

# ASVÖ newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs für über 1 Million Mitglieder



## Die Eisernen am Steinernen Meer

Foto: Speedpic

**Triathlon in Österreich boomt nicht erst seit Kate Allens Olympiasieg. Der Kärnten-Triathlon in Klagenfurt im und um den Wörthersee entwickelte sich zu einer weltweit anerkannten Ironman-Veranstaltung. Auch in Saalfelden, vor einem Jahr Gastgeber der ASVÖ-Jugendspiele, wächst ein neuer Triathlon-Event heran. Vielversprechend verlief jedenfalls die Premiere des „Wigo-Haus Tri-Motion Halfdistance Triathlons presented by Salzburger“ im Rahmen des Austria Cups 2006.**

Selbst Weltmeister Faris al Sultan machte dem Pinzgau seine Aufwartung. Standesgemäß siegte der Hawaii-Triumphator 2005 auch in Saalfelden. Mehr als 600 TriathletInnen aus acht Nationen waren zur Abschlussveranstaltung des Austria Triathlon Cups angetreten, mehr als 3000 Zuschauer bejubelten die AusdauersportlerInnen, die bei diesem Halbdistanz-Triathlon zwei Kilometer schwimmend, 80 Kilometer Rad fahrend und 21 Kilometer laufend zurückzulegen hatten. Faris al Sultan gewann in 3:45:17 vor dem Grazer Werner Leitner. Als starker Fünfter meisterte Lokalmatador Norbert Langbrandtner (4:02:51) die Belastung der Doppelfunktion als Teilnehmer und Veranstalter in beeindruckender Manier. Beste Dame war die Wienerin Veronika Hauke (4:18:13). Leitner entschied auch die Gesamtwertung des Austria Cups vor Langbrandtner für sich.

### Inhalt

Editorial .....	1
Tri-Motion Saalfelden.....	1
Salzburg 2014 .....	2
ASVÖ Termine .....	3
Thema: Fettverbrennung .....	4
Buchtipps .....	5
Sporthilfe Aktuell, Impressum .....	6
Geschenktipp, Gewinnspiel .....	7
ASVÖ Stars einst und jetzt .....	8

Langbrandtner, Stefan Griebner und Christian Rothart vom 3-Team Saalfelden hatten auch alle Hände voll zu tun, diesen Event zu organisieren. Bot doch die Vier-Tages-Veranstaltung im sportbegeisterten Saalfelden für jede(n) etwas: Beim Tri-Motion Kids Aquathlon tummelte sich der Nachwuchs (25 bis 200 m Schwimmen, 400 bis 1600 m Laufen, je nach Alter), beim Tri-Motion Fun über die Sprintdistanz (300 m Schwimmen, 13 km Radfahren, 3 km Laufen) bewiesen HobbysportlerInnen ihre Fitness, im Tri-Motion-Team-Bewerb konnten Dreier-Mannschaften ihre Stärken individuell zur Geltung bringen und schließlich wurde der „Tri-Motion Half“ zum würdigen Saisonabschluss in Österreich. Side-Events wie die Fitness- und Triathlon-Expo, Gröstlparty sowie ein Finisher-Brunch mit großer Siegerehrung bildeten den Rahmen für die sportlichen Bewerbe. „Ein schöner Wettkampf mit dem Zeug zum Klassiker, anspruchsvolle Strecken, das richtige Ambiente, kompetente Organisation und ein stimmungsvoller Zielbereich“, streute auch der Münchner Faris al Sultan der Veranstaltung Rosen.

Ein Jahr wurde von den Organisatoren an der Vorbereitung gearbeitet. „Die Überlegung, in den Cup einzusteigen, war goldrichtig. Unsere Erwartungen wurden mehr als erfüllt“, verweist Klubobmann Griebner auf die Resonanz bei AthletInnen und ZuschauerInnen, die von einer „Klagenfurt

ähnlichen“ Stimmung sprachen. „Der große Zuspruch macht uns für die Zukunft zuversichtlich. Die Premiere war schon eine gewisse Herausforderung, aber wir hatten organisatorisch keine gravierenden Probleme, auch mit dem Wetter Glück gehabt.“ Das Gelände rund um den Saalfeldener Ritzensee trägt das Seine dazu bei. „Es ist ganz einfach perfekt für SportlerInnen und Fans, die das Geschehen in der Wechselzone und den Bewerb selbst optimal verfolgen können. Die Strecken haben sich bewährt, für das nächste Jahr werden wir nur geringfügig adaptieren müssen.“



Norbert Langbrandtner in Doppelfunktion Foto: Speedpic  
Athlet/Organisator.

(weiter Seite 2)

### Editorial

## Der Sport positioniert sich

*Wie langwierig sich die Regierungsbildung noch gestalten mag, die VertreterInnen des Sports haben indes nicht geschlafen. Ohne aktives Lobbying keine professionelle Interessenvertretung – also hat die BSO vor kurzem ein Positionspapier zur Rolle des Sports in der zukünftigen Regierung vorgelegt. Was sind die Schwerpunkte dieses Forderungskatalogs?*

*Sport hat einen multidimensionalen Wert und soll von allen Ministerien umfassend unterstützt werden. Die BSO fordert, dass der Sport politisch hochrangig angesiedelt sein muss – zumindest im Range eines Staatssekretariats. Eine Vertretung der Sportagenden im Ministerrat ist unbedingt erforderlich.*

*An der Autonomie der Sportverbände führt kein Weg vorbei, denn sie bildet die unabdingbare Basis für das gemeinnützige Sportsystem. Nur so bleiben das freiwillige Engagement der Tausenden ehrenamtlichen MitarbeiterInnen im Sport und die damit verbundene Wertschöpfung gesichert.*

*Die Bundes-Sportförderung basiert auf der erfolgreichen Kooperation mit den Österreichischen Lotterien. Das Glücksspielmonopol muss daher erhalten bleiben. Um die Finanzierungsbasis des gemeinnützigen Sports langfristig zu sichern, soll die untere Deckelung der Besonderen Bundes-Sportförderung von 40 auf 55 Mio. Euro erhöht werden.*

*Dringender Handlungsbedarf besteht im Bildungsbereich: Die kontraproduktiven Stundenkürzungen im Sportunterricht müssen rückgängig gemacht werden. Die Bürokratie bei der Subventionsabrechnung könnte wesentlich vereinfacht werden. Damit würden Kapazitäten für den allgemeinen Sportbetrieb frei. Ein weiteres Thema sind Steuererleichterungen für freiwillig tätige LeistungsträgerInnen im Sportsystem und die Steuerbefreiung von Spenden.*

*Schließlich sollen auch die unter der Marke „Fit für Österreich“ etablierten gesundheitsorientierten Bewegungsangebote weiter entwickelt werden. Der forcierte Einsatz präventiver Maßnahmen im Gesundheitssystem mit dem Ziel „Mehr ÖsterreicherInnen zum Sport“ muss daher entsprechend unterstützt werden.*

*Der ASVÖ trägt diese Forderungen mit und wird bei der Vertretung der Sportinteressen eine aktive Rolle spielen – wer auch immer die neuen Partner sein mögen.*

Mag. Paul Nittnaus  
Generalsekretär



(Fortsetzung von Seite 1)

Zwei Wochen vor ihrer Heimveranstaltung bestritten zehn AthletInnen vom ASVÖ 3-Team Saalfelden mit Unterstützung eines ganzen Fanbusses den Klagenfurter Ironman Austria in und um den Wörthersee, eine von weltweit nur 15 Ironman-Veranstaltungen, bei denen es exklusiv um die Tickets für Hawaii geht. 2200 namen im Klagenfurt die klassische Triathlon-Distanz (3800 m Schwimmen, 180 km Radfahren und ein Marathonlauf) in

Angriff. Vor 100.000 Zuschauern war der Vorjahrszweite Norbert Langbrandtner erneut bester Österreicher, diesmal als Vierter bei den Profis in 8:21:05 Stunden. Christian Rothart wurde 43. und qualifizierte sich ebenfalls – zum dritten Mal – für Hawaii. Peter Spitz gewann als Gesamt-256. sogar seine Altersklasse. Auch die fünf weiteren Finisher des ASVÖ 3-Teams Saalfelden erbrachten bei ihrem ersten Ironman-Start beachtliche Leistungen.

