

06

GENDERMEDIZIN
Großer Irrtum über den
„kleinen Unterschied“

11

EVENTKALENDER
ASVÖ Events von
Juli-August 2023

16

ABENTEUER
Antarktis ohne Gnade -
Die Shackleton Mission

AUSGABE 2 | 2023

informmer

ZEITUNG DES ALLGEMEINEN SPORTVERBANDES OBERÖSTERREICH | € 12,80 | ASVO-SPORT.AT

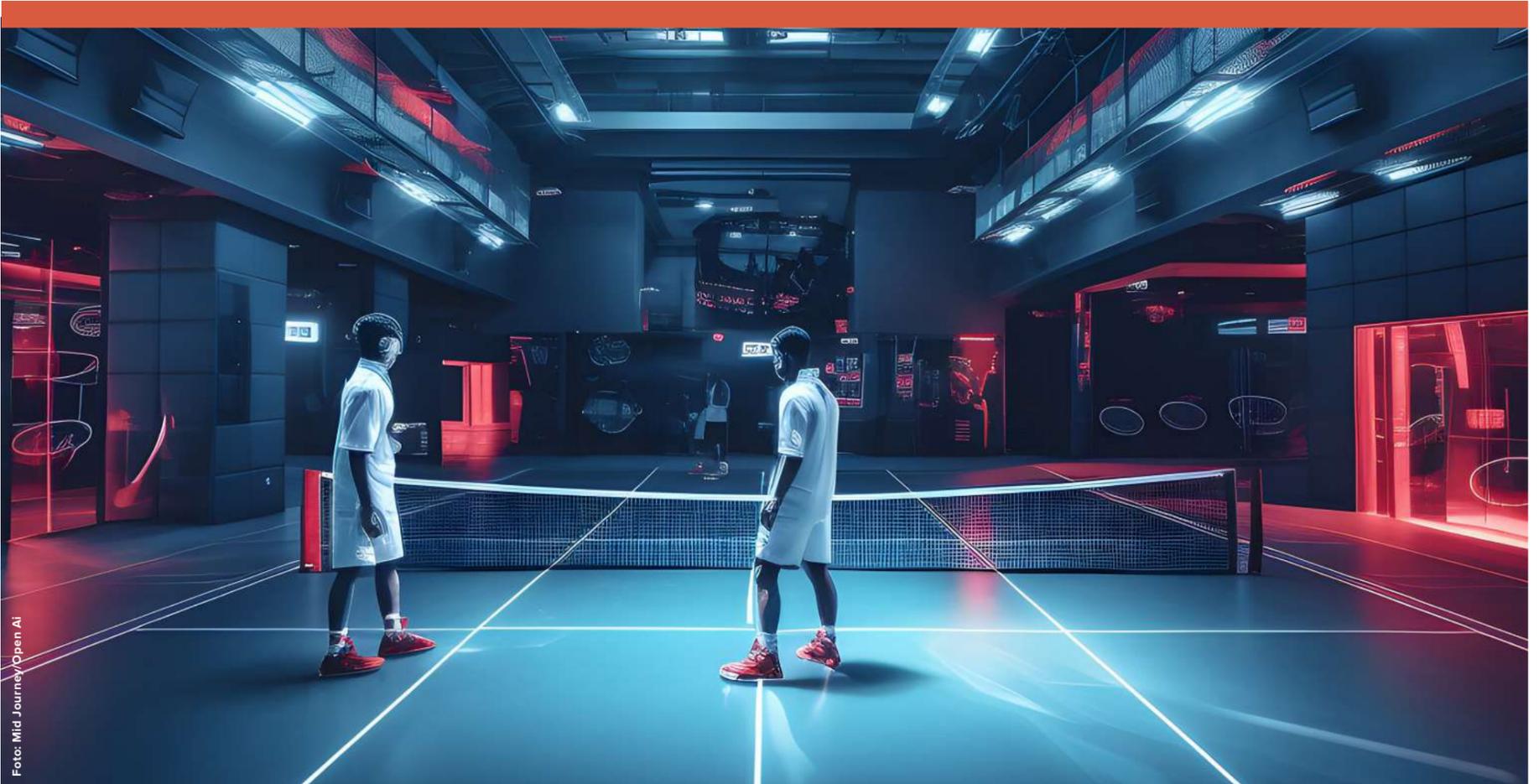


Foto: Mid Journey/Open Ai

Der Sport und die Zukunft

Mehr als ein Blick in die Kristallkugel - Die Zukunft des Sports und der Sportvereine: Prognosen, Herausforderungen und Wandlungen im Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne.

Prognosen sind schwierig, besonders wenn sie die Zukunft betreffen. Wer kennt es nicht, dieses uralte Bonmot, das abwechselnd Mark Twain, Kurt Tucholsky, Winston Churchill oder Karl Valentin zugeschrieben wird? Prognosen sind nicht nur schwierig, sie liegen zumeist auch daneben oder sind komplett falsch. Gerade die Gegenwart zeigt uns, wie schnell die vermeintlichen Gewissheiten von gestern, ehe sie noch publiziert, längst schon wieder für den Papierkorb sind. Dafür gibt es viele Gründe; Einer: die Unberechenbarkeit von Homo Sapiens, also des - der Übersetzung nach - angeblich „klugen, vernünftigen Menschen“; oder zumindest einiger, weniger weltpolitisch Handelnder. Ein anderer: ein Ereignis, das, weil höchst unwahrscheinlich, niemand auf der Rechnung hatte, wie eine weltweit grassierende Pandemie. Trotz alledem, wollen wir hier einige Über-

legungen anstellen: über die Zukunft des Sports, die Zukunft des Sportvereins.

Das Wort Prognose kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet soviel wie Vorhersage. Im Gegensatz zu den Prohezeiungen, arbeitet die wissenschaftliche Prognostik mit immer ausgefeilteren Methoden, Modellen und Algorithmen, datengestützt und unter den verschiedensten Annahmen, den berühmten Szenarien. Das bestens bekannte Beispiel ist gegenwärtig die Klimaforschung, die Vorhersagen über die zu erwartende (zu befürchtende) Klimaveränderung macht. Oder, noch erschreckender, das Thema „Welterschöpfungstag“, wo wir eine Rechnung präsentiert bekommen, wonach wir heuer in Österreich bereits Anfang April alle jene natürlichen Ressourcen verbraucht haben, die unsere Erde im ganzen Jahr regenerieren kann. Das heißt:

Unser Konsum übersteigt mittlerweile die Kapazität von weit über zwei Exemplaren in der Art unseres blauen Planeten. Die Konsequenz ist in diesem Fall einfach: Wir werden unser Leben radikal nachhaltiger denken und gestalten müssen.

Im Grunde geht es bei den Vorhersagen immer um „wenn/dann“-Überlegungen: Wenn dieses und jenes sich, so wie es sich in der Gegenwart abzeichnet, fortentwickelt, dann hat dies, mit bestimmten Wahrscheinlichkeiten, diese und jene Folgen in der Zukunft.

ALLES MUSS SICH ÄNDERN

„Alles muss sich ändern, damit alles bleibt, wie es ist“, sagt der Neffe Tancredi (Alain Delon) zum alten Fürsten (Burt Lancaster) in „Der Leopard“. Ein Satz, der bis weit über das filmische Meisterwerk von Luchino Visconti (1963) hinaus seine

Gültigkeit für Unternehmen, für Organisationen, ja am Ende für uns alle persönlich erlangt hat. Er bedeutet nicht, dass man seine Identität aufgibt, sondern dass man sich ständig neu erfindet. Oder anders gesagt: dass man ständig dazulernt, neue Möglichkeiten sucht und entdeckt und Mannigfaltigkeit sich entwickeln lässt. Um diese Bereitschaft, um diese Denke geht es zuallererst, wenn es um den Blick in die Zukunft - auch von Sportvereinen - geht. Das bedeutet, zunächst „beginnt die Zukunft im Kopf“, also in unseren Gedanken, wie es im Arbeitsbuch „Sportverein 2030“, herausgegeben von deutschen und schweizerischen Sportvereinen in Zusammenarbeit mit dem Zukunftsinstitut (Anja Kirig, Verena Muntschick), heißt.

FORTSETZUNG auf der Seite 03 >>

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



Ehrenamtlichen aus der ASVÖ Oberösterreich Familie auf den Schild und würdigen sie im Zuge eines gemütlichen Ausflugs per Schiff auf der Donau. Nachdem es jetzt überall sprießt, blüht und gedeiht, scheint auch so etwas wie ein Ruck durch unsere große Familie, Stichwort „die Zukunft der Vereine“, zu gehen. „Man kann die Zukunft nicht vorhersehen“, sagt ein geflügeltes Wort, „außer: man macht sie!“

So wie wir die Digitalisierung im ASVÖ Oberösterreich, als auch für unsere Mitgliedsvereine „gemacht“ haben. Zugegeben: Diese „Transformation“ hat noch nicht alle Mitglieder unserer Sportfamilie erreicht, aber wir sind auf einem sehr guten Weg! (ASVO-sport.at/digitalisierung) Und die oft gehörten Bedenken wegen „Datenschutz“ haben ja durchaus ihre Berechtigung.

Wir werden auch alles andere, was heute schon absehbar ist, dass es morgen auf uns zukommt, „machen“. Den zeitgemäßen Sportverein von morgen, zum Beispiel. Wir werden die richtigen Antworten haben, wenn uns die Jungen fragen, womit wir den Rasen spritzen (nicht mit Trinkwasser), wie wir die Solar-

anlage für die Warmwasseraufbereitung finanziert haben (ASVO-sport.at/nachhaltigkeitsfoerderung) oder von wo die Trikots und die Bälle herkommen. Und wir werden diesen, neudeutsch: „Change“, nicht der richtigen Antworten wegen machen, sondern weil er sinnvoll ist, weil er sich rechnet.

Auch die Digitalisierung haben wir nicht der Digitalisierung halber gemacht oder weil's gerade modern ist, sondern weil sie sinnvoll ist, weil sie uns im Endeffekt nützt; sprich Zeit, Manpower und Ressourcen einspart. Das ist in den auf Gewinn abzielenden Organisationen, den Wirtschaftsunternehmen, nicht anders. Und während hier bereits von der Industrie 5.0 die Rede ist, sind wir als Gemeinnützige vielleicht gerade einmal beim Sportverein 1.5. Wie wir auf das nächste Level kommen, den Sportverein 2.0 oder gar 3.0 gibt's frei Haus bei unserer Workshop-Serie „ASVÖ Fit für die Zukunft“ (ASVO-sport.at/fit-fuer-die-zukunft). Ein Angebot, das sich mehr wie sehen lassen kann, eben gerade sportwissenschaftlich evaluiert wurde (Uni Innsbruck; Institut für Sportwissenschaft) und daher nur wärmstens zu empfehlen ist. Apropos „Level“: E-Sport, landläufig

Computerspiele genannt und ein gewaltiger Frequenzbringer, soll in Kürze die Gemeinnützigkeit zuerkannt werden; heißt: Die Sektion E-Sport in den Vereinen ist damit in greifbare Nähe gerückt.

Mit sportlichen Grüßen,
Peter Reichl, Präsident

Isst es nicht, alle Jahre wieder um diese Zeit, aufs Neue beeindruckend, mit welcher ungeheurer Kraft die Natur alles rundherum mit Leben erfüllt? Eine Kraft, die sich nicht nur vor unseren Sinnen ausbreitet, sondern die wir auch in uns selber zu spüren vermeinen? Landauf, landab sind die Veranstaltungskalender voller denn je, erreichen die Anmeldungen zu den unterschiedlichsten Sportevents neue Rekordwerte. Bravo!

Als kleines Dankeschön heben wir daher auch heuer wieder unsere verdientesten

Horizont erweitert –
um bis zu 600 km.

Die neuen, rein elektrischen
Audi Q8 e-tron Modelle.



Jetzt bei uns Probe fahren.

Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 19,7 – 25,6 (WLTP); CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Angaben zu den Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Symbolfoto. Stand 04/2023.

AUTO ESTHOFER TEAM
Vernunft, die bewegt!

Verkauf und Service
4694 Ohlsdorf, 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



Dabei muss uns aber bewusst sein, dass wir - jeder auf seine subjektive Weise - von unserer „Art, die Welt zu sehen“ geprägt sind. Mit anderen Worten: Wir, als einzelnes Individuum, können nicht objektiv sein. Grundlagen, wie sie das oben erwähnte Arbeitsbuch zusammen getragen hat, können dabei helfen, das große Ganze zu sehen.

BEDEUTUNG DER SPORTVEREINE

Wir, auf Basis des Ehrenamtes organisierten Sportvereine sind die mit Abstand größte Community unseres Landes. Und die am längsten bestehende und damit auch sehr traditionsreiche Zivilgesellschaft. Weit über 15.000 Vereine und fast 600.000 Ehrenamtliche erbringen einen gesamtgesellschaftlichen Mehrwert, der sich mit Geld (oder Medaillen) allein überhaupt nicht bemessen lässt. Die „Gemeinnützigkeit“, im wahrsten Sinne des Wortes, sprich: für die (funktionierende) Gemeinschaft nützlich, ist es, was uns als Sportvereine zu einer, wenn nicht der tragenden Säule unserer Gesellschaft macht und damit auch zu etwas verpflichtet. Nämlich dazu, dieses Erbe zu erhalten, wenn möglich auszubauen und weiterzugeben. Das ist es, was, über das rein Sportliche hinaus, zur - wenn auch freiwilligen - Tätigkeit auf der Führungsebene eines Vereins dazu gehört, ja was diese ausmacht. Das ist es, was auch unter dem Begriff der Nachhaltigkeit eines Sportvereines verstanden werden muss: Dafür zu sorgen, dass ich den Verein, den ich gestern übernommen habe, wenn möglich fitter, angepasster und größer morgen an die nächste Generation weitergeben kann.

DIE GROSSEN TRENDS...

Für all das kann es keine Patentrezepte geben. Allein schon deshalb nicht, weil die große Sportfamilie alles andere als homogen ist, Sportverein nicht gleich Sportverein ist. Es geht bei der Frage nach der Zukunft um die Suche nach dem gemeinsamen Raster, nach den Kriterien, die für die Gesamtheit der Sportvereine zutreffen. Und das sind jene, die auch auf

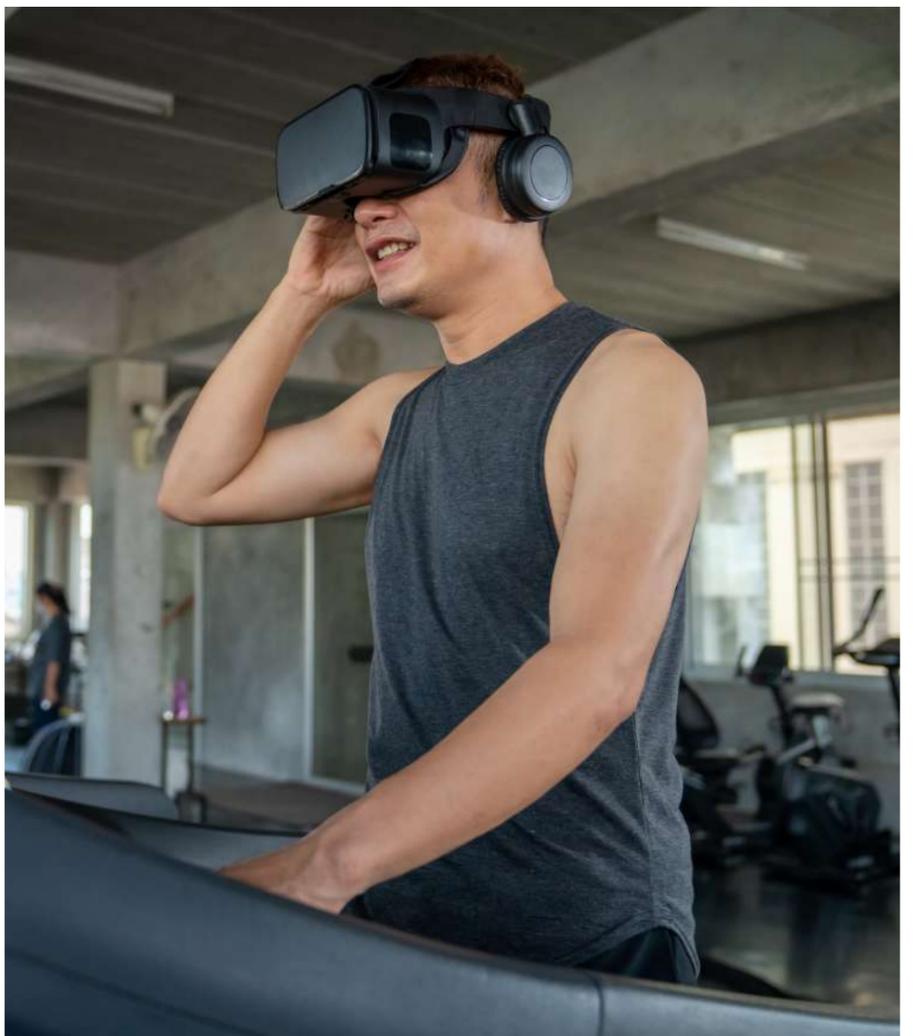
vor den großen Erschütterungen in den Folgejahren, ist gerade die Globalisierung, insbesondere dort wo sie den weltweiten Warenverkehr betrifft und die damit verbundenen politischen Abhängigkeiten und Erpressbarkeiten, wiederum stark in Frage gestellt. Dies macht das Arbeitsbuch nicht prinzipiell obsolet, zeigt aber, wie schnell sich die Dinge ändern (können).

...UND DIE GEGENTRENDS

Globalisierung, das Schlagwort vom globalen Dorf, zu dem wir unseren Planeten entwickelt haben, betrifft neben der Wirtschaft die Kommunikation, die Gesellschaft und deren Institutionen, die Politik, die Kultur, den Sport und nicht zuletzt die Umwelt. Wir haben mit rasender Geschwindigkeit eine Welt generiert, die für unsere Großeltern noch vollkommen undenkbar gewesen wäre. Werden unsere Enkel das dereinst auch über unsere heutige Generation sagen? Nicht zuletzt hat uns die weltweite Vernetzung einmal mehr vor Augen geführt, wie sehr alles mit allem verbunden ist, miteinander zu tun hat und ja - auch Abhängigkeiten erzeugen kann. Megatrends können aber auch - zumeist kleinere - Gegenbewegungen erzeugen; Stichwort „Digital Detox“ (digitale Entgiftung), also die Überlegung, dass uns all die Smart-Watches, Smart-Phones, Tablets und Laptops, Screens und Streams, die permanent um unsere Aufmerksamkeit buhlen, dermaßen nerven, dass wir auch einfach einmal unsere Ruhe haben wollen. Oder dass die Menschen im globalen Dorf plötzlich wieder anfangen, nach ihren Wurzeln, nach ihrer unverwechselbaren Identität und Kultur zu suchen und sich alter Bräuche und Rituale besinnen und diese wiederbeleben.

WIE TICKEN DIE JUNGEN?

„Im meiner Jugend bin ich von hier weggegangen, weil da nichts los ist“, so ein Mittdreißiger aus dem Bayerischen Wald, „jetzt bin ich zurückgekommen, weil da nichts los ist!“ Heißt: Nicht alles, was die Jugend in ihrer Sturm und Drang-Zeit



heiraten, Kinder bekommen, einen sicheren Arbeitsplatz, ein Eigenheim, ausreichend Freizeit und sie geben in Sachen Klimapolitik der Politik die denkbar schlechtesten Noten. Und drei Viertel dieser Jugendlichen sehen die Digitalisierung aller Lebensbereiche selbstverständlich positiv.

GENERATION „SILVER SOCIETY“

Am anderen Ende setzt sich der Megatrend, wonach unsere Gesellschaft immer älter wird und diese Älteren immer mehr werden, weiter fort. Gleichzeitig bleiben diese Seniorinnen und Senioren - das Arbeitsbuch „Sportverein 2030“ nennt sie „Silver Society“ - länger fit und gesund. Somit entsteht eine völlig neue Lebensphase, die - so die Vorhersagen - Raum für Selbstentfaltung und neuen Lebensstilen bis ins hohe Alter ermöglicht. Wenn es ein Thema gibt, das beim Blick in die Zukunft förmlich als Hauptüberschrift über allen anderen und in extra dicken Lettern steht, dann lautet dieses: Gesundheit. Seelische und körperliche Gesundheit und damit Zufriedenheit werden - auch dank besseren und jederzeit zur Verfügung stehenden Wissens - vom einst anzustrebenden Zustand zum neuen Lebensstil.

Für seinen Gesundheitszustand selber die Verantwortung zu übernehmen, wird morgen zur Selbstverständlichkeit. Das Thema wird ja nicht erst seit gestern auch von der Medizin, den Krankenkassen und zunehmend auch von den Unternehmen (Betriebliches Gesundheitsmanagement) vorangetrieben. In Zukunft wird es nicht mehr heißen: „Ich muss mich mehr bewegen, weil es der Arzt gesagt hat“, sondern „Ich will, weil ich mich dadurch besser fühle.“ Im Vordergrund steht also nicht die Pflicht, sondern

SCHLUSSAKKORD

Der tiefere Sinn des Mottos „Alles muss sich ändern, damit alles bleibt, wie es ist“ könnte sein: Veränderung, Entwicklung und Fortschritt sind die wahren evolutionären Triebkräfte der (Sport-) Geschichte. Nur allzu gern aber widerstrebt unser Denken, unser Sosein diesen Kräften. Wir bevorzugen die stabilen Verhältnisse, wo eins und eins zwei ist und wo das, was uns umgibt und was wir heute unser Eigen nennen, auch morgen noch genau so bei uns sein wird. Die trügerische Gewissheit, alles unter Kontrolle zu haben, dopt uns mit einem emotionalen Gleichgewicht und lockt uns damit in die berüchtigte „Komfortzone“. Sich daraus heraus zu bewegen und sich ein wenig in der Toleranz von Unsicherheit zu üben sowie die Bereitschaft, die Pläne, so es die Umstände erfordern, auch wieder zu verwerfen und zu ändern, das ist es, was die Zukunft des Sports, die Zukunft des Sportvereins von uns will, ja fordert.

Der Allgemeine Sportverband Oberösterreich bietet dazu das umfangreiche Programm „Fit für die Zukunft“ an. Damit besteht die Möglichkeit, die Materie - individuell abgestimmt auf die besonderen Anforderungen und Bedürfnisse des jeweiligen Sportvereins - zu vertiefen.

„Die Zukunft gehört denen, die die Möglichkeiten erkennen, bevor sie offensichtlich werden.“

Oscar Wilde

unsere Gesellschaft im Ganzen zutreffen, also alle gemessenen und beobachtbaren Entwicklungen, Veränderungen, alle Trends und Megatrends. Und in der Folge die daraus sich ergebenden Gestaltungsräume, Tätigkeits- und Entwicklungsfelder für den Sport im allgemeinen, den Sportverein im besonderen. Einer dieser Megatrends, wir orientieren uns hier grob am weiter oben erwähnten Raster des Arbeitsbuchs „Sportverein 2030“ ist demnach die Globalisierung. Nachdem dieses Buch aber bereits 2017 erschienen ist, also noch

ausprobiert, hat Bestand. Und: Nicht alle Trends, die von einer Landflucht in Richtung Ballungszentren und Stadt berichten, müssen richtig liegen. Das Gegenteil beginnt sich abzuzeichnen. Für Jungfamilien ist das Leben in der Stadt so gut wie unerschwinglich geworden. Ergebnis: Das Leben auf dem Land - und der Kinder wegen auch in der Natur - bekommt eine neue Anziehungskraft. Die heute 16 bis 25-jährigen, so die aktuelle „Jugendstudie 2023“ (Sora-Institut im Auftrag von Ö3) sind Wertekonservativer, als man vermuten würde. Sie wollen

Von der Bronx zum Olymp

Das Olympische Komitee hebt „Breakdance“ von der Straße in den Adelsstand.

Nun ist es fix: Bei den Olympischen Sommerspielen in Paris 2024 werden zum ersten Mal B-Boys und B-Girls mit dabei sein. Die athletischen Moves der Breaker sind von der Battle-Kultur der Straßen New Yorks zum angesehenen Wettkampfsport aufgestiegen. Aber war es immer schon die Ambition der afro-amerikanischen Jugendlichen, die diese Hip-Hop-Subkultur als erste auf die Gehsteige und Plätze New Yorks brachten, daraus einen „salonfähigen“ Sport zu machen? Unmut regt sich in der Breaker-

Szene: Das beginnt schon damals in den 70er Jahren, als die ausgefallene Art der Jugendlichen, sich zu battern, auf einmal von den Medien als „Tanzen“ bezeichnet wird. „Breakdance“ verniedlicht eine subkulturelle Ausdrucksweise, nimmt ihr den Zorn, den gesellschaftlichen Aufschrei, den leidenschaftlichen Gefühlsausdruck einer Generation, die die Straße zu ihrem Zuhause gemacht hat. Schnell verbreitet sich das akrobatische und sportlich anspruchsvolle „Breaking“ - so bezeichnet es die Community - über die gesam-

te Welt. Breaking wird zum Event, zum sportlichen Wettkampf und erobert auch Tanzstudios. Immer mehr verschwindet der Ausdruck als Kunstform, als Lifestyle. Die Community befürchtet den Ausverkauf und die Kommerzialisierung ihrer (Sub-) Kultur.

