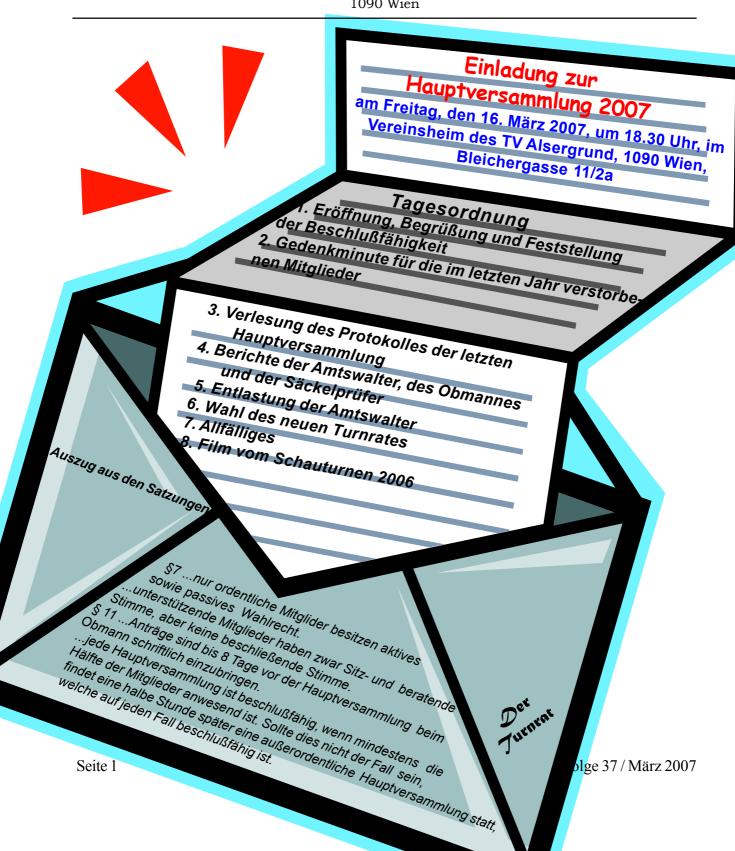


Offizielle Vereinsmitteilungen des ÖTB TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a, 1090 Wien



Berichte

Der letzte Wettkampf 2006 -

der alte Mann und das 'Reck'

19.11.2006, Wien

Hab schon lange keinen Bericht mehr für die Vereinszeitung geschrieben, umso mehr freut es mich, dass ich in dieser Zeitung, meine Gefühle beschreiben kann, wenn man als Sportler nach sooooo vielen Jahren doch neue Gefilde betreten, besser gesagt "beturnen" kann.

Ich bin seit Beginn der Herbstsaison in erster Linie Konsument in unserem Turnverein, dass heißt, dass ich all meiner Turnstunden verlustig geworden, nun in aller Ruhe die Turnstunden unseres Turnvereins besuchen kann, ohne selbst wieder im Rampenlicht zu stehen, wie schön und aufregend das auch ist. Ich bin also wieder wie so viele von euch, nur ein "einfaches" Vereinsmitglied. HeHeHe [Seitenhieb auf J. Haider]

Ich möchte aber damit in keiner Weise all jene anderen Konsumenten in unserem Verein in ein schlechtes Licht rücken, weil Sie sich halt ein bisschen weniger in den Verein einbringen als all unsere Vorturner, denn unser aller Ziel ist es doch, unsere müden Knochen zu bewegen, egal auf welcher Seite des Sportsaales wir stehen.

Folge 37 / März 2007



Ich möchte euch von einer "neuen" Turnstunde berichten, die mich letztendlich zu einem Mannschaftsriegenwettkampf für den TV - Alsergrund geführt hat.

Diese Stunde findet jeden Donnerstag von 19.30 – 21.00 Uhr im Turnsaal in der Währingerstraße statt. Die Turnstunde ist "Turnen für Erwachsene", und ich sage euch, die Turnstunde macht wahnsinnig viel Spaß.

Ich war von der Namensgebung her gegenüber dieser Stunde anfangs sehr skeptisch, weil ich ja doch kein wirklicher "Turner" bin, aber so wie Thomas diese Stunde leitet, ist für alle "Turner", vom Anfänger, wie ich einer bin, bis zu den absoluten Turnprofis, wie die ganze Familie Purker oder unser begnadeter Turnvirtuose, Franz Lichal, für jeden etwas dabei. Und noch mal, diese Stunde macht irrsinnig viel Spaß, und man kräftigt die Muskulatur extrem. ...und erst die Körperspannung die man dayon bekommt

Seite 2

Ich besuche also seit Herbst diese Turnstunde, und wie es nun mal in unserem Verein so ist, ist man auch vor ständig stattfindenden Wettkämpfen nicht gefeit.

So geschah es also, dass gegen Ende des letzten Jahres, Thomas an mich herantrat, um mich zu fragen, ob ich den letzten Wettkampf des Jahres 2006 bestreiten wolle.

also den Riegenwettkampf der Turner, denn es ginge um die Gesamtwertung der Erwachsenen in der Vereinswertung, die wir gewinnen könnten, wenn wir nur eine Mannschaft zu diesem Wettkampf entsenden.

Der Stand der Vereinswertung der Erwachsenen vor dem letzten Wettkampf sah nämlich so aus, dass wir mit einem kleinen Vorsprung vor Ottakring in dieser Wertung voranlagen, und Ottakring würde sicher eine Mannschaft entsenden.





Keiner von uns wollte aber Ottakring kampflos diese Erwachsenenwertung gewinnen lassen, also willigte ich ein, bei diesem Wettkampf mitzumachen.

Der Riegenwettkampf fand am Sonntag den 19. November statt. Jeder teilnehmende Verein musste in seiner Riege (Tu,Tui,Jtu,Jtui) mindestens 4 TurnerInnen melden.

Für unseren Verein nahm für die Erwachsenenwertung Thomas Purker, Hans "il Presidente" Watzek, Franz Lichal, Kurt Schäfer und ich, Oliver Kutschera, teil. Wui, was für eine Mannschaft!

Vor uns Erwachsenen, die wir unseren Wettkampf am Nachmittag hatten, zeigten unsere super Turnmädels am Vormittag, was sie so drauf hatten. So ergab es sich, dass die Mädels nach ihrem Wettkampf gleich für unsere Riege der Erwachsenen gleichzeitig Zuschauer, Fans, Fotografen und Betreuer waren.

Ich war schon ein wenig aufgeregt, denn es war mein erster

Turnwettkampf und ich kannte nicht einmal alle Turnübungen die ich zu turnen hätte, noch habe ich sie je zuvor geturnt.

Der größte Stolperstein, wenn man das so sagen möchte, war an jenem Nachmittag der Barren, den ich noch nie geturnt hab, da wir in unserem Turnsaal keinen Barren haben.

Seite 3

Der Riegenwettkampf läuft so ab, dass alle Riegen im Zirkulationssystem abwechselnd zu allen Turngeräten wechseln und jeder Turner mehr oder weniger das selbe Programm turnt, und für jede Riege kommen die besten drei Ergebnisse jedes der fünf Turnübungen einer Riege in die Gesamtwertung der Riegenmeisterschaft.

Es erfolgt aber auch für jeden Turner eine Einzelwertung, bei der alle Turnübungen zu einer Gesamtpunktewertung zusammengezählt werden.

Das ich bei meinem ersten Turnwettkampf, nicht letzter in der Einzelwertung wurde, freut mich wahnsinnig, und es freut mich erst recht, dass ich mit meinen Alsergrunder Turnmitstreitern sogar mit Abstand den Riegenwettkampf der Erwachsenen, vor Ottakring für uns entscheiden konnte.

Ich muss wohl nicht erwähnen, dass auch ähnlich wie in der Turnstunde, bei diesem Wettkampf der Spaß auch ungeheuer groß war.

Also liebe 'Turn'mitstreiter! Vielleicht sieht man den einen oder anderen mal bei einer dieser donnerstäglichen Turnstunde.

Also in diesem Sinn. Bis dann, euer

Oliver

Folge 37 / März 2007

110 Jahre TV Alsergrund

das GROSSE Schauturnen

03.12.2006, Wien

Nach langen Beratungen hat man sich entschlossen die vorweihnachtliche Feier mit einem Schauturnen zu kombinieren.

Viele, viele Stunden stecken in den Vorbereitungen. Was zeigt man, wie zeigt man es, die vielen, vielen Übungsstunden, die fleißigen Helfer, die fürs leibliche Wohl sorgen, das Aufbauen, das Einladen, das Ausladen, das Abbauen, das Einladen, das Ausladen

Belohnt wurde es allemal. Die Darbietungen waren fantastisch. Es fehlt nicht an Nachwuchs, kein Wunder, bei solchen Vorturnern: Tommy der sich krampfhaft



überlegt, ob sich der gestreckte Salto ausgeht und Franz, der nicht im Bild bleiben will.

Leider waren die Lichtverhältnisse für meine Kamerea etwas zu schwach und so konnte ich die vielen tollen Bilder nicht einfangen.

Folge 37 / März 2007

Es gab Hanteln, Gymanstik, Kunstrad, Bauchtanz, Einrad, Balken, Step und Kasten, Nordic Walking einmal anders, die Fledermaus, nicht ganz so klassisch, die Festgymnastik (super ins rechte Licht gesetzt), und zuletzt ein Feuerwerk an Trampolinspringer. tungen wurden noch die Ergebnisse des Jahres gefeiert und die Tombola ausgelost.

Die Organisatoren waren letzt endlich hundemüde aber auch überglücklich ob der gelungen Veranstaltung.







Weihnachtsurlaub einmal anders -Gran Canaria 06/07

Schon wieder voll im Aufbau für nächstes Jahr, muss wieder ein Trainingslager sein, das ist klar! So sitze ich gerade in Gran Canaria in der Sonne, denn das Wetter ist diesmal keine Regentonne.

Strahlend blauer Himmel und ein bisschen Wind, der die Hitze erträglich macht ich find.

Doch da ich hier nicht auf Urlaub bin sondern zum trainieren, ja das kann ich euch garantieren, denn ich blieb nicht vom Muskelkater verschont, doch den bin ich mittlerweile schon gewohnt!

Lässt man die Kleinigkeit des Unwohlseins weg, bekomm ich im Training

manchmal einen Schreck, denn ich hab nicht nur abgenommen und Muskeln aufgebaut, sondern schon eine gute Form so wie's ausschaut.

Im Februar sind die Hallenstaatsmeisterschaften, mal schaun' wie



die Gegner meine Leistungen verkraften!!

Nein, jetzt aber mal im Ernst gesagt, auch wenn die kleine Nicky manchmal klagt, stimmt alles, um auch im Jahr Zweitausendsieben, Leistungen vielleicht nicht nur im Diskus zu schieben, dass alle in Österreich werden schaun und sich Tipps werden wollen klaun.

Auch ich bin schon gespannt auf meine nächsten Berichte und worüber ich euch dann etwas dichte.

Die Mittagspause ist bald wieder

aus
und
ich
muss
wieder
zum
Training
raus!!



Ich schick euch noch ein paar Sonnenstrahlen, noch kann ich ja damit prahlen, denn insgesamt 4 Wochen Süden ist schon gemein, doch sorry, ich find das ganz ganz fein *g*!!!

Ergebnisse - Siegerlisten

Mannschaftswettkampf TU 2006

WKI

- 19. Katrin Purker
- 22. Sieglinde Purker
- 25. Pia Panzenböck
- 30. Elke Wögerbauer

Mannschaft

7. Alsergrund I

(Katrin Purker, Sieglinde Purker, Pia Panzenböck, Elke Wögerbauer)

Mannschaftswettkampf TU 2006

WK III

- 1. Franz Lichal
- 2. Thomas Purker
- 3. Kurt Schaefer
- 4. Johann Watzek
- 7. Oliver Kutschera

Mannschaft

1. Alsergrund I

(Fanz Lichal, Thomas Purker, Kurt Schaefer, Johann Watzek, Oliver Kutschera)

Jahreswertung 2006 Einzel

Tui

- 4. Katrin Purker
- 10. Elke Wögerbauer
- 12. Corinna Purker
- 16. Catharina Castek
- 23. Christiane Castek
- 24. Christine Watzek
- 62. Claudia Schuda
- 94. Pia Panzenböck
- 95. Guggi Fest
- 113. Christel Köck
- 238. Lene Claudi
- 246. Veronika Watzek
- 284. Tanva Jelinek
- 290. Wanda Litschauer
- 291. Eva Orlich

Tu

- 5. Thomas Purker
- 19. Franz Lichal
- 25. Johann Watzek
- 29. Christopher Legner
- 59. Friedrich Wögerbauer
- 66. Oliver Kutschera
- 105. Siegmund Straner
- 126. Jens Bader
- 157. Stephan Wögerbauer
- 159. David Kuntscher
- 165. Dominik Götz
- 171. Bernhard Leger
- 174. Franz Schestack
- 175. Thomas Legner
- 184. Christian Barth
- 188. Kurt Schaefer
- 197. Klaus Leger
- 203. Franz Fest
- 226. Alexander Weiß
- 243. Josef Nabegger
- 289. Werner Liko



Folge 37 / März 2007

Jahreswertung 2006 Verein (incl. Bundesturnfest)

Erwachsene

- 1. Gersthof
- 2. Ottakring
- 3. Alsergrund

Jugend

- 1. Ottakring
- 2. Simmering
- 3. Gersthof
- 7. Alsergrund



Gesamt

- 1. Ottakring
- 2. Gersthof
- 3. Simmering
- 4. Alsergrund

Schießmeisterschaften des ÖTB Wien 2007

Gewehr

Jti A

2. Sandra Wögerbauer

Jti B

1. Katrin Purker

Jti C

2. Corinna Purker

Tui Allg.Kl.

- 3. Elke Wögerbauer
- 7. Barbara Fest

Tui AK III

2. Eva Orlich

Tui AK V

4. Guggi Fest

Jtu B

- 3. Wolfram Orlich
- 5. Neidhard Orlich

Tu Allg.Kl.

23. Thomas Ritter

Tu Ak II

- 8. Herbert Orlich
- 12. Franz Lichal

Tu AK III

- 5. Thomas Purker
- 7. Gerhard Lebeda
- 10. Stephan Wögerbauer
- 11. Johann Watzek

Tu AK X

2. Friedrich Wögerbauer

Seite 6

Pistole

Jti A

1. SandraWögerbauer

Jti B

2. Katrin Purker

Tui Allg.Kl.

- 3. Elke Wögerbauer
- 6. Barbara Fest

Tui AK III

1. Eva Orlich

Tui AK V

2. Guggi Fest

Jtu B

- 2 Wolfram Orlich
- 4. Neidhard Orlich

Tu Allg. Kl.

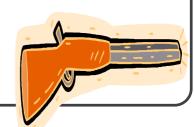
18. Thomas Ritter

Tu Ak II

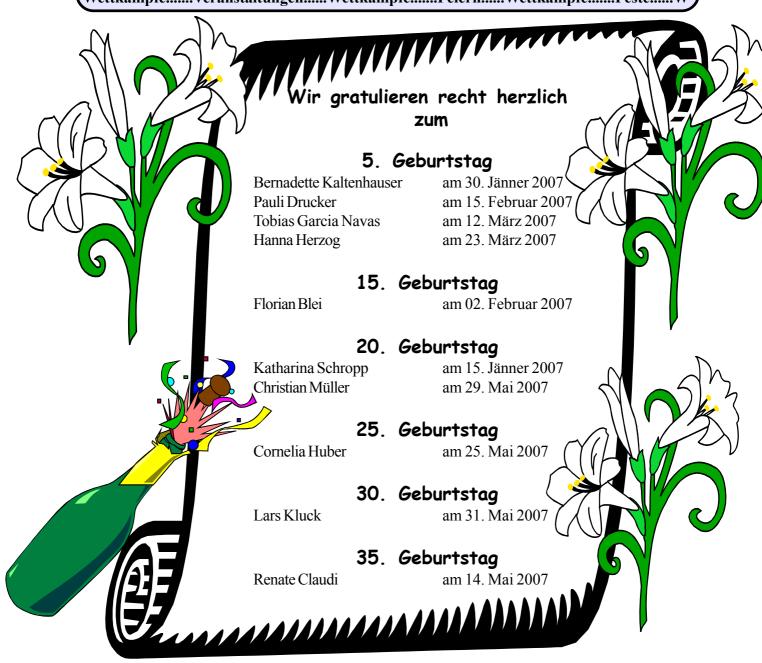
- 4. Herbert Orlich
- 9. Franz Lichal

Tu AK III

- 5. Thomas Purker
- 9. Johann Watzek
- 10. Stephan Wögerbauer
- 14. Gerhard Lebeda



Veranstaltung	Termin	Nennschluss
Langlaufmeisterschaft- St. Jakob am Walde	03.03.2007	28.02.2007
Schicup Teil 3 - St. Kathrein am Hauenstein	04.03.2007	28.02.2007
Baskettballmeisterschaft ÖTB Wien	10.03.2007	02.03.2007
Hauptversammlung TV Alsergrund	16.03.2007	
ÖTB Wien Gerätmeisterschaften Turnerinnen &		
Turncup Teil I	24.03.2007	16.03.2007
ÖTB Wien LA Meisterschaften	06.05.2007	04.05.2007
Breitenturntag I - Geringergasse, Wien 11	03.06.2007	25.05.2007
Jugendbergturnfest Bisamberg	24.06.2007	20.06.2007



Gesund und leichter leben

Fieber !? - ein Abwehrmechanismus

Beim Fieber handelt es sich genau genommen um ein Symptom. Es ist dies ein Zeichen, dass der Körper gegen eine Infektion kämpft. Fieber kann ein nützlicher Abwehrmechanismus sein.

Die Körpertemperatur des gesunden Menschen liegt bei etwa 37 Grad Celsius. Abweichungen um 0,5 Grad nach oben oder unten gelten als normal. Erst bei Temperaturen über 37,5 Grad Celsius spricht man von Fieber

Vor allem Kinder bekommen häufig Fieber. Es kann rasch bis 40 Grad Celsius hinaufklettern. Bei Erwachsenen steigt die Temperatur im allgemeinen nicht so hoch an. Und ältere Menschen können sogar an Infektionen leiden, ohne dass sich ihre Körpertemperatur erhöht. Es ist dies ein Zeichen dafür, dass die Abwehrkräfte des Körpers geschwächt sind.

Wenn Fieber über 40 Grad Celsius ansteigt:

Fröstelt der Kranke stark, zittert er oder klappert er mit den Zähnen – dies nennt man Schüttelfrost - dann unbedingt vom Arzt abklären lassen, was dahintersteckt! Die Ursache könnte eine Lungenentzündung oder eine andere schwere Entzündung sein. Das Homöopathikum Echinacea D4: aus der Apotheke besorgen und davon 2-mal täglich jeweils 5 Globuli einnehmen. Damit Folge 37 / März 2007



erzielt man eine Steigerung der Abwehrfunktionen gegen bakterielle Erregerinvasionen.

Die Ausscheidung von Giftstoffen erhöhen:

heißen Kamillentee mit Holundersaft 2:1 vermischen, den Saft einer Zitrone hinzufügen und dies ziemlich warm und rasch einnehmen, danach ins Bett gehen.

Einen Viertelliter Lindenblütentee abends vor dem Schlafengehen sehr warm und zügig trinken. Dies bewirkt, dass man nachts stark schwitzt, gleichzeitig aber gut durchschlafen kann. Wird man wach, dann soll man sich warm duschen. Tags darauf wird man sich fragen: Grippe und Fieber, wo seid ihr geblieben?

Eine Teemischung im Heißaufguss zubereiten:

Hagebutten 40 Gramm, Heidekraut und Quendel je 15 Gramm, Löwenzahnblätter, Orangenblüten und Lindenblüten je 10 Gramm.- 3 Tassen davon täglich trinken, das wirkt vorbeugend und gleichzeitig heilend in Grippezeiten.

Echte Kamille - das Allheilmittel:

Von alters her ein heiliges Kraut! Die alten Griechen nannten die

Seite 8

Kamille des angenehmen Geruches wegen "geriebener Apfel". Bei den Angelsachsen zählte "maythen" zu den neun heiligen Kräutern, die ihnen Gott Wodan geschenkt hatte.

Die Kamille ist eine alte Frauenpflanze, dies lässt sich aus dem lateinischen Namen "Matricaria" ableiten. "Mater" heißt Mutter und "matrix" Gebärmutter. Die Kamille galt als eine der wichtigsten Heilpflanzen für die Krankheiten des Wochenbettes und zur Behandlung der Säuglinge und Kleinkinder.

Als "Allheilmittel" in der Volksheilkunde:

Diese Heilpflanze wird unter



Anthemis tinctoria l.

anderem bei innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Magenkrämpfen, Magenübersäuerung, Gallenleiden, Blasenleiden und Menstruationsbeschwerden gebraucht.

Äußerlich verwendet man die Kamille für Umschläge und Bäder, bei Hautentzündungen, Geschwüren, Augenleiden und Blasenentzündungen. Eifrig war die moderne Pflanzenheilkunde, denn es gibt keine Heilpflanze, die intensiver in der Pharmakologie und Medizin erforscht wurde als die Kamille. Der entzündungshemmende und krampflösende Effekt konnte eindeutig nachgewiesen werden. Versuche erbrachten auch die Bestätigung einer gewissen antiseptischen und antibakteriellen Wirkung.

Toxine sind Giftstoffe, die den Körper schädigen, es sind dies Bakterien oder von Pflanzen und Tieren gebildete Stoffwechselprodukte. Die Kamille inaktiviert sie, macht sie unschädlich.

Drei Haupteigenschaften besitzt die Kamille:

Folgende Wirkungen konnten nachgewiesen werden: entzündungshemmend, krampflösend und wundheilungsfördernd. Somit erfahren die volksmedizinischen Anwendungsbereiche ihre Bestätigung.

Kamillentee wie gewohnt im Heißaufguß zubereiten. Dieses Hausmittel gilt als die am meisten gebrauchte Art, um äußerlich und innerlich mit großem Erfolg zu heilen.



Vereinssplitter

Rückblick auf das



Jahr 2006 in der LA

Viel zu selten habe ich euch berichtet und über die Leichtathletik gedichtet!!

Sehr stressig das letzte Jahr war, doch die Erfolge ganz und gar nicht rar. Lasst mich vor einem Jahr starten, denn schon da ließen die Erfolge nicht auf sich warten.

Eine neue Kugeltechnik habe ich probiert und damit alle Gegner verwirrt. Ein einarmiges Rad mehr Schwung mir bringt und seither als Thema in ganz Europa erklingt.

Die Hallenstaats konnte ich für mich entscheiden, mit meiner Weite mussten die Gegnerinnen leiden. Die Halle lief also sehr gut und gab mir für die Freiluft neuen Mut. Im Mai war es dann soweit, beim ersten Wettkampf der Diskus flog gescheit, auf Bestleistung, das gleichzeitig war, Limit für die Europameisterschaft in Göteborg sogar!!

Da aber bis dorthin jedoch noch einige Zeit lag, hieß es für mich trainieren jeden Tag.

Im Juli bei den Staatsmeisterschaften in großer
Hitze, kam ich in Kugel und
Diskus ganz an die Spitze.
Die Kugel flog dabei ohne
Krampf, dafür mit ganz
schön viel Dampf, soweit wie
in Kärnten noch nie zuvor,
das war alles, nur kein Eigentor.

Im August es für mich dann ging, nach Schweden zur EM - was für ein Ding!!

Recht mühsam aber nett war der Flug, das Auslaufen im Anschluss war sehr klug. Sehr verblüfft ich im Hotelzimmer stand, wo ist denn bloß die nächste Wand?? So groß und nobel ich nicht erwartet hab, außerdem es für uns wirklich alles gratis gab.

Am Dienstag in der Früh war Seite 9 die Qualifikation für mich, mit ihr haben dann alle Befürchtungen verflogen sich, denn der erste Wurf war zwar nicht so gut, dadurch hatte ich im zweiten dann mehr Wut.

Der Diskus flog "na ja" ich dacht "ein weiter muss doch gehen sonst wärs gelacht". Auf der Anzeigentafel sah ich eine Weite, ich nicht überriss dass es meine war, ich G'scheite. Innerlich ich mich schon ärgerte grün und blau, bis meine Trainerin meinte "ja schau". Ich habe mich noch gewundert warum sie so glücklich und den Tränen nah ist – ich habe mich verschaut, ach was für ein Mist!!

Der Wurf war Bestleistung und österreichischer U23-Rekord zugleich, somit war der Tag dann noch ziemlich tränenreich.

Das Endresultat konnte sich dann wirklich sehen lassen, ich belegte Rang 13 – ich kanns bis heute nicht fassen!!!

Nicky

Folge 37 / März 2007



Neueste Meldung

17.02.2007, Linz

Und all die Mühe hat sich nicht nur in Nicky's Leistungen im Jahre 2006 niedergeschlagen, sondern sie schaffte es auch, mit Hilfe ihrer großen Anhängerschar, die Wahl zur Leichtathletin des Jahres 2006 zu gewinnen.

Bei den Hallen-Staatsmeisterschaften in Linz, wo sie wiederum den Meistertitel im Kugelstoß erringen konnte sowie den dritten Platz im Hochsprung, wurde ihr der 'Goldene Emil', die Auszeichnung für die beste Leichtathletin, überreicht.

Wir gratulieren herzlichst dazu und wünschen natürlich weiterhin viel Erfolg für das heurige Jahr!



Neues aus der Zukunft(swerkstatt)

20.01.2007, Wien, Vereinsheim



Nicht nur die kulinarischen Köstlichkeiten, zubereitet von unserem 'Starkoch' Thommy, sondern sicher auch das Interesse an unserem TV Alsergrund hat rund 20 Mitglieder bewogen sich an diesem Nachmittag im Jänner im Vereinsheim zu treffen.

Unsere Mitgliedsbeiträge

	Beträge 2006/2007		
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	





Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch

Zivilingenieur für Maschinenbau allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

A-4910 Ried im Innkreis – Öfterreich Kapuzinerberg 13 – Fernruf O 77 52 / 80 0 20 Fernablichtung O 77 52 / 80 0 21

übernimmt Aufträge in ganz Öfterreich für gesetzliche Überprüfungen von Molltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Nationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenban und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen.

Bevor es aber an die Köstlichkeiten ging, hieß es aber arbeiten. Zuerst mussten sich alle rasch Antworten auf gestellte Fragen überlegen und diese dann in der Gruppe formulieren.

Dies wurde dann zusammen gefasst und zu Themenkreisen formuliert.

Danach konnte erst der richte Gehirnsturm('brainstorming') beginnen. Von erhaltenswerten Dingen, über neue Turnstunden, neue Turnsäle, neue Vorturner bis hin zu neuen Strukturen wurde viel und lang gesprochen. Nach rund 3 Stunden hatten wir viele Ideen einmal zusammen getragen und zu Papier gebracht. Erst danach wurde der gemütliche Teil eröffnet und, man glaubt es nicht, in lockerer Runde noch lange über Zukunftsmodelle im Turnverein und für den Turnverein diskutiert.

Da natürlich nach einer solchen Sitzung ja die Zukunft noch nicht fertig ist, wird im Herbst eine weitere Werkstätte eröffnet werden, in der dann schon genaue Themen aus der ersten

Autoversicherung

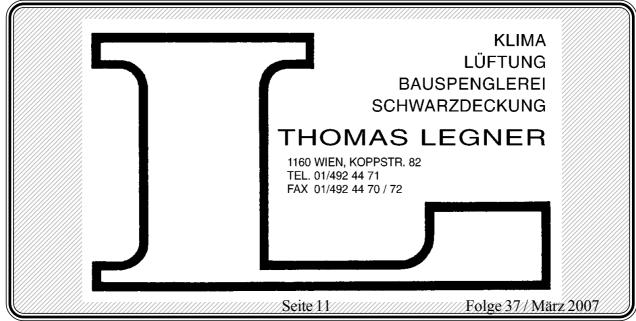
Werkstätte verarbeitet und genauer unter die Lupe genommen werden.

Dazu hoffen wir natürlich noch viele weitere Mitglieder begrüßen zu können.

Denn je mehr Ideen, desto lebhafter wird die Zukunft unsers TV Alsergrund.









Nr: 60202 371377 bei BA-CA / BLZ 12000

ZVR: 552579410