



A

Der Isergrunder



Offizielle Vereinsmitteilungen des ÖTB TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a,
1090 Wien

Die Höhepunkte des Frühjahres



Das Schirennen am Semmering.



Der Nordic-Walking Kurs in Liesing.



Die Bundesschimeisterschaften am Alpl.



Die Prominenten(Narren) im Alsergrunder Turnverein.

Der Gerätturncup Teil I/Hopsagasse.

Sport und Spaß in Obertraun.



Seite 1



Folge 26 / Juni 2004

Nordic Walking im ÖTB Wien

21.02.2004, Liesing

Die ersten Nordic Walking-Lehrgänge waren ein großer Erfolg !

37 Teilnehmer, 26 Frauen und 12 Männer, kamen in das Turnhaus des Tv. Liesing zu den ersten Nordic Walking-Lehrgängen und waren von der Durchführung begeistert.



Die beiden ‚Geh-Profis‘ vom Turnverein Alsergrund, Stephan Wögerbauer (mehrfacher Masters-Welt- und Europameister im Gehen, Olympiateilnehmer 1992 und 47-facher österreichischer Staatsmeister, ASVÖ-NW-Ausbilder) und seine Frau Elfi Wögerbauer (2 x 3. Platz bei den österr. Staatsmeisterschaften, 4. bei der Masters- WM, ASVÖ NW-Instruktor), übermittelten in Theorie und Praxis die wesentlichen Faktoren des Nordic Walking. Zwei Halbtagsveranstaltungen am 21.2. und das Ganztagsseminar am 6.3. mit Zusatzvorträgen über ‚Bewegung und Motivation‘, sowie über Ernährung, gaben Einblick in die vom Gehexperten Stephan weiterentwickelte Methodik und Gehtechnik des so populären Gesundheitssports Nordic Walking. Sämtliche ASVÖ-NW-Instruktoren und Übungsleiter werden nun in dieser verbesserten Technik ausgebildet, bzw. werden die Teilnehmer an den Nordic Walking-Veranstaltungen entsprechend geschult, sodass die positive Wirkung des Gesamtkörpertrainings tatsächlich ausgenutzt werden kann und die schon etwas verschrieenen ‚Geher mit Stöcken‘ die geschmeidige und schwungvolle Technik richtig ausüben können. Wie gut Nordic Walking auch für Senioren geeignet ist zeigte der älteste Teilnehmer der Lehrgänge, Friedrich Wögerbauer, der trotz seiner 83 Lebensjahre mit flottem Schritt mit den Jungen mitmarschierte.

ÖTB-Wien Obmann Werner Schultes und Turnwart Thomas Purker konnten sich nicht nur persönlich von der Qualität des Programms und über das große Interesse der Teilnehmer überzeugen, sondern nahmen aktiv an der Ausbildung teil. ‚Endlich ein Ausdauersport, der wie für mich geschaffen ist‘ bestätigte Thomas ! Denn die guten koordinativen Fähigkeiten eines Turners kommen beim Erlernen der keineswegs so einfachen ‚richtigen‘ Bewegung zum Tragen. Wandern mit Stöcken kann jeder, aber richtig Nordic Walking zu betreiben will gelernt sein. Obmann Schultes und seine Frau Dagmar kümmerten sich auch noch zusätzlich um das leibliche Wohl der Teilnehmer und rundeten so die gelungenen Veranstaltungen ab.

Weitere Lehrgänge werden folgen.

Stephan

Vom Nordic Walking gleich zum Alpinen Schirennen, der Wintercup Teil II

22.02.2004, Stuhleck

Die Wettervorhersage versprach nichts Gutes – Regen war angesagt. In Erwartung des Schlechtwetters machten wir uns zeitig in der Früh auf den Weg Richtung Stuhleck.

Gleich am Parkplatz trafen wir die restlichen Alsergrunder um die Liftkarten und



Startnummern zu verteilen. Danach ging es hinauf auf den Berg um den Schnee zu testen. Noch ist es eher sonnig – also schnell ein paar Schwünge, einerseits um den Kurs kennen zu lernen, andererseits um das Wetter auszunützen.

Bald ging es mit dem Rennen los und wir feuerten Corinna und gleich darauf auch Rosa, vom TV Jahn Währing an. Katrin fuhr so schnell, dass wir fast zu spät waren mit unseren Anfeuerungsrufen. Bis wir an den Start gehen durften, vertrieben wir uns noch die Zeit beim Schifahren – es war warm, die Sonne schien und der Schnee war herrlich.

Am Start stellte ich fest, dass sich immer wieder eine leichte Nervosität einschleicht – man will ja schließlich nicht ausfallen und eventuell noch schneller sein als die Tochter. Der Kurs war sehr schön gesetzt und nur knapp vor dem Ziel war ein etwas enger gesetztes Tor zu meistern. Im Ziel angelangt war ich völlig außer Atem – aber im Ziel. Da wartete ich noch auf die weiteren Alsergrunder. Fast jeder freute sich im Ziel, dass seine Fahrt so gut geglückt ist. Einigen wurde jedoch zuvor beschriebenes Tor zum Verhängnis aber niemand von unserem Verein. Danach nutzten wir noch das herrliche Wetter und schwangen noch viel über die Pisten.

Ausklang fand der schöne Tag beim Kirchenwirt in Maria Schutz. Den Klosterkrapfen ließen wir uns schmecken.



