

07

**Jackpot Fit**  
Das Bewegungsprogramm für den Alltag

11

**Versicherungspaket**  
Bester Schutz für unsere Vereine

18

**Abenteuer**  
Ö till Ö der Sporttrend aus Schweden

AUSGABE 1 & 2 | 2020

# informer

ZEITUNG DES ALLGEMEINEN SPORTVERBANDES OBERÖSTERREICH | € 9,80 | ASVO-SPORT.EU | [f](#)



## Die Leistungskraft der Sportvereine

Sport dient nicht nur der Gesundheit, er ist auch Lebensschule. Eine wichtige Rolle spielen dabei die zahlreichen Vereine in Österreich, die mit ihrer Arbeit zentrale Aufgaben im Bereich der Sozialisation übernehmen.

**Ö**sterreich gilt nicht nur als „Land der Berge, Land am Strome, Land der Äcker und der Dome“, wie es in unserer Bundeshymne so schön heißt, sondern mit seinen knapp 15.000 Vereinen – Tendenz steigend – zweifelsfrei auch als Land der Vereine. So sind hierzulande laut einer durchgeföhrten Studie seitens der Sport Austria (Statistik Stichtag 31.12.2019) sage und schreibe rund 2,9 Millionen Menschen - das entspricht knapp einem Viertel der Gesamtbevölkerung - Mitglied in zumindest einem Sportverein. Ein starkes Gefälle zeigt sich zwischen Männern und Frauen. Der Anteil der männlichen Mitglieder liegt mit beachtlichen 1,3 Millionen (= 31% der männlichen Gesamtbevölkerung) deutlich vor jenem ihrer weiblichen Vereinskolleginnen, deren Zahl sich österreichweit auf rund 790.000 (=18% der weiblichen Gesamtbevölkerung) beraumt.

1,3 Millionen Menschen nutzen mindestens einmal pro Woche (das bedeutet regelmäßig) das Sportangebot im Verein.

Ein eindrucksvolles Bild vermittelt aber auch der Ländervergleich! Niederösterreich ist mit 2.366 Vereinen das vereinsstärkste Bundesland, gefolgt von der Steiermark, Tirol und Oberösterreich. Dies zeigt, dass sich Oberösterreich in puncto Sportvereinsangebot keinesfalls hinter den anderen Bundesländern verstecken muss.

Als überdurchschnittlich erweist sich in der Alpenrepublik nicht nur der hohe gesellschaftliche Stellenwert des Sports bzw. das große Interesse an Bewegung und Fitness, sondern ebenso der wirtschaftliche Faktor. So sorgt Sport und Bewegung in Österreich für eine jährliche Wertschöpfung von 17 Milliarden Euro, wovon

ein erheblicher Anteil dem Spitzensport und Breitensport zugeschrieben werden kann.

Gewahrt werden die sportlichen Interessen der heimischen Bevölkerung von der Sport Austria, vormals Bundessportorganisation, kurz BSO, einer gemeinnützigen Institution. Teil dieser Dachorganisation ist gleichfalls der ASVÖ sowie die beiden weiteren SPORT-Dachverbände und die 49 Fachverbände. Gemeinsam treten sie für die sportlichen Anliegen der Menschen ein und leisten zugleich einen unverzichtbaren Beitrag zur Vermittlung zentraler gesellschaftlicher Werte. Im Zentrum steht, neben dem Sport, sohin ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, welches frei von sozialer, religiöser oder politischer Ausgrenzung ist.

### VEREINSMOTOR EHRENAMT

Als nicht minder beeindruckend erweist

sich in diesem Zusammenhang auch die Menge der Freiwilligen bzw. ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Österreich, die in diesem Sektor bei etwa 580.000 liegt. Allesamt Menschen, die durch ihre Tätigkeit – sei es nun als Funktionär bzw. Funktionärin, Trainerin oder Trainer, Schiedsrichter u.v.m. – einen unverzichtbaren Beitrag zum Vereinswesen und somit gleichfalls zum gesellschaftlichen Leben beitragen.

Erwähnenswert ist ebenso, dass in keinem anderen Bereich die Freiwilligkeitätigkeit nur ansatzweise ähnlich hoch ist wie bei den Sportvereinen. Gemessen an der Anzahl der Freiwilligen sowie anhand des Stundenaufwands, der wöchentlich ein zeitliches Quantum von 1,4 Millionen (!)

**FORTSETZUNG auf der Seite 03 >>**

# Liebe Leserinnen und Leser, liebe Sportfreunde, geschätzte ASVÖ Familie



**S**ein Anfang dieses Jahres sieht man sich weltweit einer Herausforderung gegenüber, die es in dieser Form noch nie gegeben hat. Der Virus Covid-19 hat unser bisher gewohntes Leben von heute auf morgen komplett auf den Kopf gestellt und in vielen Bereichen für drastische Veränderungen gesorgt. Sehr hart hat diese Krisenzeit auch die 1.600 Vereine und Sektionen in unserer ASVÖ-Oberösterreich-Familie getroffen. Nahezu alle Großveranstaltungen, vom ASVÖ City Kriterium Steyr über den ASVÖ Granitmarathon, dem ASVÖ M8000 bis hin zum ASVÖ Österreich MTB Windhaag, der ASVÖ

Atterseeüberquerung oder dem ASVÖ Steeltownman mussten abgesagt werden. Auch mehr als 52 Verbands-Ausbildungen und Lehrgänge konnten nicht stattfinden.

Als Präsident des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreichs bin ich sehr stolz und möchte Euch, geschätzte Funktionärinnen und Funktionäre, meinen aufrichtigen Dank aussprechen, dass Ihr rasch und umgehend dafür gesorgt habt, alle Vorgaben und Empfehlungen der Bundesregierung umzusetzen und damit einen wichtigen Beitrag zur Eindämmung der Virusverbreitung gesetzt habt. Mit 16. März, also gleich zu Beginn des Lockdowns, haben wir verbandsseitig eine eigene Informationswebsite auf die Beine gestellt und wöchentliche Funktionärsaussendungen mit allen relevanten Themen zu Covid19 vorgenommen. Damit haben wir versucht, die sich teilweise überschlagenden Infos zu katalogisieren, zu bündeln und so unsere rund 5.000 Funktionärinnen und Funktionären zu servicieren.

Auf Bundesebene ist ASVÖ Präsident Siegfried Robatscher als Vertreter für den „Breitensport“ für alle drei SPORT-Dachverbände im Task-Force-Team unseres Sportministers und kämpft zusammen mit Sport Austria Präsident Hans Niessl für

unser aller Interessen, wie etwa die Bereitstellung des NPO-Härteförderfonds des Sports. Alle relevanten Infos dazu finden Sie natürlich wie gewohnt auf unserer Verbandswebsite. Aber nicht nur der Härtefond ist uns ein großes Anliegen. In mehreren Presseaussendungen und Gesprächen mit der Politik haben wir uns für die „Tägliche Bewegungsstunde“, dem „Bewegungsunterricht in Schulen“ und verschiedenste Bewegungsprojekte wie „JackpotFit“, „Bewegt im Park“ oder die „ASVÖ-Bewegungstage“ stark gemacht. Denn wie mein Kollege ASVÖ-Wien Präsident und Univ. Professor und Sportmediziner Dr. Paul Haber in einer Pressekonferenz der Sport Austria im ORF sagte, „Viele Maßnahmen sind ergriffen worden, um unsere Gesundheit zu schützen. Bewegung spielt dabei eine essenzielle Rolle und schon eine Stunde Bewegung am Tag sichert ein gesundes Immunsystem.“

Trotz all dieser Erschwernisse ist es uns gelungen, den ASVÖ-Online-Förderakt zu launchen und zum 31. Mai mit über 1.000 eingebrachten Ansuchen unserer Mitgliedsvereine positiv abzuschließen. Ab Mitte Juli starten unsere Reitvereine mit verschiedenen Lehrgängen und Ausbildungskursen im Pferdezentrum Stadl Paura und der ASVÖ Groß-

sport-Event King oft the Lake am Attersee bieten die Möglichkeit zum sportlichen Wettkampf. Die ASVÖ Feriencamps im Juli und August gehen mit rund 100 Teilnehmern an den Start und geben Eltern die Möglichkeit Ihre Kinder in professionelle Hände mit Sportprogramm zu geben und gleichzeitig in Ruhe ihrer Arbeit nachzugehen. Im Herbst geht's dann in Kooperation mit dem ÖAMTC weiter mit den Fahrsicherheitstrainings für ASVÖ Funktionärinnen und der komplett neu konzipierten Übungsleiterausbildung. Ja, der Sport kehrt zum Glück auf die Bühne der Gesellschaft zurück.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Spaß mit der aktuellen Ausgabe, einen schönen Sommer und halten Sie sich weiter fit - bleiben Sie gesund!

Ihr Peter Reichl,  
Präsident

**NACHHALTIG GUT!  
DER GESCHMACK DES  
WEINVIERTELS.**



**INFOBOX:**

- 2,9 Mio Österreicher = ¼ der Gesamtbevölkerung sind Mitglied in zumeist einem Sportverein
- 31 % der männlichen Gesamtbevölkerung und 18 % der weiblichen Gesamtbevölkerung
- 48 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 bis 16 Jahren nutzen die Angebote der Sportvereine
- Sport und Bewegung sorgen in Österreich für eine jährliche Wertschöpfung von 17 Milliarden Euro
- 580.000 Ehrenamtliche sind in Österreich im Sport tätig und leisten wöchentlich 1,4 Mio Arbeitsstunden
- Die Arbeit der Sportvereine entlastet das Gesundheitssystem jährlich mit 500 Mio Euro an Kosten.

FOTO: iStock / iStock123

Arbeitsstunden umfasst, gelten sie in Österreich somit als unangefochtene Nummer Eins. Diesem großen Engagement ist es zu verdanken, dass in nahezu jeder österreichischen Gemeinde ein Sportverein für Klein und Groß offensteht. Und dabei profitiert nicht nur die heimische Bevölkerung, sondern ebenso das Gesundheitssystem, welches sich durch die Arbeit der Vereine pro Jahr über 500 Millionen Euro an Gesundheitskosten erspart.

**WENN VEREINE STILLSTEHEN...**

Welch hohen Stellenwert Vereine im Allgemeinen einnehmen, wird gerade anhand der aktuellen Situation überraschend deutlich. Eine Zeit, in der soziale Kontakte auf das Minimum beschränkt werden müssen und Lockerungen wegen Sicherheits- und Schutzgründen nur sehr zögerlich vorstatten gehen können. Aufgrund all dieser Maßnahmen fällt das bis dato gewohnte und sozial wichtige Vereinsleben von heute auf morgen kurzerhand weg. – Gemäß dem Motto „Rien ne va plus!“, wie es schon beim Roulette so eindrücklich lautet!

Was vorerst alle ähnlich gesellschaftsrelevanten Branchen eint, ist der geradezu völlige Stillstand und das Aushealten und Hoffen auf die baldige Rückkehr eines zumindest halbwegs normalen, geordneten Alltages. Ein Wunsch, der, neben dem Vereinswesen, auch bei den Österreichern und Österreichern überaus deutlich spürbar ist, wie obendrein eine Umfrage der ORF Sport Social Media Redaktion ergibt. Denn vermisst wird in diesen Tagen hauptsächlich der gemeinsame Sport mit Freunden, Familie sowie den Mannschaftskollegen. So lässt sich schon allein daran erkennen, Welch große Bevölkerungsbewegung der organisierte Sport in unseren Breitengraden besitzt.

**„ES LEBE DER SPORT! ...“**

„...er ist gesund und macht uns hart. Er gibt uns Kraft, er gibt uns Schwung. Er ist beliebt bei Alt und Jung“, lautet schon der Refrain eines bekannten Austro-Pop-Liedes von Rainhard Fendrich. Und damit dieser auch möglichst gut und komplikationslos gelingen kann, gibt es für nahezu jede sportliche Aktivität den richtigen Verein, der insbesondere jungen Menschen

den Weg in den Sport ebnen, Wettkämpfe ermöglichen sowie Erfolgserlebnisse garantieren soll. Als besonders interessant zeigen sich unter diesem Aspekt die Ergebnisse einer erstmaligen Mikrozensuserhebung zu Sportvereinsmitgliedschaften, die in Kooperation mit dem Sportministerium im Jahr 2017 erhoben wurden. Die-

unterschätzt werden. Denn Tatsache ist, dass Vereine gleichfalls auf dieser Ebene ein regelrechtes Wunderelixier darstellen.

Der organisierte Sport nimmt nicht nur im kulturellen sowie gesundheitlichen Bereich eine besondere Stellung ein, sondern gleichfalls im pädagogischen und

Effekts eher geringer aus. Ein weiterer Vorteil zeigt sich in puncto Wohlfühlfaktor. Demzufolge sind Sportvereinsmitglieder mit ihrem Leben deutlich zufriedener als Sporttreibende, welche die soziale Komponente fehlt. Das gilt übrigens auch für den Spaßfaktor, den das gemeinsame Sporteln, das Verbringen von Zeit mit Gleichgesinnten sowie die damit implizierte soziale Unterstützung mit sich bringt. Ein Umstand, der wiederum dazu führt, einer regelmäßigen sportlichen Beteiligung mit noch viel größerer Freude nachzugehen und dabei zusätzlich kontinuierlich am Ball zu bleiben.

Geschätzt wird der Sportverein somit als Ort der Begegnung, des Kennenlernens und Miteinanders und der zahlreichen Gruppen-Anschlussmöglichkeiten, die sich dadurch ergeben. Denn es sind in erster Linie Indikatoren wie das gemeinsame Bewegen und der gegenseitige Kontakt, die maßgeblich zum Wohlbefinden beitragen.

Hervorzuheben ist auch das enorme Integrationspotential. Daher ist es wichtig, Sportvereine ebenso als multifunktionale Sozialräume zu betrachten, in denen besonders auf die gesellschaftliche Teilhabe sozial benachteiligter Gruppen, auf Inklusion sowie die Stärkung und Förderung von Potenzialen und Kompetenzen großen Wert gelegt werden.

Die besondere Stellung des Sportes sowie der Vereine zeigt sich, neben der Ausbildung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten sowie sozialen Kompetenzen, nicht zuletzt in der Persönlichkeitsentwicklung. So werden hier Werte, Regeln und Einstellungen praxisnah gelebt und vermittelt, um auf diese Weise eine wichtige Grundlage für die Bewältigung von Herausforderungen, wie sie uns täglich auch außerhalb des sportlichen Kontextes begegnen, bestmöglich bewältigen zu können. Vermittelt werden parallel Ideale wie Zielstrebigkeit, Fairness, Respekt, Toleranz, Durchhaltevermögen, die Akzeptanz von Regeln, Leistungsbereitschaft, Disziplin, Teamfähigkeit, der Umgang mit Niederlagen und Emotionen, Vertrauen sowie Verantwortungsbewusstsein.

**„Besonders Kinder im Alter von 10 bis 16 Jahren nutzen die Angebote der Sportvereine am stärksten.“**

sen ist zu entnehmen, dass vor allem die Mitgliederzahlen im Nachwuchsbereich mit 48 Prozent verhältnismäßig hoch sind. Konkret bedeutet dies, dass besonders Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahren die stärksten Nutzer von Sportvereinen sind.

Doch nicht nur für junge Menschen, sondern gleichfalls für ältere Semester, sprich Menschen aller anderen Altersgruppen, bieten Sportvereine ein überaus abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. So werden inzwischen schon längst nicht mehr nur herkömmliche, traditionelle Sportarten angeboten, sondern genauso zahlreiche neue, alternative sowie trendbezogene Aktivitätsvarianten.

**UNSCHÄTZBARER MEHRWERT**

Dass sich der Vereinssport maßgeblich auf die Gesundheit und körperliche Vitalität eines Menschen auswirkt, wurde von unterschiedlichen Organisationen bereits hinlänglich bestätigt und dürfte auch allgemeinhin kein großes Geheimnis mehr sein. Etwas anders verhält es sich da schon bei den psychosozialen Aspekten, die – so scheint es – in Verbindung mit dem organisierten Sport in der Öffentlichkeit tendenziell eher spärlich betrachtet, wenn nicht sogar fatalerweise massiv

sozialen. Besonders im Falle der sozialen Komponente weist der Sportverein ein Alleinstellungsmerkmal auf. Dies bedeutet, dass neben den etlichen, vielfach belegten positiven Folgen, welche mit den vielseitigen Vereinssportprogrammen einhergehen, noch weitere Effekte erwirkt werden, die in erster Linie einen zusätzlichen psychosozialen Nutzen darstellen, der beim selbstorganisierten Sport in dieser Form eher geringer ausfällt. Darauf hinaus ergeben sich im Falle einer Vereinsmitgliedschaft noch andere zentrale Auswirkungen, die über den Einzelnen hinausgehen und sich vielmehr auf die Gesellschaft als Ganzes auswirken.

**LEBENSWELT UND WERTESYSTEM**

Durch die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein gestaltet sich die Eingliederung in die Gesellschaft, vor allem für Jugendliche, als besonders vorteilhaft und kann davor bewahren, den gesellschaftlichen Halt zu verlieren. Das Dabeisein stärkt überdies das Selbstvertrauen und hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden sowie die psychische Gesundheit. Dies gilt natürlich auch für das selbstorganisierte Sporttreiben, jedoch fällt hierbei, ob der geringeren sozialen Komponente, die Intensität dieses

# ASVÖ und Sport Austria ziehen an einem Strang

## Die Förderung des Sports darf keine Marginalie sein.

Über sieben Monaten ist es nun schon her, als Burgenlands Ex-Landeshauptmann Hans Niessl zum Präsidenten der ehemaligen Bundessportorganisation (BSO), jetzt Sport Austria, gewählt wurde. Ähnlich eindeutig wie das Wahlergebnis, das mit einer Stimmenmehrheit von 109:4 klar entschieden wurde, ist gleichfalls seine Intention für einen gerechteren Stellenwert des Sports in Österreich. „Mit vollem Einsatz und ganzer Kraft voraus!“, lautet das Motto des 68-Jährigen, der sich die nächsten fünf Jahre ehrenamtlich für den Sport in Österreich stark macht und dessen Bestreben sich mit der Philosophie des ASVÖ decken. Dabei gibt es auch im Präsidium reichlich Unterstützung. So steht Niessl, immer im Jahresrhythmus wechselnd, ein Vertreter der drei SPORT-Dachverbände zur Seite. Aktuell ist es ASVÖ-Präsident Siegfried Robatscher. Weitere Unterstützung erhält er von BSO Vizepräsident und American Football Bund Österreich Präsident Michael Eschlböck und vom Geschäftsführer der Sport Austria ÖO Mag. Gerd Bischoff. Teil des beratenden und erweiterten Präsidiums sind überdies das Österreichische Olympische Comite (ÖOC), das Österreichische Paralympische Committee (ÖPC), der Österreichische Behindertensportverband (ÖBSV) und die Special Olympics Österreich (SOÖ). „Sport ist eine ganz wichtige Sache. Für mich

persönlich einer der wichtigsten Bereiche – auch für die Wirtschaft. Wenn man sagt Sport kostet Geld – das ist schon so, dass man für Sportinfrastruktur Gelder zur Verfügung stellen muss. Aber Sport bringt auch volkswirtschaftlich betrachtet immens viel. Diese Botschaft werden wir auch in Zukunft in entsprechender Form transportieren.“, so Niessl, der sich in seiner aktuellen Funktion gleichfalls als Bindeglied zwischen den zuständigen Vertretern der Bundesregierung, den Landesleuten bzw. Sportreferenten und den Dach- sowie Fachverbänden in den Bundesländern sieht.

„Sport und Bewegung sind mit einer Bruttowertschöpfung von rund 18 Milliarden Euro ein Big Player der österreichischen Volkswirtschaft! Ein Umstand, den wir vor allem unseren Dach- und Fachverbänden und deren Vereinen verdanken. Sie ermöglichen den Breiten- und Spitzensport und legen so die Basis für eine volkswirtschaftliche Nutzung, zu der natürlich auch der Gesundheitsbereich zählt. Damit das auch so bleibt und sich der organisierte Sport weiterentwickeln und für die Österreicherinnen und Österreicher das Bestmögliche leisten kann, müssen wir aber an einigen Rädern drehen.“, führt der Neo-Präsident deutlich aus. Hierzu zählen auch spektakuläre Events wie der Super-G in Hinterstoder.

Denn es ist vor allem bei einer kleinen, aber starken Ski-Nation wie Österreich essenziell, Sporterlebnisse dieser Art noch mehr in den Vordergrund zu stellen und so eindringlich auf die damit verbundene Wertschöpfung sowie den regen Imagetransfer mit Vorbildwirkung aufmerksam zu machen.

„Die Politik muss endlich die Förderung des Sports als Investition in die heimische Volkswirtschaft begreifen“, appelliert der Sport Austria Präsident. Anlass geben vor allem die jüngst erhobenen Gesundheitsdaten,

die hierzulande eher bedenklich stimmen. „So brauchen wir u.a. endlich die flächendeckende Umsetzung der täglichen Sport- und Bewegungseinheit für unsere Kinder, mehr Raum für Sport, eine bessere Unterstützung für die rund 576.000 Ehrenamtlichen im Sport und auch neue, zusätzliche Einnahmen wie eine zweckgewidmete Sportwetten-Abgabe oder die schon lange geforderte Valorisierung der Bundes-Sportförderung!“

**Siegfried Robatscher, Vizekanzler Werner Kogler und Hans Niessl. | FOTO: BMOEDS\_Perwein**



# Das Sportjahr 2019: Spitzenerfolge und Top-Events

## Ein Rückblick auf das Jahr 2019 zeigt: In Sache Sport ist OÖ top unterwegs!

Die erfolgreiche Bilanz des Landes Oberösterreich, die im Zuge einer Pressekonferenz Ende letzten Jahres von LH Mag. Thomas Stelzer und Wirtschafts- und Sport-LR Markus Achleitner offengelegt wurde, zeigt, wie hervorragend es um die sportliche Situation in Oberösterreich bestellt ist. Dabei wurde das vergangene Jahr nicht nur von großartigen Erfolgen seitens heimischer Sporttalente und Spitzensportlerinnen bzw. -sportler geprägt, sondern gleichfalls von etlichen beeindruckenden Leistungen im Bereich des Breiten- und Spitzensports, vielen Initiativen der Dach- und Fachverbände sowie durch zahlreicher Top-Events.

Wie es um den Wert der OÖ Sportlandschaft bestellt ist, zeigt sich gleichfalls in der Budgetierung des Sportressorts (inkl. Landessportzentrum), das im vergangenen Jahr auf 12,7 Millionen beraumt wurde. Für das Jahr 2020 waren rund 16,8 Millionen Euro geplant, ob die Corona Krise dies nun möglich macht, wird sich zeigen. Der Schwerpunkt wäre in erster Linie auf dem Ausbau der Sport-Infrastruktur in ganz Oberösterreich gelegen. Denn diese wäre, so LR Achleitner, für Vereine und Verbände sowohl im Breiten- als auch im Spitzensport eine wichtige Basis für nachhaltige, zukunftsorientierte Arbeit. Präsentiert wurden dabei zugleich drei große Zukunftspakete: das OÖ-Fußball- und Ballsportpaket, das OÖ-Leichtathletik-Zukunfts-

paket mit mehreren Standorten und das OÖ Paket Ski nordisch.

Das Projekt „Sportstrategie Oberösterreich 2025“ bietet bereits seit 2016 eine zentrale Basis für die sportpolitischen Initiativen sowie die tägliche Arbeit im Sportland Oberösterreich, wie bspw. das „Coach Support Center“, wo etwa Workshops für Trainer mit internationalen Top-Coaches angeboten werden. Des Weiteren wurden bis dato schon über 90 Maßnahmen, das entspricht mehr als der Hälfte, umgesetzt bzw. befinden sich gegenwärtig in Umsetzung oder Planung. Sohin ist es auch im Jahr 2019 wieder gelungen, eine Reihe von essenziellen Aktionen, wie etwa dem neuen, am 4. Juli 2019 beschlossenen und verabschiedeten OÖ Landessportgesetz, den Ehrenamtspreis, die Kindersportmedaille neu, die Weiterentwicklung der Kernaufgaben Olympiazentrum, die Infrastrukturoffensive u.v.m. umzusetzen bzw. zu starten.

Zu den großen Projekterfolgen zählen weiters „Wie fit bist du?“. Darauf basierend hat 2019 erstmals ein „Talente-Tag“ im Olympiazentrum OÖ mit 100 der besten Kinder stattgefunden, der es ihnen ermöglicht hat, den Weg vom Talent zum Leistungssportler näher zu bringen und auf Angebote von Vereinen und Fachverbänden aufmerksam zu machen. Auch nennenswert ist der Erfolg der 10. Kindergartenolympiade mit mehr als 2.900 Kindern aus

rund 130 OÖ Kindergärten. Auch die heimischen Fußball-Trainingscamps, die im Sommer zum Schauplatz von mehr als 20 internationalem und nationalen Vereinen wurden, sowie das Erfolgsmodell „Talentzentrum OÖ“, das eine bestmögliche Förderung und Betreuung oberösterreichs Nachwuchstalente gewährleistet, dürfen in der Bilanz nicht fehlen. Nicht zu vergessen das Olympia Fördermodell des Sportlandes OÖ, das derzeit 118 Athletinnen und Athleten in fünf Leistungskader fördert.

