

ASVÖ Newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs Ausgabe 6.2013



Hot. Cool. Yours!

Olympische Spiele unterliegen eigenen Gesetzen: gesellschaftlichen, finanziellen, rechtlichen, und ja: auch sportlichen. Was sie mit dem internationalen Bankwesen gemein haben, ist leicht erklärt. Sie müssen einfach gelingen. In Sotschi wird dies nicht anders sein.

Als vor rund einem Jahr im RusSki Gorki-Park die Testevents der Skispringer stattgefunden haben, präsentierte sich die Wettkampfanlage in einem desolaten Zustand. Es war eine Baustelle, weswegen Zuschauer, bis auf ein paar Dutzend Auserwählte, auch fehlten. Doch nicht nur dort wurde gefällt, gebaggert und gemauert, auch in Sotschi selbst, an anderen Stätten in den Bergen und auf den Verbindungsstrecken. Gearbeitet wird wahrscheinlich immer noch 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Dann sind die Straßen taghell beleuchtet, und der kleine Laden in Esto-Sadok bis 3 Uhr Früh geöffnet. „Простите, Entschuldigung! Vodka dürfen wir nur bis 23 Uhr verkaufen ...“

Und so wiederholen sich negative Gedankenspiele von Olympiade zu Olympiade. In Athen 2004 wie in Turin 2006 hatte es geheißt, dass die Organisatoren mit den Bauarbeiten nicht termingerecht fertig würden. In Peking 2008 wurde – zu Recht – eine Diktatur und Zensur der Spiele befürchtet, in London

redete man 2012 einen Verkehrskollaps der Metro-pole herbei, der nicht eintrat. Und Sotschi 2014? Aber bitte, da treffen doch alle Urteile und Vorurteile zusammen: Es werden Spiele in einem Land, das vor wenigen Monaten Gesetze gegen Homosexuelle verabschiedete, in der Korruption und Ausbeutung auf der Tagesordnung steht, in dem Natur- und Umweltschutz, nun ja: untergeordnete Bedeutung haben.

Vieles ist leider wahr, doch einiges kann, nein: muss, mit russischer Brille gesehen werden. Wenn ein Land über tausende Kilometer von Waldbeständen verfügt, dann ist es eben kein Problem, mal schnell 20.000 Bäume in einem Naturschutzgebiet zu fällen. Wenn die größten Unternehmen des Landes quasi zwangsverpflichtet werden können, Skisprunganlagen dort und Eishockey-Arenen da zu bauen, dann ist das Budget nebensächlich-interessant. Die Gesamtkosten der Spiele 2014 werden wohl rund 40 Milliarden Euro betragen.

Das ist sehr viel Geld für Bauten, die in Zukunft nicht gerade übermäßig beansprucht werden dürften. Die Indoor-Arenen können für internationale Fachausstellungen erhalten, das Stadion wird auch 2018 bei der Fußball-WM gebraucht. Doch in den Bergen entstehen ganze Hotelstädte, die vielleicht schon, vielleicht nicht, nach den Winterspielen rentabel geführt werden. Weltcup-Events im Langlauf, Biathlon, Skispringen, Ski Alpin werden indes nur schwer den Weg nach Südosteuropa finden.

Nicht nur, dass Sotschi etwas entlegen liegt – die Flugwege führen aktuell lediglich über Moskau oder Istanbul –, das Terrain ist auch politisch brisant. Die Grenze zu Georgien ist nah, Tschetschenien nicht viel weiter weg. Schon klar, dass – wie übrigens bei allen Großveranstaltungen – terroristische Aktionen befürchtet werden und der russische Geheimdienst bereits für eine lückenlose Überwachung der Geschehnisse und der Kommunikation übt. Die Amerikaner haben PRISM, die Russen SORM.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser



Das abgelaufene Jahr hat für den Sport in Österreich weitreichende Veränderungen mit sich gebracht.

In den vergangenen Monaten wurde auf Hochdruck gearbeitet, um mit Jahresbeginn 2014 die Vorgaben des neuen Bundes-Sportförderungsgesetzes umsetzen zu können. Der ASVÖ hat bei den Breitensportlichen Agenden nach Kräften mitgewirkt, um praktikable Ansätze zu finden.

Unerwartet kam im Sommer die Nachricht, dass Dr. Peter Wittmann nicht mehr als BSO-Präsident kandidieren würde. Herbert Kocher wurde von den Delegierten der Österreichischen Sportversammlung – so heißt das höchste Gremium der BSO – kürzlich zu seinem Nachfolger gewählt. Auf ihn wartet die Aufgabe, der BSO eine neue inhaltliche Ausrichtung zu geben, da etliche Agenden in Zukunft durch den neuen Bundes-Sportförderungsfonds wahrgenommen werden.

Olympische Spiele stehen an, und der Erwartungsdruck auf unsere Olympioniken ist hoch, eineinhalb Jahre nach der mageren Medaillenausbeute von London – von schlechten Ergebnissen will ich bewusst nicht sprechen! – in den österreichischen Paradedisziplinen für Edelmetall zu sorgen. Ich bin optimistisch, dass dies gelingen wird. Aber auch im Sommersport ist einiges in Bewegung gekommen. Finanzielle Mittel und fachliche Ressourcen werden bereitgestellt, damit in Rio de Janeiro im Jahr 2016 der eine oder die andere Athletin ganz oben stehen kann. Ich bin überzeugt, dass die Fachverbände mittlerweile keine Geldknappheit mehr daran hindert, ihre Talente professionell an die Spitze zu führen.

Wir alle wissen, dass am Anfang jeder Karriere immer ein Verein steht, in dem die jahrelange Aufbauarbeit für spätere Erfolge bis hin zu Olympiasiegen und Weltmeistertiteln ihren Anfang nimmt. Sie alle, die an der Vereinsbasis tätig sind – ganz gleich auf welchem Leistungsniveau –, leisten einen wichtigen Beitrag dazu. Für ihren ehrenamtlichen Einsatz im Vereins- und Verbandsleben möchte ich mich aufrichtig bedanken. Sie leisten großartige und unverzichtbare Arbeit im Dienst unserer Gesellschaft. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und Glück und Gesundheit für das neue Jahr. ■

Konrad Siegfried Robatscher
Präsident



▲ Der Skiwinter 2013/14 steht im Zeichen der Olympischen Ringe. Fotos: GEPA

Doch wenn es die Russen schaffen, was die Chinesen 2008 realisiert haben – unsichtbare Präsenz der Sicherheitskräfte, dann kann in Sotschi ein Wintermärchen besonderer Art entstehen. Die Stadt am Schwarzen Meer liegt auf demselben Breitengrad wie Nizza, deren 330.000 Bewohner blicken auf Palmen und erfreuen sich an 300 Sonnentagen im Jahr. Und auf Spiele der Superlative. Die National Hockey League macht Pause, um ihren Stars die Teilnahme am olympischen Eishockeyturnier zu ermöglichen (bei dem auch Österreich mit dabei ist), und um alle Startplätze wird bereits seit Monaten gekämpft auf den Pisten und Bahnen – Olympische Winterspiele will keiner/keine versäumen!

Österreicher sind involviert in den olympischen Planungen und Konstruktionen, der ehemalige Ski-Superstar Karl Schranz ist für Wladimir Putin

ein „Ratgeber aus Freundschaft“. Auch als Trainer sind, oder waren, sie im russischen Sport aktiv. Der Vorarlberger Richard Schallert trainierte die Skispringer für rund eineinhalb Jahre, der Steirer Mario Rafetzeder und der Kärntner Dietmar Krassnig, einst selbst Snowboarder der Extraklasse, sollen die Skicrosser nach vorne bringen. Jede Trainingseinheit wird minutiös überwacht, jeder Trainingsfortschritt vom Sportministerium geprüft.



▲ Dreimal Olympiagold hat er schon: Thomas Morgenstern

Für Russland sprechen das Geld und der Heimvorteil, für Österreich die Tradition in alpinen Sportarten. Nun gut, im Eishockey oder Curling ist die Alpenrepublik – wenn überhaupt vertreten – nicht gerade ein Medaillenanwärter. Doch in vielen anderen Disziplinen führen die Wege zu den Medaillen über rot-weiß-rote Pfade: sei es in den Alpinen Wettbewerben, in denen Marcel Hirscher auftrumpfen sollte, sei es Skispringen, bei dem Gregor Schlierenzauer eine Einzel-Goldmedaille benötigt, um tatsächlich der Erfolgreichste aller Zeiten zu werden, sei es in der Nordischen Kombination, im Snowboarden, Biathlon oder Rodeln – Österreicher können überall vorne mit dabei sein.

attestiert der österreichischen Delegation vier Monate vor Beginn der Spiele Chancen auf 19 Medaillen, in einem virtuellen Medaillenspiegel hat dies Platz acht, hinter Norwegen, USA, Kanada, Deutschland, Frankreich, Niederlande und China, aber direkt vor Russland ergeben.

Doch wie oft Österreich auch Edelmetall holen oder verfehlen wird. Eines ist sicher. Die Olympischen Winterspiele 2014 in Sotschi werden ein Erfolg. Weil sie – hot, cool, yours – gar nicht anders können. ■

max

▼ Ein Ja zu Sotschi

Dies belegt auch eine Zahlenspielerei des renommierten globalen Sportdaten-Anbieter Infostradasports. Das niederländische Unternehmen

SOCHI-DA!

Infostrada-Medaillentipps für Österreich (ASVÖ-Vereine in Klammer)

- Herren-Abfahrt: 2. Klaus Kröll
- Herren-RTL: 2. Marcel Hirscher (SK Annaberg)
- Herren-Slalom: 1. Marcel Hirscher (SK Annaberg)
- Damen-Slalom: 2. Marlies Schild (SK Dienten)
- Damen-Superkombination: 3. Nicole Hosp (SK Bichlbach)
- Rodel-Doppelsitzer: 2. Linger/Linger (Rodelverein Swarovski Halltal Absam)
- Skispringen, Normalschanze Herren: 2. Gregor Schlierenzauer, 3. Thomas Morgenstern (SV Villach)
- Skispringen, Normalschanze Damen: 3. Daniela Iraschko
- Skispringen, Großschanze: 1. Gregor Schlierenzauer, 3. Andreas Kofler
- Skispringen, Team: 1. Österreich
- Nordische Kombination, NH/10 km: 3. Mario Stecher
- Nordische Kombination, LH/4 x 5 km: 1. Österreich
- Snowboard, Herren-Parallelschlalom: 3. Andreas Prommegger (WSV St. Johann)
- Snowboard, Herren-Parallel-RTL: 1. Benjamin Karl, 2. Andreas Prommegger (WSV St. Johann)
- Snowboard, Damen-Parallelschlalom: 3. Julia Dujmovits (SC Red Hot Chilligüssing)
- Snowboardcross, Herren: 2. Markus Schairer (WSV St. Gallneukirchen)

Weltcup als Rahmen für Olympia



Am 28. und 29. Dezember ist Lienz wieder an der Reihe, den Weltcup der Damen mit Riesenslalom und Slalom zu bereichern. Das Motto des veranstaltenden Schiclub Lienz lautet: Altbewährtes durch Neues ergänzen. Die Weltcupstrecken am Hochstein sind top, verändert wird der Rahmen. Dazu OK-Chef Werner Frömel: „Die Strecken bleiben gleich, aber beim Programm werden wir neue Impulse setzen.“ Die Startnummernauslosung war schon zuletzt eine der spektakulärsten im Weltcup. Die Top-Läuferinnen wurden von der Liebburg mittels Flying Fox abgeseilt und mussten auf einen zwölf Meter hohen künstlichen Berg klettern, um ihre Startnummern abzuholen.

Nach der Ski-WM ist vor Olympia. Eingebettet in den Weltcup sind die Olympischen Spiele in Sotschi der Höhepunkt dieses Skiwinters. Traditioneller Auftakt war Sölden, wie Kitzbühel oder Schladming ein Fixpunkt im Rennkalender. In den immer mehr Weltcuporte nachdrängen. Nur: Termine sind im dicht gedrängten Programm rar. Alternierende Austragung ist eine Lösung. Wie Lienz und Semmering, wo ASVÖ-Vereine im zweijährigen Rhythmus die Rennen organisieren.

Begrüßt werden solche spektakuläre Aktionen auch von Atle Skardal. „Wir müssen unseren Sport noch interessanter gestalten, da wir viel Konkurrenz im Sportbereich haben. Bei der letzten FIS-Tagung konnten wir den Veranstaltern nur Bestnoten ausstellen. Wir arbeiten mit Werner Frömel und seinem Team sehr gut zusammen und hoffen, dass auch heuer wieder die Hölle los sein wird“, freut sich auch der FIS-Rennsportdirektor auf spannende Rennen in Lienz. Dafür sollen Marlies Schild (SK Dienten), Anna Fenninger (SK Hallein) und Co sorgen.



▲ Start frei für Lienz! ÖSV-Direktor Rupert Steger, FIS-Rennchef Damen Atle Skardal, Lienz-Weltcup-Rennleiter Siegfried Vergeiner und OK-Chef Werner Frömel sowie ORF-Regisseur Michael Kögler (v.l.n.r.)

Foto: Thomas Isepp

◀ Marlies Schild hält den Lienz-Rekord mit drei Slalomsiegen

Foto: GEPA

Der Termin Ende Dezember lohnt sich auf alle Fälle für die Veranstalter. „Wir haben die Bewerbe heuer am Samstag und Sonntag und hoffen auf noch mehr Zuschauer als vor zwei Jahren. Der 28. und 29. Dezember ist im internationalen Sportkalender eine ‚Saure-Gurken-Zeit‘, deshalb sind wir auch aus medialer Sicht glücklich“, meint Frömel, der noch einen speziellen Vorteil von Lienz als Weltcuport herausstreicht: „Wir sind eine der wenigen Weltcuplocations, wo die Läuferinnen direkt in der Stadt abschwinger.“ ■ Franz Srnka

Weltcuporte in Österreich 2013/14

- Ski Alpin:** Sölden, Lienz, Altenmarkt / Zauchensee, Flachau, Kitzbühel, Schladming;
- Skispringen:** Innsbruck, Bischofshofen, Tauplitz / Bad Mitterndorf, Hinzenbach;
- Nordische Kombination:** Ramsau, Seefeld;
- Snowboard:** Montafon, Jauerling, Bad Gastein, Kreischberg; **Freestyle:** Kreischberg; **Biathlon:** Hochfilzen.

Zwei ASVÖ-Sieger beim Jubiläum des BSO Cristalls

Die BSO Cristall Gala feiert ihr 15-jähriges Bestandsjubiläum – und der ASVÖ feiert mit! Akklamiert von rund 300 Ehrengästen stellt der ASVÖ im Studion 44 der Lotterien in Wien die Sieger in zwei Kategorien. Der Allgemeine Turnverein Graz (Top-Sportverein) und dance2gether-Obfrau Manuela Hatzl (Top-Funktionärin des Jahres) wurden vom neuen BSO-Präsidenten Herbert Kocher mit dem begehrten Cristall-Award ausgezeichnet.

