

# ASVÖ Newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs Ausgabe 6.2007



## Gleichgestellt vom Österreicherhaus bis zu den Auszeichnungen Olympische und Paralympische Spiele auf einer Stufe

Turin war 2006 das bevorzugte Reiseziel der Wintersportler. Für Dorfmeister, Raich, Gottwald, die Lingers und Co., die bei den XX. Olympischen Winterspielen mit neunmal Gold und je siebenmal mit Silber und Bronze „dekoriert“ wurden. Im Anschluss zog es auch die Behindertensportler in die Hauptstadt der italienischen Provinz Piemont.

Mehr als die Hälfte dieser Medaillen eroberten Sportler des ASVÖ, der sich für Sportler mit Behinderung besonders stark engagiert. 2008 heißt das Reiseziel Peking.

Für Walter Lackner (BSG Klagenfurt) und Robert Meusburger (VVS Vorarlberg) wurde an der Stätte des zweifachen Olympiaerfolges von Benjamin Raich genauso die österreichische Bundeshymne gespielt. Die Gleichstellung des Behindertensports zeigt sich auch am Österreicherhaus, einem beliebten Treffpunkt der nationalen und internationalen Sportwelt bei Olympischen Spielen – und zum Feiern der Siege. Das konnten in Turin erstmals auch die Behindertensportler. Und sie hatten allen Grund dazu. In der Statistik der Paralympics von Turin erreichte Österreich den vierten Rang unter 30 Nationen. In der Anzahl der Medaillen war Rot-Weiß-Rot sogar die Nummer eins. Auch in Peking 2008 und Vancouver 2010 ist angedacht, das Österreicherhaus für die Paralympischen Spiele einzusetzen. Während den Wintersportlern eine an Großereignissen ruhige Saison 2007/2008 bevor-

▲ *Walter Lackner gewann die knappste Entscheidung bei Paralympischen Schibewerben* Foto: GEPA



▲ *Olympiasieger und Weltrekordhalter Georg Tischler* Foto: GEPA

steht, fiebern die SommersportlerInnen den Sommerspielen in Peking entgegen. Den Olympischen wie den Paralympischen.

Paralympics werden seit 1988 am selben Ort wie die Olympischen Spiele ausgetragen. Inzwischen längst vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt, begann damit auch der Aufschwung für die paralympische Bewegung. Für die Olympischen Spiele 2012 mussten die Paralympics bereits in die Bewerbung mit einbezogen werden. Mit der medialen Beachtung stieg auch das

(weiter Seite 2)

### EDITORIAL

## EURO 2008 – und was noch?

Das Jahr 2008 steht vor der Tür, und es bringt mit der EURO ein Sportfest der höchsten Kategorie nach Österreich. Die Veranstaltung dieses Fußball-Großereignisses hat viele positive Nebeneffekte. So wird der Sport über einen längeren Zeitraum im Fokus des allgemeinen Interesses stehen. Wir sollten als Dachverband diese Chance nutzen, um neben dem Hauptthema Fußball auf unsere Leistungen im Breitensport aufmerksam zu machen.

Für den ASVÖ ist das Jahr 2007 äußerst positiv verlaufen. Der Zustrom an Mitgliedsvereinen hat sich fortgesetzt, derzeit vertritt der ASVÖ als bei weitem mitgliedstärkster Verband die Interessen von 5.250 Sportvereinen. Der Abstand zu den beiden anderen Dachverbänden ASKÖ und SPORTUNION hat sich merklich vergrößert. Das heurige Jahr hat neben der gesetzlich festgeschriebenen Förderung für die Basisarbeit auch einen erfreulichen Zuwachs an Fördermitteln für Bewegungsprojekte und Schulk Kooperationen gebracht. Damit kann sich der ASVÖ als kompetenter Partner in diesen Bereichen etablieren und die Lücke zu den anderen Dachverbänden schließen.

Beigeschlossen zu dieser Ausgabe des ASVÖ Newsletter finden Sie zwei Programmhefte für 2008 mit den inhaltlichen Schwerpunkten unserer Aus- und Fortbildungstätigkeit. Neben den bewährten Lehrwarte- und Jugendleiterausbildungen haben wir unser „Richtig Fit“-Aus- und Fortbildungsprogramm von fünf auf neun Themenschwerpunkte erweitert und decken damit ein großes Spektrum an Bewegungsformen ab. Die niedrigen Kosten für die 43 Aus- und Fortbildungen werden durch Mittel aus der Initiative „Fit für Österreich“ ermöglicht. Mit dem soeben angelaufenen Programm „Richtig Fit für ASVÖ Vereine“ werden zusätzlich Vereine unterstützt, die gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme nachhaltig in ihr Angebot integrieren möchten.

Diese vielfältigen Aufgaben könnte der ASVÖ ohne das Engagement der zahlreichen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht bewältigen. Ihnen allen gilt mein Dank für ihre Arbeit und ihren Einsatz, und ich wünsche frohe Weihnachtsfeiertage und alles Gute im Neuen Jahr! ■

Mag. Paul Nittnaus  
Generalsekretär



◀ Wolfgang Dabernig, einer von vielen behinderten Sportlern, die der ASVÖ mit seiner Spitzensportförderung unterstützt.

Foto: GEPA

meister Zeitfahren 2007), Alexander Hohlieder (Weltmeister 2006 Straße, Vizeweltmeister 2007 Bahn), Helmut Winterleitner (Vizeweltmeister 2006 Straße und 2007 Zeitfahren) sowie Martin Legner (Tennis-Doppel-Weltmeister 2003, 2004, 2005) im Spitzensport-Förderungsprogramm des Allgemeinen Sportverbandes.

Ein großes Talent aus Wien hofft ebenfalls auf einen ersten Auftritt bei Paralympischen Spielen. Thomas Seidling ist blind, Schwimmer und 19 Jahre jung. „Er hat bei den Welt-Jugendspielen zwei Goldmedaillen erobert“, schließt sich Schöffmann, auch Obmann des VSC ASVÖ Wien, der Meinung vieler an. „Ihm wird eine große Zukunft im Sport vorhergesagt.“ Der Markus Rogan des Behindertensports ...

Österreichs Behindertensportler sind in vielen Sportarten und Disziplinen im Sommer wie im Winter überaus erfolgreich. Mit der Anerkennung durch die BSO im Jahr 2003 bekam der ÖBSV auch Zugang zur Besonderen Bundessportförderung, was die Planung in Richtung Großereignisse ungemein erleichtert. SpitzensportlerInnen mit und ohne Behinderung sind nunmehr in vielen Bereichen gleichrangig. Auch beim alljährlichen Tag des Sports in Wien oder der Auszeichnung zu Sportlern des Jahres. 2007 sind dies die Wiener Leichtathleten Andrea Scherney und Bil Marinkovic. ■

Franz Srnka

Interesse der Sponsoren. „Der Boom wurde bereits in den 90er-Jahren ausgelöst, in Sydney 2000 und Athen 2004 war er besonders zu spüren“, weiß ASVÖ-Bundesfachwart Franz Schöffmann. Die Reduzierung auf drei Kategorien (stehend, sitzend, blind/sehbehindert) machte die Bewerbe bei den Winterspielen übersichtlich. „Gerecht ist es nicht“, so Schöffmann. „Zu unterschiedlich sind die Grade der Behinderung in den einzelnen Gruppen, bei den Sommerspielen gibt es das nicht.“

Apropos Sommerspiele. Apropos Peking. Mit zunehmendem Interesse der Öffentlichkeit wird auch die Konkurrenz bei Paralympischen Spielen immer größer. Auf die erfolgsverwöhnten Österreicher wartet ein hartes Stück Arbeit, um an ihre großen Erfolge anzuschließen. Schöffmann: „Es wird mit zunehmendem Maße professioneller gearbeitet.

