



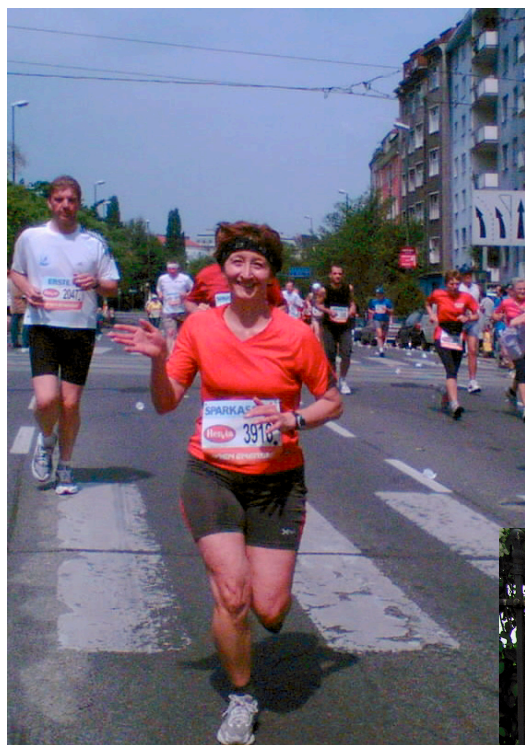
# Der Alsergrunder



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

## ...mit viel Schwung ins Frühjahr

Der Wien-Marathon heuer mit einer  
unserer Vorturnerinnen bei den Kleinsten -



**Birgit Grausam**



und ihrer Fangemeinde !!

### **Das erste Großereignis in Linz 2006 die HALLENWELTMEISTERSCHAFTEN der Leichtathletik**

#### **Vorgeschichte**

Meine Überlegungen und Gedanken, ob ich an diesem Großereignis teilnehmen soll oder nicht, begannen ja schon Anfang 2005. Ich wurde durch eine liebe Leichtathletikkollegin, die in Linz wohnt, auf diese Hallenweltmeisterschaft der Masters (den Senioren) aufmerksam gemacht und gefragt: "Machst' auch mit? Mach ma' gemeinsam wieder einen Mehrkampf. Ist ja nur ein Fünfkampf!"

So begann ich zu überlegen und entschloss mich Ende August 2005: "Ja ich probiere es noch einmal und trainiere diesen Winter intensiver." Meldeschluss war der 10. Jänner 2006 und ich wusste, wenn ich bis zu diesem Datum nicht gut trainiert habe, brauche ich mich gar nicht melden.

So begann ich im Herbst mit den ersten Dauerläufen, Kraftübungen, Konditionstraining und was noch so alles dazugehört. Manche Wochen ging das Training sehr gut voran, andere wieder etwas schleppend, weil die liebe Zeit nicht immer mitspielte und viele Termine mein Training etwas verzögerten.

Ich war aber immer guten Mutes und sagte mir: "Du schaffst das schon!" Weihnachten stand nun vor der Türe und es stellte sich erneut die Frage: „Schicke ich meine Meldung ab????“  
- „JA!“

Nach dem Meldeschluss stellte ich fest, dass die österreichische Mannschaft aus 470 Teilnehmern bestand und die zweitgrößte hinter Deutschland war. So viele Athleten konnte Österreich noch nie bei einer Internationalen Mastersveranstaltung stellen – super, das motivierte noch extra! Der Grund für diese große Teilnehmeranzahl lag sicher darin, dass der Austragungsort Linz war und viele Athleten einen weiteren Anfahrtsweg nicht bestritten hätten. Die Grundaussage von Vielen, eingeschlossen meiner Wenigkeit, lautete: "Nach Linz fahr' ich schon!"

#### **Start ist fix**

So musste ich nun das Techniktraining angehen. Gott sei Dank, hatten wir uns im Vorfeld entschieden, in den Weihnachtsferien in Wien zu bleiben und ich hatte in dieser Zeit frei und genügend Zeit um das Techniktraining im Dusikastadion zu intensivieren. Doch leider musste ich nach zwei Wochen intensivem Hallentraining feststellen, dass meine linke Achillessehne den harten Kunststoffbelag nicht sehr liebte, und meinte, sie entzündet sich, schwillt an und tut so weh, dass ich fast nicht gehen konnte.

Doch wer mich kennt, weiß, dass solche Dinge kein Hindernis für sportliche Aktivitäten sind. Ich hegte und pflegte meine liebe Achillessehne mit Topfenumschläge und Kühlbeutel (wie vom Kräterweiberl empfohlen) und startete ein Alternativtraining. Auch besuchte ich wöchentlich meine liebe Masseurin Ingrid, die immer mit Rat und Tat zur Hilfe stand und sie schaffte es immer meinen Körper auf Vordermann zu bringen.

Sie ist einfach suuuppper !!!

Nach einiger Zeit meinte ich, dass die liebe Sehne genug Aufmerksamkeit hatte und ich wieder auf die

Bahn muss. Nun kam das Geschick meines Mannes zum Zug. Er war gefordert einen Tapeverband laut Fachbuch auf meinen Fuß zu „zaubern“ – und er schaffte es genial! So absolvierte ich jedes Training mit einem Superverband und meine Achillessehne gab sich geschlagen. Hi Hi Hi

Es wären natürlich nicht die Watzek's, wenn sonst keine Herausforderung am Plan stünde. So mischte sich noch die spontane Tatsache hinzu, dass ich mit 1. März Job wechselte und nach 21 Dienstjahren in der Neulandschule, nun die Leitung im Kindergarten Burggasse übernahm und viel Zeit und Energie von mir gefordert wurde. Somit kam ich immer sehr geschafft zum Training. Doch ich schaffte alle technischen Disziplinen zu trainieren, um für meine Verhältnisse gut vorbereitet nach Linz zu fahren.