40 Österreicher traten die Reise ins Triathlon-Mekka Hawaii an. Norbert Langbrandtner, der unbestrittene Star des Teams, war bereits viermal in Hawaii dabei, sorgte vor einem Jahr als 19. für die bisher beste Platzierung eines Österreichers. Der 36-jährige Triathlonprofi und -trainer – mit der ehemaligen Langdistanz-WM-Dritten Isolde verheiratet – war diesmal nicht unter den Finishern. Nach einem Raddefekt gab er auf.

Langbrandtners Trainingspartner und Titelverteidiger Faris al Sultan wurde hinter seinem deutschen Landsmann Norman Stadler und dem Australier Chris McCormack Dritter. Bester Österreicher war Werner Leitner auf Rang 33. Olympiasiegerin Kate Allen wurde wie schon im Vorjahr Fünfte, Veronika Hauke bei ihrem Hawaii-Debüt 16. Der WM-Titel ging an Michellie Jones (Australien).

Franz Srnka



Spannung vor dem Start.

Foto: Speedpic



Das erfolgreiche OK-Trio: Christian Rothart (Rennleitung, Organisation), Norbert Langbrandtner (Sponsoren, Medien) und Stefan Griessner (Logistik, Finanzen).

Foto: HERO

#### Tri-Motion Saalfelden

Halbdistanz-Triathlon: 1. Faris al Sultan (D) 3:45:17, 2. Werner Leitner (Ö) 3:53:32, 3. Stefan Schmid (D) 3:54:28

Teambewerb: 1. USC Landhaus (Andreas Redl, Herbert Plank, Florian Aigner) 37:48 Minuten, 2. SGV Jaques Lemans (Raphaella Peterer, Wolfgang Forobosko, Roland Komaier) 40:21, 3. LAG NÖ Mitte (Michaela Rudolf, Thomas Lattner, Herbert Herold) 40:29.

Fun-Bewerb: 1. Daniel Herlbauer, 2. Josef Gruber (beide Tri Team Hallein), 3. Thomas Frahdnl (Swim Bike Run Juvavum).

## „Salzburg 2014. Ich bin dafür!“

Olympische Spiele in Salzburg sind zweifelsohne eine historische Chance. Um diese für Salzburg und ganz Österreich nutzen zu können, brauchen wir die Mithilfe der Bevölkerung. Gemeinsam soll mit Begeisterung und Motivation der olympische Funke entzündet und weiter getragen werden!

Die Bewerbung Salzburg 2014 geht in die Schlussrunde. In gut acht Monaten entscheiden die IOC-Mitglieder in Guatemala-City, wer Ausrichter der Olympischen und Paralympischen Winterspiele 2014 sein darf. Jetzt, im November 2006 ist eindeutig klar, dass sich Österreich die Spiele wünscht.

Um die Salzburger Bewerbung zu unterstützen, bedarf es nicht viel Aufwand.

Interessierte müssen sich nur auf [www.salzburg2014.com](http://www.salzburg2014.com) für „Salzburg 2014. Ich bin dafür!“ registrieren, um damit ein sichtbares Zeichen „pro“ Olympische und Paralympische Winterspiele 2014 in Salzburg zu setzen. Mit der Registrierung trägt man sich in eine öffentliche Liste von Bewerbungs-Unterstützern ein und leistet einen wichtigen Beitrag für eine erfolgreiche Bewerbung. Außerdem gibt es auf

*ich bin dafür!*



Olympische und Paralympische Winterspiele in Salzburg wären ein weiterer sportlicher Höhepunkt für Österreich.

Foto: Salzburg Winterspiele 2014 GmbH



Salzburg ist bestens geeignet, bei Olympischen Spielen österreichische Gastlichkeit zu zelebrieren.

Foto: Salzburg Winterspiele 2014 GmbH

[www.salzburg2014.com](http://www.salzburg2014.com) die Möglichkeit, sein Interesse an weiteren Unterstützungsprogrammen für die Bewerbung anzumelden.

Weiters steht es jedem Unterstützer frei, sich beim Registrierungsvorgang zu „Salzburg 2014. Ich bin dafür!“ für den

nationalen E-Mail Newsletter anzumelden. Man erhält dann kostenfrei die aktuellen News rund um die Bewerbung per E-Mail zugesandt. Rund um „Salzburg 2014. Ich bin dafür!“ wird es für Listenteilnehmer auch regelmäßig Gewinnspiele und verschiedene Aktionen geben.

## Aktuelle Termine 2006

## Sportjugend



### Richtig fit für Kinder

Die von den „Fit für Österreich“ – Koordinatoren ins Leben gerufene Ausbildung ist für KursleiterInnen aus Vereinen, TrainerInnen, SportwissenschaftlerInnen, Lehrwarte, LehrerInnen und KindergärtnerInnen gedacht, die dafür gerüstet sein wollen, Kindern im Alter von 3 – 7 Jahren ein breites und hochwertiges polysportives Angebot pädagogisch sinnvoll aufbereiten zu können. Die Ausbildung hat einen Umfang von zwei Wochenenden und einem Praxistag, der erste Teil findet von **11. Nov. – 12. Nov. 2006 in Prein an der Rax** statt, Kurskosten pro Teil: € 120.–



Outdoor Coach-Ausbildung im Sölktaal.

Foto: ASVO

### Ausbildung zum „Outdoor Coach“

Der zweite Teil der Ausbildung zum Outdoor Coach findet von **17. – 19. November im Naturpark Sölktaal** statt. BetreuerInnen und TrainerInnen mit abgeschlossener Lehrwarteausbildung oder sportlicher Berufsausbildung lernen in diesem zweiten von vier Teilen der Ausbildung mehr zum Thema „Leistungs- und Führungskompetenz, Gruppenprozesse“. Die pädagogische Kompetenz, die bei Trainerausbildungen oft vernachlässigt wird, soll hier als Erlebnispädagogik auf eine zeitgemäße Art und Weise an die Teilnehmer vermittelt werden.

**Nähere Infos zur Anmeldung im Bundessekretariat (01/877 38 20-17, Daniel Drobil) bzw.**

**E-Mail [sportjugend@asvoe.at](mailto:sportjugend@asvoe.at) sowie auf der ASVÖ-Website <http://sportjugend.asvoe.at>**

### 1. InstruktorInnen/Lehrwarteausbildung für Bewegungserziehung im Kindesalter

Von **19. – 25. November** findet der von der Bundesanstalt für Leibeseziehung organisierte erste von drei Teilen der Ausbildung zum Lehrwart für Bewegungserziehung im Kindesalter statt. Ort des Geschehens ist das Bundessport- und Freizeitzentrum Schielleiten/ Steiermark. Zielgruppe sind Privatpersonen, die in Vereinen oder ähnlichen Institutionen mit Vorschulkindern Sport betreiben, in Kindergärten tätiges Helferpersonal und an Fortbildungen interessierte KindergärtnerInnen. Ziel der Ausbildung ist die

Optimierung von bewegungs- und gesundheitserzieherischen Aktivitäten in den Bereichen Kindergarten, Familie und Volksschule. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen über 18 Jahre, Teilnahmegebühren pro Kursteil: € 150.–

### Lehrwarteausbildung zum Sportjugendleiter

Zwei Tage nach Weihnachten, am 26. Dezember 2006, startet der zweite Teil der Ausbildung zum Sportjugendleiter. Ort des Geschehens ist diesmal Hintermoos in Salzburg. Neben den Indoor-Aktivitäten wird im Freien vor allem das Langlaufen forciert. Abseits der sportlichen Einheiten liegen die Schwerpunkte dieser zweiten Woche u.a. bei den Themen Abendgestaltung, Sportbiologie, Pädagogik, Didaktik und Methodik. Nach Beendigung des offiziellen Kurses wird dann aber das Jahr gebührend verabschiedet und Sylvester gefeiert.

kommt ein breites Spektrum an spielerischen Fußball-Simulationen geboten. Tradition haben beim Spielefest auch die Turniere. So kann man beispielsweise österreichischer Meister in den eher seltenen Disziplinen „Speed Stacking“ oder „B-Daman“ werden.

