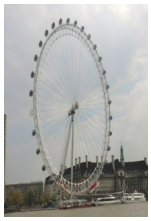
Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

Ausgabe 1/2011, Nr.: 19

Sektion Tennis, Laufen, Nordic Walking und Beachvolleyball

sport punkt Breitenau



Lauferlebnis

LONDON

Die Teilnahme am Londonmarathon stellte für sechs LäuferInnen aus unserem Verein einen Höhepunkt in ihrem bisherigen Läuferleben dar. Sie erlebten Momente, die man nicht mehr vergisst.

Neuer ASKÖ-Look

Neu eingekleidet starten unsere Mitglieder in die Saison 2011. Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals bei allen Sponsoren für ihre Unterstützung recht herzlich bedanken.

www.askoe-breitenau.com

Stockeinsatz

Theorie und Praxis

Aufschlag - Volley 0:15

Neue Wege, neue Ziele

Xund bleim

Pollenallergie

In dieser Ausgabe:

Der Obmann hat das Wort 2

Aufschlag - Volley 0:15 3

Laufend 4

Stockeinsatz 5

Aus der Sandkiste 6

Xund bleim 7

Fixpunkt Wir Gratulieren 8

Der Obmann hat das Wort

von Hermann Weißenbacher

Auftakt im neuen Kleid

Seit einigen Wochen haben wir Frühling in unserem Land. Dieser ließ sich heuer lange bitten, ehe er voll stolz mit seinen Aufgaben begann. Mittlerweile sind die Wiesen wieder grün, die Fliederblüten duften, erste Schmetterlinge und Bienen bewegen sich durch die Luft und die Temperaturen sind angenehm warm. Sobald diese Naturphänomene zu beobachten sind, vergrößert sich auch die Anzahl der Personen, die sich auf unserer Clubanlage einfindet. Viele präsentieren dabei unsere neuen Trainingsanzüge, also den neuen ASKÖ-Look.

Demnach hat der Saisonbetrieb 2011 voll eingesetzt. Fleißig werden wieder gelbe Filzbälle über das Netz geschlagen, denn die Tennisspieler sind mitten in der Vorbereitung für die Mannschaftsmeisterschaften, die Mitte Mai startet. Heuer dürfen sich unsere Teams berechtigte Hoffnungen auf gute Erfolge machen. Die Basis wurde gelegt und mit ein wenig Glück ist in diesem Jahr sogar eine Meisterfeier möglich.

Die LäuferInnen haben den ersten Saisonhöhepunkt schon hinter sich. Zwei Damen und vier Herren gingen beim Marathon in London an den Start und erreichten auch das Ziel. Ihnen möchte ich - voller Respekt - zu ihren Leistungen gratulieren. Selbstverständlich ist so etwas nur möglich, wenn man den ganzen Winter hindurch trainiert, was unsere Läufer – allerdings mehr als diese sechs – trotz der harten Bedingungen taten.

Die Nordic WalkerInnen gehören auch zu jenen Mitgliedern, die keinen Winterschlaf halten. Auch sie marschierten fleißig durch den Schnee und hielten sich fit. Ihre Fitness stellen sie nun bei den mehrmaligen gemeinsamen Touren, in- und außerhalb unseres Ortes, unter Beweis. Lediglich die Sektion Beachvolleyball befindet sich noch im Winterschlaf. Ein Auge ist zwar schon offen, aber an ein Spielen im Sand ist zur Zeit nicht zu denken. Es wird aber nicht mehr lange dauern, dann wird auch in unserer „Sandkiste“ wieder reger Betrieb herrschen.

Wenn ich von meinem Chefsessel aus auf unsere Anlage blicke, so sehe ich, dass sich auch das Clubhaus in leicht verändertem Kleid präsentiert. Es wurde ein Zubau errichtet, der uns bei den zahlreichen Veranstaltungen die Arbeit erleichtern soll. Wir vom Vorstand haben damit einen Prozess eingeleitet, welcher unser Vereinsgebäude für die neuen, gewachsenen Ansprüche aller vier Sektionen tauglich machen soll. Dieses Projekt versuchen wir in kleinen Schritten und auf mehreren Etappen in die Tat umzusetzen, damit sich unsere Mitglieder auch in Zukunft wie zu Hause fühlen können. An dieser Stelle möchte ich allen fleißigen Helfern ein herzliches „Danke“ aussprechen. Ohne Eure Mithilfe und ohne die gute Partnerschaft mit der Gemeinde Breitenau, wäre die Umsetzung dieses Plans nicht zu realisieren.

