

Vereins- nachrichten

2/2008



Schönen Sommer!

**Bericht zur Hauptversammlung
und vom Helferdankfest**

Männer-Riege in Jochberg

Schwitzen und Trinken

Terminkalender

Bericht zu unserer Hauptversammlung

Traditionen sind zu bewahren und das halten wir auch bei unserer Hauptversammlung so. Diese fand wieder im Heurigenrestaurant Werkelmann im Böhmischem Prater statt und der Beginn wurde wie auch in früheren Jahren wieder um eine Viertelstunde verschoben. Dann begrüßte unser Obmann **Mag. Christian Swoboda** die in größerer Zahl als sonst Erschienenen und verlas die Tagesordnung, die ohne Ergänzungen blieb.

Er kommt in seinem Jahresbericht gleich auf die gute Entwicklung der Jugend-Leichtathletik-Riege unter der Leitung von Mag. Martin Traxler zu sprechen. Bei dieser in der Größe am Limit befindlichen Gruppe erwies es sich als notwendig, eine weitere Trainerin einzustellen und noch im Dezember des vorigen Jahres vorzusorgen, für Koordinations- und Konditionstraining einen Turnsaal zu bekommen. Beides wurde erreicht und so trainiert die Gruppe an Montagen in der HS Knöllgasse Koordination und Kondition und am Mittwoch Technik der LA-Bewerbe im Winter im Radstadion und im Sommer 2008 am Bundessportplatz Grenzackerstraße.

Dass diese Maßnahmen mit finanziellen Ausgaben verbunden sind, war von Anfang an klar und der Verein hat den Großteil der Kosten übernommen. Dankenswerterweise haben sich alle Eltern der LA-Riegen-Angehörigen nach einer separaten Information über die geplanten Maßnahmen bereit erklärt, den jährlichen Mitgliedsbeitrag von 30 € auf 60 € anzuheben und diese Anhebung wurde seitens der Hauptversammlung einstimmig zur Kenntnis genommen.

Abschließend berichtet der Obmann noch von der Yoga-Riege, die sich nach anfänglich gutem Start nicht mehr weiter entwickelte und mit Jahresende eingestellt wurde.

Anschließend gibt unser Kassier **Dr. Martin Kleinberger** einen Bericht über die Finanzen des abgelaufenen Jahres. Die Haupteinnahmequellen sind weiterhin die Mitgliedsbeiträge und der Zuschuss aus dem Erlös des jährlich veranstalteten Favoritner-Jedermann-Zehnkampfes. An Ausgaben sind natürlich jene für die Vorturnerschaft der weitaus größte Posten, gefolgt von den für die Jugend-LA-Riege, die bereits an einer Reihe von Wettkämpfen teilgenommen hat. Insgesamt verblieb ein kleines Minus für das Jahr 2007.

In der Vorschau für 2008 ist der Kassier angesichts der steigenden Bedeutung der LA-Riege optimistisch, deutlich höhere Subventionen seitens des Dachverbandes ASVÖ zu bekommen und rechnet mit einem ausgeglichenen Budget.

Im folgenden Bericht der Kassaprüfer berichtet **Martin Lechner**, dass bei der stichprobenartig durchgeführten Kassaprüfung der gewohnt übersichtlichen Finanzgebarung keinerlei Abweichungen gefunden wurden und schlägt die Entlastung des Kassiers (und des Vorstandes) vor. Zunächst aber ersucht **Ing. Horst Heriszt**, der viele Jahre die Kassaprüfung mit gemacht hat, um seine Ablösung. Er wurde mit viel Applaus für seine Tätigkeit bedankt. Christian Swoboda präsentiert einen Nachfolger für die Kassaprüfung. Es ist dies Dkfm. Christian Czak aus der Männerriege, der sich dankenswerterweise dafür zur Verfügung stellt. Die nun folgende Abstimmung bringt die Entlastung des Vorstandes und regelt die Nachfolge bei der Kassaprüfung.