Auch im Bereich sexueller Missbrauch bzw. sexuelle Belästigung wurden Präventions- und

Schutzkonzepte für den Sport in Oberösterreich eingeleitet und effektiv umgesetzt. Last but not least: Die sensationelle Erfolgsserie auf (inter-) nationaler Ebene. 1 WM-Titel, 32 Medaillen, 6 EM-Titel und 187 Staatsmeistertitel. Ein Highlight hat in diesem Sinne vor allem die Ruder-Weltmeisterschaft mit mehr als 2.000 Teilnehmer aus 80 Nationen in Linz-Ottensheim dargestellt.

**Rückblick auf ein erfolgreiches oberösterreichisches Sportjahr. | FOTO: Land OÖ / Stinglmayr**



## Verdienter Faustball-Champion

Was die Burschen des ASVÖ SC Höhnhart faustballtechnisch alles draufhaben, wird bei den ASVÖ Meisterschaften in Salzburg mehr als deutlich. Die Mannschaft in der U18-Sektion vertritt Oberösterreich überaus würdig. Niclas Mühlbacher, Julian Schmeitzl, Gabriel Kolb, Thomas Neuländtner, Felix Ridler und Simon Perberschläger gewinnen souverän das Semifinale gegen Salzburg mit 2:0 und ziehen damit ins Finale gegen Dauerrivale Niederösterreich. Nach einem dramatischen und hochgradig nervenaufreibenden Finale, bei dem die Höhnhar-

ter mit 2:1 gewinnen, beanspruchen die Innviertler den Titel letztendlich wohlverdient für sich.

Als besonders spannend erweist sich während des Turniers aber der Entscheidungssatz, der mit 15:13 hauchdünn den erfreulichen Triumph bringt. Hoch erfreut von diesem Spitzenergebnis zeigt sich Lukas Diermair, Sektionsleiter Faustball des ASVÖ Höhnhart: „Das ist ein würdiger Abschluss einer tollen Saison. Die Burschen haben noch einmal alles rausgehauen!“



Die Siegermannschaft des SV Höhnhart. | FOTO: Kneidinger

## Judomeisterschaften in Alkoven

Die Kampfsportart Judo gilt nicht nur in ihrem Herkunftsland als überaus beliebt, sondern hat auch in Oberösterreich einen sehr hohen Stellenwert. Dies beweisen die unzähligen Medaillen diverser Judo-Athletinnen und Athleten sowohl im Spitzensport als auch im Breitensport. Vor allem der Breitensport braucht sich hinsichtlich seiner grandiosen Leistungen keinesfalls zu verstecken, wie die am 01. Februar stattgefundene ASVÖ Judo Meisterschaft 2020 in Alkoven überaus eindrücklich beweist. 119 Schülerinnen und Schüler ab der U10 bis zur Allgemeinen Klasse aus acht Ver-

einen kämpfen an diesem Tag in insgesamt 41 Gewichtsklassen um den Meistertitel. Die Jüngsten freuen sich über ihre ersten Pokale und Medaillen. „Die Vereine brauchen sich keine Sorgen um ihren Sportnachwuchs machen“, freut sich Ehrenpräsident Konsulent Herbert Offenberger, welcher die ASVÖ Judo Meisterschaften 2020 eröffnet und seinen Dank dem ausrichtenden Verein Judo Rapso Linz und dessen Funktionären ausspricht. Ergebnisse: [judo-ooelv.at/ergebnisse/2020/WEB\\_ASVOE\\_LM\\_20/\\_index.html](http://judo-ooelv.at/ergebnisse/2020/WEB_ASVOE_LM_20/_index.html)



Judovereine brauchen sich keine Sorgen um ihren Nachwuchs machen. | FOTO: Hinterreiter

## Spiel, Satz und Sieg

Am 5. und 6. Jänner finden mit mehr als 85 Teilnehmer die ASVÖ Tischtennis Landesmeisterschaften in Linz statt. Gespielt wird um den begehrten Landesmeistertitel 2020. Diesen holt sich heuer zum zweiten Mal Manuel Breitenbauer von der TuS Kremsmünster. Er besiegt in einem spannenden Finale seinen Vereinskollegen Patrik Kefer. Clemens Kaimberger vom TSV Ottensheim darf sich über den dritten Platz freuen. Auch im Herren-Doppel zeigt sich der TuS Kremsmünster dominant, hier kann sich Manuel Breitenbauer mit seinem Dop-

pelpartner Patrik Kefer seinen 2. Titel sichern. Zu den weiteren Klassensiegern zählen Michael Sippl, Hans Schiendorfer sowie das Doppel Lionel und Christian Grabmann vom SC Tragwein/Kamig. Bei der U18 bewährt sich Hanna Vater vom SV Sandl, die auch im Doppel mit ihrer Partnerin Melanie Riepl nicht zu schlagen ist. In der U15 siegt David Ebner vom SV Roßleithen, der auch im U18 Bewerb den 2. Platz erreicht. Johannes Koller holt sich mit Lionel Grabmann den Doppeltitel in der U13. Den U11 Bewerb gewinnt Laurenz Mayrhofer von UNIQA Biesenfeld!



So sehen Sieger aus! | FOTO: TuS Kremsmünster

## FIS-Super-G in Frauenhand

Auf top präparierten Pisten und bei perfekten Wetterbedingungen findet am 14. Jänner auf der Wurzeralm das FIS-Super-G-Rennen der Damen statt. Durchführender Verein ist wie immer der ASVÖ Schiverein Spital/ Pyhrn, der in optimaler Zusammenarbeit mit der HIWU-Bergbahnen AG erneut eine großartige Veranstaltung auf die Beine stellt. 65 Mitarbeiter sowie weitere Helfer garantieren eine perfekte Renndurchführung und 80 Läuferinnen aus 17 Nationen sorgen für Weltcup-Stimmung. Länder wie Deutschland, Frankreich und Russland reisen sogar mit Weltcup-Läuferinnen an, aber auch Italien

und Norwegen beeindrucken mit starken Teams. Der Sieg geht heuer an Fabiana Dorigo aus Deutschland, knapp gefolgt von Jessica Gfrerer aus Österreich auf Rang 2. Beim FIS-Rennen erstmals am Start: Nicole EIBL vom ASVÖ Schiverein Spital/Pyhrn, die beim 2. Rennen den 26. Rang erreicht und somit spitzen Wertungspunkte einfahren kann. Wir wünschen ihr weiterhin viel Erfolg für die sportliche Zukunft. Ein großes Dankeschön an alle freiwilligen Helfer der HIWU-Bergbahnen AG und den zahlreichen Sponsoren. Details zu den Ergebnissen unter:

[www.skizeit.at](http://www.skizeit.at)



Lokalmatadorin Nicole Eibl fährt zwei hervorragende Rennen. | FOTO: Mag. Ganglbauer

## Hölzl schafft Double

Obwohl es zunächst nach einem Ausfall des Damen-Skisprungweltcups in Hinzenbach aufgrund warmer Temperaturen und Dauerregen ausgesehen hat, schaffen es die 400 Ehrenamtlichen um den UVB Hinzenbach, die Piste rechtzeitig wieder perfekt zu präparieren, um so den 66 Athletinnen aus 18 Nationen einen Start zu ermöglichen. 6.000 Fans und über 750.000 Fernsehzuseher verfolgen am 09. und 10.02. wie sich Hölzl, Lundby und Pinkelnig ein spannendes Weitenspringen liefern. Gleich vier Österreicherinnen springen unter die ersten Zehn. HÖLZL

schafft ein phänomenales Double und führt mit 2,2 Punkten auf Pinkelnig nun einen ÖSV-Doppelsieg an. Auch die heimische Prominenz wie etwa Vizekanzler Werner Kogler, Andreas Goldberger, Peter Schröcksnadel u.v.m. lassen sich dieses Spektakel nicht entgehen. Für weiteren Jubel sorgt der Charity-Lauf „Schanzenlauf für Sebastian“, bei welchem die Schanze mit einer Steigung von zirka 34 Grad von den Teilnehmern von unten nach oben bewältigt werden muss. Der Sieger, Sebastian Raab, darf sich über beachtliche 5.900 Euro freuen.



Chiara Hölzl schafft ein phänomenales Double. | FOTO: Aschaber

## Frauenpower am Weltfrauentag

Seit über 100 Jahren gibt es bereits den Weltfrauentag, der stets auf den 8. März fällt und auf die bestehenden globalen Probleme des Stellenwerts der Frauen aufmerksam machen soll. Dieser Tag hat aber auch in der Tenniswelt eine große Bedeutung. Jene Sportart, die als erste die Preisgeldgleichheit zwischen Männern und Frauen eingeführt hat. Hier gilt vor allem Billie Jean King, die Mitbegründerin der WTA und eine der ersten Verfechterinnen dieser Maßnahme, als Pionierin im Kampf um Gleichberechtigung. Spürbar wird die Symbolkraft dieses Tages auch

bei der heurigen UPPER AUSTRIA LADIES, welche vom 11. bis 18. Oktober 2020 in Linz stattfinden wird. Ein Weltklasse-Turnier, das heuer sein 30jähriges Jubiläum feiert und sich kontinuierlich zu Österreichs bedeutendster Frauensport-Veranstaltung entwickelt hat. Barbara Schett, Österreichs „Frau von Welt“ und 15malige Turnier-Botschafterin, äußert auch hierzu wertvolle Gedanken und appelliert an alle Frauen, Mut und Selbstvertrauen zu haben und dabei nicht auf das Einfühlungsvermögen, die Weiblichkeit und den Instinkt zu vergessen!



Babsi Schett und Sandra Reichel, ein kongeniales Duo. | FOTO: GEPA Pictures / Manfred Binder

## Loipe frei für die Polizei

Neben Alpin Skilauf zählt auch Langlaufen mittlerweile zu einer beliebten Wintersportart in Österreich. Im Freizeitbereich praktiziert man diese Sportart sehr gerne, da sie den Körper ganzheitlich fit hält. Auch die Exekutive verlegt gerne mal ihren Einsatzort auf die Loipe, um sich dort unter Kollegen eine spannende, sportlich motivierte Verfolgungsjagd zu liefern. Das zeigen die am 29. Jänner stattfindenden Polizeilandesmeisterschaften im Langlauf auf der ASVÖ Biathlonanlage Innerrosenau. Auch der Wettergott meint es an diesem Tag mit

den 40 Sportlerinnen und Sportlern der Polizei sehr gut. Zwar setzt in den Morgenstunden Schneefall ein, doch der Fahrer vom Spurgerät leistet vollen Einsatz und kann damit eine tadellose und vor allem freie Fahrt gewährleisten.

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals herzlich beim gesamten Team rund um den Obmann des ASVÖ Rosenau, Gerhard Retzenbacher, für die perfekte Arbeit, denn ohne diese Helfer im Hintergrund, könnten solche Veranstaltungen nicht durchgeführt werden.



ASVÖ Vize-Präsident Thomas Haderer im Gespräch. | FOTO: Haderer

## Sportförderung weiterhin fix

Seit 1986 sind die Österreichischen Lotterien eine tragende Säule für den Sport in Österreich. Sie tragen aufgrund der im Glücksspielgesetz verankerten Sportförderung wesentlich zu dessen Finanzierung bei, denn jährlich fließen mindestens 80 Millionen Euro in den Sport.

Im Zuge des Breitensportförderungsgesetzes profitiert davon auch der ASVÖ und die beiden weiteren SPORT-Dachverbände neben dem Verband Alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ) und dem

Österreichischen Fußball-Bund (ÖFB). Mit der Leistungs- und Spitzenförderung werden knapp 60 Fachverbände unterstützt.

Nun haben sich die Casinos Austria und die Österreichischen Lotterien auf einen weiteren 15-jährigen Syndikatsvertrag geeinigt. Damit ist für die weitere Zukunft die Basis für einen gesunden Vereinssportbetrieb und die Unterstützung heimischer Nachwuchstalente in allen Sportarten gesichert.



Glücksspiel fördert den Sport in Österreich. | FOTO: casinos.at



# „Jackpot“ für die Gesundheit

**Das Bewegungsprogramm „Jackpot fit“ bringt nicht nur reichlich Dynamik in den Alltag, sondern trägt auch effektiv zum körperlichen Wohlbefinden bei.**

„Jackpot fit“ ist ein wissenschaftlich begleitetes Gesundheitssportprogramm, welches im Jahr 2015 seinen Weg nach Österreich gefunden hat und seither große Erfolge verbuchen kann. Das „Warum?“ ist leicht erklärt: Es handelt sich dabei um ein Projekt, welches im Regelfall vom Arzt „verordnet“ bzw. nahegelegt wird. Der Besuch ist verpflichtend und wird auch von der SVA bezahlt.

## „JACKPOT“ - LANDESWEIT

Neben Kärnten, Wien, dem Burgenland sowie der Steiermark gehört ebenso Oberösterreich zu jenen Bundesländern, in denen „JACKPOT“-Einheiten angeboten werden. Diese bauen auf standardisierten Trainingseinheiten auf, die speziell für Erwachsene konzipiert wurden und evidenzbasiert gesundheitsförderlich sind.

Das Projekt, das verschiedene bundesländer spezifische Bewegungsprogramme umfasst, ist somit ein regelrechter Hauptgewinn, sprich ein „Vielfach-Jackpot“ für die Gesundheit der österreichischen Bevölkerung. Ziel ist es dabei, ganz gleich in welchen der fünf Bundesländer man sich auch befinden mag, dem inneren Schweinehund endgültig den Kampf anzusagen und wieder mehr Bewegung in seinen Alltag zu integrieren. Und das am besten konstant und regelmäßig. Das macht ja bekanntlich in einer kleinen Gruppe und unter Gleichgesinnten viel mehr Spaß, als allein zu Hause, wo man Gefahr läuft, die Motivation schnell wieder zu verlieren. Denn was gibt es Gewinnbringenderes, als aktiv Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und auf diese Weise nicht nur seinem Körper, sondern ebenso seinem mentalen

Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Um die Qualität der Bewegungsprogramme kontinuierlich aufrechtzuerhalten, orientieren sich alle Konzepte an den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegungen. Weiters werden eigens für „Jackpot.fit“-Trainer immer wieder Fortbildungen angeboten. Der Output des Projekts unterliegt einer regelmäßigen Beobachtung und wird daher unentwegt durch externe Facheinrichtungen evaluiert.

**„Dieses Bewegungsprogramm ist ein "Vielfach-Jackpot" für die Gesundheit.“**

## „JACKPOT.FIT“ BEIM ASVÖ

„JACKPOT“-Bewegungseinheiten werden seit 2017 auch in Oberösterreich angeboten. Das Programm richtet sich dabei in erster Linie an inaktive erwachsene Personen zwischen 40 und 65 Jahren, die von Übergewicht (ab einem BMI von 28kg/m<sup>2</sup>) oder Adipositas Grad 1(BMI 30-35kg/m<sup>2</sup>) mit oder ohne Diabetes mellitus 2 betroffen sind. Unterstützt wird dieses gesundheitsfördernde und originelle Projekt auch vom Allgemeinen Sportverband Oberösterreich. Demzufolge werden „jackpot.fit“-Einheiten aktuell

in Oberösterreich in acht ASVÖ Vereinen angeboten. Die Trainerinnen und Trainer der ASVÖ Vereine müssen über eine solche Ausbildung verfügen und gleichfalls eine Qualitätszertifizierung vorweisen können. Denn diese Standards sind für die Abhaltung eines solchen Bewegungsprogramms obligat.

Um ein möglichst effektives Workout zu garantieren, ist die Gruppengröße auf 15 bis max. 20 Personen beschränkt. Die Gesundheitssporteinheiten, die sich über 12 bis 15 Wochen erstrecken, finden zweimal in der Woche statt und umfassen ein Zeitausmaß von 60 bis 90 Minuten. Das Bewegungsprogramm sowie die damit verbundenen Übungen werden vom Arzt vorgegeben.

Derzeit werden 16 Gesundheitssporteinheiten pro Woche in folgenden ASVÖ Vereinen angeboten: ASVÖ TV Micheldorf, ASVÖ TV Enns, ASVÖ SV Gallneukirchen, ASVÖ SV Haslach, TuS Kremsmünster, ASVÖ TV Pichling, ASVÖ TV Perg und ASVÖ SV Shaolin Tempel Steyr. Das heißt, auch während der Corona-Krise und der damit verbundenen Ausgangsbeschränkung bzw. starken Reduktion des Vereinsbetriebes liegt dem ASVÖ die Aufrechterhaltung dieser Kursangebote am Herzen. Daher werden diese Einheiten während der Corona Phase weiterhin angeboten. Mittels eines Passwortes ist es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglich, mit ihrer Trainerin bzw. ihrem Trainer via <https://www.jackpot.fit/programm.php> die begonnenen Kurse auf digitaler Ebene fortzuführen. Die Sozialversicherung hat gemeinsam mit den regionalen Sportvereinen dieses Pro-

gramm, welches speziell auf die Bedürfnisse der entsprechenden Zielgruppe abgestimmt ist, etabliert. Das erste Semester wird von der SVA gefördert bzw. bezahlt. Im Falle einer Fortsetzung, d.h. dem Anfügen eines weiteren Semesters, müssen die Teilnehmerinnen bzw. die Teilnehmer die Kosten eigenständig übernehmen.

Nach Abschluss des ersten Semesters kann man weiterhin an dem Programm teilzunehmen und die Vorteile von „Jackpot.fit“ für sich zu nutzen. Je nach Anzahl der Einheiten pro Woche, welche im Anschluss besucht werden möchten, ist ein Selbstbehalt vorgesehen. Sicher gestellt ist auf alle Fälle auch hier ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot!

Wir freuen uns über die Kontaktaufnahme jedes ASVÖ-Vereins, der beim Bewegungsprogramm „Jackpot.Fit“ mitmachen möchte.



## Stets am Ball mit der Ballsport-App

### Ballübungen und -spiele für Vereine, Schulen oder für zu Hause.

Die App „Ballschule Österreich“ ist das innovative und zeitgemäße Ergebnis des Projekts Ballschule Österreich, welches im Jahr 2016 aus Mitteln des österreichischen Sportministeriums und in Kooperation mit der Ballschule Heidelberg ins Leben gerufen wurde. Zu den Projektpartnern gehören der ASVÖ und die beiden weiteren SPORT-Dachverbände, die im Zuge dieses Projekts erstmals gemeinsam mit den sechs österreichischen Ballsport-Fachverbänden (American Football, Basketball, Faustball, Fußball, Handball und Volleyball) eine App auf den Markt gebracht haben, um Bewegungseinheiten mit Kindern zu planen und kreativ sowie professionell umzusetzen.

Die Ballsport-App ist kostenlos im „Google Play Store“ bzw. „Apple Store“ erhältlich und dient vor allem PädagogInnen der Grundstufe, den VereinstrainerInnen sowie ÜbungsleiterInnen als gute Unterstützung bei der Gestaltung vielseitiger, kreativer Ballsporteinheiten und Vermittlung ballsportorientierter Basiskompetenzen. Daneben können genauso Eltern reichlich davon profitieren und auf diese Weise mit ihren Kindern spannende und sportlich abwechslungsreiche Nachmittage verbringen.

Unmittelbar ein Jahr nach der Einführung wurden österreichweit 43 Personen ausge-

bildet, die die Inhalte dieser Ballsport-App in das Kindergarten-, Schul- und Vereinsleben des Landes bringen sollen. Weiters wurde mit den Pädagogischen Hochschulen und dem Bildungsministerium Kontakt aufgenommen, um die „Ballschule Österreich“ auch in die Ausbildungen der angehenden Lehrkräfte zu integrieren. Um die Verbreitung der App im Vereinswesen sicherzustellen, werden seitens der Fachverbände die jeweiligen Inhalte in die ÜbungsleiterInnen- und TrainerInnen-ausbildungen mitintegriert.

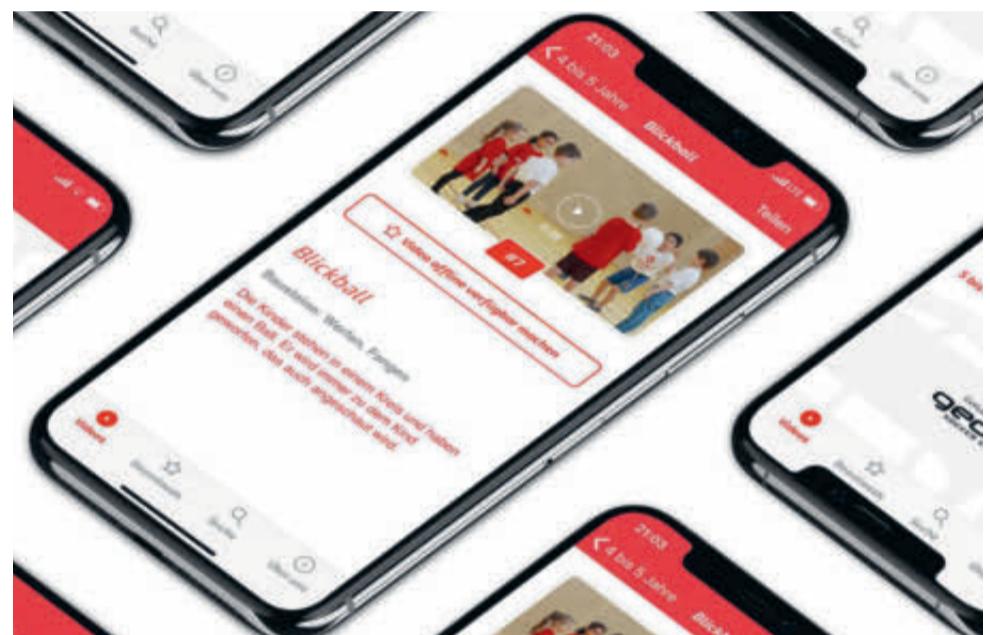
So ist es mit diesem innovativen Tool nicht nur gelungen, den Bildungssektor wieder um ein Stück zeitgemäßer zu gestalten, sondern auch, mittels polysportiven und spielerisch-kreativen Ansätzen, die Bewegungsqualität in Kindergärten, Volksschulen und Sportvereinen zusätzlich zu unterstützen. Außerdem sollen die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder im Umgang mit dem Ball verbessert werden, um optimale Voraussetzungen für etwaige spätere Erfolge in diesem fachsportspezifischen Bereich zu schaffen.

Insgesamt enthält die App 188 Video-Übungsanleitungen für 3- bis 10-jährige Kinder. Diese zeigen Spiele und Übungen, die an die Theorie der Heidelberger Ballschule anknüpfen und sich in die Be-

reiche „Mini-Ballschule“ (3-6 Jahre), „Ballschule ABC“ (6-9 Jahre) und „sportgerichtetes Lernen“ (8-10 Jahre) untergliedern. Die dargestellten Übungen beinhalten einfache technische, koordinative und taktische Elemente im Baukastensystem. „Das spielerische Erlernen von Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Fangen muss wieder mehr gefördert werden, um koordinative Defizite unserer Kinder und Jugendlichen wirksam auszugleichen. Hier bietet die „Ballschule Österreich“ einen modernen digitalen Lösungsansatz für TrainerInnen der Sportvereine

und auch für PädagogInnen an unseren Schulen. Sie ist ein attraktives Instrument, um der nächsten Generation den Umgang mit Bällen altersgerecht näher zu bringen. Das Projekt ist ein gutes Beispiel dafür, dass der österreichische Sport viele Experten hat, die über den Tellerrand hinausschauen und Gemeinsames schaffen können.“, so Siegfried Robatscher, Präsident des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs.

**Das Ballsport-App ist kostenlos im App-Store erhältlich. | FOTO: Ballschule Österreich**



## ASVÖ Steeltownman Indoor: Wie ein Fisch im Wasser

Als voller Erfolg erweist sich auch die 5. Auflage des ASVÖ Steeltownman Indoor.

Ordentliche „Meter“ beim Schwimmen haben auch dieses Jahr im wahrsten Sinne des Wortes die über 300 Starterinnen und Starter bei der inzwischen fünften Auflage des ASVÖ Steeltownman Indoor Aquathlon am 01. Februar 2020 gemacht.

Ort des sportlichen Spektakels: das Olympiazentrum in Linz, wo – wie nicht anders zu erwarten – wieder musterhafte Wettkampfbedingungen vorherrschen. Um 7 Uhr wird es in der Schwimmhalle auf der Linzer Gugl bereits richtig voll,

pünktlich um 9 Uhr ertönt endlich der Startschuss zum ersten Sprung ins Nass. Als erstes bewältigen die Jüngsten der athletischen Goldfische – gepusht von den vielen Fans und bester Stimmung – die 25 Meter Distanz im Eiltempo. Je älter die Athleten werden, desto länger werden auch die Distanzen, was jedoch der beeindruckenden Leistungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer keinerlei Abbruch tut. Auch die erstmals ausgetragene Erwachsenenwertung, bei der die Schwimmerinnen und Schwimmer

– wie die älteren Jugendklassen – 400 Meter schwimmend zurücklegen, ist ein voller Erfolg.