Thomas

Viel Prominenz im Alsergrunder Vereinsheim

24.02.2004, Alsergrund

Unter Ausschluss der Öffentlichkeit und aller Medien trafen sich am Dienstag den 24. Februar viele Stars und Berühmtheiten im Vereinsheim des Turnvereins Alsergrund. Von Cleopatra, Säckelwart, Falko, Pippi Langstrumpf, Obelix, Kojac, Baumeister Lugner mit Mausi bis zu ihrer Majätet waren alle vertreten (weitere Berühmtheiten siehe Fotos).

Für Ihr leibliches Wohl wurde hervorragend gesorgt und keine Mühen und Kosten gescheut. Wir engagierten die besten Köche und Barkeeper und servierten



Gulaschsuppe, Faschingskrapfen sowie allerlei

köstliche Getränke, damit es den "hohen Herrschaften" auch an nichts fehlte. Zur allgemeinen Unterhaltung führten wir die Stars in unseren "Tanzsaal" und stellten sie bei Spiel, Spaß und Tanz hart auf die Probe. Doch zu unserer Überraschung waren sie mit viel Engament und Elan bei der Sache und strapazierten ihre Lachmuskeln bis zum Ende.

So kann man sagen: "Berühmtheiten sind auch nur Menschen."



Alle Anwesenden genossen es anscheinend einmal nicht im Rampenlicht zu stehen (auch Herr Lugner) und der Presse Rede und Antwort stehen zu müssen, sodaß sie bis in die Morgenstunden mit viel Plauderei und Gelächter im Vereinsheim ausharrten.

Am folgenden Tag hörten wir aus Insiderkreise, dass keine Vormittagstermine wahrgenommen wurden und niemand wußte wo die Stars ihren Faschingsausklang feierten.



Ja,soetwas kann man nur im Turnverein Alsergrund erleben und so hoffe ich, dass sich nächstes Jahr wieder viel Prominents am Faschingsdienstag im Vereinsheim einfindet (Termin schon jetzt vormerken - FASCHIINGSDIENSTAG!!)

P.S. Natürlich haben wir für unsere Leser einige geheime Schnapsschüsse gemacht. Blättert einfach die Zeitung durch und dann viel Spaß beim Anschauen.

Christine

Ein Sparziergang durch den 15. Bezirk, die Rätselwanderung 2004

14.03.2004, Fünfhaus

Zum erstenmal seit langer Zeit nicht mehr Platz fünf:

Die diesjährige Rätselwanderung zeigte uns, dass auch der 15. Bezirk tolle Sehenswürdigkeiten hat.

Unser Team bestand aus folgenden Teilnehmern: Herbert Ohrlich, Neidhart Ohrlich, Franz Lichal, Birgitta Schestack, Franz Schestack.

Es begann alles in einem Hinterhof eines Hauses im 15. Bezirk. Von hier aus ging es los in Richtung Westbahnhof, wobei wir einige Fragen über in der Umgebung befindliche kirchliche Orden beantworten mußten. Eigentlich kein Problem.

Außerdem hatten wir beim Start den ersten Hinweis über die Identität einer Persönlichkeit erhalten. Die Auflösung dieses Rätsels brachte 12 Punkte wenn man die Antwort schon beim ersten Etappenziel wußte bzw. glaubte die Person zu erkennen. Beim zweiten Etappenziel gab es dann nur noch 9 Punkte usw.

Fahrpreisauskünfte auf dem Westbahnhof und Fragen über Maria Theresia brachten uns zu unserer ersten sportlichen Herausforderung. Die Stufen zum Eingang der neuen Zentralbibliothek mußten gezählt werden. Ob wir richtig gezählt haben weiß ich bis heute nicht. Außerdem bereitet uns ein Fragenblock über Turngeschichte doch einiges Kopfzerbrechen.

Weiter ging es über den Märzpark, die Stadthalle und das Nibelungenviertel zum Schutzhaus auf die Schmelz, dem ersten Etappenziel. Bis wir dort angelangt waren mußten noch einige geschichtliche Fragen beantwortet werden. Der Fragenblock im Schutzhaus selbst bereitet uns weniger Schwierigkeiten. Fragen über die EU sowie das aufzählen einiger Minister waren in diesem handyfreien Block zu lösen.

Da wir ja unbedingt zwölf Punkte für das Personenrätsel haben wollten gaben wir unsere Antwort ab. Doch, Kaiserin Elisabeth, war leider nicht richtig. Aber es gelang keinem Verein die Frage richtig zu beantworten. (Richtig wäre Krimhilde aus der Nibelungensage gewesen).

Unser Weg führte weiter die Johnstraße hinunter über die neue Wasserwelt zum technischen Museum bis zum Schloßpark Schönbrunn. Fragen zur Wasserwelt, zum neuen Kino im technischen Museum und Fragen über Mitarbeiter desselben waren zu beantworten. Im Schloßpark Schönbrunn mußten wir Leute auffordern sich mit uns zu fotografieren zu lassen. Ein toller Erfolg für uns, denn der volle Schloßplatz war plötzlich menschenleer, sodaß wir allein für das Foto da waren.



Ein Fragenblock in der Großbaustelle Schönbrunn sowie über den Zoo brachten uns dem Ziel ein schönes Stück näher. Über die Schönbrunner Schloßstraße ging es weiter vorbei am U4 (wie dort wohl der Türsteher heißt ?? - Keine Ahnung). Dann noch über die Lobkowitzbrücke und Ulmannstraße zum Ziel, dem Vereinsheim des TV Mariahilf. Wieder mußten wir uns mit geschichtlichen Fragen auseinandersetzen. Am Zielort durften wir noch ein Tier aus dem Tiergarten darstellen, dann hatten wir alle Aufgaben gelöst.

