

# AUSDAUER

Zeitung für Freunde des **nordischen SKISPORTS**



WARUM körperliches Training im Kindes- und Schulkindalter?  
Schon ab dem Kleinkindalter ist eine entsprechende Förderung im Bewegungsbereich von großer Bedeutung

... mehr ab Seite 14

Ernährung für Berufstätige  
Für den reibungslosen Ablauf unseres Stoffwechselgeschehens ist die Zufuhr von energie- und nährstoffreicher Ernährung unentbehrlich  
... inkl. Powerfrühstück (Rezept von Toni Hierschläger)

... mehr ab Seite 8

FLO Schwentner

Florian kann erneut auf eine äußerst erfolgreiche und ohne Probleme verlaufende Saison zurückblicken und die Ergebnisse aus dem Vorjahr wieder übertreffen ...

... mehr ab Seite 4

## WETTKAMPF- die perfekte Lebensschule



Eine ereignisreiche Skilanglaufsaison neigt sich dem Ende zu. Der doch langanhaltende Winter mit seinen zeitweise „tiefkühltruhenartigen“ Temperaturen hat hierzulande für tolle Lauferlebnisse bei den kleinen und großen Veranstaltungen gesorgt. Sowohl bei den Nachwuchsklassen als auch bei den Erwachsenen im Volkslaufbereich gab es herzeigbare Ergebnisse. Alle Veranstaltungen konnten zur vollsten Zufriedenheit aller Beteiligten durchgeführt werden.

Am beeindruckendsten war die Erfolgsserie von Florian Schwentner. Gerade auf nationaler Ebene beim Austriacup konnte ihm in seiner Jahrgangsklasse auch aus den anderen Bundesländern niemand das Wasser reichen. Aber auch Niklas Peil gab kräftig Gas. Zum Abschluss dieser Saison belegten beide Nachwuchsläufer beim stark besetzten internationalen Euroloppet in Bodenmais in ihrer Laufklasse jeweils hinter einem tschechischen Läufer den zweiten Platz. Bei den Erwachsenen wurden bei Volksläufen meist die langen Distanzen gewählt. Nachhaltige Eindrücke bewirken, dass jeder Lauf zu einem unvergesslichen Erlebnis wird. Wetterkapriolen stellten die Läufer oft vor nahezu unlösbare „Wachsaufgaben“. Die Ergebnisse

in den einzelnen Jahrgangsklassen konnten sich auch sehen lassen. Zu guter Letzt setzte Peter Möllinger mit seiner Finnlandtour ein kräftiges „Skilanglauf–Lebenszeichen“.

Allen Erfolgen zugrunde liegt eine solide Vorbereitung. Schon im Mai des vergangenen Jahres wurde mit Lauf- und Skirollertraining, Kraftarbeit, Gymnastik begonnen, um mit möglichst guter Fitness die Wettkämpfe bestreiten zu können. Der Beweis war eine erfolgreiche, verletzungs- und unfallfreie Saison. Der Wettkampf selbst stellt immer wieder eine „Prüfung“ dar. Fitness, Lebenserfahrung, Wachskenntnisse, Verhalten im sozialem Bereich, etc. werden erweitert. Wie überhaupt das „Wettkämpfen“ eine perfekte Lebensschule darstellt, wie erfahrene Sportler und Wissenschaftler feststellen.

Damit Wettbewerbe zur Austragung gelangen können, braucht es eine große Anzahl von freiwilligen Helfern. Alle involvierten Funktionäre und Sponsoren leisten einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft, wodurch Schüler und Jugendliche erkennen mögen, dass im Miteinander die Stärke eines Vereins liegt. Ein herzliches Danke an alle helfenden Akteure.

**Anton Hierschläger**, Sektionsleiter Langlauf SU Eidenberg

## WERTVOLLE ehrenamtliche Sportarbeit

**Ernst Keplinger**, Obmann SU Eidenberg

**Erfreuliche Bilanz der nordischen Sektion.**

Zu Beginn der bevorstehenden Saison lud die Sektion Langlauf am 25. Nov. 2011 zu einem Informationsabend. Ein Vortrag mit Mag. Erwin Peil zum Thema „Die Physik des Schigleitens in Theorie und Praxis“ und einen Kurzfilm von Christian Schwentner über die ausgetragenen Sprintbewerbe beim Designcenter um die Jahrtausendwende rundeten den gemütlichen nordischen Abend beim Lamahof ab. Trotz des milden Winterbeginns wurde schon ab 07. Dez. 2011 die Langlaufsaison eröffnet. Beinahe durchgehend konnte man bis 14. März 2012 dank unserer großartigen „Loipenärzte“ Hierschläger Anton, Hierschläger Manfred und Hofstätter Jürgen am Staubgassengletscher langlaufen.

Ein großer Dank gilt den Grundstücksbesitzern Fam. Hierschläger, Fam. Lehner, Fam. Koglgruber und Fam. Bauer, die uns die Wiese immer kostenfrei zu Verfügung stellen.

Die Union Landesmeisterschaften, der Landescup und die OÖ Landesmeisterschaften konnten bei besten Bedingungen auf unserem Gletscher ausgetragen werden.

Ich gratuliere auf diesem Wege nochmals all unseren Sportlerinnen und Sportlern, die uns mit einer beeindruckenden Sportbilanz mit Zuversicht in die sportliche Zukunft blicken lassen und danke allen für ihre wertvolle ehrenamtliche Tätigkeit.

An ca. 15 Wochenenden begleitete unser Sektionsleiter Anton freiwillig die Nachwuchsläuferinnen und -läufer zu Wettkämpfen und war auch selbst einige Male am Start - ein Dankeschön für dieses großartige Engagement.

Da die öffentlichen Fördermittel schon sehr geschrumpft sind, ist es für die Sportunion Eidenberg undenkbar ohne Sponsoren, Veranstaltungen zu organisieren. Ich bedanke mich bei allen Firmen recht herzlich für die großartige finanzielle und materielle Unterstützung.

Für das Sportjahr 2012 hat sich die Sportunion Eidenberg wieder viel vorgenommen. Ich darf auf zwei unserer Schwerpunkte hinweisen: Kidsrace am 30. Juni und Almkönig am 1. September. Ich möchte alle auffordern wieder mitzuhelfen. Mit dem Erlös dieser Veranstaltungen werden wir den Nachwuchs wieder so gut wie möglich unterstützen.



Ernst Keplinger

# FLO

## Schwentner

**Österreichischer Schülermeister  
Sieger bei 4 Austriacupbewerben  
Sieger OÖ LM Skating und Sprint**

Florian kann erneut auf eine äußerst erfolgreiche und ohne Probleme verlaufende Saison zurückblicken und die Ergebnisse aus dem Vorjahr wieder übertreffen.

Mit dem Aufstieg in die Schülerklasse 2 galt es nun längere Strecken zu bewältigen und sich als Jahrgangsjüngster im Feld gegenüber den Älteren zu behaupten. Diese Aufgabe meisterte Flo in hervorragender Weise.

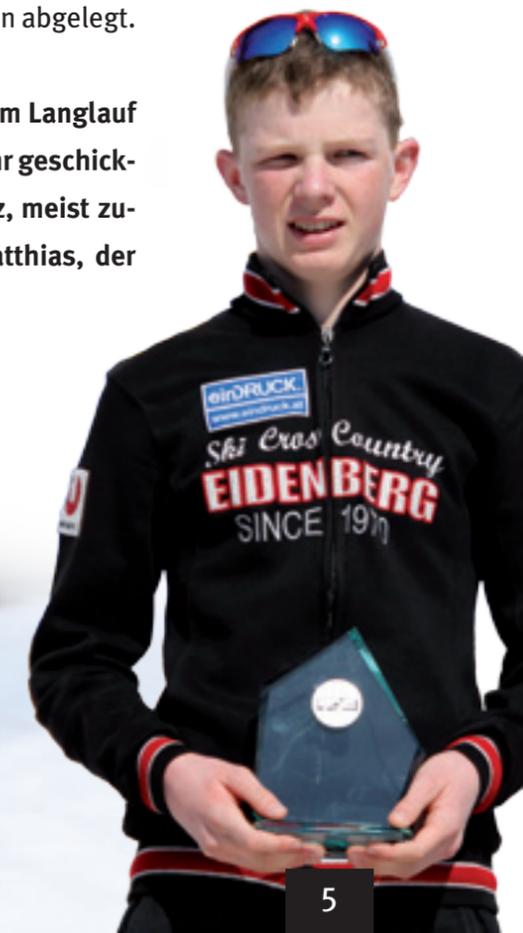
Er dominierte seinen Jahrgang 98 fast nach Belieben und platzierte sich bei den um 1 Jahr älteren Athleten auch ständig unter den Top 6.

Diesen Leistungen zu Grunde liegen ein im Vergleich zum Vorjahr gesteigerter Trainingsumfang (ca. 350 Stunden), sehr viel Disziplin und die ausgezeichnete Betreuung durch das Eidenberger Trainerteam, allen voran natürlich durch Anton Hierschläger.

Florian besucht derzeit noch die 4. Klasse der Hauptschule in Oberneukirchen, wird aber dann ab Herbst ins BORG für Leistungssportler nach Linz wechseln. Dort wird er an 4 Tagen pro Woche von Landestrainer Stefan Rosenberger betreut.

Mit diesem Schritt wird es für ihn sicherlich leichter, die ständig steigenden Trainingsumfänge und die erhöhten Anforderungen des Schulunterrichts bestmöglich zu koordinieren. Außerdem wird die Matura in diesem speziellen Schulzweig nicht wie in den Oberstufengymnasien üblich nach vier, sondern erst nach fünf Jahren abgelegt.

Zu den Hobbys von Florian zählen neben dem Langlauf auch Volleyball und Radfahren. Er ist ein sehr geschickter Handwerker und arbeitet gerne mit Holz, meist zusammen mit seinem 7 jährigen Bruder Matthias, der ebenfalls schon ein quirliger Langläufer ist.



# ORGANISATION, FORTBILDUNG KURSE, VERANSTALTUNGEN Aktivitäten 11/12



04. Mai 2011	Organisationssitzung / Lamahof
14. Mai 2011	Fortbildung / Sportpl. Geng - Koordinative Laufschiule (Kirsten Wakolbinger)
21. Mai 2011	Gislauf mit Kinderbewerb
11. Juni 2011	Beschickung – Zwetler Straßenlauf
16. Juni 2011	Kulturausflug / Passau
19. Juni 2011	Fortbildung / Sportpark Walding / Skiroller Skating) „Koordination Skatingtechnik“ - Otto Jung
17. Juli 2011	Bergtour / Warscheneck
19. Aug. 2011	Beschickung / Bad Leonf. / SR – Wettkampf (LC)
26. Aug. 2011	Skinfit Mountainrace / Skiroller- und Radrennen - Almkönig (Mitorganisation und Mithilfe)
18. Sep. 2011	Beschickung / Skate the Ring /Salzburgring /SR-Wettkampf (Austriacup-Bewerb)
24. Sep. 2011	Fortbildung / Lamahof / Ausrüstung u. Verhalten bei Bergtouren (Josef Weixlbaumer)
02. Okt. 2011	Bergtour / Rinnerkogel
29. - 31. Okt. 2011	Vereinstrainingskurs Finsterau
Nov. 2011	Bad Leonfelden / Teilnahme an der Kampfrichtergebietstagung
25. Nov. 2011	Nordischer Abend / Lamahof - Org. Sitzung
18. Nov. 2011	Teilnahme an der LSV OÖ Herbst-Sportwartetagung
08. – 11. Dez. 2011	Vereinstrainingskurs / Schöneben
30. Dez. 2011	Durchführung – Sportunion Landesmeisterschaft
21. Jän. 2012	Durchführung – Energie AG Landescup / Klassisch
22. Jän. 2012	Durchführung – Teamsprint Landesmeisterschaft
10. März 2012	Sprint Landesmeisterschaft / Liebenau Unterstützung und Chefkampfrichter
30. März 2012	Nord. Skisportsaisonabschluss

**WINTERSAISON** / Beschickung - Wettkampfbetreuung bei österr. Staatsmeisterschaften in Bad Ischl und Sulzberg (Vbg), weiters bei Austriacup, Landescup- und Landes-Meisterschaften (Christian Schwentner, Josef Peil, Lukas Hofstätter und Anton Hierschläger)

## Weitere Aktivitäten

- » Wöchentliches Vereinstraining in zwei Gruppen (Teilnehmerzahl 5 bis 15)
- » Maria Hierschläger 38 Einsätze, Anton Hierschläger 30 Einsätze, Josef Peil 6 Einsätze, Michaela Hierschläger 4 Einsätze, Elisabeth Hierschläger 3 Einsätze, Christian Schwentner 3 Einsätze, je einen Einsatz hatten Hofstätter Bruno, Mold Alwin, Hierschläger Manfred und Koblmüller Klaus
- » Wöchentliches Training am Sonntagvormittag in Zusammenarbeit mit SU Raika Zwettl (Reinold Kernöcker)
- » Materialservice und diverse Bestellungen
- » Besuch diverser Sitzungen (nord. Sportwartetagung, Besprechungen bzgl. LSV usw.)
- » Behandeln von Kampfrichterangelegenheiten incl. Schulung (Hubert Filip)
- » Fotografische Dokumentation – Trainings- u. Wettkampfgeschehen (Christian Schwentner), Erstellung von diversen Ansuchen (an Land OÖ und LSV OÖ)
- » Ab- und Aufbau, Brückenbau, Markierung. etc. für Skating-Piste bzw. Loipe - Pisten- / Loipenservice / Staubgassengletscher
- » Skidoo - Einstellung bei F Hierschläger
- » Skidoo – Service bei Fa. Gewessler (Transportaktivitäten) April 2012
- » ÖSV - Mitgliederservice (Siegfried Hofstätter)
- » Erstellen von über 180 Berichten für Homepage und Zeitungsmedien und diversen Ansuchen
- » Homepagebetreuung (Andrea Obernberger)
- » Verantwortlicher für die Koordination der Veranstaltungen – Anton Hierschläger
- » Die Skilangläufer bedanken sich bei den Grundbesitzern für ihr Entgegenkommen bezüglich Streckenführung / Loipe
- » Ein sehr wichtiges Transportgerät für Skilanglaufaktivitäten - Vereinsbus Renault Espace – Sponsor Firma einDRUCK, Peter Möllinger

Die Aufzählungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da nicht jede Aktivität für die Sportorganisation dokumentiert wird.

## Ausblick Skilanglauf EIDENBERG 2012/2013

- » Wöchentliches Training - Beginn ab Dienstag, 15. Mai 2012 am Sportplatz in Untergeng. Jeden Sonntagvormittag ab 09.00 Uhr (Trainer lt. Einsatzplan). Des Weiteren werden diverse Berg- und Geländetouren organisiert. Im Oktober 2012 – Vereinstrainingskurs Finsterau/Bayrischer Wald
- » Es ist unbedingt notwendig, das bereits in Planung stehende Projekt der Natursportanlage (Skilanglaufunde/ Touristik und sportl. Skilanglauf) zu errichten. Ein geeignetes Gelände ist vorhanden. Nun sollte dringend an der Umsetzung gearbeitet werden. Ansonsten hat der Skilanglauf in Eidenberg keine Zukunft.
- » Diverse Wettkämpfe und Veranstaltungen werden weiterhin durchgeführt.

### Sommer- /Herbstveranstaltungen

30. März 2012/20.00 Uhr	Eidenberger Alm- Nordischer Skisportabschluss
25. April 2012/20.00 Uhr	Lamahof – nord. Organisationssitzung
Mai 2012	Einradkurs - Skaterpark/Urfahr (Treff: GH Lindbauer)
Juni 2012	Skatepark - Walding – Fortbildung (Skatingtechnik)
Juni 2012	Kids Race
01. Sep. 2012	Almkönigveranstaltung (Skiroller- und Radbergrennen)
29. Sep. 2012	Gislauf

- » Beschickung diverser Sommer- und Winterwettkämpfe
- » Skilanglauf - Organisatorischer Hintergrund wie in den vorangegangenen Jahren - verstärkte Unterstützung wird gesucht...

# Ernährung für Berufstätige

## Allgemeines

Für den reibungslosen Ablauf unseres Stoffwechsels ist die Zufuhr von energie- und nährstoffreicher Ernährung unentbehrlich.

Unser Nahrungsmittelangebot ist zwar riesengroß und wird noch immer üppiger, aber die „Lebensmittel“ für die Bevölkerung haben eine immer geringere biologische Qualität. Die oft latenten Nährstoffmängel führen nicht sofort zu akuten Erkrankungen und haben keine unmittelbare Auswirkung auf unsere Gesundheit. Versorgungsengpässe spielen sich auf biochemischer Ebene ab. Die Aktivitätseinschränkungen auf zellulärer Ebene sind weder spürbar noch für den Arzt erkennbar. Oft viele Jahre später entstehen Stoffwechselprobleme bzw. Krankheiten verschiedenster Natur. Der Einfachheit halber werden dann als Auslöser Allergene, erhöhte Cholesterinwerte, Stress, erhöhter Blutdruck, erhöhte Harnsäurewerte, etc. als „Ursache“ der Erkrankung angegeben und entsprechend behandelt, anstatt zu hinterfragen, warum die bekannten Stoffwechselprobleme auftreten.

Verschiedenste Schadstoffe in unserer Ernährung stellen weitere negative Faktoren dar. Schwermetalle, Anabolika- und Pestizidrückstände verursachen oft ein „falsches biologisches Spiel“. Völlig unberechenbar

wird die Situation bei zusätzlicher Einnahme von Medikamenten.

Grundsätzlich sollten Grundnahrungsmittel aus dem biologischen Landbau verwendet werden, weil sie schadstofffrei bzw. schadstoffarm sind und einen höheren Gehalt an Vitalstoffen (sekundären Pflanzenfaserstoffen) aufweisen.

### Schlechte Leistung durch ungesunde Ernährung

Die Arbeitsleistung hängt eng mit Essen und Trinken zusammen. Für gute Konzentration und hohe Leistungsfähigkeit ist deshalb eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Rund 15 Prozent des täglichen Energiebedarfs werden allein vom Gehirn verbraucht. Fehlernährung und unregelmäßige Mahlzeiten bringen viele Nachteile wie

- » minimale Erholung in den Pausen
- » Konzentrationsmangel
- » schlechte Laune
- » Leistungsabfall
- » Müdigkeit
- » tiefe Mittagslöcher
- » Heißhunger
- » Gewichtsprobleme

## Richtig essen - fit am Arbeitsplatz

Ernährungsbewusste Arbeitnehmer kennen weder Leistungstiefs noch Mittagslöcher. Sie halten sich fit und in Form mit fünf Mahlzeiten am Tag, einem abwechslungsreichen Speiseplan und viel Flüssigkeit (Wasser, Kräutertee). Die Erholung in den Pausen gelingt optimal, wenn die Mahlzeiten bewusst und strikt getrennt vom Arbeitsplatz eingenommen werden.

## Essen im Drei-Stunden-Takt

Lange Abstände zwischen den Mahlzeiten senken den Blutzuckerspiegel, was müde und schlapp macht. Um über viele Stunden leistungsfähig zu bleiben, sollte man mit einem guten Frühstück starten, vor- und nachmittags eine Zwischenmahlzeit einnehmen, Kraft tanken bei einer leichten Mittagmahlzeit und den Tag mit einem kleinen Abendessen ausklingen lassen.

## Frühstück: das Sprungbrett in den Tag

Die erste Mahlzeit am Tag weckt die morgenmüden Lebensgeister und bringt vor allem Kohlenhydrate für das Gehirn. Vollkornbrot, Müsli und Obst sind ideale Energielieferanten für geistige Fitness und starke Nerven. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und sättigen lange. Dazu bitte reichlich trinken.

# Das Powerfrühstück für Sportler und Aktive im Berufsalltag

Gesamtkonzeption - Toni Hierschläger - Zutaten für 4 Personen:

### Am Vorabend:

- » 2 Esslöffel Getreide grob schroten oder mit Flockenmühle zu Flocken pressen, mit Wasser ansetzen, zugedeckt über Nacht stehen lassen.

### In der Früh:

- » 1 Banane grob schneiden
- » 1 Apfel in kleine Stücke schneiden
- » 1 schwacher Esslöffel Leinöl
- » 2 gehäufte Esslöffel Lecithingranulat
- » Leinsamen - Menge nach Geschmack
- » 4 Esslöffel Topfen oder 1 Becher Sojajoghurt (Natur oder mit Fruchtgeschmack) alles mischen
- » zum Schluss Hirse- oder Dinkelflocken dazugeben.

Müsli schmeckt auch mit anderen Früchten (Heidelbeeren, Himbeeren,...) hervorragend und könnte auch mit Nüssen verfeinert werden.

Als Zusatz können 3 Presslinge MAP (essentielle Aminosäuren) und eine Kapsel Vitamin- und Mineralstoffpräparat konsumiert werden



## Morgenmuffel und Langschläfer

Wer morgens nichts essen kann oder will, sollte wenigstens ein Glas Saft oder Tee trinken. Das kurbelt den Kreislauf an. Die Vormittagsjause darf dann etwas größer ausfallen. Langschläfer richten ihre Jause am Abend vorher und bewahren sie im Kühlschrank auf. Zeit gespart wird auch, wenn der Frühstückstisch bereits abends gedeckt wird, morgens nur noch Brot und die gekühlten Lebensmittel dazugestellt werden müssen.

## Pausensnacks gegen Leistungstiefs

Kleine Snacks zwischendurch halten die Leistung konstant und schützen davor, bei den Hauptmahlzeiten zuviel zu essen.

## Pausensnacks für herzhafte Esser

### Ein belegtes Vollkornbrot oder -brötchen

- » sparsam bestrichen mit Butter oder Margarine
- » oder üppig bestrichen mit fettarmem Frischkäse, Kräutertopfen
- » belegt mit Wurst- oder Käsescheiben
- » garniert mit Salatblatt, Gurkenscheiben, Paprikastreifen oder Tomatenscheiben

## Pausensnacks für süße Esser

- » Fruchtojoghurt oder Topfen
- » Obst oder Obstsalat
- » Müsli nach eigener Zusammenstellung oder Müsliriegel

## Mittags: Leichte Kost!

- » frisches Obst (statt Cremespeisen) zum Dessert
- » Wasser und verdünnter Fruchtsaft anstatt Limonade und Cola

Ideal für die gesunde Ernährung am Arbeitsplatz ist eine Kantine oder Cafeteria. Um das Mittagsloch zu umgehen, empfiehlt sich eine leichte Kost, die sättigt und das Verdauungssystem wenig belastet. Üppige und fettreiche Mahlzeiten liegen lange im Magen und brauchen viel Zeit und Energie für die Verdauung. Das macht schnell müde und schlapp.



### Gesundes aus der Kantine:

- » fleischlose Gerichte
- » klare (statt gebundene) Suppe
- » Gemüse, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- » Salat oder Rohkost
- » gedünsteter Seefisch
- » mageres Fleisch wie Geflügel oder Schnitzel „natur“
- » frisches Obst (statt Cremespeisen) zum Dessert
- » Wasser und verdünnter Fruchtsaft anstatt Limonade und Cola

### Gesund essen auch ohne Kantine

Nicht in jedem Betrieb gibt es die Möglichkeit, eine warme Mahlzeit zu bekommen. Dann muss das Essen von zuhause mitgebracht werden. Belegte Vollkornbrote, Salat, Obst, Gemüse und Milchprodukte sind leicht zu transportieren und gut haltbar. Salat bleibt frisch, wenn er getrennt vom Dressing in einem luftdichten Behälter mitgenommen wird.

### Abends wie ein Bettler

Mit der letzten Mahlzeit am Tag werden Defizite ausgeglichen. Gab es während der Arbeit kaum Frisches, ist ein knackiger Salat genau das Richtige. Fehlte es an Milchprodukten, wären Kartoffeln mit Topfen oder Joghurt mit Obst angebracht. Entscheidend ist, dass insgesamt die Mischung stimmt und alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Arbeitnehmer, die abends ihre Hauptmahlzeit einnehmen, sollten dennoch auf „leichte Kost“ achten, denn aufwändige Verdauungsarbeit stört den Schlaf.

### Tipps für die schnelle Küche

Selbst kochen und Zeit sparen erfordern gute Planung, kluge Vorratshaltung, ein paar wichtige Küchenutensilien und eine geschickte Auswahl der Lebensmittel.

### Zeit sparen beim Einkauf

Vor dem Gang in den Supermarkt steht der Einkaufszettel. Dafür lohnt es sich, einen Speiseplan aufzustellen, der auch die Ernährung am Arbeitsplatz berücksichtigt. Der Blick in die Speisekammer vor dem Einkauf schützt vor manchen unüberlegten Besorgungen. Ein übersichtlich gestalteter Einkaufszettel spart Zeit und Geld.

### Vorratshaltung hat Vorteile

Fehlt die Zeit zum Einkaufen, kann trotzdem schnell etwas Gesundes zubereitet werden, wenn man Vorratshaltung betreibt. Die Lebensmittel in der Vorratskammer sollten regelmäßig auf das Mindesthaltbarkeitsdatum überprüft und am besten mit System gelagert werden. So behält man den Überblick und vermeidet unnötigen Verderb.

### In den Vorrat gehören:

- » Kartoffeln
- » Nudeln, Reis, Getreide, Knäckebrot
- » Haferflocken, Müsli und Nüsse
- » Mehl
- » Eier
- » Öl und Essig
- » geschälte Tomaten für Saucen oder Suppen
- » Zucker, Honig und Gewürze
- » Tiefkühlprodukte



### Lebensmittel für die schnelle Küche

Für die schnelle Küche eignen sich solche Lebensmittel, die wenig Vorbereitungszeit brauchen und nur kurz garen müssen. Sogenannte „Kurzgarer“ sind in 10 bis 15 Minuten verzehrfertig. Mit den richtigen Produkten lassen sich sowohl aus Getreide als auch aus Gemüse, Fleisch, Fisch und Eiern zahlreiche Gerichte herstellen, die im Handumdrehen serviert werden können.

### Vielseitige Kurzgarer:

- » Nudeln und Reis
- » Getreidesorten: Couscous (Weizengrieß), Bulgur (gerösteter und vorgekochter Hartweizen) Ebly (vorgegarter Weizen), Polenta (Maisgrieß), Amaranth und Quinoa
- » Gemüsesorten: Zucchini, Pilze, Broccoli und Tomaten
- » Fischfilets
- » Fleisch und Wurstwaren: Geschnetzeltes, Schnitzel
- » Eier für Omelettes und Spiegelei

### Obst und Gemüse

Als wertvolle Ergänzung von Fertigprodukten, als Beilage oder Hauptmahlzeit leisten Obst und Gemüse einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit. Zeit gespart wird mit Obst und Gemüsesorten, die wenig Vorarbeit benötigen. Die Garzeit verkürzt sich noch, wenn die Produkte sehr stark zerkleinert werden. Rohkost aus Paprika, Kohlrabi und Gurke macht weniger Arbeit als das Zerpflücken von Blattsalat. In Streifen geschnitten ergibt Gemüse zusammen mit einem Dip aus Joghurt oder Topfen einen idealen Pausensnack. Obst hat zudem den Vorteil, dass die meisten Sorten von der Hand in den Mund verzehrt werden können.

### Gemüse mit wenig Vorbereitungszeit:

- » Blumenkohl
- » Broccoli
- » Lauch
- » Sauerkraut
- » Paprika
- » Mais, Erbsen und Bohnenkerne
- » Kopf- und Eissalat



### Hülsenfrüchte

Rote Linsen garen nur zehn Minuten und eignen sich gut als eiweiß- und ballaststoffreiche Suppeneinlage. Auch als sättigende Beilage von Gemüse und Kurzgebratenem gewinnen rote Linsen deutlich an Beliebtheit.

### Tiefkühlprodukte

Die Auswahl an tiefgekühlten Lebensmitteln und Fertiggerichten ist mittlerweile unüberschaubar. Tiefkühlware hat gegenüber Konserven den Vorteil, dass sie wesentlich mehr Nährstoffe enthält. Ob Gemüse, Fischfilets oder Kräuter, tiefgekühlte Lebensmittel lassen sich wunderbar portionsweise entnehmen und sind schnell servierbereit. Auch im großen Stil selbst hergestellte Suppen, Nudelsaucen, Aufläufe oder Beilagen ergeben einen idealen Vorrat für die schnelle Küche.

### Das soll in die Tiefkühltruhe:

- » Kräuter gewaschen und zerkleinert in kleinen Dosen
- » klein geschnittenes Gemüse
- » frisches Obst wie Beeren oder Zwetschken
- » Fischfilets
- » Fleisch, bereits portioniert

# SKILANGLAUF Komm auch du und mach eine professionelle Ausbildung



Florian & Matthias Schwentner, Florian, Marlene, Lisa & Kathrin Koblmüller, Denise Kaiser, Jakob & Lukas Hemmelmayr, Elena & Fabian Mittermayr, Magdalena Neubauer, Daniel Köppl, Felix & Martin Koll, Niklas & Birgit Peil bilden die hoffnungsvolle Crew der Nachwuchslangläufer.

Jeden Dienstag treffen wir uns zum Training, das wie bei den Weltcupläufern nach einer vier- bis sechswöchigen Regenerationsphase in der 2. Maiwoche beginnt und bis Ende März des folgenden Jahres andauert. Ab Anfang Juli gibt es auch die Möglichkeit unter Anleitung von einem Eidenberger Trainer und Kernöcker Reinold am Sonntagvormittag gemeinsam mit Nachwuchsathleten der SU Raika Zwettl zu trainieren.

In der ersten Vorbereitungsperiode bis Schulabschluss steht das Vermitteln von leichtathletischen Grundfertigkeiten im Vordergrund. Koordinationstraining, Sprintübungen, Wurftraining, Hürdenlauf und viele Spiele und Staffeln stehen am Programm. Volleyballspiele in der Grobform runden die Zusammenkünfte ab. Gerade in dieser Zeit kommen auch Burschen und Mädchen aus Untergang fleißig ins Training, da die Übungseinheiten ja auf ihrem Sportplatz stattfinden.

Von Juli bis zum ersten, lang ersehnten Schneefall packen wir die Inline-Skates oder die Schirol-

ler aus. Diese beiden Sportgeräte stellen für die jungen Athleten eine große Herausforderung dar. Es ist immer wieder eine große Freude zu sehen, wie geschickt sie die gestellten Aufgaben meistern.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei Fam. Wollendorfer Gottfried, dass wir den Parkplatz nutzen dürfen und bei den Anrainern des Sulzerstetterweges für ihre Rücksicht, wenn wir das Training auf diesem Güterweg abhalten.

Ein Highlight stellt der heuer bereits zum dritten Mal in Finsterau / Deutschland durchgeführte Trainingskurs dar. Einheiten auf der Skirollerstrecke mitten im Nationalpark Bayerischer Wald, Lauftouren zum Lusen oder zur Rachel, Fußballspiele und Stretchingeinheiten in der Turnhalle lassen die drei Tage, an denen auch Eltern und Sportler der SU Raika Zwettl teilnehmen, zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

# Ich mach Skilanglauf, weil....

Sobald Saisonöffnung am Gletscher war, findet das Training zur Freude der Schüler und Erleichterung der Trainer (dass das Schirollern ohne Unfall abgeschlossen werden konnte) in der Staubgasse statt. Alle freuen sich, ihre Technik auf Schnee verbessern zu können, bei Spielen mit Langlaufskiern die Geschicklichkeit unter Beweis zu stellen und auch das eine oder andere Mal eine etwas anstrengendere Einheit zu absolvieren.

Die älteren Sportler, wie Lisa, Marlene, Kathrin und Florian Koblmüller, Birgit und Niklas Peil, Elena und Fabian Mittermayr sowie Florian Schwentner nahmen mit sehr guten Erfolgen an österreich- und oberösterreichweiten Bewerben teil; Magdalena Neubauer, Daniel Köppl und Felix Koll starteten beim Heimrennen und waren sehr erfolgreich; andere wollen sich erst noch verbessern, bevor sie einen Start in Erwägung ziehen.

**Vorrangiges Ziel** der Trainer ist es, junge Leute für eine Life-Time Sportart zu begeistern, ihnen die Augen für die Schönheit der Natur zu öffnen und, falls jemand Freude an Wettkämpfen findet, ihn diesbezüglich bestmöglich zu unterstützen.



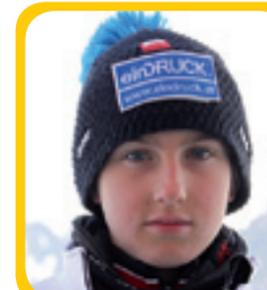
**Denise Kaiser, Jg. 2000:**  
„Ich bewege mich gerne, mag den Winter und betreibe gerne Ausdauersport. Beim Probetraining habe ich gesehen, dass Langlaufen cool ist.“



**Florian Schwentner, Jg. 1998:**  
„Mich freuen die Reisen zu den verschiedensten Langlaufgebieten in Österreich. Durch diesen Sport habe ich schon viele Burschen kennen gelernt, mit denen ich im Training, vor und nach den Bewerben viel Lustiges erlebt habe. Außerdem: Siegen macht Spaß.“



**Marlene Koblmüller, Jg. 2000:**  
Ich habe Freude am Langlaufen, weil es im Training immer so lustig ist und weil auch meine älteren Geschwister Skilanglauf betreiben. Auch ist das Laufen ein guter Ausgleich zum Schulalltag.



**Niklas Peil, Jg. 2000:**  
„Ich bin gerne Langläufer, weil mein Papa auch diesen Sport betreibt und ich viel mit ihm gemeinsam unternehmen kann.“



**Elena Mittermayr, Jg. 1999:**  
Weil ich schon mit 5 Jahren mit der Oma Skilanglaufen war und weil das Langlaufen Spaß macht, betreibe ich diese Sportart. Ich finde Freude am Langlaufen, weil ich dabei in der Natur bin.

**Die menschliche Entwicklung unterliegt den naturgesetzlichen Bedingungen, da besteht kein Zweifel. Genetische Vorgaben und Umfeldbedingungen des Menschen sind für seine Entwicklung entscheidend. Dass das persönliche Umfeld für eine entsprechende Entwicklung des Menschen wichtig ist, wussten in der Antike schon die Griechen und Römer.**



## **WARUM körperliches Training im Kindes- und Schulkindalter?**

Den größten Anteil an diesen Erkenntnissen hat die Forschung auf diesem Gebiet. Freilich sind noch viele biologische Vorgänge nicht gänzlich erforscht, doch haben sich im letzten Jahrhundert grundlegende naturgesetzliche Erkenntnisse in Physik, Biologie, Chemie etc. manifestiert.

Neben der genetischen biologischen Entwicklungsvorgabe sind eine entsprechende Ernährung, ein adäquates psychisches Umfeld und eine vielseitige Bewegung in freier Natur für unser „Werden“ von entscheidendster Bedeutung.

Im Entwicklungsbereich von der befruchteten Eizelle bis etwa dem 20. Lebensjahr liegt die größte Möglichkeit der Beeinflussung. In diesem Lebensabschnitt versäumte oder entwicklungshemmende Faktoren (Psyche, Ernährung, Bewegung etc.) können oft im späteren Lebensalter nicht mehr aufgeholt oder „repariert“ werden.

Schon ab dem Kleinkindalter ist eine entsprechende Förderung im Bewegungsbereich von großer Bedeutung.

### **Altersgemäßes sportliches Training ist die Basis**

- » für eine gesundheitliche Entwicklung (Gesundheitsvorsorge)
- » für eine verbesserte geistige Leistung und
- » für eventuelle sportliche Höchstleistungen im Erwachsenenalter.

Zum Beispiel kann nur eine entsprechend trainierte Muskulatur unser Skelettsystem stützen. Abgeschwächte Muskulatur bringt große gesundheitliche Probleme mit sich.

Von allen sportlichen Aktivitäten sollte jene Sportart gewählt werden, die auch das Herz- und Kreislaufsystem beeinflusst.

Darüber gibt es stapelweise Fachliteratur. Immer ausführlicher und inhaltlich detaillierter werden die Erkenntnisse in diesem Bereich.

### **Das Säuglingsalter (erstes Lebensjahr)**

Die tägliche Beschäftigung mit motorischen Aufgaben wirkt sich positiv auf die Gesamtentwicklung des Kindes aus. Alle Bewegungen werden mit hohem Muskeltonus ausgeführt. Vorformen der Fortbewegung und der Gleichgewichtssinn werden entwickelt. Allgemeine motorische Bewegungen stehen im Vordergrund.

### **Das Kleinkindalter**

In diesem Alter ist es wichtig, die motorische Entwicklung durch Aufgaben, die auf dem Niveau der Grobkoordination ablaufen, zu fördern (einfache Bewegungsformen – Nachahmungslernen)

Aufgaben: Gehen, Laufen, Steigen, Tragen, Hüpfen u. Springen, Anfänge des Fangens/Werfens, Kriechen u. Wälzen, Hängen, Klettern, Balancieren etc. Ein Unterlassen der Aufgaben/Reizsetzung bewirkt eine retardierte Entwicklung.

### **Das Vorschulalter**

Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen - bereits Ausbildung von Grundtechniken - Aneignen eines hohen Bewegungsschatzes mit Herz- und Kreislaufbelastung.

Etwa ab dem 5. Lebensjahr entwickelt sich die Feinkoordination der Alltagsbewegungen.

### **Das frühe Schulkindalter**

Die Kinder zeichnen sich durch hohe Bewegungsfreude aus. Dieser evolutionsbiologischen Vorgabe sollte unbedingt Folge geleistet werden. Das Mindestziel des Trainings sollte die Beherrschung der

Grobkoordination der Grundtechniken sein. Das frühe Schulkindalter ist maßgeblich für die motorische bzw. koordinative Entwicklung des Kindes. Die Kinder sind auch bereits für kompliziertere Bewegungstechniken zugänglich. Die größten Fortschritte bzgl. Bewegungsfrequenz/Schnelligkeit werden vom 10. bis zum 13. Lebensjahr gemacht. Weiterhin sollte das Sporttreiben mit Herz- und Kreislaufbelastung einhergehen. Ein Ausbleiben entsprechender Reize bringt eine nachteilige Gesamtentwicklung nach sich.



### **Das späte Schulkindalter (bis zur Pubertät)**

Das Lernen erfolgt auf der Basis des erlernten Bewegungsschatzes im frühen Schulkindalter.

Ein vielseitiger Bewegungserfahrungserwerb ist weiterhin wichtig. Das Erreichen eines erhöhten Bewegungsschatzes sollte weiterhin mit dem Beanspruchen des Herz- und Kreislaufsystems einhergehen. Bewegungsmerkmale können schon in Richtung Bewegungsvollkommenheit entwickelt und auch erreicht werden. Nach wie vor sollte auf die Vermeidung von einseitig getrimmten motorischen Aufgaben geachtet werden.

# Eidenberger Volkslangläufer

## Volkslanglauf

Der Volkslanglauf ist eine Breitensportart im Skilanglauf und wird wegen der langen Distanzen auch Skimarathon genannt.

Die Wettkämpfe werden in klassischer und freier Technik ausgetragen und in unterschiedlichen Distanzen angeboten. Die bedeutendsten internationalen Volkslangläufe werden seit 1978 in Worldloppet und Euroloppet organisatorisch zusammengefasst. Sehr bekannte Volkslangläufe sind der Jizerska Padesatka in Liberec, Tschechien, der Sumavsky Skimaraton in Kvilda, Tschechien, der Int. Tiroler Koasalauf, der Dolomitenlauf in Osttirol, der Marcialonga in Italien, der König-Ludwig-Lauf im Oberammergau, der Skadi-Loppet in Bodenmais, Deutschland, der Lapponia Hiitho in Muonio, Finnland, der Birkebeiner in Norwegen und der größte und längste aller Volkslangläufe, der Vasaloppet mit seinen 90 km in Schweden. Umso beachtenswerter ist, dass eine kleine Gruppe von Eidenberger Volkslangläufern alle diese Rennen schon erfolgreich gelaufen ist.

Neben der sportlichen Herausforderung, die körperliche Fitness und Gesundheit voraussetzen, kommt bei den Veranstaltungen auch das gemeinschaftliche Erlebnis nicht zu kurz. Bei den vielen Wettkämpfen, die es in zahlreichen Ländern gibt, lernt man auch

viele Städte und gleichgesinnte Sportler kennen.

Eine besondere Herausforderung bei den Langdistanzen z. B. beim Vasalauf über 90 km oder beim Marcialonga über 70 km im klassischen Stil ist die Präparierung der Steigwachszone. Um einen optimalen Ski zu haben, wird bis kurz vor dem Rennen noch getestet. Auch die wetterbedingten Schnee- und Temperaturunterschiede während des Rennens müssen berücksichtigt werden. Da kann es schon vorkommen, dass ein Wettkampf zur Qual wird. Allgemein gesehen ist der Volkslanglauf eine der schönsten und risikoärmsten Sportarten.

## Ergebnisse der EIDENBERGER VOLKSLANGLÄUFER

### Möllinger Peter

Rajalte Rajalle: 444 km – Durchquerung Finnlands auf Langlaufskiern von der russischen zur schwedischen Grenze - erfolgreich absolviert

### Hierschläger Maria

Worldloppet Jizerska Padesatka, Liberec, 50 km klassisch 15. Rang W50  
Böhmerwald Volkslanglauf, Schöneben, 15 km Skating 1. Rang AK II  
Euroloppet Sumavsky Skimaraton, Kvilda, 45 km klassisch, 1. Rang W 50  
Euroloppet Skadi Loppet Bodenmais, 42 km klassisch, 1. Rang D 46

### Kobl Müller Lisa

Böhmerwald Volkslanglauf, Schöneben, 15 km Skating, 1. Rang Jugend II

### Hierschläger Anton

Worldloppet Jizerska Padesatka, Liberec, 50 km klassisch, 68. Rang M60  
Euroloppet Sumavsky Skimaraton, Kvilda, 45 km klassisch, 21. Rang M50  
Euroloppet Skadi Loppet Bodenmais, 42 km klassisch, 10. Rang H 56

### Schwentner Christian

Euroloppet Sumavsky Skimaraton, Kvilda, 45 km klassisch, 12. Rang M 40  
Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 4. Rang H 41

### Peil Josef

Worldloppet Jizerska Padesatka, Liberec, 50 km klassisch, 105. Rang M50  
Worldloppet Vasaloppet Schweden 90 km klassisch, 2153. Rang Zeit: 5:18,55h

### Weixlbaumer Josef

Worldloppet Jizerska Padesatka, Liberec, 50 km klassisch, 83. Rang M 60  
Worldloppet Marcialonga, Italien, 70 km klassisch, 449. Rang M 50-59  
Euroloppet Int. Koasalauf, 50 km klassisch, 6. Rang M 55  
Austriallloppet Int. Langlaufmarathon Langschlag, 25 km klassisch, 5. Rang AK III

### Hofstätter Josef

Tour de Ski, Ramsau am Dachstein 10. Gesamtrang  
Euroloppet Sumavsky Skimaraton, 20 km Skating, 8. Rang M40  
Euroloppet Int. Koasalauf, Tirol, 28 km klassisch, 17. Rang M40  
Euroloppet Int. Koasalauf, Tirol, 28 km Skating, 11. Rang M 40  
Euroloppet Int. Ganghoferlauf, Leutasch, 42 km Skating, 8. Rang AK II  
Lapponia Hiitho, Finnland

### Wolkerstorfer Herbert

Worldloppet Jizerska Padesatka, Liberec, 50 km klassisch, 30. Rang M 60  
Int. Böhmerwald Volkslanglauf, Schöneben, 3. Rang AK III  
Euroloppet Int. Koasalauf, Tirol, 28 km klassisch, 8. Rang M 55  
Austriallloppet Int. Langlaufmarathon Langschlag, 25 km klassisch, 4. Rang AK III  
Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 42 km klassisch, 8. Rang H 56

### Wolkerstorfer Stefan

Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 24 km klassisch, 15. Rang H 21

### Bründl Markus

Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 42 km klassisch, 18. Rang H 21

### Hierschläger Michaela

Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 24 km klassisch, 7. Rang D 21

### Wolkerstorfer Theresia

Euroloppet Int. Koasalauf, Tirol, 28 km klassisch 3. Rang W 55  
Euroloppet Skadi Loppet, Bodenmais, 24 km klassisch, 3. Rang D 56



# Perfektion MIT LEIDENSCHAFT

Die besten Ergebnisse (Verbandsbewerbe)  
der Skilangläufer  
Saison 2011 / 2012

## Nachwuchs

<b>Peil Niklas</b>	Jg. 2000, Klasse Schüler I
Landescupgesamtwertung:	3. Platz
Austriacupgesamtwertung:	5. Platz
Landesmeisterschaft Skating:	2. Platz
Landesmeisterschaft Klassisch:	2. Platz
Landesmeisterschaft Sprint:	3. Platz
<b>Schwentner Florian</b>	Jg. 1998, Klasse Schüler II
Austriacupgesamtwertung:	1. Platz
Landescupgesamtwertung:	1. Platz
Österr. Schülermeisterschaft Einzel:	1. Platz
Landesmeisterschaft Sprint:	1. Platz
Landesmeisterschaft Einzel:	1. Platz
Landesmeisterschaft Teamsprint:	2. Platz
<b>Kobl Müller Florian</b>	Jg. 1997, Klasse Schüler II
Austriacupgesamtwertung:	16. Platz
Landescupgesamtwertung:	6. Platz
Landesmeisterschaft Teamsprint:	2. Platz
<b>Peil Birgit</b>	Jg. 1996, Klasse Jugend I
Landescupgesamtwertung:	1. Platz
<b>Kobl Müller Lisa</b>	Jg. 1995, Klasse Jugend I
Landescupgesamtwertung:	5. Platz

## Erwachsene

<b>Schwentner Christian</b>	Jg. 1969, Klasse AK II
Austriacup/B. Ischl:	2. Platz
Austriacup/Ramsau:	3. Platz
Austriacupgesamtwertung:	6. Platz
Landesmeisterschaft / FR:	1. Platz
Landesmeisterschaft / KL:	1. Platz
Landescupgesamtwertung:	2. Platz
<b>Hierschläger Michaela</b>	Jg. 1985, Klasse Allg.
Landesmeisterschaft Teamsprint:	3. Platz
Landescupgesamtwertung:	2. Platz
<b>Hofstätter Bruno &amp; Siegfried</b>	Jg. 1963/1961, Klasse AK II
Landesmeisterschaft Teamsprint:	1. Platz
<b>Wolkerstorfer Herbert</b>	Jg. 1954, Klasse AK III
Landescupgesamtwertung:	4. Platz
<b>Schächl Thomas</b>	Jg. 1966, Klasse AK II
Landescupgesamtwertung:	2. Platz
Landesmeisterschaft/KL:	2. Platz
<b>Hierschläger Maria</b>	Jg. 1962, Klasse AK III
Landesmeisterschaft Teamsprint:	3. Platz
Landesmeisterschaft 15 km Skating:	1. Platz
<b>Hofstätter Lukas</b>	Jg. 1989, Allg. Klasse
Landescupgesamtwertung:	4. Platz
Landesmeisterschaft Freistil:	2. Platz
Int. Studentenwettkampf/Türkei Einzel:	12. Platz
Int. Studentenwettkampf/Türkei Sprint:	13. Platz
<b>Hofstätter Siegfried</b>	Jg. 1961, Klasse AK III
Landescupgesamtwertung:	1. Platz
Landesmeisterschaft Freistil:	1. Platz
Landesmeisterschaft Teamsprint:	1. Platz
Polizeibundesmeisterschaft Freistil:	1. Platz
Polizeibundesmeisterschaft Biathlon:	1. Platz
<b>Verein SU Eidenberg Skilanglauf:</b>	
Austriacup – Vereinswertung (österreichweit)	20. Platz (über 100 Vereine in der Wertung)
Landescup – Vereinswertung (ÖÖ)	4. Platz

## Eidenberger beim WASALAUf

Seit dem 19. März 1922 wird in Mittelschweden (Dalarna) der Wasalauf veranstaltet. Damit wird an die Flucht von König Gustav I Wasa auf Skiern vor den Soldaten des dänischen Königs erinnert. Die zwei besten Skiläufer des Ortes Mora holten ihn in Sälen ein und überredeten ihn zur Rückkehr und zur Wiederaufnahme des Kampfes. Nach mehr als zwei Jahren Krieg machte sich Schweden von Dänemark selbständig. Heutzutage erfolgt der Start in Sälen und die Strecke führt über den Evertsberg nach Mora am Silijanseesee. Genau 90 km müssen

die Läufer absolvieren. Der Streckenrekord wurde heuer von Jörgen Brink (Schweden) mit 3 Stunden 38 Minuten und 41 Sekunden aufgestellt (klassische Technik). Der Wasalauf stellt mit über 16.000 Teilnehmern die größte Skilanglaufveranstaltung der Welt dar. Derzeit haben fünf Läufer der Sportunion Eidenberg den Wasalauf, der zur Worldloppetserie zählt, absolviert. Im heurigen Jahr war es Josef Peil, der die 90 km in einer Zeit von 5 Stunden 18 Minuten und 55 Sekunden herunterspulte.

### Statistik Wasalaufteilnehmer SU Eidenberg / 90 km klassische Technik

<b>Anton Hierschläger</b>	1981 / 89. Platz 2000 / 1479. Platz
<b>Herbert Wolkerstorfer</b>	2003 / 2102. Platz 2006 / 973. Platz
<b>Josef Weixlbaumer</b>	2003 / 2104. Platz 2006 / 1555. Platz
<b>Josef Hofstätter</b>	2003 / 3395. Platz 2006 / 1674. Platz
<b>Josef Peil</b>	2012 / 2153. Platz

# Der Kampfrichter, das unbekannte Wesen

Was aber steckt hinter diesem Wort? Was ist das eigentlich, ein „Kampfrichter“? Was hat man als Kampfrichter zu tun, und vor allem: warum sollte auch ich Kampfrichter werden?

## Die Ehrenamtlichkeit.

Werner Kerschbaum, stellvertretender Generalsekretär des Roten Kreuzes, meint, dass das freiwillige Potenzial in der Bevölkerung noch nicht ausgeschöpft ist: „Beinahe 44 Prozent engagieren sich. Doch von den anderen 66 Prozent würden viele gerne etwas tun.“ Wir als Sportunion Eidenberg haben es uns zum Ziel gesetzt, „allen Gemeindebewohnern den „Erlebnisraum Natur“ für Spiel, Sport und Bewegung im freizeitsportlichen und gesundheitlichen Sinn und im gesellschaftlichen Miteinander schmackhaft zu machen.“ Es geht also nicht nur darum, aktiv Sport zu betreiben, was natürlich der Grundgedanke eines jeden Sportvereines ist, sondern auch darum, ändern die Sportausübung zu ermöglichen. Vieles wurde – im Hinblick auf diesen Gedanken - in unserer Gemeinde und in unserem Verein schon geleistet. Leider wird es auch für uns im Verein immer schwerer, die Mitglieder zu solchen Tätigkeiten zu motivieren. Nicht zuletzt eine Vielzahl an Großveranstaltungen (Almkönig, Gislaufer, Langlaufrennen, usw.) bedingen den Einsatz und die Mitarbeit von vielen Helferinnen und Helfern. Der finanzielle Lohn für diesen Einsatz ist – wenn überhaupt – nur gering, aber das Wissen, dem eigenen Verein geholfen zu haben, wiegt das Ganze wieder auf. Die schon erwähnten Langlauf-

rennen, veranstaltet von der Sektion Skilanglauf, dienen nicht zuletzt dem Ziel, Erlöse zu erwirtschaften, die wiederum den Athleten und dem eigenen Nachwuchs zu Gute kommen. Was wäre eine solches Rennen ohne die zahlreichen helfenden Hände? Ohne die Helfer beim Auf- und Abbau, die Spender für das Kuchenbuffet, die Streckenposten, und alle anderen, die die Veranstaltung im Vorfeld oder am Veranstaltungstag selbst unterstützen? Ohne jemandem zu nahe treten zu wollen, aber sie wäre nicht durchführbar und daher, wie auch die Arbeit aller anderen fleißigen Freiwilligen, nutzlos, gäbe es da nicht die Kampfrichter. Ohne sie wäre ein Langlaufrennen genauso undenkbar, wie ohne die andern genannten Unterstützer.

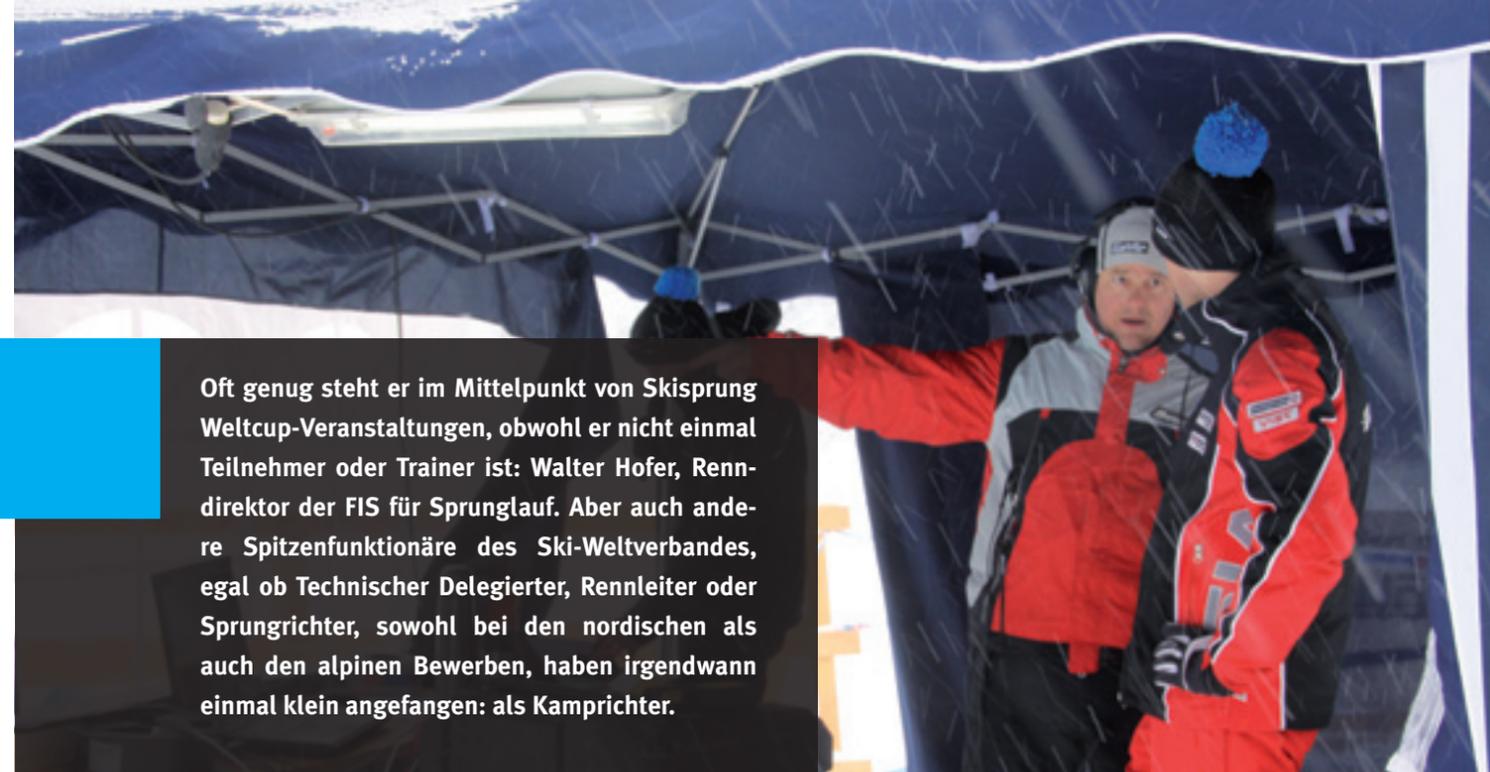
## Die Notwendigkeit

Um laut den Bestimmungen des Österreichischen Skiverbandes „eine einwandfreie und den Bestimmungen der ÖWO (Österreichische Wettlaufordnung) entsprechende Durchführung aller Wettkämpfe zu gewährleisten, werden alle Funktionäre, die Aufgaben technischer Natur erledigen sollen, nach entsprechender Anmeldung zu Kampfrichtern ausgebildet und geprüft“.

Die Kampfrichter überwachen zum einen die Einhaltung der gültigen Regeln für den jeweili-

gen Bewerb. Weiters achten Sie auf die Sicherheit aller am Lauf teilnehmenden Athleten und Betreuer. Sie erledigen administrative Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Veranstaltung, und vieles andere mehr.

Kampfrichter – wie alle anderen Helfer auch – sind Ressourcen, die nicht unendlich vorhanden sind. Hier kommt noch erschwerend hinzu, dass für den Kampfrichter eine Ausbildung erforderlich ist, also nicht jede x-beliebige Person dafür geeignet ist. Aktuell sind in unserem Verein 15 Kampfrichter tätig. Für eine einzelne Veranstaltung braucht es mindestens sechs bis acht Kampfrichter, um eine Durchführung gemäß den Bestimmungen der ÖWO zu ermöglichen. Einerseits stehen diese Personen dann nicht für andere Aufgaben zur Verfügung und andererseits haben auch nicht immer alle Zeit. Aus diesem Grund ist es für uns unbedingt notwendig, das Kampfrichterswesen mit „frischem Blut“, sprich mit Nachwuchskräften, zu versorgen. Wer also Lust bekommen hat an dieser interessanten Tätigkeit und das 17. Lebensjahr vollendet hat, dem stehen unser Kampfrichterreferent Hubert Filipp und Sektionsleiter Anton Hierschläger gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung.



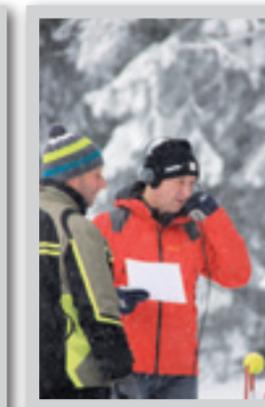
Oft genug steht er im Mittelpunkt von Skisprung Weltcup-Veranstaltungen, obwohl er nicht einmal Teilnehmer oder Trainer ist: Walter Hofer, Rennleiter der FIS für Sprunglauf. Aber auch andere Spitzenfunktionäre des Ski-Weltverbandes, egal ob Technischer Delegierter, Rennleiter oder Sprungrichter, sowohl bei den nordischen als auch den alpinen Bewerben, haben irgendwann einmal klein angefangen: als Kampfrichter.

## Die Perspektive

**Zugegeben, die Arbeit eines Kampfrichters bei einem Rennen in Eidenberg ist nicht unbedingt außergewöhnlich spannend, aber auf jeden Fall fordernd und lehrreich. Warum aber sollte dann jemand eine Laufbahn als Kampfrichter einschlagen? Nun, es gibt zahlreiche gute Gründe dafür.**

Der bereits eingangs erwähnte Walter Hofer hat genauso klein – sprich als Kampfrichter – angefangen. Die absolvierte Kampfrichterprüfung ist die Grundvoraussetzung für eine mögliche Laufbahn als (Spitzen-) Funktionär im Internationalen Skiverband. Aber auch wer damit nichts anfangen kann sollte jetzt nicht gleich die Flinte ins Korn werfen. Immer wieder kommt es vor, dass Vereine für Großveranstaltungen (Weltcup Hinterstoder beispielsweise) zu wenige eigene Kampfrichter

haben. Dann wird auf die Kampfrichter anderer Vereine zurückgegriffen. Auf Tuchfühlung mit den Stars, hautnah dabei am Streckenrand, etc. sind Dinge, für die andere teure Tickets kaufen müssen, oder die sie möglicherweise nie erleben. Als Kampfrichter hat man die Chance sich zu melden und mitzuhelfen und bekommt auch noch dafür bezahlt. Ich darf aus eigener Erfahrung berichten, dass es mir 2002 vergönnt war, mit internationalen Langlaufstars wie Silvio Fauner, Tor Arne Hetland und Christian Zorzi beim Abendessen an einem Tisch gesessen zu sein. Ein ganzes Wochenende hinter den Kulissen, immer ganz nah an den Stars könntest auch du haben, die Ausbildung zum Kampfrichter ist der erste Schritt dazu. Wir zählen auf dich!



Am 21. und 22. Jänner 2012 fand in Eidenberg auf der Steinkellerloipe – im Volksmund auch als „Staubgassengletscher“ bezeichnet – das Nordic Weekend statt. Dabei wurde am Samstag der Energie AG Landescup in der klassischen Technik ausgetragen, am Sonntag duellierten sich die Zweiermannschaften bei der oberösterreichischen Landesmeisterschaft im Teamsprint.

## NORDIC WEEKEND Am Staubgassengletscher

### Schwierige Bedingungen beim Klassik-Rennen

Der Startschuss zum Energie AG Landescup klassisch über 10 Kilometer erfolgte am Samstag um 13 Uhr bei schwierigen Bedingungen. Starker Schneefall während der ganzen Dauer des Rennens und Temperaturen knapp unterhalb des Gefrierpunktes waren der Grund dafür, dass sowohl den Serviceteams als auch den Streckenverantwortlichen und Funktionären die Anspannung förmlich ins Gesicht geschrieben war.

### Jugend II Läufer mit Tagesbestzeit

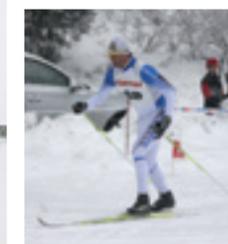
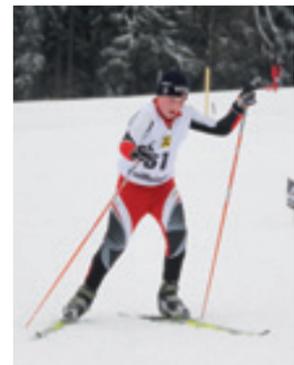
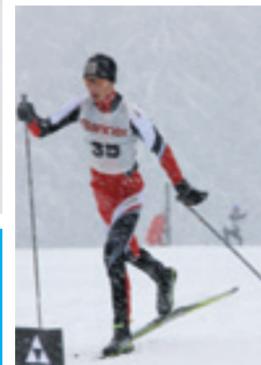
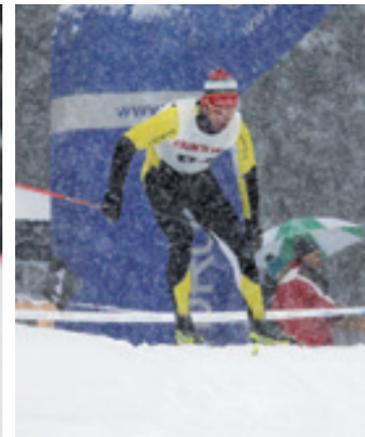
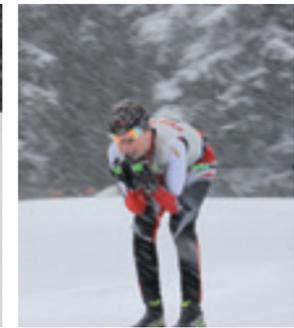
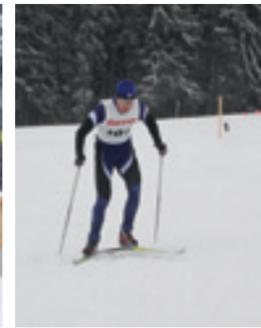
Am besten von den 66 Teilnehmern kam mit diesen schwierigen Bedingungen der in der Klasse Jugend II startende Läufer Simon Kugler von der SU Liebenau zurecht. Er bezwang die zehn Kilometer lange Strecke in der Zeit von 29:30,5 Minuten und siegte vor Florian Schimpl von der SU Raika Zwettl und Sebastian Stadlbauer (SU Bad Leonfelden). „Altmeister“ und Lokalmatador Siegfried Hofstätter wurde in der Gesamtwertung Fünfter und gewann seine Klasse AK III in der Zeit von 31:06,4. Aber auch Florian Schwentner konnte bei diesem Heimrennen den 1. Platz in der Klasse Schüler II erringen und unterstrich damit seine tollen Fähigkeiten in der klassischen Technik, immerhin hat er heuer bereits zum dritten Mal en Suite seinen Jahrgang (1998) beim Austria Klassik Cup gewonnen.

Tagesbestzeit bei den Damen lief Sophie Schimpl (SU Raika Zwettl) vor Sandra Edlbauer (SU Bad Leonfelden) und der für den RC Linz startenden Eidenbergerin Nadine Sinzinger. Birgit Peil (Jugend I) und Monika Wakolm (AK I) holten Klassensiege für die SU Eidenberg.

### Packende Duelle am Sonntag

Die Oberösterreichische Landesmeisterschaft im Teamsprint (Freistil) stand dann am Sonntag auf dem Programm. Ein Team – bestehend aus je zwei Langläufern – hatte abwechselnd eine Strecke von je 1 km dreimal zu absolvieren. Dabei konnte Rennleiter Anton Hierschläger prominente Starter begrüßen: Das Siegerteam bestand aus Weltcupläufer Martin Stockinger von der SU Böhmerwald und seinem Vereinskollegen. Die beiden siegten nach packenden Duellen vor den beiden Eidenberger Teams Bruno und Siegfried Hofstätter sowie Lukas Hofstätter und Erwin Peil.

Bei den Damen ging der Sieg klar an das Duo Nathalie Schwarz und Sophie Schimpl von der SU Raika Zwettl vor Sandra Edelbauer und Irmi Kubicka von der SU Bad Leonfelden sowie Michaela und Maria Hierschläger aus Eidenberg. Auch Birgit Peil konnte zusammen mit Lisa Koblmüller den Sieg in der Jugendklasse erringen.



# Siegfried Hofstätter 40 Jahre Skilanglauf auf höchstem Niveau

## 1972

**Finnland**  
Polarcup



**Eidenberg**  
Landesmeisterschaft



**Tirol**  
Koaslauf



- » Beginn mit Langlaufrennen in der Saison 1972/1973
- » Absolvent Schigymnasium Stams
- » Mitglied der ÖSV-Langlauf-Nationalmannschaft bis 1987
- » Österreichischer Meister im Langlauf und Vizemeister mit der Staffel
- » Mehrfacher Landesmeister, Klassisch und Skating, über alle Distanzen
- » Bundesmeister aller Exekutivwachkörper (inkl. Zoll, Bundesheer, Finanz) im Langlauf, Biathlon-Staffel, Pistolenbiathlon und im Halbmarathon
- » Polizeuropameisterschaft 1993: Bronzemedaille im Langlauf-Staffellauf
- » Polizeuropameisterschaft 2007: Goldmedaille im Pistolenbiathlon im 10 km Einzelbewerb, Silbermedaille im Verfolgungsbewerb und in der Staffel → Das war und ist bis jetzt der 1. Österr. Polizeuropameistertitel in einem nordischen Bewerb.
- » Polizeuropameisterschaft 2009: Silbermedaille im Pistolenbiathlon-Staffellauf
- » Seniorenweltmeister 2003 über 45 km und Bronzemedaille über 10 km-Skating
- » Gesamtsiege bei allen größeren Volkslangläufen in Österreich wie z.B. Tauernlauf, Koaslauf, Steirerlauf, Dachsteinvolkslanglauf, Hohentauern
- » Sieg bei den Police Winter Games 1998 und 2002

Die angeführten Leistungen stellen nur einen kurzen Auszug dar.  
Eine Gesamtübersicht der Erfolge gibt es unter [www.su-eidenberg.at](http://www.su-eidenberg.at)



## 2012



**S**chon seit 40 Jahren eine unumstößliche Größe im Langlauf  
**I**mmersportlich  
**E**iner, der seine Leistungen stets in den Hintergrund rückt  
**G**ab noch kein Langlaufrennen auf  
**F**ür die Familie schlägt sein Herz  
**R**uhige und besonnene Arbeitsweise zeichnet ihn aus  
**I**m Schigymnasium Stams verbrachte er seine Schulzeit  
**E**r gehört zu den technisch besten Langläufern Österreichs  
**D**ie gewonnenen Landesmeistertitel und Exekutivmeistertitel zählt er nicht mehr

**H**ierzulande bekannt als Wachsspezialist  
**O**bertilliach macht er oft mit den Gendarmerielangläufern unsicher  
**F**ür Aktivitäten rund um den Almkönig ist er immer zu haben  
**S**till und verlässlich erledigt er die aufgetragenen Arbeiten  
**T**oll sieht er aus in seiner Polizeiuniform  
**A**tomic-Ski machen ihn noch schneller  
**E**idenberg blieb immer seine wahre Heimat  
**T**raining scheint ihm immer Freude zu bereiten  
**T**opfit nicht nur im Sport, sondern auch bei der Gartenpflege  
**E**ssen kann er, was er will, er wird nicht dick  
**R**asten und Ruhen sind Fremdwörter für ihn

# ALMKÖNIG '12

## Radbergrennen auf die Eidenberger Alm

1. September 2012 [www.almkoenig.net](http://www.almkoenig.net)

Rennrad & MTB  
Lederhosen Race  
Kinder Race  
Skroller Mountain Race



## SPONSORING Im TUN liegt der Erfolg!

Beim Sponsoring handelt es sich um eine geplante und marktgerechte Bereitstellung von finanziellen Mitteln, Sach- und/oder Dienstleistungen oder Know-how durch Unternehmen oder private Personen (Sponsoren) an eine Einzelperson, Gruppe, Organisation, Institution oder an ein Unternehmen (Gesponserte) mit dem Zweck, einen werbewirksamen Nutzen zu erzielen.

Der Sponsor darf für sein Tun eine Gegenleistung in Form von konkreter Leistung verlangen. Jedoch stehen sich Leistung und Gegenleistung nicht immer fair gegenüber. Heutzutage möchte der Sponsor nicht nur eine reine Präsentation von Logo und Marke, sondern trägt auch eine gewisse Förderabsicht.

Das Sportsponsoring nimmt in diesem Bereich den ersten Platz ein. Nicht nur Unternehmen aus der Sportbranche oder aus sportnahen Bereichen engagieren sich im Sportsponsoring, sondern auch Unternehmen aus Branchen, die ansonsten mit Sport nichts zu tun haben - und das ist auch gut so. Unterstützt werden in erster Linie jedoch medienwirksame Sportarten wie Fußball, Formel 1, Skisportarten und Tennis.

Wenn die Sportveranstaltungen der Vereine nur mehr auf Webseiten, Facebook und Twitter beworben werden, wird sich über kurz oder lang der gewünschte Werbeerfolg für den Sponsor nicht einstellen. Die Präsenz der Zuschauer wird immer weniger, da bei den Sponsoren und Zuschauern, die ansonsten nicht mit Sport in Berührung kommen, kein Interesse geweckt wird.

Es ist ein beiderseitiges Umdenken erforderlich: einerseits bei den Sportvereinen (welche Gegenleistungen können sie einem sponsernden Unternehmen anbieten?), andererseits bei den Verantwortlichen des Landesverbands, die bei Veranstaltungen eher

mit Abwesenheit als Anwesenheit glänzen. Die Beschaffung der Medaillen dürfte vom zuständigen Verband nicht so wichtig genommen werden. Natürlich sind Sportler und Sportlerinnen stolz auf die erbrachten Leistungen, besonders wenn ein Vertreter oder eine Vertreterin des Skiverbandes ihnen die Ehre erweist und die Medaillen persönlich übergeben wird.

Jeder Sportler, Trainer, Kampfrichter, Helfer, Sponsor erwartet eigentlich die Anwesenheit der VERTRETER DES VEREINES. Immer wieder werden organisatorische und übermenschliche Wunder vollbracht.

Wenn nach einer Vorbereitungszeit von fast einem Jahr eine Veranstaltung auf die Füße gestellt wird, die es mit sich bringt, dass kein Schnee das Langlaufrennen sichert und dann doch eine schneesichere Veranstaltung zustande bringt, dann nenne ich das ein Wunder.

Dann haben es sich die Leute (also die Sportler und Sportlerinnen) auch verdient, dass höher gestellte Herren sich diese kleine Wunder auch einmal ansehen, gerade um zu sehen, was eigentlich alles gemacht und geleistet wird.

All jene sind wertvoll. Sie verdienen Anerkennung für die Zeit und Energie, die sie aufbringen. Über das Ehrenamt und insbesondere das Ehrenamt im Sportverein ist gerade in den letzten Jahren viel Wichtiges und Richtiges gesagt und geschrieben worden. Es sei ausdrücklich bestätigt, dass diese Form der Freiwilligenarbeit für andere, gerade für Sportvereine, unverzichtbar, unersetzlich und auch unbezahlbar ist.

Es ist keine Frage: Langlauf ist das momentane Stiefkind innerhalb des ÖÖ Landesverbandes. Der eigentliche Ausgangswert, das sportliche Niveau und die Bereitschaft zum Training, wird schwächer.

Diese Phänomene sind unter anderem gesellschaftlich bedingt. Langlauf ist eigentlich cool. Jedoch benötigt der Langlaufsport in erster Linie eine bessere Unterstützung der Trainingsmöglichkeiten, da die Schneelagen sehr unsicher sind. Es müssen zeitaufwändige Fahrten organisiert werden, damit die Sportler überhaupt die Möglichkeit haben, zu trainieren. Für unsere Nachwuchssportler ist dies nur mit der Unterstützung unserer ehrenamtlichen Trainer und Mitglieder möglich. Der Langlaufsport hat es sich verdient, mehr Unterstützung und Anerkennung zu erhalten.

Seit 25 Jahren sehe ich dieser Entwicklung des Langlaufsports zu. Ich sehe, dass der Einsatz der Vereine einerseits groß, aber die Unterstützung vom Verband andererseits viel zu klein ist.

Ich bin Sportler, Helfer und Sponsor und glaube immer mehr, dass ein erfolgreiches Nichtstun in der Sportart Langlaufen herrscht. Die Verantwortlichen, die etwas tun könnten, schauen zu - und das ist traurig. Aber mit einem Weltmeister will der Verband auch glänzen.

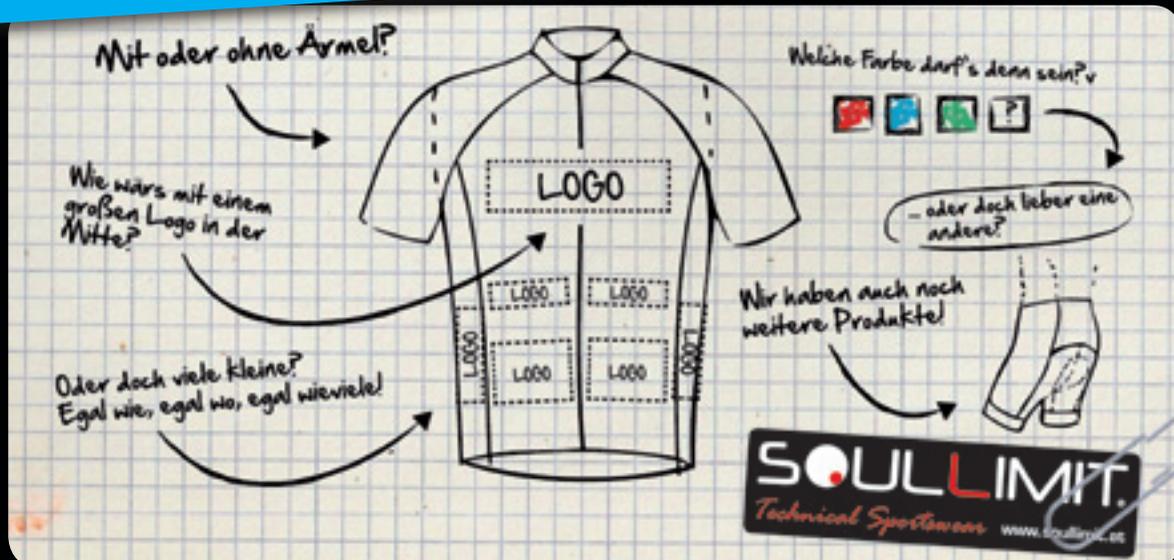
Als Sponsor trägt unsere Firma finanziell viel dazu bei, eine bessere Gestaltung der Vorbereitungsmöglichkeiten unserer Sportveranstaltungen zu erreichen und hilft somit, gute Resultate zu erreichen. Wir fördern damit auch die Begeisterung für den Langlaufsport und dessen Entfaltung.

Wir freuen uns auf jede neu gelungene Veranstaltung und heißen jeden Mitwirkenden herzlich willkommen.

Wir unterstützen den Langlaufsport!

**Peter Möllinger**  
Geschäftsführer  
einDRUCK werbformen GmbH

# Beeindrucke mit deiner Individualität



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

**07239. 510 433**



Wir von **einDRUCK** helfen Ihnen, Ihre Individualität auszudrücken. Ob Radtrikot, Lauftrikot oder Langlauf-Sportswear.

**Schluss mit nachträglichem Aufdrucken** ... ab 10 Stück hat jede Firma und jeder Verein die Möglichkeit, sein eigenes Design zu realisieren. Die Qualität ist mit herkömmlichem, nachträglichem Bedrucken nicht zu vergleichen ist.

## > SANIERUNGSMESSE

Wenn Sie bald schöne Aussichten genießen möchten, dann besuchen Sie uns doch auf unserer Sanierungsmesse in Gramastetten!

**20. - 21. April 2012**

von 09:00 bis 17:00 Uhr

Neben den aktuellen Trends im Bereich Fenstertausch, bieten wir Ihnen auch Ihre speziellen Terrassenlösungen und Überdachungen an.

Schöne Aussichten mit Schmidinger!



Schmidinger GmbH | 4201 Gramastetten | Gewerbepark 6  
Tel 0800 20 21 20 | Fax 07239 7193 | [www.fensterschmidinger.at](http://www.fensterschmidinger.at)



**SCHMIDINGER**  
Schöne Aussichten.