

SONDER
AUSGABE
ALPINMESSE
M A I 2017

R E P O R T
A L

KREATIVSPORT

FREI VON ZWÄNGEN

LUKAS (LUGGI) STEINER, EINER VON ÖSTERREICHS BESTEN
FREERUNNERN UND MEHRFACHER WELTREKORTHALTER
ÜBER DEN WOHL KREATIVSTEN SPORT.

**TRAILRUNNING
DIE GESUNDE UND
KOMPLEXE SPORTART**

Tipps von einer
professionellen Trailläuferin

**DIE WUNDERPILLE
BEWEGUNG**

Warum Kinder aus Betten fallen, woher die
Drogen im Gehirn stammen und was das
alles mit dem Tourismus zu tun hat

**WAY EAST - ES KOMMEN
HIMMEL UND HÖLLE
ZUSAMMEN**

Aline Bock und Lena Stoffel über
Japan Powder, perfekte Wellen und Fukushima

MÜTZEN & STIRNBÄNDER FÜR MÄNNER & FRAUEN



Almtop

Nicole Fellner
Seilerstr. 10, 4633 Kematen am Innbach
Mobil +43 (0) 660 5744016
info@almtop.at

www.almtop.at

EDITORIAL

Werte Leserinnen und Leser,

Im Regionalsport Magazin werden vorwiegend Berichte und Bilder vom Breiten-, Rand- und Nachwuchssport veröffentlicht, denn mit dem Nachwuchs fängt alles an. Das Thema Hochleistungssport ist auf Grund der vergangenen und der in naher Zukunft stattfindenden sportlichen Großereignissen in aller Munde. Aber hat er eine Zukunft oder ist er an seine Grenzen gestoßen? Ist Hochleistungssport oder der Leistungssport noch erstrebenswert, notwendig oder gar möglich? Was ist der olympische Gedanke?

Wir von Regionalsport haben Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger, Leiter des Fachbereichs Sport- und Bewegungswissenschaft/USI der Universität Salzburg, gefragt und er sagt ganz deutlich: „Leistungssport ist auf Bescheidenheit angewiesen. Rahmenbedingung zur optimalen Leistungsentwicklung müssen geschaffen werden und die Gesellschaft muss differenzieren!“

Der Sport hat unterschiedliche Wurzeln. In der Antike war der Wettkampf sehr brachial. Später, gerade in England, war der Sport für den Adel bestimmt. So gesehen war der Sport ein Luxusgut und nur für wenige privilegierte zugänglich. Heute trennt sich der Leistungssport immer mehr vom Breitensport bzw. Gesundheitssport. Beides sind zwei gesellschaftlich unterschiedliche Systeme.

Die olympische Idee beinhaltet auf der einen Seite die Höchstleistungs-Idee – höher, weiter, stärker – auf der anderen Seite „dabei gewesen sein ist alles“ impliziert die Doppelbotschaft, die in der Gesellschaft überall vorherrscht: Zum einen qualitativvolles Leben und zum anderen genießt die Leistungsmaximierung eine hohe gesellschaftliche Anerkennung. Die Menschen müssen differenzieren zwischen was ist Tatsache und was die Medien uns vorgeben. Denn die Analysen durch die Trainer sowie durch den Sportler selber und was die Gesellschaft bzw. die Medien meinen zu wissen, sind grundverschieden. Gefährdet sind vor allem junge Sportler, die eine konstant steigende Leistung erbringen. Auf einmal erreichen sie überraschend einen Podestplatz und danach geht es in der Kontinuität von vorher weiter. Die Gesellschaft ist entsetzt. Dabei war die Top-Platzierung die Ausnahme und nicht die Normalität.

Lösungen im Hochleistungssport?

Die Pädagogik schaut, was leistet der Sport menschlich – Persönlichkeitsentwicklung, Lernen über den Sport hinaus – und was leistet der Mensch sportlich?

Spektakulär ist natürlich der Aspekt, „was ist der Mensch in der Lage, sportlich zu leisten?“ Dabei gilt es jedoch, eine Reihe sozialpädagogischer Sicherheitsnetze einzubauen, damit es nicht gefährlich wird. Wie zum Beispiel Doping und die Verletzungsproblematik. Daher ist die Aufgabe von Trainern und Psychologen, herauszufinden, welche Rahmenbedingung geschaffen werden müssen, dass die Leistungsentwicklung op-



timal stattfinden kann und die Sportler sich auf diesem Weg nicht schwer verletzen oder psychosoziale Schäden davontragen.

Die Gesellschaft ist ein wenig an die Grenzen des Wachstums angekommen und das ist kein Wunder. Dass in der Leichtathletik die Rekorde ausbleiben, hängt mit den besseren Dopingkontrollen zusammen. Umgekehrt werden die Methoden immer einfallsreicher. Der Leistungssport ist auf Bescheidenheit angewiesen. Er ist nicht das Mächtigste, er ist ein Feld, in dem man leisten kann, ohne leisten zu müssen. Allerdings ermöglichen dies die gesellschaftlichen Rahmenbedingung dem Leistungssportler nicht immer.

Wo wird sich Sport/Leistungssport hin entwickeln?

Der Leistungssport hat eine Menge Hausaufgaben zu erledigen: Die Strukturen sind zu säubern, Olympische Spiele sind wieder als Spiele anzusetzen, politische Rahmenbedingung sind in den Griff zu bekommen und alles soll offen und fair ausgerichtet sein.

Nachwuchsleistungssport muss so geschaffen werden, dass Kinder im Leistungssport eine Chance auf Entwicklung haben und nicht Gefahr laufen, sich zu verletzen oder das ein Übertraining schon früh gegeben ist. Das Risiko dabei ist, dass Österreich zu wenig fokussiert arbeitet – wer brennt wirklich dafür und wer macht es, weil er es machen muss oder weil es ganz nett ist. Ansätze in den einzelnen Verbänden oder sogenannten Zellen sind absolut da. Es fehlt an dem Nutzen der positiven Entwicklung und Erfahrungen. Dass andere nutzen, was von einem Verband gut entwickelt wurde.

Langfristige Arbeit verändert vieles, aber auch die anderen Nationen schlafen nicht. Denn der Vorsprung, den man sich herausarbeitet ist schnell wieder weg. Solche Lösungsansätze sind für das eine bestimmte Ziel erfolgreich und dann müssen diese schon wieder adaptiert werden. Überall, wo so gehandelt wird, können große Ziele erreicht werden.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen,

Herausgeber und Chefredakteur
Erwin Hofbauer



CRANKWORX
INNSBRUCK

24



DER WEISSE RAUSCH

29



SPRUNG VON
TIROLS KLIPPEN

47



CANDIDATE
SAILING TEAM

58

INHALT

COVERSTORIES

- Trailrunning - die gesunde und komplexe Sportart** 6
- Die Wunderpille Bewegung** 79
- Way East - Es kommen Himmel und Hölle zusammen** 84

| | |
|--|----|
| EDITORIAL | 3 |
| INHALTSVERZEICHNIS | 4 |
| Kreativsport - Frei von Zwängen | 6 |
| Erste Alpinmesse | 12 |
| Enduro One | 13 |
| Mehr Kultur und Wertschätzung für die Sportler | 14 |
| Innsbruck Alpine Trailrun Festival | 17 |
| Startorte der Rad-WM 2018 | 19 |
| Kleiner Aufwand - große Wirkung | 20 |
| Ring Attacke 2017 | 22 |
| Bike-Events der Extraklasse | 23 |
| Das war die Premiere der Tour of the Alps | 27 |
| Kletter-WM 2018 in Innsbruck | 32 |
| Top Kletter-Destination in Osttirol | 33 |

| | |
|--|----|
| Trailrunning - die gesunde und komplexe Sportart | 35 |
| Kufsteinerland Radmarathon | 38 |
| Der Arlberg GIRO wird SIEBEN | 39 |
| Kitesurfen am Reschensee | 40 |
| Sportpsychologie und mentale Stärke im Sport | 42 |
| Risiko- und Extremsport - Sinn oder Unsinn | 44 |
| Förderung statt Selektion | 45 |
| Ein Brett auf vier Rädern, das Freiheit bedeutet | 49 |
| Eine Karateka aus Leidenschaft | 51 |
| Sport-Aerobic | 54 |
| Der Hort UHC Paulinum | 57 |
| Auf lockerem Sattel und mit losen Zügeln | 60 |

| | |
|---|----|
| Basketball soll in Tirol wieder attraktiv werden | 62 |
| In der Königsdisziplin in der Weltpitze etabliert | 65 |
| Ein Leben voller intensiver Bergmomente auf der Suche nach Gedankenfreiheit | 67 |
| Eigene Fähigkeiten am Rücken der Pferde stärken | 70 |
| Ursprünglichkeit für körperliches Wohlbefinden | 72 |
| Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung | 75 |
| Vom Schlachtfeld übernommen und in die Berge übertragen | 77 |
| Das Beste kommt zum Schluß | 82 |
| Respekt, aber niemals Angst | 90 |
| Ich will ein Leben, das ich nüchtern ertrag | 94 |



IMPRESSUM / OFFENLEGUNG:

Herausgeber: Erwin Hofbauer
 Chefredakteur: Erwin Hofbauer
 Creative Direktor: Roland Kuen, ofp kommunikation, Kufstein
 Anzeigenverkauf: Erwin Hofbauer, Julia Hofbauer
 Medieninhaber, Eigentümer: Erwin Hofbauer, Dorf 80b, 6334 Schwoich
 Landesgericht Kufstein
 Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz: Informationen zum Medieninhaber sind ständig und unmittelbar unter folgender Web-Adresse auffindbar: www.regionalsport.at

Druck: Bosch-Druck GmbH, Postfach 1153, 84004 Landshut, Deutschland

Redaktionsanschrift: Erwin Hofbauer, Dorf 80b, 6334 Schwoich
 Tel.: 0043 (0) 676 4363641 / Mail: info@regionalsport.at

Das ist eine kostenlose Sonderausgabe für die Sommer-Alpinmesse 2017 in Innsbruck mit einer Auflage von 500 Stück.

Redakteure und Fotografen:
 Sofern nicht anders bei den Texten und Bildern angegeben Erwin und Julia Hofbauer.
 Erscheinungstermine geplant für 2017: Anfang September und Anfang Dezember.
 Redaktions- und Anzeigenschluss jeweils 14 Tage vor Erscheinung.

Anfragen bezüglich Inserate oder PR-Texte richten Sie bitte an info@regionalsport.at oder telefonisch an 0043 (0) 676 43 63 641
 Zielgruppe: Sportbetriebe, Tourismusbetriebe, Vereine,.....

Verbreitungsgebiet: Tirol, gut frequentierte Plätze, Sportevents, (eventuell erfolgt zweimal im Quartal via Lesazirkel eine Verteilung, wird noch vereinbart)

KREATIVSPORT

FREI VON ZWÄNGEN

Parkour und Freerunning erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Das nicht nur bei Hobbysportlern, sondern auch bei Profi-Athleten. Lukas „Luggi“ Steiner aus dem Tiroler Unterland zählt zu den besten seiner Zunft. Er erklärt Regionalsport „Le Parkour“, den Unterschied zum Freerunning und wie wir gemeinsam einen Meilenstein in der Gesundheitsprävention unserer Nachkommen setzen können. Weiters erzählt Lukas Steiner, wer sein Leben verändert hat und worum es ihm wirklich geht.



Fotocredit: Zanila Kux Fotografie

”

Der Anspruch auf methodische Richtigkeit ist der Beginn der eingeschränkten Entwicklung!

Ziele können uns Erstaunliches vollbringen lassen und zugleich unseren Ursprung zerstören: das Menschsein. Nimm dir auch mal Zeit, ziellos zu sein ... einfach zu SEIN!

Lukas Steiner

In meinem Leben hat sich in den letzten Monaten sehr viel geändert. Vor allem, was mir Parkour und Freerunning emotional bedeuten.

Früher hätte ich sofort gesagt: „Das Gefühl zu fliegen, die Stimmung bei der ‚Art of Motion‘ und das Adrenalin vor einem Bewerb!“ Doch das ist mittlerweile alles sehr verblasst. Für mich sind Parkour und Freerunning zu einer Art Lebensbegleiter – einem Leitfaden für mein Leben – geworden. Das Auflösen von Grenzen und Strukturen hat sich in mein Dasein gebrannt. Wie auch das Querschlagen. Für mich zählen jetzt andere Werte. Mir sind die Menschen und Tiere in meiner Umgebung und die Zufriedenheit im Leben wichtig geworden.

Vom Youtuber zu Red Bull Art of Motion

Angefangen hat bei mir das Freerunning, als ich ein Kind war. Mein Vater gehörte dem Turnverein Wattens an, war am Hallenbau sehr stark beteiligt. Dadurch war mir ein ständiger Zugang in die Halle möglich. Ich fing an, Saltos zu springen und leckte Blut an dieser Bewegung. Schnell machte ich Stunts aus Actionfilmen nach und stellte ein Video online. Da ich einer der Ersten in Tirol, wenn nicht sogar österreichweit war, der diese Art von Bewegung praktizierte, verbreitete sich das Video rasant. Das waren die Anfänge. Früher hieß die Sportart Xtreme Martial Arts.

2007 wurde ich von Red Bull eingeladen, um in Wien an der Red Bull Art of Motion mitzumachen. Von da an waren Parkour und Freerunning ständige Begleiter in meinem Leben

Wie entstand Parkour und was sind die Unterschiede zum Freerunning?

Parkour hatte seinen Ursprung Anfang der 1920er-Jahre in Frankreich. Früher erklärte Parkour die effiziente Fluchttechnik eines Soldaten. Dabei geht es um die Trainingsmethode, „Méthode Naturelle“: ein körperliches und geistiges Training, das Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit vereint und auf natürlichem Terrain passiert. David Belle war es schließlich, der „Le Parkour“ Ende der 80er-Jahre bekannt machte.

Freerunning ist eine eigene Disziplin, deren Techniken sich zum Teil mit Parkour überschneiden. Sozusagen die akrobatische Fortbewegung, bei der Effizienz keine Rolle spielt, sondern die Kreativität sehr wichtig ist. Einer der bekanntesten Freerunner und Gründer der Szene ist Sébastien Foucan. Er inszenierte die spektakuläre Verfolgungsjagd im James-Bond-Film „Casino Royale“.

Vor 15 Jahren gab es nur ein paar wenige Athleten in Tirol, Wien und Vorarlberg, doch in den letzten zehn Jah-

ren ist die Freerun- und Parkour-Szene in Österreich explodiert. Ich denke, der Aufwärtstrend in der Szene liegt unter anderem daran, dass es bei den Freestyle-Sportarten nicht ausschließlich um Topplatzierungen geht. Der Trend geht zwar in Richtung Profisport, doch auffallend ist, dass jeder die höchste Qualität und das gleiche Ausmaß an Training und Betreuung bekommt, egal auf welchem Level er sich befindet.

Mit der 4 Elements Academy waren wir die Ersten in Österreich, die einen Freerunning- und Parkour-Park gebaut haben. Das war 2005 und seit 2013 werden in ganz Österreich solche Parks eröffnet. Nicht nur bei den Hobbysportlern, sondern auch in den Reihen der Profisportler findet das Parkour- und Freerunning-Training großen Zuspruch. Wir in der 4 Elements Academy in Wattens und Hall betreuen viele Skispringer und Skifahrer, denn unser Training hat sehr viel mit Koordination zu tun.

Für mich ist es eine Herzenssache, mit dem Vorurteil aufzuräumen, Parkour oder Freerunning sei gesundheitsschädlich. Denn wie bei jeder Sportart auch, ist es ein Trainingsprozess – man fängt klein an und arbeitet sich zu großen Herausforderungen hin. Eigentlich sollte jeder diese Sportart machen, denn sie ist extrem umfassend. Turnen ist vergleichbar, allerdings gibt es beim Freerunning und Parkour keine Einschränkungen, sondern Kreativität ist gefragt.



Fotocredit: Marcel Lämmlein/Red Bull Content Pool

INTERVIEW MIT LUKAS STEINER

Regionalsport: Abgesehen von deinen sportlichen Leistungen, Rekorden, etc., was war dein größter Erfolg bisher?

Lukas Steiner: *Als ich für mich selber begriffen und gefühlt habe, dass es nicht darum geht, immer an der Spitze zu sein, sondern darum, an seinen eigenen Potenzialen zu arbeiten, das Grundverständnis für eine neue Art von Bewegung zu entwickeln und das Ganze in das eigene Leben sowie in den Beruf, egal in welchen, zu integrieren. Diese Dinge sind für mich mehr wert als alle Auszeichnungen.*

Regionalsport: Warum hast du dich aus der Szene etwas zurückgezogen und mit den Wettkämpfen aufgehört?

Lukas Steiner: *Früher waren Freerunning und Parkour-Lauf Nischensportarten. Zum Teil sind sie das heute noch. Dieser Sport soll für eine interpersonelle Leistungsentwicklung sorgen, sowie Respekt und Offenheit für alles und jeden verkörpern. Nur ist das leider nie passiert. Dazu kam, dass einige dabei waren, die andere – wegen der Möglichkeit, durch Freerunning und Parkour Geld zu verdienen – ausbooteten. Das war und ist nicht meine Philosophie.*

Mit den Wettkämpfen hörte ich aufgrund meiner längeren verletzungsbedingten Pause auf und weil ich meinen Beruf mit den Wettkampfvorbereitungen nicht vereinbaren konnte.

Regionalsport: Wie soll sich der Sport nach deinen Vorstellungen entwickeln?

Lukas Steiner: Mein Wunsch ist, dass sich die Wertschätzung für diese Sportart steigert, sie sinnvoll integriert wird und dass Fitness und Parkour ineinanderfließen.

Regionalsport: Hast du deshalb die 4 Elements Academy gegründet?

Lukas Steiner: Eigentlich schon, ja. Mir geht es dabei um die ganzheitliche Entwicklung unserer Kunden. 2005 habe ich mit der Academy angefangen, und der Name ist bei uns Programm.

Regionalsport: Du selbst und dein Team halten einige Rekorde.

Lukas Steiner: Das stimmt, ich selbst halte ihn bis jetzt mit dem längsten Backflip, über 4,26 Meter. Auf der FIBO in Köln stellten wir 2015 drei weitere Weltrekorde auf. Der erste gelang uns mit 51 gezählten (gesamt 73) Backflips von zehn Personen innerhalb einer Minute. Den nächsten stellte Guido Reiter mit einem Sitflip über 5,471 Meter auf und den dritten Weltrekord machte Lorenz Wetscher mit einem 3,1 Meter weiten Sprung aus dem Stand zwischen zwei Objekten.

Regionalsport: Was war dein schönster Moment bisher?

Lukas Steiner: Ich würde es als sinnvollste Entscheidung in meinem Leben beschreiben, als wir unsere Hunde mit nach Hause genommen haben. Die haben mich aus dem „Worabolic-Dasein“ rausgerissen, denn sie zwingen einen dazu, bewusster durch das Leben zu gehen. Ich kann mit Recht behaupten, dass mein Hund Rico mir das Leben gerettet hat und mir gezeigt hat, wie es geht, das wunderschöne Leben zu genießen.

„Mir geht es nur noch darum, etwas zu tun, wobei ich ein gutes Gefühl habe!“

Lukas Steiner

Fotocredit: Garth Milan/Red Bull Content Pool



“

„Gemeinsam können wir einen weiteren Meilenstein in der Gesundheitsprävention unserer Nachkommen setzen!“

Lukas Steiner zum Projekt „Fitteste Schule Tirols gesucht“



Regionalsport: Deine Hunde haben dich zum Umdenken bewegt?

Lukas Steiner: Das ist richtig. Daraus entsprang die Idee mit der „Fittesten Schule Tirols“ zusammen mit Profi-Bodybuilder Wolfgang Aigner.

Uns war und ist die Wiedervermittlung der Lebensfreude wichtig. Wir möchten etwas von uns geben und nach unseren Werten arbeiten. Wir machten uns damals über nichts Gedanken und finanzierten alles selbst. Mir geht es nur noch darum, etwas zu tun, wobei ich ein gutes Gefühl habe. Irgendwie kam es dann dazu, dass unter anderem die Strabag und die Raiffeisenbank mit einstiegen, denn aus dieser Schultour ist ein sehr großes Projekt geworden. Über 150 Schulen mit über 3.000 Schülern nahmen und nehmen daran teil.

Der Fokus liegt bei der Gratis-Schulung der Lehrer, wie sie das Freerunning in den Schulalltag integrieren können.

Als Folgeprojekt wäre die Idee denkbar, die „fitteste Gemeinde“ oder die „fitteste Stadt“ zu suchen. Dabei würden wir einen ganzen Tag lang in einem Ort Programm machen. Natürlich wäre das österreichweit interessant.

m
PHYSIO
THERAPIE
Michael Scharnagl



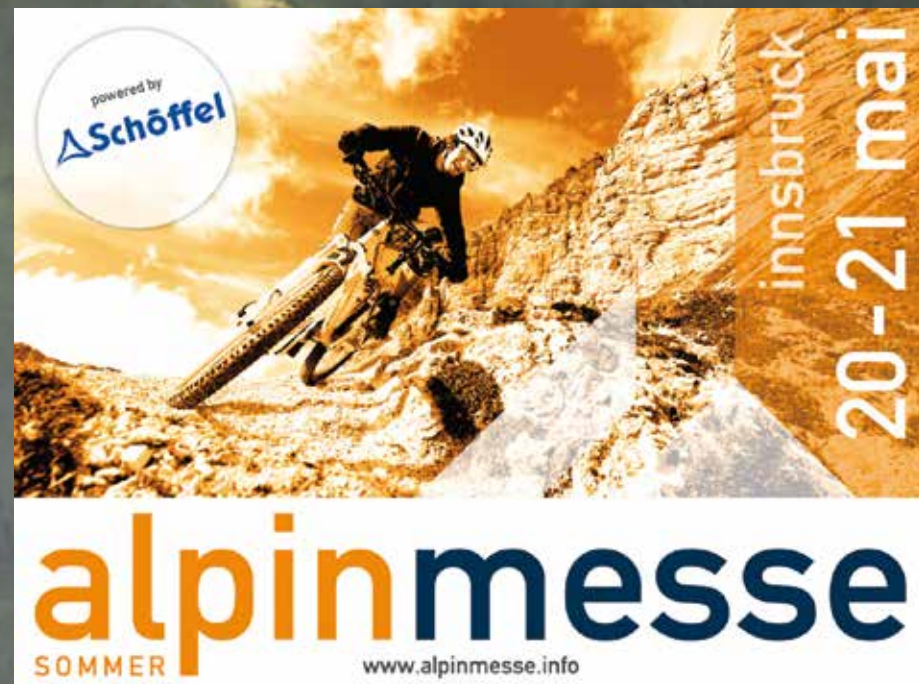
Physiotherapie Michael Scharnagl

Ulricusstr. 1 • 6322 Kirchbichl • Tirol
Tel. 0676-734 38 14
E-Mail: michael.scharnagl@gmx.at

ERSTE SOMMER ALPINMESSE

DIE BERGSPORTSAISON BEGINNT
AM 20./21. MAI 2017
IN DEN INNSBRUCKER MESSEHALLEN

Mit einem eigenen Sommer-Termin widmet sich die Alpinmesse Innsbruck heuer erstmals bereits im Mai schon den Themen Bergsport, Klettern, Mountainbiken und Reisen. Von 20. bis 21. Mai 2017 präsentieren 80 Aussteller ihre neuesten Produkte, können sich Besucher in Workshops und Vorträgen Wissen aneignen bzw. auffrischen und treffen sich Bergsportspezialisten im Alpinforum zum Austausch. Als Stargäste sind diesmal Bikebergsteiger Harald Philipp und Thomas Huber von den Huberbuam geladen, die in spannenden Multimediashows von ihren Abenteuern erzählen.



>> Impulsvorträge, Workshops und Outdoor Area

Sicherheit am Berg ist wie immer Kern des Alpinmesse-Programmes. Dem markanten Anstieg der Bergrettungseinsätze an Klettersteigen soll mit Impulsvorträgen zu Ausrüstung, der neuen Klettersteignorm oder der Trittschule entgegengewirkt werden. Sichern beim Sportklettern oder der Trend des Trailrunnings sind weitere Themen. In den Workshops geht es bei praktischen Übungen um Alpine Notfallversorgung, um digitale Tourenplanung, Herzkreislauf- und Atemprobleme am Berg, Klettersteiggehen oder Seiltechnik auf Hochtouren. Die Biker sind beim Schrauber-Workshop, beim Fahrtechniktraining und bei geführten Touren gut aufgehoben und können zudem in der Outdoor Area auf dem Bike Parcours ihre Geschicklichkeit auf dem Rad beweisen. Im Freigelände Süd wird aber auch Trittsicherheit und Gleichgewicht trainiert.

>> Multimediavorträge von Harald Philipp und Thomas Huber

Der in Innsbruck lebende deutsche Bikebergsteiger Harald Philipp zeigt am Samstagabend um 19:00 Uhr im Forum 2 mit „FLOW“ die Leidenschaft Mountainbike in 10 eigens für den Vortrag produzierten Kurzfilmen und erzählt, was ihn an sein Bike fesselt und nicht mehr los lässt. Auch die Glücksgefühle und Sehnsüchte aus Thomas Hubers „bergeisternden“ Geschichten werden das Publikum ergreifen. Am Sonntagabend nimmt der ältere der Huberbuam die Besucher mit auf einen Road Trip in seine Seele, auf eine Reise ans andere Ende der Welt, nach Patagonien. Dort, im Land des „Cerro Torre“, werden Verlangen vieler Bergsteiger gestillt.

ALPINMESSE INNSBRUCK MIT ALPINFORUM
in der Messe Innsbruck, Halle B1, Freigelände Süd, Forum 2 und Messesaal

Öffnungszeiten Alpinmesse
Samstag, 20.05.2017 von 09 bis 19 Uhr
Sonntag, 21.05.2017 von 09 bis 18 Uhr

Öffnungszeiten Alpinforum Messesaal im 1. Stock
Samstag, 20.05.2017 von 13 bis 17 Uhr (Eintritt mit Alpinmessticket kostenlos)

Eintrittspreise
Tageskarte für Erwachsene EUR 8,- (Alpinforum, Vorträge und Workshops mit Ticket kostenlos)

Multivisionsvorträge
Bikebergsteiger Harald Philipp:
Samstag, 20.05.2017 um 19 Uhr (EUR 17,- inkl. Messebesuch)

Extremkletterer Thomas Huber:
Sonntag, 21.05.2017 um 18 Uhr (EUR 19,- inkl. Messebesuch)

Weitere Programmdetails, Ticketvorverkauf und Ermäßigungen auf www.alpinmesse.info



Text: Baboons
Fotocredits: Nico Gilles/ BABOONS

Enduro One steht für abwechslungsreiche Wettbewerbe im Mountainbike-Enduro Format. Mit sechs Rennen an Top Locations bietet die Serie nicht nur größtmögliche Vielfalt und Spannung, sondern ist die größte und beliebteste MTB-Enduro-Serie im deutschsprachigen Raum. Weit vor Beginn der Saison war die Serie 2017 ausgebucht.

Enduro spiegelt die Idee des Mountainbikens in seinen Grundzügen wieder. Auf einem Rundkurs gilt es, verschiedene „Stages“ zu absolvieren, das sind Wertungsprüfungen mit Downhill-Charakter, natürlichen sowie künstlichen Hindernissen. Das Format verlangt Geschick, Schnelligkeit, aber auch Ausdauer und verspricht Teilnehmern wie Zuschauern Action und Adrenalin.

Grundsätzlich sind die Rennen mit breitensportlicher Ausrichtung offen für alle – lizenzfrei, unkompliziert und innovativ. Für einen spannenden und gleichzeitig fairen Wettkampf können sich die Mountainbiker nach Geschlecht, Alter und Fahrerfahrung in der richtigen Wertungsklasse registrieren. Auch eine Klasse für E-Bikes ist ausgeschrieben – hier nimmt Serienpromoter BABOONS eine gewisse Vorreiterrolle ein. Neu ist der Wettbewerb der „E1 Wild Childs“, ein modifiziertes Rennen speziell für Nachwuchsbiker.

„Die sechs Events der Saison 2017 bieten ein einzigartiges Rennspektrum, vom ruhigen Hinterland über die vielfäl-

tigen Mittelgebirge bis hinauf ins Hochtal. Jede Location hat ihren eigenen Charakter. Kombiniert mit dem typisch familiären und unkomplizierten Enduro One-Format ist wieder für großen Spaß vom Beginner bis zum Pro gesorgt.“, so Serienmanager Christian Hens.

In der Wildschönau, dem Tourstopp im österreichischen Raum, ist Enduro One am 8. und 9. Juli 2017 bereits zum dritten Mal zu Gast. Hier erwarten die Biker alpine Traumtrails in atemberaubender Landschaft.

DIE ENDURO ONE-SAISON 2017 IM ÜBERBLICK

| | |
|---------------------|--------------------------|
| 6./7. Mai 2017 | Frammersbach |
| 27./28. Mai 2017 | Aschau i. Ch. |
| 8./9. Juli 2017 | Wildschönau (Österreich) |
| 12./13. August 2017 | Dünsberg |
| 26./27. August 2017 | Ochsenkopf |
| 7./8. Oktober 2017 | Wipperfürth |

Rund um den Wettkampf auf dem Mountainbike gibt es ein geselliges Rahmenprogramm für Fahrer und Fans.

Aktuell ist die Nennung für die einzelnen Rennen nur noch für in die Serie eingeschriebene Fahrer möglich. Eventuelle Restplätze werden im Rahmen der Nachnennung vergeben.

Auf der Internetseite www.enduro-one.com gibt es weitere Infos zur Serie und den einzelnen Events sowie News zu verfügbaren Startplätzen.

Fotocredits: Textwerkstatt, Simon Rainer, Tiro/Werbung Robert Poppeier



MEHR KULTUR UND WERTSCHÄTZUNG FÜR DIE SPORTLER

Zu Gast bei Frau Roswitha Stadlober, Geschäftsführerin von KADA, einer Institution, die die duale Karriere von HochleistungssportlerInnen vor beziehungsweise während der aktiven Karriere unterstützt.

KADA hilft aber auch nach dem Ende der Karriere bei der beruflichen Integration. Die ehemalige Skirennläuferin beantwortet Fragen rund um KADA und erklärt ihre Sicht zu der von ihr gestellten Frage „Ist Hochleistungssport noch erstrebenswert?“

Die Aussage entstand durch die Diskussion nach den Olympischen Spielen in Rio – Stichwort Olympiatouristen. In Österreich leben 8 Millionen Menschen, davon haben sich 71 nach strengen Richtlinien des Internationalen Olympischen Komitees und der Fachverbände qualifiziert und sind nach Rio geflogen. Diese AthletInnen haben im Vorfeld und bei den Spielen ihre beste Leistung erbracht. Sie danach als Olympiatouristen zu bezeichnen ist unfair und hier stellt sich die Frage, ob Hochleistungssport für den einzelnen Sportler noch erstrebenswert ist? Wenn die Rahmenbedingungen nicht gegeben sind, muss sich Österreich und die Gesellschaft die Frage stellen, ob es den Spitzensport noch will.

Ein kleiner Teil dieser Rahmenbedingungen ist KADA. KADA sieht sich als Berater zur Existenzsicherung für die SportlerInnen. Es gilt zu bedenken, dass viele AthletInnen neben dem Spitzensport, den sie betreiben, noch arbeiten gehen müssen. KADA hilft, die beste Vereinbarkeit von Ausbildung/Beruf und Spitzensport zu finden. Österreich ist im Bereich der ganzheitlichen Abwicklung und vor allem beim Übergang in die berufliche Laufbahn ein Vorbild für viele andere Länder. Aber auch Bewusstseinsbildung wird groß geschrieben. Wer denkt schon daran, dass er z.B. nachdem er aus dem Heeressport ausgestie-

gen ist, nicht mehr versichert ist? Wenn die Ausbildung beendet ist, der Versicherungsschutz entfällt? Allein hier können schon Existenzen zu Grunde gehen.

Früher war alles besser?

Vor 20 Jahren hatte jeder Sportler, v.a. Frauen, für sich selbst zu sorgen, dass er sozial/rechtlich abgesichert war. Die Polizei und das Bundesheer wurden erst 1996/97 für Frauen geöffnet. Dies waren die ersten Ansätze, Frauen zu fördern. Auch die Wirtschaft als Sponsor entdeckte diesen Zweig erst in den 1990er Jahren. Ab da ging es bergauf. Vor allem die SkifahrerInnen bekamen beinahe alles von den Vereinen oder Skifirmen gesponsert. Heute ist wieder ein Punkt erreicht, wo das Sponsoring rückläufig ist und die SportlerInnen wieder selber darauf achten müssen, sozial/rechtlich abgesichert zu sein.

Der duale Weg

Die Bilderbuchkarriere gibt es in Österreich nicht. Normalität ist, dass der Großteil der österreichischen SpitzensportlerInnen nach der Karriere nicht ausgesorgt haben.

Der Arbeitsmarkt ist angespannt und das trifft SportlerInnen enorm. Auf Grund ihrer sportlichen Tätigkeit können in den meisten Fällen keine Erfahrungswerte im Job – auf die so viel Wert gelegt wird – mitgebracht werden. Das ist die Herausforderung heutzutage. Für viele stellt sich dann die Frage, ob Hochleistungssport überhaupt machbar ist? Die Aufgabe von KADA besteht darin, für jeden Einzelnen die perfekte Lösung zu finden, sowohl in der Vereinbarkeit als auch in seinem Interesse. Idealerweise kommen die SportlerInnen so früh wie möglich.

Ab wann soll der Kontakt hergestellt werden?

Geht es um den optimalen Bildungsweg für ein Kind, dann das erste Mal nach der Hauptschule/Unterstufe. Das nächste Mal vor dem Studium beziehungsweise im Jahr vor der Matura. KADA ist zudem in den Schulen mit Workshops präsent, um auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen.

Befindet sich der Mensch schon im Studium, sollte die Kontaktaufnahme vor dem nächsten Semester stattfinden, um alles zu klären und eventuelle Kollisionen vorher zu erkennen und zu beheben.

Roswitha Stadlober, Geschäftsführerin von KADA.

Fotocredit: KADA



Steht das Karriereende bevor und geht es um den Übertritt in den Beruf, sollte der Kontakt gesucht werden, sobald die Entscheidung feststeht und nicht erst, wenn die Karriere schon beendet ist. Idealerweise läuft die Planung schon seit Karrierebeginn!

Der Top Sportler, der wieder bei Null beginnt – ein Problem?

Die Erfahrung zeigt, dass SportlerInnen ein Sicherheitsdenken haben. Jahr für Jahr müssen sie es schaffen, über die Runden zu kommen. Sie tendieren nach dem Karriereende eher in ein Angestelltenverhältnis.

Bekommen SportlerInnen die Chance, sind sie Mitarbeiter, die sehr schnell eingearbeitet sind. Gerade deshalb, weil sie auf Herausforderungen eingestellt sind und die Triebfeder der Entwicklung besitzen. Bis es dazu kommt, stellt der Übergang vom Leitungssport in die Arbeit eine große Herausforderung dar.

Die Kompetenzen, die sich SportlerInnen im Laufe ihrer Karriere aneignen, sind zwar von der Wirtschaft sehr gern gesehen, aber meist wiegen sie das Fehlen von Berufserfahrung nicht auf. Das trifft auch TrainerInnen oder sportliche LeiterInnen: 10 Jahre führen sie ein Team, eignen sich Kompetenzen an, die wertvoll sind, jedoch sind diese Fähigkeiten bei der Jobsuche nichts wert. TrainerIn oder SportlerIn ist in Österreich kein anerkannter Beruf. Die Wirtschaft soll noch mehr erkennen, was für ein Potential SportlerInnen als MitarbeiterInnen für sie haben.

Es gibt einen nationalen und europäischen Qualitätsrahmen, in dem versucht wird, die informellen Kompetenzen auf eine Linie zu bringen. Es soll niedergeschrieben werden, wie gleichwertig diese Eignungen mit zum Beispiel einem Studium sind. Dies wäre ein wichtiger Schritt in Richtung Anerkennung.

Rat an Familien mit sportlich hochbegabten Kindern

KADA bietet ein Programm, indem versucht wird, optimale Rahmenbedingung für Kinder in der Entwicklung zu schaffen, die möglicherweise den Hochleistungssport erreichen können. Österreich ist im Bereich der Leistungssportschulen sehr gut aufgestellt zB: AHS, Borg, Hasch, Skisportliche Schulen.

Bis zum 18./19. Lebensjahr funktioniert der duale Weg sehr gut. Ab dann gilt, je früher die Planung beginnt, desto besser. Die schulische Leistung soll auf keinen Fall unter einem sportlichen Hoch leiden, nicht dass zuletzt beides scheitert. Die Eltern kennen ihre Kinder am besten, darum ist es wichtig sie von Anfang an dabei zu haben. Die Herausforderung ist, die Talente, die es gibt, ganz oben ankommen zu lassen.

Das Thema Sport und Studium ist immer gefragter. Mit Hilfe von Fernstudien stellt auch diese Herausforderung

kein großes Problem mehr dar. Das Angebot heute ist weitaus höher und besser als noch vor 20 Jahren.

Hochleistungssport – für jeden zugänglich?

Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, zu entscheiden, was er für sich möchte. Im sportlichen Bereich wäre hier die tägliche Turnstunde ein Weg in die Richtung, Kindern grundsätzlich alles anbieten zu können.

Hat ein Kind das Feuer in sich entfacht, dann will es immer mehr und weiter. Daher ist der nächste Schritt eine Mitgliedschaft in einem Verein und in weiterer Folge eine Lizenz, um international starten zu können. Diese beiden Posten stellen noch keine besondere Herausforderung dar.