Damit jedoch nicht genug! Nach einem stimmungsvollen und überaus erfolgreichen Vormittag wechselt der Wettkampf in die Tipsarena, wo kurz vor 14 Uhr der erste Laufbewerb startet. Auch hier beweisen die Bewerberinnen und Bewerber, dank der emotionsgeladenen Stimmung sowie den perfekten Bedingungen, Bestleistungen quer durch alle Altersstufen.

Den sportlichen Abschluss bildet die Siegerehrung in allen Altersstufen.

Der extra aus Kärnten angereiste ÖTRV Präsident Walter Zettning spricht dem Polizeisportverein Linz und Triathlon-Sektionsleiter Peter Labmayer großes Lob zu diesem einzigartigen Wettbewerb aus.

Alle Infos zu dieser jährlich stattfindenden Veranstaltung finden Sie auf: [www.steeltownman.com](http://www.steeltownman.com)



Beste Stimmung bei den Laufbewerben in der Tipsarena. | FOTO: PSVTri-Linz



Applaus für die tollen Ergebnisse der jungen Athletinnen und Athleten. | FOTO: PSVTri-Linz



# Virtual Reality meets real life

**Die Digitalisierung hat unseren Alltag fest im Griff, ebenso den Bereich Bewegung und Sport. Einen zusätzlichen „Kick“ scheint hierbei nun auch die virtuelle Realität zu geben.**

In nahezu allen Lebensbereichen hat die Digitalisierung sowie die damit verbundene Technologisierung bereits Einzug gehalten und dabei, so lässt sich aus alltäglichen Beobachtungen deutlich feststellen, zu gravierenden Veränderungen im gesellschaftlichen Miteinander geführt. So scheint es im 21. Jahrhundert geradezu als Selbstverständlichkeit zu gelten, sich etwa via Smartphone mit anderen Geräten des klassischen Alltags wie beispielsweise dem Kühlschrank, dem Radio, dem Fernseher oder dem Auto zu vernetzen oder auch den kommunikativen Austausch bis hin zur Partnersuche maßgeblich auf diverse Social-Media-Plattformen à la Facebook, Instagram, Twitter und Tinder zu verlagern.

## SPORT UND ERNÄHRUNG

Doch auch auf sportlicher und ernährungs-technischer Ebene zeigt sich bereits mehr als deutlich, wie weit die Digitalisierung schon vorangeschritten ist und unser Bewegungs- und Nahrungsverhalten beeinflusst. Hier sind es in erster Linie digitale „Mentoren“ wie etwa Fitness-APPS oder Smartwatches, die ebenfalls mit dem Smartphone synchronisiert werden (können), die zum einen Auskunft über aktuelle Körperwerte sowie den Kalorienverbrauch geben, zum anderen ebenso dem Träger kontinuierlich und unerbittlich ins Gedächtnis rufen, wann es denn wieder Zeit für Sport und Fitness ist. Von diesem Phänomen sind jedoch nicht nur Freizeitsportler betroffen, die, angesichts der zumeist mit der beruflich einhergehenden bewegungslosen Routine, auf diese Weise ihr Trainingsprogramm ergänzen bzw. sich dadurch im Allgemeinen ein effektiveres Workout erhoffen. Auch Spitzensportler haben die Vorteile dieser

Technologie schon erkannt und längst in ihr Training mit integriert. In diesem Sinne werden Wearables, d.h. kleine, vernetzte Computer, die am Körper getragen werden, wie Smartphones, Smartwatches und Fitness-Armbänder gleichsam zum neuen bzw. zusätzlichen Personal Coach, der sich ganz einfach am Oberarm oder am Handgelenk fixieren lässt und von dort fleißig die Vitalitätswerte „seines“ Schützlings aufmerksam im Visier behält. Und wer es ganz genau wissen will, der ergänzt all dies noch mit einem Headset-System, das – ausgestattet mit einem speziellen Mundstück – noch den Atem analysiert, via App den persönlichen Fitnesszustand auswertet und darüber hinaus auch noch eine Empfehlung zum Training und zur Ernährung erstellt! Fancy, oder!?

Ähnlich Innovatives lässt sich überdies

wird genauso die Ernährung als sichere Investition in den eigenen Körper gesehen, wodurch sich wiederum eine große Bandbreite an digitalen Technologien – beginnend beim Tracken und Managen eigener Messdaten bis hin zu Informationen zu spezifischen Ernährungstypen – ergibt. Modernste Küchentechnologie wie zum Beispiel intelligente Kochtöpfe, die ihre Temperatur dem Gargut anpassen; mit Kameras ausgestattete Kühlschränke, die automatisch Essen nachbestellen; oder Fleischthermometer, die Benachrichtigungen aussenden, wenn das Fleisch die gewünschte Temperatur aufweist, tragen hierbei ihr Übriges bei. Mit dem Resultat: Selbst Convenience hat durch die Digitalisierung inzwischen eine ganz andere Dimension erreicht und den kulinarischen Umgang mit Lebensmittel auf eine gänzlich neue Ebene gestellt.

**„Wearables sind die neuen Personal Coaches, die unsere Vitalwerte aufmerksam im Visier behalten.“**

ebenso bei der Nahrungszufuhr bzw. im Essverhalten feststellen, wo es nicht minder darum geht, die eigene Agilität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit so effektiv wie möglich zu fördern. Denn wie der Sport,

sowie andere Sportarten machen Fitness so auch ganz einfach von zu Hause aus möglich. Obendrein lässt sich mittels Apps gleichfalls die heimische Wohnzimmeratmosphäre durch beliebige Landschaftsszenarien wie bspw. weiße Sandstrände, wilde Flüsse, abenteuerliche Trails oder andere wünschenswerte Locations ganz einfach ersetzen. Wer daher glaubt, VR hätte auf Sport keinen Einfluss, der irrt. Denn zeigt sich sowohl in der Sportwissenschaft als auch im Leistungssport, dass derlei Techniken selbst in diesem Bereich bereits voll im Trend liegen. Vorteilhaft und praktikabel erweist sie sich dabei sowohl in puncto Therapie und Sturzprävention als auch für die gezielte Wettkampfvorbereitung, zur Verringerung der Verletzungsgefahr, für das Training ohne Partner oder die ökologische Validität.

## VR UND ERNÄHRUNG

Virtual bzw. Augmented Reality, darunter wird die computergestützte Erweiterung der Realitätswahrnehmung verstanden, eröffnet ebenso in Hinblick auf die Ernährung bzw. das Essverhalten innovative Chancen. Etwa wenn es darum geht, Gewichtsabnahmen zu erleichtern, indem bspw. die Größe des Gerichts optisch so verändert wird, um damit ein rascheres Sättigungsgefühl zu erreichen, oder um die Ernährung gänzlich gesünder zu gestalten. Weiters wäre es mit dieser Technologie auch vorstellbar, Informationen zu Inhaltsstoffen, Herkunft und Haltbarkeit der Produkte deutlicher zu visualisieren und dadurch gleichwohl eine bessere Transparenz sowie einen nachhaltigeren Umgang mit Ressourcen zu gewährleisten.



## LAND DER MÖGLICHKEITEN

# mein Land.digital

i ENTDECKEN

Foto: @foto frank - stock.adobe.com

### MIT DER OÖ APP ▾

- + Gesprächstermine online vereinbaren
- + Anträge digital einbringen
- + aktuelle Infos rund um die Uhr abrufen
- + Jobbewerbungen jederzeit abgeben

App „Mein OÖ“ jetzt downloaden unter:  
**Google Play Store** oder **Apple App Store**



### MIT DER FÖRDERMAP OÖ ▾

- + Schnell und unkompliziert zu Förderungen, Beihilfen und Zuschüssen unter:  
[www.land-oberoesterreich.gv.at/foerderungen](http://www.land-oberoesterreich.gv.at/foerderungen)



# Die „Übungsleiter-Ausbildung NEU“ ist endlich da

Ein neues Zeitalter in der österreichischen Sportausbildung ist da.

Die Vereinheitlichung der Übungsleiter-Ausbildung ist ein Meilenstein für den österreichischen Sport. Denn jetzt ist es endlich gelungen, eine Einigung zwischen dem ASVÖ und den beiden weiteren SPORT-Dachverbänden, der Sport Austria sowie der Bundessportakademie (BSPA) in dieser Angelegenheit zu finden, um künftig ein gemeinsames Produkt für alle Dach- und Fachverbände anzubieten. Wesentliches Ziel ist es dabei, die Qualität der Ausbildung zu heben und auf diese Weise einen umfangreichen sowie verbandsübergreifenden, vereinheitlichten Input zu gewährleisten. Die „Übungsleiter-Ausbildung NEU“ ist eine wichtige Grundvoraussetzung für weitere Spezial-Ausbildungen, da sie die erste Stufe in der österreichischen Sportausbildungsstruktur bildet. Auf deren Basis kann eine weiterführende staatliche Sportinstruktoren-Ausbildung und anschließend eine Trainer-Ausbildung an der BSPA absolviert werden. Dies gestaltete sich vor der Einigung zumeist als große Herausforderung, da sich hinsichtlich Kursausrichtungen, -umfänge sowie -inhalten erhebliche Unterschiede ergaben und sich damit eine einheitliche Ausbildung zum zertifizierten Übungsleiter als kompliziert erweist. Mit der „Basis-Übungsausbildung NEU“ gehören diese Zeiten aber ab heuer nun endlich der Vergangenheit an. In diesem neuen Modell ist als wesentlicher Faktor die Trennung der Übungsleiter-Ausbildung in ein

Basis- sowie ein Spezial-Modul vorgesehen. Das Basis-Modul ist Grundvoraussetzung für das sportlich motivierte Unterrichten einer Gruppe und wird inhaltlich vereinheitlicht angeboten. Absolvieren werden müssen in diesem Zusammenhang 21 Trainingseinheiten, in denen die zentralen Inhalte und Kompetenzen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern theorie- sowie praxisbezogen nähergebracht und vermittelt werden. So umfasst die gleichfalls vereinheitlichte Studentenfibel Themen wie „Sportbiologie“, „Rechtliche Grundlagen im Sport“, „Trainingslehre“, „Gesellschaftspolitische Aspekte im Sport“, „Vermittlung von Bewegung und Sport“ sowie einführende Elemente in Hinblick auf die Organisation des Sports. Den Abschluss bildet schließlich eine Theorieprüfung in Form eines neu entworfenen Multiple-Choice-Tests. Durch die erfolgreiche Absolvierung der „Basis-Übungsleiter-Ausbildung NEU“, welche fünf Jahre bei allen Dachverbänden angerechnet wird, erwerben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Berechtigung für eine Spezialausbildung in einem Sportbereich ihrer Wahl. Wir als Ihr SPORT-Dachverband sind gerade mit der Entwicklung dieser Spezial-Module für die diversen Sportbereiche Ihrer Wahl beschäftigt. Die Spezial-Module werden einen Umfang von mindestens 25 Einheiten umfassen und beinhalten das Erstellen von Stundenbildern, Hospitationen (davon mind. 2 EH in

einem Sportverein) und enden schließlich mit einer Prüfung sowie einem Lehrauftritt im ausgewählten Spezialbereich. Der Allgemeine Sportverband Österreichs als grösster Dachverband war wegweisend bei der Entwicklung dieser Ausbildungsstruktur und wird im Herbst dieses Jahres mit der „Übungslei-

ter-Ausbildung Neu“ starten und diese künftig flächendeckend umsetzen. Bei Interesse melden Sie sich schon jetzt bei unseren ASVÖ-Sportkoordinatoren Maria Flecker und Norbert Hofer.

Basis-Modul	EH Theorie	EH Praxis	Prüfung
Einführung in die Organisation des Sports	2		Nein
Sportbiologie	4	1	Ja
Rechtliche Grundlagen im Sport			
• Haftung	1		Ja
• Aufsichtspflicht			
Trainingslehre (Theorie und allgemeine Sportpraxis)	4	2	Ja
Vermittlung von Bewegung und Sport			
• Methodik	3	2	Ja
• Didaktik			
• Pädagogik			
Gesellschaftspolitische Aspekte im Sport	2		Nein
• Prävention sexualisierter Gewalt im Sport			
• Gendergerechtigkeit			
• Intergration/Inklusion			

Spezial-Modul = sportspezifische Praxisteile als individuelles Modul, entweder vom Dach- oder Fachverband konzipiert bzw. veranstaltet. Umfang sind 25 EH.

## Bester Versicherungsschutz für Vereine

Mit dem neuen Versicherungspaket ist Ihr Verein stets auf der sicheren Seite.

Stellen Sie sich folgenden Vorfall bei Ihnen im Verein vor: Einer Ihrer Trainer trainiert eine Mannschaft mit Jugendlichen und einer der Jugendlichen verletzt sich bei diesem Training schwer. Die Eltern des Verletzten werden sofort aktiv und fordern aufgrund dieses Vorfalles vom Trainer Schadenersatz und Schmerzensgeld. Da der Trainer als Erfüllungsgehilfe des Vereines seine Arbeit durchführt, haftet nun der Verein für den Trainer. Aufgrund einer abgeschlossenen Haftpflichtversicherung des Vereins übernimmt die Versicherung die Prüfung der Haftung und gegebenenfalls die Abwehr der Forderung oder bei gerechtfertigter Verschuldung durch den Trainer die Befriedigung der Forderungen. Sollte es im schlimmsten Fall auch noch zur Anklage wegen fahrlässiger Körperverletzung kommen, greift nun die Straf-Rechtsschutz-Versicherung ein und deckt die Kosten für die Verteidigung im Gerichtsprozess, ungeachtet dessen Ausgang.

Aufgrund solcher und vieler anderer möglicher Szenarien, die einem Verein

bei der Ausübung der Vereinstätigkeit ereilen können, hat der Allgemeine Sportverband Oberösterreich Anfang dieses Jahres ein neues und erweitertes Versicherungspaket geschnürt, um noch mehr Sicherheit und Schutz für alle oberösterreichischen Vereine zu garantieren und vor allem unsere ehrenamtlichen Funktionärinnen und Funktionäre noch besser abzusichern. Ein weiterer Fokus wurde auf die steigenden Risiken im Bereich der Cyberkriminalität sowie auf die Absicherung der Vereinsfunktionärinnen und -funktionäre gegen den Zugriff auf das Privatvermögen gelegt.

Der Abschluss dieses ausgewählten Versicherungspakets für alle ASVÖ Vereine dient vor allem der größtmöglichen Minimierung von finanziellen Risiken und persönlichen Haftbarkeiten in Ihrem Vereinsalltag. „Denn uns ist es ein Anliegen, unseren Mitgliedsvereinen bestmöglich zu schützen, damit ein sicherer Vereinsalltag gewährleistet ist.“, so ASVOÖ Präsident Peter Reichl.

**Das ASVÖ-Versicherungspaket umfasst folgende vier Bereiche:**

- „**Vereinshaftspflicht und Rechtsschutz für den Verein**“  
Ungerechtfertigte Ansprüche gegen den Verein werden abgewehrt und gerechtfertigte Ansprüche abgedeckt. Deckung besteht für Personen- und Sachschäden sowie in Einzelfällen für reine Vermögensschäden.
- „**D&O Versicherung für Funktionärinnen und Funktionäre**“  
Die Directors & Officer-Versicherung bietet umfassenden Versicherungsschutz für die spezifischen Haftungsgefahren eines Vereins.
- „**Vertrauensschadenversicherung samt Cyberdeckung für den Verein**“  
Beinhaltet einen Versicherungsschutz vor sämtlichen Sach- und Vermögensschäden aus vorsätzlich unerlaubten Handlungen, die von Dritten oder Vertrauenspersonen des Vereins begangen werden.
- „**SkiDoo Volkasko für Schi-Vereine**“  
Versichert ist die Beschädigung/der Verlust des Skidoos durch Unfall, Brand, Naturgewalten und Diebstahl.

# Neue Polizeisport- und Leichtathletikanlage nun fix

Polizei und Land besiegen Kooperation.

Mit der Unterzeichnung eines „Letter of Intent“ ist seitens des Bundes und des Landes Oberösterreich nun der Startschuss für eine enge Kooperation für den Sport in Oberösterreich gefallen. Auf dem Gelände der Polizei in der Derfflingerstraße in Linz soll in den nächsten Monaten und Jahren eine gemeinsame Polizeisport- und Leichtathletikanlage entstehen. Offiziell besiegt haben diese Maßnahme Innenminister Karl Nehammer, MSc, Landhauptmann Mag Thomas Stelzer, Wirtschafts- und Sport-Landesrat Markus Achleitner, DI Hand-Peter Weiss, CEO der Bundesimmobiliengesellschaft sowie Landespolizeidirektor Andreas Pils.

Geplant ist eine Sport-/Leichtathletikanlage mit Topstandards wie etwa einer kleinen Zuschauertribüne für bis zu 200 Zuschauerinnen und Zuschauer, sechs Rundlaufbahnen, ein Sportplatz, neue Lauf-, Sprung- und Wurfanlagen sowie einem Funktionsgebäude bzw. Klubhaus für Polizei und Leichtathletikvereine und -verbände, wofür in Summe ein Budget von drei Millionen Euro angedacht ist, das von Bund und Land gemeinsam übernommen wird. Darüber hinaus soll an diesem Standort nicht nur eine zukunftsweisende Polizeisportanlage für eine qualifizierte,

berufsbegleitende Sportausbildung der Polizeibediensteten entstehen, sondern gleichfalls eine nationale Top-Anlaufstelle für die Leichtathletik.

**„Diese Partnerschaft ist nicht nur zukunftsweisend und vorbildlich, sondern auch ein Meilenstein für Polizeisport und Leichtathletik.“**

Landeshauptmann Thomas Stelzer verweist auf die vielen Vorteile, die diese Kooperation mit sich bringt. Es sei eine win-win-Situation für den Sport in Oberösterreich, wenn die entsprechende Bereitschaft für Zukunftslösungen gegeben sei.

Eine konstruktive Partnerschaft bestehe bereits bis zum heutigen Tag, beispielsweise mit vielen Spitzensportlerinnen und -sportlern als Polizisten, aber auch mit unserem Olympiazentrum im Zuge

der Ausbildung. Unterstrichen wird dies auch von Minister Nehammer, der diese Kooperation als Meilenstein für den Polizeisport und die Leichtathletik sieht. Damit verbunden betont der Innenminister weiter, dass durch die Nutzung der Sportanlage für Zwecke des Polizeisports eine zeitgemäße Ausbildung der jungen Polizistinnen und Polizisten garantiert und damit auch eine bestmögliche Sicherheit für aller Menschen in Oberösterreich gewährleistet ist.

„Wir sind überzeugt, dass wir eine bestmögliche Nutzung für Polizei und Leichtathletikvereine schaffen werden. Während die Polizei vor allem tagsüber Bedarf hat, werden die Vereine ab dem späten Nachmittag bzw. an Wochenenden trainieren können.“, sind sich Nehammer, Stelzer und Achleitner einig.

Landespolizeidirektor Pils, BIG-GF DI Weiss, LH Mag. Stelzer, Innenminister Nehammer und Sport-Landesrat Achleitner. | FOTO: Land OÖ / Mayrhofer



## Der Ski-Weltcup zu Gast in Oberösterreich

Hinterstoder präsentiert sich als perfekter Gastgeber.

Vom 28. Februar bis zum 1. März sorgt ein ganz besonderes Winterevent für ordentlich willkommenen Wirbel in der knapp 1.000-köpfigen Seelengemeinde namens Hinterstoder. Denn an diesem Wochenende lassen in erster Linie die internationalen Ski-Asse den Schnee auf den Pisten stauben. Aber auch abseits der Skipisten wird den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern, die sich das Spektakel keinesfalls entgehen lassen und den aufwirbelnden Schneestaub ihrer Ski-Helden live vor Ort miterleben wollten, ein außerordentliches Unterhaltungsprogramm der Extraklasse geboten.

Gefiebert wird allerdings nicht nur mit den Weltcup-Athleten, sondern auch mit der immer wieder etwas zwiespältigen Wetterlage, durch die sich die hartgesottenen Organisatoren aber keinesfalls unterkriegen lassen. „Die Vorbereitung ist furchtbar schwierig, weil es uns aufgrund großer Temperaturschwankungen, Schnee und Sturm, den Zielbereich fast komplett zerlegt hat und wettertechnisch wirklich alles dabei ist, was man sich vorstellen kann.“, erzählt Herwig Grabner, der Chef des Organisationskomitees. Daher wird aufgrund der intensiven Regen- und Schneefälle das Programm, ohne großes Wenn und Aber, ganz einfach kurzerhand geändert. Gestartet wird erst am Samstag, und zwar

unverändert mit dem Super-G um 12:30 Uhr. Hier gibt es für die unzähligen Fans gleich zweimal Grund zum Jubeln. Gleich zwei Österreicher stehen am Ende des Tages am Stockerl. Mit einer sensationellen Zeit von 1:33:08 landet verdient der Gramastettner Vincent Kriechmayr auf Platz eins und perfektioniert auf diese Weise das Hinterstoder-Wochenende. Und auch der dritte Platz geht mit Matthias Mayer, der die Rennstrecke in einer Zeit von 1:33:16 bewältigt, an Österreich. Eine Fortsetzung findet der Ski-Weltcup schließlich am Sonntag, der gänzlich im Zeichen der Alpine Kombination steht. Bester Österreicher wird Matthias Mayer auf Platz 6, gefolgt von Marco Schwarz auf Platz 8 und Vincent Kriechmayr auf Platz 12. Den Abschluss der Riesentorlauf am Montag bei freiem Eintritt.

Auf touristischer bzw. wirtschaftlicher Ebene hat sich das Sporterlebnis der Extraklasse ebenso erfolgreich niedergeschlagen. An diesem Wochenende haben mehr als 30.000 Besucherinnen und Besucher und rund 15.000 Nächtigungen eine außergewöhnlich hohe Wertschöpfung für die Hotellerie, die Gastronomie sowie den Handel und das Gewerbe der kleinen Region gebracht. „Mehr als 250 Medienvertreterinnen und Medienvertreter aus dem In- und Ausland sowie TV-Übertragungen

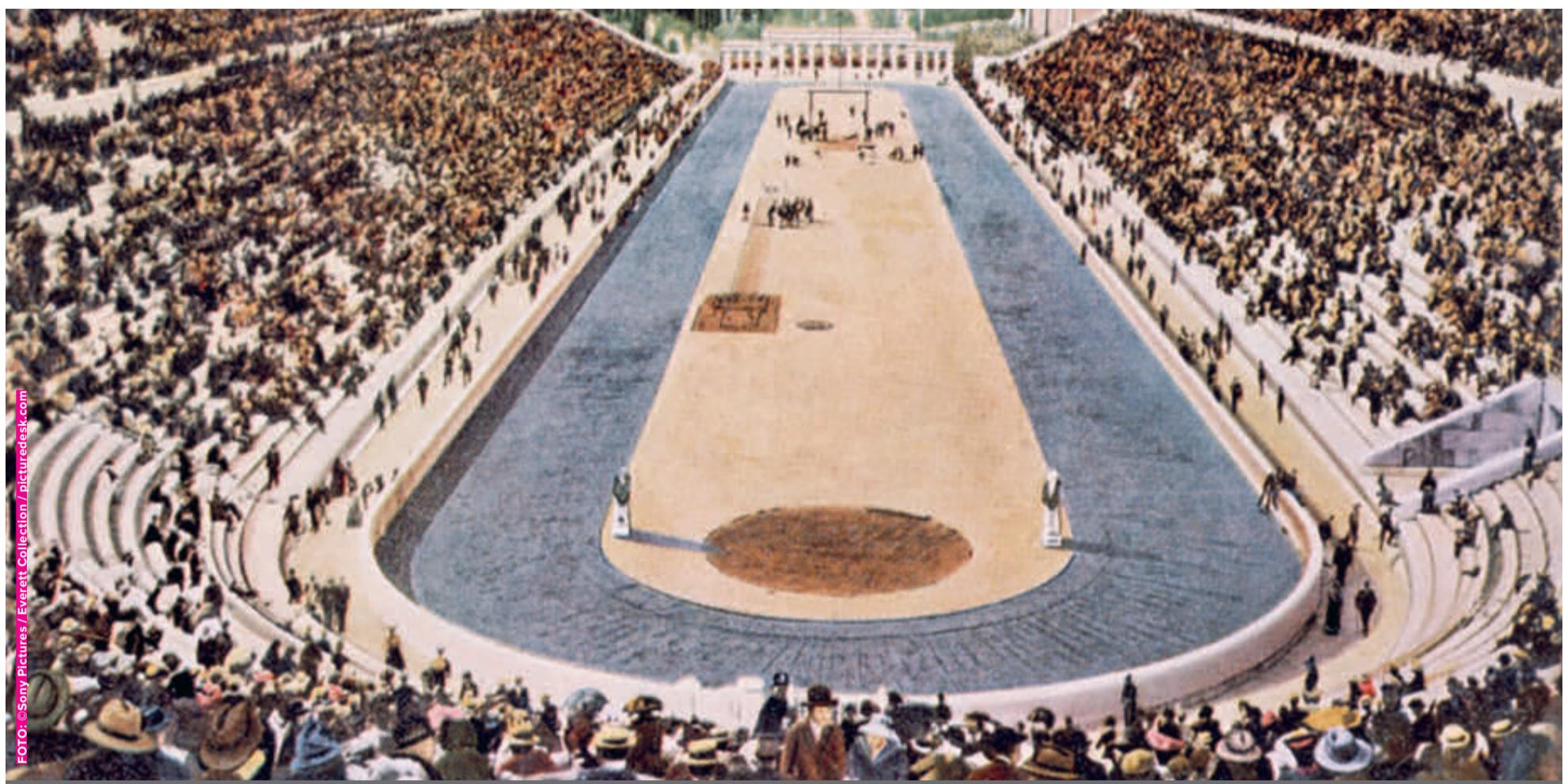
in rund 60 Ländern weltweit ermöglichten Oberösterreich, sich nicht nur als perfekter Veranstaltungsort für Sport-Großereignisse, sondern auch als attraktives Tourismusziel zu präsentieren. Diese Rennen sorgen für einen Imagetransfer und macht Oberösterreich international sichtbar“, ist sich Sport-Landesrat Achleitner sicher.

Ein großes Dankeschön richtet sich in erster Linie an die mehr als 500 Helferinnen und Helfer, die dieses Event trotz widriger Wetterverhältnisse erst möglich gemacht haben. Weiters an alle Organisa-

tionsverantwortlichen und die Tourismuswirtschaft vor Ort, welche allesamt maßgeblich dazu beigetragen haben, dass sich Hinterstoder, die Pyhrn-Priel-Region und damit verbunden auch Oberösterreich als sympathischer und herzlicher Gastgeber präsentieren konnte.

Großartige Stimmung beim Weltcup-Wochenende. | FOTO: AVB





# Citius, altius, fortius

Die Olympischen Spiele sind jedem von uns ein Begriff, doch wie sieht es eigentlich konkret mit der Geschichte dieses Top-Klassikers der Sportlerszene aus? Wo genau liegt sein Ursprung?

**E**in Blick in die Geschichte zeigt, wie sich die Strukturen und Spiele dieses einst überschaubaren antiken Sportfestes im Laufe der Zeit gewandelt haben, welche große Bedeutung diesem Event bis heute nach wie vor zukommt und was in einzelnen Bereichen mehr oder weniger noch gleich bzw. ähnlich geblieben ist.

Zu Letzterem gehört auf alle Fälle das einst festgelegte Zeitintervall, die sogenannte „Olympiade“. Ein Begriff, der oftmals fälschlicherweise mit den Spielen selbst

verwechselt wird. Gemeint ist damit allerdings die 4-jährige Zeitspanne zwischen den olympischen Sommerspielen, die zuletzt im Jahr 2016 in Rio de Janeiro stattgefunden haben. Die Corona-Pandemie hat nun erstmals in der Sportgeschichte ein Aussetzen außerhalb dieses üblichen Rhythmus und somit eine Verschiebung der Veranstaltung auf das Jahr 2021 bewirkt.

## ENTSTEHUNG UND URSPRUNG

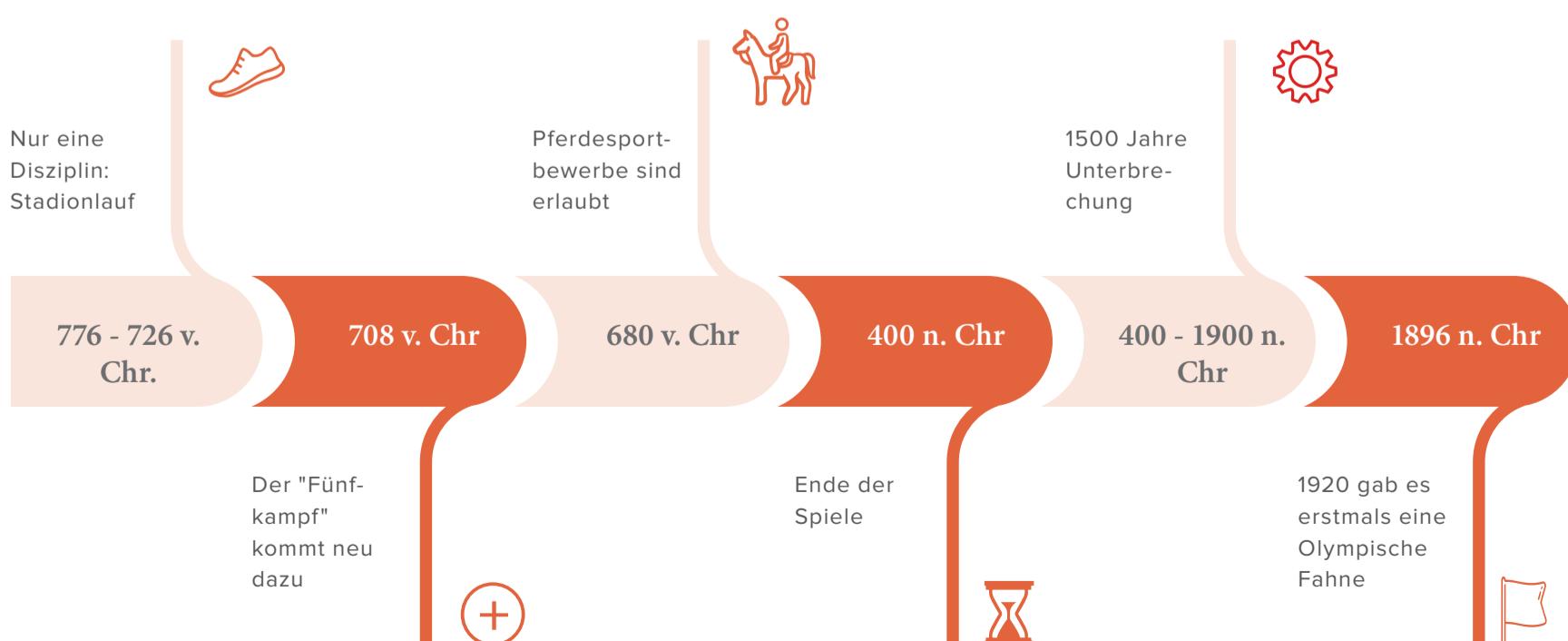
Ihren Ursprung haben die Olympischen Spiele, deren Begründer u.a. der Halbgott Herakles sein soll, auf der griechischen

Halbinsel Penepolese. Genauer gesagt in Olympia, jenem Ort, der zugleich Namenspatron der Sportwettkämpfe ist. Die ersten Spiele werden bereits auf 776 v. Chr. datiert. Warum diese Spiele ins Leben gerufen wurden, konnte bis heute unter Forschern noch nicht geklärt werden. Einiig ist man sich aber, dass auf diese Weise den griechischen Göttern, allen voran dem Göttervater Zeus, in einem vier Jahresrhythmus Ehre gezollt werden sollte.

## DISZIPLINEN IM WANDEL

Bis ins Jahr 724 v. Chr. gibt es nur eine

einige Disziplin bei diesen Spielen, den sogenannten Stadionlauf. Die Länge der Laufstrecke beträgt exakt 192,27 Meter, also eine Stadionrunde und die Spiele dauern gerade einmal einen Tag. Nach und nach kommen mehr Wettkampfdisziplinen dazu. 708 v. Chr. wird der bedeutende Fünfkampf (= Pentathlon) eingeführt, der die Disziplinen Diskuswurf, Weitsprung, Speerwerfen, den Stadionlauf sowie den Ringkampf umfasst. Ab 680 v. Chr. kommen dann noch das Boxen sowie diverse Pferdesportwettbewerbe, auch „Hippische Agonen“ genannt, dazu. Und



jetzt wird auch die Veranstaltungsdauer auf sechs Tage ausgedehnt, da auch noch Feste und Opfergaben für die Götter neu auf dem Programm stehen. Alsbrisantes Detail erweist sich dabei, dass bei allen Sportarten der Leicht- und Schwerathletik die Athleten gänzlich nackt antreten müssen!

#### TEILNAHMEKRITERIEN

Die Teilnahme ist ausschließlich unverheirateten, freien und ehelich geborenen Männern vorbehalten, die sich Zeit ihres Lebens nichts haben zu Schulden kommen lassen. In den Anfangszeiten sind es sogar nur junge Athener griechischer Abstammung, die zu den Spielen zugelassen werden. Diese Bestimmung wird allerdings mit der Zeit gelockert und somit die Teilnahme für alle Athleten, die Vollbürger eines griechischen Stadtstaates aus der Region sind, möglich.

Frauen wiederum dürfen weder teilnehmen noch bei der Austragung zusehen. Dies ändert sich übrigens etliche Jahrhunderte später, genauer gesagt im Jahr 1900 n. Ch. Jetzt dürfen erstmals weibliche Anwärter zunächst nur in den Sportarten Golf und Tennis teilnehmen. Die Zulassung erfolgt über die Kampfrichter, die die Teilnehmer vor den Spielen genau begutachten. Akzeptiert werden nur die fittesten Athleten. Es zeigt sich: Jetzt steht nicht mehr der Kult, sondern der Sport immer mehr im Vordergrund. Damit verbunden entwickeln sich nun auch die Wettkämpfer deutlich sichtbar

zu regelrechten Berufssportlern, die sich über mehrere Jahre gezielt auf den Wettkampf vorbereiten. Geehrt wird der Sieger mit einem Kranz aus Zweigen des Olivenbaums sowie erhält dieser Privilegien wie Steuerbefreiungen, Geschenke, Ehrenrechte und Geldprämien

#### UNTERGANG UND RENAISSANCE

Die Ausbreitung des Christentums führt zum Untergang der Olympischen Spiele, welche um 400 n. Chr. vom römischen Kaiser Theodosius I. verboten werden. Als heidnischer Kult stigmatisiert, gingen sie nach der Vernichtung aller Tempel Olympias schließlich für 1.400 Jahre fast gänzlich in Vergessenheit.

Ihr Comeback feiern die Olympischen Spiele im 19. Jahrhundert. Zu verdanken ist dies dem Franzosen Pierre de Coubertin, der im Sport das ideale Mittel erkennt, um junge Menschen aus aller Welt zusammenzuführen. Inspiriert durch den nahezu zeitgleich verlaufenden Fund der antiken Spielstätte von Olympia, entwickelt Coubertin schließlich die Idee, die Spiele in einer modernen Version für alle Nationen wiederzubeleben. Er gründet das erste Internationale Komitee und führt auch das Rotationsmodell ein, d.h. jedes Mal sollen die Spiele in einer anderen Stadt ausgetragen werden. Im Komitee - bestehend aus sportinteressierten Vertretern aus aller Welt - werden nun nicht nur die olympischen Disziplinen gewählt, sondern gleichfalls die ersten Regeln aufgestellt. Im April

1896 ist es endlich soweit und die Olympischen Spiele gehen seit einem mehr als 1.500-jährigen Dornröschenschlaf in modernisierter Form in Griechenland, genauer in Athen, wieder an den Start.

Im neuen Kleid sollen sie dabei nicht nur dem Messen im Wettkampf in 300 Disziplinen unter 200 Nationen und insgesamt 10.000 Athletinnen und Athleten dienen, sondern vor allem der Völkerverständigung. Diese Intention spiegelt sich in der von Coubertin konzipierten olympischen Fahne mit den fünf verschiedenenfarbigen Ringen wider, welche für die fünf Kontinente stehen. Die Fahne

flattert erstmals 1920 in Antwerpen im Wind. Das Entzünden des olympischen Feuers, das über die Dauer der Spiele brennt, zählt ebenfalls zur langen Tradition und soll (seit 1928) an das Entzünden des Altarfeuers bei den kultischen Spielen der Antike erinnern.

„Ziel des Olympismus ist es“, so die Olympische Charta, „den Sport in den Dienst der harmonischen Entwicklung des Menschen zu stellen, um eine friedliche Gesellschaft zu fördern, die der Wahrung der Menschenwürde verpflichtet ist.“ In diesem Sinne: Lasst die Spiele beginnen!



Foto: Gellinger

## OÖ-AthletInnen räumen bei YOP in Lausanne ab Bei den Youth Olympic Games beweist der oberösterreichische Nachwuchs sein Können.

Mit dem Schlachtruf „Lausanne, wir kommen!“ haben die österreichischen Mannschaften aus 14 Wintersportarten bereits ihre Entschlossenheit und ihren Siegeswillen vorab lauthals kundgetan. Zwischen dem 09. und 22.01. wird es dann ernst und die insgesamt 63 jungen Sportlerinnen und Sportler können ihre Worte bei den Youth Olympic Games (kurz: YOG) in die Tat umsetzen. Dieses nur alle vier Jahre stattfindende Event wird heuer bereits zum dritten Mal ausgetragen. Unter den insgesamt 1.880 Nachwuchssportle-

rinnen und -sportlern im Alter von 15 und 18 Jahren befinden sich auch junge Athletinnen und Athleten, die sich aufgrund ihrer herausragenden Leistungen für die Olympischen Jugend Spiele qualifiziert haben. Die Rede ist von Leon Kienesberger (Biathlon), Marcus Plank (Ski Cross), Maria Niederndorfer (Ski Alpin), Vanessa Moharitsch (Sprunglauf) und Julia Mühlbacher (Sprunglauf).

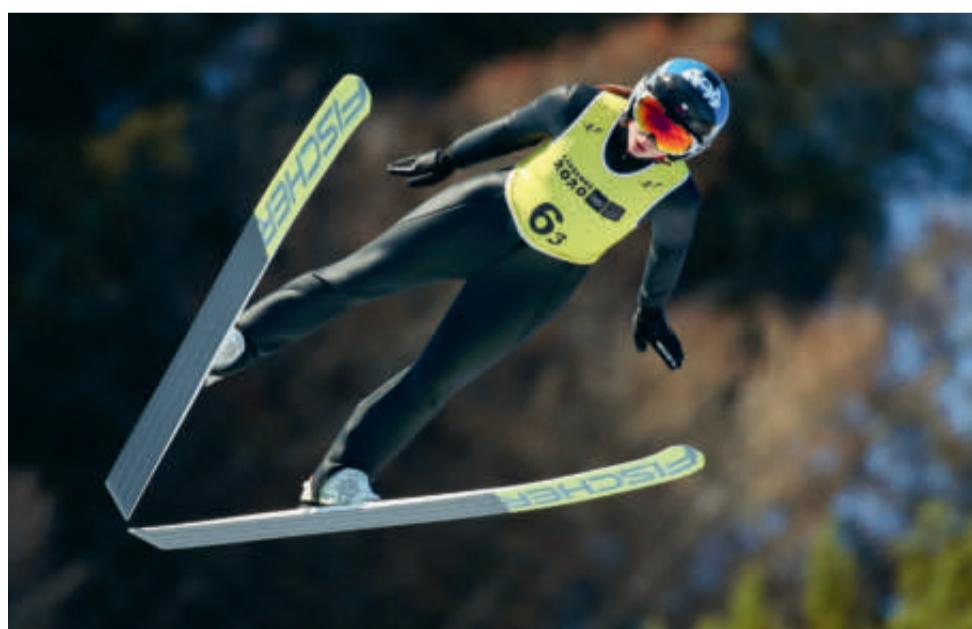
Nach dreizehn Wettkampftagen ist schon wieder alles vorbei und es heißt „Adieu,

Lausanne“. Das Ergebnis kann sich aber sehen lassen: Denn die oberösterreichischen Sporttalente kehren mit insgesamt zehn Top-Platzierungen zurück.

Besonders freuen dürfen sich vor allem die Athletinnen Moharitsch und Mühlbacher vom ASVÖ SC Höhnhart, die, ergänzend zu den gesammelten Erfahrungen, eine goldene bzw. silberne Medaille gewinnen. „Für unsere jungen Sporttalente sind die Jugend Spiele eine gute Gelegenheit, internationale Wettkampfluft zu schnuppern.

Sie haben dabei mit ihren Erfolgen und Leistungen in beeindruckender Weise bewiesen, wie viel Potenzial in ihnen steckt“, so Wirtschafts- und Sport-Landesrat Markus Achleitner und Landeshauptmann Thomas Stelzer, die den jungen Sportlerinnen und Sportler sowie deren Betreuern im Linzer Landeshaus gleichfalls zu ihren grandiosen Leistungen gratulierten.

Herzliche Gratulation auch allen anderen österreichischen Athletinnen und Athleten!



Vanessa Moharitsch in Action. | Foto: Gepa-Picture



Julia Mühlbacher holt sich Gold beim Sprunglauf. | Foto: Gepa-Picture

FOTO: Unterschwarzachhof



# Der Unterschwarzachhof

**Das familienfreundliche Hotel steht für Tradition, Bergerlebnisse und entspannten Luxus und ist gleichzeitig der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen, Reitausflüge und Mountainbike-Touren.**

**G**utshof, Vier-Sterne-Superior-Hotel, Bio-Bauernhof und ein ausgewähltes Interiorkonzept: Der Unterschwarzachhof in Saalbach Hinterglemm bietet Familien und Paaren einen Rückzugsort direkt am Berg. Neben einem hochkarätigen Spa- und Gourmetangebot, kreiert die Inhaberfamilie Hasenauer Natur- und Bauernhof-erlebnisse mit viel Liebe zum Detail für ihre Gäste. Von der gemeinsamen Butterherstellung bis zur Sonnenaufgangswanderung und Jodelkurs – die Kombination aus Gutshof und Erlebnis-Hideaway wird im Unterschwarzachhof gelebt.

## ALPIN INSPIRIERTER WOHLFÜHLSTIL TRIFFT AUF INTERNATIONALE SPA-ERLEBNISSE

Der geschmackvoll gestaltete 1.500 Quadratmeter große Spa-Bereich mit Indoor- und Outdoor-Pool bietet neben Wellnesserlebnissen für die ganze Familie, auch Rückzugsorte, Saunen und einen duftenden Brot-Ruheraum, die sich mit gemauertem Ziegelofen in einem hölzernen Turm am Rande des Spa-Bereichs befindet. Im Spa-Menü finden sich alpine Behandlungen wie der muskellockernde Kraxnofen genauso wie thailändische Massagetechniken, hochwertige Beauty-Treatments sowie Naturkosmetik aus Italien und das Private Spa-Konzept „Salve in Terra“.

## SONNENAUFGANGSWANDERN UND PRIVATKÄSEREI – ERLEBNISSE AM BERG

Wenn Hotelier und Bauer Toni Hasenauer mit Gästen vor Sonnenaufgang zur Wanderung auf den Tristkogel aufbricht, vorbei an Murmeltieren, Edelweiß und Wollgraswiesen, entfaltet diese ursprüngliche Art der Entschleunigung spätestens beim Sonnenaufgang am Gipfelkreuz seine ganz besondere Wirkung. Beim Buttermachen auf dem zugehörigen Bio-Bauernhof mit Jacky Hasenauer lernen nicht nur die Jüngsten das Landleben neu kennen und einen geselliger Abend in der privaten Käserei oben am Berg tut nicht nur kulinarisch seine Wirkung kund: Die Wurzeln des

Gutshofs werden im Unterschwarzachhof aktiv gelebt und gepflegt, wodurch Gäste am Bergleben teilhaben und gemeinsam Zeit erleben können, die vom Alltagsstress unberührt bleibt.

Reit- und Skistunden, Jodelkurse, gemeinsames Almfrühstück mit Bergyoga oder einfach Zeit im Stall bei den Kälbern oder unten im Tal im Mini-Bauernhof sorgen für besondere Momente, die Erinnerungen schaffen aber gleichzeitig mit unaufgeregter Leichtigkeit für einzigartige Urlaubserlebnisse sorgen.

## VERWÖHNKÜCHE UND WOHNAM-

## BIENTE – ERLEBNISSE IM UNTERSCHWARZACHHOF

Im Hotel sowie im benachbarten Winterrestaurant „Der Schwarzacher“ erwartet Gäste authentisch österreichische Gourmetküche. Abends zum Beispiel in Form durchdachter und exquisiter Menüs von Chef de Cuisine Eduard Strebl und morgens beim Frühstück am vielfältigen Buffet mit regionalen Produkten, selbstgemachter Butter und Käse, Live-Cooking-Station und vielen frischen Zutaten. Einmal die Woche haben Gäste die Möglichkeit, mit den Hasenauers und den Tieren aus dem Mini-Bauernhof auf die Alm zu wandern und bei Bergmusik und Wiesenduft auf der Alm zu frühstücken.

Die 38 Zimmer und Suiten des Unterschwarzachhofs sind für unterschiedlichste Ansprüche designt – von großzügigen, individuell gestalteten Familiensuiten, hin zur Romantiksuite oder geschmackvollen Doppelzimmern für Paare. Viele davon mit offenem Kamin, alle mit Balkon, Fußbodenheizung, W-Lan und edler Ausstattung, vom ausgewählten Vorhangsstoff bis zu den Bogner Pflegeprodukten und edlen Kristallwasserkaraffen stehen Qualität und hochwertiges Wohnambiente im Vordergrund.





01



02



03



04

## Erlesene Produkte mit Wohlfühlfaktor

**"Kein Genuss ist vorübergehend,  
denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend."**  
- Johann Wolfgang von Goethe

### 01 STEINKOGLER-TREKKER

Wanderungen quer durch die Natur gehören heute zum sportlichen Alltag. Die Traditionsfirma „Steinkogler Bergschuhfabrikation“ steht für qualitativ hochwertiges Schuhmacherhandwerk und hat für dieses Erlebnis genau das richtige Schuhwerk, nämlich den „Steinkogler-Trekker“. Ein Vollleder-Zustiegsschuh in bekannter „Steinkogler“-Qualität. Robustes Nubukleder als Obermaterial, ein geschmeidiges Lederfutter innen und ein herausnehmbares Fußbett bieten ein angenehmes Tragegefühl. Durch die langgezogene Schnürung lässt sich der Schuh ganz individuell an den Fuß anpassen. Die original VIBRAM-Sohle sorgt für einen optimalen Grip und Halt auf jedem Untergrund. Der „Steinkogler-Trekker“ ist universell einsetzbar und in drei Farben erhältlich.

[www.steinkogler-bergschuh.at](http://www.steinkogler-bergschuh.at)

### 02 ORGANIC GIN

Spirit of Hven organic Gin ist ein handgemachter destillierter Gin aus Schweden. Destillation in einzigartigen Kupferdestillationsbehältern (lange Hälse). Ergebnis: besonderer, luxuriöser Gin mit den Aromen und dem Geschmack von Zitrus, Wacholder und Getreide. Hintergrund von Bourbon Vanille und Kassienrinde. Frischer schwedischer Wacholder. Kardamom und Kalmuswurzel, Pfeffer aus Sichuan und Guinea, Anis. Langanhaltender Nachgeschmack. Kann auf Eis mit Zitrone und Tonic oder nur mit Wasser getrunken werden. Endprodukt: 40% vol, keine Farbverbesserung oder Zusätze.

Alle Flaschen sind individuell nummeriert und kontrolliert.

[www.weisang.at](http://www.weisang.at)

### 03 VORTEILE NUTZEN

Beim Sonnenschirmprofi Pemwieser aus Feldkirchen/ Donau gibt's für jeden Platz und Zweck den passenden Sonnenschirm. Die Produktpalette an Schirmen mit leichter Bedienbarkeit reicht von A wie Aluminiumschirm über F wie Freiarmschirm bis W wie Werbeschirm. UV-Schutz nach Australien Standard mit dem Schutzfaktor UPF50+ und Windsicherheit bis 100 km/h sind neben der großen Stoff- und Farbpalette die überzeugenden Eigenschaften aller Schirme. Übrigens, der Fokus dieses Fachbetriebes liegt neben individuellen Sonnenschutzlösungen auch auf hochwertigen Heiz- und Kühlsystemen bekannter Qualitätshersteller. Alle Vereine und Mitglieder aus der ASVÖ-Familie erhalten unter Bekanntgabe der Vereinsnummer bei jedem Kauf eines Qualitätsproduktes bei der Firma Pemwieser 10 % Rabatt auf den Kaufpreis.

[www.pemwieser.at](http://www.pemwieser.at)

### 04 LIEBLINGSSTÜCK

Mit den ersten Frühlingstemperaturen verspüren echte Biker die unbändige Lust, das Motorrad wieder aus dem Winterschlaf zu holen und die ersten Ausflüge vorzubereiten. Jetzt gilt es, das Lieblingsstück auf seine technische Tauglichkeit zu überprüfen und verschlissene Teile vor der ersten Fahrt auszutauschen. Als erste Adresse für dieses Vorhaben steht die Firma Puch Wieser, die mit ihrer großen Produktpalette an erstklassigen Ersatzteilen für Motorräder, Mopeds sowie Roller der Traditionsmarken „Puch“ und „KTM“ für unbeschwerliche Ausflüge sorgen. Nicht vergessen: Vor der ersten Ausfahrt mit Young- und Oldtimern auf 2 oder 4 Rädern die Dichtheit des Tankes überprüft! Eine fachmännische Tankversiegelung wird ebenfalls von der Firma Puch Wieser angeboten. Produkte von Puch Wieser stehen für beste Qualität mit einem Stück Nostalgie.

