

08+09

ASVÖ FAHR SICHERHEIT
Zum Sport - aber sicher mit den ehrenamtlichen Chauffeuren

11

FIT FÜR DIE ZUKUNFT
Ein ASVÖ Programm zur Vereinsentwicklung

23

SV WEYREGG
Ein Oberösterreichler schreibt Segelgeschichte

AUSGABE 1 | 2022

informmer

ZEITUNG DES ALLGEMEINEN SPORTVERBANDES OBERÖSTERREICH | € 9,80 | ASVO-SPORT.EU | 



Stresskiller Sportverein

Krisen problemlos lösen, Aufregung rasch verarbeiten und Stress mühelos wegstecken. Wer das kann, darf sich „resilient“ nennen. Aber, was macht uns resilient? Und wie kann man Resilienz und Stressbewältigung trainieren?

Warum können die einen besser mit Stress umgehen als andere? An resilienten Personen scheint alles abzurutschen, was für andere Unruhe und erhöhte Herzfrequenz bedeutet. Da sind wir auch gleich beim Wortursprung: resilire (lat.) heißt zurückspringen, abprallen. Stress und Resilienz gehören zusammen, denn Resilienz ist die Fähigkeit, Stress zu bewältigen und zu verringern. Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine bestimmte, vielleicht bedrohliche oder herausfordernde Situation. Dabei wird im Körper Energie freigesetzt, die uns zur Flucht oder zum Kampf aufputscht. Zu viel von dieser Stressenergie kann aber zu Überreaktion und falschem Einsatz der Energie führen. Resilienz hingegen ist die Fähigkeit, sein Verhalten an veränderte Situationen anzupassen und durch verschiedene Strategien den Stress zu regulieren und das Beste aus den Umständen zu machen. Resilienz lässt sich nicht nur bewusst

trainieren, sie wird auch von klein auf durch das Durchleben verschiedener Stresssituationen gemeinsam mit Menschen, die einem zur Seite stehen, unterbewusst erlernt. Es gibt unterschiedliche Faktoren, die die Resilienz eines Menschen beeinflussen. Armut zum Beispiel ist ein Umstand, der Kinder widerstandsfähiger macht. Das wurde bereits in einer Studie von Glen H. Elder („Children of the Great Depression“) in den 1920er Jahren festgestellt. Eine Mehrheit von in großer Armut aufgewachsener Kinder war im Erwachsenenalter resilienter, als eine Vergleichsgruppe von Kindern aus der Mittelschicht.

BEZUGSPERSONEN STÄRKEN DIE RESILIENZ

Eine größere Rolle für die Ausbildung von Widerstandsfähigkeit und Resilienzkompetenzen scheint die Familie zu spielen. So fanden Dale R. Hawley und Laura DeHaan

in einer Studie etwa heraus, dass Eltern resilienterer Kinder meist freundlich und sehr einfühlsam sind. Sie unterstützen ihre Kinder, indem sie sich für das, was sie machen, interessieren und an deren Leben Anteil nehmen. Auch sind sie in Problemsituationen freundlich und verursachen durch ihr Verhalten weniger Stress. Kinder neigen dazu, sich Bezugspersonen zu suchen, von denen sie Verhaltensmuster lernen. Die Bindung zu einer Bezugsperson wird als Schutzfaktor gesehen. In Familien sind das die Eltern, die größeren Geschwister aber auch Personen aus dem weiteren Familienkreis, wie zum Beispiel Onkel, Tante und vor allem Großeltern. Wenn eine solche Bezugsperson in der Familie nicht da ist, suchen sich Kinder oft Ersatz außerhalb der Familie. Aber auch, wenn es familiäre Bezugspersonen gibt, ist jemand, zu dem man aufschaut, von dem man lernen kann, was man zu Hause nicht lernt, ein wichtiger

Einflussfaktor für Resilienz. Versierte Leser erkennen bereits, wie sich der Bogen hin zum Sportverein spannt. Bei der Ausbildung von Resilienz spielt die Einbindung in soziale Netzwerke wie Sportvereine nämlich eine große Rolle.

VEREINE VERLEIHEN WIDERSTANDSKRAFT

Der Sportverein gibt als soziales Netzwerk das Gefühl, einer Gruppe zuzugehören. Das soziale Umfeld bietet eine Vielzahl von Faktoren, die die Resilienz stärken. Die Wichtigsten in diesem Zusammenhang sind: Optimismus, Lösungsorientierung und Netzwerkorientierung. In Sportvereinen lernt man, die Resilienzfaktoren zu mobilisieren. Im Sporttraining sollte die Stärkung dieser Kräfte unterstützender Bestandteil sein. Idealerweise beginnt dieses Training

FORTSETZUNG auf der Seite 03 >>

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Sportfreunde, geschätzte ASVÖ-Familie;



Keine Zeit, keine klaren Gedanken, keine Kraft mehr. Wir neigen gerne dazu, Anzeichen von Stress zu verdrängen, anstatt ihre Ursache zu suchen. Manchen Menschen gelingt es besser, mit Stress und Belastungen umzugehen als anderen. Sie sind resilienter aus ganz unterschiedlichen Gründen. Besonders wichtig für den Stressabbau ist Bewegung und Sport. Sportvereine bieten die ideale Umgebung dafür, denn hier kann man unter fachkundiger Betreuung lernen und trainieren, wie man belastende Faktoren bewusst ausschaltet und Resilienz aufbaut. Alltagsstress findet im

Sportverein ein Ventil, das nicht nur durch Bewegung, sondern auch durch Erfolgserlebnisse und positive Kontakte mit Gleichgesinnten geöffnet wird. Im ASVÖ Oberösterreich nehmen wir das Thema „Resilienz und Stressbewältigung“ sehr ernst und bieten für Vereine verschiedene Programme und Ausbildungen an, die es den Vereinsmitgliedern und FunktionärInnen ermöglichen, gerade nach diesen schwierigen und belastenden zwei Jahren der Pandemie, auch die psychische Fitness zu trainieren. Nehmen Sie das Angebot wahr und stärken Sie Ihre Resilienzkompetenzen - für das Alltags- und Berufsleben aber auch für Belastungen, die durch sportliche Wettkämpfe und Leistungsbeweise entstehen können.

Eine Vielzahl an Stresssituationen hält mit Sicherheit eine Alpenüberquerung im Winter bereit. Abenteuergeist und gute Vorbereitung sorgen aber dafür, dass das Belastungslevel sich nicht negativ auswirkt, sondern im Gegenteil den Adrenalinspiegel steigert und Stress ins Positive verkehrt. Diese einzigartigen Erlebnisse gönnten sich ein Schiführer-Team aus Kärnten, das die Karawanken auf Schiern überquerte und ein furchtloser Mountainbiker aus

München, der den Alpenschnee mit dem Fatbike bezwang. Menschen, die besondere Resilienzfähigkeiten aufweisen, können sich besser aus schwierigen Situationen zurückkämpfen. Schwere Schicksalsschläge, die die körperliche Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen, erfordern besonderen Kampfgeist. So wie ihn die AthletInnen der Paralympics immer wieder unter Beweis stellen. In der Rubrik „History“ werfen wir einen Blick auf die Geschichte der Paralympics und der Special Olympics.

Nervenstärke hat schon so manchen Sieg gebracht. So auch bei den vielen Wettkämpfen, die unsere AthletInnen aus der ASVÖ-Familie Oberösterreichs in den vergangenen Monaten erbracht haben. Über Siege und große Vereinserefolge lesen Sie in den Vereinsmix-Nachrichten unserer Mitgliedsvereine aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Schach, Schifahren, Leichtathletik, Boxen und vielen mehr.

Wie sicher sind Sie mit dem Auto unterwegs? Vor allem, wenn Sie als Chauffeurin oder Chauffeur für Ihr Vereinsteam verantwortlich sind? Ihr Fahrkönnen und Ihre Reaktionsfähigkeiten

können Sie in den Fahrsicherheits- trainings verbessern, die der ASVÖ für seine Mitgliedsvereine organisiert. Rasch anmelden, die Plätze sind sehr begehrt! Und das freut uns, denn Sicherheit in den Vereinen steht für den Allgemeinen Sportverband Oberösterreich an oberster Stelle. Unter die Überschrift „Sicherheit“ fällt auch, dass Vereins-Coaches in jeder Situation richtig reagieren und beim Leisten Erster Hilfe top ausgebildet sind. Auch dafür haben wir wieder Grund- und weiterbildende Kurse organisiert. Danke Ihnen allen, die dazu beitragen, dass die ASVÖ-Vereine ein sicherer Ort für Körper und Seele der Mitglieder sind!

Jetzt bleibt mir nur noch, Ihnen allen einen sicheren und positiven Start in den Frühling 2022 zu wünschen. Bleiben Sie sportlich und dadurch gesund!

Ihr Peter Reichl,
Präsident

DER NEUE CUPRA BORN.
100 % ELEKTRISCH.

DER IMPULS EINER
NEUEN GENERATION.

5 JAHRE
GARANTIE*

MEHR ERFAHREN: CUPRAOFFICIAL.AT/BORN

Stromverbrauch: 15,5 – 19,4 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Stand 12/2021. Symbolfoto.
*5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.



CUPRA

AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!

CUPRA Verkauf und Service
4694 Ohlsdorf/Pinsdorf
Vöcklabrucker Str. 47
Tel. 07612/77477
info@esthofer.com, www.esthofer.com

CUPRA Service
4844 Regau
Am Unterfeld 1
Tel. 07672/75112

4820 Bad Ischl
Salzburger Straße 68
Tel. 06132/22888

4655 Vorchdorf
Lambacher Straße 44
Tel. 07614/7933

bereits im Kindesalter. Die positive Wirkung eines Resilienz-Trainings beeinflusst die persönliche Entwicklung der Kinder auch im Alltagsleben und verstärkt die Stressabbaukompetenzen in allen Lebenssituationen.

Der Lernprozess beinhaltet, dass man über sein eigenes Schicksal selber bestimmen kann, man nennt das Kontrollüberzeugung. Nicht Zufall und Glück bestimmen, wie Dinge sich entwickeln, sondern das eigene Zutun und der realistische Blick auf die eigenen Fähigkeiten.

SO KÖNNEN SPORTLERINNEN IHRE RESILIENZ TRAINIEREN

Jeder Athlet, jede Athletin ist schon einmal an einem Punkt angekommen, an dem selbst das innere Navi nicht mehr weiterwusste. Verletzung, Unfall, Streit im Team oder Versagen beim Abruf der Leistung bringen nicht nur Unsicherheit mit sich, sondern können ein dunkles Tief verursachen, wenn man nicht auf Resilienzkompetenzen zurückgreifen kann. Wie stärkt man diese Kompetenzen?

Das Schweizer Resilienz-Zentrum hat dafür ein sogenanntes Resilienzrad entwickelt. Das Scheibendiagramm zeigt acht wichtige Faktoren, die man trainieren sollte.

- ✓ Ganz oben auf dem Rad steht **lösungsorientiertes Denken**. Nicht mit dem Schicksal hadern, sondern rasch über Auswege aus der Situation nachdenken – auch das kann man trainieren. Je rascher man mit dem Geschehenen abschließen kann und beginnt, Lösungen zu finden, desto besser. Dazu braucht es auch die
- ✓ Fähigkeit zur **Akzeptanz** der gegebenen Umstände. Akzeptieren bedeutet auch, das Stresslevel zu reduzieren und Energie für die neue Aufgabe freizumachen.
- ✓ Eine positive Grundhaltung und **optimistische Einstellung** helfen dabei, die Dinge mit positiver Energie zu belegen und rascher ein gewisses Maß an Freude zurückzugewinnen, um den neu definierten Weg zu gehen.
- ✓ Neue Situationen erfordern **kreative Lösungsansätze**. Zugegeben: Nicht jeder verfügt über ausgeprägtes kreatives Potenzial. Aber die gute Nachricht: Auch dafür kann man sich mit der Unterstützung von guten Coaches Strategien zu rechtlegen.
- ✓ Ich selbst bin verantwortlich für das, was als nächstes geschieht. **Selbstverantwortung** bedeutet, dass man es nicht anderen überlässt, Entscheidungen zu treffen, die mir aus meiner Stresssituation helfen. Man muss sich selbst beim Schopfen packen und den Weg aus der Krise eigenverantwortlich – dennoch auch mit Unterstützung – zu meistern.
- ✓ Ziele zu haben ist die beste Triebfeder. **Zukunftsorientiert** an den Dingen zu arbeiten, die mich im Moment nach unten ziehen, ist die beste Herangehensweise gegen Stress. Dazu braucht es auch den Mut, die Dinge konkret anzusprechen und eine Lösung für die Zukunft herbeiführen zu wollen.

✓ Unser Körper spricht zu uns. **Achtsamkeit** und Hinhören auf die innere Stimme sind ein essentielles Mittel, um Stress schon im Vorfeld zu minimieren. Wer sich bewusst auf den Moment konzentriert, der nimmt auch in der Krise Signale wahr, die ein frühzeitiges Aufarbeiten ermöglichen. Ein guter Coach kann dabei helfen, diese Signale des Körpers bewusst zu erkennen.

✓ An letzter Stelle genannt, aber in seiner Bedeutung ganz nach oben zu reihen, ist die **Pflege des sozialen Netzwerkes**. Sport in der Gemeinschaft, im Verein bedeutet auch Zusammenhalt in Krisensituationen. Einzelsportler sind zwar in der Ausübung des Sports und beim Wettkampf auf sich selbst gestellt. Dennoch sind sie in soziale Netzwerke eingebunden. Sie arbeiten mit einem Team von Betreuern und brauchen sozialen Rückhalt in Krisensituationen von Familie und Freunden. Das Netzwerk soll daher auch gepflegt werden, wenn es gut läuft, damit man von einem Netz aufgefangen wird, wenn es nach unten geht.

Im Sportverein findet man viele dieser Komponenten zum Aufbau von Resilienz!

SPORT ALS STRESSREGULATOR

Stress beeinträchtigt das Wohlbefinden, er mindert die Widerstandsfähigkeit und macht krank. Die Arbeitswelt, aber auch die gesellschaftlichen Anforderungen und Diskriminierungen machen vielen Menschen zu schaffen, sogar Kinder fühlen sich heute schon gestresst. Distance Learning, Isolation durch Pandemie und Ausgrenzung, weil man anders ist, sind die Faktoren, die in den letzten beiden Jahren bei Kindern und Jugendlichen vorherrschend für Stress und Spannungen verantwortlich waren. Ein außerordentlich effektives Regulationsinstrument zum Abbau von Stress ist der Sport, am besten im Verein. In diesem Fall geht es nicht in erster Linie darum, Resilienz aufzubauen, sondern stressbedingte Aggressionen und Unbehagen abzubauen. Im Grunde ist auch diese Taktik, mit Stress umzugehen, ein lösungsorientierter Ansatz aus dem System des Resilienzaufbaus. Im Mittelpunkt stehen aber die akute Bewältigung von Stress und der Abbau von stressbedingten Belastungen durch Bewegung.

Endorphine, die bekanntlich beim Sporttreiben ausgeschüttet werden, sind die ersten körpereigenen „Feuerlöscher“ für Stress. Sie bewirken ein Glücksgefühl – zugegeben, dieses Glücksgefühl ist nicht immer absolut wahrnehmbar, jedoch wirken die Endorphine entspannend, was wiederum Ressourcen für die Stressbewältigung an sich freimacht. Dazu genügen schon einige wenige Minuten Bewegung, zum Beispiel kurze Streck- und Dehnübungen, kurzzeitige Muskelanspannung, schneller gehen oder eine kurze Strecke laufen. Aggressionen kann man auch mit einem kurzen Spaziergang um den Häuserblock abbauen, durch heftiges Rotieren beider Arme oder durch Boxen in einen dicken Polster. Die Muskelanspannung und anschließende Entspannung beruhigen auch das Gemüt und verringern den Ausstoß von Stresshormonen, die da sind: Katecholamine wie z.B. Adrenalin und Noradrenalin. Diese Katecholamine werden hauptsächlich bei kurzzeitigen Belastungs-



„Gemeinsame Bewegung ist das beste Regulationsinstrument zum Abbau von Stress.“

situationen ausgestoßen. Jeder kennt die Erfahrung, dass man auf einen (stressbedingten) Adrenalinkick mit Bewegung reagiert. Bei manchen Menschen ist die Bewegung kleiner, bei anderen ausgeprägter. Bei Stress, der sich über längere Zeit aufbaut, wird Cortisol freigesetzt. Cortisol regt den Stoffwechsel an und stellt so dem Körper wichtige Energie zur Verfügung und stärkt außerdem das Immunsystem. Wird durch anhaltenden Stress aber zu viel Cortisol produziert, hat es negative Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, den Schlaf, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutdruck. Durch Bewegung können diese Stresshormone schneller abgebaut werden.

REGENERATIONSPHASEN IN DEN ALLTAG EINBAUEN

Um ein Übermaß an Cortisol abzubauen, sind regelmäßige Regenerationsphasen nötig. Auch im Sport. Übertraining kann nämlich auch dazu führen, dass zu viel Cortisol ausgeschüttet wird. Wer generell stressanfällig ist, der sollte lieber zu einer moderaten Sportart tendieren. Hartes Work-Out ist für Stressgeplagte kontraproduktiv. Da richtige Regeneration auf mehreren Ebenen stattfindet, ist es wichtig, im Alltag neben der nötigen Bewegung auch genügend Ruhe-

und Schlafphasen einzuplanen und auch bei der Ernährung darauf zu achten, dass man den Körper nicht stresst, sondern ihn mit gesunden Lebensmitteln unterstützt. Ein wichtiger Regenerationsfaktor ist – wie soll es beim sozialen Wesen Mensch anders sein – die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der man sich wohlfühlt, in der man gleiche Interessen hegt, sich austauschen und auch beweisen kann. Und wieder sind wir da angelangt, wo man all das finden kann: Im Sportverein.

RESILIENZ ALS ALLHEILMITTEL?

Zum Schluss sollen noch einige kritische Gedanken Platz haben. Wenn Resilienz uns befähigt, mit Stress besser umzugehen und mehr Last aufzuladen zu können, dann sei auch die Frage erlaubt: Wird mehr Resilienz uns retten oder sollten wir nicht mehr an der Beseitigung der Bedingungen und Umstände arbeiten, die den Stress verursachen? Wer Katastrophen und belastende Situationen als gegeben hinnimmt, weil seine Resilienzfähigkeit hoch ist, der setzt eine Spirale in Gang, in der weniger resiliente Menschen noch größerer Belastung ausgesetzt sind. Und irgendwann ist auch für den Resilienten ein Punkt erreicht, an dem nicht mehr alles abprallt und zurückspringt.

Oberösterreich im Schachfieber

Am 04. und 05. Jänner 2022 finden in Aschach die OÖ Jugend-Schach-Landesmeisterschaften U8-U16 statt. Gesamt sind 33 Burschen und Mädchen in fünf Altersklassen am Start. Die drei Mühlviertler Vereine Bad Leonfelden mit sechs sowie Ottensheim und Steyregg mit je fünf SpielerInnen stellen dabei fast die Hälfte der Teilnehmer. Erfreulich ist die Medaillenbilanz der Steyregger: 1x Gold und 2x Silber nehmen die jungen Strategen mit nach Hause. Oskar Raber erkämpft bei seinem ersten Antreten in der Altersklasse U8 gleich die Silbermedaille.

Er spielt erst seit knapp zwei Monaten aktiv Schach. Die Bilanz bei der Altersklasse U12: Eduard Raber, er zählt seit fast drei Jahren zu Österreichs Spitzenspielern im Jugendbereich, sichert sich beim erstmaligen Antreten gleich den Landesmeistertitel samt Goldmedaille. Vereinskollege Alain Mena-Cortes holt sich Silber.

Damit sind die drei Spieler auch für die in der Karwoche stattfindenden österreichischen Bundesmeisterschaften in St.Veit/Glan fix qualifiziert.



Die österreichischen Bundesmeisterschaften in der Karwoche sind gesichert. | FOTO: Mostbauer

ASVÖ Erste-Hilfe-Kurs 2021

Im Notfall schnell und richtig zu reagieren, sollte für jeden von uns selbstverständlich sein. Nur wer genau weiß was zu tun ist, der ist mit Notsituationen nicht überfordert. Deshalb frischen 14 VereinsfunktionärInnen und Bewegungskoaches ihr Wissen rund um das Thema „Erste Hilfe“ in einem achtstündigen Kurs auf und sprechen unterschiedlichste (Sport-)Unfallszenarien durch. Die Bereiche Reanimationen, Druckverbände und Wundversorgungen werden unter kompetenter Aufsicht geprobt und der Umgang mit einem Defibrillator trainiert. „Die acht

Stunden vergingen super schnell, und ich fühle mich jetzt wieder viel sicherer beim Erste-Hilfe-Leisten. Das Ausprobieren gemeinsam mit den Vortragenden und die Informationen haben mir gezeigt, dass erste Hilfe wirklich nicht schwer ist.“, das sind die positiven Feedbacks der überaus motivierten Bewegungskoaches des ASVÖ OÖ.

Ein besonderer Dank gilt dem Roten Kreuz für die praxisorientierte Durchführung und gute Zusammenarbeit bei der Organisation.



Die Bewegungskoaches des ASVÖ OÖ sind für jede Notsituation bestens vorbereitet. | FOTO: ASVÖ/Flecker

„Start Up Sport“ in OÖ

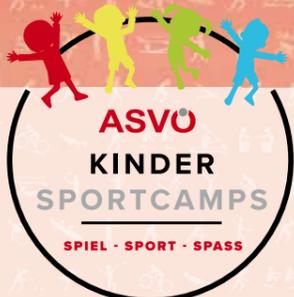
Simon Buchner kämpfte bereits bei den Olympischen Schwimmbewerben in Tokio. Sportkletterin Franziska Sterrer will sich für Paris 2024 qualifizieren und Petr Hodina ist im Tischtennis auf der World Table Tennis Tour zur Nummer 1 in seiner Altersklasse aufgestiegen. Das sind nur drei Beispiele junger SportlerInnen, die von „Start Up Sport“ mit gezielten Maßnahmen unterstützt werden.

Seit drei Jahren hat der Verein „Start Up Sport“ ausschließlich die Förderung von OÖ-Sporttalenten und die Verbesserung

ihrer Betreuung im Fokus. Bereits mehr als 330.000 Euro wurden für über 80 junge AthletInnen aus 26 Sportarten ausgeschüttet. Unterstützung gibt es bei Reise-, Trainings- sowie Betreuungskosten oder auch einem Ernährungsprojekt oder dem Kauf von Sportmaterial. Der Vorstand des „Vereins der Wirtschaft zur Förderung der OÖ-Sporttalente“ entscheidet vierteljährlich über die Förderungen auf Basis der Empfehlung eines Expertengremiums aus Sportwissenschaftlern, Leistungssportlern, Wirtschaftstreibenden und dem Olympiazentrum OÖ.



Wirtschafts- und Sport-Landesrat Markus Achleitner freut sich über die OÖ Sporttalente. | FOTO: Land OÖ/Maringer



**ASVÖ
KINDER
SPORTCAMPS**
SPIEL · SPORT · SPASS

Reitverein Traberg
Schwerpunkt Kind und Pferd
18. -22. Juli 2022

TuS Kremsmünster
Schwerpunkt Vielseitigkeit
25. -29. Juli 2022

Reitclub Stadl-Paura
Schwerpunkt Kind und Pferd
18. -22. Juli 2022

ANMELDUNG: ASVO-SPORT.AT

NTS- AthletInnen in internationalen Gefilden

Erfolgreiche Wettkampfserie trotz herausfordernder Wetterbedingungen.

Die Athleten des ASVÖ Nordic Team Salzkammergut mobilisieren kurz vor Weihnachten erneut alle Reserven, um sich mit der internationalen Konkurrenz zu messen. Max Steiner demonstriert beim Continentalcup - im finnischen Ruka - eine solide Leistung und kann sich am ersten Wettkampftag den zehnten Platz sichern. Aufgrund schwieriger Wetterverhältnisse am darauffolgenden Sonntag kann er sein Sprung-Potenzial nicht vollständig nutzen und erreicht nur Rang 15. Vereinskollege Nikolaus Mair kämpft beim Alpencup in Seefeld ebenso mit suboptimalen Windverhältnissen. Beim spannenden Langlaufrennen finisht er als Fünftehnter und versucht am zweiten Tag, seine Platzierung zu übertreffen. Trotz des hohen Anspruchs an sich selbst, reicht es nur für den 19. Platz.

Ende Dezember rückt Villach in den Fokus des Vereins. Bei den Österreichischen Meisterschaften wird Nikolaus Mair als Mitfavorit auf den Meistertitel gehandelt. Beim Springen kann er sich Platz zwei sichern und bestreitet das Langlaufrennen mit etwas mehr als einer halben Minute Rückstand auf den Führenden. Auf der zehn Kilometer langen Strecke nutzt er jede Chance, um sich den begehrten Titel zu schnappen. Letztendlich kommt der entscheidende Angriff etwas zu spät und er muss sich, wenn auch nur knapp, mit Rang zwei geschla-

gen geben. Beim parallel stattfindenden Austriacup darf sich Kathi Ellmauer ebenso über Platz 2 in der Damenklasse freuen. Mit dem OÖ. Landescup der Springer und nordischen Kombinierer wird der letzte Wettbewerb vor dem Jahreswechsel eingeläutet.

Die Kinder des Nordic Ski Team Salzkammergut trotzen nicht nur der schwierigen Wetterlage, die in Hinzenbach bei Eferding vorherrscht, sie werden regelrecht vom Siegesseifer gepackt. In der Kinderklasse I siegt Laura Steinmaurer, in der K II belegt Adrian Kronwetter den 1. Platz. In der Schülerklasse I sichern sich die jungen AthletInnen Rang drei bis fünf. In der Schülerklasse II ergeht der 3. Platz an Christopher Kain. Im Rahmen der nordischen Kombination bringen Laura, Adrian und Luca Grieshofer, in ihren jeweiligen Klassen, den Siegerpokal ins Salzkammergut.

Vom 14. bis 16. Jänner wollen sich die SportlerInnen des ASVÖ Nordic Team Salzkammergut mit der europäischen Konkurrenz messen und nehmen am Alpencup in Schnoch, Deutschland teil. Nikolaus Mair lässt zwar beim Sprung über die Hillsize von 106 Metern den Telemark aus, erreicht aber letztendlich seine bisher beste Platzierung mit Rang sechs. Imponieren kann zudem Kollegin Sigrun Kleinrath, denn auch sie mischt sich mit Rang fünf unter die Spitze.

Diesem besagten Wochenende blicken auch die jungen Sportler des NTS freudig entgegen, denn in Tschagguns wollen sie beim Schüler Austriacup alles geben. Beim Anblick der Konkurrenz wird klar, dass eine saubere Technik erforderlich ist. Trotz starker Rivalen kann sich Luca Grieshofer auf den ausgezeichneten fünften Platz springen (Schülerklasse I).

Die Ende Jänner in Höhnhart abgehaltenen OÖ. Landesmeisterschaften reihen sich ebenso in die aktuelle Wett(er)kampfserie des Nordic Ski Teams ein. Trotz heftiger Windböen wird der Wettbewerb von den jungen

NTS- AthletInnen dominiert. Laura Steinmaurer gibt den Ton in beiden Disziplinen an und geht als zweifache Landesmeisterin hervor (Kinderklasse I). Dieser Steilvorlage steht Adrian Kronwetter um nichts nach und wird ebenso zum Doppel-Landesmeister gekürt (K II). Um der Erfolgsbilanz noch den letzten Schliff zu verpassen, wird das gesamte Podest in der Schülerklasse I von vereinseigenen Teilnehmern eingenommen: Luca Grieshofer (2x 1. Platz), Simon Steinbacher (2.) und Simon Gaisberger (3.).

Ein schöner Sprung von Nikolaus Mair trotz suboptimaler Windverhältnisse beim Alpencup. | FOTO: Egger



Volksleiden Nummer 1: Rückenschmerzen

Eine Studie zeigt, wie sehr Rückenschmerzen das Leben der Österreicherinnen und Österreicher beeinflussen.

In 75 Ländern der Welt wurden 186.300 Personen vom Online Research Institut Marketagent befragt, wie oft sie Rückenschmerzen haben. Dabei gaben über 90.000 Menschen an, mindestens einmal pro Woche Schmerzen im Rücken zu verspüren. Während 37 Prozent der Männer über regelmäßig auftretende Probleme klagen, ist es bei den Frauen laut Studie mit 53 Prozent mehr als die Hälfte. Das häufige Auftreten macht Rückenschmerzen zur Volkskrankheit Nummer 1.

Für Österreich konnten folgende Fakten aus der Studie extrahiert werden:

Mehr als die Hälfte der ÖsterreicherInnen leidet in der Woche mindestens einmal an Verspannungen und Schmerzen im Rücken.

Betroffene Schmerzregionen sind dabei vor allem der untere Rücken mit knapp über 60 Prozent und der Nackenbereich mit knapp 50 Prozent. Ein Drittel der Befragten gibt Schmerzen im Schultergürtel an, ein Viertel hat Schmerzen im oberen Rückenbereich und etwas mehr als zehn Prozent klagt über Ischias-Schmerzen.

20 Prozent der ÖsterreicherInnen fühlen sich durch die Rückenschmerzen eher eingeschränkt, für etwa zehn Prozent entwickeln Rückenschmerzen ein unerträgliches Ausmaß.

Häufigste Maßnahmen zur Behandlung von Rückenschmerzen sind für die ÖsterreicherInnen Massagen und Sport, danach folgen Schmerzmittel, Dehnungsübungen und Yoga und erst an letzter Stelle die Physiotherapie.

Die Hälfte der ÖsterreicherInnen macht zu Hause gezielte Dehnungsübungen.

60 Prozent der ÖsterreicherInnen achten auf eine bewusste Körperhaltung beim Hochheben und Abstellen schwerer Gegenstände.

Knapp vierzig Prozent der ÖsterreicherInnen geben im Alltag auf eine bewusste Sitzhaltung Acht.

Langes und falsches Sitzen am Schreibtisch, schlampige Körperhaltung, Lümmeln am Sofa und zu wenig oder auch falsche Bewegung sind nur einige Faktoren, die Rückenbeschwerden auslösen können.

Sport als wichtigste Gegenmaßnahme

Wie sehr die ÖsterreicherInnen bei der Bekämpfung von Rückenschmerzen auf Sport setzen, zeigt der folgende Auszug aus der Presseaussendung, die von Marketagent verschickt wurde: „Ganz allgemein zeigt sich die heimische Bevölkerung von ihrer sportlichen Seite. So gibt knapp ein Drittel an, sich mehrmals pro Woche fit zu halten, 12% sogar beinahe täglich. Über die Hälfte der sportlich Akti-

ven achtet dabei auch auf gezielte Einheiten zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, und das gerne auch von zu Hause aus. Beispiele dafür sind etwa Kräftigungs- oder Ausgleichsübungen (wie z.B. Strecken, Katzenbuckel, Dehnen), die einfach und nebenbei ausgeübt werden können, um sich und seinem Rücken etwas Gutes zu tun. Das weiß auch rund die Hälfte der ÖsterreicherInnen und integriert entsprechende Übungen in ihren Alltag. Ein Drittel macht derzeit zwar keine besonderen Rückenübungen, kann der Idee aber prinzipiell etwas abgewinnen und würde gerne damit beginnen, Übungen in ihren tagtäglichen Ablauf einzubauen.“

Richtige Bewegung lernen

Wer verhindern will, dass die Bewegung, die er macht, nicht aufgrund falscher Ausübung zu Rückenschmerzen führt, der kann im Sportverein auf das richtige Technik-Coaching zählen. Sportvereine bieten nicht nur fachliche Begleitung beim Erlernen richtiger Bewegungsabläufe, sondern geben auch Tipps und Kurse für richtiges Entspannen und Dehnen nach dem Sport und im Alltag. Yoga- und Entspannungsangebote stehen hoch im Kurs.

Langes und falsches Sitzen ist ein Auslöser für Rückenschmerzen. | FOTO: iStock / filip_krstic



22 Jahre FIS Snowboard Weltcup Bad Gastein Historischer Vierfachtriumph der ÖSV-Snowboarder.

Die österreichischen Snowboarder legen sich beim Heim-Weltcup in Bad Gastein am 11. und 12. Jänner mächtig ins Zeug und dominieren wie bei keinem anderen Weltcup-Event davor. Daniela Ulbing gewinnt den nicht-olympischen Parallelsalom der Frauen, im Männer-Bewerb gibt es den historischen Vierfacherfolg.

Sieger Arvid Auner triumphiert beim Parallelsalom vor seinen Teamkollegen Benjamin Karl, Alexander Payer und Lukas Mathies. Doch nicht nur der Grazer, das

ganze österreichische Team freut sich über seinen Weltcupsieg. Euphorisch zeigt sich Zimmerkollege und Freund Benjamin Karl, der im Finale gegen Auner verliert. „Arvid redet schon zwei Jahre davon, mal mit mir im Finale zu stehen. Das war jetzt fast so emotional wie bei Großereignissen“. Die Kärntnerin Daniela Ulbing kann ihren zweiten Saisonsieg einfahren und noch mehr Selbstbewusstsein vor Olympia tanken.

Nach einem Schnitzer im großen Finale hat sie das Rennen fast abgeschrieben,

dann aber doch noch den Sieg erreicht. Als Schnellste der Qualifikation setzt sie sich im Halbfinale gegen ihre Teamkollegin Julia Dujmovits durch und gewinnt dann im Finale klar gegen Ramona Theresa Hofmeister.

Wermutstropfen bei diesen rot-weiß-roten Festspielen sind die - coronabedingt - leeren Tribünen. Wo normalerweise rund 2.000 Menschen jubeln, stehen nur ca. 150 Betreuer und Teamkollegen. Diese sorgen aber auf dem selektiven Rennhang

der Buchebenwiese neben Popmusik und Spannung für bestmögliche Stimmung bei -4°C. Bereits seit 2001 finden jedes Jahr die Rennen in Bad Gastein statt. 22 Jahre FIS Snowboard Weltcup in einem Ort, das ist weltweit einzigartig.

Der FIS Snowboard Weltcup inmitten der majestätischen Hohen Tauern ist eines der Event-Highlights, das Sie sich 2023 keinesfalls entgehen lassen sollten.

gastein.com



Arvid Auner gewinnt mit Julia Dujmovits auch den Team-Bewerb. | FOTO: Frühmann



Gewinnerin Daniela Ulbing, Ramona Hofmeister, Natalia Soboleva (RUS). | FOTO: Hutter

ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION freuen sich, Ihnen den 7. Kinder gesund bewegen-Kongress von **29. – 30. April 2022** in **Wiener Neustadt** anzukündigen.

Der Kongress ist in erster Linie als Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die im Programm **Kinder gesund bewegen** engagierten Übungsleiter:innen konzipiert. Mit einem vielfältigen Angebot werden die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern beleuchtet und in zahlreichen Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen präsentiert. Des Weiteren soll der Kongress auch die Möglichkeit für einen angeregten Erfahrungsaustausch bieten.

Kongress-Gebühren

- **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen € 29,-
- Übungsleiter:innen eines Qualitätssiegelangebotes € 69,-
- Pädagog:innen und Student:innen € 129,-
- Sonstige Interessent:innen € 159,-

Anmeldung

Von **17. bis 23. Jänner** steht die Anmeldung exklusiv allen **Kinder gesund bewegen**-Übungsleiter:innen zur Verfügung. Ab 24. Jänner 2022 ist das Anmeldeportal für alle Interessent:innen offen. Melden Sie sich bitte unter www.fitsportaustria.at an.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Fit Sport Austria-Geschäftsstelle per Mail office@fitsportaustria.at oder telefonisch unter 01 / 504 79 66 - 210.



**Kinder gesund bewegen
KONGRESS 2022**

**29.–30. April
Wiener Neustadt**

Fotos: Fit Sport Austria



MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



ALLE FOTOS: ASVÖ/Ganglbauer



Stürmische Trophäenjagd

Nach einer zweijährigen Pause kann endlich wieder die bereits traditionelle ASVÖ Ski Trophy, heuer durchgeführt vom ASVÖ Skiclub Kammer, über die Bühne gehen.

200 Sportlerinnen und Sportler im Alter von sechs bis 83 Jahren aus 15 teilnehmenden Vereinen freuen sich - nach einer nicht enden wollenden Coronapause - am 06. Februar 2022 endlich auf der Höss in Hinterstoder ihre Leistungen unter Beweis stellen zu können. Für die Mini-Kriechmayrs ist es nicht nur eine stürmische Trophäenjagd in den Klassen Jugend bis Allgemein und in den Disziplinen Riesentorlauf und Vielseitigkeit, sondern auch ein harter Kampf gegen die starke Konkurrenz. Besonders erfreulich: 3/4 des Starterfeldes belegt die

Jugend der Sechs- bis Fünfzehnjährigen. Für einen reibungslosen Ablauf - trotz der schwierigen Rahmenbedingungen - sorgt das Team vom SK Kammer unter der routinierten Leitung von ASVÖ Landesfachwart Gerald Bubla samt den ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionären, die an diesem Tag vorbereitungstechnisch wahrlich gefordert sind. Die Siegerehrung vor dem Landesnachsichtszentrum des Landeskiverbandes Oberösterreich, wo sich die Gewinner der einzelnen Klassen als auch die schnellsten Mannschaften über Poka-

le, Medaillen und Trophäen freuen können, geht pünktlich um 14:00 über die Bühne. Die drei besten in der Vereinswertung sind heuer mit Platz 1 der ASVÖ Ski Verein Spital am Pyhrn (wie bereits 2019), mit Platz 2 der ASVÖ Skiclub Steyr-Raiffeisen und der Skiclub ESKA Wels mit dem dritten Platz.

ASVOÖ Vize-Präsident Gerhard Buttinger zeigt sich in seinen Grußworten begeistert von den sehenswerten Leistungen der Ski-Kids aus der ASVÖ-Familie und erinnert an einen Ehrengast aus dem Jahre 2018: „Daniel

Hemetsberger vom ASVÖ Sportverein Unterach, 2018 Ehrengast der Ski Trophy und heuer dritter beim Skiweltcup in Kitzbühel ist ebenso wie Vincent Kriechmayr absolutes Vorbild der Nachwuchsathletinnen und Athleten im Verband.“ Die anerkennenden Worte des anwesenden Ehrengastes, Frau Alexandra Gadola-Gamsjäger, Vizepräsidentin des LSVÖÖ, die vor allem den Stellenwert der Vereine und Verbände sowie die ehrenamtlichen Tätigkeiten der Funktionäre hervorhebt, sorgen für eine würdige Abrundung der ASVÖ Ski Trophy 2022.

Als Tagesbeste der einzelnen Bewerbe erhalten folgende Teilnehmerinnen und Teilnehmer die begehrten Trophäen:

Kinder	weiblich 11	UNTERDECHLER Katharina	Vielseitigkeit	36,04	SC Dachstein Oberbank	
Kinder	männlich 9	UNTERDECHLER Matthäus	Vielseitigkeit	34,74	SC Dachstein Oberbank	
Schüler	weiblich 13/14	KREUTZHUBER Lea	RTL	45,68	ASVÖ SV Spital/Pyhrn	
Schüler	männlich 15/16	STOCKREITER Jakob	RTL	43,28	ASVÖ SV Spital/Pyhrn	absolute Tagesbestzeit!
Damenklassen	Damen	DIETL Denise	RTL	45,43	WSV Trattenbach	absolute Tagesbestzeit!
Herrenklassen	Herren	LUNPLECKER Daniel	RTL	44,67	WSV Trattenbach	





FOTOS: ASVÖ/AVB/Mitarik

Zum SPORT – aber SICHER

Das ASVOÖ Fahrsicherheitstraining für ehrenamtliche Chauffeure schult den Blick und die Reaktion bei Gefahren im Straßenverkehr.

Trainings- und Wettkampffahrten gehören zum Alltagsleben eines jeden Sportvereines. Eine gute Ausbildung für Sport-Chauffeure ist essentiell für die Sicherheit der SportlerInnen und BetreuerInnen, um die An- und Abreise zu Trainings-Camps oder Wettkampfstätten bestmöglich zu gewährleisten.

Zum Wettkampfalltag kommen, neben einem extrem gestrafften Zeitplan und Nervosität bei der Anreise, auch - je nach Wettkampfergebnis - jede Menge Emotionen bei der Rückreise. 1.000 Kilometer von Linz nach

Hamburg und am nächsten Tag wieder retour – das könnte ein realistisches Beispiel aus der Realität eines Sportvereines sein.

UNACHTSAMKEIT UND ABLENKUNG

Interessant sind die Daten der Verkehrstatistik zu den häufigsten Unfallursachen. Nach Platz 1, dem Schnellfahren und Platz 2, der Vorrangverletzung, rangieren an dritter Position Unachtsamkeit und Ablenkung. Im Sportverein wird der Nachwuchs häufig von einer/einem Ehrenamtlichen zum Trainingslager, zum Wettkampfort und retour

gebracht. Wie es bei so einer Fahrt zugehen kann - egal ob nach einer Niederlage oder einem Sieg – ist leicht auszumalen. Das heißt, die oben zitierte „Ablenkung“ fährt im Vereinsbus immer mit.

- 212 Kleinbusse sind beim ASVOÖ Woche für Woche im Einsatz.
- In Summe werden 2,9 Millionen Kilometer (!) pro Jahr zurückgelegt (60 Prozent im eigenen, 30 in anderen Bundesländern und zehn Prozent im Ausland).

„Diese Zahlen sprechen für sich“, so Peter Reichl, der seit rund zwölf Jahren im ASVÖ Oberösterreich aktiv ist und dem Verband mit seinen 1.600 Mitgliedsvereinen und Sektionen seit vier Jahren als Präsident vorsteht. Er weiß daher sehr genau, wie wichtig es ist, dass die Personentransporte sicher vonstattengehen: „Wir warten nicht, bis - Gott bewahre - irgendein Unglück passiert, wir agieren schon vorher und versuchen, die Sicherheit in den Vereinen zu erhöhen.“ Reichl weiter: „Die umfassende Vorbereitung, das konsequente Üben und ein professionelles Training sind in unse-



ren Vereinen längst Routine, wieso sollte das für den Verein als Verkehrsteilnehmer anders sein? Mit einem Wort: Bestens vorbereitet im Sport – bestens vorbereitet für den Straßenverkehr!“ Ein Blick auf die Unfallstatistik zeigt: Die Zahlen sind (auch aufgrund der geringeren Fahrtätigkeit in den Lockdowns) rückläufig, aber: Oberösterreich ist nach Niederösterreich (leider) einer der Spitzenreiter bei Verkehrsunfällen. „Jeder Blechschaden ist ein Schaden zu viel“, so der ASVÖ Präsident, Peter Reichl.

8 STUNDEN FÜR DIE SICHERHEIT – TRAINING & DRIVING-KURSE DES ASVÖ

Für ihre Sicherheit und die ihrer kleinen und großen Fahrgäste können die verantwortlichen FahrerInnen ab sofort ein Fahrsicherheitstraining von mindestens acht Stunden absolvieren.

Ob im Vereinsbus oder ähnlichen Fahrgemeinschaften - das Thema „Sicherheit und Personenbeförderung“ ist komplexer,

als man gemeinhin denkt und birgt jede Menge kritische Situationen, die durch ein Fahrsicherheitstraining besser beherrschbar werden.

Dies alles aufzuarbeiten und zu trainieren, ist das Ziel des vorliegenden Projektes. In Theorie und Praxis werden klassische Situationen, die im Zuge der Personenbeförderung auftreten können, behandelt und das richtige Reagieren trainiert. In Kooperation mit dem Team von Training & Driving rund

um Head-Instruktor Patrick Winter (ASVÖ Spitzensportler im Rallye Sport und seit zwölf Jahren Fahrtechnik-Instruktor) ist es dem ASVOÖ gelungen, ein Sicherheitspaket speziell für seine Vereine zu schnüren und dieses in Form eines Seminar-Tages anzubieten.

Hat auch Ihr Verein Interesse an einem Fahrtechniktraining, dann schicken Sie uns bitte eine Nachricht an office@asvo-sport.at

Verkehrstatistik / Zahlen & Fakten im Überblick

Noch nie so wenig Verkehrstote

Im ersten Halbjahr 2021 kamen in Österreich laut Statistik Austria 151 Menschen bei Straßenverkehrsunfällen ums Leben. Noch nie zuvor in den 60 Jahren seit Bestehen der Verkehrstatistik war diese Zahl so niedrig.

Auch im ersten Pandemiejahr 2020 gab es nur um einen Toten mehr als im Jahr 2021, 2019 waren es 45 Tote mehr. 17.585 Personen wurden 2021 verletzt. Allerdings erreichte die Zahl verunglückter (verletzter) RadfahrerInnen mit knapp über 4.000 einen Höchstwert.

Das Einführen folgender Gesetze wirkt sich nachweislich positiv auf die Unfallzahlen aus:

- ✓ Gurtenpflicht - seit 1974
- ✓ Tempo 130 auf Autobahnen – seit 1984
- ✓ Senkung der Blutalkoholgrenze von 0,8 auf 0,5 pro Mille – seit 1998
- ✓ Handy-Verbot beim Fahren – seit 2016

Insgesamt sinken die Zahlen der Verunfallten im Verhältnis zum Anstieg der zugelassenen Fahrzeuge deutlich seit 1972, als es noch 2.948 Verkehrstote gab. Verbesserte Technik, Bewusstseinsbildung und mehr Sicherheitstraining (vor allem für junge FahrerInnen) tragen mit dazu bei.

Liegt auch Ihnen die Sicherheit Ihres Vereines „On the road“ am Herzen, dann informieren Sie sich unter www.asvo-sport.at. Wir als Ihr SPORT-Dachverband unterstützen Sie gerne bei den Kosten.





Fußballaktion geht in die Verlängerung

Der ASVOÖ unterstützt weiterhin unter dem Motto „ReStart Sport OÖ“ tatkräftig die Nachwuchsarbeit in den oberösterreichischen Fußballvereinen.

Damit der Nachwuchs bestens für die kommenden Trainingseinheiten im Frühjahr gerüstet ist, geht die ASVOÖ Fußballaktion 2022 in die Verlängerung. Dem Allgemeinen Sportverband Oberösterreich ist es eine Herzensangelegenheit, Kinder und Jugendliche von der Couch auf den Sportplatz zu locken. Daher werden weitere Jugendfuß-

bälle im Gesamtwert von Euro 20.000 an die Betreuerinnen und Betreuer der ASVÖ Mitgliedsvereine übergeben.

„Wir freuen uns, dass gerade jetzt – mit der Lockerung der Corona-Sicherheitsmaßnahmen - die Jugendfußball-Aktion gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Teamsportausstatter JAKO wei-

ter umgesetzt werden kann“, zeigt sich ASVOÖ-Präsident Peter Reichl begeistert. Die speziellen Fußballer der Kategorie 3 und 4 sind auf die Größe der Kinder zugeschnitten und ermöglichen es, ein besseres Ballgefühl zu entwickeln. Das steigert die Freude am Spiel und an der Bewegung. Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren müssen spielerisch und mit viel Spaß

über das Kleinfeld an das Spiel auf dem Großfeld herangeführt werden.

ASVOÖ Vize-Präsident Thomas Haderer (im Bild SV Kornspitz Asten) und Landesfachwart für Fußball, Günther Haidinger, zeigen sich über den Doppelpass mit den Trainerinnen und Trainern begeistert: „Diese leisten großartige Arbeit in den Vereinen und motivieren die Kinder zur Bewegung mit Gleichgesinnten. Sie tragen große Verantwortung für die Entwicklung der Nachwuchssportler von morgen und brauchen daher auch geeignetes Trainingsmaterial, zu dem wir mit diesen Fußballen beitragen möchten.“

Vier weitere Vereine aus der ASVÖ-Familie, genauer der

- * SC Hörsching
- * SK Kornspitz Asten
- * Sportverein Flic-Flac Wels und der
- * Sportverein WSC Hertha Wels

haben von dieser Aktion Gebrauch gemacht und die neuen Bälle bewähren sich bereits im Trainingsalltag.

Hat auch Ihr Verein Interesse, von dieser Aktion Ihres Dachverbandes zu profitieren?

Dann melden Sie sich bitte im ASVOÖ Landessekretariat unter 0732 601460 oder schreiben Sie uns eine Nachricht an office@asvo-sport.at.



SC Hörsching



SC Asten



SV Flic Flac Wels



WSC Hertha Wels

Groß war die Freude bei den Fußball begeisterten Nachwuchssportlerinnen und Sportlern. | FOTOS: ASVÖ/AVB/Jachs

Fit für die Zukunft – ein ASVÖ Programm zur Vereinsentwicklung

Der ASVÖ unterstützt bei der Neuausrichtung und Neuorientierung von Sportvereinen.

Nicht nur die Vereinsmitglieder wollen fit in die Zukunft gehen. Mancher Verein braucht bessere Strukturen, ein Überdenken des Angebotes oder einfach frischen Wind, um für die Mitglieder weiterhin attraktiv zu bleiben und neue Mitglieder für den Vereinssport zu gewinnen. Auch im Jahr 2022 haben Vereine wieder die Möglichkeit, die Serviceleistungen rund um die Vereinsentwicklung des Programmes „Fit für die Zukunft“ zu nutzen. Das Programm unterstützt bereits seit 2017 bei der Bewältigung diverser Herausforderungen rund um den Sportverein. Professionelle Vereinsberaterinnen und -berater helfen bei der Neuorientierung und Neuausrichtung und der Aufarbeitung wichtiger Zukunftsfragen. Sportvereine haben die Möglichkeit, gemeinsam mit diesen, je nach Zeitdauer und Thema, ein für sie geeignetes „Paket“ zu wählen.

- ✓ **Vereins-Check:** Dieses Paket umfasst eine individuelle Vereinsanalyse durch ein leitfadengestütztes Interview und eine online Mitgliederbefragung.
- ✓ **Fachberatung:** Bei einem gezielten Workshop wird ein dem Verein wichtiges Handlungsfeld – z. B. Mitgliedergewinnung, Angebotsentwicklung, Ehrenamt - ermittelt, bei einer geführten Moderation darüber informiert und Handlungsempfehlungen formuliert.
- ✓ **Vereins-Coaching:** Als zentraler Baustein

in der Arbeit mit den Vereinen bietet das Vereins-Coaching anhand individueller Betreuung über einen längeren Zeitraum eine noch intensivere Unterstützung. In professionell betreuten Online- oder Präsenzworkshops werden Entwicklungs- und Veränderungsprozesse gestartet, um die vielfältigen Potenziale der Vereine zu fördern und effektiver zu gestalten.

✓ **Follow Up Befragung:** Vereine, die bereits an einer ASVÖ Vereinsberatung teilgenommen haben, haben die Möglichkeit, bei einer Follow Up Befragung ihre Mitglieder über die durchgeführten Veränderungen zu befragen. Bei einem weiteren Workshop können dann zusätzliche Handlungsfelder bearbeitet oder bereits gesetzte Maßnahmen vertieft werden.

2021 haben österreichweit 51 ASVÖ Vereine die Gelegenheit genutzt: Unter dem Motto „Neue Wege gehen!“ stellten sie sich den Fragen und Aufgaben rund um den Sportverein und haben sich für eines der „Fit für die Zukunft“-Pakete entschieden. Seit 2017 konnten über 200 Vereine (darunter 20 aus Oberösterreich) das Programm abschließen und wurden mit dem „Fit für die Zukunft“-Zertifikat ausgezeichnet. Insgesamt wurden in den letzten Jahren weit über 500 individualisierte Vereins-Workshops mit 2.900 Vereinsvertreterinnen und -vertretern abgehalten. Statements von „Fit für die Zukunft“-

TeilnehmerInnen der letzten Jahre geben den Initiatoren recht:

„Die Außenansicht hat uns sehr weitergeholfen und uns Themen aufgezeigt, für die wir betriebsblind waren.“

„Unsere Vorhaben sind durch das Programm umsetzbar geworden. Wir haben uns dadurch die Zeit genommen, Sachen anzugehen. Die Struktur des Workshops ermöglichte außerdem ein sehr effektives Arbeiten.“

„Das Programm ist eine super Möglichkeit, die jeder nutzen sollte, um dem Verein wieder mehr Pepp zu verleihen.“

„Wir konnten die Corona-Zeit nutzen, um längst fällige Dinge endlich anzugehen.“

„Seit wir unser Sportangebot überarbeitet und beworben haben, können wir wieder mehr Mitglieder verzeichnen.“

Sie wollen mitmachen oder mehr erfahren? Dann melden Sie sich bei unserer Vereinsberaterin Maria Flecker für das Programm „Fit für die Zukunft“ an unter ausbildungen@asvo-sport.at oder 0732 601460-0

51 ASVÖ Vereine in Österreich haben dieses Programm bereits genutzt. | FOTO: ASVÖ

- ASV Hagenberg
 - ASVÖ Schiverein Spital am Pyhrn
 - ASVÖ Skiclub Ampflwang
 - BC Münzkirchen
 - Ennstal Boogies
 - KSV Unterlaussa
 - RV Mühlheim
 - Sk Kleinzell
 - SV Gallneukirchen
 - SV Haslach
 - SV Weyregg
 - SV Zaunergrupp Wallern
 - Tiger Kwon - Allstyle
 - TSV Mattighofen
 - TSV Ottensheim
 - TSV St. Georgen/Gusen
 - Turnverein Enns
 - TUS Kremsmünster
 - Uniqa Biesenfeld
 - Wintersportverein Bad Ischl
- Und viele mehr



Der Stadlinger Turnierkalender 2022

Bewährte Klassiker, beliebte Serien und fünf internationale Events locken auch 2022 ins Pferdezentrum Stadl-Paura.

Stadl-Paura goes international (again) – mit dieser Headline lässt der Turnierkalender im Pferdezentrum in der kommenden Saison 2022 aufhorchen. Die neu aufbereiteten Austragungsplätze sind top und die neuen Zuschauerbereiche laden zum Mitfiebern ein, damit ist man in Stadl-Paura für die internationale Bühne gerüstet! In den vergangenen zwei Jahren wurde im Pferdezentrum Stadl-Paura viel in die weitläufige Infrastruktur investiert und im Zuge dessen nicht nur alle Reitplätze – Indoor und Outdoor - erneuert, sondern es wurden auch neue Zuschauerbereiche geschaffen. „Die Internationalisierung ist der große Schwerpunkt in der kommenden Saison. Wir haben nun auf unserer Anlage einen Standard geschaffen, der den internationalen Ansprüchen gerecht wird. Die Arrivierten dürfen sich neben den nationalen Serien und Turnierklassikern auf internationale Events in den Sparten Dressur, Springen, Fahren, Para-Equestrian und Voltigieren freuen“, fasst Johannes Mayrhofer stolz zusammen. Nach über zehn Jahren wird wieder ein CSI-Springevent organisiert: Von 21. bis 24. April findet die Stadlinger Etappe der „Upper Austria Tour“ statt. Zu Ostern, genauer von 14. bis 17. April 2022, heißt es „Bühne frei“ für den edlen Dressursport: Bis zur Vier-Sterne-Kategorie reicht die Prüfungspalette, die ein großartiges Starterfeld erwarten lässt. Von 12. bis 15. Mai 2022 kommt das Fahrerlager mit dem CAI3*-Event

voll auf seine Kosten. Von 26. bis 29. Mai 2022 findet parallel und in Zusammenarbeit mit der PFERD Wels das CPEDI3*-Inklusionsturnier statt. Und zu Pfingsten darf man sich im Pferdezentrum über die Voltigier-Stars freuen, die beim CVIO4* von 3. bis 6. Juni 2022 zu Gast in Stadl-Paura sein werden.

Vielfältiges Angebot

Das 24 Hektar große Areal des Pferdezentrums punktet dabei nicht nur mit seiner Weitläufigkeit und dem einzigartigen, mit viel Geschichte behafteten Flair, sondern auch mit seiner Kompaktheit. Die Möglichkeiten sind vielfältig und so werden auch im kommenden Jahr wieder Mounted Games, Isländer, Working Equitation, Distanz- und Vielseitigkeitsturniere ausgetragen. Abgerundet wird der Veranstaltungsreigen mit Zuchtchampionaten, Körungen und Leistungsprüfungen sowie Events abseits der Pferdeszene wie dem ASVÖ Familiensporttag, dem ASVÖ Sommersportcamp oder Beach Soccer im August. Darüber hinaus wird der alljährlich gut besuchte ASVÖ Sommerlehrgang wieder im Pferdezentrum stattfinden. „Uns ist es wichtig, dass wir ein breitgefächertes Angebot schaffen und vor allem auch die Bevölkerung aus der Region ins Pferdezentrum locken. Neben den internationalen Events wird es natürlich auch Turniere für Einsteiger und Nachwuchstreiter geben“, freut sich Johannes Mayrhofer auf das nächste Jahr.

Die internationalen Turniere 2022 im Überblick:

- 14. bis 17.04.2022**
CDI4*, CDIYH, CDIY, CDIJ, CDICH-A, CDIP, CDIU25
- 21. bis 24.04.2022**
CSI2*, CSI1*, CSIYH1*, CSIU25-A
- 12. bis 15.05.2022**
CAI2*-H4, CAI2*-H2, CAI3*-H1, CAI2*-H1, CAI2*-P4, CAI2*-P2, CAI2*-P1
- 26. bis 29.05.2022**
CPEDI3*
- 03. bis 06.06.2022**
CVIO4*, CVI3*, CVI2*, CVI1*, CVIY2*, CVIJ2*, CVIJ1*

Die ASVÖ-Termine im Pferdezentrum:

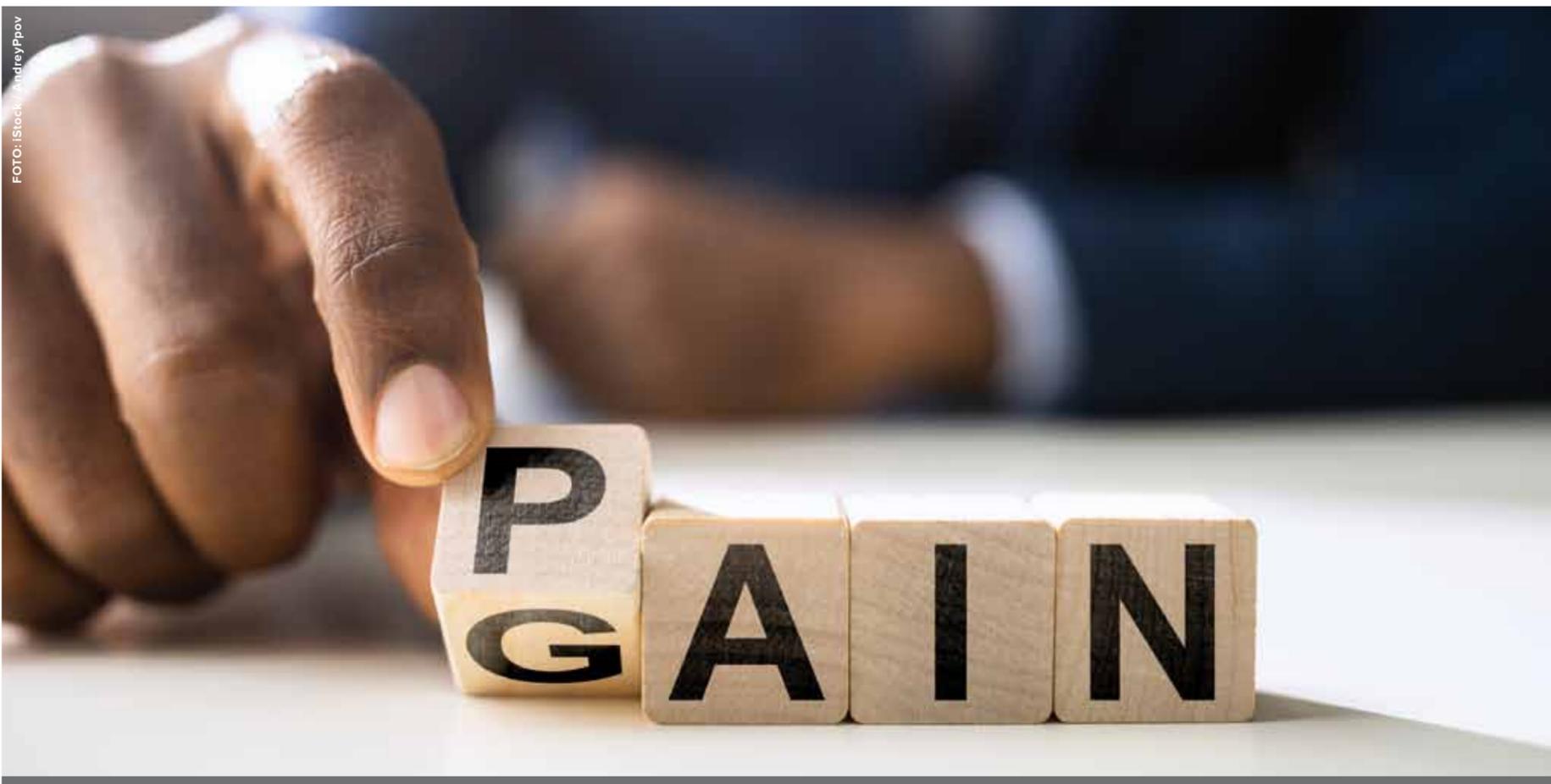
- 01. bis 05.08.2022**
ASVÖ Kinder-Sportcamp
ASVÖ Sommerlehrgang
- 06.08.2022**
ASVÖ Familiensporttag



Alle Infos auf www.pferde-stadlpaura.at

Auf dem 24 Hektar großen Areal des Pferdezentrums ist Platz für Vielfältigkeit. | FOTO: Pferdezentrum Stadl-Paura





Bist du nicht willig, so brauch' ich Gewalt

Erinnern Sie sich noch: »Wer reitet so spät durch Nacht und Wind? ...« Wir sollten uns mal wieder mit Goethes Erlkönig und dessen Interpretation (z.B. auf Wikipedia) auseinandersetzen.

Eine Geschichte, die bekanntlich mit dem Tod des Kindes endet. Man bekommt dann ein wenig Ahnung davon, was (sexualisierte) Gewalt in der Kinder- und später Erwachsenen-Seele anrichtet. Tatsache ist, dass die Betroffenen oft erst Jahre, wenn nicht Jahrzehnte später über »diese Dinge« reden können. Warum das so ist, dafür gibt es viele Ursachen: aus Scham, Angst, Tabuisierung, wegen seinerzeitiger Einschüchterungen; weiters: »es« nicht einordnen können, »es« nicht wahrhaben wollen, kein Gehör und keinen Glauben zu finden, weil ja nicht sein kann, was nicht sein darf, was man sich nicht einmal vorstellen will... »Diese Dinge« ans Licht zu bringen, darüber zu reden, sie aufzuarbeiten, ist aber – und darüber gibt es ja mittlerweile einen breiten Konsens – nicht nur für die Opfer existentiell wichtig, sondern auch für die Allgemeinheit; aus Gründen der Sensibilisierung, der Prävention und – ja, um den Fokus auf die Täter zu richten. Die dunklen Seiten, von denen hier die Rede ist, zeigen sich leider in allen Teilen der Gesellschaft. Am häufigsten ausgerechnet in jenen, die man im engeren und weitesten Sinn als »familiär« bezeichnen kann. Sowie in einigen, begünstigt durch die entsprechenden Situationen und Strukturen (mehr dazu im Kasten), wie sie eben der Sport bietet, ganz besonders.

DIE ZAHLEN SIND SCHOCKIEREND

Eine aktuelle Studie, initiiert vom Erasmus-Programm der Europäischen Union, hat jetzt einmal mehr unserer Jugend eine Stimme gegeben und - ja, man muss es so sagen – Erschreckendes, ja Schockierendes zu Tage gefördert. Konkret ermittelte das Forschungsprojekt CASES (Child

Abuse in Sport – European Statistics; Kindesmissbrauch im Sport – Europäische Statistiken) wie es um die Gewalt im außerschulischen Kinder- und Jugendsport an vermeintlich sicheren Orten (wie eben in den heimischen Sportvereinen) in Europa bestellt ist. Befragt wurden weit über 10.000 Jugendliche ab 18 Jahren in Deutschland, Belgien, Großbritannien, Rumänien, Spanien und Österreich, rückblickend über ihre diesbezüglichen Erfahrungen. Ergebnis: 70 Prozent (!) der befragten österreichischen Jugendlichen berichteten, »zum Teil mehrfache und andauernde Übergriffe erlebt« zu haben. Da ist dann die Feststellung, dass wir damit unter dem Europäischen Durchschnitt, der gar bei 75 Prozent liegt, auch kein Trost mehr.

LAND DER TRIEBTÄTER?

Mag. Dr. Rosa Diketmüller von der Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft, die hierzulande das Projekt betreut hat, führt aus: »Sieben von zehn der Befragten gaben an, dass sie als Kinder oder Jugendliche durch Trainer, Trainerinnen und andere Erwachsene oder Gleichaltrige im Sportumfeld Gewalt erlitten haben.« In der Mehrzahl wird von körperlicher Gewalt berichtet, ausgeübt von mehrheitlich männlichen Tätern an überwiegend männlichen Jugendlichen.

Es betrifft alle Sportarten gleichermaßen, wengleich festzustellen ist: je höher das sportliche Leistungsniveau, umso häufiger die Fälle von Gewalt. So steigt die Zahl im Leistungsbereich »internationaler Wettkampf« auf die unfassbare Zahl von 86 Prozent. Sprich: von 100 jungen Athletinnen und Athleten berichten 86 von persönlich

erlittener Gewalt. Dazu kommt, dass dort, wo es um die Karriere geht, die Betroffenen eher schweigen, die Gewalt also in Kauf nehmen, um so vermeintlich ihre sportliche Zukunft nicht zu gefährden. Im »heimischen, regionalen«, eher Freizeit orientierten Umfeld sind dagegen »nur« mehr 68 Prozent der Jugendlichen betroffen.

DAS ÜBEL KOMMT IN KLEINEN SCHRITTEN

Sexualisierte Gewalt beginnt bereits mit einer (frauenfeindlichen und/oder herabwürdigenden) Sprache, anzüglichen Blicken oder verbalen Belästigungen und geht über zu ungewollten sexuellen Berührungen bis hin zum erzwungenen Geschlechtsverkehr.

Auch die Autoritäts- und Machtverhältnisse, das Ausnutzen des gegebenen Gefälles (der Coach auf der einen Seite, der Jugendliche auf der anderen) spielen dabei eine entscheidende Rolle. Die gegenständliche CASES-Studie hat je nach Ausprägung drei Kategorien unterschieden: Körperliche Gewalt, sexualisierte Gewalt mit und ohne Körperkontakt und psychische Gewalt (wie Herabwürdigung oder Bedrohung). Ein Raster, der mit der Realität nur wenig zu tun hat, da – so Ergebnisse der Interviews – die Gewalterfahrungen der Jugendlichen sich überschneiden, fließend ineinander übergehen. Sexualisierte Gewalt wird sozusagen häppchenweise in einem Zeitraum von zwei und mehr Jahren angebahnt. Am Anfang sind es die anzüglichen Kommentare, am Ende ist es der Missbrauch, die Vergewaltigung.

In Zahlen gegossen heißt das: 1.472 Österreicherinnen und Österreicher im Alter

von 18 bis 30 Jahren wurden über ihre Gewalterfahrungen als Minderjährige im Vereinssport befragt. 70 Prozent haben demnach in ihrer Kindheit und Jugend Gewalt in Sportvereinen erlebt. 61 Prozent erfuhren psychische Gewalt, 32 Prozent körperliche Gewalt, ebenso viele Vernachlässigung. 32 Prozent erlebten sexualisierte Gewalt ohne, 16 Prozent mit Körperkontakt. Und fast ein Drittel der jugendlichen Opfer hat sich in dieser Zeit niemandem anvertraut, über ihr Martyrium gesprochen.

NAIV ODER WEGGESCHAUT?

Man muss sich jetzt natürlich fragen, warum sind diese Vorfälle (in der Vergangenheit) den Vereinsmitgliedern oder den Eltern nicht aufgefallen? Und, wie lassen sich derartige Vorfälle über so lange Zeiträume aus Sicht der Täter so konsequent verbergen? Auf der einen Seite befürchten die jungen Opfer (oftmals zurecht), dass ihnen das sowieso niemand »abnimmt«; auf der anderen Seite lautet die Täter-Rolle: Ich bin doch der nette, freundliche, väterliche Freund. Die Täter benutzen gezielt Strategien, so Projektbetreuerin Diketmüller, sie bringen ihre Opfer in Misskredit und bauen nicht selten ein Vertrauensverhältnis zu den Eltern auf. Namentlich im Spitzensport, wo die Eltern bereits viel Zeit und Geld investiert haben und die Erwartungshaltung in Richtung Sportkarriere des Nachwuchses groß ist, erschwert das dem Kind das Reden über »gewisse Vorkommnisse«. Wahrscheinlich, so die Sportwissenschaftlerin, sind die Zahlen noch weit höher, weil Vereine und Eltern, die nicht für das Thema sexualisierte Gewalt sensibilisiert sind, die ersten Anzeichen überhaupt nicht als solche wahrnehmen.

UND IN DER GEGENWART?

Welche Ratschläge kann man heute verunsicherten Eltern und ihren Schützlingen anbieten? Spätestens seit der medial lautstark vorgetragenen »Me Too«-Debatte vor vier Jahren, ist ja auch der Sport aus der Tabuzone heraus und in das Licht der Öffentlichkeit getreten. Ein gewisses Maß an Sicherheit, so Diketmüller, bieten aus ihrer Sicht jene Vereine, die offen und transparent mit dem Thema umgehen und dies auch so kommunizieren.

Eine aktive Einstellung und konsequente Haltung gegenüber - am Ende ja auch justiziablem - Fehlverhalten, könnte dann sogar ein »Aushängeschild und Werbung« für diese Sportvereine sein. Das Hauptaugenmerk aber muss in erster Linie auf dem Wohl der Kinder und Jugendlichen liegen! Im Allgemeinen Sportverband in allen Bundesländern wurden die Weichen zu diesem Thema schon vor Jahren gestellt.

Ein umfassender Katalog an Maßnahmen, wie Informationskampagnen, Vorsorge- und Schutzkonzepten sowie die Einrichtung von diversen Referaten sollten heute hinreichend in der Lage sein, Grenzüberschreitungen zu verunmöglichen. Konkrete Ansprechpersonen dazu sind die Referentinnen für »Prävention sexualisierte Gewalt« Brigitte Windhager und Jana Hoffmann.

Aber lassen wir diesen Ausflug in die Abgründe der menschlichen Triebe und kranken Gehirne mit einem ein wenig versöhnlichen Schlusswort enden: Beachtliche 83 Prozent der Studienteilnehmer haben (auch) positive Erfahrungen im heimischen Sport gemacht!

DIE TYPISCHEN STRUKTUREN IM SPORTVEREIN

- Kompetenz- und Altersgefälle mit daraus resultierenden Machtverhältnissen (TrainerInnen, BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen) gegenüber den Kindern und Jugendlichen
- Geschlechterhierarchien und -verteilung bedeuten: Führungspositionen sind mehrheitlich von Männern besetzt – im Verein, im Verband, im Sportjournalismus
- Geschlechterstereotype, wie sexistisch aufgeladene Botschaften, Fotos, Videos in SPORT-Werbung, -Berichterstattung und -Reportage können sexualisierte Gewalt begünstigen
- Je höher der Leistungswille der jungen Athletinnen und Athleten, desto größer die Gefahr, das als Druckmittel auszunutzen (kommt z. B. nur in den A-Kader, wenn ...)

DIE TYPISCHEN SITUATIONEN IM SPORTVEREIN

- Berührungen im Zuge - von prinzipiell sinnvollen - Hilfestellungen, die aber gezielt übergriffig ausgenutzt werden
- Autofahrten zu Wettkämpfen, Trainingslagern, etc. wenn einzelne Jugendliche getrennt von der Gruppe beim Trainer mitfahren
- Umkleide- und Duschsituationen ohne ausreichenden Schutz der Privatsphäre
- Übernachtungssituationen anlässlich von Wettkämpfen und/oder Trainingslagern

DIE TYPISCHEN RAHMENBEDINGUNGEN IM SPORTVEREIN

Die Übeltäter haben ein leichtes Spiel, weil:

- alles rund um Sex und Gewalt Tabu ist, das Thema schlichtweg ignoriert wird,
- man die Gefahren nicht nur nicht sehen will, sondern sie tatsächlich nicht erkennt,
- das Eignungsprofil von TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, etc. nicht (ausreichend) geprüft wird,
- die entsprechenden Vereinsleitbilder und -linien fehlen.



Kontakt:
<https://www.asvo-sport.at/verband/referenten>
<https://www.asvo-sport.at/projekte/artikel/fuer-respekt-und-sicherheit-gegen-sexualisierte-uebergriffe-im-sport>

Quellen:
[https://de.wikipedia.org/wiki/Erlkönig_\(Ballade\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Erlkönig_(Ballade)); https://institut-schmelz.univie.ac.at/ueber-uns/mitarbeiterinnen/details/user/diketmr3/inum/1309/backpid/60825/?no_cache=1; <https://www.diepresse.com/6098162/wenn-der-trainer-seinen-schuetzlingen-wehtut>; https://www.sportsoziologie.uni-wuppertal.de/fileadmin/sportsoziologie/Projekte/Project_description_CASES_deutsch.pdf; https://www.gewaltinfo.at/themen/2019_10/sexualisierte-gewalt-im-leistungs-sport.php; <https://safesport.at/>



Lieblinge der Kochfans

Endlich Frühling. Jetzt erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Gerüche und Farben erfreuen aufs Neue unseren Alltag und unser Körper holt sich seine Kraft wieder aus der Natur.

Nicht nur die Natur steckt im Frühjahr voller Energie, auch unser Körper zeigt nach der Winterzeit wieder vermehrten Tatendrang. Wer nun hinausdrängt in die aufblühende Natur, der sollte nach kraftspendenden Jungpflanzen Ausschau halten. Sie halten jetzt für uns jene wichtigen Stoffe bereit, die wir für unseren Neustart brauchen.

GÄNSEBLÜMCHEN - ERSTE GESCHMACKVOLLE FRÜHLINGSBOTEN

Die ersten wohlgeschmeckenden Blüten auf den Wiesen gehören den Gänseblümchen. Im Salat sind sie nicht nur hübsch anzusehen, auch ihr Geschmack ist eine Bereicherung. So schmecken geschlossene Blüten etwa zart nach Nuss und werden oft auch wie Kapern eingelegt. Gänseblümchen, die sich schon weiter geöffnet haben, verändern den Geschmack und werden leicht bitter. Bitterstoffe sind genau das, was wir nach dem Winter brauchen, denn sie unterstützen die Fettverbrennung. Und wer will nicht nach der Winterzeit ein paar Pölsterchen loswerden? Bitterstoffe haben eine anregende Wirkung auf die Gallenflüssigkeit, wodurch Körperfette leichter abgebaut werden. Bitterstoffe regen auch den Speichelfluss und die Produktion der Magensaft an, was den Appetit fördert.

Gänseblümchen werden auch in der Volksheilkunde eingesetzt. Tatsächlich konnte der Inhaltsstoff Saponin festgestellt werden, dem unter anderem schleimlösende Wirkung zugesprochen wird. Auch hemmt Saponin Entzündungen, wirkt harntreibend und kann Cholesterin aus dem Darm binden. Saponine unterstützen auch die Aufnahme von Inhaltsstoffen aus dem Darm und sind so für

eine gute Verdauung mitverantwortlich. Bei der Anwendung von Gänseblümchen in der Volksheilkunde nützt man genau diese Eigenschaften der Saponine zum Beispiel für die Behandlung von Hautkrankheiten (entzündungshemmend) und von Husten (schleimlösend). Gänseblümchen werden in Form von Tee auch gegen Kopfschmerzen und Schwindel verwendet.

BÄRLAUCH – LIEBLING DER KÜCHENCHEFS

Einer, der das Frühjahr mit seinem Duft beherrscht, ist der Bärlauch. Der knoblauchähnliche Geruch ist vor allem in Auen und an Gewässern wahrzunehmen, wo er besonders gerne wächst. Ist der Untergrund feucht genug, kann man ihn sogar in Berglagen bis zu 1900 Metern Höhe antreffen. Aber Achtung, nicht alles, was aussieht wie Bärlauch, ist auch Bärlauch! Seine giftigen und absolut tödlichen Doppelgänger sind das Schneeglöckchen und die Herbstzeitlose. Alleine die Blätter ohne ihre typischen Blüten könnten leicht verwechselt werden. Bärlauchblätter haben immer einen schmalen Stiel, der aus der Erde ragt und sich erst oben zu einem Blatt verbreitert. Am besten erkennt man ihn aber am Geruch. Was nicht nach Knoblauch riecht, ist auch kein Bärlauch.

Bärlauch enthält Allicin, die Säure, die auch in Knoblauch vorkommt und ihm den typischen Geruch verleiht. Im Magen wirkt Allicin antibakteriell und bekämpft Pilze und Viren. Das Allicin im Bärlauch senkt außerdem den Fettgehalt im Körper und hat so eine positive Wirkung bei Arteriosklerose. Bärlauch wirkt leicht blutverdünnend und blutdrucksenkend, was – regelmäßig in großen Mengen verzehrt – vor

Herz-Kreislauferkrankungen und Thrombosen schützen kann. In der Küche wird Bärlauch vor allem wegen seines Aromas geschätzt. Vorteil gegenüber dem Knoblauch: Bärlauch verursacht keinen Mundgeruch. Als Energie- und Genusspender ist er in der Salatschüssel ebenso willkommen, wie in gekochten und gebratenen Speisen.

Gänseblümchenkapern:

Pflücken Sie ca. zwei Tassen noch geschlossene Gänseblümchenblüten und legen Sie sie etwa drei Stunden in reichlich Salz ein. Erhitzen Sie 125ml Essig und geben Sie die eingesalzene Knospe in den kochenden Essig. Kurz aufwallen lassen und dann wieder herausnehmen. Der Essig muss ein zweites Mal aufgekocht werden und wird dann zusammen mit den Blütenköpfchen in ein verschließbares Glas geleert. Nach etwa zwei Wochen können die „falschen Kapern“ im Salat, auf Schafkäse oder als Brotaufstrich genossen werden.



Bärlauchstrudel:

Rollen Sie Strudelteig aus und bestreichen Sie ihn mit zerlassener Butter. Legen Sie nun reichlich und dicht Bärlauchblätter auf den Teig und bestreuen Sie die Blätter mit zerbröseltem Schafkäse und getrockneten Tomatenstückchen. Etwas Rosmarin unterstreicht den mediterranen Charakter des Gerichts. Nun die Teigränder links und rechts etwa einen Zentimeter einschlagen und den Teig vorsichtig einrollen. Mit Ei bestreichen und für ca. 20 bis 30 Min. im Rohr backen. Dazu passt natürlich frischer Frühlingsalat mit Gänseblümchen, Bärlauchstreifen und falschen Kapern.

WAS MAN IM FRÜHLING SCHON ERNTEN KANN:

Wer nicht alles, was auf der Wiese im eigenen Garten wächst, dem Rasenmäher und dem Komposthaufen überlassen möchte, der hat im Frühjahr viele Gelegenheiten, sich am satten Grün zu laben. Junge Triebe, die aus der Erde sprießen, enthalten noch nicht so viele Bitterstoffe und sind eine erfrischende Abwechslung in der Küche.

Besonders gut geeignet ist das Frühjahr auch für die Ernte von jungem Löwenzahn (helle Blätter für Salate und geschlossene Blüten für falsche Kapern), von jungen Brennnesseln (für Spinat, Salat und Tee), junger Schafgarbe (Tee), Sauerampfer (Salat und Suppe), aber auch von jungen Himbeer- und Brombeerblättern, die als Tee aromatisch begeistern. Vor der Verwendung sollten die Schätze aus Garten und Rain aber gut gewaschen werden.

ASVÖ

| INSIDE |



ASVÖ on tour

Der neue Bus des ESKA Skiclub Wels im ASVÖ-Branding, bringt ab sofort den Nachwuchs sicher und zuverlässig an jedes Ziel. | FOTO: ESKA Skiclub Wels



Gelebtes Ehrenamt

Der Turnsport liegt Johann Gföllner, Ehrenmitglied des ÖTB Neumarkter Turnverein, schon sein Leben lang am Herzen. Er war sogar Erbauer des Turnerheimes. Ob als Vorturner, Hausverwalter oder Festwart, in zahlreichen ehrenamtlichen Stunden unterstützte Johann seinen Verein, wann immer es ihm möglich war. Sein unermüdlicher Einsatz wird nun mit dem Landessportehrenzeichen in Gold der OÖ Landesregierung belohnt. ASVÖ Vize-Präsident Konsulent Gerald Stutz überreicht in Neumarkt Johann Gföllner feierlich diese Auszeichnung für seine langjährigen Verdienste. Der gesamte Vorstand des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreich gratuliert sehr herzlich. v.l.n.r. Johann Gföllner mit ASVÖ Vize-Präsident Konsulent Gerald Stutz. | FOTO: ÖTB Neumarkt



„Guat gwaxlt is halbert gwonnen“

Der ASVÖ zeigt einmal mehr, dass sich die Förderung der Nachwuchssportler auszahlt. Diesmal profitieren die ASVÖ Langläufer von der Unterstützung in Form eines perfekten Wachsmaterials für die Brettlin der Langlaufcracks, mit denen in der Schüler Klasse II Top-Platzierungen erzielt werden konnten. | FOTO: Leodolter



Weltklasse in Lichtenberg

Philipp Kolb und Felix Kiemeswenger vom ASVÖ SV Lichtenberg zeigen bei der Junioren WM und der Jugend EM, dass in Lichtenberg die Weltklasse zu Hause ist. ASVÖ-Ehrenpräsident Konsulent Herbert Offenberger gratuliert Philipp zum Junioren Weltmeister und Felix zum Vize-Europameister in der Klasse U16. | FOTO: SV Lichtenberg



Sportliche Auszeichnung

Ehrenamtlicher Einsatz für den Sport und für sportbegeisterte Menschen in und rund um die ASVÖ-Familie, und das über einen Zeitraum von 15 Jahren, gehört gebührend belobigt. ASVÖ-Ehrenpräsident Konsulent Herbert Offenberger (im Bild rechts) übergibt Martin Fischerlehner (im Bild links) das Landessportehrenzeichen in Bronze der OÖ. Landesregierung und bedankt sich im Namen des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreich für seinen unermüdlichen, ehrenamtlichen Einsatz für den Sport. | FOTO: Radsport Fischerlehner



FOTO: Tribondeau

Alpenüberquerung - verrückt nach „schräg“

Die Herausforderung: quer über die Alpen, im Winter, ohne Wanderschuhe. Die einen haben es mit Schiern gelöst, der andere mit dem Bike.

Thörl-Maglern, Wurzenpass, Mittagkogel, Hochstuhl und Bärenthal – alles schon gehört, vielleicht auch schon besucht und erklommen? Diese bekannten Orte sind Teil der Karawanken, einer Gebirgskette der südlichen Kalkalpen. Wer sie überwinden will, kann das durch den Karawankentunnel, über den schon erwähnten Wurzenpass oder auf herrlichen Sommerwanderwegen tun. Doch wer sich im Winter an eine Überquerung wagt, der muss sich auf ein Abenteuer der besonderen Art einlassen. So, wie der Bergführer Gerald Sagmeister aus dem Kärntner Rosenthal und sein „high life“-Team.

Die Karawanken von Osten nach Westen zu überqueren, das bedeutet 100 Kilometer durch Eis und Schnee, keine präparierten Pisten und Seilbahnaufstiege, sondern nur Natur pur. Mit schwerem Gepäck am Rücken kommen die Abenteurer nicht nur an ihre eigenen Grenzen, sondern auch über die Grenze zwischen Kärnten und Slowenien. Erst ein einziges Mal, vor 40 Jahren, war dieses Wagnis, die Karawanken im Hochwinter mit Schiern zu überqueren, gelungen. Damals waren es Sagmeisters Bruder Peter und sein Freund, der heutige Alpinpolizeichef Josef Bierbaumer. 2021 machten sich Gerald Sagmeister und seine Kameraden Michael Mautz, Andrej Olip und Sohn Dominik, begleitet von einer Fernsehcrew zur Dokumentation auf Film, auf den Weg. „Wir haben festgestellt, dass wir in einem sehr geilen, aber auch sehr steilen Gebiet un-

terwegs sind“, meinte Gerald Sagmeister in einem Interview mit der „Bergkrone“. Die Karawanken fordern das Team mit steil abfallenden Nordhängen und nicht minder steilen Südabfahrten mit extrem unterschiedlichen Schneelagen, die stets

„176 km und 5.600 Höhenmeter von Innsbruck nach Bozen bei Eis und Schnee und alles in dreieinhalb Tagen.“

genau zu erkunden und einzuschätzen sind. Man sollte gut bei Kräften sein, will man – so wie das „high life“-Team mit der Filmcrew – die Schlucht hinauf. Oben angekommen warten Grate mit mächtigen und oft unberechenbaren Schneeweichen. Und weil es nicht nur steil, sondern auch geil ist, werden die Abenteurer mit einer 55 Grad steilen Abfahrt auf der anderen Seite des Grates belohnt. 300 Meter lang ist die Abfahrt durch die Pik-Schlucht in der Koschuta Nordwand. Nur für Männer ohne Nerven, denn stürzen ist hier strengstens verboten, will man heil durch die schmalen, eisigen Rinnen kommen. Mehrere Gipfel zwischen Koschuta und Mittagkogel werden während der 100 Kilometer langen Tour erstiegen und zahlreiche Rinnen und Hänge talwärts geglitten, oft fast im freien Fall – wie man im Magazin Bergwelten über die Karawanken-Überquerung lesen

kann. Die siebentägige Tour verlangte den Männern viel ab. Die zahlreichen Kraftproben werden aber mit atemberaubenden Panoramen, wie sie selten jemand zu Gesicht bekommt, belohnt. Ganz allein den Abenteurern und der Filmcrew gehören

die Momente der Stille und Weite, der Pracht und Erhabenheit. Ganz allein ihnen gehört der „g'führige Schnee, juche“.

BAUER SUCHT „RAU“!

Nicht minder abenteuerlich klingt die Idee des Münchners Tom Bauer, den Alpenhauptkamm im Winter mit dem Bike zu überqueren. Raue Verhältnisse aus Schnee und Eis machen den Kick aus, denn im Sommer kann das ja jeder. Als vermutlich erster Biker wagte sich Tom Bauer im Winter 2014, vier Tage vor Weihnachten, allein an die echte Transalp bei Eis und Schnee (echt, weil von Norden nach Süden ganz oben drüber).

Die Idee: 176km und 5600 Höhenmeter von Innsbruck nach Bozen. Und das alles in nur dreieinhalb Tagen. Erschwerend die Unterlage: Eis und Schnee. Erleichternd

die Bike-Auswahl: Fatbike mit ordentlich Grip. „Krank oder nur cool?“, fragt sich da auch der Ausführende und er macht die Probe auf's Exempel. Kriterium Nummer 1: Es soll über den Alpenhauptkamm gehen, nicht über flache Routen. Kriterium Nummer 2 matcht sich hart mit Kriterium Nummer 3: Spaß soll es machen und ordentlich Höhenmeter sollen gesammelt werden. Weitere auferlegte Ziele sind die tägliche Abfahrt nach einem Aufstieg pro Tag, 40 bis 60 gefahrene Kilometer in maximal acht Stunden (Tageslicht gibt es um Weihnachten nicht so viel) und die Wege sollten nur soweit verschneit sein, dass sie noch erkennbar und zu befahren sind. Schließlich will Tom das Fatbike nicht schleppen, sondern treten. Und sollte der Tag schlechtes Wetter oder unfahrbare Bedingungen für die Bergvariante bringen, so gibt es doch eine Variante B, einen No-Snow-Weg. Der harte Weg führt den wackeren Sattelritter über die tiefverschneite Sattelam und über verwehte Wege zum Sattelberg. Danach geht es weiter bis zum Kreuzjoch, nicht einfach bahnt sich das Fatbike mit seinem Gefährten den Weg durch fast schon zu hohen Schnee, mutig vorbei an einem lawinenschwangeren Nordhang. Noch rasch ein Foto, dieses Selfie wäre Anwärter für die Kategorie „berühmte letzte Fotos“. Aber alles geht gut. Die Lawine ist noch nicht bereit, abzugehen. Auch die Härten der Natur sollen erwähnt sein. Nässe und Kälte (eine erbarmungslose Kombination) machen Tom Bauer ebenso zu schaffen, wie versteckte Eisplatten unter fluffigen Schneepolstern



FOTO: Bauer

und gefrierendes Schmelzwasser mitten am Weg. Unfreiwilliges und unsanftes Absteigen ist vorprogrammiert.

Manche Strecken verdonnern zum Schwitzen, manche verleiten zum Polzen. Das Penser Joch lässt auf der einen Seite sechs km/h im Anstieg zu, auf der anderen Seite belohnt es mit einer Abfahrt von 50 km/h. Der letzte Abschnitt Richtung Bozen bietet genau den Flow, den das Winter-Biker-Herz begehrt – auf gefrorenen oder matschigen Trails mit Schnee, Eis und Laub, Wurzeln- und Karrenwegen, Wiesentrails aber auch auf Forst, Schotter- und Erdwegen sowie schmalen Teerstraßen geht es abwärts. Zum Schluss wartet noch die 35 Grad steile Abfahrt ins Bozental, die die Bremsen zum Glühen bringt. Transalp im Winter geschafft! Merry Christmas, everyone!

WINTERÜBERQUERUNGEN FÜR TOURISTEN

Winterliche Transalp-Touren werden auch für Touristen angeboten. Mit Schneeschuhen stapfen die Teilnehmer hinter erfahrenen Bergführern einsame verschneite Hänge entlang, über einfache Gletscherrouten und panoramareiche Hochplateaus und sogar hinauf auf schneeschuhtaugliche Dreitausender wie die Hintere Jamspitze oder den Piz Sesvenna. Je mehr Schnee uns der Klimawandel in den Niederungen raubt, umso höher muss man mit den touristischen Winteraktivitäten hinauf. Bis auch dort oben die unumgänglichen Liftanlagen gebaut sind, kann man noch in der Schneeschuhgruppe die Natur genießen. Immer näher rücken die Menschen dann den Wildtieren, die sich ohnehin im Sommer schon genug bedrängt von den Massen fühlen. Jetzt gibt es das Spektakel der Almauftriebe auch für den Winter. Dennoch kann man solche Alpenüberquerungen

im Winter auch mit Bedacht und Rücksicht auf Umwelt und Natur unternehmen. Wer sich an die Vorgaben der erfahrenen Alpinisten und Bergführer hält und nicht nur den Naturschutz, sondern auch die Abrutsch-, Absturz- und Lawinengefahren ernst nimmt, der kann sich

auf ein unvergesslich schönes Abenteuer freuen. Gute Vorbereitung und Erkunden der Lage ist für jeden auch noch so geübten Berg- und Schneefex oberstes Gebot. Wir wollen doch nicht wegen unüberlegter Abenteuerlust den Hubschrauber rufen müssen.

UND WAS MEINT HANNIBAL ZUM THEMA?

Die wohl schrägste Alpenüberquerung der Geschichte hat mit Abstand der Heerführer Hannibal mit seinen Elefanten zu verbuchen. Wie weit er sich von Karthago aus auf die winterlichen Verhältnisse vorbereiten konnte, ist nicht überliefert. Dass Elefanten nicht in die Alpen gehören, hätte er ahnen können. Aber wer kann denn einen Kriegsherrn zurückhalten, wenn er in einer Alpenüberquerung die Chance sieht, das Römische Reich zu erobern? Und so machte sich Hannibal 218 vor Christus mit 50.000 marschbereiten Soldaten, 9000 Reitern und 37 Elefanten auf in die Alpen, um die Römer von der Iberischen Halbinsel und von Nordafrika fernzuhalten. Vom Rhonetal aus brauchte Hannibal laut Überlieferung etwas länger als heutige Transalpler. 16 Tage soll er unterwegs gewesen sein, wobei einige Tage durch die Irreführung verräterischer Bergführer zustande kamen, drei weitere Tage waren einer Lagerrast geschuldet, die laut Wikipedia-Recherche nötig war, um den bevorstehenden Abstieg von Geröll zu befreien und den Soldaten und vor allem den breitfüßigen Elefanten den Weg zu bereiten. Schnee und Stürme sorgten zwar für Verluste, die Elefanten konnten sich jedoch gegen die alpinen Bedingungen durchsetzen und erreichten unbeschadet die Po-Ebene. Die folgenden kalten Wintermonate waren dann aber doch zu viel für die Dickhäuter, sie starben schlussendlich fernab der warmen Heimat. Am wahrscheinlichsten gilt, dass Hannibal mit seinen Soldaten und Elefanten auf der südlichen Route über den Col de Grimone Pass und über den Colle delle Traversette ins Zentrum des Römischen Reiches vorstieß. Damals sollen jedoch laut Wissenschaft mildere Verhältnisse geherrscht haben und die Baumgrenze lag höher.



Hannibals Übergang über die Alpen von Gottlob Heinrich Leutemann, 1866. | FOTO: Leutemann



FOTO: Australian Paralympics Committee Licensed under Creative Commons Attributions

Spitzensport mit Handicap

Vom regionalen Behindertensport zum weltbekanntem Großevent: Wie ein Arzt, mit der Intention Sport zur Rehabilitation von Gelähmten anzuwenden, den Grundstein für die Paralympics legte.

Wettkämpfe, bei denen sich Leistungssportlerinnen und Leistungssportler vor einem Millionen-Publikum um Rekorde und Bestwerte duellieren, haben sich bereits seit vielen Jahrzehnten als bedeutendes Sport-Highlight etabliert und sind aus dem Medienalltag nicht mehr wegzudenken. Ein Wettkampf, der allerdings körperliche wie geistige Unversehrtheit voraussetzt! Angesichts der Tatsache, dass weltweit eine Milliarde Menschen, also jeder Siebente, von einer Behinderung betroffen ist, sind die Paralympics heute ein ebenso unerlässliches Großevent. Gemessen an den verkauften Ticket-Zahlen, reihen sich die Paralympics, gleich nach den Olympischen Spielen und Fußball-Weltmeisterschaften, auf Platz 3 der weltweit größten Sportveranstaltungen ein. Dieser Umstand ist einem ambitionierten Neurologen geschuldet, welcher lediglich eine Plattform des Spitzensports für Menschen mit Behinderung erwirken wollte. Sportclubs für beeinträchtigte Menschen existieren bereits seit mehr als hundert Jahren. Bis zum Ende des zweiten Weltkrieges wurde davon jedoch kaum Notiz genommen, da diese vorrangig zur Hilfestellung bzw. Unterstützung von Kriegsveteranen und verwundeten Bürgern gegründet wurden. Auf Wunsch der britischen Regierung errichtete Sir Ludwig Guttmann, ein jüdischer Neurologe, der 1939 vor den Nazis fliehen musste, 1944 ein Rehabilitationszentrum für Rückenmarksverletzungen (National Spinal Injury Centre) im Stoke Mandeville Hospital in Buckinghamshire, womit der Grundstein der Paralympischen Spiele gelegt wurde.

STOKE MANDEVILLE GAMES

Über die Jahre entwickelten sich die Rehabilitationsprogramme zu einer Art Freizeitsportart, bis Sir Guttmann den Wettbewerbscharakter einfließen ließ und 1948 schließlich die Stoke Mandeville Games ins Leben rief. So konnten 16 Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer am selben Tag, an

Billard, Schwimmen und weitere Sportarten ergänzten bald das Repertoire. 1952 gilt als Schlüsseljahr hinsichtlich der erlangten Reichweite. Erstmals nahmen niederländische Ex-Soldaten an den - bis dato eher britischen - Wettkämpfen teil, welche fortan unter dem Namen "International Stoke Mandeville Games" abgehalten wurden.

PARALYMPICS FÜR ALLE

Bis dahin nahmen ausschließlich Rollstuhlfahrer an den Bewerben teil. Noch im selben Jahr wurde eine internationale Arbeitsgruppe zur Analyse von Komplikationen beim Sport für Menschen mit Beeinträchtigungen gegründet. 1964 entstand daraus die International Organization for the Disabled (ISOD), deren Ziel sich vor allem darauf richtete, auch Menschen mit Sehbeeinträchtigung, Amputationen, etc. in die Paralympics einzugliedern. Die Organisation beharrte darauf, bei den Paralympischen Spielen 1976 in Toronto auch den blinden und amputierten Sportlern den beliebten Medaillenkampf zu ermöglichen. An diesen Erfolg konnte vier Jahre später erneut angeknüpft werden, als schließlich auch AthletInnen mit Zerebralparese (spastische Lähmung) zugelassen wurden. Das Bestreben der ISOD, alle Beeinträchtigungen zu inkludieren, brachte im Laufe der Zeit viele weitere Institutionen hervor, die mit demselben Vorhaben gegründet wurden. Bald wurde klar, dass ein Zusammenschluss zur Koordination des gemeinsamen Zieles die wohl effizienteste Lösung war. So entstand 1982, ausgehend von vier Organisationen, das „International Co-coordinating Committee Sports for the Disabled in the World“ (ICC).

„Angesichts der Tatsache, dass weltweit eine Milliarde Menschen, also jeder Siebente, von einer Behinderung betroffen ist, sind die Paralympics heute ein unverzichtbares Großevent.“

dem die Eröffnungszeremonie der Olympischen Spiele in London stattfand, ihre Fertigkeiten beim Bogenschießen zum Besten geben. Obwohl dieser Wettbewerb noch kaum erahnen ließ, welcher Stein damit ins Rollen gebracht wurde, war für den deutschstämmigen Arzt klar, dass dies einer Wiederholung bedurfte.

INTERNATIONALER DURCHBRUCH

Im darauffolgenden Jahr vervierfachte sich bereits die Teilnehmerzahl. 60 Athletinnen und Athleten aus fünf Krankenhäusern zeigten diesmal auch in der Sportart Basketball ihre Fähigkeiten. Diese ungewöhnlichen Spiele weckten zunehmend Interesse und so wurden auch die abgehaltenen Disziplinen stetig erweitert. Fechten,

HISTORISCHE GEBURTSSTÄTTE

Unglaubliche 400 Athletinnen und Athleten aus insgesamt 23 Ländern, die sich im italienischen Rom einfanden, sind 1960 das Resultat von Guttmanns einstiger Vision, Sport als Therapieform für körperlich schwer beeinträchtigte Menschen zu integrieren. Die 9. International Stoke Mandeville Games fanden zwar am selben Ort der kurz zuvor abgehaltenen Olympischen Sommerspiele statt, jedoch wurden diese ab jenem Zeitpunkt immer einige Wochen später veranstaltet. Dieses epochale Ereignis ließ das Jahr 1960 als den offiziellen Beginn der Paralympischen Spiele in die Geschichtsbücher eingehen. Fortan wurden diese alle vier Jahre ausgetragen und temporär als die „Weltspiele der Gelähmten“ bezeichnet.

VIELSEITIGE BEDEUTUNG

Bis heute ist die Semantik des Begriffs „Paralympics“, der so erstmals 1988 bei den Spielen in Südkorea auftauchte, nicht eindeutig geklärt. Die griechisch-stämmige Silbe „para“ bedeutet sinngemäß „sich anschließen“. In diesem Kontext könnte dies auf die

zusätzliche Aufnahme von weiteren Behindertengruppen hinweisen, die neben den Gelähmten ebenso eine Teilnahmeberechtigung erhielten. Die sukzessive Erweiterung und Aufnahme von Sportlern mit sämtlichen Beeinträchtigungen schließen die Assoziation mit "Paralyse", also "Lähmung", zu dieser Zeit aus. Am naheliegendsten erscheint deshalb als Namensgeber der angestrebte Anschluss der Paralympics an die Olympischen Spiele, die Seite an Seite koexistieren.

PARALYMPISCHE KOMITEES

1989 wurde in Düsseldorf, Deutschland, die zentrale (non-profit) Institution der Paralympischen Bewegung gegründet, das "International Paralympic Committee" (IPC). Dies sollte in erster Linie als global agierender Dachverband zur Organisation fungieren. Ab 1993 wurden die Paralympics zusätzlich vom IPC veranstaltet. Das nationale Pendant dazu nennt sich „Österreichisches Paralympisches Committee" (ÖPC). Der primäre Fokus liegt dort auf der Förderung qualifizierter Sportlerinnen und Sportler, um ihnen den Weg zu den Paralympics bestmöglich zu ebnet. Präsidentin Maria Rauch-Kallat legt zudem großen Wert auf die Nachwuchsförderung und die Motivation von Frauen, die weibliche Quote im Behinderten-Sport zu erhöhen.

DIE SPECIAL OLYMPICS

Für Menschen mit geistigen Defiziten sehen die Paralympics nur einige Wettkampfklassen vor, bei denen diese Gruppe antreten darf. Die Special Olympics bieten hingegen allen kognitiv beeinträchtigten Sportler-

innen und Sportlern eine Plattform für globale Wettkämpfe, bei denen selbst Mehrfachbeeinträchtigungen zur Teilnahme berechtigen. Diese Bewegung ist Eunice Shriver, einer Schwester von John F. Kennedy zu verdanken, die 1968 die mittlerweile größten Spiele für intellektuell beeinträchtigte Menschen gründete. Deren gemeinsame Schwester war selbst mental erkrankt und gilt somit als Beweggrund für Shrivers Vision. Beim Debüt der Special Olympics traten rund 1.000 AthletInnen aus den USA und Kanada gegeneinander an. Dabei stieg mit den Jahren nicht nur die Zahl der TeilnehmerInnen rasant an, auch die der Disziplinen hat sich vervielfacht. Die Special Olympics wuchsen

zu einem internationalen Großereignis an, bei dem aktuell über 170 Länder vertreten sind und das bei den Sommerspielen 24 Sportarten bereithält. Zuletzt traten 7.500 AthletInnen an die Startlinie, als 2019 in Abu Dhabi die 15. und letzten Spiele über die Bühne gingen. 2023 wird das Feuer der Special Olympics wieder in Berlin entzündet. Auch in Österreich konnte dieser besondere olympische Geist bereits Fuß fassen. Seit 1993 bestehen die Special Olympics Österreich mit Sitz in Schladming, für die Arnold Schwarzenegger, ehemaliger Schwiegersohn von Eunice Shriver, das Amt des Ehrenpräsidenten bekleidet. Hier wird weitläufig die Förderung von Sport bei intellektuell

Beeinträchtigten forciert und die nachweislich positiven Auswirkungen von zielorientierter Bewegung als übergeordnetes Ziel formuliert. Zudem wird alle zwei Jahre ein nationaler Wettkampf veranstaltet, wie zum Beispiel die heurigen Sommerspiele im Burgenland.

DAS ERGEBNIS EINER VISION

20 Jahre lang konnte Guttman den fulminanten Aufstieg seiner weltbekannten Paralympics mitverfolgen, bis er im März 1980 verstarb. Die Spiele umfassen nun 28 Sportarten, wovon 22 im Sommer und sechs bei Winterwettkämpfen ausgetragen werden. Die bislang meisten TeilnehmerInnen trafen 2012 in London aufeinander. Über 4.500 AthletInnen aus 164 Nationen demonstrierten dort Sport auf Spitzenniveau und lockten zudem 39 Millionen Fans vor den Fernseher.

EIN UND DASSELBE ZIEL

Mittlerweile existiert bereits ein großes Sammelsurium an Wettkämpfen und Spielen, die alle erdenklichen Gruppen von Beeinträchtigungen einbinden und zum Sport animieren möchten. Die Vielzahl hat in diesem Kontext jedoch keinerlei negative Auswirkungen, denn sie alle verfolgen dasselbe Ziel, heute, so wie damals Sir Ludwig Guttman: Inklusion und Zugang für alle sportbegeisterten Menschen, denn Bewegung bleibt einer der wichtigsten Gesundheitsfaktoren für Körper und Geist. Zu gewinnen ist dabei nie der einzige Antrieb, denn wer dabei ist, hat schon längst gewonnen.



Bis 1960 nahmen ausschließlich Rollstuhlfahrer teil. | FOTO: commons.wikimedia

Gesetz gegen Abfall bei Veranstaltungen

Mehrweggebinde sind bei Veranstaltungen ab 300 Teilnehmern verpflichtend.

Seit 1. Jänner 2022 ist das Mehrweggebot für Veranstaltungen in Kraft. Ziel und Zweck dieser Bestimmung ist es, die bei Veranstaltungen anfallenden Abfallmengen, die sich durch die Ausgabe von Getränken und Speisen ergeben, durch den Einsatz von Mehrweggebinden zu reduzieren. Vom neuen Mehrweggebot des oberösterreichischen Abfallwirtschaftsgesetzes betroffen sind Veranstaltungen mit mehr als 300 Besuchern.

Veranstalter in Oberösterreich müssen Getränke, die in ihrem Bundesland in Mehrweggebinden erhältlich sind, auch in diesen Gebinden beziehen.

Auch dürfen Getränke und Speisen nur in Mehrweggebinden (z. B. Mehrwegbecher aus Kunststoff, Gläser, Mehrwegteller und -besteck) oder in einer abfallwirtschaftlich gleichzusetzenden Form ausgegeben werden.

Abfallkonzept für größere Events

Bei Veranstaltungen, an denen gleichzeitig mehr als 2.500 Personen teilnehmen können, ist zusätzlich ein Abfallkonzept vorzulegen. Durch die Beschreibung der Art der Veranstaltung und die Darstellung der abfallrelevanten Abläufe soll dargelegt werden, bei welchen Tätigkeiten und an welchen Orten welche Abfälle in welcher Form, Dauer und Menge zu erwarten sind.

Umfassende Informationsmaterialien und Muster zum Mehrweggebot für Veranstaltungen sind auf der Homepage des Landes Oberösterreich zu finden unter:

www.land-oberoesterreich.gv.at/651.htm

Eine Mustervorlage für das Mehrwegkonzept finden Sie auch im Servicebereich unter Downloads auf

www.asvo-sport.at.

Veranstaltung ab 300 teilnehmenden Personen

Achtung: Bei mehrtägigen Veranstaltungen ist die zu erwartende Personenanzahl pro Tag aufzusummieren.

Die Veranstalterin bzw. der Veranstalter hat

- ✓ Getränke, die im Bundesland Oberösterreich in Mehrweggebinden (z.B. Mehrwegflaschen, Fässer) erhältlich sind, in Mehrweggebinden zu beziehen und
- ✓ Getränke nur in Mehrweggebinden (z.B. Mehrwegbecher aus Kunststoff, Gläser) auszugeben.
- ✓ Speisen in Mehrweggeschirr und mit Mehrwegbestecken oder in einer abfallwirtschaftlich gleichzuhaltenden Form auszugeben.
- ✓ Speisen in bzw. mit Geschirr- und Besteckersatz aus nachwachsenden Rohstoffen (z.B. Karton, Papier oder Holz) ist der Verwendung von Mehrweggeschirr bzw. -besteck gleichzuhalten

Hinweis: Das Kriterium, ob ein Getränk im Bundesland Oberösterreich in Mehrweggebinden erhältlich ist, ist nach der Art bzw. Kategorie des Getränks (z.B. Mineralwasser, Limonade, Wein, Bier) - nicht nach der Marke - zu beurteilen.

Veranstaltung ab 2.500 teilnehmenden Personen

Hier muss ergänzend noch ein Abfallkonzept vorgelegt werden, welches folgendes enthalten muss:

- ✓ Beschreibung der Art der Veranstaltung und eine Darstellung der abfallrelevanten Abläufe, die Anzahl der Personen, die an der Veranstaltung teilnehmen können, oder bei Veranstaltungen im Freien die Angabe der Fläche, die für die Besucher öffentlich zugänglich ist;
- ✓ Angaben über Art, Menge und Verbleib der im Zuge der Veranstaltung zu erwartenden Abfälle;
- ✓ Maßnahmen zur Abfallvermeidung (z.B. Verwendung von Großgebinden), Wiederverwendung (z.B. Mehrwegverpackungen), getrennte Sammlung und Behandlung;
- ✓ organisatorische Vorkehrungen zur Einhaltung abfallwirtschaftlicher Rechtsvorschriften.



Antrieb: Zukunft

Die neuen Audi e-tron Modelle.



Stromverbrauch in kWh/100 km e-tron Sportback: 21,4-23,6 kWh, Q4 e-tron: 15,6-17,9 kWh, e-tron GT: 20,3-20,5 kWh. CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Angaben zu den Kraftstoff-/Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Stand 12/2021. Symbolfoto.

Mit dem Audi e-tron Sportback, dem Audi e-tron GT und dem Audi Q4 e-tron baut Audi seine Flotte an Elektrofahrzeugen weiter aus und bietet damit für jeden Kunden die passende moderne Mobilität. Informieren Sie sich bei uns über die Lademöglichkeiten und Reichweite der Audi e-tron Modelle.

Wir freuen uns auf Sie.

AUTO ESTHOFER TEAM

Vernunft, die bewegt!

Verkauf und Service

4694 Ohlsdorf/Pinsdorf, Vöcklabrucker Straße 47,
Tel. +43 7612 77477-0

4840 Vöcklabruck, Linzer Straße 38, Tel. +43 7672 75111

Ihre autorisierten Verkaufsagenten

4820 Bad Ischl, Salzburger Straße 68, Tel. +43 6132 22888-0

4655 Vorchdorf, Lambacher Straße 44, Tel. +43 7614 7933-0

E-Mail: info@esthofer.com, www.esthofer.com

triple A

Raiffeisen Hörsching-Thening

SPORTSFREUNDE

Wir bewegen Menschen. In Sportstädten und aktiven Orten.

raiffeisen-ooe.at/hoersching-thening

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Allgemeiner Sportverband Oberösterreich (ASVOÖ),
Leharstraße 28, 4020 Linz, ZVR Zahl: 657392363,
Telefon: +43 732 601460-0; E-Mail: office@asvo-sport.at

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH: Peter REICHL, Präsident ASVOÖ;
Gerald STUTZ, Chefredakteur.

REDAKTION: Wilhelm BLECHA CvD; Franz ALTMANN; Fred SPERRER; Jutta KLEIN; Kurt GANGLBAUER; Harald MINARIK; Gerald STUTZ; Eva-Maria JACHS; Sofia GOLDNAGL.

BLATTLINIE: Überparteilich, unabhängig, gemeinnützig; Berichte und Informationen aus der Welt des Sportes; Aktuelle Berichte und Informationen der Mitgliedsvereine;

VERLAG / ANZEIGEN: SPORT Service und Consulting GmbH, Auf der Kohlweise 15,
4111 Walding; UID-Nummer: ATU 62980634, E-Mail: office@sport-consulting.at

ERSCHEINUNGSWEISE: Mindestens 4x jährlich; Auflage 14.900 Stück;

Bei den Artikeln unter der Rubrik Expertentipps handelt es sich um eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zum jeweiligen Thema und ersetzt NICHT die Verantwortlichkeit der Auseinandersetzung mit der Rechtsgrundlage. Die Rechtsauskünfte dienen ausschließlich der Information und wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Der Allgemeine Sportverband Oberösterreich übernimmt für deren Vollständigkeit und Richtigkeit keine Haftung. Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Texten verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet.

Gesunde Küche für mehr Genuss

Täglich bereiten unsere Küchenteams in der Zentralküche in Pichling 2.100 Menüs für Mitarbeiter in Firmen, Kindergartenkinder, Schüler und Senioren frisch zu. Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit sind die Eckpfeiler unserer Qualitätsphilosophie, dafür erhielten wir die Auszeichnung „Gesunde Küche“ des Landes Oberösterreich und das Gütesiegel AMA GENUSS REGION.

P. Dussmann GmbH
T +43 5 7820-13000
www.dussmann.at



Rallye Monte-Carlo 2022

WRC Rückkehrer Sebastien Loeb siegt nach Reifendrama bei Ogier.

In einem unglaublich spannenden Duell der zwei französischen World Rally Championship-Legenden setzt sich der neunmalige Weltmeister Sebastien Loeb auf seinem Ford Puma WRC gegen seinen Namensvetter, den achtmaligen Champion Sebastien Ogier (Toyota Yaris WRC) durch und ist damit erster Sieger der Rallye1-Hybrid-Ära. Dritter wurde Loeb's M-Sport-Ford-Teamkollege Craig Breen (GB).

Nach einem packenden Schlagabtausch der beiden Sebs über fast die gesamte Rallye, sieht Ogier am Sonntag schon wie der sichere Sieger aus. Vor der vorletzten Wertungsprüfung (WP) hat er beruhigende 24,6 Sekunden Vorsprung auf Loeb. Doch dann fängt er einen Reifenschaden vorne links ein und verliert 34,1 Sekunden auf Loeb. Den Rückstand von 9,5 Sekunden kann Ogier bei der letzten WP, der Powerstage, nicht mehr aufholen.

Für Loeb, der zuletzt im September 2020 in der WRC startete und der aufgrund seiner Teilnahme an der Rallye Dakar nur wenig Vorbereitungszeit auf seinen ersten Start für M-Sport hatte, ist es der 80. Sieg in der Rallye-WM und der erste mit seiner neuen Beifahrerin Isabelle Galmiche. Ogier, aktueller Weltmeister und auch mit neuem Co-Pilot Benjamin Veillas unterwegs, wird ebenfalls nur mehr einzelne Rallyes in

dieser Saison bestreiten, ärgert sich über den unglücklich verpassten neunten Sieg bei der Rallye Monte-Carlo. Vielmehr muss er sich den Titel des „Monte-Masters“ nun mit Loeb teilen, der mit seinem achten Triumph mit seinem Landsmann gleichzieht.

„Ich bin sehr glücklich. Ich hatte mir im Vorfeld nicht viel erwartet. Es war ein großer Kampf“, sagt Loeb, der das Potenzial der gut aussortierten Ford Puma Rally1 gut ausnutzen konnte. Mit insgesamt fünf WP-Siegen zeigt der 47-Jährige eindrucksvoll, dass er immer noch in Topform ist. Ob Loeb im Laufe der WRC-Saison 2022 noch weitere Rallyes bestreiten wird, steht allerdings noch nicht fest.

„Ich gehe erhobenen Hauptes“, sagt Ogier. „Ich habe an diesem Wochenende meinen Job gemacht und so ist es nun mal. Glückwunsch an das Team, es war ein tolles Wochenende.“

Im Schatten des Duells der beiden Sebs ist Breen der heimliche Gewinner. Er hat zwar mit dem Duell an der Spitze nichts zu tun, jedoch von allen Piloten, die die komplette Saison 2022 bestreiten werden, erzielt er das beste Resultat und fährt zum siebten Mal in seiner WRC-Karriere auf das Podium. „Es ist ein unglaubliches Gefühl. Dies ist das Ergebnis von 18 Monaten unglaublich harter Arbeit einer Gruppe von

Leuten, die sich durch die ganze Covid-Zeit gearbeitet haben und das ist es alles wert, denn dies ist eine absolut erstaunliche Maschine“, sagt Breen.

Während M-Sport Ford und Toyota Gazoo Racing mit ihren erstmals eingesetzten Hybrid Rally1 Boliden brillieren, erlebt der dritte Hersteller, Hyundai, ein Debakel. Einzig Thierry Neuville sieht - mit großem Rückstand auf seinem i20 N Rally1 abgeschlagen - das Ziel. Ex-Weltmeister Ott Tänak (Est) crasht, Jungtalent Solberg (Nor) muss sein Auto mit Abgasproblemen abstellen.

Die hochkomplexe World-Rally-Car-Generation 2022 ist mit einem Hybrid-Kit von Compact Dynamics ausgestattet, welches eine Mehrleistung von bis zu 100 kW zusätzlich zum Verbrennungsmotor bringt. Pro Wertungsprüfung steht jedoch nur eine gewisse Batteriemehrleistung beim Beschleunigen zur Verfügung. Sie regeneriert sich zwar beim Bremsen, aber eben nicht ganz. Geschickte taktische Nutzung ist also angesagt.

wrc.com

Haben gut lachen. Sebastien Loeb/Giselle Galmiche im Ziel der Monte. | FOTO: RedBull



Deutsche Tourenwagen Meisterschaft 2022

Bereits seit 1984 steht die DTM für klassischen Tourenwagen-Motorsport.

Rund drei Monate vor dem Saisonauftakt befindet sich Gerhard Bergers DTM spürbar im Aufwind. Waren im letzten Jahr noch 19 Fahrzeuge dabei, werden heuer mindestens 25 GT3-Boliden der Hersteller Mercedes-AMG, Audi, BMW, Ferrari, Lamborghini und Porsche mit Profirennfahrern am Start stehen. McLaren und Aston Martin gelten als Fragezeichen. Damit ist die Rennserie deutlich breiter aufgestellt, was vor allem den Fans mehr Spannung und Überraschungsmomente bringen wird. Von der legendären DTM mit ihren leistungsstarken

Sportwagen als Herzstück über die innovative DTM Electric, die DTM Trophy für junge Talente, digitalen Motorsport in der DTM Esports bis hin zur DTM Classic mit historischen Rennfahrzeugen bietet sie ein spektakuläres Rennsporterlebnis und hat sich nach ihrem Beinahe-Aus Ende 2020 wieder bestens etabliert.

Erneut startet die DTM an acht Wochenenden mit je zwei Rennen am Samstag und Sonntag. Auftakt ist der 30. April im portugiesischen Portimao. Besonders erfreulich

aus österreichischer Sicht: Der Red Bull Ring ist am 24. und 25. September wieder im Kalender, im Rahmenprogramm die DTM-Trophy sowie Rennfahrzeuge aus der legendären Deutschen Rennsport-Meisterschaft. Mit dabei auch der Markenpokal BMW M2 Cup. Weitere Rennserien sollen noch folgen.

Auch an der Fairness wurde gefeilt. Hatten doch das letzte Rennen 2021 und die Meisterschaftsentscheidung zugunsten Mercedes-AMG und Maximilian Götz an-

stelle des eigentlich führenden AF Corse Ferrari mit Red Bull Junior Liam Lawson am Steuer auf Grund einer fragwürdigen Teamorder einen ziemlich schalen Beigeschmack, so müssen Teams und Fahrer, die mit einer Stallorder das Renngeschehen beeinflussen, künftig mit dem Ausschluss aus der Meisterschaft rechnen.

Die DTM live startet heuer auf Pro7 statt Sat1.

dtm.com



Gerhard Bergers Neffe Lucas Auer klassierte sich auf Rang fünf. | FOTO: RedBull



Der Neuseeländer Liam Lawson vor prächtiger Kulisse am Red Bull Ring. | FOTO: RedBull

Grandioses Finish nach holprigem Auftakt

UNIQA Biesenfeld blickt auf eine turbulente Saison zurück. Abseits der Wettbewerbe liegt der Fokus des Tischtennisclubs vor allem auf Breitensport und der Nachwuchsförderung.

2020/2021: Eine Saison, die von einer neuen Normalität geprägt ist, denn Seitenwechsel gibt es nicht mehr, Bälle müssen desinfiziert werden und Corona-Tests erschweren den Saisonstart. Die junge Mannschaft aus Urfahr muss sich bis Ende 2020 mit nur einem Sieg in acht Spielen zufriedengeben. Doch dann erwacht der Kampfgeist und die ehrgeizigen Sportler erspielen unerwartet einen guten Mittelfeldplatz. Der 21-jährige Michael Binder, der neben Luka Mihailovic (20) und Andre Kases (18) das jüngste Bundesligateam 20/21 vertritt, erkämpft sich beim Österreich U21 Top Turnier den 2. Platz. Andre Kases geht als österreichischer Staatsmeister U19 hervor und gewinnt zudem das Österreich U19 Top Turnier. Die beiden jungen Herren sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass Oberösterreich den Bundesländerbewerb bei den U21 Staatsmeisterschaften gewinnt. Die aktuelle Meisterschaft finishen die Urfahrer letztendlich mit dem grandiosen 5. Platz in der Herren-Tischtennis Bundesliga unteres Play-Off. Um einen zukünftigen Verbleib in der 1. Bundesliga gewährleisten zu können, wird unter Obmann Dr. Ewald Kirchmayr stetig optimiert. So ver-

tritt 2021/22 Christian Wolf statt Andre Kases die Bundesliga-Mannschaft. Junge Talente zu fördern und Breitensport anzubieten, hat für den 1987 gegründeten Verein, der darüber hinaus zu einem der mitgliederstärksten in Oberösterreich zählt, eine große Priorität. Mit gerade einmal elf Jahren ist bei Laurenz Mayrhofer bereits großes Potenzial erkennbar. Er ist jetzt schon Mitglied des U15 Kaders und darf auf internationale Einsätze zurückblicken. Das weibliche Pendant dazu bildet

Yuan Liu, die 2021 für das österreichische Nationalteam bei mehreren internationalen Turnieren Erfolge einfährt. Sie schafft sogar den Sprung ins Olympiateam für Tokyo und ist dort für die Mannschaft Österreich im Einsatz. Potenzial erkennen, fördern und die Nachwuchsspieler langfristig für den Erfolg vorbereiten, das beschreibt eines der großen Ziele des Vereins.

Michael Binder beim Kampf um den 2. Platz. | FOTO: Binder



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Neue Impulse vom HCE



Der Handballclub Eferding ergreift die Chance von ungenutztem Potenzial im oberösterreichischen Nachwuchsbereich. Seine Philosophie: Der Begeisterung zum Handball-Sport eine Plattform bieten und gleichzeitig Spaß und Talent fördern. Denn der Verein gilt seit jeher als Vorzeigeverein in Oberösterreich, was das Image für diese Breitensportart betrifft. Der Fokus liegt auf der Jugendarbeit und weiteren Betreuung bis hin zur Kampfmannschaft. Das positive Vereins-Klima kennzeichnet den HCE ebenso aus, wie dessen Zusammenhalt, denn letztendlich bildet hier ein entscheidender Faktor die Basis: Die Leidenschaft zum Handball.

70 Jahre ASVÖ Skiclub Ampflwang

Im ASVÖ Skiclub Ampflwang hat Breitensport seit 1952 Tradition. Im Frühherbst wird das Jubiläum gebührend gefeiert.

In 70 bewegten aber durchaus erfolgreichen Jahren des ASVÖ Skiclubs Ampflwang hat die Förderung des Breitensportes immer mehr an Bedeutung gewonnen. Besonders die Kinder- und Jugendarbeit steht im Vordergrund, mit dem Ziel, so viele Kinder wie möglich hinaus in die Natur und zum Schifahren zu bringen. Deshalb werden jährlich Schikurse für bis zu 70 Kinder angeboten, die den Spaß an der Bewegung auf den Pisten wecken und verstärken sollen. Gut die Hälfte der Kinder sind Anfänger. In den Kursen wird das Eigenkönnen der Kinder gefördert.

Fixpunkte im Jahresprogramm des ASVÖ Skiclubs Ampflwang sind die Kinderskitage in Werfenweng, die „Snowstarttage“ in Serfaus Fiss Ladis, der „Ladies on Snow“ Skitag sowie die Südtirol Woche zum Saisonende. Auch der Familienskitag - ein Skikurstag nicht nur für Kinder, sondern für die gesamte Familie - ist Fixpunkt im Skiclub-Kalender. Er wurde ins Leben gerufen, um auch den Eltern, die nicht mehr Schifahren, wieder mehr Spaß an diesem Sport zu vermitteln. Die Kurse für Eltern und Kinder

werden ausschließlich von ausgebildeten Ski-Instruktoren und Übungsleitern des Vereins durchgeführt. Nahe der Pension Waldesruh in Ampflwang betreibt der Skiclub freitags und samstags einen Skilift an einem Hang, der optimal für große und kleine Anfänger geeignet ist. Bei der Waldesruh startet auch eine 15km lange Langlaufloipe des Vereins.

Abseits von Pisten und Loipen bietet der Skiclub Ampflwang ein umfangreiches Fit- und Sportprogramm für jedes

Alter als perfekte Vorbereitung für die Skisaison. Der ASVÖ gratuliert dem Skiclub Ampflwang zu seinem Jubiläum und wünscht weiterhin viel Motivation und Spaß für die Gestaltung der Vereinszukunft.

Es ist immer was los, beim ASVÖ Skiclub Ampflwang mit seinen über 900 Mitgliedern. | FOTO: Skiclub Ampflwang



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



Nutzen Sie unser Angebot an Kursen und Ausbildungen auf Seite 28 – 30 und melden Sie sich gleich noch heute an.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Positive Bilanz trotz Erschwernissen

Virtuelle Lösungen schaffen 2021 Abhilfe bei pandemiebedingten Herausforderungen. Spaß und Gemeinschaft für die ganze Familie haben beim WSG-Gaflenz nach wie vor oberste Priorität.

Mit seinen fünf Sektionen bietet der Winter-Sommersportverein Gaflenz übers gesamte Jahr eine bunte Palette an Sportaktivitäten, die erfreuliche Erfolgsgeschichten hervorbringen. Angesichts der Einschränkungen und Lockdowns muss jedoch erneut auf einige Highlights verzichtet werden. Am härtesten trifft es wohl die Sektion Schisport. Diese muss schweren Herzens den beliebten Kinderbewerb "Wickie Kinderlaufcup", wie schon 2020, absagen. In die Liste der Saison-Erschwernisse reiht sich unter anderem der Schneemangel, welcher das Training beim Gaflenzer Schilift unmöglich macht. Als Kontrastprogramm dazu blickt die Sektion Laufsport auf die größte Anzahl an absolvierten Aktivitäten. Dabei sei vor allem der virtuelle Christkindlauf der Bezirksrundschaue erwähnt, bei dem im Jänner 31 Vereinsmitglieder 155 Kilometer für den guten Zweck erlaufen. Ein weiterer App-Run ermöglicht trotz Corona-Maßnahmen das Stattfinden des "Wings for Life Run", dem sich 18 LäuferInnen stellen und dabei die beeindruckende Laufstrecke Gaflenz-Wien zurücklegen können. Im Rahmen der Gipfelchallenge, von Juli bis September, werden die TeilnehmerInnen nicht nur zur

Entdeckung der heimischen Bergwelt animiert. Parallel dazu werden mit QR-Codes Zielpunkte definiert und dadurch letztendlich über 700 Gipfelsiege erzielt, für die nach einer Schlussverlosung 20 Teilnehmer mit Sachpreisen belohnt werden. Für einen erfreulichen Triumph in der zweiten Jahreshälfte sorgen gleich zwei Klassensiege beim Internationalen Stadtlauf in Waidhofen, bei dem sechs Vereinsmitglieder antreten. Die Sektion Radsport beeindruckt mit 3.200 Kilometern, die im Zuge von 88

Aktivitäten im Mai eingefahren werden können. Bei der Sektion Stocksport wird die Ortsmeisterschaft auf der Asphaltbahn mit 20 Moarschaften und traumhaftem Herbstwetter als Saisonhighlight 2021 verbucht. Sportlich gestaltet wird auch der letzte Jahrestag beim erstmaligen Silvester-Lauf auf den Heiligenstein, denn die WSGler wollen auch 2022 hoch hinaus.

Der perfekte Start ins neue Jahr für einen guten Zweck. | FOTO: WSG/Schönberger



RESTART SPORT
 OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Oberösterreicher schreibt Segelgeschichte

Mit einer gesegelten Zeit von knapp 27 Tagen schreibt Christian Kargl vom Sportverein Weyregg am Attersee beim Mini Transat EuroChef 2021 österreichische Segelgeschichte.

Das Mini Transat ist eine Einhand-Segelregatta über 8.000 km und gilt als Talentschmiede für die besten Hochsee-Segler der Welt. Sie ist mit 6,5m Bootslänge die kleinste Hochsee-Regatta-Klasse. Die Boote gelten als extrem innovativ, leicht aber dennoch hochseetauglich. Alle zwei Jahre starten rund 80 Teilnehmer in zwei Klassen zum ultimativen Rennen über den Atlantik.

Den Grundstein für das Top-Ergebnis legt der 44-jährige Oberösterreicher vom Sportverein Weyregg am Attersee in der ersten Etappe von Les Sables d'Olonne (FRA) nach La Palma (ESP).

Durch einen taktisch klug gewählten Stopp in Portugal nach einer eindringlichen Sturmwarnung durch die Rennleitung, läuft Kargl als Dritter auf den Kanaren ein. Die zweite Etappe über 2.700 Seemeilen von La Palma nach Guadeloupe ist von einer riesigen Leichtwindzone von Frankreich bis Kuba geprägt. Er entscheidet sich, mit seinem nur 6,5m langen Plattbug-Segler eine südliche Route zu segeln.

Die deutlich längere Route zahlt sich aus

und mit Platz 20 und nur wenig Zeitrückstand auf die ersten Serienboote bleibt Kargl nicht nur bester deutschsprachiger Teilnehmer, sondern erreicht den historischen sechsten Platz im Feld der 65 Serienboote.

Der Oberösterreicher Christian Kargl erreicht das für Österreich beste jemals erzielte Ergebnis bei einer Solo Hochsee Regatta. | FOTO: Olivaud



RESTART SPORT
 OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Turnerinnen verblüffen



Nach knapp zwei Jahren Wettkampfpause treten fünf Turnerinnen des Sportvereins Flic-Flac im Oktober bei der offenen Turn10 Bundesmeisterschaft in Hallein an. In der Oberstufe wollen die jungen Damen trotz monatelanger Trainingspause und geringer Trainingszeit ihre Fähigkeiten an den fünf Geräten demonstrieren. Eine unerwartete Sensation folgt der nächsten, denn die Mädels überraschen alle mit Podestplätzen: AK 12-14: Stella Riesel/1. Platz, Viktoria Deixler/2. Platz, Emma Mach/3. Platz. In der AK 15-16: Alexandra Deixler/1. Platz und in der AK 17-18: Lena Ganster/1. Platz.

GranitKids in Topform



Mehr ist mehr! Im Falle der GranitBiker Kleinzell steht dieses Motto wohl außer Zweifel. Zu den vielen Erfolgen, die von den "Next Generation"-BikerInnen bereits eingefahren wurden, leistet ein Team an Betreuern, welches sich der Nachwuchsförderung widmet, einen wesentlichen Beitrag. Die Crew, bestehend aus 15 TrainerInnen und BetreuerInnen, kümmert sich abwechselnd um das Wohl der Kleinsten, die gerade mal fünf Jahre alt sind, bis hin zu den Ansprüchen der 17-jährigen Nachwuchs-MountainbikerInnen. Spaß und Wohlbefinden stehen dabei an erster Stelle, sofern jedoch der Wunsch geäußert wird, das Hobby zu intensivieren und Rennen zu fahren, gibt es volle Unterstützung und Begleitung durch Nachwuchs-Chef Mario Leibetseder. Dabei spielen Disziplin und effektives Training eine entscheidende Rolle, was sich bei den letzten Bewerben gezeigt hat. Insgesamt acht Podestplätze und die OÖ Gesamtwertung bei den Burschen der U11 bzw. U13 kann der Nachwuchs im Rahmen der letztjährigen Oberösterreichischen MTB Cup Serie für sich verbuchen. Darüber hinaus gewinnen sie mit großem Abstand die Vereins-Gesamtwertung. Auch bei den Nachwuchs-Landesmeisterschaften am Roadlberg zeigen die jungen Burschen und Mädels, wie viel Ehrgeiz in ihnen steckt. Gleich mehrere Landes- und Vizemeistertitel dürfen sie neben 4x Bronze ihr Eigen nennen. Es folgen weitere spannende Bewerbe, an denen die GranitKids erfolgreich teilnehmen. Das ist der Erfolg ihres ganzjährigen Trainings. Abschließend befeuern die GranitBikerInnen den Siegeswillen untereinander und sorgen mit einer Vereinsmeisterschaft für ein internes Highlight.

Mitgliederanstieg beim Turnverein ÖTB Enns

Der Turnverein Enns ÖTB 1862 unter Obmann Fritz Aichhorn hat die alten Strukturen entstaubt und verzeichnet regen Zulauf von jungen TurnerInnen.

In der Sektion Faustball sorgt Kurt Gürtler mit seinem Trainerstab seit Jahren für konsequente Aufbauarbeit von den U10-SpielerInnen bis hin zur Faustball Bundesliga. Wertschätzender Umgang, Teamgeist sowie körperliche Fitness, Reaktionsvermögen aber auch die Möglichkeit, mit Freunden zu spielen und gemeinsam Sieg und Niederlage zu erleben, zeichnen den Mannschaftssport aus. Die Faustballer haben sich mit dem letzten Turnier für die Final-3-Teilnahme in der Bundesliga qualifiziert. Und auch die Kinder- und Jugendmannschaften sind bei Bezirks- und Landesmeisterschaften immer auf den vorderen Plätzen zu finden. Ein besonderes Turnprogramm gibt es für Männer von 17 bis 80+. Den „Turnercup“ erhält derjenige, der die vielfältigen Bewerbe während des Turnjahres am besten löst. So wird ein Anreiz geschaffen, regelmäßig zum Turnen zu kommen. Ein ausgeklügeltes System ermittelt den Gewinner aus den verschiedenen Bewerben wie Leichtathletik, Luftgewehr-Schießen, Schifahren, Schwimmen, Stangenklettern und Radfahren. Das Alter wird anhand von Punkten berücksichtigt, sodass jeder Teilnehmer annähernd

gleiche Chancen auf den Pokal hat. Die Turnercup-Feier ist so auch ein Highlight am Ende des Turnjahres. Besonders während der Corona-Zeit fällt auf, wie sehr der Verein auf öffentliche Hallen – vor allem bei Schlechtwetter – angewiesen ist. Auf dem Faustball- und Turnplatz stehen nun drei Container mit der Möglichkeit, diese zu überdachen und somit auch einen regenfesten Unterstand und „Turnboden“ zu nützen. Es gibt Container für die Turnutensilien aber auch einen Aufenthalts-

Container für die Turnjugend. Das nächste Outdoor-Projekt ist nun die Errichtung eines Calisthenics-Parks auf der Außenanlage.

Ziel für 2022: Mitgliederzahlen wieder steigern und die gute Zusammenarbeit mit der Gemeinde Enns und den anderen Vereinen in Enns pflegen.

Teamgeist und die Freude am Spiel zeichnet den Turnverein ÖTB Enns aus. | FOTO: Gürtler



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Kleine Leute hoch zu Ross

Bereits die ganz kleinen ReiterInnen bekommen im Verein Mounted Games OÖ die Möglichkeit, mit Pferden zu interagieren und reiten zu lernen.

Mounted Games OÖ möchte Kindern, Jugendlichen und Eltern den Pferdesport näherbringen. Da sehr viele Eltern im Umgang mit Pferden keine Erfahrung haben, werden sie bei den Trainings entsprechend mit eingebunden. Mit den Mounted Games (Reiter-spielen) wurde ein spielerischer und leicht begreifbarer Zugang zum Pferdesport ins Leben gerufen. Die Geschicklichkeit des Reiters ist ein zentrales Element der Mounted Games. Augen-Hand-Koordination, Distanzgefühl und ein gutes Körpergefühl machen einen Top MG Reiter aus. Auch die körperliche Fitness ist von Bedeutung, Sprints am Boden, Auf- und Abspringen und weites Hinunterbeugen vom Pferd gehören zu den Skills, die bei den Mounted Games gefragt sind und die hier schon von den Kleinsten spielerisch erlernt werden. Das Pony muss sicher und leicht kontrollierbar verlässlich mit dem Reiter mitarbeiten. Das verwendete Equipment wie Fahnen, Flaschen, Boxen, Tonnen und vieles mehr muss den Ponys vertraut sein. Das erfordert viel Desensibilisierung und Arbeit am Boden (Horsemanship). Pony und Reiter müssen vollkommen aufeinander eingespielt sein. Wie bei jedem Sport, gibt es natürlich auch hier Wettbewerbe. Während bei den

Kleineren oft die Gemeinschaft, der Spaß am Reiten bzw. die Freundschaft mit dem Pony im Vordergrund stehen, entwickeln sich die Jugendlichen des Vereins Mounted Games OÖ bis hin zur Weltspitze. Aus dem Verein kommen bereits einige A-Finalisten (also Top 8), sowohl im Team, als auch im Pair oder bei den Einzel-Championaten wie Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften. Dafür braucht es Teamgeist, der bei den Mounted Games großgeschrieben wird. Nur gemeinsam kann ein Team erfolgreich sein. Die Stärken der einzelnen

Reiter und Ponys werden gezielt und den Fähigkeiten entsprechend eingesetzt.

Für die Gemeinschaft wird im Verein viel getan. Unabhängig von der Sparte (MG, Dressur, Springen, VS, Distanz) werden gemeinsame Fahrten zu Turnieren organisiert, wo gecamppt, gegessen, sich unterstützt, angefeuert und der Erfolg zusammen gefeiert wird.

Helena mit ihrem vierbeinigen Partner Casanova. | FOTO: Montgomery



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Für den guten Zweck



Der Leitgedanke, sportliche Aktivität mit einem guten Zweck zu verbinden, motiviert auch heuer wieder viele AthletInnen. Die FaustballerInnen vom ASVÖ SC Höhnhart nutzen, gemeinsam mit dem Höhnharter Tennisclub eines anderen SPORT-Dachverbands, die Chance beim Christkind-Lauf. Eine möglichst hohe Spendensumme für Adrijana aus Schalchen (9) zu erzielen, lautet das kollektive Ziel, welches mit € 700,00 sogar den Betrag aus dem Vorjahr übertrifft. Die Schnellsten bei den Herren: 1. Michael Danning, 2. Mathias Danning, 3. Peter Priewasser. Bei den Damen: 1. Doris Stadler, 2. Lena Gruber, 3. Verena Poll. Ein großes Danke an alle Mitwirkenden!

ATV Ebensee tanzt



Die Sektion Gymnastik des Allgemeinen Turnvereins Ebensee 1887 betreut derzeit 162 tanzbegeisterte Mitglieder. In der Tanzgruppe Zohner-Girls trainieren 25 Mädels voller Begeisterung, Freude und Leidenschaft. Die Werte der Zohner-Girls sind Sicherheit, Disziplin, Ehrlichkeit, Freiheit, Freundschaft, Harmonie, Weiterentwicklung, Treue und Ordnung. Der Ehrgeiz, weiterzukommen, steckt in ihnen allen. Die bisherigen Erfolge des Vereins sind breitgefächert und nicht nur auf eine Tanzrichtung spezialisiert. Die vielen Tanzrichtungen basieren auf der ursprünglichen Tanzgymnastik von Ingeborg Zohner. Die vergangenen zwei Jahre waren durch die Pandemie geprägt und der Verein muss Trainingspausen, bedingt durch die auferlegten Regeln, einlegen. Nennenswert ist, dass die Zohner Girls aufgrund der Pandemie keine Mitgliederverluste verzeichnen, sondern sich sogar über einen Zuwachs beim Nachwuchs freuen dürfen. Die vorübergehenden „Zwangspausen“ beeinflussen das tänzerische Engagement nicht, da im vergangenen Jahr im November 2021, während eines Trainingswochenendes im Bezirkssportzentrum in Obertraun, intensiv, fokussiert und konzentriert trainiert werden kann. Die Zeit, in der man sich nicht in der Trainingshalle treffen kann, verbringen die Vereinsmitglieder mit Online-Trainings via Zoom, bei denen die Möglichkeit besteht, gemeinsam von zuhause aus zu trainieren und zu tanzen. Die Zohner Girls freuen sich schon sehr, wenn wieder Normalität einkehrt und die kommenden Auftritte wahrgenommen werden können. Angestrebtes Ziel ist, das Repertoire neu zu strukturieren, neu aufzubauen und weiterzuentwickeln.

Medailienregen für LAC Amateure Steyr

Die jungen Athletinnen und Athleten sind nicht zu schlagen. Leon Glavas wird im Kugelstoßen österr. Meister und im Stabhochsprung österr. Vizemeister.

Für Fans der Leichtathletik wird die TIPS Arena in Linz erneut zum spannenden Hotspot. Bei der diesjährigen OÖ Hallenlandesmeisterschaft ergreift auch der LAC Amateure Steyr die Möglichkeit, die Leistungen seiner jungen Mitglieder in der Allgemeinen Klasse unter Beweis zu stellen. Obwohl einige renommierte AthletInnen nicht antreten können, überrascht die erst 15-jährige Fora Heimel mit einer Zeit von 11:17,74 Minuten beim 3.000 Meter-Lauf und erläuft sich damit ihren ersten OÖ Landesmeister-Titel. Der Ehrgeiz liegt wohl in der Familie, denn auch ihr Bruder Moritz holt sich beim 3.000 Meter-Lauf der Männer nicht nur seine persönliche Bestzeit, sondern auch den tollen 4. Platz. Gleich mit zwei überragenden Ergebnissen brilliert Leon Glavas. Zuerst erkämpft sich Leon Silber beim Stabhochsprung und erzielt mit 4,70 Metern seine persönliche Bestleistung. Beim 60 Meter-Lauf sprintet er in 7:21 Sekunden über die Ziellinie und darf sich zusätzlich über eine Bronzemedaille freuen. Beim 1.500 Meter-Lauf wird der 16-jährige Christian Fehringer Vizelandesmeister und erreicht an diesem Tag nicht nur zwei persönliche Bestzeiten, sondern auch

Platz 4 im Zuge des 800 Meter-Laufs. Die beiden Stabhochspringerinnen Veronika Schwarz und Pia Minerva können beide exakt 3 Meter überspringen und dürfen Silber und Bronze mit nach Hause nehmen. Die siebente und letzte Medaille ersprintet sich Paul Leitenbauer, der nach 1:57,25 Minuten die 800 Meter-Ziellinie erreicht und sich somit in dieser Disziplin der Herren Vizelandesmeister nennen darf. Die Erfolgswelle von Leon Glavas reißt nicht ab. Er vertritt Österreich bei den Balkanspie-

len in Belgrad und wird ausgezeichnete(r) Vierter. Mit seinem Siegeswillen wird Leon bei den im Februar in Vorarlberg stattfindenden österreichischen Meisterschaften U20 österreichischer Meister im Kugelstoßen mit einer Weite von 14,05 Metern und Vizemeister im Stabhochsprung mit einer Marke von 4,60 Meter.

Gratulation an die beiden Stabhochspringerinnen zur Silber und Bronze. | FOTO: Bachl



RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Auch international unschlagbar

Die jungen Eisstocksportler des ASVÖ Sportverein Lichtenberg zeigen bei der 57. Europameisterschaft der Jugend und der 7. Weltmeisterschaft der Junioren in Südtirol Topleistungen.

Vom 15. bis 19. Februar 2022 kämpften in Ritten in Südtirol die Junioren in der Klasse U23 um den Weltmeistertitel, in der Jugendklasse U16 bis U19 wird der Europameister gekürt. Das Team Österreich kann bei diesen internationalen Wettkämpfen 20 Medaillen aus den Bergen Südtirols, genauer 8 x Gold, 5 x Silber und 7 x Bronze, mit nach Hause nehmen. Zwei dieser begehrten Medaillen holt sich der Nachwuchs des ASVÖ Sportverein Lichtenberg. Im Bewerb Ziel Mannschaft WM Junioren hat Philipp Kolb ganz klar die Nase vorne und holt sich die begehrte Medaille in Gold und darf sich ab sofort als Weltmeister ansprechen lassen. Im Bewerb Mannschaft Jugend U16 besticht Felix Kiemeswenger mit Silber.

Bewerb Ziel Mannschaft WM Junioren weiblich zeigen, dass sie zu den starken Nachwuchsathletinnen im Team Österreich gehört und erkämpft sich Silber. Josef Wakolbinger, Obmann der Sektion Stocksport und ASVÖ Landesfachwart für Stocksport zeigt sich begeistert über die unglaublichen Leistungen des Nachwuchses, die auch international unschlagbar sind.

Siegerehrung U16, Felix mit gesenktem Kopf über der Flagge. Siegerehrung WM Ziel Mannschaft der Weltmeister Philipp vorne rechts. | FOTO: Jolivet



Felix Kiemeswenger ist der jüngste Teilnehmer bei diesen Spielen und setzt gekonnt sein großes Talent in Szene. Dennoch schmerzt die knappe Niederlage gegen den späteren Europameister Deutschland, doch der Altersunterschied der beiden Teams kommt den deutschen Eisstocksportlern zugute. Sarah Speckard vom ESV Lacken kann im

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Braunau nominiert



Aus insgesamt 20 Ländern wird Ahmed Hagag vom Boxclub Braunau vom österreichischen Boxverband zur Vorbereitung für die U-22 Europameisterschaft im März für Belgrad nominiert. Im ersten Kampf schlägt er den ungarischen Meister Anselment Tizian mit 5:0 Punkten. Er besiegt im zweiten Kampf den kroatischen Meister Marko Milun, dritter der Europameisterschaft 2021, mit 4:1 Punkten. Im Finale verliert Ahmed dann leider in einem großartigen Kampf nur äußerst knapp gegen den brasilianischen Meister und Bronzemedailengewinner der Olympiade von Tokio 2021 Teixeira Júnior Abner mit 3:2 Punkten. Obmann und Trainer Hans Kinz weiß, dass Ahmed Hagag für die Meisterschaft U-23 gut vorbereitet ist und wünscht ihm einen siegreichen Boxkampf.

Ebensee ist top



Der ASVÖ Schiklub Ebensee ist einer der ältesten Schivereine in Österreich bzw. in Europa – gegründet im Jahr 1912, damals unter „Schiklub Alpenwanderer“. Begonnen hat der Verein mit dem Sprunglauf und Langlauf und verfügte damals sogar über eigene Sprungschancen am Feuerkogel und in der Ortschaft Kohlstatt. Im Jahr 1956 flog Schisprunglegende Bubi Bradl vor 1.000 Zuschauern über die Kohlstatt-Schanze. Die Nachwuchsarbeit wird beim ASVÖ Schiklub Ebensee seit jeher großgeschrieben. Zwar gibt es einen deutlichen Rückgang an Trainingsgruppen, jedoch ist der Verein derzeit auf seine Jüngsten (U8 – U12) sehr stolz – in der heurigen Saison stehen die Kids bei Landescup- und FISCHER-Traunseecup-Rennen regelmäßig auf dem Stockerl. Mit Max Lahnsteiner steht in diesem Jahr sogar ein Weltcupläufer des ASVÖ Schiklubs Ebensee am Start. Er erringt in der Vorsaison sensationell den Europacup-Gesamtsieg 20/21 und damit einen fixen Startplatz in der heurigen Weltcupssaison. Leider fällt er aber drei Tage vor dem Weltcupauftakt nach dem RTL-Training aufgrund eines Kreuzbandriss für die gesamte Saison aus. Der Schiklub hofft auf seine baldige Rückkehr ins Renn-geschehen und wünscht ihm einen schnellen Genesungsverlauf. Das Hauptaugenmerk des ASVÖ Schiklubs Ebensee liegt auf dem Breitensport und darauf, Kindern und Jugendlichen mit gut ausgebildeten Trainern das Schifahren beizubringen und ihnen eine sinnvolle Freizeitgestaltung zu bieten. www.skiteam-ebensee.at

ASVÖ-Wanderlust

Die wohl schönste Freizeitaktivität für Jung und Alt.



Die Franz-Senn-Hütte



1885 erbaut, wurde die Hütte nach dem Mitbegründer des Deutschen Alpenvereins und Pfarrer von Neustift im Stubaital, Franz Senn, benannt. Die Schutzhütte liegt in den Stubaier Alpen in Tirol und bietet ca. 170 Schlafplätze. Sie ist Stützpunkt für viele Ausbildungen und Lehrgänge und der legendäre Kaiserschmarrn hat längst Berühmtheit erlangt. Für Wanderungen und Bergtouren ist sie ein optimaler Ausgangspunkt, liegt sie doch am Zentralalpenweg und ist Teil des Stubaier Höhenweges.

Zustiege

- Oberissalm: Gehzeit 1 Std. 30 min

HÜTTEN-STECKBRIEF

Eigentümer: Sektion Innsbruck
Pächter: Beate u. Thomas Fankhauser
E-Mail: office@franzsennhuette.at

Öffnungszeiten:

Sommer: Juni - September,
Winter: Februar - Mai



Die Dr. Heinrich-Hackel-Hütte

Im Jahr 1913 wurde die Schutzhütte von der Sektion Salzburg als Ruine erworben und wiederhergestellt. Sie liegt auf 1.550 m Seehöhe auf der sonnigen Seite des Tennengebirges über dem Ort Werfenweng in Salzburg und bietet 15 Schlafplätze.

Zustiege

- Von Wengerau: Gehzeit 1 Std. 30 min
- Bergstation Bischlingshöhe: Gehzeit 1 Std. 30 min
- Zaglau: Gehzeit 2 Std. 30 min
- Lungötz: Gehzeit 3 Std.
- Pfarrwerfen: Gehzeit 4 Std.

HÜTTEN-STECKBRIEF

Eigentümer: OeAV Sektion Salzburg
Pächter: Illeana und Peter Brandauer
E-Mail: hackelhuette@alpenverein-salzburg.at

Sie ist Stützpunkt für viele Weitwanderwege, wie die via Alpina, der E4 alpin und die Österreichischen Weitwanderwege. Kulinarische Spezialität ist die Rindssuppe mit Kaspressknödel.



Die Rieder Hütte



1973 fiel die Hütte einem Brand zum Opfer und wurde 1977 neu eröffnet. Sie liegt im Höllengebirge auf 1.765 m Seehöhe, am Verlauf des Europäischen Weitwanderweges E4, ganz in der Nähe des großen Höllkogels. Sie verfügt über 36 Lager-schlafplätze und kulinarisch wird man mit frisch gekochten Schmankerln und Produkten aus der Region verwöhnt. Alle zwei Tage wird Brot gebacken. Das Wasser wird durch Regenwasser über eine Wiederaufbereitungsanlage gewonnen, das WC ist eine ökologische Trockentoilette.

Zustiege

- Bergstation Feuerkogel-Bahn: Gehzeit 2 Std.
- Langwies bei Ebensee: Gehzeit 4 Std.

HÜTTEN-STECKBRIEF

Eigentümer: OeAV Sektion Ried im Innkreis
Pächter: Günter Hausjell
E-Mail: riederhuette@sektion.alpenverein.at

Öffnungszeiten:

Sommer: Mai - Oktober,
Winter: bei Schönwetter 09:00-15:30 Uhr



Die Lilienfelder Hütte

Diese Schutzhütte liegt auf 956 m Seehöhe im niederösterreichischen Mostviertel am Muckenkogel. Sie wurde 1926/27 erbaut und 1927 feierlich eröffnet.

Zustiege

- Freiland: Gehzeit 2 Std.
- Lilienfeld: Gehzeit 1 Std. 30 min

HÜTTEN-STECKBRIEF

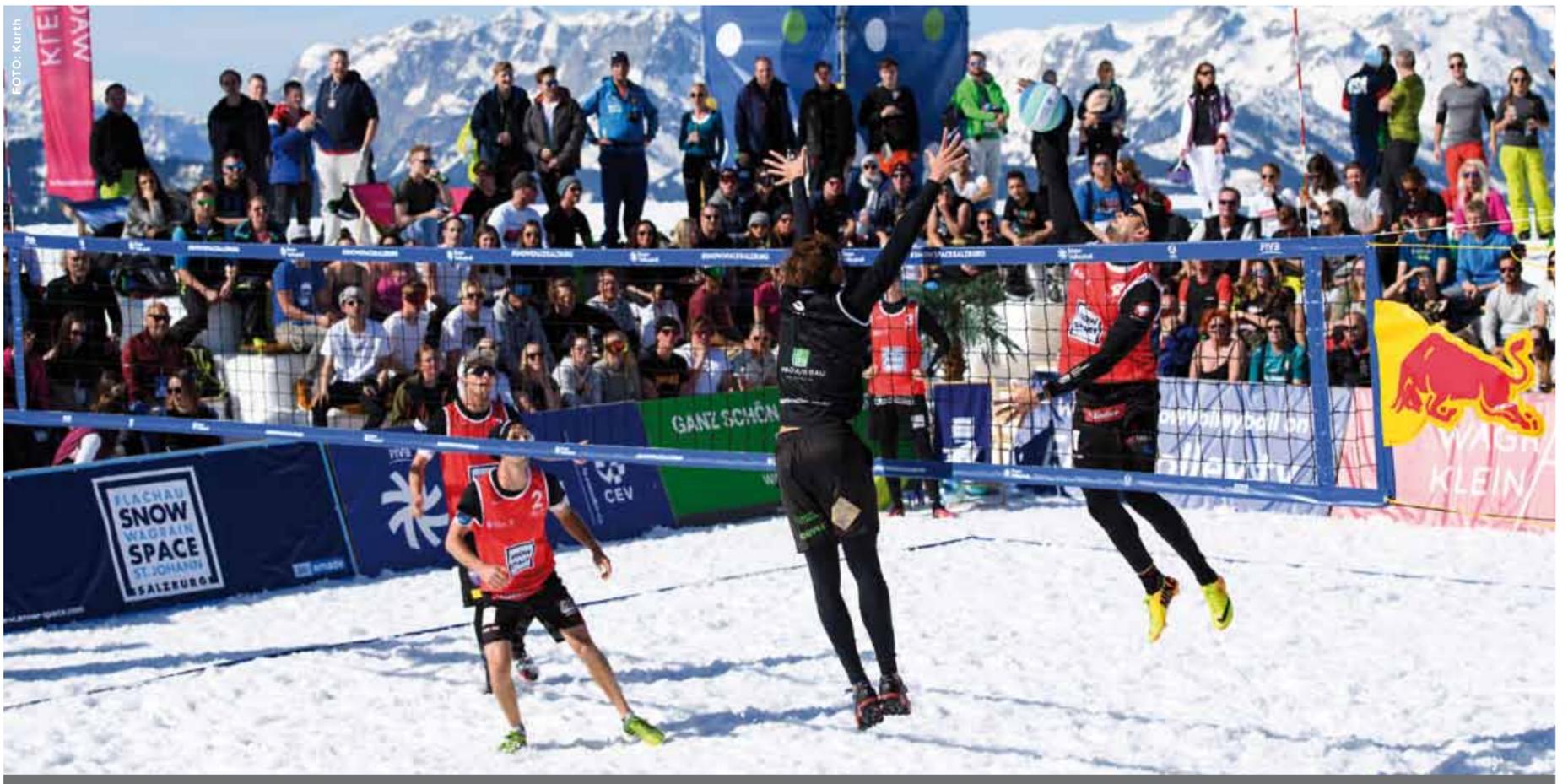
Eigentümer: Sektion Gebirgsverein
Pächter: Gerald Hutterer
E-Mail: lilienfelderhuette@gebirgsverein.at

Öffnungszeiten:

Sommer: Mai – Oktober (DO-SO),
Winter: November – April (DO-SO)

20 Personen können hier übernachten und werden kulinarisch mit Schmankerln von den Bauern aus der Umgebung verwöhnt. Nicht umsonst ist sie mit dem „So schmecken die Berge“-Siegel ausgezeichnet. Die perfekte Hütte für Wanderer im Sommer und Skifahrer bzw. auch Schneeschuhwanderer im Winter.





Der Block, der aus der Kälte kam

Auf dem besten Weg von der Event-Gastronomie zur olympischen Schnee-Ballschlacht befindet sich Snow Volleyball. Born – wo sonst – in Austria.

Für alle, denen Beach Volleyball zu heiß ist: Man kann sich bei Volleyball auch die Nase abfrieren. Snow Volleyball heißt der Trend, der 2008 vor einer Schihütte in Wagrain seinen Ausgang nahm. Phantastisch, wenn aus Event-Gastronomie innerhalb kurzer Zeit eine Snow Volleyball World Tour wird. Heute wird Snow Volleyball fast überall gespielt, wo Schnee fällt, die European Tour 2022 führt durch Österreich, Italien und die Türkei. Länder wie Brasilien, USA, Georgien, Tschechien, Slowenien, Liechtenstein, Schweden und Kasachstan sind bereits mit von der Partie.

COOLES SETTING IM SCHNEE

Gespielt wird Snow Volleyball fast wie die heiße Schwester Beach Volleyball. Das Spielfeld im Schnee (16x8 Meter) ist mit bunten Bändern markiert und hat einen mindestens zwei Meter breiten Freiraum rundherum. Die dritte Dimension lässt sich mit einer Mindest-Schneetiefe von 30 Zentimetern und einer Netzhöhe von 2,43 Metern (Herren) und 2,24 Metern (Damen) beschreiben. Ebenso wichtig ist das Rundherum. Da dürfen weder die coolen Sounds samt Tanzpartys noch die Liegestühle und Cheerleaderinnen und schon gar nicht der Whirlpool mit kecken Fans fehlen. Steif darf bei diesen Events nur der Block am Netz sein. Sonnencreme wird im Winter ebensoviel verbraucht, wie im Sommer, allein die Getränke könnten im Winter auch heiß sein. Palmen oder Tannen? Wer registriert schon den Unterschied, wenn's am Feld heiß hergeht.

SNOWFIGHTERS IM MAT(S)CH

Im Gegensatz zu Beach Volleyball darf im Winter ein Spieler mehr auf das Spielfeld. Also drei am Feld, einer auf der Austausch-

bank. Zweimal darf pro Satz ausgetauscht werden, der Coach muss sich während des Spiels im Hintergrund halten, coachen ist nicht erlaubt. Der Ball darf, wie in jeder Volleyball-Variante, nur dreimal berührt werden (von keinem Spieler zweimal hintereinander) und muss dann ins gegnerische Feld gespielt werden. Der Block gilt bei Snow Volleyball nicht als eine der drei zulässigen Berührungen, nach dem Block darf man noch dreimal. Gespielt wird ein Score von 15 Punkten bis zum Satzgewinn (zwei Punkte Unterschied). Zwei gewonnene Sätze bedeuten den Sieg. Sonst alles gleich, wie man es kennt.

Trainiert wird natürlich das ganze Jahr über, so, wie für jede Wintersportart. Gute Nachricht für Anfänger: Es gibt in Österreich immer mehr Volleyballvereine, die Snow Volleyball ausprobieren und auch an Ama-



1922 noch barfuss, heute in top Sportausrüstung. | FOTO: Harris & Ewing; Kurth

teurwettkämpfen teilnehmen. Und für die Statistiker unter den Lesern noch die besten Snow VolleyballerInnen Österreichs: Viktoria Fink/Eva Freiberger/Anna Schörkhuber und Florian Schnetzer/Mathias Seiser/Moritz Kindl/Daniel Wintersteiger. Sie gewannen die Österreichische Snow Volleyball Staatsmeisterschaft 2021.

STOPPEL UND LANGE UNTERWÄSCHE

Die Ausrüstung ist gar nicht so aufwändig. Schuhe mit Stoppeln sind von Vorteil, wenn man sich keine Erfrierungen an den Zehen holen will und festen Grip zum Losstarten und Springen braucht. Rutschgefahr besteht immer, aber das liebt das Publikum. Bei der Kleidung gibt es keine echten Vorschriften, Hauptsache warm, wenn es draußen kalt ist und kühl, wenn im Frühling die Gletschersonne brennt. Zu Ende der Wintersaison kann



es im Firn auch matschig werden, weshalb wasserdichte Kleidung nicht schlecht wäre. Auch der Ball muss gegen Wasser und Kälte gerüstet sein: Die Oberfläche aus EVA (Ethylen Vinyl Acetat Mischpolymer) und die spezielle Verarbeitung machen den Ball wasserfest und verhindern, dass die Balloberfläche bei Minusgraden zu hart wird.

ZURÜCK ZUM ANPFIFF

Die Idee für Snow Volleyball kommt vom Salzburger Gastronomen Martin Kaswurm, der seine Gäste bei Laune halten will, indem er ein Volleyballnetz vor seinem Schirestaurant aufstellt. Das Gedränge wird so groß, dass er sich überlegt, die Idee weiter zu streuen und 2009 ein Turnier veranstaltet. Gute Idee Martin! Denn das Volleyball-Fieber breitet sich rasch im Schnee aus und eine Schnee-Ballschlacht folgt der anderen. 2011 begreift der Österreichische Volleyballverband, welches Potenzial in der neuen Sportart steckt und nimmt Snow Volleyball offiziell in den Verband auf. Jetzt folgt Schlag auf Schlag und keiner kann den Erfolg des neuen Sports blocken.

Seit 2016 werden Europa Touren gespielt, 2018 wird die erste CEV European Snow Volleyball Championship ausgetragen und 2018 stellt man Snow Volleyball als Side Event bei den Olympischen Winterspielen in Pjöngjang vor. Mit der Aufnahme in den erlauchten Kreis des Olymps muss Snow Volleyball noch ein bisschen warten, aber man ist voll auf Sieg in dieser Angelegenheit eingestellt. Ganz ehrlich? Erfunden hat's der Kaswurm nicht, barfuß im Schnee spielte man Volleyball schon vor 100 Jahren. Aber er hat es wiederbelebt und einen hippen Trend für das dritte Jahrtausend daraus gemacht.



Jetzt Kurse entdecken...

Von unseren Richtig-Fit-Programmen für Kinder, Erwachsene und Senioren über das Fortbildungsprogramm „JACKPOT“ bis hin zur Basisqualifikation für Jugendcoaches.

Vereinsveranstaltungen in der Praxis erfolgreich umsetzen

Vom Konzept bis zur Nachbereitung anhand von Best Practice Beispielen

Die unterschiedlichen Phasen des Veranstaltungsmanagements werden in diesem Online-Workshop grob umrissen. Anhand von Erfahrungsberichten, Praxisbeispielen und Checklisten erfahren die TeilnehmerInnen, wie Vereinsveranstaltungen erfolgreich umgesetzt werden können.



FOTO: iStock

Arbeitsaufteilung, Zeitplanung und weitere wichtige Aspekte stehen dabei im Fokus. Die abschließende Diskussion bietet Raum für Fragen, Tipps und Tricks der TeilnehmerInnen.

Zielgruppe:
FunktionärInnen, Interessierte

ACHTUNG: ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden gefördert.

Richtig Fit – leichter lernen durch Bewegung

Wie lernen Kinder? Was versteht man unter Psychomotorik und psychomotorischen Basiskompetenzen? Welchen Beitrag können psychomotorische Aktivitäten zum Lernen von Kindern leisten und wie kann ich das Prinzip der Psychomotorik in meine Arbeit integrieren?

In Theorie und Praxis setzen wir uns mit den Zusammenhängen von Lernen und Bewegung auseinander und erarbeiten konkrete Bewegungsangebote.

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



FOTO: iStock / vitapix

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 26.04.2022 / DI: 18:00 – 20:00 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: 23.04.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 07.05.2022 / SA 09:00 bis 17:00 Uhr
WO: OÖ, Rechberg
ANMELDESCHLUSS: 23.04.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Plan B. Was tun, wenn es keine Trainingsmöglichkeiten gibt!

Keine Halle? Platzmangel? Wohin mit den Mitgliedern? Mieten, kaufen, selber bauen oder vielleicht doch renovieren? Viele Vereine stehen aufgrund von gesellschaftlichen Veränderungen (Ganztagschulen) oder klimatischen Veränderungen vor großen Herausforderungen.

Wir möchten in diesem ONLINE-Workshop Anregungen geben, Möglichkeiten aufzeigen und auch ExpertInnen zu Wort kommen lassen. VertreterInnen aus der Baubranche sowie der Stadt und Ortsentwicklung geben Informationen weiter, welche Überlegungen getroffen werden können. Es wartet ein spannender Abend voller Anregungen und Ideen!



FOTO: iStock

Zielgruppe:
FunktionärInnen, Interessierte

Richtig Fit mit Faszien-Training „Faszientraining“ – das neue Bewegungskonzept.

Aktuelle Erkenntnisse der internationalen Faszienforschung belegen den wesentlichen Beitrag der Faszien zur Kraftübertragung als global-elastisches Spannungsnetzwerk sowie als unser größtes Sinnesorgan.

Ein gut trainiertes Bindegewebe bildet die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Es dient als natürliche Prophylaxe gegen Rückenschmerzen und Sportverletzungen, garantiert den vital-jugendlichen Schwung bis ins hohe Alter und strafft die Körperkontur. In diesem Workshop lernen und erleben Sie in Theorie und Praxis dieses wirkungsvolle Trainingsprogramm. Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



FOTO: iStock

Zielgruppe:
InstruktorInnen, LehrwartInnen, SportwissenschaftlerInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen, Interessierte

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 12.05.2022 / 18:00 – 20:00 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: 09.05.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 14.05.2022 / SA 09:00 bis 17:00 Uhr
WO: OÖ, Rechberg
ANMELDESCHLUSS: 04.05.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at



...gleich dafür anmelden

Erfahren Sie mehr über unsere aktuellen Sport-Ausbildungen!

Sicherheits- und Gesundheitsbeauftragter im Vereinswesen

NEU

Aufgrund der COVID-19 Verordnung, welche seitens der Bundesregierung erlassen wurde, gibt es für gemeinnützige Vereine unzählige Auflagen einzuhalten, damit ein sicherer und reibungsloser Vereinsbetrieb auch in Zukunft erhalten bzw. erfüllt werden kann.

Funktionärinnen werden dabei laufend vor große organisatorische und rechtliche Herausforderungen gestellt und in eine immer größere Verantwortung gedrängt.

Neben der Bestellung eines/r COVID-19-Beauftragten muss auch ein COVID-19-Präventionskonzept erarbeitet werden.



Zielgruppe:
VereinsfunktionärInnen

ACHTUNG: ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden gefördert.

Sicher vor Mikro und Kamera

Ein Seminar für professionelle Interviews im Sportbereich, aber auch im beruflichen und privaten Umfeld.

Vor Publikum zu sprechen, fällt den wenigsten Menschen leicht. Noch schwieriger wird es vor Mikro und Kamera.

In diesem Seminar lernen Sie, die Grundregeln der Kommunikation zu verstehen, richtig zu deuten und Kernbotschaften richtig zu vermitteln.



Zielgruppe:
VereinsfunktionärInnen

ACHTUNG: ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden gefördert.

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 17.05.2022 / 17:00 – 21:45 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: 09.05.2022



Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.fsooe.at

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 24.05.2022 / 09:00 – 17:00 Uhr
WO: Pferdezentrum Stadl Paura, 4651 Stadl-Paura, Stallamtsweg 1
ANMELDESCHLUSS: 17.05.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.fsooe.at

ÜbungsleiterInnen Basismodul

Machen Sie den ersten Schritt zum/r ÜbungsleiterIn im Verein. Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für die neue, österreichweite ÜbungsleiterInnenausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird Ihnen ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. Die Themenbereiche Organisation des Sports, gesellschaftspolitische Aspekte im Sport sowie rechtliche Grundlagen aus dem Bereich Haftung- und Aufsichtspflicht geben Ihnen das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung Ihrer Vereinseinheiten. Das Basismodul schließt mit einer schriftlichen Multiple Choice Prüfung ab. Die AbsolventInnen erhalten eine Abschluss-Bestätigung. Es herrscht 100% Anwesenheitspflicht!



Zielgruppe:
FunktionärInnen, InstruktorInnen, LehrwartInnen, Interessierte

Richtig Fit mit KinderLEICHTathletik

Theorie und Praxis zum altersgerechten Laufen, Springen und Werfen werden in diesem Workshop vermittelt. Die TeilnehmerInnen erhalten zahlreiche Ideen für die Praxis für alle Sportarten.

Die Kinderleichtathletik ist vielfältig, deshalb wollen wir sie auch aus vielen Perspektiven betrachten.

In Theorie und Praxis wollen wir Impulse aus Praxis, Medizin, Physiotherapie und Wissenschaft sammeln, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten, den Grundstein für langfristige Leistungsentwicklung zu legen und Ideen für alle Sportarten zu bündeln. Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



Zielgruppe:
FunktionärInnen, InstruktorInnen, LehrwartInnen, Interessierte, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 10.06.2022 – 11.06.2022
FR: 14:00 - 21:00 Uhr
SA: 09:00 - 20:30 Uhr

WO: Salzburg
ANMELDESCHLUSS: 03.06.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 17.09.2022 / 9:00 – 17:00 Uhr
WO: Salzburg / Rif
ANMELDESCHLUSS: 10.09.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at



...und profitieren

Sichern Sie sich noch heute Ihren Platz.

Copyright® und Datenschutz im Sportumfeld

Ein praxisnaher Kurs für VereinsfunktionärInnen und MitarbeiterInnen

Erfahren Sie mehr darüber, was hinter den Begriffen Copyright (Urheberrecht) und Datenschutz steckt. Welche Quellen können Sie bei der Gestaltung von Einladungen, Webauftritten und Newslettern verwenden, und wobei müssen Sie aufpassen?

Wie sieht es mit Fotos, Texten usw. aus? Wie können Sie es schaffen, die Rechte anderer (Persönlichkeitsrechte) dabei nicht zu verletzen?

Erfahren Sie zudem, wie man kreative Namen schützen kann – eine kurzweilige Einführung in das Markenrecht.



Zielgruppe:
Vereinsfunktionäre und Mitarbeiter

ACHTUNG: ASVÖ Oberösterreich Mitglieder werden gefördert.

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 04.10.2021 / 17:00 – 20:30 Uhr
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.fsooe.at

Richtig Fit mit Core Stability

Bei „Core Stability“ handelt es sich um die Stabilität - und damit stabilisierendes Training - unserer Körpermitte.

Besonderes Augenmerk beim Core-Training liegt auf dem gesamten Rumpfspannungs-Konzept. Neben der Anspannung des Rumpfes geht es vor allem um Körperhaltung und Atmung.

Im Rahmen dieses Workshops werden theoretische Inputs zum Thema „Core-Stability“ geliefert sowie eine Menge praktische Übungen ausprobiert.

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



Zielgruppe:
InstruktorInnen / LehrwartInnen, Interessierte, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 18.10.2022 / 09:00 – 17:00 Uhr
WO: NÖ / St. Pölten
ANMELDESCHLUSS: 01.10.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Richtig Fit mit dem 3x3 der Alltagsbewegungen

Im Rahmen dieses Workshops wird das 3x3 der Alltagsbewegung erläutert.

Regelmäßige Bewegung für SeniorInnen ist enorm wichtig.

Es werden praktische Übungen für die Zielgruppe Senior*innen vorgestellt. Diese geben Anregungen geben, wie es einfach möglich ist, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren (Bewegungschancen, bewegte Pausen, Bewegungsprogramme).

Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



Zielgruppe:
FunktionärInnen, InstruktorInnen / LehrwartInnen, Interessierte, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 12.11.2022 / 09:00 – 17:00 Uhr
WO: OÖ / Rechberg
ANMELDESCHLUSS: 02.11.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Richtig Fit mit Sinneserfahrung

Die Grundlage für eine gesunde motorische Entwicklung ist das Zusammenspiel der einzelnen altersgemäß entwickelten Sinnessysteme. Sie bilden die Basis für einen adäquaten Tonus, für motorische Anpassungsfähigkeit, Ausdauer, Konzentration und vieles mehr. Kinder sind sinnreiche Wesen. Sie haben Spaß am Einsatz und haben feine Antennen für alles, was ihre elementare Sinneswahrnehmung betrifft. In unserer schnelllebigen Gesellschaft geraten körpernahe Wahrnehmungen immer mehr in den Hintergrund.

In diesem Workshop werden die Sinnessysteme kindgerecht und leicht verständlich erklärt. Die AbsolventInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.



Zielgruppe:
FunktionärInnen, InstruktorInnen / LehrwartInnen, Interessierte, KursleiterInnen im Verein, PädagogInnen, PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 19.11.2022 / 09:00 – 17:00 Uhr
WO: OÖ / Steyregg
ANMELDESCHLUSS: 09.11.2022

Nähere Informationen und Anmeldung unter: www.asvo-sport.at

Alle ASVÖ-EVENTS 2022 auf einen Blick

Jetzt schon im Kalender vormerken.

ASVÖ TRAUNSEEWOCHE

Termin: 26. - 29. Mai 2022



www.traunseewoche.at

ASVÖ Raiffeisen Granit und ASVÖ Raiffeisen Junior Granit Challenge

Termin: 28. bis 29. Mai 2022



www.granitmarathon.at

ASVÖ 3 Täler Classic

Termin: 06. Juni 2022



www.mtb-windhaag.at

ASVÖ Lakeventure

Termin: 11. bis 12. Juni 2022

ASVÖ UPPER AUSTRIA KiteFoil Grand Prix

Termin: 15. bis 19. Juni 2022



www.lakeventure.at

ASVÖ Klasse im Boot

Termin: 20. Juni bis 06. Juli 2022



www.klasseimboot.at

ASVÖ Steeltownman

Termin: 25. Juni 2022



www.steeltownman.com

ASVÖ Salzkammergutrophy

Termin: 16. – 17. Juli 2022



www.salzkammergut-trophy.at

ASVÖ Atterseeüberquerung

Termin: 06. August 2022



www.atterseeueberquerung.com

ASVÖ MTB City Kriterium

Termin: 14. August 2022



www.radmarathon.at

ASVÖ Sickinger Rundlauf

Termin: 15. August 2022



www.lcsickinger.at

ASVÖ King of the lake

Termin: 17. September 2022



www.kotl.at

Oberbank Donaulauf Ottensheim powered by ASVÖ

Termin: 08. Oktober 2022



www.donaulauf.at

HUMER WOHNGEFÜHL

Johann Strauß Wels Vogelweide

Eigentumswohnungen &
Mietwohnungen



Johannes Humer Immobilien baut hochwertigen Wohnbau! Wir bauen für Sie Ihren Wohntraum als ob es unsere eigene Immobilie wäre! Wir machen keine Kompromisse. Nur das Beste und Nachhaltigste wird verbaut, mit Handwerkern die wir seit vielen Jahre kennen und mit denen wir schon sehr lange Humer Anhänger Niederlassungen und Humer Wohn Immobilien bauen! Wir wählen sorgfältig unsere Käufer aus damit es ein angenehmes „Miteinander“ gibt! Bezahlt wird nach Fertigstellung und Übernahme. Keine Anzahlung!
Wir sind Königsklasse & das seit 85 Jahren! Humer die Qualitätsmarke bei Immobilien!

kontur
architekten

HUMER KÖNIG OBERLEHNER

Das Haus schirmt als L-förmiger Baukörper die Vogelweiderstraße ab und ermöglicht so ruhige Gartenwohnungen Richtung Westen. Auch die südlich ausgerichteten Wohnungen profitieren vom Garten durch den großzügig angelegten Gemeinschaftsgarten.

Unser Architekturbüro versucht auch im Mehrgeschoßigen Wohnbau so weit als möglich mit nachhaltigen Materialien zu arbeiten. Mit Johannes Humer Immobilien haben wir einen Bauherrn gefunden dem dieser Mehrwert für seine Käufer und Mieter genauso wichtig ist wie uns.

Ein klar ausformulierter Baukörper bei dem auf qualitativ hochwertige Umsetzung geachtet wird. Darum sind wir auch von der ersten Idee bis zur Schlüsselübergabe mit im Team.

Architekt DI Andreas Huemer MBA

Kon-tur ZT GmbH Karl-Loy-Straße 17 | 4600 Wels
studio@kontur.co.at www.kontur.co.at

IHR MEHRWERT

- + Ziegelmassivbauweise ohne Vollwärmeschutz
- + Diese Bauweise ermöglicht längere Wartungsintervalle bei der Fassade und optimalen Schall- und Wärmeschutz
- + sowie eine diffusionsoffene Fassade und damit besseres Raumklima
- + Große Tiefgarage
- + Klimaanlagevorbereitung
- + Fitnessraum
- + Großzügige Balkone mit einzigartigem Design
- + Vollausstattung bei den Bädern inklusive Waschtischunterbauten und Accessoires
- + Erhöhte Raumhöhen in Wohnungen, Kellerabteilen und Tiefgarage
- + Errichtung mit regionalen Handwerkern

Johannes
HUMER
IMMOBILIEN

JETZT INFORMIEREN UND RESERVIEREN!



Christa Humer
0699 12170944
c.humer@humer.com



Petra Steininger
0664 60949420
p.steininger@humer.com

Grünbach 10 | 4623 Gunskirchen
www.humer-immobilien.at
Für Anleger machen wir auch gerne die Erstvermietung!

Informieren sie sich gerne auf unserer Homepage humer-immobilien.at über zukünftige Projekte wie Humer Wohngefühl Neukirchen und Humer Wohngefühl Alte Donau Wien.