

Wo der Sport blüht... Kein Pardon bei Dopping... Richtig Fit mit Nordic Walking... Die richtige Technik machts... Nie zu Alt für Sport... Siesta bitte... Sportbühne Oberösterreich.. Und Sport Sport Sport...

## Kein Pardon bei Dopping

Reinigende Gewitter nach Turin 2006? BSO-Präsident Franz Löschnak über das zukünftige gemeinsame Vorgehen von Bundessportorganisation, Bundeskanzleramt, Sportstaatssekretariat, Österr. Olympisches Comité und dem ÖSV.

Die neuerliche Aktualität des Themas Dopping sei für den österreichischen Sport zwar unerfreulich, aber, so BSO-Präsident Franz Löschnak, sie habe mit Sicherheit reinigende Wirkung. In der Causa um die Sperren sechs österreichischer Athleten als Folge der Vorfälle bei den Olympischen Spielen in Turin 2006, gebe es ein klares Übereinkommen von Bundessportorganisation, Bundeskanzleramt, Staatssekretariat, ÖOC und ÖSV: Rigorose Konsequenzen gegen nachweisliche Dopping-Sünder, aber auch keine Kompromisse, wann immer dem Sport durch ungerechtfertigte Pauschalverdächtigungen - von wem auch immer - geschadet wird.

Löschnak: „Die Aufnahme der UNESCO Anti-Dopping-Konvention ist die richtige Maßnahme in sportpolitischer Hinsicht, aber darüber hinaus braucht es den Schulterschluss aller, die hier in Österreich im Sport Verantwortung tragen: Wir müssen sensibilisieren, nicht kriminalisieren. Allen Funktionären, allen Betreuern, allen Medizinern und allen Athleten muss klar gemacht werden, dass Dopping jedes Engagement, jede Leistung und alle Werte im Sport ad absurdum führt. Jeder, der je eines Doppingvergehens überführt worden ist, wird reuevoll bestätigen: Es ist ein Akt der Selbstsabotage, die nichts bringt und nur schadet.“

Die Anti-Dopping-Konvention des Europarats ist für Österreich bereits mit 1.9.1991 rechtsgültig. Durch die mit 1.7.2006 in Kraft getretene Novelle sind im Bundes-Sportförderungsgesetz Anti-Dopping-Regelungen entsprechend der Anti-Dopping-Konvention aufgenommen worden. Aus kompetenzrechtlichen Gründen erstreckt sich der Geltungsbereich der Anti-Dopping-Regelungen jedoch nur auf den Bereich der Bundessportförderungen. Die Ratifizierung des von der „UNESCO angenommenen Intern. Übereinkommens gegen Dopping im Sport“ und die bisher gewonnenen Erfahrungen bei der Anwendung der Anti-Dopping-Regelungen des BSFG machen ständig technische Anpassungen dieser Regelungen notwendig. Die Anti-Dopping-Regelungen des Bundes sind nunmehr aus Gründen der Übersicht in einem eigenen Gesetz

zusammen gefasst. Dadurch soll aber der zivilrechtliche Charakter der Anti-Dopping-Regelungen als Bedingung für die Gewährung von Bundes-Sportförderungsmitteln nicht verändert werden. Ziel der Anti-Dopping-Konvention ist die Reduzierung und gänzliche Ausmerzung von Dopping im Sport. Die Vertragsstaaten verpflichten sich, Maßnahmen zu ergreifen, die hierfür notwendig sind: Sie erlassen die notwendigen Regelungen (einschließlich der Bestimmungen der Kontrolle des Transports, des Besitzes, der Einfuhr, der Verteilung und des Verkaufs), um den Zugriff auf verbotene pharmakologische Wirkstoffgruppen und -methoden und insbesondere auf anabole Steroide sowie die Anwendung dieser Wirkstoffe und Methoden einzuschränken. Gemäß Anti-Dopping-Konvention machen die betreffenden nichtstaatlichen Organisationen die Zuteilung öffentlicher Förderungsmittel an Sportorganisationen davon abhängig, dass diese die Anti-Dopping-Regelungen effektiv umsetzen. ■

## Im Land, wo der Sport blüht

Das Sportland Nummer Eins, Oberösterreich, ist seit heuer um eine sportliche Freizeit-Attraktion reicher: dem so genannten „Motorikpark“. Perfekt eingebettet in das Freizeitparadies der Badeseen Feldkirchen/Donau, ist diese neue Anlage eine radikal frische und mutige Neu-Interpretation des alt bekannten Fitness-Parcours.



Von LH Dr. Josef Pühringer persönlich aus der Taufe gehoben wurde am 27. Juni 2007 am Feldkirchner Badensee der so genannte „Motorikpark“ - ein Konzept des bekannten ehemaligen Zehnkampf-Nationaltrainers und heutigen Sportwissenschafters Dr. Roland Werthner - ganz rechts außen im Bild;

Ob Jung, ob Alt, ob un- oder durchtrainiert - alle sollen sie sich hier wieder finden. Prominent und allen sportlich orientierten Leserinnen und Lesern bestens bekannt, ist der Kopf hinter dieser neuartigen Anlage: der Linzer Sportwissenschaftler - und einstige Zehnkampf-Nationaltrainer - Dr. Roland Werthner. Fünf Jahre Entwicklungsarbeit, von 2002 bis 2007, investierte Werthner in sein „Outdoor-Bewegungsparadies, bei dem - im Gegensatz zu den Fitnessparks der 60er und 70er Jahre - die sport- und trainingswissenschaftliche Erkenntnisse von Heute berücksichtigt sind. „Wir haben hier“, so

der Sportwissenschaftler Werthner, „ein neuartiges und zukunftsorientiertes Konzept realisiert, das zur Bewegung in der freien Natur förmlich einlädt und motiviert.“ Werthners Bewegungs-oasen sind - so die einhellige Meinung des anlässlich der Eröffnung prominent besetzten Fachpublikums - in vorbildlicher Weise in die Seenlandschaft eingebettet. Oberösterreich unterstreiche mit diesem einmaligen Angebot für seine Bürgerinnen und Bürger seine Vorrangstellung als Sport- und Gesundheitsland, so Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, anlässlich der Eröffnung **Fortsetzung Seite 3**

## Richtig Fit mit Nordic Walking

Am 12. und 13. Mai 2007 veranstaltete der ASVOÖ in Ampflwang eine von „Fit für Österreich“ geförderte Übungsleiterausbildung „Richtig Fit mit Nordic Walking“



Alle Teilnehmer/innen sind nach dem anstrengenden „NordicWalkingÜbungsleiter-Lehrgang“ mit einem Zertifikat nach Hause zu ihren Vereinen gefahren; sie werden dort in Zukunft Nordic Walking fundiert anbieten können.

Überraschung von Anfang an: Dieser Kurs war sofort restlos ausgebucht. Andererseits kein Wunder, ist der aus Finnland importierte Ausdauersport doch ein - mittlerweile auch von der Sportmedizin anerkanntes - effizientes und allseits beliebtes „Lebensmittel“. Nordic Walking sieht einfach aus, ist es auch - dennoch muss eine gewisse Technik korrekt ausgeführt werden, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Norbert Hofer, „Fit für Österreich“-Kordinator des ASVOÖ, zeichnete neben der Organisation auch für die Verpflichtung zweier Experten - Karin Gerik und Rainer Schuch - verantwortlich und gewährleistete damit die geforderte Qualität dieser Übungsleiter-Ausbildung. Beide Instrukturen überzeugten in Theorie und Praxis sowohl aufgrund ihrer fachlichen

wie auch ihrer didaktischen Kompetenz. Die Teilnehmer absolvierten umfangreiche Lehr-einheiten aus den Bereichen Techniktraining und Schulung, Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, unterstützt durch Videoaufzeichnung und Analyse. Die Umgebung von Ampflwang bot das ideale Terrain für die praktische Umsetzung des Gelernten bei ausgedehnten Nordic Walking Touren.

Den krönenden Abschluss bildete die Verleihung der Übungsleiter-Zertifikate an die 19 Absolventinnen und Absolventen dieses Lehrgangs. Sie werden künftig in ihren Vereinen Nordic Walking durch Info-Veranstaltungen bewerben, NW-Treffs organisieren, sowie Kurse und geführte Touren anbieten können. ■

**Geschätzte Mitglieder, wertige Sportfreunde!** „Eure Rede sei ja, ja, nein, nein; was darüber hinaus ist, das ist von Übel“, heißt es bei Matthäus 5,37 in der Bibel. Wir alle kennen unzählige dieser Sprüche und Lebensweisheiten, von denen wir oft nicht einmal so genau wissen, dass sie so alt sind und aus der Bibel stammen. Sollten Sie sich, geneigte Leser/Innen, jetzt fragen, ob Sie möglicherweise die Kirchenzeitung statt Ihres gewohnten Sportmagazins in Händen halten, so darf ich Sie beruhigen: Es geht sehr wohl um den Sport.



Und es geht vor allem darum, wie wir zum Beispiel mit so einem heißen Eisen, wie dem Thema Doping - und somit ist die Katze aus dem Sack - (auch sprachlich) umgehen. Doping, im weitesten Sinn: Leistungssteigerung unter Zuhilfenahme von fragwürdigen Mitteln, ist so alt wie die Menschheit selber. Kräuter- und Pilzextrakte und dergleichen haben wahrscheinlich den Kampf mit dem Höhlenbären (oder auch dem Feind) erträglicher gemacht. Vom Übergang vom Menschenaffen zum Homo Sapiens wissen wir heute noch sehr wenig; Wahrscheinlich hat die Entwicklung von Sprache und damit von (Selbst-) Bewusstsein eine entscheidende Rolle gespielt. Einige Forscher vermuten sogar, dass die Sprache erst durch die Lüge in die Welt kam: Der Wächter auf einer Anhöhe oder Baum hatte die Aufgabe, die Horde vor dem möglicherweise herannahenden Säbelzahn tiger zu warnen. Hat er den Tiger ausgespäht, hat er mit einem Warnschrei seine Kollegen gewarnt und die haben sich daraufhin in die Höhle verzogen oder zu den Waffen gegriffen. Nicht selten war es ein Fehlalarm - und eines Tages ist dieser Wächter draufgekommen, dass er damit seine Horde auch täuschen, sprich hereinlegen kann.

Und das hat ihn - weniger seine Kollegen - amüsiert. Tausende Jahre sind seither vergangen und spätestens seit den Römern kennen wir den alten Spruch: „Die Welt will betrogen werden, also soll sie betrogen werden.“ (Mundus vult decipi, ergo decipatur). Diese unsere Weltgeschichte ist - leider - in allererster Linie eine Geschichte der kriegerischen Auseinandersetzungen, der Völkermorde, der Unterdrückung, der Landnahmen, der Kolonialisierungen, der Raub- und Beutezüge - und damit eine Geschichte, in der so etwas wie die „Zehn Gebote“ die längste Zeit außer Kraft waren und sind. Inwieweit der uralte Kanon „Zehn Gebote“ - oder sagen wir es allgemeiner: inwieweit Werte wie Ethik und Moral in unseren heutigen demokratischen Gesellschaften mit der - so scheint es - mittlerweile alles dominierenden Zauberformel „Globalisierung“ - Platz greifen, überlasse ich, sehr verehrte LeserInnen, Ihrer Einschätzung.

Die Welt von heute - so scheint - ist in zwei Lager gespalten: In Sieger und Verlierer. In jene, die „es sich richten können“ - wie das heute so schön heißt - und in jene, denen das eben - aus welchen Gründen auch immer - nicht möglich ist. Wobei für die Sieger der Zweck jedes Mittel heiligt und jene, die Worte wie Moral und Anstand ins Treffen führen, sich schon von Haus aus als Verlierer deklarieren. Der Sport, so behaupte ich, ist nun der große gesellschaftliche Gegenentwurf zu diesen oben beschriebenen „Verhältnissen“. Der Sport, der sportliche Wettkampf, hat sich ja überhaupt erst aus dem menschlichen Verlangen nach gleichen und damit fairen Bedingungen für jede Frau, jeden Mann, jede Mannschaft entwickelt. Und der Sport hat damit erst sein einzigartiges Werteparadigma geschaffen. Der Sport ist eben jene (möglicherweise) letzte Welt, die wir hundert Prozent frei wissen wollen von Lug und Betrug, von Schmach und Tricks, von Fallen und Legern.

Sport und Doping ist leider heute (noch) eine Realität. Sport und Doping aber sind zwei Welten, die sich gegenseitig ausschließen. Daher kann und darf auf dieses Thema ausschließlich mit einer eindeutigen und klaren Rede geantwortet werden: Nein! Ohne wenn und aber...

Mit sportlichen Grüßen  
Konsulent Siegfried Robatscher  
Präsident des ASVOÖ

**Die Print-, Kopier- und elektronische Archivierungsspezialisten für Ihr Office**

A-4030 Linz, Emil-Rathenau-Straße 3  
Tel. +43 (0)732 37 56 66  
office@xerox-ooe.com, www.xerox.at

**XEROX**  
OBERÖSTERREICH GMBH

**SPORTBLICKE**

Datum: 23. Juni 2007  
Ort: Waidhofen an der Ybbs  
Anlass:  
72. Länderkonferenz  
Österreichischer Skiverband

Im Beisein von Sportstaatssekretär Dr. Reinhold Lopatka - wurden Hans Ressler und Richard Dieß von Prof. Peter Schröcksnadel mit dem „Großen Goldenen Ehrenzeichen“ ausgezeichnet.

von links nach rechts:  
OÖSV - Präsident  
Dipl. Ing. Friedrich Niederndorfer,  
ASVOÖ Vizepräsident Hans Ressler,  
Richard Dieß,  
Prof. Peter Schröcksnadel

Fortsetzung  
Coverstory:

**Das romantisch-idyllische Naturjuwel mit den vier Badeseen** und den benachbarten Biotopen der Aulandschaft soll mit dem neuen Motorikpark einen zusätzlichen Besucheraufschwung bekommen. Die vorerst (zumeist) passiven Besucher und Badegäste sollen von der neuen Attraktion und von deren teils überraschenden und auch oft verblüffend witzigen Stationen zum Ausprobieren und damit zu gesunder Bewegung animiert werden

### Nomen est Omen

Der Name „Motorikpark“ zeigt bereits, wozu es geht: Der gesamte Bewegungsapparat des Menschen, seine Motorik, alle Bereiche der Koordination und Kondition sollen durch die verschiedenen Stationen gezielt angesprochen werden. Dr. Werthner hat aus insgesamt 100 Geräten und Einzelmodulen 21 Stationen geschaffen, deren Namen nicht nur interessant klingen und neugierig machen, sondern in Wahrheit genau das zum Ausdruck bringen, wofür sie stehen, sprich welche Trainingszielsetzungen sie erfüllen. Einige Beispiele gefällig? Wie wär's mit: Different Walking, Balancierparcours, Gitterspinne, Schnelligkeitsachter, Dehnoase, Rhythmusstrecke, Orientierungswald, Vulkansurfen, Pendelbogen, Balancierwerkstatt, Sensorikweg, Stoßarena und so weiter und so weiter.

### Qual der Wahl

Genau so wenig wie wir Ihnen hier, geeignete Leserinnen und Leser, alle 100 Möglichkeiten des Motorikparks vorstellen können - genau so wenig sind freilich alle Übungen für alle Altersgruppen denkbar. Obwohl hier sehr wohl alle - von der Kindergartengruppe über die Spitzenathleten bis hin zu den Senioren - ihre für sie passenden Bewegungsangebote vorfinden. Das Beste wird sein, Sie besuchen einfach den Motorikpark an den Feldkirchner Seen und machen sich selbst ein Bild. Dann

wird sich ja herausstellen, ob das etwas für Sie wäre, das Vulkansurfen etwa oder der Pendelbogen oder so manche andere überraschende Herausforderung?

### ABC Orientierungswald

Aufgabe: Kontrolliertes, sprich gezieltes Bewegen (schnelles Gehen oder Laufen), zwischen mit den 26 Buchstaben des Alphabets markierten Pfählen. Ständig wechselnde Wort-Vorgaben ergeben unterschiedliche Strecken - die Pfähle müssen in der richtigen Reihenfolge der Worte gesucht, angelaufen und abgeklatscht werden. Trainingseffekte: Aufwärmen, Koordination, Orientierung, Schnelligkeit, Ausdauer. (Bild: oben links)

### Different Walking

Aufgabe: Neun jeweils sechs Meter lange und unterschiedlich ausgeführte Holzbahnen verführen zu neuen unbekanntem Gangarten - zum Teil auch mit unterschiedlichen Herausforderungen für den linken und den rechten Fuß. Trainingseffekte: Aufwärmen, Koordination links, rechts, Beine, Füße. (Bild: oben rechts)

### Sensorikweg

Aufgabe: „Mit den Füßen sehen lernen!“ Ein 75 Meter langer Barfußweg besteht aus 32 verschiedenen Untergründen und sensibilisiert - von der Sohle bis zur Seele; Trainingseffekte:



Entspannung, Sensibilisierung, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Kräftigung der Fußgelenks- und Wadenmuskulatur. (Bild: unten links)

### Dehnoase

In einem Naturpavillon aus Weidengehölz auf einem zehn Meter hohen Hügel sollten

Körper und Geist zur Entspannung finden. Für die gezielte Entspannung der vier wesentlichen Muskelgruppen stehen die geeigneten Einrichtungen zur Verfügung - Dehnschlaufen, Dehnmauer und Dehnpodest; Trainingseffekte: Dehnfähigkeit der Muskulatur, Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. (Bild: unten rechts)

Fotos Motorikpark: Dr. Roland Werthner ■

PR-ARTIKEL



## Golfplatz Pyhrn-Priel

Schönes Spiel mit besten Aussichten  
Golf is just like a Kiss.



### Impressum

**MEDIENINHABER, VERLAG UND ANZEIGEN**  
SPORT Service und Consulting GmbH  
Leharstrasse 28, 4020 Linz  
UID ATU 62980634  
Firmenbuchnummer: 285495x

**HERAUSGEBER**  
Allgemeiner Sportverband Oberösterreich  
Leharstrasse 28, 4020 Linz  
ZVR Zahl: 657392363

**FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH**  
Siegfried ROBATSCHER, Präsident des ASVOÖ;  
Wieland WOLFSGRUBER, Chefredakteur;  
Allgemeiner Sportverband Oberösterreich;  
Leharstrasse 28, 4020 Linz

**REDAKTION** Wieland WOLFSGRUBER,  
Christian MAYR, Stefan MARCUS, Wilhelm  
BLECHA, Norbert HOFER

**BLATTLINIE**  
Überparteilich, unabhängig, gemeinnützig;  
Aktuelle Berichte und Informationen für die  
ASVOÖ Mitgliedsvereine, deren Funktionäre  
sowie alle Freunde des Sportes und unsere  
Abonnenten

**ERSCHEINUNGSWEISE**  
Mindestens 6 Mal jährlich

**AUFLAGE** 11.000 Stück

## „Hole in one“ am Golfplatz Pyhrn-Priel

Die Tore zum Golfplatz Pyhrn-Priel im wunderschönen Windischgarstnertal wurden bereits Anfang April geöffnet! Nun heißt es also wieder „Hole in one“ am 18-Loch Par 71 Golfplatz, der nicht nur mit einer atemberaubenden Bergkulisse und faszinierenden Perspektiven auf die Schönheiten der Region auftrumpft. Die moderne Anlage im sonnigen Talbecken des ehemaligen Edlbacher Moores begeistert sowohl Profis als auch Anfänger. Während routinierte Spieler jene Herausforderung finden, die besonders naturnah gebaute Plätze bieten, sorgen Einrichtungen wie Übungsbunker und überdachte Abschlagflächen dafür, dass der richti-

ge Schwung auch bei Anfängern und Kindern schnell gelernt ist. Auch die Golfschule Pyhrn-Priel unter der Führung von Spitzen-Pro Herbert Karl steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Der anliegende Naturbadesee - gratis Eintritt mit Greenfee - sowie das „Golf-Salett“ für einen Schmankerlgenuss der Extraklasse perfektionieren das Angebot und sorgen für jede Menge Abwechslung bei „Groß und Klein“.

Infos:  
GC Pyhrn-Priel Tel.: +43 (0) 7562 20678-50,  
www.golfanlage.at

**Die richtige Technik macht's.** Nicht nur zur Abkühlung, sondern auch für die Fitness ist Schwimmen die ideale Sportart für beinahe jeden: Gelenke wie auch Bänder werden entlastet und auch das Herz-Kreislauf-System profitiert von der schwerelosen Bewegung.



Die richtige Technik macht Schwimmen zur gesunden Bewegung für jedermann.

Beim Schwimmen werden alle wichtigen Muskelpartien des Körpers beansprucht. Ob Rücken, Brust, Kraul oder Delfin ist Nebensache, prinzipiell kann jeder jeden Schwimmstil praktizieren.

Denn Schwimmen ist keine Sportart, bei der es vorwiegend um Kraft geht. Vielmehr kommt es bei der Fortbewegung im Wasser auf die richtige Technik an. Das sollte man beachten:

#### Rückenschwimmen:

Dieser Stil ist am einfachsten zu erlernen, da die Atmung dabei frei fließt. Gerade für Kinder und ältere Menschen ist deshalb das Rückenschwimmen besonders geeignet. Häufigster Fehler dabei: Beim Beinschlag wird getreten wie beim Radfahren. Idealerweise dürfen die Knie aber nicht über die Wasseroberfläche kommen. Nicht Sitzen im Wasser, sondern die Hüfte anheben. Der Meinung, Rückenschwimmen wirke sich bei Rückenleiden lindernd aus, schließen sich Physiotherapeuten nur bedingt an: Die Rückenmuskulatur wird dabei zwar entlastet, aber nicht gestärkt. Häufig sei jedoch eine schwache Muskulatur für Rückenschmerzen verantwortlich.

#### Brustschwimmen:

Nicht jeder, der sich am Bauch im Wasser fortbewegt, praktiziert auch tatsächlich diesen Schwimmstil. Denn die richtige Technik ist kompliziert, die einzelnen Bewegungen müssen symmetrisch ausgeführt werden. Häufigster Fehler beim Brustschwimmen: Die Knie geraten bei den Beintempi zu nahe an den Bauch. Richtig ist: Hüfte nach unten drücken, nicht zu flach auf dem Wasser liegen. Leute mit Knieproblemen sollten Brustschwimmen eher vermeiden.

#### Kraulen:

Der Beinschlag ist relativ einfach, weil er der Bewegung des Gehens ähnelt. Die diffizile Atemtechnik dagegen ist für viele schwierig zu verinnerlichen. Häufig werden die Kniegelenke beim Kraulen zu sehr gebeugt und die Füße unter den Bauch gezogen. Tipp: Die Füße lang machen und den Körper möglichst stabil im Wasser halten. ■

**Nie zu alt für Sport.** Es ist nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen, diesen Schluss lässt eine Untersuchung aus Kanada zu, die zeigt: Die Aktivität der Gene von sportlichen Senioren lässt sich mit der von jungen Menschen vergleichen.



Mit regelmäßiger Bewegung und Sport dem Alter ein Schnippchen schlagen.

Regelmäßige Bewegung wirkt bei älteren Menschen wie ein Jungbrunnen – auch auf genetischer Ebene. Das gilt zumindest für die Erbanlagen in den Kraftwerken der Zelle, den Mitochondrien. Zu diesem Ergebnis ist ein Team um Mark Tarnopolsky vom McMaster University Medical Center in Hamilton in Kanada gekommen. Für ihre Senioren-Sport-Studie verglichen Tarnopolsky und seine Kollegen die Aktivität dieser Gene in älteren Menschen vor und nach einer sechsmonatigen Trainingseinheit.

**Aktiver und stärker.** Das überraschende Ergebnis: Nach den Übungen glich das Aktivitätsmuster in den Mitochondrien der im Schnitt 70-jährigen Probanden wieder deutlich jenem in den „Zellkraftwerken“ der jüngeren Vergleichsgruppe, deren Durchschnittsalter 26 Jahre betrug. Für die Studie wurde außerdem die Muskelstärke der älteren Menschen untersucht. Zu Beginn waren

die Muskeln der Senioren um 59 Prozent schwächer als jene der Jüngeren. Allerdings zeigte sich: Nach sechs Monaten mit wöchentlich zwei Übungseinheiten auf gewöhnlichen Fitnessgeräten lagen die „Grauen Panther“ in Sachen Muskelkraft nur noch 38 Prozent hinter den „Jungspunden“.

**Umkehr der Alterung.** Selbst die Autoren waren von ihrem Studien-Ergebnis überrascht. „Die Änderung in der Aktivität der Erbanlagen zeugt von einer Umkehr der Alterung“, sagt Studien-Co-Autor Simon Melov. Es ist also nie zu spät, um mit dem Training zu beginnen, gerade Sport im Alter bringt einen ungeheuren Gewinn an Lebensqualität. Ausdauertraining nützt vor allem Herz und Kreislauf. Mit Muskeltraining können Senioren Rücken- und Gelenkschmerzen, Knochenabbau, Übergewicht, Alterszucker, sowie Verletzungen durch Stürze vorbeugen. ■

**Siesta? Von Herzen gerne.** Ob man Mittagsschlaf, Siesta oder Power-Napping dazu sagt, ist egal, Hauptsache, man tut es regelmäßig. Denn ein Schläfchen zu Mittag, wie es im Süden Tradition hat, vermindert das Risiko eines Herztodes.

Wenn die Sonne im Sommer mittags am höchsten steht, erreicht der Arbeitseifer vieler Erwerbstätiger ihren Tiefpunkt. Um dauerhaften Leistungsabfall durch Müdigkeit um die Tagesmitte vorzubeugen, ist es nicht nur aus Effizienz- und Fehlervermeidungsgründen weit vernünftiger, dem Drängen des Körpers nachzugeben als durch die „Schlapppe durchzutauchen“. Falls Ihr Chef da anderer Meinung ist, hier die Argumente pro Siesta, die eine groß angelegte Langzeitstudie in Griechenland zu Tage gefördert hat.

**Schlafgewohnheiten.** Dafür haben Wissenschaftler der Harvard School of Public Health und der Universität von Athen fast 24.000 Griechen im Alter von 20 bis 86 Jahren über sechs Jahre hindurch beobachtet. Diese wiesen zu Beginn der Studie keinerlei Gefäß-erkrankungen, Herzinfarkte, Krebs oder andere Gebrechen auf. Es wurden Ernäh-

rungs-, wie auch Schlafgewohnheiten, speziell auch während des Tages, abgefragt.

**Das Ergebnis.** Innerhalb des Studienzeitraumes starben 792 Patienten, davon 133 an einer Herzkrankung. Die Wissenschaftler um Dimitrios Trichopoulos stellten fest, dass diejenigen Studienteilnehmer, die sich systematisch mindestens dreimal pro Woche kleine Schläfchen von wenigstens 30 Minuten Länge gönnten, um 37 Prozent weniger Gefahr liefen, an Herzkrankungen zu sterben.

**Stress abbauen im Schlaf.** „Wir denken, dass eine Siesta dabei hilft, Stress abzubauen. Das verringert die Wahrscheinlichkeit eines Herztodes“, sagt Trichopoulos. Es dürfte also nicht nur an Olivenöl und Fisch liegen, dass in den Mittelmeerländern signifikant weniger Menschen an Herzleiden sterben. Viva la Siesta! ■



Mittagsschlafchen: Gesundheitsprophylaxe von der angenehmen Sorte.



pre.mun



### Lenz Moser Selection

Fruchtig, frisch und bekömmlich –  
so bieten die Weine  
der Serie Lenz Moser Selection  
höchstes Trinkvergnügen.



*„Ich garantiere die hohe Qualität durch meine Unterschrift –  
auf jeder Flasche der Serie Lenz Moser Selection.“*

Kellnermeister Ernest Großauer

*Weinkellerei*  
**LENZ MOSER®**  
[www.lenzmoser.at](http://www.lenzmoser.at)  
Weininfo mit Onlineshop

Lenz Moser ist Österreichs Wein

# Oberösterreich - Bühne internationaler Großsportveranstaltungen

Oberösterreich ist immer öfter Austragungsort internationaler Großsportveranstaltungen. Sportreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer spricht über die sportlichen Highlights des Jahres 2007 und seine Ambitionen für das "Sportland Oberösterreich".



Foto: Klemens Fellner

Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer mit Olympionikin Sylvia Vogel bei der OMEGA Traunsee Woche 2007 in Gmunden.

## Herr Landeshauptmann, auf welche Großsportveranstaltungen sind Sie besonders stolz?

Besonders erfolgreich waren die Weltcup-Rennen in Hinterstoder. Dank der unermüdbaren Arbeit der ehrenamtlichen Funktionäre des Skiclub Raiffeisen Hinterstoder und WSV Windischgarsten war es möglich diese Veranstaltungen trotz schlechter Wet-

terbedingungen reibungslos durchzuführen. Weiters großartig verlaufen ist die Ski Bob WM in Aigen am Hochficht Anfang März. Gerade in den letzten Wochen fand darüber hinaus die OMEGA Traunsee Woche statt, die größte Segelsportveranstaltung Österreichs mit mehr als 650 Seglern aus zehn Nationen.

## Oberösterreich hat sich bei der Ver-

## gabe der Wasserski-WM gegen Australien durchgesetzt. Was war ihrer Meinung ausschlaggebend?

Nach der Europameisterschaft im Jahre 2005 ist nun erneut die Wasserskielite in Oberösterreich zu Gast. Ausschlaggebend war neben der großartigen Sportarbeit bei der EM auch die Infrastruktur, die wir mit dem Leistungszentrum Salmsee geschaffen haben. Mit dieser WM haben wir wieder die Chance uns als Gastgeber und interessante Sportregion zu präsentieren.

## Was tat sich schon im Sommer in Oberösterreich?

Von 1.-3. Juni 2007 wurde der Ruderweltcup in Ottensheim ausgetragen. Rund 1.000 Sportlerinnen und Sportler sowie Betreuerinnen und Betreuer aus 32 Nationen waren an diesen Tagen in Oberösterreich stationiert.

## Das absolute Highlight 2007 in Oberösterreich war sicher die U19-Fussballeuropameisterschaft im Juli. Wie liefen die Vorbereitungen?

Die Europameisterschaft war sicherlich ein 'erfolgreiches Vorspiel' bzw. ein 'Organi-

sationstest' für die EURO 2008. Es war eine ganz, ganz große Chance für Oberösterreich, die wir genützt haben, um uns sowohl als Fußballland mit bester Infrastruktur, aber auch als Zentrum für den Jugendsport, zu präsentieren. Die Vorbereitungen liefen dementsprechend auf Hochtouren. Die Kooperation mit den Exekutiv-Komitees in den Austragungsorten Linz, Ried, Steyr und Pasching sowie mit dem ÖFB und der UEFA waren bestens koordiniert.

## Was macht Oberösterreich im Sport so erfolgreich?

Erstens ist das erfolgreiche Zusammenspiel der Dach- und Fachverbände mit ihren Vereinen und dem Landessportreferat ausschlagend. Zweitens haben wir in Oberösterreich ein sportfreundliches Klima und drittens haben wir gute Fördermodelle im Nachwuchsbereich. Weiters investiert das Land OÖ viel in den Aus- und Neubau von Sport- und Trainingsstätten, von den Vereinsanlagen und Leistungszentren bis hin zu dem Olympiazentrum auf der Gugl. Damit haben wir flächendeckend ein Angebot von modernen und zeitgemäßen Sportanlagen, das sich sehen lassen kann. ■

DÜSSELDORFER

## DREI JAHRZEHNTE EIN PROFI FÜR SAUBERKEIT UND HYGIENE

OBJEKTREINIGUNG

UMWELTPFLEGE

REINIGUNGSBEDARF

A-4010 LINZ, IGNAZ-MAYER-STR. 6A, TEL.: 0732 / 77 05 81-0, FAX DW-9  
**a.mastny@toprein.at    www.toprein.at**

# mehrweg becher!

**Befristete Förderaktion**  
 100.000 Stk. Oö. MehrwegBecher werden kostenlos abgegeben!!  
 Infos und Bedingungen erfahren Sie bei Ihrem regionalen BAV/Magistrat

**Vielseitige Alternative für Feste ohne Reste!**

kostensparend | ökologisch  
 formschön | robust  
 hygienisch | vielseitige Formen

Bei Interesse am Oö. Mehrweg-Becher und anderen MehrwegBecher-Produkten der Fa. Schorm wenden Sie sich bitte an Ihren regionalen Bezirksabfallverband/Magistrat.

Weitere Infos: [www.umweltprofis.at](http://www.umweltprofis.at)

# Oberösterreich bewegt sich!

60 Jahre  
Landessportorganisation



Sport  LAND  
OBERÖSTERREICH

## Mitmachen!

Interessierte Vereine melden sich bei  
der Landessportdirektion Oberösterreich

E-mail: [sport.post@ooe.gv.at](mailto:sport.post@ooe.gv.at)  
oder unter Tel.: 0732 65 3000

## Tag der offenen Tür

Sport  
schnuppern  
und aktiv  
ausüben  
in den 2500  
OÖ Vereinen

Mehr Infos unter:  
[www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)



Mit Unterstützung von:



## Judo Masters WM: Helmut Gföllner holt erneut Gold

Der regierende Judo Masters Weltmeister Helmut Gföllner (Turnverein Neumarkt) konnte jetzt Mitte Juni 2007 bei den Masters in Sao Paulo, Brasilien, seinen Titel erfolgreich verteidigen. Gföllner trat auch in der offenen Kategorie an und holte da einen beachtlichen vierten Rang. Er war damit der erfolgreichste der insgesamt zwölf österreichischen Teilnehmer, die immerhin noch zwei Mal Silber und ein Mal Bronze erkämpften. Als regierender Weltmeister wird Gföllner bei der Masters-Europameisterschaft Mitte November in Stuttgart antreten; die Titelverteidigung nächstes Jahr in Brüssel, Belgien, gilt ebenfalls als bereits fix.

## SV Garsten Stocksport feiert seinen 30er mit einem Intern. Turnier...

36 Mannschaften aus Deutschland, Tschechien und Österreich sind zum Jubiläumsturnier, den Inter. Garstner Stocksporttagen (7. - 12. Mai 2007), gekommen, um dem SV Garsten zu seinem 30er zu gratulieren und - um die Besten zu küren. Nach fünf Tagen und höchst spannenden, fairen sowie organisatorisch perfekten Spielen waren die Stockerplätze belegt: Turniersieger wurde die Mannschaft des ESV Traun, die auch endgültig den Wanderpokal gewann, zweiter wurde UNION Raika Ramingtal vor TV Sparkasse Andorf.



## Taekwondo Tragwein: Auslandserfolge

Rund 160 Teilnehmer aus acht Nationen trafen bei den Dutch Open Poomsae am 5. Mai 2007 in Nijmegen (NL) aufeinander; darunter 40 Starter aus Österreich und elf aus Oberösterreich. Die beiden Betreuer, der Trauner Meinhart Sorg und Landestrainer Gerhard Heßl aus Tragwein zeigten sich dabei mit dem Ergebnis sehr zufrieden: Neben der für die WM 2007 bereits nominierten Nicole Thurnn (Platz 2), drängten sich mit Sabine Roßgatterer (Platz 1) und Ursula Palmanshofer (Platz 2) weitere Tragweiner Sportlerinnen in die vorderen Ränge. Ein toller Einstieg mit dem Sieg vor dem Britischen Team, gelang dem neu zusammengestellten Tragweiner Synchronteam mit Lena Pichelmann, Tamara Knoll, sowie Valentina Huber.

## 50 Jahre Schützenverein Frankenburg

Frankenburg wird meist in einem Atemzug mit dem Würfelspiel genannt...



Der Landesschützenverband ehrt: Gerhard Roithmayr, Michaela Diewald (beide Silber), Rudolf Grasch, Ehrenoberschützenmeister Ferdinand Reisenberger, Oberschützenmeister Gerhard Diewald (alle Gold), Bürgermeister Franz Sieberer, Landesoberschützenmeister Ing. Günter Hamader (v. li. n. re.)

Frankenburg – kennen wir seit der Schulzeit, als im Geschichteunterricht die so genannten Bauernkriege und in diesem Zusammenhang das berühmte „Frankenburger Würfelspiel“ durchgenommen wurden. Frankenburg ist allerdings nicht nur ein geschichts- und kulturträchtiger Boden, hier wird auch der Sport seit Jahrzehnten groß geschrieben. Zuletzt hat das der Schützenverein Frankenburg bewiesen, der am 5. Mai 2007 im Rahmen einer Festveranstaltung sein 50-jähriges Jubiläum feierte. Oberschützenmeister Gerhard Diewald begrüßte die zahlreich erschienenen Gratulanten und Ehrengäste und präsentierte im Anschluss einen viel beachteten Rückblick über das Vereinsge-

schehen der vergangenen fünf Jahrzehnte. Als Festredner zu sehen und zu hören: Bürgermeister Franz Sieberer, Ing. Konsulent Herbert Golser für den ASVOÖ, Landesoberschützenmeister Ing. Günter Hamader und Ehrenbezirksschützenmeister Fritz Zöhler. Als einer der Höhepunkte dieser Jubiläumsveranstaltung darf die Auszeichnung und Ehrung langjähriger und verdienter Schützen gewertet werden - sowohl auf Vereins- wie auch auf Landesverbandsebene; allein sie alle anzuführen, würde den hier zur Verfügung stehenden Rahmen leider sprengen. Im Bild sehen Sie daher - stellvertretend für alle - die seitens des Landesverbandes ausgesprochenen Ehrungen. ■

## 50 Jahre Schützenverein Klaffer

Nicht nur durchs Reden - auch durchs Feiern kommen die Leute zusammen...



Klaffer am Hochficht feierte vom 18. bis 20. Mai 2007 - gleich mehrere erinnerungswürdige Jubiläen. Als prominente Gratulanten unter anderen auch: LH Pühringer, Pfarrer Mag. Engelbert Kobler, NR Dr. Reinhold Mitterlehner.

Ettliche runde Geburtstage und Jubiläen mündeten in Klaffer am Hochficht nicht nur in einem ausgiebigen drei Tage währenden Zeltfest, sondern führten neben höchster Landesprominenz auch das Fernsehen in den hohen Norden des Mühlviertels. 125 Jahre Freiwillige Feuerwehr Klaffer, 50 Jahre Musik Klaffer, 50 Jahre Schützenverein Klaffer - und dessen 50jährige Zugehörigkeit zum Allgemeinen Sportverband Oberösterreich - sind freilich Anlässe, die eine entsprechende Würdigung auch verdienen. Als Höhepunkt dieser Geburtstagsfeier vom 18. bis 20. Mai 2007 darf der Samstag gelten, der unter dem Titel „Oberösterreichischer Landeschützenfesttag“ hunderte Schützen aus ganz

Oberösterreich und aus dem benachbarten Bayern nach Klaffer führte. Der bunte und farbenprächtige Festzug der Schützen in ihren regionalen Trachten lieferte dem ORF dann auch die passenden Bilder für seine Berichterstattung. Obmann Franz Wagner konnte viele prominente Ehrengäste begrüßen: An der Spitze Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer, Nationalrat Dr. Reinhold Mitterlehner, Generalsekretär Mag. Alios Litschmann vom Österreichischen Schützenbund, Landesoberschützenmeister Ing. Günter Hamader, Ing. Herbert Golser als Repräsentant des ASVOÖ und aus Klaffer Bürgermeister Johann Jungbauer und Pfarrer Mag. Engelbert Kobler. ■

## An die Ebenseer Gymnastik-Gruppe: „Ihr habt Post“...

Außergewöhnliche Fanpost landete im elektronischen Briefkasten der „Informer“-Redaktion: „Gedanken zu einem Schaubend der Gymnastikgruppe Ebensee (Allgem. Turnverein Ebensee)“ - ist das gut eine A4-Seite eng beschriebene Dokument betitelt. Inhalt: Ein Loblied auf die besagte „Gygru“ insbesondere aber auf deren Betreuerin Ingeborg Zohner. Die Fanpost-Autorin habe, so schreibt sie, zwei Autofahrstunden auf sich genommen, um „mir etwas Schönes zu gönnen“ und sie war sich sicher „dass der Abend etwas Besonderes werden würde“. Das Gebotene hat die Autorin (Mag. Else Thum, ASVÖ-Landesfachwart/in Gymnastik Stmk.) dann aber überwältigt: „Das Wunderbare daran ist, dass alle, die mit Inge arbeiten, Großartiges auf die Bühne bringen... Sie lächeln oder lachen, weil sie das, was sie tun, mit Freude tun... Sie beherrschen ihre Körper, sind anmutig, geschmeidig, schön.“



Aus der Fanpost an Ingeborg Zohner und die Gymnastikgruppe Ebensee: „Sie ist begnadet mit einer unerschöpflichen Kreativität. Was sie aber am meisten auszeichnet, ist ihre Liebe zu den Menschen, und ihr Verantwortungsgefühl für alle...“

## Voller Erfolg: 1. ASVÖ Nordic Walking Wandertag in Ampflwang

Großen Zuspruch verzeichnete der 1. Nordic Walking Wandertag des Allgemeinen Sportverbandes Österreich am Samstag, dem 9. Juni 2007, im Rahmen des „Fit für Österreich“-Projektes und unter der Leitung dessen Koordinators Norbert Hofer. Dank der organisatorischen Unterstützung des ASVÖ Schiklubs Ampflwang und eines großzügig angelegten Wegenetzes mit zahlreichen Labestationen, dank des „Ansichtskartenwetters“ sowie der hilfreichen Nordic Walking InstruktorInnen entwickelte sich diese Premiere zu einem „bewegenden“ Erlebnis für Jung und Alt.