Der Top-Sportverein des Jahres kommt aus den Reihen des ASVÖ Steiermark. Den begehrten Cristall nahmen die Vereinsvorstände des Allgemeinen Turnvereines Graz (ATG) DI Ute Schimanofsky, Mag. Jutta Heger und Dr. Michael Benda bzw. GF Mag. Bernd Pazolt entgegen. Der ATG wurde bereits 1862 gegründet, also vor über 150 Jahren. Durch das vielseitige Angebot im Breitensport bietet der ATG die Möglichkeit lebenslanger Sportausübung von der Kindheit bis ins hohe Alter. Der ATG fördert neben dem Breitensport auch gezielt den Leistungssport in den Sparten Leichtathletik, Turnen, Rhythmische Gymnastik, Sportakrobatik, Shotokan-Karate und Schwimmen. Den 2100 Mitgliedern wurden im Sportjahr 2013/14 über 80 verschiedene Kurse angeboten und mehr als 3000 Aktive benutzen wöchentlich die ATG-Sportanlagen. Neben zahlreichen Kooperationen und Projekten wie zum Beispiel mit Schulen und der Stadt Graz, kann sich auch die Erfolgsbilanz zeigen lassen: In den letzten Jahren holten die Sportlerinnen und Sportler des ATG in jedem Sportjahr mindestens zwei Staatmeistertitel in Einzelbewerben, 25 österreichische und über 100 steirische Meistertitel in allen Klassen.

Erste in der Kategorie Top-Funktionärin 2013 wurde dance2gether-Obfrau Manuela Hatzl. Olympiasiegerin, Welt- und Europameisterin Trixi Schuba hielt die Laudatio und übergab dem ASVÖ-Burgenland-Vorstandsmitglied den Cristall-Award. Manuela Hatzl arbeitet unermüdlich für ihren Verein dance2gether und auch für ihren ASVÖ-Landesverband. Sie geht stets mit gutem Vorbild voran und hält die Motivation aller im Verein hoch und schafft es immer wieder, vor allem junge Leute für die oft schwierigen Arbeiten im Verein zu begeistern. 2003 begann sie mit 20 Kindern und

Jugendlichen einen Tanztrainingsbetrieb in Bad Tatzmannsdorf aufzubauen, 10 Jahre später erfreuen sich 160 Mitglieder in 12 Tanzgruppen an dem von ihr organisierten Training. Auch die Jugendarbeit kommt bei Manuela Hatzl nicht zu kurz. Insgesamt wurden bis heute neun Jugendlichen die Ausbildung und Trainingserfahrung im Verein ermöglicht. Manuela Hatzl ist ein Paradebeispiel, wie es auch Frauen schaffen können, in der teils noch immer vermeintlichen Männerdomäne Sport, Fuß zu fassen. Nach Andrea Pöllinger, Kategorie „Top-Funktionärin 2011“, und dem Projekt „frau-aktiv-vernetzt“, Kategorie „Frauen-Power 2012“, belegte der ASVÖ Burgenland mit Manuela Hatzl bereits zum dritten Mal hintereinander einen ersten Platz bei der BSO Cristall Gala.

Die Idee hinter der Verleihung des BSO Cristalls: 500.000 Menschen im österreichischen Sportsystem sind Vorbilder. Durch ihr Engagement für andere, durch ihre Kompetenz, durch ihre Begeisterung. Sie sind Herz, Hirn und Seele des Sports. Stellvertretend für sie alle werden jährlich besondere Menschen im Sport von der Österreichischen Bundessportorganisation und dem Sportministerium mit besonderen Awards ausgezeichnet, mit den BSO Cristallen aus dem Hause Swarovski und Ehrenurkunden. Nominiert werden Persönlichkeiten sowie Projekte für die sechs Kategorien von den Mitgliedsverbänden der BSO und deren Vereinen. ■

Die Gewinnerinnen und Gewinner des BSO Cristalls 2013:

Top-Sportbotschafterin: Mag. Bettina Glatz-Kremsner (Vorstandsdirektorin der Österreichischen Lotterien)

Top-Trainer: Manuel Hujara (Cheftrainer für Rennlauf Alpin des Austria Ski Teams Behindertensport)

Top-Sportverein 2013: Allgemeiner Turnverein Graz

Top-Funktionärin 2013: Manuela Hatzl (ASVÖ Burgenland)

Top-Funktionär 2013: Werner Brunner (WAT Brigittenau)

Top-Frauenpower-Projekt 2013: Flag-football Damen-Nationalteam – Austrian Amazones

Ausbildungen Frauensport

Die Fortbildungen für Frauen erfreuten sich 2013 großer Popularität und fanden auch entsprechende Anerkennung. So wurde beispielsweise allen Damen, die im Herbst den BSO Sportverein-Management Basiskurs im Burgenland abgeschlossen hatten, das Zertifikat vom Landeshauptmann Hans Niessl in einem feierlichen Festakt persönlich überreicht.

Für das kommende Jahr hat das **ASVÖ-Frauensportreferat** folgende Ausbildungen geplant: Am 1. Februar 2014 findet in Klagenfurt das Rhetorik-Seminar mit Angelika Fußenegger statt. Es richtet sich an Frauen, die generell ihre Interessen und Ideen besser vertreten bzw. die Kommunikation in der täglichen



Vereinsarbeit verbessern wollen. Im Frühjahr 2014 wird in Wien ein weiterer Lehrgang der BSO Sportverein-Management Basis-Lizenz durchgeführt! ■



▲ Der BSO Cristall für die Top-Funktionärin (v.l.n.r.): ASVÖ-Burgenland-Präsident Ing. Robert Zsifkovits, Olympiasiegerin Trixi Schuba, dance2gether-Obfrau und ASVÖ-Burgenland-Vorstandsmitglied Manuela Hatzl, ASVÖ-Präsident Kons. Siegfried Robatscher und die ASVÖ-Vorstandsmitglieder Ingrid Anscheringer und Reg.-Rat Dietrich Sifkovits

ASVÖ Bundesfachwartetagung in Feldkirch

Die ASVÖ Bundesfachwartinnen und -fachwarte aus 51 Sparten waren Mitte November nach mehr als 20 Jahren wieder zu ihrer jährlichen Tagung ins Ländle gekommen. Der Bürgermeister von Feldkirch, Mag. Wilfried Berchtold, begrüßte die Anwesenden und erläuterte die Stellung des Sports in Vorarlberg. Besonders verwies er in diesem Zusammenhang auf die moderne Multifunktionshalle in Feldkirch, durch die es im Anschluss durch den mit dem Umbau beauftragten Architekten noch eine Führung geben sollte.

Das neue Bundes-Sportfördergesetz war Inhalt des Vortrags von Generalsekretär Mag. Paul Nitnaus, der insbesondere über die damit verbundenen Auswirkungen auf die Sportlandschaft referierte. Eine intensive Diskussion im Anschluss zeigte, dass das Thema brandaktuell war. Ein weiterer Vortrag von Fr. Mag. Eva Wildauer widmete sich dem Thema „Basics zu sportlerner Ernährung – speziell bei Jugendlichen, aber auch Erwachsenen“. Auch an den ernährungswissenschaftlichen Themen bestand großes Interesse.