[www.puch-wieser.at](http://www.puch-wieser.at)



# Im Visier der Kameradrohne

Drohnen gelten seit geraumer Zeit als fixer Bestandteil jeder großen Veranstaltung. Doch der richtige und vor allem verantwortungsvolle Umgang mit ihnen will gelernt sein.

**E**xperren gehen davon aus, dass sich die Zahl der Drohnen in Österreich gegenwärtig auf rund 100.000 Stück beraumt. Vor allem im privaten und kommerziellen Bereich hat die Nutzung dieser fliegenden Alleskönnner stark zugenommen. Es zeigt sich jedoch, dass es viele mit der teils vorgeschriebenen Registrierungspflicht nicht allzu genau nehmen.

Dass auch bei Sportveranstaltungen Kameradrohnen immer populärer werden, liegt in erster Linie daran, dass sich das sportliche Geschehen aus imposanter Höhe natürlich über weitere Strecken verfolgen lässt und dabei auch noch spektakuläre Fotos bzw. Videos aufgezeichnet werden können. Natürlich sind solche Droneneinsätze nicht ganz ungefährlich, spätestens seit dem Nachtslalom in Madonna di Campiglio im Jahr 2015 müsste dies jedem bewusst sein. Denn genau dort krachte eine Drohne knapp hinter ÖSV-Star Marcel Hirscher auf der Piste auf und verfehlte den damals 26-Jährigen nur haarscharf.

Wie sieht es nun mit den gesetzlichen Regelungen in den einzelnen Ländern aus – man nehme das Beispiel Marcel Hirscher zum Anlass, welches zum Glück ein glimpfliches Ende fand –, wenn Drohnen im Einsatz sind. In Österreich ist das Überfliegen von Menschen mit Drohnen bei Events grundsätzlich verboten. In Italien ist der Dronenflug erlaubt, sofern nicht über das Publikum geflogen wird. Natürlich müssen aber auch Sportler vor einem Unfall mit einer Drohne geschützt werden. Der vorliegende Bei-

trag soll einen kleinen Überblick auf die allgemeinen Aspekte zur Handhabung von Drohnen geben. Wir möchten aber an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass dieser keine juristische Rechtsauskunft darstellt, sondern ausschließlich Informationscharakter besitzt.

## WAS IST EINE DROHNE?

Vereinfacht ausgedrückt handelt es sich bei einer Drohne um ein unbemanntes Flugobjekt, das durch eine Steuerungseinheit (= Fernbedienung) von einem Menschen oder einem Computer vom Boden bedient und navigiert werden kann. Für die Definition ausschlaggebend ist somit das Wort „unbemannt“. Darüber hinaus werden Drohnen je Größe, Gewicht und Einsatzzweck in Klassen eingeteilt, für die - dem jeweiligen Gefährdungspotenzial entsprechend - gewisse Vorschriften gelten.

### ◆ Spielzeug (= bewilligungsfrei):

Bewegungsenergie bis 79 Joule, max. 30 Meter Flughöhe;

### ◆ Flugmodell:

Bewegungsenergie über 79 Joule, max. 500 Meter Radius und bis 25kg Betriebsmasse; Betrieb „ausschließlich unentgeltlich und nicht gewerblich im Freizeitbereich und ausschließlich zum Zweck des Fluges selbst“ (kein Film/ keine Videoaufnahmen),

Sichtverbindung, versicherungspflichtig, ab 150 Meter Flughöhe bewilligungspflichtig;

### ◆ Klasse 1/ uLFZ Unbemannte Luftfahrzeuge (= bewilligungspflichtig):

bei gewerblicher/entgeltlicher Nutzung, Betrieb nicht „ausschließlich zum Zweck des Fluges selbst“ (z.B. Film/Fotoaufnahmen), Radius über 500 Meter und über 25 kg Betriebsmasse, Sichtverbindung;

### ◆ Klasse 2/ uLFZ Unbemannte Luftfahrzeuge (= bewilligungspflichtig):

werden rechtlich wie Zivilluftfahrzeuge behandelt, keine Sichtverbindung, Betriebsmasse über 150 kg;

den. Schon gar nicht, wenn durch etwaiges Fehlverhalten Menschenleben riskiert werden. Sohin gelten für den Einsatz bei Veranstaltungen gewisse Grundvoraussetzungen wie ...

... der Abschluss einer Haftpflicht- bzw. Vollkaskoversicherung und ...

... einer gesonderten Genehmigung;

Letzteres gilt vor allem für Menschenansammlungen bei Events (z.B. Sportevents, Konzerte, ...) und ist nur im Einzelfall möglich;

Prinzipiell ist in Österreich das Überfliegen von Menschenansammlungen strikt untersagt. Außerdem darf sich die Drohne nicht außerhalb der Sichtweite des Piloten bewegen, geschiehe denn Personen, Zugtiere, Wild und Weidevieh stören und gefährden. Aufnahmen vom Veranstaltungsgeschehen sind somit nur aus sicherem Abstand gestattet. Auch die Inbetriebnahme in unmittelbarer Nähe von Flughäfen oder militärischen Einrichtungen ist strikt untersagt. Weiters ist die Inbetriebnahme in unmittelbarer Nähe von Flughäfen oder militärischen Einrichtungen verboten. Vorgeschriven ist außerdem die Anbringung eines gut sichtbaren Datenschildes, welches gemeinsam mit der Betriebsbewilligung, ausgestellt von der Österreichischen Gesellschaft für Zivilluftfahrt Austria Control, 1220 Wien / Wagramer Straße 19, nach Antragstellung und Prüfung übermittelt wird. Weiters ist es äußerst wichtig die mitgeteilten Betriebszeiten strikt einzuhalten.

Wer ein bewilligungspflichtiges unbemanntes Luftfahrzeug ohne dazugehörige Bewilligung in Betrieb nimmt, riskiert eine Anzeige, die nicht nur von einer Behörde, sondern ebenso von jedem Bürger erstattet werden kann. Eine Verwaltungsübertretung dieser Art wird darüber hinaus gemäß § 169 Abs. 1 Z 1 LFG mit einer Geldstrafe von bis zu 22.000 Euro geahndet.

## DROHNENEINSATZ BEI EVENTS

Der korrekte Umgang mit Drohnen sollte keinesfalls unterschätzt wer-



# Inselhopping auf Schwedisch

Wie die kuriose Idee vierer befreundeter Schweden zum regelrechten Sporttrend wurde: „Ö till Ö“ nennt sich diese „Verrücktheit“, die jedoch bis heute immer mehr Anhänger findet.

**W**as passiert, wenn vier Schweden, zwei davon ein Brüderpaar namens Mats und Jasper Andersson, zu fortgeschrittenen Stunde - und schon ein paar Drinks intus habend - in einer Bar auf Utö zusammenkommen und dabei plötzlich beginnen, über eine kuriose Wettkampfidee zu philosophieren.

Zugeben, was sich anhört, wie der Beginn einer humoristischen Attitüde, ist in Wahrheit nichts anderes als die Ursprungsgeschichte einer der wohl verrücktesten Wettkampfevents unserer Zeit. Die Rede ist vom sogenannten „Ö till Ö“, was übersetzt nichts anderes bedeutet als „von Insel zu Insel“. Man könnte dabei auch von Inselhopping der ganz besonderen Art sprechen. Wobei „hopping“ in diesem Fall doch etwas „fehlformuliert“ ist! Deutlich passender wäre es wohl, von „Inselswimming“ bzw. „Inselrunning“ zu sprechen. Denn ist es eigentlich so, dass sich die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausschließlich ihrer Arm- und Beinkraft bedienen, um diese sagenhafte Challenge zu bewältigen und von „Atoll“ zu „Atoll“ zu gelangen.

Aber bringen wir an dieser Stelle gleich mal ein bisschen mehr Licht in die Sache: Konkret handelt es sich in dieser sportlichen Angelegenheit um ein 75-Kilometer-Rennen durch Stockholms Schärengarten. Dabei treten die vielen äußerst motivierten sowie auch etwas

verrückten Athletinnen und Athleten in Zweierteams und durch ein Seil miteinander verbunden, an. Gestartet wird in Sandhamn, bis zum Zielort Utö müssen insgesamt 26 Inseln überquert werden. Entlang eines markierten Kurses legen die Teilnehmer nicht nur 65 Kilometer über Stock und Stein, Felsen, sandige Wege sowie unwegsame Wälder zurück, sondern bewältigen überdies noch zehn Kilometer in der zumeist kalten Ostsee, wo hohe Wellen und starke Strömungen den körpereigenen Puls nochmals ordentlich in die Höhe treiben. Die längste Schwimmstrecke umfasst dabei 1.780 Meter. Die weiteste Laufstrecke beraumt sich auf 20 Kilometer.

Es zeigt sich, dass dieser inzwischen international anerkannter Wettkampf seinem Ruf als eines der härtesten Ein-tagesrennen der Welt mehr als gerecht wird. Da braucht es wahrlich reichlich Wikinger-Blut in den sportlichen Adern und ordentlich körperliche sowie geistige Ausdauer! Die Regeln sind eher minimalistisch gehalten:

1. Die Ausrüstung muss selbstständig und ohne Hilfe von Anfang bis zum Ende ins Ziel gebracht werden. Verpflichtend sind dabei nur Signalpfeife, GPS-Sender und Notfallpack.

2.

Der Abstand innerhalb des Zweierteams darf nie mehr als 10 Meter betragen.

3.

Die Checkpoints müssen zu den angegebenen Cut-Off-Zeiten erreicht werden.

4.

Laufschuhe und Neopren-Anzüge sind erlaubt.

Während die Langsamsten mehr als 14 Stunden für die vorgesehene Strecke benötigen, schaffen es die Schnellsten gar schon unter acht Stunden. Wer allerdings zu langsam ist, wird aus dem Rennen genommen, da aufgrund der großen Gefahr keiner im Dunklen schwimmen soll! Der aktuelle Weltrekord liegt übrigens bei 7:58:06 (2017).

## NOCH IN DEN KINDERSCHUHEN

Im Jahr 2002 wird die abends zuvor in der Bar geborene Idee von Jesper Andersson, Mats Andersson, Anders Malm und dessen Freund Janne Lindberg erstmals in die Tat umgesetzt, und zwar in Form einer Wette. Ohne großes Wenn und Aber fordern Anders und Janne das Brüderpaar auf, die Strecke von Utö nach Sandhamn auf eher unkonventionelle Weise zu bewältigen. Demzufolge sieht es die verrückte Challenge der vier Schweden vor, sämtliche im Streckenverlauf implementierten Inseln ausschließlich schwimmend anzusteuern und zugleich das Land nur zu Fuß zu überqueren. Das Ergebnis spricht Bände und gibt zugleich Aufschluss darüber, welch immense Kraft und Ausdauer dieser waghalsige Wettkampf auch heute noch den Bewerberinnen und Bewerbern abverlangt. Denn so erreichen beim ersten, eher unprofessionell durchgeföhrten „Pilotversuch“ die Anderson-Brüder etwa erst nach 26 (!) Stunden und völlig erschöpft das Ziel. Ein weiterer Versuch wurde von ihnen im darauffolgenden Jahr nochmals gestartet, der jedoch das gleiche Ergebnis brachte.

## DER „Ö TILL Ö“ FORMIERT SICH

Drei Jahre nach den ersten - mehr oder weniger gescheiterten - Versuchen nimmt der „Ö till Ö“ unter der professionellen Leitung von Michael Lemmel und Mats Scott schließlich ordentlich Fahrt auf. Die beiden Herren sind bereits seit mehreren Jahren fixe Größen der nordischen



Adventure-Race-Szene und haben sich vor geraumer Zeit gleichfalls im schwedischen Skisport einen Namen gemacht. Durch ihre Unterstützung wurde aus dem einstigen Hirngesinst ein echtes Rennen, das längst über die schwedischen Landesgrenzen hinaus viele in seinen Bann gezogen hat. Geändert wurde dabei u.a. die Rennrichtung, da es sich auf Utö nach einem solch strapaziösen Rennen deutlich besser entspannen lässt und dort auch Fans, Freunde und Verwandte warten und gleich mitfeiern können. Eigentlich gilt das Jahr 2006 als „DIE Geburtsstunde“ dieser heute so erfolgreichen Swimrun-Bewegung.

In diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass Swimruns in Schweden keine Ausnahmehereinungen darstellen, sondern sich immer mehr in Richtung Breitensport entwickeln. Daher sind auch andere, wenn auch etwas kleinere Swimrun-Events, die mittlerweile das ganze Jahr über stattfinden, keine Seltenheit. Diese Sportart ist sogar so im Trend, dass schon einige Hersteller optimierte Neoprenanzüge für das Laufen, sogenannte Wetsuits, konzipieren. Auch ein paar Lauf-  
uhrrhersteller haben bereits eine eigene Swimrun-Tracker-App programmiert.

#### QUALIFIKATION DER BESTEN

Wer bei diesem spektakulären Ausdauer-  
event dabei sein möchte, der muss nicht nur konditionstechnisch einiges auf dem Kasten haben, denn die Startplätze der World Championship sind stark limitiert und schnell vergriffen. Dies deshalb, weil es eine immense Herausforderung ist, die jeweiligen Zweierteams, die Rennleitung sowie eine Handvoll Rennbegleiter auf eher begrenzten Raum zuzulassen. Eigentlich ist es bereits eine große Ehre, als Zu-

seher beim härtesten Ein-Tages-Rennen der Ausdauersportwelt anwesend sein zu dürfen.

Wie das Event selbst, erweist sich auch die Qualifikation dafür als ähnlich heraufordernd. Aufgrund des großen Interesses sowie der damit verbundenen stark

lang und hart und können einen Zeitraum zwischen fünf und neun Stunden umfassen. Auf der Homepage <https://otilloswimrun.com> können die einzelnen dazugehörigen Disziplinen und Rennstrecken, die vermehrt auch außerhalb Schwedens angesiedelt sind, eingesehen werden.

am 31. August, d.h. wenn die internationale Seglergemeinschaft ihren Sommer beendet und alle Stockholmer wieder ihrer alltäglichen Arbeit nachgehen. Eingeleitet wird das WM-Wochenende mit dem sogenannten „Final 15“, einem Sprint, dessen Strecke, leicht variiert, auf den letzten Kilometer der Swimrun-Weltmeisterschaft verläuft.

„Der frühe Vogel fängt den Wurm!“, lautet das Motto am Eventtag, denn die ersten Athletinnen und Athleten finden sich bereits um 03:45 im Frühstücksraum des Wettkampfhotels ein, um sich vor dem großen Showdown noch wohl überlegt zu stärken. Um 04:40 legt die Fähre ab und es geht Richtung Startort (Sandhamn). An Bord des Schiffes tummeln sich Sportlerinnen und Sportler aus allen Herrenländern – ein regelrechter bunter Nationensalat, wobei – so lässt sich immer wieder feststellen – ein Großteil doch aus Schweden stammt. Die Teams sind unterschiedlich formiert: Es gibt reine Männer- und Frauen-teams sowie gleichfalls gemischte Teams unterschiedlicher Altersklassen. Erlaubt ist alles, was (in Menschengestalt) zu zweit antritt.

#### „Der frühe Vogel fängt den Wurm“ lautet das Motto bei dieser sagenhaften Challenge von Atoll zu Atoll.“

angewachsenen Beliebtheit wurde 2014 schließlich ein ausgeklügeltes Qualifikationsverfahren für den „Ö till Ö“ entwickelt. Und ganz so billig kommt ebenso der Geldbeutel nicht davon, beraumt sich doch die Startgebühr für jeden Teilnehmer eines Teams auf 1.400 Euro. Klassifizieren kann man sich hierbei auf drei verschiedene Wege. Entweder direkt über die Rennen der „World Series“, mittels Ranglistenpunkte aus dem „SwimRun Ranking“ oder durch das neue 24/7-Konzept. Eine weitere Möglichkeit, um eventuell noch einen Restplatz zu ergattern, wäre die Teilnahme an der „Lottery“. Um aber ein Los zu erhalten, bedarf es gleichfalls einer Teilnahme bzw. einer Absolvierung mind. eines Qualifikationsrennens. Professionell organisiert werden all diese Rennen weltweit von der SwimRun AG.

• „World Series“: Diese Rennen gelten nicht nur als Qualifikation für den „Ö till Ö“, sondern erweisen sich ebenso als ultimative regionale Swimrun-Herausforderung. Auch diese Rennen sind

- „SwimRun Ranking“: Dieses System basiert auf Ergebnissen der letzten zwei Jahre. In sogenannten „Ö till Ö-Swimrun-Merit-Rennen“ können Punkte für das „Ö till Ö“-Swimrun-Rangsystem gesammelt werden. Basierend auf dieser Rangliste werden schließlich jedes Jahr Teams für die Weltmeisterschaft ausgewählt.
- „24/7-Konzept“: Bei dieser Qualifikationsart müssen die Teams fünf „Ö till Ö“-Swimrun-World-Series-Rennen und zwei „Ö till Ö“-Verdienstrennen (Merit-Rennen) in einem Zeitraum von 24 Monaten absolviert haben, um sich für die Weltmeisterschaft zu qualifizieren. Eine weitere wichtige Voraussetzung ist hierbei, dass all die sieben Rennen von ein- und demselben Teammitgliedern durchgeführt wurden.

Gestartet wird jeweils am ersten Montag im September bzw. dieses Mal gar schon

Mit den ersten Sonnenstrahlen geht es dann schon fast los! Noch ein letztes Mal die Ausrüstung kontrollieren: Swimrun-Neoprenanzug: check; jeweils zwei Pfeifen und ein kleines Erste-Hilfe-Set: check; Laufschuhe: check; Badehaube sowie Paddles: check. Punkt 06:00 Uhr ertönt endlich der Startschuss und ab geht's! Rein ins saukalte Wasser, raus aus dem Wasser, auf allen vieren, langsam aufrichten und schnellstmöglich in den Laufmodus. Und wenn diese Übung noch immer nicht die Glückshormone im Körper aktiviert, dann ist man eindeutig zu wenig verrückt fürs Inselhopping auf Schwedisch!

# ASVO INSIDE |



## Happy Birthday Mister President...

sang nicht nur Marilyn Monroe anlässlich eines Präsidentengeburtstages, sondern auch der gesamten Vorstand des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreich ihrem Präsidenten Peter Reichl bei der Geburtstagsfeier zum 60iger im Pöstlingberg Schlössl. Wir wünschen auf alle Fälle nachträglich nochmals alles Gute. Im Bild v.l.n.r. Vize-Präsident Thomas Haderer, Kontrollchef Günther Haidinger und Otto Bruckner, Landessekretär Wilhelm Blecha, Vize-Präsident DI Carl Auteried, Geburtstagskind Peter Reichl, Vize-Präsident Gerald Stutz, Vize-Präsident Gerhard Buttinger und Erwin Spenglingwimmer. | FOTO: ASVÖ

## Informer auf Reisen

Weltberühmt und einer der prächtigsten Plätze in Mittelasien ist der Registanplatz in Usbekistan, im Herzen des antiken Samarkands. Die drei Medresen sind über Eck zu einer Dreier-Komposition zusammengefügt und gelten als einzigartiges Beispiel architektonischer Gestaltung. Eine würdige Kulisse für ein Foto mit der letzten „Informer-Ausgabe“, findet ASVOÖ Vizepräsident und Chefredakteur-Stv. Gerald Stutz. | FOTO: Stutz



## Neue Präsidentin der Sporthilfe

Die Österr. Sporthilfe hat am 18. Mai 2020 mit Dr. Susanne Riess erstmals eine Präsidentin gewählt. Riess kennt die Sporthilfe bestens, denn schon 2000-2003 bekleidete sie diese Position in ihrer Funktion als Sportministerin. Präsident Dkfm. Eduard Müller, MBA, Sporthilfe-Präsident seit 17. September 2019, hat damit seine Funktion zurückgelegt. Erstmals im fast 50jährigen Bestehen der Sporthilfe wurde in enger Abstimmung zwischen dem zuständigen Sportminister Werner Kogler und dem Sporthilfe Vorstand eine gemeinsame Kandidatin gesucht und gefunden. „Es ist mir besonders wichtig, im Bereich der Athleten- und Nachwuchsförderung, gemeinsam mit unseren Partnern aus Sport und Wirtschaft neue Impulse zu setzen“, so die neue Sporthilfe-Präsidentin. von links nach rechts: Vizekanzler Sportminister Mag. Werner Kogler, Sporthilfe-Präsidentin Dr. Susanne Riess, Sporthilfe-Geschäftsführer Mag. Gernot Uhlir. | FOTO: GEPA Pictures



## Fachgespräche und Gejubel!

Hinterstoder, Ski Weltcup 2020. Am Vorabend des glorreichen Weltcup Rennen treffen sich ASVÖ Präsident Siegfried Robatscher, ASVÖ Oberösterreich Präsident Peter Reichl und SportAustria Präsident Hans Niessl zusammen mit ihren Generalsekretären Gerd Bischofster, Paul Nittrau und Willi Blecha, um über die Entwicklung des Breiten- und Vereinssports, aber auch über die aktuellen Projekte wie „Die Tägliche Bewegungsstunde“ und KIGEBE ausführlich zu diskutieren. Am nächsten Tag wird dann bei der Siegesfahrt von Vincent Kriechmayr gejubelt. | FOTO: AVB

## Gebäudereinigung effektiv und umweltschonend

Dussmann Service Österreich verfügt über mehr als 50 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Gebäudereinigung. Wir sorgen für die Werterhaltung der Immobilie und engagieren uns gleichzeitig bereits seit langem für den Umweltschutz.

Dazu erstellt Dussmann Service für jeden Kunden ein individuelles Gebäudereinigungs-Konzept und setzt ressourcenschonende Reinigungstechnologien ein.

P. Dussmann GmbH | T +43 5 7820-0  
linz@dussmann.at

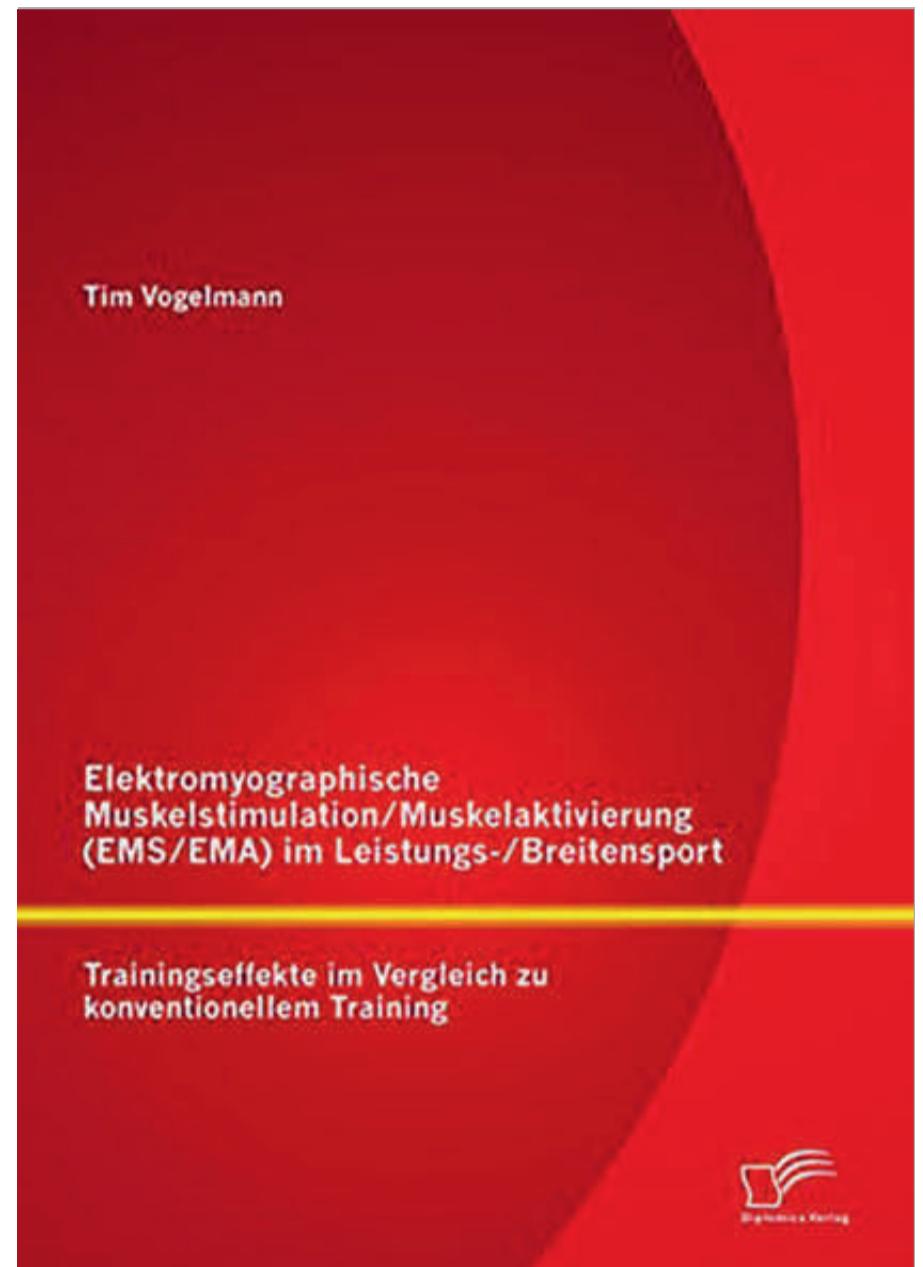
[dussmann.at](http://dussmann.at)



## Buchvorstellung:

### „Elektromyographische Muskelstimulation/ Muskelaktivierung (EMS/EMA) im Leistungs- und Breitensport: Trainingseffekte im Vergleich zu konventionellem Training“

Schon einmal etwas von der Elektromyographischen Muskelstimulation/Muskelaktivierung, kurz EMS/EMA, gehört? Nein!? In diesem Buch geht der Autor Tim Vogelmann der Fragen nach, welche Trainingseffekte durch Muskelstimulationen im niederfrequenten und mittelfrequenten Strombereich im Leistungs- und Breitensport im Vergleich zu einem herkömmlichen Training erreicht werden können. Kann der Leistungs- oder Amateursportler von einer Anwendung von EMS zum konventionellen Training profitieren und dadurch bessere Trainingsergebnisse erzielt werden? Zur Beantwortung dieser Fragen wurde der aktuelle Forschungsstand anhand mehrerer Reviewartikel und einzelner Studien bezüglich EMS Anwendungen dargestellt, mittels derer es gelungen ist, auf einige unklare Punkte wie bspw. der Wirksamkeit des EMS-Trainings hinzuweisen. Er erklärt weiters die Unterschiede von NF und MF, d.h. von Elektrostimulationsgeräte im nieder- und mittelfrequenten Bereich und gibt einen historischen Überblick über den Einsatz der EMS, welche bereits ihren Ursprung in der Antike hatte. Damals kamen Zitterale oder Zitterrochen zum Einsatz, diese erzeugten Stromstöße mit einer Spannung von 300 bis 800 Volt. Im medizinischen bzw. auch rehabilitativen Anwendungsbereichen hat die EMS mittlerweile einen relativ gefestigten und anerkannten Stand.