Abschließend wünsche ich allen Mitgliedern eine gute, sportlich erfolgreiche und verletzungsfreie Saison und lade alle BreitenauerInnen herzlich ein, den ASKÖ Breitenau bei seinen Veranstaltungen zu besuchen. Ich würde mich freuen, Sie begrüßen zu dürfen.

Hermann Weißenbacher

Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

ASKÖ Breitenau
Gartengasse 16
2624 Breitenau

Telefon: +43-2635-62251
E-Mail: kontakt@askoe-breitenau.com

ZVR-Zahl: 842136208

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes
Medieninhaber, Verleger:
ASKÖ BREITENAU
Grundlegende Richtung:
Information für alle, die über das aktuelle Geschehen beim ASKÖ Breitenau informiert werden wollen
Herausgeber:
ASKÖ Breitenau, 2624 Breitenau, Gartengasse 16
Chefredakteur:
Hermann Weißenbacher
Stellv. Chefredakteurin:
Margit Reiter
Redakteure:
Sigrid Pichler, Judith Preiner, Margit Reiter, Helmut Preiner, Robert Piribauer
Layout und Design:
Nikolaus Reisner
Erscheinung:
Sehr unregelmäßig, ab sofort mindestens ein bis drei mal im Jahr

Aufschlag Volley 0:15

von Robert Piribauer

Neue Wege, neue Ziele

Ein Grund warum unser Verein in seinem 33. Bestandsjahr aktiver denn je ist, ist, dass die Verantwortlichen es nie gescheut haben, neue Wege zu gehen und neue Ziele zu setzen. Dies gilt für den organisatorischen, den strukturellen aber auch für den sportlichen Bereich.

Ein neuer Weg wurde in diesem Frühjahr auch beim **Tenniscamp** eingeschlagen. Aufgrund der großen Teilnehmeranzahl von 24 Spielern haben wir die Saisonvorbereitung nach Lutzmannsburg verlegt. Von 14. bis 17. April haben unsere Cracks harte Trainingseinheiten am und abseits des Platzes über sich ergehen lassen. Erst gegen Ende des Camps hatte der Wettergott ein Einsehen und ermöglichte Trainingseinheiten im Freien. Besonders die teambildenden Aktivitäten (wie Bowling) und die Pokerrunden fanden großen Anklang. Beeindruckt von der guten Atmosphäre zog sich die sportliche Leitung zurück, um im Stillen über die näheren und fernen Ziele zu plaudern.

Zeitlich am Nächsten liegt die **Mannschaftsmeisterschaft**, die im Mai und Juni auf dem Programm steht. Vier Herrenmannschaften stellen sich ab 14. Mai Spielern aus den Bezirken Neunkirchen und Wr. Neustadt mit einem großen Ziel: den Meistertitel in der jeweiligen Klasse. Das ist auch das Ziel der sportlichen Leitung, wobei jedoch der Meistertitel der 1. Mannschaft und der damit verbundene Aufstieg in die höchste Kreisklasse absolute Priorität hat. Der Mannschaftsstamm wurde durch Heimkehrer und neue Verstärkungen ergänzt und alle werden sich mit vollem Elan und Ehrgeiz präsentieren.

Sie, werter Leser, können bei diesem Spektakel dabei sein und die Spieler aus der Nähe betrachten. Unsere Aktiven würden sich über jede Unterstützung bei Heim- oder Auswärtsspielen freuen. Eine genaue Aufstellung über die Spiele finden sie in der Terminvorschau oder im Internet unter www.askoe-breitenau.com.

Ein hoffentlich nicht allzu fernes Ziel ist es, Spieler aus unserer **Jugend** in die Mannschaften zu integrieren. Hierfür haben wir aber erst ein kleines Stück des Weges hinter uns gelassen und es liegt noch einiges vor uns. Man darf und wird dieses Ziel aber nicht aus den Augen verlieren. Daher werden wir auch versuchen die Betreuung der Jugendlichen zu intensivieren, um deren Talente entsprechend fördern zu können. Trotzdem werden wir die Suche nach neuen Talenten nicht vernachlässigen und die altbewährten Sommerkinderkurse anbieten.

Ziele sind wichtig, aber wie schon Konfuzius sagte: „Der Weg ist das Ziel“. Wir müssen trotz Zielfokussierung vor allem darauf achten, wie wir diese erreichen. Nur durch den respektvollen Umgang miteinander und die Mithilfe vieler macht die spätere Zielerreichung Spaß. Dies hat ermöglicht, dass unser Verein auf so breiten Beinen steht und erwartungsvoll in die Zukunft blicken kann.

