



Der Alsergrunder

Offizielle Vereinsmitteilung des ÖTB-TV-Alsergrund

Kaiser's Schauturnen



Datum: Samstag, 01. 12. 2012

Ort: Turnhalle MTV Hernals

1170 Wien, Jörgerstraße 36

Einlass: 17:00 Uhr

Beginn: 17:30 Uhr

115 Jahre

Abendliche Unterhaltung:

- ♥ Eintritt: freie Spende für des Kaisers Säckel
- ♣ Des Kaiser's Volkes Künste
- ♣ Ehrung der fleißigen TurnerInnen
- ♦ Kaiser's Los-Spiel
- ♥ „Kaiserlicher Festschmaus“

- Für des Volkes Wohl wird gesorgt

ZVR: 552579410
www.tv-alserground.at

	Währingerstraße 43	Galileigasse 5
Montag	17.30 - 19.00 Uhr Kinderturnen von 6 bis 12 Jahren mit Elke, Friederike und Katrin 19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Werner	
Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr Aufbaustunde Gerättturnen mit Katrin, Sara und Theresa 19.00 - 21.00 Uhr „Schwitzen mit Hans“ - Das totale Körpertraining (TKT)	
Mittwoch	19.15 - 21.00 Uhr Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm. mit Sara	17.00 - 18.00 Uhr Fit für den Alltag mit Christel  
Donnerstag	16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen mit Christine, Christel und Waltraud 17.45 - 19.30 Uhr Leistungsturnen ab 12 Jahren mit Elke, Franzi und Theresa 19.30 - 21.00 Uhr Tanzen - Erlernen von Standard- und Latein- amerikanischen Tänzen mit Michaela	



<http://www.tv-alsersgrund.at>

Unsere Mitgliedsbeiträge

	Semester	Jahr
Kinder/Studenten*	45 €	80 €
Erwachsene	55 €	100 €
Familien	110 €	200 €
Unterstützer	30 €	50 €



* bis zum vollendeten 26. Lebensjahr

**Bundesturnfest
Innsbruck**

Erwachsenen-Wimpelwettbewerb Stärkeklasse B
14. ÖTB TV Alsergrund

Jugend-Wimpelwettbewerb Stärkeklasse 4
11. ÖTB TV Alsergrund

Einzelwertung WWSt. AK 30+ männlich
20. Biermair-Mad Clemens

Einzelwertung WWSt. AK 35+ männlich
15. Altrichter Martin

Einzelwertung WWSt. AK 40+ männlich
19. Legner Thomas

Einzelwertung WWSt. AK 45+ männlich
8. Lichal Franz

Einzelwertung WWSt. AK 50+ männlich
9. Purker Thomas

Einzelwertung WWSt. Allg. Klasse weiblich
29. Purker Katrin

Einzelwertung WWSt. AK 25+ weiblich
32. Pietsch Friederike

Einzelwertung WWSt. AK 40+ weiblich
7. Batik Bärbel
15. Lihra Marion

Einzelwertung WWSt. AK 50+ weiblich
1. Purker Sieglinde

Einzelwertung WWSt., MWK AK 13/14 männlich
24. Legner Christopher
35. Zeitz Daniel

Einzelwertung WWSt., MWK AK 15/16 männlich
33. Spadinger Oliver
43. Bader Jens

Einzelwertung WWSt., MWK AK 13/14 weiblich
22. Grossauer Selina
36. Spadinger Rebecca
43. Claudi Lene

Einzelwertung WWSt., MWK AK 17/18 weiblich
34. Purker Corinna
41. Endler Ann-Kathrin

Wahl-4-Kampf männlich AK 50+
4. Watzek Johann
11. Purker Thomas

Wahl-4-Kampf weiblich Allg.Kl.
3. Purker Katrin

Wahl-4-Kampf weiblich AK 25+
11. Pietsch Friederike

Wahl-4-Kampf weiblich AK 40+
3. Batik Bärbel

Wahl-4-Kampf weiblich AK 45+
1. Watzek Christine

Wahl-4-Kampf weiblich AK 50+
2. Purker Sieglinde

Wahl-4-Kampf männlich AK 14
16. Legner Christopher
17. Zeitz Daniel

Wahl-4-Kampf männlich AK 16
5. Spadinger Oliver
11. Bader Jens

Wahl-4-Kampf weiblich AK 14
5. Grossauer Selina
8. Spadinger Rebecca
15. Claudi Lene

Wahl-4-Kampf weiblich AK 18
13. Endler Ann-Kathrin
15. Purker Corinna

Luftgewehr AK 13/14 männl. stehend frei
2. Legner Christopher

Luftgewehr AK 15/16 männl. stehend frei
2. Bader Jens

Luftgewehr AK 17/18 weibl. stehend frei
1. Purker Corinna
2. Endler Ann-Kathrin

Luftpistole AK 15/16 männl. stehend frei
2. Bader Jens

Luftpistole AK 17/18 weibl. stehend frei
1. Purker Corinna
2. Endler Ann-Kathrin

Redewettbewerb AK 13/14
9. Claudi Lene

Redewettbewerb AK 17/18
1. Purker Corinna

2er-Prellball-Meisterschaft

2-Prell-Mixed
8. Alsergrund Mixed II
Purker Corinna
Purker Thomas

9. Alsergrund Mixed I
Purker Katrin
Lichal Franz

2-Prell Tui
4. Alsergrund Tui
Purker Corinna
Purker Katrin

2-Prell Tu 40+
4. Alsergrund Tu
Lichal Franz
Purker Thomas

21. Breitenturntag

Gerät 5-Kampf JuTui

AK 7/8

20. Gutmann Fabienne
22. Höflinger Bianca

Gerät 5-Kampf JuTui

AK 13/14

5. Großauer Selina

Gerät 5-Kampf JuTui

AK 15/16

7. Spadinger Rebecca

Gerät 5-Kampf JuTui

AK 17/18

3. Purker Corinna
4. Endler Ann-Kathrin

Gerät 5-Kampf Tui

Allg. Kl.

1. Purker Katrin
6. Wögerbauer Elke

Gerät 5-Kampf JuTu

AK 13/14

7. Zeitz Daniel

Gerät 5-Kampf Tu

AK 30

2. Zinner Harald

Gerät 5-Kampf Tu

AK 45

1. Lichal Franz

Gerät 5-Kampf Tu

AK 50

2. Purker Thomas

LA 3-Kampf JuTui 7/8

8. Höflinger Bianca
9. Gutmann Fabienne
12. Orlich Gundula

LA 3-Kampf JuTui 13/14

6. Großauer Selina
9. Molitor Constanze

LA 3-Kampf JuTui 17/18

4. Endler Ann-Kathrin
6. Purker Corinna

LA 3-Kampf Tui 19

1. Purker Katrin
5. Wögerbauer Elke

LA Wahl-3-Kampf Tui 45

1. Watzek Christine
3. Korn Waltraud
6. Orlich Eva

LA Wahl-3-Kampf Tui 55

1. Fest Guggi

LA 3-Kampf JuTu 7/8

9. Orlich Walther

LA 3-Kampf JuTu 9/10

9. Großauer Severin

LA 3-Kampf JuTu 13/14

2. Legner Christopher
5. Zeitz Daniel

LA 3-Kampf Tu 25

1. Ehrenreich Martin

LA 3-Kampf Tu 30

2. Jarosz Markus
3. Zinner Harald

LA Wahl-3-Kampf Tu 45

5. Lichal Franz
6. Leger Klaus

LA Wahl-3-Kampf Tu 50

1. Watzek Johann
3. Wögerbauer Stephan
5. Purker Thomas

LA Wahl-3-Kampf Tu 60

2. Fest Franz

ÖTB Wien Bergturnfest

LA 4-Kampf JuTui 17/18

2. Purker Corinna

LA 4-Kampf Tui 19

2. Purker Katrin
5. Wögerbauer Elke

LA 3-Kampf Turner 50

1. Watzek Johann
3. Purker Thomas

LA 4-Kampf Tu 30

1. Jarosz Markus

Favoritner Jedermann-Zehnkampf

AK W 40

6. Watzek Christine
2745 Pkt.
7. Neuherz Katja
868 Pkt.

AK W

17. Wögerbauer Elke
1349 Pkt.

AK M 40

26. Lichal Franz
2358 Pkt.

AK M

63. Zinner Harald
2240 Pkt.

Österr. Staatsmeisterschaft im 20-km-Gehen

Österr. Staatsmeisterschaft (Allg. Klasse)

4. Stephan Wögerbauer

Österr. Mastersmeisterschaft M50

1. Stephan Wögerbauer

Wr. Landesmeisterschaft

2. Stephan Wögerbauer

Waldlauf

MTV Klosterneuburg

Tu 40+ 2000 m

10. Lichal Franz

Tu Offene Kl. 3000 m

5. Lichal Franz
6. Müllner Christoph

Tu Offene Kl. 6000 m

9. Müllner Christoph

Karriegellauf Pressbaum

M30

8. Zinner Harald

Breitenturntag II

Am Sonntag, den 14. Oktober war es wieder soweit! Der zweite Breitenturntag des Jahres war gekommen, und zwar so unverhofft schnell wie immer. Mehr oder weniger gut vorbereitet (in meinem Fall eher weniger) fanden sich die ersten tapferen Teilnehmer mit müden Augen am Sportplatz in der Geringergasse ein. Doch dank einer erfrischend kühlen Brise, die dazu trieb, sich im Pinguin-Stil zusammenzukuscheln und die Köpfe im Anorak zu verstecken, wurde die Müdigkeit sogleich aus den Augen vertrieben.

Als der 60-Meter-Lauf, eine noch recht rutschige Angelegenheit, dann absolviert war, kam zum Glück auch schon die Sonne heraus. Alle empfingen die wärmenden Strahlen mit einem wohlwollenden Lächeln auf den Lippen und begannen sich allmählich aus ihren Kleidungsschichten zu schälen. Bis um 10 Uhr war es beinahe schon heiß geworden. So machte es gleich mehr Spaß sich im 60-Meter-Lauf zu duellieren, enorme (persönliche) Weiten beim Standweit zu springen und beim Kugelstoß oder Schlagball die letzten Kräfte zu mobilisieren, um Alles zu geben.

In der wohlverdienten Mittagspause, während der man die leeren Energiespeicher wieder aufladen konnte, hatte



dann so mancher Sonnenkapperl oder -creme ausgepackt um sich in der Sonne ausruhen zu können. Wieder gesättigt und gestärkt ging es weiter zur nächsten Etappe, ab in die Halle zum Gerättturnen. Auch hier wollte natürlich ein Jeder Bestleistungen zeigen oder, wie ich, zumindest versuchen, sich so halbwegs auf dem Gerät zu halten. Also schnell ums Reck geschwungen, am Balken gezittert, aber nicht hinunter gefallen, am Boden brilliert, über den Kasten geflogen und das Minitramp getreten - schon war es überstanden. Bei der gebührenden Ehrung für unsere Mühen bekamen schließlich alle eine Medaille für die tollen Leistungen.



Besonders tüchtig waren diesmal Fabienne und Bianca, unsere kleinen Mädchen von der Montagsturnstunde, die das erste Mal mitgemacht hatten.

Obwohl nur drei Turnstunden vor dem Wettkampf zum Üben da waren, schlugen sie sich sehr brav und machten den 20. und 22. Platz. Auch viele „alte“ Gesichter des Alsergrunder Turnvereins waren wieder mit von der Partie und haben sich ordentlich angestrengt, wie man in der Ergebnisliste lesen kann. Jedenfalls war es wieder ein schöner Wettkampf mit super Wetter und vielen Startern aus unserem Verein. Bis zum nächsten Mal!

Elke Wögerbauer



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.

*Wir gratulieren unseren Jubilaren
recht herzlich zum*

5. Geburtstag

Jakob Jandrisitz
Peter Steiner
Myriam Al-Khaffaf
Lara Winkler
Mia Moebius
Maximilian Hauk
Annika Schröer

10. Geburtstag

Leonie Liesinger
Anna Pölzl
Marie Mittermeier

15. Geburtstag

Rebecca Spadinger
Selina Grossauer

20. Geburtstag

Sara Spadinger

45. Geburtstag

Gerald Frank

50. Geburtstag

Inge Jusits
Gerhild Kaiser-Palme

60. Geburtstag

Hans-Marcel Leber

70. Geburtstag

Peter Holba

80. Geburtstag

Elisabeth Fratzl

Nachtrag: Kinderlager 2012

Am Samstag, den 30. Juni 2012, trafen sich die diesjährigen Vorturner und Teilnehmer des Kinderlagers in aller Frühe, genauer gesagt um 8:30 Uhr, am Bahnhof Wien-Meidling. Dort verabschiedete man sich von den Eltern, um anschließend in den Zug nach Kärnten zum Turnersee zu fahren. Schon im Zug wurden die ersten Freundschaften geschlossen, während die Vorturner versuchten, sich unsere Namen zu merken.

Als wir am Bahnhof ankamen, erwarteten uns schon die Vorturner, die mit dem Auto nach Kärnten gefahren waren, um unser Gepäck mit dem Auto zu unserem Heim (Karl-Hönck-Heim) für die nächsten zehn Tage zu bringen. Die Teilnehmer und die restlichen Vorturner mussten zum Heim ca. eine dreiviertel Stunde über Straßen, Wiesen und durch den Wald gehen.

Endlich angekommen, wurden die Zimmer bezogen, das Gelände erkundet und die Lagerregeln erklärt. Am Abend wurde das Lagerthema bekannt gegeben: Olympische Spiele. Nach diesem Thema wurde das Kinderlager gestaltet. Manchmal erfuhren wir etwas über die alten Griechen

oder die Olympischen Spiele, manchmal probierten wir auch die ursprünglichen olympischen Bewerbe. Aber auch Pflichtprogrammunkte wie z. B. Mr. und Mrs. Turnersee, Waldspiele und Lagerquiz wurden nicht ausgelassen. Todmüde, aber glücklich, ging es am Abend ins Bett, um für den nächsten Tag wieder ausgeruht zu sein, an dem es nach Morgensport, Morgenfeier und Frühstück wieder spannend weiterging.

Am letzten Lagerabend klangen nach einer ruhigen Feier beim Lagerfeuer und anschließendem gemütlichen Beisammensein das Kinderlager und Jugendlager (es fand gleichzeitig mit dem Kinderlager statt) aus. Am nächsten Morgen gingen wir noch zusammen zum Bahnhof. Dort verabschiedeten sich die Leute, die nach Innsbruck fahren, von denen, die sich mit dem Zug nach Wien aufmachten. Damit wurde das Lager beendet.

Es hat mir und den meisten anderen Teilnehmern und Vorturnern wieder einmal sehr gut gefallen. Ich empfehle es jedem Kind von 8-13 Jahren weiter, da man neue Freundschaften schließen kann und fast kein Moment vergeht, in dem man keinen Spaß hat. Es ist ein Erlebnis!

Lene Claudi

Kinderlager Turnersee 
2013

Erlebe 13 Tage an einem der schönsten und wärmsten Privatseen Österreichs! Gut aufgehoben in der fröhlichen Gemeinschaft Gleichaltriger und bestens betreut von deinen Vorturnern, vergehen die Tage wie im Flug!

Wer? Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren, aus Wiener ÖTB Vereinen
Wann? 29. Juni bis 12. Juli 2013
Wo? Sport- und Jugendheim Turnersee „Karl Hönck Heim“ 9122 St. Kanzian
Kosten? EUR 435,- für 13 Tage Betreuung, Vollverpflegung, Hin- und Rückfahrt.
Fragen? Lagerleiterin Friederike Pietsch; friederike_pietsch@gmx.at oder 0676/4947237



Bergturnfest

Nach dem arktischen Gebläse im vergangenen Jahr wurden wir um exakt 9:25 Uhr morgens auf der Kuhweide (wieso heißt die eigentlich nicht Pferdeweide?) von und mit prächtigstem Altweibersommer begrüßt, und auch vom einen oder anderen Rossapfel. Meiner abgemessenermaßen genau drei 45er-Schuhmäßen hohen Begleitperson blieb vor allem Letzteres nicht restlos verborgen: „Schau, Papa, Pferdegacka!“ – ein Satz, den ich im Verlauf des Tages noch des Öfteren vernehmen sollte.

Langsam, aber beständig, tröpfelten auch die Teilnehmer der Kinder- und Jugendlager-Nachbesprechung aus ihren Zelten an der Oberkante des Steilhangs talwärts. Es konnte sogleich mit der üblichen Ansprache der ÖTB-Wien-Chefs Werner und Thomas sowie der Riegeinteilung losgehen. Wie neuerdings üblich, erfuhr ich bereits vor Wettbewerbsbeginn von meiner Unbesiegbarkeit – zumindest in der Altersklasse 30+, deren einziger Vertreter ich wieder mal war. Dafür durfte ich mir, auch schon ein gewohntes Szenario, meine Depressionsschübe in Form der Modellathleten der Klasse 19+ abholen, die man mir wieder mal riegenmäßig zur Seite gestellt (man könnte auch sagen: vor die Nase gesetzt) hatte.

Beim ersten Bewerb, dem 100-Meter-Lauf, durften wir überrascht feststellen, dass die Organisatoren heuer sehr großzügig waren und uns einen vierzigprozentigen Rabatt gewährt hatten. Nichtsdestotrotz waren auch auf 60 Metern Länge, wie vor allem aufgrund des zeitbedingten Bewegungsmangels der letzten Monate nicht anders zu erwarten, für mich bereits knapp nach dem Start nur noch die Hinterteile meiner Konkurrenten zu sehen. Wichtiger an diesem Tag war mir aber, dass der Dreikäsehoch, der brav neben mir von einem Bewerb zum nächsten trippelte und dafür von der halben Turnerschaft geherzt wurde, auch einen halbwegs schönen Tag verbringen durfte – somit musste ich nochmal zurück zum Start und weitere 60 Meter laufen, mit 10 kg extra auf den Schultern und einem spitzen Finger im Aug.

Sodann ging es zum Weitsprung. Die Besichtigung der Kampfstätte ergab, dass der Flug besser nicht allzu weit gehen sollte, da man an-

sonsten unliebsame Bekanntschaft mit einem kapitalen Haufen von... erraten! am Ende der Sandgrube machen durfte. Meine drei Versuche als jeweils zuletzt Angetretener (und mit den Werten der Mitbewerber im Hinterkopf) lassen sich wie folgt zusammenfassen: „3,81 m – naja.“ – „3,87 – na super, heiße 6 Zentimeter Steigerung.“ – „4,55 m – WIE BITTE?!“ – Zugegebenermaßen Freude auf bescheidenem Niveau, aber der Bewegungsmangel ... Auf Kugelstoßen und Schleuderball möchte ich aus Pietätsgründen nicht weiter eingehen; vor allem im Vergleich mit einem gewissen Gerold Schultes, der den Schleuderball nicht nur einmal bis zur etwa 100 Meter entfernten Schotterstraße befördert hatte, sodass wir uns schon Sorgen um die mögliche oder unmögliche Weitemessung machen mussten.

Ein beliebtes persönliches Ritual am Bergturnfest ist die darauffolgende Plünderung des Bufets. Und die Dialoge mit meinem Sohn: „Magst die Gulaschsuppe?“ – „Nein, Semmel.“ – „Kein bisserl, netamal kosten?“ – „SEEEEMMEL!“ – Okay, mir soll's recht sein. Dass sich dieses Schauspiel dann aber auch mit den Kuchen wiederholen sollte, war mir dann doch nicht mehr



ganz geheuer. Ob eineinhalb Semmeln als Mittagessen so gesund sind? (Sagt der Papa, der normalerweise Semmeln durch Schokoladetafeln ersetzt). In der Zwischenzeit hatten die Gelandeläufer ihre beiden Runden an uns vorbei gezogen, was wir beide höflicherweise nicht mit Jubel quittierten, weil wir ja unsere Mäuler voll hatten.

Fortsetzung auf Seite 9

Fortsetzung von Seite 8

Der Mannschaftswettkampf war fürs Team Alsergrund zwar kurz, aber schmerzhaft: Der heißgeliebte Ger hinterließ nach unsachgemäßer Anwendung ein brennendes Mal an meinem Unterarm, was mich trotzdem nicht davon abhalten sollte, mit ihm ein weiteres Mal die Zielscheibe zu verfehlen. Etwa 15 Viererteams brauchten zwei Runden, um vier Aufsteiger zu ermitteln, da nach dem ersten Durchlauf erst zwei Personen überhaupt das Brett derart getroffen hatten, sodass man dafür Punkte vergeben konnte.

Den weiteren Verlauf habe ich dann nicht mehr verfolgt, da ich wieder meinen Buben unterhalten musste, für den das Turnerspektakel ein nur begrenztes Vergnügen darstellte – wird sich hoffentlich auch noch ändern. Schlussendlich gewannen auch heuer wieder die Liesinger den Mannschaftswettkampf. Für mich völlig undurchsichtig gestaltete sich dann der deutsche Fünfkampf – wurde der überhaupt durchgeführt, oder waren das nur Hochweitsprungtrainingssprünge?

Mit der Siegerehrung ging dann der überwiegend sonnig gebliebene Bergturnfesttag zu Ende. Nach dem Teilnehmerschwund der ver-

gangenen Jahre konnte heuer die Turnerzahl wieder leicht von 80 auf 90 gesteigert werden. Mögen die Tendenz und auch das Wetter sich nächstes Jahr wiederholen!

Markus und Linus Jarosz



www.**GINI**.co.at

Bezaubernde Wohnträume e.U.

Ketzergasse 376-382/R2
A-1230 Wien
Mobil: 0699/19 25 25 81

POLSTERMÖBEL

BODENBELÄGE

VORHÄNGE

TAPETEN

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



Modell Bourgie
Design Ferruccio Laviani
für Kartell

HANS TAUS

Design.
Einrichtung.
Planung.

Porzellangasse 9
1090 Wien
Tel. 01.3194231.0
www.hans-taus.at

Zehnkampf – die *Königsdisziplin* der Leichtathletik genannt!

Laufen, statt immer zu hetzen,
Springen, statt in die Luft zu gehen,
Werfen, statt alles hinzuschmeißen.

Unter diesem Motto fand der Jedermann-Zehnkampf am 29. und 30. September 2012 am Grenzackersportplatz statt.

Doch nun zur kurzen Vorgeschichte.

Franz Lichal fragte mich vor einem Jahr so nebenbei: „Na, Christine, wollen wir wieder einen Jedermann-Zehnkampf bestreiten?“ Meine Antwort etwas zögerlich: „Naja, wäre ja nach vielen Jahren Pause wieder einmal recht interessant. Lass mich nachdenken!“ Einen Zehnkampf zu bestreiten ist nicht wie jeder andere Wettkampf einfach so nebenbei zu bestehen, da er, wie der Name schon sagt, aus 10 Bewerben besteht. 1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m.

2. Tag: 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf.

Nach kurzem Gespräch und Austausch mit Franz einigten wir uns zu einem „JA“ im Jahre unseres letzten Vierzigers! Doch nun musste eine Gruppe um uns gefunden werden, da es ja nur Spaß macht, wenn viele Bekannte und Freunde mitmachen und eine lustige Runde entsteht.

Franz und ich versuchten viele Freunde und Bekannte zu motivieren an unserem Projekt „Jedermann-Zehnkampf“ teilzunehmen. Von einigen wurden wir gefragt: „Das ist aber nicht euer Ernst?“ Oder: „Nein danke, nicht in meinem Alter – halte ich nicht mehr durch!“

Doch es wurde eine Gruppe gefunden und beim Veranstalter sofort Gruppe 12 mit Gruppenleiter Hans und Betreuer Klaus und Bertl gebucht.

Die Wagemutigen, die angemeldet waren: Elke Wögerbauer, Harald Zinner, Katja Neuherz, Christoph und Claudia Kriz und Norbert Auf sowie die Truppe vom Turnverein Klosterneuburg. Das Training lief sehr individuell ab, da jeder der Teilnehmer andere Zeitressourcen hatte.

Ich für meine Person beschloss, für dieses Ereignis wieder zum Leichtathletiktraining zu gehen. Ich trainierte über den Sommer mit Hans und seinen Athleten am Cricketplatz. Zu meinem Erstaunen hat sich auch in den letzten vielen Jahren

nichts an meinen Favoritendisziplinen geändert und es bleiben Hürden, Hoch, Weit, Sprint und Kugel jene Bewerbe, die ich noch immer gerne mache und auch mit Begeisterung trainiere – auch wenn einiges nicht mehr so locker geht wie früher!

Das Wochenende nahte und immer mehr Ausfälle waren zu verzeichnen – Claudia, Christoph und Norbert waren nicht am Start!

Gruppe 12 hatte Start am Samstag um 12:30 Uhr mit dem 100-Meter-Lauf (die Disziplinen Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen hatten wir am 1. Tag und Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung am 2. Tag).

Nun Gedanken von Christine an einem Wochenende während zehn Leichtathletikdisziplinen in aller Kürze:

- 100-Meter-Lauf: „Gott sei Dank fängt es mit einer kurzen Laufstrecke an, mit der habe ich ja keine Probleme und laufe sie gerne.“ – super zufrieden!



- Diskus: „Nicht so anstrengen und Würfe ohne Drehung gehen eigentlich recht gut.“ – erreichte Weite war für mich o. k.

- Stabhochsprung: „Hilfe, meine Nerven!“ Diese Disziplin habe ich nie wirklich gelernt und kostet mich immer viel Nervenanspannung und weniger körperliche Anforderung. Mit gutem Zureden und viel Überwindung meinerseits schaffte ich zu meiner Freude eine Bestleistung!



Fortsetzung auf Seite 11

Fortsetzung von Seite 10

- Speerwurf: Leider bei starkem Regen – „Diese Disziplin bringe ich immer recht gut über die Runden und die Weite ist im grünen Bereich.“
- 400-Meter-Lauf: Nun switchen meine Gedanken: „Warum hast du dir das angetan? Ist ja nur eine Runde! Lauf einfach und fertig!“ – Ergebnis: Das ist nicht mein Bewerb und die Zeit ist eine Katastrophe!



Aber der erste Tag ist geschafft und das Abendessen beim Werkelmann im Böhmischem Prater in lustiger Runde war hervorragend!

- 110 m Hürden: „Körper fühlt sich vom Vortag gut an und ich freue mich auf diese Disziplin, da ich gerne Hürden laufe und

es ist ja nur über 110 Meter“ – Lauf war super, doch leider das Ziel verfehlt – Ärger!

- Weitsprung: „Jetzt kommen meine Disziplinen und ich möchte gerne 4 Meter springen“ – Leider „Nein“, Füße schon etwas müde!



- Kugelstoß: „Ja da kann ich wieder Punkte holen und es ist etwas Erholung angesagt“ – Zufrieden mit der Weite und wieder Energie getankt!

- Hochsprung: „Juhu, endlich Hochsprung, fühle mich motiviert und recht gut!“ – Trotz müdem Körper, aber positiven Gedanken dieser Disziplin gegenüber, eine gute Höhe erreicht!



- 1500-Meter-Lauf: „Meine Stimmung ist im Keller und in der Magengegend tut sich ein Unwohlgefühl auf – das ist der schrecklichste Bewerb. Dreieinhalb Runden laufen – furchtbar – es nützen auch keine aufmunternden Worte der Betreuer!“ – Ergebnis: Ich habe es geschafft und sogar noch Punkte bekommen – mehr ist dazu nicht zu sagen!

Es ist vollbracht und ich bin stolz auf mich, zu meinem letzten Vierziger einen Jedermann-Zehnkampf geschafft zu haben. Wird es der letzte sein? Keiner weiß es wirklich.

P.S.: Die genaueren Ergebnisse der Gruppe 12 könnt ihr der Ergebnisliste entnehmen.

Christine Watzek



Eine süße Medizin!

Der Bienenhonig und seine altbewährten Zubereitungen:

Sie zählen zu den beliebtesten Hausmitteln. Im Vordergrund der Anwendungen stehen die Erkältungskrankheiten. Zur Vorbeugung und zu Beginn einer Erkältung – so lautet ein altes Hausrezept – nehme man fünfmal täglich 1 Teelöffel Honig.

Die Begründung hierfür: Honig stärkt die Abwehrkräfte, hilft dem Körper, die Krankheitserreger zu überwinden, hält den Kreislauf stabil und verleiht Energie.

Lindenblütentee mit Zugabe von Honig

Er ist angezeigt, wenn eine Influenza im Kommen ist. Der Tee wird im Heißaufguss zubereitet und abends sehr warm und rasch getrunken. Man soll sofort zu Bett gehen. Der nächtliche Schweißausbruch reinigt und entgiftet stark den Gesamtorganismus.

Thymiantee mit Honig, ebenfalls im Heißaufguss

Wenn man abends sehr müde und abgeschlagen ist, von Kopfschmerzen gequält wird, heiser ist oder vom lästigen Husten gepeinigt wird, greife man danach.



Zitronensaft mit Honig bei Heiserkeit und Schnupfen

Den Saft einer Zitrone auspressen, mit der gleichen Menge warmem Wasser verdünnen, 2 Teelöffel voll Honig hinzufügen und diesen Trank schluckweise einnehmen.

Die verstopfte Nase wird wieder frei

Wenn man öfters Honig mitsamt den Waben kaut und danach das Wachs ausspuckt.



Honigmilch und ihre große Wirksamkeit

Einem Viertelliter abgekochter, noch warmer Milch 2 Esslöffel Honig beifügen. Zweimal täglich über einen Zeitraum von 2 bis 3 Wochen 1 Tasse trinken. Dies hilft bei Leber-, Gallen- und Magenbeschwerden, vor allem auch bei Verstopfung. Es stärkt Nerven und Herz, belebt den Kreislauf und hebt das Gemüt.

Lebertran und Honig zu gleichen Teilen gemischt

Damit Wunden bestreichen, heilen diese sehr rasch. Das gilt auch für den offenen Po eines Säuglings, die durchgerittenen Schenkelinnen-seiten des Reiters, für Blasen an den Füßen, eiternde Geschwüre und infizierte Schnittwunden.

Empfehlung vom Kräuterweiberl



THOMAS LEGNER GMBH

www.t-legner.at

**KLIMA-LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG**

**Koppstraße 82, 1160 Wien Tel: 01/492 44 71
spenglerei.legner@aon.at**

Das Comeback – ein Schritt zurück ins „Geher“-Leben

Am 23. September war es so weit. Erstmals seit dem Frühjahr 2006 stand ich wieder am Start einer österreichischen Staatsmeisterschaft im Gehen. Der kleine Ort Redlham in Oberösterreich sollte es sein, meine Rückkehr auf die Straße zu erleben, 20 km in olympischer Gehtechnik zu gehen und mich wieder mit den anderen Athleten zu messen. Das Ergebnis war für mich fast wie ein Traum: durchgehalten, taktisch fast alles richtig gemacht, technisch ohne Probleme und mit dem letzten Tropfen Kraft mit vollem Endspurt auf den letzten 5 Kilometern den 4. Platz in der Gesamtwertung fixiert, mit 1:52:38 h eine derzeit für mich sensationelle Zeit erreicht und das mit insgesamt nur 75 Kilometern Training.

Nach einer passablen Leistung Anfang August bei den österreichischen Mastersmeisterschaften im 5000-Meter-Bahngehen – 2. Platz in der Klasse M50 in 27:51 min und das völlig untrainiert – begann sich in mir das Geherherz zu regen und ich nahm mir vor zu trainieren. Zeitmangel, Schweinehund und Schmerzen in den untrainierten Gelenken und Muskeln ließen aber kaum eine vernünftige Vorbereitung zu und so konnte ich in den 6 Wochen vor der Meisterschaft nur ganze zehn Mal trainieren. Trotz meiner 30 Jahre Wettkampferfahrung war das Antreten ein gewagtes Experiment – nur 4 bis 10 km pro Einheit, mehr ging einfach nicht, der linke Fuß und die linke Hüfte machten enorme Probleme, der Nacken- und Schulterbereich war völlig verspannt. Dank der Behandlung durch den Bowtech-Therapeuten Peter Lenhart und speziellen Kraftübungen für Hüfte und Knie – danke an meine Frau Marion – entschied ich mich am Wettkampftag früh morgens endgültig, es doch zu riskieren. 220 km Anfahrt mit dem Auto, zu spät erst weggefahren und gerade noch rechtzeitig kurz vor Meldeschluss am Wettkampfort eingetroffen, das war zwar nicht gerade ideal, aber da konnte mich nichts mehr aus der Ruhe bringen. Endlich wieder am Start zu sein – Vergnügen pur ... Und das bei einer wirklich gut organisierten Veranstaltung mit über 100 Gehern aus mehreren Nationen und verschiedenen Altersklassen.

Dann das nächste Experiment: Ich wusste, dass ich nur wenig Kraft hatte, daher gab's nur wenige Schritte Aufwärmen, aber dafür balancierte ich meinen Körper mehrfach mittels meiner erst heuer entwickelten WBB-Methode und den Smovey-Ringen perfekt ein. So konnte ich jedes Prozent Kraft ideal über die Fußbewegung auf den Boden bringen.

Vom Start weg ging es dann relativ zügig auf dem 2-km-Pendelkurs dahin und ich lag nie schlechter als auf dem 6. Platz. Titelverteidiger Dietmar Hirschmugl (TV Gleisdorf) und der von mir betreute Franz Kropik (LCC Wien) gaben das Tempo vor, gemeinsam mit 3 weiteren Gehern ging ich 50 bis 100 m dahinter und Kilometer für Kilometer wurden wir schneller. Bei km 9 schlossen der erst 17-jährige Christian Siegele (Sohn des Geherurgesteins Hans Siegele) und ich dann sogar zur Spitze auf; mein stärkster Konkurrent in der Altersklasse M50, der Lokalmatador Markus Reifinger, der Anfang August noch 1 Minute schneller war als ich, fiel zurück und bis km 15 gingen wir zu viert gemeinsam. Die Schmerzen in meiner linken Hüfte hielten sich in Grenzen. Die Betreuung durch Marion mit Getränken, Zeitansagen und natürlich Anfeuerung klappte ausgezeichnet und so ging ich ab km 10 mit vollem Risiko eines möglichen Einbruchs, denn zu diesem Zeitpunkt war ich bereits 4 Minuten schneller als im besten Training.

Fortsetzung auf Seite 14

Hochzeit

Regina Hilbert und Heinz-Peter Bader haben geheiratet. Mit tatkräftiger Unterstützung von Lene (Musikbegleitung) und Jens (Überreichung der Ringe) gaben sie einander am 21. September 2012 im Standesamt Ottakring das Jawort.



Fortsetzung von Seite 13

Kurz nach Kilometer 15 erhöhten die 3 verbliebenen Gegner – Hirschmugl, Kropik und Siegele – nochmals das Tempo und da konnte ich dann doch nicht mehr mit. Ich ließ sie aber leichten Herzens ziehen, da ich bereits viel mehr erreicht hatte als ich mir erwartet hatte und die Endzeit sehr gut zu werden schien. 1 km später kam jedoch nochmals mein Kampfgeist und auch ich erhöhte nochmals die Frequenz, dies vor allem, da Kropik und Siegele mehrfach wegen nicht mehr ganz sauberer Gangart verwarnet wurden und schlussendlich beide je 2 Rote Karten (Disqualifikationsanträge) der Gehrlicher ausgefasst hatten – nur die 3. Rote (Disqualifikation) kam nicht mehr.

Auf den letzten Kilometern hatte dann Christian Siegele die schnellsten Beine und siegte, als jüngster Staatsmeister im Gehen, in 1:50:47 h und konnte auch in der internationalen Wertung

immerhin Rang 4 belegen. Titelverteidiger Dietmar Hirschmugl wurde knapp 50 Sekunden dahinter 2. und konnte Franz Kropik im Endspurt auf den 3. Platz verweisen. Nicht einmal 1 Minute danach überquerte ich glücklich, mit dem letzten Rest an Kraft, die Ziellinie – nur 27:35 min hatte ich für die letzten 5 Kilometer gebraucht. Der 4. Platz in der Staatsmeisterschaftswertung, bereits 5 Minuten vor dem 5., Markus Reifinger, und damit auch der Sieg in der M50-Meisterschaft waren der Lohn für die Plage.

Das Comeback, das Experiment mit den vielen Fragezeichen, war gelungen und macht mir Appetit auf mehr – für 2013. Dann allerdings wie früher mit gutem und langfristig aufgebautem Training. Denn meine Harakiri-Aktion ist weder zur Nachahmung geeignet noch möchte ich sie so wiederholen.

Stephan Wögerbauer

Blitzlichter
vom 10. Oktoberfest des TV Alsergrund
am 6. Oktober 2012



Mannschaftswettkämpfe Tu
Samstag 17. 11. 2012, 13.00 Uhr

Mannschaftswettkämpfe Tui
Sonntag 18. 11. 2012, 8.00 Uhr

Schauturnen des TV Alsergrund anlässlich des 115. Jubiläums
Samstag, 1. 12. 2012, 17.00 Uhr
Turnhalle MTV Hernals, Jörgerstraße 36, 1170 Wien

Nähere Informationen in Kürze auf: oetbwien.at unter „Jahreskalender“.

Ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2013 wünscht der TV Alsergrund!





Volksbank Wien – Ihre Regionalbank in der Nähe:



Für Sie da!

Wir beraten Sie gerne auch außerhalb
unserer Öffnungszeiten:
Mo - Fr von 07.00 bis 19.00 Uhr

Karl Kaun Filialleiter

Volksbank Wien-Filiale

Alserbachstraße 39, 1090 Wien

Tel.: 01/319 37 32

E-Mail: alserbachstrasse@volksbankwien.at

www.volksbankwien.at

Volksbank. Mit V wie Flügel.

Medieninhaber: ÖTB TV Alsergrund
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Harald Zinner

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a
Erscheinungsort: Wien
Email: h.zinner@gmx.at
Bankverbindung: Sparbuch lautend auf:
ÖTB TV Alsergrund
BA-CA, BLZ 12000
Konto-Nr. 602 023 713 77

ZVR: 552579410

Adresse: