



newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs für über 1 Million Mitglieder



Das war die 7. Europäische Frauensportkonferenz in Wien

Die internationale Plattform EWS (European Women and Sport) wurde 1993 von 41 Mitgliedsländern gegründet. Ihr Ziel ist die nachhaltige Förderung des Mädchen- und Frauensports auf allen Ebenen. Ende März hielt die EWS die 7. Europäische Frauensportkonferenz als offizielle Veranstaltung der österreichischen EU-Ratspräsidentschaft in den Redoutensälen der Wiener Hofburg ab. Zwei Tage lange standen Fragen, Diskussionen und Präsentationen rund um den Frauensport im Mittelpunkt. Erstmals wurde dabei auch eine Fachmesse veranstaltet.

Die EWS-Vorsitzzeit Österreichs (2004 bis 2006) hatte die Gleichstellung der Frauen im und durch den Sport zum Thema. Lanciert wurden vor allem auf dem heimischen Sektor viele neue Projekte im Leistungs- und Breitensport. Als in Europa bisher einzigartige und einmalige Initiative fand die vom **ASVÖ** mit Unterstützung des Bundeskanzleramts herausgegebene Publikation „**Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport**“ große Anerkennung. Weitere österreichische Projekte, wie beispielsweise das „**Sports Au Pair**“-Projekt des ASVÖ oder die **Seminarreihe** zum Thema „**Ernährung im Mädchen- und Frauenleistungssport**“ wurde in den kleinen Redoutensälen im Rahmen der parallel zur Konferenz statt-



Interessierte TeilnehmerInnen der EWS Konferenz im Redoutensaal der Wiener Hofburg. Fotos: Srodic/HBF

Inhalt

Forum	1
7. Europ. Frauensportkonferenz	1
Paralympics 2006 in Turin	2
ASVÖ Sportjugend	3
ASVÖ Vienna Indoor Gala	3
Frau und Mann im Leistungssport	4
Buchtipps	5
Sporthilfe Aktuell, Impressum	6
Service,	7
ASVÖ Stars einst und jetzt	8

findenden Ausstellung vorgestellt. Die Sportunion präsentierte z.B. ihr Leitprojekt „Xunde Bana“, einen Rucksack, der versehen mit Sandsäckchen auch einen Stadtbummel zur optimalen Trainingseinheit macht und Osteoporose vorbeugt. Die ASKÖ stellte ein Gendermodul als Bestpractice Beispiel für die Trainerausbildung vor.

Aber nicht nur die heimischen Projekte waren Inhalt der europäischen Konferenz.

Ebenso standen Themen in Zusammenhang mit „Good Governance im Sport“ und deren Umsetzung in Sportstrukturen auf der Tagesordnung. Das bereits oft diskutierte Thema der Frauenquoten machte auch vor der Wiener Konferenz nicht Halt und wurde erneut hinterfragt und motiviert diskutiert. Alle KonferenzteilnehmerInnen waren sich aber einig, dass „Quality through equality“ im Sport zu erreichen das oberste Ziel sein soll.

(weiter Seite 2)

Forum

Der ASVÖ setzt Akzente

Das Bundes-Sportförderungsgesetz 2006 hat einen neuen Abschnitt in der Arbeit der Dach- und Fachverbände eingeläutet. Ein beträchtlicher Teil der Mittel wird von nun an ausschließlich über spezifische Projekte vergeben. Für die Verbände heißt dies, dass sie ihre Kompetenz in zum Teil auch neuen Bereichen unter Beweis stellen müssen.

Dem ASVÖ ist dies in einer ersten Phase durchwegs gelungen. Die unter der Federführung der Bundessekretariat kürzlich herausgegebene Fachpublikation „**Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport**“ hat ein äußerst positives Echo hervorgerufen. Das Bundeskanzleramt leistete dabei die finanzielle Unterstützung. Auch die weiteren projektbezogenen Aktivitäten des ASVÖ-Frauenreferates entwickeln sich sehr positiv.

Einen großen Erfolg stellt die Genehmigung des Projekts „**Jung.Alt.Werden**“ für Bewegungsaktivitäten speziell mit älteren Menschen dar, das vom Landesverband Wien koordiniert wird. Der Fonds **Gesundes Österreich (FGÖ)** stellt in diesem Zusammenhang beträchtliche Mittel für eine Verschränkung der Gesundheitsförderung mit dem Sport zur Verfügung. Vor allem angesichts der anspruchsvollen Einreichkriterien des FGÖ ist das ein strategisch sehr wichtiger Schritt für die Erschließung neuer Förderpartner. Dieses Projekt ist dachverbandsübergreifend angelegt und soll in sechs Bundesländern umgesetzt werden.

Bis Jahresmitte werden in allen Landesverbänden die **Fit für Österreich-KoordinatorInnen** ihre Tätigkeit aufgenommen haben. Mit diesen zusätzlichen personellen Ressourcen kann sich der ASVÖ den neuen Aufgaben in der Gesundheitsförderung verstärkt zuwenden, ohne seine „klassischen“ Aufgaben mit Schwerpunkt auf der Vereinsbetreuung zu vernachlässigen. In der Verbindung dieser Arbeitsbereiche wird der ASVÖ in Zukunft viele interessante Akzente setzen.

Mag. Paul Nittnaus
Generalsekretär

(Fortsetzung von Seite 1)

Das perfekt ausgewählte Rahmenprogramm während der Konferenz mit den Gitarren-Quintett „Gitarissima“ und die tänzerische Auflockerung aller TeilnehmerInnen zwischen den einzelnen Themenblöcken sowie ein typischer Heurigen-abend und das abschließende Bankett im Casino Baden, verlieh der Konferenz das für Österreich berühmte typische Flair und trug wesentlich dazu bei, dass die rund 200 TeilnehmerInnen die Tage in Wien sehr genossen haben.

Am Ende der Konferenz standen traditionell „die Beschlüsse“ der jeweiligen Vorsitzperiode auf dem Programm. Österreichs EWS-Vorsitzende, Innenministerin Liese Prokop, war besonders bemüht, die Struktur der EWS von einem losen Netzwerk zu einer Institution mit eigener Rechtspersönlichkeit zu machen und somit den Anspruch auf Förderungen und Subventionen für alle Länder zu gewähren. Dies war aber in der abschließenden Diskussion nicht ganz unumstritten. Wie die zukünftige Struktur der EWS tatsächlich aussieht bzw. wie sie sich weiter entwickelt, wird das Neo-EU-Mitglied Zypern als nächstes Vorsitzland zu koordinieren haben.

Mag. Birgit Schielin



Dr. Andrea Podolsky bei der Präsentation des neuen ASVÖ-Buches. Fotos: Srodic/HBF



OA. Dr. Andrea Podolsky, Mag. Birgit Schielin, Innenministerin und EWS Vorsitzende Liese Prokop und EWS Generalsekretärin Erika König-Zenz bei der Buchpräsentation.

Paralympics 2006 in Turin:

Ein Fest für den Behindertensport

Olympische Spiele für Behinderten haben eine noch junge Geschichte, erst 1960 in Rom fanden die ersten (Sommer-)Paralympics statt. Einer schwedischen Stadt mit dem Zungenbrechernamen Örnskjöldsvik war es 1976 vorbehalten, die ersten Winterspiele durchzuführen. Gold, Silber und Bronze ist seither auch im Behindertensport begehrtes Edelmetall. Von den Winterparalympics 2006 in Turin brachten die ÖsterreicherInnen drei Gold-, vier Silber- und sieben Bronzemedailles heim, mehr als die Hälfte davon (2/2/4) eroberten Ski-Sportler des ASVÖ, was den Manager des Österreich-Hauses in Turin mit besonderem Stolz erfüllte – handelte es sich doch um Felix Netopilek, bis vor kurzem Generalsekretär in Diensten des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs.



Foto: Baldauf

„Was da an sportlicher Höchstleistung vollbracht wird, ist einfach phänomenal Unvorstellbar wie sicher da beispielsweise Blinde und Sehbehinderte auf der Skipiste durch die Tore carven“, war der olympiaerfahrene Netopilek nach seinem ersten großen Behinderten-Sportereignis total begeistert. „Auch die Menschlichkeit, die im heutigen Profisport nur mehr marginal vorhanden ist, hat hier noch großen Stellenwert. Da platzt etwa der als Topfavorit gestartete und von Walter Lackner geschlagene Deutsche Schönfelder mitsamt seinen Fans zu vorgerückter Stunde in unsere Siegesfeier im Österreichhaus, um seinen Bezwingen zu gratulieren. Diese Fairness ist imponierend.“

Das „Österreich-Haus“ gabs bei Paralympics das erste Mal. ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber und der ÖOC-Verantwortliche Matthias Bogner haben sich dafür eingesetzt, dass der ständige Fixpunkt Olympischer Spiele nach Dorfmeister, Raich und Co. in Turin auch für die Paralympics in Betrieb bleibt, erzählt Netopilek weiter: „Es war das Zentrum der Paralympics schlechthin, hat bei Politikern und hohen Sportfunktionären sehr viel Image gebracht. Ein Österreichhaus wird jetzt auch für die Paralympics in Peking und Vancouver in Betracht gezogen.“ Als bewährter Ort der Kommunikation, für Interviews und die Feiern „danach“ – und da gab es in Turin schließlich 14 handfeste Gründe für Österreich:

Rivalität mit gegenseitigem Respekt: Deutschlands Schönfelder und der Österreicher Walter Lackner, rechts ÖBSV-Präsident Prof. Robert Bauer. Foto: Netopilek



Rivalität mit gegenseitigem Respekt: Deutschlands Schönfelder und der Österreicher Walter Lackner, rechts ÖBSV-Präsident Prof. Robert Bauer. Foto: Netopilek



Walter Lackner vom BSG Klagenfurt bei seinem ersten Super-G-Sieg bei Olympischen Spielen in Aktion. Foto: Baldauf

Auf dem obersten Siegerspodest standen Walter Lackner (BSG Klagenfurt) mit seinem ersten großen (Super-G-)Sieg bei einem Großereignis und Robert Meusburger (VVS Vorarlberg) im Slalom. Als Draufgabe gab's für den nach einem Arbeitsunfall handamputierten Lackner noch Bronze in der Abfahrt. Für den unterschenkelamputierten RTL-Weltmeister Meusburger war es der erste volle Paralympics-Erfolg nach zweimal Bronze (1998 Abfahrt, 2002 RTL), während sich der querschnittgelähmte Harald Eder (RSC Tirol-Unterland) in seiner Kategorie nach zweimal Gold und einmal Bronze in Salt Lake City, diesmal mit Silber im Super-G und Slalom zufrieden geben musste. Ebenfalls zum dritten Mal in Folge in den Medaillentränken der Slalom-Paralympicsieger von Nagano, Jürgen Egle (RC Enjo Vorarlberg) mit Bronze im RTL und Slalom, Klubkollege Robert Fröhle landete im Super-G auf Rang drei.

„Die Siegesfeiern wurden mit großen Torten und Sternspuckern regelrecht zelebriert, was von den Behindertensportler dankbar angenommen wurde“, hat Netopilek auch für die TV-Anstalten großes Lob übrig. „Peter Klein und Gabi Jahn berichteten mit großem Einsatz für den ORF, das ZDF strahlte sogar einen längeren Bericht über das Österreichhaus aus.“ Bewährt hat sich auch die Reduzierung auf nunmehr drei Kategorien: stehend, sitzend und blind/sehbehindert, wobei für unterschiedliche Behinderungs-



Dass die Paralympics zu einem großen Fest wurden, daran haben die Fanggruppen großen Anteil, wie die Guga-Musi des Vorarlbergers Fröhle. Foto: Netopilek

grade jeweils ein eigener Zeitfaktor ausschlaggebend ist. Was die Veranstaltung übersichtlicher macht, die Inflation an Medaillen einschränkt und dadurch den Sieg noch wertvoller erscheinen lässt.



Robert Meusburger vom VVS Vorarlberg holt Gold im Slalombewerb. Foto: Baldauf

Amputierte und blinde Skisportler waren es, die nach dem Zweiten Weltkrieg erste Wettkämpfe bestritten und dadurch für Behinderte den Weg zu Anerkennung im Sport bereiteten. Seit den ersten Paralympischen Spielen sowie Welt- und Europameisterschaften, zu denen der ÖVSV (vormals ÖBSV) und das 1998 gegründete Österreichische Paralympische Komitee (ÖPC) AthletInnen entsenden, hält auch der Erfolgslauf an. Zuletzt bei den Sommer-Paralympics in Athen gabs 23 Medaillen, davon acht in Gold für Österreich.

Franz Srnka

Aktuelle Termine 2006

Sportjugend



ÜbungsleiterInnenausbildung Sportjugendleiter

InteressentInnen, die noch keine staatliche Ausbildung absolviert haben und im Verein den Jugendlichen ein polysportives Bewegungsangebot offerieren möchten, wird mit dieser Ausbildung ein vielfältiges Bewegungsprogramm nach pädagogischen, didaktischen und methodischen Aspekten angeboten.

Termin/Ort: **25. – 28. Mai 2006 in Obertraun**. Die Ausbildung kostet € 199,- inkl. Nächtigung mit Vollpension, Unterricht und Lehrunterlagen.

KoBetreuerInnenausbildung

Die KoBetreuerInnenausbildung ist eine sportartenübergreifende Ausbildung für Jugendliche im Alter von 15–17 Jahren. Den TeilnehmerInnen werden grundlegende Inhalte für die Organisation, Planung und Durchführung von Sport- und Freizeitprogrammen vermittelt. Zielgruppe: Jugendliche von 15–17 Jahren. Termin/Ort: **3. – 6. Juni 2006 in Grödig bei Salzburg**. Die Kosten werden von der ASVÖ Sportjugend übernommen, die TeilnehmerInnen müssen nur einen Anerkennungsbeitrag von € 50,- beisteuern.

Nationale Jugend-Sommersportwoche

Unsere heurige Jugend-Sommersportwoche findet von **23. – 29. Juli am Schwarzlsee/Graz** statt. Wir bieten eine Woche lang Spaß und viel Bewegung in der Natur mit gleichaltrigen Jugendlichen aus ganz Österreich – Bogenschießen, Inlineskaten, Baden, Wasserkifahren u.v.m. stehen am Programm. Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 12–16 Jahren

aus allen ASVÖ Vereinen. Die Kosten betragen € 65,- inkl. Nächtigung und Vollpension, Betreuung und Sportprogramm.

Wildwassertage

Von **12. – 15. August** veranstalten wir in **Wildalpen** direkt an der steirischen Salza Wildwassertage für Jugendliche von 15–18 Jahren. Dabei stehen Kajak fahren, Rafting und Spiele im Gelände am Programm. Die Kosten für diesen Kurs betragen € 149,- inkl. Leihmaterial (Boot, Paddel, Neoprenanzug, Helm,...), Lehrer, Transfer vor Ort, Betreuung und Nächtigung im Tipi bzw. Selbstversorgerhaus.

Lehrwarteausbildung zum/r staatlich geprüfte/n Sportjugendleiter/ in

Für sportinteressierte Personen ab 18 Jahren, die mit jungen Leuten im Sportverein arbeiten möchten, bieten wir in Zusammenarbeit mit der BaFL Wien eine staatliche Lehrwarteausbildung an. Die erste Kurswoche findet von **16. – 22. Juli in Faak am See** statt. Die 2. Ausbildungswoche dauert von 26.12.–1.1.07 und der 3. Teil findet im Juli 2007 statt. Die Schwerpunkte der Ausbildung liegen im Bereich Spiele und Gruppendynamik. Die Kurskosten betragen € 218,- pro Kurswoche, wobei allen ASVÖ Mitgliedern 1/3 der Kosten nach positivem Abschluss refundiert wird.

Nähere Infos zur Anmeldung im Bundessekretariat (01/877 38 20-18, Mag. Gruber) bzw. E-Mail sportjugend@asvoe.at sowie auf der ASVÖ-Website www.asvoe.at unter Jugend/Aktivitäten 2006.

ASVÖ Ski-Trophy Nordisch 2006

Die diesjährige ASVÖ Ski-Trophy Nordisch fand vom **10. bis 12. März in Bad Goisern und Bad Ischl** im Salzkammergut statt. 120 NachwuchssportlerInnen aus sechs Bundesländern trugen bei schwierigen Bedingungen – man erinnere sich an die Schneemassen des heurigen Winters – in den Klassen Schüler I und II ihre Wettkämpfe aus. Der **SV Bad Goisern** und der **WSV Bad Ischl** boten nicht nur perfekte präparierte Loipen und Schanzen, sondern begeisterten auch mit einer sympathischen und

schwungvollen Eröffnungsfeier. Mit dem ehemaligen Top-Kombinierer und Weltmeister Klaus Sulzenbacher hatte die Tiroler Delegation übrigens einen ganz prominenten Betreuer dabei. Im nächsten Jahr wird die Ski Trophy voraussichtlich nach Kärnten weiterziehen.



Fotos: ASVÖ

Fit für Österreich-KoordinatorInnen des ASVÖ bereits im Einsatz



fit für Österreich

Foto: ASVÖ

Mit dem 1. Meeting aller „Fit für Österreich“-KoordinatorInnen der Dachverbände ASVÖ, ASKÖ und SPORTUNION am 14. 3. 2006 im Schloss Laudon fiel der Startschuss zur bundesweiten Vernetzung im Breiten- und Gesundheitssport. Die KoordinatorInnen unterstützen regionale Vereine bei Qualitätssiegelanträgen, der Entwicklung, Koordination und Umsetzung von gesundheitsfördernden Bewegungsprogrammen unter Berücksichtigung der

„Fit für Österreich“-Qualitätskriterien. Die „Fit für Österreich“ Bundeskoordinatorin des ASVÖ, Mag. Ulrike Gruber, hat zusammen mit den LandeskoordinatorInnen bereits erste Schritte unternommen, um eine optimale Service- und Beratungsleistung im Gesundheits- und Breitensport zu stellen sowie Projekte zu lancieren und eine umfassende Aus- und Fortbildungsschiene im Gesundheitsbereich ins Leben zu rufen.

Weitere Informationen über „Fit für Österreich“ sowie über die KoordinatorInnen sind auf www.fitfueroesterreich.at zu finden.

Beachtliche Leistungen bei der ASVÖ Vienna Indoor Gala '06



Foto: ASVÖ Wien

Der Wiener Leichtathletik-Verband und der ASVÖ Wien sorgten im Wiener Ferry-Dusika-Stadion für eine gelungene ASVÖ Vienna Indoor Gala '06. 454 AthletInnen aus 14 Nationen, darunter Südafrika, Botswana, Portugal, Italien, Deutschland, Ungarn, Slowakei, Slowenien, Malta und Österreich boten bei der 7. Auflage dieses Leichtathletik-Meetings beachtliche Leistungen.

Hürdensprint sicherte sich erwartungsgemäß der Schweizer Andreas Kundert (8,00). Der Südafrikaner Martin McLintock gewann den Weitsprung in 7,69 m. Sein erst 21-jähriger Landsmann Ramsey Carelse kam als Sieger des Hochsprungs mit 2,21 m bis auf 9 cm an seine persönliche Bestmarke heran. California Molefe aus Botswana gewann die 400 Meter in 46,54.

Einen heimischen Doppelerfolg gab es durch den Wiener Martin Lachkovics. Der LCC-Sprinter gab über 60 m in 6,68 sec Darren Gilford (Malta) klar das Nachsehen und war auch über 200 m erfolgreich (21,11). Martin Pröll (SK Voest) gewann die 3000 m in 8:09,72. Lukas Pallitsch (LT Burgenland Eisenstadt) und Georg Mlynek (SK Voest) gaben sich über 800 m nur dem Portugiesen Helio Gomez (1:51,27 min) geschlagen. Den

Die ASVÖ-Landespräsidenten Josef Kopal (Wien), Harald Reiterer (Niederösterreich), Robert Zifkovits (Burgenland) sowie Sportausschuss-Mitglied Mag. Hans Peter Demetz aus Tirol nahmen die Siegerehrungen des vom ehemaligen 10.000 m-Meister Leopold Kascha moderierten Meetings vor. Unter den Zuschauern auch ASVÖ-Präsident Konsulent Siegfried Robatscher und Generalsekretär Mag. Paul Nittnaus.



Frau und Mann im Leistungssport: Wie groß ist der Unterschied?

Anatomische und physiologische Besonderheiten
Ein Überblick von OA Dr. Andrea Podolsky – Teil 1

Die Stellung der Frau in der Gesellschaft und damit auch im Sport hat sich im Lauf des letzten Jahrhunderts stark verändert. Ende des 19. Jahrhunderts war weder das Wahlrecht noch der Besuch von Universitäten für Frauen selbstverständliches Recht. Und auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, 1896, waren Frauen nicht zugelassen, weil sie als weniger begabt und für Sport als nicht geeignet angesehen wurden. Im Laufe der Zeit haben Frauen nicht nur das Wahlrecht und den Zugang zu den Universitäten erstritten, sondern auch auf dem Gebiet des Sports einfach Dinge getan, ohne Ärzte oder andere Sportideologen zu befragen, die man früher nicht für möglich gehalten hätte, wie z. B. Marathon oder gar Ultramarathon oder die Bestleistungen des Mt. Everest. Heute ist allgemein akzeptiert, dass es keine Sportart gibt, die nicht von Frauen in gleicher Weise betrieben werden kann wie von Männern, wenn auch nicht unbedingt mit gleichen Leistungen.

Mit der vom Allgemeinen Sportverband Österreichs herausgegebenen Publikation „Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport“ wurde erstmals eine anschauliche Systematik des derzeitigen Wissensstandes über die gesundheitlichen Aspekte im Frauenleistungssport für ein nicht-wissenschaftliches Publikum verständlich dargestellt. Im folgenden Artikel wird das einleitende Kapitel des Buches von OA Dr. Andrea Podolsky über anatomische und physiologische Unterschiede und Besonderheiten zwischen Frauen und Männern im Leistungssport zusammengefasst dargestellt.



Frauensport ist athletischer, dynamischer und aggressiver geworden. Foto: GEPA



Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit.

Foto: DIE BESORGER

Frau und Mann unterscheiden sich in erster Linie aufgrund der Geschlechtsorgane und der sekundären Geschlechtsmerkmale. Andere geschlechtstypische Merkmale, wie unterschiedliche Größe, Muskelmasse, Körperbau sind statistisch betrachtet vorhanden, können jedoch bei Einzelpersonen deutlich vom statistischen Mittel abweichen. Die sportliche Leistungsfähigkeit ist durch viele Faktoren beeinflusst, sodass Frauen auch absolut gesehen wesentlich höhere Leistungen bringen können als weniger gut trainierte Männer. Bei gleichem Trainingszustand sind Frauen in Ausdauer und Kraft dominierten Disziplinen aber benachteiligt. Grund dafür sind die hormonbedingt unterschiedliche Muskelentwicklung, geringere Organkapazitäten der Sauerstoff zuführenden Organe und der höhere Fettanteil bei Frauen. Die Kraft pro Quadratzentimeter

Muskelquerschnitt ist bei beiden Geschlechtern gleich. Auch die Muskelfaserzusammensetzung bei AthletInnen ist trainings- und nicht geschlechtsabhängig. Ein wesentlicher Unterschied zwischen den Geschlechtern ist der zyklische Wechsel der Hormonspiegel, der nur bei Frauen vorkommt. Er beeinflusst die Befindlichkeit, möglicherweise auch die Trainierbarkeit. Da diese Einflüsse individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sind, war es bisher nicht möglich, sich daraus ableitende, allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten für die Trainingsgestaltung zu finden. Gesundheitlich betrachtet haben Frauen im gebärfähigen Alter aufgrund ihrer hormonellen Situation eine geringere Wahrscheinlichkeit an Herz-Kreislaufkrankungen zu erkranken. Auch das Brustkrebsrisiko scheint bei schlanken, körperlich aktiven Frauen geringer zu sein als bei

ihren inaktiven Geschlechtsgenossinnen. Höher als beim Mann ist das Risiko, einen Eisenmangel zu entwickeln. Überlastung und Energiemangel scheinen sich ebenfalls bei Frauen insofern nachhaltiger auszuwirken, als sie zu Hormonstörungen und in weiterer Folge zu vorzeitiger Osteoporose führen können. Durch einen langsamen und vernünftigen Trainingsaufbau können Frauen ebenso wie Männer ohne nachhaltige gesundheitliche Schäden zu körperlichen Höchstleistungen gebracht werden.

Wirkung der Geschlechtshormone

Das Besondere am weiblichen Organismus ist der zyklische Wechsel von Hormonspiegeln, dem die Frau von der Pubertät an während aller monatlichen Zyklen ausgesetzt ist. Dieser wird durch Zentren im Gehirn gesteuert. Der Hypothalamus, eine zentrale Schaltstelle im Gehirn, setzt **Gonadotropin Releasing Hormon (GnRH)** pulsartig frei, gesteuert durch eine „innere Uhr“. GnRH führt zur Ausschüttung der Steuerhormone **„Follikelstimulierendes Hormon“ (FSH)** und **„Luteinisierendes Hormon“ (LH)** aus dem Vorderlappen der Hirnanhangdrüse. LH und FSH führen bei der Frau am Eierstock zur Ausschüttung von **Östrogen** und **Progesteron**, beim Mann im Hoden zur Ausschüttung von **Testosteron**. Ein weiteres wichtiges Hormon ist **Prolaktin**, das ebenfalls im Hypophysenvorderlappen produziert wird. Unter Stress (z. B. durch Trainingsüberlastung) wird es vermehrt ausgeschüttet und hemmt dann die Ausschüttung von GnRH. Das kann bei Trainingsüberlastung ein Grund für Zyklusstörungen sein.

Der weibliche Hormonzyklus läuft grob in zwei Phasen ab, die durch unterschiedliche Hormonmuster dominiert sind. Die Follikelphase, die mit dem ersten Tag der Menstruationsblutung beginnt, ist gekennzeichnet durch das Heranreifen des Eifollikels im Eierstock, der zunehmende Mengen Östrogen produziert, sodass

Östrogenwirkungen diese Phase dominieren. Nach einer kurzen Östrogenspiegelspitze während des Eisprunges folgt die Lutealphase. Während dieser produziert der zum Gelbkörper umgewandelte Eifollikel große Mengen Progesteron, sodass in dieser Phase Progesteron und Östrogenwirkungen relevant sind. Diese Hormonschwankungen haben einen Einfluss auf das Befinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Zyklus und Leistungsfähigkeit

Intensiv erforscht wurde die Wirkung von körperlicher Belastung auf Menstruationszyklus, Herz-Kreislaufgesundheit, Knochengesundheit, Schwangerschaft und Geburt. Wenig erforscht ist der Einfluss der Hormonschwankungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Das hat damit zu tun, dass der Einfluss individuell stark unterschiedlich ausgeprägt ist und daher



Ausdauer und Kraftausdauer.

Foto: GEPA

allgemeingültige Aussagen bisher nicht getroffen werden konnten. Jede Frau reagiert auf Trainingsreize in Abhängigkeit ihres individuellen Hormonmusters. Goldmedaillen wurden von Frauen in allen Phasen des Menstruationszyklus gewonnen.

Die Befindlichkeitsschwankungen sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Durch regelmäßiges Training können sie wahrscheinlich so reduziert werden, dass sie zumindest im Breitensport keine wesentlichen Auswirkungen haben. Im Leistungssport könnten sie jedoch relevant sein.

„Goldmedaillen wurden von Frauen in allen Phasen des Menstruationszyklus gewonnen.“

Die Trainierbarkeit der Kraft ist möglicherweise in der Follikelphase höher als in der Lutealphase, weil Östrogene teilweise *anabol*¹ wirken, während Progesteron eine eher katabole Wirkung hat. Möglicherweise ist die Ausdauerleistungsfähigkeit bei hohen Außentemperaturen in der Lutealphase wegen der erhöhten Basaltemperatur eingeschränkt. Dafür wird ein positiver Effekt in der Höhe durch den anregenden Effekt des Progesterons auf das Atemzentrum diskutiert.

Die Frauen, die unter einem prämenstruellen Syndrom oder Regelbeschwerden leiden, haben in dieser Phase sicherlich Nachteile. Eine entsprechende Therapie sollte überlegt werden. Prinzipielle gesundheitliche Bedenken gegen das Sport treiben während der Menstruation gibt es heute nicht mehr, unter anderem wegen der modernen Hygienemöglichkeiten.

Unterschiede der Konstitution

■ Körperbau

Frauen sind im Allgemeinen kleiner und leichter als Männer. Sie haben ein zarteres Skelett, eine geringere Muskelmasse und einen höheren Fettanteil. Im Verhältnis zur Körpermasse haben Frauen eine größere Körperoberfläche als Männer. Charakteristisch sind die unterschiedlichen Größenverhältnisse einzelner Skelettabschnitte.

Der weibliche Oberkörper wirkt schmaler durch den, im Vergleich zum Mann, kleineren Brustkorb. Obwohl das Verhältnis zwischen Brustkorb und Schultergürtel bei beiden Geschlechtern gleich ist, wirkt der Schultergürtel durch die geringere Muskelmasse schmaler.

Das Becken ist bei der Frau breiter und niedriger, die Öffnung des kleinen Beckens kreisförmiger, um im gegebenen Fall das Passieren eines kindlichen Kopfes zu ermöglichen. Durch den schmälere Brustkorb und charakteristische Beckenform der Frau ist die weibliche Taille stärker sichtbar als die des Mannes.

Durch die größere Beckenbreite ist der horizontale Abstand der Hüftgelenke größer, was wiederum einen Einfluss auf die Stellung der Oberschenkelknochen hat. Der größere Horizontalabstand der Hüftgelenkspfannen bewirkt eine stärkere Schrägstellung der Oberschenkelknochen, was, bei starker Ausprägung, zu einer X-Beinstellung führen kann.

Merkmale wie ein nach vorne gekipptes Becken, dadurch etwas nach innen rotierte Oberschenkel, leicht überstreckbare Knie und Ellbogen finden sich bei Frauen häufiger. Die beschriebenen Merkmale treten bei einzelnen Individuen in stark unterschiedlichem Ausmaß auf. Die Mädchen und Frauen, bei denen oben genannte Merkmale stark ausgeprägt sind, haben jedoch möglicherweise ein größeres Risiko für Verletzungs- und Überlastungsprobleme des Bewegungsapparates.

■ Fettverteilung

Der Körperfettanteil macht bei normalgewichtigen jungen Frauen zwischen 20–35% des Körpergewichtes, bei normalgewichtigen Männern 8–22% des Körpergewichtes aus, bei Athletinnen 16–28%, bei Athleten 5–15%. Der augenfälligste Unterschied zwischen Menschen verschiedenen Geschlechtes ist die Fettverteilung des Unterhautfettgewebes. Sie wird als gynoid (weiblich) oder android (männlich) bezeichnet und entsteht durch unterschiedliche hormonelle



Maximale Belastung beim Tennis.

Foto: GEPA

Einwirkung in der Phase der Geschlechtsreife. Bei erwachsenen Frauen (auch bei schlanken) findet sich Fettgewebe typischerweise an Gesäß, Außenseite (so genannte Reiterhosen) und Innenseite der Oberschenkel, am unteren Rücken knapp oberhalb der Beckenknochen, am Bauch rund um den Nabel, über den Schambeinen (Venushügel), an der Innenseite der Knie, an der Innenseite und Hinterseite der Oberarme und in den Brüsten. Diese Fettdepots zeichnen sich durch geringere Stoffwechselaktivität aus, was bedeutet, dass sie sehr resistent gegen Gewichtsabnahme sind. Sie können auch bei extremem Training und nicht ausreichender Energiezufuhr nur bis zu einem gewissen Mindestmaß reduziert werden.

„Der augenfälligste Unterschied zwischen Menschen verschiedenen Geschlechtes ist die Fettverteilung des Unterhautfettgewebes.“

Überernährung führt zu Vergrößerung dieser Fettdepots und Fetteinlagerung auch in anderen Körperregionen, unter der Haut und im Bauchinnenraum zwischen den Organen. Fett, das im Bauchinnenraum gespeichert ist, ist wesentlich stoffwechsellaktiver und stellt einen Risikofaktor für die Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten dar.

¹⁾ *anabol = aufbauend. Durch vermehrten Eiweißaufbau kommt es zur Vermehrung von Gewebe, vor allem Muskel- und Knochenmasse (Gegensatz: katabol).*

Wird fortgesetzt

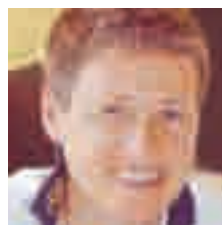


Foto: Privat

Dr. Andrea Podolsky

Oberärztin im Institut für Präventiv- und angewandte Sportmedizin im Landeskrankenhaus Krems, Niederösterreich.

Nach Abschluss ihrer Ausbildung zur Fachärztin für Innere Medizin und zwei Forschungsjahren an der University of California, San Diego, spezialisierte sie sich in Wien zum Facharzt für internistische Sportmedizin.

Als solche betreute sie zahlreiche AthletInnen und Mannschaften medizinisch und leistungsdiagnostisch. 1994-1996 war sie Verbandsärztin der Österreichischen Ruder-Nationalmannschaft, später arbeitete sie mit dem Österreichischen Triathlonverband und seit 2002 bis zuletzt mit der Österreichischen Mountainbike-Nationalmannschaft zusammen. Durch die langjährige Arbeit mit AthletInnen verschiedenster Leistungsklassen und Sportarten konnte sie tiefe Einblicke in die Problematik des Leistungssportes gewinnen.

Wissenschaftliche Leitung der vom ASVÖ herausgegebenen Publikation: „Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport“.

Buchtipps



Erfolgsfaktor Kopf

Extremradfahrer Wolfgang Fasching gewann dreimal das Race Across America, die Crocodile Trophy, das XXAlps, zwei Mal den Raid Provence Extreme und bestieg den Mount Everest. Die nötige mentale Kraft, um derart außer-gewöhnliche Leistungen zu vollbringen, hat Fasching bereits 2003 in seinem Buch „Du schaffst, was du willst“ (10.000mal verkauft) geschildert. In seinem neuen Werk „Erfolgsfaktor Kopf - mentale Strategien auf dem Weg zu Ihren Zielen“ schildert Fasching, der auch Motivationsvorträge hält, in den diversen Kapiteln (u. a. Ziele, Glaube und Motivation, Konzentration, Niederlagenbewältigung und als verbindender roter Faden um das Unterbewusstsein geht) seine persönlichen Erfahrungen und legt sie auf den Alltagsgebrauch eines jeden Einzelnen um. „Erfolgsfaktor Kopf“ ist ein kurzweiliges und lehrreiches Buch, das zum aktiven Mitmachen animiert: In jedem Kapitel eingeschlossen sind praktische Übungen. Somit ist dies ein Werk, das jeden Einzelnen von uns zu größerer mentaler Stärke führen kann – eine (Mit-) Voraussetzung für die Realisierung unserer Ziele!

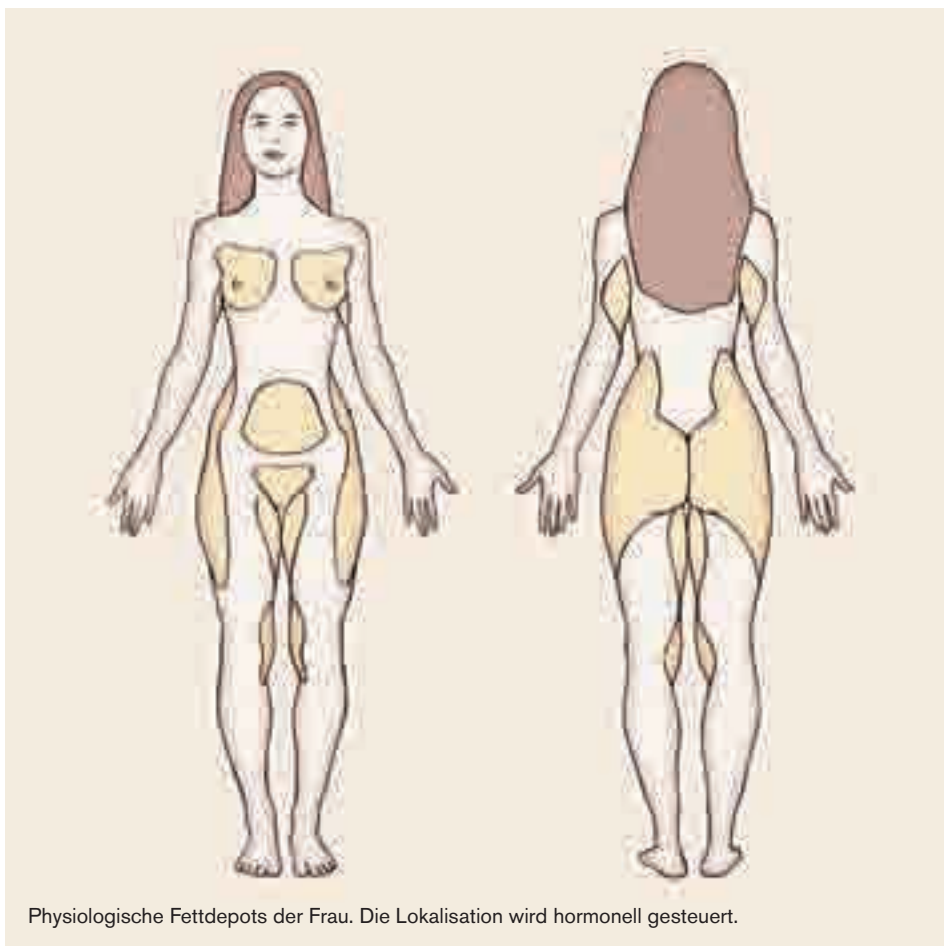
„Erfolgsfaktor Kopf“ von Wolfgang Fasching; egoth-Verlag, Wien; ca. 248 Seiten, 32 Foto-Seiten; 14 x 22 cm, Hardcover; 19,90 Euro; ISBN: 3-902480-13-0



Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport

Die vom ASVÖ herausgegebene Publikation bietet eine anschauliche Systematik des derzeitigen Wissensstandes über die gesundheitlichen Aspekte im Frauenleistungssport. Dieser vielschichtige Themenkreis wird von namhaften Expertinnen und Experten so dargestellt, dass die Inhalte auch von medizinischen Laien verstanden werden können. Der Bogen spannt sich von der Ernährungsthematik, die im Frauensport eine Schlüsselrolle einnimmt, über typische Verletzungs- und Überlastungsmuster bis hin zu Besonderheiten der hormonellen Steuerung sowie Erscheinungsformen des Dopings.

„Gesundheitliche Aspekte im Frauenleistungssport“ herausgegeben vom Allgemeinen Sportverband Österreichs; ca. 216 Seiten; 17x24, französische Broschur; 24,90 Euro; ISBN: 3-9502165-8-8



Physiologische Fettdepots der Frau. Die Lokalisation wird hormonell gesteuert.



Go for Gold



Nik Berger
Europameister Beachvolleyball 2003

Ich bin dabei!

„Der Go for Gold-Club der Österreichischen Sporthilfe ist die ideale Gelegenheit, österreichische Athletinnen zu unterstützen und den Sport in Österreich ein Stück vorwärts zu bringen. Ich bin dabei!“

Für mehr Erfolg für Österreich!

Unter diesem Motto werden sportbegeisterte Freunde des österreichischen Nachwuchs- und Spitzensports Mitglied im Go for Gold-Club der Österreichischen Sporthilfe und unterstützen durch ihren **jährlichen Förderbeitrag von 25 Euro** unmittelbar unsere Nachwuchshoffnungen und SpitzenathletInnen.

Auch zahlreiche aktive und ehemalige Spitzensportler unterstützen diese Fördermaßnahme der Österreichischen Sporthilfe, so auch Nik Berger, Europameister Beachvolleyball 2003. Werde auch du Förder-Mitglied und nutze die

zahlreichen Go for Gold-Club Vorteile: Gutscheine und Ermäßigungen von unseren Club-Partnern wie z.B. ermäßigte ÖFB-Tickets, Hotelgutscheine, etc.; Wahl zum Sportler des Monats; Regelmäßige Aktionen & Gewinnspiele; uvm. Anmelden kannst du dich auf der Club-Site: <http://club.goforgold.at> Go for Gold ist ein Förderprogramm der Sporthilfe.

Terragas Jugendsport-Preis 2006

Der Terragas Jugendsport-Preis hat sich zu einem wichtigen Förderpreis für die besten österreichischen Top-NachwuchsathletInnen entwickelt! Besonders erfreu-

lich ist, dass der Gesamtförderbetrag auf € 20.000,- angehoben wurde. Eine Bestätigung dafür, dass Früherkennung und Förderung junger Talente spätere Erfolge im Spitzensport erst möglich machen. Ein herzliches Dankeschön an Terragas! Die diesjährige Verleihung findet am **9. November 2006** im exklusiven Red Bull Hangar-7 (Salzburg Airport) statt.



Die Experten Toni Polster, Richard Trenkwalder, Harald Sükar, Werner Kuhn und Karl Wiesenender sparten nicht mit Kritik, meinten aber schließlich: „Auch Österreich kann Weltmeister werden.“
Fotos: Sporthilfe

Sport & Business Circle

„Vom Verein zum Wirtschaftsunternehmen - Lläuft der Ball rund?“ war das Thema am 03. April 2006 im Wiener InterContinental. Zu diesem brisanten Thema und den äußerst prominenten Podiumsgästen, kamen natürlich die SBC-Mitglieder sehr zahlreich. Das Resümee des Abends: „Amateurhaft, aber nicht hoffnungslos“ sei die Lage des österreichischen Fußballs zwei Jahre vor der Euro 2008.



Sport-Mentoring

Im Jahr 2004 initiierte die Österreichische Sporthilfe eine neue Art der Patenschaft: das Sport-Mentoring. Persönlichkeiten aus der Wirtschaft und dem öffentlichen Leben stellen sich als Förderer für aussichtsreiche, erfolgreiche und ausgewählte Nachwuchssportler zur Verfügung indem sie für diese eine Patenschaft übernehmen. Diese persönlichkeitsbezogene Patenschaft zwischen Mentor und Sportler ist die Basis der Förderung. Nokia hat auch heuer wieder die Patronanz übernommen und alle bisherigen Mentoren haben mit ihrer Unterstützung für das Jahr 2006 den Erfolg bestätigt!



ASVÖ - Vereins-Rechtsschutzversicherung *New!*

Unsere Vereinsfunktionäre, Trainer und Sportler sind zwar mit viel Idealismus im Verein tätig, im Falle eines Strafverfahrens werden sie aber persönlich zur Verantwortung gezogen. Der ASVÖ bietet ihnen mit der Vereins-Rechtsschutzversicherung einen umfassenden Versicherungsschutz mit großem Deckungsumfang und einer attraktiven Prämie.

Die ASVÖ Vereins-Rechtsschutzversicherung ist die nötige Ergänzung zur ASVÖ Vereins-Haftpflichtversicherung (welche gerechtfertigte, gedeckte Schäden befriedigt und ungerechtfertigte Ansprüche ausgedeckten Schadensfällen abwehrt). Der ASVÖ Vereins-Rechtsschutz dient dazu, sowohl in einem möglichen Strafverfahren Beistand zu leisten (Straf-Rechtsschutz / Beistellung eines Rechtsanwaltes usw.) als auch zivilrechtliche Ansprüche durchzusetzen (Schadenersatz-Rechtsschutz / Kostenübernahme im Zivilprozess). Ein erweiterter Deckungsschutz für den Verein ist der Arbeitsgerichts-Rechtsschutz, Sozialversicherungs-Rechtsschutz und Beratungs-Rechtsschutz. In der Praxis wird von keinem Versicherer eine ausreichende Vereins-Rechtsschutzversicherung angeboten. Diverse Risiken z. B. ein Deckungsschutz für Veranstaltungen oder das Risiko als Halter von nicht motorbetriebenen Wasser- und Luftfahrzeugen und nicht haftpflichtversicherungspflichtigen Landfahrzeugen müssen zusätzlich teuer bezahlt werden. Dem ASVÖ ist es in Verhandlungen mit der Uniqa Versicherung gelungen, einen umfassenden, den Erfordernissen eines Verbandes oder Vereins angepassten Versicherungsschutz zu erreichen. Der große Deckungsumfang dieser „ASVÖ Vereins-Rechtsschutzversicherung“ sowie die attraktive Versicherungsprämie sind in Österreich einmalig. **Die Jahresprämie beträgt bis zu 125 Vereinsmitgliedern nur € 40,-**

Beispiel für Schadensfälle

Beim Vereinstraining verletzt sich ein Sportler durch einen Fehler des Trainers oder durch schadhafte Trainingseinrichtungen schwer. In der Folge kommt es zu einer Anzeige und einem Strafverfahren gegen den Trainer / Verein. Bei einem Turnier oder Wettkampf wird ein Zuschauer durch einen Sportler verletzt. In der Folge kommt es zu einer Anzeige und einem Strafverfahren gegen den Sportler. Die Kosten für einen Anwalt in diesem Verfahren wären ohne Rechtsschutz auch bei einem Freispruch des Angeklagten selbst zu bezahlen. Der vom Verein eingestellte Trainer (z.B. Fluglehrer) verursacht einen Unfall mit Personenschaden ohne gültige Trainerlizenz. Da man angeblich die vorgelegte Lizenz als Fälschung hätte erkennen müssen, wird nicht nur gegen den vermeintlichen Trainer, sondern auch gegen den für die Einstellung Verantwortlichen und den Verein ein Strafverfahren eingeleitet. Beim Vereinstraining der Radfahrer wird ein Sportler von einem Auto angefahren und erleidet Verletzungen. Im Schadenersatz-Rechtsschutz sind die Kosten für die Durchsetzung von Ansprüchen auf Schmerzensgeld, den Verdienstausfall etc. gedeckt.

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

Impressum Medieninhaber und Herausgeber Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 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, Mag. Birgit Schielin, Franz Srnka
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.

BUNDESSPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA









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

Blaitgasse
(Wien)
A-1030 Wien
Blaitgasse 6
Tel. ++43/1/712 43 73
blaitgasse@bsfz.at

Faaker See
(Kärnten)
A-9583 Faak am See
Halbinselstr. 14
Tel. ++43/4254/2120-0
faakersee@bsfz.at

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

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

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

Südstadt
(Niederösterreich)
A-2344 Maria Enzersdorf
Johann-Steinböck-Str. 5
Tel. ++43/2236/2693-0
suedstadt@bsfz.at

Ideal für Ihre Trainingslager, Skikurse,
Sport- und Projektwochen

Eisel-Konkurrent Tom Boonen: Von der ASVÖ-Jugendtour ins Regenbogentrikot



Bahn-Weltmeister Franz Stocher (links) hofft auf WM-Teilnehmer aus seinem Team.

Die Radsaison steuert unaufhaltsam den Saisonhöhepunkten entgegen. Das Topereignis findet vom 19. bis 24. September in Österreich statt: die Straßen-Weltmeisterschaft in Salzburg. Schon einmal hat eine Heim-WM für ein historisches Ergebnis gesorgt: 1987 wurde der rotweißrote Amateur-Straßenvierer in Villach Dritter. Zehn Jahre später fuhr Gerrit Glomser bei den U-23-Jährigen ebenfalls in Villach zu EM-Bronze (später auch in San Sebastian zu WM-Bronze). Diesmal wollen Eisel, Haselbacher, Totschnig oder Wrolich auf der heimischen Bühne für Furore sorgen.

Auch im U-23-Bereich schicken sich einige Österreicher an, die WM in Salzburg zu

bestreiten. Neun potenzielle Kandidaten stehen im Team der NÖ-Radunion von Ex-Bahn-Weltmeister Franz Stocher: „Wir wollen mit drei Fahrern bei der Heim-WM dabei sein.“

Die ersten Sporen haben sich Franz Grassmann und Co. einst bei der ASVÖ-Jugendtour verdient. Beim bestbesetzten U-17-Radrennen Europas holt sich der Nachwuchs die nötige Rennhärte. Wie Tom Boonen, der sich 1996 mit Bernhard Eisel packende Sprints lieferte und heuer als Titelverteidiger zur WM kommt. Die ASVÖ-Jugendtour führt diesmal vom 14. bis 18. August mit Prolog und vier Etappen durch das Burgenland, Niederösterreich und Steiermark.

Franz Srnka

Etappen der ASVÖ Radjugendtour 2006

Prolog – 14. August 2006 Rattersdorf / Liebing, Bgld.	16:00 Uhr Einzelzeitfahren, Start / Ziel: Sportplatz	Strecke: 1,8 km
1. Etappe – 15. August 2006 Marktgemeinde Stegersbach, Bgld.	14:00 Uhr Start / Ziel: Hauptstraße / Hauptplatz	Strecke: 81 km, 3 Runden
2. Etappe – 16. August 2006 Bad Blumau, Stmk.	14:00 Uhr Start / Ziel: Gemeindeamt Bad Blumau	Strecke: 84 km, 3 Runden
3. Etappe – 17. August 2006 Marktgemeinde Erlach, NÖ	14:00 Uhr Start / Ziel: Hauptstraße / Volksschule	Strecke: 71 km, 6 Runden
4. Etappe – 18. August 2006 Bad Tatzmannsdorf, Bgld.	10:30 Uhr Start / Ziel: Jormannsdorferstr.	Strecke: 78 km, 4 Runden

Weitere Informationen zur ASVÖ Radjugendtour 2006 unter www.radjugendtour.at sowie bei Tourdirektor Edmund Berlakovich, Tel./Fax: +43/(0)2618/21052, Mobil: +43/(0) 664 5404090, office.lrv-burgenland.at.

RADJUGENDTOUR 2006



MULTIFUNCTION

Funktionell, leicht, bequem und modern sind diese Freizeitschuhe, die neben ihrer Outdoor-Tauglichkeit auch in der City eine gute Figur machen.

HURRICANE XCR

Der moderne Multifunktionsschuh kombiniert leichte Obermaterialien mit atmungsaktivem Vent-Mesh. Eine hervorragende Passform und eine griffige, stabile vibram®-Sohle mit der Rolling Technology bieten die perfekte Mischung für alle Freizeitaktivitäten.



Men
grey – black



Women
grey – sea



Raichle

Mammut Sports Group Austria GmbH, 4400 Steyr
www.mammut.ch www.raichle.ch



**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, Kadernachwuchs, deren Trainer und Betreuer, sowie dem direkten organisatorischen 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 Meriva
Enjoy 1.7 DTI
€ 295,- all inclusive / Monat

Opel Astra
Enjoy 1.4
ab € 335,- all inclusive / Monat

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

Übersichtswahl Meriva (auch bei der Überstrecke über ASS Fahrzeugen)



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

Mag. Walter Rantasa: „Es hat wahnsinnig Spaß gemacht“

Amsterdam, Luzern und Linz-Ottensheim heißen 2007 die Stationen im Weltcup der Ruderer. Nach 6jähriger Pause kehrt dann der Weltcup in der vorolympischen Saison also nach Österreich zurück. 2001 gab es auch den letzten großen Erfolg für den ÖRV – der Leichtgewichtsvierer ohne Steuermann machte den Luzerner Rotsee zum Goldsee. Kobau, Sageder, Sigl und Wakolbinger wurden Weltmeister. Sportdirektor damals: Mag. Walter Rantasa, selbst vierfacher World-Champion.



Foto: Kirchner



Foto: GEPA



WM-Hattrick im LG-Doppelvierer: Sigl, Faderbauer, Schmörlzer, Rantasa.

Foto: Kaplan

Seine Erfolge datieren zurück in die „goldenen“ Neunziger Jahre des ÖRV, die aber 1989 im slowenischen Bled ihren Anfang nahmen. Walter Rantasa sicherte sich mit Christoph Schmörlzer überraschend den WM-Titel im LG-Doppelzweier. „Der Startschuss dazu war ein Jahr vorher, als wir auf dem Rotsee Zweite und bei der WM Vierte geworden waren“, erzählt Rantasa. „Natürlich war da die WM 1991 in Wien schon eine Perspektive, aber für einen 23-Jährigen doch noch weit weg. Erst nach dem Titelgewinn wurde dieses Ziel auch konkret.“ Dann gab es Bronze in Tasmanien und „nur“ Silber in Wien: „Wir hatten überlegen in Luzern gewonnen, die Chance auf Gold bei der Heim-WM war groß und wir gingen zum ersten Mal in ein Höhentrainingslager. Im Nachhinein betrachtet war das falsch, ein zu großes Risiko. Man sollte vor einem bedeutenden Wettkampf beim Bewährten bleiben und nicht experimentieren.“

Platz zwei hielt die Enttäuschung aber in Grenzen, auch weil wir ja schon einmal Weltmeister waren.“



Walter Rantasa und Christoph Schmörlzer, ein erfolgreiches Weltmeister-Duo.

Foto: Kaplan

Montreal (Silber) brachte 1992 die vierte Medaille in Folge, danach wechselte das Erfolgsduo mit Wolfgang Sigl und Gernot Faderbauer in den Doppelvierer. „Sigl ein unbeschriebenes Blatt, Faderbauer ebenfalls noch sehr jung, bei uns überwog anfangs die Skepsis“, erinnert sich Rantasa. „Die Jungen haben uns aber schnell mit starken Leistungen überzeugt.“ Und wie – das Quartett ruderte in Roudnice, Indianapolis und Tampere zum WM-Hattrick. „Im Großboot zu rudern, macht wahnsinnig Spaß. Besonders der Vierer,

da steckt viel Kraft dahinter, es zieht sehr schnell durchs Wasser“, gerät der 40-Jährige nicht nur wegen der Erfolge ins Schwärmen.

„Für den fairen Sportsmann zählt noch mehr, wenn man ein anspruchsvolles Training gut hinter sich gebracht hat.“

Rudern lernte Walter Rantasa bei STAW, nach dem HTL-Abschluss in Nachrichtentechnik und Elektronik widmete sich der Wiener ganz der Ruderkarriere, feierte seine großen Erfolge dann beim ASVÖ-Verein Friesen an der Alten Donau. Nur der olympische Medaillentraum ging nicht in Erfüllung. Mit Wolfgang Sigl wurde Rantasa 1996 bei der Olympiapremiere der Leichtgewichte Fünfter im Doppelzweier. Viermal auf dem Siegespodest ganz oben zu stehen, sind gewiss schöne Augenblicke, für den fairen Sportsmann



Rantasa, Schmörlzer im Doppelzweier. Foto: Kirchner

bei UTA und kehrte 2000 als Eckstein-Nachfolger für zwei Jahre als Sportdirektor zum Österreichischen Ruderverband zurück. „In dieser Phase wurden mir die Augen geöffnet. Ich habe gesehen, wie jämmerlich sich der Sport in Österreich präsentiert. Durch eine aufgezwungene Organisationsstruktur bei großen Verbänden und Vereinen werden viele Ressourcen vergeudet“, rät der dreifache Familienvater, der vom ASVÖ heuer für eine weitere Periode als ORF-Publikumsrat nominiert worden war, aber nicht zum Zug kam: „Überlegt euch, worum es geht, welches das übergeordnete Ziel ist. Diese Vision gilt es anzusteuern, das wäre schon ein Fortschritt.“ Seit seinem Abgang beim ÖRV vor vier Jahren ist Walter Rantasa bei IKEA voll engagiert, ist für ihn der Sport nur noch Nebensache: „Prioritäten verschieben sich, ich habe drei Kinder, einen Buben und zwei Mädchen und fühle mich in meinem Job bei IKEA wohl. Meine Aufgabe erfüllt mich.“

Franz Srnka



Schmörlzer/Rantasa: Silber bei der Heim-WM 1991 in Wien. Foto: C+R Bild