## NPO-Unterstützungsfonds

Der ASVÖ geht innovative Wege, um seine Vereine über die Finanzhilfe aus dem Fonds zu informieren. Am 15. Juli um 18:00 Uhr sammeln sich Funktionärinnen und Funktionäre aus über 250 unserer ASVÖ Vereine vor den Bildschirmen und erfahren aus erster Hand viel Wissenswertes zur Antragstellung beim NPO-Unterstützungsfonds. Mag. Andrea Schellner, Steuerberaterin und beeidete Wirtschaftsprüferin (im Bild rechts), beantwortet zusammen mit ASVÖ Generalsekretär Mag. Paul Nitnau (im Bild links) online Fragen zur Antragstellung, Abwicklung und Auszahlung des NPO-Unterstützungsfonds. „Das primäre Ziel ist, den Vereinen den Prozess der Antragstellung näherzubringen und damit sicherzustellen, dass alle oberösterreichischen Vereine ihre Anträge problemlos einbringen können“, erklärt ASVÖ Oberösterreich Präsident Peter Reichl. Das Webinar kann jederzeit auf der Verbandswebsite [www.asvo-sport.eu](http://www.asvo-sport.eu) nachgesehen werden. **FOTO: ASVÖ**



# Die Alleskönner aus dem Garten

Pflanzen bewirken seit jeher wahre Wunder, vor allem wenn es um die Gesundheit geht. Geradezu in puncto Immunsystem und bei Sportverletzungen ist ihre Wirkkraft regelrecht einzigartig.

**E**in kurzer Blick in unseren Garten versetzt uns immer wieder ins Staunen darüber, welch hochwirksame Pflanzen vor unserer Haustüre wachsen und geradezu darauf warten, für unsere Hausapotheke entdeckt und „angewendet“ zu werden. Die Gartenapotheke hält viele Schätze für unsere Gesundheit bereit. In Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr, in welcher unser Immunsystem auf Hochtouren läuft, sollte man die Gelegenheit nutzen, seinen Garten und die darin befindlichen Pflanzen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen, um etwas mehr über die Anwendung und Wirksamkeit der einen oder anderen Pflanze zu erfahren. Und vielleicht gelingt es uns bei diesem Vorhaben auch noch, das eine oder andere bis dato als lästig empfundene Unkraut als Heil- und Wohlfühlpflanze zu erkennen und aufzuwerten.

Es ist in erster Linie unsere Gesundheit, die vom Wissen um die Kraft heimischer Heilpflanzen profitiert und dadurch, ergänzend zum Sport, maßgeblich angekurbelt wird. Ein weiterer positiver Nebeneffekt der aktiven Auseinandersetzung mit Pflanzen im Garten ist die damit automatisch einhergehende Bewegung an der frischen Luft. Kurzum - wir setzen uns verschiedenen positiven Reizen aus, die zusätzlich unser Immunsystem fördern und somit zu einem gesünderen Lebensstil beitragen. Weitere wichtige Indikatoren sind auch noch eine ausgewogene Ernährung, eine positive Grundeinstellung sowie das Vermeiden von ungesundem Stress. Als erwähnenswert erweist sich in diesem Kontext zudem, dass Pflanzen ebenso in puncto Sportverletzungen wahre „Wunderwuzzi“ sind und bei kleinen Verstauchungen, einer Prellung oder Quetschung Linderungen bewirken können.

## HEILPFLANZEN FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Als hochwirksame Geschütze stellen sich im Kampf gegen Viren und Bakterien besonders zwei allseits bekannte Pflanzen dar: die Birke und der Kren bzw. Meerrettich. Die Birke ist ein regelrechter Pionierbaum, der optisch hauptsächlich durch seinen einzigartigen weißen Stamm ins Auge sticht. Weiters zählt sie auch zu den wichtigsten Schmetterlingspflanzen, die sage und schreibe über 100 Schmetterlingsarten als Futterplatz für ihre Raupen dient. Profiteur dieser Baumart ist aber nicht nur der Schmetterling, sondern auch der Mensch. Obwohl noch weitestgehend unbekannt, sind es hierbei in erster Linie die Blätter, die – zu Tee, Sirup oder Gelee verarbeitet – regelrechte Wunder bewirken. Die Blätter beinhalten Gerb- und Bitterstoffe, Vitamin C, Harz, Saponinen und ätherische Öle. Sie sind jedoch geschmacklich neutral und können somit gleichfalls als Brot-Deko, in Salaten oder – fein zermahlen – in Brotteig eingearbeitet werden.

In Ost- und Nordeuropa werden von März bis April sogar die Stämme angebohrt und Stammsaft entnommen. Aus einem großen Baum können dabei gleich mehrere Liter Saft pro Tag (!) gewonnen werden, welcher sich auch ideal als köstliches Frischgetränk – vorzugsweise mit Kohlensäure oder Eiswürfel – eignet.

Unglaublich vielfältig lässt sich desgleichen die Kraft des Krebs, welcher auch unter dem Namen „Penicillin des Gartens“ bekannt ist, beschreiben. Dieser verfügt allerdings über einen gewissen Ausbreitungsdrang, weshalb er am besten in einem Wiesenstück gut aufgehoben ist. Denn im gepflegten Gemüsegarten geht er durchaus schon einmal gerne auf ausgedehnte

Wanderschaft. Kren ist antibakteriell, -viral und -mikrobiell sowie verfügt er aufgrund seiner Inhaltsstoffe über eine besonders hohe Wirksamkeit. Er ist ein richtiger Bakterienkiller, der bei Erkältung und Infektionen der Atem- und auch Harnwege überaus gute Dienste leistet. Weiters regt er die Verdauung an, reinigt den Darm von unliebsamen Bakterien und setzt sogar Grippe-, Herpes- und anderen Viren zu. Ein wahrer Allrounder also, wenn es um die Abwehr unliebsamer Krankheitserreger geht.

## HILFE BEI SPORTBLESSUREN

Beeindruckendes leisten Pflanzen auch bei Sportverletzungen. Hierzu zählt u.a. der echte Beinwell, der die Gewebs- und Kallusbildung, sprich die Heilung des Knochens und Gewebes, fördert und zugleich entzündungshemmend sowie schmerzlindernd wirkt. Beinwell wird schon in der Antike bei Beschwerden wie Verstauchungen, Verspannungen, Quetschungen, Sehnen-

scheidenentzündungen, Verrenkungen und Blutergüsse eingesetzt. Verwendet wird ausschließlich die Wurzel, welche jedoch aufwändiger zu gewinnen ist, oder das Laub. Hierzu werden die jungen Blätter (oder auch die Wurzel) fein zerkleinert bis eine breiartige Masse entsteht. Diese wird schließlich auf die betroffene Stelle aufgetragen und mit einem Tuch bedeckt. Der Umschlag darf eine bis mehrere Stunden einwirken. Eine ähnliche Wirkung wird übrigens ebenso bei der Anwendung von Huflattich und Pestwurz erreicht.

## Weitere Infos unter:

[www.nordischer-garten.at](http://www.nordischer-garten.at)

[office@nordischer-garten.at](mailto:office@nordischer-garten.at)

Youtube: Markus Burkhard

## TEE AUS JUNGEN BIRKENBLÄTTERN

Ideale Sammelzeit: April bis Juni (nur junge Blätter)

**Zubereitung:** Die jungen Blattstiele mit den Fingern zerreiben, 2-3 TL der frischen oder getrockneten, zerriebenen Blätter mit kochendem Wasser aufgießen und einige Minuten ziehen lassen;

**Anwendung:** Erkältung, Husten, Ekzeme, trockene Haut, Rheuma, Gelenksbeschwerden, Harnwegsinfekte;

**Wirkung:** harntreibend, desinfizierend und blutreinigend;

## GEHEIMTIPPS:

**Hausmittel:** Bei einer Verkühlung kann mittels einer Krenkette für Abhilfe gesorgt werden. Hierzu die Wurzeln einfach in dünne Scheiben schneiden und über Nacht tragen. **Kulinistik:** Geriebener Kren als Brotaufstrich lässt sich auch gut mit Honig kombinieren. Von März bis Mai können die gehackten Blätter zudem als scharfe Ergänzung für diverse Speisen verwendet werden. Die Blüten (Mai bis Juli) eignen sich indes ideal als aromatisch-essbare Deko.

# Erfolgreiches Projektjahr 2019

„Fit in die Zukunft“ lautet das Motto des Erfolgsprojekts „Richtig Fit für ASVÖ Vereine“. Acht Vereine haben 2019 an diesem Zukunftsprojekt teilgenommen.

**D**er eine wartet, dass die Zeit sich wandelt. Der andere packt sie kräftig an – und handelt.“ Diesem Leitspruch Goethes folgend, haben 2019 acht Vereine die Gelegenheit beim Schopf gepackt und am Zukunftsprojekt „Richtig Fit für ASVÖ Vereine“ mitgemacht. Im Rahmen der inzwischen zweiten Auflage dieser Kampagne hat man sich erneut die Frage gestellt: „Wie bleibt man fit für die Zukunft?“ Am 10. März 2020 lädt ASVÖ-Präsidenten Peter Reichl schließlich zur Zertifikatsfeier nach Leonding ein.

## PROJEKT ZUKUNFT

Der Druck auf den vereinsorganisierten Sport wird von Jahr zu Jahr größer. So sind nicht nur der demographische Wandel und das sich zunehmend verändernde Sportverhalten der Bevölkerung entsprechende Indikatoren, die schon jetzt effektive Maßnahmen fordern, um eventuell daraus resultierende negative Auswirkungen auf die Vereinslandschaft erfolgreich abzufangen. Erschwerend kommt noch dazu, dass bereits jetzt schon viele Vereine mit dem Strukturwandel im Ehrenamt, schwindenden

Mitgliederzahlen sowie strenger rechtlichen Vorschriften konfrontiert sind. Aufgrund dieser gravierenden Umbrüche treten für Vereine folgende wesentliche Fragen auf:

- Welche Schritte, Neuorientierungen und Kursänderungen sind in die Wege zu leiten?
- Wie kann der Sportverein fit für die Zukunft gemacht werden?

## AUSGEWÄHLTE VEREINE

Bei der Vereinsauswahl setzt Landessekretär Willhelm Blecha vor allem auf Vielfalt. Von Vereinen mit rund 1.300 Mitgliedern als auch Vereinen mit unter 50 Mitgliedern; mit über 10 Sektionen bis Ein-Sparten-Vereine und aus sieben verschiedenen Bezirken.

Folgende Vereine haben sich 2019 im Zuge dieses Projektes diese Fragen gestellt:

- ASVÖ Hagenberg (Bezirk Freistadt)
- ASVÖ Skiclub Ampflwang (Bezirk Vöcklabruck)
- RV Mühlheim (Ried im Innkreis)
- SK Kleinzell (Rohrbach)

- SV Gallneukirchen (Urfahr-Umgebung)
- SV Haslach (Rohrbach)
- TSV Mattighofen 1889 (Braunau a. Inn)
- TV Enns ÖTB 1862 (Linz-Land)

## ABLAUF UND UMSETZUNG

Das Projekt beginnt mit einem Vereinscheck und einer Mitgliederbefragung, im Zuge derer die Mitglieder aufgefordert werden, ihr Feedback und ihre Wünsche zu äußern und das Projekt aktiv mitzugestalten. In der daraus resultierenden SWOT-Analyse werden die Stärken, Schwächen, Risiken und Chancen ermittelt, die als Basis für die weitere Arbeit dienen. Im zweiten Schritt werden unter Berücksichtigung von Best-Practice-Beispielen anderer Vereine sowie passenden Informationsmaterialien Strategien und Aktionspläne entworfen, um Veränderungen planmäßig und zielgerichtet einzuleiten. Dabei werden die Vereine dazu aufgefordert, ihr Potenzial bestmöglich auszuschöpfen.

## ERGEBNISSE UND ERKENNTNISSE

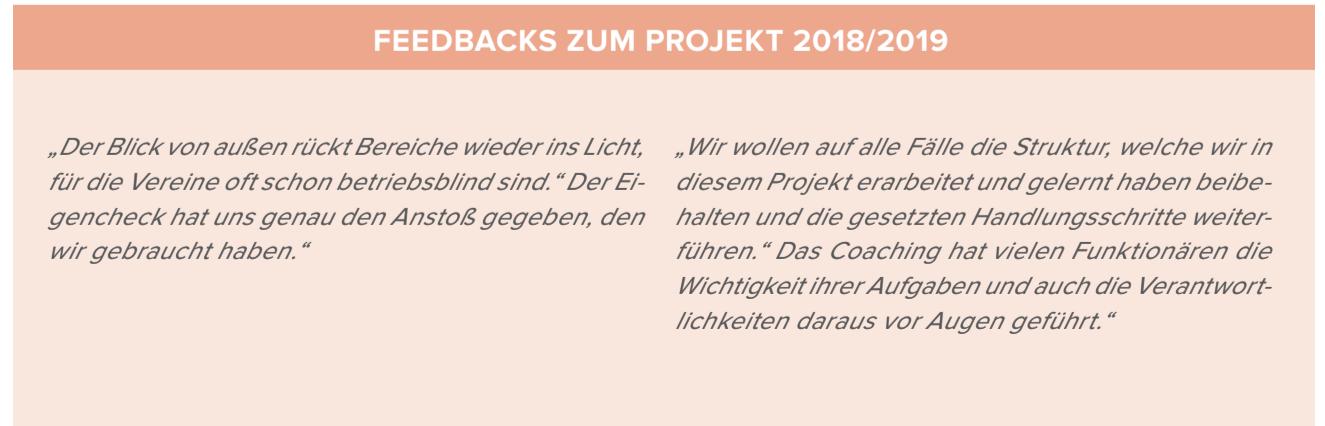
Im Aktionsjahr arbeiten rund 50 Funktionäre aus acht Vereinen in 39 Workshops an diesem Zukunftsprojekt. Bei der Zertifikatsfeier haben die teilnehmenden Ver-

eine schließlich die Möglichkeit, ihre Ergebnisse, Erkenntnisse und Fortschritte zu präsentieren. Als Resümee lässt sich festhalten, dass Maßnahmen zu den Themen Öffentlichkeitsarbeit, Ehrenamtsmanagement, Struktur- sowie Nachwuchsarbeit am häufigsten im Rahmen des Projekts bearbeitet werden. Die Abschlussveranstaltung wird dazu genutzt, sich gegenseitig auszutauschen bzw. besser zu vernetzen.

## RICHTIG FIT GEHT'S 2020 WEITER

Mit den bisherigen Maßnahmen sind bereits erste erfolgreiche Schritte getan, weitere werden folgen. Denn auch zukünftig werden sich Sportvereine neuen Herausforderungen stellen müssen, um die Sportlandschaft in Oberösterreich konstruktiv weiter zu formen. Die Fortsetzung des „Richtig FIT“-Projektes ist für das Jahr 2020 bereits fixiert.

**Ab sofort besteht für alle ASVÖ Vereine die Möglichkeit, sich die Zukunftswerkstatt direkt ins Haus zu holen.** Wir freuen uns über Ihren Anruf und Ihr Interesse und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit gerne 0732/ 60 14 60. 0 oder richtigfit-ooe@asvoe.at zur Verfügung.



## ASVÖ Höhnhart steht für Erfolg

Beim SC Höhnhart wird's niemals langweilig, das spiegelt sich deutlich in den vielen Erfolgen des Vereines wider.

Der ASVÖ SC Höhnhart steht nicht nur für ein reichhaltiges Sportprogramm, sondern zugleich für erfolgsversprechende Ergebnisse. Die Beliebtheit des Sportangebotes zeigt sich bei den beiden Kinder-Skikursen auf der Reiteralm, an denen insgesamt 185 Kinder und Jugendliche mit dabei sind. Auch in puncto Leistungen brilliert der Verein. Julia Mühlbacher holt sich bei den Youth Olympic Games in Lausanne im Teamspringen überlegen die Goldmedaille. Ähnliches gilt auch für Vereinskollegin Vanessa Moharitsch, die beim gleichen Bewerb im Nordic Mixed Team eine Silbermedaille gewinnt. Weiter geht die Erfolgswelle bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Oberwiesenthal, wo die beiden Innviertlerinnen gemeinsam mit Marita Kramer und Lisa Eder die Goldmedaille im Teambewerb holen. Höhnharts Biathlon Aushängeschild Jakob Grubmüller holt sich den Sieg bei den Landesmeisterschaften in Windischgarsten. Einen weiteren Medaillenregen gibt es auch bei den World Masters Games. So gewinnt Markus Knauseder bei der mittleren sowie großen Schanze jeweils eine Bronze- und in der Nordischen Kombination eine Silbermedaille. In derselben Disziplin gibt es auch noch Gold für Alexander Ridlmaier und Silber für Gerold Sattlecker. Auch die Faustballer vom ASVÖ SC Höhnhart verbuchen einen großen Tri-



185 Kinder und Jugendliche sind vom Skikurs auf der Reiteralm begeistert. | FOTO: SV Höhnhart

umph, denn die U-18 Faustballer erspielen sich ihren inzwischen verdienten 11. Titel. Last but not least: das Schanzenfest samt Anfänger-Skispringen in der Borbet Allianz Arena, das mit mehr als 40 Kindern und ihren Eltern gleichfalls gut besucht wurde, mit dem Ziel, erste Skisprung-Erfahrungen zu sammeln sowie die bisher erfolgreiche

Nachwuchsarbeit über die nächsten Jahre weiterhin sicherzustellen. „Die Idee hinter diesem Projekt ist, den Volksschulkindern das Skispringen schmackhaft zu machen. Beim Schanzenfest können sie dann auf einer Mini-Schanze erste Sprünge absolvieren“, so SC Höhnhart Cheftrainer Daniel Karrer.

## Alles andere als amateurhaft

Die sensationellen sportlichen Leistungen der Athletinnen und Athleten des LAC Amateur Steyr lassen die Medaillen nur so regnen.

Erneut haben die Sportlerinnen und Sportler des LAC Amateur Steyr deutlich unter Beweis gestellt, was sie draufhaben. Bei der Österreichischen Meisterschaft U18 in Linz im Februar dieses Jahres ist es vor allem Leon Glavas, der mit seinen Leistungen brilliert. Er gewinnt überlegen im Kugelstoßen und schafft im Stabhochsprung mit 4.60 Meter sogar das Limit für die U18 EM im Sommer in Italien. Zweimal Gold lautet somit das sensationelle Ergebnis des jungen Athleten. Über eine Medaille darf sich ebenso Veronika Schwarz freuen, die im Dreisprung mit 10.62 Meter Bronze holt.

Auch bei den Leichtathletik Landesmeisterschaften bleibt der Kurs weiterhin erfolgreich. Hier holt Katharina Kreundl in den Laufbewerben 1500 Meter und 3000 Meter gleich zweimal Gold. Über etliche Triumphe dürfen sich bei den Landesmeisterschaften die U14, U16 und U18 im Mehrkampf in der Tips Arena freuen, wo die Disziplinen „60m Hürden“, „Hoch- und Weitsprung“, „Kugelstoßen“ und „800m“ am Programm stehen. Dabei werden in allen Altersklassen Medaillen nach Steyr geholt. In der U14 Klasse geht der 2. Rang an das Team Ariane Rohn, Isabel und Sophie Ladein. Viona Knoll, Sara Bogic und Maja Kranawetter (U16) holen sich den 1. Rang; Platz 5 geht an das Team Emma

Petersen, Emma Großalber und Lena Minderock. Im Einzelbewerb beanspruchen Viona Knoll (U16) den 2. und Evely Rohn (U18) den 3. Rang für sich. Bei den Burschen geht der 5. Platz im Einzelbewerb an Ben Knöbel (U16).

Und auch bei den Crosslaufmeisterschaften in Oberschlierbach räumt der Verein mit 19 Medaillen (!) so richtig ab. So holt sich Katharina Kreundl souverän den Titel bei den Frauen und somit ihren 3. Landesmeistertitel. Für Melanie Scholz und

Martina Taferna gibt es in der Teambewertung gleichfalls Gold und für Claudia Heiml, Bettina Leitenbauer und Claudia Fuchshuber Silber. 8-mal Gold, 7-mal Silber und 4-mal Bronze lautet somit die erfreuliche Bilanz der Läuferinnen und Läufer der LAC Amateure Steyr. Besonderes Highlight bilden dabei vor allem die 2 Titel in der Allgemeinen Klasse!

Der 2fache österreichische Meister in der U18, Leon Glavas. | FOTO: LAC Amateure Steyr



## 5. „Dan“ im Aikido



Der Jahresbeginn stellt in der Welt des Aikido immer etwas ganz Besonderes dar. Denn zu diesem Zeitpunkt findet das Kagami Biraki, eine Zeremonie, die zugleich einen Neuanfang symbolisiert, statt. Parallel dazu werden in diesem Zeitraum die höchsten Meistergrade im Aikikai Hombu-Dojo in Tokio vergeben. Eine besondere Ehre kommt dabei heuer dem Linzer Martin Hözl zu. Ihm wurde dort nämlich der 5. „Dan“ (= Meistergrad) in der Kampfkunst Aikido verliehen. Dieser Grad ist vor allem deshalb so außergewöhnlich, weil er auf Empfehlung eines international renommierten Meisters (Christian Tissier Shihan, 8. Dan) ausgesprochen wird. Seit 1993 übt Hözl diesen Sport nun schon aus. Als Präsident und Trainer des Aikido Vereins „Aiki-no-michi“ in Linz gibt er sein Wissen an seine Schüler weiter. Im Vergleich zu anderen Kampfsportarten erweist sich hier schon die Ausbildung als überaus außergewöhnlich. Vom 1. bis zum 4. Meistergrad verläuft diese auf technischer Ebene. Erst danach geht es in die Tiefe und erlernte Techniken und Gewohnheiten werden wieder „verlernt“. Denn eine Technik soll am Ende des Weges nicht aktiv gemacht werden, sondern ganz natürlich entstehen. Aikido hat weder etwas mit Kämpfen bzw. Wettkampf noch mit Gewinnen und Verlieren zu tun, sondern ist vielmehr eine Schule für Körper und Geist. Also ein Erziehungssystem für einen sozialen Umgang miteinander. Die Kampfkunst dient der Persönlichkeitsentwicklung und schult den Charakter. Aikido ist ein Mittel, um Selbstvertrauen, Aufrichtigkeit, Mut, Loyalität, Glaubwürdigkeit sowie Höflichkeit und Mut zu verinnerlichen.

## Bronze für RC Wels



Bei der 31. Indoor-Rudermeisterschaft am 26. Jänner 2020 in Salzburg dürfen die Sportlerinnen und Sportler des RC Wels gleich über zwei Bronzemedaillen jubeln. Unter den 41 Startern in der Kategorie „Junior-B“ erkämpft sich Lorenz Reitzinger den sensationellen 3. Platz. In der Kategorie „Generationen 4er“ verpassen Julia Thanhofen, Valentin Reisinger, Sabine Damberger und Felix Grabner knapp den 2. Platz, sichern sich aber aufgrund der tollen Leistung die Bronzemedaillen. Bei den Schülerinnen darf sich Jana Buchegger über einen sensationellen 5. Platz freuen.