Zu sportlich, zu technisch könnte Breaking nun bewertet werden. Was dabei verloren zu gehen droht, ist die individuelle Kreativität, der originelle Stil, der besondere Ausdruck des/der Einzelnen

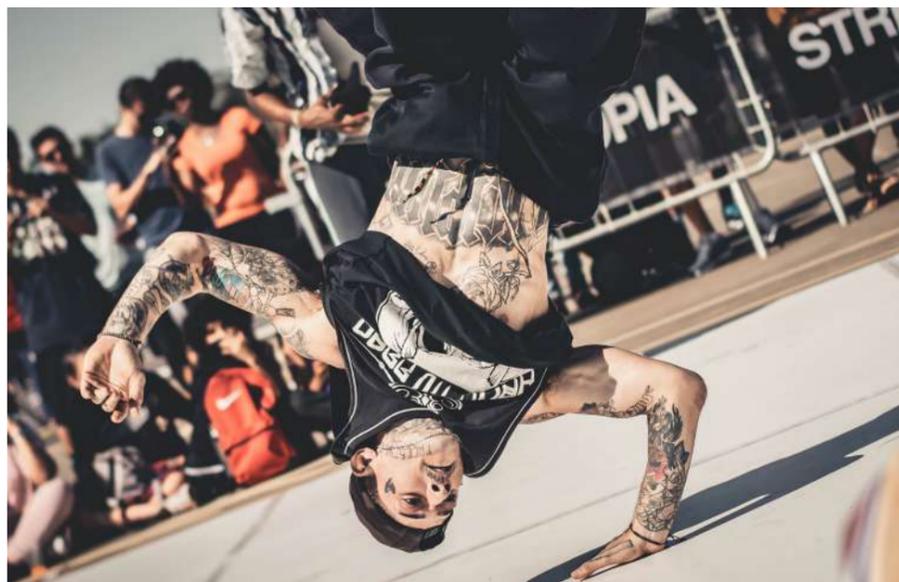
und die Botschaft, die in der Kunst des Breaking stecken sollte. Andere sehen in der Zulassung von „Breakdance“ als olympischen Sport die Bestätigung des American Way of Live, der es auch den Kids aus den Gassen ermöglicht, ganz nach oben zu kommen.

Wir freuen uns auf jeden Fall auf eine immense Bereicherung der Olympischen Spiele durch die Teilnahme der Breaker und auf geile Akrobatik und treibende Beats.

olympics.com



Von den Straßen der Großstädte ... | FOTO: iStock/Geber86



... zur Trendsportart bei den Olympischen Spielen 2024. | FOTO: Pexels/Wallace Chuck

KI: Müssen wir bald die Pisten mit Robotern teilen?

Wenn die Skilehrer:innen Strom brauchen und die Skibrille intelligenter ist als der Träger.

Ski fahren ist nicht nur ein Sport oder eine körperliche Betätigung, sondern ein Vergnügen, welches wir in der freien Natur ausüben. Dennoch machen sich auch langsam auf der Piste Technologien breit, die uns vom ursprünglichen, intensiven Naturerlebnis weg in eine digitale Welt entführen. So etwa eine Skibrille mit integriertem „Augmented Reality“-Display eines Schweizer Startups, die es ermöglicht, Informationen in das Brillenglas einzublenden. Langfristig sollen diese Skibrillen nicht mehr von einer Sonnenbrille unterschieden werden können. Hat das noch etwas mit „Natur genießen“ zu tun? Man orientiert und bewegt sich anders, das Schärpen der Sinne in Bezug auf Umgebung und Körper erhält eine untergeordnete Rolle. Treten wir damit Hausverstand und Rücksichtnahme nicht an eine Technologie ab?

Dennoch bietet eine solche Skibrille auch mehr Sicherheit. Träger:innen haben damit Zugriff auf die aktuelle Wetter- oder Höhenlage, können die eigene Geschwindigkeit ablesen oder sich mit einem digitalen Kompass orientieren.

SCHLEHRER:INNEN AUS METALL

Hat künstliche Intelligenz eine Zukunft im (Ski-)Sport? Ein Schälchen in der heißen Diskussion legt letzten Winter der

Touristiker Günther Aloys in Ischgl nach. Seine Idee: Den Kinderskikurs-Schlangen soll zukünftig ein Roboter vorausfahren. Ein Prototyp ist bereits im Einsatz: „Robotica“ ist künstliche Mitarbeiterin einer chinesischen Schischule. Eine Science-Fiction-Instrukteurin dieser Art könnte bald auch in Ischgl unterwegs sein. Sie soll das Interesse von Kindern und Jugendlichen wecken und sie wieder auf die heimischen Pisten bringen. „Die Kinder kommen uns im Winter immer mehr abhanden. Wenn die Kinder nicht mehr Ski fahren wollen, kommen auch die Eltern nicht mehr. Und wenn die Eltern nicht mehr kommen, bekommen viele Destinationen ein großes Auslastungsproblem“, sagt Günther Aloys, der die Idee für Ischgl auf den Tisch legte.

„Ski fahren wie ein Roboter“ könnte die neue Devise heißen und als Marketing-Gag ist die Idee allemal zu gebrauchen. Welches Kind erzählt nicht gerne nach den Winterferien, dass es einen Roboter kennen gelernt hat, der nicht nur Ski fahren, sondern auch mit einem reden kann wie ein echter Mensch?

Wie realistisch die Idee ist, ob ein Roboter das Ski fahren auch lehren könnte und welchen Lernerfolg das in körperlicher und sportlicher Hinsicht bringen würde,

bleibt jedoch dahingestellt. Eines ist aber sicher: Kinder würden es wahrscheinlich interessant finden, nicht ohne Grund erfreut sich der Droide „R2-D2“ aus der Film Saga „Star Wars“ auch heute noch großer Beliebtheit. Eines steht aber fest, ein Roboter ist kein Ersatz für menschliche (und das ist in zweifacher Wortbedeutung zu lesen) Instrukteur:innen. Alleine schon die „Pipi“-Problematik lässt sich mit KI nicht lösen, geschweige denn, ein richtiges Verhalten in (wirklichen) Notfällen, die Erste-Hilfe-Maßnahmen erfordern. Und wahrscheinlich heillos überfordert

wird „Robotica“ sein, wenn Kinder einfach nicht mehr wollen, denn Empathie bleibt uns Menschen vorbehalten. Also, liebe Skilehrer:innen: Macht euch keine Sorgen! Eure Jobs sind noch lange sicher. Wenn jedoch zum Schneemangel auch noch ein Personalmangel in den Skischulen kommt, dann muss sich die Branche was Intelligentes überlegen.

So könnte die Zukunft der Ski-Kurse aussehen. | FOTO: Workshop Ischgl



Olympioniken bei der 19. Traunsee Woche

Bei guten Bedingungen findet Ende Mai die traditionelle „Traunsee Woche“ statt.

Auch 2023 zieht die Traunsee Woche wieder einige Olympia-Teilnehmer:innen an: Der fünffache Olympionike Hans Spitzauer zeigt sich ebenso wie Christian Nehammer, Eva-Maria Schimak oder Barbara Matz im Salzkammergut.

Am Freitag wird bei besten Bedingungen vor den fünf am Traunsee ansässigen Clubs gesegelt. Für die H-Boote sind gleich vier Rennen möglich. Mit drei Siegen setzt sich der Deutsche Dirk Stadler mit seiner Crew an die Spitze. Vorjahressieger Peter Zauner mit Team liegt am Freitag auf Platz zwei. Im Topcat K1 übernehmen Mathias Equiluz und Michael Berger vom Lakeside Sailing Club die Führung. Im Topcat K3 holt sich Roland Reischl den Sieg.

Vor Traunkirchen können in den Klassen Kielzugvogel und Elan E26 Express alle geplanten Wettfahrten ausgetragen werden. Es zeichnet sich ein Kampf um den Gesamtsieg zwischen Alex Morgernstern/Tanja Seegelke und Michael Hotho/Jochen Wiekling ab. Die Österreicher:innen Helmut Zeilinger und Andrea Inkoferer liegen auf Platz elf. In der Elan E26 Express-Wertung hält das Trio Marcel Geiger, Patrik Peer und Mario Geiger bei drei Siegen und einem zweiten Platz. In der D-One-Regatta, die vom Segelclub Altmünster ausgetragen wird, ist es

Nick Craig, der vorneweg segelt und am Schluss mit acht Siegen den Bewerb gewinnt. Mit zwei zweiten und einem vierten Platz beendet Franz Urlesberger vom Union Yacht Club Wolfgangsee seinen Tag. Am Ende bleibt es für ihn Platz zwei. Der Europameister in der Surprise-Klasse, Walter Passegger vom Kärntner Yachtclub Klagenfurt, kann sich mit seiner Crew vorzeitig den österreichischen Staatsmeistertitel sichern. Um Rang zwei bahnt sich ein spannender Kampf zwischen Michael Burgstaller und Eduard Jerney an. Ebenfalls am Freitag startet vor dem Union Yacht Club Traunsee die Klasse Beneteau First 18 SE & Seascape18. In vier Wettfahrten holen Manuel Lagger und Felix Meixner einen fünften Platz und drei Siege. Sie werden aber am Samstag von den Slowenen Dejan Presen und Denes Szilágyi überholt.

In der Soling-Klasse gewinnt das Trio Florian Felzmann, Stephan Beurle und Michael Felzmann vom Segelclub Kammersee alle drei Wettfahrten und holt sich am Ende auch den Gesamtsieg. Spannend machen es die vier Boote in der Lago26-Konkurrenz. Segelverband-Präsident Dieter Schneider samt Crew segelt mit zwei ersten und einem zweiten Rang zum Gesamtsieg - die letzten Rennen können nicht ausgetragen werden. Den

zweiten Platz holt das Boot von Christian Feichtinger, dem Leiter des Traunsee Woche-Organisationskomitees. In der ILCA 6-Damenwertung sind zwei ehemalige Olympiastarterinnen voran. Unangefochten holt sich Eva-Maria Schimak vor Barbara Matz den Gesamtsieg. Bei den Herren verteidigt Alexander Prusa seine Führung. Im ILCA 7 gewinnt Nachwuchstalent Anton Messeritsch vier von fünf Wettfahrten. Bei den Kielzugvögeln sichern sich Alex Morgenstern/Tanja Seegelke den Titel. Helmut Zeilinger und Andrea Inkoferer landen am Ende auf Platz zwölf. In der Elan

E26 Express-Wertung ist das Trio Marcel Geiger, Patrik Peer und Mario Geiger mit vier Siegen aus fünf Wettfahrten eindeutig das Titelwürdigste. Die Samstags-Wettfahrten vor Ebensee und Gmunden müssen abgesagt werden. Und auch am Sonntag herrscht wetterbedingt (Flaute) kein Rennbetrieb. Dafür konzentriert man sich umso mehr auf die Ehrungen und das Feiern im Union Yacht Club Traunsee und im Segelclub Ebensee.

Beste Bedingungen bei der heurigen Traunsee Woche. | FOTO: Simon Hörmandinger



ASVÖ MTB Junior Granit Challenge

Teilnehmerrekord in Kleinzell: 220 junge Mountainbiker rocken das Mühlviertel

Beim Granitmarathon in Kleinzell im oberen Mühlviertel sind nicht nur Erwachsene und Profis am Start. Rund 600 Teilnehmer:innen aus dem In- und Ausland gehen an zwei Tagen des Pfingstwochenendes beim traditionsreichen Mountainbike-Bewerb durchs Gelände. Die ASVÖ MTB Junior Granit Challenge sorgt dafür, dass 220 Kinder und Jugendliche aus Österreich, Tschechien und Ungarn die Rennen in Kleinzell in Angriff nehmen. „Wir konnten die Teilnehmerzahlen zum letzten Jahr wieder steigern, bei den Kindern sogar verdoppeln. Ein super Lohn für die harte Arbeit, die das OK-Team und knapp 400 Helfer in diese Veranstaltung stecken“, sagt Organisationschef Jürgen Scalet. Besonders erfreulich ist, dass die ASVÖ Junior Granit Challenge heuer wieder Teil des Austrian Youngster Cup ist.

Die Grundlagen des Mountainbikens lernen Kinder von sechs bis 14 Jahren im Frühjahr beim ASVÖ MTB Kids Technik Camp mit WM-Teilnehmerin Barbara Mayer kennen. In der Attersee-Region und in Lichtenberg finden zweitägige Kurse statt. Im Vordergrund stehen der gemeinsame Spaß und die Leidenschaft für das Biken. Spielerisch werden die technischen Fähigkeiten unter professioneller Anleitung von Mayer und ihrer MTB

Kids Academy trainiert.

Die Kinder und Jugendlichen sind bei der ASVÖ MTB Junior Granit Challenge in Altersklassen unterteilt, die Rennstrecke richtet sich in Länge und Schwierigkeit des Geländes nach dem Alter. Fahren die Unter-Siebenjährigen eine Distanz von rund einem Kilometer mit 15 Höhenmetern, legt die U17 eine Strecke von 15 Kilometern mit 540 Höhenmetern zurück. Die Klassen U13, U15 und U17 gehen zunächst im Techniksprint powered by PopaFlo an den Start. Dies ist ein Vorbewerb zum Hauptrennen, in dem die Zeit für die Startaufstellung zählt.

Das Wetter präsentiert sich an den Veranstaltungstagen von der besten Seite. 23 Grad Außentemperatur, Sonnenschein und trockene Bodenverhältnisse lassen die Herzen der Rennfahrer:innen höherschlagen. Die Strecke ist damit passend zum Granithochland hart und steinig. In der U17 setzt sich Valentin Hofer durch, bei den Mädchen dieser Altersklasse siegt Anja Pink. Das knappe Rennen der unter 15-jährigen Burschen geht an Ruben Friedl, bei den U15-Mädchen gewinnt Maria Riemer.

„Uns ist ganz wichtig, dass wir hier keine reine ‚Eliteveranstaltung‘ durchführen“,

heißt es vonseiten des Granitmarathon-Veranstalters SK Kleinzell. „Der Einsteiger soll bei uns genauso auf seine Kosten kommen wie der ambitionierte Amateur oder Profi. Darum legen wir auch Jahr für Jahr sehr viel Wert auf die Nachwuchsbewerbe, damit der Mountainbikesport bereits vielen Kindern und Jugendlichen schmackhaft gemacht wird.“

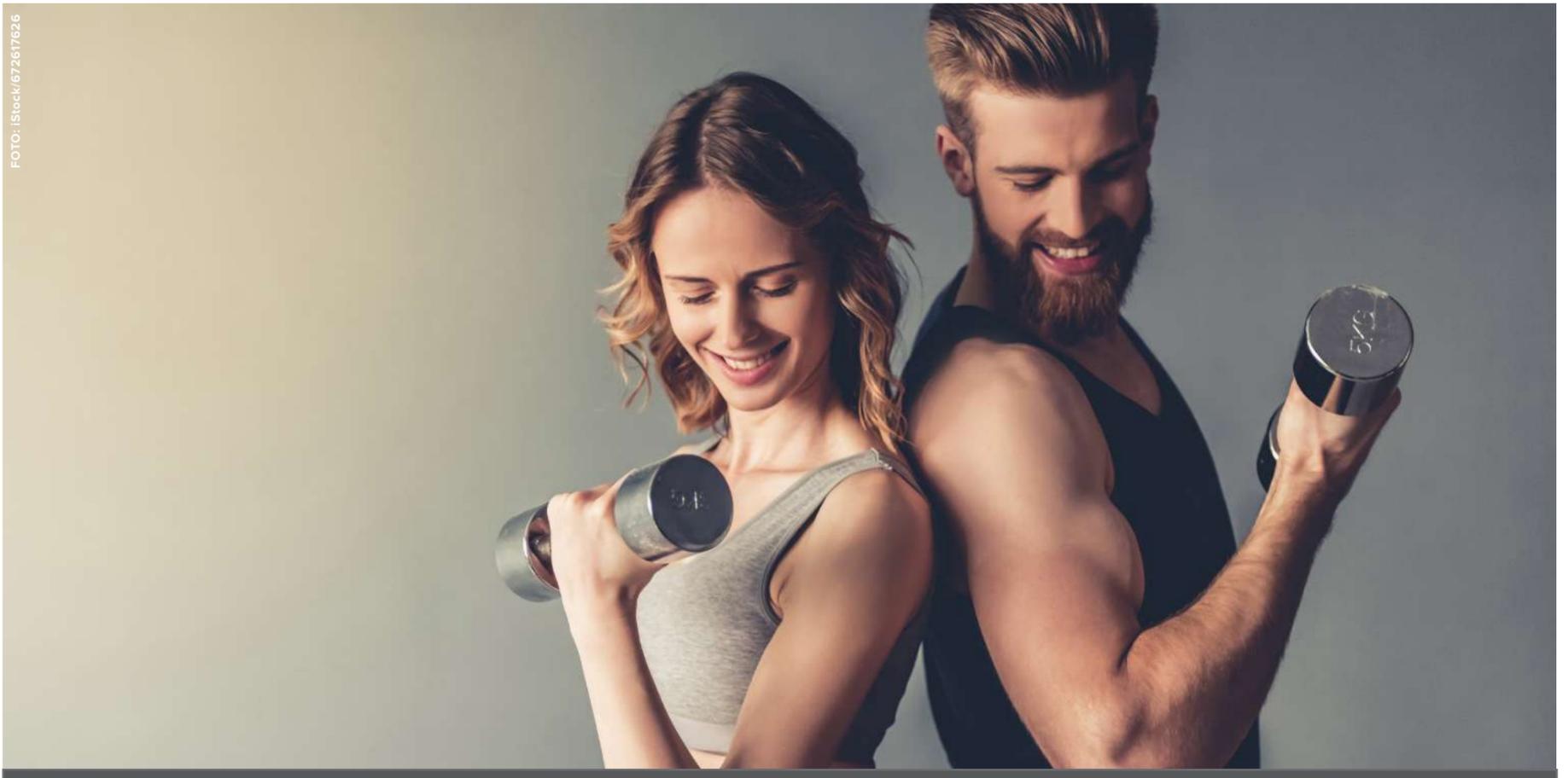
In der Königsdisziplin, dem „Raiffeisen Xtreme“ über 90 Kilometer und 3.100 Höhenmeter, ist Staatsmeister Daniel

Geismayr der große Gejagte. Im Vorjahr sicherte er sich beim Granitmarathon in Kleinzell den Staatsmeistertitel. Und der Titelverteidiger wird seiner Favoritenrolle gerecht: Mit einer Zeit von 3:54.56 Stunden kommt Geismayr gut zwei Minuten vor seinem ersten Verfolger Alexander Stadler ins Ziel. Bei den Damen sichert sich die Lokalmatadorin Caroline Neumüller in einer Zeit von 5:19.16 Stunden den Sieg. Alle Ergebnisse unter:

olympics.com



Der Siegerpokal geht an die Nachwuchstalente | FOTO: Matthias Lauringer



Der „kleine Unterschied“

Ein neuer Blick auf Gesundheit und Krankheit bricht mit konventionellen Geschlechterklischees und stellt den Bedarf an einer geschlechtsspezifischen medizinischen Betrachtung ins Rampenlicht.

Wenn vom „kleinen Unterschied“ zwischen Frauen und Männern die Rede ist, obschon augenzwinkernd, schwingt dabei, so die Kritik, zumeist auch die Reduzierung auf das biologische Geschlecht mit. Und das Etikett „sexistisch“ ist dann auch schnell zur Hand. Dass der Unterschied zwischen Mann und Frau nicht nur nicht klein, sondern auch viel zu kurz gedacht ist, deckt jetzt zunehmend die so genannte Gender-Medizin auf. Der Begriff „Gender“ bedeutet dabei

nicht, in unsere Rollen. Diese Klischees, diese Stereotypisierungen sind es, die mit „Gender“ bezeichnet werden. Die Gender-Medizin aber schaut jetzt genauer hin. Mit weitreichenden Folgen.

Die Gender-Medizin wird auch, eigentlich präziser, als geschlechtsspezifische oder geschlechtssensible Medizin bezeichnet. Warum wird das erst jetzt auf einmal so populär? Es hat das sicher auch etwas mit den patriarchischen Gesellschaftsstrukturen in der Vergangenheit zu tun.

wie sich der Faktor „Geschlecht“ auf Vorsorge, Erkrankung, Diagnose, Behandlung, Medikamentierung, auf Forschung und Lehre auswirkt, ja, auswirken muss. Dass das mehr wie höchst an der Zeit war, merkt man spätestens dann, wenn man sich ein wenig eingehender mit dieser Materie beschäftigt. Und man wundert sich über dieses gesellschaftliche Phänomen, warum eigentlich, einmal mehr, die weibliche Perspektive so lange vernachlässigt, ja ignoriert wurde?

FRAUEN SIND ANDERS

Nicht nur der Einfluß der weiblichen Hormone wurde und wird im Sport und in der Medizin unterschätzt. Sie sind auch anders gebaut, haben (aus guten Gründen) mehr Fett, andere Immunzellen, rund 15 Prozent mehr aktive Gene, ihr Stoffwechsel ist anders und so weiter und so fort. Und deshalb muss aus geschlechtsspezifischer Sicht, so Hochreiter, „heute die gesamte Medizin auf den Prüfstand und muß Bestandteil der medizinischen Ausbildung sein“.

Ein weiteres Problem besteht dort, wo bestimmte Erkrankungen einem Geschlecht zugeordnet werden; - nicht selten auch und gerade von den behandelnden Ärzt:innen. Die Frauen bekommen Osteoporose, die Männer den Herzinfarkt, Frauen haben Depressionen, Männer ein Burnout. Dazu kommt, dass Frauen Schmerzen, Beschwerden und Symptome anders bewerten und beschreiben und damit die Diagnose - wenn die Ärztin, der Arzt nicht die richtigen Fragen stellt - in eine falsche Richtung lenken. Oder man bei der Untersuchung eine vorgefasste

Einschätzung, eine Erstdiagnose zu bestätigen sucht und somit in eine falsche Richtung „ermittelt“, weil man die weibliche Perspektive nicht auf dem Schirm hatte; oder bestimmte Möglichkeiten erst gar nicht in Betracht zieht: Ein Mann mit Brustkrebs oder Magersucht? Das kann nicht sein. Das gibt es - zwar selten, aber doch.

DIE HORMONE MACHEN DIE MUSIK

Das große Thema in unserer heutigen Gesellschaft ist das Übergewicht. Wenn es krankhaft wird, im medizinischen Jargon „Adipositas“ genannt. Noch viel zu wenig bekannt ist die Tatsache, dass Geschlechtshormone, wie Östrogen (vor allem im weiblichen Organismus) und Testosteron (vor allem im männlichen) nicht nur für die Fortpflanzung eine wichtige Rolle spielen, sondern entsprechende „Andockstellen“ überall im Körper zu finden sind: in den Gefäßen, in der Bauchspeicheldrüse, im Herz, im Gehirn. Was sie dort genau machen und warum, ist noch weitgehend unbekannt und wird derzeit erforscht.