Für Paralympische Spiele werden Athleten im eigenen Land systematisch aufgebaut. Schon in Peking werden die ersten Früchte dieser Arbeit zu bemerken sein. China wird sicher stark auftrumpfen.“

Das weiß auch der nach einem Motorradunfall seit 1977 an den Rollstuhl gefesselte Georg Tischler. Der oftmalige Staatsmeister aus dem Burgenland und mehrfache Medaillengewinner bei WM und EM wurde 2007 in Taipei Weltmeister im Kugelstoßen. 2004 in Athen holte er Paralympisches Gold. „Peking wird noch ein gutes Stück härter als Athen. Die Chinesen waren nicht bei der WM, ein Vergleich ist also nicht möglich. Sie bereiten sich vier Jahre intensiv auf ihr Heim-Großereignis vor“, ist der Polizei-Vertragsbedienstete jedoch auf die Konfrontation mit den Asiaten gut gerüstet. „Für das Schnellkrafttraining haben wir ein eigenes

Gerät entwickelt und stehen schon mitten in der Vorbereitung auf Peking. Wir arbeiten auch noch an der Steigerung der Maximalkraft. Dann bin ich gerüstet und hoffe, verletzungsfrei zu bleiben. Ein Olympiasieg in China wäre noch höher zu bewerten als jener von Athen“, will es der 46-jährige Golser zum Ausklang seiner langen und erfolgreichen Karriere „noch einmal wissen“.

Dass er dabei vom ASVÖ unterstützt wird, hebt Tischler hervor. „Wir werden gleichwertig wie gesunde Sportler behandelt und bekommen für die Vorbereitung auch einen finanziellen Zuschuss.“ Georg Tischler befindet sich derzeit wie die Radsportler Wolfgang Dabernig (Olympiazweiter 2004), Wolfgang Eibeck (Olympiasieger 1996 Bahn, Olympiazweiter 2000 Bahn, Olympiasieger 2004 Straße), Manfred Gattringer (Vize-Europa-

## Neues ASVÖ-Projekt „FIT und SICHER“

# Mädchen verteidigen sich selbst



◀ STS Lopatka und ASVÖ-Wien Präsident Kopal mit dem FIT und SICHER-Team.

Foto: ASVÖ

Im Mittelpunkt steht Angstprävention statt Angsterzeugung in Verbindung mit einem sozialen, gleichberechtigten und toleranten Umgang miteinander.

Bereits in mehreren Schulen Wiens ist man von den Kursen begeistert. Von ausgebildeten Trainern lernen die Mädchen einfache, aber effektive Techniken der Selbstverteidigung. Ganz nebenbei wird die allgemeine Fitness der Teilnehmerinnen erhöht und ein koordinatives und motorisches Training umgesetzt. Die Teilnehmerinnen werden im Vertrauen zu ihren eigenen körperlichen, aber auch seelischen Kräften gestärkt und erlangen neue Selbstsicherheit.

Die Qualität und Notwendigkeit des Projekts wurde im November auch durch die Nominierung zum Top-Frauenpowerprojekt 2007 im Rahmen der BSO Sport Cristall-Gala unterstrichen. Auch Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka konnte sich bereits ein Bild von FIT und SICHER machen. Er besuchte im Kollegium Kalksburg einen der Selbstverteidi-

gungskurse und hob den unbezahlbaren Beitrag hervor, den Sportvereine in Zusammenarbeit mit Dachorganisationen für das körperliche und geistige Wohlbefinden unserer Kinder und Jugendlichen leisten.

Damit die erlernten Techniken erst garnicht angewendet werden müssen, gibt es begleitende Workshops zum Thema Gewaltprävention. Die Teilnehmerinnen werden über mögliche Gefahrenquellen informiert, erhalten Tipps zum selbstsicheren Auftreten und angemessenem Reagieren im Falle einer Belästigung. Projektleiter Walter Huber: „Wir wollen den Mädchen die Angst und Unsicherheit nehmen und somit eine realistische Sicht von möglichen Gefahren vermitteln.“ ■

Infos zu den Kursen erhalten Sie unter [www.fitundsicher.at](http://www.fitundsicher.at)



**Was können wir für die Sicherheit von jungen Mädchen tun?  
Wie können Mädchen lernen, sich selbst zu behaupten und ihr Selbstbewusstsein zu stärken?  
Wie kann sich ein Mädchen wehren, wenn es in Gefahr ist?**

Diese Fragen sind Ausgangspunkt für das Projekt FIT und SICHER, eine Initiative des ASVÖ-Wien für 14- bis 16-jährige Mädchen. Es setzt sich zum Ziel, das Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen zu stärken und ihnen Möglichkeiten für den Selbstschutz zu lehren.

Die Schwerpunkte sind:

- Mädchen in ihrer Persönlichkeit für den Alltag stärken
- Konfliktlösungskompetenzen schulen
- positives Körpergefühl vermitteln
- realistische Darstellung der möglichen Gefahren für Mädchen

## Neue Bewegungsangebote

## Richtig Fit für ASVÖ Vereine



Foto: iStock

Im Projekt Richtig Fit für ASVÖ Vereine, das im Februar 2008 startet, sollen jene Vereine, die noch keine gesundheitsorientierten Bewegungsangebote haben, unterstützt werden, solche als fixen Bestandteil in ihr Programm zu integrieren.

Das Projekt gliedert sich in sechs Praxissemester. Die Idee dahinter ist, dass in jedem Bundesland für jedes Praxissemester sechs Vereine ausgewählt werden, die im ersten Semester als Unterstützung die Kosten für etwaige Hallenmieten und qualifizierte TrainerInnen ersetzt bekommen. Themenschwerpunkte werden dabei primär entsprechend der laufenden ASVÖ „Richtig Fit“ Ausbildungen (z. B. Kinder, Senioren oder Gesundheitssport allgemein) sein, die auch den Kriterien eines Fit für Österreich Qualitätssiegels entsprechen.

Jeder Verein hat die Möglichkeit, eine vereinsnahe Person in eine Ausbildung zu entsenden, für die auch entsprechende Kosten übernommen werden – diese Person sollte nach dem ersten Semester das angebotene Bewegungsprogramm selbständig für zwei Semester weiterführen. Die teilneh-

menden Vereine bekommen durch das Projekt im Bereich des Gesundheitssportes ohne Kostenaufwand qualifizierte ÜbungsleiterInnen.

In jedem Bundesland gibt es eine/n ProjektbetreuerIn, an den sich die Vereine wenden können, bei dem/der auch die Anmeldung mittels Interessensbogen, Anmeldeformular und einem persönlichen Gespräch erfolgt.

Durch dieses Projekt bekommen ca. 320 ASVÖ Vereine die Möglichkeit, neue, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote mit einem Fit für Österreich Qualitätssiegel zu entwickeln, durch die ca. 5000 Menschen bewegt werden. ■

Weitere Informationen zum Projekt Richtig Fit für ASVÖ Vereine finden Sie unter [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at) und bei den ASVÖ Landesverbänden.

## „Mehr ÖsterreicherInnen zum Sport“

## Bewegungskongress in Saalfelden



▲ Die „Fit für Österreich“-KoordinatorInnen des ASVÖ. Fotos: ASVÖ

Ein „Fit für Österreich“-Kongress zum Thema „Bewegungsqualität von der Kindheit bis ins hohe Alter“ fand vom 26. bis 28. Oktober statt. Mehr als 400 Teilnehmer konnten in 64 Arbeitskreisen über die verschiedenen Aspekte von Bewegung und Gesundheit erfahren.

Eingeleitet wurde der Kongress am Freitag von zwei renommierten Wissenschaftlern: Der deutsche Sportwissenschaftler Wolf-Dietrich Brettschneider zeigte im Vortrag, wie wichtig Bewegung in jedem Lebensalter für die körperliche und geistige Gesundheit ist. Der österreichische Sportmediziner Paul Haber ging speziell auf den Aspekt der Erhaltung von Mobilität durch Bewegung und die damit verbundene Dauer der Pflegebedürftigkeit alter Menschen ein. In 64 Arbeitskreisen wurden verschiedene Aspekte der Themen Bewegung und Gesundheit erarbeitet. Vom „Fadenspiel mit Seilen“ über „Klettern mit Kindern“, „Seniorentanz“ oder „Krafttraining in der Prävention“ bis hin zu „Qi Gong“ reichte das Angebot an praxisbezogenen Arbeitskreisen. Die TeilnehmerInnen, ÜbungsleiterInnen und PädagogInnen konnten so ihre Erfahrungen austauschen und neue Impulse für ihre

„Bewegungsarbeit“ in Sportvereinen bzw. Schulen erfahren. Diese drei „bewegten Tage“ wurden von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und den drei Sport-Dachverbänden ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION organisiert und im Rahmen der Initiative „Fit für Österreich“ durch das Bundeskanzleramt gefördert. Die hohe Zahl der Teilnehmer zeigte, wie stark das Thema Gesundheitssport bereits im organisierten Sport verankert ist. Noch während des Kongresses wurde mit Unterstützung der 35 Vortragenden ein 138 Seiten starker Bericht mit Kurzzusammenfassungen aller Arbeitskreise zusammengestellt, um die Informationen zum Thema in gebündelter Form zugänglich zu machen. Der Kongressbericht ist bei der BSO erhältlich. ■

## Fit für Österreich Qualitätssiegel-Verlängerungen!

Einige „Fit für Österreich“-

Qualitätssiegel laufen mit 28.

Februar 2008 ab. Sie haben ab sofort die Möglichkeit, die betroffenen Bewegungsangebote mittels Online-Verlängerung für die Dauer von 2 Jahren zu verlängern. Steigen Sie einfach mit den übermittelten Zugangsdaten (Name und Passwort) via [www.fitfueroesterreich.at](http://www.fitfueroesterreich.at) ein und folgen Sie dem Link „Verlängerung“. Bei Fragen nehmen Sie bitte mit Ihrer/m „Fit für Österreich“-LandeskoordinatorIn im ASVÖ Kontakt auf. Die Verlängerung sollte bis spätestens 28. Feb. 2008 erfolgen, andernfalls werden die Bewegungsangebote ab 1. März 2008 offline gestellt! ■



## RHYTHMISCHE GYMNASTIK

## Caroline Weber im besten Grand Prix ihrer Karriere viermal im Finale

## Weltmeisterinnen auch im GP-Finale top



Die großen Zwei des Jahres 2007 blieben auch im Grand-Prix-Finale der Rhythmischen Gymnastik in Innsbruck souverän. Olga Kapranova gewann den als Grand-Prix-Qualifikation gewerteten Mehrkampf und die Gerätefinali mit Reifen und Keulen, Vera Sessina war mit Band und Seil am besten.

Den besten Grand-Prix-Wettkampf ihrer Karriere lieferte Caroline Weber ab. Schon im Mehrkampf Siebente, erreichte sie mit dem Band sogar Platz fünf im Weltklassefeld. Bei den Juniorinnen war die Weißrussin Aliaksandra Narkevich in allen Bewerben voran. Hier kam Lokalmatadorin Nicol Ruprecht zweimal als Dritte auf das Podest.

▲ Mit einem fünften Platz (Band) schaffte Weber den Sprung in die absolute Weltelite. Foto: Bernd Thierhoff

Caro Weber hat beim Grand-Prix-Finale ihre Topleistungen fortgesetzt. Der EM- und WM-14. (was das Nationenticket für die Olympischen Spiele in Peking einbrachte) fehlten im Mehrkampf nur 0,1 Punkte auf Rang sechs. „Der siebente Platz ist überraschend, mehr als ich gehofft hatte. Platz fünf mit dem Band war überhaupt sensationell. Das gibt Auftrieb für die Olympiasaison, für die ich neue Übungen einstudiere“, war die Vorarlberger Sportsoldatin überglücklich, nachdem sie auch in den Gerätefinali – 5. Band, 6. Reifen, 7. Keulen und Seil – überzeugen konnte. Für die Oberösterreicherin Selina Pöstinger (12.) und Katharina Reitgruber

aus Niederösterreich (14.) war es die erste Konfrontation mit der Weltspitze.

Mit Nici-Transparenten, und heftig angefeuert von ihren Fans, zeigte Lokalmatadorin Nicol Ruprecht im erstmals durchgeführten Junioren-Wettkampf ihr großes Potenzial. Sie belegte im Mehrkampf hinter der Weißrussin Aliaksandra Narkevich und der Rumänin Irina Lalcui Rang drei. Sehr zufrieden mit der Performance der 15-jährigen Tirolerin war auch Nationaltrainerin Lucia Gencheva: „Nici hat eine sehr, sehr gute Leistung geboten. Ich freue mich für sie und für die gesamte Rhythmische Gymnastik in Österreich, für die das auch ein wertvolles Ergebnis ist.“

Sensationell das Zuschauerinteresse. Am Tag des Schulprojekts stürmten bei freiem Eintritt 1000 Schüler aus ganz Tirol die Halle, um den Weltbesten beim Training und den Junioren beim Qualifikations-Wettkampf zuzusehen. Auch an den Grand-Prix-Tagen war die Tribüne voll. Geradezu sensationell besucht war das „Schaulaufen“ der Grand-Prix-Stars bei der Showgala im Saal Tirol des Congress Innsbruck. 1200 Besucher (!) umjubelten die Tanzeinlagen von Kapranova, Sessina, Weber, Ruprecht und Co. ■

## ASVÖ SEMINARE

## Seminar

## Sportsponsoring



Foto: iStock

Dem Thema Sportsponsoring in Theorie & Praxis widmet sich ein Seminar des ASVÖ, das für Vereine aus allen Landesverbänden ausgeschrieben ist.