## ASVÖ Nordic Skiteam auf Erfolgswelle

Von der Kalmbergtrophy in Goisern bis zum Landescup in der Ramsau – die NTS-JungathletInnen beweisen, was Großes in ihnen steckt.

Was die jungen AthletInnen vom ASVÖ NordicSkiteam Salzkammergut alles draufhaben, zeigt sich in der überaus ergebnisreichen Erfolgsbilanz. Grund zur Freude gibt es schon beim steirischen Landescup in Ramsau am Dachstein, wo Cordula Resch sowohl beim Springen als auch in der Nordischen Kombi den 2. Platz einfährt. Bei den Buben darf sich in dessen Adrian Kronnerwetter über einen verdienten 3. Rang freuen. Einen guten Start haben gleicherorts Lis Raudaschl, die beim ersten Austriacup 2mal den 2. Platz holt, sowie Florian Mitterndorfer auf Platz 6. Bei der Nordischen Kombi erringt Sigrun Kleinrath den 4. Platz. Beim Landescup Hinzenbach sticht erneut Resch im Springen (1. Platz) und in der Nordischen Kombi (2. Platz) hervor. Umgekehrt verhält es sich bei David Rubbing. Luca Grieshofer brilliert jeweils mit einem 1. Platz. Auch Eli Deubler siegt in gewohnter Weise in beiden Disziplinen und Kollege Raphael Lippert wird Dritter. Weiter auf Erfolgskurs bleibt man beim Jugend-Austria-Cup in Saalfelden, wo Sigrund Kleinrath in der Nordischen Kombi klar triumphiert. Beim Sprunglauf erringt unterdessen Lis Raudaschl zweimal den 3. Rang. Bei den Juniorinnen siegt Sigrun Kleinrath, die zudem gleichfalls beim Continentalcup in Rena als



Beim Continentalcup in Rena (Norwegen) belegt Sigrun Kleinrath als jüngste Teilnehmerin Platz 3. | FOTO: Nordic Ski Team

jüngste Teilnehmerin Platz 3 erringt. Bei den Schülerinnen überzeugt Eli Deubler mit einem 2. Platz. Sie ist es auch, die sich bei den österreichischen Meisterschaften zur österreichischen Meisterin kürt. Ebenso beim Austriacup in Tschagguns überragt Deubler mit einem Sieg im Springen sowie einem 2. Platz in der Nordischen Kombi.

In heimischer Hand bleibt gleichsam der

Landescup in Bad Goisern. Bei den Kindern 1 siegt Adrian Kronnerwetter vor seinen VereinskollegInnen. In der Nordischen Kombi überholt David Rubbing jedoch Kronnerwetter im Langlauf und wird Erster. Bei den Kindern 2 triumphiert Luca Grieshofer. In der Klasse Schüler 1 erreicht Raphael Lippert den dritten Rang und bei den Schülern 2 darf sich Jakob Peer über Platz 3 beim Springen und Platz 2 in der Nordischen Kombi freuen.

## ASVÖ Rodler schwingen die Kufen

Topplatzierungen bei der WM im Sportrodeln und den Österreichischen Meisterschaften der Sportrodler.

Gleich zwei Meisterschaften geben Zeugnis darüber, wie es um die Top-Leistungen der einzigen aktiven Sportrodler von Oberösterreich bestellt ist. Denn sie bringen nicht nur im Winter phänomene Leistungen, sondern stellen auch unter Beweis, dass Kufen nicht zwangsläufig schneebedeckte Böden benötigen, um ordentlich Fahrt aufzunehmen. Dafür eignet sich auch der Sommer. Im letzten Jahr stellt der ASVÖ Sportverein Rosenau-Edlbach - erstmals in der Vereinsgeschichte - zwei Österreichische Meister. Wir gratulieren sehr herzlich zu diesem Erfolg.

Ausreichend Grund zum Jubeln gibt es aber auch in der Wintersaison, genauer gesagt bei den Weltmeisterschaften im Sportrodeln, die vom 07. bis 09. Februar 2020 in Hopfgarten im Brixental stattfinden. Hier belegt bei den „Herren Masters“ Andreas Großauer den 9. Rang. Mit von der Partie sind auch die Geschwister Andreas und Thomas Sölkner, die das Rennen in der Königsklasse „Allgemeine Herren“ nach zwei Zeitläufen mit den Plätzen 3 und 20 beenden. Die Qualifikation für das WM-Finale, wo nur die zwanzig Schnellsten startberechtigt sind, ist somit fix.

Ins Finale schaffen es insgesamt sechs Österreicher, mit den Sölkner-Brüdern



Die drei besten Winter-Sportrodler Thomas und Andreas Sölkner, Andreas Großauer mit Obmann Gerhard Redtenbacher. | FOTO: SV Rosenau

werden zwei vom ASVÖ SV Rosenau-Edlbach gestellt. Während sich Thomas Sölkner auf den 17. Rang verbessert, erreicht Bruder Andreas den ausgezeichneten 5. Platz und wird somit zweitbeste Österreicher. Außerdem sichert er sich mit seinem Team „Österreich 1“ noch den 3. Platz und somit Bronze.

Auch bei den Österreichischen Meisterschaften der Sportrodler läuft es für die Herren äußerst gut. Bei den „Masters

Herren“ belegt Andreas Großauer den 2. Platz, dicht gefolgt von Andreas und Thomas Sölkner, die sich Platz 3 und 4 holen. Die Gesamt-Cupsiegerehrung des Winters 2019/20 erfolgt in Tirol, bei der unsere drei Rodel-Asse nochmals belohnt werden. So darf sich in der Kategorie „Masters Herren“ Andreas Großauer über den Gesamtsieg freuen. In der Rubrik „Herren Allgemein“ geht indes der 2. Platz an Andreas und der 4. an Thomas Sölkner.

## Steyregg gewinnt



FOTO: SV Steyregg

Bei den OÖ Mannschafts-Blitzschach-Landesmeisterschaften am 06. Jänner im Festsaal des Linzer Rathauses kämpfen vier Teams des SV Steyregg um einen Podestplatz. Gespielt wird nach starrer Liste, die Bedenkzeit beträgt fünf Minuten. Pro Mannschaft darf ein Ersatzspieler eingesetzt werden, der das Brett des ausgeschiedenen bzw. ausgesetzten Spielers ersetzt. Die Spieler von ausgeschiedenen Mannschaften können als Ersatzspieler für andere Mannschaften desselben Vereines nicht mehr aufgestellt werden. Sage und schreibe 49 Teams, bestehend aus jeweils vier Spielern, kämpfen an diesem Vormittag in insgesamt fünf Vorrunden-Gruppen um den Einzug ins Finale. Nach teils heftigen Wettkämpfen in jeder einzelnen Partie, setzt sich schließlich das Team von Ansfelden 1 eindeutig vor Grießkirchen 1 durch. Rang 3 geht wohl verdient an das Team des SV Steyregg, welches sich aus Philipp Enöckl, Gordon Meyer, Gerhard Tober und Max Müller zusammensetzt. Die verbleibenden drei Steyregger Teams können sich alle für das B-Finale qualifizieren, wo es kurzerhand gleich nochmals Grund zum Jubeln gibt. So kann sich dort das „Zweierteam“, in der Besetzung von Julius Stolz, Muhammad Tasdemir, Gerald Hametner, Werner Dobersberger, den dritten Rang, und somit einen Podestplatz, sichern. Steyregg 4 wird Zwölfter und Steyregg 3 erspielt sich den 13. Platz. Dass Schach ein anspruchsvoller Sport ist, zeigt sich bereits in den dafür notwendigen Eigenschaften wie Geduld, Konzentration, strategisches und taktisches Gespür.

## 26 Jahre für den Verein



FOTO: JV Ried

Nach 26 Jahren Funktionärstätigkeit als Obmann des Judovereines Ried legt Günther Zinnöcker bei der Jahreshauptversammlung im März dieses Jahres sein Amt zurück und übergibt an seinen Nachfolger Florian Jungwirth. Unter seiner Vereinsführung gibt es nicht nur beachtliche Erfolge wie zahlreiche Landesmeistertitel, Medaillen bei Staatsmeisterschaften sowie Gold bei Veteranen Europa und Weltmeisterschaften zu verzeichnen, auch außerhalb der Matte hat er viel bewegt. Neben der 50 und 60 Jahr-Feier des Vereins, immer mit prominentem Publikum, sind es auch die Ausflüge und Feierlichkeiten über die heute noch gesprochen wird. Zinnöcker hat den Judoverein nicht nur geführt, sondern auch gelebt, vor allem die Nachwuchsarbeit hatte immer oberste Priorität. Der Nachwuchs darf zum Glück weiterhin von seinen Trainerqualitäten profitieren.

## 5. Kinder gesund bewegen-Kongress erstmals online

Coronabedingt gibt's das gemeinsame Fortbildungsprogramm heuer als „Telekongress“.

Die Situation rund um die Corona-Pandemie und die damit verbundenen gesetzlichen Bestimmungen haben auch bei den SPORT-Dachverbänden bei der Abhaltung ihrer angebotenen Fortbildungsprogramme für schlaflose Nächte gesorgt. Denn lange im Vorhinein geplante Termine mussten entweder gänzlich abgesagt oder ins nächste Jahr verschoben werden. Man musste also kreativ sein und neue Wege finden, um Sport- und Bewegungsprogramme den Menschen weiter anbieten zu können. Also würde der 5. „Kinder gesund bewegen“-Kongresses kurzfristig auf ein 2-tägiges Online-Format umgebaut wurde und so konnten TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen erstmals in 60 Workshops geschult werden.

Auf den ersten Blick erscheint diese digitale Version etwas paradox, besonders wenn man bedenkt, worum es bei der Initiative „Kinder gesund bewegen“ im Wesentlichen geht: Nämlich Kindern Spaß und Freude an der aktiven Bewegung und dem gemeinsamen Spiel zu vermitteln. Doch ungewöhnliche Situationen bedürfen manchmal außergewöhnliche Maßnahmen.

Die unsagbar hohe Teilnehmerzahl (600!) zeigt einmal mehr, dass es nicht nur dem ASVÖ und den beiden anderen SPORT-Dachverbänden ein großes Anliegen ist, Bewegung, Sport und Spiel in die Kindergärten und Schulen, zu bringen, sondern ebenso den vielen engagierten Bewegungscoaches, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen bis hin zu den PädagogIn-

nen. Die drei Dachverbände haben dafür in den letzten Wochen tausende Stundenbilder entwickelt. Der Erfolg zeigt sich in der hohen Teilnehmerzahl. Der Altersmittelwert lag bei 40,8 Jahren, die jüngsten Teilnehmer waren 15,5 Jahre, die ältesten 75 Jahre, aus Oberösterreich kamen 59 aus Oberösterreich Teilnehmer. Dieser Kongress war in erster Linie eine Informations- und Fortbildungsveranstaltung für die am Projekt „Kinder gesund bewegen“ engagierten ÜbungsleiterInnen, Lehrwarthe, InstruktorInnen, welche bereits durch jahrelange Tätigkeiten in Vereinen einiges an Erfahrungen mitbringen.

Durch insgesamt 30 ReferentInnen wurden bei der diesjährigen Online-Version erneut die wichtigsten Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern in den Mittelpunkt gestellt und in Arbeitskreisen viele Praxisideen für die spiel- und bewegungsorientierte Arbeit in Kindergärten und Volksschulen, aber auch in Vereinen, präsentiert. Neben diesem umfangreichen Angebot war dieser Online-Kongress auch eine ideale Plattform für jede Menge Erfahrungsaustausch.

### BEDARFSORIENTIERT UND ADDITIV

Gemeinsam mit dem Fit-Sport-Austria-Team, welches den Kongress alljährlich ausrichtet, stellen der ASVÖ und die beiden weiteren SPORT-Dachverbände mit dieser kreativen Lösung einmal mehr ihren unermüdlichen Einsatz für mehr Sport und Bewegung in unserer Gesellschaft beispielhaft unter Beweis. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf den Nach-

wuchs gelegt, was sich in der großen Beharrlichkeit, den Kongress online umzusetzen, deutlich widerspiegelt. Denn die Förderung und Vermittlung der aktiven Bewegung gerade an die Jüngsten in der Gesellschaft ist nicht nur für deren körperliche, sondern ebenso für die geistige Fitness von großer Wichtigkeit.

Die Bewegungscoaches der SPORT-Dachverbände stehen in den Startlöchern, um wieder Bewegung, Sport und Spiel in die Kindergarten und Volksschule zu bringen.

Der ASVÖ als Ihr SPORT-Dachverband lädt Sie schon heute zum 14. Österreichischer- Bewegungs- und Sportkongress am 16.- 18. Oktober nach Saalfelden ein.

Der Kongress bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule.

Bei Interesse:  
T 0732 60 14 60 0  
E-Mail: [norbert.hofer@asvo-sport.at](mailto:norbert.hofer@asvo-sport.at)  
[oder maria.flecker@asvo-sport.at](mailto:maria.flecker@asvo-sport.at)

Kinder haben Spaß und Freude an aktiver Bewegung. | FOTO: Fit Sport Austria



**TECNICA**

**TECNICA**  
**PLASMA**  
DER ERSTE ANPASSBARE  
OUTDOOR SCHUH



WINNER  
INDUSTRY AWARD 2018



[TECNICASPORTS.COM](http://TECNICASPORTS.COM)



# Der ASVÖ unterstützt seine Vereine auch in Krisenzeiten

Desinfektion ist das A und O für noch mehr Sicherheit im Sport.

Wie wichtig hygienische Maßnahmen in Bereichen von Zusammenkünften sind, ist vielen erst durch die weltweit rasante Ausbreitung des Virus Covid-19 so richtig bewusst geworden. Fakt ist aber nicht erst seit heute, dass unzureichende Hygienestandards, ganz gleich in welchen Bereichen, sich schon immer negativ auf die Gesundheit in unserer Gesellschaft ausgewirkt haben und nicht erst seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie plötzlich eine wichtige Rolle spielen.

Dabei sollte sich der Fokus nicht nur auf die Wirtschafts- oder Tourismusbranche richten, sondern auch auf den Sport, also die vielen Sportstätten und Sporteinrichtungen in Oberösterreich. Denn genau in dieser Sparte, ist, bedingt durch die Vielseitigkeit ihrer Ausprägung, direkter Körperkontakt und auch Kontakt mit diversen Sportgeräten geradezu unausweichlich, eben weil hier tagtäglich so viele Menschen aufeinandertreffen.

Desinfektion ist daher das A und O. Da gilt es nicht nur zu beachten, dass genug Desinfektionsmittel vorhanden ist, eine viel wichtigere Rolle spielt hier die Qualität des Mittels, welches ja unmittelbar mit der Haut in Berührung kommt. Für diese Qualität sorgt das österreichische Unternehmen CB Chemie mit Dr. Christian Braunshier an der Spitze,

mit welchem der ASVÖ einen kompetenten Österreich-Partner gefunden hat und mit dessen Premium-Produkt nun alle Funktionärinnen und Funktionäre des Verbandes ausgestattet werden. Denn „bestmöglicher Schutz für einen gesunden Sportbetrieb“, hat oberste Priorität beim Allgemeinen Sportverband Oberösterreich, so ASVÖ

Oberösterreich Präsident Peter Reichl. Ein Erstausrüsterpaket befinden sich bereits auf dem Weg zu jedem unserer Mitgliedsvereine. Bei weiterem Bedarf können - natürlich zu speziellen Konditionen – jederzeit über die Online Plattform der Fit Sport Oberösterreich weitere Flaschen nachbestellt werden.

Wir möchten mit diesem Qualitätsprodukt Made in Austria einen kleinen, aber essenziellen Beitrag für einen sicheren und gesunden Sport unserer 1.600 Vereinen und Sektionen in Oberösterreich leisten, betont ASVÖ Verbandspräsident Peter Reichl.

**Qualität Made in Austria für einen sicheren Sport.**



## ES IST SOMMER MUST-HAVES FÜR EINE BEWEGTE ZEIT IN DER NATUR!

**Bründl**  
SPORTS



### NEUBAU FLAGSHIPSTORE KAPRUN

**FOLLOW US:**  
#bruendlflagship2021 |  
bruendl.at/flagship2021

BESUCHE EINEN UNSERER 30 SHOPS AN 9 TOP-STANDORTEN IN ÖSTERREICH  
Kaprun // Zell am See // Saalbach // Saalfelden // Salzburg // Mayrhofen // Fügen // Ischgl // Schladming  
[bruendl.at](http://bruendl.at)

**WIR  
BEWEGEN  
MENSCHEN**



**5 | Jahre Garantie<sup>1</sup>**  
auf alle Modelle



**Here comes  
the sun.**

Der neue **SEAT**  
**Leon**  
5-Türer.  
Jetzt ab € 18.990,-<sup>2</sup>

Verbrauch: 4,2 – 6,4 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 111 – 144 g/km. Stand 05/2020. Symbolfoto. <sup>1</sup>5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.  
<sup>2</sup>Unverbindl., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt. und NoVA.

[seat.at/leon-5-tuerer](http://seat.at/leon-5-tuerer)

**AUTO ESTHOFER TEAM**  
Vernunft, die bewegt!

4694 Ohlsdorf/Pinsdorf, Vöcklabrucker Str. 47, Tel. 07612/77477-371  
4844 Regau, Am Unterfeld 1, Tel. 07672/75112-539 od. 563  
4820 Bad Ischl, Salzburger Straße 68, Tel. 06132/22888-460  
Autorisierte Servicebetrieb:  
4655 Vorchdorf, Lambacher Straße 44, Tel. 07614/7933-620  
[www.esthofer.com](http://www.esthofer.com), [info@esthofer.com](mailto:info@esthofer.com)

Was uns verbindet:  
**REGIONALITÄT UND  
ZUVERLÄSSIGKEIT**

Als führende Regionalbank verfügen wir über die Gestaltungskraft, unseren Beitrag für Oberösterreich und seine Regionen zu leisten.

Unsere Eigentümer kommen zu 100 % aus der Region. So können wir sicherstellen, dass 100 % unserer Entscheidungen zum Wohle unserer Kunden in der Region getroffen werden.

[www.raiffeisen-ooe.at](http://www.raiffeisen-ooe.at)  
[facebook.com/raiffeisenooe](http://facebook.com/raiffeisenooe)

## IMPRESSUM

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

**FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:** Peter REICHL, Präsident ASVOÖ; Konzulent Wieland WOLFSGRUBER, Chefredakteur; Gerald STUTZ, Chefredakteur-Stv.

**REDAKTION:** Wilhelm BLECHA CvD; Franz ALTMANN; Fred SPERRER; Jutta KLEIN; Pascal WEISANG; Dominique WEISANG; Kurt GANGLBauer; Wieland WOLFSGRUBER; Gerald STUTZ; Eva-Maria JACHS .

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

**ANZEIGEN:** SPORT Service und Consulting GmbH, Auf der Kohlwiese 15, 4111 Walding; UID-Nummer: ATU 62980634, E-Mail: [office@sport-consulting.at](mailto:office@sport-consulting.at)

**ERSCHEINUNGSWEISE:** Mindestens 4x jährlich; Auflage 16.300 Stück;

Bei den Artikeln unter der Rubrik Expertentipps handelt es sich um eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte zum jeweiligen Thema und ersetzt NICHT die Auseinandersetzung der Verantwortlichkeit mit der Rechtsgrundlage. Die Rechtsauskünfte dienen ausschließlich der Information und wurden nach besten Wissen und Gewissen erstellt. Der Allgemeine Sportverband Oberösterreich übernimmt für deren Vollständigkeit und Richtigkeit keine Haftung.

# Audi Together

**Jetzt bis zu EUR 2.000,-\* Together-Bonus sichern!**

Gemeinsam stehen wir gerade ungewöhnliche Wochen durch. Aber eins ist sicher: Die Zeit, grenzenlose Freiheit und uneingeschränkte Mobilität zu genießen, wird wieder kommen. Sichern Sie sich jetzt beim Kauf eines Neufahrzeugs mit definierter Mindestausstattung den streng limitierten Together-Bonus in Höhe von bis zu EUR 2.000,-\*. **Mehr Informationen erhalten Sie bei uns.**

**AUTO ESTHOFER TEAM**  
Vernunft, die bewegt!

**Verkauf und Service**  
4694 Ohlsdorf/Pinsdorf, Vöcklabrucker Straße 47, Tel. +43 7612 77477-0  
4840 Vöcklabruck, Linzer Straße 38, Tel. +43 7672 75111

**Ihre autorisierten Verkaufsagenten**  
4820 Bad Ischl, Salzburger Straße 68, Tel. +43 6132 22888-0  
4655 Vorchdorf, Lambacher Straße 44, Tel. +43 7614 7933-0  
E-Mail: [info@esthofer.com](mailto:info@esthofer.com), [www.esthofer.com](http://www.esthofer.com)

er Bonus wird vom Bruttopreis des Fahrzeugs abgezogen. Die Bonushöhe resultiert aus Together- unter Berücksichtigung des Ausstattungsbonus inkl. USt. und NoVA. Aktion gültig für Neu- und gebrauchsfahrzeuge bis längstens 31.07.2020 (Kaufvertragsdatum) und bei Ausschöpfung des Aktionsvolumens. Ausgenommen Hybrid- und RS-Modelle. Hierbei handelt es sich um ein Privatkundenangebot. Bitte beachten Sie, dass sich durch Sonderausstattungen und Zubehör relevante Fahrzeugparameter wie z. B. Gewicht, Rollwiderstand und Aerodynamik verändern und sich dadurch abweichen. Kraftstoffverbrauch gesamt in l/100 km: 3,7 – 7,6. CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 98 – 174.

# Hermann Neubauer siegt erstmals bei Jänner Rallye

100.000 Zuschauer erleben vom 3.-5. Jänner eine turbulente Motorsport-Show.

Von Anfang an schwingt das im Vorfeld favorisierte Trio Neubauer (Ford Fiesta R5), Julian und Simon Wagner (beide Skoda Fabia R5) den temporeichen Taktstock. Dass nach 14 spektakulären Sonderprüfungen rund um Freistadt der Salzburger Hermann Neubauer als Sieger jener Rallye feststeht, die er als einzige aller Staatsmeisterschaftsläufe in Österreich noch nie gewonnen hat, spricht zweifelsfrei für die Klasse des regierenden nationalen Champions.

Nachdem der 31-Jährige (Co Bernhard Ettl) zuvor mit einem Dreher erneut vermeintlich alle Siegeschancen vergibt, schlägt er am Finaltag zurück und sichert sich seinen ersten Erfolg im Mühlviertel. Während Vorjahressieger Julian Wagner (Co Jürgen Heigl) bereits am Samstag ein Ausrutscher einen Spitzenplatz kostet, verlor Bruder Simon

(Co Gerald Winter) seinen komfortablen Vorsprung und Platz eins, weil sein Team aus technischen Gründen seinen Boliden beim Abendservice nicht umbauen konnte und er auf den sonntäglichen, schneebedeckten Strecken chancenlos war.

Ein Podiumsdebüt gibt es für den großartigen Freistädter Lokalmatador Michael Lengauer (Co Andreas Thauerböck) auf dem Bamminger Subaru Impreza STI. Zweimal gestartet, einmal Vierter, einmal Dritter. Da darf verdientermaßen über den dritten Gesamtplatz gejubelt werden.

[jaennerrallye.at](http://jaennerrallye.at)

Hermann Neubauer und Bernhard Ettl im Ford Fiesta R5. | FOTO: Harald Illmer



## GP Ice Race: Goodwood auf Eis und Schnee

Fans in Scharen und Kultveranstaltung schon im zweiten Jahr seines Bestehens.



In der heutigen Zeit gehört schon etwas Verrücktheit dazu, um den Spaß am Autofahren in der Öffentlichkeit zu zelebrieren. Fans und Hersteller lieben deswegen das Festival of Speed in Goodwood gleichermaßen. Mit Ferdinand Porsche und Vinzenz Greger gibt es zum Glück auch bei uns zwei junge Typen, die Ähnliches im Sinn haben, dabei die nötigen Verbindungen besitzen und auch noch über ausreichend Budget verfügen.

Im Austragungsort Zell am See ist man zunächst verhalten, doch nach der Premiere 2019 erkennt man, wie wertvoll dieser Event für den Ort ist. Heuer bekommen die rund 16.000 Fans eine einzigartige Show mit rund 150 Fahrern in historischen und modernen Renn- und Rallye Fahrzeugen.

Drei der vielen Höhepunkte: Striezel Stuck im Jägermeister March Cosworth F1 Boliden aus dem Jahr 1976, Österreichs Ski-Superstar Marcel Hirscher auf einem 580 PS starken Audi S1 WRX aus der Rallyecross Szene und Ex-Rallye Weltmeister Stig Blomqvist in seinem Audi Sport quattro S1 aus der GR.B Ära. Mittendrin im Gewühl natürlich viel Prominenz aus Wirtschaft und Sport. 2021 wird das GP Ice Race an einen neuen Ort mit deutlich mehr Platz in Zell umziehen, denn neben den Fans zieht es auch immer mehr Besitzer exklusiver Fahrzeuge nach Österreich zur einzigartigen Show auf Schnee und Eis.

[gpicerace.com](http://gpicerace.com)

16.000 Motorsportbegeisterte lassen sich die Show auf Eis und Schnee nicht entgehen. | FOTO: gpicerace

## KTM Freeride E-XC 2020 – Super Charged

Die zweite Generation des Mattighofener Zero Emission Offroad Motorcycle.

2015 elektrifizierte KTM die erste Generation eines abgasfreien Gelände-Motorrades. Die nun zweite wartet mit einer um beeindruckende 50% höheren Akkukapazität, ultraschneller Ladezeit, Energierückgewinnung und überarbeiteter Federung auf. Dank des leistungstärkeren KTM Power Pack und der optimierten Motor-Thermik sind jetzt bis zu eineinhalb Stunden actionreiche Gelände-De-Performance möglich, während es beim Vorgänger nur 45 Minuten waren.

Ihre gute Ergonomie - gleich der konventionell angetriebenen FREERIDE 250F - verdankt sie einem breiteren Lenker, verstärktem Steuercopf und neuen Gasbeläufen, die Spurstabilität, Steifigkeit und Lenkpräzision deutlich verbessern. Die E-XC ist straßen zugelassen, sodass

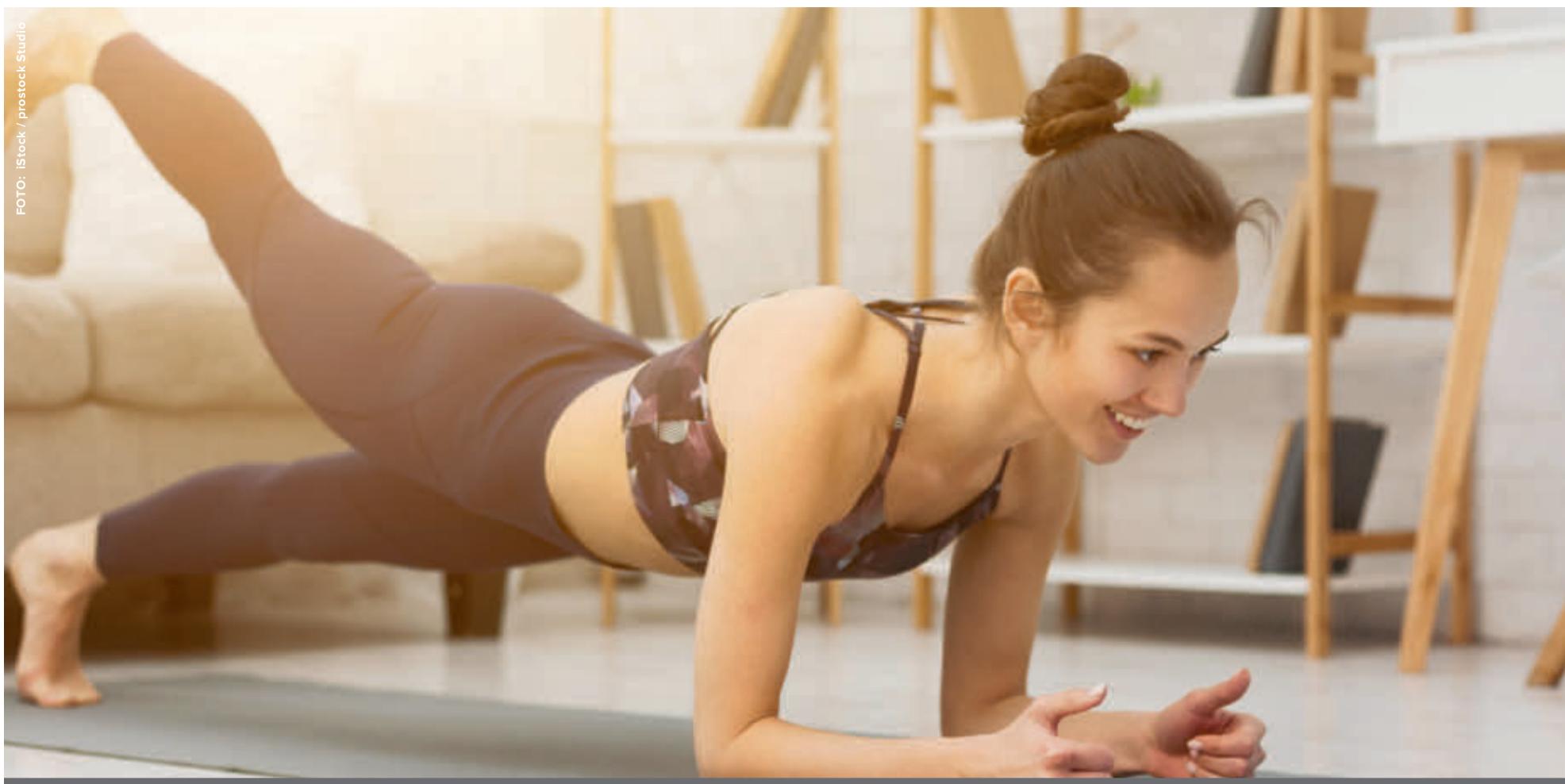
man seine Aktivitäten direkt in die Stadt ausdehnen kann. Der Motor, entwickelt auf der stärksten der drei Leistungsstufen 18 kW/24,5 PS mit 42 Nm, ermöglicht eine Höchstgeschwindigkeit von 80 km/h. Mit einem Gesamtgewicht von nur 111 kg und einer zusätzlichen Homologation von 9kW/12 PS können selbst Besitzer eines A1-Führerscheins damit fahren.

Nach weniger als zwei Stunden ist ein leerer Akku wieder vollständig aufgeladen. Netzgerät und Batterie sind beim Anschaffungspreis von € 7.999,00 jedoch nicht inkludiert, sie wollen für € 49,00 monatlich gemietet werden.

[ktm.com](http://ktm.com)

Mit 24,5 PS abgasfrei ins Gelände.  
| FOTO: KTM





# Sport in allen Lebenslagen

**Stillsitzen ist keine menschliche Eigenschaft. So ist es auch in ungewöhnlichen Zeiten wichtig, in Bewegung zu bleiben, ganz nach dem Motto: Nichts ist unmöglich!**

Die vergangenen Wochen haben gezeigt, wie schnell sich nicht nur alltägliche Routinen von heute auf morgen ändern können, sondern auch, welche Folgen solche Einschnitte auf das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben nach sich ziehen. Das Corona-Virus hat zweifelsohne massive Einschränkungen in all diesen Bereichen bewirkt und unser aller Welt drastisch auf den Kopf gestellt. Dies macht sich auch auf sportlicher Ebene bemerkbar.

## SPORT EINMAL ANDERS

Doch was ist nun die Alternative? Den Sport einzustellen, bis bedenkenloses Outdoor-Workout wieder möglich ist? Diese Frage lässt sich ohne Zweifel mit einem „Nein!“ beantworten. Denn der hohe Stellenwert des Sports zeigt sich gerade in außergewöhnlichen Situationen besonders deutlich. Warum? Ganz einfach, weil sich Sport auf beinahe jeden Teil des Körpers, Geistes und der Seele positiv auswirkt. Deshalb ist eine gute Verfassung auf all diesen Ebenen genau das, was wir unter den gegebenen Umständen ganz besonders benötigen. Und um die sportliche Routine weiter aufrecht erhalten zu können, wurde in den letzten Wochen auf der digitalen Sport-Ebene besonders fleißig an Alternativen gearbeitet. Daraus hat sich, im wahrsten Sinne des Wortes, ein neuer Trend entwickelt und auch gleich erfolgreich etabliert: das sogenannte Home-training bzw. Trainieren in den eigenen vier Wänden.

## SPORT JA, NUR WIE UMSETZEN?

Was tun, wenn klassische Sportgewohnheiten im Outdoorbereich plötzlich nicht mehr ganz so einfach möglich sind? Ganz einfach: Es wird, gemäß dem Motto „Kreativität ist al-

les“, schlichtweg der Fitnessbereich in die eigenen vier Wände verlagert und schon kann es losgehen, Corona hin oder her!

Hometrainer braucht es da nicht zwingend, weil „fit bleiben“ geht auch ganz einfach mit dem eigenen Körpergewicht. Vorteilhaft ist jedoch ein Trainingsplan, um auf diese Weise einen strukturierten Ablauf und ein möglichst effektvolles Training zu garantieren. Übungen für die unterschiedlichsten Körperregionen sowie alle Altersklassen findet man dank Internet mehr als genug. Am besten man geht auf die Homepage des Allgemeinen Sportverbandes Oberösterreich. Am besten man geht auf die Homepage des Allgemeinen Sportverbandes ([www.asvo-sport.eu](http://www.asvo-sport.eu)) und lässt sich von den Übungen "Fit und gesund auch zuhause" inspirieren. Zu den beliebtesten Disziplinen zählen vor allem Gymnastikübungen wie altbewährte Klas-

siker á la Liegestütze, Sit-ups, Ausfallschritt, Kniebeuge, die Brücke oder das Klappmesser. Und für das Bizeps-Training wird ganz einfach die volle 1,5 Liter Mineralwasserflasche zur Hantel umfunktioniert.

Voll im Trend liegt dabei auch das „Planking“, eine überaus effektive Ganzkörperübung, bei der ausschließlich die Zehen und Unterarme den Boden berühren, während der restliche Körper in der Luft angespannt eine gerade Linie bildet.

Eine weitere wirkungsvolle und beliebte Alternative stellt der Dauerbrenner Yoga dar. Neben der körperlichen Ertüchtigung ergibt sich auf diese Weise gleich noch ein weiterer positiver Effekt: Diese Übungen können innerhalb eines zusammenlebenden Familienverbundes – etwa im Zuge einer gemeinsamen Trainingssequenz – als Chance ge-

sehen werden, die interfamiläre Beziehung zusätzlich zu stärken und dabei in (digitaler) Gemeinschaft reichlich Spaß zu haben.

## FIT FÜR DIE TRENDS IM SOMMER

Trainings dieser Art helfen jedoch nicht nur, um in der Zeit des Zuhause-Bleibens weiterhin sportlich in Hochform zu bleiben, sondern ebenso für die Phase danach: Etwa um für etwaige Outdoor-Sporttrends richtig gewappnet zu sein sowie hinsichtlich seiner Kondition keine größeren Einbußen zu haben. Als Beispiel hierfür wäre etwa „Spikeball“ zu nennen. Eine Ballsportart, die hinsichtlich ihres Regelwerks und ihrer Spielweise sehr stark dem Volleyball ähnelt. Gespielt wird mit einem weichen gelben Ball und einem kleinen netzartig bespannten Trampolin. Dabei stehen sich 2 Teams á 2 Personen gegenüber und versuchen – als zentrales Ziel – Punkte zu erspielen, indem sie den Ball auf das Netz schmettern, ohne diesen wieder an das andere Team zu verlieren. Als unbegrenztes Spielfeld (360 Grad) eignen sich der Garten, freie Plätze, Parks oder die Sporthalle. Der Ballwechsel kann im komplett zur Verfügung stehenden Raum ausgeführt werden. Auf diese Art können die Teams ihre Gegner mit dem Schmetterball auch in verschiedene Richtungen drängen. Pro Ballwechsel sind nur drei Berührungen innerhalb des Teams erlaubt, dann erhält der Gegner den Ball. Zum Einsatz dürfen bis auf die Füße alle Körperteile kommen, doch der Ball darf nicht gefangen, sondern muss immer „volley“ gespielt werden.

In diesem Sinne sollten wir sportlich weiterhin am Ball bleiben, um sich von dem Vergnügen dieser Freizeitsportart schon bald selbst sowie in trauter Gesellschaft uneingeschränkt überzeugen zu können.



Sporteln einmal anders, alleine oder gemeinsam mit der Familie! FOTO: iStock / zimindmitry



# Lonesome Wolf

Eine Geschichte über eine tiefgreifende Veränderung durch COVID-19. Franz Altmann hat sich unter Sportlern umgehört, wie sie beim Sporttreiben mit dem Alleinsein umzugehen.

**S**tay@home - Individualsportler frohlocken. Endlich genügend Zeit, um zu neuen Bestzeiten zu pushen, neue Wege zu erkunden, den Körper zu stählen. Laufschuhe werden geschnürt, Räder gesattelt, Bögen gespannt. Währenddessen sind Mannschaftssportler plötzlich gezwungen, sich nach anderen Sportarten umzusehen. Alleine zu trainieren funktioniert zweifelsohne – auch wenn es für viele nur die Erstzdroge ist. Alleine ist nämlich vor allem eines deutlich schwieriger: die Motivation.

## WAS UNS BEWEGT

Der Grund, weshalb wir Sport treiben, ist uns angeboren: Es ist unser Bewegungsdrang, der uns sprichwörtlich in die Wiege gelegt ist. Aber nicht nur: Sport ist für viele von uns das passende Ventil: um zu entspannen, den eigenen Körper zu spüren, um sich ins Jetzt zu versetzen – aber auch um sich abzureagieren und überschüssige Energie abzubauen. Und obgleich einige diesen Drang nach Bewegung über die Jahre ein wenig verlieren, so kennt ihn doch jeder – ebenso wie das wunderbare Gefühl am Abend nach einem aktiven Tag.

Während der Ausgangsbeschränkungen mussten vor allem jene Sportler umsatteln, die Mannschaftssport betrieben bzw. Sport in geschlossenen Räumen. Nicht jeder fand einen passenden Ersatz, die nötige Motivation und das Ergebnis befriedigend. Und doch wird sich auch noch über die kommenden Jahre einiges ändern.

## LONESOME WOLF

Ich selbst bin eher von der Sorte „einsamer Wolf“ – wie es meine Mutter mal tituliert hat. Gemeint hat sie wohl mein

Sozialverhalten, das sich auch in meinen Sportarten widerspiegelt: Gleitschirmfliegen, Bergsteigen, Slacklinen, Radfahren, Laufen. Alles Sportarten, die man alleine betreiben kann – obgleich das in der Praxis natürlich nicht so ist. Der Mensch ist ein Herdentier – so suche auch ich im Sport die Nähe anderer. Einzig beim Klettern bin ich tatsächlich auf einen Seilpartner angewiesen. Insofern haben mich die Corona-Ausgangsbeschränkungen kaum

mit Laufen und Workouts in Form halten. Das Laufen fällt ihm motivatorisch sehr schwer. Statt mit Freunden zu trainieren, motiviert er sich via eines Fitness-Youtubers. In anderen Sportarten ergibt sich auch ein interessanter Mehrwert. So etwa beim Tanzen: Nadine und Magdalena haben zwar einerseits auch auf andere Sportarten wie Mountainbiking und Laufen umgerüstet, da gemeinsame Trainings bzw. Choreografien nicht möglich sind. Gleichzeitig funktionieren remote-Tanzstunden aber nicht so schlecht. Was hinzukommt, sind international prominente Tanzlehrer, die ihre Trainings weltweit kostenlos über Livechat auf Instagram anbieten. „Das ist teilweise cool, weil du diese Trainer unter normalen Umständen kaum nach Österreich bringst“, erzählt Magdalena. Alleine im Wohnzimmer zu tanzen entspricht dennoch nicht ihrer Leidenschaft. Zudem entfallen Workshops, Battles und Meisterschaften komplett. Immerhin könne man sich mit Dehnbarkeit und Technikübungen intensiver auseinandersetzen.

## KNACKPUNKT MOTIVATION

„Was wirklich fehlt, ist die gegenseitige Motivation und dass mit Freunden der Spaßfaktor und Ansporn dazukommt“, fasst es Conny gut zusammen. Sie schließt sich den anderen an – Workouts, Laufen und Fahrradfahren sind nun das Gebot der Stunde. Es fehlt vielen einfach der „partner in crime“, der im Kampf gegen den inneren Schweinehund aushilft. Hier tun sich Einzelsportler logischerweise wesentlich leichter. Sie sind es gewohnt, den Sport nach dem eigenen Tagesplan auszurichten und sich nicht abstimmen zu müssen. Wer Rennradfahrer ist, darf sich gar über

quasi freie Straßen freuen – einzig das Windschattenfahren ist nun Tabu. Die Wichtigkeit des sozialen Aspekts im Sport beziffern die befragten Sportler unterschiedlich. Das Spektrum reicht von 60 % (Thomas) bis 90 % (Alex).

## LONESOME WOLF AUCH KÜNTIG

In den meisten Mannschaftssportarten ist die Saison gelaufen. Wenn man den Virologen glaubt – und das tun wir – dann könnte uns das Social Distancing noch Jahre begleiten – auch und vor allem im Sport. Wie wir mittlerweile wissen, stecken sich 299 von 300 Personen in geschlossenen Räumen an – insofern besteht keine Frage: Der Sport muss nach draußen! Das gilt übrigens auch für den Schulsport – hier wird wohl einiges an Kleingeld in die Hand genommen werden müssen, um unserer wichtigsten Gesellschaftsschicht das wichtigste Unterrichtsfach entsprechend zu ermöglichen. Für uns übrigen Sportbegeisterten heißt es auch künftig, den Lonesome Wolf zu prüfen. Wir Einzelsportler sind keine asozialen Autisten, sondern profitieren vielmehr von den Vorteilen des Alleinseins: Man hat Zeit zu reflektieren, ist mit seinen Gedanken alleine. Dafür muss man sich natürlich mögen. Außerdem ist man unabhängig – braucht sich nicht abstimmen, kann spontan Pläne schmieden und verwirfen. Wer's zu schätzen weiß, genießt diese Entscheidungsfreiheit. Ich für meinen Teil werde auch weiterhin auf Berge steigen, um mir am Gleitschirm meine Heimat zu erobern. Hoch oben in den Wolken gibt es weder alltägliche Probleme, noch jenes Virus, das unsere Welt zum Stehenbleiben veranlasste.

**Der Mensch ist ein Herdentier  
– so suche auch ich im Sport  
die Nähe anderer.**

eingeschränkt, da ich meine Sportarten alleine ausüben kann. Im Gegensatz dazu sind Mannschaftssportler immer davon abhängig, was das Team beschließt: wo gespielt wird, wann die Trainings stattfinden, wo und wann die Matches abgehalten werden.

Der Teamspirit beginnt anderen Orten schon zu bröckeln. „Ich habe seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen nichts mehr von meinen Teamkollegen gehört“, erzählt Christoph. Er spielt in einer Faustball-Mannschaft und muss sich nun auch



01



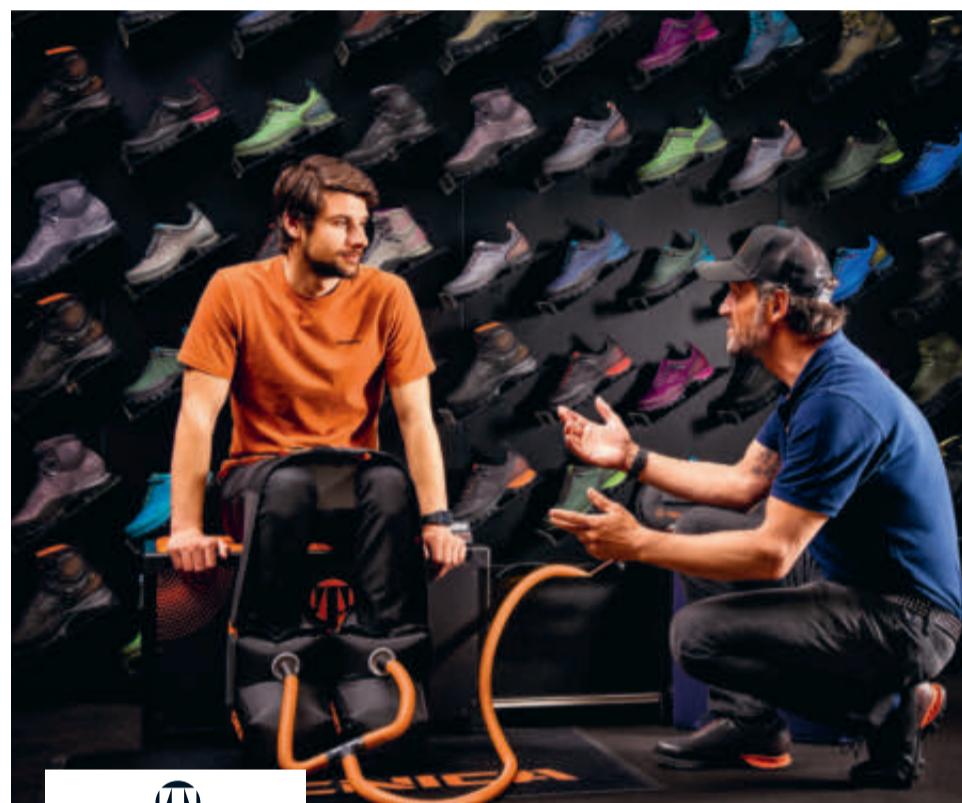
02



03



04



05



06



07



08

## Produkte. Innovationen. Leben.

Diese Produkte begeistern in der Sportsaison 2020, optimieren das Training, erhöhen die Sicherheit und den Funfactor. Das richtige Material macht den halben Erfolg. In diesem Sinne viel Spaß beim Ausprobieren.

### 01 TECNICA ORIGIN

Mit einem völlig neuen Designansatz, der auf der Anatomie des Läufers sowie der patentierten Thermo-Anpassung im Fachhandel basiert, präsentiert der Schuhhersteller den ersten anpassbaren Trailrunning-Schuh. Damit garantiert TECNICA jedem Trailrunner das gleiche Leistungsniveau und die ideale Passform, unabhängig von Geschlecht oder Anatomie. [www.tecnicasports.com](http://www.tecnicasports.com)

### 02 JULBO RENEGADE

Sehen und gesehen werden. In jedem Gelände. Am Morgen einen Singletrail und dann Mittagessen auf der Terrasse? Gleiche Brille, gleicher Stil und gleicher Schutz. Mit der RENEGADE ist man im Alltag wie beim Sport auf der sicheren Seite. Absolut sicherer Sitz, riesiger Sichtwinkel, selbsttönende Reactiv-Scheiben der Kategorie 3 aus Polycarbonatglas. [www.julbo.com](http://www.julbo.com)

### 03 TECNICA PLASMA SMID

Neu bei Wanderschuhen ist die halbhoch Version des erfolgreichen Multifunktions-schuhs PLASMA S. Die Gore-Tex Membran macht den Schuh wasserdicht und gleichzeitig atmungsaktiv. Ideale Knöchelunterstützung mit der überlappenden Zungenkonstruktion und der selbstsichernden Schnürung. Besten Schutz daher auch auf technischeren Touren. [www.tecnicasports.com](http://www.tecnicasports.com)

### 04 HUSQVARNA HARD CROSS 9

Das HC9 wurde in der Kategorie E-Mountainbike mit dem Design & Innovation Award 2019 ausgezeichnet. Der Award ist Gütesiegel und Benchmark der besten Produkte der Bikewelt. Mit seinem 180-mm-Fahrwerk und dem 630-Wh-Akku ist es auf Trails aller Art zu Hause, vermittelt aber auch weniger versierten Fahrern viel Sicherheit. [www.husqvarna-bicycles.com](http://www.husqvarna-bicycles.com)

### 05 JULBO EVAD-1

Auf in ein revolutionäres Zeitalter, denn die brandneue EVAD-1 ist mehr als eine Sportbrille. Dank „See through“ Technologie zeigt sie verschiedene Live-Daten in Echtzeit direkt im Sichtfeld an. So sind Leistungsparameter wie Herzfrequenz, Pace, Speed jederzeit im Blick und die Konzentration bleibt beim Sport. Nur 35g und Selbsttönende Reactiv Gläser. [www.julbo.com](http://www.julbo.com)

### 06 KTM SX E5 2020

Auf in ein neues Zeitalter. Völlig emissionsfrei und mit geringer Geräuschentwicklung ist die KTM SX-E5 das Nonplusultra bei den wettbewerbsfähigen Mini-Motocross Motorrädern mit Elektroantrieb. Eine legitime Alternative zu konventionell angetriebenen 50-cm<sup>3</sup>-Motoren, die sowohl auf Anfänger als auch auf erfahrene Junioren-Rennfahrer abzielt. [www.ktm.com](http://www.ktm.com)

### 07 TECNICA SCHUHANPASSUNG

Der Pionier der anpassbaren Outdoorschuhe setzt seinen Weg der individuellen Schuhanpassung konsequent fort und hat inzwischen vier Modelle für unterschiedliche Einsatzgebiete im Sortiment. Dank einer revolutionären Technologie wird der Schuh auf einfache Weise und in nur 20 Minuten im Fachhandel an jeden Fuß angepasst. [www.tecnicasports.com](http://www.tecnicasports.com)

### 08 KYBOOT LUFTKISSENSCHUH

Sie gehen auf einem weich-elastischen Luftpolster, das ihre Fußrezeptoren Schritt für Schritt sanft stimuliert. Sie laufen federleicht und trainieren dabei die Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Das entspannt die Rücken- und Hüftmuskeln und aktiviert die Bein-Venenpumpe. Ihr KyBoot Spezialist in OÖ – Gianni Bootfitting & More in Gmunden. [www.gianni-bootfitting.com](http://www.gianni-bootfitting.com)