Bis der Hochleistungsbereich erreicht ist, finanzieren vieles die Eltern. Solange es gut läuft, werden die Eltern alles tun, was in ihrer Macht steht, aber möglicherweise ist irgendwann der Punkt erreicht, wo es finanziell nicht

mehr möglich ist und dann ist die Laufbahn in den meisten Fällen hinüber.

Vereine und Sponsoren übernehmen heutzutage viel weniger der Kosten als noch vor 20 Jahren und das sind alles Einschränkungen, die auf die Eltern zurückfallen. Hochgerechnet, ohne die Schule mitgerechnet, sind es rund 20.000 Euro pro Jahr, die auf die Eltern oder Unterstützer zukommen, je nach Sportart.

Der Auftrag der Vereine oder Verbände kann nicht sein, dass durch das „nicht-leisten-können“ große Talente in Zukunft verloren gehen.

Förderung von Sport und Kultur

Es gibt Förderprogramme, die vorgegeben sind. Hat ein Kind ein großes Talent, liegt es an den Eltern dieses zu fördern. Erst wenn die Leistung erbracht wurde, kann öffentliche Unterstützung erhalten werden. Sportlich Hochbegabte haben die Möglichkeit, in Leistungszentren ihre Ausbildung zu machen. Am ehesten sind es die regionalen Vereine, die sich für besondere Talente einsetzen, eine übergeordnete Unterstützung gibt es in Österreich nicht.

Im Allgemeinen werden vor allem die olympischen Sportarten gefördert. Sportarten wie zum Beispiel Voltigieren werden erst ab einem Weltmeistertitel honoriert. Karate wurde gerade olympisch, hier wurde viel vom BSO und dem Heer gesponsert und wie zu sehen ist, gehen daraus große Talente hervor.

Der Hochleistungssport in Zukunft

Änderungsbedarf ist auf jeden Fall da. Die Strukturen bei z.B Förderansuchen müssen flexibler werden bei gleichbleibender Transparenz der Gelder, die von öffentlicher Hand sind.

Ein großes Thema ist die Frage: wie weit kann Ehrenamt gehen und ab wann soll es professionell laufen? Ohne Ehrenamt könnten viele kleine Verbände nicht existieren. Jedoch auf Hochleistungsebene einen Funktionärsposten ehrenamtlich zu besetzen, gestaltet sich als sehr schwierig. Auf der anderen Seite die Frage, können Vereine es sich leisten, solch einen Posten zu besetzen? Hier gilt es, Lösungen zu finden.

Das Thema Förderungen: Sollen nur noch Sportarten gefördert werden, die realistische olympische Medaillenchancen haben? Doch ist man sich den Folgewirkungen bewusst? Was passiert dann mit den Vereinen, die kein Geld mehr bekommen, aber darauf angewiesen sind?



”

„Mein großes Anliegen ist, wie Felix Gottwald einmal treffend gesagt hat, dass der Sport mehr Kultur braucht und dem Sport gebührt viel mehr Wertschätzung, als ihm bisher zugetragen wird. Im kulturellen/musischen Bereich würde nie so ein Umgang stattfinden, wie mit einem Sportler, der einmal nicht seine Leistung abrufen kann.“

Roswitha Stadlober

INNSBRUCK ALPINE TRAILRUN FESTIVAL

Innsbruck Alpine Trailrun Festival presented by inov-8 startete mit 1.600 Laufbegeisterten in die Trailsaison.

Am 29. April 2017 stand die Tiroler Landeshauptstadt wieder ganz im Zeichen des Trailrunnings und gab mit dem Innsbruck Alpine Trailrun Festival den offiziellen Startschuss in die europäische Trailsaison. 1.600 Teilnehmer aus über 40 Nationen starteten bei der größten Trailveranstaltung Österreichs auf 5 verschiedenen Distanzen, und konnten den einzigartigen Kontrast aus Stadt und naher Bergwelt hautnah miterleben.

Trotz des kurzzeitigen Wintereinbruchs zeigte das Innsbruck Alpine Trailrun Festival auch in seiner zweiten Auflage, dass die Tiroler Bergwelt ein unvergessliches Offroad-Erlebnis bietet. Die Veranstaltung bildete nicht nur den Start in die Trailsaison, sondern war gleichzeitig einer ihrer Höhepunkte. Gerade der Mix aus urbanen



Der Sieger de K85 Andreas Pfandlbauer, er kam nach 05:31:17 in das Ziel.

Fotocredit: Sportograf



INOV-8.COM

STARTORTE DER RAD WM 2018 PRÄSENTIERT

Das Geheimnis um die Startorte der 2018 UCI Road World Championships Innsbruck-Tirol, vom 22. bis 30. September 2018, ist gelüftet. Die insgesamt zwölf Rennen bei der Rad WM im September 2018 werden in den Regionen Ötztal, Alpbachtal Seenland, Hall-Wattens und Kufstein gestartet und über verschiedene Routen zum Ziel im Herzen der Landeshauptstadt Innsbruck führen.

„Das Herz der Alpen wird 2018 zum Nabel des Radsports. Mit der Rad WM, aber auch mit der Kletter WM katapultieren wir Tirol in den Olymp des Sommersports und stärken unsere alpine Rad-Kompetenz vom Mountainbike über Downhill bis hin zum Rennrad“, freut sich Sportreferent LHStv Josef Geisler auf ein Sattel-Fest der Extraklasse. Die Bevölkerung in ganz Tirol werde nachhaltig von der Rad WM profitieren. Denn der Zuschlag für die Rad WM war gleichzeitig der Startschuss für die Tiroler Radwegoffensive. „Im Zug der Offensive haben das Land Tirol, Tourismusverbände und Gemeinden bereits sechs Millionen Euro in den Ausbau des Radwegenetzes investiert und 40.000 Laufmeter Radwege saniert oder neu gebaut“, rechnet Geisler vor. Und in nächster Zeit werden weitere 50 Kilometer Radwege um 15 Millionen Euro in ganz Tirol auf den neuesten Stand gebracht.

Die WM-Startorte im Überblick

Die Weltmeisterschaften in Innsbruck-Tirol starten am 23. September 2018 mit dem Mannschaftszeitfahren der Herren und der Damen. Die Herren starten im Ötztal bei der AREA 47 und fahren über eine Strecke von rund 60 Kilometern zum Ziel nach Innsbruck.

Das Einzelzeitfahren der Herren Elite startet im September 2018 in Rattenberg in der Region Alpbachtal Seenland.

Martin Friede, Geschäftsführer des Tourismusverband Region Hall-Wattens, freut sich auf die WM und besonders auf das Einzelzeitfahren der Damen Elite, das bei den Swarovski Kristallwelten in Wattens starten wird.

Mit Kufstein ist neben dem Ötztal, dem Alpbachtal Seenland und der Region Hall-Wattens das Quartett der Rad WM 2018 Startorte komplett. Für Martin Krumschnabel, Bürgermeister der Stadt Kufstein, war von Anfang an klar, dass Kufstein als Startort bei der WM dabei sein soll. Aus diesem Grund ist die Freude über den Start des Straßenrennens der Herren Elite besonders groß.

Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren. Die finalen Strecken der 2018 UCI Road World Championships werden vom Weltverband in den nächsten Monaten freigegeben und anschließend präsentiert.

Sehenswürdigkeiten und alpines Bergpanorama verleiht dem Event einen unvergleichlichen Charme. Die kurzen Streckenabschnitte durch die Landeshauptstadt sowie die mittelalterliche Haller Altstadt gaben Eindrücke auf zahlreiche historische Monumente frei und galten somit als besonderes Highlight des Laufs. Im Mittelpunkt der einzelnen Distanzen stand jedoch eindeutig die unverwechselbare Naturlandschaft der Tiroler Alpen. Zwölf Versorgungsstationen sorgten dafür, dass die Läufer auf ihrem Rundkurs um die Alpenmetropole unter anderem mit Tiroler Spezialitäten verköstigt wurden.

5 verschiedene Distanzen, machten es auch in diesem Jahr allen Läufern möglich, die für sie optimale Strecke zu wählen. Während Trail-Einsteiger sich beim K15-Rookie Trailrun an diesem Trendsport versuchen konnten, wurde Halbmarathon- und Marathonfans mit dem K25 und K42 die Möglichkeit geboten, diese Distanzen als Trail zu erleben. Alle Off-Road Spezialisten erlebten mit dem K65 Panorama Ultra Trail und dem wetterbedingt verkürzten K85 Heart of the Alps Ultra die ultimative Herausforderung und erkundeten neben den urbanen Trailhighlights einige der schönsten Panoramatrails der Region.

Damit auch Begleiter und Fans auf ihre Kosten kamen, wurden die Zuschauer mit einem speziellen Livetracking System immer über den aktuellen Stand des Rennens informiert. Live Bilder von der Strecke brachten das Rennen direkt in die Trailcity am Landestheaterplatz, wo den Zuschauern ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten wurde. Den Höhepunkt des Events stellte dennoch die Siegerehrung der unglaublichen, sportlichen Leistungen der Läufer dar, die das Trailwochenende in einem ausgelassenen Rahmen ausklingen ließen; den Sieg über die Königsdistanz holten sich der Österreicher Andreas Pfandlbauer (05:31:16) und US-Amerikanerin Robin Young (07:15:21).

Das breit gefächerte internationale Publikum, die einzigartigen Streckenverläufe sowie das umfangreiche Rahmenprogramm machten das IATF auch in diesem Jahr zu einem unvergleichlichen Trailspektakel und zeigte mit dem bereits im Vorfeld ausverkauften Starterkontingent, welches Potential in dieser Veranstaltung steckt.

Text: Anika Erlacher/Laufwerkstatt



Fotocredit: Tirol Werbung



KLEINER AUFWAND GROSSE WIRKUNG

Das „Who ist Who“ des Tiroler Sports
verschreibt sich dem Motto:
„Sportler helfen Sportlern“ und
bildet zusammen den „Club of Masters“.



Im Jahre 1988 wurde ein Verein ins Leben gerufen, der sich dem Motto „Sportler helfen Sportlern“ verschrieben hat. Der sogenannte „Club of Masters“ (CoM) widmet sich unter anderem der Unterstützung verunglückter oder von schweren Krankheiten betroffener Spitzensportler.

Vor ca. 28 Jahren gründeten Markus Prock, Michael Hadschieff, Günther Mader und Franz Pitschmann den CoM. Die Idee dafür entstand, nachdem sie das Geld, das sie bei diversen Charity-Fußballturnieren gewonnen hatten, spenden wollten. Diese Gründungsmitglieder standen dem Verein über 25 Jahre jeweils als Obmänner und/oder Präsidenten bzw. Obmann-Stellvertreter zur Verfügung.

Masters an den Erfolgen gemessen

Über die Jahre hinweg steigerte sich die Mitgliederzahl des Club of Masters. Mittlerweile sind es an die 130 SportlerInnen, quer durch alle Sommer- und Wintersportarten. Darunter befinden sich 17 Olympia-Sieger, 22 Olympia-Medaillen-Gewinner, 58 Weltmeister und WM-Medaillen-Gewinner sowie zahlreiche Gesamtweltcup-Sieger wie auch Europa- und Staatsmeister (alle inkl. Paralympics). „Masters hat nichts mit dem Alter zu tun, sondern wird am Erfolg gemessen“, erklärt Brigitte Köck, Präsidentin des Club of Masters.

„Das Geringste was wir tun können“

Über die Jahre hinweg wurden durch Golfturniere, Benefizspiele etc. an die 500.000 Euro gesammelt und gespendet. Im Grunde ist der CoM auf Tirol bezogen, allerdings

weitet er sein Handlungsgebiet langsam aus. Zum Beispiel gingen Gelder an „Sportler helfen Sportlern“, Paralympics, Wings for Life, Lebenshilfe Tirol, Kinderkrebshilfe, RollOn, Elisabethinum Tirol, Licht ins Dunkel, Life Award und Ifakara (Aufbau eines Krankenhauses in Afrika). Der Urzweck des Clubs of Masters gilt dem Sport. Daher beschloss der vor vier Jahren neu gewählte Vorstand, auch wieder dorthin zurückzukehren, was heißt, dass jede Spende irgendetwas mit Sport zu tun haben muss.

„Wir betreiben aber kein Sponsoring oder unterstützen mit dem Geld die Karriere eines Sportlers. Es kann aber durchaus vorkommen, dass wir einen Sportler länger begleiten“, erwähnt Köck. „Es ist das Geringste was wir tun können – du spielst z.B. einen Tag lang Golf, bekommst Geld und kannst dadurch jemanden unterstützen. Das berührt mich schon, wenn es die Leute dankbar annehmen oder die Spende am liebsten weitergeben wollen, da es Menschen gibt, von denen sie glauben, dass sie es noch dringender brauchen.“

Jeder, der für den Club of Masters tätig ist, arbeitet ehrenamtlich. Oftmals ist es für den Vorstand wie ein zweischneidiges Schwert, denn „wir täten gerne mehr, aber die Zeit fehlt. Wir könnten viel mehr aufbauen, mehr machen, nur jeder von uns hat einen Job nebenher und da wird die Zeit auch mal knapp“, beteuert Köck.

Der CoM unterstützt zudem Veranstaltungen, um Gelder zu lukrieren, die wiederum gespendet werden. Weiters gibt es seit sechs Jahren eine Membercard für Fördermitglieder, die mit dieser Karte dieselben Möglichkeiten, Konditionen etc. wie ordentliche Mitglieder genießen können. Um bedürftige SportlerInnen und gemeinnützige Projekte mit sportlicher Ausrichtung zu unterstützen, kann sich jeder an den Club of Masters wenden.



Fotocredits: CoM



Fotocredits: CoM

CLUB OF MASTERS

office@clubofmasters.com, info@clubofmasters.com
www.clubofmasters.com

Dörrstraße 15, 6020 Innsbruck, ZVR Zahl: 4816866881
Bankverbindung: Raiffeisen Landesbank Tirol AG
BIC: RZTIAT22, IBAN: AT51 3600 0000 0381 2799



ZEITPLAN:

08:00 bis 12:00 Uhr: Startnummernabholung

10:00 Uhr: Ring Attacke 1
 11:00 Uhr: Freies Training Ring Attacke 10
 11:25 Uhr: Startaufstellung Ring Attacke 10
 11:30 Uhr: Ring Attacke 10
 12:45 Uhr: Siegerehrung Ring Attacke 1 und Ring Attacke 10
 13:00 Uhr: Freies Training Ring Attacke 25
 13:25 Uhr: Startaufstellung Ring Attacke 25
 13:30 Uhr: Ring Attacke 25
 14:00 Uhr: Race Club Dinner 10
 17:00 Uhr: Siegerehrung Ring Attacke 25
 17:30 Uhr: Race Club Dinner 25
 19:00 Uhr: Veranstaltungsende



RING ATTACKE 2017

RENNRADFAHREN AUF DER FORMEL 1 STRECKE

Armin Assinger und Energie Steiermark fixierten das Datum für die 3te RING ATTACKE am Red Bull Ring in Spielberg: 28.Mai 2017 – diesmal auch mit einer Einzelrunde, der Ring Attacke 1.

Am 28.Mai 2017 heißt es wieder „Rennradfahren auf einer der spektakulärsten Formel 1 Strecken der Welt!“ Die Ring Attacke wurde von Ski- und TV Star Armin Assinger ins Leben gerufen und geht 2017 in ihre dritte Auflage. Gemeinsam mit dem ehem. Leichtathleten Andreas Berger und Christian Purrer, (Vorstandssprecher der Energie Steiermark) konnten Datum und Details der 3. Ring Attacke abgestimmt und finalisiert werden. Informationen sowie Unterkünfte unter www.ringattacke.com.

Christian Purrer dazu: „Im Sport und in der Wirtschaft geht es um Spitzenleistungen. Möglich ist das nur mit genügend Energie. Die muss verantwortungsvoll aufgebaut und effizient eingesetzt werden. Genau wie im Radsport. Die Energie Steiermark ist stolz darauf, auch heuer wieder Partner der Ring Attacke am Red Bull Ring zu sein. Wir sehen das als Ausdruck unserer Verantwortung gegenüber dem Standort Steiermark. Und freuen uns, Jahr für Jahr so viele neue Talente und herausragende Leistungen in diesem, doch so einzigartigen Rennen, begleiten zu dürfen.“

Motorsportgeschichte auf 2 Rädern

Die „Ring Attacke“ lässt den Mythos des Spielbergrings wieder auferstehen und versetzt ihre Teilnehmer live in geschichtsträchtige Momente wie Jochen Rinds spektakulären Ausfall in der 22ten Runde

1970, Niki Laudas triumphaler Heimsieg trotz Getriebebeschaden 1984 oder Michael Schumachers umstrittenes Überholmanöver aufgrund der Teamanweisung im Scuderia Ferrari Team des Jahres 2002. Diese und zahlreiche spannende Momente mehr - am Rande des emotionalen Wahnsinns - erleben die Teilnehmer der Ring Attacke wiederholt, wenn sie die Strecke des Spielbergrings mit ihren eigenen Rennrädern bezwingen.

Allen Teilnehmern bietet die Ring Attacke mit der „Ring Attacke 10“ (10 Runden a' 4,3km) und der ursprünglichen „Ring Attacke 25“ (25 Runden a' 4,3km) wahlweise, zwei unterschiedliche Streckenlängen an. Und auch für die dritte Auflage haben sich die Veranstalter wieder etwas Besonderes einfallen lassen: die „Ring Attacke 1“, bei der die Teilnehmer ihr Rennradkönnen in einer Einzelrunde austesten können. In allen Disziplinen gilt jener Fahrer als Sieger, der als erster die gewählte Rundenanzahl absolviert hat.



**Armin Assinger
und Katrin Walcher**

Fotocredits: Ring Attacke - LifeLike PR

BIKE-EVENTS DER EXTRAKLASSE

Über dreißig Mal war Innsbruck schon Start-, Ziel- oder Etappenort verschiedener großer Radrennen. Mit der Tour of the Alps, Peakbreak, dem Öztaler Radmarathon, dem Bikefestival Crankworx, dem Rad Race und der Haute Routes Dolomites sind in diesem Jahr gleich sechs internationale Top-Radsportevents zu Gast in der Hauptstadt der Alpen – und geben so einen Vorgeschmack auf das Veranstaltungshighlight im kommenden Jahr: Im September 2018 wird Innsbruck als Gastgeber der UCI – Rad Weltmeisterschaften zum Treffpunkt der besten Straßenradfahrer der Welt.

>> 17. BIS 21. APRIL 2017: PREMIERE FÜR TOUR OF THE ALPS

Am 17. und 18. April machte die Tour of the Alps Station in der Tiroler Landeshauptstadt. Das Euregio-Radrennen wurde heuer zum ersten Mal ausgetragen und wurde als Nachfolger des Giro del Trentino konzipiert. Mit Tirol, Südtirol und dem Trentino verband die Tour of the Alps die Euregio-Länder auch sportlich, die Streckenführung wies ein anspruchsvolles Höhenprofil aus.

>> 2. BIS 8. JULI 2017: PEAKBREAK – THE ALPS RACE: SENSATIONSTRECKE ZUM 10-JÄHRIGEN JUBILÄUM

Im zehnten Jahr seines Bestehens setzt PEAKBREAK - The Alps Race wieder neue Maßstäbe im Breitenradsport. Im Vorfeld der Rad-WM 2018 positioniert sich Innsbruck als Start- und Finish-Ort. Sieben Tage Radsportfaszination inmitten einzigartiger Bergwelten. Sieben Tage anspruchsvolle Alpenpässe und -straßen. Vom Stifiser über das Timmels- bis zum Grödnerjoch ist in der Rennwoche in sieben Etappen über rund 700 Kilometer und 17.000 Höhenmeter alles dabei, was Radlerherzen höherschlagen lässt. Für alle Hobbysportler bietet sich damit die einzigartige Möglichkeit, sich direkt mit internationalen Radsportidolen zu messen. Gestartet wird entweder in Einzelwertungen oder 2er-Teams bzw. 4-er Teams. Die Teilnehmer genießen eine ganze Woche über Full Service auf höchstem Niveau mit Verpflegungsstationen und Partys, in deren Rahmen die Tagessieger geehrt werden. PEAKBREAK soll möglichst viele Hobbyradfahrer ermutigen, ihren persönlichen Radsporttraum zu leben und ihre Grenzen auszuloten. www.peakbreak.com

>> 27. AUGUST 2017: ÖZTALER RADMARATHON – GANZ NEU MIT PROFI-RENNEN

Der Öztaler Radmarathon ist nur etwas für richtig trainierte Beine: 238 Kilometer und über 5.500 Höhenmeter müssen die Teilnehmer an nur einem Tag bewältigen. Der Startschuss erfolgt in Sölden, die Strecke führt traditionell auch über

das Kühtai und Sellraintal nach Innsbruck: im Kühtai gilt es knackige Höhenmeter zu meistern, bevor es zwischen Kematen und Innsbruck ein paar flachere Kilometer gibt. Von dort geht es über Schönberg zum Brennerpass weiter über den Jaufenpass und das Timmelsjoch zurück nach Sölden. Die Vergabe der begehrten und auf 4.000 Teilnehmer begrenzten Startplätze erfolgt mittels Verlosung. Die Chance auf einen Platz entlang der Strecke ist wesentlich größer: In und um Innsbruck bieten sich viele schöne Möglichkeiten, den Tross anzufeuern. Erstmals gibt es 2017 den Radmarathon auch für Profis – knapp vor dem traditionsreichen Rennen für jedermann werden sich internationale Top-Fahrer der bekanntesten Radteams der Herausforderung stellen. Das Profi-Rennen wird als UCI-Wettbewerb der Kategorie 1.1. ausgetragen – langfristig streben die Veranstalter eine Aufnahme in die höchste Rennserie an.

>> 2. BIS 8. SEPTEMBER 2017: HAUTE ROUTE DOLOMITES. PROFIFEELING FÜR AMATEURE.

Haute Route ist ein Rennen für ambitionierte Amateure. Organisation, Streckenführung und Atmosphäre entsprechen jener eines Profi-Bewerbs. Schauplätze dieser globalen Mehrtages-Etappen-Rennserie sind u.a. Alpe d'Huez, die Pyrenäen, die Rocky Mountains und die Dolomiten. Und Innsbruck spielt bei Haute Route Dolomites gleich zu Beginn die Hauptrolle: Der Auftakt des Rennens erfolgt in und um die Tiroler Landeshauptstadt, die Strecke hat es in sich: 113 Kilometer und 2900 Höhenmeter liegen zwischen dem Start und Ziel in Innsbruck. Die zweite Etappe führt von Innsbruck über das Timmelsjoch und den Jaufenpass nach Valle Isarco, Endpunkt des siebentägigen Rennens ist die Lagunenstadt Venedig. Insgesamt werden zu diesem Radsportevent hunderte Teilnehmer aus über 50 Nationen erwartet. Es ist die vierte Auflage der Haute Route Dolomites, Innsbruck ist zum ersten Mal Schauplatz des Rennens. Dabei soll es aber nicht bleiben: der Tourstart wurde bereits für die kommenden drei Jahre in Tirol fixiert.

>> 14. BIS 19. SEPTEMBER 2017: RAD RACE „TOUR DE FRIENDS“

Eine Mannschafts-Etappenfahrt für jedermann/jederman für München nach Venedig – so lässt sich das junge Format Rad Race am besten beschreiben. Die Mannschaften – bestehend aus mindestens 3 Fahrern – suchen sich den Weg entlang des Radweges München – Venedig und legen so 600 Kilometer in 4 Tagen zurück. Für die Zeitwertung auf einzelnen Etappen zählt jeweils die 3. Zeit – egal wie groß die Crew ist. Innsbruck ist das Ziel der ersten Etappe (München-Innsbruck, 14. September) und Startort für die zweite Etappe, die die Fahrer am 15. September nach Brixen führt.



Fotocredit: Sportograf

CRANKWORX

KOMMT VON 21. BIS 25. JUNI 2017 ERSTMALS NACH INNSBRUCK

Crankworx ist im Bike-Bereich das, was Air & Style beim Snowboarden ist: DAS Szene-Event schlechthin. 2004 in Whistler (CAN) zur Belebung des Sommertourismus aus einem zehntägigen Event für Liebhaber des sogenannten Gravity Mountainbikens gegründet, ist Crankworx heute eine globale Veranstaltungstournee mit Austragungsorten in Whistler, Rotorua (NZL), Les Gets (FRA) und ab 2017 auch in Innsbruck (AUT).

Fotocredit: Innsbruck Tourismus



Bis zum 16. Juni 2017 ist die Anmeldung geöffnet.

ACHTUNG: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL



Fotocredits: Clint Trahan



CRANKWORX

FÜNF BEWERBE BEI ÖSTERREICH-PREMIERE

Die Vorbereitungen für Crankworx laufen bereits auf Hochtouren. Die bestehende Infrastruktur wird bestmöglich genutzt und weiter ausgebaut, um die Österreich-Premiere im Juni 2017 mit fünf Wettbewerben feiern zu können. Neben dem Downhillbewerb sind ein Slopestyle, ein Dual Speed & Style Bewerb sowie ein Whip Off und ein Pumptrack-Contest geplant. Zentraler Veranstaltungsort für die Wettbewerbe und das Rahmenprogramm ist der Bikepark Innsbruck (Muttereralmpark). Für die zweite Auflage von Crankworx wird die Infrastruktur um einen nächsten Schritt erweitert. Parallel zu den Wettbewerben der Profis erwartet die BesucherInnen von Crankworx im Juni 2017 eine Reihe an Side Events. So wird mit „Kidsworx“ ein buntes Workshopprogramm für Kinder geplant. Zudem erhalten die Trendsetter der Mountainbike-Szene die Möglichkeit, die neuesten Bikes und Gadgets zu präsentieren.

Der „Place to be“ für alle Fans der Szene ist zwischen 21. und 25. Juni zweifelsohne der Bikepark Innsbruck (Mutter, Götzens). Die Downhillstrecke beginnt bei der Mittel- und endet bei der Talstation der Nockspitzbahn. Die rund drei Kilometer lange, naturbelassene Strecke hält neben Wurzeln und Jumps auf den insgesamt rund 400 Höhenmetern auch einige technische Passagen bereit. Action und Spannung sind jedenfalls vorprogrammiert – schließlich geht es für die besten Athleten der Welt auch um den Gewinn von wertvollen UCI-Punkten und damit um die Platzierung auf der Welttrangliste. Wer nicht zu den Top-Favoriten der Downhillwelt gehört, sollte sich dennoch ein Kreuzchen im Kalender machen, denn vom 21. bis zum 25. Juni dreht sich in Innsbruck alles ums Rad. Bei freiem Eintritt gilt es, die Lieblingsfahrer hautnah mitzuerleben, das Festival zu genießen und bei der Expo&Demo über die neuesten Gadgets und Trends zu staunen –hinkommen, anfeuern, Spaß haben – das ist die Devise!



Fotocredit: Scott Roberts

CRANKWORX

ABLAUF DES ERSTEN CRANKWORX INNSBRUCK DOWNHILL PRESENTED BY IXS

Am Donnerstag, 22. Juni 2017 startet nach der Streckenbegehung der Rider das Training. Am Freitag, 23. Juni 2017 kann auf der Strecke und in der Tech-Area an der schnellsten Linie und dem besten Setup gefeilt werden. Am Samstag geht es schließlich heiß her. Nach dem Gruppentraining beginnt das Finale mit anschließender Siegerehrung.

Und das steht am Programm:

Crankworx Innsbruck startet am 21. Juni mit dem „Whip-Off“- Wahnsinn. Dabei sind coole Sprünge wie Backflips oder Supermans, begleitet von Partystimmung garantiert. Am Donnerstag liefern sich beim „Dual Speed & Style“ jeweils zwei Fahrerinnen oder Fahrer ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Hier zählen Geschwindigkeit und der „beste Style“. Am Freitag gilt es, den Pumptrack zu bestaunen. Dabei müssen die Athleten ohne zu treten durch den Rundkurs kommen. Der Downhill am Samstag, 24. Juni verspricht nicht weniger Action. Wer die Strecke am schnellsten hinter sich lässt und durchs Ziel rauscht, gewinnt. Die Crankworx Innsbruck Woche endet am 25. Juni mit den coolsten Tricks und den besten Slopestylelern der Welt. Der Event ist Teil der Crankworx Slopestyle World Tour. Wer drei der Slopestyle-Bewerbe gewinnt, erhält die „Triple Crown of Slopestyle“.

| | |
|--------------------------------|---|
| MITTWOCH 21. JUNI | Tiroler Tageszeitung Official Alpine Whip-Off Championships presented by Spank - Training & Event |
| | Dual Speed & Style - Training |
| | Slopestyle - Training |
| DONNERSTAG 22. JUNI | Mons Royale Dual Speed & Style - Event |
| | Slopestyle - Training |
| | Downhill - Training |
| FREITAG 23. JUNI | Raiffeisen Club Pump Track Challenge presented by RockShox - Event |
| | Slopestyle - Training |
| | Downhill - Training |
| SAMSTAG 24. JUNI | Slopestyle - Training |
| | Crankworx Innsbruck Downhill presented by iXS - Event |
| SONNTAG 25. JUNI | Crankworx Innsbruck Slopestyle presented by Kenda - Event |
| SPECIALS | Afterparty |
| | Expo |
| | Kidsworx |



Footcredits: Walter Andre

DAS WAR DIE PREMIERE DER TOUR OF THE ALPS

An die 830 Kilometer und 15.000 Höhenmeter in fünf Tagen.



In Gedenken an Michele Scarponi; er verstarb beim Training am 22. April. Einen Tag nachdem er bei der TotA Gesamtvierter wurde. Die erste Etappe von Kufstein nach Innsbruck konnte der Italiener gewinnen.

Was vor vierzig Jahren mit dem Giro dei Trentino begann, fand im Jahr 2017 seine Fortsetzung in der Tour of the Alps – einem grenzüberschreitenden Radrennen. In Kufstein startend fuhren die Teilnehmer nach Südtirol mit dem Ziel in Trient. Doch nicht nur Landesgrenzen wurden überschritten. Bei widrigsten Bedingungen in der zweiten und dritten Etappe, kamen auch die Fahrer an ihre Grenzen. Am Start waren das Who is Who der Radszene, gilt dieses Rennen als letzte Vorbereitung für den Giro d'Italia. Für Tirol war es der Test für die Radweltmeisterschaft 2018.

Die erste Etappe brachte einen Favoritensieg durch Michele Scarponi vom Astana Pro Team. Ihm folgten die

IN GEDENKEN AN MICHELE SCARPONI

Michele Scarponi wurde am 25. September 1979 in Jesi geboren. Sein bestes Jahr als Profi erlebte er 2011, als er den Giro del Trentino und den Giro d'Italia gewann. Im Jahr 2007 wurde er Gesamtzweiter bei der Trentino-Rundfahrt, Vierter 2010 und bei der Nachfolgerundfahrt, der Tour of the Alps, gewann er die erste Etappe von Kufstein nach Innsbruck (Hungerburg) und wurde Gesamtvierter. Einen Tag hat er bei der TotA das Führungstrikot getragen. Scarponi war ein sehr enger Freund der langjährigen Organisatoren Lina und Nerino Ioppi.

In der Nacht vom 21. auf 22. April erreichte er seine Heimat in der Marche. Am 22. April, um acht Uhr saß er bereits wieder auf dem Rad, um sich auf den Giro d'Italia vorzubereiten: Seine große Professionalität und seine Liebe zum Radsport hat ein anderes Schicksal verdient! (www.tourofthealps.eu)



AUTO LARL * REPARATUR ALLER MARKEN *

Gewerbepark Aschau Zillertal
+43 5282 / 5746 [www.LARL.at](http://www.larl.at)

**MIETWAGEN
AB € 39,90 / TAG**

SUBARU SUZUKI ISUZU

E-BIKE-CENTER LARL ZILLERTAL
05282 5746 www.larl.at

GIANT **EBIKE** DAS ORIGINAL

E-BIKE SPEZIALIST
BOSCH

eBike Service

E-BIKE VERLEIH * VERKAUF * SERVICE *

TOUR OF THE ALPS

weiteren Favoriten Geraint Thomas aus dem Team Sky und Thibaut Pinot vom FDJ. Rohan Dennis, dem gute Chancen für den Toursieg zugesprochen wurden, landete auf dem neunten Platz.

Der Wintereinbruch sorgte für eine Verlegung des Startes der zweiten Etappe nach Sterzing. Die Fahrt über die Europabrücke konnte nicht statt finden. Erneut wurden die Favoriten ihrem Ruf gerecht. Rohan Dennis durfte sich Etappensieger nennen. Sebastian Schöneberger vom Cycling Team Tirol schaffte den Sprung auf Platz 25 der Etappe.

Auch in der dritten Etappe musste auf Grund des Schneefalles die Strecke angepasst werden. Das Würzjoch konnte nicht befahren werden. Das hinderte Geraint Thomas (Team Sky) nicht daran, die Etappe für sich zu entscheiden und in der Gesamtwertung die Führung zu übernehmen. Filippo Fortin (Tirol Cycling Team) konnte sich in der Bergwertung des dritten Tages auf Platz sechs kämpfen.

Nach den 165 Kilometern der vierten Etappe krönte sich Matteo Montaguti von Ag2R-La Mondiale zum Etappensieger. Thibaut Pinot und Rohan Dennis belegten die Plätze zwei und drei. Trotz eines 12. Ranges blieb Thomas Geraint Gesamtführender.



Die fünfte und längste Etappe brachte als Tagessieger im Herzen Trients Thibaut Pinot (FDJ) hervor, dahinter landete Brent Bookwalter vom BMC Racing Team.

Dritter des Tages und damit Gesamtsieger der Tour of the Alps wurde Geraint Thomas vom Team Sky. Dahinter reihten sich im Gesamtergebnis Thibaut Pinot (FDJ) und Domenico Pozzovivo (AG2R La Mondiale) ein. Michele Scarponi (Astana Pro Team) wurde gesamt Vierter, der fünfte Platz ging an Mikel Landa (Team Sky). Rohan Dennis belegte im Gesamtklassement Rang 19.

Die Bergwertung entschied Alexander Foliforov (Gazprom-RusVelo) für sich. In der Jugendwertung gewann Egan Arley Bernal (Androni Giocattoli) und das beste Team der Tour wurde das BMC Racing Team.



TIROL CYCLING TEAM

Das Tirol Cycling Team war mit Sebastian Schöneberger und Filippo Fortin in den ersten vier Etappen in der Bergwertung unter den top zehn. In Etappe fünf verfehlten sie diese mit einem 13. und 15. Rang nur knapp. Sebastian belegte in der Jugendwertung Rang 11, Valens Ndayisenga landete auf Platz 29. In der Bergwertung erradelte sich Sebastian Schöneberger gesamt Platz 18. Hier landete Filippo Fortin auf dem 13. Platz. In der Team Gesamtwertung wurde das Tirol Cycling Team siebzehnter.

Footcredits: Walter Andre

20 JAHRE WEISSER RAUSCH

DIE VERRÜCKTEN WAREN WIEDER DA

Zum zwanzigsten Mal jährte sich am Samstag, 22. April, der Weisse Rausch in St. Anton am Arlberg. In Anlehnung an den Film aus dem Jahr 1930 stürzten sich auch dieses Jahr wieder 555 verrückte Skifahrer, Snowboarder, Telemarker, Kurzskifahrer und Monoskier von der Valluga in das Tal. 39 Höhenmeter auf eine Länge von 150 Metern – der Schmerzensberg – trennte die Spreu vom Weizen, bevor es weiter die insgesamt neun Kilometer ins Ziel ging.



ERGEBNISSE 2017

Als Erster in der Klasse Ski Alpin bei den Männern kam **Mathias Gorbach** mit der neuen Bestzeit von 07:09,06 in das Ziel. Bei den Damen holte sich **Petra Zeller** (Freeride Inc.Austria) aus Deutschland die Goldmedaille.

Bei den **Snowboardern** war **Thomas Neuhauser** aus Österreich mit 11:02,28 der Schnellste des Tages. Den Sieg bei den Damen holte sich **Elisabeth Dünser** (A) vom Alpenverein.

Sieger bei den Herren, Klasse Telemark hieß **Christian Thomsen** (DNK), er benötigte 10:41,73. Goldmedaillengewinnerin darf sich **Stephanie Seifert** (GER) von der Skischule AZ nennen. Sie schafft die neun Kilometer mit ihren Telemarkskiern in 14:26,20.

In der Kategorie **Kurzski** Männer war es **Michael Kuchendorf** vom SC Schwingen ist Umweg (GER), der nach 16:50,04 als Erster das Ziel erreichte. Sein weibliches Gegenstück heißt **Fiona Seifert** aus Österreich und sie war nach 22:08,46 im Ziel.

Bei den **Monoskieren** gab es nur einen Starter, der sich somit auch Gewinner nennen darf. Dies ist **Daniel Kossmann** (GER), mit 23:13,24.

Der Weisse Rausch Mini Sieg bei den Junioren ging an **Tim Diethlem** aus der Schweiz (Ski Club Wögital). Er schaffte die 1,25 Kilometer in 01:18,75.

Mini Weisser Rausch Gold bei den Juniorinnen ging an **Nina Ess** vom Ski Club Arlberg mit einer Zeit von 01:31,98.

Der Weisse Rausch ist der erste Teil einer Triathlon-Serie, die sich je nach Leistungsgrad Arlberg Adler, Arlberg Murrel und für die Juniorinnen Arlberg Murrel Mini nennt.

Beim Arlberg Adler liegen nach dem Weissen Rausch **Heidi Wernoth** vom Bobo Dram Team 1 (GER) und **Dominik Schranz** (AUT) vorne.

Viktoria Pfeifer-Jennerwein und **Klaus Jehle** (AUT) führen das Arlberg Murrel an. Nach dem ersten von drei Bewerben liegen **Nina Ess** vom Ski-Club Arlberg und **Philip Gruber** vom Schiklub St. Anton beim Arlberg Murrel Mini vorne.



WIE ALLES BEGANN

Es begann im Sommer 1997 mit der Idee, die Wintersaison etwas zu verlängern. Peter Mall – OK Chef von St. Anton am Arlberg und Erfinder des weissen Rausches – saß mit Verantwortlichen des Tourismusverbandes zusammen. Es gab die Idee, ein Schlagerkonzert oder ein verrücktes Skirennen zu veranstalten. Stefan Mross und Stefanie Hertel sollten singen und ein Auto wurde versteigert. Bei besagtem Konzert waren eine Hand voll Gäste anwesend, das Skirennen bekam seine Chance. Mit seiner Idee ist Peter beim damaligen Skiclubpräsidenten und beim Bergbahnenchef aus dem Büro geflogen – zu gefährlich, undurchdacht und wer sollte die Haftung übernehmen? Peter fand seinen Verbündeten im vorigen TVB Direktor. Die beiden übernahmen die Veranstaltung und auch jegliche Haftungen. Der erste Weisse Rausch fand 1998 im Nebel und strömenden Regen statt. Es war ein grausamer Tag und 45 Personen standen am Start.

„Das waren lauter Verrückte. Keiner wusste, was auf ihn zukommt, ja nicht einmal wir wussten, was passieren wird“ resümierte Peter Mall.

Was dann geschah, war einmalig: Jeder, der im Ziel ankam und das Schildkapperl aufhatte – dass es vom Sponsor gab – war ein Held. Die Schildkapperl gibt es heute noch und die Symbolik ist bis heute ungebrochen.

In den folgenden Jahren gab es viele Hürden. Von einer Zeitnehmung, die noch händisch gemacht wurde und zur Folge hatte, dass in manchen Jahren die Ergebnisliste falsch war, bis hin zu dem Fehler, die Starter nicht in Klassen einzuteilen. Die Veranstalter haben viel dazu gelernt, die Zeitnehmung wurde digitalisiert, Klassen eingeführt und bei der 20. Auflage standen in beinahe gewohnter Manier 555 Personen am Vallugagrät und stürzten sich in die Tiefe.



KLETTER-WM 2018 IN INNSBRUCK

Eine Kletter-Weltmeisterschaft mit einem olympischen Format bei den Medaillenentscheidungen in Hinblick auf die Olympiade 2020 in Tokio.

Innsbruck wird die Austragungsstadt der Kletterweltmeisterschaft 2018. Mit der weltgrößten Kletterhalle hat die Tiroler Landeshauptstadt eine der größten Bühnen im internationalen Kletter-Wettkampfgeschehen errichtet. Vom 06. bis 16.09.2018 wird diese Kletterhalle, sowie die Olympiaworld Innsbruck, Austragungsort der Kletterweltmeisterschaft sein. Bereits ein Jahr früher, im September 2017, treten die Junioren_innen die Jagd nach WM-Gold, Silber und Bronze an.

Bei der Kletterweltmeisterschaft werden die Paraclimber ein integrativer Bestandteil sein. Neben Jakob Schubert, Jessica Pilz, Anna Stöhr und Katharina Sauerwein werden an die 750 Athleten_Innen aus etwa 70 Nationen erwartet. Zudem gibt es für IFSC (International Federation of Sport Climbing) Members ein Solidaritäts-Projekt, dass es Nationen ermöglicht, trotz finanzieller Schwierigkeit, bei der WM teilzunehmen. Tirol, dass sich seit Jahren als Sportland Nummer eins der Alpen positioniert, ist neuer Premium-Partner des Kletterverband Österreich- (KVÖ)



Fotocredit: Regionalsport.at

V.l. hinten: Gerhard Gestner (Obmann Climbers Paradise Tirol), Jakob Schubert, Karin Seiler-Lall (Dir.in Innsbruck Tourismus), Josef Margreiter (GF Tiroler Werbung), Michael Schöpf (GF Kletter-WM 2018) und Heiko Wilhelm (Sport-Dir. KVÖ) - vorne: Jessica Pilz, Anna Stöhr und Katharina Sauerwein bei der Pressekonferenz zur Kletter WM 2018 Innsbruck in Hochfilzen.

Nationalteams. Bei der Kletter-WM wird im Vorstiegs-, Speed, Kombinations-Klettern und im Bouldern sowie im Paraclimbing um Medaillen gekämpft werden. Wobei in der Kombination erstmals das olympische Format zur Austragung kommt. Die Qualifikation wird im neuen Kletterzentrum und das Semi- sowie das Finale in der Olympiaworld ausgetragen.

Kletter-WM mit neuem Olympiaformat

Bereits in diesem Jahr wird das olympische Kombinationsformat für die Olympiade 2020 in Tokio präsentiert. „Danach kennen wir den Modus und können diesen in unseren WM-Zeitplan einarbeiten. Innsbruck wird auf alle Fälle die erste WM sein, bei der das olympische Format als Medaillenentscheidung ausgetragen wird“, erklärt KVÖ-Sportdirektor Heiko Wilhelm.

TOP KLETTER- DESTINATIONEN IN OSTTIROL

KLETTERGARTEN FALKENSTEIN

Nahe der Siedlungen Glanz und Hinterburg liegt der Falkenstein mit einem bekannten Klettergarten. 1.500 m Seehöhe, 4 Sektoren, ca. 10-50 m Wandhöhen, hauptsächlich Südwände, kompakter Kalk, meist senkrecht bis überhängend, großteils Wandkletterei. Absicherung: gut mit Bohrhaken und Klebehaken, Stände meistens mit Kette und Karabiner, eigene Klemmkeile werden nicht benötigt. Ca. 80 Routen, großteils an den Einstiegen angeschrieben. Dieses Klettergebiet in Osttirol ist im Sommer erst am Nachmittag zu empfehlen. Dank der südseitigen Ausrichtung kann auch im Winter geklettert werden. Schwerpunkt der Routen ab dem 7. Grad. Zustieg: Matrei - Glanz.

KLETTERPARK GROSSVENEDIGER

... einzigartiger Abenteuerspaß am schönsten Ende der Welt

Unser Kletterpark befindet sich am Fuße der berühmten Umbalfälle in Hinterbichl, zwei Gehminuten vom Parkplatz Ströden entfernt. Der Park ist in eine grandiose Naturlandschaft eingebaut, mit herrlichem Blick zu den Gletschergipfeln der westlichen Venedigergruppe. Der Hochseilpark umfasst insgesamt 11 verschiedene Parcours mit über 100 Kletter-Elementen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Für die Kleinsten haben wir einen eigenen Mini Kletterparcours eingerichtet. Zwei Kinderparcours mit vielen verschiedenen Kletterübungen und einem Kinder Flying Fox stehen für Kinder ab ca. 6 Jahren (in Begleitung) zum Austoben bereit. Für die Mutigeren geht es in den mittelschweren Klettereien, in etwa 5-7 Metern Höhe, schon etwas mehr zur Sache. In richtig luftigen Höhen, von 8-13 Metern, sind die schwarzen Parcours für die Adrenalin Freaks eingerichtet.

Zum Balancieren stehen 9 Slack Lines in unterschiedlichen Höhen zur Verfügung. Hier kann man sein Gleichgewicht austesten. Duo und Trio Slack Lining ist ebenso eine Herausforderung und bereitet viel Spaß.

Das absolute Highlight aber ist die Airline Tour (Flying Fox Parcours)! Dort fliegt Ihr auf insgesamt über 400 Metern Länge durch den wunderschönen Lärchenwald!

Riesenschaukel mit 20 Meter Pendel!

Bei alledem steht natürlich die Sicherheit im Vordergrund und ist unser oberstes Gebot. So werden alle Kletterer mit dem Smart Belay Sicherungssystem von Edelrid ausgestattet. Ein versehentliches komplettes Aushängen ist bei ordnungsgemäßem Gebrauch nicht möglich. Eine gründliche Einschulung unsererseits ist ebenso selbstverständlich und die Betreuer haben immer einen guten Tipp bereit.

Öffnungszeiten Anfang Mai bis Ende Oktober:

HS täglich von 10 bis 18 Uhr. NS an Wochenenden und Feiertagen von 11 bis 17 Uhr und jederzeit auf telefonische Anfrage. Gruppen- und Familienermäßigung!



Fotocredit: Profer + Partner



Fotocredit: GEMARK ZILLERTAL



ZILLERTALFOTO.AT

Gegründet im Februar 2013 ist ZillertalFoto.at Ihr Partner im Bereich Fotografie. Egal ob Firma, Verein oder Privatperson, für jeden werden Bilder gemacht.

Zum Leistungsumfang zählen:

- Lokale News
- Sportfotografie
- Naturfotos
- Events
- Reportagen
- Festlichkeiten



Für individuelle Wünsche steht ZillertalFoto.at gerne zur Verfügung, nehmen Sie einfach und problemlos Kontakt auf.

INFO@ZILLERTALFOTO.AT
WWW.ZILLERTALFOTO.AT
WWW.FACEBOOK.COM/ZILLERTALFOTO

„Fotografie ist die Kunst einen besonders erlebten Moment mit anderen zu teilen.“

Ihr Partner rund um's Foto!

KLETTERGARTEN BEIM LUCKNERHAUS

Meter für Meter aufwärts, der Kletterroute entlang – im Hintergrund immer den Großglockner fest im Blick – genau das erlebt man im Klettergarten beim Lucknerhaus.

Nicht nur für Familien eignet sich der Park hervorragend, der direkt beim Parkplatz im Ködnitztal gelegen ist, auch Kletterprofis kommen bei 33 Routen im Schwierigkeitsgrad von 3+ bis 8- ins Schwärmen.

Gestaltet wurde der Klettergarten von Extrembergsteiger Peter Ortner. Bei einem Versuch, die Wand zu erklimmen, stellte er fest, dass der Fels dort sehr gut ist und vor allem anders als sonst in Osttirol. Grund genug, das Projekt ins Laufen zu bringen.

Gäste, Einheimische und Bergführer nutzen die neue Klettermöglichkeit im Tal unter anderem auch als Trainingsmöglichkeit für eine Glocknerbesteigung. Hier bietet sich die Gelegenheit, nochmal alle Techniken zu üben, um dann den höchsten Berg Österreichs oder ähnliche Routen sicher und versiert zu erklimmen.

All das ist möglich in Kals am Großglockner – ohne lange Zustiegszeit!

FACTS

- >> 33 Kletterrouten
- >> 5 Mehrseillängen
- >> Schwierigkeitsgrad: 3+ bis 8-

AUSRÜSTUNG

- >> Kletterschuhe
- >> Sitzgurt
- >> Helm
- >> Magnesiumsäckchen
- >> 60m Seil
- >> Karabiner
- >> Expresschlingen
- >> größere und kleinere Bandschlingen

BOULDERGEBIET JOHANNISHÜTTE

Zehn Gehminuten entfernt von der Johannishütte, eröffnet sich ganz ungeahnt dieses fantastische Bouldergebiet. 20 Blöcke mit qualitativ hochwertigem Gneis erstrecken sich taleinwärts, im Hintergrund immer der Blick auf „die weltalte Majestät“, den Großvenediger. Mehrere Boulderprobleme findet man auf jedem Block in unterschiedlicher, aber vor allem mittlerer Schwierigkeit bzw. Steilheit.

Das Potenzial für Profis auf diesem Gebiet kommt jedoch auch nicht zu kurz. Trotz guter Absprungqualität ist aufgrund der Felsenhöhe eine Bouldermatte zu empfehlen. Fazit: Kletterschuhe bei einem Besuch auf der Johannishütte unbedingt einpacken!



Fotocredit: CLB FALKENSTEIN

AUSRÜSTUNG:

- >> Kletterschuhe
- >> Magnesiasack
- >> Bouldermatte (Crash-Pad)

Klettersteig Blauspitz

Für Klettersportbegeisterte wurde in Kals am Großglockner ein neuer Klettersteig zum Blauspitz (2.575 m) eröffnet.

Westgrat

Von einer Höhe von 2.305 m (Bergstation der Bergbahnen Kals am Großglockner) erreicht man den Einstieg des Klettersteiges Blauspitz Westgrat innerhalb einer halben Stunde. Der ca. 200 m lange Westgrat ist durchgehend mit einer Fixseilsicherung versehen. Der Schwierigkeitsgrad ist schwierig bis sehr schwierig (C-D). Nach einer Kletterzeit von ca. 1h erreicht man den Blauspitzgipfel auf einer Höhe von 2.575 m.

Ostgrat

Der Einstieg des Klettergrates Blauspitz Ostgrat, ist von der Bergstation Kals am Großglockner (2.305 m) in ca. einer halben bis dreiviertel Stunde erreichbar. Der Ostgrat ist mit Standhaken versehen und hat einen Schwierigkeitsgrad von 2+ bis 3. Die Kletterzeit beträgt ca. 2 bis 2 1/2 Stunden.

Aufstieg über Südwestgrat am Fixseil mit Klettersteigset. Schwierigkeitsgrad C-D. Erreichbar über Bergstation Blauspitz.

Blauspitz Klettergrat

Aufstieg über Ostgrat über Standhaken mit eigenem Kletterseil, Schwierigkeitsgrad 2+ - 3+. Erreichbar über Bergstation Blauspitz, Wanderweg Nr. 516, Ausstieg-Teplitzweg.

KLETTERGARTEN FORSTLACH

Sehr schöner Klettergarten in ruhiger Lage. Schwerpunkt der Routen ab dem unteren 7. Grad. Von Platten bis leicht überhängenden Touren ist alles dabei... Gestein Quarz. Topo vor Ort. Zustieg: Prägraten - Hinterbichl - vor Ströden.

Text: www.osttirol.com

TRAILRUNNING

DIE GESUNDE UND KOMPLEXE SPORTART



Kristin Berglund, Siegerin des Großglockner- und Zugspitz Ultra Trails 2016, über das Trailrunning. Wie fängt man richtig damit an? Welche Schuhe sind geeignet und wie sieht es mit der Flüssigkeitszufuhr und der Nahrung bei einem Ultratrail aus?

Bereits seit vielen Jahren ist das Trailrunning in Schweden eine weitverbreitete Sportart. In Österreich findet Trailrunning immer mehr Anhänger. Vor allem steigt die Zahl der Ultraläufer stetig an.

Kristin Berglund, eine der erfolgreichsten Trailläuferinnen in Tirol, meinte, dass viele Menschen das Trailrunning unterschätzen. Gerade im Ultratrail bedarf es jahrelanger Vorbereitung. Nicht des Geistes wegen, sondern um Verletzungen des Bewegungsapparates vorzubeugen. „Auch wenn ein Läufer sich langsam an die langen Distanzen heranarbeiten muss, ist der Mensch für das Laufen geschaffen. Zehn bis 15 Kilometer können, sofern der Läufer eine gewisse Grundsportlichkeit mitbringt, bedenkenlos in etwa sechs Monaten in einer guten durchschnittlichen Zeit gelaufen werden. Für die Ultratrails braucht es Jahre“, erklärte Kristin Berglund. Konditionell ist der Sportler schnell fit, nur die Bänder und Muskeln brauchen länger, um lange Distanzen verletzungsfrei zu überstehen.

Aller Anfang ist schwer und die ersten Wochen sind mühsam. Jeder Laufeinsteiger muss sich überwinden, um in ca. sechs bis acht Wochen das Laufniveau erreicht zu haben, ab dem es Spaß macht. Erst dann soll die Distanz gesteigert werden.

„Jeder, der neu angefangen hat zu laufen und meint, er schaffe einen Ultratrail nach zwei Jahren Training, wird wahrscheinlich mit Verletzungen rechnen müssen. Auch ich hatte sie. Mittlerweile laufe ich seit 15 Jahren“, weiß Kristin Berglund zu berichten. Für sie ist die Kontinuität beim Lauftraining wichtig. Drei- bis viermal die Woche zehn bis 15 Kilometer und einmal die Woche ein Longrun über 20 bis 30 Kilometer sind für einen Sportler, der bei über 50 Kilometer-Rennen teilnehmen möchte, ideal. Am Anfang ist ein Pulsmesser sinnvoll. Mit der Zeit kennt ein Sportler seinen Körper und kann diesen belasten.

Trailrunning ist sehr komplex und verlangt koordinative Fähigkeiten

Klettern, Rad fahren, Balance- und Koordinationstraining sowie Skitouren gehen und Wandern sind ein guter Kontrast zum üblichen Lauftraining eines Trailrunners, wie auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Für einen „Flachläufer“ oder Marathonläufer wäre dieses zusätzliche Training eher kontraproduktiv, hier wäre das Geschwindigkeitstraining geeigneter. Belächelt wird oft das Downhilllaufen. Es verlangt viel Kraft und Trittsicherheit.

Da Trailrunning keine monotone Sportart ist, ist sie gesünder als das Laufen im flachen Gelände. „Das bergauf, bergab, mal steiler und mal flacher laufen ist für den Körper und Geist gesund. Die meisten Trailrunner ha-



Fotocredit: Maximilian Draeger www.fotografie-maximilian.de



Fotocredit: Maximilian Draeger www.fotografie-maximilian.de

ben weniger Verletzungen als die „Flachläufer“, erläuterte Kristin Berglund, die als Physiotherapeutin bei Salomon arbeitet, und fügte hinzu: „Die weitverbreitete Meinung, dass vom bergab Laufen die Knie zu Schaden kommen, ist nicht richtig, sofern keine Vorverletzungen bestanden haben. Die einseitige Bewegung oder Belastung

sorgt für Abnützungen der Knorpel etc., nur ist Trailrunning keine monotone Sportart und ein Trailläufer bewegt sich nicht ständig bergab. Zudem sind diese Sportler trainiert.“

Kristin Berglund findet eine gewisse Grundbeweglichkeit für jeden wichtig, egal ob Läufer oder nicht. Ob jemand nach einem Run dehnt oder nicht, soll individuell entschieden werden. „Im Augenblick ist Yoga total modern“, schmunzelte die gebürtige Schwedin, die lachen muss, als sie auf das Thema Schuhe angesprochen wurde.

Einfach halten ist das Um und Auf

Im Trailrunningbereich gibt es keine Schuhe, die jedem passen. Diese müssen individuell in einem Fachgeschäft probiert werden – verschiedene Marken und Modelle getestet werden. Im Grunde sollte jeder zwei Paar Schuhe mit unterschiedlichen Sohlen zu Hause haben, denn es macht einen Unterschied, ob ein Läufer über Waldboden oder felsigen Untergrund läuft. Zudem sind wechselnde Schuhe für die Füße und den Bewegungsapparat gut. Wann Schuhe zum austauschen sind, weiß der Läufer, wenn der Gummi hart wird oder das Profil abgelaufen ist, dabei ist der vordere Bereich zu beachten. „Ob wasserdicht oder nicht, ist nicht wichtig, denn nass wird man in den Schuhen fast immer, vor allem aber ist es in wasserfesten Schuhen heiß“, konstatierte Kristin Berglund. Für sie ist eine leichte winddichte Bekleidung wichtig. „Beim laufen brauche ich nicht viel. Alles einfach halten, das ist das schöne dabei, weil der Laufsport so einfach ist“, freute sich Kristin.

Cola und Chips

Das Thema trinken und essen ist unumgänglich beim Trailrunning. Grundsätzlich empfiehlt Kristin Berglund, 1,5 Liter Wasser mitzunehmen, wobei sie auch sagte, dass die Alpen sehr dankbar sind, da man immer ein Wasser findet und bei Rennen es nie ein Problem sei, genügend zum Trinken zu bekommen. Selbst nimmt sie bei trockenen und heißen Tagen auf einem Ultratrail Wasser, ein bis zwei Salztabletten die Stunde und Elektrolytgetränke

zu sich. Im Vorfeld rät sie, nichts zu essen, was einer nicht kennt. Vorwiegend sollen Kohlenhydrate und Gemüse zu sich genommen werden. Während des Rennens ist es ratsam, auf sich zu hören. Verlangt der Körper eher nach salzigem oder süßem Essen? Auf keinen Fall sollte der Läufer zu lange mit dem Essen und Trinken warten, da einem übel werden kann und dann verträgt der Magen gar keine Nahrung mehr. Als guten Tip verriet uns Kristin Berglund, auf den letzten Kilometern Chips und verdünntes Cola (Sportlabor) zu sich zu nehmen. Das wird gut vertragen und Salz ist wichtig. Gels und andere Sportnahrung findet sie in Ordnung. Wie aber alles sollte vor einem Rennen die Verträglichkeit getestet werden. Zuckerhaltiges würde Kristin Berglund erst später essen. Kohlenhydrate, Obst und Salziges wäre am Anfang eines Rennens oder Ultratrails zu bevorzugen.

Fotocredit: Maximilian Draeger www.fotografie-maximilian.de



Mut zum Anfangen

Ein jeder sollte sich bewusst sein, auf welche Distanzen er sich bei einem Rennen begeben möchte und ob er darauf vorbereitet ist. Schließlich soll jeder sein Rennen gesund beenden, Spaß daran gehabt haben und sich danach noch gut fühlen. „Vorbereitet zu sein, ist ein Leichtes. Schließlich ist das Laufen die natürlichste Bewegung eines Menschen“, teilte Kristin Berglund mit und fügte hinzu: „Es wäre toll, wenn sich mehr Leute, vor allem Frauen, trauen würden, mit dem Trailrunning anzufangen. Profis gibt es genug, nur wäre es schön, wenn die breite Masse auch damit beginnen würde.“

„Beim Großglockner Ultra Trail bin ich über 18 Stunden gelaufen. Wie bei jedem 100 Kilometerlauf lerne ich mich dabei selber auf's Neue sehr gut kennen. Dabei mache ich Hochs und Tiefs durch. Den einen Moment geht es mir dermaßen schlecht, dass ich glaube, sterben zu müssen und ein paar Kilometer weiter geht es mir wieder wunderbar. Diese unterschiedlichen Gefühle liebe ich.“

Jeder könnte einen Ultratrail schaffen, der Mensch ist für das Laufen bestimmt. Trailrunning-Interessierte können bei Workshops teilnehmen. Mehr Infos: <http://trailstations.salomon.com/de>

Kristin Berglund

KRISTIN BERGLUND

Geboren am: 29.02.1984 in Schweden
Salomon Athletin und Physiotherapeutin
Wohnort: Kramsach
Watch out: Instagram @berglund.kristin

Top-Ergebnisse:

>> unter anderem dreimal den Karwendelmarsch über 52 Kilometer gewonnen (2013, 2015, 2016)

>> Siegerin vom Großglockner Ultra Trail 2016 über 110 Kilometer in 18:43,07

>> Siegerin vom Zugspitz Ultra Trail 2016 über 101,6 Kilometer in 13:21:27

>> Zweitplatzierte beim Trans Alpin Run 2016 im Mixed Team



Fotocredit: Martina Vainas

Fotocredit: ofp kommunikation



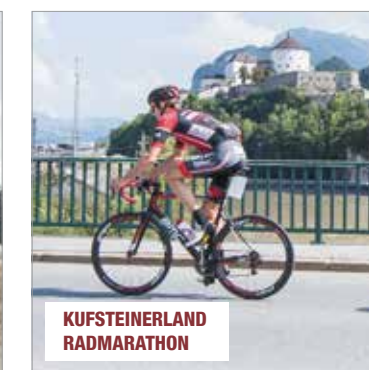
INT. TIROLER KOASALAUFLAUF
ST. JOHANN IN TIROL

Fotocredit: TVB St. Anton am Arlberg / Säly



DER WEISSE RAUSCH
ST. ANTON AM ARLBERG

Fotocredit: ofp kommunikation / Gretter



KUFSTEINERLAND
RADMARATHON



kommunikation

SPORTLICH UNTERWEGS MIT DEN KOMMUNIKATIONSEXPERTEN AUS KUFSTEIN

Sie hätten gerne Full-Service? Kein Problem! Die Kommunikationsagentur ofp kommunikation ist seit dem Jahr 2009 als Ideen- und Kreativwerkstatt im Einsatz. Full-Service ist für das 13-köpfige Team nicht nur eine Redensart, sondern gelebte Unternehmensphilosophie.

SPORT & TOURISMUS IM FOKUS

Die Bereiche Sport und Tourismus zählen zu den Herzstücken der Agentur mit Sitz in der Festungsstadt Kufstein. Veranstaltungen wie der **ARLBERG GIRO** und das Kulturrennen „Der Weisse Rausch“ in St. Anton am Arlberg, der **Kufsteinerland Radmarathon** und der **Internationale Tiroler Koasalauf** in St. Johann in Tirol werden von den Kommunikationsexperten umfassend betreut.

„Wir verstehen unter Eventmanagement, im Vorhinein zu wissen, was wann und wie passieren wird. Gemeinsam mit unseren Kunden legen wir eine Gesamtstrategie fest und machen uns danach an die Detailarbeit“, so GF Thomas Oberhuber. Das Leistungsspektrum umfasst die hochwertige Kreation und Produktion sämtlicher Drucksorten, Event- und Pressefotografie, die Produktion von TV-Bildern, Eventmanagement und vieles mehr. Das erfahrene Team kümmert sich um die Textierung von aktuellen Pressemeldungen bis hin zu gut recherchierten Reportagen, die Organisation von Pressekonferenzen, Presseevents sowie Pressereisen. Über die Medienplattform „ofp newsroom“ wird ein großes Netzwerk an Journalisten bedient.

Mehr Informationen unter www.ofp-kommunikation.at

KUFSTEINERLAND RADMARATHON

Neuerungen bei der Zweitaufgabe des Radrennens im Kufsteinerland.

Vor einer traumhaften Kulisse findet am 09. und 10. September der zweite Kufsteinerland Radmarathon statt. Sanfte Hügel, knackige Anstiege und anspruchsvolle Kletterpassagen wechseln sich dabei ab. Neu ist bei der Zweitaufgabe der Festungssprint für Hobbyfahrer am Vortag. Dort können neben Rennräder und Mountainbikes auch E-Bikes und Nostalgie-Räder an den Start gehen.

Für diejenigen, die es am Renntag selber etwas gemütlicher angehen wollen, wird die Panoramarunde mit einer Gesamtlänge von 50 Kilometern und 450 Höhenmetern geboten. Der Radmarathon an sich hat eine Gesamtlänge von 120 Kilometern und 1800 Höhenmetern. Gestartet wird in diesem Jahr am Oberen Stadtplatz in Kufstein.



PROGRAMM

Samstag, 09.09.2017

- >> 16.00 Uhr: Lässig. Festungsstadtsprint für Hobbyfahrer mit Start am Fischergries
- >> ab 17.30 Uhr: Siegerehrung
- >> ab 18.30 Uhr: Fachvorträge zum Thema Ernährung und Training

Sonntag, 10.09.2017

- >> ab 08.00 Uhr: Shoppinglaune. Expo mit Radbekleidung & Co
- >> 09.15 Uhr: Vollgas. Der Radmarathon und die Panoramarunde starten am Oberen Stadtplatz
- >> ab 10.00 Uhr: Sicherheit mit Spaß. Der ÖAMTC lotst Kinder durch einen tollen Fahrrad Parcour
- >> ab 12.00 Uhr: Lecker. Die Pasta Party kommt voll in Gang
- >> ab ca. 12.30 Uhr: Siegerehrung Panoramarunde
- >> ab ca. 15.00 Uhr: Siegerehrung Radmarathon

PREISE

- >> Radmarathon: Riedel Gläser in jeder Kategorie für Platz 1-3. Alle Teilnehmer erhalten ein Microfaser-Handtuch + 1 Startpaket.
- >> Panoramarunde: Verlosung von 33 Geschenkkörben mit Naturprodukten der Region werden unter den Teilnehmern verlost. Alle Teilnehmer erhalten ein Paar Socken, eine Trinkflasche + 1 Startpaket.
- >> Festungsstadtsprint: Gravierte Gastrophäe in jeder Kategorie für Platz 1-3.

Informationen und Anmeldungen unter www.kufsteinerland-radmarathon.at

DER ARLBERG GIRO WIRD SIEBEN

Das Profikriterium am Samstag, 29. Juli und der Giro am Sonntag, 30. Juli 2017.

St. Anton – Arlbergpass – Bludenz – Montafon – Silvretta – Paznauntal – St. Anton - 150 km und ca. 2.500 Höhenmeter im Anstieg. Diese Strecke werden an die 1500 Starter aus 18 Nationen beim Giro bewältigen. Dabei wird in Blöcken gestartet, welche im Dreiminutentakt losgelassen werden. Die Zeitnehmung beginnt erst mit Überfahren der Startlinie. Bei der Bergwertung wird der King oder die Queen of the Mountain gekrönt.



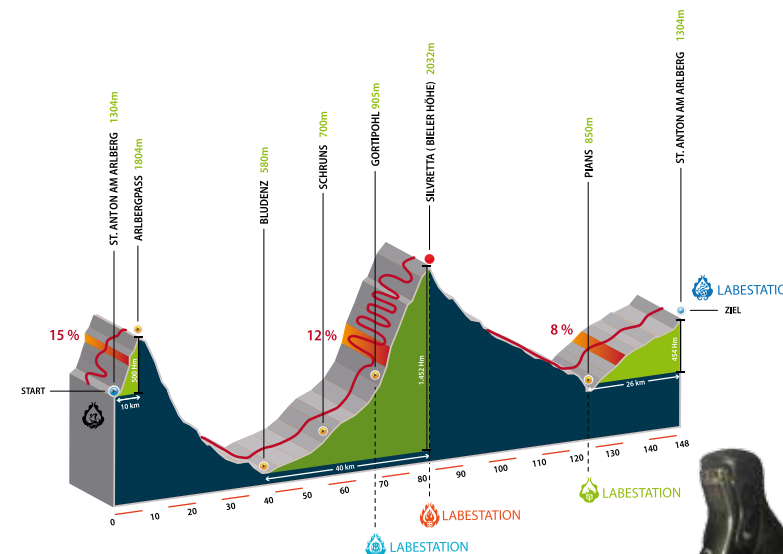
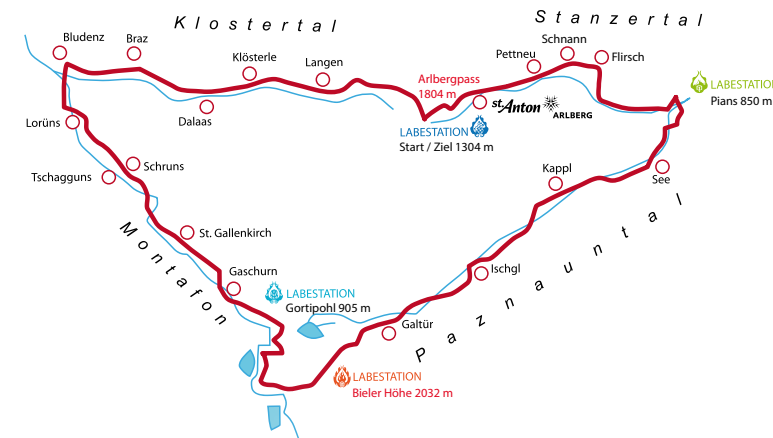
PROGRAMM

Samstag, 29.07.2017

- 10:00 - 22:00 Uhr Startnummernausgabe, ARLBERG-well.com
- 16:00 - 22:00 Uhr Pastaparty, ARLBERG-well.com
- 17:00 - 18:00 Uhr 1. Fahrerbriefing, ARLBERG-well.com
- 18:00 Uhr Internationales Radkriterium

Sonntag, 30.07.2017

- 04:00 - 05:30 Uhr Startnummernausgabe/Kleiderdepot ARLBERG-well.com
- 06:00 Uhr Start, Fußgängerzone
- ab 11:00 Uhr Regionale Köstlichkeiten der lokalen Gastronomie
- 15:00 Uhr Siegerehrung (vor dem Tourismusverband)
- 15:30 Uhr Zielschluss



Sportveranstaltungen im Kufsteinerland



2. TRI-X-Triathlon

29. April 2017
www.tri-x-kufstein.at

48. Ebbser Koasamarsch

18. Juni 2017
www.koasamarsch.at

6. Hechtsee X-Treme

13. August 2017
www.tri-x-kufstein.at

2. Kufsteinerland Radmarathon

9.-10. September 2017
www.kufsteinerland-radmarathon.at



KITESURFEN AM RESCHENSEE



DER RESCHEN- STAUSEE

Der heutige, ca. 6km lange Reschen-Stausee entstand aus einem Projekt von 1939, der Stauung von Mittersee (Graunersee) und dem Reschensee zu einem gewinnbringenden Speicher zur Stromerzeugung. Nach Unterbrechung durch den Krieg wurden die Pläne entgegen der Bevölkerung weiter verfolgt und entgegen aller Proteste der Einwohner die eigentliche erste Flutung im Sommer 1950 vollzogen. So wurden knapp 150 Familien ihrer Existenz beraubt, welche kaum nennenswerte Entschädigungen dafür erhielten. Alles, was vor der Flutung auf den üppigen Hochebenen stand, wurde per Sprengung dem Erdboden gleich gemacht. Als Denkmal steht als Rest von dem faschistischen Projekt nur noch der Turm im Reschensee aus dem 14. Jahrhundert. Somit stehen heute neben der wenigen Vorzüge der Stauung nach wie vor die schrecklichen Gedanken an die Machenschaften der Montecatini unter Mussolini in den Hinterköpfen der Menschen.

Der italienische Reschensee (Lago di Resia) – unweit von Nauders am Reschenpass – liegt im Südtiroler Vinschgau, neben dem Engadin die trockenste Region der Alpen. Niederschlag kommt am Reschenpass meist nur als Wind an, eine ideale Voraussetzung für alle, die Windsport betreiben. So gibt es neben wenigen Seglern und Windsurfern am Reschensee eine beträchtliche Zahl an Kitesurfern, die von ca. Mai bis Oktober auf dem Reschensee Kiteboarding betreiben. Gefahren wird auf sogenannten Kitesurfboards, welche entweder wie kleinere Wellenreiter aussehen oder einem Wakeboard ähneln.

Der Reschensee liegt auf rund 1500 Metern Seehöhe und ist dank seiner geographischen und topographischen Lage sehr windsicher. So ist der Reschenpass eine

Winddüse zwischen Alpennordseite und Alpensüdseite, wo Berge links und rechts des Übergangs den Wind beschleunigen. Die hauptsächliche Windrichtung ist Nordwind (Oberwind), welcher rund 70% der Windtage ausmacht. Dabei ist der Himmel meist blau und die Sonneneinstrahlung hoch. Die restliche Windzeit kommt aus südlicher Richtung. Entweder, wenn der Niederschlag aus dem Süden anzieht oder wenn tägliche Thermik von mittags bis spätnachmittags den See belüftete, man spricht vom Unterwind, dem Vinschger Wind.

Windsurfer und Segler gehen eher in Reschen aufs Wasser, aber die Kiter haben einen offiziellen Platz in Graun im Vinschgau (Curon al Venosta). Der mittlere Punkt an der Ostseite des Reschensees bietet mit seinen zwei Winden von links oder rechts eine perfekte Startmöglichkeit

der Kites, welche an Land gestartet, also in die Luft gebracht werden. Dazu braucht es eine Wiese, am Besten ohne Bäume und Hindernisse. Die Gemeinde stellt so eine Fläche für den Kiteclub zur Verfügung, die auch für Kiteschulungen genutzt wird. So gehen die Wassersportler mit dem Kite in der Luft ins Wasser – das Board in der Hand. Einen Neoprenanzug braucht man am Reschensee auch im Sommer, da die Wassertemperatur immer maximal knappe zwanzig Grad erreicht.

Die PROBOARDER Kiteschule am Reschensee (www.kiteboarding-reschen.eu) bietet von Mai bis September Kitesurfkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Es wird alles an Material gestellt, incl. Funkunterstützung und Absicherung mit Rettungsboot. Kitesurfer, die selbstständig am Reschensee ihren Sport ausüben möchten,

dürfen nur am Gelände des Kitesurfclubs ihren Kite starten. Dafür ist eine Mitgliedschaft notwendig, welche einen Befähigungsnachweis erfordert. Auf dem See darf sich dann nahezu uneingeschränkt verteilt werden, sofern zum Landen wieder auf das Kiteclubgelände gegangen wird. Für den Notfall ist in der Clubmitgliedschaft die Rettung mit dem Motorboot geregelt.

Der Reschenpass bietet neben dem Wassersport ein umfangreiches Erlebnisangebot für die ganze Familie. Mehr dazu und Unterkunftsempfehlungen gibt es unter <http://www.vinschgau.net/>

Bilder und Text: Michael Stanglmeier - PROBOARDER



SPORTPSYCHOLOGIE UND MENTALE STÄRKE IM SPORT

*Was letztendlich über
Sieg & Niederlage entscheidet*

Die mentale Wettkampfvorbereitung ist im Breitensport ein häufig unterschätzter Erfolgsfaktor. Professionelle Spitzenmannschafts- und Einzelsportler wissen jedoch schon längst, dass es nicht „nur“ auf eine körperlich passende Vorbereitung ankommt, sondern dass die Rechnung im Endeffekt ganz banal aussieht: von 2 objektiv betrachtet körperlich gleich starken, gleich technisch sowie taktisch versierten SportlerInnen, gewinnt immer der, der am Tag X mental am stärksten an den Wettkampf heran geht und diese Stärke auch schafft, über den Wettkampf hinweg beizubehalten. Die Chance, dies ohne ein ganz bewusstes, fast schon standardisiertes, routinehaftes bzw. ritualisiertes Vorgehen zu schaffen, ist gering.