### **Anreise nach Linz**

Am Mittwoch den 15. März fuhren Hans und ich um ca. 15 Uhr direkt von der Arbeit nach Linz. Am Vortag wurde zu nächtlichen Zeiten (wie bei Watzeks üblich) schon alles Gebäck ins Auto geschafft. Ankunft in Linz ca. 17 Uhr – Quartier bezogen – kurzes Auslaufen und Dehnen zur Lockerung - Fahrt zum Stadion (Gugglstadion) und Besichtigung der Wettkampfstätten - Plaudern mit vielen Athleten und Betreuern – Abgabe der Meldung für den nächsten Wettkampftag und anschließend Besuch in der Innenstadt sowie leckeres Abendessen. Danach noch ein Kurzbesuch bei Linzer Freunden und ab ins Bett.

### **Wettkampftag in Linz**

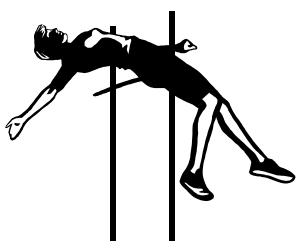
Weckerläuten um 6 Uhr – Duschen und Kopfwaschen zum Munter werden – Frühstück und damit Kalorien für den Tag speichern – Abfahrt ins Stadion – 8 Uhr Beginn mit dem Aufwärmen – in der Zwischenzeit holte Hans Köckoma vom Bahnhof, die mit dem Zug um 6 Uhr von Wien nach Linz als treuer Fan gefahren ist - 8.50 Stellplatz im 'Callroom' und Überprüfung aller Daten wie Namen, Startnummer e.t.c.

Plötzlich musste ich feststellen, dass mein Name nicht auf der Starterliste eingetragen war – Panik machte sich breit und ich lief von einem Verantwortlichen zum nächsten. Schlussendlich klärte sich doch noch rechtzeitig nach längeren Suchen meiner Wettkampfkarte alles, doch ich war etwas außer Atem und stellte fest: „Jetzt bin ich wirklich super aufgewärmt!“



9.15 Uhr, Start zum 60m Hürdenlauf ( 1. Disziplin im Fünfkampf ) und es war genial – ich schaffte die gesamte Distanz mit einem „Dreierhythmus“, das sind 3 Schritte zwischen den Hürden, was ich im Vorfeld nicht geglaubt hätte und ich stellte fest „Hürdenlauf ist wie ich immer gesagt habe eine super tolle Disziplin. Ich liebe sie!“

In der Zwischenzeit ist auch meine Tochter Veronika nach 3 Stunden Fahrt durch Eis und Schnee von Kärnten in Linz, als seelische Unterstützung für ihre Mutter, eingetroffen. Ungewohnt für uns beide war, dass diesmal die Rollen vertauscht waren, ich war als Athletin im Innenraum und Nicky als Betreuerin und Zuschauerin auf der Tribüne – sonst fiebere ich immer bei ihr auf der Zuschauertribüne mit.



10.00 Uhr, Hochsprung – Als Einstiegshöhe wählte ich 1.28 m, da ich etwas unsicher im Anlauf war – Hans meinte ich könne ruhig höher beginnen, aber sicher ist sicher! Alle Höhen, es wurde in 3cm Sprüngen erhöht, konnte ich gut überqueren. Nur bei 1,49 m war Schluss. Somit war meine gesprungene Höhe 1,46 m, mit der ich recht zufrieden war.

13.00 Uhr, Kugelstoß – Bei dieser Disziplin hatte ich natürlich meine super persönliche Fachtrainerin Nicky an meiner Seite, konnte aber ihre tollen Anweisungen nur bedingt umsetzen. Für die Zukunft muss ich öfters mit meiner Tochter Kugel trainieren. Am Ende hatte ich ‘nur’ 8,77m geschafft.



15.00 Uhr, Weitsprung – Diesen absolvierten wir in der Aufwärmhalle. Es war etwas ungewohnt auf dieser Anlage zu springen, da sie auf einem erhöhten Podest aufgebaut war. Doch nach einigen Einsprünge hatten wir uns gut eingelebt und ich konnte 4,33m erreichen. Mit dieser Weite war ich zufrieden und es konnte zum abschließenden 800m Lauf gehen.

Leider wurde dieser erst um 18.45 Uhr angesetzt und so begann das Warten, dass ich vor dem 800m Lauf gar nicht leiden kann. Am liebsten hätte ich ihn sofort nach Beendigung des Weitsprunges absolviert.

Der Tag war nun schon sehr laannggee und die Müdigkeit machte sich bei mir und meinem kleinen Fanclub breit.



Endlich 18.00 Uhr, Aufwärmen für 800m – ja man glaubt es nicht, ich habe mich für diesen Lauf extra aufgewärmt – ob es etwas genützt hat wollt ihr nun wissen? Ich weis es auch nicht!

18.45 Uhr, Start 800m (4 Runden in der Halle a 200m) – Ich laufe mit den Anderen die erste Runde flott mit (Nicky fragt: “Was hat Mama vor????“), doch Ende der 2.Runde merke ich: „Es war doch etwas zu schnell für mich!“

So kämpfe ich mich - so finde ich – sehr tapfer die letzten 2 Runden bis ins Ziel und bin auch mit 42 Jahren zu der Erkenntnis gekommen: „800 m ist und wird nie meine Disziplin werden!“ SCHNAUF – PUST – ÄCHZ!!!! Endzeit: 3min20sec. Naja!

Meine Endplatzierung ist somit der 9.Platz von 11 Teilnehmerinnen und mein Ziel, nicht Letzte zu werden habe ich geschafft. Aber viel wichtiger ist die Erkenntnis, dass ich mit viel Spaß, Freude und Elan einen Fünfkampf geschafft habe.

Danke an meinen lieben Fanclub für die super Unterstützung und das geduldige Ausharren über sooo lange Zeit – um 21.00 Uhr waren wir endlich zu Hause, und ich sehr schnell im Bett.

Wenn ich jetzt gefragt werde, ob es mein letzter Mehrkampf war, antworte ich: „Kann ich leider nicht sagen – alles ist in Zukunft möglich – es macht noch Spaß!“

*Christine*

## **'Mixed Emotions' – das Basketballturnier des ÖTB Wien**

18.03.2006, Wien

Ich möchte dieses mal diesen Bericht unter das Thema „mixed Emotions“ (übersetzt: „gemischte Gefühle“) stellen. Zum ersten war es dieses Jahr das letzte Turnier unter der Leitung von Paul Mrkwicka.

Folge 34 / Juni 2006

Seite 4





Er hat dieses Turnier über lange Jahre sehr gut organisiert und geleitet und hat nun seine Funktion an Günter Pfaffel, von unserem Nachbarverein Jahn Währing weitergegeben. Werden wir in Zukunft ähnlich gut organisierte Basketballturniere erleben? Die nächsten Jahre werden es zeigen.

Zum zweiten haben wir vom Turnverein Alsergrund dieses Jahr zum ersten Mal eine gemischte Mannschaft gestellt. Es haben sich dieses Jahr Christine Watzek, Claudia Schuda und Tanja Jelinek bereit erklärt, unsere Mannschaft für das Turnier zu verstärken. Ich finde es hat sich gelohnt diese gemischte Mannschaft so aufzustellen, nur sollten die Frauen in dieser Mannschaft, sollten sie sich nächstes Jahr wieder der Basketballmannschaft für das Turnier zur Verfügung stellen, viel öfter zum Einsatz kommen, als dies beim heurigen Turnier geschehen ist. Denn die Leistungen „unserer“ Frauen in der Mannschaft war phänomenal gut.

Und der dritte und letzte Aspekt warum ich mit gemischten Gefühlen in dieses Turnier ging war, dass wir letztes Jahr durch eine großartige Mannschaft und eine ebensolche Spielleistung das Turnier gewinnen konnten. Würde uns dieses Jahr die Verteidigung des Titels des Vorjahres gelingen? Ja, wenn ihr diesen Artikel bis zum Schluß lest, werdet ihr die Antworten auf all die Fragen bekommen, und vor allem werdet ihr dann meine gemischten Gefühleverstehen.

Der Modus für das Turnier war wie immer derselbe, also zwei unterschiedliche Spielgruppen. Den Modus habe ich aber schon die letzten Jahre immer wieder erklärt, deshalb werde ich mich jetzt auf die Schilderung des Ablaufes des heurigen Basketballturniers beschränken.

Das Turnier wurde heuer wieder in einer Halle in der Großfeldsiedlung im 21. Bezirk gespielt. Als ich kurz nach 14 Uhr in die Halle kam, war der Rest der Mannschaft schon versammelt, bis auf meinen Bruder, der erst später zum 2. Spiel in die Halle kam.

Das erste Spiel, wieder einmal gegen Meidling, war sehr gut als Einstandsmatch, da diese Mannschaft ein sehr leichter Gegner ist. Wir haben dieses Match auch souverän mit 42:7 Punkten gewonnen. Da unsere Mannschaft in dieser Formation nur einmal pro Jahr zusammenspielt, ist so ein eindeutiger Erfolg natürlich noch beachtlicher.

Aber nicht nur der schwache Gegner war letztendlich verantwortlich für diesen Kanter Sieg, sondern daß unsere Mannschaft wirklich sehr, sehr gut gespielt hat und als Einheit aufgetreten ist. Man hatte in dieser ersten Partie die Spielfreude in unserer Mannschaft richtig spüren können. Vor allem Franz Lichal hat in den ersten beiden Spielvierteln die meisten Treffer für unser Team erzielt, und hat das ganze Spiel gegen die Meidlinger eine herausragende Leistung geboten.



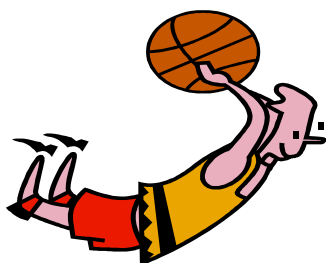
Dieses Jahr spielten in unsere Mannschaft Christine Watzek, Claudia Schuda, Tanja Jelinek, Franz Lichal, Thomas Purker, Hans „il presidente“ Watzek, Dominik Götz, Thomas Kutschera und ich, Oliver Kutschera. Auch Franz Schestak war wie jedes Jahr als Schriftführer oder/und Stopper beim Turnier dabei.

Nach dem ersten Spiel war die Stimmung in unserem Team schon sehr gut, obwohl wir wussten dass mit Gersthof, einer der besten Mannschaften bei diesem Turnier, eine schwere Aufgabe beim 2. Spiel auf uns wartete.

Wir versuchten alles um die Niederlage gegen Gersthof abzuwenden, aber die Spielfreude und die Einheit innerhalb des Teams, die uns beim ersten Spiel auszeichnete, war leider nicht mehr vorhanden. Ich kann nicht sagen, ob mein Bruder Thomas diese Unruhe ab dem 2. Spiel ins Team gebracht hat, oder ob es die stärkeren Gegner waren, die diese anfängliche Spieleuphorie zunichte machte. Aber wenn wir weiter konzentriert und mehr „zusammengespielt“ hätten, wären in den beiden anderen Spielen des heurigen Turniers mehr drin gewesen. Vielleicht hätten wir gegen Gersthof mit einer besseren Teamleistung aber auch nicht gewonnen, denn das Spiel endete 23:42 für Gersthof.

Aber das letzte Spiel des heurigen Turniers gegen Ottakring hätten wir durchaus gewinnen können, denn es war bis zum Schluss sehr spannend und endete letztendlich mit 26:33 mit einem Sieg für Ottakring. Dennoch möchte ich wieder allen danken, die sich die Zeit genommen haben und einen Samstag Nachmittag „geopfert“ haben, dass der Turnverein Alsergrund wieder ein Team bei diesem Basketballturnier stellen konnte.

Ich bin auch überzeugt, dass wir die nächsten Jahre wieder ein gemischtes Team zu diesem Turnier schicken sollten, wenn auch der erste Versuch nicht sehr erfolgreich war, und sich Christine auch noch den Knöchel verstaucht und ich mir die Aduktoren gezerrt habe. Aber das gehört zum Sport halt auch dazu. Oder nicht?!



Ich möchte wieder mit einem Aufruf an alle Turnerinnen und Turner schließen, und zwar für die nächste Basketballmeisterschaft im nächsten Jahr, aber auch für alle anderen Sportveranstaltungen des ÖTB – Wien, zu dem der Turnverein Alsergrund Mitglieder entsendet.

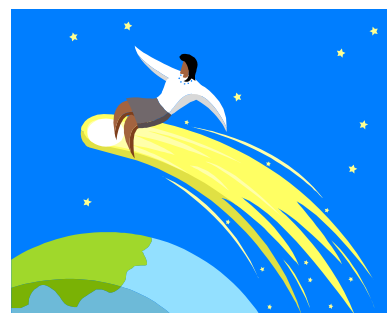
Seid nicht so faul und bringt euch mehr in den Turnverein, und seine sportlichen und gesellschaftlichen Veranstaltungen, ein. Bis dahin wünsche ich euch alles Gute, und vielleicht sieht man euch ja mal in der Turnhalle.

*Oliver*

## **Ein Traum wurde wahr - mein erster Vienna-City-Marathon**

07.05.2006, Wien

Seit fast 6 Jahren laufe ich nun schon regelmäßig und habe bereits sämtliche kürzere und längere Wettläufe hinter mir. Für heuer habe ich mir ein neues Ziel gesetzt und am 7. Mai 06 einen lang ersehnten Wunsch verwirklicht – ich bin erstmals die „Königsdisziplin“ von 42,195 km gelaufen!



Doch nun von Anfang an: Im September des Vorjahres (nach dem Wachau-Halbmarathon) beschloß ich, den Vienna-City-Marathon nun tatsächlich in Angriff zu nehmen und setzte mein Lauftraining konsequent fort. Zum richtigen Zeitpunkt, 13 Wochen vor dem Tag X, machte ich einen Belastungstest, um mir sicher zu sein, diese Distanz auch wirklich schaffen zu können. Ich erhielt u. a. einen sehr abwechslungsreichen Trainingsplan, der auf meinen damaligen Leistungszustand erfolgte und auf mein gesetztes Ziel ausgerichtet war – und der mich sehr, sehr motivierte.

Die nach einigen Wochen auftretenden „Kämpfe mit dem inneren Schweinehund“ gewann meist ich, auch die Ernährung stellte ich auf „noch gesünder“ um und so stand einem optimalen Rennen nichts mehr im Wege!

Am Start fühlte ich mich relaxet wie noch nie vor einem Wettlauf, es war eine traumhafte Stimmung – und für mich ein historischer Moment! Die Wetterbedingungen waren optimal für so einen langen Lauf – kühl, kein Wind, und ich erinnerte mich noch einmal daran, dass viele Freunde entlang der Strecke und im Ziel auf mich warten werden, auch das war ausschlaggebend, mit großer Motivation ins Rennen zu gehen!

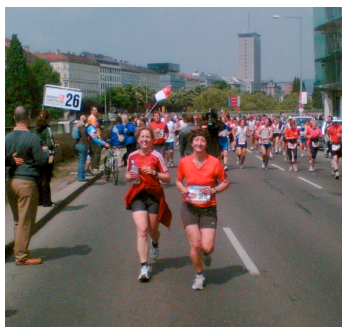
Der Startschuß fällt, der Marathon beginnt – und ich fange an, mich ungestört vom dichten Gedränge, ganz gemütlich in Bewegung zu setzen. Ich versuche, ein gutes Anfangstempo zu finden und dieses auch zu halten, denn mir ist klar, dass ich jeden zu schnellen km zu einem späteren Zeitpunkt büßen würde und das wollte ich auf alle Fälle verhindern.

Gleich nach den ersten 2 gelaufenen km erspähte ich die ersten bekannten Gesichter am Straßenrand und die Freude ist auf beiden Seiten groß, sich bei diesen Massen zu sehen.

Ich bin total locker unterwegs und kann diese Entspanntheit zum Glück lange Zeit aufrecht erhalten. Es geht über einen Teil der Hauptallee erstmals zur Schüttelstraße, von da Richtung Ring und weiter nach Schönbrunn. Dort erwarten mich Christine und Christel und ich habe zu diesem Zeitpunkt noch genug Kraft und Euphorie, um beinahe „einen Haken zu schlagen“, um möglichst nahe bei ihnen vorbeizulaufen.

Mit dem Applaus im Rücken geht es leicht bergauf weiter über die gesamte Mariahilferstraße zum Ring, wo die Halbmarathonis nun schon ins Ziel laufen dürfen – für mich gibt's Premiere. Noch immer gut drauf und einer Halbmarathonzeit von 2.05.37 Stunden starte ich in eine mir im Wettlauf noch unbekannte Strecke – über die Liechtensteinstraße zur Friedensbrücke.

Bei der Strudelhofstiege gibt es die erste Überraschung: Franzi, einer meiner persönlichen Coaches, steigt bereits hier ins Rennen ein – bei der Friedensbrücke stoßen noch Sigrid und Josef dazu. Die 3 sind ab da meine Begleiter und laufen meist etwas abseits der Strecke, jedoch immer in Reichweite, wenn ich irgendwelche Bedürfnisse zu äußern habe. Es ist schon ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass Unterstützung da ist, wenn nötig, und dafür bin ich „meinen Mitläufern“ sehr dankbar!



Nicht zuletzt deshalb, weil sich bei km 26 die erste (und zum Glück letzte!) „große Krise“ ankündigt!!! Ganz plötzlich ist er da – der befürchtete Leistungseinbruch! Ich fühle mich total müde, es wird schwer und im Kopf kreisen nun die Gedanken: „Was - jetzt schon? Ich bin doch erst bei 26! Es sind noch 16 km! Es ist so schwer, ich kann nimmer! ... Doch jetzt aufhören? Es sind Freunde an der Strecke, die auf mich warten ... und im Ziel ... und ich freue mich schon so lange darauf ...!“

Auch denke ich ans lange, konsequente Training und an die Leute, die aus der Ferne an mich denken. All diese Gedanken und das Ziel vor Augen geben mir die Kraft zum Durchhalten. Und ich bin froh, zu diesem Zeitpunkt nicht alleine auf der Strecke zu sein. Ich schleppe mich für die folgenden km eher träge durch die Gegend, wieder mal über die Schüttelstraße, diesmal Richtung Prater.

Hier werde ich intensiv angefeuert und lasse mich dank Mozartklängen, die aus den Lautsprechern dröhnen, gut ablenken und tanke auf der Hauptallee neue Energie. Mittlerweile habe ich bereits 32 km, mehr oder weniger gut, absolviert, Franzis Kommentar dazu „jetzt mach' ma no an klan Trainingslauf“!

Ab da zähle ich die km runter und plötzlich kommen sie mir „urschnell“ vor, obwohl ich nun etwas lang-

samer unterwegs bin, als noch in den ersten 3 Stunden. Gut ist, dass ich mich wieder besser fühle und mir bewußt bin, dass ich in diesem Tempo (das ich auch konstant halten kann) das Ziel am Heldenplatz erreichen werde.

Und es kommt tatsächlich immer näher, bei km 39 kann ich kaum glauben, dass ich schon so weit gelaufen bin und mein Stolz steigt von km zu km. Ganz toll ist die Stimmung entlang der Strecke, die ich trotz zunehmender Müdigkeit noch wahrnehme. Auf den letzten hundert Metern schaffe ich es sogar, meine Beine wieder etwas mehr zu heben und ein letztes Mal zu beschleunigen.



Und dann ist es soweit:

Ich laufe nach 42,195 km und einer Zeit von 4.23.58 Stunden durch das Ziel am Heldenplatz! Die Momente auf den letzten Metern sind unbeschreiblich!!! Die Menge tobt und innerlich erfüllt mich ein Gefühl von Stolz und grenzenloser Freude!

Ich habe ihn geschafft – meinen ersten Marathon!!!

*Birgit*

## Breitenturntag des ÖTB Wien

21.05.2006, Wien

Auch wenn sich das Wetter am Sonntag den 21. Mai nicht gerade von seiner sonnigsten Seite zeigte, pilgerten wieder zahlreiche Sportbegeisterte in den 11. Bezirk um am ersten Breitenturntag dieses Jahres, in der Geringergasse, teilzunehmen.

Zeitig ging es los - die ersten Riegen traten schon um 9:15 Uhr an um ihr Bestes zu geben. Unbeirrt von dem trüben Wetter wurde gelaufen, gestoßen, gesprungen und geturnt. Von klein bis groß waren wieder alle brav dabei. Auch unser Verein stellte wieder einmal eine bunt gemischte Gruppe von Turnern und Leichtathleten, die ihr Können unter Beweis stellten.

In der Mittagspause konnten sich die Sportler dann ausruhen und am gut bestückten Buffet stärken, während es für unsere Betreuer und Veranstalter noch etwas stressig blieb.

Am Nachmittag wurde dann nochmals gezeigt was in einem steckte, egal bei welcher Disziplin, und es wurden ebenso tolle Leistungen wie am Vormittag erbracht.

Vor dem Ende halfen dann noch einmal alle kräftig beim Aufräumen mit.

Das offizielle Ende machte dann der zweite Teil der Siegerehrung, bei dem die Anstrengungen der Sportler nochmals gewürdigt wurden.

Alles in allem war es ein schöner Sonntag, an dem es, trotz der finsternen Aussichten, nicht geregnet hatte, auch wenn es diesmal nicht ganz verletzungsfrei abgelaufen war.

Zur Abrundung fand man sich später noch im Universitäts Bräuhaus im Alten AKH auf ein gutes Abendessen ein, um die Erfolge des Tages zu feiern.

*Elke*



## Ergebnisse - Siegerlisten

### Schicup Teil II - Hohe Wand Wiese

#### Jti D

2. Corinna Purker

#### Jti B

1. Katrin Purker

#### Jti A

1. Elke Wögerbauer

#### Tui AK III

1. Guggi Fest

#### Jtu F

1. Christofer Legner  
2. Florian Kutschera

#### Jtu D

2. Bernhard Leger

#### Tu AK VI

1. Friedrich Wögerbauer

#### Tu AK IV

6. Werner Liko

#### Tu Ak III

1. Siegmund Straner

#### Tu AK II

6. Stephan Wögerbauer

#### Tu AK I

3. Armin Kutschera  
5. Thomas Legner  
13. Oliver Kutschera  
15. Klaus Leger

#### Snowboard Tu Allg.Kl.

3. Franz Lichal

### Schicup Teil III - St. Kathrein/ ÖTB Wien Meisterschaften

#### Jti D

2. Corinna Purker

#### Jti C

2. Christiane Castek

#### Jti B

1. Katrin Purker  
2. Catharina Castek

#### Jti A

1. Elke Wögerbauer

#### Tui AK III

1. Guggi Fest

#### Tui AK II

3. Christine Watzek

#### Jtu F

1. Christofer Legner

#### Jtu D

3. Bernhard Leger

#### Tu AK VI

1. Friedrich Wögerbauer

#### Tu AK IV

6. Werner Liko

#### Tu Ak III

1. Siegmund Straner  
2. Franz Fest

#### Tu AK II

4. Stephan Wögerbauer  
6. Thomas Purker

#### Tu AK I

2. Klaus Leger  
3. Thomas Legner  
15. Oliver Kutschera

#### Mannschaft Kinder

##### 3. Alsergrund 1

Corinna Purker, Christiane Castek, Bernhard Leger, Christofer Legner

#### Mannschaft Erwachsene

##### 3. Alsergrund 1

Stephan Wögerbauer, Thomas Purker, Siegmund Straner, Christine Watzek

##### 7. Alsergrund 2

Klaus Leger, Thomas Legner, Franz Fest, Guggi Fest

##### 14. Alsergrund 3

Oliver Kutschera, Katrin Purker, Elke Wögerbauer, Catharina Castek

#### Langlauf

##### Tu AK II

2. Stephan Wögerbauer

#### Kombination (LL/RSL)

##### Tu AK II

2. Stephan Wögerbauer



### Skicup Gesamtwertung 2006

#### Jti D

1. Corinna Purker

#### Jti B

1. Katrin Purker

#### Jti A

1. Elke Wögerbauer

#### Tui AK III

1. Guggi Fest

#### Jtu F

1. Christofer Legner

#### Jtu D

2. Bernhard Leger

#### Tu AK VI

1. Friedrich Wögerbauer

#### Tu AK IV

4. Werner Liko

#### Tu Ak III

1. Siegmund Straner  
4. Franz Fest

#### Tu AK II

4. Stephan Wögerbauer  
6. Thomas Purker

#### Tu AK I

1. Thomas Legner  
2. Klaus Leger  
7. Oliver Kutschera

## Gerätewettkampf Geringergasse

### Jti B

3. Katrin Purker
10. Catharina Castek

### Jti C

3. Pia Panzenböck

### Jti D

9. Christiane Castek
10. Corinna Purker

### Tu AK III

3. Thomas Purker

Wir danken allen Firmen, die  
durch ihre Werbeeinschaltung  
das Erscheinen dieser Vereins-  
nachrichten ermöglichen !

## Breitenturntag Gerättturncup Teil II

### Jti F

11. Lene Claudi

### Jti D

22. Conny Wais
25. Corinna Purker

### Jti C

6. Christiane Castek

### Jti B

6. Catharina Castek
8. Katrin Purker

### Jti A

1. Elke Wögerbauer

### Jti F

1. Christofer Legner

### Jtu E

9. Jens Bader

### Tu AK II

2. Franz Lichal

## LA-Meisterschaften ÖTB Wien

### Kugelstoß Männer

1. Johann Watzek
2. Christian Barth

### Diskuswurf Männer

1. Johann Watzek
2. Christian Barth

### Speerwurf Männer

1. Christian Barth

### 60m Lauf weibl. Schüler II

4. Corinna Purker

### Weitsprung weibl. Schüler II

4. Corinna Purker

### Schlagball weibl. Schüler II

4. Corinna Purker

### 800m Lauf Frauen

3. Elke Wögerbauer

### Hochsprung Frauen

1. Claudia Schuda
4. Christine Watzek

### Weitsprung Frauen

1. Claudia Schuda

### Kugelstoß Frauen

1. Claudia Schuda
2. Christine Watzek

### Diskuswurf Frauen

1. Claudia Schuda
2. Christine Watzek

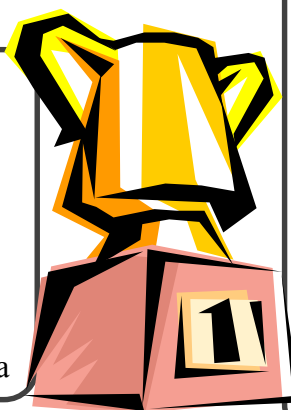
### Speerwurf Frauen

2. Claudia Schuda
3. Elke Wögerbauer

## Basketballmeisterschaft ÖTB Wien

### 3. Alsergrund 1

Oliver Kutschera, Thomas Kutschera,  
Franz Lichal, Dominik Götz, Johann  
Watzek, Thomas Purker, Christine  
Watzek, Tanya Jelinek, Claudia Schuda



## Breitenturntag LA-Cup Teil I

### Jti G

14. Theresa Claudi

### Jti F

11. Leoni Claudi
14. Lene Claudi

### Jti D

17. Corinna Purker
20. Conny Wais

### Jti C

7. Christiane Castek

### Jti B

4. Katrin Purker
5. Catharina Castek

### Jti A

2. Elke Wögerbauer

### Tui AK I

2. Renate Claudi

### Tui AK III

1. Christine Watzek

### Tui AK VII

4. Christel Köck

### Jtu G

6. Alexander Weiß

### Jtu F

1. Christopher Legner

### Jtu E

11. Jens Bader

### Tu AK I

9. Heinz-Peter Bader

### Tu AK II

3. Franz Lichal

### Tu AK III

1. Johann Watzek
4. Thomas Purker

### Tu AK X

1. Friedrich Wögerbauer

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

| Veranstaltung                            | Termin                    | Nennschluss       |
|------------------------------------------|---------------------------|-------------------|
| Jubiläumswettkampf TV Sechshaus          | 11.06.2006                |                   |
| Jugendbergturnfest Bisamberg             | 25.06.2006                | 20.06.2006        |
| Kinder/Jugendlager Turnersee             | 01.07. - 10.07.2006       |                   |
| <b>Bundesturnfest Linz</b>               | <b>10.07 - 15.07.2006</b> | <b>05.06.2006</b> |
| Turnbeginn                               | 11.09.2006                |                   |
| Weinverkostung Vereinsheim TV Alsergrund | 22.09.2006                |                   |
| Bergturnfest Wildeg                      | 19.09.2006                | 15.09.2006        |
| Waldlauf Klosterneuburg                  | 01.10.2006                | 29.09.2006        |
| Breitturntag                             | 08.10.2006                | 29.09.2006        |

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

## Unsere Mitgliedsbeiträge

|                  | Beträge 2005/2006 in EURO |            |
|------------------|---------------------------|------------|
| Gruppe           | 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  |



## neueste Meldungen - neueste Meldung



### 7-fache Wiener Meisterin

Claudia Schuda konnte bei den Wiener U23 Meisterschaften ihre Vielseitigkeit unter Beweis stellen. Sie siegte in den Bewerbungen Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Kugel, Diskus, 100m, 100m Hürden.

Nebenbei konnte sie im Speerwurf und über 200m noch die Bronzemedaille erreichen.

### 'Wir sind bei der Europameisterschaft in Göteborg!'

Unsere 'Nicky' Veronika Watzek erreichte beim Hypolitmeeting in St.Pölten am 25.05.2006 mit einer persönlichen Bestleistung von 56,38m im Diskuswurf das Limit für die bevorstehende Europameisterschaft der Erwachsenen in Göteborg, vom 07-13.August 06.

Wir gratulieren Beiden zu ihren hervorragenden Leistungen!

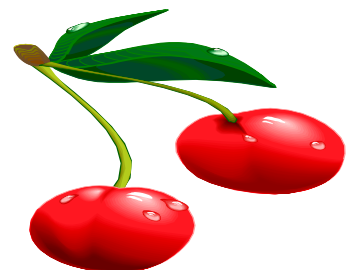




## Gesund und leichter leben

### Eine 'sündige' rote Frucht - die Kirsche

Kirschen werden nicht nur von Kindern und Vögeln leidenschaftlich gern verzehrt, sondern auch Erwachsene lieben die schmackhaften Früchte dieses Rosengewächses. Es reift bereits im frühen Sommer heran, zu einer Zeit, in der die übrigen heimischen Obstsorten noch auf sich warten lassen.



In der Kirsche wohnen heilsame Kräfte. Sie wirken sich besonders auf den Magen-Darm-Trakt, auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse aus. Ihr Fruchtzuckergehalt verleiht ihnen einen hohen Sättigungswert.

#### Ein Kirschensaft-Bad:

Es trägt beachtlich zur Verbesserung des Aussehens bei. ½ kg Kirschen wird entkernt. Die Kerne



wäscht man in 1 l kaltem Wasser aus und zerstampft 1 Esslöffel voll im Mörser. Den Rest der Kerne weggeben.

Die zerstampfte Masse dem kalten Wasser beimengen und das Fruchtfleisch 1 Stunde lang darin weichen. Dann alles gut auspressen und die Flüssigkeit dem Badewasser zusetzen. - Dieses Bad eignet sich vortrefflich zur Pflege fetter Haut oder Mischhaut. Es erquickt und regeneriert ausgelaugte, matte Haut.



### **Ernährungssünden durch Kirschengenuß ausgleichen:**

Der reichliche Gehalt an basischen Mineralien, das sind 0,7 Prozent, macht die Kirsche zu einem diätetischen Mittel ersten Ranges. Sie vermag viele Ernährungsfehler, wie sie durch den ausschließlichen Gebrauch von Weizenmehl, Weißzucker, Fleisch, Konservenkost, auszugleichen. Während der Erntezeit täglich Kirschen essen, man kann ruhig 1 kg davon genießen. Dies beseitigt bald die Darm- oder Stuhlträgheit.

### **Kirschenfasttage:**

Fettsüchtige, die gesund abnehmen wollen, sollen während der Kirschenzeit 2 bis 3 Kirschen-Fasttage halten und auf die Aufnahme anderer Speisen und Getränke verzichten. Es tritt dabei ein Sättigungsgefühl ein, und dennoch wird eine merkliche Gewichtsreduktion erzielt, da die eigentlichen Energieträger Fett und Eiweiß in der Kirsche fehlen und der Kochsalzgehalt niedrig ist.

### **Kirschenstiele helfen bei Harnverhaltung:**

Von den zerkleinerten Stielen 30 g in ½ l kalten Wasser zustellen, aufkochen und noch 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Tagsüber trinken.

## **Vereinssplitter**

### **Obmann Hans Watzek erhält die Ehrenurkunde des ÖTB Wien**



Im Zuge der diesjährigen Hauptversammlung des ÖTB Wien, am Turntag in Langenzersdorf, erhielt unser Obmann, Hans Watzek, die Ehrenurkunde des ÖTB Wien verliehen. Diese Ehre wurde ihm als langjähriger Obmann des TV Alsergrund und als Obmann des ÖTB Wien Leichtathletik zuteil.

In lobenden Worten wurden seine Leistungen, insbesondere im Leichtathletiksektor, gewürdigt und gleichzeitig aber auch die Hoffnung zum Ausdruck gebracht, dass seine Kraft auch noch in den nächsten Jahren dazu beitragen möge, die Leistungen des ÖTB Wien LA als auch die Agilität des TV Alsergrund zu bewahren und eventuell noch auszubauen.

Gerührt über die zuteil gewordene Ehre bedankte sich Hans vor allem bei jenen, die ihn tatkräftig bei der Bewältigung dieser Aufgabe unterstützen und versprach, so weit wie möglich auch noch in den nächsten Jahren dem ÖTB mit ganzer Kraft zur Verfügung zu stehen.



*Das  
Kirschenweibchen*

*Thomas*



# O'zapft is am Oktoberfest



## des TV Alsergrund!

**Wann: Samstag, 14. Oktober 2005**

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

**Um: 18 Uhr 30**

*Für Euer Wohl sorgt wieder die bewährte Oktoberfest-Mann(Frau)schaft!*

*Um Anmeldung (per e-mail bzw. fmdl.) wird ersucht:*

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

Klaus Leger: (0664) 617 02 49, mail: [klaus.leger@oebb.at](mailto:klaus.leger@oebb.at)

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



*Die Leg(n)er Buam freuen sich  
auf Euren Besuch*



**Dipl.-Ing. M. Hermann Pietsch**

**Zivilingenieur für Maschinenbau  
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger**

**M-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; Nationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen.

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

... am besten beraten bei

## VERSICHERUNGSMAKLER

**Franz Fest**

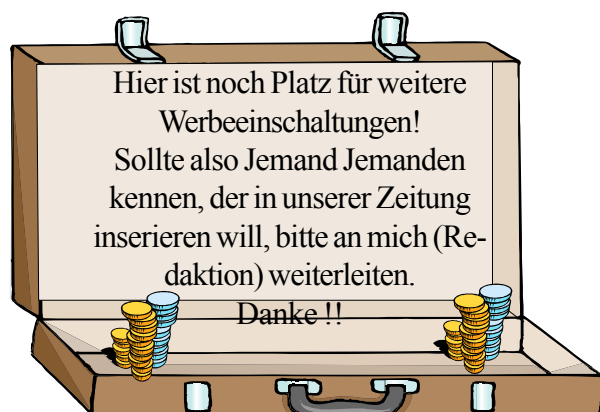
Döblinger Hauptstraße 21/16  
 1190 Wien

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 abgeholten  
 PIZZA oder bei SPARERIBS  
 1 Dose Cola oder Bier GRATIS,  
 solange der Vorrat reicht!



*Pizzeria*

## SANTA MARIA

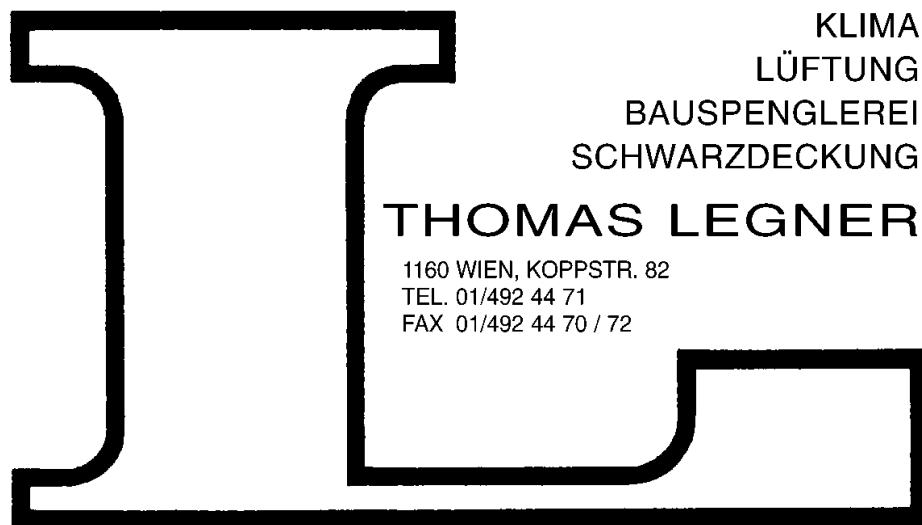
Gentzgasse 86-88, 1180 Wien

Tel: 479 24 36

Täglich von: 11<sup>30</sup> - 23<sup>00</sup> Uhr geöffnet

Zustellungsannahme bis 22.30 Uhr

Gültig ab 04/2002 für Zustellung oder Abholung



KLIMA  
 LÜFTUNG  
 BAUSPENGLEREI  
 SCHWARZDECKUNG

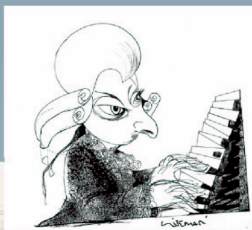
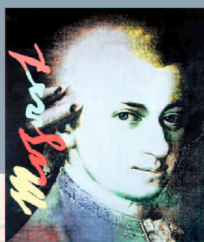
## THOMAS LEGNER

1160 WIEN, KOPPSTR. 82

TEL. 01/492 44 71

FAX 01/492 44 70 / 72





# Mozart einmal anders

"En honnête homme et devant Dieu,  
Wolfgang est le plus grand compositeur que je connaisse..."

## "Ein Abend mit Wolferl!"

Joseph HAYDN

Samstag, 24.06.2006, 20 Uhr

"Le plus prodigieux génie l'a élevé au-dessus de tous les maîtres,  
dans tous les arts et dans tous les temps."

Richard WAGNER

Bleichergasse 11 2a, 1090 Wien

**Eintritt: 10 Euro**  
Speisen und Getränke inklusive

*Wolfgang Amadeus Mozart*



*Schönen Sommer  
wünscht  
 euch allen  
 der Turnrat  
 des  
 ÖTB TV Alsergrund*

10. - 15. Juli



11. BUNDES  
**TURNFEST**  
**2006**  
**LINZ**

**Medieninhaber:** ÖTB TV Alsergrund

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Erscheinungsort: Wien

E-mail: [thomas.purker@chello.at](mailto:thomas.purker@chello.at)

Internet: [www.tv-alsergrund.at](http://www.tv-alsergrund.at)

Bankverb.: Sparbuch lt. auf ÖTB-TV-Alsergrund

Nr: 60202 371377

ZVR: 552579410

**Adresse:**