Die Zeitung des ASKÖ Breitenau

Ausgabe 1/2015, Nr.: 29

Sektion Tennis, Laufen, Nordic Walking und Beachvolleyball

sport punkt Breitenau

„Superman“ beim Hamburg Marathon

Anita Schärf, Marius »Superman« Bock, Thomas Maldet, Judith Preiner, Sabrina Binder, Stephan Holzer, Tanja Binder (vorne), Janet Portner, Manuela Maldet, Manfred Binder, Thomas Schärf, Helmut Preiner, Karin Binder sowie Eva und Dieter Ernst

Gemeinsam mit mehr als 15.000 Läuferinnen und Läufern begeisterte eine Abordnung der Laufsektion bei der diesjährigen Laufveranstaltung in der Elbmetropole. Dabei konnten die Zuschauer bei strahlendem Wetter neben irdischen Höchstleistungen auch ein Auftreten der „Anderen Art“ bewundern. Ob er wirklich besser fliegen als laufen kann, wie die Hamburger Presse titelte, werden wir wohl niemals erfahren.

Aufschlag Volley 0:15

Spiel und Spaß am Tenniscamp

Aus der Sandkiste

Die Saison hat begonnen

Stockeinsatz

Auswärtstouren und Jubilare

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

Mit Freude in die Saison 2015

Die Zahl der täglichen Besucher auf der Clubanlage nimmt zu. Ein erstes Anzeichen dafür, dass die Freiluftsaison nach den langen Wintermonaten wieder ins Rollen kommt. Unsere Mitglieder widmeten sich aber auch in der kalten Jahreszeit ihren Hobbys und waren den persönlichen Ansprüchen entsprechend mehr oder weniger aktiv.

Die LäuferInnen trainierten eifrig und waren im den ersten Monaten bereits bei diversen Läufen am Start. Unter anderem liefen sie in Pitten, Wien und Hamburg und schafften es auf unterschiedliche Art und Weise, anderen TeilnehmerInnen die Show zu stehlen. Und mit Mathias Maldet schaffte es ein junges Talent, für Furore zu sorgen.

Auch die WalkerInnen waren die gesamte Winterzeit aktiv. Sie zogen ihre Runden und freuten sich auf den offiziellen Saisonstart, welcher dann im März über die Bühne ging. Zahlreiche Veranstaltungen werden auch in diesem Jahr wieder besucht werden und die große Beliebtheit der Auswärtstouren, welche auch heuer wieder am Plan stehen, bleibt hoffentlich ungebrochen.

Die Sektion Beachvolleyball liegt noch im Winterschlaf. Die Mitglieder unserer jüngsten Sektion hoffen nun auf stabiles Frühlingswetter, damit auch das Spiel in der größten Sandkiste Breitenaus bald wieder beginnen kann. An dieser Stelle darf ich von meinem Chefsessel aus einen Appell an den Wettergott richten, und der Hoffnung Ausdruck verleihen, dass das Wetter in diesem Jahr beachvolleyballtauglicher sei als im Vorjahr.

Die TennisspielerInnen konnte bereits erste Bälle auf den heimischen Plätzen übers Netz spielen. Einige unserer Mannschaftsspieler absolvierten auch ein mehrtägiges Tenniscamp, um sich auf die im Mai beginnende Meisterschaft gut vorzubereiten. Es kommen schwierige Aufgaben auf unsere Teams zu, für die ich schon jetzt allen guten Erfolg wünsche.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz und Siegeswillen darf aber auf keinen Fall auf den Spaß vergessen werden. In erster Linie sollen unsere Mitglieder Spaß an der Ausübung ihrer Hobbys haben und ein angenehmes Clubleben beim ASKÖ Breitenau genießen.

Ihr/Euer
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:
Robert Piribauer
Redakteure:
Judith Preiner, Margit Reiter, Werner Fleischmann, Helmut Preiner, Hermann Weißenbacher
Layout und Design:
Nikolaus Reisner
Erscheinung:
Sehr unregelmäßig, ab sofort mindestens ein bis drei mal im Jahr

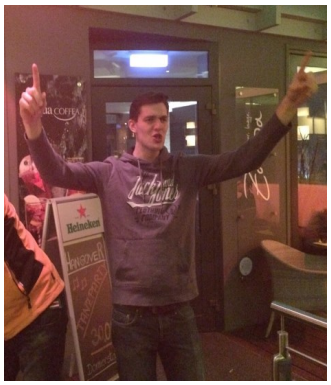
Aufschlag Volley 0:15

von Robert Piribauer

Äußere Einflüsse

Obwohl die Mehrzahl unserer Tennisspieler auch über den Winter im Einsatz sind, spürt jeder ein Kribbeln vor dem ersten Schlag ohne Dach über dem Kopf. Im Freien ist doch vieles anders, da Wind, Sonne oder manchmal auch der Regen zusätzliche Einflüsse auf das Spiel haben können.

Darum ist es umso wichtiger, dass vor dem Meisterschaftsbeginn in der ersten Maiwoche soviel wie möglich im Freien trainiert und gespielt wird, um sich an die äußeren Rahmenbedingungen zu gewöhnen. Eine optimale Trainingsumgebung hat dafür unser traditionelles Tenniscamp geboten, welches in Lutzmannsburg absolviert wurde. Am ersten Tag gingen die Teilnehmer bei 28Grad Hitze gleich an ihre Grenzen, an den nächsten Tagen sorgten Wind und Regen für ordentliche Abwechslung und boten den Vorgeschmack auf die Meisterschaftssaison.



Besonders hervorzuheben war die gute Stimmung unter den Teilnehmern, die durch die Geburtstagsfeier für unser Tennisküken Alex gekrönt wurde. Für einen weiteren Höhepunkt sorgte das sportliche Auftreten unseres Sektionsleiters, der manchen Spieler an seinem Stammplatz zweifeln ließ.

Ob die Vorbereitung optimal war, wird man schon in denn ersten Meisterschaftsspielen sehen, die für alle Mannschaften große Herausforderungen bieten. Das Aushängeschild unseres Vereins (die 1er Mannschaft) kämpft wie schon im letzten Jahr in der Landesliga B (der vierthöchsten Liga Österreichs) mit Gegnern aus ganz Niederösterreich. Wie schon im letzten Jahr freuen wir uns hier über tolle Begegnungen, die mit einer Ausnahme jeweils Samstags ab 10 Uhr stattfinden. Die 2te und 3te Mannschaft werden ebenfalls an ihre Grenzen gehen müssen, da beide in diesem Jahr eine Klasse höher spielen. Ebenfalls im Einsatz sind unsere beiden Seniorenmannschaften in den Altersklassen +45 und +55.

Wenn Sie, werte LeserInnen, Lust haben, großartige Spiele und viele Emotionen zu sehen, dann kommen Sie zu uns auf die Tennisanlage. Stellen Sie unseren Gegnern einem zusätzlichen äußeren Einfluß gegenüber, und geben Sie unseren Cracks einen ordentlichen Heimvorteil. Dabei haben Sie die Chance, die freundliche Atmosphäre auf der Anlage beim ASKÖ Breitenau zu genießen. Besonders freuen würden sich unsere Spieler auch auf Unterstützung bei den Auswärtsspielen. Eine genaue Auflistung der Spiele finden Sie in der Terminvorschau bzw. im Internet unter www.askoe-breitenau.com.

Impressionen vom Tenniscamp in Lutzmannsburg
Training und Spaß standen im Vordergrund

Laufend

von Judith Preiner

Laufend..
als „Superman“ durch Hamburg bewegte sich am 26. April 2015 im Rekordtempo unser Aushängeschild Bock Marius.

Trotz längerer verletzungsbedingter Pause und kaum auf so lange Distanzen vorbereitet, gelang es Marius, beflügelt durch sein Outfit den Marathon über 42,195 km in einer Spitzenzeit von 2:45:03 zu bewältigen.