Fünf langjährig aktive Bundesfachwarte – zum Teil seit mehr als 20 Jahren – wurden mit dem Silbernen Ehrenzeichen des ASVÖ ausgezeichnet. Sportausschuss-Vorsitzender Dietrich Sifkovits kommentierte die Verdienste von Karl Flacher (Rodeln), Johann Führer (Flugsport), Wolfgang Pacher (Handball), Hugo Schuster (Wasserspringen) und Franz Schöffmann (Behindertensport) und überreichte die Auszeichnungen gemeinsam mit seinem Stellvertreter, Mag. Hans-Peter Demetz, sowie Generalsekretär Mag. Paul Nitnaus und dem jeweilig zuständigen Fachspartenbetreuer des Sportausschusses. Kamingsgespräche in einem ungezwungenen Ambiente boten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und rundeten eine erfolgreiche Tagung ab. ■

Dietrich Sifkovits

TERMINÜBERSICHT			ASVÖ
Aus-, Fortbildungen und Workshops	Ausbildung	Workshop	Fortbildung
Richtig Fit mit Kinderyoga NEU!	25.1.		Mattersburg
Rhetorik-Seminar	1.2.		Klagenfurt
Richtig Fit mit kleinen neuen Spielen	1.2.		Rif
Richtig Fit mit Koordinationstraining & Gehirnjogging NEU!	2.2.		Rif
Richtig Fit mit Entspannung nach Franklin	8.2.		Telfs
Richtig Fit mit Ropeskipping	8.2.		Rif
Richtig Fit mit Indian Balance®	22.2.		Klagenfurt
Richtig Fit für Kinder	28.2. – 2.3. M1, 14.3. – 16.3. M2, 5.4. PT		Südstadt
BSO Sportverein-Management Basis-Lizenz	1. – 2.3. M3, 8. – 9.3. M2, 15. – 16.3. M3		Wien
Richtig Fit mit Core Training NEU!	1. – 2.3.		Villach
Richtig Fit mit Feldenkrais NEU!	1.3.		Kufstein
Richtig Fit für SeniorInnen	7. – 9.3. M1, 21. – 23.3. M2, 5.4. PT		Kärnten
Basisausbildung „Bewegung für SeniorInnen“	7. – 8.3. M1, 21. – 22.3. M2, 4. – 5.4. M3		Wien
Richtig Fit mit Indian Balance®	8.3.		Eisenstadt
Richtig Fit für Kleinkinder	8.3.		Graz
Richtig Fit mit Hip Hop	15.3.		Bad Tatzmannsdorf
Richtig Fit im Schnee NEU!	15.3.		Kühtai
ASVÖ JugendübungsleiterIn	21. – 23.3. M1, 16. – 18.5. M2		Radstadt

GS... Gesundheitssport M... Modul PT... Praxistag
 * Bei positiver Absolvierung aller 4 Ausbildungen und des Praxistages wird das ÜbungsleiterInnen-Zertifikat „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ verliehen.

Biofeedback und sEMG

Neue Möglichkeiten von Bewegungskontrolle und Bewegungslernen in den Sportwissenschaften

Teil 1

Was haben EMG und Biofeedback mit mir als Bewegungsexpertin zu tun und was kann ich damit anfangen? Das ist mir als Sportwissenschaftlerin ein Anliegen zu klären – denn: Die technische Weiterentwicklung hat die Bewegungsanalyse durch Oberflächenelektromyographie (sEMG) einfach und vor allem schmerzfrei gemacht.

EMG – Was ist das?

Elektrokardiographie ist wahrscheinlich jedem von uns bekannt. Das ist das Messen und Sichtbarmachen von elektrischen Potentialen des Herzmuskels. Elektromyographie ist genau das gleiche, allerdings wird die Aktivität der Skelettmuskulatur gemessen. Die Messelektroden messen dabei das Ankommen des vom Zentralnervensystem gesteuerten Reizes an der motorischen Endplatte des Muskels, also wann genau und wie stark Muskeln angesteuert werden.

Von der Nadel zu problemlos

Nicht nur NeurologInnen, sondern auch so manchen SportwissenschaftlerInnen ist die Möglichkeit der Bewegungsanalyse durch EMG schon länger bekannt. Zum Einsatz kamen bisher schmerzhafte Nadelelektroden, die direkt in die zu messende Muskulatur eingestochen wurden (und zu wissenschaftlichen Zwecken noch immer werden). Das kommt der Bewegungsfreude und -freiheit einer natürlichen Bewegung nicht gerade entgegen!

Eine andere und zudem schmerzfreie Möglichkeit um die Aktivität der Skelettmuskulatur zu messen, ist die Entwicklung der „surface electromyography“ (sEMG), zu Deutsch Oberflächenelektromyographie, bei der Elektroden an bestimmten Stellen direkt auf die Haut geklebt werden. Nachteil ist, dass nur Muskeln gemessen werden können, die zumindest zu einem kleinen Teil direkt an der Hautoberfläche sind. Zudem wird bei diesem Verfahren die Bewegungsfreiheit teilweise durch notwendige Verkabelungen eingeschränkt.

Dank des technischen Fortschritts gibt es aber nunmehr Systeme, die auf störende Kabel gänzlich verzichten können – Bluetooth oder Übertragung mit radioähnlichen Frequenzen machen´s möglich! Das von mir verwendete System zeichnet sich durch Klebe-Elektroden aus, die gleichzeitig Sende- sowie Speicherfunktion haben, äußerst leicht sind und wie große Knöpfe – mit einem Durchmesser von 8 cm – aussehen. Zudem sind diese Messeinheiten äußerst robust und sogar im Wasser verwendbar. Damit können von einfachen Bewegungen, wie z.B. Kniebeugen, über schwierigere Bewegungsabläufe, wie Laufen am Laufband oder auf einem Fußballfeld bis hin zu komplexen Dreh-Saltis beim

Trampolinspringen oder Turnen oder sogar SchifahrerInnen beim Slalom gemessen werden. Die Elektroden behindern dabei die SportlerInnen so gut wie gar nicht und ermöglichen eine komplett drahtlose Übertragung der Signale bis über eine Distanz von mindestens 30 Metern. Das Testen ist somit endlich problemlos durchführbar, verursacht bei der Testperson keinerlei Schmerzen und eröffnet im Hinblick auf den sportartspezifischen Kontext viele neue Aufgaben- und Anwendungsgebiete.

Biofeedback-Funktion inklusive – neue Dimension im Bewegungslernen

Ganz besonders interessant wird für uns BewegungsexpertInnen die Möglichkeit, unmittelbar – also „live“ – das Muskel-Aktivierungsmuster einer Bewegung mittels Biofeedback abzubilden. Dadurch können wir herausfinden, ob eine bestimmte Übung die eigentlich beabsichtigte Muskulatur tatsächlich aktiviert. Bisherige Untersuchungen zeigen, dass es dabei durchaus individuelle Lösungsmöglichkeiten zu geben scheint, was erklären könnte, warum nicht bei allen Personen bestimmte Übungen die „richtigen“ sind. Jedenfalls können Personen, die von den üblichen Übungsvorschlägen nicht profitieren, durch sEMG-Biofeedback-gesteuertes Training lernen, gezielt Muskeln anzusteuern und damit die für sie persönlich geeignetste Übung herauszufinden.

Für die trainierende Person besteht ein weiterer Vorteil darin, dass deutlich sichtbare Linien- oder Balkengraphen eine direkte und sofortige Bewegungskontrolle möglich machen. Wird die Abbildungsleinwand oder der Bildschirm auch noch im Blickwinkel des Sportlers bzw. der Sportlerin positioniert, ist ein Bewegungslernen in neuen Dimensionen möglich!

Um dies zu verdeutlichen, ein Beispiel aus dem Handball: Beim Handballwurf wird die Aktivität der Schultermuskulatur hinter das Tor projiziert. Dadurch kann bei der werfenden Person ein direkter Lerneffekt erzielt werden, die sofort beim nächsten Versuch, je nachdem, ein gutes Muster wiederholen oder ein schlechtes korrigieren kann.



Plus Motivation durch Selbstwirksamkeitserfahrungen

Sehr positiv ist in diesem Zusammenhang der Einfluss von Biofeedback auf die Trainings-Motivation. Biofeedback lässt den Sportler bzw. die Sportlerin biologische Prozesse sehen oder hören, die sonst nur andeutungsweise wahrgenommen werden. Diese Rückmeldungen – in unserem Fall von Muskelaktivitäten – können direkt beim nächsten Bewegungsversuch verarbeitet werden. Der Sportler bzw. die Sportlerin erkennt also sofort, ob eine bestimmte Bewegungsstrategie erfolgreich ist oder nicht. Dieses im Fachjargon als „Selbstwirksamkeit“ bezeichnete Phänomen ist einer der wichtigsten anerkannten Motivationsfaktoren.

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass die Zeit beim Trainieren mit Biofeedback unheimlich schnell verfliegt und die Trainierenden meist gerne noch weiterüben wollen. Auch selbständig durchzuführende Übungen werden in der Regel gerne und problemlos zu Hause trainiert!

Einschränkungen müssen nur gemacht werden, wenn zu viel (Fett-)Gewebe unter der Elektrode ist – dann ist das Signal schwächer bis nicht mehr messbar. Ungünstiger Weise können adipöse Menschen aus eben diesem Grund häufig nicht von oben angesprochenen Motivationsvorteilen profitieren. Auch gibt es je nach System manchmal Probleme mit der Signalklarheit, manchmal müssen z.B. Handys in sicherem Abstand deponiert werden.

Neue Möglichkeiten für die Sportwissenschaft

Ich entdeckte die für mich neue Welt der sEMG-Bewegungsanalyse und -steuerung durch einen Zufall bei einer Produktpräsentation eines sEMG-Systems in einer orthopädischen Facharztpraxis. Wie die meisten meiner KollegInnen konnte ich mir damals nur schwer vorstellen, dass dieser Abend nachhaltige Auswirkungen auf meine tägliche sportwissenschaftliche Arbeit haben würde. Zu Gast war ein Patient mit einer schon mehrmals operierten „Frozen Shoulder“ – aufgrund der

Schmerzen unfähig seinen Arm zu bewegen. Die Messung mittels sEMG-System ergab, dass der obere Anteil seines Trapezmuskels im Stehen vom Nervensystem mit sehr hohen Spannungspotentialen „befeuert“ wurde, obwohl er den Arm nur herunterhängen ließ. Weder der Patient noch die anwesenden BewegungsexpertInnen konnten das ohne sEMG-Messung wahrnehmen und niemand hätte es im Vorhinein vermutet! Innerhalb von wenigen Minuten gelang es, mit Hilfe der Biofeedback-Intervention individuell entlastende Positionen und Übungen für diesen Mann zu finden und ihn mit entsprechenden Hausaufgaben zu versorgen.

Als ich dann durch eigenständige Arbeit schon einige Erfahrung mit dem sEMG gesammelt hatte, wurde ich von KollegInnen aus dem Bereich der Physiotherapie zur Betreuung eines Basketballspielers aus dem Nationalteam hinzugezogen. Diesem drohte wegen anhaltender Schmerzen in der Schulter vor allem beim Korbwurf ein unerwünschtes Karriereende. Die Messungen ergaben, dass der untere Anteil seines Trapezmuskels auch in Ruhe ständig unter nervaler Spannung stand. Viele der üblichen physiotherapeutisch angewandten Übungen waren für ihn nicht zielführend und mussten daher verändert und auf ihn abgestimmt werden. Nach einigen Wochen erarbeiteten wir dann ein neues Konzept für sein Krafttraining, bei dem jede einzelne Übung mittels sEMG gemessen und mit Biofeedback überprüft wurde, um sicher zu gehen, dass die für ihn „richtigen“ Muskel(-ketten) angesteuert wurden.



Drei Monate nach der ersten Messung und entsprechendem Training konnte er ohne Einschränkungen spielen und wurde sogar wieder der „Topscorer“ seiner Mannschaft!

Freuen Sie sich auf die Fortsetzung dieses spannenden Themas in unserem nächsten ASVÖ Newsletter. Die Literatur zu diesem Beitrag können Sie bei der Autorin erfragen. ■

Zur Person

Mag.^a Uilly Mayer-Roth,

Sportwissenschaftlerin
Prävention/Rekreation
Praxis zur sportwissenschaftlichen Gesundheitsförderung in St. Pölten
<http://spowi.jimdo.com>
Mitglied in der Expertenkommission der internationalen Kine-Academy



Bremsenlose Kicker mit dem Rad

Sport mit dem Fahrrad zu betreiben kann man auf verschiedene Art. Für eine braucht man auch Ballgefühl. Im Radball ist Österreich Weltspitze.

Als Dietmar Schneider kürzlich beim Weltcupturnier in Höchst verabschiedet wurde, war die Laufbahn des erfolgreichsten österreichischen Radballspielers auch offiziell zu Ende. Der bald 39-jährige Vorarlberger beherrschte das Kicken des Stoffballes mit dem bremslosen Rad wie kein Zweiter. Die Krönung seiner Laufbahn war der WM-Titel 2011 in Japan. Der erste und bisher einzige für Rotweißrot. Partner des grandiosen Feldspielers war der damals erst 17-jährige Jungspund Patrick Schnetzer, der damit zum jüngsten Weltmeister der Geschichte avancierte.

Drei Jahre bildeten Schneider und sein junger Torhüter aus Muntlix im Bezirk Feldkirch ein kongeniales Paar. WM-Bronze zum Einstand, Gold im zweiten Jahr und Silber zum gemeinsamen Abschluss, Weltcupgesamtsieg und zwei Staatsmeistertitel – eine perfekte Ausbeute. Seit dem Rücktritt Schneiders ist Markus Bröll der neue Partner an Schnetzers Seite. In der Baseler St. Jakobshalle gaben sie heuer ihr WM-Debüt – und holten prompt die Goldmedaille.

Schnetzers Talent auf dem 14x11 Meter großen Spielfeld offenbarte sich schon als dreifacher Junioren-Europameister. Der Gelegenheitsradler ohne Ambitionen im Straßensport (Eigendefinition), fand schon als Achtjähriger Gefallen am Radball. Ehrgeiz, Spritzigkeit, rasche Auffassungsgabe bringt er neben grandioser Technik als Voraussetzung mit. Knapp zehn Jahre später hat er alles erreicht, was man in diesem Sport erreichen kann. Oder fast. „Im Europacup fehlt noch ein Titelgewinn“, sieht Schnetzer ein weiteres großes Ziel, nachdem er mit Schneider eindrucksvoll die Tatsache widerlegt hatte, dass Österreicher zwar Medaillen gewinnen, aber niemals Weltmeister werden können. „Eine große Last ist damit abgefallen, wir sind extrem glücklich darüber“, ist es für Schnetzer auch



▲ Finaler Spitzentanz beim Weltcup in Höchst mit den Staatsmeistern König/Fischer Fotos: Walter Zapanig

zwei Jahre danach noch „ein Gefühl, das nicht zu beschreiben ist“. Geld spielt im Radball keine große Rolle, die Liebe zum Sport ist es, der Spaß, der Amateure (im positiven Sinn) wie Patrick Schnetzer antreibt. „Jedes Jahr vor 3000 bis 4000 Leuten sein Können zeigen zu dürfen, ist meine Motivation – und ein ungemein starkes Gefühl.“

Schnetzer, Schneider, Bröll oder die aktuellen Staatsmeister Simon König/Florian Fischer und viele andere machten und machen den RC Mazda Hagspiel Höchst zu einem Radball-Verein, „der Erfolge aufweisen kann wie kein anderer weltweit“, wie es Obmann Heimo Lubetz formuliert. Zwei Gold-, sechs Silber- und 14 Bronzemedailles gab es bisher für Österreich bei Weltmeisterschaften,

hinter der großen Mehrheit davon steht der RC Höchst. Mit Schnetzer/Bröll und König/Fischer qualifizierten sich zwei Mannschaften des ASVÖ-Vereins auch für das diesjährige Weltcupfinale in Brunn. Patrick Schnetzer ist Titelverteidiger, hat 2012 mit Dietmar Schneider einen österreichischen Dreifacherfolg angeführt. Dritter hinter König/Fischer übrigens Markus (und Thommy) Bröll, neuer Feldspieler an der Seite des auch mit Torjägerqualitäten ausgestatteten Goalies Schnetzer . . .

Obmann-Sohn und sportlicher Leiter Andreas Lubetz präzisiert das Erfolgsgeheimnis des Vereins, für das viele Faktoren perfekt zusammenspielen: „Wir hatten und haben ein gutes Trainerteam. Viele ehemals erfolgreiche Spieler bringen sich mit ihrer Erfahrung ein und führen die Erfolge weiter.“ Wie etwa Schnetzer-Trainer Reinhard Schneider, der mit Andreas Lubetz als Dritter ebenfalls zu WM-Ehren gekommen war. Ein weiterer Vorteil sind die drei Weltklasse-Teams im Verein. „Da wird jedes Duo im Training voll gefordert. Konkurrenz belebt, man pusht sich gegenseitig hoch“, nennt Lubetz als Beispiel den Österreichischen Skiverband, der das stärkste Skiteam der Welt stellt. „Die Gemeinde Höchst bietet uns ideale Möglichkeiten, wir könnten praktisch rund um die Uhr trainieren. Ein wichtiger Punkt ist auch, dass wir den Nachwuchs möglichst früh zu den Eliteteams hochziehen.“ Paradebeispiel Patrick Schnetzer, der vom RV ÖAMTC Enzian Sulz zu den Höchstern stieß und mit 16 bereits mit den Assen trainierte. Resultat: siehe oben . . . ■

Franz Srnka

▼ Goalie Patrick Schnetzer ist ein sicherer Rückhalt mit Torjägerqualitäten.



IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 8, 1130 Wien, Tel (01) 877 38 20, office@asvoe.at, www.asvoe.at
Unternehmensgegenstand Sportdachverband. **Vereinsvorstand** Präsident Kons. Siegfried Robatscher, Vizepräsidenten Dr. Hansjörg Mader, Univ.Prof. Dr. Paul Haber, Dir. Herbert Schöner (Finanzreferent), GS Mag. Paul Nittnaus. **Redaktion** Mag. Paul Nittnaus, Mag.^a Christina Steininger, Franz Srnka.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors/der Autorin wieder.
Blattlinie Informationen für Funktionäre, Mitarbeiter und Freunde des ASVÖ.
Layout DIE BESORGER mediendesign & -technik ges.m.b.H. www.diebesorger.at



Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des österreichischen Umweltzeichens, Gutenberg-Werbing GmbH, UW-Nr. 844

BUCHTIPP



„Spuren des Erfolgs“

Die Olympischen Winterspiele 2014 nähern sich, was heißt, dass die Spiele 1964 immer weiter in die Ferne rücken – vor fast 50 Jahren wurden diese in Innsbruck ausgetragen. Mit dabei war auch die Nationalmannschaft der DDR, und in dieser stand mit Eberhard Riedel ein nicht ganz unbekannter Alpinist. Der Oberwiesenthaler Riedel hatte 1961 den Riesentorlauf in Adelboden gewonnen, eine Leistung, aufgepasst, die bis heute von keinem anderen Deutschen wiederholt worden ist. Doch Riedel flog nicht bequem in die Schweiz, er musste sich in den Zug setzen und von Dresden über Prag und Wien in die Alpen reisen. „Das Schneiden am Wiener Westbahnhof war ein Highlight!“, erinnert er sich zurück. Riedel wollte beweisen, dass ein Mittelgebirgler (höchste Erhebung des Erzgebirges: der Fichtelberg mit 1215 m) mit Österreichern und Schweizern mithalten konnte, trotz schlechterer Trainingsbedingungen. 1968 war dann Schluss, als der DDR-Staatsapparat den Alpinen Skisport nicht mehr förderte.

Riedel erfand sich neu, wurde u. a. Trainer im Skispringen, betreute für einige Zeit Jens Weißflog und legte mit einer Diplomarbeit in dieser Disziplin die Basis, auf der sein Sohn Peter aufbaute. Dieser ist im Schanzbau tätig, entwickelt immer bessere, schnellere und wärmeresistentere Anlaufspuren. Nicht umsonst gilt er als globaler Branchenführer in dieser Nische, und er überrascht mit Aussagen, dass die besten Gleitmittel für Sprungski nicht aus der Wachsbox kommen, sondern aus dem Sex-Shop kommen.

Es ist ein Werk von Vater und Sohn, mit einer Einleitung von FIS-Präsident Gian Franco Kasper und mit Beiträgen prominenter Sportler und Funktionäre von Einst und Jetzt. Jens Weißflog bezeichnet Eberhard Riedel als einen wichtigen Trainer auf seinem Weg zu großen Erfolgen, FIS-Rennleiter (Skispringen) Walter Hofer streut Peter Riedel Rosen, wenn er sagt, dass gerade seine Sportart Experten und Enthusiasten wie ihn benötigt. Die Olympiasieger Ulrich Wehling, Jason Lamy Chappuis, Bill Demong (Nordische Kombination) und Sprunglauf-Superstar Gregor Schlierenzauer kommen zu Wort, und, und, und.

Entstanden ist ein 400 Seiten starkes Werk, in dem Vergangenheit aufgearbeitet und Gegenwart anschaulich geschildert wird. Lesenswert für alle Wintersport-Enthusiasten!

Spuren des Erfolgs;

erschienen im *egoth Verlag* Wien, 2013;
Preis: 19,90 Euro; ISBN: 978-3-902480-79-8;
erhältlich auf www.amazon.de, www.egoth.at
und im gut sortierten Buchhandel

Alaba und Fenninger Sportler des Jahres 2013

Glanzvolle Ehrung im Rahmen der 17. LOTTERIEN-GALA „Nacht des Sports“

Seit 1949 wählen die Mitglieder von Sports Media Austria, die Vereinigung Österreichischer Sportjournalisten, die Sportler des Jahres. Zum mittlerweile 17. Mal wurden die Sportler des Jahres im Rahmen der „Nacht des Sports“ geehrt. Ausverkauft war die Gala bereits Wochen vorher. „Der wirtschaftliche Erfolg ist für die Sporthilfe von enormer Bedeutung, bringen wir doch als gemeinnütziger Verein ohne staatliche Mittel pro Jahr Förderleistungen im Wert von mehr als zwei Millionen Euro auf“, so Sporthilfe-Geschäftsführer Anton Schutti. Der Reinerlös der „Nacht des Sports“ kommt über die Österreichische Sporthilfe heimischen Nachwuchs- und Spitzensportlern mit und ohne Behinderung zugute.

Bei den Herren siegte ÖFB-Teamspieler David Alaba mit 2.516 Punkten, Marcel Hirscher kam auf 1.871 Zähler. Der FC Bayern-Legionär wurde zwei Tage vor dem Bundesliga-Spiel gegen Hoffenheim mittels Live-Schaltung in den Saal geschaltet. „Es ist unglaublich und eine Riesenehre. Das ist neben den Titeln mit dem FC Bayern sicher die schönste Auszeichnung, die ich je erhalten habe“, so der 21-Jährige. Dritter wurde Skispringer Gregor Schlierenzauer mit 1.161 Punkten.

Anna Fenninger sicherte sich zum ersten Mal den Titel „Sportlerin des Jahres“ und verwies mit 1.568 Zählern ihre Teamkollegin Michaela Kirchgasser (1.055 Punkte) und Kletterin Anna Stöhr (751 Zähler) auf Rang zwei bzw. drei.

Gold bei der Beachvolleyball-Europameisterschaft verhalf Doris und Stefanie Schwaiger zum Sieg in der Wahl zur „Mannschaft des Jahres“, vor der Wiener Austria und dem Red Bull Racing Formel 1-Team. Aufsteiger des Jahres wurde Österreich-Radrundfahrt-Gewinner Riccardo Zoidl, der Seglerin Lara Vadlau und Tennisspieler Dominic Thiem hinter sich ließ.

Mit ihren WM-Titeln holten sich Claudia Lösch und Matthias Lanzinger die Trophäen zu den Behindertensportlern des Jahres. In der Kategorie „Special Olympics“ siegte Teresa Breuer, die zweifache Ski-Medaillengewinnerin der World Winter Games 2013. Für seine Verdienste um den rot-weiß-roten Sport wurde Prof. Peter Schröcksnadel der Special Award verliehen.

Erstmals wurde auch der „Sportler mit Herz“ geehrt. Mit diesem neu geschaffenen, von den Österreichischen Lotterien initiierten Award wer-



▲ Strahlende Sieger bei der LOTTERIEN-GALA „Nacht des Sports“ 2013 im Austria Center Vienna.

Foto: GEPA / Sporthilfe

den Sportler ausgezeichnet, die sich sozial engagieren. Der Preis ging an Ulf Arlati, Initiator des „Handball-Marathon Graz“, der seit der Erstaustragung in Summe 121.000 Euro für karitative Zwecke sammeln konnte. ■

ASVÖ VEREINSVERSICHERUNGEN

NEU: die ASVÖ-Reise-Krankenversicherung

Internationale Kontakte bereichern ein Sportlerleben. Sei es gesellschaftlich oder im sportlichen Vergleich mit Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Ländern. Viele Sportverbände und Vereine haben den Wunsch nach einer Erweiterung des Versicherungsschutzes für ausländische Sportlerinnen und Sportler, die sich auf Einladung in Österreich aufhalten. Mit der Erweiterung erfolgte auch eine Erhöhung der bisherigen Versicherungssummen. Der erweiterte Versicherungsschutz erfolgte jedoch ohne Erhöhung der Prämien.

Seit 1. Mai 2013 gilt in der ASVÖ-Reise-Krankenversicherung folgender neuer Versicherungsschutz:

Versicherte Personen sind

Sportler, Funktionäre, Trainer, Betreuer und Reisebegleiter mit

- ständigem Wohnsitz in Österreich für die Dauer eines Aufenthaltes im Ausland (weltweit)
- ständigem Wohnsitz im Ausland während eines begrenzten Aufenthaltes in Österreich für Wettkämpfe, Trainingslager, Austauschprogramme, etc.

Die zu versichernden Personen werden von den Verbänden oder Vereinen zur Versicherung angemeldet. Wie bisher wird ein Versicherungsverzeichnis erstellt, das Namen, Geburtsdaten, Beginn und Ende der Reise (Versicherungszeit) enthält. Die Generali Versicherung erstattet bis zu einem Betrag von **EUR 25.000,-** die nachgewiesenen Kosten, die dem/der Versicherten im Zusammenhang mit einer akuten Erkrankung oder einem Unfall entstehen, sofern nicht aus einer gesetzlichen oder anderen Versicherung Versicherungsschutz besteht.

Der Versicherungsschutz bezieht sich auf:

- a)** Kosten stationärer Behandlungen in Spitälern und Sanatorien, Kosten des Transportes in die nächstgelegene Krankenanstalt und zurück, Arztkosten für Behandlung außerhalb einer Krankenanstalt und zurück, Arztkosten für Behandlung außerhalb einer Krankenanstalt und die Kosten ärztlich verordneter Heilmittel.
 - b)** Mehrkosten für die Rückreise bis **EUR 2.500,-** infolge eines Unfalles (z.B. Erfall einer Fahrkarte, notwendige Benützung eines Krankenwagens oder Flugzeuges)
- Bis zu einem Betrag von insgesamt **EUR 50.000,-** werden die Kosten eines medizinisch begründeten und ärztlich angeordneten Rücktransportes mittels Rettungsflugzeuges durch eine hierfür eingerichtete Organisation, nach Österreich erstattet.
 - Die Kosten des Rücktransportes im Todesfall werden bis zu einem Betrag von **EUR 10.000,-** übernommen.
 - Dieser Versicherungsschutz gilt für Personen mit ständigem Wohnsitz in Österreich während eines Aufenthaltes im Ausland und für Personen mit ständigem Wohnsitz im Ausland während eines Aufenthaltes in Österreich.
 - Die Prämie beträgt **EUR 3,63** inkl. Versicherungssteuer pro Person und Tag.

Nähere Informationen zu allen ASVÖ-Sportversicherungen: www.diehelden.at/ASVOE
 ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held
 Tel.: 02236/53086-0, Fax: 02236/53086-4
 E-Mail: office@diehelden.at

BUNDESSPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA

Top-Adresse für Trainingslager, Sportwochen, Skikurse und Seminare

sportinklusive.at

NÄCHTIGUNG, VOLLPENSION,
DIE BESTEN SPORTMÖGLICHKEITEN ÖSTERREICHS

Zumba und ein Hund namens Ares

Bewegung ist gesund. In jedem Lebensalter. Das weiß auch jede und jeder. Viele brauchen dazu Anreize, wollen dabei aber nicht gebunden sein. Individualität ist ihnen wichtig. Ein Trend der Zeit, dem auch Sportvereine Rechnung tragen.

Der ASVÖ-Verein Team-Ares hat es getan. Die Vereinsgründer Maria und Gernot Wagner („Namensgeber der Vereines ist unser Hund, der Ares heißt“) hielten Selbstverteidigungskurse ab, ehe sie auch Zumba anboten, einem weltweiten Fitnessstrend folgend. „Wir hatten zwanzig Anmeldungen. Gekommen sind aber um hundert mehr. Aus der anberaumten Stunde sind es letztlich drei geworden“, sagt die sportlich vielseitige Zumba-Fitness-Trainerin Maria Wagner. „Ich hab’s durchgezogen, war aber danach ziemlich kaputt.“ Ein gelungener Startschuss, das Projekt „Richtig fit mit Zumba“ wurde zum Hit. Ist es auch heute noch, obwohl der Hype in unserer schnelllebigen Zeit langsam abebbt.

„Man muss laufend frische Anreize schaffen“, sagt Gernot Wagner und erzählt vom neuesten Unterfangen. Piloxing heißt der aktuelle Fitnessstrend aus Hollywood, ein Mix aus Pilatesübungen und Boxen. „Baut Muskeln auf, strafft den ganzen Körper und macht richtig Spaß.“ Nach einigen Schnuppereinheiten ging es am 25. November im Schwechater Multiversum erstmals zur Sache.

Den Reifeprozess abgeschlossen hat bereits ein weiteres Projekt. „Kürzlich sind wir mit Deep Work gestartet, das ist funktionelles Krafttraining mit Tanz und Qi Gong-Elementen.“ Zumba für Erwachsene, Senioren, Kids und Teens, eigene Kinderprogramme wie „Kunterbuntes Kinderturnen“ und „Moving Kids“ und für Senioren etwa Programme „Bewegt und Fit“ bis ins hohe Alter und „Body Fitness Class“ ergänzen das Angebot wie Selbstverteidigungskurse für alle Altersgruppen.



Auch Wagner-Tochter Sandra ist ins Vereinsgeschehen eingebunden, betreut das Projekt L.E.B.E. Längst expandiert der Team-Ares Sportverein (www.team-ares.at) über die Gemeindegrenzen von Haslau-Maria Ellend hinaus. Von Schwechat über Fischamend, Bruck an der Leitha bis Hainburg deckt man das östliche Niederösterreich entlang der Donau mit den unterschiedlichen Angeboten ab. Die Teilnahme an den Kursen ist unkompliziert. Zehnerblock lösen und man ist dabei. Eine Vereinszugehörigkeit der anderen Art. Im Sommer gabs auch ein Aktiv-Wochenende für Sportbegeisterte in der

Steiermark. „Sechs Stunden Sport pro Tag und allen hat’s gefallen“, nennen die Justizwachenbeamten den schlichten Grund für ihr Engagement: „Wir wollen Leute bewegen.“ Weil es die Wagners selbst gerne tun – und verabschieden sich zum Vienna Night Run . . . ■

Franz Srnka

◀ Neuer Trend Piloxing: Hollywood lässt grüßen

▶ Wollen Menschen bewegen: Maria und Gernot Wagner (in der Mitte: Koordinatorin Mag. Claudia Golbik-Ruffer)

Fotos: Team-Ares



SABRINA FILZMOSER JUDO | PIA MEUSBURGER SNOWBOARD | ANDREAS GABALIER VOLKS-ROCK'N'ROLLER | STEFANIE KÖHLE SKI ALPIN | VIKTORIA SCHWARZ KANURENNSPORT

Ob Snowboarden, Skifahren, Freestyle oder Freeride – die regelmäßige Ausübung von Wintersport stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und verringert Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen und Alzheimer. Wintersportler/Innen weisen einen gesünderen Lebensstil auf!

Eine Initiative des Österreichischen Skiverbandes und des Bundesministeriums für Landesverteidigung und Sport



LORIS & NICOLAS FALQUET

Mammut Team
Profi-Freerider und Extremski-
Filmemacher Huck & Chuck

PULSE Barryvox

- Digital-analoges 3-Antennen-Gerät mit akustischer Benutzerführung
- 360°-Kompassanzeige in Echtzeit für einfache Ortung
- Schnelles und präzises Markieren bei Mehrfachverschüttung

Removable Airbag System

- Ein Lawinenairbag-System für mehrere Rucksäcke
- Bewährte Snowpulse Airbag Technology
- Gesamtgewicht ab 2300 g inkl. Kartusche (je nach Rucksackmodell)

www.mammut.ch/airbags



MAMMUT
Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY

Layout: www.diebesorger.at - Foto: Stefan Schlumpf

Leben aus der Adlerperspektive



Armin Kogler war Skiflug-Weltmeister und Normalschanzen-Weltmeister, ist Flugkapitän und Präsident des Golfparks Mieminger Plateau. Er schwärmt von seinem Job und seinem Hobby. Und vom „Telemark³“.

Er erzählt mit einem Enthusiasmus, als hätten sich die Ereignisse erst gestern oder vorgestern zuge- tragen. Er strahlt über das ganze Gesicht, wenn er sagt, dass er 1976, auf seinem ersten Flug („nach Finnland“) im Cockpit sitzen durfte, bei diesem Nachtflug die Instrumente und Uhren beleuchtet sah, das Zusammenspiel zwischen Pilot und Co-Pilot beobachtete. „Ich wusste in dieser Nacht, dass dies mein Beruf werden würde: Flugkapitän.“ Armin Kogler (54) beendete im Februar 1985 mit Team-Silber bei der WM in Seefeld seine Karriere, im März erlangte er in Kanada die Typenberechtigung. Der Skiflieger wollte noch höher hinauf in den Himmel, so, wie es heute auch Martin Koch, Simon Ammann, Thomas Morgenstern und viele andere wollen. „Ein Zusammenhang zwischen Sport und Beruf bestand bei mir nicht. Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun“, sagt Kogler.

Kogler war ein begnadeter Skispringer, der sowohl Skiflug-Weltmeister wurde (1979 in Planica), mit 180 m einen Weltrekord aufstellte (1981), den Ge-

samt-Weltcup (1981 und 1982) gewann und 1982 in Oslo Platz eins belegte: auf der Normalschanze. „Bei dieser Gelegenheit wurde ich von den Trainern im Stich gelassen, ich hätte mich in einer Qualifikation gegen Alfred Groyer durchsetzen müssen, doch dieser ließ mir den Vortritt. Und dann holte ich Gold.“ Später wurden die beiden Sportkameraden auch Verwandte, Kogler heiratete Groyers Schwester Susanne.

Während seiner Karriere setzte sich der Tiroler für verbesserte Arbeitsbedingungen der Athleten ein, forderte gemeinsam mit anderen die Einführung von Preisgeldern – für seinen Triumph beim Neujahrsspringen 1983 hatte er einen Schnellkochtopf als Siegesprämie erhalten. „Doch ich glaube, dass die Sportart zu synthetisch wird: Windverhältnisse von 3–4 m/Sek., und es wird nicht gesprungen. Millimeter-Diskussionen bei zu breiter oder zu tiefer Spur. Ein Body Mass Index, der immer das Jonglieren am untersten Limit des Körpergewichts ermöglicht, und ich sehe keine glücklichen Menschen ...“

▼ So hat es angefangen. Flug von Falun nach Oslo mit Torbjörn Yggeseth 1979

Foto: privat



▲ Stilist Armin Kogler noch mit paralleler Skiführung

Foto: Agentur Vatava

Glücklich ist Kogler im Cockpit, wo er noch nie eingeschlafen ist, wo er aber bei Nachtflügen sehr wohl gegen die Müdigkeit ankämpft. „Du fliegst um 22 Uhr von Wien nach Minsk oder Baku. Landest um halb eins. Um 2 Uhr startet der Rückflug nach Wien. Und von da an bis 5.30 Uhr ist es eine lange Zeit.“ Das Zauberwort heißt Povernapping. Kogler erklärt: „Ich sage meinem Co-Piloten, dass ich ein paar Minuten die Augen schließe und lehne mich zurück. Nach 15 Minuten ist der Körper wieder fit!“

„Dieser Platz hat eine Seele, und diese heißt: Ruhe.“

Mehr als 15 Minuten Erholung gönnt sich Armin Kogler, wenn er im Golfclub Mieminger Plateau unterwegs ist. „Dieser Platz hat eine Seele, und diese heißt: Ruhe. Außer dem Zwitschern der Vögel hört man gar nichts, wenn man auf der Runde ist – keine Eisenbahn, keine Autos, nichts. Die Spieler unterhalten sich mit gedämpfter Stimme, und so bietet eine 18-Loch-Erfahrung einen fünf- stündigen Erholungseffekt“, sagt GC-Präsident Kogler.

Über Jahre hinweg hatte Armin Kogler Überzeugungsarbeit für diesen Platz zu leisten gehabt, nunmehr genießt die Anlage, die Arbeitsplätze schafft und Steuern für die Gemeinde abwirft, hohe Akzeptanz bei der Bevölkerung. Und bei der sportlichen Prominenz ohnehin: Nicht nur Skispringer sind immer wieder dort zu sehen, auch Bode Miller oder Lindsey Vonn. Long Drive Champion Brian Pavlet aus den USA war einmal zugegen und liebte den Platz. „Eine meiner Top-5, weltweit“, hatte er nach der Runde geschwärmt. Mit zehn Par 4 und vier Par 5 (zwischen 506 und 537 Metern Länge) gehört die Anlage zu den längsten Plätzen Österreichs. „Jeder kann den Platz bespielen, aber er ist eine sportliche Herausforderung“, grinst der leidenschaftliche Golfer Kogler. Dessen Handicap ist 9,5 – „doch das ist nur eine Zahl, die musst du auch spielen!“



▲ Passion Golf: Kogler ist Präsident des Golfclubs Mieminger Plateau.

Foto: privat

Im Klubhaus wird ein edler Tropfen serviert, von einem Freund Koglers. Georg Hugl ist Winzer in Stützenhofen bei Poysdorf und suchte vor einigen Jahren den Namensgeber für einen neu kreierten Wein. „Ich gebe meinen Namen nur her, wenn es wirklich etwas Gescheites ist“, hatte Kogler klargestellt. Heraus kam ein Cuvée, der sich aus Grünem Veltliner (45 %), Muskat-Ottonell (20 %) und Neuburger (35 %) zusammensetzt, und folglich „Telemark³“ heißen musste.

Der Wein ist unbedingt zu verkosten, dieses Buch unbedingt zu lesen. Der ASVÖ verlost drei Bücher „JUMP – Die schönsten Skisprungschancen der Welt“ mit der Signatur Armin Koglers. Gewinnfrage: Wie viele Par 5 weist der GC Mieminger Plateau auf? Mails an: office@asvoe.at. Mehr zum Buch: www.egoth.at ■

max