

Vereins- 4/2000 (36) nachrichten

78 Exempl.

14. 11. 2000

0,60 S/Seite

327.-

City Copy Shop

Kein Rest-
exemplar



Adventwanderung und Weihnachtsfeier

ÖSTA-Vorschau

Riegenaktivitäten

Terminkalender

Wünsche zum neuen Jahr

Ein bißchen mehr Friede und weniger Streit,
ein bißchen mehr Güte und weniger Neid,
ein bißchen mehr Liebe und weniger Haß,
ein bißchen mehr Wahrheit – das wäre was!

Statt soviel Unrast ein bißchen mehr Ruh',
statt immer nur ICH ein bißchen mehr DU,
statt Angst und Hemmung ein bißchen mehr Mut
und Kraft zum Handeln – das wäre gut!

In Trübsal und Dunkel ein bißchen mehr Licht,
kein quälend Verlangen, ein bißchen Verzicht,
und viel mehr Blumen, solange es geht,
nicht erst an Gräbern – da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens. Besseres weiß ich nicht.

Peter Rosegger



Es weihnachtet schon und daher ist es an der Zeit, alle unsere Mitglieder und deren Freunde zu zwei traditionellen Veranstaltungen einzuladen:

1. Unsere Adventwanderung am 2.12.2000

Details gab es schon in den letzten Vereinsnachrichten, daher in Kürze die wichtigsten Fakten: Treffpunkt um 15 Uhr am Parkplatz Perchtoldsdorfer Heide/Lohnsteinstraße, Abmarsch gegen 15 Uhr 15 zum Franz Ferdinand Schutzhaus am Parapluieberg, wo für uns eine Extralokal reserviert ist. Zweckmäßige Ausrüstung ist angeraten, da wir die Wanderung bei jedem Wetter unternehmen wollen.

2. Unsere Weihnachtsfeier am 16.12.2000

Dafür haben wir auch diesmal den großen Saal des Heurigen Wieselthaler in Wien 1100, Oberlaaerstraße 52 reserviert. Der Saal ist ab 18 Uhr für uns geöffnet. Der feierliche Teil, dessen Gestaltung und Organisation wieder in den bewährten Händen unseres Obmannes Mag. Christian Swoboda liegt, beginnt gegen 19 Uhr.

Anschließend daran gibt es wieder wie im Vorjahr ein bekannt gutes Buffet, dessen Kosten der Verein für seine Mitglieder übernimmt. Getränke vor und nach dem feierlichen Teil müssen von jedem aus eigener Tasche berappt werden.

Der Vereinsvorstand würde sich dennoch freuen, wieder eine recht stattliche Anzahl an Teilnehmern bei dieser letzten Veranstaltung des Jahres begrüßen zu können!

Eine kleine ÖSTA-Vorschau

Herrlicher Tag zum Wandern. Vor etwas mehr als zwei Stunden sind wir vom Parkplatz weggegangen, aber noch immer haben wir unser Ziel, die Hütte nahe dem Gipfel, nicht erreicht. Früher, so kann ich mich erinnern, hat das doch nicht solange gedauert. Täusche ich mich oder habe ich tatsächlich „abgebaut“? Diese Frage hat sich vielleicht schon jeder gestellt, es muß ja nicht gerade bei einer Wanderung gewesen sein. Immer wieder kommt man in Situationen, wo ein Vergleich mit früheren Leistungen möglich ist und immer wieder wird sich die gleiche Frage stellen.

Eine Hilfe, seine Leistungen auf verschiedenen Gebieten festzustellen und im Laufe von einigen Jahren kontrollieren zu können, stellt das ÖSTA, das Österreichische Sport- und Turn-Abzeichen, dar. Wir wollen die Ablegung dieses Abzeichens, welches Leistungen auf verschiedenen sportlichen Gebieten verlangt, unseren Mitgliedern und Freunden des Vereins ab dem kommenden Jahr anbieten. Dabei wollen wir es so machen, dass die entsprechenden gleichartigen Bewerbe an einem Abend abgewickelt werden, wobei es schon bei Bedarf vorher Übungsmöglichkeiten für diese „technischen“ Disziplinen geben kann. Für den Schwimm- und Dauerbewerb wird es eigene Termine geben. Schaut euch die beigelegten Tabellen mit den zu machenden Bewerben für eure Altersgruppe an und sagt nicht gleich „Unmöglich!“. Vieles ist möglich, wenn man es nur will, und das ist Kreis von Freunden immer leichter.

Grundsätzlich wird das ÖSTA für vielfältige sportliche Leistungen an Männer und Frauen in verschiedenen Altersklassen und zwei Leistungsstufen verliehen, wobei aus jeder der fünf Gruppen eine Disziplin ausgewählt werden kann. Die erbrachten Leistungen werden durch autorisierte Prüfer abgenommen, im ÖSTA-Nachweis eingetragen und können in den darauffolgenden Jahren als Vergleich dienen. Und damit wären wir wieder am Anfang dieser Zeilen angekommen.

Es bleibt nun bis zum Frühjahr Zeit, sich mit den Gedanken an die Ablegung des ÖSTA vertraut zu machen. Dann werden wir versuchen, schon in den ersten Vereinsnachrichten konkrete Termine für die Bewerbe anzubieten. Und dann brauchen wir auch eure Meldungen, um die organisatorischen Maßnahmen durchführen zu können. Also, bis dann!

Die DI-RI zum x-ten Male in Jochberg - doch diesmal die etwas andere Reise!

Die Auto- und Zimmereinteilung wurde sorgsam vorgenommen, galt es doch alle Teilnehmer am Riegenausflug hinaus-, unter- und wieder hereinzubringen. Nach schweißtreibender Organisation, die das Jahrzehnte bewährte Org.Team zur vollsten Zufriedenheit aller durchführte, konnte das Abenteuer in Angriff genommen werden.

ERSTER Treffpunkt, wie immer, Mittwoch, doch siehe da, erst um 14 Uhr. Die ersten Mutigen nahmen die Anreise mit gemischten Gefühlen und einem kleinen Umweg über Freistadt auf sich (wurde wegen Ankaufs eines Modellflugzeugs notwendig).

ERSTE Bergtour Hohe Salve, die zum Eingehen zwar hinauf begangen, doch talwärts befahren wurde. Gezählte Gipfelmeter 1829 mit Sonnenschein, gutem Bierli und ausgiebiger Sonnenrast von ALLEN Teilnehmern. Talfahrt mittels dreier Sesselliftsektionen um wohlfeile öS 105. Rückfahrt zum Auto mit der freundlichen Bundesbahn um öS 0.- (Premiere bei der Diri, Bahn war als Transportmittel unbekannt).

ZWEITER Treffpunkt Donnerstag in der Uetz um auch die letzten Berghungrigen nach Jochberg zu karren. Anreise ohne Pauli-typischen Abschneider, also fad.

ZWEITE Bergtour Richterspitze mit Anfahrhilfe Bergtaxi Krimmler Tauernhaus. Landschaftlich wunderschön, vorbei an den Krimmler Wasserfällen, hinein ins Krimmler Achenal, dann der entscheidende Abzweiger beim Krimmler Tauernhaus zur Richterhütte. Diese wurde dann von der kompletten Gruppe erreicht und so konnte nach einer kleinen Labung die Richterspitze in Angriff genommen werden. Der Anstieg gestaltete sich schwieriger als erwartet, da die Höhe schon auf die Kondition drückte. Von der letzten Scharte weg dann ein richtiger

Berg mit Kletterei, Seilsicherungen und Überwindung zahlreicher Felsen – mit einem Wort ein richtiger Stanahaufen. Am Gipfel blies unser Verbündeter, der Föhnsturm, der uns dieses Bergabenteuer trotz Schlechtwetter im Süden ermöglicht hat. Gezählte Gipfelmeter 3054, zurückgelegte Strecke 20 km, ALLE absolviert und müde.

DRITTER Treffpunkt entfällt. DRITTE Bergtour Kleiner Rettenstein mitten in Jochberg. Auch dieser Berg wurde trotz Spatzen in den Oberschenkeln bezwungen. Gezählte Gipfelmeter 2217, schon wieder schönes Wetter und gute Erholung bei Christl.

VIERTER Treffpunkt entfällt. VIERTE Bergtour, ja mei gibt's denn so was, a vierte Tour habt's a gmacht, wo waren die Hamraunzer? Ziel war die schöne Wildalm, wo uns Toni erwartete und wir noch einen guten Kaiserschmarrn und dgl. zu uns nahmen. Noch immer schönes Wetter!!!

FÜNFTER Treffpunkt Heimreise. FÜNFTTE Bergtour entfällt (Wär ja noch schöner).

Es gibt sie noch, die Wunder, denn als wir bei Pauli in unsere Autos stiegen um die Heimreise anzutreten, fing es an zu regnen. Das nennt man Tourentiming. Übereinstimmend ist von allen festgestellt worden, dass dieses Jochberg zu den schönsten gehört. Kein Wunder, denn es wurde was geboten: anhaltendes Schönwetter, drei Gipfelsiege (mit jederzeitiger Ausstiegsmöglichkeit für nicht Bergbesessene) und a mordstrum Gaudi.

Daher an alle Daheimbleiber, die durch Krankheit, durch richtig geplante Urlaube, durch Pensionistenarbeit oder durch wirkliche Arbeit verhindert waren, es sollte euch verdammt leid tun, gerade diesmal **nicht** dabei gewesen zu sein. Nicht verzagen, Jochberg kommt wieder und wir freuen uns euch das nächste Mal in Jochberg begrüßen zu dürfen.

Wir, das waren dieses Mal:

Pauli, der Jochberg-Verursacher (Danke für unser Stamm-Luxushotel)

Richard, der Tirol-Tourist, der Edith in die Schweiz schickte

Martin, der Fernreisende, der eine Chinareise verschob, nur um dabei zu sein

Fredi, der trotz Pension die Zeit für den Ausflug opferte

Horst R., der die Holländer und Hamburger dort sein ließ wo sie waren

Raimund, das Org.team

RH

Aus unserer Gemeinschaft

Runde und halbrunde Geburtstage im ersten Halbjahr 2001 feiern:

Ing. Raimund Hye	29.1.
Dr. Paul Traxler	23.2.
Susanne Edthofer	11.3.
Ing. Ilse Kuzmany	2.4.
Michael Fürst	4.4.
Rudolf Radl	15.4.
Claudia Hye	11.5.
Martina Breitenfeld	15.5.
Anneliese Müller	8.6.

Terminkalender

2.12.	Adventwanderung, 15 Uhr, Parkplatz Perchtoldsdorfer Heide
16.12.	Weihnachtsfeier, ab 18 Uhr, Einladung in diesen Nachrichten
18.-22.12.	letzte Turnstunden im Jahr 2000
27.12.2000-5.1.2001	Weihnachtsferien, kein Turnbetrieb!
ab 8.1.2001	erste Turnstunden im Jahr 2001
5.-10.2.	Semesterferien, kein Turnbetrieb!

Leistungsanforderungen zum Erwerb des ÖSTA

Gruppe	MÄNNER von jeder Gruppe eine Disziplin		BRONZE		SILBER		GOLD													
			18-30 J.		30-40 J.		40-50 J.		50-55 J.		55-60 J.		60-65 J.		65-70 J.		70-75 J.		ab 75 J.	
			LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS
1	Schwimmen 300 m	Min/Sek	8	10	8:30	10:30	9	11	9:30	11:30	10:30	12:30	11:30	13:30	-	-	-	-	-	-
	Schwimmen 200 m	Min/Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	11	11:30	12	12:30	13
	Dauerschwimmen	Min	36	32	32	28	28	24	27	23	26	22	21	18	19	16	17	15	15	13
2	Hochsprung	m	1,40	1,30	1,35	1,20	1,20	1,10	1,10	1,00	1,05	0,95	1,00	0,90	0,90	0,85	0,85	0,75	0,75	0,70
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	4,80	4,50	4,50	4,20	4,20	3,90	4,10	3,70	3,90	3,50	3,70	3,30	3,50	3,10	3,30	2,90	3,00	2,70
	Kastensprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,25	1,20	1,20	1,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	-	-	-	-	1,30	1,25	1,25	1,20	1,20	1,15	1,15	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	1,00	0,95
3	60 m Laufen	Sek	8,2	8,8	8,5	9,4	9,3	9,8	9,8	10,2	10,3	10,8	11,0	11,5	12,0	12,3	12,5	12,8	13,0	13,3
	100 m Laufen	Sek	13,0	13,8	13,5	14,5	14,4	15,5	15,0	16,2	15,8	17,0	17,0	18,3	18,0	18,8	19,0	19,7	20,2	20,8
	400 m Laufen	Min/Sek	1:05	1:09	1:08	1:12	1:11	1:16	1:15	1:20	1:19	1:24	1:25	1:31	1:30	1:37	1:36	1:41	1:40	1:46
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	8,00	7,20	7,60	6,70	6,90	6,00	6,70	5,70	6,40	5,40	6,00	5,20	-	-	-	-	-	-
	Steinstoßen 15 kg (links und rechts)	m	8,50	7,75	8,25	7,50	7,75	7,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	-	-	-	-	-	-	8,30	7,60	8,10	7,50	7,75	7,00	7,50	6,75	7,00	6,50	6,75	6,25
	Schlagball	m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27	26	23	23	20
5	5000 m Laufen	Min	24	27	26	29	28	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1000 m Schwimmen	Min	26	34	29	36	35	39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	20 km Radfahren	Min	46	51	49	53	54	59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	20 km Wandern	Std/Min	3:30	4:00	3:45	4:15	4:00	4:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	15 km Schilanglauf	Std/Min	1:45	2:00	1:50	2:05	2:00	2:15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2000 m Laufen	Min/Sek	-	-	-	-	-	-	13	14:30	14	16	16	18	19	20	21	22	23	24
	500 m Schwimmen	Min/Sek	-	-	-	-	-	-	17:30	19:30	19:30	22	22:30	26	24:30	27:30	26:30	29:30	29	31
	10 km Radfahren	Min	-	-	-	-	-	-	25	30	28	33	33	38	35	40	38	42	41	45
	10 km Wandern	Std/Min	-	-	-	-	-	-	2:00	2:15	2:10	2:30	2:20	2:45	2:30	2:55	2:40	3:05	2:50	3:15
	10 km Schilanglauf	Std/Min	-	-	-	-	-	-	1:00	1:10	1:15	1:25	1:25	1:35	1:35	1:45	1:45	1:55	1:55	2:05

LS = Leistungsstufe, GS = Grundstufe

Gruppe	FRAUEN von jeder Gruppe eine Disziplin		BRONZE		SILBER		GOLD													
			18-30 J.		30-40 J.		40-50 J.		50-55 J.		55-60 J.		60-65 J.		65-70 J.		70-75 J.		ab 75 J.	
			LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS
1	Schwimmen 200 m	Min/Sek	6	7	6:30	7:30	7:30	8:30	8:30	9:30	9:30	11	10:30	11:30	11:30	12	12:30	13	13:30	14:30
	Dauerschwimmen	Min	28	23	23	20	21	18	18	15	17	15	15	13	13	12	12	11	11	10
2	Hochsprung	m	1,15	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	0,65	0,65	0,60
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,70	3,25	3,30	3,00	3,10	2,80	2,85	2,50	2,60	2,30	2,30	2,10	2,20	2,00	2,00	1,90	1,90	1,80
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,20	1,15	1,15	1,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-	-	-	1,15	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80	0,75
3	60 m Laufen	Sek	9,6	10,5	10,7	11,5	11,2	12	12,2	13	12,7	13,5	13,2	14	13,7	14,5	14	15	14,5	15,5
	100 m Laufen	Sek	15,5	17	17	18,5	18,5	20	20	21,5	20,8	22,3	21,5	23	22,5	24	23	24,5	24,5	26
	400 m Laufen	Min/Sek	1:18	1:22	1:22	1:26	1:26	1:30	1:30	1:34	1:34	1:38	1:38	1:42	1:44	1:48	1:50	1:54	1:56	2:00
4	Kugelstoßen 4 kg	m	6,60	5,70	6,20	5,30	5,70	5,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Schlagball	m	34	27	29	24	27	22	25	20	24	19	23	18	21	16	20	15	19	14
	Kugelstoßen 3 kg	m	-	-	-	-	-	-	6,35	5,40	5,85	5,00	5,50	4,80	5,25	4,60	5,00	4,40	4,75	4,25
	2000 m Laufen	Min/Sek	11:30	12:30	14	15	16	17	18:30	19:30	20	21	21:30	23	-	-	-	-	-	-
5	500 m Schwimmen	Min/Sek	15:30	18	18	20	20:30	23	23	25:30	25	28:30	27	30:30	-	-	-	-	-	
	10 km Radfahren	Min	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37	37	39	-	-	-	-	-	
	10 km Wandern	Std/Min	2:00	2:20	2:10	2:30	2:20	2:40	2:30	2:50	2:40	3:00	2:50	3:10	3:00	3:20	3:10	3:30	3:20	3:40
	10 km Schilanglauf	Std/Min	1:10	1:25	1:20	1:35	1:30	1:45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5 km Schilanglauf	Std/Min	-	-	-	-	-	-	0:40	0:45	0:45	0:50	0:50	0:55	0:55	1:00	1:00	1:05	1:05	1:10
	1000 m Laufen	Min/Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6:00	6:30	6:30	7:00	7:30	8:00
	400 m Schwimmen	Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	27	26	30	32	35
	5 km Radfahren	Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	23	23	26	26	28

LS = Leistungsstufe, GS = Grundstufe