Breitenauer Dorfladen…

… verwöhnt die Bewohner von Breitenau

Martina Waidhofer
2624 Breitenau

Laufend

von Judith Preiner

… hört man von guten Ergebnissen der Breitenauer LäuferInnen im In- und Ausland.

London – Vienna – Breitenau

Zum 10jährigen Jubiläum unserer Sektion Laufen belohnten wir uns heuer mit einer Marathonreise der besonderen Art. 6 LäuferInnen und eine Menge Fans starteten am 15. April 2011 zum europaweit größten Laufevent des Jahres, dem **Londonmarathon**.

Stolz präsentierten die zwei Damen und vier Herren ihre Londonmarathon Finisher-Medaille.

Gelaufen wird in London alljährlich im Frühjahr nur die volle Distanz eines Marathons – 42, 195 km. Gestartet wurde am Sonntag, den 17. 4. 2011 um 9 Uhr 45 in Greenwich. Entlang vieler Sehenswürdigkeiten und der Themse ging es dann in Richtung London City. Bejubelt von Menschenmassen liefen wir bei km 21 mit erhobenem Haupt und Gänsehaut über die Tower Bridge. Der Zieleinlauf beim Buckingham Palace war wirklich königlich!

Alle 6 LäuferInnen erreichten trotz Hitze (in London) glücklich das Ziel. Am Abend feierten LäuferInnen und Fans noch mit brasilianischem Essen und einigen Gläsern Bier in den englischen Pubs. Danach hängten alle noch ein paar Tage zum Sightseeing und Shopping an.

Die Ergebnisse im Detail:

Marius Bock	2:47,30
Helmut Preiner	3:40,35
Thomas Schärf	4:18,00
Thomas Maldet	4:20,31
Judith Preiner	4:39,38
Ruth Polz	5:37,39

Dr. Helmut Preiner, Thomas Schärf, Marius Bock, Ruth Polz, Thomas Maldet und Judith Preiner (im Bild von hinten nach vorne und v. l. n. r.) werden das Lauferlebnis London wohl nicht so schnell vergessen.

Beinahe zeitgleich starteten einige Vereinsmitglieder beim diesjährigen **Vienna City Marathon**, ebenfalls am 17. 4. 2011 in Wien.

Die Familienstaffel Schlögl/Scherleithner lief den Marathon in einer Gesamtzeit von 4:17,38. Christian Schlögl lief dabei 16,1 km, Christina Schlögl 5,7 km, Sabine Schlögl 9,1 km und Hans Scherleithner die verbleibenden 11,295 km.

Hermann Weißenbacher bewältigte die Halbmarathondistanz in 1:40,21. Gesichtet wurden auch Georg und Florian Huber, die mit Freunden eine Staffel liefen, unser Breitenauer Feuerwehrkommandant Klaus Buchegger, der den Halbmarathon in 1:43,25 finishte und Gerhard Streng der ebenfalls nach 21,1 km in 1:50,32 das Ziel erreichte.

Im Voraus: **am 25. Juni 2011** finden unsere diesjährigen **VM im Laufen und NW** statt. Gelaufen wird wie jedes Jahr eine Runde von ca. 5,2 km im Ort. Mitlaufen können Vereinsmitglieder, Gäste und alle, die noch in unserem Verein Mitglieder werden wollen.

Stockeinsatz

von Margit Reiter

Endlich sind die etwas ruhigeren Wintermonate vorüber und die 8. Saison der Nordic Walking Gruppe des ASKÖ Breitenau ist bereits voll angelaufen. Einige fleißige WalkerInnen waren auch im Winter nicht untätig und drehten bei Wind und Wetter ihre Runden. Nun herrscht jeden Montag und Donnerstag um 18 Uhr wieder Hochbetrieb beim Clubhaus (Tennisanlage Breitenau), denn dort ist der Ausgangspunkt unserer regelmäßigen Touren durch Breitenau. Meist teilen wir uns in mehrere Gruppen, sodass jeder sein persönliches Wohlfühltempo findet. Wer Interesse hat – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Nordic Walking muss gelernt sein!

Um die richtige Nordic Walking Technik wieder aufzufrischen bzw. für einige Teilnehmer neu kennen zu lernen, bot unser Instruktor Josef Harrauer gleich am Beginn der Saison einen Nordic Walking-Grundkurs an. Nach einem kurzen theoretischen Teil, der die Themen Technik und Ausrüstung zum Inhalt hatte, wurde unter den strengen Augen des Instruktors das Gelernte in die Praxis umgesetzt. Er wies darauf hin, wie wichtig der richtige Bewegungsablauf ist (Abrollen der Füße, aktives Vorwärtsdrücken, Öffnen und Schließen der Hand), um die gewünschten Erfolge zu erzielen. Durch eine falsche Technik kann es zu Verkrampfungen der Schultermuskulatur, zu Rückenschmerzen oder im schlimmsten Fall zu Problemen mit den Gelenken kommen. Und jeder von uns weiß: ein falsch eingelerntes Bewegungsmuster wird man nur sehr schwer wieder los!

Auswärtstour auf den Petersberg

Anfang April führte uns Franz Weißenbacher auf herrlich verschlungenen Wegen auf den Petersberg und wieder retour. Wieder einmal haben wir einen unbekannten Landstrich in nächster Umgebung entdeckt, den die meisten von uns nicht kannten.

Die nächsten Touren führen uns

im Mai nach Penk (Rundwanderweg Grabensee), **im Juni** nach Wiener Neustadt West (Cobra) und **im Juli** am Weißjackel nach Leiding.

Am 25. Juni finden dann die Vereinsmeisterschaften der Sektionen Laufen und Nordic Walking statt.

Gasthaus Wippel
Grillabende
20. Mai 17. Juni
8. Juli 29. Juli
Steckerlfische, Spare Ribs, hausgemachte Grillwürstel, Knoblauchbrot, großes Salatbuffet uvm
Tischreservierungen erbeten

Gasthaus Wippel
2630 Ternitz
Döpplingerstraße 27
Tel. u. Fax: 02630/37513
Email: gasthauswippel@gmail.com
Homepage: http://gasthaus-wippel.chapso.de
Öffnungszeiten:
Mi. bis So.: 9,00 bis open end
Warme Küche:
11,00 bis 13,30 und
16,00 bis 20,00 Uhr

Aus der Sandkiste

von Sigrid Pichler

Eine Empfehlung

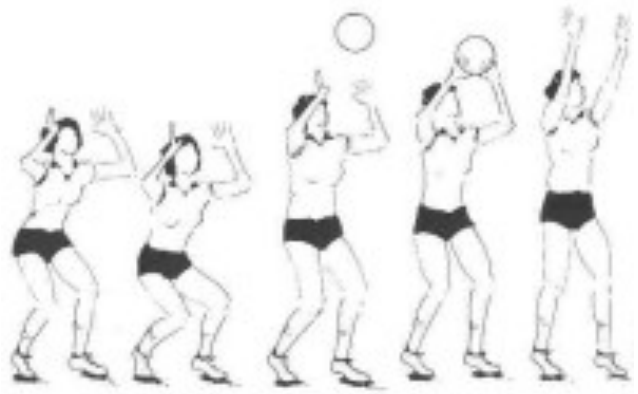
Der Winter ist vorbei, die Sandkiste gefüllt – es ist also angerichtet. Was erwartet uns heuer?

In gewohnter Weise werden wir auch heuer unser **Jux-Turnier** veranstalten – am **2. Juli** können sich alle – ob Vereinsmitglied oder nicht – in der Sandkiste messen. Für die Kids werden wir wieder **Kinderkurse** anbieten.
Die Termine hierfür: **4.–8. Juli** und **1.–5.August**.

Vereinsmeisterschaft
Am **13.8.** suchen wir wieder unsere Vereinsmeister. Ich bin sicher, wir werden sie finden. Die eine oder andere Kampfansage ist mir schon zu Ohren gekommen; also ran an den Ball!

Hier zum Auffrischen und für all jene, die es mit dem Volleyball (noch) nicht so haben:

Oberes Zuspiel - Pritschen



Der Spieler befindet sich bei Ballberührung unter/hinter dem Ball in Grätschstellung, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt. Das Gewicht ruht mehr auf den Fußballen, Arme und Beine sind bei aufgerichtetem Rumpf gebeugt. Kurz vor der Ballberührung setzt eine Ganzkörperstreckung ein.

Der Ball wird bei schalenförmiger Hand- und gespreizter Fingerhaltung (Daumen nach unten/hinten) während der Streckbewegung mit den oberen Fingergliedern federnd (Vorspannung der Finger) in Stirnhöhe gespielt. Die Ganzkörperstreckung ist umso ausgeprägter und zügiger, je weiter der Pass gespielt werden muss.