Mit dabei waren 6 Marathonis und 9 mitgereiste Fans. Das Wetter war hervorragend, und hat bis auf 30 Minuten Weltuntergang (starker Regen) optimale Temperaturen für alle Läufer geboten. Dies kann man auch an den hervorragenden Ergebnissen ablesen:

Preiner Helmut	3:56:20
Fischer Doris	3:56:21
Schärf Thomas	4:05:49
Preiner Judith	4:16:45
Binder Karin	4:16:45
Maldet Thomas	4:21:19

Voller Einsatz unserer Mädels beim Hamburg Marathon, und Spaß hat es auch gemacht.

Zum 10. Mal jährte sich heuer der erste Auslandsmarathon unseres Vereins, weshalb das Ziel Hamburg ein zweites Mal gewählt wurde. Alle Läufer waren sich einig, dass die Hansestadt einen Besuch wert ist.

Neben unseren Marathonteilnahmen im Ausland steht auch alljährlich eine Besichtigungstour in den jeweiligen Städten Europas auf dem Programm.
Gelaufen sind wir in den letzten zehn Jahren:
2005 Hamburg – 2006 Berlin – 2008 Amsterdam – 2009 Köln – 2010 Barcelona und München – 2011 London – 2012 Frankfurt – 2014 Rotterdam – 2015 Hamburg

Unsere Läuferinnen und Läufern beim Vienna City Marathon!

Bereits am **12. April 2015** waren einige LäuferInnen unseres Vereins als Staffel bzw. Halbmarathonis beim Wien - Marathon unterwegs.
Zwei Staffeln :
ASKÖ Breitenau – mit Matthias Maldet, Johann Scherleithner, Thomas Maldet und Karin Binder bewältigte die Distanz von 42,195 km in 3:24:04.

LC ASKÖ Breitenau – mit Christian Schlögl, Helmut Preiner, Sabine Schlögl und Christina Schlögl finishten mit 3:53:35.
Franz Wanzenböck lief den Halbmarathon in 1:54:29.

Besonders hervorzuheben ist die **Halbmarathonzeit von Matthias Maldet** , den km in 4:07 – die 21,1 km in **1:26:45.**

Matthias, das **Nachwuchstalent** unseres Vereins, finishte bereits heuer einen 10 km Lauf in einer hervorragenden Zeit von 37min. Herzliche Gratulation!!!

Stockeinsatz

von Margit Reiter

Willkommen in der Nordic Walking-Saison 2015!

Das passable Wetter motivierte einige WalkerInnen zu unserem ersten Treffpunkt Mitte März zu kommen. Seit mehr als 10 Jahren treffen wir uns montags und donnerstags (außer an Feiertagen) um 18 Uhr, um unsere Runden durch Breitenau und Umgebung zu drehen.

„Irene und Thomas“ wir gratulieren

Am 27. März gaben sich zwei langjährige Mitglieder, Irene Dorfleitner und Thomas Rohl das Ja-Wort. Einige unserer Mitglieder standen Spalier, als die beiden nach der Zeremonie aus dem Standesamt traten. Was bedeutet Spalierstehen eigentlich? Angeblich soll das Brautpaar Stolpersteine und Hindernisse gemeinsam überwinden, indem es zusammen diesen beengten Weg durchschreitet. Ich gratuliere an dieser Stelle noch einmal sehr herzlich und freue mich über eure Entscheidung, von nun an ganz offiziell gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Unsere erste Auswärtstour am 13. April führte uns nach Loipersbach. Es wäre wirklich eine sehr nette Runde geworden, wenn uns nicht mitten auf der Strecke ein Wolkenbruch überrascht hätte. Nass bis auf die Haut kehrten wir zu den Autos zurück. Wir hoffen doch, dass wir Anfang Mai in Wiener Neustadt mit dem Wetter etwas mehr Glück haben.

Auswärtstour nach Loipersbach

So wie letztes Jahr kommen die Feierlichkeiten bei den Walkern nicht zu kurz. Tina Haller lud anlässlich ihres 60. Geburtstag zu einer Jause und einem Umtrunk ein. Sie ist Walkerin der ersten Stunde und war maßgeblich daran beteiligt, dass es die Walking-Gruppe des ASKÖ Breitenau gibt.

Alles Gute, liebe Tina und: „Keep on walking!“

Unsere nächsten Termine:

21. Mai 2015:
Teilnahme am 1. Neunkirchner Firmenlauf (5 km durch die Stadt)

Die nächsten Auswärtstouren führen uns nach Wiener Neustadt, Seebenstein und Frohsdorf.

Am 27. Juni ist unsere alljährliche Vereinsmeisterschaft – Laufen und Walken - geplant.

Es muss auch gefeiert werden.

Aus der Sandkiste

von Werner Fleischmann

Sommerliche Grüße vom Beachvolleyballplatz in Breitenau!

Aufgrund des tollen Frühlingswetters konnten wir auch heuer wieder den Platz etwas früher als geplant herrichten und bespielbar machen. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den fleißigen Helfern Christian, Pepi, Julia, Marco, Gerhard und Nadja (siehe Foto, v.l.n.r.) sowie den beiden Herren Pepi Trimmel und Ernst Steiger bedanken!

Wir möchten euch auch gleich die Termine zur heurigen Saison ankündigen. Das alljährliche **Juxturnier** wird am Samstag, den 4. Juli 2015, stattfinden! Das Team mit dem kreativsten Outfit bekommt einen Spezialpreis, weitere Überraschungen sind nicht ausgeschlossen.

Weiters wird zum Ferienstart wie in den letzten Jahren ein **Kindercamp** veranstaltet. Unter der bewährten Leitung von Trainer Alexander und unserer Marlies möchten wir in den ersten beiden Juli-Wochen (6. – 10. und 13. – 17. Juli 2015) den Kindern am Vormittag den Beachvolleyballsport näher bringen und freuen uns auf eure Anmeldungen unter vb-breitenau@gmx.at oder unter 0676/6332082 (Marlies).

Im Sinne einer interaktiven und modernen Sportart möchte ich euch einladen, regelmäßig auf unserer **Facebook-Gruppe** (Beachvolleyball Breitenau) vorbeizuschauen und aktiv Beiträge oder vielleicht sogar ein paar Fotos zu posten. Ich würde es außerdem sehr begrüßen, wenn sich z.B. über Facebook die eine oder andere Spielerbörse ergeben würde, denn ich höre regelmäßig, dass die Leute zwar gerne spielen würden, aber nicht genug Spieler zusammenkommen.

Und zu guter Letzt würde ich gerne wissen, ob ihr auch über den Winter in einer Halle spielen wollt. Entsprechend der Nachfrage werde ich dann die Möglichkeiten abklären.

Für eure Fragen/Anregungen/Ideen und Meinungen stehe ich euch gerne per Mail unter vb-breitenau@gmx.at zur Verfügung und freue mich auf eure Nachrichten!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine tolle und vor allem verletzungsfreie Saison, zahlreiche spannende Spiele und wie immer: VIEL SPASS!

Xund bleim

Die Gesundheitsseite von
Dr. Helmut Preiner

Marathonlaufen – wie schafft man das?

Es war wieder ein tolles Erlebnis mit tausenden Gleichgesinnten und vielen Freunden aus dem Verein die klassischen 42,195 Km in einer so schönen Stadt wie Hamburg läuferisch zu absolvieren.

Eine Frage die uns Marathonläufer oft gestellt wird: „ Wie schafft man das, wie halten das die Beine aus, so lange zu laufen“? Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern erfordert eine gewissenhafte Vorbereitung. Mit regelmäßigen, langsam steigernden Trainingsumfängen, müssen die Muskeln, Bänder und Knorpel der belasteten Gelenke darauf vorbereitet werden, damit sie nicht zu sehr überlastet werden.

Der „Lange Lauf“ zur Marathonvorbereitung

Die wichtigste Trainingseinheit im Marathontraining ist der „**Lange Lauf**“. In jedem Marathon-Trainingsplan müssen je nach Leistungsstärke, regelmäßige lange Läufe von 20-35 Kilometer Länge eingeplant werden. Wichtig dabei ist vor allem, dass diese größtenteils im langsamen Grundlagentempo absolviert werden.