Unter anderem von einer weiteren Kapazität auf dem Gebiet der Gender-Medizin, Prof. Dr. Alexandra Kautzky-Willer, Leiterin der Abteilung für Endokrinologie (alles rund um Hormone, Anm. d. Verf.) und Stoffwechsel an der Medizinischen Universität in Wien. Besonders interessant findet Kautzky-Willer, wie die Hormone unseren ganzen Körper beeinflussen: „Bei allen Stoffwechselerkrankungen spielt eine große Rolle, dass Frauen weniger Muskelmasse haben, daher auch weniger Grundumsatz. Das heißt, sie benötigen weniger Energiezufuhr. Generell nehmen

„Bis sich medizinische Strukturen ändern, kann es dauern. So lange sollten Frauen nicht warten, bis sie von den Erkenntnissen der Gendermedizin profitieren können.“

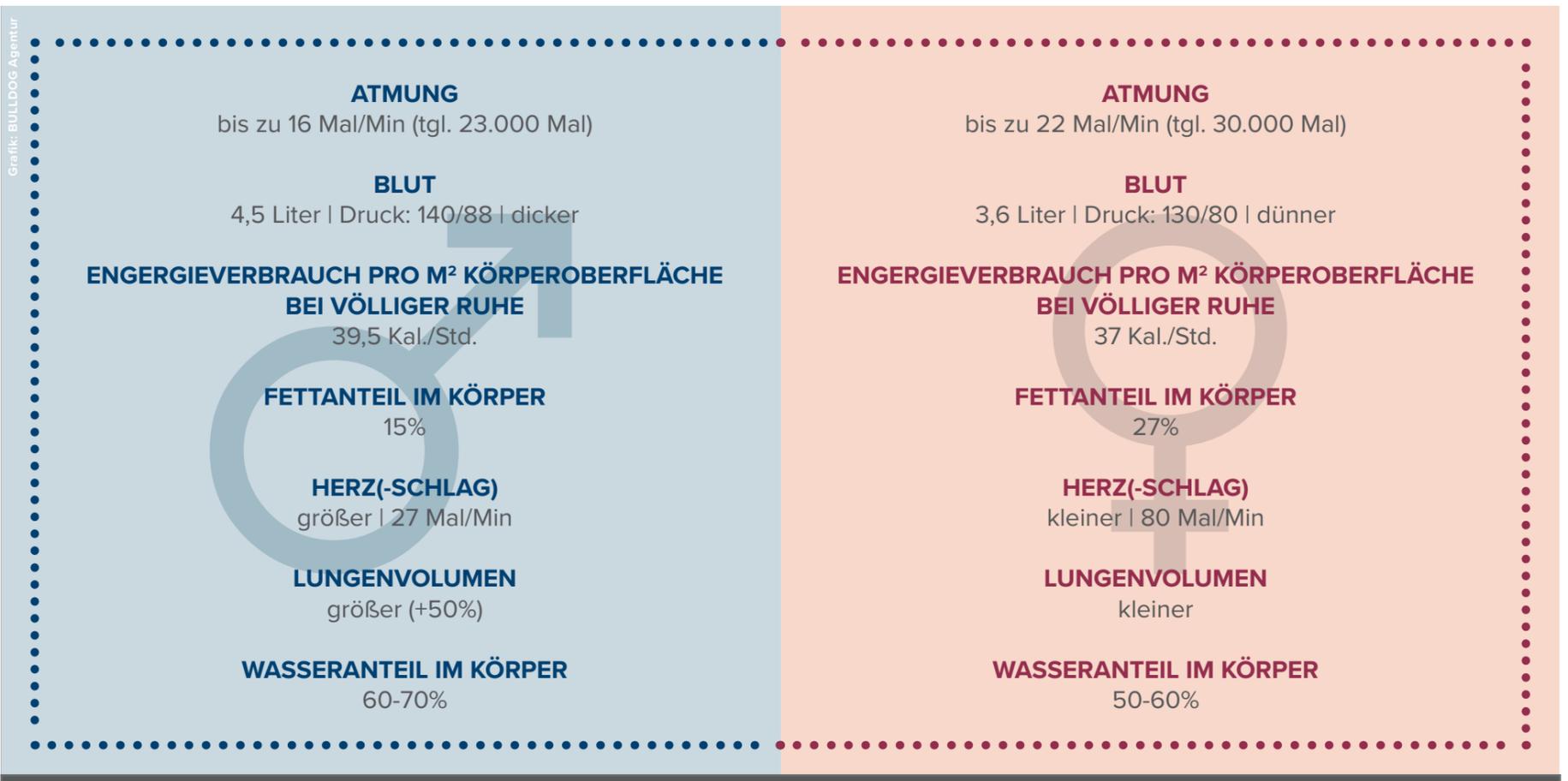
Prof. Dr. med. Vera Regitz-Zagrosek
Dr. med. Stefanie Schmid-Altringer

das, was die berühmte Schriftstellerin Simone de Beauvoir schon vor über sieben Jahrzehnten festgestellt hat: „Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es.“ Wobei anstatt „Frau“ auch „Mann“ eingesetzt werden darf:

Das Milieu, in dem wir aufwachsen, die Familie, der Kulturkreis, das engere und weitere Umfeld; weiters die Erwartungshaltung der Gesellschaft, wie Frau und Mann zu sein haben, formen und drängen uns, ob es uns bewußt ist oder

So hatten vor vierzig Jahren, wie die heutige Pionierin der Gender-Medizin Prof. Dr. Margarethe Hochreiter von der Medizin Universität Innsbruck erzählt, „angehende Ärztinnen in der Medizin keinen Platz“. Zumindest dann nicht, wenn sie die tradierte wissenschaftliche Meinung in Forschung und Lehre hinterfragten. Man mußte sich als Frau seinen Platz erkämpfen, so Hochreiter, und an eine „spezielle Frauenperspektive“ in der Medizin dachte damals einfach noch niemand... Heute beschäftigt sich die Gender-Medizin damit,

Grafik: BULLDOG Agentur



Frauen leichter zu und haben Probleme, Gewicht auch wieder zu verlieren. Wahrscheinlich weil das von der Natur her so vorgegeben ist, dass die Frau sozusagen einen Energiespeicher hat, als Reserve für mögliche Schwangerschaften.“

LABORMÄUSE: AUSSCHLIESSLICH MÄNNLICH

Wir sollten akzeptieren, dass der weibliche Körper darauf ausgelegt ist, Energie eher zu speichern, als zu verbrennen. Und er speichert sie dort, wo die Natur es vorgibt: Als Fett-Depots unter der Haut von Bauch, Hüften und Oberschenkeln - was eben die typische weibliche Silhouette ausmacht. Während die Männer ihre Energie zwischen den Eingeweiden in Form von Bauchfett lagern, wo sie sie im Bedarfsfall und leichter als die Frauen, wieder in Energie umwandeln können. Das sollte man wissen und berücksichtigen, nicht nur im Alltag, sondern auch beim Sport, um diesen gesund zu betreiben.

Apropos Sport und Lebensstil: Was ist gesund? Was ist normal? Und wie unterscheiden sich dabei Frau und Mann? Und warum funktioniert der Gewichtsabbau durch Sport bei Frauen schlechter als bei Männern? Mit diesen Fragen beschäftigt sich, wie könnte es anders sein, wiederum eine Frau: Prof. Dr. Susanna Hofmann vom Helmholtz-Zentrum, München. Sie forscht vor allem im Bereich Adipositas und deren Weiterentwicklung zu Diabetes: „Wir versuchen zu verstehen, inwiefern Lebensstile einen Einfluss haben auf die Krankheitsentwicklung, aber auch auf die Therapie. Und was kann man verbessern? Eine der wichtigsten Maßnahmen ist natürlich, dass man sportlich aktiver wird.“

Es gibt hier generell zu wenig Daten. Das heißt: In der so genannten Grundlagenforschung bleibt noch viel zu tun. Ob mit Tieren, vor allem Mäusen, oder mit

menschlichen Testpersonen - geforscht wurde in der Vergangenheit vor allem mit ausschließlich männlichen Exemplaren. Warum?

AUCH EINE FRAGE VON ZEIT UND GELD

Wenn man geschlechtsspezifische Medizin und Forschung betreiben möchte, so Dr. Hofmann, muss man große Gruppen untersuchen - männliche und weibliche. Und nicht nur Mäuse, sondern auch Menschen. Der zeitliche und finanzielle Aufwand verdoppelt sich dann gleich einmal. Dann braucht man statt einem Jahr ganz schnell zwei oder drei Jahre, bis fachgerechte, „evidenzbasierte“ Ergebnisse vorliegen. Zudem war es in der Vergangenheit so, dass man in den medizinischen (und pharmazeutischen) wissenschaftlichen Laboren gemerkt hat, dass das stark schwankende Hormongeschehen bei den weiblichen Probandinnen die Versuche zusätzlich verkomplizieren.

Darüber hinaus konnte man - jedenfalls bei den menschlichen Testpersonen - naturgemäß nie sicher sein, ob nicht zwischenzeitlich eine Schwangerschaft vorliegt. Am Ende steht ein Standard-Proband (und Patient) und der ist 1,80 Meter groß, 75 Kilogramm schwer, relativ jung und sportlich und - selbstverständlich männlich.

BIKINI-MEDIZIN

Man hat das „Bikini-Medizin“ genannt, weil man davon ausgegangen ist, dass nur das, was ein Bikini verhüllt, anders ist, alles andere wäre gleich, erzählt Prof. Dr. Sabine Oertelt-Prigone, Professorin für geschlechtsspezifische Medizin an der Universität Bielefeld und der Radboud-Universität in Nijmegen, Niederlande. Und auch den oben beschriebenen Standardmann sehen wir in der Gesellschaft eher selten. Es ist somit schwierig, wenn

man davon ausgeht, dass zum Beispiel die Dosierung von Medikamenten sich an diesem Standardmann orientieren soll. Wir sehen diesen Typen ja auch in Bereichen, die jetzt nur indirekt mit der geschlechtsspezifischen Medizin zu tun haben: als die bekannte Dummy-Puppe bei den Crashtests in der Autoindustrie. Dieser „Mann“ ist die Norm für die Sicherheit von Fahrzeugen. Das wird, zum Beispiel bei Auffahrunfällen, so Dr. Sabine Oertelt-Prigone, für Frauen zu einem gefährlichen Nachteil. Frauen erleiden dabei häufiger ein Schleudertrauma, die Bänder, Muskeln und Gelenke am Hals werden überdehnt. Je nach Studie passiert das Frauen doppelt so häufig wie Männern. Und warum? Frauen haben im Durchschnitt weniger Muskelmasse und kleinere Wirbel. Ihr Hals ist beweglicher und müsste besser geschützt werden - aber bei den Crashtests ist der Mann die Norm.

UPS, EIN BUSEN

Wir alle kennen diesen Dummy noch von woanders: Vom Erste-Hilfe-Kurs, wo wir die Wiederbelebung, also die Herzdruckmassage, üben durften. Und? Wessen Oberkörper war das? Und ist es bis heute? „Was mach ich da“, so Dr. Sabine Oertelt-Prigone, „wenn da plötzlich ein Busen ist?“ Und das, so die Medizinern, ist tatsächlich ein Problem, das dazu geführt hat, „dass die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen reanimiert werden, um 28 Prozent geringer ist, als bei Männern. Weil man nicht weiß, wie man damit umgehen soll.“

Dass auch in diesem Bereich noch vieles im Argen liegt, bestätigt auch der Chef der Notfall-Medizin in München-Bogenhausen, Prof. Dr. Christoph Dodt: „Frauen werden später und kürzer wiederbelebt und auch die Durchführung der Reanimation ist nicht so perfekt.“ Studien zeigen, dass Frauen länger zuwarten, bis

sie sich in der Notfallambulanz melden, sie erhalten seltener einen Operationstermin und landen häufiger im Warteraum als auf der Intensivstation. „Woran das liegt“, so Dr. Dodt, „weiß man nicht.“

ES GIBT NOCH VIEL ZU TUN

Man wundert sich am Ende einfach nur mehr, in wie vielen Bereichen noch, man das Thema einfach aus Gedankenlosigkeit oder mangels „Awareness“ nicht gesehen hat. Dabei haben wir hier sicherlich nur ein wenig an der Oberfläche gekratzt, nur die Spitze des Eisbergs betrachtet. Wie könnte also die Zukunft einer geschlechtsspezifischen Medizin ausschauen? Dass das Thema in der jüngeren Vergangenheit in der breiten Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit bekommen hat, ist ein gutes Zeichen. Es muss aber auch und vor allem bei den angehenden jungen Ärztinnen und Ärzten, also an den Universitäten, in Forschung und Lehre ankommen. Und da ist Österreich - was die Implementierung in die Lehre betrifft, so Dr. Oertelt-Prigone, europaweit, wenn nicht weltweit, beispielgebend; „Wir haben uns auf den Weg gemacht. Aber, es gibt noch viel zu tun!“

ASVÖ-Familienporttage 2022 machen Lust auf Sport

Fast 600 interessierte Kinder und Eltern besuchen die Familienporttage in OÖ.

In ganz Österreich finden im Jahr 2022 insgesamt 26 Familienporttage mit der Beteiligung von 258 Vereinen bzw. Sektionen statt. Mehr als 10.000 Besucher:innen können dabei an 327 Stationen verschiedene Sportarten kennenlernen und ausprobieren.

Bei einem ASVÖ-Familienporttag geht es in erster Linie um den persönlichen Kontakt zwischen der Bevölkerung und den ansässigen Vereinen, die sich und ihre Sportarten bei zahlreichen Mitmach-

Stationen vorstellen. Familien können mit den Vereinen in ungezwungener Atmosphäre in Kontakt kommen und sowohl die Sportarten, die es in der Region gibt, als auch die Menschen, die in den Vereinen dahinterstehen, kennenlernen. Die ersten Kontakte erleichtern den Einstieg in einen Verein und vermitteln gleich von Anfang an den Spaß am Sport. Speziell die Zusammenarbeit zwischen Schulen sowie Kindergärten und Sportvereinen hat sich sehr verbessert, seitdem die ASVÖ-Familienporttage stattfinden.

ROSENAU UND STADL-PAURA

In Oberösterreich finden zwei ASVÖ-Familienporttage statt. Der erste lockt Anfang Juli 230 BesucherInnen in Rosenau an. Dabei stellt der SV Rosenau seine Sektionen Tennis, Klettern, Stockschießen, Fußball, Basketball, Tischtennis und Rodeln vor. Der ASVÖ Oberösterreich ist mit einem Riesendarts und Geschicklichkeitsstationen vertreten. Der zweite ASVÖ-Familienporttag macht im August in Stadl-Paura Gusto auf Bewegung. Es stellen sich den insgesamt 360 Besucher:innen das Pferdezentrum Stadl-Paura mit

Kinderreiten, Kutschfahrten, Hufeisenzielwurf und Kindermalen, der Schachclub Grieskirchen, der Turnverein Mettmach Neundling 1908 mit Street-Racket, der ÖTB Neumarkter Turnverein 1904 mit Geschicklichkeitsstationen und der ASVÖ Oberösterreich mit Volleyball und Riesendarts vor.

**Apropos Familienporttag:
Wäre das auch was für Ihren Verein?**

Gleich anmelden unter

office.ooe@asvoe.at



Jedes Jahr ziehen die Familienporttage zahlreiche Familien an. | FOTO: ASVOÖ/Flecker



Die Freude der Kinder an Spielen und Bewegung steht im Vordergrund. | FOTO: ASVOÖ/Flecker

Wie ein Fisch im Wasser! 99 Jahre Franz Zigon

Das Gründungsmitglied des ASVOÖ absolviert schwimmend sein 100stes Lebensjahr.

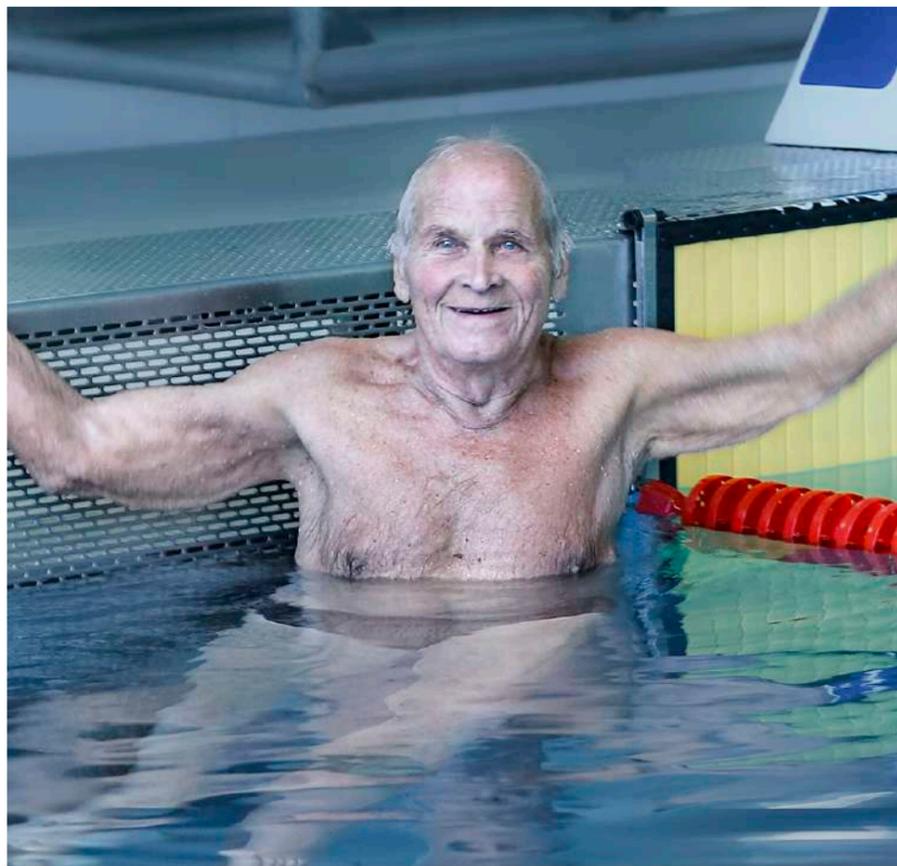
Franz Zigon ist nicht nur ein schwimmbegeisterter Senior aus Linz, sondern seines Zeichens der erste ASVÖ-ler Oberösterreichs. Er ist ein sportliches Vorbild, ein Aushängeschild des ASVÖ Oberösterreich, den er 1947 gemeinsam mit sechs weiteren Gründungsmitgliedern ins Leben gerufen hat und ein Beweis dafür, dass Sport fit hält und bis ins hohe Alter möglich ist. Schwimmen lernte Franz als Achtjähriger im Jahre 1932 in der Rodl bei einem Ausflug mit dem Vater. In einem Linzer Schwimmverein vertiefte er seine Liebe zum Wassersport und trainierte fleißig. Bereits mit zwölf Jahren nahm er 1936 beim Städtelkampf München gegen Linz im Linzer Hallenbad an seinem ersten Wettkampf teil.

Im Deutschen Reich wurde der junge, aufstrebende Schwimmer gefördert und bestritt zahlreiche Wettkämpfe. Einige kriegsbedingte Verletzungen hielten ihn nicht davon ab, den Schwimmsport weiterhin auf internationalem Wettkampf-Niveau auszuüben. Nach dem Kriegsende war Franz Zigon am Aufbau der österreichischen Wasserballnationalmannschaft beteiligt. Mit ihr wollte er zu den Olympischen Spielen. 1948 war dieses Ziel schon in Reichweite. Für die Olympischen Spiele in London wäre er als Mitglied der Nationalmannschaft qualifiziert gewesen, je-

doch wurden die Wasserballer vom ÖOC aus Kostengründen aus dem Teilnehmerfeld genommen. Vier Jahre später war es dann soweit: Franz Zigon fuhr als Teil der Wasserball-Nationalmannschaft zu den Olympischen Spielen 1952 in Helsinki.

Als Spitzensportler erkämpfte Franz Zigon 21 Landesmeister- und fünf Staatsmeistertitel, zog sich aber bald aus dem Spitzensport zurück. Erst nach seiner Pensionierung trat er wieder bei Schwimmwettbewerben an und nahm in den letzten 30 Jahren sehr erfolgreich an über 15 Senioren-Europa- und Weltmeisterschaften teil. Mit 95 Jahren schwamm Franz Zigon noch bei der Senioren-Schwimm-EM mit und holte sagenhafte sechs Medaillen nach Hause.

Im März 2023 feierte Franz Zigon seinen 99. Geburtstag und schwimmt immer noch bewundernswert durch die Bäder von Linz. Das Wasser ist und bleibt sein Leben, es hält ihn fit und gibt ihm ein Ziel. Er schwimmt seit über 90 Jahren und zeigt uns allen, was möglich ist, wenn man nie aufhört, Sport zu betreiben.



DER ASVÖ OBERÖSTERREICH WÜNSCHT DIR
ALLES GUTE!

Franz Zigons größte Liebe ist und bleibt der Wassersport. | FOTO: Pixelbox/Gottwald

ASVÖ-Maskottchen Filu bringt Bewegung zu Kindern

Schlaues Fuchs-Maskottchen begeistert Kinder für einen aktiven Lebensstil.

Filu ist am 26. Mai 2023 zu Gast im Kindergarten Asten und im Kindergarten Traun Dionysen, wo er nicht nur die Kinder und die Betreuer:innen in Bewegung versetzt, sondern auch den Ehrengast, ASVOÖ-Präsident Peter Reichl, zum Hüpfen bringt. Auch in den Volksschulen Eidenberg und Mittertreffling ist Filu am 2. Juni 2023 der Star des Tages und bringt gemeinsam mit den Bewegungscoaches viel Abwechslung in den Schultag. Das Fuchsmaskottchen Filu soll auf seiner Tour durch Österreich Kindern im Kinder-

garten- und Volksschulalter durch zahlreiche Aktionen die zentrale Bedeutung von Bewegung nahebringen und spielerisch die Freude an Bewegung und Sport vermitteln. „Dabei geht es aber nicht nur um die Förderung eines aktiven Lebensstils“, unterstreicht ASVOÖ-Präsident Reichl. „Zusammenhalt, Teamgeist, Respekt, Fairness und Integration werden durch die Interaktion mit unserem fitten Filu ebenso in den Mittelpunkt gerückt.“ In Oberösterreich stehen für Filu insgesamt 120 Besuche auf dem Programm.

90 Schulen und 30 Kindergärten freuen sich auf den schlauren Fuchs. Auch bei den ASVÖ Kinder-Sportcamps und Familiensporttagen wird Filu aktiv dabei sein und Kinder, Betreuer:innen und Eltern in Bewegung halten. In den ASVÖ-Bewegungsstunden bewegt sich Filu gemeinsam mit den Kindern unter Anleitung der Bewegungscoaches. Die zahlreichen Aktionen mit dem ASVÖ-Maskottchen zielen, auch auf das gesamte Umfeld des Nachwuchses ab. Pädagog:innen, Sportvereinsmitglieder, Eltern und Entschei-

dungsträger:innen werden durch das schlaue und sportliche Vorbild animiert, gemeinsam mit den Heranwachsenden in eine bewegungsfreundliche und fitte Lebenswelt einzutauchen.

Der fitte Fuchs ist auch bei großangelegten Bewegungsprojekten des ASVÖ wie „Kinder gesund bewegen“ oder „Täglichen Bewegungseinheit“ immer mit dabei.



Bei Kindern erfreut sich Filu immer großer Beliebtheit. | FOTO: ASVOÖ/Dostal



Mit Spiel und Spaß wird den Kindern die Freude an der Bewegung nähergebracht. | FOTO: ASVOÖ/Dostal

1. LadiesDriveDay - Oldtimerfahrt für guten Zweck

Die Damen vom Inner Wheel Club Linz laden zur Charity-Ausfahrt entlang der Donau.

Frauen sitzen schon längst nicht mehr nur am Beifahrersitz, sondern nehmen ihr Leben und ihre Lenkräder selbst in die Hand. Der Frauenservice Club Inner Wheel hat sich zur Aufgabe gemacht, Frauen, die sich in Notsituationen befinden und eine helfende Hand brauchen, zu unterstützen.

men einer Ausfahrt für den guten Zweck zu sammeln. Mit viel Spaß werden die toughen Damen diesen Tag angehen, an dem auch Männer herzlich als Beifahrer oder Lenker, aber vor allem als Unterstützer des Projektes für den guten Zweck, herzlich willkommen sind.

Die Ausfahrt führt durch Oberösterreich von Linz über Wilhering, Eferding, Aschach, Neukirchen, Engelhartzell zurück nach Feldkirchen. Die etwa 100 Kilometer lange Strecke wird mit ei-

ner Durchschnittsgeschwindigkeit von ca. 50 km/h gefahren. So haben auch Anrainer und Passanten die Gelegenheit, die Oldtimer in ihrer vollen Pracht zu bewundern.

Erster Zwischenstopp ist bei der Schlägener Schlinge, danach geht es weiter zum Sektempfang nach Feldkirchen, wo anschließend im Restaurant Thalhammer's ein buntes Programm, das nahtlos in das Abendessen übergeht, stattfindet. Im Mittelpunkt der Oldtimer-Ausfahrt

steht die Freude an der Gemeinschaft, am Helfen, die Begeisterung für historische Automobile und der Genuss von Landschaft und Kulinarik. Der Reinerlös wird zu 100 Prozent zur Unterstützung von Frauen in Not und deren Familien eingesetzt.

Wie Sie dabei sein und die Inner Wheel Damen unterstützen können, erfahren Sie auf der Webseite.

ladiesdriveday.eu



Der LadiesDriveDay ist eine Benefiz-Ausfahrt von Frauen für Frauen. | FOTO: Inner Wheel Club Linz

Datum
1. Oktober 2023

Anfahrt
ab 8:30

Start
um 10 Uhr

Ziel
ca. 14 - 15 Uhr

Jetzt als Fahrer:in anmelden



Jetzt als Mitfahrer:in im Oldtimerbus anmelden



ASVÖ EHRENAMTSAKTION 2023 - ZIEHUNG

Beim ASVÖ Oberösterreich stehen ehrenamtliche Mitarbeiter:innen an erster Stelle.

Mit der ASVÖ-Ehrenamtsaktion 2023 wird der Fokus wieder auf die Ehrenamtlichen gelegt, die ihre Sportvereine mit viel Freude und Herz unterstützen. Bis Anfang Mai konnten ASVÖ Vereine die „gute Seele“ ihres Vereins nominieren. Am 10. Mai 2023 findet in Linz die Ziehung der „Gewinner“ statt. ASVÖ-Sportler:innen sowie Mitglieder des Vorstands unterstützen bei der Ziehung. Die nominierten Ehrenamtlichen dürfen sich am 15. Juli 2023 auf eine Schifffahrt auf der Donau freuen. Seglerin und Ruderin Lisa

Farthofer ist dafür nach Linz gekommen. „Ohne die Ehrenamtlichen ginge es in keinem Verein bei uns“, sagt sie gegenüber LT1. „Der Verein lebt einfach davon.“ Dinge, wie die Kinder zum Training bringen und wieder abholen, sie zu versorgen, Material zu warten und zu kontrollieren, sind Tätigkeiten, die nicht von alleine passieren. Präsident Reichl hebt zusätzlich die Vereinsfunktionäre hervor: „Sie sind verantwortlich dafür, dass die finanziellen Mittel und die Infrastruktur passen und die Vereinsorganisation läuft.“ Besonders

wichtig sind ihm auch die Menschen, die sich um wichtige Dinge wie z.B. Rasenpflege, Gerätewartung oder Mannschaftskleidung kümmern.“

Namhaften Leistungs- und Berufssportler:innen, wie etwa der Kanutin Emily Schenk vom WSV Ottensheim, der Schwimmerin Lena Kreundl, der Ruderin Tina Unterberger (beide vom PSV Linz), dem Fußballer Silvio Apollonio vom SK Vorwärts Steyr oder dem Ruderer Fabian Gillhofer von Ister Linz ist ihre An-

wesenheit bei der Veranstaltung wichtig, um den Ehrenamtlichen ihren Respekt zu zollen. Nur mit der Unterstützung der Ehrenamtlichen funktioniert die Arbeit in den über 1.600 ASVÖ-Vereinen und Sektionen in Oberösterreich. Dafür bedanken wir uns aus ganzem Herzen!



Spitzensportler:innen und ASVÖ-Präsident Reichl beim Smalltalk. | FOTO: ASVÖ/Dostal



Die Gewinner dürfen sich auf eine Schifffahrt im Sommer freuen. | FOTO: AVB/ASVÖ/Dostal

NTS-Athlet:innen zeigen ihre Stärken

Skispringer:innen und Nordische Kombinierer:innen holen Rekorde, Medaillen und Meistertitel.