Im Mittelpunkt stehen dabei die Anforderungen und Grundgesetze des Sportsponsorings (sowohl aus der Sichtweise der Vereine als auch der Partnerunternehmen) sowie aktuelle Trends und Entwicklungen. Besonderes Augenmerk wird auf die Eigenpositionierung von Vereinen und das Marketing in Vereinskonzerten gelegt. Das Seminar wird am 18. Jänner 2007 im Großraum Wien stattfinden. ■

Nähere Informationen:  
Mag. Maria Lengauer, ASVÖ Wien  
Tel. 01/586 96 52



# Koordinationstraining – für eine erfolgreiche Sportkarriere

Von Mag.  
Edith Bierbaumer

Immer mehr Spitzen- und Hobbysportler wissen, dass neben Ausdauer und Kraft auch die Koordination trainiert werden muss, um die Bewegungen zu präzisieren und harmonischer zu machen. Versprechen dürfen sich Athleten davon eine messbare Verbesserung der Ausdauer- und Kraftleistung und weniger Verletzungen an den Gelenken. Durch die Ökonomisierung der Bewegungsabläufe wird bei gleicher Leistung weniger Energie gebraucht, weiters können Konzentration und Aufmerksamkeitsregulation gesteigert werden.

Die positiven Effekte des Koordinationstrainings zeigen sich bereits nach 10 bis 15 Minuten täglichen Trainings – Jochen Behle, erfolgreicher Trainer des deutschen Skilanglauf-Teams erklärt, warum solche Einheiten aus dem Trainingsplan nicht mehr wegzudenken sind.

*„Während der Saisonvorbereitung haben wir insbesondere bei den Damen großen Wert auf regelmäßiges Koordinationstraining gelegt, denn in der Vergangenheit haben einige Athleten bemängelt, dass sie ihre Leistung nicht abrufen können. Sie waren zwar optimal auf Kraft und Ausdauer trainiert, aber im Wettkampf unsicher und hatten das Gefühl, ihnen würde etwas Entscheidendes fehlen. Koordination ist hier der Schlüssel. Deshalb beginnen wir nun bereits im Nachwuchsbereich damit. Ohne gute koordinative Fähigkeiten kommt man bei uns künftig nicht mehr weiter. Wir greifen für Koordinationstraining auf spezialisierte Ausrüster zurück, wie den Hersteller MFT“, erklärt Behle.*

## Koordination – eine Fähigkeit im Verborgenen

Koordination wird definiert als „das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes“. Der Begriff umfasst dabei eine Vielzahl unterschiedlicher sensomotorischer Fähigkeiten. Unter präventivmedizinischen Aspekten wird der Schulung des Gleichgewichts und der Optimierung der Stabilisationsfähigkeit größte Bedeutung

zugewiesen. Diese zielen auf gut koordinierte Muskelaktivitäten, insbesondere eine verbesserte sensomotorische Regulation ab, um optimale Kontrolle einzelner bzw. mehrerer Gelenke sowie der Körperhaltung insgesamt zu erreichen. Weitere positive Effekte neben Verbesserung der Stabilisations- und Bewegungsqualität sind Leistungsoptimierung, Belastungsökonomisierung und Verletzungsprophylaxe.

## Koordinationstraining in der Prävention bei Sportlern

Viele Sportverletzungen bzw. Überlastungsschäden werden durch eine inadäquate muskuläre Ausgangssituation begünstigt. So vernachlässigen beispielsweise Läufer häufig den Aufbau einer harmonischen Muskulatur, vor allem bezogen auf die Symmetrie und Qualität der Rumpfmuskulatur. In der Folge kommt es zu muskulären Ungleichgewichten und damit zur vermehrten Beanspruchung des passiven Bewegungsapparates. Sowohl in der Primär- als auch in der Sekundärprävention ergeben sich durch ein koordinativ anspruchsvolles Muskeltraining wertvolle Effekte, indem die tiefliegende Haltemuskulatur der Wirbelsäule aktiviert bzw. die propriozeptiven Fähigkeiten der gelenkumgebenden Muskeln systematisch geschult werden. Dadurch werden die Rumpf- und Gelenkstabilität verbessert und der Sportler lernt, Bewegungen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen besser zu beherrschen. Auch nach einer Verletzung, zum Beispiel einem Supi-

nationstrauma (Fraktur des Sprunggelenks) oder einem Kreuzbandriss, ist mit koordinativen Problemen zu rechnen, die eines gezielten, behutsamen Aufbautrainings bedürfen. Ein effektiver Schutz vor zukünftigen Schäden erfordert eine gut abgestimmte reflektorische neuromuskuläre Aktivität.

## Effekte von Koordinationstraining im Überblick

- Ein effektives Koordinationstraining braucht vergleichsweise wenig Zeit. Erfahrungen zeigen, dass bereits 5 bis 10 Minuten täglichen Trainings der koordinativen Fähigkeiten zu positiven Trainingseffekten führen.
- Bewegungsabläufe werden ökonomischer. So können sportliche Belastungen länger durchgehalten werden, weil bei gleicher Leistung weniger Energie benötigt wird und damit der Ermüdungsgrad geringer ausfällt.
- Die Tiefensensibilität wird, besonders durch Training auf instabiler Unterlage, verbessert, was neben einer besseren Gelenkkontrolle auch zu einer Verfeinerung der sportlichen Technik führen kann (z. B. Ski Alpin).
- Die Konzentration und die Aufmerksamkeitsregulation können verbessert werden. Der Sportler ist dann in der Lage, sich besser auf die jeweilige Anforderung/Belastungssituation einzustellen und gewinnt insgesamt an Sicherheit.

◀ Auch für das ÖSV Ski-Team ist Koordinationstraining unverzichtbar. Foto: GEPA

▼ Der Bewegungsablauf beim Rudern zählt zu den komplexesten in der Sportwelt. Perfekte Koordination und Gleichklang sind umso mehr Grundvoraussetzung für Erfolge. Foto: iStock

- Das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit nimmt zu; Bewegungen werden sicherer, in dem das optimierte neuromuskuläre Zusammenspiel einen besseren Schutz der Gelenke gewährleistet und auch als solcher wahrgenommen wird.
- Koordinationstraining ist abwechslungsreich, vielseitig und sorgt für neue Trainingsanreize, was für die dauerhafte Motivation zum Sporttreiben äußerst wichtig ist.

Ing. Ewald A. Aigner, Geschäftsführer der MFT GmbH hebt die zunehmende Wichtigkeit des koordinativen Trainings hervor:

„Vor 15 Jahren war Krafttraining das Schlagwort. Mit den ersten Herzfrequenzmessungen begann die Ära des Ausdauertrainings. Geht man heute in ein Studio, gibt es ausdifferenzierte Angebote in diesen Bereichen. Aber Koordinationstraining wird, wenn überhaupt, konzeptlos betrieben. Meist liegen beiläufig einige Kreisel, Schaumstoffpads oder Luftkissen herum.“

»Immer mehr Menschen kommt aber zu Bewusstsein, wie einfach sie mit besseren koordinativen Fähigkeiten ihre Leistungen steigern können.«

Die Gleichgewichtsfähigkeit kann im Laufe eines Lebens vom 30. bis zum 60. Lebensjahr bis zu 50 Pro-

zent abnehmen und gehört somit zu der am deutlichsten abnehmenden motorischen Fähigkeit (Fetz, 1987). Gerade mit steigendem Lebensalter nimmt der Anteil an unkoordinierten Bewegungen bei gleichzeitiger Abnahme der Gleichgewichtsfähigkeit zu, weshalb u. a. die Häufigkeit an Stürzen steigt.