Neben Spaß und Action wird sich das 22. Österreichische Spielefest übrigens auch einem ernsten Thema widmen: Gemeinsam mit dem Forum Spielzeug der Wirtschaftskammer soll für „ICTI“, eine Initiative zur Förderung menschenwürdiger Arbeitsbedingungen in der fernöstlichen Spielwarenproduktion, Bewusstsein geschaffen werden.

## 22. Österreichisches Spielefest

Mehr Attraktionen denn je zuvor bietet das Österreichische Spielefest in seiner 22. Auflage. Von 24. bis 26. November (9-19 Uhr) verwandelt sich das Austria Center Vienna in ein echtes Spiel-Paradies. Mehr als 5.000 Brett- und Kartenspiele warten auf die Besucher. Jeder Spiele-Jahrgang hat auch seine Trends. So sind in diesem Jahr besonders viele Gambler-Spiele – von Poker bis Roulette - in familien- und partytauglicher Version auf dem Markt. Im Gefolge von „Fluch der Karibik“ wird am Spielefest eine ganze Welle von Piraten-Spielen im Rahmen einer interaktiven Ausstellung vorgestellt. Und wer sich an die vergangene Fußball-WM erinnern möchte, be-

## Osttirol lädt zum 33. Dolomitenlauf!



Foto: ASVO

Viel Tradition und ein ganz besonderes Flair zeichnen den Dolomitenlauf schon seit mehr als drei Jahrzehnten aus. Nach dem Motto „Jeder ein Sieger über sich selbst“ nehmen auch im Jahr 2007 von 18. 1. bis 21. 1. über 2000 Hobbylangläuferinnen und -langläufer aus aller Welt die sportliche Herausforderung des Dolomitenlaufes an. Aber auch zahlreiche Weltklasseläufer streben nach einem Sieg beim Dolomitenlauf. So finden sich in der langen Liste der Dolomitenlauf-Sieger auch klingenden Namen der ASVÖ-Langlaufgeschichte.

Neben dem Rennen gibt es auch ein sehenswertes Rahmenprogramm, das neben dem Höhepunkt, dem „Dolo-



mitensprint“, um eine Attraktion erweitert wurde: Erstmals wird mit dem „Bambini-Marathon“ ein Langlaufrennen für die Kleinen angeboten. Nach einem Massenstart wird im Fußballstadion eine 2,5 km lange Strecke bewältigt.

Stolz ist auch man in Osttirol auf das „Dolomiten-Classicrace“ über 42 km, welches in der Biathlonhochbug Obertilliach ausgetragen wird. Seit 2006 gibt es daher nicht nur beim traditionellen Dolomitenlauf im freien Stil den begehrten Stempel im Worldloppetpass, sondern auch für den klassischen Bewerb in Obertilliach. Weitere Informationen zum Dolomitenmann 2007 erfahren Sie unter: [www.dolomiten-sport-lienz.com](http://www.dolomiten-sport-lienz.com)

## ASVÖ Funktionärstagung 2006



Drei Jahre nach Bad Gastein fand vom 14. – 15. Oktober die 2. ASVÖ Funktionärstagung statt, Ort des Geschehens war diesmal Linz. Neben den haupt- und ehrenamtlichen FunktionärInnen des ASVÖ waren auch die Vertreter der Fachverbände anwesend, die von Präsident Robatscher und Generalsekretär Mag. Nittnaus durch das Programm geführt wurden. Einer der Schwerpunkte war die Vorstellung des neuen ASVÖ „Fit für Österreich“-Teams und deren Projekte. Interessant für alle Fachspartenvertreter waren sicher auch die Ausführungen von Christan Felner (Sektion Sport im Bundeskanzleramt) bezüglich der neuen Bundessportförderung und das Impulsreferat zum Thema „Übergewicht bei Kindern“ von Dr. Kurt Widhalm (Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde im AKH Wien). Zusätzlich wurde über die Bewerbung Salzburgs für die Olympischen Spiele 2014 berichtet (nähere Informationen zu diesem Thema auf Seite 2).



Aber nicht nur Vorträge bestimmten das Wochenende: Während der Pausen sorgten „Mach Mit“-Stationen für sportliche Akzente, und am Abend war ausreichend Gelegenheit gegeben, sich mit Freunden und Kollegen auszutauschen, um vielleicht neue Ideen für die kommenden Jahre zu sammeln. Der ASVÖ freut sich auf eine gute Zusammenarbeit.



# Fettverbrennung – Mythos und Wirklichkeit

Die Diskrepanz zwischen dem allgemein als wahr Angenommenen und der wissenschaftlich belegten Tatsache ist vor allem beim Thema „Gewichtsreduktion“ sehr groß.

Kaum ein Thema begleitet eine Vielzahl der Österreicher mehr als jenes des Abnehmens. Die Fettverbrennung spielt hier eine entscheidende Rolle. Leider werden durch sogenannte Fitness-Gurus nur allzu oft Unwahrheiten über diese Materie verbreitet. Die zwei Seiten sollen zeigen, worauf es wirklich ankommt, wenn man Kalorien verbrauchen will.



Fotos: POLAR

Man ist fast tagtäglich damit konfrontiert, in Zeitschriften und Fernsehen ist es ständig präsent: das Schönheitsideal und die damit verbundenen Schwierigkeiten mit dem Gewicht. Auch wenn der Schlankheitswahn seine exzessivste Zeit schon hinter sich hat, so überlegt ein Großteil unserer Bevölkerung doch mit einer gewissen Regelmäßigkeit, wie das eigene Gewicht bestmöglich zu halten oder zu reduzieren sei. Oft hört man: „Wenn du im niedrigen Pulsbereich Sport treibst, verbrauchst du die meisten Kalorien.“ In dieser Form ist die Aussage aber falsch.

Es stimmt schon, relativ betrachtet (= prozentuell) verbrennt man umso mehr Fett (als Glukose), je weniger intensiv die körperliche Belastung ist. Jedoch muss auch der niedrige Energieumsatz berücksichtigt werden, der z. B. durch das geringe Tempo beim Laufen bedingt ist (1g Fett = 7 kcal).

Je intensiver die körperliche Belastung wird, desto weniger trägt Fett prozentuell zur Energiegewinnung bei und es wird immer mehr Glukose (aus den muskulären Glykogenspeichern) verbrannt. Der Energieverbrauch insgesamt steigt jedoch. Das heißt, je intensiver die Belastung wird, desto weniger trägt Fett prozentuell zur Energiegewinnung bei, es wird immer mehr Glukose verbrannt und der Energieumsatz (= KALORIENVERBRAUCH) steigt.

Das bedeutet nun, dass bei höherer Intensität trotz des relativ geringeren Anteils der Fettverbrennung an der Energiegewinnung (Erklärung: Kohlenhydrate besitzen eine höhere Energieflussrate und werden deshalb bevorzugt) absolut gesehen mehr Fett verbrannt wird als beim so genannten Fettverbrennungstraining mit niedriger Intensität.

Es wird dabei vor allem mehr Energie verbraucht, was für die Gewichtsreduktion unerlässlich ist, wenn man das Prinzip der NEGATIVEN ENERGIEBILANZ (Energieverbrauch ist höher als Energiezufuhr) berücksichtigt. Dabei stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen, welche Art der körperlichen Betätigung Sie bevorzugen. Egal, ob Sie lieber wandern, schwimmen, Pilze suchen oder doch tanzen, entscheidend sind Häufigkeit und Intensität.

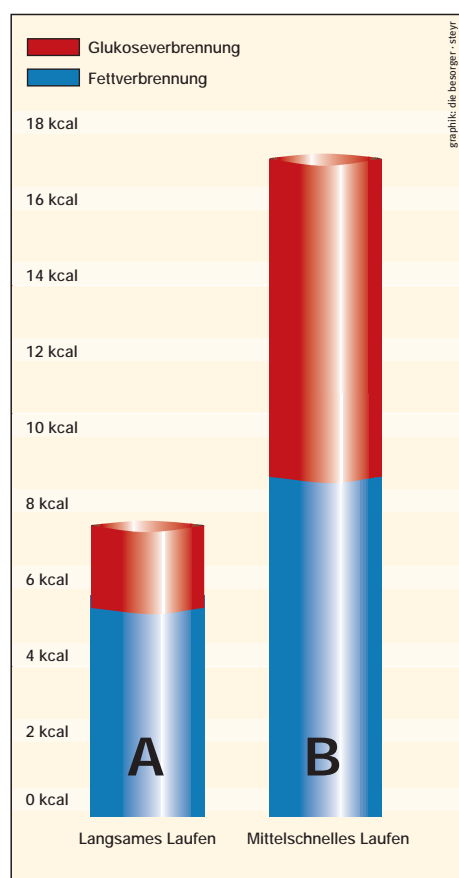
## Ein klassisches Beispiel aus dem Sport – Lauftraining:

### A Langsames Laufen (A1-Training)

Beim Joggen mit etwa 60% der maximalen Herzfrequenz (~120 – 130 HF) kommen ca. 70 – 80% des Energieumsatzes aus der Fettverbrennung und 20 – 30% aus der Glukoseverbrennung. Der Energieumsatz beträgt 8 kcal/min, somit kommen ca. 6 kcal aus der Fettverbrennung.

### B Laufen mit mittlerer Geschwindigkeit (A2/A3-Training)

Die Herzfrequenz liegt nun bei etwa 75 – 80% der max. Belastung (entspricht 150 – 160 HF). Der Energieumsatz liegt nun bei 16 – 18 kcal/min, beträgt also das Doppelte zum A1-Training. Der Energieumsatz ergibt sich zu gleichen Teilen aus Fett- wie aus Glukoseverbrennung. Das Ergebnis: es werden ca. 8 – 9 kcal aus der Fettverbrennung gewonnen.



In den Fitnessstudios wird zum Abspecken oft ein Training mit moderatem Puls bei etwa 130 empfohlen und das für mindestens 30 – 40 Minuten. Dies sei der beste „Fettverbrennungspuls“: Das falsche Verständnis der Fettverbrennung ist weit verbreitet, wobei hier insbesondere die Fettverbrennung als vorrangiger Modus der Energiegewinnung im menschlichen Körper mit der Reduktion von gespeichertem Körperfett verwechselt wird. Viele glauben, dass es notwendig sei, während des Trainings Fett verbrennen zu müssen, wenn man „abspecken“ will. Somit ist es nicht verwunderlich, wie hartnäckig sich der Mythos eines pulsgezielten „Trainings zur Gewichtsreduktion“ hält, indem er immer wieder von Fitnesstrainern und erstaunlicherweise sogar manchmal von Sportwissenschaftlern und Medizinern transportiert wird.

**Um den Körperfettanteil reduzieren zu können, braucht es kein Training mit einer bestimmten Herzfrequenz, also auch keine Pulsuhr.**

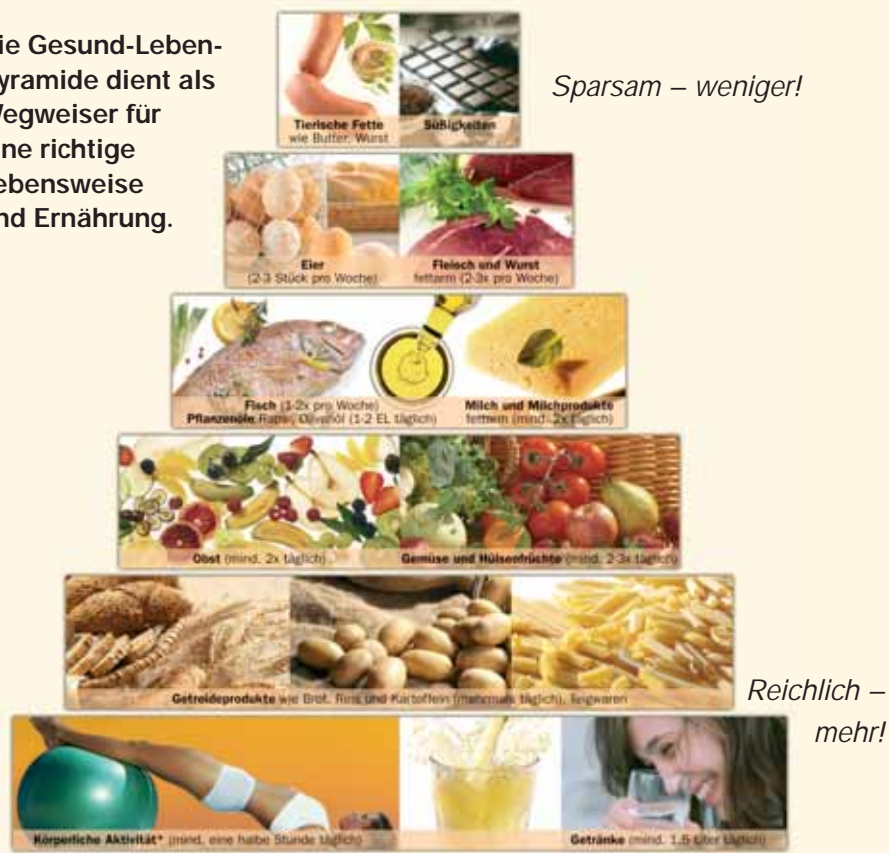
Es ist nicht von Bedeutung, dass man während des Trainings Fett verbrennt bzw. wie viel Fett man dabei verbrennt – entscheidend ist vielmehr, wieviel Fett rund um die Uhr verbrannt wird.

Was den ominösen „Fettverbrennungspuls“ betrifft: Die Fettverbrennung während des Ausdauertrainings spielt nur im Zusammenhang mit dem sog. Fettstoffwechseltraining eine Rolle, hier macht die Verwendung einer Pulsuhr Sinn. Ein solches Ausdauertraining wird mit relativ niedriger Belastungsintensität und langer Dauer – 90 Minuten und mehr – durchgeführt und hat den Zweck, die muskuläre Energiebereitstellung unter Belastung zu ökonomisieren. Das heißt, die arbeitende Muskulatur „lernt“, ihre Energie vorwiegend aus der Verbrennung von Fettsäuren und weniger aus der von Glukose zu gewinnen und damit die wertvollen, da limitierten Glykogenspeicher zu „schonen“, um sie für höhere Belastungsintensitäten zur Verfügung zu haben.

Ein Fettstoffwechseltraining ist also kein „Training zum Fettabbau“ oder „Training zur Gewichtsreduktion“, wie es fälschlicherweise immer wieder vermittelt wird, sondern vielmehr ein extensives Grundlagenausdauertraining nach der Dauerermethode, dass für die Entwicklung der Langzeitausdauer wichtig ist. Marathonläufer, Radrennsportler und Triathleten legen damit den Grundstein für ihren Erfolg. Jemand, der nur „abspecken“ will, braucht ein solches Training prinzipiell nicht.

# Die „Gesund-Leben-Pyramide“

Die Gesund-Leben-Pyramide dient als Wegweiser für eine richtige Lebensweise und Ernährung.



## Konklusio

Einen optimalen „Fettverbrennungspuls“ zur Gewichtsabnahme gibt es nicht. Somit gibt es auch kein sinnvolles herzfrequenzgesteuertes „Training zum Fettabbau“. **Fettverbrennung** ist nicht mit **Fettabbau** gleichzusetzen. Für einen Abbau von Körperfett ist nur eine negative Energiebilanz (Energieverbrauch größer als Ernährungszufuhr) das entscheidende Kriterium und nicht das Ausmaß der Fettverbrennung während des Trainings.

**Ein weiterer Irrtum besteht in der Fehlmeinung, dass die Fettverbrennung erst nach ca. einer halben Stunde einsetzen würde. Tatsächlich ist die jeweilige Energiebereitstellung aber immer von der Belastungsintensität abhängig, und nicht von der Belastungsdauer.**

Tipps für die Praxis zum Thema „Gewichtsreduktion über Körperfettabbau durch Sport“: Oberster Grundsatz: regelmäßiges Ausdauertraining (zusätzlicher Effekt: Herz-Kreislauf Benefit!)

Trainingshäufigkeit: mindestens 2x pro Woche

Belastungsintensität: in Pulsbereichen, die hohen Kalorienverbrauch bewirken und daher zur effektiven Fettverbrennung führen.

Mindestdauer: 20 min, je nach individuellem Leistungsvermögen

Je kürzer, desto intensiver muss trainiert werden, denn: **nur der Kalorienverbrauch ist entscheidend!**



## Populäre Begriffe – was steckt dahinter?

### Krafttraining

Schon in den 80er Jahren wurde nachgewiesen, dass bei gleichem Zeitaufwand Krafttraining eine effizientere Körperfettreduktion bewirkt als Ausdauertraining. Vorteil: hoher Energie-, sprich Kalorienverbrauch!

Alterungsphysiologischer Verlust an Muskelmasse wird reduziert.

Dadurch bleiben Kraft und Koordination der Skelettmuskulatur länger erhalten. Für effizientes Ausdauertraining ist auch entsprechende Basiskraft (muskuläre Voraussetzung) notwendig.

Nachbrenneffekt durch gesteigerte Fettverbrennung aufgrund des höheren Grundumsatzes bei größerer Muskelmasse.

### Nachbrenneffekt

Die ruhende Muskulatur bezieht ihre eigene Energie beinahe ausschließlich aus der Fettsäureoxidation. Aufgrund der durch das Krafttraining gesteigerten Muskelmasse erhöht sich daher auch der Grundumsatz in Ruhe, wobei sich vor allem nach Kraftbelastungen ein sog. „Nachbrenneffekt“ von 24 bis 48 Stunden ergibt. Denn speziell nach erhöhtem Kalorienverbrauch versucht die ruhende Muskulatur wieder forciert Energie zu kompensieren (in diesem Fall eben aus Fetten). Treibt man also regelmäßig – sprich mehrmals in der Woche – Sport, so hält sich der Organismus in einem dauerhaften Zustand



des erhöhten Energieverbrauchs und Gewichtsprobleme gehören der Vergangenheit an.

### Essen nach 17 Uhr?

So genanntes „Dinner Cancelling“ ist nur dann sinnvoll, wenn es die Energiebilanz fordert. Das soll heißen: wer seinen Energiebedarf bis Abends noch nicht gedeckt hat, darf ohne weiteres auch abends (ausreichend!) essen. Dass sich aufgrund des Abendessens leichter „Fett ansetzen“ würde, ist ein Mythos. Ebenfalls eine Unwahrheit ist die Aussage, dass während des Schlafes die Verdauung schlechter arbeite. Das Gegenteil ist der Fall: die Verdauung wird über den Parasympathikus gesteuert, welcher während der Nachtruhe die Aktivitäten des Körpers dominiert. Ebenso gibt es bei einem gesunden Stoffwechsel keine Gärungs- oder Fäulnisprozesse.

Speziell, wenn am Abend noch Sport getrieben wird, sollte noch eine Mahlzeit nach dem Training eingenommen werden, die vor allem fettarm und eiweiß- bzw. kohlenhydratbetont sein soll, um den Glykogenspeicher wieder rasch aufzufüllen. Eine Information an alle Anti-Aging-Anhänger: Das Verzichtens aufs Abendessen kann niemals eine ebensolche Ausschüttung des Wachstumshormons HGH bewirken wie eine sportliche Trainingseinheit.

### Zusammenfassung:

Fettverbrennung und Fettabbau sind unterschiedliche funktionelle Vorgänge in der Muskulatur!

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, ist ausschließlich eine negative Energiebilanz entscheidend, also gilt die einfache Regel: **Der Kalorienverbrauch muss höher sein als die Kalorienzufuhr.** Ein pulsgesteuertes „Fettabbau Training“ oder ein „Training zu Gewichtsreduktion“ gibt es nicht!

Was es gibt, ist ein Fettstoffwechseltraining, welches vor allem der Optimierung der Fettstoffwechselvorgänge dient. Bei lang anhaltenden Belastungen spart so der Organismus für intensive Einheiten. Eine Verbesserung der Langzeitausdauer ist die Folge. Bei jeder der oben angeführten Trainingsformen muss die Belastungsintensität individuell dosiert werden. Um eine negative Energiebilanz zu erzielen, ist neben regelmäßiger körperlicher Aktivität auch eine ausgewogene „fettbewusste“ Ernährung zu beachten. (Siehe Gesund-Leben-Pyramide)

## Buchtipps



### Er war ein Kind aus Favoriten...

... so begann einst Friedrich Torbergs Ballade vom Tod eines Fußballspielers. Ein Nachruf auf Matthias Sindelar. Unfall, Mord oder Selbstmord – der Tod des legendären Wunderteam-Mittelstürmers gab Rätsel auf. Geblieben ist die götterhafte Bewunderung in verklärten Erzählungen seiner unnachahmlichen Fußballkunst. Als Matej Sindelar 1903 in Mähren geboren, verkörperte der Austrianer die „Wiener Fußballschule“ wie kein Zweiter. Wegen seiner körperlosen Spielweise der „Papierene“ genannt, überzeugte „Motzl“ auch feinsinnige Ästheten davon, dass Fußball Kunst ist.

„Im Inneren der Haut“ zeichnet Sindelars Leben nach. Ein biographischer Roman von Wolfgang Weisgram, der u.a. mit Robert Franta schon über Sindelars Teamchef Hugo Meisl („Ein rundes Leben“) eine erfolgreiche Biographie verfasste. Sindelars Leidenschaft war der Fußball. Sich als Kaffeesieder eine „normale“ Existenz aufzubauen, daran scheiterte der Favoritner ebenso wie beim Versuch, sein Leben mit einer Frau zu teilen. Der Tod beendete auch diesen abrupt, der Mythos Sindelar aber blieb ...

„Im Inneren der Haut“ von Wolfgang Weisgram. egoth-Verlag, 400 Seiten, illustriert, 14x22 cm, Hartcover, 24,90 Euro. ISBN: 3-902480-21-1



### Polster – ein Leben in 90 Minuten

Fußballkone, Sänger, Dancing- und Werbestar, TV-Fußballlexperte, Tageszeitungs-Kolumnist – Toni Polster ist allgegenwärtig. Über den einstigen Goalgetter der Nationalmannschaft, der in jungen Jahren von der Wiener Austria ausgezogen war, die Fußballwelt zu erobern und seine Spuren in Italien, Spanien und zuletzt in Deutschland eindrucksvoll hinterließ, wurde und wird viel geschrieben. Wer ist dieser 1964 geborene Wiener aber wirklich, der von sich sagt: „Ich bin Optimist. Sogar meine Blutgruppe ist positiv“? Der Salzburger Sportjournalist und Kabarettistensohn Achim Schneyder lässt die Karriere des 1964 geborenen Wieners durch die Filter der Zeit Revue passieren. Aber hauptsächlich gibt Toni Polster, mit Toren und dem „Blitzgneißer“-Sager in Deutschland zu ungemeiner Popularität aufgestiegen, in diesem Buch Einblicke in seine Gefühlswelt und spricht vor allem über die Gegenwart, das Leben nach der aktiven Karriere, über „Dancing Stars“, die Management-Tätigkeit bei Austria und wie er nach wie vor mit seiner Herzensache leidet. Polster hat viel zu erzählen, führt in diesem Insiderbuch auch in den Backstage-Bereich des Renommierklubs.

„Polster – Ein Leben in 90 Minuten“ von Achim Schneyder. egoth-Verlag, 280 Seiten, reich illustriert, 14x22 cm, Hartcover mit Schutzumschlag, 24,90 Euro. ISBN: 3-902480-25-4



Sporthilfe aktuell



# LOTTERIEN-GALA



## „Nacht des Sports 2006“

Foto: GEPA

In der Salzburgarena ging am 18. Oktober die zehnte LOTTERIEN-GALA „Nacht des Sports“ in Szene. Mehr als 1200 Gäste aus Sport, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft erlebten eine großartige Veranstaltung.

Benjamin Raich sicherte sich den Sieg bei den Herren vor Felix Gottwald und Thomas Morgenstern, Michaela Dorfmeister krönte ihre großartige Karriere zum Abschluss noch mit dem Titel „Sportlerin des Jahres“. Die Doppelolympiasiegerin von Turin siegte vor Marlies

INTERSPORT

Raiffeisen

HEROLD

m-real

WKO

österreichische LOTTERIEN

TELEKOM AUSTRIA

Schild und Tamira Paszek. Am spannendsten war die Entscheidung bei den Teams, schließlich setzten sich die Nordischen Kombinierer knapp vor den Skispringern und den Rodlern Andreas und Wolfgang Linger durch. Sabine Gasteiger (OÖ / Paralympics-Gold Ski Alpin Super G, Silber Abfahrt und Slalom, Bronze Riesentorlauf, Weltcup-Gesamtsiegerin) und Alexander Hohlrieder (T, Rad, WM-Gold Straße, Bronze Zeitfahren Straße und Bahn, Bahn-Verfolgung) sind die Sportler des Jahres 2006 mit Behinderung, Joana Bucur ist die Siegerin in der Kategorie Special Olympics. Der Special Award der Jury ging 30 Jahre nach seinem Unfall am Nürburgring an Niki Lauda.



Neururer und Stadler legten Berufsreifeprüfung ab.

Felix Stadler und Heidi Neururer legten im Rahmen der WIFI Sporthilfe-Akademie die Berufsreifeprüfung mit dem Fachbereich Tourismus und Marketing ab. Beide haben sich damit eine Basis für ihre berufliche Zukunft nach dem Sport gelegt.

Foto: Sporthilfe

### Einzigartige Artikel für Sportfans bei ebay

Die Schienbeinprotectoren von Benni Raich, selbstverständlich auch mit der Unterschrift des frischgebackenen Sportlers des Jahres, ein Paar Ski von Felix Gottwald oder zwei Startplätze beim ausgebauten Ironman in Klagenfurt. Alles einzigartige Artikel, die eines gemeinsam haben: Sie sind nicht im Handel erhältlich und werden von der Österreichischen Sporthilfe und eBay-Österreich zwischen 2. und 22. November unter [www.ebay.at](http://www.ebay.at) versteigert! Insgesamt kommen zehn Artikel unter den virtuellen Hammer – zehn Möglichkeiten für ein einzigartiges Weihnachtsgeschenk!

Der Reinerlös im Rahmen der Auktion kommt dem „Go for Gold“ Förderprogramm zu Gute. Die Winter-Charity-Auktion ist eine Aktion der Österreichischen Sporthilfe in Kooperation mit eBay zur Förderung des österreichischen Nachwuchs- und Spitzensports für mehr Erfolg für Österreichs Sport.

## Sporthilfe Eventvorschau

9. November:  
Terragas Jugendsport-Preis

Der Terragas Jugendsport-Preis wird jährlich an die drei besten österreichischen Nachwuchs-Athleten vergeben. Die Entscheidung wird auf Basis der sportlichen und persönlichen Entwicklung sowie der nationalen und internationalen

Erfolge der jungen Athleten durch eine Experten-Jury getroffen. Die Preisverleihung findet in festlichem und außergewöhnlichem Rahmen statt und ist als attraktives Event fixer Bestandteil der österreichischen Sport-Szene.

22. November:

**Sport & Business Circle Special**  
Am 22. November 2006 geht im Weingut Pfneisl „Shirazbrothers“ in Frankenuau/Kleinmutschen im Burgenland, ein SBC Special zum Thema „Sporthilfe goes to the Winery“ / Internationaler Vergleich.

## Die ASVÖ – Vereins-Versicherungen

### NEU ASVÖ Vereins-Rechtsschutzversicherung NEU ASVÖ-BSO Kollektiv-Sportunfallversicherung & ASVÖ Vereins-Haftpflichtversicherung

In Zusammenarbeit zwischen dem ASVÖ, der ASVÖ-Versicherungsberatung Held und vielen österr. Sport-Fachverbänden und Vereinen wurde die **ASVÖ-BSO Kollektiv-Sportunfallversicherung** um die **ASVÖ Vereins-Haftpflichtversicherung** und seit kurzem um die **ASVÖ Vereins Rechtsschutzversicherung** erweitert. Jedes dieser Produkte ist einzeln abschließbar.

#### Beispiel für Schadensfälle

**Soaring Club Hohe Wand (Paragleiten)**  
Am 18. 09. 2003 kam es beim Landeanflug mit einem Gleitschirm zu einem Absturz von Daniel K. Die Kosten der Flugrettung sowie Krankenhaus-kosten von € 534,89 wurden von der ASVÖ – BSO Versicherung übernommen.



Foto: ÖAMTC-Flugrettung

Weitere Informationen unter [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at) (Service/Versicherungen) oder bei: ASVÖ-Versicherungsberatung Held  
Telefon 02236 / 53086-0  
E-mail [held.gmbh@vienna.at](mailto:held.gmbh@vienna.at)

## BUNDESPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA



BSFZ BLATTGASSE



BSFZ FAAKER SEE



BSFZ MARIA ALM



BSFZ OBERTRAUN



BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN



BSFZ SÜDSTADT

Ideal für Ihre Trainingslager, Skikurse, Sport- und Projektwochen

## sportinklusive.at

NÄCHTIGUNG, VOLLPENSION,  
DIE BESTEN SPORTMÖGLICHKEITEN ÖSTERREICHS

Bundessporteinrichtungen Gesellschaft m.b.H., A-1120 Wien, Schönbrunner Allee 53, Tel. ++43/1/803 01 61-0, Fax ++43/1/803 01 61-9, [austria@bsfz.at](mailto:austria@bsfz.at)

Blattgasse  
(Wien)  
A-1030 Wien  
Blattgasse 6  
Tel. ++43/1/712 43 73  
[blattgasse@bsfz.at](mailto:blattgasse@bsfz.at)

Faaker See  
(Kärnten)  
A-9583 Faak am See  
Halbinselstr. 14  
Tel. ++43/4254/2120-0  
[faakerssee@bsfz.at](mailto:faakerssee@bsfz.at)

Maria Alm / Hintermoos  
(Salzburg)  
A-5761 Maria Alm  
Bachwinkl 4  
Tel. ++43/6584/7561-0  
[marialm@bsfz.at](mailto:marialm@bsfz.at)

Obertraun  
(Oberösterreich)  
A-4831 Obertraun  
Winkl 49  
Tel. ++43/6131/239-0  
[obertraun@bsfz.at](mailto:obertraun@bsfz.at)

Schloß Schielleiten  
(Steiermark)  
A-8223 Stubenberg  
am See  
Tel. ++43/3176/8811-0  
[schielleiten@bsfz.at](mailto:schielleiten@bsfz.at)

Südstadt  
(Niederösterreich)  
A-2344 Maria Enzersdorf  
Johann-Steinböck-Str. 5  
Tel. ++43/2236/26833-0  
[suedstadt@bsfz.at](mailto:suedstadt@bsfz.at)

Geschenktipp

# 22 Appetitmacher für die Fußball-EM 2008



Die Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland hat eine Welle unglaublicher Begeisterung bei unseren Nachbarn ausgelöst. Weltmeister Italien, entthronte Brasilianer, Kopfstoß-Zidane, Ronaldos Allzeit-Torrekord usw. Österreich und die Schweiz erhoffen sich von der EM 2008 einen ebensolchen Höhenflug. Vor allem für den österreichischen Fußball könnte die Europameisterschaft eine Initialzündung sein. Lesen Sie als Appetitanreger, was 11 namhafte Sportjournalisten über 22 der wichtigsten Länderspiele der Geschichte schreiben. Viele Glanzdaten zahlreicher Fußballgrößen aller Epochen werden in Wort und Bild wieder lebendig. Ein ideales Weihnachtsgeschenk für den Fußballfan.

So einfach geht's: Namen und Adresse an den ASVÖ, [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at) mailen und sie bekommen die gewünschte Anzahl Bücher per Nachnahme zugesandt.

„Spiele, die Geschichte schrieben“ ist im egoth-Verlag erschienen. Vom ersten offizielle Aufeinandertreffen zweier Nationalmannschaften (Schottland – England) 1872, über die erste WM 1930. Legendäre WM-Partien wie Österreichs Hitzeschlacht gegen die Schweiz (mit 7:5 das trefferreichste WM-Match aller Zeiten) oder das in Deutschland viel zitierte „Wunder von Bern“ mit dem 3:2-Finalsieg über Ungarn 1954, unser 3:2 über Deutschland in Argentinien sind ebenso enthalten wie die 0:1-Blamage gegen die Färöer.

„Spiele, die Geschichte schrieben“. 11 namhafte Autoren über 22 wichtige Fußballbegegnungen zwischen 1872 und 2004, egoth-Verlag. 236 Seiten, Hardcover, Rundform, reich bebildert, ISBN: 3-902480-16-5, 29,90 Euro.

Mammut Gewinnspiel

Noch einmal dürfen wir drei Gewinnern gratulieren, die beim ASVÖ Mammut Gewinnspiel erfolgreich waren.

Folgende Personen dürfen sich über einen Mammut Rucksack der neuesten Generation mit inkludierter Notebook-Tasche und 25 Litern Fassungsvermögen freuen:

- Conny Nöckler – Lienz
- Oswald Stefaner – Wien
- Thomas Artner – Bruck/Leitha

Herzliche Gratulation und viel Spaß!

Die Gewinne können nicht in bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Car Sponsoring  
all inclusive

... mit uns zum **ERFOLG**

In Kooperation mit der ASVÖ ist es der ASS - Athletic Sport Sponsoring im letzten Jahr gelungen über 400 SportlerInnen, Vereine und Verbände für dieses einzigartige Car Sponsoring Konzept zu begeistern!

Zahlreiche Modelle der Marken Opel und Citroen stehen für Verbände, Vereine, Kaderathleten, deren Trainer und Betreuer, sowie dem direkten organisatorischem Umfeld, in Form eines Komplettpaketes, zur Verfügung.

**Die Leistungen:**

Komplettpaket inkl. Fahrzeugbeschaffung und Anmeldung, Teil- und Vollkaskoversicherung, Inspektion und Kfz-Steuer, Mobilitätsgarantie ... und das Beste: Das Fahrzeug wird während der Vertragslaufzeit jährlich gegen ein Neufahrzeug getauscht!



**Opel Corsa**

Enjoy 1.0  
ab € 199,- all inclusive / Monat

**Opel Astra**

Enjoy 1.4  
ab € 335,- all inclusive / Monat

**Opel Meriva**

Enjoy 1.7 DTI  
€ 295,- all inclusive / Monat

**Opel Vivaro**

Für Vereine interessant: Vereinsbus  
€ 490,- all inclusive / Monat

Olympiateilnehmerin Marina Gastl bei der Übernahme ihres ASS Fahrzeuges



ab € 199,-

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH  
Museumstraße 5 | A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 (0) 512 / 56 33 36  
Fax: +43 (0) 512 / 56 33 36 -11  
Email: info@ass-team.at

[www.ass-team.at](http://www.ass-team.at)



TOKO macht die Piste schneller.

## TOKO's neue Heißwaxlinie

Zum eigenen 90-jährigen Firmenjubiläum lanciert der weltweit führende Waxespezialist TOKO eine neue Heißwaxlinie. Neue Rohstoffe und überarbeitete Rezepturen machen die bewährten TOKO-Heißwaxe noch schneller, anwenderfreundlicher und übersichtlicher.

**Aufbau**

Die neue Heißwaxlinie deckt die Ansprüche von Skifahrern, Langläufern, Snowboardern und Skitourenfahrern gleichermaßen ab. TOKO unterscheidet nicht mehr zwischen nordischen und alpinen Disziplinen, sondern setzt auf eine qualitativ hochwertige, übersichtliche und universell einsetzbare Heißwaxlinie. „Top-Performance und einfach im Handling“ lautet hier das Kredo.

**HF – High Fluoro Dibloc Hot Wax**

Diese hoch fluorierte Heißwax-Linie steht für Performance pur. Hochfluorierte Dibloc-Verbindungen garantieren ein Höchstmaß an Beschleunigung, Geschwindigkeit und Abriebfestigkeit bei optimaler Verarbeitung. Diese Produkte werden von namhaften Nationalmannschaften in Weltcup-Rennen, Weltmeisterschaften und olympischen Spielen eingesetzt.



[www.toko.ch](http://www.toko.ch)





## ASVÖ Stars einst und heute

# Klaus ›Bodo‹ Bodenmüller: In der Ruhe liegt die Kraft

Leichtathletik oder Jungschar, dahin wollten Adolf und Bärbel Bodenmüller ihren Sohn Klaus schicken. Er sollte mehr unter die Leute gehen, Klaus war eher menschencheu. Und er entschied sich für die sportlichere Angelegenheit. Dass dies der Anfang einer sehr erfolgreichen Karriere mit Titeln bei Europa- und Weltmeisterschaften sein würde, davon hätte der damals 9-jährige Vorarlberger wahrscheinlich nicht zu träumen gewagt.



Foto: Votava



Foto: Vetter



Olympische Spiele 1992 in Barcelona: Volle Konzentration und 6. Platz in der Endabrechnung  
Foto: Helmut Ploberger

Nach fast zwei Jahren, ich hatte damals ein sehr nettes Gespräch mit Vorarlbergs Paraderodlerin Andrea Tagwerker, bin ich nun wieder unterwegs, um einen Vorarlberger „Altstar“ für die Rubrik „ASVÖ Stars einst und heute“ zu beleuchten, den ehemaligen Weltklasse-Kugelstoßer Klaus Bodenmüller. Bevor ich mich jedoch ins Auto setzen konnte, bedurfte es einiges an Überredungskunst, um den Mann für mein Vorhaben zu gewinnen. Viel zu viel der Bescheidenheit für einen Europameister, Vizeweltmeister und Olympiateilnehmer, dessen Rekorde seit 1990 ungeboren sind.

Ich fahre also nach Lustenau zur Firma Alge-Timing – mit einem Bild von Klaus aus dem Jahre 1990 im Kopf. Wie er wohl heute, 16 Jahre später aussieht? Als er aus seinem Computerkammerlein hervortritt, gibt es keine große Überraschung. Etwas schmaler im Gesicht, ein paar graue Haare, ansonsten aber immer noch ein „Schrank“ von 1,94 m Körpergröße. Eines ist von Anfang an klar, Klaus ist kein Schwätzer, aus dem es herausprudelt. Ruhig und besonnen, wohl auch ein Geheimnis seines sportlichen Erfolges, antwortet er auf meine Fragen und gerät trotzdem beim einen oder anderen Schmankeleins ins Schmunzeln.

**„Ich hatte die Wahl, entweder Jungschar oder Leichtathletik.“**

„Bodo“, wie ihn seine Freunde nannten, wurde 1962 als drittes von vier Kindern in Feldkirch geboren. Unweit von Götzis, das durch sein weltbekanntes Mehrkampfmeeting ein Begriff ist, wuchs er in Rankweil auf. Mit neun Jahren entschied sich Klaus dann wie gesagt, für die Leichtathletik, wählte aus seiner Sicht das kleinere

Übel zwischen Sport und Jungschar. 60-m-Lauf, Speerwurf, Diskus, ... alles war zunächst dabei, bald kristallisierte sich aber heraus, dass die Leistungen im Kugelstoßen ohne viel Training sehr gut waren. Seinen ersten Wettkampf bestritt er 1972 beim Vorarlberger Landesjugendturnfest.

Zeitsprung ins Jahr 1983: Die Leistungen von Klaus hatten sich Schritt für Schritt nach oben entwickelt, die Berufsausbildung zum Radio- und Fernsehmechaniker war abgeschlossen und soeben hatte Klaus Bodenmüller beim Bundesheer abgerüstet. Schon während des Grundwehrdienstes war er in das Heeressport- und Nahkampfzentrum (HSNS), dem heutigen Heeressport-Leistungszentrum (HSLZ), in der Südstadt aufgenommen worden. Bald gab es eine solche Einrichtung auch in Dornbirn. „Der Gründer und Leiter der HSNS in Dornbirn, Janos Kondert, hat mich dazu bewegt, um Aufnahme anzusuchen, zweimal habe ich das gemacht, zweimal wurde mein Antrag abgelehnt“, schildert Klaus, der in seiner Art und Weise sichtlich die Ruhe weg hat. „Für mich war die Sache damit praktisch gegessen, ich trainierte wohl weiter, hatte



Der Stoß zu Silber bei der Hallen-WM 1991 in Sevilla.  
Foto: Helmut Ploberger

aber keine großen Ambitionen mehr.“ Vorzeitiges Karriereende? Nicht ganz, kurz darauf wurde Bodo von Kondert erneut angerufen und in die HSNS in Dornbirn aufgenommen. Ab März 1985 waren also die Rahmenbedingungen für einen professionellen Sportbetrieb vorhanden. „Keine Selbstverständlichkeit“, meint Klaus, „mein lang-

jähriger Trainingspartner Werner Günthör war beispielsweise im Sinn von Beruf tatsächlich Kugelstoßer und lebte von seinen Sponsoren.“

**„Gleich im ersten Trainingsmonat flog mir eine Kugel an den Kopf.“**

Die Leistungen verbesserten sich kontinuierlich, da konnte auch ein Kugelstreifer am Kopf, der Klaus einen Riss in der Schädeldecke bescherte, nicht bremsen. Im August 1985 gab es Vorarlberger Landesrekord mit 18,30 m, ein Jahr später übertraf er erstmals das Limit für die Hallen-Europameisterschaft.

Die Trainingsbedingungen als Zeitsoldat waren sicher optimal, eine weitere Steigerung erfuhr das Programm jedoch durch die Trainingsgemeinschaft mit dem Schweizer Olympiasieger Günthör und Trainer Jean-Pierre Egger, ebenfalls Eidgenosse und zweimaliger Olympiateilnehmer im Kugelstoßen. „Mit Jean-Pierre hatte ich ein sehr gutes Verhältnis“, schildert Klaus und sein Gesichtsausdruck zeigt, dass er sichtlich gerne daran zurückdenkt. Noch heute haben die beiden Kontakt und treffen sich regelmäßig, meist beim alljährlichen Leichtathletik-Meeting in Zürich. Sport ist also ohne Zweifel eine zwischenmenschliche Bereicherung. Die Erfolgsliste von Klaus Bodenmüller ist lang, hier ein kleiner Auszug: 7. Platz bei der Weltmeisterschaft 1987 mit persönlicher Freiluftbestleistung von 20,79 m, Halleneuropameister 1990 mit persönlicher Bestleistung von 21,03 m, Hallen-Vizeweltmeister 1991 und 6. Platz bei den Olympischen Spielen 1992. Seine persönlichen Bestleistungen sind gleichzeitig österreichische Rekorde und bis zum heutigen Tag gültig.

Bei der Frage nach dem Karriere-Höhepunkt überlegt Klaus nicht lange. „Der EM-Titel 1990 in Glasgow mit nationalem Rekord war für mich schon ein Highlight. 1990 war sowieso etwas Besonderes. Im Vorfeld der Europameisterschaft gewann ich bei einem Länderkampf gegen die damalige DDR meinen Bewerb. DDR-Sportdirektor Werner Trelenberg sagte noch zu mir, dass ihr Parade-Kugelstoßer Ulf Timmermann, der bis heute den Europarekord hält, bei der EM dann wieder dabei wäre und ich es wohl nicht mehr so leicht hätte. Ich war aber überzeugt, ihn schlagen zu können und

verwies ihn in Glasgow tatsächlich auf den zweiten Platz. Im selben Jahr habe ich Timmermann in Athen übrigens noch ein weiteres Mal besiegt“. Sichtlich zufrieden schweigt Klaus „Bodo“ Bodenmüller in Erinnerungen. Fast unglaublich, welche Anekdote dem sonst eher wortkargen 100-kg-Mann da entflucht ist.



Mit seinem Arbeitgeber Alge-Timing hat Klaus gerade das 60jährige Firmenjubiläum gefeiert.  
Foto: Vetter

Nun, alles hat ein Ende. 1993 beendete Klaus seine aktive Karriere und hat seit dieser Zeit praktisch keine Kugel mehr angerührt. Mit Laufen, Krafttraining und regelmäßigem Bewältigen des Arbeitsweges per Rad hält er sich heute fit. Sein Wissen und seine Erfahrung gibt er an Athleten der TS Rankweil und LG Montfort weiter. Auch Martin Gratzler, Österreichs derzeit bester Kugelstoßer, schaut regelmäßig bei Klaus vorbei.

Beruflich ist Bodo seit rund sieben Jahren bei Alge-Sporttiming als Programmierer tätig. „Keine klassische Software-Programmierung“, hält er gleich fest. Microcontroller-Programmierung, Bearbeiten der Innereien sozusagen, Ausschöpfen des ganzen Potenzials, so wie er das aus seiner Sicht auch in seiner sportlichen Laufbahn getan hatte.

Klaus hat übrigens kein Auto, ist überzeugter Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel. „Irgendwie hat sich das nicht ergeben und außerdem wird es eh immer schlimmer mit dem Straßenverkehr“, meint er dazu lapidar. Und Familie hat er auch keine, die chauffiert werden will. Klaus ist ledig und hat auch hier sein Potenzial noch nicht ausgeschöpft. Er wäre der ruhende Pol in einer Familie. *Das Gespräch mit Klaus Bodenmüller führte Christian Vetter.*