Alles klar? Falls nicht, empfehle ich die Variante **„learning-by-doing“**. Ich wünsch euch viel Spaß und eine verletzungsfreie Saison!

Peischinger Dorfwirt
Familie Beisteiner
+43-2635-62632
www.peischinger-dorfwirt.at

Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Pollenallergie

Heuschnupfen - Wenn die Augen tränen und die Nase läuft ...

Immer im Frühling rinnt die Nase, die Augen jucken und tränen, Sie werden von heftigen Nießattacken geplagt und manchmal fällt auch das Atmen schwer? Wenn Ihnen diese Symptome bekannt vorkommen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie an einer Pollenallergie leiden.

Wenn Sie das noch nicht abgeklärt haben, dann wird es Zeit mit Ihrem Arzt zu sprechen, ob es nicht sinnvoll wäre, einen Allergietest durchführen zu lassen!

Wer weiß, auf welche Pollen er allergisch ist, hat durchaus Chancen, den Kontakt mit den jeweiligen Pollen auf ein Minimum zu reduzieren und somit seine Leidenszeit erträglicher zu machen.
Nur wenn Sie wissen, was die Ursache Ihrer Beschwerden ist, können Sie auch gezielt dagegen vorgehen.

Einerseits gibt es **Medikamente**, die die Symptome, bei deren Auftreten lindern können, andererseits gibt es auch die Möglichkeit der so genannten **spezifischen Immuntherapie**.

Dabei werden dem Patienten in sehr geringen Dosierungen die Pollenbestandteile gespritzt, auf die er sonst allergisch reagiert. Ziel ist es, den Körper an die Allergene zu gewöhnen und ihn so auf Dauer dagegen unempfindlich zu machen. (Gegen Graspollen-Allergie gibt es auch Immuntherapie-Tabletten.)

Diese Art Allergie-Impfung wird von der Weltgesundheitsorganisation für Pollen-Allergiker empfohlen. Denn aus jedem dritten nicht ausreichend behandelten Heuschnupfen wird ein chronisches Asthma bronchiale, das dann das ganze Jahr über auftritt.

Noch einige Praktische Tipps:

Aufenthalt in geschlossenen Räumen
Das ist eine sinnvolle Maßnahme, vor allem wenn es gerade wieder besonders kritisch ist, denn die Pollenkonzentration geht bei geschlossenen Fenstern bereits nach 10 Minuten auf etwa 1% des Außenwertes zurück.

Pollenfilter fürs Auto
Sie bieten ausgezeichneten Schutz, müssen aber unbedingt regelmäßig gewartet (=ersetzt) werden. Klarerweise können sie nur funktionieren, wenn die Autofenster geschlossen bleiben.

Urlaubsplanung nach der Pollensaison
Ein oder zwei Wochen früher oder später zu urlauben, kann einen Riesenunterschied ausmachen! Besser ist die Situation meist am Meer oder in den Bergen, denn im allgemeinen sind dort die Pollenkonzentrationen niedriger.

Rasenpflege
Haben Sie eine Gräserpollenallergie, dann halten Sie den Rasen möglichst kurz, damit die Gräser nicht zum Blühen kommen. Am besten lassen Sie ihn mähen!

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

Fixpunkt

14. Mai bis 26. Juni	Tennis	Mannschaftsmeisterschaft
11. Juni	Tennis	Vereinsmeisterschaften Tennis - Rasen
25. Juni	Laufen/NW	Vereinsmeisterschaften Laufen und Nordic Walking
02. Juli	Beach	Juxturnier
04. bis 08. Juli	Beach	Kinderkurse Beachvolleyball
11. bis 15. Juli	Tennis	Kinderkurse Tennis
26. bis 31. Juli	Tennis	Orthuber-Steinfeldtrophy
8. Juli	Tennis	Ronald Reisenbauer Rasen Einladungsturnier
01. bis 05. August	Beach	Kinderkurse Beachvolleyball
08. bis 12. August	Tennis	Kinderkurse Tennis
13. August	Beach	Vereinsmeisterschaften Beachvolleyball

WIR GRATULIEREN

Zum 70er:	**Zum 60er:**	**Zum 50er:**	**Zum 40er:**	**Zum 30er:**
Walter Fasching Rosemarie Tanzler	Robert Mimra	Kurt Borzacchini Maria Salburg Walter Schlögl	Gabriele Dorfleitner	Markus Scherleithner Jürgen Kwas

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

UNIQA
GeneralAgentur
REISNER
www.reisner-versichert.at
Versicherung
Vorsorge
Leasing
Bausparen