Ziel von langen Trainingsläufen ist es in erster Linie den Fettstoffwechsel zu trainieren und die Muskulatur und die Gelenke behutsam auf lange Belastungen vorzubereiten

Um den Fettstoffwechsel zu optimieren, ist es aber entscheidend das Tempo so zu wählen, dass die aufgenommene Sauerstoffmenge ausreicht, um möglichst viel Fett zu verbrennen. Das funktioniert aber nur, wenn man langsam läuft. Denn nur so lernt der Körper, aus Fett viel Energie zu gewinnen und bildet mehr „Kraftwerke“ (Mitochondrien) in den Zellen. Somit kann der Muskel mit mehr Energie versorgt werden.

Das Wichtigste zur Entwicklung dieser Ausdauerfähigkeit beim Laufen ist es, eher langsam, im Grundlagenbereich zu trainieren. Wer stattdessen regelmäßig zu schnell unterwegs ist, überlastet sich und gerät rasch in einen Erschöpfungszustand (Übertraining).

Das richtige Tempo

Das richtige Tempo findet man, indem man seine Zielzeit auf den Kilometer umrechnet. Wer einen Marathon z. Bsp. in 4 Stunden schaffen will, muss dafür den Kilometer in durchschnittlich 5:40 Minuten zurücklegen. Für den langen Lauf wäre in diesem Fall z. Bsp. ein Tempo von ca. 6:20 bis 6:40 pro Kilometer empfehlenswert.

Die Marathonvorbereitung bedarf jedenfalls einer genauen Planung. Man sollte nichts dem Zufall überlassen. Vor allem vor dem ersten Antreten bei einem Marathon erweist es sich als sehr nützlich, mit einem Trainer oder zumindest mit anderen schon erfahreneren Läufern über seine Ziele zu sprechen und einen Plan zur Erreichung dieser aufzustellen.

Erreicht man dann sein angestrebtes Ziel, einen Marathon zu finishen, entschädigt das aber vielfach für den enormen Schweiß, der bis dahin geflossen ist.

FIXPUNKT

6. Mai bis 27. Juni	Tennis	Mannschaftsmeisterschaft
27. Juni	Laufen/NW	VM Laufen und Nordic Walking Hobby-Bewerb
4. Juli	Beach	Juxturnier
6. bis 10. Juli	Beach	Kinderkurs
13. bis 17. Juli	Beach	Kinderkurs
27. Juli bis 1. Aug.	Tennis	Steinfeldtrophy

WIR GRATULIEREN

Zum 70er:	**Zum 60er:**	**Zum 50er:**	**Zum 40er:**	**Zum 30er:**
		Manfred Binder		
	Tina Haller	Christian Schlögl	Marius Bock	
		Karin Binder	Markus Luef	
		Thomas Maldet		

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

PRINTSPORT
Leander Kapeller
Print Management | Beratung | Produktion
PRINT-SPORT Handels GmbH & CoKG | 2544 Leobersdorf, Ared Strasse 20
Tel. +43 664 260 57 37 | kapeller@print-sport.at | www.print-sport.at

sfz STEINFELDZENTRUM besser feiern
Steinfeldzentrum Breitenau
Marlene & Gerhard Fuchs
2624 Breitenau | Kirchenplatz 7
info@steinfeld-zentrum.at | www.steinfeld-zentrum.at

FAMILIE Simon
www.most-simon.at
A-2620 Moiriam, Ortsstraße 55, Tel./Fax 02635/68 583, mobil: 0699/122 84 947

Gasthaus FREISTIL Cafe
Tel: 02635/65615 www.freistilgastro.at

02635/ 63269 FAX: 68693
Michael Pichler Ges.m.b.H
ERDBAU
Asphaltierungen - Pflasterungen
Erdbau - Transporte - Kieswerk
2624 Breitenau, Betriebsgeb. Obj. 2
E-Mail: office@pichler-breitenau.at

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

Peischinger Dorfwirt
Familie Beisteiner
Tel. +43 2635/62 632
www.peischinger-dorfwirt.at