Koordinatives Training sollte also auch für ältere Personen einen höheren Stellenwert als bisher einnehmen und in den täglichen Lebensablauf eingebunden werden. Viele Beschwerden des Alters könnten damit beseitigt werden.

Informationen zu Ausbildungs- und Trainingsmöglichkeiten finden Sie bei [www.mft.at](http://www.mft.at) oder in der beigelegten Broschüre „Richtig Fit Programm 2008“.



**Mag. Edith Bierbaumer**

Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Prävention & Rekreation.

Sie ist Spezialistin zum Thema Koordination und leitet die internationale Ausbildungsakademie der Firma MFT. Zusätzlich ist sie für viele Organisationen und Institutionen als Referentin im Bereich Fitness- und Gesundheitssport tätig (Österreichische Ärztekammer, NWU, ...). Als begeisterte Hobbysportlerin weist die Ironmanfinisherin bereits zahlreiche Auftritte in ORF als Fitnessexpertin auf.



## UEFA EURO 2008™

# Als Volunteer hinter die Kulissen der Großveranstaltung blicken

Vom 7. bis 29. Juni 2008 findet in Österreich und der Schweiz die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt statt: die UEFA EURO 2008™. 5000 Volunteers tragen wesentlich zum Erfolg dieses Events bei. Die Rekrutierung läuft noch bis Ende Februar. Wer dabei sein will, kann sich auf [www.euro2008.com](http://www.euro2008.com) bewerben.

Die zahlreichen freiwilligen Helferinnen und Helfer, die so genannten Volunteers, sind ein Eckpfeiler innerhalb der Turnierorganisation. Sie geben der EURO ein Gesicht. Mit ihrer Kompetenz, Begeisterung und Hilfsbereitschaft prägen sie den Eindruck, den in- und ausländische Besucher mit nach Hause nehmen.

„Die Volunteers sind wichtige Botschafter der UEFA EURO 2008™“, betont Christian Schmöler, Turnirdirektor Österreichs der Euro 2008™. Deshalb müssen sie einige Mindestanforderungen erfüllen. Ein Volunteer muss bis spätestens 1. Juni 2008 das 18. Lebensjahr vollendet haben und neben Deutsch auch Englisch sprechen. Obwohl sich schon weit mehr Interessenten gemeldet haben, als es Volunteer-Plätze gibt, dauert die Suche noch bis Ende Februar an. Der Zeitpunkt der Bewerbung spielt keine Rolle.

Grund dafür ist zum einen der große Bedarf in einigen Bereichen, zum anderen werden nun, da die teilnehmenden Nationen bekannt sind, Volun-

teers mit spezifischen Sprachkenntnissen gesucht. „Wichtig ist die Persönlichkeit des Bewerbers. Deshalb entscheidet bei der Rekrutierung nicht allein die berufliche Qualifikation, sondern auch Motivation, Zuverlässigkeit, Teamgeist und eine hohe Identifikation mit der UEFA EURO 2008™“, betont Christian Mutschler, Turnirdirektor der Schweiz für die Euro 2008™ und als solcher verantwortlich für das Volunteer-Projekt. Wer in die engere Wahl gekommen ist, wird zu einem persönlichen Rekrutierungsgespräch eingeladen.

Volunteers der UEFA EURO 2008™ werden in 14 Bereichen eingesetzt. Insgesamt werden in Wien und Basel je 1000 freiwillige Helfer gesucht; in den anderen sechs Austragungsorten – Klagenfurt, Salzburg und Innsbruck in Österreich; Zürich, Bern und Genf in der Schweiz – sind es je 500.

Ihr Engagement wird belohnt: mit einem kompletten adidas-Outfit, kostenloser Verpflegung während der Dienstzeit und vor allem mit vielen unvergesslichen Erlebnissen. ■



## BUCHTIPP



Last-Minute-Geschenk für den Fußballfan:

### 50 Jahre EM-Geschichte(n)

Nostalgie & Realität von 1958 bis 2008  
Traumziel Wien

Von Prof. Hans Hofstätter

Seit 1958 versucht Österreich, sich für eine Europameisterschafts-Endrunde zu qualifizieren. Ein Dutzend Anläufe startet das rotweißrote Team. Vergebens. 2008 ist es soweit. Wir sind erstmals – wenn auch als Gastgeberland – dabei! Statt auf dem grünen Rasen erhält Österreich den Zuschlag auf dem grünen Tisch (gemeinsam mit der Schweiz). Dazwischen liegen Tragödien, Triumphe, Sternstunden und Schrecksekunden. Eben 50 Jahre EM-Geschichte(n). Über 150 nationale und internationale Zeitzeugen wurden für das vorliegende Werk exklusiv interviewt. Auf 384 Seiten schildern sie ihre persönlichen Erlebnisse quer durch alle EM- und natürlich auch WM-Epochen. Da sind einige „Schmankerln“ darunter: Karl Koller öffnete sein neun Bände umfassendes, streng gehütetes Fußball-Tagebuch. Markus Schopp ließ es sich nicht nehmen, seine Story selbst aus New York zu verfassen. Oder das eine Autofahrt von München nach Bad Ischl dauernde Interview von Prof. Hans Hofstätter mit Otto Rehha-

gel, der Griechenland zum Überraschungs-EM-Titel führte, und beim Wolfgangsee das „Weiße Rössl“ anstimmt. Fünf Jahrzehnte Fußballgeschichte werden beim Schmökern wieder lebendig. 555 Fotos vervollständigen das Bild über Nostalgie und Realität von 1958 bis 2008. Umfassend auch das Datenmaterial: Neben den Steckbriefen aller Interviewten finden sich sämtliche Aufstellungen, Ergebnisse der österreichischen EM-Qualifikationsspiele und der EM-Endrunden. Selbstverständlich aktuell mit der Gruppenauslosung und den Spielterminen der EURO 2008 sowie aller Resultate und Torschützen der Qualifikationsspiele.

50 Jahre EM-Geschichte(n) – Von Prof. Hans Hofstätter mit der Bildagentur Votava, Martin Votava, Wolfgang Ilkerl, Andreas Jungmann, Franz Srnka. echomedia-Verlag. Format 24 x 21 cm, Hardcover, 384 S., 555 Fotos und Karikaturen. € 29,90.

ISBN 978-3-901761-81-2. Zu beziehen im Buchhandel oder unter [hans.hofstaetter@utanet.at](mailto:hans.hofstaetter@utanet.at). ■

# Starke Aktivitäten der Österreichischen Sporthilfe im Jubiläumsjahr

In den vergangenen 35 Jahren begleitete die Österreichische Sporthilfe mehr als 9.000 Nachwuchs- und Spitzenathleten auf dem Weg zum Erfolg. Starke Aktivitäten haben auch das Jubiläumsjahr geprägt. Zum Jahresausklang präsentiert die Sporthilfe nun eine neue Initiative: emadeus – der Alumniclub der ehemaligen geförderten Athleten. Außerdem startet das Superfan-Gewinnspiel. Als Hauptpreis gibt es zwei Karten für das Finale der UEFA EURO 2008™!



## emadeus – die Brücke zwischen Sportlergenerationen

Ehemalige Top-Athleten haben mit emadeus jetzt die Möglichkeit, Kollegen von damals wieder zu treffen und den heutigen Aktiven zur Seite zu stehen. Schon jetzt haben sich mehr als 100 ehemalige Sporthilfe-Athleten angemeldet!

„Ehemals erfolgreiche Sportler wissen, wie schwierig es oft zu Beginn einer Karriere im Spitzensport ist, sich professionelle Trainings- und Wettkampfstrukturen zu schaffen. Deswegen möchten wir mit emadeus die ehemaligen Geförderten auch zu Förderern der österreichischen Sportelite machen“, begründet Sporthilfe-Geschäftsführer Anton Schutti die Einrichtung des Alumniclubs. Zuständig für das Projekt innerhalb der Sporthilfe sind zwei ehemalige Olympiateilnehmer: Die Ex-Gymnastin Birgit Schielin und der ehemalige Spitzensportler Benny Wendt koordinieren den „Club der Ehemaligen“.

Der Wunsch vieler ehemaliger geförderter Sportler hat die Österreichische Sporthilfe dazu bewogen, das Projekt emadeus zu starten. emadeus führt die große Familie der ehemaligen Spitzensportler wieder zusammen. Gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen dienen dem Austausch der Interessen und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl. Der Name emadeus ist eine Wortschöpfung bestehend aus zwei Teilen: „ema“ ist ein Synonym für „ehemalige“ Spitzensportler, „deus“ bedeutet im übertragenen Sinn aus dem Lateinischen „Helfer“.

## emadeus bei ehemaligen Sportgrößen äußerst beliebt

Über 100 ehemalige Größen der rotweißbroten Sportwelt haben sich bereits in den Club eingeschrieben. Mit dabei neben den Kuratoriumsmitgliedern unter anderem Eisschnelllauf-Legende Michael Hadschieff, Segel-Weltmeister Andreas Hagara, Ex-Sprinter Andreas Berger, der mehrfache Gesamtweltcup-Sieger und Weltmeister im Rodeln Markus Prock oder der ehemalige Nordische Kombiniierer Klaus Sulzenbacher.

Mit dem Sporthilfe Wunscharmband als Superfan Finalkarten für die UEFA EURO 2008™ gewinnen!

Das Sporthilfe Wunscharmband ist eine trendige Möglichkeit, heimische Nachwuchs- und Spitzensportler auf ihrem Weg zum Erfolg zu unterstützen. Gleichzeitig gibt es jetzt die Chance auf 2 x 2 Finalkarten für die EURO, zur Verfügung gestellt von Coca-Cola!

▼ Mit dem Sporthilfe Wunscharmband zum Finale der UEFA EURO 2008™! Foto: Sporthilfe



Förderer des österreichischen Sports haben eine doppelte Chance. „1 x 2 Finalkarten werden auf alle Fälle unter allen Wunscharmbandkäufern, die sich mit dem auf der Rückseite der Wunscharmband-Verpackung befindlichen Code auf [www.sporthilfe.at/superfan](http://www.sporthilfe.at/superfan) registrieren oder diesen einfach per Postkarte an die Sporthilfe senden, verlost“, verspricht Sporthilfe-Geschäftsführer Anton Schutti. „Diese Förderer des Sports, welche außerdem die Superfan-Aufgaben auf [insider.orf.at](http://insider.orf.at) lösen, haben zusätzlich die Chance auf das zweite Kartenpaar für das Finale im Hap-pel-Stadion“, führt Schutti weiter aus.

## Gewinnspiel-Codes auch per SMS, online oder Zahlschein

Man kann aber auch auf andere Wege zum Förderer des Sports werden. Einen Gewinnspiel-Code erhält man automatisch per SMS retour geschickt, wenn man eine „2 Euro Förder-SMS“ mit dem Schlüsselwort „Sport2“ an 0900 100 300 sendet. Bei einer Förderung per Zahlschein an die Sporthilfe braucht man nur seine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer im Feld „Verwendungszweck“ hinterlassen. Per E-Mail erhält man den Gewinnspiel-Code bei einer Förderung unter [www.sporthilfe.at/superfan](http://www.sporthilfe.at/superfan), wo auch alle Möglichkeiten der Teilnahme nochmals übersichtlich aufgezählt sind. ■



SRW

BUNDESPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA

Top-Adresse für Trainingslager, Sportwochen, Skikurse und Seminare

sportinklusive.at

NÄCHTIGUNG, VOLLPENSION,  
DIE BESTEN SPORTMÖGLICHKEITEN ÖSTERREICHS

der neue ASVÖ Partner

**All inklusive Mobilität nach Maß**

Die Supersport Sponsoring GmbH fördert Österreichs Sportler durch ein ganzheitliches Mobilitätskonzept. An erster Stelle steht der Sportler mit dem Bedürfnis nach einem flexiblen und auf seine Bedürfnisse abgestimmten Angebot.

**SUPERSPORT** bietet dem österreichischen Sport ein kostengünstiges, variables System im Bereich Autovermietung. Top ausgestattete Neuwagen werden mit einem all inklusive Paket (Steuer, Versicherung, Garantie, Service) vermietet. Die Mietzeit beträgt 24 oder 36 Monate, je nach Kundenwunsch.

**Leistungsspektrum**  
SUPERSPORT Komplettpaket: Versicherung (Vollkasko) SBH € 500,- / Glasbruch € 300,- / Anmeldung NOVA / KFZ Steuer / Motorbezogene Steuer / Garantie über die Gesamte Laufzeit / Servicepaket (Ölwechsel, Bremsen, ...). Nähere Infos auf unserer Homepage: [www.supersport.info](http://www.supersport.info)

**HOL DIR DEN CHEVROLET MATIZ AB € 199,-**

**SUPERSPORT Vorsprung durch:**

- Kalkulierbare KFZ Ausgaben
- Gleichbleibende Raten über die gesamte Laufzeit
- All inclusive Paket über die gesamte Laufzeit
- Keine Anmeldekosten
- Keine Vertragsgebühr
- Bis zu 3 Jahres Wartungspaket (Service, Garantie)
- Variable Mietzeit (1-3 Jahre)
- 1 Rückgabetermin nach 2-3 Jahren
- Vignette muss nicht 2x im Jahr gekauft werden
- Selbstversichern möglich
- Geringer Kaufpreis bei möglichem Erwerb nach Ablauf der Mietzeit

## ASVÖ VEREINS-VERSICHERUNGEN

In Zusammenarbeit zwischen dem ASVÖ, der ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held und vielen österreichischen Sportfachverbänden und Vereinen wurden die drei wichtigsten Vereinsversicherungen – bedarfsgerecht – mit umfangreichem Versicherungsschutz – bei sehr geringer Jahresprämie – geschaffen. Jedes dieser Produkte ist einzeln abschließbar.



### Die Kollektiv-Sportunfallversicherung

Sportunfälle sind leider oft nicht zu verhindern, aber unerfreuliche negative finanzielle Folgen einer Verletzung können sehr wohl geglättet werden, und das zu einer für alle Vereine leistbaren Jahresprämie! Es erfolgt keine Namensnennung der einzelnen Sportler, sondern es wird nur die Personenanzahl der Kader durch die Verbände und Vereine gemeldet. Sogar der Berufssport, der Spitzensport und das Flugsportrisiko sind mitversichert. Die Jahresprämie beträgt pro Person € 6,60 und für Jugendliche bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres € 3,30.

### Die Vereins-Haftpflichtversicherung

Auch wenn die einzelnen Funktionäre, Trainer, Betreuer oder Sportler möglichst große Vorsicht und Sorgfalt an den Tag legen, so kann nicht jede Verletzung bzw. jede Beschädigung fremden Eigentums von vornherein ausgeschlossen werden. Der Großteil der Vereinsmitglieder, Funktionäre und Trainer betätigt sich ehrenamtlich, jedoch können auch diese bei Schadensersatzforderungen zur Verantwortung herangezogen werden. Unter Bedachtnahme auf Schadenereignisse, die auch tatsächlich im täglichen Vereinsleben eintreten, wird entgegen bisher angebotenen Vereins-Haftpflichtversicherungen ein extrem umfangreicher Versicherungsschutz geboten. Die Mindestjahresprämie beträgt pro Verein (bis zu 125 Mitglieder) nur € 40,-

### Die Vereins-Rechtsschutzversicherung

Die Notwendigkeit einer Haftpflichtversicherung ist wohl unbestritten! Welche finanzielle Belastungen kommen jedoch auf den Verein, Funktionär, Trainer oder Sportler zu, wenn wegen Körperverletzung ein Strafverfahren eingeleitet wird (Anwaltskosten, etc.) oder wenn es um die Durchsetzung von eigenen Forderungen geht (Prozesskosten, Sachverständigenkosten, Anwalts- und Gerichtskosten, etc.). Hiefür bietet die neue Vereins-Rechtsschutzversicherung umfassende Sicherheit für den Verein sowie für die Funktionäre, Trainer und Sportler. Bestandteile des neuen Vereins-Rechtsschutzes sind Strafrechtsschutz, Schadensersatzrechtsschutz, Arbeitsgerichtsrechtsschutz, Sozialversicherungsrechtsschutz und Beratungsrechtsschutz. Dieser seit langem gewünschte Vereins-Rechtsschutz ist speziell auf die bewährte Vereins-Haftpflichtversicherung abgestimmt und ist mit solch einem großem Deckungsumfang und so niedriger Prämie in dieser Form einmalig. Die Mindestjahresprämie beträgt pro Verein (bis zu 125 Mitglieder) nur € 40,-. ■

Weitere Informationen unter [www.asvoe.at](http://www.asvoe.at) (Service/Versicherungen) oder bei: ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held, Telefon 02236/53086-0, Fax 02236/53086-4, office@diehelden.at, [www.diehelden.at](http://www.diehelden.at)



Fotos: ASVÖ

## 34. Dolomitenlauf in Lienz:

# Jeder ein Sieger über sich selbst

Es begann alles im Jahr 1970, als sich 48 Langläufer am Fuße der wildromantischen Lienzer Dolomiten versammelten, um den ersten Dolomitenlauf über 60 km im klassischen Stil zu bewältigen. Drei Jahre später waren bereits 1.000 Teilnehmer am Start und mit dem Einstieg in die Worldloppet Serie 1979 war der Grundstein zu einer Erfolgsgeschichte gelegt. Der Dolomitenlauf ist Gründungsmitglied dieser weltweit anerkannten Langlauf-Institution, Veranstalter ist seit Anfang an ein Traditionsverein des ASVÖ, der LRC Lienzer Dolomiten.



Am 20. Jänner 2008 erwarten die Teilnehmer in Osttirol auf der 60 km Strecke im freien Stil einige Highlights. Zwei neue Brücken über die Drau garantieren eine komfortablere Streckenführung ohne Straßenquerungen. Die Dolomitenlauf-Dörfer sorgen nicht nur für die Verpflegung der Sportler, sondern mit Musikkapellen am Loipenrand auch für die richtige Stimmung. Einen spannenden Rennverlauf garantieren zahlreiche Top-Sportler aus aller Welt, auch Superstar Ole Einar Björndalen hat sich angesagt. Sie kommen 2008 vor allem wegen der ersten FIS-Marathoncup Punkte.

klassischen Langlaufsport beim Dolomitenlauf immer wieder neue Akzente gesetzt werden können. Seit der Verlegung des Dolomiten-Classicrace über 42 km nach Obertilliach ist es gelungen, diesen Bewerb in die Worldloppet-Wertung für Long-Distance-Races aufzunehmen. Damit gibt es beim Dolomitenlauf auch für Klassikläufer den begehrten Stempel im Worldloppet-Pass. Auch die Kleinen können ihre Kräfte messen: erstmals wird auch ein Bambini-Marathon durchgeführt, immerhin 2,5 Kilometer. ■

Mitorganisator und Obmann des LRC Lienzer Dolomiten Franz Theurl freut sich, dass auch im

Infos zum Mitmachen, aber auch zum Zusehen bei den spektakulären Bewerben und spannenden Entscheidungen unter [www.dolomitenlauf-lienz.com](http://www.dolomitenlauf-lienz.com).



## TOKO macht die Piste schneller.

### TOKO T12

**Der Wax-Heißmacher für einen perfekten Belag**

**Das Waxbügeleisen T12 macht eine professionelle Ski- und Snowboardpräparation ganz einfach möglich. Das leistungsstarke Profigerät mit stufenloser Temperaturregelung und kontrollierter Temperaturschwankung liegt ergonomisch in der Hand und ermöglicht ein Waxen in alle Richtungen.**

Das T12 ist mit 1200 Watt ein sehr leistungsstarkes Profibügeleisen. Ein Mikroprozessor steuert und kontrolliert die Temperatur und hält unerwünschte Schwankungen auf einem Minimum. Die extra starke Alu-Druckguss Platte hat eine sehr gute Wärmespeicherung und ihre gekurvte Rautenstruktur verteilt das Wax optimal zur Mitte hin und sorgt so für eine perfekte Komprimierung. Auch die Präparation breiter Bretter von Freeridern und Snowboardern ist dank der ergonomischen Form, die das Waxen in alle Richtungen erlaubt, sehr einfach und präzise.

**Details:** Leistung 1200 Watt, stufenlose Temperaturregelung 100 °C bis 160 °C, digitale Temperaturanzeige, extra starke Alu-Druckguss Platte für eine optimale Wärmespeicherung, Mikroprozessor kontrollierte Temperaturschwankungen, Dimension Heizplatte 100 x 157 mm, 2 m Kabel, flexibel am Gehäuse, inkl. Reiseverpackung.

# TOKO

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

**IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber** Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dornmayergasse 8, 1130 Wien, Tel (01) 877 38 20, E-Mail office@asvoe.at, Internet www.asvoe.at. **Unternehmensgegenstand** Sportdachverband. **Vereinsvorstand** Präsident Konsulent Dir. Siegfried Robatscher, Vizepräsident Josef Kopal, Vizepräsident Ing. Hans Ludescher, Finanzreferent Horst Kullnigg, Generalsekretär Mag. Paul Nittnaus. **Redaktion** Mag. Paul Nittnaus, Mag. Ulrike Gruber, Franz Srnka, Daniel Drobil. **Blattlinie** Informationen für Funktionäre, Mitarbeiter und Freunde des ASVÖ. **Layout** DIE BESORGER, Neubaustraße 15, 4400 Steyr. **Druck** Gutenberg Linz. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors/der Autorin wieder.



# Ingo Appelt Gold im Sport und Beruf

▲ Bob Österreich 1 in Albertville (Goldmedaille).

Foto: GEPA

▼ Ingo Appelt in seinem Juweliengeschäft in Fulpmes.

Foto: Dr. Rainer Salzburger



Dass ehemalige Spitzensportler nach ihrer aktiven Laufbahn auch in anderen Berei-

chen hervorragende Leistungen erbringen können, zeigt sich am Beispiel von Ingo Appelt.

Unmittelbar nach dem Gewinn der Goldmedaille im Viererbob bei den Olympischen Winterspielen in Albertville 1992 beendete er seine Karriere, übernahm das Juweliengeschäft seines Vaters und führt es erfolgreich weiter. Zudem war er acht Jahre lang Abgeordneter im Tiroler Landtag.

Ingo Appelt, heute 45 Jahre, kann auf eine sehr erfolgreiche Sportkarriere zurückblicken. In der Saison 1987/88 und 1988/89 gewann er den Viererbob-Weltcup, in Winterberg wurde er 1989 Europameister, bei der Weltmeisterschaft 1990 in St. Moritz holte er Bronze. Höhepunkt aber war der Olympiasieg als Pilot im Viererbob.

Heute wohnt Ingo Appelt in Mieders im Stubaital, sein Juweliengeschäft steht in Fulpmes, wenige Kilometer von seinem schmucken Haus entfernt. Seinen Vater zog es von Wien nach Innsbruck, wo er als Goldschmied arbeitete. Jahre später baute er mit seiner Frau, einer Ehrwalderin, ein Juweliengeschäft in Fulpmes auf, in dem Sohn Ingo das Goldschmiede-Handwerk erlernte und sich zum erfolgreichen Schmuckdesigner emporarbeitete.

„Mit dem Moped bin ich durch die Gegend gerast, bis mich einmal einer anhielt und mir ein Angebot macht“, erinnert sich Ingo. Es war der ehemalige Bobfahrer Rüdiger Plätzle, der meinte, ich solle doch in einen Bob steigen, wenn ich schon so gerne schnell fahren möchte.“

Genau das Richtige für den jungen Stubai-er. Die erste Fahrt auf der Bobbahn in Igls noch als Beifahrer vom Herrenstart, pilotierte Appelt die zweite Fahrt vom Damenstart aus schon selbst. „Das war ein tolles Feeling, das werde ich mein ganzes Leben nicht vergessen, imposant und beeindruckend“, schwärmt Ingo noch heute. Der Grundstein zu einer großen Karriere im Bob war gelegt. Die Voraussetzungen waren ideal. Die Bobbahn Igls fast vor seiner Haustür und Geschwindigkeit war für ihn wie eine Droge. Von seinen Eltern bekam er jede Unterstützung, auch der ASVÖ, der Verband und das Land Tirol trugen ihr Scherflein dazu bei.

»Als Jugendlicher war ich ein wilder Hund.«

Vom Juniorenmeistertitel bis zum Olympiasieger gewann er so ziemlich alles, was zu gewinnen war. Genauigkeit und Präzision hatte er als Goldschmied gelernt und diese Eigenschaften nahm er mit in den Eiskanal. Millimetergenau pilotierte er den über 100 Kilo schweren Viererbob durch die Kurven und seine drei Kollegen vertrauten ihm blind. Nur einmal ging die Fahrt fast ins Auge. 1978 fuhr er „volle Pulle“ in den gefürchteten „Horseshoe“, das Hufeisen in der Bobbahn St. Moritz. Dass diese besonders enge Kurve umgebaut worden war, hatte er übersehen. Der Schlitten streifte mit dem Heck, kippte um und donnerte führungslos durch den Eiskanal. „Es muss ein schlimmer Anblick gewesen sein, gut, dass ich es nicht gesehen habe, weil ich noch nach einer halben Stunde bewusstlos

war“, meint Ingo heute lakonisch. Alle vier kamen damals relativ glimpflich davon. Zum Glück blieb es der einzige schwere Sturz in seiner langen Laufbahn.

Nachdem er dem tückisch schnellen Eiskanal ade gesagt hatte, wagte er sich auf das glatte Parkett der Politik.

»Ich war politisch interessiert und wollte etwas für den Sport bewegen.«

Acht Jahre lang war er Landtagsabgeordneter. An seinen ersten großen Auftritt im Landhaus erinnert er sich nicht mehr sehr gerne. Er forderte mehr Geld für den Sport auf Kosten der Kultur. „Das ging voll in die Hose, denn dort saßen Leute, die für den Sport nicht viel übrig hatten.“ Trotzdem gelang es ihm, gemeinsam mit dem heutigen Innenminister Günther Platter, den Breiten- und Behindertensport zu forcieren und dafür mehr politische Aufmerksamkeit zu bekommen. „Die acht Jahre in der Politik waren interessant und lehrreich, doch mein Geschäft brauchte wieder meinen vollen Einsatz.“

Ingo Appelt betreibt noch viel Sport. Als Stubaitaler ist er selbstverständlich ein hervorragender Skifahrer. Im Sommer joggt er und fährt mit dem Rennrad. Für Golf, fast ein Muss für ehemalige Spitzensportler, hat er nicht viel übrig. Ob er wieder einmal in einen Bob steigen würde? „Fahren würde ich schon sehr gerne wieder, aber da müsste ich mindestens ein halbes Jahr trainieren – die Belastung hält man in meinem Alter nur aus, wenn man dafür eine spezielle Vorbereitung hat. Und dafür habe ich keine Zeit mehr!“



Seine karge Freizeit verbringt er mit seiner Angelika und den beiden Söhnen. Maximilian ist dreizehn Jahre alt und Julian neun. Auch sie sind begeisterte Sportler. Ob sie einmal wie ihr Vater einen Bob steuern werden, wissen sie heute noch nicht. Die Lizenz bekommt man erst mit 18 Jahren ...

Dass sich der Bobsport wesentlich geändert hat, glaubt Ingo nicht. „Das Material ist wohl verbessert worden und die Bobbahnen sind flüssiger, doch mit unseren Startzeiten könnten wir noch immer mithalten.“ Waren es in Österreich vor 10 Jahren noch 30 Teams, sind es heute nur noch die Hälfte, die Rennen bestreiten. „Wie wir damals, sind die heutigen Bobfahrer auch echte Amateure. Die Unterstützung, die man bekommt, wird nach wie vor in die Schlitten gesteckt.“ Er weiß, dass ihm die sportlichen Erfolge für sein weiteres Leben viele Türen geöffnet haben.

Appelt erinnert sich oft an die vielen Rennen: „Jede Fahrt durch den Eiskanal ist riskant, man hat aber keine Zeit zum Nachdenken und jeder ist froh, wieder gesund aus dem Bob zu steigen. Das war früher so und so ist es auch heute noch“, sagt er und wendet sich wieder seiner Arbeit an einem Collier zu (mehr unter [www.appelt.at](http://www.appelt.at)). ■

Dr. Rainer Salzburger