Der Lohn dieser Reise durch den 15. Bezirk war schlußendlich ein 4. Platz, endlich. Aber !? leider mit einem kleinen Wehrmutstropfen, denn unser Nachbarverein TV Jahn-Währing war erstmals knapp vor uns - naja, Gratulation!

Alles in allem jedoch ein guter Erfolg für uns, nur nächstes mal sind wir wieder vor unseren Mitstreitern aus Jahn-Währing. Das kann ich Euch schon heute versprechen.

Schesti

Wie und ob Sport Spaß macht?

04. - 10.04.2004, Obertraun

Man nehme einen bunten Haufen völlig unterschiedlicher Individuen und schicke sie auf Trainingslager. Frei nach unserem Schubladendenken findet man da die Exathleten, steht's lachend, mal lieber eine Einheit lassend und doch noch voll motiviert, wenn's um meistern von schwierigen Einheiten geht. Dann gibt's die „richtigen Athleten“, voll bei der Sache. Da kann der Chef „Watzek“ mal wegschauen und trotzdem wird trainiert. (soll's geben!!).



Vor allem beim Konditionsaufwärmen mit Christine und Oli fallen die unangenehm durch lockeres, spritziges Verhalten unter lauter keuchenden „Ex“ auf. Eine weitere Schublade bilden die Senioren (besser bekannt unter Kompostis, laut Aussage der Athleten alles über 30 mit ungepflegtem Bart).

Diese beherzte Gruppe an Mächtgern-Sportlern zeichnet sich durch rote Köpfe und lautes hecheln beim Aufwärmen und durch rasches flüchten in die Trainerposition bei anstrengenden Einheiten aus. Ergänzt wird der Sportsalat durch familien(rudel)weises Auftreten der bereits für den Nachwuchssport gesorgten „Ex“.

All dies versuchte Christine, Hans und Hr. Pressinger unter einen Hut zu bringen. Die Höhepunkte des Tages wurden dementsprechend gewichtet.

Claudia (richtige Athletin) genoss sichtlich die Sprungkraft-Einheiten während Jacky („Ex-Athletin, die nicht mal die 100m zur Halle ohne Fahrrad schaffte) laufen und springen vermied, aber dafür „walken“ mit Chefinstruktor Stephan ging. Andere gingen Laufen und kehrten mit begeisterten Geschichten über Wälder voller Schneerosen zurück. Allerdings mussten sie auch beschwerliche Hindernisse wie Schneebarrieren und ähnliches wie einst Scott und Amunsen überwinden. Auch dies konnten Höhepunkte eines Trainingslagerlebens sein.



Selten sah man die „Kompostis“ so aktiv wie an den Abenden. Zuerst kreuzten einige in der Kraftkammer auf, dann kam es zu einer ungewohnten Ansammlung an „Jahren“ in der Turnhalle beim Basketball und Volleyball. So manche böse Zunge behauptete, an Ehrgeiz hatten die Jungen wenig entgegen zu setzen. Allerdings im Basketball mussten sich die Kompostis den laufstarken Riegen der Mittelstrecken-Athleten geschlagen geben.

Trotz Masse- und Größenvorteilen, war da nichts zu machen. Aber dies war der Höhepunkt der Kompostis. Die nur noch durch Zusammenrottungen am Nachspeisentisch, der Kantine bzw. generell beim Essen auffielen. Der Nachwuchs wiederum war leicht zu finden, die Wahl war Federtuch oder Kletterhalle. Was wäre Obertraun ohne diese Möglichkeiten.



So fand ein jeder Topf bei diesem Trainingslager seinen Deckel und das idyllische Obertraun ist für nächstes Jahr wieder voll eingeplant. Denn Spaß hatten alle, und darum danke lieber Hans für das Organisieren dieser wunderschönen Woche.

Wir danken allen Firmen, die durch ihre Werbeeinschaltung das Erscheinen dieser Vereinsnachrichten ermöglichen !



der Komposti Mike



Masters-Weltmeisterschaft im Straßenlauf und Gehen

17. - 24. 04.2004, Auckland/Neuseeland

Großartige Erfolge der Geher des ÖTB : Stephan Wögerbauer und Ing. Hermann Strieder (Spittaler Tv. 1872) holten 5 Weltmeistertitel und 3 Silbermedaillen im Straßengehen.



Eine kleine, aber feine Mannschaft aus 5 Athleten und einer Betreuerin machte sich auf den weiten Weg nach Neuseeland – und sie errangen einen der größten Erfolge in der Geschichte der österr. Leichtathletik. Vom ÖTB nahmen als Athleten Ing. Hermann Strieder (Spittaler Tv. 1872) in der Klasse M60 und Stephan Wögerbauer (Tv. Alsergrund) in der Klasse M40 teil. Stephans Tochter Elke (16) war erstmals als Betreuerin dabei. Und die ÖTBler zeigten wie schon so oft ihre Klasse. Die beiden ‚Geherurgesteine‘ schrieben 23 Jahre nach dem ersten Masters-WM-Titel von Herbert Molisch, ausgerechnet wieder in Neuseeland, ein weiteres Kapitel im Erfolgsbuch der ÖTB-Geher.

Die Voraussetzungen waren ja nicht gerade rosig. So hatte Hermann erst Ende September 2003, ein Jahr nach einem Sehnenabriss im linken Bein, eine schwere Rückenoperation nach einem Sturz zu überstehen und konnte erst langsam über Nordic Walking seinen Körper wieder stärken, und Stephan war nach einer Oberschenkelverletzung im März und Grippe während der Anreise stark gehandikapt. Das erklärte Ziel war für beide zumindest einen Wettkampf erfolgreich durchzustehen und eventuell eine Medaille mit nach Hause zu nehmen. Geplant hatten sie allerdings ein unglaubliches Mammutprogramm : Montag 30 km, Mittwoch 10 km und am Freitag die Königsdisziplin der Leichtathletik, das 50 km Gehen zu absolvieren – je nach Leistungsvermögen.

Von Beginn des Aufenthalts an gab es zwar morgens und abends teilweise kühles, aber dennoch sehr schönes Herbstwetter, teils mit noch ziemlich starker Hitze um die Mittagszeit. Dies und die Freundlichkeit der Neuseeländer halfen die Akklimatisation und den 10-stündigen Zeitunterschied doch halbwegs zu verkraften. Nur 4 Tage nach der Ankunft in Auckland, nach sehr anstrengender Anreise (über 30 Stunden), mußten die Geher beim 2. Bewerb der Masters-Weltmeisterschaft, dem 30 km Gehen, an den Start gehen. Um 10.00 Uhr fiel pünktlich am malerisch schönen Tamaki Drive an der Küste der Startschuß für die rund 60 Teilnehmer. Hermann und Stephan hielten sich anfangs etwas zurück, da die stark bombierte Straße sehr bald zu Gelenkschmerzen in den Beinen führte, kämpften sich aber ab der Hälfte Platz für Platz nach vor. Recht warm und um die Mittagszeit schweißtreibend heiß wurde es. Hervorragend betreut von Elke, die trotz ihrer Jugend und bei ihrem ersten großen Wettkampf die Verpflegung für das gesamte Team ruhig und besonnen durchführte, wuchsen die Österreicher über sich hinaus. Stephan hatte zwar auf den letzten Kilometern wieder starke Schmerzen im Bein und konnte so nicht die volle Leistung bringen, aber er ging jubelnd als 2. seiner Klasse über die Ziellinie – sein 3. Vizeweltmeister über 30 km nach 2000 und 2002. In der Klasse M60 war im Finish keiner dem starken Schritt Hermanns gewachsen und unter heftiger Anfeuerung ging er als Sieger durchs Ziel und holte damit nach Platz 2 in Riccione 2002 seinen ersten Weltmeistertitel bei den Masters. Der Freude war bald danach noch größer, als sich herausstellte,



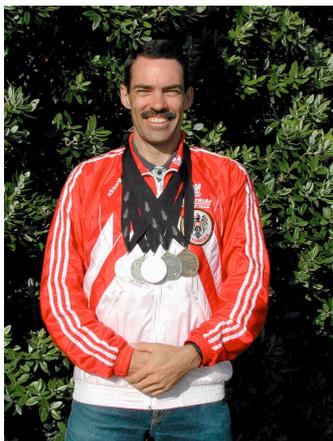
dass die Freunde gemeinsam mit Hans (4. M55) auch die Mannschaftswertung in der jüngsten Klasse (M40) vor Deutschland gewonnen hatten.

Am Mittwoch beim 10 km Gehen, auf der zwar sehr schönen, aber mit extrem groben und daher sehr hart zu gehendem Asphalt bezogenen Strandallee von Bucklands Beach, fand der Erfolg seine Fortsetzung. Bei kühler Witterung begannen die erfahrenen Geher wieder mit ruhigem Tempo und legten auf der 2. Streckenhälfte zu. Stephan holte sich hinter dem 4 Jahre jüngeren Deutschen Dick Gnauck in guten 48,32 min mit neuem österr. Mastersrekord M45 seine 2. Silbermedaille und auch Hermann war wieder in toller Verfassung. Nur 48 Stunden nach dem schweren 30er ging er ab km 5 seinen Gegnern auf und davon und ‚erging‘ sich seine 2. Goldmedaille. Die österr. Fahne in der Hand ging er jubelnd als überlegener Sieger seiner Klasse ins Ziel. Und auch in der Mannschaftswertung gab es Grund zur Freude – mit Hans (3. M55) holten sie hinter Australien diesmal die Silbermedaille. Überglücklich lagen sie sich gemeinsam mit ‚Coach‘ Elke in den Armen.

In der Königsdisziplin dem 50 km Gehen, wieder auf der 2 km Schleife am Bucklands Beach, erbrachten Hermann und Stephan ihr Meisterstück. Um 4.00 gab es Tagwache, ein kurzes Frühstück und dann ging es mit dem Wagen wieder die 25 km zur Wettkampfstrecke. Der 3. Wettkampf innerhalb von 96 Stunden stand an – mit Start um 7 Uhr. Wer schon einmal versucht hat 2 Langstreckenbewerbe in kurzer Zeit zu absolvieren, kann vielleicht ermessen, was unsere Geher vor sich hatten. Es sind ja keine ‚Jungen‘ mehr – Stephan mit 44 und Hermann bereits 63 !!! Das, was folgte, war selbst für die beiden mehr als sie jemals erträumt hatten. Stephan ging zwar relativ langsam an, aber dennoch bereits vom ersten Meter gemeinsam mit dem Russen Barabash in Führung. Diese hielt bis km 15 als ein weiterer Russe, Michael Kisseljev, M45, auch seit vielen Jahren ein Spitzenmann und Sieger des 10km-Bewerbs, die Führung übernahm. Noch immer etwas vorsichtig wegen seiner Verletzung begann Stephan erst spät, ab km 20 das Tempo zu verschärfen und übernahm bei km 35 wieder die Führung. Von da an war er nicht mehr zu halten, mit seiner ausgefeilten Technik hielt er bis zum Schluß den gleichmäßigen, rhythmischen Schritt und baute seinen Vorsprung auf über 5 Minuten aus. Tochter Elke legte an der Verpflegungsstelle wieder die Basis, übergab die persönlichen Getränke exakt nach Plan, feuerte Stephan und Hermann immer wieder an und hatte wieder ihren Anteil am Erfolg. ‚Seine Strecke‘, die 50 km, die erstmals bei einer Masters-WM ausgetragen wurden zu gewinnen, dafür gab Stephan alles und ließ auch auf dem letzten Kilometern kaum nach. Und so konnte er unter dem Jubel der Zuseher, mit Tränen der Freude in den Augen, als Klassen- und Gesamtsieger und damit Masters-Weltmeister in 4,41,57 Std., seiner besten Zeit seit 1997, die Ziellinie überschreiten. Leider war Hans, ebenfalls ein Sieganwärter in der M 55, schon im ersten Drittel nach sehr harter Disqualifikation ausgeschieden und damit war die Mannschaft gesprengt.