Aber was bedeutet eigentlich dieser geheimnisvolle Begriff „mentale Stärke“?

Wie überall im Leben gibt es Personen, die sich leichter dabei tun, mit schwierigen, stressigen oder sogar bedrohlichen Situationen zurecht zu kommen. Scheinbar leichtfertig können Sie auch im Wettkampf Momente der Resignation und Frustration überwinden oder sogar ausblenden. Daneben gibt es auch Personen, die sich generell damit schwer tun, Situationen zu meistern, die schwieriger, schmerzhafter oder risikoreicher sind als im Vorhinein angenommen.

Wovon ich hierbei spreche, ist ein Persönlichkeitsmerkmal namens „Resilienz“, also sozusagen eine Disposition, die man sich nicht aussucht und die allein oft auch gar nicht leicht zu verändern ist. Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, selbst in widrigen und schicksalhaft negati-

ven Situationen ein subjektives Gefühl von Kontrolle und Sinn in ihrem Leben zu empfinden. Dieser psychologische Begriff kommt ursprünglich aus der positiven Psychologie und der Stress- und Traumaforschung. Ich sehe aber durchaus Parallelen in der Anwendung im Spitzen- und Leistungssport.

Die Erfahrung zeigt, dass viele Athleten einzelne Leistungsfaktoren gut im Griff haben, andere hingegen sträflich vernachlässigen. Es ist ein wichtiger Beitrag zur Erhöhung der sportlichen Erfolgchancen des Athleten bzw. des Trainers, sich mit Hilfe eines oder einer Sportpsychologin optimal mental auf allen Leistungs- und Altersstufen zu entwickeln.

Neben den üblichen Faktoren in der jeweiligen Sportart, die leistungsrelevant sind (Kraft, Ausdauer, Koordination, Ernährung, Material u. a. m.), spielt also der eigene Kopf eine nicht zu unterschätzende Rolle!

Den idealen Leistungszustand anstreben

Diesen bereits angesprochenen Zustand der hundertprozentigen Leistungsbereitschaft nennen wir auch «optimalen Leistungszustand», in welchem es gelingt, die bestmögliche Leistung zu erbringen. Der optimal Leistungszustand ist kein maßgeschneiderter, für alle Personen anwendbarer Methodenkoffer. Auch hierbei sind Menschen sehr verschieden, was das ganze zwar teilweise sehr knifflig aber auch spannend macht. Es gibt Menschen mit einem grundsätzlich eher niedrigen Aktivierungs-/Anspannungsniveau und Menschen mit einem naturgemäß eher höherem. Innerhalb einer sport-

psychologischen Betreuung geht man den persönlichen „Anlagen“ zugrunde und versucht sie step by step für sich nutzbar und sie durch regelmäßige dazu erlernte Übungen veränderbar zu machen. Somit können Athleten durch die erlernten Strategien der Gefahr einer Unteraktivierung (müde, schlapp, energielos) selbstwirksam und eigenmächtig ihrem mangelnden Energieniveau entgegen wirken bzw. in besonders wichtigen Wettkämpfen, bei der viele SportlerInnen mit einer als hemmend empfundenen Nervosität zu kämpfen haben, die Anspannung selbständig drosseln. Die Aufgabe des Sportpsychologen liegt darin, im Vorfeld des Wettkampfes ein Repertoire an Aktivierungs- und Beruhigungsstrategien zu erarbeiten, die dann in der direkten Vorbereitung selbständig angewendet werden.

Jeden Wettkampf zur Weiterentwicklung nutzen

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wir können im Leben so viele Fehler machen, dass es nicht nötig ist, einen Fehler zweimal zu machen.“ Die aufbauende körperliche als auch psychische Trainingsarbeit wird dann als erfolgreich erlebt werden, wenn das Geübte auch im Wettkampf immer besser klappt. Das heißt aber auch, dass bestehende Fehler schrittweise abgebaut werden müssen. Sportpsychologie wirkt nicht wie eine Tablette, die einmal angewendet langfristig positive Konsequenzen nach sich zieht. Dazu hilft eine konsequente sportpsychologische Begleitung und Auswertung der Trainings- sowie Wettkampfergebnisse. Ein positives Ergebnis aus sportpsychologischer Sicht umfasst mehr als die Leistungsergebnisse, die üblicherweise in Ergebnislisten abgelesen werden. In der Sportpsychologie geht es darum, prozessorientiert zu denken und damit dem/der SportlerIn den Druck durch Ergebnisziele zu nehmen und langfristig gesehen auch bessere Resultate zu ermöglichen.

Sportpsychologische Beratung – Nutzen und Chancen

Sportpsychologische Beratung bietet ein breites Spektrum von Maßnahmen, die die Optimierung der sportlichen Leistung, die Entwicklung von im Sport tätigen Personen, Teams und Organisationen zum Ziel haben. Zielgruppen sind neben SportlerInnen selbst vor allem NachwuchsathletInnen, TrainerInnen, Eltern, Funktionäre, Verbände und Vereine. Sportpsychologische Beratung umfasst insbesondere:

- >> Die Optimierung der psychischen Handlungsvoraussetzungen: Entwicklung geeigneter Gedankenmuster, emotionaler Zustände und Verhaltensstrategien für Training und Wettkampf.
- >> Die Erarbeitung mentaler Kompetenzen wie spezifische Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Mobilisierung, Visualisierung, Motivierung, und Zielsetzung.
- >> Die Arbeit an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung: Selbstbewusstsein, Professionalität, Kompetenzen im Umgang mit den Bedingungen des Leistungssports und mit Ängsten.
- >> Die Entwicklung von Kommunikations- und Teamkompetenzen in Mannschaften.
- >> Krisenmanagement, Umgang mit Sportverletzungen oder anderen schwierigen Sport- und Lebenssituationen.

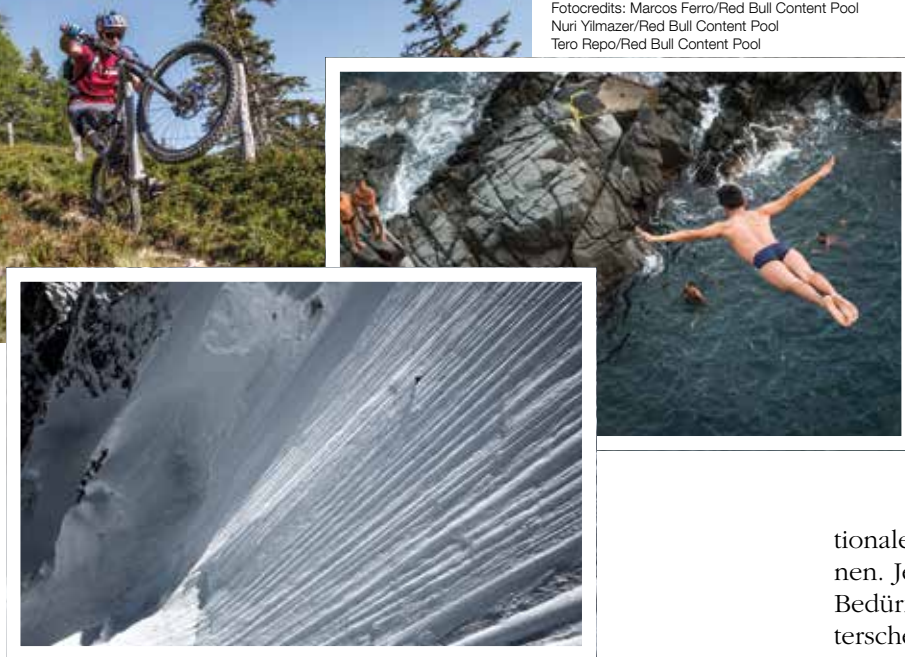
Mit den Belastungen der Welt des Leistungssports umgehen lernen

Zusammenfassend kann man feststellen, dass Begriffe wie Gesundheit, Belastbarkeit und Stärke besonders häufig mit dem Leistungssport in Verbindung gebracht werden. Allerdings sind SportlerInnen bzw. im Sport tätige Menschen keinesfalls immun gegenüber unvorhergesehenen Belastungen und Störungen. Schwierige Situationskonstellationen können SportlerInnen, auch aufgrund der spezifischen Beanspruchungskonstellation in der Welt des ambitionierten Wettkampfsports, sehr schnell überfordern und gravierende psychische und physische Krisen auslösen. Erschwerend kommt hinzu, dass in einem leistungsorientierten Umfeld, wie es speziell der Leistungssport aber auch das Berufsleben darstellen, erste Anzeichen oftmals übergangen werden und um Unterstützung erst in alleräußerster Not gebeten wird. Genau aus diesem Grund kann die Sportpsychologie neben einer Weiterentwicklung von psychischen Kompetenzen und Ressourcen auch eine Stütze und Entlastung bei ausgetragenen oder verletzten SportlerInnen darstellen.

Text: Mag. Simone Käferböck, BSc

Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Sportwissenschaftlerin
Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie,
Sportpsychologie, Im Ärztehaus Kolsana,
Tel.: +43 650 3371773
www.simone-kaferboeck.at





RISIKO- UND EXTREMSPORT – SINN ODER UNSINN?!

Sport scheint wie geschaffen dafür zu sein, die individuellen Bedürfnisse des Individuums zu befriedigen. Bedürfnisse beziehen sich auf alle Formen der Identitätsbestätigung, Selbstverwirklichung oder auf sonstige hedonistische und kathartische Motive, die psychisches Wachstum fördern.

Sport stellt in sämtlichen Formen des gesellschaftlichen Lebens einen unverzichtbaren Bestandteil dar. Er eröffnet nicht nur eine neue Möglichkeit individueller Identitätsentwicklung sowie persönliche Selbstdarstellung, sondern kann sogar Repräsentationsfunktionen erfüllen, welche die Werte und Ideologien einer Gesellschaft verkörpern.

Aber gilt das auch für den Risiko- und Extremsport? Und was genau versteht man eigentlich darunter?

In diesen Formen sportlicher Betätigung werden folgenreiche Risiken wissentlich eingegangen. In der psychologischen Fachliteratur wird der Risiko- und Extremsport als typisches Beispiel für die Realisierung von menschlichen Bedürfnissen nach psychischem Wachstum angesehen.

Sprich, Selbstverwirklichungs-, Selbsterfahrungs- und Selbstentfaltungsprozesse können mithilfe einer riskanten oder extremen Sportart zu erheblichem psychischen Wohlbefinden von Menschen beitragen.

Diese Bedürfnisse nach psychischem Wachstum können in der Regel allerdings erst dann angestrebt und angemessen befriedigt werden, wenn die grundlegenden Bedürfnisse nach A. Maslow's Bedürfnispyramide angemessen erfüllt wurden. Zu diesen zählen neben Grund- und Existenzbedürfnissen das Bedürfnis nach einem Gefühl von Sicherheit, sozialer Zugehörigkeit sowie Anerkennung und Wertschätzung. Maslow sieht in seiner Theorie der Bedürfnispyramide erhebliche funk-

tionale Unterschiede zwischen den verschiedenen Ebenen. Je niedriger die Ebene ist, umso wichtiger sind die Bedürfnisse für das eigentliche Überleben. Deshalb unterscheidet er zwischen Defizitbedürfnissen (niedrigen Bedürfnissen) und Wachstumsbedürfnissen (höheren Bedürfnissen). Erstere müssen auf jeden Fall erfüllt sein, damit der Mensch zufrieden ist, letztere führen neben Zufriedenheit letztendlich zum Glück

Ganz allgemein betrachtet kann es Risiko- und Extremsport also in erheblichem Maße schaffen, zur psychischen Gesundheit von Menschen beizutragen. Aber wie kann man sich das vorstellen? Das Bild vom Risikosportler ist unter der „normal sportlichen“ Gesellschaft hoch ambivalent, denn einerseits wird er um seinen Mut beneidet, andererseits wird ihm ein Mangel an Verantwortungsbewusstsein in Hinblick auf die hohe Verletzungs- und Todesgefahr unterstellt.

Aus Sicht der Psychologie haben physische und psychische Erfahrungen für den Risikosportler eine stark emotionale Bedeutung. Herausfordernde sportliche Zielsetzungen werden als selbst bewirkt erlebt (Selbstwirksamkeit) und aufgrund eigenen Könnens mit einem befriedigenden Gefühl verbunden.

Dennoch konfrontiert Risiko- und Extremsport den Beobachter mit unterschiedlichsten Fragen und führt allein aus dem Alltagsverständnis heraus zu einer Problemstellung:

Ist Sicherheit nicht ein Urbedürfnis, bei dem zweifellos eine biologische Fundierung anzunehmen ist, da die Selbst- und Arterhaltung eine höhere Priorität hat? Was treibt Menschen dazu, sich solchen Risiken im Sport dennoch freiwillig auszusetzen?

Es ergibt sich offensichtlich ein widersprechendes Verständnis von Risiko, Sicherheit und Gefahr. Der Mensch – so wird im Risikosport transparent – ist demnach kein Sicherheitswesen, sondern auch an Risikosituationen interessiert.

Text: Mag. Simone Käferböck, BSc
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Sportwissenschaftlerin
Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie,
Sportpsychologie, Im Ärztehaus Kolsana,
Tel.: +43 650 3371773
www.simone-kaeferboeck.at



FÖRDERUNG STATT SELEKTION

Top Athleten sind in Österreich vorhanden, aber..... Sie könnten, wenn sie dürften! Darüber wurde beim 12. Tiroler Tag der Sportpsychologie im Bildungsinstitut Grillhof in Igls gefachsimpelt.

Ein Teilnehmerbericht von Julia Hofbauer

Was einst mit sechs Teilnehmern begonnen hat, ist heute ein angesehenes Symposium, zu dem sich Sportler, Trainer, Psychologen, Therapeuten, aber auch Eltern und Vereinsfunktionäre aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien versammeln. Veranstalter und Moderator Dr. Christopher Willis (Mental Excellence) konnte zum Thema „Olympische Spiele und dann?... Schlussfolgerungen für die Arbeit mit Nachwuchssportlern!“ hochkarätige Referenten gewinnen.

Im Zuge dieser Veranstaltung wurde der sportpsychologische Nachwuchspreis BÖP/tisport 2016 verliehen. Er



An die 80 TeilnehmerInnen, zum Großteil Psychologen, Sportler und Trainer, nahmen am 12. Tiroler Tag der Sportpsychologie im Bildungsinstitut Grillhof in Igls teil.



Die Referenten des 12. Tag der Sportpsychologie: Dr. Christopher Willis, Violetta Olbringer-Peters, Dr. Walter Seidenbusch (tiSport), Roswitha Stadlober, Eva Dollinger, Dr. Claudia Reidick und Anton (Toni) Innauer v. l.

ging an Elisabeth Weinschenk für ihre außerordentliche Arbeit als Sportpsychologin. Außergewöhnliche Menschen würde es mehr in höheren Ebenen brauchen, damit nicht bis zu acht Generationen Nachwuchssportler innerhalb einer Amtsperiode verheizt würden.

Kate Allen über ihren Weg

Sehr emotional berichtete Kate Allen über ihren Weg von Australien nach Österreich und zu ihrer Olympia-Medaille. Manch Teilnehmer konnte sich nur schwer eine Träne verdrücken. In ihrer Erzählung wurde schnell klar, dass das Wichtigste, um Großes zu erreichen, die absolute Liebe zu dem, was jemand gerne tut, ist. Kate Allen machte Sport, um zu gewinnen, sie machte überhaupt alles, um zu gewinnen. In Österreich wurde sie dafür kritisiert. Sie ließ sich aber nie von ihrem Weg abbringen. Kate Allen holte sich ihre Motivation und ihr Selbstvertrauen aus der Liebe zur Bewegung und dem Wissen, dass sie darin gut war. Rückblickend und mit dem Wissen von heute wäre sie froh um einen Sportpsychologen nach ihrem Sturz kurz vor Olympia gewesen. Das alles ohne professionelle Hilfe zu schaffen, nicht aufzugeben und weiter zu kämpfen, das muss einem Menschen in die Wiege gelegt sein. Das schaffen nicht viele, da waren sich alle Experten einig.

Eine Kernaussage des Tages war, es ginge nicht darum, Sportler, Kinder oder Jugendliche zu selektieren, sondern Talente zu fördern und Persönlichkeiten zu entwickeln. Wichtig sei zu dem die finanzielle Absicherung der Athleten. Was nützen die innovativsten Trainingsgeräte, wenn ein Sportler nicht weiß, wie er den nächsten Monat seine Miete bezahlen soll. In Australien ist das gesamte Schulsystem auf Sport und Förderung ausgelegt. Jedes Kind hat die Chance, in jeder beliebigen Sportart Profi zu werden. Es muss jedoch jedem Beteiligten klar sein, dass dann eine traditionelle Kindheit, wie wir sie kennen, nicht mehr möglich ist. Generell jedoch sollte an den österreichischen Schulen mindestens eine Stunde



Beim abschließenden Vortrag erzählte Anton (Toni) Innauer aus dem Leben von Olympiateilnehmern und über die intuitiven Anfänge der Sportpsychologie.

Rahmenbedingungen müssen gegeben sein

Vom ersten Tag seiner Skispringerkarriere an kam Toni Innauer (Thaur) in den Genuss von Menschen, denen nicht nur die Resultate wichtig waren. Damals wusste niemand, dass gewisse Strategien der Psychologie entstammen. Sportpsychologie hat seiner Meinung nach viel mit Kultur zu tun. Wenn der Trainer, Direktor oder Funktionär voll und ganz hinter der Sache steht, dann kann Großes gelingen.

Ganz gut beschrieb Roswitha Stadlober (Skirennläuferin aus Radstadt), was gegeben sein muss: „So wie das olympische Feuer brennt, so muss das Feuer im Sportler und allen Beteiligten brennen. Und meine abschließende Frage, ist Hochleistungssport erstrebenswert?“ Toni Innauer zum Abschluss: „Solange gewisse Rahmenbedingungen nicht gewährleistet werden können, brauchen bestimmte Sportarten keinen Hochleistungssport.“

Sport täglich ausgeübt werden. Zum einen, weil Bewegung gesund ist, zum anderen, weil Kate selber erfahren hat, wie leicht Integration durch Sport passiert.

Auf die Sportler eingehen

Die Situation, wie mit den Sportlern nach großen Wettkämpfen nicht wertschätzend umgegangen wird, darüber zeigte sich Violetta Oblinger-Peters (Wildwasser-Kanuslalom-Athletin aus Schärding) enttäuscht. Denn das sind Athleten, die seit Jahren nichts anderes tun, als zu trainieren, um Qualifikationen etc. zu erreichen. Das alleine stellt schon eine herausragende Leistung dar.

Die Art und Weise, wie nach einer „vermeintlichen Niederlage“ mit ihnen umgegangen wird, zeichnet den künftigen Athleten ein trauriges Bild und keiner mag beurteilen, wie sich das auf die Psyche niederschlägt. Dr. Willis stellte die Frage, warum Handyspiele so gut ankommen? „Weil die Hersteller auf die Kinder eingehen!“

Leider sind immer noch viele Entscheidungsträger im Sport der Meinung, dass Sportpsychologie unwichtig ist. Eva Dollinger (Triathletin aus Angath) sagte dazu, es müsse öffentlich gemacht werden, wie wichtig die Psychologie ist und je früher Athleten mit der sportpsychologischen Betreuung beginnen, umso effektiver können sie zum Beispiel bei Olympia aus einem vollen Werkzeugkoffer an Instrumenten schöpfen.



Bei der Abschlussdiskussion standen die Referenten Rede und Antwort zum Thema: „Braucht es in Österreich überhaupt einen Hochleistungssport?“ Im Bild: Eva Dollinger.



SPRUNG VON TIROLS KLIPPEN

Alain Kobl über Cliff Diving und über das Klippenspringen in der Tiroler Bergwelt.

Die letzten Gedanken gelten nur dem Sprung, der Körper zittert, der Puls rast jenseits von 100 und drei Sekunden später taucht der Klippenspringer ins Wasser.

Extrem, das fällt Alain Kohl ein, wenn man den in Tirol lebenden Cliff Diver aus Luxemburg fragt, wie er Klippenspringen bezeichnen würde.

15 bis 20 Jahre braucht es an Training, bis man sich bei Wettkämpfen aus 27 Metern von den Klippen stürzen und akrobatische Figuren dabei vollführen kann. Ein sehr gut kalkulierbares Risiko birgt diese Sportart mit sich, zumindest ist das die Meinung von Alain Kohl. Doch das Cliff Diving ist längst keine Sportart mehr, die man nur in südlichen Ländern praktizieren kann. Auch in Tirol verbirgt sich die eine oder andere Ecke, die sich zum Springen eignet. Wie z.B. in der Area 47 im Ötztal, bei der Ötztaler Ache oder am Blindsee unterhalb des Fernpasses.

Springen will keiner

Premiere für das Cliff Diving in Tirol war 2010 in der Area 47. Dort sprang als allererster Alain Kohl aus 27 Metern in den angelegten See. Springen will eigentlich keiner der Athleten, die auf der Plattform stehen und in die Tiefe blicken. Doch das Adrenalin und der Geist rufen: „Spring!“ Drei Sekunden später taucht der Cliff Diver mit ca. 80 Km/h in das Wasser. Bis zu zwei Jahre Vorbereitung für nur einen Sprung stecken dahinter und diese Anspannung löst sich mit dem Eintauchen in das Wasser – die Belohnung für die ganzen Mühen. „Ein Sprung verlangt vom Körper alles ab, danach brauchen wir Cliff Diver erst einmal fünf Minuten, um uns zu erholen“, erzählt Alain Kohl.



Fotocredit: Romina Amato/Red Bull Content Pool



Fotocredit: Dean Trem/Red Bull Content Pool

„Wir sind keine Verrückten“

Seit 1997 werden internationale Wettkämpfe im Klippenspringen abgehalten und seit 2013 gibt es Weltmeisterschaften im Cliff Diving. Bekannt wurde der Sport durch die Felsen La Quebrada, die in Acapulco (Mexiko) liegen. Bis heute ranken sich viele Legenden um die Absprunghöhen, die sich zwischen 36 und 41 Metern bewegen sollen. Tatsächlich sollen es 25,90 Meter sein.

„Wir sind keine Verrückten“, möchte Alain Kohl klar stellen. „Es steckt enorm viel Vorbereitung hinter einem Sprung. Wir trainieren bis zu 25 Stunden pro Woche, sowohl in der Kraft und Ausdauer als auch in der Akrobatik. Außerdem spielt die mentale Stärke eine große Rolle. Die meisten Klippenspringer kommen aus dem professionellen Turnspringen und wollen mit dem Cliff Diving noch höher hinaus.“

EIN BRETT AUF VIER RÄDERN, DAS FREIHEIT BEDEUTET

Santino Exenberger - einer der größten Nachwuchshoffnungen im Skateboard-Sport und ein möglicher Kandidat für Olympia 2020 in Tokio.

Santino Exenberger hat sich mit seinen 16 Jahren ein großes Ziel gesteckt: Die Olympischen Sommerspiele 2020 in Tokio. Der in Schwaz lebende HAS Schüler kann bereits auf gute Erfolge zurückblicken. 2015 und 2017 belegte er bei den Jugend-Europameisterschaften den fünften Platz, 2016 wurde er Dritter. Bei der Weltmeisterschaft 2015 landete Santino auf Rang 40. In Graz belegte er Platz 17 im Weltcup und bei der Munich Beast Tour 2013 und 2014 wurde er Gesamtsieger. Bei der zweiten Auflage des Blue Tomato Captains Quest, 2016, skatete Santino Exenberger bei den Profis mit. Er punktete mit „Old Style Tricks“ und stieg ins Finale auf. Am Ende landete er auf Platz fünf. Bereits dort wurde über eine Olympiateilnahme von Santino Exenberger gesprochen.

Beinahe tägliches vier bis fünf Stunden Training

Mit sieben Jahren hat Santino Exenberger mit dem Skateboarden angefangen und es ist zu seiner großen Leidenschaft geworden. „Ein Highlight war für mich die Einladung zu den Weltmeisterschaften 2015 in Kimberley“, erzählte Santino Exenberger. Beinahe täglich trainiert er bei schönem Wetter vier bis fünf Stunden. Gerne verbringt er die Zeit mit seinen Skate-Kollegen am Landhausplatz in Innsbruck oder im Skaterpark in Schwaz.





Dass Skateboarden mit 2020 olympisch ist, findet Santino gut und hofft, dass Skateboarden davon profitiert und auch in Österreich populärer wird. „Wenn Skateboarden nicht olympisch geworden wäre, wäre mein Ziel, nach Amerika zu fahren und mit den ganzen Pros zu skaten“, entgegnete Santino Exenberger, dessen Lieblingstrick der 360 Flip ist. Selbst wünscht er sich, dass mehr Leute zu Skaten anfangen, mehr Parks gebaut werden und die Kids beziehungsweise der Nachwuchs gefördert wird.

Qualifikation für Tokio 2020

Für Santino Exenberger bedeutet das Skateboarden alles. Er empfindet dabei Freiheit pur. Darum ist eines seiner größten Ziele, neben Olympia, ein professioneller Skateboarder zu werden. Doch davor heißt es, sich zu qualifizieren. Da die Qualifikationsbedingungen, wie Wolfgang Eichler vom österreichischen olympischen Comité, Erwin Hofbauer, Chefredakteur von Regionalsport, mitteilte, noch nicht feststehen, will Santino Exenberger möglichst viele internationale Erfahrungen und Punkte bei den Contests sammeln.

Als nächstes sind erneut Contests in Paris, Prag und Slowenien sowie Deutschland geplant. Dort konnte er bereits bei diversen Events gute Ergebnisse einfahren.

Santino Exenberger kann ein Jeder auf der Homepage www.ibeliveinyou.at unterstützen.



Derzeit stehen folgende Fakten für Skatboarden bei Olympia fest:

Skateboard wird bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio mit zwei Bewerbungen, Street und Park (Bowl), vertreten sein. Pro Bewerb sind jeweils 20 Damen und 20 Herren startberechtigt.

Nähere Details über den internationalen Qualifikationsmodus, welcher aller Voraussicht nach frühestens 2018 startet, gibt es derzeit noch nicht.

Informationen dazu sind erst im Laufe des Jahres zu erwarten.

EINE KARATEKA AUS LEIDENSCHAFT

Karateweltmeisterin Alisa Buchinger spricht über ihr Herzensprojekt, Emotionen und Rituale.

„Wenn du dir vorgenommen hast, den Titel zu gewinnen und du erreichst nur die Silbermedaille, dann fällst du in ein Loch. Da ist es besser, du holst dir die Bronzemedaille, denn dann hast du wenigstens den Kampf gewonnen!“ Mit dieser Erkenntnis, wurden wir von Regionalsport von Alisa Buchinger`s Vater in deren zu Hause in Salzburg empfangen.

Alisa Buchinger, Oktober 1992 in Salzburg geboren, ist amtierende Karate-Weltmeisterin (Karate-WM 2016 in Linz) in der Gewichtsklasse bis 68 kg. Die Sportsoldatin berichtet Regionalsport über ihre Emotionen, über ihr Herzensprojekt und was es mit dem Glückssprung auf sich hat.

RSP: Wir haben gehört, dass die Ninja Turtles mitunter ein Grund waren, warum du mit Karate begonnen hast. Wie waren denn deine sportlichen Anfänge?

Alisa Buchinger: Das stimmt. Ich war als Kind bereits sehr aktiv und wollte immer Sport machen. Meine Eltern entdeckten in der Zeitung eine Anzeige von meinem jetzigen Trainer, Manfred Eppenschandtnr. Nach einem Karate-Schnupperkurs meinte Manfred, dass es noch zu früh für mich sei, ich war zu klein, konnte links und rechts nicht unterscheiden, doch das legte sich und ich durfte bleiben. Das war vor 19 Jahren.

RSP: Wann wurde dir bewusst, dass du Leistungssportlerin werden möchtest?

Alisa Buchinger: Als ich 12/13 Jahre alt war, wurde mir klar, dass ich Leistungssportlerin werden möchte. Daraufhin bin ich in das Sportgymnasium gegangen, mit dem Ziel, Europameisterin und später Weltmeisterin zu werden!



Fotocredits: Philip Platzer/Red Bull Content Pool



Fotocredits: Artyy Bechtanov / Red Bull Content Pool



Fotocredits: PHOTO PLOHE

EINE KARATEKA AUS LEIDENSCHAFT

RSP: Als du Karate als Leistungssport praktizierst hast, wie hat sich das schulisch bei dir ausgewirkt?

Alisa Buchinger: Schulisch war es für mich etwas schwierig, da Sport immer im Vordergrund stand. Ich habe sehr viel lernen und nachholen müssen, weil ich wegen den Turnieren oft nicht in der Schule war. Als nicht gerade beste Schülerin war das natürlich nicht immer einfach.

Diese ständige Doppelbelastung war sehr anstrengend und manche Lehrer trugen ihres dazu bei. Es hat Lehrorgane gegeben, die es nicht toll fanden, dass ich Sport machte, obwohl ich in einer Sportschule war. Sie meinten dann: „Ich bin selber schuld, wenn ich nicht da bin.“ Aber ich habe die Matura geschafft, dank Mathe erst zwei Monate später als die anderen.

RSP: Wie war für dich die Karate-WM in Linz?

Alisa Buchinger: Nachdem mein Ziel der Weltmeistertitel war, war das natürlich mein größtes Geschenk, vor beimischem Publikum Weltmeisterin zu werden. Man kann sagen, ein Traum ging für mich in Erfüllung.

RSP: Wann hast du realisiert, dass du Weltmeisterin bist?

Alisa Buchinger: Das war erst zu Hause, als ich für mich sein konnte. In erster Linie war es ein unglaubliches Gefühl, ich wusste überhaupt nicht was mit mir geschah. Ich war total überwältigt, habe mich riesig gefreut, Freudentränen flossen bei mir sowie bei meiner ganzen Familie und es war für den Moment alles zuviel für mich. Es prallten so viele Emotionen auf mich ein, dass ich es selber nicht realisieren konnte. Erst, als ich ein wenig alleine sein konnte, wurde mir klar, dass ich Weltmeisterin bin.

RSP: Neben den schönen Momenten gibt es in jedem Sport auch Schattenseiten, welche waren oder sind das bei dir?

Alisa Buchinger: Die sind dann da, wenn man verliert. Vor allem, wenn die Vorbereitung härter war als sonst. Oder wenn man sich verletzt, wie ich 2014, als ich mir wegen Übertraining zwei Mittelfußknochen brach. Ich habe die Schmerzen ignoriert, bin nicht sofort zum Arzt gegangen und habe weiter trainiert, darum hat sich die Regeneration in die Länge gezogen. Ich denke, man sollte

mehr auf sich hören und das ist mir heuer sehr gut gelungen. Schattenseiten gehören dazu, wenn man die nicht erlebt, ist der Erfolg auch nicht so schön.

RSP: Was hast du anders gemacht?

Alisa Buchinger: Ich habe auf mich gehört, auf meinen Körper geachtet und nur die Dinge gemacht, die wichtig waren. Ich glaube, jeder Sportler muss durch verschiedenen Phasen gehen, damit man solche Dinge, wie auf sich hören und auf seinen Körper zu achten, für sich selber lernt. Wenn es jemand anderer sagt, glaubt man es nicht.

RSP: Was zeichnet für dich einen vollkommenen Karateka aus?

Alisa Buchinger: Es spielen mehrere Komponenten eine Rolle. Das ist auch der Grund, warum mich Karate so fasziniert. Neben einer gewissen Kraft ist die Schnelligkeit ganz ausschlaggebend, wie auch die Technik, Taktik und Ausdauer. Koordination ist ebenso wichtig um die Bewegungsabläufe ausführen zu können, sodass sie einen Sinn ergeben. Das ist auch der Grund, warum man mit Karate nicht zu früh anfangen sollte. Ideal wäre meiner Meinung nach mit sechs Jahren.

RSP: Wie viele Stunden trainierst du im Normalfall?

Alisa Buchinger: Seit ich beim Bundesbeer bin, sind es zwischen drei und fünf Stunden am Tag, die ich trainiere. Im Regelfall die komplette Woche über. Doch das ist mein Job und den mache ich gerne.

RSP: Hast du ein Ritual vor dem Wettkampf?

Alisa Buchinger: Am morgen dusche ich mich eiskalt ab, damit ich weiß, ich muss Gas geben. Vor einem Wettkampf klopfe ich mich im Gesicht und an den Oberschenkel ab. Kurz bevor ich auf die Matte gebe, springe ich dreimal in die Höhe, so als Glückssprung.

RSP: Hast du Vorbilder?

Alisa Buchinger: Im Sinne eines Sportlers nicht. Für mich ist mein Trainer, Manfred Eppenschandtner, mein Vorbild. Nicht, weil er der erfolgreichste Sportler war, sondern weil er für mich menschlich sowie als Trainer eine tolle Person ist und ich immer gesagt habe, dass, wenn ich einmal so alt bin wie mein Trainer, ich genauso fit sein

möchte wir er. Ich kenne nicht viele Trainer und Menschen, die mit 68 Jahren bei Wettkämpfen so mitfieberten wie er und die mit jungen Sportlern noch mittrainieren können. Bei ihm ist es so, dass eher die Jungen ihm was nachstehen als umgekehrt. Das fasziniert mich wirklich.

RSP: Wie würdest du dich selber beschreiben?

Alisa Buchinger: Das ich hart im Nehmen bin, ist immer bedingt. Wenn ich auf der Matte stehe, bin ich super konzentriert. Es wird gesagt, dass ich dann den Killerblick habe. Privat bin ich ein sehr sensibler Mensch, fürsorglich, bin für andere da und mache mir Sorgen, dass ich es jemandem nicht recht machen kann. Diszipliniert bin ich auf jeden Fall und ehrgeizig war ich immer schon. Manchmal etwas zuviel, denn beim Spiel „Mensch ärgere dich nicht“ flippe ich aus, wenn ich verliere.

RSP: Was bedeutet Karate für dich emotional?

Alisa Buchinger: Wenn ich Karate höre oder denke, geht in mir das Herz auf. Karate ist meine Leidenschaft und es steckt auch sehr viel Leidenschaft darin, weil man soviel Respekt vor dem Gegenüber hat aber auch den Respekt und die Disziplin lernt. Karate hat meinen Charakter geprägt. Ich glaube, dass ist auch die Philosophie von Karate, dass die Sportart an sich den Charakter eines Karateka prägt. Genau das steht bei uns an oberster Stelle und wird von der ersten Stunde an gelernt.

RSP: Du bist Botschafterin von einem Projekt in Indien?

Alisa Buchinger: Genau, das Projekt heißt „Sonne International“. Das ist eine österreichische Hilfsorganisation, wo indische Mädchen und Frauen von einem Karatelehrer Selbstverteidigungskurse erhalten. Ich selber war 2015 vor Ort und habe gelehrt und mir Eindrücke verschafft. Mir liegt dieses Projekt sehr am Herzen, weil es etwas bringt. Die Kinder haben jetzt durch mich ein Vorbild und sehen, dass ich mich als Frau gegen einen Mann wehren kann. Ich glaube, dass ist enorm wichtig. Es ist auch geplant, dass ich im Frühjahr 2017 wieder für ein paar Tage nach Indien fliegen werde.

Dieses Projekt bringt sehr viel und für die Kinder und Frauen ist es wichtig. Auch wenn ich Weltmeisterin geworden bin, die Kinder behandeln mich normal und sind total happy, wenn man ihnen die Hand entgegenstreckt und sie dir ein High Five geben können. Darüber können sie sich den ganzen Tag freuen, wie auch, wenn man ihnen etwas beibringt. Diese Kinder können sich noch über Kleinigkeiten freuen. So etwas kann man von hiesigen Kindern leider nicht mehr behaupten. Ich finde, solche Projekte gehören unterstützt und sollten vermehrt gemacht werden. Ich habe mich sehr gefreut, dass ich auserwählt wurde, Botschafterin und Leitfigur von „Sonne International“ zu sein. Im Oktober 2016 haben wir

durch ein österreichisches Online-Voting einen Preis von 10.000 Euro gewonnen, womit wir das Projekt ein Jahr finanzieren können. Es kann also weitergehen!

RS: Abschließend, was sind deine nächsten Ziele?

Alisa Buchinger: Wir sind bereits in der Planung für Tokio 2020, da wir heuer olympisch geworden sind. Ich glaube, dass war für uns Karatekas ein großer Schritt. Ich hoffe, dass wir dadurch dementsprechende Förderungen von Österreich bekommen werden. Das ist für die nächsten dreieinhalb Jahre die Zielsetzung, dass ich und mein Trainerteam anstreben.



Fotocredit: Philip Platzer/Red Bull Content Pool

SPORT-AEROBIC

EINE IMMER NOCH UNTERSCHÄTZTE SPORTART

„Aerobic soll für mich persönlich sehr viel Freude ausdrücken, spritzig und fetzig sein und Lust am Leben zeigen. Aerobic soll, bis auf das Training, keine strenge Sportart im eigentlichen Sinn sein. Das Produkt als Kür, welches dabei entsteht, soll viel Spaß und Lebensfreude zeigen“, schwärmt Helga Galvan.

Im Jahr 2000 wurde der Grundstein zur Sport-Aerobic in Tirol gelegt. Die Tirolerin Helga Galvan betrieb damals mit Kindern Aerobic als Fitnesssport. Durch Zufall erfuhr Helga von einer neuen Sportart, der Sport-Aerobic. Dabei erkannte die Unterländerin, die mit Leib und Seele Trainerin ist, dass beim Sport-Aerobic mehr dazu gehört als beim „Fitness-Aerobic“. Beeindruckt von den Eindrücken begann Helga Galvan, Sport-Aerobic in Tirol aufzubauen.



Fetzig und motivierend

Die Kraft der Turner vereint mit der Beweglichkeit der rhythmischen Sportgymnastik und Akrobatik ergibt mit musikalischer Begleitung von 160 Beats in der Minute die Sport-Aerobic. Den Ursprung hat Sport-Aerobic in der Zeit, als gesünderer Leistungssport modern wurde. „Sport-Aerobic ist ja sehr fetzig und motivierend“, freut sich Helga.

Helga Galvan konnte am Anfang zwei Kinder für diese lebensfrohe Sportart begeistern. Mittlerweile gibt es in Tirol drei offizielle Vereine in Brixlegg, Kundl und Wörgl. Stolz ist sie, die auch internationale Kampfrichterin ist, dass die Zusammenarbeit unter den Vereinen und den Kindern sehr gut funktioniert.

„Wir investieren viel in die Kinder, sodass sie auf Wettkämpfe und Trainingslager fahren können. Zudem organisieren wir zahlreiche Wettkämpfe. Würden wir das nicht machen, dann würde in Österreich sehr wenig geboten werden. Zurzeit sind zwar fünf Bundesländer daran beteiligt, jedoch befinden die sich noch im Aufbau und sehen sich noch nicht aus, Wettkämpfe zu organisieren.“

Zehn verschiedene Schwierigkeitselemente

Eine Kür dauert, je nach Alter, zwischen 1:15 Minuten und 1:30 Minuten. Es gibt die Kategorien Einzel, Mix, Trio, Gruppen und Dance/Step als vereinfachte Version von Sport-Aerobic, wobei zusätzlich Tanzschritte mit 32 Beats unterzubringen sind.

Bewertet werden zehn verschiedene Schwierigkeitselemente die am Boden, im Sprung und in der Beweglichkeit auszuführen sind. Dabei können vier bis zehn Punkte erreicht werden. Die Ausführungskampfrichter benoten auch die Artistik und den Ausdruck, wobei die Akrobatik in eine Kür integriert werden darf.

Zwei bis sechsmal in der Woche

Um Sport-Aerobic als Leistungssport zu betreiben, sollte man sehr jung sein. Ideal wäre ein Alter von neun

Fotocredits: Rainer Fleck

SPORT-AEROBIC



Jahren. Sonst wird es schwierig die Elemente so aufzubauen, dass der Körper sie gut präsentieren kann, dass die Kür gut aussieht und der Körper keine Schäden davonträgt. In der Kategorie Dance/Step kann jeder später einsteigen. Wichtig dabei ist nur, dass man Spaß hat und sich gerne zeigt.

Es ist durchaus möglich, Sport-Aerobic länger zu betreiben. Die Weltmeisterin von 2015, Lubi Gazov (Linz), ist 26 Jahre alt und ihre Vorgängerin war 30 Jahre alt.

Tirol braucht sich keineswegs in der Sport-Aerobic-Szene zu verstecken. Mit Michelle Sieberer hat Tirol die zweitbeste Österreicherin und mit Laura Baumgartner und Paula Moser zwei Starterinnen bei der Weltmeisterschaft.

Um diese Erfolge erreichen zu können, sollen die Athletinnen bis zu sechsmal in der Woche trainieren.

Sport-Aerobic gibt es auch als Hobbysport. Die Sportlerinnen dieser Basic Klasse trainieren zweimal in der Woche und starten beim Alpencup mit vereinfachtem Programm. Außerdem dürfen sie mit zu den Trainingslagern fahren. „Ich finde es wichtig, dass auch die Basic

Klassen bei Wettkämpfen teilnehmen, denn so haben sie ein Ziel“, erwähnte Helga Galvan.

Der soziale Aspekt und das Charisma

Für Helga Galvan ist der soziale Aspekt sehr wichtig. Im Verein lernen die Kinder, untereinander sich menschlich zu behaupten. „Es gibt sehr viele Einzelkinder. Im Verein lernen sie, wie Geschwister sich zu helfen und miteinander umzugehen“, weiß Helga Galvan, „die Beweglichkeit, die Kraft und Ausdauer, die bei der Sport-Aerobic gelernt werden, braucht man nicht nur im Sport, sondern vor allem auch im Leben. Wenn jemand Spaß am Sport und in der Bewegung hat, der geht auch ganz anders durch das Leben. Er ist im Berufsleben ganz anders, viel zufriedener, zielorientierter und er beißt sich durch! Mir ist es absolut wichtig, dass auch Kinder das lernen!“

In der Sport-Aerobic können sich die AthletenInnen nur mit Charisma präsentieren und das wird ihnen von Anfang an beigebracht. Oft bekommt Galvan zu hören: „So wie das Kind durch den Saal schreitet, das muss ein Aerobic-Kind sein!“ Das bestätigt die Arbeit der Trainerin. „Manchmal kommen junge Mädchen zu mir, die sehr schüchtern sind, bei denen aber ein enormes Potential

vorhanden ist. Gelingt es uns, durch gegenseitiges Lernen die Schale zu knacken, dann ist das grandios“, freut sich Helga Galvan.

Schwierige Zusammenarbeit

Wie bei jedem anderen Leistungssport auch ist ein gelenkschonendes Training wichtig. Aufgrund der finanziellen Situation und der vergeblichen Mühen der Stadtgemeinde Wörgl, den Verein finanziell zu unterstützen, musste die fixe Trainingshalle aufgegeben werden. Dazu kommt, dass nicht-olympische-Sportarten so gut wie keine Fördermittel bekommen. Allerdings konnte sich der Verein Sport-Aerobic Wörgl rund um Galvan nach einem ausgetragenen Weltcup einen Sprungboden finanzieren. „Mich stimmt es traurig, dass die Zusammenarbeit unter den verwandten Sportarten sich eher schwierig gestaltet, wo wir uns gegenseitig doch auch unterstützen könnten. Zudem wäre das eine Bereicherung für alle Seiten. Gerade vor einer Weltmeisterschaft ist es vonnöten, auf einem Sprungboden zu trainieren, um die Wettkampfbedingungen zu simulieren“, erklärte Galvan, „und genau diese Möglichkeiten wären im Leistungszentrum für Turnen in Innsbruck gegeben. Nur ist es nicht einfach, dort eine Gelegenheit zu bekommen, um ein Training zu



absolvieren. Mich stimmt es aber positiv, dass es mit der Zusammenarbeit besser wird, da wir bei uns jetzt eine Turntrainerin haben.“

„Wir tat'n gern weiter“

Für viele Kinder entscheidet es sich im Alter zwischen 15 und 18 Jahren, ob sie weiter Sport-Aerobic ausüben oder nicht. Helga Galvan freut sich riesig darüber, wenn solche, die auf Grund der Ausbildung aufgehört haben, wieder zurückkommen, auch wenn ihnen bewusst ist, dass sie nicht mehr in den Leistungssport einsteigen können. „Für viele ist es die Gemeinschaft, die sie in der Zeit als Sport-Aerobic-Athleten genossen haben, es stimmt mich sehr glücklich, wenn sie sagen ‚Wir tat'n gern weiter‘. Für sie ist die Sparte Dance/Step oder Basic genau das Richtige“, sagte Helga Galvan mit einem strahlenden Lächeln.



Fotocredit: UHC Paulinum

DER HORT UHC PAULINUM HAT ALLEINSTELLUNGSMERKMAL

Von den Eltern, Kindern und Erziehern bekommt man zu hören, dass sich hier Freunde treffen.

Der Hort Paulinum blickt mittlerweile auf eine zwölfjährige Erfolgsgeschichte zurück. Endstanden ist er damals aus einer Notwendigkeit heraus, eine Ganztagsbetreuung für die Schule Paulinum anzubieten. Denn das Internat wurde vor elf Jahren in etwa geschlossen. Mag. Hannes Wanitschek und Thomas Lintner realisierten in enger Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Paulinum, der Stadt Schwaz und dem Land Tirol den Hort Paulinum, jetzt UHC Paulinum. Obwohl der Hort den Schwerpunkt auf Bewegung mit Zielrichtung Handball gelegt hat, steht der ganzheitliche Erziehungsansatz im Vordergrund.

Mit den angebotenen Bewegungseinheiten und der dauernden Betreuung durch ausgebildetes pädagogisches Trainerpersonal, besitzt der Hort Paulinum ein Alleinstellungsmerkmal in Tirol. Dabei wird die Balance, vom offen gestalteten Konzept und doch etwas einfordern zu können, gewahrt. Das macht sich an der guten Stimmung im Hort bemerkbar. „Dank auch wegen den Mitarbeitern, unter anderem Steinlechner Maria, Erlacher Andreas, Mindaugas Andriuska, Wagner Thomas, Stanger Carola, Stauder Andreas, Wanitschek Hannes und Eisner Norbert“, ergänzte Mag. Hannes Wanitschek.

Hortleiterin MMag. Maria Steinlechner erklärt mit Stolz: „Wir sind einer der wenigen Horte, der 10- bis 14-Jährige betreut. Zudem sind bei uns mehr Männer als Erzieher angestellt als Frauen. Ich möchte aber auch betonen, wir sind offen für Kinder aus allen Schulen des Bezirkes Schwaz!“

Mehr Informationen über den UHC Paulinum, „der etwas andere Hort“, finden Sie unter www.uhc-paulinum.at.





CANDIDATE SAILING TEAM FÜR RED BULL YOUTH AMERICA'S CUP 2017 QUALIFIZIERT

Das österreichische Candidate Sailing Team fährt zum Red Bull Youth America's Cup 2017. Die Nominierung wurde offiziell vom Selektionskomitee des RBYAC bekanntgegeben. Gemeinsam mit elf weiteren Teams wollen die österreichischen Nachwuchssegler im Juni 2017 im Revier vor Bermuda auf foilenden AC45-Katmeranen in die Fußstapfen ihrer Vorbilder treten.

Die Auserwählten

Der Red Bull Youth America's Cup (RBYAC) bringt im Rahmen des prestigeträchtigen 35. America's Cup 2017 die besten nationalen Jugendmannschaften im Juni 2017 nach Bermuda. Die Auswahl erfolgte durch Roman Hagara und Hans Peter Steinacher, ihres Zeichen amtierende Sportdirektoren des RBYAC. Ihnen oblag in den vergangenen sechs Monaten die Aufgabe, die 20 internationalen Bewerber zu prüfen, um die aussichtsreichsten und geeignetsten Nachwuchsteams zu nominieren.

Außerhalb der Komfortzone

Das 10-köpfige CST-Team setzt sich aus talentierten und

zielstrebigen Nachwuchsseglern aus ganz Österreich zusammen.

Der RBYAC wird auf foilenden Katamaranen der Klasse AC 45 gesegelt, die Spitzengeschwindigkeiten bis zu 70 km/h erreichen. Diese erfordern neben großem seglerischen Know-How auch eine perfekte Abstimmung der Crew und der einzelnen Rollen am Boot. Deshalb nützt die CST-Crew jede Minute, um am Wasser, in der Kraftkammer oder in der Natur zu trainieren. „Auf foilenden AC45 zu segeln heißt eindeutig, die Komfortzone zu verlassen. Da muss jeder ans Limit gehen. Das wird hart. Deshalb nützen wir die verbleibenden Wochen, um uns intensiv und bestmöglich vorzubereiten“, erklärt Regner, Teammanager des CST.

Scharnagl als Steuermann Nummer 1 gesetzt

Zwei Salzburger Max Stelzl (Union Yachtclub Attersee) und Stefan Scharnagl (Segelclub Mattsee) stellten sich dem internen, kompetitiven Auswahlverfahren um den Steuermann-Posten. Die Richtlinien dafür waren vorab festgelegt worden.

Mit zwei Podiumsplätzen gleich am ersten Regattatag setzte Scharnagl ein starkes Zeichen aus sportlicher Sicht. Dieser Vorsprung deckte sich auch mit der Beurteilung durch die teaminterne Jury, womit am Ende Scharnagl die Qualifikation 3:1 für sich entscheiden konnte und

Candidate Sailing Team:

Maximilian Stelzl, Stefan Scharnagl,
Lukas Höllwerth, Helmut Schulz,
Matthäus Hofer, Martin Neidhardt,
Constantin Marsano, Konstantin Kobale,
Raphael Hussli, Emil Huber



ab sofort für die Teilnahme des Candidate Sailing Teams am Red Bull Youth America's Cup 2017 als Steuermann Nummer 1 gesetzt ist. Der 21-jährige Mattseer, der bis dato vor allem im 470er reüssierte, wird nun in Bermuda das Kommando über den AC 45 haben.

Nico Delle Karth, sportlicher Berater des Candidate Sailing Teams, untermauerte die Entscheidung für Scharnagl mit folgenden Worten: „Grundsätzlich sind wir mit der Teamleistung an diesem Wochenende super glücklich. Es ist einen großen Schritt vorwärts gegangen und seit dem Herbst hat sich das Team großartig entwickelt – sowohl seglerisch als auch körperlich. Das macht Vorfreude in Richtung Bermuda. Stefan Scharnagl hat sich persönlich sehr entwickelt und hat sportlich überzeugt. Es war keine leichte Entscheidung, aber Stefan hat in acht Wettfahrten fünf Punkte Vorsprung herausgesegelt. Er wird verdient zum Steuermann gesetzt.“

Text: kommunikationsateller - Mag. Anna Sollereeder



DIE 12 NOMINIERTEN TEAMS:

- >> Candidate Sailing Team (Österreich)
- >> Team BDA (Bermuda)
- >> Youth Vikings Denmark (Dänemark)
- >> Team France Jeune (Frankreich)
- >> Next Generation Team Germany (Deutschland)
- >> Land Rover BAR Academy (Großbritannien)
- >> Kajjin Team Japan (Japan)
- >> NZL Sailing Team (Neuseeland)
- >> Spanish Impuls Team (Spanien)
- >> Artemis Youth Racing (Schweden)
- >> Team Tilt (Schweiz)
- >> Next Generation USA (USA)

Red Bull Youth America's Cup 2017, Bermuda
Qualifikation: 12. Juni - 16. Juni 2017
Finale: 20. Juni - 21. Juni 2017



AUF LOCKEREM SATTEL UND MIT LOSEN ZÜGELN

*Bonanza, coole Typen mit Revolvern,
staubige Böden und Saloon.*

Das sind einige Schlagwörter, die einem in den Sinn kommen, wenn von Westernreiten gesprochen wird. Zum Teil wird es nach wie vor belächelt und nicht als Reitart, die viel Einfühlungsvermögen und Vertrauen voraussetzt, angesehen. Das Team von Regionalsport besuchte Jürgen und seine Lucky Horse Ranche auf der Mühlviertler Alm. Auch unser Chefredakteur – der sich Lasso schwingende Cowboys erwartete – wurde auf den Boden der Realität geholt....

Im Jahr 1982/1983 brachte Jean Claude Dysli das erste Quarter Horse und somit das Westernreiten nach Europa. Anfangs handelte es sich dabei um einen anderen Reitstil und wurde nicht weiter ernst genommen. Die Turniere dazu haben sich erst entwickelt.

Die Vorführungen des "Cowboys" wurden eher als Zirkusnummern denn als ernsthafte Reiterei gesehen. Immerhin gaben die Europäer ihm die Chance, an einer Grossveranstaltung in Basel vor der versammelten Crème des Schweizer Pferdesports sein Können zu zeigen. Zuerst ritt er den Hengst in der klassisch kalifornischen Zäu-

mung auf Kandare in einer traditionellen kalifornischen Dressur, danach zeigte er ein europäisches M-Dressurprogramm in der gebisslosen klassischen Hackamore und schliesslich als Working Cow Horse ohne jede Zäumung am Kopf. Und dies alles mit demselben Pferd! Jetzt wurde er ernst genommen (www.jcdysli.de). Geritten wurde auf Pferden, die in Österreich heimisch waren. Auch hier war Dysli derjenige, der die amerikanischen Pferde importierte. Ab dem Jahr 1990 war das Westernreiten in aller Munde und die Nachfrage stieg stark an. Hierzulande wurde diese Art zu reiten nie als Arbeitsreitweise eingesetzt. Die Rinder waren in Stallhaltung untergebracht, somit benötigte niemand einen Cowboy. Heutzutage wäre diese Art, Rinder einzufangen, aus Tierschutz Sicht undenkbar. Wettkämpfe, zu denen Rinder mit dem Lasso gefangen werden müssen, sind in Österreich illegal.

- >> **Pferdebesitzer sind zu 70 % Frauen**
- >> **Turniere reiten bis zu 80 % Männer**

Es geht nicht ums posen

Westernreiten ist sehr beliebt im Bereich des Hobby-Reit-sportes. Es ist dafür ausgelegt, dass viele Stunden im Sattel verbracht werden, die Gewichtsverteilung ist auf Grund des Sattels besser und die Zügel sind nicht ständig auf Spannung, was ein gemütlicheres Reiten ermöglicht.

Die Anhänger des englischen Reitstiles legen eher Wert auf Stil und Anmut, wurde dieser Stil doch in der k.u.k. Zeit verwendet, um sich und seinen Besitz zu präsentieren. Das Grundschema beim „Englischen Reiten“ ist für jeden Reiter dasselbe. Bei einem Turnier wird der Reiter und die Art, wie er seine Hilfen gibt, bewertet.

Beim Westernreiten steht das Pferd im Vordergrund. Vereinfacht gesagt ist es egal, wie der Reiter am Pferd sitzt. Wichtig ist, dass das Pferd das macht, was von ihm gefordert wird, dabei spielt es keine Rolle, ob der Cowboy das Pferd mit den Schenkeln oder der Stimme anweist.

Bei Western Turnieren ist die Losgelassenheit wichtig. Das Pferd ist selbstständig und es sieht aus, als würde der Reiter nichts tun. Loser Zügel, leichte Hüftgebung und Kopfformen sind vorgeschrieben. Zum Beispiel beim Trail soll das Pferd mit dem Kopf das Hindernis verfolgen. Das Pferd denkt mit, wo es hin muss. Es entspricht dies der Arbeitsreitweise. Der Reiter kann sich nicht um alles kümmern. Während das Pferd nur mit leichten Schenkelhilfen angewiesen wird, ist der Reiter in der Lage, sich um seine Arbeit zu kümmern. Die Westernreiter passen also die Reitweise dem an, was sie gerade zu tun haben. Es sieht locker und einfach aus, aber die Kontrolle über das Pferd liegt trotzdem beim Reiter. Der Betrachter sieht es nur nicht wie beim Englisch reiten.

Was jedoch das Wichtigste ist – egal welcher Stil oder welches Ziel – ist die Liebe zum Pferd!

- >> **Englisch Reiter bevorzugen klebrige Böden für besseren Halt.**
- >> **Western Reiter brauchen einen rutschigen Boden, um die Gelenke der Pferde zu schonen.**

Ein Pferd, das noch nie geritten wurde, benötigt circa sechs Monate, dass es grundlegende Befehle kann. Das wäre zu vergleichen mit Volks- und Hauptschule beim Menschen. Ab dann beginnt die Spezialisierung für zum Beispiel Turniere. Egal welche Richtung das Pferd einschlagen soll, die ersten sechs Monate sind dieselben. Es ist klar von Vorteil, wenn der Reiter von Anfang an weiß, welchen Reitstil er bevorzugt.

50 Einheiten benötigt die Reiterin/der Reiter, dass er allein reiten kann. Vor dem Pferdekauf soll einem bewusst sein, welche Ziele angestrebt werden. Wer sich nicht sicher ist, soll möglichst viele verschiedene Pferdeställe und Turniere besuchen, um möglichst viele Stile kennenzulernen. Nach diesen Vorstellungen soll das Pferd gekauft werden. Das Startkapital, um mit dem Reiten beginnen zu können, variiert zwischen € 6.000,- und € 55.000,-, je nachdem, ob es ein Hobby bleiben soll oder ob Turniere anvisiert werden.



BASKETBALL

SOLL IN TIROL WIEDER ATTRAKTIV WERDEN



Fabio Thaler und Kufstein Towers-Trainer Markus Thurner.

„Basketball ist die zweitgrößte Teamsportart der Welt. Bisher ist es oft in Tirol gescheitert, weil man sich im Basketball unter Wert verkauft hat. Es kommt nicht darauf an, in welcher Liga du spielst, sondern wie du dich präsentierst.“

Fabio Thaler

Ein starker Mann aus der Wirtschaft an der Führungsspitze vom BC Kufstein Towers.

Der neu gegründete BC Kufstein Towers, welcher ab der Saison 2017/18 in der Tiroler Landes- und Westliga mitspielen wird, hat mit Mag. Michael Pilger einen starken Mann aus der Wirtschaft an der Führungsspitze. Mit seiner zehnjährigen Erfahrung als Finanzmanager bei der GE-Jenbach und seit einem Jahr bei Sandoz/Novartis, bringt er seine Expertise bei den Towers ein. Durch seine Auslandsaufenthalte erfuhr der ehemalige Basketball-Spieler, wie Basketball in seiner Hochburg USA organisiert und die Spiele veranstaltet werden.

Er sieht jetzt ein Momentum gegeben, in dem eine große Möglichkeit vorhanden ist, Basketball zu integrieren. „Mit Markus Thurner haben wir einen der besten Trainer in Westösterreich am Start. Fabio Thaler, einer der besten Spieler in Tirol mit einem großen Netzwerk, ist sportlicher Leiter. Zusammen mit den Leuten, die dahinterstehen und mit unserem Konzept, haben wir eine solide Basis“, erklärte Michael Pilger und konstatierte: „Mit der Stadt Kufstein, die uns von Anfang an unterstützt, ist ein dementsprechendes Umfeld gegeben. In der Kufstein-Arena können wir Basketball-Sport mit Events verbinden. Für uns ist auch wichtig, eine Community für jedes Alter zu erschaffen. Wir wollen DER Basketball-Verein für den Bezirk sein.“

Die Kufstein-Towers möchten Begeisterung wecken. Mit Events, wie das Streetball-Turnier am 11. Juni in Kufstein, dem Vier-Länder-Turnier Ende September und dem VS-Cup machen sie bereits vor dem Saisonbeginn auf sich aufmerksam. Mit dem Leistungszentrum Kufstein werden sie bei der österreichischen Jugendmeisterschaft teilnehmen.

Nur die Hand aufzuhalten, ist zu wenig

Michael Pilger begleitete Basketball bereits sein ganzes Leben lang. Vor 15 Jahren spielte er selber und holte sich dreimal den Meistertitel. Durch die Möglichkeiten, die nun gegeben sind, will er federführend mit dabei sein. Gerade sein Background und seine Erfahrungen will er mit einbringen, sodass die Towers professionell aufgestellt sind. Wie zum Beispiel mit Sponsorengesprächen und der Stadt Kufstein.

„Nur die Hand aufzuhalten, ist zu wenig. Das haben viele in der Sportarbeit noch nicht begriffen. Ein Sponsor will wissen, wo er überall vertreten ist. Wie viele Klicks und Presseberichte es gegeben hat und gibt. Wir werden Sponsorevents veranstalten, bei dem sie sich untereinander vernetzen können und bei Heimspielen bekommen sie die Möglichkeit, auf gewisse Zielgruppen zugehen zu können“, erklärte Michael Pilger.

Der Finanzmanager sieht eine Möglichkeit im gewissen Rahmen, Basketball in Tirol wie in den USA zu organisieren. Betont aber, dass sich das Umfeld langsam daran gewöhnen muss, da sich in den letzten fünf/sechs Jahren nicht viel getan hat. Michael Pilger führt ergänzend hinzu: „Mit Jakob Pörtl haben wir seit 2016 den ersten Österreicher in der NBA, wo ein enormen Hype um ihn herrscht. Die österreichische Nationalmannschaft ist die beste seit den letzten 20 Jahren. Viele junge Österreicher, auch Tiroler, gehen auf das College in den USA und streben eine Profikarriere im Basketball an.“

Aus der Nachwuchsarbeit heraus stark werden

Mit dem Momentum, das gegeben ist, der Eigenmotivation und den Fanatikern, die vorhanden sind, wie Michael Pilger meinte, will er Basketball wieder zu einer attraktiven Sportart in Tirol machen. Zudem ist das Organisationsteam breit aufgestellt, sodass die Arbeit nicht bei einem alleine liegt. Michael Pilger weiß auch, dass es viele helfenden Hände, Förderer und Gönner braucht. Wobei bei Basketball in Österreich mit einem überschaubaren Budget viel erreicht werden kann.

Mittelfristig will der BC Kufstein Towers in die zweite Bundesliga. Wichtig für den Club, gerade als regional verankerter Verein, ist die Nachwuchsarbeit. Darum gehen sie in Kufstein in die Volksschulen, denn in der dritten/vierten Schulstufe haben die Schüler das ideale Einstiegsalter. Basketball kommt dort derart gut an, dass im Juni in der Kufstein-Arena eine Volksschulcup veranstaltet wird.

„Wir wollen aus der Nachwuchsarbeit heraus stark werden, denn das ist nachhaltig. In der zweiten Bundesliga kann es sein, dass wir uns den einen oder anderen Spieler holen, sofern dieser in das Team passt und es weiterbringt“, erläuterte Michael Pilger und antwortete, als er gefragt wurde, wie weit die Planung vorangeschritten sei: „Jetzt geht es darum, die einzelnen Puzzleteile zu et-



Fotocredit: Fabio Thaler

was Erfolgreichem zusammenzufügen. Es liegt noch viel Arbeit vor uns. Jeder, der Interesse hat, sich zu beteiligen, mit uns Events ausrichten will, darf sich gerne bei uns melden. Von den Teams her sind wir gut aufgestellt. Mit der U12 Mannschaft derartig gut, dass wir mehr Hallenzeiten benötigen.

Basketball-Turniere als Event

Mit der Kufstein-Arena haben wir die perfekte Ballsport-halle, es fehlen noch die Körbe auf das Großfeld, sonst ist alles vorhanden. Diesbezüglich hoffen wir, dass die Stadt Kufstein etwas in die Wege leitet, denn die „Großfeldkörbe“ gehören zu einer kompletten Ballsport-halle dazu. In einer gewissen Form können wir uns diesbezüglich als Verein auch einbringen.“

Für die Zuseher und Fans wird einiges geboten. Neben spannenden Spielen, gutem Sound und einem Hallensprecher wird es ein Buffet, Fanartikel und Cheerleader geben, sowie attraktive Spielstarts um 18:30. Bei Westliga-Turnieren wollen die Kufstein Towers ein Gewinnspiel machen, dass aus America übernommen wurde. In näherer Zukunft ist ein Bereich für Sponsoren und Spieler angedacht, der als Art Businessclub eingerichtet wird.

MORE INFOS:
www.kufstein-towers.at

KUFnet
FERNSEHEN-INTERNET-TELEFON

K
KUFSTEIN
Stadt

BIG 3 ON 3
STREETBALL TOURNAMENT

11. JUNI 2017
10:30 UHR
FISCHERGRIES - KUFSTEIN

IN DER KÖNIGSDISZIPLIN IN DER WELTSPITZE ETABLIERT

Die 1999 geborene Andrea Obetzhofer zählt zu den Tiroler Mehrkämpferinnen mit den meisten landeseigenen Rekorden von der U16 bis hin zur allgemeinen Klasse.

Die für die TU Raika Schwaz an den Start gehende Zillertalerin konnte sich mit Platz fünf bei der Jugend-WM in Cali (Juli 2015) einen Traum erfüllen, sowie an der Weltspitze etablieren. Zudem gewann Andrea in Cali im Siebenkampf das Kugelstoßen mit 15,07 Meter und wäre im Einzel auf Platz elf in dieser Disziplin gekommen. Im Frühsommer 2016 verletzte sich die Zillertalerin schwer. Ein erfolgreiches Comeback an die österreichische Spitze gelang der TU Raika Schwaz Leichtathletin 2017. Die zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten im Olympiazentrum in Innsbruck konnten ideal in ihr Training eingebaut werden, was sich wiederum in den Kraftwerten und der Stabilität positiv auswirkt.

Das Glanzstück gelang ihr bei den Staatsmeisterschaften 2017 im Ferry-Dusika-Stadion in Wien. Mit einer Verbesserung ihres Rekordes auf 13,88 m konnte Andrea die Olympiateilnehmerin Ivona Dadic auf den vierten Platz verdrängen und gewann Bronze.

Damit hat Andrea bereits zum zweiten Mal die Qualifikationsnorm für die Junioren-EM in Grosseto übertroffen, welche sie im Freien noch bestätigen muss. So konnte Andrea den alten U20-Landesrekord im Kugelstoßen nicht weniger als drei Mal in dieser Hallensaison verbessern. Regionalsport Tirol traf Andrea Obetzhofer zusammen mit ihrem Trainer, Ing. Christian Heiß, zu einem Interview.

RSP: Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?

Andrea: Durch Freunde und über den Turnunterricht.

RSP: Welchen Reiz übt diese Sportart für dich aus?

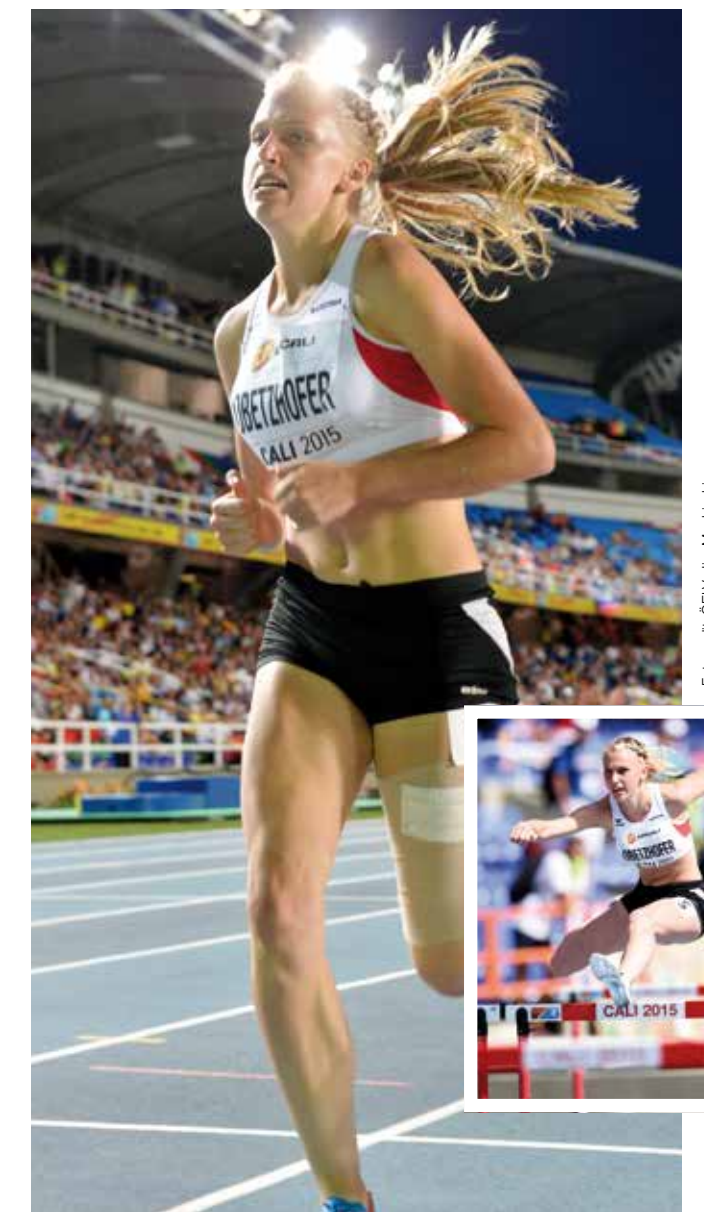
Andrea: Im direkten Vergleich sich mit anderen messen. Bezogen auf den Mehrkampf besteht der besondere Reiz darin, dass man in jeder der sieben Einzeldisziplinen über zwei Tage sein Bestes geben muss, damit am Ende ein Maximum an Punkten herauskommt. Und gewinnen tut der mit den meisten Punkten, was mir schon oft gelungen ist.

RSP: Was sind für dich die unangenehmen Momente im Mehrkampf und wie gehst du in solchen Augenblicken damit um?

Andrea: Der 800 Meterlauf, denn der kostete mich in Cali die WM-Medaille. Ich war kurz traurig, bakte das aber schnell ab. Jetzt trainiere ich, um in dieser Disziplin besser zu werden.

Christian: Ich habe sie noch nie so traurig erlebt wie damals bei der WM in Cali. Dies ist aber positiv, denn das zeigte mir, dass ihr Herz blutet und sie beiß auf eine Medaille ist.

Andreas Stärke ist, dass sie schnell solche Situationen vergisst, nicht lange analysiert – ist mein Job – oder grübelt, sondern gleich weitermacht.



Fotocredit: ÖELV, Jiro Mochizuki



Ein erfolgreiches Team: Trainer Ing. Christian Heiß mit Andrea Obetzhofer.

Halbtagstrainer, die drei- bis viermal in der Woche Training anbieten, was sehr gut ist, aber für den Spitzensport viel zu wenig ist.

Ich möchte an dieser Stelle aber ausdrücklich betonen, dass wir ohne die ausgezeichnete Arbeit von Johannes Achleitner und Claudia Stern in Innsbruck auch diese Erfolge nicht haben könnten.

Es gehört an der generellen Struktur gearbeitet. Bei den Sportschulen in Innsbruck fehlt das Heim dazu, wo Schule und der Sport vereint werden. In ganz Österreich gibt es das nicht, außer bei den nordischen Disziplinen und teilweise beim Fußball.

Solche Sportschulen mit integriertem Heim sollte es in jedem Bundesland bzw. mindestens fünfmal in Österreich geben. Wo kontrolliert Grundlagen- und Krafttraining gemacht werden kann und die Ausbildung mit dem Sport in Einklang gebracht werden kann.

RSP: Was motiviert dich?

Andrea: Ich will weiterkommen, etwas lernen und meine persönlichen Bestleistungen toppen.

RSP: Christian, was motiviert dich als Trainer, du machst das ja alles ebrenamtlich?

Christian: Stimmt, ich mache das bereits seit 18 Jahren. Es war und ist neben der Selbstständigkeit und der Familie oft schwer. Damals war mein Sohn, Alexander Heiß, Spitzensportler; als er aufhörte, kam Andrea und ich habe sofort gesehen, dass sie Potenzial hat, denn sie ist damals mit 12 Jahren 1,70 Meter hoch gesprungen. Eine solche Leistung einer 12-Jährigen konnte unser Statistiker, Karl Graf, weltweit nicht finden.

Meine Motivation war es, mit ihr auf ein Großereignis zu fahren. Nach Cali habe ich mir gesagt: „Solange Andrea Sport betreiben will, werde ich sie betreuen!“ Wobei eine Olympiateilnahme mit Andrea durchaus denkbar wäre. Das könnte ein grandioser Abschluss meiner Trainerlaufbahn sein.

RSP: Alle schauen nach den Top-Ergebnissen auf dich Andrea, wie gehst du mit dem Druck um?

Andrea: Den spüre ich noch nicht bzw. ich blende ihn aus.



Foto: ÖELV, Jiro Mochizuki

EIN LEBEN VOLLER INTENSIVER BERGMOMENTE AUF DER SUCHE NACH GEDANKENFREIHEIT

Nadine Wallner zweifache Freeride-Weltmeisterin, über die Mediensensationsjagd und auf was es im Leben wirklich ankommt.

Nadine Wallner war 2013 die jüngste Freeride-Weltmeisterin der Geschichte. 2014 verteidigte die Bludenzerin erfolgreich den Titel. Die 1989 geborene Skisportlerin zog sich im April 2014 bei Film-Dreharbeiten in Alaska offene Brüche am Schien- sowie Wadenbein zu. Im Jänner 2017 schnallte sich Nadine Wallner wieder offiziell die Skier bei der Freeride-World-Tour an. Dort belegte sie den neunten Rang. Im Regionalsport-Interview erzählt Nadine, was sie emotional bewegt und über ihr Glück, dass sie aus dem Rad des Systems etwas ausbrechen darf.



RSP: Wie war es für dich, das erste Mal wieder am Start eines Contests zu stehen?

Nadine Wallner: Ein emotionales Fiasko. Ich habe nicht gewusst wie. Ich dachte mir: „Aja, jetzt stehe ich wieder da!“ Es war ein komisches Gefühl. Eine Mischung aus, cool, Freude, es geht wieder, aber auch aus „boa mit einem tiefem Durchschmaufer“.

RSP: Wie hast du dich auf deine Rückkehr in die Freeride World Tour vorbereitet?

Nadine Wallner: Aktiv habe ich kein Mental-Training gemacht. Ich glaube, ich bin ein kopfstarker Mensch. Im Sommer kletterte ich sehr viel, was mir mental sehr viel geholfen hat. Denn beim Klettern geht es viel um Überwindung – hast du das Commitment nicht, schaffst du den einen Zug in einer Felswand nicht. Wie beim Freeriden, wenn ich zum Beispiel einen tiefen Sprung mache und diesen Willen nicht zu 100 Prozent aufbringe. Dann geht der Sprung in die Hose, die Landung klappt nicht geschickt oder ich springe vielleicht schlecht ab. Der Fokus muss dabei zu 100 Prozent auf die eigentliche Sache gerichtet sein. Von der mentalen Beanspruchung ist das Klettern ähnlich wie das Freeriden.

RSP: Hast du die kompletten zwei Jahre, zwischen Unfall und Rückkehr, pausiert?

Nadine Wallner: Ich bin im ersten Jahr, nach dem Unfall,

schon wieder auf den Skiern gestanden, aber nur, weil ich gemeint habe, ich muss. Schmerzbedingt war es hart an der Grenze, sodass ich nach der ersten Abfahrt die Skier wieder abgeschnallt habe. Man braucht beim Skifahren einfach einen Schienbeindruck, sonst klappt das nicht. Erst im zweiten Jahr haben die Schmerzen merklich nachgelassen und ich habe mich wieder an das Skifahren ran getastet und immer mehr Selbstvertrauen aufgebaut.

RSP: Was ist für dich Freeriden, was bedeutet es für dich?

Nadine Wallner: Für mich ist Freeriden voller intensiver Bergmomente, die Glück entfachen und vor allem mir Gedankenfreiheit und Gedankenlosigkeit verschaffen. In der heutigen Zeit ist es schwer, irgendwo einen gedankenfreien Moment zu finden. Beim Skifahren denke ich an nichts, außer an die Abfahrt und bin genau in diesem Moment. Das ist etwas, was immer mehr verloren geht – wir sind da aber in Gedanken ganz woanders. Beim Freeriden bin ich mit meinen Gedanken gerade da, wo ich eben gerade bin.

Foto: Josef Mallaun/Red Bull Content Pool



Fotocredits: Mirja Geh / Red Bull Content Pool

RSP: In der Freeride World Tour gibt es das Format „Wild Face“. Bevorzugst du die ursprünglichen Tourstopps oder „Wild Face“?

Nadine Wallner: Es sind ganz unterschiedliche Formate. Wild Face ist ein Infernorennen. Da geht es um die Zeit und meine Vorgabe ist klar, was ich zu erfüllen habe: Ich muss am schnellsten unten im Ziel sein. Bei den Contests der World Tour geht es um mehr. Um die Ästhetik, Kreativität, wo finde ich die Line, wie und wo springe ich. Aber es geht auch darum, dass ich schnell und flüssig fahre, nur steht keiner mit der Stoppuhr da.

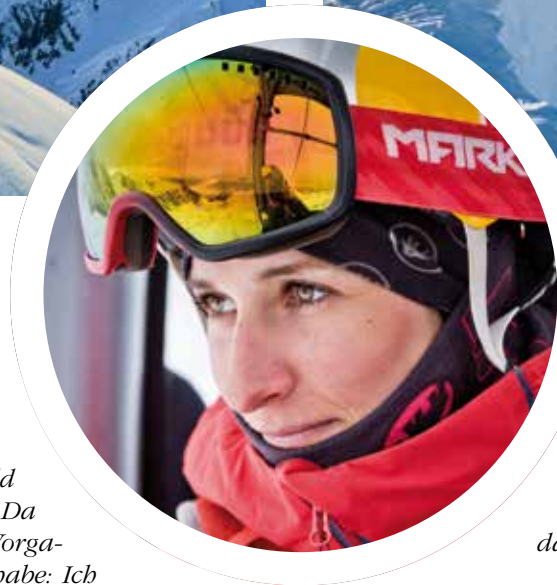
RSP: Was würdest du sagen, war dein schönster Moment bisher?

Nadine Wallner: Sportlich gesehen, dass ich das machen kann, was ich machen will und die Freiheit habe, was auch ein Privileg ist, zu tun was ich tun will. In der heutigen Zeit ist das nicht gang und gäbe. Ich habe zwar Sponsorenverpflichtungen, aber auch die Freiheit, das machen zu dürfen, was ich machen will.

Heutzutage haben die meisten Menschen Termine über Termine, es herrscht eine Bürokratie ohne Ende und wir sind ein Rad des Systems, bzw. ein Teil davon. Da ist es ein Privileg, wenn man davon etwas ausbrechen darf oder kann.

RSP: Wie bist du eigentlich zum Freeriden gekommen?

Nadine Wallner: Mein Papa ist Berg- und Skiführer. Meine Mama und mein Bruder fahren gut Ski. Ich habe mit dem Rennlauf angefangen. Unser Papa hat uns bereits schon früh in das unberührte Gelände mitgenommen und uns ein anderes Bewusstsein für den Berg mitgegeben. Das ist auch, was mich geprägt hat und was ich brauchte, nachdem ich den Rennlauf an den Nagel gehängt habe. Ich habe danach die staatliche Skilehrer Ausbildung gemacht und den Skiführer. Es ist einfach eine lässige Art und Weise, anderen Leuten etwas zu zeigen und mitzugeben. Oder einfach nachdem Prinzip: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Es ist schön, etwas ge-



ben zu können, aber auch ein Geld zu verdienen, schließlich wollen wir alle leben. Danach habe ich gemeint, ich muss wettkampfmäßig etwas ausprobieren. Eine Freundin hat mich dazu ermutigt, mich bei einem Freeride Contest anzumelden. Ich bin mitgefahren und gleich darin aufgegangen.

RSP: Was würdest du sagen: Ist es einfacher, in beruflicher Hinsicht, im Freeriden Fuß zu fassen oder im Ski-Alpin?

Nadine Wallner: Das ist ein schwerer Vergleich. Als Freerider bist du zum großen Teil selbst verantwortlich. Sowohl in den Entscheidungen, die du triffst, als auch im Gelände. Der alpine Rennlauf ist strukturiert und in einem Fachverband verankert und ganz anders geregelt. Man kann sage, das ist, als ob man einen Selbstständigen mit einem Angestellten vergleicht.

RSP: Würde dir mehr Struktur gefallen?

Nadine Wallner: Nein. Eine Struktur ist zwar angenehm, weil du als Skifahrer vom Kopf her frei fahren kannst, da du dich um nicht viel kümmern musst. Beim Freeriden kannst du aber als Charakter ebenso erfolgreich sein. Beim Rennlauf musst du erst gewisse Ergebnisse liefern, damit du deine Karriere finanzieren kannst.

RSP: Wer wäre zum Beispiel so ein Charakterdarsteller?

Nadine Wallner: Candide Thovex. Er war einmal bei der Freeride World Tour erfolgreich und stieg danach aus. Er ist eine sehr inspirierende Person, wie etwa als Sportler und Filmemacher. Das kannst du zwar im alpinen Rennlauf auch sein, aber du bist ständig in der Struktur gefangen. Wie zum Beispiel Bode Miller, ein Querulant, aber auch der muss sich dem System irgendwie fügen. Da haben wir als Freerider eindeutig mehr Freiheiten.

RSP: Hast du ein Lieblingsface?

Nadine Wallner: Face würde ich nicht sagen, wenn schon ein Gebiet. Ich bin sehr gerne zu Hause. Bin mit dem Arlberg sehr emotional verbunden. Ich bin dort aufgewachsen und kenne jeden Stein wie auch Strauch. Dort ist das

Skifahren ganz anders, egal wie die Bedingungen sind, dort finde ich immer etwas zu tun. Bin aber auch gern in der Chamonix oder Zermatt. Dort stehen beeindruckende Berge. Am schönsten ist es aber zu Hause.

RSP: An was für Erlebnisse erinnerst du dich gerne zurück?

Nadine Wallner: Ich finde, der schönste Moment am Berg ist, wenn du biwakierst, den Sonnenaufgang erlebst und mit dem Tag aufwachen kannst. Das ist so schön, da musst du gar nicht viel dafür tun. Wenn du dann noch eine Powderabfahrt bast, läufst du mit einem Dauergrinser durch die Gegend. Wenn du diese Momente mit deinen besten Freunden teilen darfst, ist das eine emotionale Explosion von Glücksgefühlen.

RSP: Kann man Freeriden im professionellem Sinn überhaupt ohne Sponsoren betreiben?

Nadine Wallner: Ich kenne persönlich ganz viele Leute, die den Sport leben und keine Sponsoren haben. Die sich trotzdem den Lebensstil ermöglichen, weil sie es wollen, weil sie den Berg und den Lifestyle richtig leben. Sponsoren sind fein, weil sie dir viel ermöglichen und es dich sorgloser macht, da du nicht jeden Cent umdrehen musst. Aber auf der anderen Seite nehmen sie dir die Freiheiten, die sie dir geben, da Sponsorenverpflichtungen dazu kommen.

RSP: Was würdest du bevorzugen?

Nadine Wallner: In unserer heutigen Welt finde ich die Mediensensationsjagd so richtig krass. Jeder muss noch wilder und brutaler sein, aber das Eigentliche geht dabei verloren, dass du einfach das tust, was du eben gerade machst. Ich denke, ein gesunder Mittelweg ist der richtige und wenn jeder sich treu und authentisch bleibt.

RSP: Was steckt hinter dem Freeriden?

Nadine Wallner: Enorm viel Vorbereitung. Das spezifische

Training in einer Kraftkammer wird immer mehr. Ich persönlich betreibe das im Olympiazentrum Innsbruck mit Christoph. Aber nur, um eine gewisse Base zu bekommen. Ich bin mehr für die Vorbereitung draußen in der Natur. Dabei schaue ich darauf, was die Berge hergeben: Berglauf, Klettern, Skibergsteigen, etc.. Nach dem Motto: Was nötig ist, indoor, aber mehr von der Vorbereitung outdoor. Jeder wie er es mag und braucht.

RSP: Hast du Vorbilder?

Nadine Wallner: Vorbilder sind für mich alle, die es verstanden haben, um was es am Berg geht. Jeder, der das zu 100 Prozent lebt. Zum Beispiel, Leute, die auf ein Shooting verzichten, um dafür einen tollen Poudertag mit ihren besten Freunden zu haben. Solche Menschen finde ich viel wertvoller als die ganzen mediengepushten Leute.

RSP: Der Sport lebt doch auch von den Medien oder?

Nadine Wallner: Es ist ein wenig kontrovers. Einerseits leben wir davon, andererseits will ich auch nicht, dass der Sport kaputt gemacht wird. Finde es aber auch nicht richtig, wenn ich nicht mit den Medien rede, dann würde ich den Platz anderen überlassen. Ich denke, es muss ausbalanciert bleiben. Es ist ganz schwer im Leben, erwartungsfrei zu sein. Aber wenn du erwartungsfrei bist, bist du glücklich, erfolgreich, offener und emotional flexibler.

RSP: Was ist dein Wunsch für die Freeride World Tour?

Nadine Wallner: Dass wieder mehr miteinander gefahren wird. Mehr Inspirationen und Momente geteilt werden, anstatt so viel für sich selbst zu beanspruchen. Gerade weil wir in der Position sind, das Leben so zu leben wie wir es wollen, sollten wir mehr der Jugendszene mitgeben. Wie in etwa über das Bewusstsein zu Natur und Berg, über das Risikomanagement und über die Sicherheit. Das würde ich mir wünschen.



Fotocredits: Angelo Brack/Red Bull Content Pool; Josef Mallau/Red Bull Content Pool; Philip Platzer/Red Bull Content Pool



EIGENE FÄHIGKEITEN AM RÜCKEN DER PFERDE STÄRKEN

Die Geschichte des Pferdes als Mittel der Bewegungstherapie reicht bis ins Altertum zurück: Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460 bis 370 v. Chr.) beschrieb die heilende Wirkung des Reitens.

In ärztlichen Schriften aus dem 16. bis 18. Jahrhundert stehen meist die gesund erhaltenden und gesundheitsfördernden Aspekte des Reitens im Vordergrund, weniger die therapeutischen Möglichkeiten. So wies Leopold Fleckles, Doktor der Heilkunde und Mitglied der medizinischen Fakultät Wien, 1835 auf therapeutisches Reiten zur Heilung von Lungenkrankheiten hin.

Ende der 1960er Jahre wurde in den USA der Einsatz von Tieren im therapeutischen Bereich wissenschaftlich untersucht. In Deutschland begann der Arzt Max Reichenbach 1953 das „Reiten als Therapie“ systematisch anzuwenden. Er gilt als der Begründer des modernen therapeutischen Reitens. Im Jahr 1970 wurde in Deutschland das „Kuratorium für Therapeutisches Reiten“ als erster Verband in diesem Bereich gegründet.

1977 fand in Österreich die Gründungsveranstaltung des „Österreichischen Kuratorium für Hippotherapie“ statt. Gründungsmitglieder waren unter anderem: DDr. Ernst Huber (Vorstand des Sbg. Kinderspitals), Dr. Liselotte Ölsböck (Assistenzärztin, Kinderspital Sbg.), Emmy Tauffkirchen (leitende Physiotherapeutin AKH Kinderspital, Wien), Prof. Dr. Carl Klüwer Präsident: DDr. Ernst Huber. In der Schweiz entstand 1985 die Schweizerische Vereinigung für Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren (SV-HPR).

THERAPEUTISCHES REITEN

Es gibt 4 vom Österreichischen Kuratorium für Therapeutisches Reiten anerkannte Sparten des therapeutischen Reitens:

Hippotherapie

Die Hippotherapie setzt Pferde zur Physiotherapie ein. Durchgeführt wird die Therapie von einer Physiotherapeutin mit Zusatzausbildung für Hippotherapie und einem Therapiepferd. Dabei sitzt der Patient in der Gangart Schritt auf dem Pferderücken. Bewegungsimpulse des Pferdes werden auf Becken und Wirbelsäule des Menschen übertragen. Der gesamte Bewegungsapparat muss sich neu einpendeln. So können zum Beispiel halbseitig gelähmte Menschen ein Gefühl für ihre Körpermitte entwickeln. Die Muskulatur wird positiv beeinflusst, das heißt, schlaffe Muskeln spannen sich an und stark angespannte oder verkrampfte Muskeln werden locker. Dadurch wird die gesamte Haltung, vor allem die des Oberkörpers, geschult und das Balancegefühl verbessert. Diese neurophysiologische Behandlung muß ärztlich verordnet sein.

Anwendung bei

- >> Zustand nach Schlaganfall oder Schädelhirntrauma
- >> Querschnittlähmung
- >> Bandscheibenproblemen, Hüfterkrankung oder nach Amputationen
- >> Haltungsschwächen
- >> Muskel- oder Stoffwechselerkrankungen

Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten

Das Heilpädagogische Voltigieren und Reiten fördert und verbessert vorhandene Möglichkeiten und Mittel bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Hilfe eines Therapiepferdes. Abgestimmt auf die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Fähigkeiten der Person werden psychologische, psychotherapeutische und rehabilitative Maßnahmen mit Hilfe des Pferdes umgesetzt.

Bei dieser ganzheitlichen Therapieform wird eine positive Beeinflussung des Befindens, des Sozialverhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung angestrebt. Das Bewegt- und Getragenwerden auf dem Pferderücken und die Gestaltung der Beziehung zum Therapiepferd und zum Therapeuten unterstützen die Menschen mit Beeinträchtigung in der Auseinandersetzung mit ihren eigenen Schwierigkeiten.

Anwendung bei

- >> Lese- Rechtschreibschwäche
- >> Legasthenie und Rechenschwäche
- >> Dyskalkulie
- >> Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten
- >> AD(H)S
- >> Probleme im Wahrnehmungsbereich

Integratives Reiten

Das Pferd als Partner eröffnet Menschen mit Handicap (auch aus ärztlicher Sicht) den Zugang zu einer medizinisch wertvollen Freizeitgestaltung, bis hin zur Teilnahme am allgemeinen Turniersport. Hilfsmittel, wie z.B. speziell angefertigte Sättel, Steigbügel und Zügel erleichtern das Erreichen reiterlicher Ziele, selbst bei ReiterInnen mit schwereren Beeinträchtigungen. Integratives Reiten ist in seinen Anforderungen individuell dosierbar und lässt sich daher der jeweiligen Behinderungsform gut anpassen.

Anwendung bei

- >> ReiterInnen mit körperlichen, geistigen oder Sinnesbehinderungen, die sich "sportlich" betätigen möchten, jedoch keine "Therapie" benötigen.

Ergotherapie mit Pferd

Ziel der Ergotherapie mit Pferd ist es, für alle Klienten und Klientinnen jeder Altersgruppe die größtmögliche Selbständigkeit in ihrer individuellen Lebenssituation zu erreichen. Menschen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen erlernen, selbstbestimmt und selbständig zu handeln. Die ergotherapeutischen Maßnahmen werden mit dem Pferd, auf dem Pferd, sowie im Umfeld des Pferdes (Stall, Putzplatz, Reitplatz etc.) durchgeführt und führen zu besserer Wahrnehmung, besserer Koordinierung der einzelnen Handgriffe und in der Folge zu mehr Selbstsicherheit in der Durchführung alltäglicher Handlungen.

Anwendung bei

- >> Verbesserung der Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung
- >> Verbesserung der Handlungsplanung und Handlungskompetenz
- >> Verbesserung der motorischen, kognitiven, psychischen und emotionalen Fähigkeiten

Gesundheitsreiten

Reiten als Gesundheitssport richtet sich an alle Pferde- und Reitinteressierten. Gesundheitsreiten bietet vor allem Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie z.B. Rücken- oder Herz-Kreislaufbeschwerden, sehr gute Möglichkeiten, mit individuellen und maßgeschneiderten Trainings eine Verbesserung zu erreichen.

Die gesundheitsfördernden Aspekte des Reitsports sind insbesondere die positiven Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat, die Schulung von Beweglichkeit und Koordination, sowie der Ausgleich der Alltagsbelastung durch die stressregulierende Auswirkung des Reitens und die beruhigende Wirkung der Pferde. Zur Methodik gehört u.a. die Einbeziehung einfacher Gymnastik-, Aufwärm- und Stretchingübungen auf dem Pferderücken. Ganzheitliches Muskel- und Koordinations-training, sowie Ruhe und Entspannungsübungen.

Das Therapiepferd

Es gibt keine spezielle Rasse, die immer als Therapiepferd einsetzbar ist. Zu beachten ist, für welche Art der Therapie das Pferd eingesetzt wird und mit welchem Klientel es arbeitet (Kinder, Erwachsene, verschiedene geistige und körperliche Besonderheiten).

Alle diese Faktoren beeinflussen die Auswahlkriterien des passenden Therapiepferdes. Grundsätzlich ist es wichtig, dass das Pferd gesund ist, einen sicheren, gelassenen "Charakter" mitbringt und dem Menschen freundlich gesinnt ist. Weiters sollte das Pferd eine solide Grundausbildung vorweisen und an dieser Arbeit interessiert sein. Je nach Einsatz wird dann das passende Therapiepferd ausgewählt und dann entsprechend ausgebildet.

Kosten

Die Übernahme der Kosten für Ergotherapie am Pferd, Hippotherapie und Heilpädagogisches Voltigieren und Reiten sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. Für die Hippotherapie ist zusätzlich eine Überweisung vom Facharzt nötig.



Informationen von: Reittherapiezentrum Steckenpferd Linz-Ebelsberg
Österreichisches Kuratorium für Therapeutisches Reiten

Fotocredit: Reittherapiezentrum Steckenpferd Linz-Ebelsberg



Fotocredits: Ukkorhof

URSPRÜNGLICHKEIT FÜR KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

Am Anfang war das Korn – und was hat die Menschheit daraus gemacht? Zum Teil so veränderte Pflanzen, dass von der Ursprünglichkeit nichts mehr über ist. Das Getreide soll immer schneller wachsen und den besten Ertrag haben.

Was blieb, sind hochgezüchtete, zum Teil gentechnisch veränderte Pflanzensorten und eine Gesellschaft, die sich fragt, warum sie immer ungesünder wird. Fakt ist, der Mensch ist: was er sät und langsam ist es an der Zeit, mit dem Umdenken zu beginnen.

Khorasan, Einkorn, Emmer und Roggen sind sehr alt und als Urgetreide zu bezeichnen

Es fängt beim Mehl an. Das Minimum sind Mehle mit dem Typ 700. Je geringer die Typenzahl, desto heller

ist das Mehl und desto weniger Nährstoffe enthält es. Das geht hin bis zu Mehl Typ 440, das nur noch aus dem Stärkekörper besteht und nichts mehr mit Nährhaftigkeit zu tun hat. Da liegt die Frage nahe, ob die heutige Glutenunverträglichkeit nicht ein hausgemachtes Problem ist. Denn was kann sich der Konsument erwarten, wenn er seinem Körper Nährstoffleere, aber stärkehaltige Lebensmittel zufügt. Der Umstieg auf Vollwertbäckerei sollte allerdings schrittweise erfolgen, da der Körper mit einer Radikalveränderung und der damit entstehenden Mehrarbeit gar nicht umgehen könnte.

Seit zehn Jahren wird zum Beispiel in Oberösterreich Lupinenmehl (glutenfrei) produziert. Anfangs wurde sie als Zwischenfrucht eingesetzt und bald begann die Herstellung vom Mehl. Die Lupine hat einen Eiweißanteil von 30 Prozent und ist daher hervorragend für die vegane Ernährung geeignet. Der hohe Lecitingehalt macht sie zum Eiersatz schlechthin (1 Ei = 1 EL Mehl + 2 EL Wasser). Die Lupine ist die einzige Hülsenfrucht, die roh gegessen werden kann, jedoch sind die Körner schwer bekömm-

lich. Besser aufgenommen werden können sie angekeimt und als Mehl kann sie sowieso in jede Art von Gebäck eingearbeitet werden.

Das Buchweizenmehl (glutenfrei) war überhaupt eines der ersten Mehle, das angebaut wurde. Buchweizen hat einen Eigengeschmack, der nicht jedem bekommt. Er enthält eine Aminosäure, die sonst kein Pseudogetreide oder Getreide enthält, die sich positiv auf die Venen auswirkt. Buchweizen kann zum Backen verwendet werden, hat allerdings keine Backtriebfähigkeit. Hier kann mit Weinsteinpulver (natürlich und ohne chemische oder synthetische Inhaltsstoffe) nachgeholfen werden. Der Buchweizen ist ebenso heimisch wie der Hafer, nur teilweise in Vergessenheit geraten. Eine weitere glutenfreie Alternative ist das Maismehl, mit einer hohen Nährstoffdichte. Hier ist die Verarbeitung etwas schwieriger. Wasser wird nur langsam hinzugefügt und dazwischen immer wieder gut eingeknetet.

Absolut zu Unrecht verteufelt wird aktuell der Weizen. Weizen hat einen sehr hohen Nährstoffgehalt und ist das Mehl schlechthin für sämtliche Backwaren. Auch hier kann sich wieder jeder selber die Frage stellen: Was er-

warte ich mir von einem Kilogramm Mehl, das 99 Cent kostet?

Urgetreide hat einen nicht so hohen Ertrag, dafür eine hohe Nährstoffdichte

Ebenso glutenfrei ist die Braunhirse. Auch sie wächst in Österreich und wurde früher vor allem als Vogelfutter verwendet. Sie hat einen hohen Siliciumgehalt (für Haare, Nägel, Haut, Gelenke und Knorpel) und kann in jedes Brot eingebakken werden, sowie in Suppen und Eintöpfen mitgekocht werden. Anfang der 90er Jahre wurde sie in Reformhäusern gut angenommen und seither erlebt die Braunhirse einen Aufschwung.



DER VOLKSWIRTSCHAFTLICHE NUTZEN VON BEWEGUNG

Zwischen 45,96 Mio. Euro und 530,08 Mio. Euro Einsparungen im Gesundheitswesen sind möglich. Politische Maßnahmen zur Förderung von Bewegung sind absolut wünschenswert.

Fotocredit: shutterstock / Alena Ozerova

TIPPS FÜR DEN EINKAUF IM SUPERMARKT:

- >> Auf Qualität aus Österreich achten. Österreich hat weltweit die strengsten Auflagen, was Lebensmittel betrifft.
- >> Zusätzliche Qualitätssiegel sind ein Zeichen dafür, dass das Lebensmittel von einer zusätzlichen Stelle kontrolliert wurde.
- >> Sich selbst ein Bild zu machen, wo kommen meine Lebensmittel her und kann ich mich damit identifizieren.
- >> BIO vermittelt ein positives Gefühl. Jedoch ist zu beachten, dass Bio aus China nicht dasselbe Bio wie aus Österreich ist.
- >> Wo kommt ein Lebensmittel her und ist es wirklich sinnvoll, dass es um die Welt fliegt, bevor es im Einkaufswagen liegt. Gibt es eine regionale Alternative?
- >> Zum Beispiel: statt Kichererbsenmehl aus Marokko unser Buchweizenmehl; statt Chiasamen Leinsamen!

Regional zu kaufen bedeutet auch, Arbeitsplätze zu sichern und die Wirtschaft im eigenen Land hoch zu halten. Werden Lebensmittel von einem Anbieter gekauft, der auf die Wertschöpfung aus der Umgebung achtet, dann macht das bestimmt ein gutes Gefühl und zwar hinsichtlich Ökologie und auch der eigenen Gesundheit.

Trends:

Der Trend wird weitergehen in Richtung glutenfrei. Wo bei hier wirklich von einem Trend gesprochen werden kann. Für viele ist es ein Modetrend.

Und Superfoods aus aller Welt: Wir haben in Österreich tolle Superfoods in Form der Lupine, Hafer und Leinsamen. Nur leider hört sich Chia Samen besser an als Leinsamen. Ja, Chiasamen haben ihre Berechtigung aber er reist um die Welt und muss das wirklich sein, wenn in Österreich tolle Alternativen wachsen.



Das Bewegung wichtig für körperliches und psychisches Wohlbefinden ist, ist weitgehend bekannt und dokumentiert. Im Jahr 1990 wurden in Österreich 11,4 Mrd. Euro für private und öffentliche Gesundheitsleistungen, im Jahr 2013 35 Mrd. Euro ausgegeben. Weltweit kann davon ausgegangen werden, dass 2,1 Prozent der beeinträchtigten Lebensjahre auf körperliche Inaktivität zurückzuführen ist. Eine aktuelle Studie (2015) im Auftrag der österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) und Fit Sport Austria zeigt die entstehenden Kosten durch Inaktivität und den Nutzen von Bewegung auf und es zeigte sich, dass volkswirtschaftliche Einsparungen von bis zu 530,08 Mio. Euro (Obergrenze) durch Aktivität erzielt werden können. Dem gegenüber stehen Gesamtkosten durch Inaktivität von bis zu 2,4 Mrd. Euro (Obergrenze).

Definitionen

Aufgrund der verschiedenen Definition von Aktivität war es schwierig, Vergleiche mit internationalen Studien zu ziehen. Daher wurde für die aktuelle Studie die gemeinschaftliche Definition auf europäischer Ebene verwendet und diese lautet: „Der Aktivitätsindikator gibt den Anteil der Bevölkerung an, der mindestens 30 Minuten mäßige oder intensive Aktivität pro Tag ausübt“.

Intensive Aktivität regt die Atmung stärker als normal an, z.B: Laufen, Aerobic oder schnelles Radfahren. Moderate Aktivität beschleunigt die Atmung etwas mehr als normal, z.B: heben leichter Gegenstände, Radfahren in Nor-

malgeschwindigkeit, ein Tennis Doppel, zügiges Gehen. Nicht inkludiert ist normales Gehen.

Die Empfehlung für alle 18 bis 65 jährigen Personen lautet: 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche oder 60 Minuten intensive Aktivität pro Woche und zusätzlich an zwei bis drei Tagen Aktivitäten zur Stärkung der Muskelkraft.

Folgende „Bewegungsmangelkrankheiten“ wurden für die Studie herangezogen:

- >> Erkrankung der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes Typ II, Übergewicht, Stoffwechselstörung, Osteoporose (Knochenschwund), Arthrose (Gelenkverschleiß), Rückenschmerzen, Brustkrebs, Darmkrebs, Depression

Unterschieden wurde zwischen direkten Kosten (alle Kosten im Gesundheitssystem, die direkt auf die Erkrankung zurückzuführen sind – stationäre und ambulante Behandlungskosten, Kosten für niedergelassene Bereiche, Rehakosten, Krankentransportkosten, Medikamente usw.), den indirekten Kosten (volkswirtschaftliche Kosten aufgrund Krankheit, verminderter Berufsfähigkeit, Verlust der Produktivität – Krankenstände, Invaliditäts- und Erwerbsunfähigkeitskosten, Kosten durch Einkommensentgang durch Tod) und den intangiblen Kosten (Folgeerscheinungen, die sich schwer in Geldeinheiten messen lassen, jedoch erhebliche Einbußen der eigenen



Lebensqualität ergeben – Angstzustände, Stress, verminderte Lebensfreude), die nicht berücksichtigt wurden.

Als Basis des Aktivitätslevels diente die Gesundheitsbefragung der Statistik Austria, die zwischen 2013 und 2015 durchgeführt wurde.

Ergebnisse

Mittels aufwendiger Berechnungen und Formeln kamen die Autoren zu den folgenden Ergebnissen, die zwischen einer Ober- und Untergrenze, je nach Aktivitätsniveau bzw. Inaktivitätsniveau dargestellt werden.

Direkte Kosten durch Inaktivität

Die absolut höchsten direkten Kosten gehen auf die Erkrankung Diabetes Typ II zurück. Auf rund 270 bis knapp unter 410 Mio. Euro wurden sie geschätzt. Die geschätzten Gesamtkosten im Gesundheitsbereich aufgrund körperlicher Inaktivität liegen zwischen 1,3 und 1,9 Mrd. Euro, das sind 3,6 bzw. 3,5 Prozent der Gesamtgesundheitskosten im Jahr 2013.

Indirekte Kosten durch Inaktivität

Bei den Kosten, die durch Produktivitätsentgang entstehen, macht die Arthrose (Gelenksverschleiß) die geschätzt höchsten Kosten aus, nämlich rund 18 Mio. Euro jährlich. Die Obergrenze der Gesamtkosten die durch Produktivitätsentgang entstehen, liegen bei 57,82 Mio. Euro.

Im Bereich der Kosten, ausgelöst durch Berufsunfähigkeit, macht die Depression den größten Kostenteil aus. Die Obergrenze sind geschätzte 115,8 Mio. Euro, die Untergrenze 76,33 Mio. Euro. Gesamt belaufen sich die Kosten durch Berufsunfähigkeit auf gesamt 290,04 Mio. Euro (Obergrenze).

Bei den Kosten durch Mortalität (Tod) sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich für die höchsten Kosten, die zwischen 36,83 und 55,87 Mio. Euro liegen. Insgesamt verursacht die Mortalität wegen Inaktivität geschätzte Kosten von 73,72 bis 111,85 Mio. Euro.

Zusammenfassung der Kosten durch Inaktivität

Die Summe der direkten und indirekten Kosten durch Inaktivität ergeben volkswirtschaftliche Kosten in der Höhe von rund 1,6 Mrd. Euro (Untergrenze) bzw. knapp 2,4 Mrd. Euro (Obergrenze).

Direkter Nutzen durch Aktivität

Gerechnet auf das aktuelle Aktivitätsniveau der Gesamtbevölkerung kann ein Nutzen durch vermiedene Gesundheitskosten in der Höhe von 112,53 Mio. Euro bis 228,22 Mio. Euro festgelegt werden. Der größte Nutzen fällt dabei im Bereich der Rückenleiden an.

Indirekter Nutzen durch Aktivitäten

Durch Aktivität konnte ein nicht entstehender Produktivitätsentgang von 99,34 Mio. Euro bis 201,47 Mio. Euro ermittelt werden. Die nicht entstehenden Berufsunfähigkeitskosten belaufen sich auf 244,99 bis 496,86 Mio. Euro im Jahr und die vermiedenen Todesfälle bringen eine Kosteneinsparung von bis zu 28,45 Mio. Euro (Obergrenze).

Direkte Kosten durch Bewegungsverletzungen

Pro Jahr entstehen Unfallkosten durch Bewegung im stationären Bereich von rund 86,9 Mio. Euro. Im ambulanten Bereich von rund 203 Mio. Euro und im niedergelassenen Bereich sind es ca. 3,5 Mio. Euro pro Jahr. Es gibt keine Fallzahlen für Rehafälle, somit konnten diese nicht berücksichtigt werden und das Ergebnis führt zu einer leichten Unterschätzung der Kosten.

Indirekte Kosten durch Bewegungsverletzungen

Durch Krankenstände verursachte Kosten entstehen in der Höhe von 58,5 Mio. Euro. Invaliditäten aufgrund von Sportverletzungen ergeben Kosten von 1 Mio. Euro und durch Todesfälle entstandene Kosten belaufen sich auf ca. 71,8 Mio. Euro jährlich.

Daraus ergibt sich ein Summe an direkten und indirekten Gesundheitskosten aufgrund von Bewegung und sportlicher Aktivität von rund 425 Mio. Euro.

Zusammenfassung des Nutzens durch Aktivitäten

Es zeigte sich ein Nutzeneffekt von 470,88 Mio. Euro (Untergrenze) bis 955 Mio. Euro (Obergrenze). 424,93 Mio. Euro sind für Bewegungsverletzungskosten abzuziehen. Daraus entsteht ein volkswirtschaftlicher Saldo in der Höhe von 45,96 Mio. Euro als Untergrenze und 530,08 Mio. Euro als Obergrenze.

Aus gesundheitspolitischer und gesundheitsökonomischer Sicht konnte damit aufgezeigt werden, dass körperliche Aktivität einen höheren volkswirtschaftlichen Nutzen als volkswirtschaftliche Kosten verursacht. Politische Maßnahmen zur Förderung von Bewegung sind absolut wünschenswert.

VOM SCHLACHTFELD ÜBERNOMMEN UND IN DIE BERGE ÜBERTRAGEN

Im Hörsaal der Pharmakologie der UNI Innsbruck fand ein Vortrag über taktische Alpinmedizin statt. Veranstalter war die Interessen Gemeinschaft Notfallmedizin Innsbruck. Markus Isser, Anästhesie-, sowie Intensivpfleger und bei der Bergrettung tätig, vermittelte die Grundlagen der taktischen Alpinmedizin und veranschaulichte, was die Bergrettung leistet.



Die taktische Medizin ist Notfallmedizin, die für Soldaten im Krieg entwickelt wurde. Sie könnte mit dem Begriff „Kriegsmedizin“ übersetzt werden. Früher wurde jemand verwundet und sofort vor Ort maximal behandelt. Dies barg große Gefahr für alle Beteiligten. Das bis in die 90iger Jahre gültige A (Airways/Atemwege frei?) B (Breathing/atmet der Mensch) C (Circulation/Kreislauf aufrecht bzw. blutet er stark) D (Disability/neurologische Verletzung?) E (sozusagen der Rest; Brüche, kleine Verletzungen) Versorgungssystem wurde von Frank Butler adaptiert. Die taktische Lage bestimmt die medizinischen Handlungen und nicht wie im Rettungswesen der Patient. In der taktischen Medizin gibt es drei Zonen.

Die rote Zone (Care under Fire) – hier besteht höchste Gefahr. Nur lebensbedrohliche Wunden werden versorgt. Es wird keine Medizin betrieben, der Verwundete wird aus der Gefahrenzone gebracht.

Die gelbe Zone (Tactical Field Care) – ab hier wird, wenn es die Situation zulässt, Medizin betrieben. Eine gelbe Zone kann zu einer roten Zone werden.

In der grünen Zone (Tacevac Care) steht z.B. der Hubschrauber oder der Rettungswagen, um den Patienten in ein Krankenhaus zu bringen.

Am Berg gelten andere Regeln

Die Tiroler Bergrettung ist die erste europäische Organisation, die die taktische Medizin eingeführt und umgesetzt hat. Die Menschen, die der Bergrettung angehören, sind in erster Linie ausgebildete Laienretter. Das kann der Lehrer, der Metzger und der Gemeindebedienstete sein, die zu einem Einsatz gerufen werden. Es dauert oft Stun-

den, bis Erretter vor Ort sein können. Die Bergrettung wird nur alarmiert, wenn der Hubschrauber nicht fliegen kann, das heißt bei widrigsten Verhältnissen, mit mehr als 20 Kilogramm Gepäck am Rücken. Sind die Erretter bei der verunglückten Person, gehen sie nach einem genauen Schema vor und beginnen dann den Abstieg. Die taktische Medizin ist auf das elementarste reduziert und dadurch einfacher zu handhaben. Zudem heißt es am Berg improvisieren und in Mac Gyver Manier aus scheinbar nichts ein lebensrettendes Werkzeug zumachen. Die ABCDE-Regel gilt nach wie vor. Hinzukommt, was im allgemeinen Rettungswesen völlig abhandeln gekommt, jedoch bei der Bergrettung elementar ist, das Wärme-management. Selbst im Hochsommer ist Unterkühlung ein Problem. Fakt ist, dass unter 28 Grad Körperkern-temperatur der menschliche Körper nicht mehr lebensfähig ist und pro Stunde kühlt der Körper um 0,5 Grad aus. 8 Grad pro Stunde sind es bei zusätzlich schweren Blutungen. Hat der Bergsteiger/Wanderer nichts mit, um sich warm zu halten, sitzt/liegt er mit verschwitzter oder nasser Kleidung, die die Abkühlung noch schneller vorantreiben, kann sich jeder ausrechnen, dass es sich um einen absoluten Notfall handelt. Des weiteren spielt in der Bergrettung die Versorgung mit Lebensmitteln eine wichtige Rolle.

Die Zonen für die Rettung vom Berg würden wie folgt aussehen:

- >> Rot – Überlegung, ob die Retter dahin gehen. Wenn ja, Crash Bergung und minimale Versorgung (Anlegen einer Halswirbelsäulenschiene und Wärmedecken)
- >> Gelb – lebensbedrohliche Situationen minimieren
- >> Grün – der Patient wird umgeladen und abtransportiert



DIE WUNDERPILLE BEWEGUNG

Warum Kinder aus Betten fallen, woher die Drogen im Gehirn stammen und was das alles mit Tourismus zu tun hat



Das Fachsymposium Bergsport & Gesundheit – veranstaltet vom Alpenverein – wurde durch die Moderatorin Frau Mag.a Margit G. Bauer (Psychologische Pädagogin, Unternehmensberaterin, Energietikerin) eröffnet. Begrüßt wurden die anwesenden Gäste durch Frau Mag.a Ilona Ventura Msc, der stellvertretenden Leiterin des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit, Herrn Dr. Andreas Ermacora, dem Präsidenten des österreichischen Alpenvereins sowie von Markus Winkler, Leiter der Generali Versicherung für die Region Tirol und Vorarlberg.

Auch wurden die von allen erwarteten Ergebnisse der Studie zu den Forschungsthemen

- >> Einfluss von Bergsport und Bewegungsverhalten auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität
- >> Unmittelbare Effekte einer Bergwanderung - psychologische und physiologische Parameter
- >> Potentielle Unterschiede zwischen Outdoor und Indoor Exercise

von Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Leiter des Instituts für Ecomedicine, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg), Univ.-Prof. Dr. Martin Kopp (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck) und Martin Niedermeier, MSc (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck) vorgestellt.

Kinder heute verletzen sich häufiger, weil sie aus dem Bett fallen anstatt von Bäumen!

Aktuell gleicht Europa von oben betrachtet einem Feinstaubsumpf, aus dem die Berggipfel der Alpen als grüne Lungen hervorstechen. Es findet eine Urbanisierung statt, was bedeutet, dass die Menschen immer häufiger in die Stadt ziehen. Weltweit leben 50 Prozent der Menschen in Städten. Die WHO empfiehlt, sieben Kilometer am Tag bzw. 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Der Durchschnitt geht 400 Meter am Tag. Vor rund 100.000 Jahren waren es sieben bis 23 Kilometer pro Tag. Die körperliche Inaktivität ist die Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Derzeit gilt der Slogan „Sitzen ist das neue Rauchen“. Der Mensch ist so konzipiert, dass wenn er fühlt, dass ihm etwas gut tut (in diesem Fall die Bewegung), er es wieder haben will. So muss auch das Bewegungsangebot der Zukunft aussehen und dabei weder unterfordern noch überfordern.

Die Studie maß verschiedene Werte (Blutdruck, Herzrhythmus, Cortisol, etc.) bei Menschen, die eine durchschnittliche Bergwanderung machten, bei jenen, die dasselbe auf einem Laufband gingen (jedoch bei durchschnittlicher Steigung und ohne bergab gehen) und bei einer sitzenden Gruppe. In dieser Studie durchlief jeder Teilnehmer jede Situation.



Die Ergebnisse waren eindeutig und sind wie erwartet ausgefallen – durch Bergwandern kommt es zu einer unmittelbaren positiven Veränderung der Psyche. In der Natur ist die Veränderung höher als in Räumen. In der Natur ist der Effekt wiederum in den Bergen höher als in der Ebene. Interessant auch das Ergebnis, dass die Teilnehmer das Laufband anstrengender empfanden als der gemessene Herzrhythmus anzeigte. Daraus könnte geschlossen werden, dass Bewegung im Freien von der Anstrengung ablenkt. Das Hormon Cortisol sank in den Bewegungs-

Graphic Recording, von Frau Edith Steiner-Janesch Ing.MSc, verwandelt die Essenz und die Highlights einer Veranstaltung in eine inspirierende Bildlandkarte. Damit Sie sehen, was Sie sagen.

gruppen als auch in der sitzenden Gruppe, das liegt daran, dass das Cortisol im Tagesverlauf sinkt. In Bewegung sank es jedoch nochmals schneller, es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen Bewegung draußen oder drinnen.

Vom Massentourismus zum horizontalerweiternden Erlebnistourismus

Nach einer kurzen Pause fesselte Herr Prof. Mag. Peter Zellmann (Leiter des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung) mit seinem objektiv und aufheiternden Vortrag zu einem absolut ernst zu nehmenden Thema – Bergsport als Tourismusfaktor.

Die Freizeit- und Tourismuswirtschaft hat 15 Prozent BIP Anteil, der indirekte Anteil liegt bei 25 Prozent. Der indirekte Anteil beschreibt all jene Branchen, die nicht direkt mit dem Tourismus zusammenhängen, die aber sehr von ihm profitieren; zB der Tischler, der das Hotel einrichtet, der Supermarkt, der existiert, weil so viele Touristen da



Prof. Mag. Peter Zellmann

sind, usw. Ein Drittel der Arbeitsplätze sind direkt und indirekt vom Tourismus abhängig und 2015 waren 450.000 Personen in Österreich in Hotels beschäftigt. Der Tourismus ist ein Job- und Wirtschaftsmotor.

Die Menschen in der heutigen Zeit wollen in immer kürzerer Zeit immer mehr erleben. Dies stellt Tourismusbetriebe und die Umwelt vor eine große Herausforderung. Ebenso die Wünsche der Organisationen an die Menschen, mehr Bewegung zu machen. Jeder Mensch in Österreich sollte einmal wöchentlich in die Berge gehen, andererseits sollen die Berge vor Menschenmassen geschützt werden?! Es geht in der Zukunft um die Vereinigung scheinbar unvereinbarer Gegensätze. Der Ausgleich zwischen Ökonomie und Ökologie wird zur Hauptaufgabe von Tourismuspolitik und Tourismuswirtschaft. Ob es mit dem Lebens- und Wirtschaftsraum Alpen bergab oder bergauf geht, hängt von objektiven Diskussionen und den resultierenden Rahmenbedingungen ab. Denn was wäre der österreichische Wintertourismus zum Beispiel ohne Schnee?

Die Aufgabe muss sein, vom Massentourismus zum horizontalerweiternden Erlebnistourismus umzuschwenken. Statt Großevents das Frühstück zum Highlight zu machen.

Bewegung ist gleich effektiv wie Antidepressiva – doch keinen interessiert es

Von vielen belächelt und für nicht ernst genommen wurde Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek (Facharzt für Psychiatrie und Neurologie), als er eine Studie begann zum Thema „Bergwandern und psychische Erkrankung: Ein Therapieansatz?“

Bewegung in der Natur ist ein bekannter und effektiver Weg der Prävention. Der therapeutische Ansatz von Bewegung gehört forciert und weit in den Vordergrund gerückt. Es ist gut, dass es Medikamente gibt, die helfen und immer besser verträglich werden, doch sie sollen nur ein Teil der Therapie sein. Eine Studie von Blumenthal et al. 1999/2007 zeigt: Bewegung ist gleich effektiv wie Antidepressiva! Bewegung verbessert die Gehirndurchblutung, sowie die neurale Plastizität, sie führt zur Stimulation der Gefäßneubildung im Gehirn und stimuliert das serotogene System (Stimmung). Studien, die diese Ergebnisse erhoben haben, sind zum Teil schon 20 Jahre alt und nichts hat sich bisher geändert. Dr. Fartacek startete eine Studie mit Menschen, die mindestens einen Suizid hinter sich hatten und gewisse Parameter nach medizinischen Skalen erreichten. Es gab zwei Gruppen. Die eine ging dreimal die Woche für neun Wochen wandern, die andere Gruppe tat nichts. Danach wurden die Gruppen getauscht. Kollegen fragten ihn, ob das schon sein Ernst sei, er machte es. Ein Gespräch mit Reinhold Messner und seine Aussage „Ich kenne einige Extremsportler, die



Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek

Suizid begangen haben. Ich kenne jedoch keinen, der es am Berg getan hat“, bestärkte das Vorhaben. Die Ergebnisse sind eindeutig. Die Hoffnungslosigkeit ist der Parameter schlechthin wenn es um Suizid geht, denn ein Mensch, der noch einen Funken Hoffnung in sich trägt, nimmt sich nicht das Leben. Die Hoffnungslosigkeit hat sich in der Wandergruppe signifikant ($p < 0,001$) gebessert und die Suizidgedanken sind signifikant gesunken ($p < 0,001$).

„Wenn die Situation am Höhepunkt der Ausweglosigkeit ist, geh ich auf einen Gipfel und alles ist besser. Wieder unten ist die Situation natürlich dieselbe, doch für eine Zeit lang ist sie wieder besser ertragbar“

Aussage eines schwer suizidgefährdeten Patienten:

Herr Dr. Fartacek hat alle Teilnehmer nach der Studie zu einem zweitägigen Hüttenausflug getroffen und allein das Aussehen und er Umgang miteinander sprachen Bände. Die Teilnehmer sahen zum Teil komplett anders aus, sie waren offener und lebenslustiger, der Umgang miteinander war positiv verändert. Und einige sagten ihm, es war diese Zeit der Studie die schönste Zeit in ihrem Leben!

Unser Gehirn – ein Drogenlabor

Gipfelglück: Was die Hirnforschung über das Bergerlebnis verrät, dazu gab Dr. Stefan Klein (Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor: "Die Glücksformel") einen wissenschaftlich fundierten Impuls. Die Welt heute hat ein



Dr. Stefan Klein, Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor: „Die Glücksformel“

Glücksproblem. Es beginnt eine weltweite Epidemie der Depression. Sie ist die Pest des 21. Jahrhunderts. Das Aufwachen in Städten erhöht das Risiko, an Depression zu erkranken und zwar noch Jahrzehnte danach. Wir brauchen eine Kultur des Glückes. Glück ist eine Emotion = Reaktion des Organismus, ein Signal. Bei der Reaktion „Glück“ werden Opiode vom menschlichen Gehirn freigesetzt. Opiode haben dieselbe chemische Struktur wie Opiate. Heroin muss jedoch illegal und hochgefährlich gespritzt werden, Opiode haben wir alle bei uns, in unserem Gehirn. Auch Anandamin, ein Canabinoid, wird freigesetzt. Sport löst diese Prozesse aus. Das wiederum kann süchtig machen, jedoch nicht in dem Rahmen wie bisher angenommen wurde. Sport macht den Menschen euphorisch. Die Hirnforschung zeigt, bei Depressionen setzen Bewegung und Medikamente im Gehirn an denselben Nervenpunkten an, ergo, sie haben dieselbe Wirkung. Der Mensch muss die Bewegung an sich jedoch wollen.

Warum also geht der Mensch so gern in die Berge? Durch das Hormon Dopamin speichern wir alles erlebte und wollen das super Gefühl nach einem Gipfelmoment immer und immer wieder erleben. Glück ist ansteckend und zwar nur in körperlicher Gegenwart, es lässt sich nicht über Telefon oder Internet verbreiten. Glück ist Gemeinschaft und Kooperation. Glück ist Fairness.

Im Hafen ist ein Schiff sicher, doch dafür ist es nicht gebaut worden (Seneca, 50 n. Chr.)

Elisabeth Steurer, MA (staatl. gepr. Berg- & Skiführerin) gab Denkanstöße zum Thema „Recht auf Risiko – Risikobedürfnis und Sicherheitssehnsucht“. Jeder Mensch ist täglich Risiken ausgesetzt, die uns jedoch nicht bewusst sind. Die Medien vermitteln der breiten Mehrheit ein negativ besetztes Bild des Bergsportes. Für den Bergsportler selber ist der Gang in die Berge auch bei Lawinengefahr kein Risiko, denn er weiß, worauf er achten muss und ab wann er umkehren sollte. Nur weil ein vermeintliches Risiko ausgeschaltet wurde, bedeutet das nicht, dass wir in Sicherheit sind. Ein Beispiel: Elisabeth war mit einer Freundin auf einer Klettertour. Sie hatten ein Wetterfenster von 2,5 Tagen und bemerkten, dass sich das nicht ausgeht, also kehrten sie um. Unten angelangt löste sich am Berg über ihnen Schnee, der in weiterer Folge zu einer großen Lawine wurde. Wären sie nur ein paar Meter ober- oder unterhalb der Position gewesen, an der sie standen, wären sie beide mit Sicherheit tot gewesen. Und das, obwohl sie doch das große Risiko ausgeschaltet hatten. Wir brauchen eine Risikokultur – würden wir kein Risiko eingehen, würden wir uns nie weiterentwickeln, würden wir nichts neues erfahren, erleben und erlernen. Die Angst, die oft von Medien verbreitet wird, bringt uns in keiner Lebenslage weiter. Die absolute Sicherheit gibt es nicht, in keinem Bereich des Lebens.

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Stefan Schipflinger, Vorstandsmitglied, Trainer und Quarterback der Wörgl Warriors über seine Anfänge, den perfekten Quarterback und gesunden Konkurrenzkampf.

RSP: Mit wie viel Jahren hast du begonnen, Football zu spielen?

Stefan Schipflinger: Das war im Jahr 2014, mit 33 Jahren.

RSP: Was hast du davor sportlich gemacht?

Stefan Schipflinger: Ich hab von klein auf Fußball gespielt, war bei der Wasserrettung aktiv, bin viel gelaufen, Rad gefahren und hab auch Tennis gespielt. Aber das Beste kommt zum Schluss.

RSP: Wie bist du auf die Idee gekommen, im Alter von 33 Jahren mit einer doch sehr harten Sportart anzufangen, wo andere bereits von Kind auf spielen?

Stefan Schipflinger: In Amerika fängt ein Spieler von klein auf an, da gebe ich dir recht. In Österreich betreibt das noch nicht die breite Masse, da ist der Einstieg auch später möglich. Ich verfolge den Football-Sport seit 25 Jahren. Bei den Raiders hab ich mich vor Jahren zum Probe-

training eingeschrieben, an dem mich dann eine Schulterverletzung gebindert hat und die Idee hat sich verlaufen. Ich erfuhr, dass in Wörgl ein Footballteam im Entstehen war und hab angeboten, wenn sie jemanden brauchen, dass ich gerne zur Verfügung stehe.

RSP: Du hast im Verein eine führende Position, bist auch Trainer bei den Wörgl Warriors. Wie lässt sich Trainer, Spieler und Vorstandsmitglied sein vereinbaren?

Stefan Schipflinger: Es ist schwierig. Es ist extrem aufwendig, denn als Spieler hab ich mein Training zu absolvieren. Als Trainer muss ich zusätzlich auf alle anderen schauen und sie individuell betreuen. Die Vorstandsaufgaben mit allen organisatorischen Agenden, nehmen den Großteil der Zeit in Anspruch. Der Vorteil ist, dass ich die Vorstandsaufgaben erledigen kann, wenn ich Zeit dazu habe.

RSP: Bei euch spielt der komplette Vorstand im Team? Ist das auf längere Sicht machbar?

Stefan Schipflinger: Auf Dauer ist das sicher keine Lösung. Wir sind bestrebt, dass wir andere Personen in den Vorstand holen. Jemand der sich nur um Merchandising und die Organisation kümmert und das sportliche den Sportlern überlässt. Dazu sind wir allerdings noch zu klein und zu jung. Das wird noch ein paar Jahre dauern.

RSP: Wie schaut dein Training als Quarterback aus?

Stefan Schipflinger: Im Verein haben wir zweimal die Woche Training. Da versuche ich an der Abstimmung mit der O-Line, Receiver usw zu arbeiten. Zusätzlich versuche ich dreimal die Woche Quarterback spezifisches Kraft- und Ausdauertraining zu machen.

RSP: Spielt jemand anderer auch aus Quarterback bei den Warriors oder nur du?

Stefan Schipflinger: Wenn ich nicht könnte, dann käme ein ganz junger, der Philip nach. Er hat das Zeug dazu, dass er mich irgendwann überholt, was ich auch hoffe.

RSP: In welcher Position spielt der zweite Quarterback sonst?

Stefan Schipflinger: Normal spielt er als Wide Receiver. Er war jetzt verletzt und wir werden versuchen, ihn möglichst nicht einzusetzen, damit er die Verletzung ordentlich auskurieren kann.

RSP: Was macht für dich einen Quarterback aus?

Stefan Schipflinger: Er hat eine Vorbildfunktion, er ist der, der vorne steht. Er sollte der Anführer sein und in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen sowie hinter diesen zu stehen. Er ist für die Abstimmung und das Verständnis zuständig. Ich kann als Quarterback noch so gut sein, wenn meine O-Line mir nicht hilft, dann verlieren wir das Spiel. Wenn die Jungs gut auf mich aufpassen, kann ich ein tolles Spiel spielen.

RSP: Was ist für den Quarterback das wichtigste? Körperliche Fitness oder taktisches Denken?

Stefan Schipflinger: Die Quarterback Legende der Pittsburgh Steelers hat einmal gesagt: „Ein Quarterback wird daran gemessen, was er zwischen den Ohren hat.“ Du musst deine Spieler kennen, musst Entscheidungen treffen aber du musst auch physisch in der Lage sein, ein Spiel zu überleben. Die größte Herausforderung ist, dass du im Kopf fit bist, auch wenn der Körper nicht mehr mag. Wenn du ein hartes Spiel hast, dass du dann trotzdem in der Lage bist, klar zu denken und ordentliche Anweisungen zu geben, das ist die Herausforderung.

RSP: Wie ist der Konkurrenzkampf unter den Spielern im Verein?

Stefan Schipflinger: Wir haben zum Beispiel nicht viele Personen, die sich um die Quarterback Position reißen, da sie sehr wohl mit viel Verantwortung verbunden ist. Mir persönlich ist der gesunde Konkurrenzkampf zu wenig im Verein vorhanden. Ein gesunder Druck schadet nicht.

RSP: Wie war die Unterstützung der Verbände bei eurer Gründung?

Stefan Schipflinger: Den AFCVT hat es damals noch nicht gegeben und jetzt kann ich überhaupt nichts negatives über sie sagen. Die Strukturen im AFBÖ werden geändert und befinden sich im Aufwind. Sie versuchen auch, zu steuern im Konflikt mit dem SV Wörgl.

RSP: Eure Fanbase ist sehr groß!

Stefan Schipflinger: Ja, wir versuchen, als Viertdivisionär alles größer und professioneller aufzuziehen, als es sein müsste. Ich versuche, mit anderen Vereinen und Organisationen zu kooperieren. Der Junge, der in Söll vor dem Spiel die Österreich-Hymne gesungen hat, das war zum Beispiel eine Kooperation mit der Landesmusikschule Wörgl. Wir versuchen, jedes Spiel in einen kleinen sozialen Rahmen zu packen. Wir laden Leute von der Diakonie ein, wir möchten mit dem Tierschutzverein Tirol etwas machen und haben viele Ideen, um uns zu präsentieren.

RSP: Was bedeutet Football für dich im allgemeinen und emotional?

Stefan Schipflinger: Allein den Sport auszuüben, bedeutet mir emotional viel. Wenn ich daran denke, dass ich

den Verein mitgegründet habe, ihn mit aufgebaut habe und zu den Erfolgen des Vereines beitrug, das gibt mir nochmal einen extra Schub. So viel ich mich auch ärgern muss – über mich, über andere – im Endeffekt, wenn ich nach einem gewonnenen Spiel mit meinem Team beifahre, vergieße ich zuvor in der Kabine ein paar Tränen.

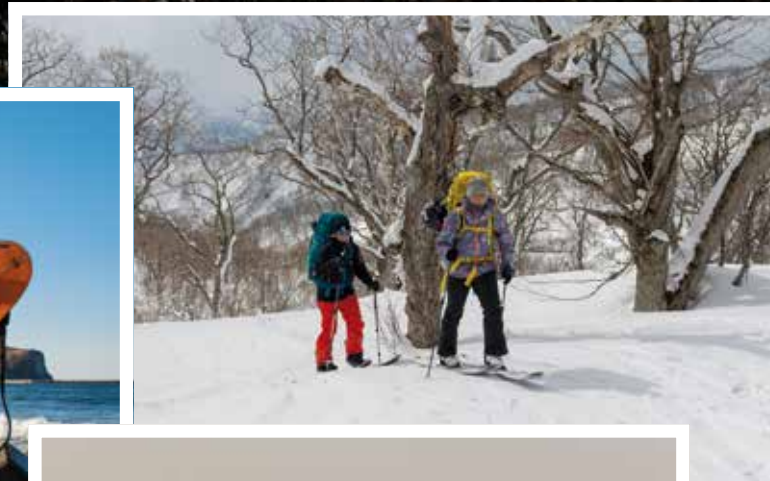
RSP: Warum Football und nicht zum Beispiel Schach?

Stefan Schipflinger: Football ist der schönste Sport, da er alle Elemente beinhaltet, die Sport beinhalten soll. Football ist hart aber fair, er ist taktisch geprägt, er enthält alles, was es braucht.



ES KOMMEN HIMMEL UND HÖLLE ZUSAMMEN

Fotocredit: Aaron Jamieson



Komplett ausgerüstet mit Ski, Snow-, Split- und Surfboards und gemeinsam mit einem kleinen Team aus Local Guide, Kameramann und Fotografen, begaben sich Aline Bock und Lena Stoffel im Frühjahr 2016 nicht nur auf die Suche nach Japan-Pow und dem perfekten Surf, sondern auch nach der Realität von Fukushima. Regionalsport bat Freeride-Weltmeisterin Aline Bock und Freeskierin Lena Stoffel zum Interview.

RSP: Was war der Beweggrund nach Way North, Way East anzugehen?

Lena: Way North war für uns ein „Soulprojekt“. Wir wollten unsere beiden Leidenschaften, das Skifahren/Snowboarden und das Surfen verbinden und hatten keine großen Erwartungen im Vorfeld, was daraus wird. Der Film, der daraus entstanden ist, ist toll geworden und beim Publikum sehr gut angekommen. Der Name „WAY NORTH“ legt nahe, dass man den Blick auch noch in andere Himmelsrichtungen richten kann und somit ging der Blick nach „WAY EAST“. Es gibt noch so viele Plätze, an denen man Skifahren und Surfen verbinden kann und das Video aus Japan ist super geworden.

RSP: Eure Reise galt nicht nur dem Surfen und dem Snowboarden oder Skifahren: Bezüglich dem Reaktorunfall in Japan: Ihr habt gesagt, dass ihr

euch das selber ansehen und auch wissen wolltet, was die Leute sagen. Was ist die Meinung der Bevölkerung?

Lena: Wir wollten nicht mit Scheuklappen hinfahren. Im Vorfeld batten wir und einige Freunde und Familie bedenken, ob man in den Gewässern dort überhaupt noch Surfen sollte. Wir haben uns dann mit Hilfe der Surfrider Foundation in Deutschland und vor Ort in Tokio informiert. Zudem haben wir einen Vortrag von Greenpeace gesehen, von Wissenschaftlern die gerade aus Japan zurückgekommen sind und über die Situation in Fukushima und allgemein informiert haben.

Aline: In den deutschen und europäischen Medien war der Reaktor-Unfall unglaublich präsent. Vor Ort ist das überhaupt nicht der Fall. In den japanischen Medien wird das Thema fast ignoriert. Es gibt am Tag des Unfalles eine Schweigeminute, das war's.

RSP: Wie ist die Sachlage mit den erneuerbaren Energien?

Aline: Die Reaktoren waren zwei Jahre ausgeschaltet. Japan hat auch nur mit erneuerbaren Energien funktioniert. Jetzt wurden sie wieder eingeschaltet. Ich hab mich gefragt, warum die Menschen dort nicht auf die Straße gehen, sich dagegen wehren.

Unser Fotograf hat mir dann erklärt, dass die Japaner sehr stolze Menschen sind. Sie sind technisch sehr fortgeschritten und eber peinlich berührt, dass das in ihrem Land passiert ist. Sie glauben total an ihre Regierung, stehen voll dahinter und würden nie etwas dagegen sagen. Es war interessant zu verstehen, dass das Volk ganz anders tickt. Ein Freund unseres Fotografen war der Erste – der uns begegnete – der sich fragte, „Warum hören wir für unsere Kinder nicht damit auf“ und „viele Leute verdienen damit wohl sehr, sehr viel Geld“.

Lena: Es gibt die erneuerbare Energie. Die Leute haben in den zwei Jahren gesehen, dass es mit Öko Energie funktioniert, aber dieses Umdenken schreitet nur sehr langsam voran. In Niseko gibt's zum Beispiel – wegen dem vielen Schnee – ein Heizsystem für die Straßen. Die Ener-



gie dafür könnte von den Onsen, den heißen Quellen, kommen, aber sie werden elektrisch geheizt.

Aline: In den Köpfen geht etwas vor sich, aber es ist schwierig, das auch umzusetzen.

RSP: Wie ist die Situation mit verseuchtem Wasser?
Aline: In den Pazifik strömt immer noch verseuchtes Wasser, wir waren jedoch auf der anderen Seite der Insel, am japanischen Meer.

Lena: Fukushima ist im Süden, wir waren ganz im Norden. Die Meeresströmungen von Norden und Süden verteilen das kontaminierte Wasser im Pazifik.

Alina: Es wurde sogar schon kontaminiertes Wasser in Kalifornien nachgewiesen. Fische aus der Region um Fukushima sollten nicht gegessen werden.

RSP: Konntet ihr etwas über die neuen Sicherheitsmaßnahmen in Fukushima erfahren?

Aline: Wir bekamen Kontakt zu einem Amerikaner, der in der Nähe von Fukushima lebt. Er hat uns Bilder geschickt bzw. konnten wir viel auf sozialen Netzwerkeiten lesen. Japan baut eine 14 Meter hohe Tsunami Schutzwand, die sehr umstritten ist. Es gab schon eine 11 Meter hohe Wand, die jedoch wegen der Erdbeben in sich zusammengefallen ist.

Die Wand wird errichtet und die Bevölkerung glaubt, dass sie dahinter sicher sind. Allerdings zerstört die Wand das Ökosystem und das Landschaftsbild. Es sieht ja auch nicht toll aus wenn du an den Strand gehst und die Wand vor dir hast. Ich denke, dass daran wieder jemand sehr

viel Geld verdient und das ist traurig, denn die Wand ist sicher nicht das non plus Ultra gegen weitere Tsunamis.

RSP: Was war der schönste Moment, der euch in Erinnerung geblieben ist?

Lena: Es kommen Himmel und Hölle zusammen. Auf der einen Seite ist die Nacht, wo Aline sich fast übergeben musste. Und auf der anderen Seite der Morgen mit dem Sonnenaufgang bei klarem Himmel und null Wind, den wir über der Baumgrenze erleben durften. Dann die mystischen Wälder und die Landschaft mit ihren Vulkanen, die uns sehr in ihren Bann gezogen haben.

Aline: Diesen Augenblick hatten wir auch am Meer. In der Nacht im Zelt hörten sich die Wellen auf einmal anders an. Ich sagte zu Lena, „Du, irgendwie hört sich das Meer komisch an!“ Lena „Nein, die sind genau gleich.“ Später meinte sie, dass sie sich wirklich anders anhörten. Dieser Meinung war auch unser Fotograf, wie er uns am nächsten Morgen mitteilte. An diesem Morgen öffneten wir das Zelt. Es war gigantisch. Perfektes Wetter und dann brach vor uns diese perfekte Welle. Wir dachten „Wo findet man das schon auf der Welt?“

Lena: Bei mir war es auch der letzte Abend, wir waren surfen, und machten dann ein Lagerfeuer. Wir haben gekocht und es hat sich alles so rund angefühlt. Einfach nur schön. Ein toller letzter Tag und Abend. Wir konnten alles nochmal Revue passieren lassen und haben das sehr genossen.

RSP: Was ist die Message der Reise?

Aline: Schön, dass in Japan was passiert, was erneuerbare Energie betrifft. Schade, dass so viel auf Grund von



„*„Persönlich und sportlich gesehen war es toll zu sehen, was ich schaffen kann!“*“

Lena Stoffel

Von Eindrücken kannst du dich sehr lange ernähren!

Aline Bock

„“

wenigen Leuten, die reich werden wollen, nur langsam voran geht.

Es ist auch wichtig, sich auf neue Abenteuer einzulassen, die Himmel und Hölle zusammen bringen.

Lena: Die Challenge vom Abenteuer – da bin zu gehen, wo noch fast keiner vorher war. Auf neuen Wegen gehen, wo die Sprache schwierig ist und neue Wellen und neue Berge erkunden – das war toll.

Aline: Mich erinnert das Abenteuer an meine Kindheit zurück. An das Kinderbuch Frederick. Die Message aus diesem Buch trifft genau zu. „Die Farben, die du bei einem Abenteuer sammelst, von denen profitierst du noch sehr lange!“ Meine Mutter schreibt mir immer „Sammle weiter Farben“.

Beide: Abschließend möchten wir Danke sagen, an alle die uns unterstützt haben. Danke an unsere Sponsoren, die uns diese Reise ermöglicht haben und dass wir unsere Abenteuer leben können. Aber auch die Leute vor Ort. Ohne die ganze Crew hätte das nicht stattfinden können.



DAS VIDEO FINDEN SIE UNTER

<https://vimeo.com/168725274>



LENA STOFFEL

Geb.: 25. April 1984
 Nationalität: Deutsch
 Wohnort: Innsbruck/Österreich
 Website: Facebook/Lena Stoffel,
 Instagram: lena_stoffel
 Sportarten: Skifahren, Surfen
 gelernter Beruf: Sporttherapeutin, staatlich geprüfte Skilehrerin, Surflehrerin
 Sponsoren: Roxy, Ortovox, Fulltill Ski boots, Marker Bindings, Sunlight Factory Team

ÜBER LENA STOFFEL:

Mit ihren Wurzeln im alpinen Rennlauf führte Lena Stoffel ihren Weg weiter über das Freestyle Skifahren. Während ihres Studiums in Innsbruck nahm sie an vielen Freeride und Freestyle Wettkämpfen teil und konnte mit Erfolgen wie dem 5. Platz im Slopestyle bei den X Games in Tignes 2010 und einem 1. Platz bei den Austrian Open im Slopestyle 2011 überzeugen.

Als deutsche Olympiahoffnung verbrachte sie die letzten Jahre damit, sich von Knieverletzungen zu erholen und sich auf Olympia vorzubereiten. Leider war es am Ende nicht genug Zeit und sie konzentriert sich jetzt auf Film- und Fotoprojekte. „Jetzt habe ich Zeit und Muße, mich auf das Skifahren zu konzentrieren, das ich liebe und mit Filmprojekten wie „WayNorth“ und „Way East“ gehen für mich Träume in Erfüllung und ich hoffe, ich kann viele damit inspirieren.“



ALINE BOCK

Geb.: 23. Juli 1982
 Nationalität: Deutsch
 Wohnort: Innsbruck/Österreich
 Website: www.alinebock.de
 Instagram: alinebock
 Sportarten: Snowboarden, Surfen, Biken
 gelernter Beruf: Sportmanager
 Sponsoren: THULE, Vökl Snowboards, Ortovox, ABS, Deeluxe, HAD, LeBent, Moken Vision, Sunlight Factory Team

ÜBER ALINE BOCK:

Als ehemalige Freestyle Snowboarderin wurde Aline Bock 2009 Vize Weltmeisterin der Freeride World Tour und holte sich im darauffolgenden Jahr den Titel als Freeride World Champion 2010. Seitdem konzentriert sich die in Innsbruck wohnhafte deutsche Snowboarderin auf Big Mountain und Backcountry Filmprojekte und ist unter anderem in Alaska, Japan oder Norwegen unterwegs. Wenn sie nicht auf Reisen ist, genießt Aline Bock jeden guten Tiefschneetag mit Freunden in den heimischen Gefilden der Tiroler Berge. „Mit Splitboarden eröffnen sich uns ganz neue Möglichkeiten,“ erklärt Aline, „viele neue Lines sind plötzlich in Reichweite! Ich freue mich immer, diese unvergesslichen Erlebnisse mit Freunden in unberührter Natur teilen zu können.“

„*„Um neue Sachen zu entdecken ist es auf jeden Fall wert, sich auf Abenteuer zu begeben, die Himmel und Hölle zusammen bringen!“*“

Aline Bock

PostHotel

ACHENKIRCH

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH • NR. 382, A-6215 ACHENKIRCH/TIROL
T +43 5246 6522 • FAX +43 5246 6522 468 • E INFO@POSTHOTEL.AT

WWW.POSTHOTEL.AT

Körper und Seele im Einklang

DURCH SPORT, ENTSPANNUNG UND SPEISEN, DIE MIT HERZ UND VERSTAND AUSGESUCHT WERDEN, SICH SELBST WIEDER FINDEN.

Das Posthotel Achenkirch ist einzigartig am Markt, denn wo wird man sonst von (Ex)- Profisportlern trainiert und betreut?

Die Mischung aus fernöstlichen und westlichen medizinischen Behandlungsmethoden, den zahlreichen sportlichen Angeboten und den biologischen Speisen, die mit Herz und Verstand ausgesucht werden, tragen zur Reise zum eigenen Ich bei, wie auch die Schumann 3D Platte, die den Körper sowie die Herz- und Gehirnströme wieder in den Alphazustand bringt.

SHAOLINMÖNCHE UND TCM

Die meisten Menschen befinden sich in einer Konstitution von 15 bis 38 Hz, was unter anderem Stress und innere Unruhe auslösen kann. Darum wäre es wichtig, sich zwei- bis dreimal in der Woche in den Alpha-Zustand zu bringen. Hierbei finden Regeneration und Stressabbau statt und es wird kreatives Visualisieren möglich.

Die Affinität des Posthotels Achenkirch zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) führt so weit, dass Jahr für Jahr Shaolinmönche das erste österreichische Wellnesshotel besuchen, um dort Kurse abzuhalten und Behandlungen zu praktizieren.

Weiters werden im Fünf-Sterne-Hotel Laktattests angeboten, die für die Zusammenstellung des geeigneten Sportprogrammes relevant sind. Eine zusätzliche Besonderheit des Hotels am größten See Tirols, dem Achensee, ist, dass es genau in der Mitte dreier Kraftsteine liegt und die Familie Reiter Österreichs größte private Lipizzanerzucht betreibt.

ZEIT FÜR SICH UND DEN PARTNER

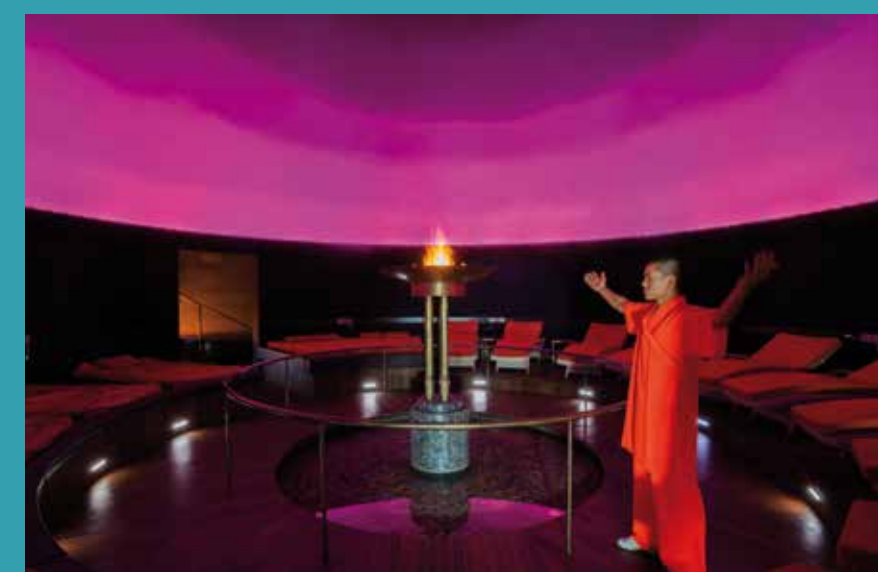
An die 60 Stunden Aktiv- und Entspannungsprogramm pro Woche werden angeboten. Für Anian Gruber, Sporttherapeut und Personal Coach, bietet das Hotel die perfekte Mischung aus Erholung und sportlichen Aktivitäten sowie medizinischen und therapeutischen Behandlungen. Er sagt dazu: „Wenn zu uns ein Gast kommt, der körperliche Beschwerden hat, kann ich ihn vorher zum Check und zu diversen Behandlungen schicken, um danach sportlich einzugreifen!“

Um dem Partner und vor allem sich selbst mehr Zeit zu geben, um sich finden zu können, um „Erlebnisse durch Ausprobieren“ zu erfahren, sind im Posthotel Achenkirch keine Kinder erlaubt. „Die Gäste sollen Zeit für sich und den Partner haben und das geht nur, wenn sie dafür Zeit und Ruhe genießen können. Uns ist der psychosoziale Aspekt sehr wichtig, wie zum Beispiel Gesundheit, Spaß, Freude, Bewegung und die TCM.“, erklärt Karl C. Reiter, Gastgeber des Fünf-Sterne Hauses, das bereits zahlreiche Auszeichnungen erhalten hat.

Doch nicht nur für die Gäste wird gesorgt. Auch die Mitarbeiter können die Leistungen in Anspruch nehmen. Denn für Karl C. Reiter, der das Posthotel von seinem Vater im Jahr 2004 übernommen hat, ist es wichtig, dass sich die Mitarbeiter wohlfühlen und sich körperlich sowie geistig fit halten.



PostHotel
ACHENKIRCH



RESPEKT ABER NIEMALS ANGST

Regionalsport traf sich mit Motorradrennfahrer Simon Kröll (24) vom HAITE-Racing-Team, zuhause im Zillertal, zum Interview. Dabei erzählte er, wie viel Zeit und Geld er für sein Hobby bergibt, warum ein Regenrennen zum größten Erfolg zählt und dass nichts und niemand ihn vom Motorsport abbringen könnte.

RSP: Wie bist du, als Privatperson, ohne Verein, dazu gekommen, bei Motorradrennen mitzufahren?

Simon Kröll: Zum Straßenrennsport bin ich vor drei Jahren gekommen, als mich Manfred Klausner auf den Salzburgring eingeladen hat, um mit meinem Straßenmotorrad ein paar Runden zu drehen.

RSP: Wie finanzierst du diesen Sport, gibt es Sponsoren?

Simon Kröll: Es wird alles von mir selber bezahlt.

RSP: Und von welchem Betrag sprechen wir da?

Simon Kröll: Ohne Motorrad sind es grob geschätzt pro Jahr EUR 10.000,00. Also für Rennstrecken, Sprit, Verpflegung, Transportkosten und Reifen.

RSP: Wer begleitet dich zu deinen Rennen? Hast du ein Team, das dir z.B. beim Reifen wechseln hilft?

Simon Kröll: Mechaniker habe ich keinen. Wenn mein Vater Zeit hat, nehme ich ihn mit und sonst eben die Kollegen, die dabei sind wie eben Manfred Klausner, Klaus Holzer und Sepp Sattler.



RSP: Wie viele Rennen fährst du im Jahr?

Simon Kröll: Der Cup beuer beinhaltet sechs Rennen. Ein Wochenende im März und das erste Wochenende im April waren wir bei einem Veranstalter zum Frühjahrestraining eingeladen. Das ist kostengünstig und ich bin gleich fit, wenn die ersten Rennen starten.

RSP: Wie bereitest du dich mental und körperlich auf ein Rennen vor?

Simon Kröll: Fitness ist enorm wichtig. Mental bereite ich mich nicht besonders darauf vor. Ich sehe das nicht vermissen. Wenn es gut geht, ist es super, wenn es nicht so gut geht, kommt das nächste Rennen. Eine halbe Stunde vor dem Rennen setze ich die Kopfhörer auf und höre Musik, um ruhig zu werden und runter zu kommen. Dann rein in das Gewand und ab geht's. Ich bin diesbezüglich sehr unkompliziert. Einen hatten wir dabei, den durfte eine Stunde vor Rennbeginn niemand mehr ansprechen. Der war derart konzentriert.

RSP: Besteht für dich die Möglichkeit, in ein Profi-Team zu kommen?

Simon Kröll: Ich bin dazu leider schon zu alt. Ich fahre für das HAITE-Racing-Team. Von einem Bekannten der Junge ist jetzt neun Jahre alt, der fährt beuer beim ADAC Junior Cup mit und dort sind Talentescouts vor Ort. Wenn ich bei der österreichischen Staatsmeisterschaft vorne dabei bin, dann hab ich es für mich schon geschafft.

RSP: Was war dein größter Erfolg bisher?

Simon Kröll: Der war letztes Jahr, bei meinem ersten Regenrennen. Ich hatte davor erst ein Training im Regen. Ich wusste noch nicht, wie genau mein Motorrad, die Reifen und alles reagiert. In Spielberg gab es plötzlichen Platzregen und ich konnte den vierten Platz belegen. Bei den Rundenzeiten war ich super dabei. Für mich selber war das der größte Erfolg. Mit einem besseren Know How würde bestimmt noch mehr geben.

RSP: Fährst du privat auf der Straße schneller als anderer Motorradfahrer? Ist das wie Training für dich?

Simon Kröll: Nein. Mein Vater hatte auf der Straße einen schweren Motorradunfall und seither fahre ich überhaupt nicht mehr auf der Straße. Er ist unschuldig dazu gekommen und das steht nicht dafür. Du musst schon mehr auf die andern aufpassen als auf dich selber und dabei hab ich das ganz gelassen.

RSP: Wie viele Stunden trainierst du? Du hast auch einen Job, eine Frau, wie geht sich das alles aus?

Simon Kröll: Größtenteils geht mein Urlaub für die Rennen und alles drauf. Wir fahren zu den Rennen und bleiben manchmal fünf Tag länger und schauen uns das Land an. Für uns sind auch die Wochenenden, die wir bei Rennen sind, wie Urlaub. Sicher werden durch das Training andere Dinge vernachlässigt.

RSP: Auf welcher Strecke trainierst du hauptsächlich?

Simon Kröll: Vor allem in Ungarn am Pannonia Ring und in Rijeka. Spielberg ist auch eine gute Option, nur leider sehr teuer. Das Training dort beschränkt sich auf einmal pro Jahr. Der Pannonia Ring ist sehr kurvenreich und ich muss technisch mit dem Motorrad viel arbeiten. Die Rennstrecke in Rijeka ist technisch nicht sehr anspruchsvoll, dafür ist dort die Linienwahl sehr wichtig, damit ein schöner Fahrfluss möglich ist. Die Abwechslung der beiden Strecken ist super zum trainieren.

RSP: Fährst die Angst bei den Rennen mit?

Simon Kröll: Teils, teils. Ein gesunder Menschenverstand hat natürlich Angst und die ist auch dabei. Aber wenn du die ganze Zeit denkst, „das und das könnte passieren“, ist es besser, gar nicht erst auf ein Motorrad zu steigen. Mit dem nötigen Respekt an die Sache heranzugehen, ist gesünder.



FATMAX

STIL IST DIE HARMONIE SCHÖNER DINGE
www.kickbike.at

Egal ob mit oder ohne vierbeinigen Freund, in der Stadt oder Cross Country, der Spaß ist garantiert.

Seht selbst:



KICKBIKE
AUSTRIA www.kickbike.at

RSP: Wie viel passiert wirklich bei einem Sturz?

Simon Kröll: Das lässt sich schwer einschätzen. Es spielen viele Faktoren mit. Ein dramatisch scheinender Sturz kann durch ausreichende Auslaufzonen gar nicht so viel anrichten und dann bast du ein technisches Gebrechen und erlebst einen schweren Unfall. Viele Stürze gehen Gott sei Dank glimpflich aus, aber natürlich haben wir auch schon schwerere erlebt. Den Betroffenen geht's jedoch wieder gut und sie sind wieder mit dabei im Rennsport.

RSP: Gibt es eine Lieblingsrennstrecke?

Simon Kröll: Eigentlich nicht. Ich fahre auf jeder Strecke gerne. Dieses Jahr haben wir im Cup zwei neue Strecken, auf denen ich noch nie gefahren bin. Den Hungaro Ring und eine Strecke in Tschechien (Brün). Ich bin sehr gespannt, wie die zu fahren sind. Ich hoffe, mich schnell an die beiden zu gewöhnen.

RSP: Wie viel Tage hast du Zeit, dich an eine Strecke zu gewöhnen?

Simon Kröll: Wir haben heuer zwischen 2- und 3-Tages-Veranstaltungen. Bei den 3-Tages-Veranstaltungen geht das super. Ein Tag ist reines Training; keine Rennen und keine Qualifikation. Bei den 2-Tages-Veranstaltungen ist die Zeit sehr knapp bemessen. Wir fahren drei Trainings, eine Qualifikation und das Rennen. Bei einer Strecke, die man noch nie gefahren ist, sind Videos sehr hilfreich. Auch mit Hilfe von Computerspielen können sich Fahrer neue Strecken einprägen, was jedoch nicht mein Fall ist.

RSP: Was müsste passieren oder welchen Grund gäbe es, das Rennen fahren sein zu lassen?

Simon Kröll: Es gibt keinen Grund. Es kann kommen was

will. Ich betreibe Motorsport von klein auf und werde den Motorsport nie ganz lassen. Ich bin zehn Jahre Motocross gefahren. Ein guter Trainingskollege hatte einen sehr schweren Unfall, der Gott sei Dank glimpflich ausgegangen ist. Das hat mir einen Dämpfer gegeben. Später stellte sich die Frage: Schule oder Lehre? Ich hab mich entschieden, einen Beruf zu erlernen und den Motorsport zurück zu schrauben. Ein Hobby kann immer wieder begonnen werden.

RSP: Was war deine höchste Geschwindigkeit, die du je gefahren bist?

Simon Kröll: Das war mit der 600er Yamaba und es waren rund 265 Km/h.

RSP: Welches Motorrad fährst du jetzt?

Simon Kröll: Eine Yamaha R6, Baujahr 2007. Eine von den wenigen, die von dem Baujahr noch herumfahren. Die meisten haben das Nachfolgemodell und diese sind aktuell wie Sand am Meer auf den Rennstrecken vertreten. Mit einer 600er zu fahren ist momentan ein Boom, was super ist, weil wieder viele neue starke Fahrer nachkommen. Viele kommen vom R6 Cup oder IDM zurück zur Hobbybasis, weil ihnen der Wirbel drum herum zu stressig wird und sie keine Freude mehr dabei haben. Solange ein Hobby auch eines bleiben kann, passt das gut. Sobald jemand sagen würde das oder das muss sein, würde ich auch überlegen ob ich das noch will.

Zurück zum Motorrad: Ich bin wirklich sehr zufrieden. Sie ist sehr handlich und von der Leistung absolut konkurrenzfähig.

RSP: Wenn kein Unfall passiert, wie oft kauft man sich ein neues Motorrad?

Simon Kröll: Wie es sich mit dem Budget ausbeht. Wie gesagt, ich bin sehr zufrieden, das Nachfolgemodell kann nicht recht viel mehr, auch die anderen 600er sind nicht viel besser und eine 1000er möchte ich erst einmal nicht fahren. Meine Devise ist: Solange ich die 600er nicht am Limit bewege, möchte ich nicht mehr PS unterm Arsch haben, als ich brauche.

RSP: Was bedeutet für dich Motorradfahren?

Simon Kröll: Für mich ist es eine super Zeit, um vom Alltagsstress herunter zu kommen. Das Zusammensein mit den Freunden ist ein wichtiger Punkt, weil ich unter Woche auf Grund von Arbeit und Training keine Zeit für die Kollegen habe. Die Rennen sind die Rubepause, dich ich von daheim brauche. Ich sehe neue Länder und die familiäre Atmosphäre bei den Rennen ist absolut super.

RSP: Was sind deine Ziele für die Saison?

Simon Kröll: Sturzfrei durch die Saison kommen und hoffentlich wieder ein paar Top Ten Ergebnisse. Vielleicht geht auch mehr, aber ich lass mir die Türen offen.



Anmeldung: www.praxistage.com
Termin: 15.09.2017 (Freitag) in Innsbruck/Igls

Thema: „Fördern statt Selektion“



Aufgrund des letztjährigen Erfolgs wird heuer der Schwerpunkt auf die richtige psychologische Förderung von Nachwuchssportlern gelegt. Im modernen Leistungssport genügt eine Selektionskultur nicht mehr den Ansprüchen der Sportpsychologie. Besonders im heutigen gesellschaftlichen Umfeld führen Selektionskulturen dazu, dass viele Talente zu früh aus dem Leistungssport ausscheiden. Christopher Willis konnte wieder Tiroler und international renommierte Referenten für diesen Tag gewinnen. Die prominenten Gastredner des Tiroler Tages der Sportpsychologie am 15.09.2017 am Grillhof in Vill werden darstellen, wie man in verschiedensten Sportarten eine zeitgemäße Talententwicklungskultur von Vereinsvorstand über Trainerteam zur Athletenebene aufbauen kann.

- REFERENTEN**
- >> Johann Ingi Gunnarsson: Sportpsychologe; Auswahl- und Klubtrainer im Handball, Trainer des Jahres
 - >> Christian Luthardt: Hauptverantwortlicher Sportpsychologe von Bayer 04 Leverkusen für den Nachwuchsbereich und der Kampfmannschaft
 - >> Thomas Pulwitt: Sportpsychologe des Nachwuchsleistungszentrums von Borussia Mönchengladbach
 - >> Christoph Ebner: Sportpsychologe im ÖSV (Skispringen): Schwerpunkt Sporthypnose
 - >> Angi Keplinger: Sportpsychologin Eishockey-Nationalmannschaft

ICH WILL EIN LEBEN, DASS ICH NÜCHTERN ERTRAGE!

*Chris Moser über das staatliche System, über
Freiheit und Unterdrückung von der
Schule bis zum Hier und Jetzt*

Anarchismus: Leben ohne Autoritäten, Hierarchien und Macht.

Es gibt Leute, die sagen, das kann nicht funktionieren, doch der Punkt ist, so wie jetzt funktioniert das System aber auch nicht. Nur weil es vielleicht einigermaßen passt, wohlgerne auf Kosten Anderer, ist es noch lange nicht richtig und darf so auch nicht sein.

Das staatliche Schulsystem beispielsweise bringt viele Kinder bis kurz vor den Zusammenbruch, das will ich nicht einfach so hinnehmen. Welche Möglichkeiten es gibt, um ein Leben führen zu können, das ein jeder Mensch nüchtern verträgt, beschreibt Chris Moser (Künstler, Autor und politischer Aktivist sowie Vortragender an Universität oder Pädagogischen Hochschulen), im Gespräch mit Erwin und Julia Hofbauer von Regionalsport.

Eine neue Art, mit Menschen umzugehen

Ich betreue zum Beispiel zweimal in der Woche Kinder in der freien Schule „Lernwerkstatt Zauberwinkel“, in der meine Frau Karin Mitbegründerin und Obfrau ist. Das Projekt ist elternorganisiert und trägt sich eigentlich nur durch die engagierten Eltern. Entstanden ist unsere Lernwerkstatt, weil wir für unsere Kinder etwas anderes als die staatliche Regelschule haben wollten. Ich persönlich habe das staatliche Schulsystem ganz klar als Psychoterror wahrgenommen und sehe das in Grundzügen heute noch so.

Wir wollen es anders machen

Meinem Eindruck nach sind wir mit unserer Schule oft die letzte Station nach zutiefst frustrierenden und traumatisierenden Jahren im sogenannten Regelschulsystem.

Obwohl wir das in der Form ja gar nicht wollen. Schöner ist natürlich, wenn sich die Eltern ganz bewusst für eine nicht-direktive Alternative entscheiden. Aber manchmal kommen Kinder erst zu uns, weil sie beispielsweise gar nicht mehr gern vor die Tür gehen wollen, massiv eingeschüchtert und nahezu gebrochen sind. Dem voraus geht natürlich oft ein Schulfrost. In einer Schule wie der unseren können viele wieder Vertrauen fassen; zu sich selbst

und zu anderen. Oftmals kommt Hektik und Leistungsdruck auch seitens der Eltern. Wir sind bestrebt, diesen Druck von den Kindern zu nehmen. Mir ist es wichtig, dass dieses „Leistungsdiktat“, was es unter anderem an staatlichen Schulen gibt, nicht mitgetragen wird. Unsere freie Schule verfügt glücklicherweise über das Öffentlichkeitsrecht, das ist bei freien Schulen ansonsten nicht immer selbstverständlich. Das hat den Vorteil, dass die Kinder bei uns keine externen Prüfungen machen müssen, was wieder Druck und Stress bedeuten würde. Die Kinder und Jugendlichen können in der Lernwerkstatt die Pflichtschulzeit abschließen..

Immer wieder fragen natürlich auch Eltern oder Großeltern, sobald sich ihre Kinder wieder vom größten Trauma gefangen haben, ob sie denn hier in unserer Schule auch was lernen. Ich denke, wir lernen immer und in jeder Situation und die Erfahrungen mit den Jugendlichen, die nach dem Abschluss unsere Schule verlassen haben zeigen, dass die Mädchen und Buben immer ihren Weg gegangen sind. Unser Sohn Samuel schließt zum Beispiel heuer (2017) die Glasfachscheule ab, eine anderer ehemaliger Schüler hat Zahnmedizin studiert. Andere wurden Mechaniker, Elektriker, Krankenpflegerin oder Friseurin.

Das Leistungskonzept sollte hinterfragt werden

Mag sein, dass für manche Menschen der Leistungsdruck mittlerweile dazugehört und normal ist; vielleicht kein Problem mehr darstellt. Aber ob diese Leute glücklich sind, darf in Frage gestellt werden. Das möchte ich zum sehr großen Teil sogar wirklich bezweifeln!

Meiner Ansicht nach ist ein großes Problem, dass Kinder und Jugendliche manchmal ihr ganzes Schülerdasein und später im erwachsenen Alter auf etwas hinarbeiten, dass sie eigentlich gar nicht wissen können. Leider werden nur die wenigsten jungen Menschen bestärkt, das zu machen, was ihnen Freude bereitet, das zu machen, was sie wirklich aus vollem Herzen tun wollen. Wenn sie mit der Pflichtschule fertig sind, können sie unmöglich wissen, was sie einmal beruflich machen wollen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel.

Früher wurde einfach oft ein Beruf ausgesucht, weil es in der Branche genügend Arbeit gab. Derartige Sicherheiten gibt's ja immer weniger hab ich den Eindruck. In der Lernwerkstatt werden die Kinder und Jugendlichen auf eine sich immer rascher verändernde Gesellschaft

beispielsweise nicht mit immer mehr Faktenwissen vorbereitet. Wichtig ist uns vielmehr, soziale Kompetenzen und die Fähigkeit der eigenständigen Wissensaneignung zu erwerben und kreativ, selbst- und verantwortungsbewusst zu handeln.

Leider lernen überall viele Leute irgendeinen Beruf, der sie nicht interessiert, damit sie später einer Lohnarbeit nachgehen können, die sie nicht mögen. Bei diesem Schema wundern sich manche Leute wirklich noch, wenn die Menschen irgendwann nur noch „halbfett“, also berauscht, durch ihr Leben rennen.

Ich möchte gern ein Leben führen, dass ich nüchtern vertrage und ich will, dass das meine Kinder auch schaffen!

Meiner Ansicht nach ist beispielsweise so etwas wie Leistungsdruck gesellschaftlich derart vertieft, wie auch die Versagensangst, dass viele Leute es gar nicht merken, wenn sie schon komplett fertig sind. Dann hören diese Betroffenen Klassiker wie, „uns hat es auch nicht geschadet“ und den ganzen Scheiss! Wenn ich so etwas höre, bekomme ich wirklich Sodbrennen!

Ich gehe davon aus, dass die Menschen soziale Wesen sind

Dabei kann eine Jede und Jeder vieles ganz anders machen. Grundsätzlich muss kein Mensch mitspielen. Etwas vom wichtigsten denke ich wäre, dass die Leute die Angst ablegen müssen, was andere über einen denken. Scheiss drauf, was die Nachbarn sagen! Ein grundlegendes Problem ist oft, dass viele Eltern ihren Kindern gegenüber den Eindruck vermitteln, sie hätten versagt, oder die Kinder denken das sogar selbst. In der Schule beginnen diese Abläufe ja mit Bewertungen, Tests, Benotungen, Zeugnissen:

Bei uns in der Lernwerkstatt gibt's deshalb beispielsweise kein Notensystem, sondern Entwicklungsberichte.

Du spielst und lernst – du kannst nichts tun ohne dabei etwas zu lernen

In der Lernwerkstatt wollen wir Tätigkeiten nicht nach dem Bewerten, was gemeinhin in „sinnvoll oder nicht“ unterschieden wird. Gleichwertigkeit der Tätigkeiten. Das ist eine unserer Kernaussagen.

Rechne wenn du magst. Wenn du anstatt zu rechnen lieber einen Iglu bauen willst, dann ist das genauso wichtig. Abgesehen davon könnte das Iglubauen auch in Statik, Bewegung, etc. zerlegt werden. Die Gleichwertigkeit der Tätigkeit eben. Bei uns lernen die Kinder und Jugendlichen im altersgemischten Klassenverband.

Lernen durch Beobachtung und lernen im Kollektiv

Ganz archaisch gesagt, lernt jedes Wolfsrudel so. Also lernen durch Beobachten, lernen durch Vorleben, lernen



durch Gemeinschaft; auch untereinander. Alle lernen voneinander, kein konfrontativer Unterricht.

Darum ist es für mich auch so merkwürdig, so paradox, dass das staatliche Schulsystem ganz anders funktioniert, funktionieren sollte- na ja; funktionieren tut's eh nicht!

Denen geht es auch nicht darum, dass wir erfüllt leben können. Systematisch werden Menschen bevorzugt, die konsumieren, möglichst einer stumpfsinnigen Arbeit nachgehen und nicht murren.

Aber das kann es doch beim besten Willen nicht sein, da kann und will ich mich nicht fügen! Ich denke, lernen geschieht durch Vorleben, erklären. Ein Kind oder Jugendlicher muss sich frei entfalten können und wenn du ihnen von Anfang an respektvoll begegnest, anständig mit ihnen umgehst, dann wird ein Kind nicht grundlos aggressiv oder gewalttätig. Ich glaube, Menschen die sich ohne Repression und Unterdrückung frei entfalten können, tendieren auch nicht zu Rücksichtslosigkeit oder Gewalt .

Es zeugt nicht von geistiger Gesundheit,
an eine von Grund auf kranke
Gesellschaft gut angepasst zu sein.

(Jiddu Krishnamurti 1895 – 1986)

Es geht mir darum, junge Menschen so zu stärken, dass sie wissen, wenn sie etwas wollen, auch wenn es in meinen Augen vielleicht völlig idiotisch sein mag, sie das weiterverfolgen sollen.

Momentan ist es leider meistens so, dass viele Leute immer nur die eine Arbeit machen, die sie eigentlich nicht mögen. Das führt zu einer unvorstellbaren Entfremdung, sodass sich die Menschen nicht mehr wohl fühlen. Das zieht wieder viel nach sich, wie auch die weitergegebene Frustration. Ich mein, wenn die Mutter von ihrer Arbeit permanent frustriert heimkommt, wie soll die dann den Kindern etwas anderes vorleben können? Auch bei Karl Marx ist die Entfremdung der Tätigkeit ein wichtiges Thema, woraus eben viele gesellschaftliche Probleme herrühren.

Die Freiheit von einem hört da auf, wo vom anderen die Freiheit anfängt, gerade beim Recht auf Leben.

Entscheidungen hängen immer mit den eigenen Prioritäten zusammen. Du kannst dich entscheiden, ein ruhiges Leben zu führen. Dann spazierst du auf dieser gesellschaftlich ausgelatschten Autobahn, diesen Weg, den eben alle gehen, der mag vielleicht sicher und bequem

sein, aber fühlt er sich auch gut an und richtig? Führt er dich dahin, wo du willst? Du kannst dich entscheiden, abseits einen Weg zu suchen, möglicherweise ist das die ganz andere Richtung, aber das ist dein eigener Weg, auch wenn er noch so verzweigt ist.

Darum würde ich sagen geht es darum, diesen Weg zu finden. Dazu gehört für mich der respektvolle Umgang untereinander. Das führt mich beispielsweise natürlich auch unmittelbar zum Veganismus.

Ist es artgerecht, Kinder und Jugendliche in einen Betonbunker namens Schule einzusperren?

Ich werde auch immer wieder mal als externer Referent in den Ethikunterricht an staatliche Schulen eingeladen. Das ist natürlich auch immer so eine Sache. Für mich hängt da alles zusammen.

Wenn ich eingeladen werde, um an Schulen über Tierethik zu reden, endet das für mich nicht damit. Das geht viel weiter, denn ich denke, wenn du ein ethisches Verständnis hast, versuchst du das zu verhindern, was um uns herum passiert. Das geht dann natürlich schon in Richtung Aktivismus – völlig zurecht natürlich!

Die grausamen Fakten zu kennen und sie nicht ändern zu wollen, wäre fatal. Artgerecht; dieses Wort fällt bei solchen Diskussionen immer recht bald. Wenn ich dann sehe, wie Kinder sieben Stunden in einem Betonbunker sitzen, kann ich es mir nicht verkneifen, zu hinterfragen, ob das artgerecht sei. Artgerecht ist schließlich NUR die Freiheit! Die meisten Mädls und Jungs, die den Ethikkurs betreuen, meinen oft, dass das nicht hierher gehöre, weil das etwas Anderes sei. Da bin ich ganz anderer Meinung. Ein Mensch ist auch ein Tier und es ist nicht artgerecht, ihn einzusperren.

Staatlich vergrault

Sicher, wenn jemand studieren will oder einen gewissen Beruf erlernen will bzw. dafür ein staatliches Papier haben will, müssen sie oder er eben gewisse Dinge erfüllen und vorweisen. Das sehe ich auch weniger problematisch, wenn die Leute schon soweit sind. Dann ist das wirklich freiwillig und eben bewusst so entschieden, da sie eben wissen, was die wollen und was sie dafür machen wollen. Als Kind oder Jugendlicher ist das wohl nur in den seltensten Fällen so.

Keine Frage, es gibt viele coole Sachen, die man lernen könnte, nur demotivierte Betreuer_Innen oder der staatliche Lernplan schaffen es sogar, die interessantesten Themen zu vergraulen. Ich selbst bin erst im erwachsenen Alter darauf gekommen, was für tolle Dinge es zu lernen gibt. Wie zum Beispiel, Antiglobalisierung, das unter Wirtschaftskunde und Geographie fallen würde, oder über die Ausbeutung der sogenannten Drittweltländer, oder



Zeitgeschichte und, und, und. Aber im Gymnasium war ich nur froh, endlich die Schulschlussglocke zu hören!

Das allerwichtigste wäre, sich selber zu fragen, was man will und dann anfangen es zu tun. Immer vorausgesetzt, dass man das reflektieren kann

Ich würde natürlich jedem_er raten, selbstbestimmter zu leben. Ein Grundproblem ist, dass sich viele Leute mit Sachen identifizieren, die ja eigentlich nicht ihre eigenen sind. Diese Menschen sehen ein Gesellschaftskonstrukt, alle machen mit und sind aber nicht zufrieden. Wenn sie einen Denkanstoß bekommen, denken sie sich: „Warum ändere ich nichts?“ Und sie finden x-Gründe, warum sie sich nicht ändern können.

Nach dem Prinzip: Jeder der eine Möglichkeit sucht, was zu verändern, findet eine. Jemand, der eine Ausrede, nichts tun zu müssen, sucht, findet auch eine! Dabei wäre ein Grundsatzgedanke, einfach das zu machen, was dich glücklich macht, das zu tun, was dir wichtig ist – und zwar ohne dass andere dadurch Schaden nehmen!

Etwas an seinem Leben zu ändern ist halt schwer, weil dann müsste man sich eingestehen, die letzten 5, 10, 15,

20 Jahre oder noch länger etwas falsch gemacht zu haben.

Viele laufen nur der Kohle hinterher und kompensieren das, indem sie sich Sachen kaufen, die sie nicht benötigen oder sich am Wochenende zuschütten müssen, weil sie sonst das eigene Leben nicht packen oder verkraften.

Politik: Die haben nicht alle Macht der Welt, man gibt sie ihnen nur.

Ich denke, Politik ist alles. Gehe ich einkaufen und muss mich entscheiden, ob ich Pflanzen- oder Tiermilch kaufe, dann ist das Politik. Wenn ich zum Beispiel Leuten helfe, die auf der Flucht alles verloren haben, ist das Politik. Insofern lehne ich Politik als solches natürlich nicht ab, wie sollte ich? - Alles ist Politik! Den Staat als Konstrukt, den Staat als Machtapparat lehne ich hingegen ab, selbstverständlich! Grundsätzlich glaube ich natürlich, wenn Menschen ihr Bewusstsein schärfen, wären sie ohne Staatsapparat besser dran, das ist keine Frage.

Zu jetziger Zeit ist aber aufzupassen, denn es gibt so viele Leute, die aus ganz unterschiedlichen Gründen den Staat ablehnen. Ich denke dabei an Reichsbürger- oder PEGIDA-Sachen, die lehnen das jetzige System ja nicht ab, weil sie eine befreite, gerechte, egalitäre Gesellschaft

REGIONALSPORT ABSEITS

wollen, wo alle in der Gesellschaft gleich sind, was die anarchistische Utopie wäre; Leben ohne Herrschaft! Die hingegen wollen ihren eigenen Typen oben sitzen haben. Denen geht es nicht um ein freieres Zusammen. Nicht um ein Miteinander, sondern wieder um Macht und die eigenen Vorteile.

Grundsätzlich denke ich, dass das freie Zusammen, der Anarchismus die einzige Möglichkeit ist und ich gehe auch davon aus, dass das funktionieren kann.

Es gibt Leute, die sagen, das kann nicht funktionieren. Doch der Punkt ist, so wie jetzt, funktioniert das aber auch nicht. Nur weil es manchen einigermaßen geht und das ja lediglich auf Kosten anderer, ist das keinesfalls okay. Es geht um das Zusammenhelfen und jeder kollektivistische Gedanke ist Politik, und kollektivistisch Denken könnte ein jeder_e, da wir soziale Wesen sind. Das kann kompliziert werden, vor allem umso mehr Leute mitreden. Nur muss das nichts Negatives sein. Denn so weiß ein jeder, was ein anderer will. Im Grunde wäre die Politik ein Stammesrat. Aber nur Stammtischmäßig über die jetzigen Politiker schimpfen und selbst nicht mal wissen was sie selber wollen, damit machen es sich die Nörgler_Innen halt wie so oft zu einfach.

Es gibt tausend Gründe, den Staat abzulehnen, aber keinen Nationalistischen, das ist ein absoluter Widerspruch.

Eine adäquate Kritik finde ich wäre am ehesten jene, dass „die da oben“ wenige Menschen sind, die reich sind. Dann gibt es die Masse von Menschen, von denen die Reichen leben, sei es durch Arbeitskraft oder Konsum und anderem.

Mittlerweile tummeln sich unzählige Verschwörungstheorien und schräge Gemeinschaften. Manche lehnen den Staat ab. Aber viele eben aus absolut unsinnigen Gründen und mit noch unsinnigeren Erklärungen.

Diese Verschwörungen sind eigentlich schon regelrechte Glaubensfragen, nahezu religiös. Mir kommt oft vor, du kannst da vieles gar nicht widerlegen, weil es eben derart wirr und nebulös ist.

Ernsthafte, seriöse Staatskritik hingegen– wie eben die anarchistische, ist ja durchaus punktiert.

Aber dann permanent Namen wie Rockefeller und Rothschild zu hören. Können zwei Familien daran schuld sein, dass es einem schlecht geht? Von diesem klar abzulehnenden Antisemitismus mal abgesehen. Also so etwas kann doch nicht sein. Da machen es sich viele schlicht zu einfach!

Viel von dem passiert im Internet, denn wenn du im www etwas finden willst, dann wirst du es auch finden,



egal ob es richtig oder falsch ist. Das macht das natürlich für viele kompliziert.

Ich schau noch immer, ob es zu einem Thema auch entsprechende Literatur gibt. Da bin ich oldschool.

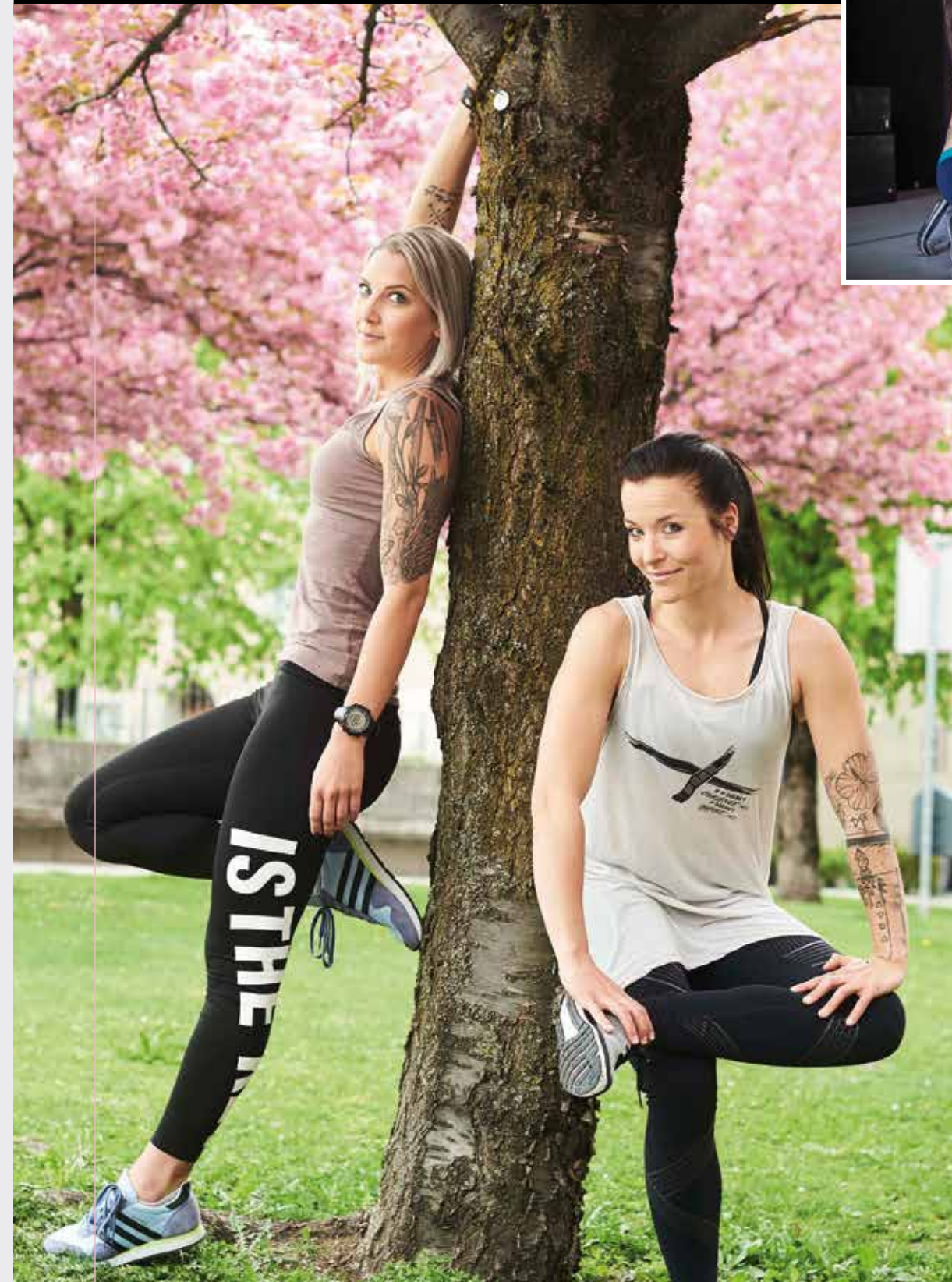
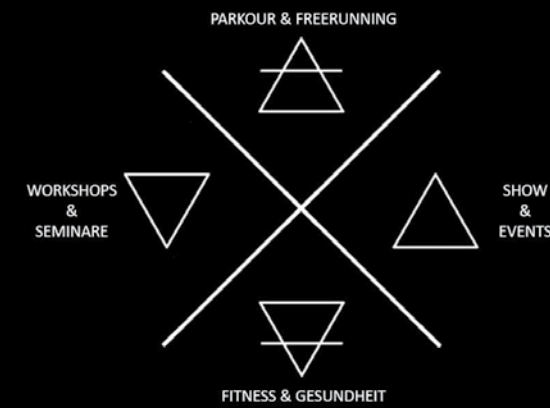
Etwas ohne eigene Vorteile oder etwas gemeinsam tun, dann funktioniert das Kollektiv

Eine mögliche Lösung anarchistisch zu leben, ich bin ein bekennder Anarchist, ist auf jeden Fall das Leben im Kollektiv. Doch ein Problem ist oft, dass die Leute für eine Leistung eine Gegenleistung verlangen. Es funktioniert nur dann, wenn diese etwas tun, Dinge gemeinsam tun, ganz selbstverständlich ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Denn das Tauschen hat uns dahin gebracht, wo wir jetzt sind. Normalerweise sollte ein jeder_e etwas geben/machen, ohne eigene Vorteile oder ohne Mittel zum Zweck.

Wenn ein jeder_e nur die halbe Energie verwenden würde, die ein jeder_e tagtäglich dafür aufbringt die Scheiße zu machen, die er/sie nicht mag, für die Dinge die er/sie mag, kann ein jeder_e alles schaffen. Oft geht es leider um Bequemlichkeit.

Ich sage immer, wenn du jeden Tag mit Sodbrennen aufstehst, weil du Dinge machst, die du nicht tun willst, solltest du gescheiter liegen bleiben oder aufstehen und etwas anderes machen. Nur ist das halt schwer, weil dann müsste man sich eingestehen, die letzten 5, 10, 15, 20 Jahre oder noch länger etwas nicht richtig gemacht zu haben.

Fotocredits: Gabriela Kompatscher-Güller



4 ELEMENTS URBAN FITNESS STUDIO HALL

Neue Ansätze im Fitness und Gesundheitssport. Mit dem 4 Elements Urban Fitness Studio wagen sich die Initiatoren Patricia Weichmann und Lukas Steiner in eine vollkommen neue Art des Fitness- und Gesundheitstrainings vor. Wer das Gebäude in der Dr.-Otto-Stolz-Straße in Hall betritt, wird mit Sicherheit nicht an ein Fitnessstudio denken.

Der Fokus für die Mitarbeiter der 4 Elements Academy ist klar: Vollwertige und kreative Trainingsbetreuung für alle Altersklassen.

Im Bereich Parkour, Freerunning und Athletiktraining war Lukas Steiner in den letzten Jahren Vorreiter für kreative Trainingsanlagen und errichtete als erster in Österreich Indoor und Outdoor Parcours. Mit dem 4 Elements Urban Fitness Studio in Hall setzt das junge Team einen weiteren Schritt in die Zukunft des Fitnesstrainings.

Insgesamt stützen sich die beiden Vollblut Athleten auf folgende 4 Säulen:

- PARKOUR & FREERUNNING
- WORKSHOPS & SEMINARE
- SHOW & EVENTS
- FITNESS & GESUNDHEIT

Der klare Fokus der Beiden liegt darauf, den Mitgliedern der 4 Elements Academy ein vollumfängliches Angebot im Bereich Fitness zu bieten.

Es gibt bereits einige Partner wie Red Bull, Under Armour, Libratone, Raika Club, Upfront, CEP, XtremeMac, Chillaz, Nuapua uvm., welche die 4 Elements Academy mit aller Kraft unterstützen und dadurch viele Events etc. möglich machen. Eines davon ist die Austrian Freestyle Convention vom 19-21 Mai 17 in Wattens, welches man auf keinen Fall veräumen sollte.

Das junge Team hat sich also einiges für das Jahr 2017 und darüber hinaus vorgenommen, worauf man gespannt sein darf.

Fotocredit: Maloolm Kessler

**HOLEN SIE SICH JETZT
IHR REGIONALSPORT-ABO
ZUM VORTEILSPREIS!**

Jetzt einfach bestellen:

Regionalsport-Jahresabo, 4 Ausgaben zum Preis von € 10,-*

Tel.: +43 676 43 63 641
E-Mail: info@regionalsport.at
Web: www.regionalsport.at

www.
**REGIONAL
SPORT**
.AT

*per SEPA-Lastschriftverfahren in Österreich
und Deutschland inkl. Versandkosten,
andere Länder zzgl. 10 Euro Versandkosten