Die Springer:innen des ASVÖ Nordic Team Salzkammergut (NTS) sind beim Continental Cup in Eisenerz erfolgreich. Der Ebenseer Max Steiner winkt am Ende gleich zweimal vom Podium. Er wird einmal Erster und einmal Zweiter. Katherina Ellmayer kann an diesem Wochenende mit zwei siebenten Plätzen überzeugen. Der NTS holt sich auch einen neuen Salzkammergut-Rekord im Skispringen. Zwei NTS-Athleten sind am Kulm im Einsatz und schreiben zum ersten Mal auf der Skiflug Schanze an. Weite Flüge, traumhaftes Wetter und tausende Fans machen das Erlebnis für Max Steiner und Nikolaus Mair perfekt. Die ASVÖ-NTS-Skispringer haben zuvor noch nie einen Sprung auf einer Schanze dieser Größe absolviert. Gleich bei seinem ersten Flug zeigt Max Steiner 236 Meter. Das ist der weiteste Sprung, der jemals von jemandem aus dem Salzkammergut gesprungen bzw. gestanden wurde. Mit soliden Flugleistungen kann sich Max für den Hauptbewerb vom Samstag qualifizieren. Insgesamt belegte er den sensationellen 28. Rang. Am Sonntag reicht es noch einmal für einen 39. Platz. Aber auch ein weiterer Springer vom ASVÖ NTS ist am Kulm im Einsatz. Als Vorspringer fliegt Nikolaus Mair zum ersten Mal über eine Skiflugschanze. Der Nachwuchs des ASVÖ Nordic Team Salzkammergut holt auch bei den Öster-

reichischen Meisterschaften einige gute Platzierungen ab. Luca Grieshofer und Simon Steinacher jubeln über den Vize-Staatsmeister-Titel im Teambewerb. Insgesamt treten neun Athlet:innen des NTS an. Im Einzelbewerb auf der K60-Schanze wird Luca Grieshofer in der Gruppe der Schüler 1 hervorragender Vierter. Sein Team-Kollege Simon Steinacher landet auf dem 5. Platz. Auch in der sehr stark besetzten Gruppe der Schüler 2 können sich die NTS-Athleten im guten Mittelfeld platzieren. Christopher Kain wird 13., Nico Koller belegt Rang 31 und Gabriel Führer Rang 37. Im Team-Bewerb sind die Medaillen bei den Schülern 1 heiß umkämpft. Nur knapp muss sich das Team OÖ1 mit Simon Steinacher (NTS), Luca Grieshofer (NTS) und Mathias Simmer (UVB Hinzenbach) dem Team Steiermark 1 geschlagen geben. Die Freude über den Vize-Staatsmeister-Titel ist bei den jungen Athleten jedoch groß. Team OÖ2 (Lorenz Dallinger, Simon Gaisberger) belegt Rang 10. Bei den Schülern 2 wird Christopher Kain (Team OÖ1) Fünfter. Gabriel Führer und Nico Koller (beide Team OÖ2) landen auf Platz 9.

Und dann sind da noch die Landesmeisterschaften der Skispringer und Nordischen Kombinierer, bei denen es einen Medaillenregen für die heimischen

Athlet:innen gibt. Trotz der warmen Temperaturen war es möglich, die Landesmeisterschaften und einen Landescup an der Schanzenanlage in Höhnhart durchzuführen. Wegen starken, böigen Windes müssen die Schülerklassen auf die K30m Schanze ausweichen. Bei den Jüngsten in der Bambini-Klasse dürfen sich Felix Lichtenegger über den Sieg und Romy Pogoda über den 2. Platz freuen. Mit den jeweils weitesten Sprüngen in jedem Durchgang sichert sich Lorenz Podlipnik klar den Landesmeister-Titel in der Klasse Kinder 2. Team-Kollegin Laura Steinmau-

rer landet auf Rang 5. Sie kann in der Nordischen Kombination durch eine starke Laufleistung Platz 3 erkämpfen.

Beim Finale des AUSTRIA-Cups im Skispringen und der Nordischen Kombination in Eisenerz gehört das Nordic Team Salzkammergut (NTS) mit Top-Platzierungen zu den besten. Im stark besetzten Feld der Klasse Schüler 1 kann sich Luca Grieshofer den 6. Rang sichern. Simon Steinacher erreicht den 11. Rang.

Die Athlet:innen des NTS erbringen Höchstleistungen. | FOTO: Hubert Grieshofer



DER ASVÖ EVENTKALENDER

FÜR JULI BIS SEPTEMBER 2023

JULI

1

ASVÖ STEELTOWNMAN OUTDOOR PICHLINGERSEE | LINZ

Scheller als die Polizei erlaubt und härter als Stahl - das ist das Motto des ASVÖ Steeltownman, dem Triathlon für Nachwuchs-, Hobby- und Spitzenathleten am Linzer Pichlinger See.



JULI

3-5

ASVÖ KLASSE IM BOOT AUSEE | ASTEN

Das Projekt ASVÖ Klasse im Boot ist für Schulen eine perfekte Möglichkeit, mit ihren Schülerinnen und Schülern in den letzten beiden Schulwochen einen attraktiven Projekttag zu verbringen.



JULI

14-16

SALZKAMMERGUT-TROPHY HALLSTÄTTERSEE | BAD GOISERN

Die Salzkammergut Trophy ist der härteste Mountainbike-Marathon Österreichs. Seit 1998 leben Radsportler aus ganz Europa inmitten des Salzkammerguts ihre sportlichen Ambitionen aus.



JULI

15

ASVÖ SCOTT JUNIOR TROPHY SALZKAMMERGUT | BAD GOISERN

Bei der ASVÖ SCOTT Junior Trophy gibt es zwei Bewerbe, an denen Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 14 Jahren teilnehmen können.



JULI

17-21

ASVÖ KINDERSPORTCAMP TRABERG

Zur Entlastung der Eltern bieten wir in Kooperation mit unseren Vereinen und den Partnergemeinden in den Sommerferien Kinder-Sportcamps für eine sinnvolle Freizeitgestaltung an.



JULI

17-20

ASVÖ KINDERSPORTCAMP METTMACH

Zur Entlastung der Eltern bieten wir in Kooperation mit unseren Vereinen und den Partnergemeinden in den Sommerferien Kinder-Sportcamps für eine sinnvolle Freizeitgestaltung an.



JULI

24-28

ASVÖ KINDERSPORTCAMP KREMSMÜNSTER

Zur Entlastung der Eltern bieten wir in Kooperation mit unseren Vereinen und den Partnergemeinden in den Sommerferien Kinder-Sportcamps für eine sinnvolle Freizeitgestaltung an.



JULI

29-30

TALENTS OF TOMORROW CSN-C CDN-C CWEN-C NEU | STADL-PAURA

Du erhältst von uns eine Checkliste, was du für den Turnierstart benötigst, ein Training am Vortag unter Turnierbedingungen (20€) und erhältst in Vorträgen und Fragestunden wichtige Infos.



AUGUST

31-4

ASVÖ KINDERSPORTCAMP 2023 STADL-PAURA

Zur Entlastung der Eltern bieten wir in Kooperation mit unseren Vereinen und den Partnergemeinden in den Sommerferien Kinder-Sportcamps für eine sinnvolle Freizeitgestaltung an.



AUGUST

5

ASVÖ ATTERSEEÜBERQUERUNG WEYREGG | ATTERSEE

Wir schreiben das Jahr 1933. Der 13. August ist ein herrlicher Sommertag und am Seeufer in Weyregg warten aufgeregte Schwimmerinnen und Schwimmer auf den Start der 1. Atterseeüberquerung.



AUGUST

5-6

ASVÖ CITY SURF DAYS LINZ

Surfen und das mitten in Linz an der wunderschönen Donau - genau das ermöglichen dir dieses Jahr zum ersten Mal die ASVÖ City Surf Days in Kooperation mit der Wakesurfcrew Linz.



AUGUST

9

TALENTS OF TOMORROW CDN-C NEU | STADL-PAURA

Du erhältst von uns eine Checkliste, was du für den Turnierstart benötigst, ein Training am Vortag unter Turnierbedingungen (20€) und erhältst in Vorträgen und Fragestunden wichtige Infos.



AUGUST

18

ASVÖ HRINKOW CITY KRITERIUM POWERED BY RAIFFEISEN | STEYR

Die einmalige Atmosphäre der Steyrer Altstadt mit schmalen Gassen, Kopfsteinpflaster und spektakulärer Streckenführung fasziniert nicht nur die Profis, sondern auch unzählige Zuschauer an der Strecke.



AUGUST

19

TALENTS OF TOMORROW CCN-C NEU | STADL-PAURA

Du erhältst von uns eine Checkliste, was du für den Turnierstart benötigst, ein Training am Vortag unter Turnierbedingungen (20€) und erhältst in Vorträgen und Fragestunden wichtige Infos.



AUGUST

23

TALENTS OF TOMORROW CSN-C NEU | STADL-PAURA

Du erhältst von uns eine Checkliste, was du für den Turnierstart benötigst, ein Training am Vortag unter Turnierbedingungen (20€) und erhältst in Vorträgen und Fragestunden wichtige Infos.



SEPTEMBER

16

ASVÖ KING OF THE LAKE SCHÖRFLING | ATTERSEE

Dieser Radrennbewerb ist das größte Zeitfahren in Mitteleuropa. Gefahren wird 47,4 km/rund um den Attersee, umgeben von traumhafter Kulisse. Start ist in Seewalchen beim Strandbadparkplatz.





Sport und Zyklus - ein Frauenthema?

Ein komplexes Wechselspiel, das mehr Aufmerksamkeit erfordert - von Auswirkungen auf die Leistung bis hin zu Gesundheitsrisiken und potenziellen Vorteilen im Spitzensport und Breitensport.

Und damit kannst Du reiten, Rad fahren, schwimmen ..., verspricht die Stimme in der TV-Werbung, während eine Schachtel Tampons ins Bild kommt. Worauf der kleine Maxi ganz aufgeregt zu seiner Mutter meint: „Mama, kaufst Du mir das?“

So oder so ähnlich machte einst diese Anekdote die Runde, worüber heute alle etwas zum Schmunzeln haben. Es war eine Zeit, in der das Thema Menstruation, geschweige denn der Umgang damit, nicht öffentlich abgehandelt wurde, kaum Bestandteil von Small-Talks oder gar Tischgesprächen war. Das Thema war, wie man so sagt, Privatsache. Eine oftmals auch schambehafte Sache, die nur Frauen (heute: menstruierende Personen) und die Medizin etwas anzugehen hat. Spätestens aber seit die US-Ski-Überfliegerin Mikaela Shiffrin in einem TV-Interview ihre Müdigkeit mit einer ungünstigen Phase während ihres „monthly cycle“ begründete, ist das Thema „Menstruation und Sport“ sozusagen in Mode. Oder steckt da mehr dahinter?

Dass der Übersetzer aus Mikaelas „monthly cycle“ ein „monatliches Radfahren“ gemacht hat, kann man jetzt interpretieren wie man will. Tatsache ist: Der Sport, die Sportmedizin haben sich um das Thema zu kümmern. Warum, erklärt der deutsche Trainer Utz Brenner - er betreut unter anderem die Ironman-Athletin Laura Zimmermann - in einem Interview (in „Die Presse“, Ende Februar) mit: „Leistungseinbußen in der Zeit kurz vor dem Einsetzen der Periode von bis zu zehn Prozent!“ Und nachdem es im Leistungssport auch um

sehr viel Geld gehe, so der Trainer, „treten wir bei Wettkämpfen, die in die kritische Phase des Zyklus fallen, erst gar nicht an.“

Für so gut wie alle Spitzenathletinnen stellt sich das Problem des „monthly cycle“. Die einen hoffen, dass die Wettkämpfe nicht auf die ungünstigen Tage fallen, die anderen versuchen durch Einnahme der Pille „die Sache“ zu regulieren. Wenn jetzt Trainingsbelastung, Wettkampfstress, das Herumziehen von einem Turnier zum nächsten, das

„Die menstruellen Energien finden in den vielen Formen der schöpferischen Natur einer Frau ihren Ausdruck.“

Miranda Gray

unstete Leben, dazukommen - dann wird damit aber mehr verbogen als reguliert. Und nicht selten bleibt dann die Periode überhaupt aus.

FÜR MANCHE IST ES WENIGER LUSTIG

Die „Tage“ sind nicht nur für Hochleistungssportlerinnen ein Thema. Sie sind es mindestens genauso für die Hobby- und Breitensportlerinnen, für die Gelegenheitssportlerinnen. Und am Ende geht es auch nicht nur um Leistungseinbußen, sondern um - bisweilen massive - Begleiterscheinungen körperlicher

wie seelischer Natur. An die sechs Prozent der Mädchen und Frauen, sagt die Statistik, im gebärfähigen Alter (und darum geht's bekanntlich bei dem Thema Zyklus ja eigentlich) leiden an ihren „Tagen“ in einem Ausmaß, das einen normalen Tagesablauf, geschweige denn eine sportliche Betätigung, unmöglich macht. Krämpfe, Übelkeit, Erschöpfung, heftige Blutungen oder Durchfall und Erbrechen sind dann der Grund, warum es seit gut einem Jahr zum Beispiel in Spanien per Gesetz möglich ist, sich für drei bis fünf

„Die menstruellen Energien finden in den vielen Formen der schöpferischen Natur einer Frau ihren Ausdruck.“

Miranda Gray

Tage pro Monat und mit ärztlichem Attest eine Auszeit zu nehmen. Im Rest von Europa wird das noch diskutiert.

ABNEHMEN KANN BÖSE FOLGEN HABEN

Aber zurück zum Sport. In sehr vielen Sportarten spielt das Körpergewicht eine nicht unwesentliche Rolle. Oder anders gesagt: Je weniger die Waage anzeigt, desto besser die sportliche Leistung. Dazu kommt ein ohnehin fragwürdiges Schönheitsideal, das man nach wie vor auf den Modeschauen und in den sozialen Netzwerken gezeigt bekommt sowie, nicht zuletzt, die hinlänglich

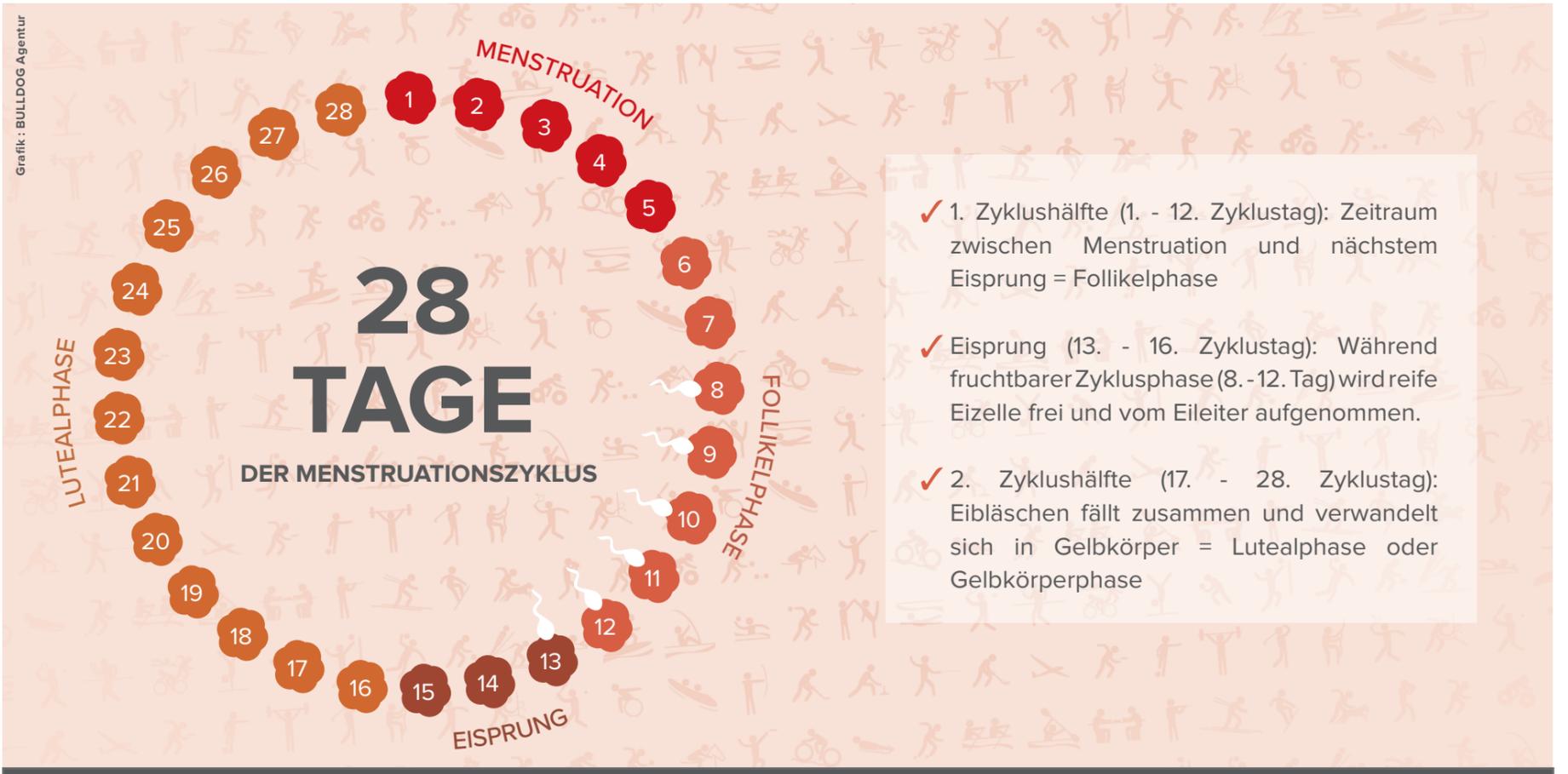
bekannte Neigung junger Frauen zu Essstörungen und Magersucht.

Im oben erwähnten Beitrag der Presse bringt die Physiotherapeutin und aktive Läuferin Kristina Metschitzer den noch wenig bekannten Begriff „RED-S“ ins Spiel. Die „Deutsche Zeitung für Sportmedizin“ klärt auf: Das Syndrom des relativen Energiedefizits im Sport (RED-S: Relative Energy Deficiency in Sport, früher als „Female Athlete Triad“ bezeichnet) umfasst unter anderem Störungen des Metabolismus (Stoffwechsel; Anm. d. Verf.), des Menstruationszyklus, des Immunsystems, der Knochendichte, der Proteinsynthese (Erzeugung von Proteinen; Anm. d. Verf.) und der kardiovaskulären (Herz-Kreislauf-System; Anm. d. Verf.) Gesundheit.

„Vor allem sehr junge Sportlerinnen sind prädestiniert für das RED-S Syndrom“, so Metschitzer, „sie schlittern in eine Unternahrung und haben Probleme mit ihrem Zyklus. Das kann Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben.“

KONSEQUENZEN, AN DIE KAUM JEMAND DENKT

Nicht nur, muss hinzugefügt werden. In einem TV-Beitrag zu dem Thema (mehr dazu siehe Quellen-Angaben) beschreibt die ehemalige Berliner Hochleistungssportlerin Steffi Platt (1.500 Meter Lauf) ihren Leidensweg: Während eines Trainingslaufs wird sie plötzlich von einem heftigen, stechenden Schmerz im unteren Rücken, sozusagen „kalt“ erwischt. Diagnose: Ermüdungsbruch im Kreuzbein (Os Sacrum) - die knöcherne Verbindung zwi-



- ✓ 1. Zyklushälfte (1. - 12. Zyklustag): Zeitraum zwischen Menstruation und nächstem Eisprung = Follikelphase
- ✓ Eisprung (13. - 16. Zyklustag): Während fruchtbarer Zyklusphase (8. - 12. Tag) wird reife Eizelle frei und vom Eileiter aufgenommen.
- ✓ 2. Zyklushälfte (17. - 28. Zyklustag): Eibläschen fällt zusammen und verwandelt sich in Gelbkörper = Lutealphase oder Gelbkörperphase

schen Wirbelsäule und Hüftknochen. Steffi steht vor einem Rätsel und in der Folge, immerhin vier Jahre lang, alle medizinische Weisheit, die Steffi sucht, genau so.

Mit Hilfe der Sportmedizinerin Dr. Claudia Römer von der Charité in Berlin kommt nach umfangreicher Anamnese letztendlich ein wenig Licht ins Dunkel: „Werden die weiblichen Fettpolster weggehungert oder wegtrainiert, fährt der Körper die Produktion von Östrogen und Progesteron herunter oder stellt sie sogar ganz ein. Man riskiert durch das Ausbleiben des Zyklus, dass der Östrogen-Level zu gering ist. Und nachdem das auch ein sehr wesentlicher Bestandteil des Knochenstoffwechsels ist - riskiert man eine zu geringe Knochendichte.“ Am Ende steht der Ermüdungsbruch.

„Leider ist das RED-S Syndrom noch viel zu wenig bekannt“, berichtet Dr. Römer, „obwohl die Prävalenz (das gehäufte, vorrangige Auftreten, Anm. d. Verf.) bei Leistungssportlerinnen bei über 60 und selbst bei Hobbysportlerinnen bei 40 bis 60 Prozent liegt.“ Zumeist, so die Sportmedizinerin, werde RED-S zu spät oder überhaupt nicht erkannt.

DIE ANDERE SEITE DER GESCHICHTE

Die Überschrift im eingangs erwähnten Beitrag der Presse lautet: „Mehr Leistung im Sport: Geheimwaffe weiblicher Zyklus?“ Ist da was dran? Stichwort „Zyklus-basiertes Training“. Und wird im Lager von Mikaela Shiffrin etwa schon damit gearbeitet? Schon möglich. Tatsache ist, dass - grob gesprochen - der weibliche Zyklus durch zwei konträre Phasen gekennzeichnet ist. Ob man diese nun mit „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“ beschreibt, ist vielleicht mehr eine Frage der individuellen Disposition und Mentalität. Faktum ist, dass, vereinfacht gesagt, der Körper in Zyklus-Phase Eins die

Energie hoch fährt, während er in Zyklus-Phase Zwei die Energie herunter regelt.

Die Sportmedizinerin Prof. Dr. Petra Platen (Universität Bochum) beschäftigt sich seit vierzig Jahren mit diesem Thema und sagt: „Es gibt weltweit nur sehr wenige Studien, die die Trainierbarkeit in Abhängigkeit von der Zyklusphase untersuchen. Das liegt daran, dass die Unterschiede von Frau zu Frau sehr groß sind und man daher eine sehr hohe Variabilität in den Ergebnissen findet.“

EIN BEMERKENSWERTES EXPERIMENT

Dr. Platen hat daher ein bemerkenswertes Experiment gestartet. Sie hat bei ein und derselben Probandin das rechte und das linke Bein nach unterschiedlichen zyklusabhängigen Trainingsplänen trainiert. Ergebnis: „Wir haben tatsächlich eine höhere Kraft-Trainierbarkeit vorgefunden, wenn die Trainingsreize schwerpunktmässig in der ersten Zyklusphase und um den Eisprung herum gesetzt wurden - im Vergleich zu den Trainingsreizen in der zweiten Zyklushälfte.“ Der Grund dafür, so die Sportmedizinerin, liege in der hohen Östrogen-Konzentration in der ersten Phase und zum Eisprung hin; Und in der Tatsache, dass auch weitere anabole Hormone, männliche Geschlechtshormone, die eine Frau ja auch hat, einen Anstieg aufweisen, was zusammen den anabolen, also muskelaufbauenden, Effekt ausmacht. Fünf bis zehn Prozent Leistungssteigerung, so Dr. Platen, könnten drin sein und das ist im Hochleistungssport, wo es um Hundertstel geht, der Unterschied zwischen Platz zehn und eins. Wir lernen: Am Ende geht's vielleicht weniger um das letzte Hundertstel, als um den gesunden Sport. Und selbst der funktioniert, wenn wir auf unseren Hormonhaushalt achten, besser!

DER MENSTRUATIONSZYKLUS

Zyklischer, durch das Hypothalamus-Hypophysen-System (ca. Kirschkern großes Organ im Gehirn, in dem verschiedene Hormone produziert werden) regulierter Prozess mit Bereitstellung von zur Befruchtung geeigneten Eizellen und Vorbereitung des Organismus auf eine mögliche Schwangerschaft mithilfe ovarieller Hormone (Östrogen, Progesteron). Charakteristisch sind regelmäßige, sich wiederholende Veränderungen der Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium), die - erfolgt keine Befruchtung - in eine Menstruation münden.

Dauert durchschnittlich 29,3 Tage und tritt - so nicht gerade eine Schwangerschaft besteht - zwischen der so genannten Menarche (erstes Auftreten in der Pubertät mit im Schnitt 12,6 Jahren) und der Menopause (hormonelle Umstellung in den Wechseljahren) auf.

Der Zyklus vollzieht sich in dieser Lebensspanne etwa 400 Mal. Er ist, wie oben beschrieben, vor allem durch hormonelle Veränderungen bestimmt, die in Summe darauf abzielen, auf verschiedenen körperlichen Ebenen - vor allem in Eierstock (Ovar) und in der Gebärmutter (Uterus) - günstige Bedingungen für eine Befruchtung und Schwangerschaft bereitzustellen. Der Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der

Regelblutung und endet am Tag vor dem Einsetzen der nächsten Blutung. Die Blutung hält drei bis fünf Tage an; es werden zirka 30 bis 60 Milliliter Blut abgesondert, wobei 10 bis 80 ml als normal bewertet werden. Das Abgabemaximum liegt zumeist am zweiten Tag. Mögliche Beschwerden (Schmerzen) werden durch die am Geschehen beteiligten Hormone und der sich zusammenziehenden Gebärmutter verursacht.

Alle oben angegebenen Werte sind nicht in Stein gemeißelt. Abweichungen nach oben wie unten sind, innerhalb eines gewissen Rahmens, unbedenklich. Und: jede Frau ist, auch und gerade was ihren Zyklus betrifft, anders! Was wichtig bleibt, ist, diese essentielle Körperfunktion genauestens im Auge zu behalten und gegebenenfalls mit der Gynäkologin, dem Gynäkologen abzuklären. Zahlreiche Apps - auch Armbanduhren mit Fiebermessfunktion - unterstützen dabei. Als Ausdruck eines achtsamen Körperbewusstseins erleben viele Frauen diese Zeit dann nicht nur als identitätsstiftend, sondern auch als hilfreich und positiv.



Faustball Bundesliga-Auftakt

Nach 31 Jahren sind die Faustballer des ASVÖ SC Höhnhart zurück in der 1. Bundesliga. Leider beginnt das Abenteuer mit drei Niederlagen: Im Höhnharter Borbet Allianz Sportzentrum warten mit Freistadt und Enns zwei übermächtige Gegner auf die Innviertler.

Die junge Truppe aus Höhnhart macht vor 200 Besuchern zwar keine schlechte Figur, unterliegt aber dem frisch gebackenen Hallen-Staatsmeister aus Freistadt mit 0:4. „Man hat gesehen, dass wir in vielen Phasen des Spiels schon gut mithalten

können. Am Ende hat sich aber die Klasse von Freistadt durchgesetzt“, sagt Trainer Diermair. Auch gegen Enns gelingt den Innviertlern kein Satzgewinn. „Enns ist eine absolute Spitzenmannschaft, die uns klar aufgezeigt hat, wo unsere Schwächen liegen“, analysiert er.

Die Höhnharter Faustballer unterliegen auch beim dritten Antreten in Vöcklabruck mit 1:4, können jedoch eine starke Leistung zeigen. Aber die Saison hat erst begonnen! Da ist noch viel möglich für das junge Außenseiterteam.



Mit Präzision und kraftvollen Schlägen kämpft man sich in die neue Saison. | FOTO: Huber

Kinderschutz in Vereinen

Vereine, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sollten über ein umfassendes Kinderschutzkonzept verfügen, um frühzeitig zu erkennen, wenn Kinder Misshandlung, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt sind. Seit kurzem gibt es ein Muster-Kinderschutzkonzept, das auf der Homepage des Bundeskanzleramtes zur Verfügung steht und das Vereinsverantwortlichen eine Orientierung bietet. Es enthält Anleitungen und Maßnahmen zur Prävention und Reaktion im Verdachtsfall sowie wichtige Anlaufstellen zu Gewalt an Kindern und Jugendlichen.

Ein Kinderschutzkonzept ist ein wichtiges Qualitätskriterium einer Organisation und sollte in jedem Verein vorhanden sein und auch angewendet werden.

Besonders Sportvereine, die täglich viel Arbeit mit Kindern und Jugendlichen leisten, bekommen mit dem Muster-Konzept ein Werkzeug an die Hand, um Umstände richtig zu deuten, Gefahren zu erkennen und richtig und zielführend zum Wohl der Kinder zu reagieren. Information dazu finden Sie auf:

bundeskanzleramt.gv.at



Sensibilisierung von Verantwortlichen ist wichtig im Umgang mit Kindern. | FOTO: iStock/RichVintage

Mentaltraining mit Pferd

Das Pferdezentrum Stadl-Paura vermittelt am 18. Mai 2023 Mentales Training für Einsteiger:innen. Was die erwachsenen Reiter:innen in einem Seminar Ende März über mentale Stärke im Pferdesport lernen, wird nun auch an Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren in einem Trainingskurs mit Dipl. Mentaltrainer Wolfgang Rust weitergegeben. In dem exklusiven ASVOÖ Lehrgang wird vermittelt, wie die Unsicherheitsfaktoren beim Einstieg in den Sport am besten bewältigt werden können. Dabei erhalten die jungen Reiter:innen wertvolle Tipps für ein

selbstsicheres Auftreten. Praktische Erfahrungen und Anwendungen erarbeiten die Teilnehmer:innen bei der Fallschule. Hier setzen sie sich unter professioneller Führung mental und körperlich sowohl theoretisch als auch praktisch mit den Themen Angst, Körperbewusstsein und Bewegungskompetenz auseinander.

Der vom ASVOÖ angebotene Kurs wird von der Jugend begeistert angenommen und trägt dazu bei, dass sich der Nachwuchs im Pferdesport erfolgreich entwickeln kann.



Großer Andrang für das Mentaltraining in Stadl-Paura. | FOTO: ASVOÖ/Eichberger

25 Jahre ÖPC: Festakt

25 Jahre sportliche Höchstleistungen. 25 Jahre Begeisterung. 25 Jahre Inklusion. Unter diesem Motto steht am 2. Mai 2023 der glanzvolle Festakt im Parlament anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Österreichischen Paralympischen Committees. Freund:innen, Wegbegleiter:innen, Unterstützer:innen, Partner:innen und Sponsor:innen sind in das Hohe Haus gekommen, um zu gratulieren. Im Mittelpunkt stehen die vielen ehemaligen und aktuellen Teilnehmer:innen von Sommer- und Winter-Paralympics. Auf Einladung des Parlamentspräsidenten zur 25-Jahr-

Feier im renovierten und mittlerweile barrierefreien Hohen Haus.

In einer in den Festakt integrierten Diskussionsrunde sprechen ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber, die Para-Athlet:innen Claudia Lösch, Pepo Puch, Roman Rabl und Florian Brungraber mit dem ORF-Duo Miriam Labus und Andreas Onea über die Entwicklung der paralympischen Bewegung in Österreich, ÖPC-Meilensteine und die Spiele gestern, heute und morgen. Den würdigen Ausklang findet das Fest im Säulensaal.



Seit 25 Jahren setzt sich das ÖPC für den Paralympischen Sport ein. | FOTO: Achleitner

PRAE - Pauschale Reiseaufwandsentschädigung 2023

Neuerungen und die Vorteile der PRAE für Vereine und deren Empfänger.

Seit 1. Jänner 2023 gibt es Neuerungen bei der PRAE, der Pauschalen Reiseaufwandsentschädigung, mit welcher Vereine ihre Aufwandsentschädigungen ausbezahlt bekommen. Damit Empfänger:innen die Steuer- und Sozialversicherungsbefreiung auch richtig nutzen können, müssen ihre Tätigkeiten für den Verein mittels PRAE-Formulars abgerechnet werden.

NEUE MELDEPFLICHT

Gleichzeitig wird eine jährliche Melde-

pflcht für den auszahlenden Verein/Verband eingeführt. Zu melden sind die ZVR-Nummer und die Steuernummer (falls vorhanden) des Vereins/Verbands sowie Name, Sozialversicherungsnummer des Empfängers und der Gesamtbetrag, der ausbezahlt wurde. Die Meldung muss bis Ende Februar des Folgejahres erfolgen.

NEUE GESETZLICHE HÖCHSTGRENZE

Die Tages- und Monatssätze, welche gemeinnützige Sportvereine ihren Sportler:innen, Trainer:innen, Sportbetreu-

er:innen und Schiedsrichter:innen pro Einsatztag steuerfrei als Erstattung ausbezahlen können, werden von €60 auf €120 bzw. von €540 auf €720 erhöht.

VORTEILE FÜR VEREINE

Die Vorteile für den Verein sind, dass durch die PRAE keine Lohnnebenkosten und auch keine weiteren Abgabepflichten entstehen und - sofern die €120 bzw. €720 Grenze nicht überschritten wird - auch keine Meldung bei der Gebietskrankenkasse sowie dem Finanzamt notwen-

dig ist. Auch müssen keine mühsamen Lohnkontoaufzeichnungen von den betreffenden Personen angefertigt werden, sofern diese nur von einem Verein PRAE erhalten.

NEUES FORMULAR

Das neue Meldeformular für die Auszahlungen im Rahmen der PRAE finden Sie auf der ASVOÖ Homepage und auf der Sport Austria Website.

www.asvo-sport.at/downloads



Die neuen PRAE-Regelungen werden Vereinen zusammen mit der KPMG erklärt. | FOTO: ASVOÖ

Aufzeichnung über Einsätze und Bestätigung über den Erhalt von pauschalen Reiseaufwandsentschädigungen
gemäß § 3 (1) Z 15e EStG und § 49 (3) Z 28 ASYG
nur für Sportler:innen, Schieds- / Kampfrichter:innen und Sportbetreuer:innen

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

Familien- und Vorname: _____
Sozialversicherungsnummer: _____ Geburtsdatum: _____
Ausländische Sozialversicherungsnummer*: _____ *betrifft beschränkt steuerpflichtige Personen mit Wohnsitz im Ausland, die PRAE stellt nicht den Hauptberuf dar
Wohnanschrift: _____
Der / Die Entschädigungsempfänger:in (Name und Nachname): _____
 Sportler:in Trainer:in Schiedsrichter:in Kampfrichter:in Sportarzt / Sportärztin Zeuge Masseur:in
im Monat: _____
Einsatztage und Entschädigungshöhe (bei zutreffenden Kalendertagen den Betrag angeben):

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
31.									

 eine pauschale Reiseaufwandsentschädigung in Höhe von: _____ Euro
in Worten: _____
(Gesetzliche Höchstgrenzen: Es gilt ein Tageshöchsatz von € 120,- bei einer monatlichen Höchstgrenze von € 720,-.)

Das für 2023 angepasste Formular steht zum Download bereit!

Die Herren der Ringe

Audi im Land des Lächelns.

Ende April, anlässlich der „Auto Shanghai“, hat Audi über den Stand der Dinge rund um den geplanten Einstieg in die Formel 1, 2026, informiert. Als kleiner Trost für die chinesischen Formel 1-Fans, so Markus Duesmann, Vorstandsvorsitzender der Audi AG, nachdem heuer der Große Preis von China auf dem »Shanghai International Circuit« wegen der Pandemie zum vierten Mal in Folge nicht stattfinden konnte.

Unter dem Motto „F1 Power Made in Germany“ wollen die Herren der Ringe unter dem Dach der eigens gegründeten „Audi Formula Racing GmbH“ in Neuburg a. d. Donau den etablierten Im-Kreis-Fahrern zeigen, wo in Bayern der Hammer hängt. Die Vorbereitungen für diese neue sport-

liche Herausforderung können sich sehen lassen: 260 Mann Fachpersonal - alles Experten mit langjähriger Erfahrung in Sachen elektrifizierter Motorsport - sind heute schon an Bord; bis Ende des Jahres sollen es 300 sein. Parallel dazu wird das „Kompetenz-Center Motorsport“ in Neuburg fertiggestellt: In dem 3.000 Quadratmeter großen Neubau werden die Prüfstände für die Antriebseinheit (Power Unit: Verbrennungs- und Elektromotor, Batterie und Steuerungselektronik) - somit also das Herz des zukünftige Audi-Boliden - installiert. Wie heißt es so schön in Franz Lehárs Operette „Land des Lächelns“?: „Dein ist mein ganzes Herz“...

„Electrifying Emotions“, das Motto von Audi bei der „Auto Shanghai 2023“. | FOTO: Audi AG

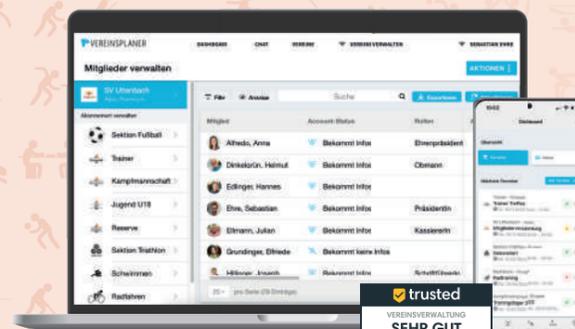


ASVÖ-VEREINE

GO DIGITAL

Jetzt GRATIS Lizenzen sichern und gleich anmelden!

in Kooperation mit VEREINSPLANER





Antarktis ohne Gnade

Die Oberösterreicherin Lisa Farthofer rudert eiskalt zum Weltrekord. Allein mit fünf Männern nimmt die Ruderin vom ASVÖ Union Yachtclub Attersee an der Shackleton-Mission teil.

Der Plan lautet wie folgt: Von Südpatagonien in Chile aus mit dem Ruderboot entlang von Elephant Island zur Antarktis-Insel Südgeorgien rudern. 1.500 Kilometer in 18 Tagen zurücklegen. In Dreierteams abwechselnd Tag und Nacht Meter machen. Eine Polar-Medaille erlangen und sie Harry McNish widmen.

Als Hommage an die missglückte Antarktis-Expedition von Sir Ernest Shackleton im Jahr 1916, will das sechsköpfige Ruderteam die Strecke noch einmal bewältigen. Die Rettungsmission von Shackleton, bei der das Überleben von 28 Crewmitgliedern auf dem im Packeis gefangenen Expeditionsschiff „Endurance“ auf dem Spiel stand, war ein Wettlauf gegen die Zeit. Zusammen mit seinem Schiffszimmermann Harry McNish, ohne dessen Beharrlichkeit und Handwerkskunst die Rettungsaktion niemals zustande gekommen wäre, machte sich Shackleton mit einem umgerüsteten Beiboot auf den Weg, um für die Besatzung Hilfe zu holen. Ihre Mission war am Ende erfolgreich.

Ähnliche Naturkräfte, mit welchen auch Shackleton und McNish kämpften, führten zu einem vorzeitigen Abbruch des jüngsten Projekts von Lisa Farthofer. Kälte, Nässe, Wind, Stürme, Eisberge und -schollen, die Tierwelt - diese Elemente können in jeder Situation schnell potenziell lebensbedrohlich werden, erst recht in der Antarktis. Daher fällt das Ruderteam im Jänner dieses Jahres die schwere Entscheidung, die gesunde und sichere Rückkehr der Crew über den sportlichen Ehrgeiz zu stellen.

DER START

Die Idee, diese Strecke zu bewältigen, wird von Fiann Paul geboren. Er gilt als der erfolgreichste Ozeanrunderer der Welt. Durch eine gemeinsame Freundin und Kollegin wird er auf Lisa Farthofer aufmerksam und heuert sie für die „Shackleton Mission“ in die Antarktis an. Die Vorbereitung ist langwierig und bedarf sorgfältiger Planung, da man in der Antarktis auf viele unbekannte Faktoren und Herausforderungen treffen kann. Ein Begleitschiff steht bereit, um in Notfällen ein-

zugreifen, sofern die Bedingungen dies zulassen, aber die Gefahren sind stets allgegenwärtig. Lisa Farthofer ist bekannt für ihre gut organisierte und strukturierte Lebensführung, eine Notwendigkeit für eine Leistungssportlerin wie sie. Doch was sie in der Antarktis erwartet, entzieht sich jeglicher Vorhersehbarkeit und strukturellen Ordnung. Dennoch wird die Entscheidung schnell getroffen.

„Ich setze mir gerne Ziele und scheue nicht vor Herausforderungen zurück. Mit langen Gesprächen in der Familie, mit Bekannten und auch gleichgesinnten Rude-

rern sowie mit Wolfgang Fasching, dem Sieger des Race Across America, konnte ich viele Erfahrungen im Vorfeld austauschen und für mich entscheiden, dass ich dies auf jeden Fall machen möchte“, so die Motivation der 31-jährigen Weltklasseruderin vom ASVÖ Union Yachtclub Attersee. Und auch die rein männliche Kollegenschaft macht Lisa Farthofer nichts aus: „Ich denke, hier habe ich durch meine langjährige Trainingsgemeinschaft im Rudern als auch im Segelsport viel mitnehmen können.“ Zwei Amerikaner aus

Texas, ein Brite, ein Bulgare und ein Isländer freuen sich über Lisas Unvoreingenommenheit und ihre Unterstützung als Crewmitglied. Von Patagonien aus segeln die Abenteurer zum Startpunkt der Ruderstrecke, von wo es am 11. Jänner losgeht. Was danach folgt, hat zwar das Potenzial für einen Rekord, führt letztlich aber zu einem vorzeitigen Abbruch des Projekts.

DER ZWISCHENFALL

Zu Beginn spielt das Wetter noch halbwegs mit und in den ersten Tagen werden viele Kilometer gerudert. Doch noch bevor die Hälfte der Strecke zurückgelegt

ist, stellen sich gesundheitliche Komplikationen bei einem Crewmitglied ein und sein Zustand verschlechtert sich rapide. Er leidet unter anhaltender Seekrankheit und kann, da er die aufgenommenen Kalorien sofort wieder an das Meer abgibt, nicht seine volle Leistung abrufen. Erfrierungen sind bei -5°C nicht unbedingt erwartbar, wären da nicht die meterhohen Wellen, die einerseits - sofern man sie richtig nimmt - ein grandioses Surfen und rasches Fortkommen ermöglichen, aber andererseits das Boot immer wieder überschwappen und die Crew durchnässen. Die Kleidung ist während der Zeit auf dem Boot ständig nass und nur mit mentalen Strategien kann Lisa sich selbst davon überzeugen, dass alles „in Ordnung“ ist, dass es nicht kalt ist und sie ihr Bestes geben kann. Unterkühlung und Schüttelfrost können so teilweise mental überwunden werden. „Die Mischung aus Kälte und Nässe waren am schlimmsten für den Körper und den Geist“, erklärt Farthofer.

Doch die Sorge wächst, als der kranke Kollege plötzlich Blut erbricht und Lisa sich auch noch zwei Zehen bricht und das Knie verletzt, als ein Ruder bei einer starken Welle zurückschlägt. Die Crew verliert weiterhin an Kraft, auch wenn der Wille nicht gebrochen ist. Bald wird aber klar, dass Leib und Leben auf dem Spiel stehen. Ist ein Abbruch der Mission eine Option? Für Farthofer ist klar: „Wenn du siehst, wie ein 100-Kilo-Mann verfällt und nicht mehr weiß, wo links und rechts ist, dann sind dir alle Rekorde der Welt egal.“ Das Begleitschiff Selma nimmt den kranken Kollegen an Bord, der Rest der Mannschaft rudert zu fünft weiter.

„Die Mischung aus Kälte und Nässe war am schlimmsten für den Körper und den Geist“

Lisa Farthofer



DER ABBRUCH

„Wie haben Sie sich gefühlt, als Ihnen klar wurde, dass Sie das gesetzte Ziel nicht erreichen werden?“ fragen wir die Oberösterreicherin. „Da ich sehr zielorientiert arbeite, war es im ersten Moment eine herbe Enttäuschung. Man muss sich vorstellen, man gibt sprichwörtlich alles in dieser Zeit für ein Ziel. Dementsprechend war es hart, in diesem Moment eine realistische und klare Entscheidung akzeptieren zu müssen. Aus einer gesunden Distanz betrachtet, war dies dennoch die einzig richtige Entscheidung!“ Diese Entscheidung lautete, am 17. Januar nach 750 Kilometern die Mission abzubrechen und in Richtung Laurie Island zu rudern. Dort befindet sich eine Forschungsstation, die zwar nicht auf Besucher vorbereitet ist, aber alles tut, um die erschöpften und enttäuschten Ruderer zu versorgen und aufzubauen. Den herannahenden Sturm mit Geschwindigkeiten von bis zu 180 km/h, die Unvorhersehbarkeit der Eisschollen, die hinter großen Wellen kaum zu erkennen sind und dann plötzlich auftauchen, erleben die Abenteurer nicht mehr aus nächster Nähe. Letztendlich sind sie sich sicher, dass der Abbruch der Mission die richtige Entscheidung war.

DIE REKORDE

Lisa Farthofer kehrt dennoch mit Erfolgen aus der Antarktis zurück. Sie ist die erste Frau, die jemals in der offenen Antarktis gerudert ist. Zudem ist sie Teil der ersten „human-powered“-Expedition in der Antarktis, die mit 750 Kilometern die schnellste und weiteste Strecke im offenen Südpolarmeer zurückgelegt hat, sagt das Buch der Guinness World Records 2023.

DIE ERKENNTNIS

Für manche Menschen stellt ein ausstehendes Abenteuer, bei dem noch eine Rechnung offen ist, eine Herausforderung

dar, zu diesen zählt auch Lisa Farthofer: „Ich würde so ein Wagnis nochmal in Angriff nehmen, ja. Die Vorbereitung würde ich natürlich anpassen. Viele Dinge kann man nicht im Vorfeld wissen, man muss sich an den äußeren Umständen orientieren können.“ Aber auch abseits des Abenteuer-Faktors sieht Lisa enorme Gewinne für ihr Leben: „Sport ist mehr als nur das „tägliche“ Quälen im Leistungssport oder das Erreichen von Zeiten, Platzierungen und Zielen. Sport ist für mich zu einer Lebenseinstellung geworden, über die ich neue Leute, Welten und Herausforderungen, aber auch mich selbst jedes Mal ein bisschen besser kennen lerne.“

DER RÜCKBLICK

„Haben Sie sich jemals unsicher oder in Gefahr gefühlt?“ wollen wir von Lisa wissen. „Man kann glaube ich nicht alles wissen, beziehungsweise auf dem Schirm haben, was passieren kann. Was man machen kann, um sich gut auf eine solche Reise vorzubereiten, habe ich glaube ich gut gemeistert. Es liegt viel an der eigenen



In der Antarktis trifft man auf Eisberge und schwimmende Schneeflächen ... | FOTO: Farthofer

Grundeinstellung, in schwierigen Situationen nicht sofort aufzugeben, sondern gut überlegt zu handeln und mehr nach Lösungen zu suchen, als nach Problemen. Ich habe immer gewusst, dass ich wieder nach Hause komme, dass alles gut geht.“ Keinerlei Anzeichen also von Unsicherheit oder Endzeitstimmung. Respekt!

DER VEREIN

Der ASVÖ-Verein Union Yachtclub Attersee ist Lisas sportliche Heimat. Hier lernt sie segeln und entdeckt ihr Faible für das Rudern. Hier trainiert sie unter optimalen Bedingungen, hier wird sie gefördert und gefordert. „Durch die Vereinsarbeit war es mir möglich, meine sportliche Karriere aufzubauen. Mit einer funktionierenden Vereinsstruktur und einer familiären und fördernden Gemeinschaft ist vieles möglich.“ Selbst ein Abenteuer wie eine Reise an das Ende der Welt. Der Verein fördert und erntet den Erfolg, denn Lisa Farthofer beschenkt ihren Verein nicht nur mit sportlichen Siegen bei Meisterschaften, sondern würdigt auch die harte und gute



... und mit etwas Glück auch auf gefiederte Bewohner. | FOTO: Farthofer

Arbeit ihrer Trainerinnen und Trainer. Sie gibt auch vieles zurück, was den Verein und die nächsten Generationen weiterbringen wird: „Es ist wichtig, einen Erfahrungsaustausch zwischen jeder Generation und auch zwischen den Sportarten zu fördern. Extreme Leistungen kann man, wie so schön auch Wolfgang Fasching berichtet, nicht alleine vollbringen. Sie entstehen aus einem Konstrukt vieler Mitwirkender. Ich glaube, dass man dies sehr wohl weitergeben soll und auch zeigen darf, dass Sport in vielerlei Hinsicht verbindet.“

DER UMWELTGEDANKE

Lisa Farthofer bewegt sich viel in der freien Natur des Salzkammerguts. Hier lernt sie die Schönheit der Fauna, Flora und Landschaft zu würdigen. Die gefährdete Welt der Antarktis hautnah zu erleben, war eine einzigartige Erfahrung, die sie mit anderen teilen und damit den Schutz dieses so leicht zerstörbaren Ökosystems in den Mittelpunkt rücken möchte. „Wenn ich es schaffe, in ferne Länder zu reisen, bin ich immer sehr fasziniert, wie schön unsere Erde ist. Das Antarktis Projekt hat für mich zwei meiner Leidenschaften verbunden - einerseits die sportliche Herausforderung und andererseits auch, für mich ein noch besseres Bewusstsein zu schaffen, wie sich unsere Natur verhält.“

DIE ZUKUNFT

In naher Zukunft möchte Lisa Farthofer ihr Studium abschließen und den Union Yachtclub Attersee und den WSV Ottensheim sportlich unterstützen, zum Beispiel bei den Französischen Meisterschaften, beim Coastal Rowing oder bei den Hochseemeisterschaften. Generell ist Lisa offen für jede Herausforderung: „Dem Leben nichts schenken, sondern alles nehmen, was es bereithält!“



Sportliche Auszeichnung in Silber

Bei der diesjährigen Landessportehrenzeichenverleihung rückt der ÖTB Neumarkter Turnverein ins Rampenlicht. Herr Mag. Erwin Zurucker-Burda erhält das Landessportehrenzeichen in Silber. Die Überreichung nimmt - in Vertretung von Landesrat Markus Achleitner - ASVOÖ-Vizepräsident Konsulent Gerald Stutz vor. Er bedankt sich beim Geehrten nicht nur für seine jahrzehntelange, ehrenamtliche Tätigkeit als Abteilungsleiter der Sektion Tennis, sondern auch dafür, dass Erwin Zurucker-Burda jeden Montag als Vorturner der Männerriege vorsteht. | FOTO: ASVOÖ/Stutz

ASVO

| INSIDE |



Österreichs Goldmarie

Im Skimuseum Werfenweng in Salzburg findet seit Mai 2023 eine Sonderschau über Österreichs Skisuperstar Annemarie Moser-Pröll mit dem Titel „Mein Leben als Jahrhundert-sportlerin“ statt. Bis Herbst 2024 kann das Leben der sechsfachen Gesamtweltcup-Siegerin und fünffachen Weltmeisterin nun im Pongau inhaliert werden. | FOTO: brandstaetter/picturedesk.com



Schneesporttage Hinterstoder

Unserem Neo-Landesfachwart Peter Plank liegt der Schneesport besonders am Herzen. Es ist also nicht verwunderlich, dass er bei den Schneesporttagen in Hinterstoder gesehen wurde und zwar mit der Organisatorin und Vizepräsidentin des Landesskiverbandes OÖ, Frau Alexandra Gadola-Gamsjäger. Ob bei diesem Treffen auch Visionen „... wie begeistert man Kinder für den Schneesport ...“ ausgetauscht wurden? Die Zukunft wird es zeigen. | FOTO: ASVOÖ/Plank

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



Obfrau übergibt an Obmann

Andrea Dutzler übergibt bei der Jahreshauptversammlung des ÖTB Schwanenstadt nach einer jahrelangen und erfolgreichen Führung dieses 700 Mitglieder starken Vereines die Obmannschaft an Rudi Seuffer-Wasserthal. Er ist bereits seit seiner Kindheit in diesem umtriebigen Turnverein engagiert. ASVOÖ-Vizepräsident Gerald Stutz (im Bild rechts) bedankt sich bei der scheidenden Obfrau für ihr hervorragendes, ehrenamtliches Engagement und wünscht dem neuen Obmann für die Zukunft weiterhin viel Erfolg. | FOTO: ASVOÖ/Stutz

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



ASVÖ Challenge mit dem Mountainbike

220 Nachwuchsbiker im Alter von sieben bis 17 Jahren treten bei der ASVÖ Junior Granit Challenge in der Mountainbike-Arena in Kleinzell kräftig in die Pedale. Die U17 überwindet dabei 15 Kilometer mit zirka 540 Höhenmetern. ASVOÖ Ehrenpräsident Herbert Offenberger (im Bild rechts) freut sich, dass diese ASVÖ Challenge heuer wieder Teil des Austrian Youngst Cup ist und feiert gemeinsam mit Landtagsabgeordneter Gertraud Scheibelberger (links im Bild) samt Bürgermeister Klaus Falkinger und seiner Gattin (Bildmitte) diesen erfolgreichen Tag der Mountainbiker von morgen. | FOTO: Lauringer



Ennstalcup

Bei der Cupsiegerehrung des diesjährigen Ennstalcup am 15. April 2023 trifft unser Landesfachwart für Schneesport, Peter Plank (Bildmitte), auf die Weltcupathleten Roland Leitinger (rechts im Bild) und Daniel Hemetsberger (links im Bild). Die ASVÖ-Sportler freuen sich über die großartigen Leistungen und über die hohe Anzahl der teilnehmenden Nachwuchsathleten in diesem Jahr. | FOTO: ASVOÖ/Plank



Mit den Skiern durch die Dolomiten

Einzigartige Bergkulisse mit traumhafter Aussicht, ein Garant für eine perfekte jährliche Skiwoche! Das finden nicht nur die Mitglieder des ASVÖ Skiclubs Ampflwang, sondern auch unser ASVÖ-Vizepräsident Gerhard Buttinger, der heuer vom 18. bis 22. März ebenfalls wieder mit von der Partie ist. Im Bild finden wir ihn mit den Skiern in der Hand genau in der Mitte. | FOTO: ASVOÖ/Buttinger

Buchvorstellung: 635 Tage im Eis: Die Shackleton-Expedition

„Gebt mir Scott als wissenschaftlichen Expeditionsleiter..., gebt mir Amundsen für eine störungsfreie und effiziente Polar-Expedition, aber wenn das Schicksal sich gegen euch verschworen zu haben scheint, dann fällt auf die Knie und betet um Shackleton.“

Ein Buch, das spannender nicht sein kann! Es erzählt die faszinierende, wahre Geschichte einer Irrfahrt ans Ende der Welt, die 1915 für die Crew der „Endurance“ in dickem Packeis endet. 28 Männer der „Shackleton-Antarktis-Expedition“ sitzen im ewigen Eis fest. Expeditionsleiter Sir Ernest Shackleton macht sich auf, um Rettung zu holen. Eine Durchquerung der Antarktis, die nicht gelingt, jedoch zeigt, wozu Menschen in ausweglos scheinenden Situationen in der Lage sind.



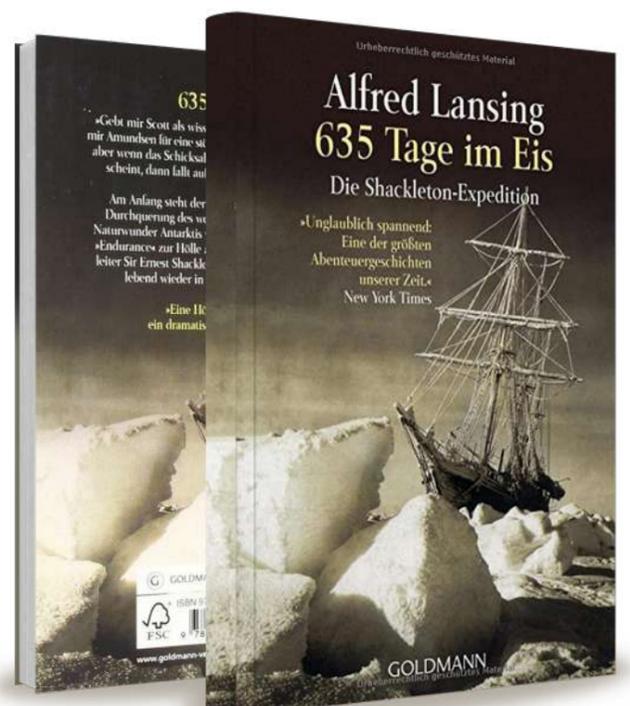
Sportehrenzeichen der Stadt Linz

Für besondere Verdienste im Sport werden jährlich Persönlichkeiten aus SPORT-Vereinen für ihr außergewöhnliches ehrenamtliches Engagement im Linzer Rathaus geehrt. Heuer am 25. April 2023 überreicht Bürgermeister Klaus Luger gemeinsam mit Vizebürgermeisterin Karin Hörzing im festlichen Rahmen vier ASVÖ Funktionär:innen diese Auszeichnung. Wir gratulieren Johann Ambach (KSK Kremstalerhof), Karl Pogutter und Katarina Schneider (Polzeisportvereinigung Linz) und Christian Schramm (Ruderverein Ister) sehr herzlich und sind stolz, solche Funktionär:innen in der ASVÖ-Familie zu haben. | FOTO: Stadt Linz



Erste Hilfe kann Leben retten

Lernen, wie man in Notsituationen richtig handelt und so Leben retten kann. Neun Bewegungsscoaches des ASVOÖ haben am 04. April 2023 ihr Erste-Hilfe-Wissen im Dienst ihrer Mitmenschen wieder aufgefrischt, um bei all ihren Einsätzen lebensrettende Handgriffe anwenden zu können. Auch unserem ASVOÖ-Vizepräsidenten Gerhard Buttinger (links im Bild) ist das Thema Erste Hilfe ein großes Anliegen und auch er konnte sein Wissen wieder auf den neuesten Stand bringen. | FOTO: ASVOÖ/Casagrande





MASSGESCHNEIDERTE PHOTOVOLTAIK-ANLAGEN FÜR MEHR LEISTUNG BEIM SPORT!

Smarhome 360 realisiert komplette Photovoltaik-Lösungen aus einer Hand, inklusive optionaler Erweiterungen wie Batteriespeicher und Wallbox (Ladestationen für Elektrofahrzeuge).

INNOVATIVE LÖSUNGSANSÄTZE

Wir finden eine Lösung für jedes Dach: von flexiblen Klebmodulen für spezielle Dachformen über Glas-Module bis hin zu Dachziegel-Anwendungen.

JETZT
GEFÖRDERTEN
KOSTENLOSEN
PHOTOVOLTAIK-
CHECK
SICHERN!*



PV-KONFIGURATOR



JETZT ANFRAGEN

* Angebot nur für ASVÖ OÖ Mitglieder gültig und in begrenzter Anzahl verfügbar.

AT Smarhome 360 GmbH
0720 303 505 - 0 | office@smarhome360.at
www.smarhome360.at

Ein Partner des
ASVÖ
OBERÖSTERREICH

SC Höhnhart hat Vizeweltmeisterin

Der SC Höhnhart freut sich mit Julia Mühlbacher über die Schisprung-WM-Medaille, über ein erfolgreiches Hobby-Biathlon-Event und ein Darts-Turnier mit spendenfreudigen Teilnehmern.

Beginnen wir chronologisch im Februar mit dem zwölften Jedermann Team-Biathlon in Höhnhart. 36 Teams zu je drei Hobby-Biathleten kämpfen auf einer selektiven 150m-Runde und am Luftgewehr-Schießstand um den Sieg.

Im A-Bewerb siegt das Skispringer-Team „Oweschedln 1“. Den B-Bewerb gewinnt die Familie Beck mit Toni, Maria und Martina. Im Mittelpunkt des Bewerbs steht der Spaß, den Athlet:Innen und das Publikum definitiv haben.

Ebenfalls in der Höhnharter Arena kämpfen im Februar 38 Kinder und Jugendliche beim Landescup und den Landesmeisterschaften um Medaillen im Skispringen und in der Nordischen Kombination. Für den SC Höhnhart gibt es zahlreiche Podestplätze und vier Siege. Fabian Kampl gewinnt den Landescup in der Klasse Schüler 1b. Benjamin Eitzlmair wird Landesmeister in der Klasse Kinder 1 und Alois Schneiderbanger wird in dieser Klasse Landesmeister in der Nordischen Kombination. Landesmeister in der Nordischen Kombi bei den Schülern 2 wird Peter Flotzinger. Ein weiterer Höhepunkt ist das Schanzenfest, zu dem 27 Kinder aus den umliegenden Schulen kommen, um ihre ersten Sprünge zu probieren. Höhepunkt der Saison



Vize-Weltmeisterin Julia Mühlbacher mit den Kindern und Funktionär:innen des ASVÖ SC-Höhnhart. | FOTO: SC Höhnhart

ist aber mit Sicherheit die Silbermedaille von Julia Mühlbacher bei der Schisprung-WM in Planica, die sie im Teambewerb erkämpft. Julia wird in ihrer Heimatgemeinde Schalchen von Familie, Freunden und Bekannten, politischer Prominenz und vielen Mitgliedern des ASVÖ SC-Höhnhart, für den die frischgebackene Vizeweltmeisterin seit Kindertagen springt, jubelnd empfangen. „Ich hätte nicht gedacht, dass so viele Leute kommen“, so die WM-Zweite. Und auch

Gerold Sattlecker, der Obmann des ASVÖ SC-Höhnhart, freut sich: „Dieser Erfolg gibt dem Skiclub und seinen Funktionären einen großen Schub und für unseren Nachwuchs ist Julia natürlich ein großartiges Idol.“

In der Sektion Faustball des ASVÖ SC-Höhnhart gibt es noch eine Erfolgsmeldung. Das veranstaltete Darts-Turnier spielt insgesamt 1.500 Euro für eine vom Schicksal hart getroffene Familie aus Mettmach ein.

PSV-Steyr: Minigolf ist nicht Eishockey

Die Bahnengolf-Wochen in Garsten locken Teilnehmer:innen aus sechs Nationen zum Wettkampf. Der PSV-Steyr holt zwei Siege und einige Podestplätze.

Im Februar 2023 finden unter Beteiligung von über hundert Spieler:Innen aus sechs Nationen die 31. Internationalen Bahnengolf-Wochen in der Mehrzweckhalle Garsten statt. Es gibt nur wenige Gelegenheiten, Bahnengolf auch im Winter auszuüben. Mit ein Grund, warum so viele Teilnehmer:Innen aus Tschechien, Ungarn, Deutschland, der Schweiz, Italien und Österreich in insgesamt drei Bewerben antreten und um die Trophäen spielen.

Im ersten Bewerb, dem Preis der Marktgemeinde Garsten, kann sich Lokalmatador Mario Dangl vom PSV-Steyr den Sieg sichern. Die weiteren Plätze gehen an Bernd Gaida vom MGC-Werfen und Markus Schleich vom MGC Blau-Weiß Wien. Die PSV-Damen Rosa Dangl und Eva Graser teilen sich in ihrer Kategorie den dritten Rang.

Im Matchplay-Bewerb, der im KO-Modus gespielt wird, kann sich Mario Dangl durchsetzen. Platz 2 geht an Vereinskollegen Wolfgang Wagner. Den vierten Platz belegte Günter Schwarz (ebenfalls PSV-Steyr) hinter Julian Weibold vom MSC Braunau Raiffeisen. Die folgende Offene Internationale Hallenvereinsmeisterschaft bringt einen Meistertitel für Volker Haberl vom MGC Ingolstadt e.V. sowie für Johanna Knotzer vom Post SV Wien.

Beim Hauptbewerb, der PSV-Hallentrophy, gewinnt die PSV-Vereinsmannschaft mit Günter Schwarz, Luca Peböck, Ronald Bindreiter, Wolfgang Wagner und Roland Lidlgruber. In den unterschiedlichen Einzelbewerben schauen noch Silbermedaillen für Luca Peböck, Eva Graser, Wolfgang Wagner und Ronald Bindreiter und Bronze für Kerstin Bindreiter heraus.

Im Rahmen des Turnunterrichts können auch die Schulklassen der Mittelschule Garsten die Miniaturgolfbahnen kennen-

lernen und ausprobieren. 150 Jugendliche nutzen diese Gelegenheit. „Minigolf ist nicht Eishockey“, so der Jugendtrainer des PSV-Steyr, der sich, unterstützt von anderen „Profis“, um einen geordneten Ablauf und fachgerechte Anleitung kümmert. Minigolf fördert Körper, Geist und Seele. Körperspannung ist gefragt, um dem Ball die richtige Richtung zu geben. Auge-Hand-Koordination und Konzentrationsfähigkeit sind wichtiger als Kraft.



Nachwuchstalente des PSV-Steyr bei den Internationalen Bahnengolf-Wochen. | FOTO: Reitmayr

Fechtturnier in Wels



Kurz vor Weihnachten 2022 findet in Wels das 12. Internationale Maximilianturnier statt, das für die Fechter:innen des Fechtclub Wels (FCW) tolle Erfolge bringt. Nachdem schon im September 2022 bei den Landesmeisterschaften mächtig abgeräumt wird, holen auch beim Maximilianturnier, das übrigens jedes Jahr vom Fechtclub Wels als Ranglistenturnier des österreichischen Fechtverbandes ausgerichtet wird, die Vereinsmitglieder des FCW einige Siege und gute Plätze ab. Maximilian Hubner kann als Sieger vor Georg Pecnik bei den Kadetten und als zweiter bei den Junioren gleich zwei Pokale abräumen. Für ihn ist es ein richtiges „Maximilian-Turnier“. Alexander Hubner setzt sich dann aber schließlich im Finale gegen seinen Bruder Maximilian durch und ist somit Sieger bei den Junioren. Mit Platz 3 kann Liliane Lehner in der Jugend B ein weiteres Podest holen. Lily Schauer belegt bei den Kadetten Platz 6 und bei den Junioren Platz 8. Berken Balaban und Lara Henning sorgen mit Platz 7 und Platz 14 in der Jugend C für ein beachtliches Ergebnis und Georg Pecnik, Catharina Patterer, Juliana Hochmair und Tobias Steininger können die Plätze 6, 7, 9 und 12 bei den Junioren für den FCW belegen. Insgesamt ein beachtenswerter und freudiger Erfolg für die jungen Fechter:innen. In Wels wird bereits seit 1905 fechten als Freigegegenstand im Gymnasium angeboten. 1957 wird die damalige Mittelschulfechtgemeinschaft in „Fechtclub Wels“ umbenannt. Der Fechtclub Wels hat zurzeit ca. 40 Mitglieder mit Schwerpunkt Florett. Die Fechtseason beginnt mit dem Schuljahr im September inklusive Anfängerkurs für Kinder und Jugendliche.

WSG Vereins-Skitag



Der Winter-Sommersportverein Gafenz (WSG) findet beim Vereinsskitag auf der Riesneralm in der Obersteiermark perfekte Wetter- und Pistenbedingungen vor. Sektionsleiter Werner Harreither und Obmann Helmut Stubauer ergänzen dazu: „Das haben sich unsere Vereinsmitglieder nach einer erfolgreichen und arbeitsintensiven Skisaison auch wirklich verdient!“. Nach zahlreichen Pistenkilometern und mit etwas schweren Beinen treten die Sportler:innen nach einem perfekten Tag die Heimreise an. Der Einkehrschwung erfolgt am Ende des Vereinsausflugs im Gasthaus Stubauer.

Ein Tanzevent begeistert alle

Zweimal ein voller Turnsaal, begeistertes Publikum und strahlende Tänzerinnen: Das ist das Tanzevent 2023 der Tanzgruppe des ÖTB-Eberschwang am 01. und 02. April 2023.

Sie alle verzaubern ihr Publikum: die Tanzzwerge, die mit ihren Steckenpferden durch den Saal galoppieren und dabei zeigen, wie sie die tänzerischen Grundlagen spielerisch erarbeiten. Die Unterstufe, die im Tanz „Lean on“ erstmals Modern Dance mit Hip-Hop kombiniert, die Oberstufe, die mit leuchtenden Reifen das Publikum zum Staunen bringt und die Hauptgruppe, die ihr ganzes Repertoire zeigt, von der energiegeladenen Gymnastik mit Keulen. Wie „River“, eine Choreographie, die kräftig und wild wie der Fluss ist, bis hin zur Bandgymnastik zu Klavierklängen. Und natürlich fehlen auch nicht die bekannten Shownummern aus dem Fasching.

„Erzählen brauche ich abschließend nicht mehr viel“, meint Eva Bozic, Leiterin der Tanzgruppe am Ende der Veranstaltung, „denn unsere Geschichten haben wir euch alle gerade tänzerisch erzählt.“ Einige Choreographien stammen in diesem Jahr von Sandra Bozic. Sie ist die jüngste Tochter von Eva Bozic, die die Tanzgruppe vor rund 40 Jahren gegründet hat und bis heute leitet. In jungen Jahren hat sie ihre Leidenschaft zur Lebensaufgabe gemacht und trainiert mit Hingabe, Engagement und Perfektion einen Großteil der Tänzerinnen. Ihr Ziel ist es, nicht nur den Tanz und den Spaß an der Bewegung weiterzugeben, sondern

die sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken. Sandra tritt in die Fußstapfen ihrer Mutter und tanzt mit genauso viel Begeisterung und Leidenschaft. Sie trainiert seit Herbst auch die Unterstufe und gibt ihre Begeisterung den jungen Mädchen weiter.

Derzeit sind rund 20 Tänzerinnen der Hauptgruppe aktiv im Tanzgeschehen. In den drei Nachwuchsgruppen trainieren über 50 Mädchen wöchentlich. Die Tanzgruppe ist das Jahr über regelmäßig auf

verschiedenen Events in Österreich und darüber hinaus zu sehen. Dazu gehören Eröffnungen, Galas, Produktpräsentationen oder Mitternachtseinlagen. Nach einer kurzen Tanzpause heißt es für die Hauptgruppe wieder hart trainieren - im Juli geht es nach Amsterdam zur World Gymnaestrada 2023.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG



Die Tanzzwerge mit ihren Steckenpferden. | FOTO: Katja Bozicc

Faszination Segelfliegen: OÖ von oben

Im SMBC - Micheldorf lebt man für den leisen, umweltfreundlichen Sport zum Abheben: Segelflieger nutzen nur die Kraft von Sonne und Wind, um sich in der Luft zu halten.

Segelfliegen ist eine Sportart ohne Motor, worin die Micheldorfer Segelflieger sehr erfolgreich sind. Hier werden bei Wettbewerben mehrere hundert Kilometer zurückgelegt - ein Wettlauf gegen die Zeit, in welchem man der Thermik und dem Wind ausgeliefert ist.

Durch den ASVÖ-Landesfachwart Hubert Just beginnt 1976 für den Segelflug- und Modellbauclub Kirchdorf-Micheldorf eine beeindruckende Erfolgsserie mit Gold bei der Staatsmeisterschaft. Bis heute folgen über 70 Einzel-, Mannschafts- und Juniorentitel bei nationalen Meisterschaften, egal ob im Jahreswettbewerb, bei dem die drei besten Flüge jedes Piloten zählen, oder bei zentralen Meisterschaften, bei denen sich die besten Streckensegelflieger Österreichs zum einwöchigen Bewerb treffen.

Mit 18x Gold hat Edi Supersperger jun. die meisten Einzel-Staatsmeistertitel erfliegen, dahinter David Richter-Trummer mit 13 und Hubert Just mit neun. Hans Osen, Hubert Just, Leo Felbermayr, Edi Supersperger und David Richter-Trummer qualifizieren sich sogar für Europa- und Weltmeisterschaften.

Woher kommt die Faszination für diesen Sport? „Die spielerische Auseinandersetzung mit den Naturkräften ist für mich ei-

nes der letzten wirklichen Abenteuer der Menschheit. Schnelle Entscheidungen zu treffen und deren Konsequenzen zu akzeptieren ist eine gute Schule für Selbstbestimmung und Selbstvertrauen, im Privaten wie im Beruflichen“, erklärt Edi Supersperger. Die Nachhaltigkeit wird im Verein großgeschrieben, so erfolgen die Windenstarts seit 2009 mit einer Elektrowinde. Im Vergleich zum Benzinmotor der alten Seilwinde werden so rund zwei Tonnen CO₂ pro Jahr eingespart. Das Segelfliegen selbst ist Dank der Mitarbeit im Verein und in der

Werkstätte ein gut leistbares Hobby, nach einer zweijährigen Ausbildung durch ehrenamtliche Fluglehrer:innen unter Leitung von Michaela Suchanek sind die Vereinsmitglieder zum Fliegen mit den Flugzeugen des SMBC berechtigt.

Interessierte heißt Obfrau Sabine Grassegger am Flugplatz Micheldorf herzlich willkommen!

flugplatz-micheldorf.at



Im Duo Discus können auch Gäste diese Faszination kennenlernen. | FOTO: SMBC

Kobudo in Wels



Kobudo ist eine traditionelle japanische Waffenkampfkunst aus der süd-japanischen Inselhauptstadt Okinawa, deren Wurzeln bis ins 16. Jahrhundert zurückreichen. Als Waffen werden gewöhnliche landwirtschaftliche Geräte, meist Stöcke, die bei der Ernte, beim Reisdreschen, bei der Fischerei usw. im damaligen Japan benützt wurden, verwendet. Kobudo hat sich parallel zur Kampfsportart Karate entwickelt, daher ähneln sich die Bewegungen und Angriffe dieser beiden Sportarten, einziger Unterschied sind die bei Kobudo verwendeten „Bauern-Waffen“. Im Laufe der Zeit haben sich unterschiedliche Stile mit unterschiedlichen Waffen (Stöcken, Sicheln, Paddeln usw.) entwickelt. Im Dojo (Trainingsraum) des Welser Vereins „Tiger Kwon - Allstyle“ wird „Sochin ryu Kobudo“ gelehrt, der Stil von Soke Jim van de Wielle (10. Dan) aus Belgien. Trainingsinhalte sind das Erlernen von grundlegenden Übungen mit und ohne Waffen, Selbstverteidigungstechniken mit der Waffe gegen eine Waffe, Partnerübungen, freier Einschritt-Kampf, freier Partnerkampf und Bewegungsform. Der Verein Tiger Kwon - Allstyle bietet zweimal wöchentlich Kobudo in Wels an. Mit seinem Trainingsprogramm führt er seine Mitglieder Schritt für Schritt vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt. Dabei wird bei dieser außergewöhnlichen Sportart neben dem Selbstbewusstsein auch das körperliche und geistige Wohlbefinden gesteigert und ganz nebenbei - ausgleichend zur Arbeit - auch der Alltagsstress abgebaut. Interessierte können sich zum kostenlosen Probetraining unter www.tigerkwon.com gerne anmelden. Ein Einstieg in das Training ist jederzeit möglich.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

U14 Abschlussturnier



„Jeder kann Tennis spielen!“ Unter diesem Motto steht ein besonderes Abschlussturnier des TC Kleinreifling. Nicht nur die U14 Kids treffen in den Matches aufeinander, auch wer noch nie Tennis gespielt hat, darf antreten. Im „Jeder-gegen-Jeden-Raster“ dürfen sich auch die Eltern, selbst wenn sie komplette Anfänger sind, mit den Youngsters matches. Elf Paare - jeweils ein Jugendlicher mit einem Elternteil - nehmen an diesem Turnier zum Saisonabschluss teil. Aufgrund des erhöhten Spaßfaktors ist eine Wiederholung 2024 nicht ausgeschlossen!

SK Kleinzell - Wir bewegen die Gemeinde!

Der Sportklub Kleinzell bietet ein umfangreiches Angebot für Kinder und Erwachsene, mit dem das Vereinsleben und die Gemeinschaft belebt werden.

Das Motto „Wir beleben die Gemeinde!“ beschreibt den Gedanken des Sportklubs Kleinzell, Breitensport und ein vielfältiges Repertoire an verschiedenen Sport-Möglichkeiten in der Gemeinde anzubieten. Vereine beleben das Gemeindeleben, daher wird ein umfangreiches Angebot, sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, angeboten. In der Sektion Fußball wird Nachwuchs- und Erwachsenenfußball gespielt. Von der U7 bis zur U15 wird in neun Altersstufen Mädchen und Buben die Freude am Fußball vermittelt. Für die Erwachsenen gibt es die Wahl zwischen Hobby-Kicken, Hallen-Fußball und Meisterschaftsbetrieb. Auch im Tennis wird viel geboten: Auf einer der schönsten Tennisanlagen im Bezirk werden Anfängerkurse für Kinder, gemütliche Privatmatches, verschiedene Vereinsturniere, Meisterschaftsbetrieb und die jährliche Bezirksmeisterschaft abgehalten. Auch hier wird Kindern ein spielerischer Zugang zum Tennissport ermöglicht.

Beim Wintersport liegt der Fokus auf Kinderskikursen, organisierten Skitagen und Skigymnastik. Hier können viele Kleinzeller dieses Hobby sowohl erlernen als auch weiter ausüben und ihre Fähigkeiten vertiefen. Die traditionelle Flower-Power-Party ist eine über die Grenzen der Gemeinde hinaus bekannte und beliebte



Die Mitglieder des SK Kleinzell sind das bewegende Herzstück ihrer Gemeinde. | FOTO: SK Kleinzell

Veranstaltung. Die Stockschützen bieten ihren Sport mit regelmäßigem Training und Vereinsturnieren an. Nicht zuletzt veranstaltet der Sportklub - unter der aktiven Beteiligung der ganzen Gemeinde - seit 20 Jahren den Fixpunkt im Mountainbikerennsport-Kalender: den „Raiffeisen Granitmarathon“. Bis zu 1000 Starter kommen dafür nach Kleinzell und auch hier wird mit der „ASVÖ JUNIOR Granit Challenge“ dem Nachwuchs eine große Bühne geboten. Die erfolgreiche Ausrichtung von Europa-

und Staatsmeisterschaften zeigt den großen Stellenwert dieser Veranstaltung innerhalb der Radsport-Szene in Österreich. Die Grundidee des Kleinzeller Sportklubs, Bewegungsangebote und Sportmöglichkeiten für alle zu schaffen, liegt der mehr als 50-jährigen Vereinsgeschichte von Beginn an zugrunde und wird auch in Zukunft hochgehalten.

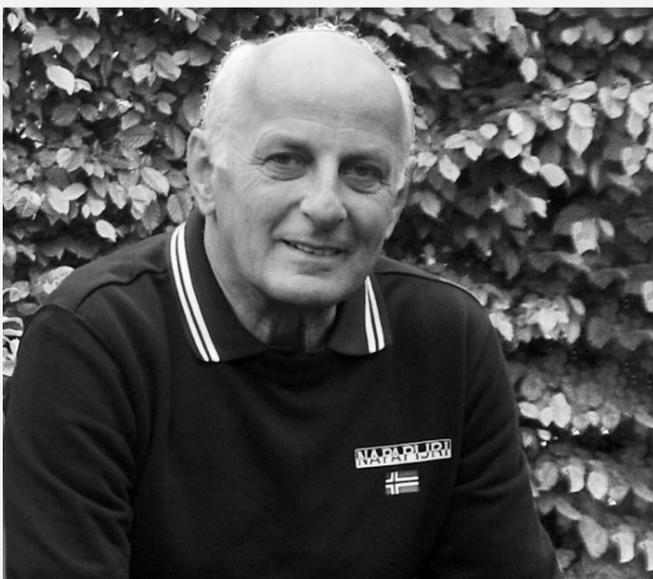
Ein Sportler, ein Funktionär, ein Freund

Der oberösterreichische Radsport trauert um einen unermüdlichen Macher, Wegbegleiter und leidenschaftlichen Visionär, dessen Engagement den Radsport über vier Jahrzehnte prägte.

Wolfgang Neulinger, Radsportler mit Herz und Seele, verlor viel zu früh im 73. Lebensjahr den Kampf gegen den Krebs. Er ist am 12. März 2023 im Kreise seiner Familie friedlich eingeschlafen. Wolfgang war schon als Kind ein begeisterter „Dreirad-Sportler“. Das Rad blieb seine große Leidenschaft, so stand er mehr als vier Jahrzehnte an der Spitze des ASVÖ ÖAMTC Radsportclubs Windhaag bei Perg. Nachwuchsarbeit war für ihn eine Herzensangelegenheit und er hat seine Liebe zum

Radsport nicht nur gelebt, sondern vorgelebt. Schon früh fuhr der Radrennclub unter Wolfgangs Leitung im Jugendbereich große Erfolge im Straßen-Rennsport ein, in den 1990er Jahren gab es sogar eine Profi-Mannschaft. Im Jahr 2000 sattelte der Klub um, aus dem Rennrad wurde nun das Mountainbike. Wolfgang war ein Leben lang ein Macher, ein Treiber, für einige Wegbegleiter manchmal unbequem, denn es gab keine Verschnaufpausen, er sprach die Dinge immer klar an, frei nach dem

Motto „es muss alles umgesetzt werden, was man sich vornimmt!“ Und Wolfgang hat sich sehr viel vorgenommen. Er rief die erste permanent beschildderte Mountainbike-Strecke Österreichs ins Leben und die Cross Country Rennen in Windhaag sind heute Fixstationen im internationalen Rennkalender. Der ASVÖ Oberösterreich trauert um Wolfgang Neulinger und ist stolz, einen solch außergewöhnlichen Sportler, Funktionär und Freund in seinen Reihen gehabt zu haben.



Wolfgang wird dem Radsport fehlen. | FOTO: Radclub Windhaag



Wolfgang mit ‚Miss Austria‘ 2009 in Windhaag. | FOTO: ASVÖ/Poznik

Sport pur!



Das Motto des SV Flic-Flac Wels „Sport pur“ steht seit der Gründung vor 30 Jahren bis heute im Mittelpunkt des Vereinslebens. Das Sportangebot richtet sich von den ganz Kleinen bis zu den Senioren, für jede Altersgruppe ist etwas dabei. Besonders groß ist die Nachfrage im Turnbereich. Hier bietet der Verein wöchentlich zehn verschiedene Kurse an. Fachlich gut ausgebildete Vorturner, ein breites Spektrum an Sportmöglichkeiten und der familiäre Umgang mit den Mitgliedern macht es aus, dass sogar mehrere Kilometer Anfahrt gerne in Kauf genommen werden. Die Ergebnisse im Breitensportbereich Turn10 und in jüngster Zeit auch beim Kunstturnen können sich wirklich sehen lassen. Zahlreiche Landes- und Bundesmeistertitel sowie der Staatsmeistertitel von Christoph Hörandner in der Allgemeinen Klasse im Kunstturnen können auf dem Stockerplatz-Konto verbucht werden. Für die Turner:innen vom Turn10 Leistungskader hat jetzt die Wettkampfsaison begonnen. Nach einer sehr erfolgreichen Teilnahme an der Regionsmeisterschaft in Wels steht nun die Landesmeisterschaft in Schärding und vielleicht für einige dann auch noch die Bundesmeisterschaft in Mattersburg an. Auch im Fitnessbereich werden von den Vorturnerinnen immer die neuesten Trends aufgegriffen, sei es beim Aerobic, Zumba, Jazz Dance, Yoga, HIT oder beim smoveyWalk in der frischen Luft. Fußballspielen „just for fun“ bietet der 400 Mitglieder starke Verein seit sechs Jahren an. Die mixedSoccer matches, fighten, laufen und spielen mit viel Spaß durch die Saison. Rund 100 Kinder und Jugendliche zeigen beim sogenannten „Flic-Flac-Masters“ ihr Können im Rahmen der Vereinsmeisterschaft.

Indoor-Meisterschaften



Am 29. Jänner finden in Wien die Indoor-Rudermeisterschaften statt. Der Ruderclub Wels holt mehrere Titel und ist mehrmals in den Top 10 platziert. Erstmals in der Geschichte des RC-Wels sind auch die zwei Para-Sportler, Christoph Stadlbauer und Daniel Hofer, dabei. Christoph wird in der Klasse PR1 1x sensationell Staatsmeister und Daniel Vizemeister. Ebenfalls eine Medaille erkämpfen Sebastian Gruber, Paul Niemetz, Jonas Ziomek und Emil Reitzinger. Sie rudern gemeinsam zu Silber, ebenso wie Sophie, Emma und Sabine Damberger und Julia Thanhofer im Frauen-Teambewerb.

Tolles Wochenende für Tischtennisjugend

Mitte April finden auf der Gugl in Linz die OÖ-Tischtennis-Landesmeisterschaften der U15 und U19 statt. Die Jugend des TTC Biesenfeld Linz zeigt dabei kräftig auf.

Von 15. bis 16. April 2023 zeigt die Tischtennisjugend des TTC Biesenfeld Linz bei den OÖ-Landesmeisterschaften auf der Gugl, was in ihr steckt. Die U15 und U19 Meisterschaft verläuft für den ASVÖ-Verein äußerst erfolgreich. Ein tolles Wochenende für die Nachwuchsabteilung des TTC Biesenfeld Linz endet in der Altersgruppe U19 mit zwei Landes-Titeln und zahlreichen Podestplätzen. Laurenz Mayrhofer tritt im Einzelbewerb an und holt sich mit einem beeindruckenden Auftritt glatt den Titel „Landesmeister“. Er legt danach noch eins drauf und erkämpft sich auch noch gemeinsam mit Kollegin Elena Schinko (VOEST Linz) den Sieg im Mix-Doppel-Bewerb. Im Doppel-Männlich-Bewerb erringt Laurenz Mayrhofer mit seinem Partner Sebastian Kahlen den hervorragenden zweiten Platz und steht somit zum dritten Mal an diesem Wochenende am Meisterschaftspodest. Die Paarung Manuel Freimuth/Maximilian Raidel erkämpft den hervorragenden dritten Rang. Auch Sebastian Kahlen kann sein junges Talent eindrucksvoll unter Beweis stellen und wird im Einzelbewerb sehr guter Dritter.

Am zweiten Tag des Bewerbes gelangen den TTC-Biesenfeld-Athlet:innen noch einmal einige Bravourstücke in der Altersgruppe U15. Drei weitere Titel und zu-



Beeindruckende Erfolge für die Nachwuchstalente des Vereins. | FOTO: TTC Biesenfeld LINZ

sätzlich zahlreiche Podestplätze werden an diesem Tag eingefahren. Allen voran wieder ein überragender Adrian Kastl, der sich mit einer unglaublichen Performance alle drei der möglichen Titel sichern kann. Im Einzelbewerb gewinnt er das Finale gegen Laurenz Mayrhofer. Im Doppel wird TTC-intern gefightet. Adrian Kastl sichert sich auch in diesem Kampf den Titel. Gemeinsam mit Laurenz Mayrhofer gewinnt er gegen das dynamische TTC-Biesenfeld Linz Duo Paul Ehniger/

Sebastian Kahlen. Im Mix-Doppel ist er dann auch noch mit Spielpartnerin Elena Schinko (VOEST Linz) erfolgreich. Nebenbei holt sich Romy Steinbichl im Mix mit Laurenz Mayrhofer und im Damen-Einzel-Bewerb den dritten Platz.

Alles in Allem darf sich der ASVÖ-Verein TTC Biesenfeld Linz über eine sehr erfolgreiche Nachwuchsarbeit freuen.

ASVÖ Kids Technik Camp und Granit Challenge

Der ASVÖ fördert im Rahmen der Nachwuchsarbeit auch die Mountainbike-Jugend. Schon die Jüngsten können von den Besten das Biken lernen. Passende Wettkampf-Events inklusive.

Beim ASVÖ MTB Kids Technik Camp mit WM-Teilnehmerin Barbara Mayer lernen Kinder von 6 bis 14 Jahren im Frühjahr die Basics des Mountainbikens kennen. In der Attersee-Region und in Lichtenberg finden zweitägige Kurse statt. Im Vordergrund steht ganz klar der gemeinsame Spaß und die Leidenschaft für das Biken. Spielerisch werden die technischen Fähigkeiten unter professioneller Anleitung von Barbara Mayer und ihrer MTB Kids Academy mit dem Support der MTB-Guides trainiert. Dabei wird auf die unterschiedlichen Altersstufen und das Können geachtet.

Anwenden können die Kids das Gelernte gleich zu Pfingsten in Kleinzell in Oberösterreich. Hier findet nämlich im Rahmen des Granitmarathons die ASVÖ MTB Junior Granit Challenge statt. Die Nachwuchsmountainbiker der Klassen U13, U15 und U17 gehen im Techniksprint powered by PopsFlo an den Start. Der Techniksprint ist ein Vorbewerb zum eigentlichen XC-Rennen und wird, ähnlich wie in der Formel 1 das Qualifying, für die Startaufstellung des Rennens herangezogen. Die Youngsters müssen dabei acht Hindernisse mit dem Bike auf Zeit absolvieren. Der Lohn für eine fehlerfreie und schnelle Fahrt sind vordere Startplätze in der Startaufstellung.

Um die Mittagszeit sind dann die kleinsten Biker bei der ASVÖ Junior Granit Challenge dran. Beginnend bei der U7 (etwa 1 Kilometer, 15 Höhenmeter) über die U9, U11, U13, U15 und U17 rauschen in Summe ca. 220 Jungbiker durch die fantastische Mountainbike-Arena in Kleinzell. Das Publikum gibt den zusätzlichen Kick mit viel Applaus und Anfeuerungsrufen. In der U17 werden dann schon 15 Kilometer mit ca. 540 Höhenmetern absolviert.

Dass die ASVÖ Junior Granit Challenge heuer wieder Teil des Austrian Youngster Cup ist, freut nicht nur viele Kids, sondern auch die Verantwortlichen der Nachwuchsbewerbe. Es werden Teilnehmer aus ganz Österreich, Tschechien und auch Ungarn im Mühlviertler Kleinzell begrüßt. Unter ihnen könnten Dank der guten Nachwuchsarbeit in diesem Bereich schon die nächsten MTB-Stars mitfahren.



Die beste Vorbereitung für ein Biker-Leben: ASVÖ Kids Technik Camp | FOTO: ASVÖ

Schul-Schachmeister



Die Steyregger Schulen dominieren die Schul-Schach-Bezirksmeisterschaften, die am 23.03.2023 in Bad Leonfelden stattfanden. Mit einem ersten und einem dritten Platz kehren die Kinder der Volksschule und der IMS Steyregg von den diesjährigen Schulschach-Bezirksmeisterschaften heim. Die neu zusammengestellte Schach-Mannschaft der Volksschule Steyregg erreicht bei den heurigen Meisterschaften den hervorragenden dritten Platz, punktgleich mit den Zweitplatzierten der Volksschule Schenkenfelden und den siegreichen Kindern der Volksschule Ottensheim. Bemerkenswert dabei ist, dass gleich drei neue Spieler mit an den Brettern sind und zeigen, was sie draufhaben. Neben „Routinier“ Benedikt Burger zeigen auch Oskar Raber, Louis Hamedinger sowie Colin Herain kluge Züge und sorgen so für das hervorragende Abschneiden des Teams. Nachdem die IMS-Mannschaft um Eduard Raber und Alain Mena-Cortes im vergangenen Jahr den Bezirksmeister- und den Vizelandesmeistertitel bei den Volksschülern erringen kann, setzen die Schüler ihre „Siegessäge“ nun auch in der Sekundarstufe 1 fort. Ersatzgeschwächt angetreten mit drei „Erstklasslern“ kann auch in diesem Jahr das Optimum herausgeholt werden. Die Mannschaft darf sich über den Bezirksmeistertitel freuen. Mit dabei im siegreichen Team sind auch noch Mattheo Riedler sowie Raphael Pilz, die ebenfalls ihr Bestes geben.

RESTART SPORT
OBERÖSTERREICH powered by LINZ AG

Neuhofener Geländecup



Bei schwersten Bedingungen können die LAC Läufer:innen beim Neuhofener Geländecup wieder in allen Klassen Punkte sammeln. Von U12 bis U80 ist das Steyrer Team mit seinen Athlet:innen vertreten. Jüngster Steyrer Sieger ist Peter Knöbl in der Klasse U12. Er konnte beide Läufe gewinnen. Der älteste Teilnehmer aus den Reihen des LAC Steyr ist Ernst Hiesmayr. Er erkämpft in der Klasse M70 in beiden Läufen den zweiten Rang. Mit 756 Punkten gewinnen die Crossläufer:innen vom LAC Amateure Team den 43. Neuhofener Geländecup und setzen sich damit gegen 55 Starterteams durch.



Wiesen-Power süß-sauer

Auf den Sommerwiesen wachsen jede Menge kraftvolle Pflanzengeschöpfe. Süß oder sauer: Für jeden Geschmack ist ein Kräutlein dabei. Suchen wir doch mal nach Mädesüß und Sauerampfer!

Mädesüß ist ein Rosengewächs und entlang von Bächen und auf feuchten Wiesen zu finden. Den Namen hat das Kraut wahrscheinlich von seiner Süßkraft, die man im Mittelalter unter anderem zum Aromatisieren von Met, Bier und Wein und auch von Speisen verwendet hat. Ein anderer, sehr alter Name für dieses Heilkraut ist *Spiraea ulmaria* - Spirein ist der enthaltene Wirkstoff, der auch dem Aspirin seinen Namen gab. „Mede“ ist aber auch der Wortstamm für Mahd (madow), was soviel wie Wiese bedeutet. Nach dem Mähen verströmen die Stängel des Mädesüß ihren süßlichen Duft. Man kennt die Pflanze auch unter „Rüsterstaude“, „Bacholde“, „Federbusch“ oder „Wiesenkönigin“. Um es leichter identifizieren zu können, hier ein paar optische Eigenschaften des Mädesüß: Die dunkelgrünen Blätter erinnern an Brombeerblätter mit tiefen Riefen, sie stehen buschartig dicht aneinander. Aus ihrer Mitte ragen lange, verzweigte Stängel mit zarten, weißen, federartigen und intensiv süßlich riechenden Blüten heraus.

Die Wirkung in der Heilmedizin bemerkt man schon bald nach dem Verzehr, denn Mädesüß wirkt schweiß- und harntreibend. Das hilft bei sich ankündigenden Erkältungen, die sich manchmal durch ordentliches Schwitzen gleich zu Beginn abwehren lassen. Zum anderen schwört man in der Volksmedizin auch bei Rheuma und Gicht auf Mädesüß, da sich durch die harntreibende Wirkung die Harnmenge erhöht und so Harnsäure schneller ausgeschieden wird. Wer nach dem Sport gerne nachschwitzt, der kann mit Mädesüß nachhelfen. Nicht nachweisbar ist allerdings eine entzündungshemmende

und fiebersenkende Wirkung, wie sie in der Volksmedizin oft angenommen wird. Macht nichts, der Geschmack alleine reicht schon für höchsten Respekt vor der Pflanze.

Mädesüß kann als rohes Blatt einem herzhaften Wiesensalat beigemischt werden - optisch, aromatisch und geschmacklich eine Bereicherung. Man kann die Blätter aber auch trocknen und für verschiedene Teezubereitungen verwenden - ebenfalls aromatisch und geschmacklich betörend und heizt dem Körper zusätzlich ein. Die Pflanze ist sowohl überirdisch als auch unterirdisch zu gebrauchen. Es sind alle Grünteile, die Blüten und die Wurzeln genießbar. Süße und Aroma sind in der gesamten Pflanze enthalten. Das macht sie auch in der Küche zum willkommenen „Flavoriseur“.

Besonders in der Französischen Cuisine schätzt man das süßlich herbe Mädesüß seit Jahrhunderten für kulinarische Kreationen. In Flüssigkeiten getunkte Blüten geben rasch ihren Geschmack und ihr Aroma an diese ab, was sich sehr gut für die Zubereitung von Sirupen eignet. Nützlich ist dabei auch, dass Mädesüß eine lindernde Wirkung bei Sodbrennen hat.

SAUERAMPFER - DER BAUER IST SAUER!

Der Bauer ist sauer, wenn auf seinen Böden Sauerampfer wächst, denn der ist ein wahrer Überlebenskünstler und setzt sich vehement gegen Futtergräser durch. Weidewiehe mag ihn nicht besonders. Als Futterpflanze lieben ihn hingegen viel Arten von Schmetterlings- und Falterraupen. Für den Menschen sind die Blätter des Sauerampfers in vernünftigen Mengen

gut verträglich und liefern auch eine Menge Vitamin C und Eiweiß. Allerdings enthält der Sauerampfer auch Oxalsäure, die bei übermäßigem Genuss zu Vergiftungserscheinungen wie Durchfall, Übelkeit und Schluckbeschwerden führen kann. Auch kann Sauerampfer bei übermäßigem Genuss Nieren- und Blasensteine begünstigen. Wer den Salat, Spinat oder Suppen mit dem säuerlichen Geschmack verfeinern möchte, kann das getrost tun, denn man müsste ihn schon täglich essen, um die Auswirkungen der Oxalsäure zu spüren.

Auch beim Sauerampfer tun sich die französischen Köch:innen mit feinen Rezepten hervor. Ampfersuppe ist ein solches Traditionsrezept. Die Geschmacksbombe von der Wiese überzeugt immer öfter auch in heimischen Küchen. Wer ihn verkocht, sollte ihn nur kurz erhitzen, weil er sonst Aroma und Farbe verliert. Am besten und ursprünglichsten schmeckt er frisch im Salat.

Also raus in die Natur und nach einer Pflanze mit folgenden Eigenschaften suchen: dunkelgrüne, langstielige, schmale Blätter. Weiter oben entspringen die Blätter direkt am Stängel und sind klein und zart. Geschmacklich sind diese auch besser, da die großen Blätter etwas bitter schmecken. Die Blüte ist eher unscheinbar, kleine rote Knospen sind es an den Stängelnenden.

MÄDESÜSS FRÜCHTEKOMPOTT

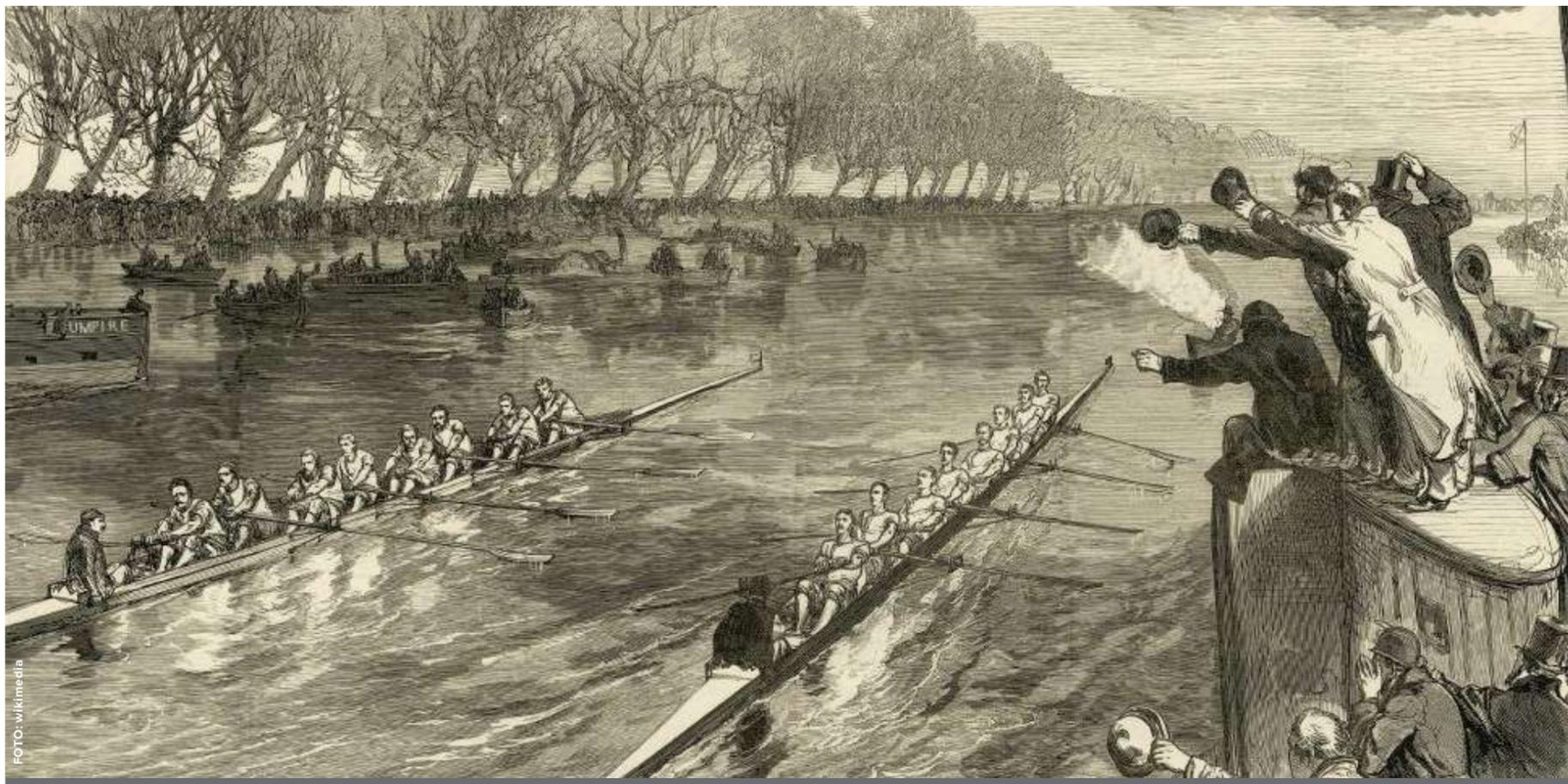
- 1 Schüssel Mädesüß-Blüten
- 500ml Wasser
- Früchte
- Kompottgläser

Eine Salatschüssel voll gut gewaschener Mädesüß-Blüten und Blätter grob hacken und in ca. ½ Liter über Nacht ziehen lassen. Abseihen und das Wasser beim Einkochen von frischen Früchten wie Marillen, Kirschen oder Erdbeeren zugeben. In Kompottgläser füllen und gut verschließen. Das Mädesüß-Aroma gibt Kompott und Marmeladen eine besondere Note.

SAUERAMPFER-SUPPE

- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Milch
- 1 Schüssel Sauerampfer
- 1 Becher Sauerrahm
- Schwarzbrotwürfel

Einen Esslöffel Butter im Topf zerlassen und mit zwei Esslöffeln Mehl verrühren. Mit Milch nach und nach aufgießen, bis es eine sämige Suppe ergibt. Salzen und etwas Suppenpulver beigegeben. Etwa eine Salatschüssel Sauerampfer fein hacken und in die Suppe rühren. Nur kurz aufkochen lassen und danach pürieren. Mit einem Löffel Sauerrahm und gerösteten Schwarzbrotwürfeln servieren.



The Boat Race: Cambridge gegen Oxford

Aus einer Urlaubs-Gaudi zwischen zwei Freunden im Jahre 1829 wurde das heute legendärste Ruder-Wettrennen aller Zeiten zwischen den Universitätsmannschaften von Cambridge und Oxford.

Inzwischen steht es 85:80 für Cambridges Herrenmannschaften - ein Zwischenstand, der sich seit 1829 inklusive unentschiedener Rennen, ausgefallener Veranstaltungen und Kriegsjahren ergibt. Die turbulente Geschichte des Ruderrennens zwischen den beiden Universitäten nahe London enthält nicht nur Siege und Niederlagen, sondern auch versenkte Boote, unvorhergesehene Unterbrechungen und Meutereien.

rudert und seit 1856 fordern sich die Herrenmannschaften der beiden Universitäten - mit Unterbrechungen durch Kriege und Viren - jährlich im März und April zum Kräfteressen heraus. Oxfords Mannschaften sind auch als die Dark Blues bekannt, Cambridges Ruderer als Light Blues. Die Namen ergeben sich aus den Mannschaftsfarben Dunkel- und Hellblau. Kleines Detail am Rande: Auch die Reservemannschaften haben Namen: Die Oxforder Herren- und Damenreserve hört

die Riemen. Als kurios kann man auch den Grund für eine Unterbrechung des Rennens 2012 bezeichnen, als sich ein australischer Schwimmer wagemutig zwischen die Boote schmiss, um schwimmend auf die Aushöhlung der Freiheitsrechte und die Zunahme von Elite-Denken in der britischen Gesellschaft aufmerksam zu machen. Der wackere Schwimmer musste für diese Unterbrechung des 158. Boat Race später für sechs Monate die Welt von einer Gefängniszelle aus betrachten. Beim Boat Race kennen die Briten kein Pardon. Dass während der Rennen auch hin und wieder ein Boot versinkt, ist zwar nicht im Sinne der Veranstalter, jedoch kam bei den Rennen 1859, 1912, 1925, 1951 und 1978 das Publikum angesichts spektakulärer Szenen mit kentern den Booten auf seine Rechnung. Übrigens versenkten bisher beide Mannschaften ihre Boote gleich oft, 1912 gingen beide unter.

Bestandteil im Programm des Wettkampfes der Universitäten, den Cambridges Damen mit 45:30 Siegen anführen.

„VERY BRITISH“ IST KEIN KRITERIUM

Für ein prestigeträchtiges Rennen wie das Boat Race, das von 250.000 Zuschauern am Ufer bejubelt wird und in der ganzen Nation via BBC zu sehen ist, nützen die Universitäten natürlich nur die besten Ressourcen. Die Nationalität der Ruderer und Ruderinnen spielt gegenüber dem Können und der Kondition eine untergeordnete Rolle. Seit einigen Jahren ist deshalb auch der Anteil ausländischer Studenten in den Booten höher, als jener der britischen. 2015 kämpften im Cambridge-Achter vier Amerikaner, ein Niederländer, ein Australier, ein Brite und ein Österreicher. Mit Alexander Leichter, Mitglied des Rudervereins Wiking Linz, durfte sich 2015 erstmals ein Österreicher ins hellblaue Boot aus Cambridge setzen. Schon in den zwei Jahren davor ruderte er in den harten Ausscheidungsrennen um einen Platz am Wettkampfruder mit und qualifizierte sich jeweils für die „Goldie“-Auswahl der Reservisten. 2015 schaffte er es dann tatsächlich als erster Österreicher in die Rennmannschaft, die aber am Renntag den Dunkelblauen aus Oxford unterlag.

Verstärkung kam 2016 abermals aus Linz - ein zweiter Wikinger, der sich über die Reserve-Auswahl (2015) in den Achter der Cambridge-Studenten gekämpft hatte: Clemens Auersperg. Auch Auersperg feierte eine österreichische Premiere. Er ist der erste Österreicher, der beim Boat

„Medaillen zu gewinnen ist gut. Rennen sind besser. Aber den Sport zu lieben ist das Beste.“

Tom Wall, Küstenruderer

Begonnen hat der Ruderspaß als kleines Wettrennen zweier Freunde, die sich im Urlaub zufällig in Cambridge trafen. Schnell beschlossen Charles Wordsworth vom Christ Church College in Oxford und Charles Merivale vom St. John's College in Cambridge, sich zu messen und tatsächlich forderte der Cambridge University Boat Club am 10. Juni 1829 die Ruderer aus Oxford zu einem Kräftervergleich heraus. Oxford gewann die Partie auf der 3,6 Kilometer langen Strecke in Henley-on-Thames überlegen. Seit 1845 wird vor einer imposanteren Kulisse auf einem Themse-Abschnitt in London ge-

auf die Namen „Isis“ und „Osiris“, die Namen der Cambridge Herren und Damen sind mit „Goldie“ und „Blondie“ etwas profaner gewählt.

NICHT IMMER GEHT ES SCHLAG AUF SCHLAG

Zwischenfälle gab es schon einige. So kam es zum Beispiel zweimal (1959 und 1987) zu Meutereien der Oxford-Ruderer, weil sie mit den Trainingsmethoden und dem Club-Präsidenten nicht zufrieden waren. Die Meutereien hatten jedoch beide Male keinen Erfolg - die Herren blieben im Amt und die Ruderer mussten trotzdem an

THE WOMEN'S BOAT RACE

1927 durften auch Studentinnen zum ersten Mal in den Kräftervergleich der Universitäten einsteigen. Die Ur-Strecke in Henley-on-Thames wurde befahren und brachte den Oxforder Ruderinnen den Sieg im Zeitfahren. Die Damen mussten zuerst bei Einzelfahrten ihre Ästhetik und ihren Ruderstil unter Beweis stellen. Beide Teams kamen den Schiedsrichtern gleich anmutig vor, sodass beim anschließenden Fahren auf Zeit die Siegerinnen-Mannschaft festgestellt wurde. Erst 1935 durften die Damenboote gleichzeitig gegeneinander fahren. Seither hat sich einiges verändert. Die Damenmannschaften sind seit 1967 als Women's Boat Race fixer



Race in London im Siegerboot saß.

FAST SO ALT WIE DAS BOAT RACE

Auf dem Donauabschnitt an der Linzer Stadt hat Rudern fast so lange Tradition, wie die Austragung des englischen Boat Race. Schon 1876 wurde aufgrund eines Erlasses der kaiserlich-königlichen Stadthalterei der erste Linzer Ruderverein LRV Ister gegründet. Das erste Bootshaus wurde in der Straßerau errichtet, dem Gelände des heutigen Parkbades, an dessen Stelle sich damals noch eine Insel in der Donau befand. 17 Jahre später bekam der Verein ein neues Vereinsgebäude an der oberen Donaulände, das heute unter Denkmalschutz steht. Seit den frühen

1970er Jahren residiert der Ruderverein LRV Ister im Linzer Winterhafen.

Vor 122 Jahren entstand der zweite Linzer Ruderklub, der RV Wiking Linz. Eine erste Bootshütte im Winterhafen wurde 1899, kurz vor der Gründung des Vereines, vom Hochwasser weggespült. 1925 wurde an selber Stelle ein neues Bootshaus errichtet, das aber ebenfalls nicht lange Bestand hatte, denn im 2. Weltkrieg musste es Ölbunkern weichen. Man fand für den Ruderverein ein Ersatzquartier in Puchenu, nur wenige Kilometer Donau aufwärts von Linz. Aber auch hier wurden die Ruderer nicht glücklich, denn die Russen funktionierten das Bootshaus in den Kriegsjahren kurzerhand zu einer

Bäckerei um. 1949 kam der Verein wieder zurück in den Winterhafen und baute dort ein kleines Bootshaus. Ab 1955 hatten die Wikinger das Häuschen in Puchenu wieder zurück und 1985 beschloss die Vereinsführung, ein zeitgemäßes Bootshaus mit Trockentrainingsmöglichkeiten und allem, was sonst noch dazugehört, zu errichten. Wichtig war den Wikingern dabei immer die Jugendarbeit, die den Ruderverein heute zu den erfolgreichsten Österreichs zählen lässt. Schon in den frühen Vereinsjahren gehörte der RV Wiking Linz zu den besten auf Österreichs Ruderverein-Landkarte. Seit der Gründung 1876 nahmen zwölf Wiking-Ruderer an Olympischen Spielen teil. 1928 und 1989

brachten sie je eine Bronzemedaille von Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften nach Hause. Die aktuellste gute Presse erhielten die beiden Stars des Vereines, Alexander Leichter und Clemens Auersperg. Es kann nur eine Frage der Zeit sein, bis auch an der Donau jemand auf die Idee kommt, ein Traditionsrennen wie das britische Boat Race ins Leben zu rufen - bzw. wieder zu beleben - denn in den 60er Jahren gab es bereits mehrmals ein Wettrennen zum Auftakt der Rudersaison zwischen Linzer und Wiener Rudervereinen. Beim Zieleinlauf in Linz jubelten damals tausende sportbegeisterte Menschen den Athleten von der Linzer Nibelungenbrücken aus zu.

ASVÖ-VEREINE

GO DIGITAL

Jetzt **GRATIS** Lizenzen sichern und gleich anmelden!



TERMINE



KOMMUNIKATION



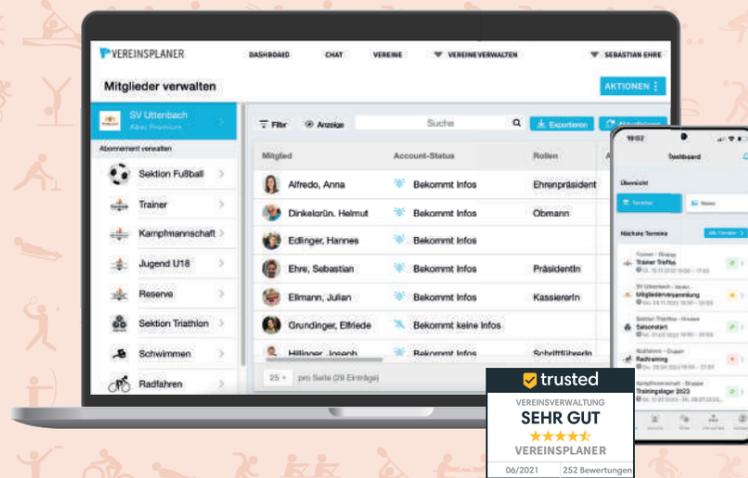
FINANZEN



ORGANISATION



ONLINESPEICHER



ASVO-sport.at/service/digitalisierung



in Kooperation mit
VEREINSPLANER



ASVÖ-Wanderlust

Die wohl schönste Freizeitaktivität für Jung und Alt.



Tilisuna-Hütte



Die 1878 erbaute Tilisuna-Hütte des Alpenvereins Vorarlberg liegt am Tilisunasee im Montafon, südlich von Tschagguns und nördlich der Sulzfluh, an der Grenze zur Schweiz. Die Hütte verfügt über 35 Betten und 105 Schlafplätze im Lager. Wanderer, Kletterer, Mountainbiker, Schneeschuhwanderer, Skitourengeher und Familien mit Kindern genießen auf der Sonnenterrasse das Panorama mit Blick ins Lechquellengebirge und Verwall und die regionale Küche. Berühmt ist die Gegend um die Hütte auch für Begegnungen mit Murmeltieren.

Zustiege:

- Tschagguns (Zentrum): 4,5h
- Grabs-Tobelsee-Schwarzrhornsattel: 3h
- Partnun (St. Antonien)-Grubenpass: 2,5h

HÜTTEN-STECKBRIEF:

Eigentümer: Alpenverein Vorarlberg
Pächter: Markus & Sabine Jankowitsch
E-Mail: info@tilisuna-huette.at

Öffnungszeiten:

Juni - Oktober



Dümler-Hütte

Die Schutzhütte des Alpenvereins TK Linz wurde 1894 eröffnet und liegt auf der Stofferalm am nordöstlichen Fuße des Warschenecks. Durch die sonnige Lage ist die Hütte sowohl im Winter als auch im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel. 30 Betten und 27 Schlafplätze im Matratzenlager stehen zur Verfügung. Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste mit bester Hausmannskost und regionalen Produkten. Die Hütte ist Teil der Kampagne „Mit Kindern auf Hütten“ und „So schmecken die Berge“ und ist mit dem Umweltgütesiegel ausgezeichnet.

Zustiege:

- Gleinkersee: 2h
- Roßleithen: 2,5h
- Spital am Pyhrn | Windischgarsten: 3,5h

HÜTTEN-STECKBRIEF:

Eigentümer: Alpenverein TK Linz
Pächter: Harald Höll
E-Mail: duemlerhuette@gmx.at

Öffnungszeiten:

Ende April - Oktober
Dezember - März



Kürsinger-Hütte



Die Kürsinger-Hütte liegt nordöstlich des Großvenedigers im Nationalpark Hohe Tauern in Salzburg. 1842 erbaut und 1875 erweitert, prägen heute sechs markante Giebel das Aussehen. 50 Betten und 100 Lagerplätze stehen bereit. Von hier aus bricht man zum Großvenediger und zu verschiedenen weiteren Touren (auch Skidurchquerungen im Frühjahr) auf. In der Hütte gibt es eine Indoor-Kletterwand, die Küche bietet auch vegetarische und vegane Speisen. Vom Kürsingersteig aus hat man einen grandiosen Blick auf den Gletschersee.

Zustiege:

- Neukirchen am Großvenediger: 6h
- Parkplatz Hopfeldboden: 4,5h

HÜTTEN-STECKBRIEF:

Eigentümer: Sektion Salzburg
Pächter: Siegfried Karl
E-Mail: office@kuersinger.at

Öffnungszeiten:

März - Ende September



Salm-Hütte

Dieses schöne Haus liegt im Herzen des Nationalparks Hohe Tauern am südlichen Fuße des Großglockners und trägt das Umweltschutzsigel. 1799 erbaut, gilt sie als eine der ersten alpinen Schutzhütten der Ostalpen. Die heutige Salm-Hütte von 1912 in nächster Nähe der einstigen Salmhütte erhielt 2017 einen Zubau samt neuer Terrasse, 28 Betten und 22 Lagerplätze sind vorhanden. Die Küche verwöhnt mit steirischen Schmankerln und saisonalen Spezialitäten. An der Salm-Hütte führen u.a. der Wiener Höhenweg und die Glocknerrunde vorbei.

Zustiege:

- Glocknerhaus: 3h
- Heiligenblut: 5h
- Lucknerhaus: 3h

HÜTTEN-STECKBRIEF:

Eigentümer: Alpenverein Wien
Pächter: Helga Pratl
E-Mail: salmhuette@aon.at

Öffnungszeiten:

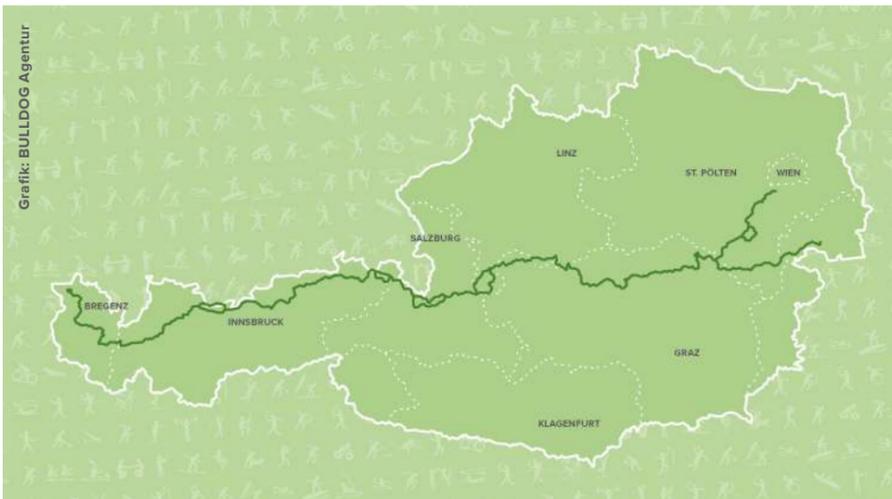
Juni - September



ASVÖ-Weitwandern

Die wohl schönste Freizeitaktivität für Jung und Alt.

Der Nordalpenweg 01



ÖSTERREICHISCHER WEITWANDERWEG 01 - 1.000KM

Der nordalpine Weitwanderweg 01 wurde am 22. Juni 1975 am steirischen Seebergsattel eröffnet und ist die älteste Höhentransversale durch die österreichischen Ostalpen. Er erstreckt sich vom Neusiedler See bzw. vom Wienerwald durch die nördliche Kalkzone der Ostalpen bis zum Bodensee. Dabei durchmisst er die sieben Bundesländer Burgenland, Niederösterreich, Steiermark, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und Vorarlberg und es werden auf diesem großteils hochalpinen Weitwanderweg im Dachstein- und Hochköniggebiet sowie auf der Zugspitze und in den Lechtaler Alpen Höhen bis nahe 3000 Meter erklommen.

So sind neben der alpinen Ausrüstung unbedingt Trittsicherheit, in einigen Bereichen Schwindelfreiheit und Orientierungsgeschick bei Nebel, gelegentlich sogar Gletscherefahrung notwendig.

Der Nordalpenweg 01 ist auch Teilstück des Europäischen Fernwanderweges E4 alpin.

INFOS ZUR ROUTE

Start: Wien oder Rust

Ziel: Bregenz

Anzahl der Etappen: 49

Wanderführer: freytagberndt.com

NORDALPENWEG-ABZEICHEN:

- Gold: Durchwanderung des gesamten Weges
- Silber: Begehung der Hälfte des Weges (Wien - Werfen oder Werfen - Bregenz)
- Bronze: Begehung von 15 zusammenhängenden Etappen

Die Begehungsrichtung sowie die Anzahl der Unterbrechungen spielen dabei keine Rolle. Weiters besteht kein Zeitlimit. Bitte senden Sie den vollständig gestempelten Wanderführer (Sie erhalten ihn selbstverständlich gemeinsam mit dem Abzeichen zurück) an: ÖAV-Sektion Weitwanderer | z.H. Gert Kienast | Peierlhang 9/5 | 8042 Graz | weitwanderer@sektion.alpenverein.at



Der Salzsteigweg 09

ÖSTERREICHISCHER WEITWANDERWEG 09 - 430 KM

Der Salzsteigweg 09 wurde am 26. Juni 1983 in einem Festakt auf der Planneralp als letzter der zehn österreichischen Weitwanderwege eröffnet. Er führt durch die drei Bundesländer Oberösterreich, Steiermark und Kärnten und verläuft vom Sternstein im östlichen Böhmerwald über Linz zum Tote Gebirge und durch die Niederen Tauern und die Nockberge bis nach Villach und Arnoldstein.

Den Ausgangspunkt der ersten Etappe bildet der Sternwald am Sternstein (1122 m) in Bad Leonfelden. Vom Nordwaldkamm führt der Weg über das Linzer Donautal zum Toten Gebirge und umfasst leichte Touren von ca. 153 km.

Die zweite Etappe startet im Toten Gebirge in Hinterstoder und endet in den Nockbergen. Diese Etappe zeichnet sich durch mittelschwere Touren mit ca. 132 km aus.

Die dritte Etappe zieht sich durch das Nockgebiet zu den westlichen Karawanken und ist durch mittelschwere Touren von ca. 145 km gekennzeichnet.

INFOS ZUR ROUTE

Start: Wien oder Rust

Ziel: Bregenz

Anzahl der Etappen: 49

Wanderführer: freytagberndt.com

SALZSTEINWEG-ABZEICHEN:

- Gold: Durchwanderung des gesamten Weges
- Silber: Begehung des Abschnitts Sternstein - Murau
- Bronze: Begehung des Abschnitts Sternstein - Hinterstoder

Die Begehungsrichtung sowie die Anzahl der Unterbrechungen spielen dabei keine Rolle. Weiters besteht kein Zeitlimit. Bitte senden Sie den vollständig gestempelten Wanderführer (Sie erhalten ihn selbstverständlich gemeinsam mit dem Abzeichen zurück) an: ÖAV-Sektion Weitwanderer | z.H. Peter Schauflinger | Götzlingstr. 11 | 4040 Linz-Pöstlingberg | peter.schauflinger@ooe.gv.at



Dussmann

FACILITY MANAGEMENT
FOOD SERVICES
TECHNICAL SOLUTIONS

We care for more

Mit intelligenten Konzepten und Serviceleistungen gestalten wir Lebens- und Arbeitsräume für Menschen – von der Gebäudetechnik über Hygiene und Sicherheit bis zum nachhaltigen Essen. Sie wollen mehr? Wir kümmern uns darum.

P. Dussmann GmbH
Tel. +43 5 7820-13000, linz@dussmann.at, dussmann.at

Raiffeisen Linz-Land West

SPORTSFREUNDE

Wir bewegen Menschen. In Sportstädten und aktiven Orten.

rb-llw.at

IMPRESSUM

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

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

REDAKTION: Wilhelm BLECHA Cvd; Fred SPERRER; Jutta KLEIN; Anna BLECHA; Kurt GANGLBAUER; Gerald STUTZ; Peter ALLERSTORFER; 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.

JETZT € 2.400,-¹
E-MOBILITÄTSFÖRDERUNG
FÜR UNTERNEHMEN SICHERN.

CUPRAOFFICIAL.AT

5 JAHRE GARANTIE²

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
--	--	--	--

Stromverbrauch: 15,3 – 19,4 kWh/100 km. CO₂-Emission: 0 g/km. Stand 06/2023. Symbolfoto.
¹ € 2.400 (brutto) E-Mobilitätsbonus für Unternehmen (ausgenommen Leihwagen) erhältlich bei Kauf im Zeitraum von 01.04.2023 – 30.09.2023.
² CUPRA Garantie von 5 Jahren bzw. 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.



Jetzt Kurse entdecken...

...und gleich dafür anmelden! Von unseren Richtig-Fit-Programmen für Kinder, Erwachsene und Senioren über das Fortbildungsprogramm „JACKPOT.FIT“ bis hin zur Basisqualifikation für Jugendcoaches - erfahren Sie mehr über unsere aktuellen Sport-Ausbildungen!

Neuroathletik & -mobility

Der Muskel steht am Ende einer langen Kette neuronaler Prozesse. Bewegung wird vom Gehirn gesteuert. Sogenannte „Neuro-Hacks“ machen eine unmittelbare Leistungssteigerung möglich.



Dieser Workshop liefert Hintergrundinformationen zu Neuroathletik & -mobility und gibt Einblick in die Arbeitsweise des Nervensystems. Wir betrachten die Funktion einiger Gehirnareale, die für die Bedeutung von neurozentriertem Training wichtig sind. Die Inhalte können auf gezielte Fragestellungen oder Sportart-schwerpunkte der Teilnehmer:innen abgestimmt werden.

Zielgruppe:

Instruktor:innen, Interessierte, Kursleiter:innen in Vereinen, Pädagog:innen, Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 23.09.2023 / SA 09:00-17:00
WO: Rechberg OÖ
ANMELDESCHLUSS: 14.09.2023



Nähere Informationen und Anmeldung unter: partner.venuzle.at

ONLINE Übungsleiter:innen Basismodul

Das Basismodul - entstanden nach Abstimmung zwischen Sport Austria und ihren Mitgliedsverbänden - ist der Grundstein und die Voraussetzung für die neue, österreichweite Übungsleiter:innen-Ausbildung 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 Haftungs- und Aufsichtspflicht geben Ihnen das notwendige organisatorische Know-how zur Durchführung Ihrer Vereinseinheiten.

Zielgruppe:

Instruktor:innen, Lehrtät:innen, Interessierte, Kursleiter:innen im Verein, Pädagog:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen, Übungsleiter:innen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 15.-18.11.2023 / MI 17:30-20:30, DO 17:15-20:30
 FR 16:00-20:15, SA 08:15-13:45
WO: ONLINE
ANMELDESCHLUSS: 06.11.2023



Nähere Informationen und Anmeldung unter: partner.venuzle.at

Krafttraining in Teamsportarten

In diesem Kurs wird in die Thematik des Kraftsports in Teamsportarten eingegangen. Vor allem im Breitensport kommt es oft zu Verletzungen, welche mit regelmäßigem Krafttraining vermieden bzw. der Grad der Verletzung verringert werden könnte.



Neben der Theorie, wieso Krafttraining im Teamsport eine wesentliche Rolle spielt, werden auch aus der Praxis viele Übungen und Trainingsmöglichkeiten zur Verletzungsprophylaxe gezeigt. Es werden auch alternative Trainingsformen erklärt, die bei fehlender Infrastruktur angewendet werden können.

Zielgruppe:

Instruktor:innen, Lehrtät:innen, Interessierte, Kursleiter:innen im Verein, Pädagog:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen, Übungsleiter:innen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 18.11.2023 / SA 09:00-17:00
WO: Rechberg OÖ
ANMELDESCHLUSS: 10.11.2023



Nähere Informationen und Anmeldung unter: partner.venuzle.at

Funktionelles Krafttraining für Senior:innen

Im Rahmen dieses Workshops geht es um den Stundenaufbau, die Inhalte sowie den Ablauf einer funktionellen Bewegungseinheit für Senior:innen:

- ✓ Aufwärmen und Aktivieren (Inhalte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilität)
- ✓ Koordinationstraining (Bewegungssicherheit, Agilität und Trainingsinputs für das Gehirn)
- ✓ Funktionelles Krafttraining
- ✓ Entspannung und Regeneration



Zielgruppe:

Instruktor:innen, Lehrtät:innen, Interessierte, Kursleiter:innen im Verein, Pädagog:innen, Sportwissenschaftler:innen, Trainer:innen, Übungsleiter:innen, Physiotherapeut:innen

INFOS & ANMELDUNG

WANN: 19.11.2023 / SA 09:00-18:00
WO: Rechberg OÖ
ANMELDESCHLUSS: 02.11.2023



Nähere Informationen und Anmeldung unter: partner.venuzle.at

HUMER®

LÄSSIGE FRÜHLINGS-ANGEBOTE

IN ALLEN NIEDERLASSUNGEN



**HOL DIR JETZT EINE
GRATIS TRINKFLASCHE**
Solange der Vorrat reicht.




Königsklasse®