Hermann zog nach ruhigem Beginn allein und unbeirrt seine Runden. Seit 1986 hatte er keinen 50er mehr bestritten und dennoch wußte er noch genau um die so wichtigen taktischen Überlegungen Bescheid. Gleichmäßig, fast stoisch ruhig, holte er Meter um Meter auf den führenden Briten Shillabeer auf und ging nach ca. 30 km in der M60 in Führung. Wer in sah, konnte meinen ein junger Athlet ginge frisch seinen Wettkampf – keine Spur von den beinhalten Kämpfen über 10 und 30 km, kein Zeichen seiner 63 Jahre – einfach sensationell. Auch als alle Alterskollegen in



der immer heißer werdenden Mittagssonne zurückfielen, konnte Hermann sein Tempo weiter halten. Mit 5,18,35 Std. überquerte er als 6. des gesamten Feldes das Ziel und errang innerhalb von 4 Tagen seinen 3. Einzeltitel in der Klasse M60 – mit 11 Minuten Vorsprung. Diese Leistung ist noch höher zu bewerten, denn Hermann gewann nicht nur in seiner Klasse alle 3 Distanzen 10, 30 und 50 km mit ausgezeichneten Leistungen, sondern wurde über 50 km auch nach Altersgraden bester Geher aller Altersklassen und gewann so auch den erstmals dafür ausgesetzten Preis. Dieser wurde ihm unter tosendem Beifall beim stimmungsvollen Abschlussbankett überreicht.

Träume können wahr werden !

Stephan



Wir gratulieren recht herzlich
zum

5. Geburtstag

Theresa Wallner
Carla Puttinger
Luka Holderried
Eva Scheicher

am 05. Juni 2004
am 27. Juni 2004
am 07. Juli 2004
am 23. Juli 2004

10. Geburtstag

Bernhard Leger
Corinna Purker
Cornelia Wais

am 10. Juni 2004
am 28. Juni 2004
am 10. August 2004

40. Geburtstag

Eva Orlich

am 18. August 2004

45. Geburtstag

Johann Watzek

am 25. August 2004

50. Geburtstag

Guggi Fest
Josef Nabegger

am 29. Juni 2004
am 31. August 2004

Ergebnisse - Siegerlisten

Schicup Teil II Semmering

Jti E

4. Corinna Purker

Jti C

2. Catharina Castek
4. Sandra Wögerbauer
5. Katrin Purker

Jti B

2. Elke Wögerbauer

Tui AK II

3. Guggi Fest

Tui AK I

9. Birgit Grausam

Tui Allg. Kl.

4. Barbara Fest

Jtu E

4. Bernhard Leger

Jtu B

2. Matthias Janisch

Tu AK III

2. Franz Fest

Tu AK II

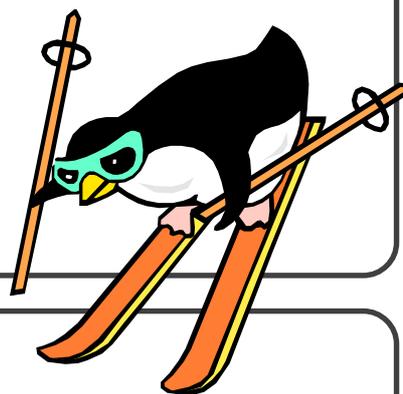
1. Stephan Wögerbauer
3. Siegmund Straner
5. Thomas Purker

Tu AK I

3. Klaus Leger
14. Johann Apfelthaler

Snowboard Tu Allg. Kl.

4. Franz Lichal



Schicup Teil III Alpl

Jti E

4. Corinna Purker

Jti C

2. Katrin Purker
4. Sandra Wögerbauer

Jti B

2. Elke Wögerbauer

Tui AK II

3. Guggi Fest
4. Christine Watzek

Tui AK I

9. Birgit Grausam

Tui Allg. Kl.

6. Barbara Fest

Jtu E

7. Bernhard Leger

Jtu F

2. Christopher Legner

Tu AK III

2. Franz Fest

Tu AK II

2. Stephan Wögerbauer
4. Siegmund Straner
10. Thomas Purker

Tu AK I

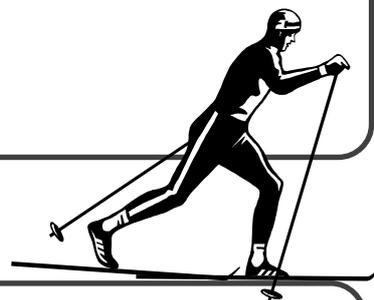
6. Harald Jöchl
12. Klaus Leger

Tu Allg. Kl.

4. Eduard Litschauer
8. Markus Andrejko

Snowboard Tu Allg. Kl.

5. Eduard Litschauer



Langlaufmeisterschaften ÖTB Wien Alpl/Bundesschimeisterschaften

Jti C

1. Sandra Wögerbauer

Tu AK II

1. Stephan Wögernbauer

Kombination Langlauf/RTL Alpl/Bundesschimeisterschaften

Jti C

1. Sandra Wögerbauer

Tu AK II

1. Stephan Wögernbauer

Bundesschimeisterschaften

Alpl

Jti E

7. Corinna Purker

Jti C

3. Katrin Purker
5. Sandra Wögerbauer

Jti B

3. Elke Wögerbauer

Tui AK II

6. Guggi Fest
7. Christine Watzek

Tui AK I

9. Birgit Grausam

Tui Allg. Kl.

13. Barbara Fest

Jtu E

9. Bernhard Leger

Jtu F

2. Christopher Legner

Jtu B

2. Matthias Janisch

Tu AK III

5. Franz Fest

Tu AK II

4. Stephan Wögerbauer
8. Siegmund Straner
16. Thomas Purker

Tu AK I

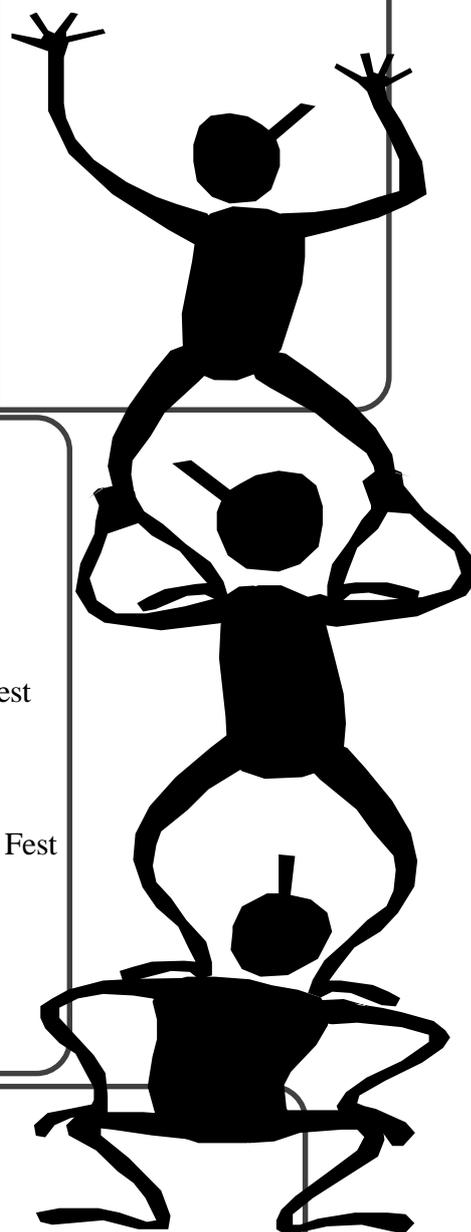
11. Harald Jöchel
17. Klaus Leger

Tu Allg. Kl.

11. Eduard Litschauer
20. Markus Andrejko

Snowboard Tu Allg. Kl.

6. Eduard Litschauer



Schicup Teil III

Alpl / Mannschaftswertung

Erwachsene

4. Alsergrund 1

Stephan Wögerbauer, Harald Jöchel, Siegmund Straner, Guggi Fest

9. Alsergrund 2

Franz Fest, Eduard Litschauer, Klaus Leger, Christine Watzek

14. Alsergrund 3

Thomas Purker, Eduard Litschauer, Markus Andrejko, Barbara Fest

Jugend

3. Alsergrund 1

Katrin Purker, Bernhard Leger, Sandra & Elke Wögerbauer

Rätselwanderung

ÖTB Wien

4. Alsergrund

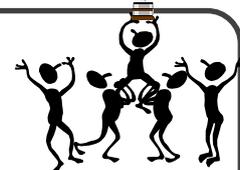
Herbert Ohrlich, Neidhart Ohrlich, Franz Lichal, Birgitta Schestack, Franz Schestack

Basketballmeisterschaft

ÖTB Wien

5. Alsergrund

Oliver Kutschera, Thomas Kutschera, Thomas Purker, Franz Lichal, Andreas Krikkl, Christoph Krikkl, Franz Schestack



Gerätturncup Teil I Hopsagasse

Jti E

10. Corinna Purker

Jti D

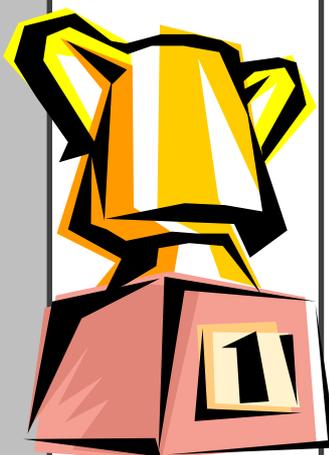
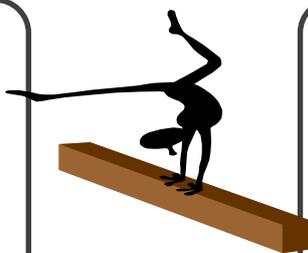
18. Christiane Castek

Jti C

9. Katrin Purker
11. Catharina Castek

Tu AK II

3. Thomas Purker



Vereinswertung 2003

Erwachsene

1. TV Gersthof
2. TV Ottakring
3. **TV Alsergrund**

Jugend

1. TV Ottakring
2. TV Gersthof
3. TV Simmering
4. TV Kagran
5. TV Sechshaus
.
.
11. **TV Alsergrund**

Gesamt

1. TV Ottakring
2. TV Gersthof
3. **TV Alsergrund**

LA-Meisterschaften ÖTB Wien

Kugelstoß Männer

1. Johann Watzek
6. Christian Barth

Diskuswurf Männer

1. Johann Watzek
3. Christian Barth

Speerwurf Männer

2. Johann Watzek

60m weibl. Schüler 2

5. Katrin Purker
6. Catharina Castek
9. Christiane Castek

Weitsprung weibl. Schüler 2

6. Catharina Castek
7. Katrin Purker
10. Christiane Castek

Schlagball weibl. Schüler 2

3. Catharina Castek
7. Christiane Castek
8. Katrin Purker

Hochsprung Frauen

2. Christine Watzek

Kugelstoß Frauen

1. Christine Watzek

Diskuswurf Frauen

1. Christine Watzek

4x100m Frauen

2. Alsergrund mit
Christine Watzek, Catharina Castek, Katrin Purker, Pia Panzenböck

Gesund und leichter leben

Herzklopfen!?

- das Märzveilchen - es stärkt auch strapazierte Nerven!

Wohlriechendes Blümlein mit dunkelvioletten Blüten, es wird Märzveilchen genannt. Weithin verströmt es seinen Duft. Die Blüten sitzen einzeln an unverzweigten Stielen. Die kriechende Wurzel sendet Ausläufer nach allen Richtungen, aus denen neue Pflanzen entstehen.- Die sattblauen Hundsveilchen und die violetten oder weißen Waldveilchen duften nicht und haben auch keinen Heilwert.



Man findet das Wohlriechende Veilchen in Gärten, auf Wiesen, in Hecken, an Zäunen und Waldrändern.
Folge 26 / Juni 2004

Die Blüte- und Sammelzeit fällt in die Monate März und April. Verwendet werden Blüten, Blätter, Kraut und Wurzeln. Als Inhaltsstoffe gelten Saponine, ätherische Öle, Schleimstoffe, Salizylsäure und Farbstoff.

Die Veilchenblüten im Schatten trocknen, gut verschlossen für den Winter aufbewahrt, können sie so das ganze Jahr über zur Anwendung kommen. Als Teezubereitung im Heißaufguß, in der Küche, mit heißer Milch übergossen, ergeben sie einen beruhigenden Abendtrunk. Ebenso gut veredeln sie Kompotte und Marmeladen, entweder untergemischt oder obenauf zur Zierde gelegt.

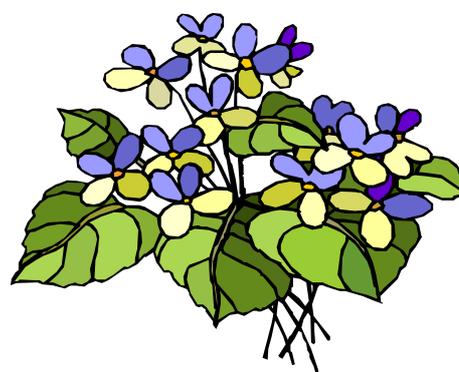
Die Heilwirkung:

Bei Halsentzündung, Bronchitis mit festsitzendem Schleim und zur Beruhigung des Herzens gebraucht man das Kraut des Wohlriechenden Veilchens. Zur Linderung von hartnäckigem Husten und als Mittel gegen verschiedene Hauterkrankungen. Der Tee wird innerlich und äußerlich verwendet.

So wird der Veilchentee richtig zubereitet:

Zwei Teelöffel Blüten oder Kraut mit ¼ l kaltem Wasser zustellen, zum Sieden erhitzen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, zwei- oder dreimal täglich 1 Tasse trinken. Bei Husten Honig hinzufügen. Zum Gurgeln und für Hautwaschungen nicht süßen.

Es beruhigt das Herz und stärkt strapazierte Nerven.-Frischgepflückte Blütenköpfchen werden dafür genommen, mit Honig vermischt und löffelweise gegessen.



Gegen die Frühjahrsmüdigkeit:

Eine Brennessel -Teekur, sie dauert sechs Wochen - 2 Teelöffel des feingeschnittenen Krautes werden mit ¼ l Wasser überbrüht. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, nicht süßen. Kurmäßig täglich je 1 Tasse morgens gleich nach dem Aufstehen, mittags eine halbe Stunde vor der Mahlzeit und abends 1 Stunde vor dem Zubettgehen langsam trinken.

Das
Kraut
rät
weiber!

Unsere Mitgliedsbeiträge

Bei der diesjährigen Hauptversammlung wurde unter anderem eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge mit Beginn des neuen Schuljahres (September 2004) beschlossen. Dies ergab sich aus der dem Turnrat bekannten Erhöhung der ÖTB Wien Umlage sowie die auf uns zukommende Bundesturnfestumlage für das Bundesturnfest 2006 in Linz. Aus diesen Gründen ergeben sich nun folgende Beiträge:

Gruppe	Beträge 2004/2005 in EURO	
	Semester	Jahr
Kinder/Studenten	EUR 40,00	EUR 70,00
Erwachsene	EUR 50,00	EUR 90,00
Familien	EUR 100,00	EUR 180,00
Unterstützer	EUR 25,00	EUR 45,00



Der
Turnrat

Eine 10 % Ermäßigung auf Jahresbeiträge wird nur dann gewährt, wenn die Bezahlung in der Zeit vom 1. September des aktuellen Jahres bis einschließlich 1.1. des Folgejahres erfolgt!



Ihr habt (hoffentlich) Zeit !!

Wir haben das passende Fest !

Richtig, es findet wieder statt, unser mittlere
weile

„2. Alsergrunder Turnvereins

Oktoberfest



Wann: Samstag, 23. Oktober 2004

Wo: Vereinsheim TV Alsergrund, 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Um: 18 Uhr 30

Natürlich gibt's wieder das eine oder andere Wies'n Bier für euch, Spanferkel, Weißwurst, Brez'n und sonstige Knabbereien.

Um Anmeldung (fmdl. bzw. per email) wird ersucht bei:

Thomas Legner: (0664) 526 38 50, mail: spenglerei.legner@aon.at bzw.

Klaus Leger: (0664) 617 02 49, mail: klaus.leger@em.oebb.at bzw.

Hans Watzek: (0664) 330 09 91, mail: johann.watzek@chello.at

Auf eine Große Anzahl an Gästen freuen sich

die
Leg(n)er Buam



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch

Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

A-4910 Nied im Innkreis – Österreich
Kapuzinerberg 13 – Fernruf 0 77 52 / 80 0 20
Fernablichtung 0 77 52 / 80 0 21

übernimmt Aufträge in ganz Österreich für gesetzliche Überprüfungen von Rolltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Rationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltchniker beraten, planen, überwachen und prüfen.

...Autoversicherung 
Lebensversicherung 
Pensionsvorsorge 
..... sonstige Versicherungen

... am besten beraten bei

VERSICHERUNGSMAKLER

Franz Fest

Döblinger Hauptstraße 21/16

1190 Wien

Tel. : 01 /367 94 12

FAX : 01 /367 97 90

e-mail: fest@council.net

<http://www.council.net/fest>



HAUSZUSTELLUNG

Ab € 9,- Bestellwert
darunter € 2,- Zustellgebühr **GRATIS**

Mindestbestellwert € 7,50

Zu jeder
zugestellten oder abgeholt
PIZZA oder bei SPARERIBS
1 Dose Cola oder Bier GRATIS,
solange der Vorrat reicht!



Pizzeria

SANTA MARIA

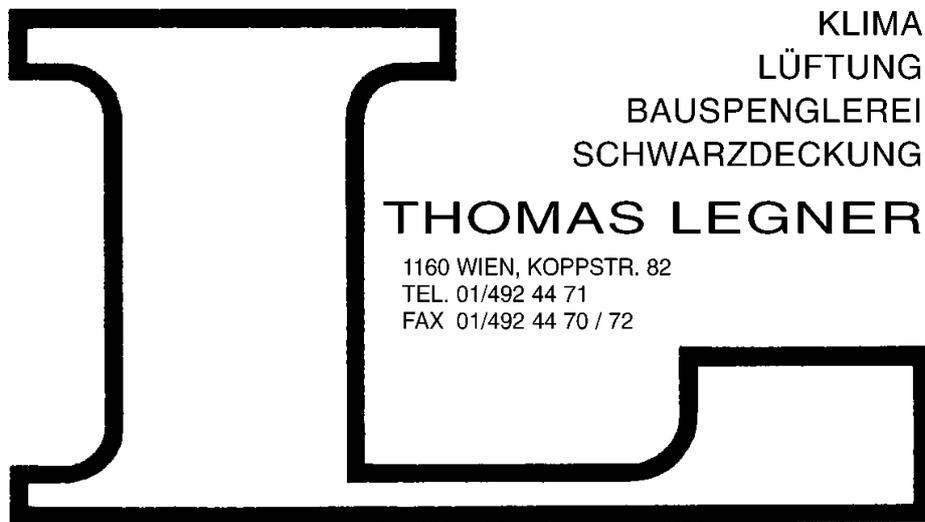
Gentzgasse 86-88, 1180 Wien

Tel: 479 24 36

Täglich von: 11³⁰ - 23⁰⁰ Uhr geöffnet

Zustellungsannahme bis 22.30 Uhr

Gültig ab 04/2002 für Zustellung oder Abholung



KLIMA
LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

1160 WIEN, KOPPSTR. 82

TEL. 01/492 44 71

FAX 01/492 44 70 / 72

	Währingerstr. 43	Galileigasse 5
Montag	17.30 - 19.00 Uhr 'Kinder Aktiv !' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit Christine & Siegi 19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Otto	19.30 - 21.00 Uhr Bodywork mit Annemarie, Birgit & Christine
Dienstag	19.00 - 21.00 Uhr 'Schwitzen mit Hans ' - das totale Körpertraining (TKT)	
Mittwoch	19.00 - 21.00 Uhr Basketball, Technik, Training und Spiel mit Oliver	16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Christine, Birgit & Christel 18.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Jung und Alt mit Günter
Donnerstag	17.30 - 19.15 Uhr Gerätturnen für Jugendliche ab 12 Jahren mit Hans 19.15 - 21.00 Uhr Bauch, Bein, Po (BBP) & Stretch mit Oliver & Thomas	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Veranstaltung	Termin	Nennschluß
Jugendbergturnfest Bisamberg	27.06.2004	22.06.2004
Sommerfest TV Alsergrund - Vereinsheim	03.07.2004	
Bundesjugendturnfest Klagenfurt	15.07. - 18.07.2004	
Turnbeginn Turnjahr 2004/2005	13.09.2004	
Bergturnfest Wildegg	19.09.2004	17.09.2004
Tag des Sportes - Heldenplatz	25.09.2004	
Waldlauf Klosterneuburg	02.10.2004	
Breitturntag Strebersdorf	09.10.2004	01.10.2004
Oktoberfest TV-Alsergrund - Vereinsheim	23.10.2004	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Medieninhaber:
 ÖTB TV Alsergrund
 Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker
 Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a
 Erscheinungsort: Wien
 E-mail: thomas.purker@chello.at
 Internet: www.tv-alserground.at

Adresse: