

VEREINS- NACHRICHTEN

3/98 29. STW
M. 77.

12.10.98

82 Stück ✓

1 Seite 0,64 €

des



Aus dem Inhalt:

Vereinsaktivitäten

Termine

Adventwanderung

Liebe Turnfamilie !!

Es geht wieder los, bzw. ist es schon losgegangen unser neues Turnjahr. Der passende Einstieg war, der schon das vierte Mal statt findende, Jedermannzehnkampf unseres Vereines auf dem Bundessportplatz Grenzackerstraße.

Da ich heuer das erste Mal nur in der Funktion des Gruppenbetreuers fungierte, möchte ich den Wettkampf aus dieser Sicht beschreiben.

Wie schon in den vergangenen Jahren war ich der Gruppe sechs zugeteilt, die angenehme Beginntermine an beiden Tagen hatte, so daß Langschläfer und Frühaufsteher gleichermaßen anzutreffen waren. Da ein großer Teil dieser Gruppe sozusagen schon zum Teilnehmerstamm gehört, der heuer durch eine Kärntner Gruppe verstärkt wurde, wurde der Beginn gleichsam zum freudigen Wiedersehen. Erinnerungen und Erfahrungen wurden ausgetauscht. Beim Aufwärmen gesellte sich ein unguter Genosse namens Regen zu uns und wir mußten sogleich unsere Ausrüstung auf Schlechtwettertauglichkeit testen. Mit guter Laune ignorierten wir unseren Genossen und machten uns, nervös wie immer, auf zur ersten Disziplin. Die 100m wurden heruntergespult, der Stabhochsprung begonnen, als uns Genosse Regen wieder einholte. Doch nach einer kurzen Unterbrechung fanden auch die Athleten, die drei Meter übersprangen, gute Bedingungen vor. Erleichtert über das gute Gelingen war auch das Kugelstoßen kein Problem und der Hochsprung begann unter einer drohenden Regenwolke. Genosse Regen kannte kein Erbarmen, er zeigte sich von seiner besten Seite und brachte auch noch kühle Luft mit sich, so daß Athleten wie Betreuer einige Kälteschauer auf ihrer Haut abwehren mußten. Der abschließende 400er konnte bei guten Bedingungen gelaufen werden und daher wurde der abendliche Werkelmannschmaus mit guter Laune genossen. Der zweite Tag begann für meine Gruppe etwas zäher, mußte doch zuerst die Müdigkeit des ersten Tages aus den Knochen geschüttelt werden. Doch heute sollte uns Genosse Regen keinen Strich durch die Rechnung machen. Alle Disziplinen wurden bei leidlichen Bedingungen abgewickelt, lediglich der Weitsprung geriet zu etwas feuchteren Sandkastenspielen. Der abschließende 1500er ist gefürchtet und zugleich beliebt, ist er doch die allerletzte Disziplin des Zehnkampfes. Auch für den Betreuer ist es hier nicht so leicht, muß er doch die Stärkeren antreiben und die Schwächeren ins Ziel bringen. So manches meiner Stimmbänder erzählte mir noch die nächsten Tage den 1500er. Es ist für die Athleten und Betreuer immer wieder faszinierend, daß alle am Sportplatz Versammelten, die jeweils laufenden mit viel Anfeuerungen ins Ziel treiben. Eine wirklich tolle Sache, die manch einen vom vorzeitigen Aufhören abgehalten hat. Verletzungsfrei, naja bis auf kleine Wehwechen, trafen wir uns bei der Siegerehrung wieder, wo Genosse Regen seinen Zehnkampf ausklingen ließ. Es ist dies der Zeitpunkt wo wirklich jeder auf seine Leistung stolz sein kann, unabhängig von den erzielten Punkten. Man hat die Königsdisziplin der Leichtathletik geschafft und sich selber überwunden und durchgehalten, gibt es doch viele Gründe während des Zehnkampfes aufzuhören. Ob sich alle die Strapazen eines zweitägigen Wettkampfes gegen sich selbst wieder antun werden, das werden die Nennungen des nächsten Jahres zeigen.

Das war's für dieses Mal, bitte lest aufmerksam die anderen Geschichten, und auch die
T E R M I N E !!!

Raimund

Vielen lichen Dank!

Das Herz in der Überschrift ist ganz bewußt hervorgehoben. Es ist mir nämlich wirklich eine Herzensangelegenheit, Euch –den vielen Helfern aus unserem Verein- DANKE zu sagen.

Bei der großen Siegerehrung ist die Hervorhebung Eurer Leistung –ohne die diese Veranstaltung nicht durchführbar bzw nicht finanzierbar wäre- aufgrund des einsetzenden Regens ohnehin viel zu kurz gekommen.

Es waren wieder über 30 von Euch, das ist rund ein Drittel unserer Vereinsmitglieder, die dieses vom Wetter nicht unbedingt begünstigte Wochenende mit uns am Sportplatz verbracht haben.

Messen, umstechen, rechnen, Latte aufheben und auflegen, Kugeln, Disken und Speere zurücktragen, Protokolle führen, Hürden aufstellen, Zieleinlauf kontrollieren und vieles mehr bis hin zur kulinarischen Verwöhnung der Athleten, Zuschauer, Helfer und Organisatoren gehören zwingend zu einer gelungenen Veranstaltung. Die vielen Rückmeldungen – insbesondere aus dem Kreise der Athleten selbst- haben uns gezeigt, daß es wieder eine gelungene und überaus beliebte Veranstaltung war. Stellt Euch –nur rein hypothetisch- einmal vor, es wäre an einem spätsommerlichen sonnigen Wochenende. Andererseits wird so die **Gemeinschaft** und der **Idealismus** –bei Athleten wie bei Helfern- für alle sichtbar unter Beweis gestellt.

Die Helferqualitäten auf einen Blick:

Durchhaltevermögend

Arbeitsam

Nett

Kommunikativ

Einsatzbereit

Es wird auch wieder ein Fest geben, wo wir diesen **gemeinsamen Erfolg** gebührend feiern wollen.

Bis dahin ein schriftliches **DANKE** von

Eurem Organisationsteam

4. FAVORITNER JEDERMANNZEHNKAMPF - ICH WAR DABEI !

SCHILDERUNG AUS DER SICHT EINES TEILNEHMERS

Gedanklich hat dieser 10-Kampf für mich bereits im sehr warmen Mai begonnen. Beim Jedermann-Zehnkampf von Georg Wertner habe ich in euphorischer Stimmung meine Anmeldung bei Leo abgegeben und bin gleich darauf verletzungsbedingt ausgeschieden. Da habe ich mich schon gefragt ob ich mit der Anmeldung nicht zu voreilig war. Aber in den Monaten bis jetzt, mit mehr oder weniger regelmäßigem Training, sind die Zweifel verfliegen. Eine neue Bestmarke ist das Ziel!

Der erste Tag:

Regen. Das darf nicht wahr sein – die ganze Woche bestes Wettkampfwetter und jetzt dieser Regen. Ich fülle die Sporttasche mit allem möglichen Ersatzgewand.

10.45 h Start zum *100 m Lauf*.

Im nachhinein gesehen hätte ich diesen Lauf viel mehr genießen sollen – es war der einzige mit trockenen Schuhen ! Beim Aufwärmen motiviert uns Raimund mit dem Rückenwind, da gehört der Regen einfach dazu. Und tatsächlich laufe ich in persönlicher Bestzeit. Nur so weiter!

Stabhochsprung oder „der Sprung ins kalte Wasser 1. Teil“:

Der Regen ist stärker geworden. Jedesmal beim Überqueren der Latte möchte ich umdrehen – der Gedanke an die naß-kalte Matte verfolgt mich. Der Bewerb wird kurz unterbrochen, weil das Schiedsgericht bei den Wassermengen nicht mehr schreiben kann. Ich bin sehr enttäuscht über mein Versagen bei 2,40 m.

Kugelstoßen:

Endlich ein Bewerb, bei dem die dicke Trainingshose nicht stört. Ich steigere mich von Stoß zu Stoß und komme einen halben Meter weiter gegenüber dem Vorjahr. Befriedigt gehe ich in die Garderobe um ein trockenes Leibchen.

Hochsprung oder „Kaltwasserbecken 2. Teil“:

Das ständige An- und Ausziehen zwischen den Sprüngen wird lästig. Mit der Zeit sind Hose und Jacke innen genauso naß wie außen. Mit hängendem Kopf gehe ich nach 3 Fehlversuchen bei einer Höhe, die ich bisher leicht geschafft habe, in die Kabine. Erst dort erfahre ich, daß meine gesprungene Höhe 4 cm höher ist!? Damit bin ich zufrieden. Ich bin froh, daß dieser Bewerb zu Ende ist.

400 m:

Wegen zu hohem Wasserstand wird die Bahn 1 freigelassen. Trotz der Kälte fühle ich mich in Bestform. Auf die Plätze! Halt, stopp, zurück! Defekt in der Zeitnehmung. 2. Start. Jeder friert. Ich hoffe auf den Rückenwind auf der Zielgeraden und spüre nur den Gegenwind auf der Gegengeraden. Aber ich bin für meine Verhältnisse schnell.

Ende des 1. Tages. Ich bin mit meiner Tagesleistung zufrieden und freue mich auf die heiße Badewanne.

Der zweite Tag:

1. Disziplin: Aufstehen. Mit den schlimmsten Erwartungen mache ich zunächst einen Check im Liegen. Rechtes Knie, linke Ferse, Oberschenkel, Schulter – alles O.K.! Ich bin erstaunt.

Am Sportplatz erlebe ich die nächste Überraschung. Ich werde nach dem 1. Tag als Dritter der Seniorenwertung geführt. Ein Irrtum der rasch aufgeklärt wird, mich aber trotzdem anspornt und rechnen läßt.

110 m Hürden:

Wie immer habe ich meine Probleme mit den 5 Schritten zwischen den Hürden. Im Zweikampf mit der Nebenbahn geht sich trotzdem eine persönliche Bestzeit aus.

Diskus:

Ich kämpfe mit der Technik. Das hätte man trainieren können. Ein flaes Gefühl steigt in mir auf, als daneben der erste 1500 m Lauf gestartet wird. Ich freue mich über das Angebot von Hans mich beim Schlußlauf zu „ziehen“.

Weitsprung:

Die Jubelrufe von Raimund „endlich wieder Regen“ fangen mich an zu nerven. Aber, um gerecht zu sein, er gibt auch sehr viele hilfreiche Tips, die mir z.B. hier eine akzeptable Weite ermöglichen. Ich ziehe mir wieder einmal etwas Trockenes an.

Sperwurf:

Ich muß mir eingestehen, daß ich mit den Gedanken schon beim 1500 m Lauf bin. Beim Aufwärmen merke ich die Müdigkeit in den Beinen. Aber man sieht, daß die meisten in der Gruppe schon kämpfen.

1500 m:

Mit Hans rechne ich mir eine Zeit unter 6`Minuten aus um 3. der Seniorenwertung zu werden. Die Vorjahrszeit von 5:55 läßt das möglich erscheinen. Wir sind 5 Läufer mit dem gleichen Zeitvorhaben. 2. Runde – mein Einbruch auf der Gegengerade lassen Zweifel am Weiterlaufen aufkommen. Jetzt ist Hans eine große Hilfe. 3.Runde – 4.Runde, die Oberschenkel brennen und die Atmung ist hektisch - Hans stachelt mich zum Schlußsprint an. Geschafft – aber langsamer als geplant.

Trotzdem steigt in mir ein zufriedenes Gefühl auf – wieder ein 10-Kampf beendet.

Und wieder war es kein 10-Kampf gegeneinander, sondern ein Leistungstest für den einzelnen mit Unterstützung der anderen. Vielen Dank für die sehr gute Gruppenbetreuung und ein großes Kompliment an die perfekte Organisation! Danke für dieses Erlebnis!

Bis zum nächsten Mal, aber da trainiere ich dann so richtig ...

ML

Kommende Veränderungen bei den Vorturnern

Was über kurz oder lang zu erwarten war, ist nun eingetreten: Mag. Christian Swoboda sieht sich aus beruflichen Gründen nicht mehr imstande, als Vorturner für die am Mittwoch stattfindende Wirbelsäulengymnastik und die Turnstunde für die Damen der Mittwoch-Riege zur Verfügung zu stehen. Für letztere hilft er noch bis zur Verpflichtung eines neuen Vorturners aus, die Wirbelsäulengymnastik leitet dagegen zunächst unsere Diplom-Physiotherapeutin Elke Traxler.

Der Vereinsvorstand wird demnächst versuchen, die Situation so zu lösen, daß möglichst viele Vorstellungen und Meinungen in eine neue Regelung des Ablaufs dieser Übungsstunden einfließen. Das Ergebnis dieser Gespräche werden wir in den nächsten Mitteilungen bekannt machen.

PS: Der Vereinsvorstand dankt Christian Swoboda für die wertvolle Aufbauarbeit und den Schwung, den er in die Mittwoch-Riege gebracht hat, und ebenso für die verantwortungsvolle Arbeit in der Wirbelsäulengymnastik, die den Teilnehmern sehr viel Wohlbefinden gebracht hat.

Unsere Adventwanderung

Unsere traditionelle Adventwanderung findet heuer zum siebenten Mal am ersten Adventsamtstag, diesmal am 28. 11., statt. Dankenswerterweise hat Brigitte Mühlbacher wieder die Teufelsteinerhütte organisiert, wobei ihr seitens der Sektion zugesagt wurde, wieder das freundliche und nette Team der freiwilligen Helfer aus dem Vorjahr für diesen Samstag zur Verfügung zu stellen. Näheres gibt es dann in den nächsten Nachrichten!

Terminkalender

Bisher sind folgende Termine bekannt:

- 19.-22.11.98 Die Mittwoch-Riege im Thermenland
- 28.11.98 Adventwanderung zur Teufelsteinerhütte
- 15.-18.12.98 Letzte Turnstunden im heurigen Jahr
- 19.12.98 Weihnachtsfeier im Großen Saal des Heurigen
Wieselthaler in Oberlaa
- 7.1.99 Erste Turnstunde im Jahr 1999 (Donnerstag)
- 1.-6.2.99 Semesterferien (kein Turnbetrieb)