

# ASVÖ newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs für über 1 Million Mitglieder

## ASVÖ Ski Trophy Nordisch: Das Sprungbrett für Morgenstern und Co.



Ein Garant für Erfolge. Mit 20 Jahren ist Thomas Morgenstern bereits Doppelolympiasieger und mehrfacher Weltmeister. Foto: Votava

**In Sapporo retteten die Skispringer mit Gold und Bronze die WM-Ehre der Nordischen Skisportler Österreichs. Thomas Morgenstern stand dabei im Mittelpunkt. Als Schlusspringer der Weltmeister-Mannschaft und als Dritter auf der Normalschanze. Zur selben Zeit fand in Kärnten die ASVÖ Ski Trophy Nordisch statt. Was beides zusammenführt? Die organisierende Skiläufer Vereinigung Villach (SVV) ist Morgensterns Stammverein ...**

Saisonabschluss für die 10- bis 14-jährigen Nordischen Skisportler aus allen Bundesländern in den Sparten Sprunglauf, Langlauf, Nordischer Kombination und Biathlon war die ASVÖ Ski Trophy Nordisch 2007 auf dem Dobratsch und in der Villacher Alpenarena. Nach drei Jahren mit Alpinem Skisport war diese Traditionsveranstaltung 2001 erstmals für den Nordischen Skisport ausgeschrieben. Ausgetragen wurden Langlaufbewerbe in der Ramsau, an der Stätte des mittlerweile legendären Staffel-WM-Triumphes. Dr. Alois Stadlober aus dem rotweißbroten Goldquartett war mit dem WSV Ramsau auch für die Organisation verantwortlich. Die Reise durch die Bundesländer wurde eine Reise von Erfolg zu Erfolg. 2002 in

Hopfgarten-Pennigberg kam Biathlon dazu, der WSV Hopfgarten und Stargast Markus Gandler standen den TeilnehmerInnen mit Rat und Tat zur Seite. 2003 war der WSV Bad Mitterndorf Ausrichter und erneut Dr. Stadlober mit dabei. Es ging weiter bergauf, 2004 im Bregenzeralp war das Programm dann komplett.



Skispringer: Sprung in eine erfolgreiche Zukunft? Foto: ASVÖ

Langlauf, Biathlon, Sprunglauf und Nordische Kombination wurden vom WSV Schoppenau durchgeführt, ebenso vom Skiklub Saalfelden im Vorfeld der ASVÖ Jugendspiele 2005, von SV Bad Gossers/WSV Bad Ischl ein Jahr darauf sowie heuer von der Skiläufer-Vereinigung Villach.

Der SVV hat sich in den letzten Jahrzehnten als Veranstalter von nationalen Meisterschaften aber auch Weltcup- und Welt-

meisterschaftsbewerben im Alpin-, Nordischen- und Snowboardbereich einen Namen gemacht hat. Auch in der Nachwuchsarbeit agierte man erfolgreich, wie kürzlich Philipp Ortner bewies. Der 13-jährige Afritzer wurde Meister in der Nordischen Kombination und belegte im Sprunglauf Rang drei.

Im kommenden Jahr feiert der SVV seinen 100-jährigen Bestand. 1908 als Sektion des Kärntner Skiläuferverbandes gegründet, mutierte er 1932 zur Skiläufer-Vereinigung Villach. Noch im Gründungsjahr fanden die ersten Springen auf dem Tscheltschnigkogel statt. Sieger wurde ein gewisser Herr Luther aus Graz mit beachtlichen 12 Metern ...

Obmann Josef Aichinger, der 1894 die ersten Skier aus Norwegen mitgebracht hatte, baute 1913 gemeinsam mit der BBU eine Schutzhütte auf dem Dobratsch, den heutigen Alpengasthof Aichinger. 1936 wurde der Bau des Mölttschacher Skistadions in Angriff genommen. Nachwuchsausbildung stand schon damals im Mittelpunkt. Die von Dir. Sepp Laggner, der Brüdern Steinwender und dem Olympiateilnehmer 1936 Gustl Mayer, der 1948 auch österreichischer Meister in der Vierer-Kombination war, betreute Jugendgruppe vertrat den Kärntner Skisport schon österreichweit. Nach der weltkriegsbedingten Pause ging es weiter aufwärts. Helmut Hadwiger war 1948 Olympiateilnehmer und die SportlerInnen des SVV eroberten Landes- und Staatsmeistertitel, sind bis heute auch in internationalen Wettkämpfen überaus erfolgreich.

### Editorial

#### Neuer Schwerpunkt im Schulsport

Das Jahr 2007 hat eine Reihe von Veränderungen in der Sportlandschaft mit sich gebracht. Das unerwartete Ableben von Innenministerin und SPORTUNION-Präsidentin Liese Prokop löste allseits tiefe Betroffenheit aus. Mit ihr hat der Sport eine verdienstvolle Persönlichkeit und eine engagierte Repräsentantin auf höchster Ebene verloren.

Als positiv ist zu verzeichnen, dass der Sport als eigener Aufgabenbereich bei der Bildung der neuen Bundesregierung außer Streit stand und wieder in die Zuständigkeit eines eigenen Staatssekretärs fällt. Mit Dr. Reinhold Lopatka hat ein passionierter Ausdauersportler das Staffelholz von seinem Vorgänger übernommen. Als Finisher von mehr als 50 Marathons hat er seinen persönlichen Bezug zum Thema Bewegung und Sport eindrucksvoll unter Beweis gestellt – und das lässt einiges für die neue Amtsperiode erwarten.

Aus ersten Aussagen von Staatssekretär Lopatka lässt sich heraushören, dass er besondere Akzente in der Zusammenarbeit zwischen Schule und Sport setzen möchte. Viele Vereine, gerade im ASVÖ, arbeiten schon seit langem mit Schulen zusammen, und auch die Landessportorganisationen haben bereits zahlreiche Kooperationen im Schulsport entwickelt. Im vergangenen Jahr sind zudem einige neue Programme aus der Arbeit der Fit für Österreich-KoordinatorInnen hervorgegangen.

Wenn all diese Modelle nun vernetzt und verstärkt werden, so lässt dies auf Synergien hoffen, mit denen die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit der Jugend breit thematisiert und bekämpft werden kann. Damit wird auch endlich dem falschen Kurs gegengesteuert, auf dem man in der Vergangenheit segelte (Stichwort „Stundenkürzungen im Bewegungsunterricht“). Der ASVÖ wird bei dieser Aufgabenstellung aufgrund seiner Erfahrung im Bereich des Schulsports ein kompetenter Partner sein.

Mag. Paul Nittnaus  
Generalsekretär

### Inhalt

Editorial .....	1
ASVÖ Ski Trophy .....	1
Hallen-Hockey-WM 2007 .....	2
ASVÖ Inside .....	3
Richtiges Trinken im Sport .....	4
Sporthilfe Aktuell, Impressum .....	6
Service .....	7
ASVÖ Stars einst und jetzt .....	8





(Fortsetzung von Seite 1)

Aus den Reihen der Villacher gingen u.a. Erika Gfrerer, Europacup-Gesamtsiegerin und Weltcupstarterin im Alpinen Skisport, Snowboarderin Isabel Zedlacher, Weltcupsiegerin und Olympiateilnehmerin oder Langläufer Reinhard Großegger vielfacher Staatsmeister und WM-Starter oder Fritz Koch, als Nordischer Kombinierer WM-

Großschanze war. Besonders stolz blickt man bei den Villachern auf die Olympischen Spiele in Turin 2006 zurück. Martin Koch und Thomas Morgenstern standen in der „goldenen“ Olympiamannschaft der Skispringer, Morgenstern krönte sich mit Gold auf der Großschanze sogar zum Doppel-Olympiasieger.



Martin Koch: Junioren Weltmeister und Olympiasieger 2006. Foto: Votava

und Olympiateilnehmer, hervor. Vor allem aber im Spezialsprunglauf, dem Aushängeschild des SVV, ist man nachhaltig erfolgreich. Olympia- und WM-Teilnehmer Alfred Groyer ist mehrfacher Masters-Weltmeister, Christian Moser eroberte 1994 in Lillehammer mit der Mannschaft Olympiabronze an der Seite des zweifachen Weltmeisters Heinz Kuttin, der zwei Jahre zuvor in Albertville schon Zweiter mit der Mannschaft und Dritter auf der

„Morgis“ Stern ging 2003 auf, als er Doppel-Weltmeister bei den Junioren wurde, in Liberec seinen ersten Weltcup Sieg feierte, aber auch mit seinem Horrorsturz in Kuusamo die Sportwelt schockte. 2005 gabs für den 20-jährigen Kärntner die ersten zwei WM-Titel bei den „Großen“ mit dem Team in Oberstdorf, dann das Olympia-Doppel in Turin, nachdem Morgenstern bei der Skiflug-WM auf dem Kulm schon Bronze gewonnen hatte. Der



Die junge und erfolgreiche Mannschaft aus Oberösterreich bei der Ski Trophy 2007 mit Mannschaftsführer Hans Ressler (1. v. links) Foto: ASVÖ

jüngste Coup gelang im fernen Japan, wo er im stärksten Springerteam der Welt erneut Mannschafts-Weltmeister wurde – mit Wolfgang Loitzl vom Wintersportclub Bad Mitterndorf war noch ein zweiter ASVÖ-Sportler beteiligt – und dann noch Bronze auf der Normalschanze nachlegte. Obwohl Morgenstern an den Nachwirkungen einer Gürtelrose laborierte und nicht im Vollbesitz seiner Kräfte war.

„Diese Erfolge in den bald 100 Jahren konnten nur im Zusammenwirken von Funktionären, Eltern, Trainern und Förderern gelingen. Ohne ihren Idealismus und ihrer Begeisterung wären die Erfolge in

dieser Form nicht möglich gewesen“, kann Obmann Oskar Passernig auch auf eine große Auszeichnung stolz sein. Für die unermüdliche Arbeit wurde der SVV von der Bundes-Sportorganisation mit dem Sport Cristall 2006 ausgezeichnet.

Mit der Ski Trophy bestätigt der ASVÖ sein großes Engagement im Nachwuchsbereich und bietet den Jugendlichen ein Sprungbrett zu einer großen Sportkarriere. Im kommenden Jahr ist wieder ein Wechsel der Sportarten angesagt, kommen andere Disziplinen zum Zug.

Franz Srnka

## Hallen-Hockey-WM07: Risse in der Bastion Deutschland

# Starke Österreicher ohne den verdienten Lohn

**Mit dem Publikum im Rücken um eine Medaille zu spielen, dieser Traum ging für Österreichs Hockeyteams bei der Heim-WM nicht in Erfüllung. Platz sechs für die Herren, Platz sieben für die Damen sind jedoch herzeigbare Resultate. Deutschlands Herren verteidigten ihren Titel bei der Samsung Hallen-WM 2007 mit Erfolg, die Damen mussten sich überraschend mit Platz drei begnügen, Weltmeister wurde Holland.**

„Die Damen haben als Siebente die Erwartungen erfüllt und bei den Herren in den Top 6 der Welt zu sein, ist okay – auch wenn wir von mehr geträumt haben. Das Team ist aber auf einem guten Weg“, resümiert Österreichs Hockeypräsident Walter Kapounek. „Auf dem Europameistertitel der Junioren lässt sich aufbauen. Wie diese WM überhaupt gute Werbung für den Hockeysport in Österreich war. Allein durch die Schulaktion haben 3200 Kinder die Spiele besucht, sie sind unsere Hoffnung für morgen.“ Nächstes Ziel ist die B-EM in Lissabon im September, wo die Hockeyherren das Halbfinale und damit die Legimitation für eines der drei Olympia-Ausscheidungsturniere erhalten will. „Dort wollen wir dabei sein.“

Bis dahin muss der knapp verpasste WM-Semifinaleinzug aus den Köpfen sein. Auch wenn beim 4:4 gegen den späteren Vize-Weltmeister Polen der entscheidende Schuss von Topscorer Michael Körper nur um wenige Zentimeter das Tor verfehlte

– vergeben wurde die Aufstiegschance gegen die Spanier. Nach einer 3:1-Führung verloren die Österreicher 4:6. „Die Spanier haben dann gegen Deutschland (Anm.: 2:3 im Semifinale) aber gezeigt, dass sie ein starkes Team haben und holten auch Bronze. Gegen Polen haben wir gezeigt, dass wir auf höchstem Niveau spielen können“, spricht Coach Markus Felheim von einer Weltklasseleistung.



Jubel der niederländischen Damen nach ihrem Finalsieg über Spanien.

Foto: GEPA



Topscorer Michael Körper (AUT) im Match gegen Polen.

Foto: GEPA

„Sechster bei der WM zu sein, darauf können wir stolz sein – noch überwiegt aber die Enttäuschung, weil wir so knapp am Wunschziel dran waren ...“ Felheim sieht optimistisch in die Zukunft. „U16 und U21 sind im A-Pool, U18 und Nationalteam haben sich zum Ziel gesetzt, ebenfalls in die erste Liga zu aufzusteigen. Dann natürlich die Olympiaqualifikation.“ Denn der nächste Traum heißt Peking ...

Mehr als 12.500 Fans an den fünf Spieltagen sahen in den 76 Spielen im Schnitt acht Tore, 60.000 Internet-Zugriffe, perfekte Abwicklung – höchstes Lob vom internationalen Verband auch für die Organisation dieser Samsung-Hallen-WM. Dauerchampion Deutschland gewann bei den Herren auch die zweite Hallen-WM wie alle elf Europameisterschaften zuvor. Die Konkurrenz macht sich aber zusehends auf, die Bastion zu stürmen: In der Vorrunde die Tschechen, die sich erst in letzter Sekunde 2:3 geschlagen gaben, Österreich-Bezwinger Spanien im Halbfinale mit dem selben Resultat.

Bei den Damen heißt der neue Weltmeister Holland, das im Endspiel Spanien 4:2 besiegte. In der Vorrunde souverän (56:5 Tore in den fünf Spielen), rettete Titelverteidiger Deutschland nach der überraschenden 3:4-Semifinalniederlage gegen Spanien noch Bronze (5:2 gegen Ukraine).

Franz Srnka



## Aktuelle Termine 2007

## Sportjugend



### KoBetreuerInnenausbildung

Die KoBetreuerInnenausbildung ist eine sportartenübergreifende Ausbildung für Jugendliche im Alter von 15 – 17 Jahren. Personen dieses Alters sind für eine Lehrwarteausbildung noch zu jung, können aber bereits als Helfer wertvolle Erfahrungen sammeln, Unterstützung geben und interessante Aufgaben übernehmen. Den TeilnehmerInnen werden grundlegende Inhalte und Motivation für die Organisation, Planung und Durchführung von Sport- und Freizeitprogrammen vermittelt. Zielgruppe: **Jugendliche von 15 – 17 Jahren.** **Termin/Ort: 26. – 29. Mai 2007 in Grödig bei Salzburg.** Die Kosten werden von der ASVÖ Sportjugend übernommen, die TeilnehmerInnen müssen nur einen **Anerkennungsbeitrag** von € 50,- beisteuern. **Anmeldeschluss: 29. April 2007**

### Seminar „Massage und Körperarbeit für Einsteiger“

Bei diesem dreitägigen Kurs werden Grundlagen der Massage, der praktischen Anatomie und der Verletzungsversorgung gelehrt. Insgesamt sind 12 Unterrichtseinheiten geplant. Das Rahmenprogramm wird unter anderem mit Sport abgerundet. TeilnehmerInnen sind alle **Interessierten ab 18 Jahren.**

**Nähere Infos zur Anmeldung im Bundessekretariat (01/877 38 20-15, Agnes Kainz) bzw. E-Mail [agnes.kainz@asvoe.at](mailto:agnes.kainz@asvoe.at) sowie auf der ASVÖ-Website <http://sportjugend.asvoe.at>**

**Termin/Ort: 25. – 27. Mai 2007 in Grödig bei Salzburg.** Die Kosten betragen € 100,- mit **Nächtigung** oder € 50,- ohne **Nächtigung.** **Anmeldeschluss: 31. März 2007**

### Niederösterreichischer Trendsporttag

Der heurige Trendsporttag in Niederösterreich findet von **16.- 17. Juni 2007 in Brunn am Gebirge** statt. Auf dem Programm steht ein großes Fußballturnier mit ca. 700 Teilnehmern aus mehreren Nationen. Das Turnier ist offen für alle registrierten Mannschaften der Klassen U8 bis U11. **Kosten: € 15,- pro Mannschaft.** Im Preis inkludiert sind Verpflegung und Nächtigung. **Anmeldeschluss: 31. März 2007**

### Salzburger Sommersportwoche

Die heurige Sommersportwoche wird von **8. – 14. Juli in Werfenweng** angeboten. Reiten, Klettern, Baseball, Beachball, Orientierungslauf, Mountainbiken, Bogenschießen und vieles mehr stehen auf dem Programm. TeilnehmerInnen sind **Jugendliche im Alter von 10 – 16 Jahren.** Die **Kosten** betragen € 170,-. **Anmeldeschluss ist am 6. Mai 2007**

## Sportjugendleiter, Teil 2



Foto: ASVO

Der zweite Teil der Ausbildung zum staatlich geprüften Sportjugendleiter fand zwischen Weihnachten und Neujahr im BSFZ Maria Alm statt. Was zum winterlichen Kaiserwetter fehlte in besagter Woche war der Schnee, der nach akribischer Suche aber doch gefunden wurde, um sich einem der Schwerpunkte dieser Ausbildungswoche zu widmen: dem Langlaufen. Unter Anweisungen des Kursleiters der Sportakademie, die in Kooperation mit dem ASVÖ die Ausbildung durchführt, Fritz Waldherr, erfuhren die Teilnehmer auf theoretischer und praktischer Weise Wissenswertes zu den Bereichen Trai-

ningslehre, Sportbiologie und Pädagogik. Zukünftigen Teilnehmern an diesem Kurs sei mitgeteilt, dass ein mögliches Defizit beim Langlaufen kein Grund sein muss, sich abschrecken zu lassen und so auf die Ausbildung zu verzichten. Das Leistungsniveau jedes Teilnehmers wird berücksichtigt, wobei aber gleichzeitig auch die Schnellsten gefordert sind. Dass die zukünftigen Sportjugendleiter nicht überfordert wurden, zeigten die Abende, an denen bei ausgelassener Stimmung auch der Spaß nicht zu kurz kam. Der letzte Ausbildungsteil samt Prüfung findet Ende Juli am Faaker See statt.

## ASVÖ-Jugendspiele in Telfs



Foto: ASVO

Jetzt ist es fix: Nach langem Sammeln von Informationen und Abwägen von Vor- und Nachteilen hat das Präsidium des ASVÖ bei der letzten Sitzung des vergangenen Jahres mit klarer Mehrheit entschieden, dass die nächsten Jugendspiele im Jahr 2009 in Telfs in Tirol stattfinden werden. Damit setzt sich die 15.000 Einwohner zählende Marktgemeinde gegen die fünf Mitbewerber Feldkirch, Dornbirn, Saalfelden, Wiener Neustadt und Fürstenfeld durch.

Vor allem die infrastrukturellen Voraussetzungen sprechen für Telfs: Ein Großteil der Sportaktivitäten kann zentral im neu errichteten Telfer Sportzentrum ausgerichtet werden, wo Kinder und Jugendlichen bei einer Vielzahl von Sportarten ihr Geschick und Können messen werden. Zusätzlich bietet die Mattenschanze in Stams attraktive Wettkämpfe beim Skispringen. Auch im nahegelegenen Seefeld können Bewerbe ausgetragen werden.

Neben der Spannung der Bewerbe sollen auch Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen: Fun-Aktivitäten wie Sumo-Ringen oder ein Tischfußballturnier der besonderen Art laden ebenso zum Mitmachen ein wie geführte Nordic Walking Touren und Jedermann-Bewerbe. Der Olympische Gedanke „Dabei sein ist alles“ steht hier ebenso im Mittelpunkt wie das Vermitteln von Freude am Sport.

Die Erwartungshaltung ist nach den gelungenen Jugendspielen 2005 in Saalfelden natürlich entsprechend hoch. Es gilt, ein unvergessliches Erlebnis für rund 1.000 Jugendliche aus allen Bundesländern auf die Beine zustellen. Das Organisationskomitee des ASVÖ, bestehend aus haupt- und einer Vielzahl an ehrenamtlichen Mitarbeitern, nimmt die Herausforderung an und freut sich darauf, den jungen Athleten sechs Tage lang einen Hauch von Olympia vermitteln zu können.

## ASVÖ proudly presents ...



### SPORTCLUB AKTIVE FREIZEITGESTALTUNG – SCAF



Foto: SCAF

Ein neuer Club im ASVÖ – N.Ö. Biathlon im Waldviertler Groß - Siegharts

Der NORDISCHE SKICLUB wird heute von einem Dreierteam geführt: Das Brüderpaar Gregor und David Stark wird unterstützt vom Nationalbeauftragten für Biathlon im ÖSV und Biathlonreferent des Landesskiverbandes Niederösterreich, Franz Stark. Es wird BIATHLON von Schnuppern bis zum elitären Leistungssport all jenen angeboten, die Interesse an diesem von Ausdauer und Präzision geprägten Sport haben. Franz Stark hat mit seinem Biathlon-Trainingszentrum in Groß Siegharts die notwendigen Voraussetzungen geschaffen, erfolgreiche Ausbildung zu garantieren.

Neben Biathlon bietet unser Clubpräsident Gregor Stark, seines Zeichens Skisprunginstructor, allen, die einmal Skispringen versuchen wollen, gerne auch diesen Sport an. Ein Skisprung-Anfänger-Team zeigt die ehrgeizigen Ambitionen des SCAF.

Wir haben unsere hauptsächlichen Interessen natürlich auf Groß-Siegharts gerichtet, sind aber auch in Wien und Umgebung mit unseren Angeboten präsent.

Wenn Sie eine dieser nordischen Sportarten – vor allem aber den Biathlon – versuchen wollen, hier unsere HOTLINE: 0699-1-280 77 74

[scaf@chello.at](mailto:scaf@chello.at) [biathlon@gmx.com](mailto:biathlon@gmx.com)

Unsere Kontaktmöglichkeiten:

Postanschrift:

**SCAF**

1220 Wien, Aribogasse 28/21/3

Unsere Clubadresse:

3812 Groß-Siegharts,

Am Huppelteich 3/2/17

Franz Stark: Tel.: 0664 / 52377 51;

E-Mail: [stark.biathlon@aon.at](mailto:stark.biathlon@aon.at)

David Stark: Tel.: 0699 19 19 1001;

E-Mail: [biathlon@gmx.com](mailto:biathlon@gmx.com)

Gregor Stark: Tel.: 0664 / 844 283;

E-Mail: [gregor.stark@chello.at](mailto:gregor.stark@chello.at)

Clubbüro: Tel.: 0699 1 280 77 74;

E-Mail: [scaf@chello.at](mailto:scaf@chello.at)

Wir freuen uns auf Euch!



# Richtiges Trinken im Sport

Ohne Wasser geht gar nichts!

Der Körper besteht zum größten Teil aus Wasser, nämlich zwischen 50 bis 70 Prozent. Wasser braucht man als Lösungs- und Transportmittel. Da die Flüssigkeit über Haut, Lunge, Harn und Stuhl regelmäßig ausgeschieden wird, muss rechtzeitig getrunken werden.

Trinken, bevor der Durst kommt - denn Durst ist bereits ein zu spätes Warnsignal. Diese Regel ist für die sportliche Leistungsfähigkeit entscheidend. Damit der Körper nicht zu „Kochen“ beginnt, fängt der Sportler zu Schwitzen an. Dies ist lebensnotwendig, damit der Körper abkühlt.

Ein Artikel von Dipl. Diät Ass. Helga Klein.



Trinken, bevor der Durst kommt. Wer rechtzeitig und ausreichend das Richtige trinkt, beugt Leistungseinbrüchen vor.

## Auswirkungen von Flüssigkeitsmangel

Trinkt ein Sportler zu wenig, kann es zu einem rapiden Leistungsabfall kommen. Je höher die Anstrengung, die Temperatur und das Körpergewicht, umso höher ist der Schweißverlust. Ein Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent des Körpergewichtes, das sind 1,1 Liter bei 55 Kilogramm oder 1,4 Liter bei 70 Kilogramm, kann das Leistungsvermögen des Sportlers entscheidend vermindern. Müdigkeit und Kopfschmerzen sind meistens erste Warnsignale.

Ein Wasserverlust von 1,5 Liter führt zu einer Bluteindickung und vermindert den Sauerstoff- und Nährstofftransport. Bei einem Verlust von mehr als drei Litern können Schwindelgefühle und Durchblutungsstörungen auftreten. Der höchste bekannte Wert eines Schweißverlustes betrug 3,7 Liter pro Stunde.

## Empfehlung für die Flüssigkeitszufuhr

Rechtzeitiges Trinken ist das oberste Gebot eines Sportlers. Das heißt: vor, während und nach dem Sport ausreichend Flüssigkeit zuführen. Die aktuelle Empfehlung lautet:

**35 bis 40 ml pro kg Körpergewicht + 1,5mal den trainingsbedingten Flüssigkeitsverlust**

Jugendliche bis 18 Jahre benötigen 40 ml, Erwachsene 35 ml. Den Flüssigkeitsverlust berechnet man, indem man sich vor und nach dem Training auf die Waage stellt: **Gewichtsverlust = Flüssigkeitsverlust.**

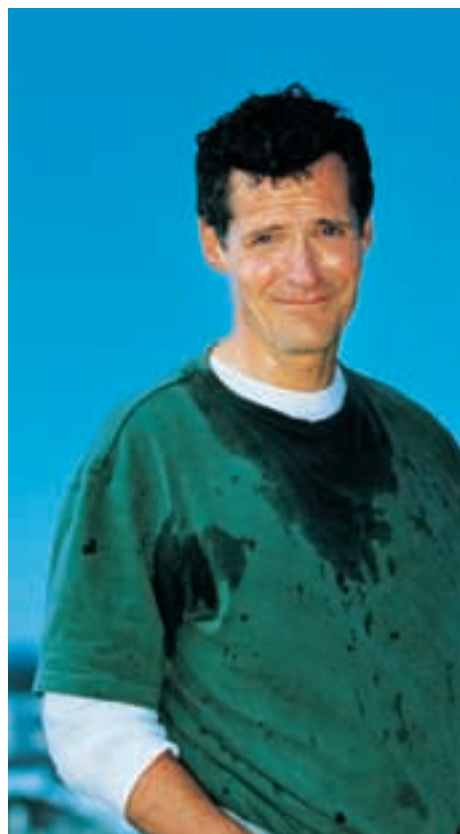


Foto: Polar

Beispiel: Ein Jugendlicher mit 60 Kilogramm Körpergewicht benötigt über den Tag verteilt 60 kg x 40 ml = 2,4 Liter. Er verliert während des Trainings ein Liter Schweiß. Das heißt: er muss 1,5 Liter trinken. Gesamttagesbedarf ist daher 3,9 Liter.

## Alkohol – die „legale Droge“

Der Alkoholkonsum Jugendlicher ist in den letzten Jahren rapide angestiegen. Jugendliche trinken bis zur Bewusstlosigkeit. „Binge drinking“ wird dieser Trend genannt. Das Alter wird immer niedriger. Sogar 11-Jährige greifen schon regelmäßig zur Flasche. In der Altersgruppe der 12- bis 14-Jährigen haben schon 60 Prozent der Jugendlichen Alkohol getrunken.

Alkohol gelangt bereits innerhalb von wenigen Minuten ins Blut. Bei einmaligem Trinken wird die höchste Alkoholkonzentration nach etwa 30 Minuten erreicht. Alkohol verteilt sich auf die Organe, entsprechend ihrem Wassergehalt. Muskeln, Leber und Gehirn nehmen viel Alkohol auf.

Alkoholische Getränke sind auch bedeutende Energielieferanten: 1 g Alkohol = 7,1 kcal = 30 kJ. Durch die appetitanregende Wirkung und die Hemmung des Fettabbaus wird dabei die Gewichtszunahme begünstigt.

Getränk	Alkoholgehalt in Vol.%	Alkoholgehalt in Grm/Lt
Bier	4 - 7	32 - 55
Wein	6 - 10	48 - 80
Wermutwein	15 - 18	118 - 144
Likör	25 - 38	200 - 304
Spirituosen	25 - 45	200 - 355

### Was bewirkt Alkohol?

- ⊗ Die Leistung und Konzentrationsfähigkeit wird verschlechtert.
- ⊗ Die Reaktionszeit wird verlangsamt.
- ⊗ Die Regenerationsfähigkeit wird blockiert.
- ⊗ Im Zentralnervensystem wirkt er wie ein Narkosemittel.
- ⊗ Er vermindert die Selbstkritik und erhöht das Selbstbewusstsein.
- ⊗ Er verschlechtert die motorische Leistung.
- ⊗ Alkohol erweitert Blutgefäße und führt so zu einer erhöhten Wärmeabgabe.
- ⊗ Er bewirkt eine höhere Wasserausscheidung.
- ⊗ Ein Überangebot wird in Fett umgewandelt und kann zu Übergewicht führen!

Der Österreicher trinkt im Schnitt täglich Getränke mit einem Alkoholgehalt von 32g, das sind 225 kcal.

## Welches Getränk ist das Richtige?

Als Durstlöcher während des Tages eignen sich Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte, Molkegetränke, verdünnter Sirup und Suppen. Wichtig dabei ist die Abwechslung. Menschen mit Gewichtsproblemen sollten nur kalorienfreie Getränke auswählen.

Achtung: Kaffee, Energy Drinks und Alkohol gehören nicht dazu.

Als Durstlöcher sind Getränke mit dem freundlichen Gesicht geeignet



Leitungswasser

Mineralwasser

Ungesüßter Tee

Verdünnte Fruchtsäfte



Cola (0,33l) = 9 Würfel Zucker

Alkoholische Getränke

Milch ist kein Getränk, sondern zählt zu den Nahrungsmitteln. Deshalb sollte man den Flüssigkeitsbedarf nicht mit Milch decken.

Energy Drinks

Diese Getränke sind günstig, da sie nur wenig Kalorien beinhalten.

Diese Getränke sind als Durstlöcher nicht geeignet.







## Countdown zur großen Krone Sporthilfe-Auktion 2007

Wie schon 2006, als sich die Sporthilfe über insgesamt rund 50.000 Euro für das „Go for Gold“-Förderprogramm freuen konnte, werden auch 2007 bei der Krone Sporthilfe-Auktion auf [www.eBay.at](http://www.eBay.at) einzigartige Sport-Exponate versteigert. Am 20. März geht's wieder los.



## Einstufungen für Sommersportler für das Jahr 2007

Derzeit werden von der Österreichischen Sporthilfe 388 Athleten, deren Einkommen die professionelle Sportausübung nicht sicherstellen würde, individuell unterstützt, hinzukommen Projektförderungen und gezielte Zuschüsse für positive Initiativen zu Gunsten des Spitzen- oder Nachwuchssports. Vor kurzem erfolgte die Einstufung der Sommersportler für das Jahr 2007.

aus Vertretern der Sporthilfe, des Olympischen Komitee, Sport im Heer und der Bundessportorganisation als letzte Instanz die Richtigkeit der Einstufungen.

Insgesamt werden derzeit 388 Sportlerinnen und Sportler (Winter und Sommer) aus 38 unterschiedlichen Verbänden individuell gefördert, davon 107 in der Nachwuchsklasse, 151 in der Sonderklasse, 59 in der Leistungsklasse, 58 in der Weltklasse und 13 Sportlerinnen in der Kategorie „Frau im Spitzensport“.

Insgesamt werden von der Österreichischen Sporthilfe pro Jahr rund 2,1 Millionen Euro an Fördermitteln verteilt, wobei die keine öffentlichen Gelder erhält. Auf Basis der Leistungen des Vorjahres prüft eine Evaluierungskommission bestehend

Die Übermittlung, Prüfung und Abwicklung der Ansuchen wird schon bald stark vereinfacht: In Zukunft wird der gesamte Vorgang über Online-Formulare über das Internet abgewickelt!

Täglich werden sechs Artikel zur zehntägigen Versteigerung freigegeben. Insgesamt werden rund 50 Exponate, die es sonst nirgends zu kaufen gibt, an den Bestbieter vergeben.

Freunde des Radsports haben die Chance, an einer Etappe der Österreich-Rundfahrt teilzunehmen, oder mit dem Nationalteam ein Trainingslager auf Mallorca zu absolvieren. Signierte Rackets unserer Tennis-Cracks, VIP-Karten für die Lotterien-Gala „Nacht des Sports“ mit Fotoshooting der Sportler des Jahres bis hin zu einem Skitag mit Nici Hosp runden das einzigartige Angebot ab. Eine Bobfahrt mit Olympiasieger Ingo Appelt kann der Bestbieter ebenso erleben wie ein Training mit den ebenso sympathischen wie erfolgreichen Spitzensportlern Felix Gottwald und Christian Hoffmann.



Foto: DIE BESORGER

Anton Schutti, Geschäftsführer der Österreichischen Sporthilfe: „Unser Dank gilt den treuen Partnern, Sportverbänden sowie den Sportlern, die sich in den Dienst dieser Auktion stellen.“



### Nur kurze Zeit! Kostenlose Mitgliedschaft im Sporthilfe Go for Gold-Förderclub und signierten Rennhelm von Benni Raich gewinnen!

Der Go for Gold-Förderclub der Österreichischen Sporthilfe hält zu Jahresbeginn eine ganz besondere Aktion bereit. Jetzt können Sie sich GRATIS anmelden. Tipps von Spitzensportlern, Ermäßigungen bei Partnern der Sporthilfe warten auf Sie! Ein MUSS für jeden Sportinteressierten! Der Sporthilfe Go for Gold-Förderclub ist die Informations- und Kommunikationsplattform der Förderer und Freunde des österreichischen Nachwuchs- und Spitzensports. Für Mitglieder des Sporthilfe Go for Gold-Förderclubs gibt es interessante Vorteile wie Gutscheine, Ermäßigungen und Rabatte der Sporthilfe Go for Gold-Club-Partner (z.B. Hervis, Hotels, Ermäßigungen für Adidas Produkte, u.v.m.), exklusive Tipps & Tricks von Spitzensportlern, regelmäßige Gewinnspiele und vieles mehr.



## ASVÖ – Vereins-Versicherungen

ASVÖ Vereins-Haftpflichtversicherung & ASVÖ Vereins-Rechtsschutzversicherung In Zusammenarbeit zwischen dem ASVÖ, der ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held und vielen österr. Sport-Fachverbänden und Vereinen wurde die ASVÖ Vereins-Haftpflichtversicherung um die ASVÖ Vereins Rechtsschutzversicherung erweitert. Die Produkte sind auch einzeln abschließbar.

**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 Beachtung 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,-

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  
E-mail [office@diehelden.at](mailto:office@diehelden.at) – [www.diehelden.at](http://www.diehelden.at)

**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

**Impressum Medieninhaber und Herausgeber** Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 8, 1130 Wien, Tel (01) 877 38 20, E-Mail [office@asvoe.at](mailto:office@asvoe.at), Internet [www.asvoe.at](http://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.

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](mailto:austria@bsfz.at)

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

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

**Maria Alm / Wintermoos**  
(Salzburg)  
A-5761 Maria Alm  
Bachwinkel 4  
Tel. ++43/6584/7561-0  
[mariaalm@bsfz.at](mailto:mariaalm@bsfz.at)

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

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

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



ASVÖ Vienna Indoor: Wegweisend für Leichtathletik-Meetings



Fotos: ASVO

Eine Woche vor den Hallen-Staatsmeisterschaften und drei Wochen vor der Hallen-EM in Birmingham war die ASVÖ Vienna Indoor-Gala 2007 im Wiener Ferry-Dusika-Stadion ein ideales Meeting für die Leichtathleten, um ihre Form unter Beweis zu stellen. Nahezu 400 TeilnehmerInnen aus dem In- und Ausland folgten daher dem Ruf des Wiener Leichtathletikverbandes, der mit ASVÖ-Unterstützung diese Veranstaltung ausrichtete.

„Wir sind überaus zufrieden“, zieht WLV-Präsident und ASVÖ-Wien-Vorstands-

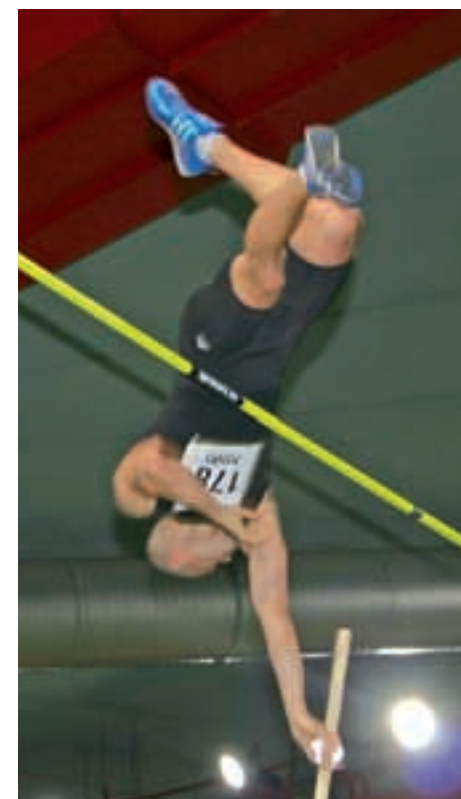
mitglied Mag. Roland Herzog ein positives Resümee. „Die AthletInnen haben größtenteils ihre Saisonbestleistung bei unserem Meeting erzielt. International gesehen waren Männer-Weitsprung und beide 800-m-Läufe auf Europa-Niveau. Auch der Frauen-Hochsprung brachte ansprechende Leistungen.“

Wiens Sportamtsleiterin Dr. MMg. Sandra Hoffmann, ASVÖ-Präsident Kons. Siegfried Robatscher und die Landespräsidenten Josef Kopal (Wien), Dr. Hans-Jörg Mader (Tirol), DI Christian Purrer (Steier-

mark) konnten sich auch von einer geglückten Neuerung überzeugen – vom Nachwuchsprojekt, bei dem die weibliche und männliche Jugend der Kategorien U14, U16 und U18 über 60m, 800 m und im Weitsprung angetreten war. „Das hat toll eingeschlagen, hat sich als Wegweiser für künftige Meetings empfohlen. Wir werden die Idee auf jeden Fall weiterführen“, haben Herzog und sein Team hier eine Lücke geschlossen. „Es gibt praktisch keine Meetings für den Nachwuchs. Bei uns können sich die jungen AthletInnen ins Rampenlicht rücken.“

Für den guten Besuch und tolle Stimmung sorgte eine Kooperation mit dem burgenländischen Verband und einigen Schulen. Alle Ergebnisse der ASVÖ Vienna Indoor-Gala finden Sie im Internet unter: [www.vienna-indoor2007.at](http://www.vienna-indoor2007.at)

Franz Srnka



**SUPERSPORT**®  
ready to move 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:**

- 8 Kalkulierbare KFZ Ausgaben
- 8 Gleichbleibende Raten über die gesamte Laufzeit
- 8 All inclusive Paket über die gesamte Laufzeit
- 8 Keine Anmeldekosten
- 8 Keine Vertragsgebühr
- 8 Bis zu 3 Jahres Wartungspaket (Service, Garantie)
- 8 Variable Mietzeit (1-3 Jahre)
- 8 1 Rückgabetermin nach 2-3 Jahren
- 8 Vignette muss nicht 2x im Jahr gekauft werden
- 8 Selbstversichern möglich
- 8 Geringer Kaufpreis bei möglichem Erwerb nach Ablauf der Mietzeit



**TOKO CARE LINE**

Atmungsaktive Textilien benötigen Schutz und Pflege um optimal zu funktionieren. Selbst das beste Bekleidungsstück lässt ohne regelmäßige Pflege in seiner Funktion langsam nach. Durch regelmäßiges Reinigen und Imprägnieren mit Produkten aus der **TOKO Care Linie** kann man die Funktion aber aufrechterhalten.



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

Bei engagierten Alpinisten hat sich TOKO im Bereich der Pflege von Funktionsbekleidung schon lange einen Namen gemacht.

**Pflegehinweise für Textil:**

**Gore-Tex, Sympatex, oder Dry Tech Materialien:**  
**TOKO Textile Wash** – zum Waschen  
**TOKO Textile Proof** – zum Imprägnieren

**Windstopper und Soft-Shell Bekleidung:**  
**TOKO Softshell Wash** – zum Waschen  
**TOKO Softshell Proof** – zum Imprägnieren

Die neu entwickelte TOKO Pflege Linie ist im Sportfachhandel erhältlich.





ASVÖ Stars einst und heute

# Warum Ernst Hinterseers Olympiasieg so bedeutsam für Österreich war

Am 28. Februar feierte der Slalom-Olympiasieger von 1960 seinen 75. Geburtstag. Mit Gold und Bronze erfolgreichster alpiner Skirennläufer von Squaw Valley, trug Ernst Hinterseer damit auch ein bedeutendes Stück zum Ruhm des Kitzbüheler Ski-Wunderteams bei. Warum sein Olympiasieg für Österreich so wichtig war, erzählt der dreifache Familien- und achtfache Großvater im Interview.



Foto: Votava



Foto: Privat



Der „schneidige“ Ernst, zwa Brettl und a „gführiger“ Schnee. Ernst Hinterseer, 1960 Foto: Votava

Im Slalom schenkte Othmar Schneider, acht Jahre zuvor selbst Olympiasieger in dieser Disziplin, Ernst Hinterseer nach dessen RTL-Bronze das Vertrauen. Der damals 28-jährige Kitzbüheler dankte es dem Trainer mit der einzigen Goldmedaille dieser Olympischen Winterspiele, die damals auch noch als WM-Titel galt. „Diese Goldmedaille war für Österreich zu dieser Zeit immens wichtig“, erzählt Ernst Hinterseer 47 Jahre später. „Die Olympischen Spiele fanden in einem Land mit aufstrebendem Skisport statt und in den USA waren doch viele österreichische Skilehrer beschäftigt.“ Das Image der rotweißbroten Skigroßmacht war mit seinem Sieg gerettet.

Die sportliche Laufbahn hat ihm viele schöne Erfolge gebracht, trotz großer Konkurrenz von Allzeitgrößen wie Buddy Werner, Roger Staub, Jean Vuarnet, Charles Bozon, Chiharu Igaya und vor allem seinen Kollegen Toni Sailer, Anderl Molterer, Hias Leitner oder Christian Pravda vom Wunderteam des Kitzbüheler Skiclubs. „Olympische Spiele sind für jeden Sportler das Höchste“, spricht Hinterseer von seinem schönsten Sieg, mit dem das Schicksal ja auch so etwas wie Wiedergutmachung betrieben hat.

•Das Image der rotweißbroten Skigroßmacht war mit seinem Sieg gerettet•

„1956 in Cortina mit dem alles überragenden Toni (Anm.:Sailer), bin ich als Mitfavorit nur Sechster geworden, zwei Jahre später bei der WM in Badgastein

dann schwer gestürzt. 1958 hab ich mir in St. Anton den Fuß gebrochen, nach einer auftretenden Embolie hing mein Leben an einem seidenen Faden“, war Hinterseers Karriere nicht zum ersten Mal in Gefahr. Dreimal kämpfte er sich nach Beinbrüchen wieder nach oben – bis auf den Olymp.



Ernst und Hansi Hinterseer, 1972.

Foto: Votava

„Der Olympiasieg hat meinen Lebensstil zweifellos verändert. Vorher gab es ja auch nichts zu verdienen“, wurde Hinterseer dann Profi, auch hier Weltmeister, beendete 1967 nach 15 Jahren seine Laufbahn, ging als ÖSV-Techniktrainer, Repräsentant verschiedener Firmen (u.a. für Kneissl in Japan) oder als Pensions- und Tennishallenbesitzer gleich engagiert zu Werke wie als aktiver Skirennläufer. „Ich kann mit ruhigem Gewissen behaupten, immer sehr arbeitssam gewesen zu sein. Das verdiente Geld hab ich in den Hausbau und damit in meine Existenz gesteckt“, blickt der in Lebensberg und auf der Seidelalm aufgewachsene Bauernbub auf ein erfülltes und zufriedenes Leben.

•Man muss aber darauf hören, was der Körper sagt und sich daran halten•

„Ich bin 46 Jahre lang verheiratet, habe brave Kinder und acht Enkel, die aufwachsen zu sehen, mir große Freude macht.“ Hans war als ehemaliger Vizeweltmeister und Hahnenkammsieger der erfolgreichste Sportler seiner drei Söhne, heute ist er als Sänger erfolgreich, Erst jun. in leitender

Funktion der berühmten Kitzbüheler Skischule „rote Teufel“ und Guido führt die 30-Betten-Pension „Hinterseer“ am Fuße des Hahnenkamms.

Zu seinem 75er, den er mit Gattin Reingard und über 100 Gästen, angeführt von Tirols Landeshauptmann Van Staa und seinen Olympiasiegerkollegen Sailer und

Otto Leodolter holte als Dritter in Squaw Valley die erste olympische Skisprungmedaille für Österreich, die erst 16-jährige Traudl Hecher überraschte ebenso mit (Abfahrts-)Bronze, Pepi Stiegler und Ernst Hinterseer hatten hinter dem Schweizer Roger Staub die Plätze zwei und drei im Riesentorlauf belegt. Dennoch war irgendwie Katerstimmung angesagt – am Schlußtag dieser Olympischen Spiele im „Tal der Indianerfrauen“ stand Österreich noch ohne Goldmedaille da.



Ernst Hinterseer – vom Schuhverkäufer zum Olympiasieger.

Foto: Votava



Ernst Hinterseer inmitten seiner Familie. Foto: BPAK

Mir geht es gesundheitlich gut, ich fahre noch gerne Ski und bin ebenso begeisterter Bergwanderer“, hält sich Ernst Hinterseer sportlich fit. „Man muss dabei aber darauf hören, was der Körper sagt und sich daran halten.“ Dieses Motto sollten Hobbysportler jeden Alters beherzigen ...

Franz Srnka