Zum folgenden Punkt „Neu- bzw. Wiederwahl in den Vorstand“ berichtet der Obmann, dass sich der alte Vorstand bereit erklärt hat, auch die nächsten zwei Jahre weiterzumachen. Er selbst möchte allerdings nur noch diese Periode den Obmann machen und im Jahr 2010 die Geschäfte in neue Hände legen. Die Wahl des alten Vorstandes fiel bei der Abstimmung einstimmig aus. Er dankt für das Vertrauen und kommt, da zum Punkt „Anträge“ nichts eingegangen ist, gleich zum Punkt „Allfälliges“. Hier meldet sich **Mag. Werner Heriszt** zu Wort, der zunächst seinen Dank an die Helfer unseres Jedermann-Zehnkampfes richtet, verbunden mit der Bitte, auch heuer wieder mit zu machen. Er wird anlässlich des kommenden Helferdankfestes erste Informationen zum 14. Jedermann-Zehnkampf geben und versuchen, die Gruppen- und Zeitwünsche aller Helfer maximal zu erfüllen.

Abschließend dankt Mag. Christian Swoboda nochmals für das Interesse, schließt die Veranstaltung und lädt noch zu einem gemütlichem Beisammensein.

Das Helferdankfest am 18. Mai 2008

Die Wetterprognose für diese Veranstaltung war zwar nicht berauschend, aber der Wettergott hatte Einsehen und ein warmer und durchwegs sonniger Tag machte das Helferdankfest, vom Orgiteam unseres Zehnkampfes organisiert, zu einem besonderen Erlebnis. Denn eingeladen waren die vielen freiwilligen Helfer vom letzten Zehnkampf zu einem Minigolfturnier im Böhmisches Prater. Bei den älteren Semestern kamen dabei nostalgische Gefühle auf, war doch Minigolf in früheren Zeiten ein beliebtes und preisgünstiges Freizeitvergnügen.

Heute kamen mehrere Generationen zusammen, um diesen in Vergessenheit geratenen Sport zu huldigen und Jung und Alt hatten viel Spaß dabei. Natürlich gab es auch Sieger in den einzelnen Altersklassen dieses unterhaltsamen Turniers, die mit kleinen Preisen bedacht wurden. So siegten bei den Kindern Katja und Mauki Kleinberger, bei den Damen gab es mit Barbara Swoboda die Siegerin, bei den Herren gab es mit Martin Traxler und Toni Poterpin ex äquo – Sieger und in der Klasse 50+ war Horst Mühlbacher der Beste.

Anschließend an die Siegerehrung begab sich der Tross zur nahe gelegenen „Würstelbox“, wo sich die Kinder erst beim Trampolinspringen vergnügten, während der Rest sich am vorbereiteten Buffet mit „Wiener Allerlei“ gütlich tun konnte. Topfenstrudel, Apfelstrudel und Kaffee beschlossen den Mittagstisch und mit einer Plauderstunde endete dieser gemütliche und unterhaltsame Tag, für den wir uns beim Orgiteam nochmals herzlich bedanken.

Übrigens: Am späteren Nachmittag gab es dann ein ordentliches Gewitter, das in einen Dauerregen überging.

59 - stes DI-RI-JOCHBERG

Was ein richtiger Boatpeople ist, muss natürlich zur Bootsmesse nach Tulln, also: Aufbruch von Pauli am Sonntag in aller Früh. Und dass er zum ursprünglichen Termin nach Teneriffa reisen musste, liegt daran, dass ein Flugzeug auch eine Art Luftschiff darstellt. Die Woche Verspätung hat Pauli mit einer ordentlichen Portion Neuschnee ausgeglichen, der zum ursprünglichen Termin sehr abgegangen wäre. So waren die Pisten in bestem Zustand und bestanden am Donnerstag auch Paulis Qualitätstest: Kopf und Piste erwiesen sich am Bärenbadkogel Nord als gleichwertig, nur die Leistchen waren etwas weicher.

Die Tourenauswahl war schwierig, denn die Märzsonne hatte bis Freitag den Neuschnee, dort wo ihm eine Unterlage mangelte, schon wieder weggefressen, und Tourenschi am Buckel tragen, macht wirklich keinen Spaß. Paulis Lösung: Autoauffahrt bis zur ehemaligen Mittelstation der Bichlalm, wohin auch gerade noch abgefahren werden konnte. Aber warum war denn Martin beim Bier auf der Berghütte so dahinter, dass keiner seinen Rucksack dort vergisst. Wird er auch schon so alt, dass er die Tour nicht zweimal gehen will ?

Spät kamen die Pistensäue nach Hause und brachten einen so ruhigen, schmähtaden und stets schnarchbereiten Sepp mit, wie ich ihn noch nie erlebt hatte. Das roch deutlich nach § 93 StGB: Überanstrengung schonungsbedürftiger Personen mit einem Strafsatz bis zu 2 Jahren. Verjährungszeit übrigens 5 Jahre ! Aber Unkraut verdirbt nicht und so war er am Samstag schon wieder wie immer. Dafür schien am Abend unser lieber Küchenmanager leise und zurückgezogen. Inzwischen wissen wir, was sich da abgezeichnet hat und freuen uns, dass es gut ausgestanden ist.

Über die Putzorgie kann ich als diesmal putzbefreiter Begleiter unseres Pauli nichts berichten, aber anstatt Schifahren wurden offensichtlich bald die heimatlichen Gefilde angesteuert. Trotzdem ein öfter und allgemein geäußerter Wunsch an unseren treuen Gastgeber: Der 60-er im Herbst möge etwas länger dauern.

Mit herzlichem Dank im Namen der Diri

Euer Helmut

Gesucht: Helfer für unseren Jedermann-Zehnkampf

Für den am 27. und 28. September stattfindenden Jedermann-Zehnkampf suchen wir wieder freiwillige Helfer für einfache Aufgaben anlässlich der zu absolvierenden Wettkämpfe.

Meldungen mit Angabe von Zeit- und ev. Riegenwünschen erbittet Mag. Werner Heriszt unter

der Telefonnummer 0699/11696998, unter der Mailadresse „werner.heriszt@gmx.at“ oder über die Riegenverantwortlichen möglichst bis Ende Juni.

Einiges Wissenswertes über Schwitzen und Trinken

Nachstehend einige Fragen und deren Beantwortung, wie sie von *Fit for fun* zusammen gestellt wurden und die uns besonders in der wärmeren Jahreszeit Anhaltspunkte für unser Trinkverhalten geben können.

• Wozu brauchen wir Wasser im Körper?

Wasser hat im Organismus eine ganze Reihe von Aufgaben. Es transportiert die wasser- und fettlöslichen Nährstoffe dorthin, wo sie verwertet werden, schwemmt Abbauprodukte des Stoffwechsels über die Nieren wieder aus. Alle Zellen und Körperflüssigkeiten enthalten Wasser. Dadurch bleibt das Gewebe straff und elastisch. Auch zur Regulation der Körpertemperatur ist Wasser unentbehrlich.

Wie entsteht eigentlich Durst?

Verliert der Körper durch verstärktes Schwitzen und intensivierete Atmung Wasser, erhöht sich der Gehalt an Salzen und Eiweißen in der Körperflüssigkeit. Der "osmotische Druck" steigt. Dieser Zustand wird von sogenannten Osmosensoren an das Gehirn weitergegeben. Die Schaltzentrale löst dann das Signal "Trinken!" aus. Vereinfacht kann man sagen, das Gehirn schlägt Alarm, wenn das Blut zu dickflüssig wird.

Übrigens: Da das Durstgefühl erst entsteht, wenn die Verluste schon spürbar sind, bei Hitze und Anstrengung gleich mehr trinken!

Wieviel Flüssigkeit verliere ich bei Hitze?

Das hängt von der Außentemperatur, der Kleidung und der körperlichen Anstrengung ab. Gut Trainierte schwitzen beim Sport mehr. Das heißt, die Hitzeregulierung funktioniert bei ihnen besser als bei untrainierten Sportlern.

Faustregel für den Flüssigkeitsverlust:

- Bei leichtem, kaum spürbarem Schwitzen verliert man etwa einen halben Liter Schweiß pro Stunde
- Bilden sich Schweißperlen, ist es etwa ein Liter
- fließt er in Strömen, sind es anderthalb Liter

• Was passiert eigentlich beim Schwitzen?

Gut sechzig Prozent der beim Sport umgesetzten Energie wird in Form von Wärme frei. Der Körper bildet auf der Hautoberfläche Schweiß, der verdunstet und uns so abkühlt. Schwitzen bedeutet vor allem Wasserverlust. Doch auch Mineralstoffe und Spurenelemente, sogenannte Elektrolyte, gehen dem Körper damit verloren. Schon der salzige Geschmack des Schweißes deutet darauf hin. Zu diesen Elektrolyten gehören Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium und Magnesium.

• Welches Mineralwasser soll ich wählen?

Ob man stilles oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser bevorzugt, ist eine Frage der Vorliebe. Stark prickelndes Mineralwasser (die Kohlensäure wird übrigens nachträglich zugesetzt) kann ein Gefühl der Sättigung auslösen und verhindern, dass man ausreichend trinkt. Für Sportler ist der Gehalt an Mineralstoffen wichtig: Um Verluste auszugleichen, sollte das Wasser hohe Magnesium - (100 mg/l)

und mittlere Natriumwerte aufweisen (also kein natriumarmes Mineralwasser wählen). Je besser ein Wasser mundet, desto leichter fällt es, genug zu trinken.

Wieviel muss ich trinken?

Der Flüssigkeitsbedarf liegt bei zwei bis zweieinhalb Litern pro Tag. Bei Hitze und größeren Belastungen entsprechend höher. Um den Normalbedarf zu decken, genügt es jedoch, einen bis anderthalb Liter in Form von Getränken zu sich zu nehmen. Denn die Nahrung, besonders Obst und Gemüse, trägt ihren Teil dazu bei, den Durst zu löschen: Bis zu einem Liter Flüssigkeit beziehen wir täglich aus ihr.

▪ Alles auf einmal oder nur in kleinen Schlucken?

Auch wenn der Durst noch so groß ist, sollten Sie die Wasserflasche nicht in einem Zug leeren. Das ist nicht so gut bekömmlich, und die Magenentleerung wird behindert, so dass die Flüssigkeit nicht ins Blut übergeht, wo sie hin soll. Besser: alle fünfzehn bis zwanzig Minuten ein Glas in kleinen Schlucken trinken.

▪ Was passiert wenn ich nicht genug trinke?

Der Mensch besteht zu etwa 65 Prozent aus Wasser. Männer haben einen etwas höheren Wasseranteil als Frauen, jüngere Menschen einen höheren als ältere. Verliert der Körper Flüssigkeit, verdichtet sich das Blut. Bei einem Wasserverlust von zwei Prozent verringert sich die Leistungsfähigkeit spürbar. Wird dann nicht getrunken, beginnt der Körper, Wasser zu konservieren. Er reduziert die Durchblutung und die Ausscheidung durch Schweiß oder Urin. Gleichzeitig steigert sich die Herzfrequenz. Bei vier Prozent Verlust kommt es zu Kopfschmerzen und Muskelermüdung, bei fünf Prozent setzen Bewusstseinstörungen und Krämpfe ein, bei zehn Prozent tritt der Tod ein.

▪ Woran merke ich, dass ich dehydriert bin?

Erste Anzeichen dafür, dass Flüssigkeit fehlt, können Schwindel und Benommenheit sein. Dann heißt es: Ab in den Schatten und langsam trinken, bis sich die Symptome legen. Das gleiche gilt für Übelkeit, Kopfschmerzen oder Darmirritationen. Im Fall von Krämpfen sollten Sie zusätzlich die Muskeln mit Wasser kühlen und massieren.

▪ Warum bei Hitze nichts Kaltes?

Eiskalte Getränke können im Magen eine Rinne bilden, durch die zu kalte Flüssigkeit unerwärmt in den Darm fließt. Bei kohlen säure- und zuckerreichen Drinks wie Cola liegt der Fall anders: Sie können zu einer Art Sättigung führen. Der Magen gibt die Flüssigkeit zu langsam wieder ab und verhindert, dass genügend Flüssigkeit aufgenommen wird. Eiswürfel, auch aus hygienischen Gründen, möglichst meiden. Bewohner heißer Länder, also Hitzeprofis, trinken lauwarme Getränke in kleinen Schlucken. Folge: leichtes Schwitzen trägt zur Abkühlung bei, ohne den Kreislauf zu belasten.

Wer braucht denn nun Sportlergetränke?

Bei einer Belastung, die nicht länger als einer Stunde dauert, genügt es, verlorene Flüssigkeit aufzufüllen. Dazu reicht schon Leitungswasser völlig. Bei längeren und schweißtreibenden Aktivitäten müssen zusätzlich Mineralstoffe aufgenommen werden. Kohlenhydrate, zum Beispiel in Form von Zucker, und Natrium verbessern dabei die Flüssigkeitsaufnahme im Darm. Empfehlenswert sind gut verdünnte Saft- Mineralwasser- Schorlen und spezielle Sportlergetränke.

▪ Was ist das beste für den Sportler?

Ein ideales Sportlergetränk trägt vor allem dazu bei, Flüssigkeit schnell wieder aufzufüllen. Dazu sollte es auch Kohlenhydrate enthalten sowie Mineralstoffe, die mit dem Schweiß verlorengegangen sind. Empfehlenswert, jedenfalls für Freizeitsportler, sind Mischungen aus Mineralwasser und Fruchtsaft im

Verhältnis drei zu eins bis fünf zu eins. Nur Leistungssportler oder extreme Ausdauersportler wie Marathonläufer sollten mit speziellen Sportlerdrinks auf Nummer Sicher gehen.

▪ Bier als Erfrischungsgetränk?

Für viele Sportler ist das kühle Pils danach die schönste Belohnung. Ideal ist das nicht, denn als alkoholisches Getränk fördert es die Ausscheidung, trägt also nicht zum Auffüllen der Flüssigkeitsspeicher bei. Besser wäre alkoholfreies Bier, das neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Kohlenhydrate in gut verwertbarer Form enthält.

▪ Was bedeutet hyperton - hypoton - isoton ?

Was sind hypertonische - hypotonische - isotonische Getränke?

Hypertonische Getränke haben eine höhere Osmolarität als menschliches Blut. Der natürliche Gehalt an Mineralien in den Körperflüssigkeiten beträgt ca. 0,9 Prozent, der eines *hypertonischen* Getränkes entsprechend mehr.

Hypotonische Getränke haben die eine geringere Konzentration an Mineralien als die Körperflüssigkeiten haben.

Isotonische Getränke haben den gleichen osmotischen Druck wie das menschliche Blut (7,5 Bar), meist isotonische Kochsalzlösung (0,9%). Auf diesen Wert beziehen sich auch so genannte "isotonische Getränke".

--- o 0 o --- o 0 o --- o 0 o --- o 0 o --- o 0 o ---

Als Gott die Zeit schuf, hat er genug davon gemacht
Altes irisches Sprichwort

--- o 0 o --- o 0 o --- o 0 o --- o 0 o ---

Terminkalender

Folgende Termine sind bisher bekannt: und sollten vorgemerkt werden:

| | |
|------------------|---|
| 18.6. | Stabhochsprungmeeting der Jugend, Grenzackerstraße, 17 Uhr |
| 25.6. | Leichtathletik-3 Kampf für Kinder und Jugend- 5-Kampf, Bundessportplatz Grenzackerstraße, 17 Uhr |
| 30.6.-31.8. | Schulferien, daher kein Turnbetrieb |
| 2.9. | Grillfest der Männer-Riege bei Fredi |
| 3.9. | erste Turnstunden nach den Sommerferien |
| 27./28.9. | 14. Favoritner Jedermann-Zehnkampf, Grenzackerstraße |
| 2.-5.10. | Männer-Riege in Jochberg |
| 18. oder 25.10. | Herbstliche Vereinswanderung |
| 13.12. | Vorweihnachtliche Feier, Restaurant Toscana, Maria Lanzendorf |

Liebe Mitglieder! Denkt bei euren Bucheinkaufs- und Autoreparatur-Überlegungen an unsere Inserenten!



Studium, Wissenschaft,
Sport, ferne Länder,
Belletristik ...
– einfach rasch und preiswert
zum Buch Ihrer Wahl!



**DIE neue ADRESSE für gute
Bücher: www.apoverlag.at**

**Nehmen Sie sich die Zeit ...
... und von uns das Buch!**

Bestellen Sie Ihr LESEVERGNÜGEN jetzt bequem von zuhause aus!

www.apoverlag.at

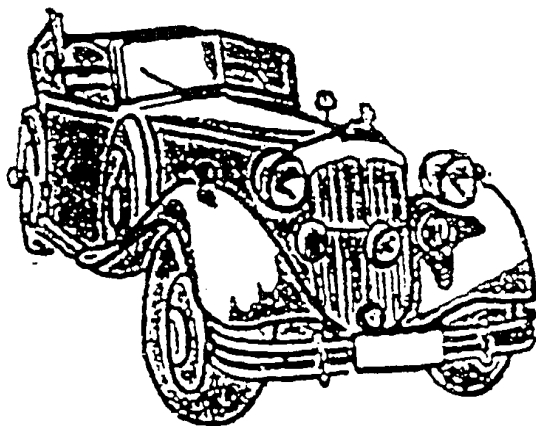
ALFRED LÖSCHENBRAND



KAROSSERIE-FACHBETRIEB

1110 WIEN, HALLERG. 8-12 · EYZINGG. 7-9

TEL 749 62 63, FAX 749 40 72



Rahmenrichtsystem f. alle Typen
Neu- u. Umbauten
Sonderlackierungen
Windschutz- u. Auspuff-Sofortservice
Anhangervorrichtungen
Restaurierung von Oldtimern
Mietwagenbereitstellung
Alle Versicherungserledigungen

Unsere Turnzeiten und Turnplätze

- Montag 18:00 - 19:00 Koordinations- und Konditionstraining der LA-Jugendriege
Wo? Hauptschule Knöllgasse, 1100 Wien, Auskunft bei Mag. Martin Traxler
- Mittwoch 19:00 – 20:00 Volleyball für Männer
20:00 – 21:00 Uhr Konditionsturnen/Gymnastik für Männer
Wo? Ensleinplatz, 1100 Wien, großer Turnsaal
- Mittwoch 18:00 – 18:45 Uhr Kinderturnen
19:30 – 20:30 Uhr Gymnastik für Frauen
Wo? Absberggasse 51, 1100 Wien, 2.Stock
- Mittwoch 17:30 – 19:30 Uhr Leichtathletik der Jugendriege
Wo? Im Winter im Radstadion, im Sommer am Bundessportplatz Grenzackerstraße,
Auskunft bei Mag. Martin Traxler
- Donnerstag 18:00 – 19:45 Uhr Hallenfußball für Junioren
Wo? Jagdgasse 23, 1100 Wien, Eingang in der Pernerstorfergasse
- Freitag 18:00 – 20:00 Uhr Volleyball für alle
Wo? Rundhalle Jura-Soyfer-Gasse, 1100 Wien

An schulfreien Tagen ist kein Turnbetrieb!

Medieninhaber und Herausgeber:
STW Favoriten, Mag. Christian Swoboda
p.A. Uetzgasse 5, 1100 Wien
<http://members.surfeu.at/jedermannzehnkampf>
e-mail: jedermannzehnkampf@surfeu.at
Bank: Erste Bank BLZ 20111
Kontonummer 03438929
DVR 1008986
ZVR 718 199 33