



## 110 Jahre Orthuber Steinfeld-Trophy

Doppel - Kreismeisterschaften des NÖTV Kreis Süd  
von Dienstag, 27. Juli bis Sonntag, 01. August 2010

**Speisen wie die Götter am Olymp**  
am Freitag, 30. Juli ab 19.30 Uhr

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

**Xund bleim**

Regeneration

**Aufschlag -  
Volley 0:15**

Trendwende

**Laufen**

Gelungene VM



## *Der Obmann hat das Wort*

von Hermann Weißenbacher

### Teilnehmen ist wichtiger als siegen

Ich beginne diesmal mit einer Frage, die selbst für Sportbegeisterte nicht leicht zu beantworten sein wird: Wer war Pierre de Coubertin?

Haben Sie es gewusst? Wenn ja, dann sind Sie wohl ein Experte auf dem Gebiet der Olympischen Spiele. Wenn nein, dann lassen Sie mich nun die Frage beantworten.

Baron Pierre de Coubertin (1863-1937) war ein französischer Pädagoge, Historiker und Sportführer. Er erneuerte den olympischen Gedanken und organisierte die neuen Olympischen Spiele (1. Olympische Spiele – 1896 in Athen). Er wirkte als Generalsekretär und später als Präsident des IOC (1919-1925) und wurde danach auf Lebenszeit zum Ehrenpräsident der Olympischen Spiele ernannt. Nach ihm wurde auch der Pierre de Coubertin Platz in Wien (besser bekannt als Stadionbadparkplatz) benannt und ich habe mir seine Worte ausgeborgt, um eine schöne Überschrift zu erhalten.



Für die Mitglieder des ASKÖ Breitenau sollten diese Worte ebenfalls Gültigkeit haben. Von meinem Chefsessel aus kann ich sehen, dass alle Sektionen sehr aktiv sind und viele SportlerInnen an zahlreichen Veranstaltungen teilnehmen. Sie vertreten dabei nicht

nur den Verein, sondern auch unseren kleinen Ort. Dabei ist es nicht wichtig mit Siegen nach Hause zurückzukehren. Selbstverständlich freut man sich über Erfolge, aber für uns Hobbysportler sollten immer das Dabeisein und der Spaß an Bewegung und Sport im Vordergrund stehen. Also denken Sie an die Worte des Barons und bleiben Sie aktiv.

Unsere Sektionen waren in diesem Jahr sportlich sehr engagiert. Die Tennismannschaften spielten eine respektable Saison. Die LäuferInnen und Nordic WalkerInnen waren bei vielen Veranstaltungen am Start und traten bei den Vereinsmeisterschaften auch als Organisatoren in Erschei-

nung. Und vor kurzem herrschte beim Beachvolleyball-Juxturnier wieder reges Treiben in der größten Sandkiste Breitenaus. Bei diesen Veranstaltungen, aber auch beim Training, stelle ich immer wieder fest, dass unsere Mitglieder mit Spaß und Freude bei der Sache sind. Dazu möchte ich allen gratulieren und mich gleichzeitig für den Einsatz und die Zusammenarbeit bedanken.

Letzteres ist auch für das gute Gelingen unseres alljährigen Großereignisses von immenser Bedeutung. In wenigen Wochen wird die Steinfeld-Trophy über die Bühne gehen. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und das Rahmenprogramm steht bereits fest. So wird es neben gutem Tennis auch wieder einen kulinarischen Themenabend geben. In diesem Jahr lädt uns Siegi Krenosz mit seinem Team zum „**Speisen wie die Götter am Olymp**“ ein. Der ASKÖ Breitenau würde sich freuen, wenn auch Sie, werte LeserInnen, gemeinsam mit Zeus und Hera einen netten Abend bei uns verbringen würden.

Und denen, die am Turnier teilnehmen bzw. jenen, die sich in nächster Zeit einer sportlichen Herausforderung stellen werden, möchte ich noch folgendes Zitat von Pierre de Coubertin mitgeben: „*Das Wesentliche ist nicht gesiegt, sondern sich wacker geschlagen zu haben.*“

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:**

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

### Trendwende

Verlief im vorigen Jahr die Mannschaftsmeisterschaft des Kreises NÖ Süd für unsere Teams noch sehr enttäuschend, so kann man heuer von einer durchwegs zufriedenstellenden Saison sprechen. Alle drei Mannschaften konnten sich in ihren Ligen etablieren und für die eine oder andere Überraschung sorgen. Apropos Überraschung: Alle unsere Gegner mussten immer mit einer solchen rechnen, denn aufgrund eines weit gedehnten Kaders war es nie sicher, wer für den ASKÖ Breitenau spielen wird. Somit waren wir wohl die am wenigsten auszurechnende Mannschaft dieser Saison. Und unsere Teams wussten diesen kleinen „Vorteil“ bestens zu nutzen.

Die erste Herrenmannschaft eilte von Erfolg zu Erfolg. Nach Siegen über TC Posch Neunkirchen, TFV Piesting 2, TC Kirchberg und SV St. Egyden war im letzten Spiel gegen den TC Neunkirchen 3 sogar noch der Meistertitel in Griffweite. In diesem, aufgrund der Wetterlage, in der Halle ausgetragenen Spiel zeigte die Mannschaft erneut eine gute Leistung und viel Kampfgeist. Leider, vielleicht aber auch aufgrund des Hallenplatzes, hieß es am Ende 4:5 und das Team rund um Mannschaftsführer Wolfgang Stocker musste sich mit dem Vizemeistertitel begnügen.

Die zweite Mannschaft, die von den Personalrochaden am meisten betroffen war, konnte jene zwei Spiele siegreich beenden, die letztendlich zum Klassenerhalt reichen sollten. In der Herren III durften unsere „Youngsters“ Erfahrungen sammeln. Auch sie sollten am Ende den Verbleib in der Liga schaffen. Unser „Baby“, die erstmals angetretene 45+ Truppe, spielte eine großartige Saison und verfehlte nur hauchdünn den Meistertitel. Nun zu den Ergebnissen im Detail:

Herren I – 2. Platz in der Kreisliga B  
 Herren II – 5. Platz in der Kreisliga C –  
 Klassenerhalt  
 Herren III – 5. Platz in der Kreisliga F –  
 Klassenerhalt  
 Herren +45 – 2. Platz in der Kreisliga C

Die diesjährigen Ergebnisse lassen eine Trendwende erkennen und alle hoffen, dass wir im nächsten Jahr eine ähnlich gute, vielleicht sogar eine noch bessere Saison spielen werden, damit das Tennis in Breitenau wieder einer erfolgreichen Zukunft entgegenblickt.

### Rasen VM

Am 3. Juli fand die Vereinsmeisterschaft auf Rasen statt. Heuer, bei der zehnten Auflage dieser in unserem Kreis einzigartigen Veranstaltung, kamen zwei Bewerbe zur Austragung. Den B-Bewerb entschied Manfred Kapfenberger (im Bild rechts) für sich. In der Königsklasse, dem Herren A-Bewerb, kürte sich Brano Viagi zum „Rasenkönig“.





## Laufend

von Judith Preiner

Laufend....

nahmen erstmals drei Damen aus unserem Verein beim **Österreichischen dm Frauenlauf** am 30. Mai 2010 im **Wiener Prater** teil. Gemeinsam mit mehr als 21.000 Damen bewegten wir uns leichtfüßig durch den grünen Prater. Karin Binder finishte den 10 km Lauf in einer Zeit von 52:20, Judith Preiner (25:43) und Grete Scherleithner (40:12) liefen die klassische Strecke, den 5 km Lauf. Unseren Obmann Hermann Weißenbacher bekamen wir nur kurz zu Gesicht. Er winkte uns von der Bühne aus zu, denn er war viel zu beschäftigt mit den Eliteläuferinnen. (*Anm.: Wer es nicht weiß: Hermann hilft seit Jahren bei der Organisation für diesen Lauf mit, der mittlerweile zum größten Frauenlauf Europas geworden ist. Er kümmert sich dann immer mehrere Tage um die Eliteläuferinnen, die aus verschiedensten Ländern kommen.*)

Sogar die erste Marathonläuferin der Welt, Kathrin Switzer konnte man auf der Bühne bewundern. Sie war heuer mit der Startnummer 20 000 am Start. 1967 lief sie als erste Frau, verkleidet als Mann, die Marathonstrecke in Boston, weil damals das Marathonlaufen für Frauen noch verboten war. Sie ist eigentlich eine Pionierin auf ihrem Gebiet. Einstimmig meinten wir: so wollen auch wir noch im hohen Alter ausschauen!!!!

Beim **Bad Radkersburger Wüstenlauf** am 12. Juni war diesmal die Hitze unerträglich. Marius Bock erreichte den sechsten Rang im Halbmarathon und kämpfte bis zum Schluss gegen die Hitze an. In 1:19,44 erreichte er erschöpft das Ziel. Ruth Polz lief trotz großer Hitze den 7 km Lauf.

Beim diesjährigen **Spreitzgrabnerlauf** in **Ternitz** waren ebenfalls wieder einige LäuferInnen aus Breitenau vertreten. Es gab einen 10 km Lauf, einen 5 km Lauf und eine Walking-Strecke. Am Abend traf man sich zum gemütlichen Ausklang des Laufevents im Gasthaus Wippel in Ternitz.

### VM 2010

56 LäuferInnen gingen am 27. Juni bei unserer diesjährigen VM in Breitenau an den Start. Die beiden Laufvereine „Tausendfüßler“ aus Bad

Erlach und die „Nurmis“ aus Ternitz trugen ebenfalls bei uns ihre VM aus. Bereits zum zweiten Mal konnten wir den Lauf mit einer professionellen Zeitnehmung (High-tech-timing) austragen. Die genauen Ergebnisse sind auf unserer homepage abrufbar. An das anschließende Fest wird man sich noch nach Jahren erinnern, es war wieder ein toller Erfolg. Unsere hausgemachten Mehlspeisen und das Salatbuffet wurden von vielen Lauffreunden besonders gelobt. Ein besonderer Dank gilt auch den Grillmeistern Günter Maier und Daniel Berger.

Vereinsmeister bei den Damen wurden heuer:

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Karin Binder    | 25:07 |
| 2. Alexandra Hofer | 25:34 |
| 3. Maria Gneist    | 26:25 |

bei den Herren:

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Marius Bock                             | 17:32 |
| 2. Helmut Preiner und Hermann Weißenbacher | 21:12 |



*Marius Bock feierte seinen Meistertitel in lustiger Gesellschaft!*

### Neues aus der Triathlonszene:

Unsere beiden Triathlonspezialisten finishten im Mai bei einem **Halbironman**.

Thomas Schärf beim 70.3 in St. Pölten und Helmut Preiner beim Viennaman auf der Donauinsel.

### Thomas Schärf

1,9 km Schwimmen in 38:50, 90 km Radfahren in 2:46, 21 km Laufen in 1:50 – Gesamtzeit **5:25**

### Helmut Preiner

1,9 km Schwimmen in 44:36, 90 km Radfahren in 2:36, 20 km Laufen in 1:49 – Gesamtzeit **5:17**



## Stocheinsatz

von Margit Reiter

### Auswärtstouren

Im Mai fiel unsere Tour nach Wartmannstetten wieder einmal „ins Wasser“. Im Juni brachen wir trotz dunkler Wolken nach Piesting auf und walkten auf einem wunderschönen etwa 5 km langen Rundwanderweg. Start und Ziel war das Waldbad Piesting. Muss ich erwähnen, dass es gegen Ende der Runde doch noch zu regnen begann?



### 4. Benefizwalk Bad Erlach

Am 5. Juni nahmen einige ASKÖ Mitglieder am Benefizwalk in Bad Erlach teil. Beim Walking-Bewerb gab es keine Zeitnehmung, dennoch erreichten Herbert Paller und Maria Salburg (*bei den Damen*) als Erste das Ziel.

### Vereinsmeisterschaft



Gemeinsam mit den Gästen aus Bad Erlach und Ternitz gingen am 26. Juni insgesamt 36 WalkerInnen an den Start, um die etwa 5 km lange Strecke zu bewältigen. Hier sind die Ergebnisse:

#### Herren:

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. STRENG Gerhard    | 32:50 |
| 2. DORFLEITNER Klaus | 32:55 |
| 3. HARRAUER Josef    | 32:55 |

#### Damen:

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. SALBURG Maria     | 33:14 |
| 2. DORFLEITNER Irene | 37:59 |
| 3. ZOTTER Doris      | 38:36 |



Dieses Jahr fällt der besonders geringe Unterschied der Endzeiten zwischen Damen und Herren auf. Vielleicht gibt es nächstes Jahr eine Sensation und eine der Damen erzielt die Tagesbestzeit! Also Maria, Irene, Doris.... trainieren, trainieren!

„Durchschnittsvereinsmeisterin“ wurde dieses Jahr Ursula Gerstacker. Sie kam der Durchschnittszeit am nächsten. Herzliche Gratulation allen Gewinnern!

Wir ließen mit einem stimmungsvollen Grillabend den Tag ausklingen. Es kam uns das Gerücht zu Ohren, dass unsere Erlacher Gäste nur wegen unseren saftigen Koteletts, den herrlichen Salaten und dem unübertroffenen Mehlspeisenbuffet zu uns kamen ...

#### Unsere nächsten Termine:

- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 2.8.2010 | Tour in Gleißelfeld/Sollgraben |
| 6.9.2010 | Tour in Bad Fischau            |



REISNER & REISNER

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

Die Versicherung einer neuen Generation.



## Aus der Sandkiste

von Sigrid Pichler

Am Sonntag, den 4. Juli fand bei hochsommerlichen Temperaturen unser drittes Beachvolleyball-Juxturnier statt. Für Stimmung sorgte wieder Doris Dissauer von Kronehit, fürs leibliche Wohl Grillmeister Pepi Trimmel und viele Helfer. 19 Vierer-Mannschaften stellten sich dem Kampf im heißen Sand. Auf Platz 3 landeten die Hotvolleys aus Neunkirchen. Das Finale bestritten die Teams Volleypower und Sandwürmchen. In einem packenden, und vor allem zu Beginn sehr ausgeglichenen Match, konnten sich letztendlich unsere Vereinsmitglieder - die Sandwürmchen alias Werner Fleischmann, Kathi und Gerhard Weninger sowie Pepi Vosl – in zwei Sätzen durchsetzen.



Einen Sonderpokal gab es für die extra in Norwegen (!) gefertigten T-Shirts der VC Internazionale!



Vielen Dank an alle Spieler, Sponsoren und Mitwirkenden. Doch wie immer ist nach dem Turnier vor dem Turnier und so geht es nun an die Vorbereitung für die Vereinsmeisterschaften am 14. August. Hierbei wird wie im Vorjahr ein 2-er- und 4-er-Bewerb ausgetragen. Nennungen könnt ihr gerne bei mir unter 0699/10729071 abgeben. Nennschluss ist der 12. August.

Bereits am 5. Juli startete der erste Kinderkurs mit Matthias Berl. Von 2.-6. August habt ihr nochmals Gelegenheit dazu. Nähere Informationen und Anmeldung bei Marlies Egresits unter 0676/6332082.

Erwähnt sei auch noch die erfolgreiche Titelverteidigung beim Turnier in Seebenstein. Sabrina Binder, Kathi Meissner, Florian Stangl und Patrick Edlinger holten sich wie im Vorjahr Platz 1.



*Peischinger Dorfwirt*

Familie Beisteiner

+43-2635-61416

[www.peischinger-dorfwirt.at](http://www.peischinger-dorfwirt.at)

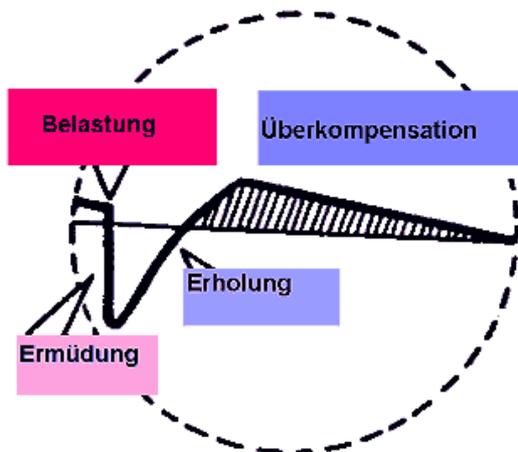


## *Xund bleim*

Die Gesundheitsseite von  
Dr. Helmut Preiner

**Regeneration** – Genauso wichtig wie das Training selbst!

Viele Sportler glauben, dass Training alleine für die Leistungsentwicklung verantwortlich ist. Je mehr man trainiert, desto bessere Leistungen kann man bringen. Das stimmt nur bedingt! Nur ein optimales Zusammenspiel zwischen Training (Belastung) und Erholung (Regeneration) lassen den Sportler „besser werden“. Der Körper eines jeden Sportlers braucht nach jeder Belastung eine gewisse Zeit (je nach Belastungsintensität und Belastungsdauer unterschiedlich), um sich zu regenerieren.



Das Grundprinzip des sportlichen Trainings ist nämlich die so genannte „**Überkompensation**“ oder erhöhte Wiederherstellung nach der Erholung (siehe Abbildung). In der Erholungsphase versucht der Körper, auf die im Training erlebte Belastung durch Umbauvorgänge für die nächste Belastung noch besser vorbereitet zu sein

(Trainingseffekt). Dafür braucht er aber die notwendige Ruhephase. Stark vereinfacht könnte man also sagen, dass der **Trainingseffekt nicht während, sondern nach dem Training eintritt.**

Wer also meint, sein Training sei unmittelbar mit dem Ausziehen der Sportschuhe vorüber, täuscht sich gewaltig. Achten Sie daher darauf, dass Sie unmittelbar nach dem Training einige regenerative Maßnahmen durchführen.

Dusche oder Bad sind wohl selbstverständlich. Dazu ist es sehr vorteilhaft, wenn ein paar Dehnungsübungen durchgeführt werden. Ob Sie diese noch unter der Dusche erledigen, oder sich gleich danach ein wenig Zeit dafür nehmen, ist nicht entscheidend. Optimal nach einer intensiven Trainingseinheit wäre selbstverständlich eine ausgiebige Massage der beanspruchten Muskulatur.

Unmittelbar nach dem Training ist es auch sehr wichtig, die Energiespeicher wieder mit Energie aufzufüllen (bevorzugt hochwertige Kohlenhydrate). Ebenso muss der, vor allem durch das Schwitzen, erfolgte Flüssigkeitsverlust rasch wieder ausgeglichen werden (am besten mit Wasser und hochwertigen Fruchtsäften). Auch die Muskelregeneration kann mit Hilfe der richtigen Ernährung, vor allem durch die Zufuhr von hochwertigem Eiweiß, entsprechend gefördert werden.

Stress, z. B. durch zu wenig Schlaf, oder das eine oder andere Glas Alkohol zu viel, können jedenfalls trotz vermeintlich gutem Training mitentscheidend sein für einen möglicherweise schlechten Trainingseffekt und damit verbunden für schwache sportliche Leistungen.





**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](http://www.pichler-breitenau.at)

## Fixpunkt

12. Juli bis 16. Juli	Tennis	Kinderkurse TENNIS
19. Juli bis 23. Juli	Tennis	Kinderkurse TENNIS
02. bis 06. August	Beach	Kinderkurse BEACHVOLLEYBALL
27. Juli bis 01. Aug.	Tennis	110 Jahre Orthuber -Steinfeldtrophy
14. August	Beach	Vereinsmeisterschaften Beachvolleyball
30. Aug. bis 05. Sep.	Tennis	Vereinsmeisterschaften Tennis - Sand
26. Septmber	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:
Helga Dorazil	-----	Anna Paller Manfred Mayer Josef Katzgraber	Ronald Luger	-----

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