

Das neue Magazin für den Österreichischen Schießsport

IO.9

zehn komma neun

Ausgabe 02/09



ERNÄHRUNG

Partner des ÖSB

Sponsoren



ÖSB-Pool



Fördernde Partner



IO.9

zehn komma neun

Auf dem richtigen Weg.

Die großartigen Erfolge der österreichischen Sportschützinnen und -schützen bei den Europameisterschaften in Osijek, den ISSF-Weltcups in München und Mailand und etliche weitere Topplatzierungen mit den österreichischen Rekorden der KK-Gewehr-Frauen und sensationelle Ergebnisse im Nachwuchs zeigen, dass der ÖSB mit den in den letzten Monaten gesetzten strukturellen Änderungen auf dem richtigen Weg ist.

Auch auf der Ebene der imagefördernden Maßnahmen tragen die ins Leben gerufenen Konzepte langsam Früchte. So war das Feedback auf die erste Ausgabe von IO.9 äußerst positiv, und auch der ÖSB-Pool erfreut sich weiterer Mitglieder aus der Schießsportindustrie.

Mit der zweiten Ausgabe von IO.9 halten wir unser Versprechen, neben der Berichterstattung über das Abschneiden der ÖSB-Athletinnen und -Athleten auf dem internationalen Schießsport-Parkett in den vergangenen Monaten, wieder einen tieferen Einblick hinter die Kulissen des österreichischen Schießsports zu gewähren.

Mit dem Titelthema wird von der Ernährungsexpertin Mag. Karin

Buchart ein Thema behandelt, das im Schießsport viel zu oft vernachlässigt und dessen leistungsbeeinflussende Wirkung oft unterschätzt wird (Seite 10.9).

Der Bewegungsapparat des Sportschützen im weiteren Sinn wird von unseren Experten aus sportmedizinischer, technischer und biomechanischer Sicht aufs Korn genommen (ab Seite 10.30).

Außerdem nimmt uns Schießsport-Urgestein Dr. Friedl Pezzei mit auf eine spannende Reise in die olympische Vergangenheit der österreichischen Sportschützinnen und -schützen (Seite 10.21).

Nicht zu guter Letzt stehen Weltklasseathlet Mario Knögler und das österreichische Aushängeschild der Sparte IPSC, Gabriele Kraushofer, im Interview Rede und Antwort.

Viel Vergnügen mit dieser Ausgabe wünscht

Ihr
DDr. Herwig van Staa
Präsident des Österreichischen Schützenbundes

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Schützenbund
Für den Inhalt verantwortlich ist das Präsidium des ÖSB: DDr. Herwig van Staa (Präsident), Ing. Horst Judtmann (1. Vizepräsident), Ekkehard Leobacher (2. Vizepräsident).
Redaktion, Anzeigen & Vertrieb: Österreichischer Schützenbund, Stadionstraße 1b, 6020 Innsbruck, Österreich, Mag. Tina Moser, T: +43 (0) 512 39 2220, F: +43 (0) 512 39 2220-20, magazin@zehnkom-

maneun.at, www.zehnkommaneun.at

Autoren: Mag. Tina Moser, Florian Backfriedler, Mag. Karin Buchart, Prim. Med.-Rat Dr. Friedl Pezzei, Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl, DI Gabriele Schachinger, Sabine Gelautz, Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier.
Fotos: Alexander Schleissing, ÖSB.
Abonnement: Eröffnungspreis Jahresabonnement: 10,90 Euro inkl. Versand, Eröffnungspreis Einzel- ausgabe: 3,50 Euro inkl. Versand, magazin@zehn-

kommaneun.at, www.zehnkommaneun.at

Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, falls nicht acht Wochen vor Ende des Bezugsjahres die schriftliche Kündigung erfolgt. Bei Nichterscheinen infolge Streiks oder Störung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-

gesetztes ist ohne die Zustimmung des ÖSB unzulässig und strafbar. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Innsbruck.
Layout: Unique Werbeges.m.b.H., www.unique.at
Druck: Druckwerker F&W
KopieranstaltbetriebsgmbH,
www.druckwerker.at





inhalt



IO.3

IO.4 NEWS

Aktuelles aus der Welt des Sportschießens

IO.9 TITELSTORY – ERNÄHRUNG

Ernährungsexpertin Mag. Karin Buchart gibt Tipps zur richtigen Ernährung bei Training und Wettkampf

IO.13 INTERNATIONAL

Osijek – Die Erfolgsstory IO.13 Die nächsten Events IO.13
ISSF World Cup Mailand IO.17 ISSF World Cup München IO.18

IO.20 ÖSB INSIDE

Aktuelle Themen rund um den Österreichischen Schützenbund

IO.21 STORIES

Die sportlichen Erfolge der ÖSB-Athleten bei den Olympischen Spielen 1896 – 1968 IO.21 Der 30. Geburtstag von Mario Knögler als Anlass zu Rückblick und Ausblick IO.25 Gabriele Kraushofer, Aushängeschild der Sparte IPSC, im Gespräch IO.28

IO.30 AUFS KORN GENOMMEN

wird der Stützapparat beim Sportschießen aus sportmedizinischer IO.30 biomechanischer IO.33 und schießtechnischer Sicht IO.35

IO.38 ÖSTERREICH

News aus den Sparten IO.38 News aus den Ländern IO.39
Die nächsten Events IO.41

IO.42 IM DIALOG

Leser fragen Mario Knögler

IO.43 KONTAKT

Die Mitglieder des ÖSB

IO.44 ABO

Sichere Dir Dein Jahresabo!



Tiroler Landesschießen 2009

Von 29. Mai bis 21. Juni fand in Tirol das diesjährige Landesschießen statt. Das Schießen stand ganz im Zeichen des Gedenkens an die vor 200 Jahren am Bergisel ausgetragenen Tiroler Freiheitskämpfe. Als Beitrag zum Gedenkjahr organisierten der Tiroler Landesschützenbund und der Südtiroler Sportschützenverband in Zusammenarbeit mit dem Bund der Tiroler Schützenkompanien und dem Südtiroler Schützenbund dieses gemeinsame Schießen.

Das Tiroler Landesschießen wurde am 29. Mai am Schießstand Bergisel – dem historischen Schauplatz der Tiroler Freiheitskämpfe – feierlich eröffnet. Dem Festakt mit landesüblichem Empfang und Beschuss der Ehrenscheibe wohnten neben dem Tiroler Landesoberstschützenmeister und Landeshauptmann Günther Platter und dem Bundesoberstschützenmeister DDR. Herwig van Staa unter anderem die Landeshauptleute von Südtirol und Welschtirol bei.

In Anlehnung an die landesweite Einberufung der Tiroler Männer im Jahr 1809, zum Kampf gegen die Besatzung, fanden die sportlichen Schießbewerbe in diesem Jahr an verschiedenen, im ganzen Land verteilten Schießständen statt. Besonders erfreulich war die mit über 2.000 Schützen beachtliche Teilnehmerzahl an den insgesamt 16 beteiligten Schießständen in Nord-, Süd- und Osttirol. Mehr als doppelt so viele Schießsportbegeisterte als beim letzten Landesschießen im Jahr 2006 wollten sich die sportliche Herausforderung und das gesellige Beisammensein mit ihren Schützenkollegen nicht entgehen lassen.

1. DDR. Herwig van Staa beim Schuss auf die Ehrenscheibe; 2. Tiroler Schützen mit Ehrenbundesschützenrat Dr. Friedl Pezzei (rechts im Bild); 3. LH Günther Platter bei seiner Ansprache; 4. LH Günther Platter; 5. v.l. LH Günther Platter, Major Paul Bacher vom Bund der Südtiroler Schützenkompanien, LSM Friedl Anrain, DDR. Herwig van Staa mit der Ehrenscheibe; 6. ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann

EHRUNGEN DER SCHÜTZINNEN UND SCHÜTZEN BEIM TAG DES SPORTS 2009

Thomas Farnik	Olympische Sommerspiele	08.08.-24.08.2008 Peking CHN	50m Rifle 3 Positions, 5. Platz
Mario Knögler	Olympische Sommerspiele	08.08.-24.08.2008 Peking CHN	50m Rifle 3 Positions, 6. Platz
Andrea Schreimeier	Armbrust-WM	07.07.-10.07.2008 Sulgen SUI	10m stehend, Frauen, Team, 2. Platz
Desiree Deiser	Armbrust-WM	07.07.-10.07.2008 Sulgen SUI	10m stehend, Frauen, Team, 2. Platz
Mag. Regina Time	Armbrust-WM	07.07.-10.07.2008 Sulgen SUI	10m stehend, Frauen, Team, 2. Platz
Ing. Gabriele Kraushofer	Weltmeisterschaft IPSC	19.10.-14.11.2008 Bali IND	IPSC Open, Frauen, Einzel, 2. Platz
Birgit Gruber	Weltmeisterschaft IPSC	19.10.-14.11.2008 Bali IND	IPSC Standard, Frauen, Einzel, 3. Platz
Notburga Hasenkopf	Weltmeisterschaft IPSC	19.10.-14.11.2008 Bali IND	IPSC Open, Frauen, Team, 2. Platz
Elin Thaler	Weltmeisterschaft IPSC	19.10.-14.11.2008 Bali IND	IPSC Open, Frauen, Team, 2. Platz
Margit Steuer	Weltmeisterschaft IPSC	19.10.-14.11.2008 Bali IND	IPSC Open, Frauen, Team, 2. Platz
Werner Fasching	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Luntenschlosspistole Repl. Kunimoto Team, 2. Platz
Herbert Wagner	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Repl. Team, 2. Platz
Leopold Plattner	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionsrevolver Repl. Einzel, 1. Platz
Andreas Handl	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionsrevolver Orig. Team, 3. Platz
Helmut Hintermayr	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Steinschlosspistole Repl. Team, 1. Platz
Johann Gschendtnr	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Orig. Team, 2. Platz
Robert Kienast	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Steinschlosspistole Repl. Team, 2. Platz
Roland Szuppin	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Steinschlosspistole Repl. Team, 2. Platz
Roland Mikschl	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Orig. Team, 2. Platz
Egon Kollarik	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Orig. Team, 2. Platz
Andreas Gassner	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Orig. Team, 2. Platz
Helmut Zöbl	Weltmeisterschaft Vorderlader	11.08.-16.08.2008 Adelaide AUS	Perkussionspistole Orig. Team, 2. Platz

Weitere Informationen gibt es unter www.tagdessports.at

Bereits zum neunten Mal jährt sich der vom Sportministerium veranstaltete Tag des Sports in diesem Jahr. Am 26. September 2009 ist der Wiener Heldenplatz erneut Treffpunkt für Sportbegeisterte, Sportinteressierte und alles was im Sport Rang und Namen hat. In den letzten Jahren präsentierte sich der österreichische Sport jeweils über 350.000 Besuchern mit einem Tag voller Sport, Show und Action.

Bei der offiziellen Ehrung der besten Sportlerinnen und Sportler Österreichs durch Sportminister Mag. Darabos werden unter anderem auch Österreichs Medaillengewinnerinnen und -gewinner der Sportgroßveranstaltungen 2008/2009 im Sportschießen ausgezeichnet. Im Autogrammcorner und auf den Ständen der Sportfachverbände kann man die Topathleten des ÖSB und viele weitere Weltklasseathleten aller Sportarten hautnah erleben. Wie in den vergangenen Jahren werden auch dieses Jahr am Stand des ÖSB unzählige Besucher erwartet. Der eigens zu diesem Event errichtete Schießstand lockt Jung und Alt, die eigene Treffsicherheit unter Beweis zu stellen. Im Rahmen des „Mach mit“ Gewinnspiels gibt es tolle Preise zu gewinnen.

Weit mehr als bloß einen Schritt voraus!



MÄNNEL AdvancedSmallBore

Das (r)evolutionäre Kleinkaliber-Gewehr aus Österreich:

- Stufenlose Vorderschaft-Höhenverstellung für perfekte Anschläge in allen Stellungen!
- Schränkung des Schaftes seitlich zur Laufachse!
- Trockentrainingseinrichtung ohne Pufferpatrone!
- Einziger Verschluss – komfortables Laden im Anschlag!
- Individuelle Einstellungen an Hinterschaft und Haken ohne Werkzeug!



MÄNNEL Sport Shooting

Offizieller Vertrieb der sensationellen EVOTEX-Bekleidung für Gewehr- und Pistolenschützen!

MÄNNEL Sport Shooting GmbH
A-4484 Kronstorf - Hauptstraße 78
T: (+43) 07225 / 21 110 - 0
E: office@maennel.at

Weitere innovative Top-Produkte für Gewehr- & Pistolenschützen: www.maennel.at

Tiroler Landeshaupt-schießstand mit Messtechnik von Meyton.

Im Rahmen des derzeit laufenden Umbaus des Landeshauptschießstandes Arzl/Innsbruck durch den Tiroler Landesschützenbund und die Innsbrucker Hauptschützengesellschaft wird eine Modernisierung aller Schießstände mit elektronischen Messanlagen der Firma Meyton Elektronik GmbH durchgeführt.



Auf den 40(!) Schießständen der neuen Kleinkaliberanlage wird mit Meyton der neueste Stand der elektronischen Messtechnik genutzt. Die MF4R1-Messrahmen werden über eine moderne Lichtleiterverdrahtung mit den einzelnen Kompakt-PCs verbunden. Über die eingebauten Flachbildschirme kann der Schütze seine Wettkampfleistung sofort beurteilen. Separate Display-Controller erlauben eine publikumswirksame Darstellung der Wettkämpfe über Bildschirm oder Beamer, während ein eigener 19"-Server das gesamte System überwacht.

Die Feuertaufe dieser modernsten Technik wird die von der Innsbrucker Hauptschützengesellschaft und dem TLSB ausgetragene Österreichische Staatsmeisterschaft KK Ende August, bei der die komplett neu installierte Anlage zum Einsatz kommen wird. Auch ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa zeigt sich über die Erneuerung erfreut: „Mit dieser modernen Schießstätte kann sich Österreichs Schießsport auch international wieder um Bewerbe bemühen.“

ÖSB-Pool wächst.

Nach dem erfolgreichen Start des ÖSB-Pools in den vergangenen Monaten, haben sich mit den Marken Steyr und Feinwerkbau zwei weitere kompetente Partner aus der Schießsportindustrie diesem Förderungskonzept angeschlossen.

„Es ist schön zu sehen, dass sich im ÖSB in letzter Zeit einiges in Bewegung gesetzt hat. Das ÖSB-Pool-Konzept setzt einen wichtigen Schritt in Richtung positiver Entwicklung des Schießsports, an dem wir uns als erfolgreicher Sportwaffenproduzent gerne beteiligen“, so Dkfm. Michael Westinger über die Motivation zum Beitritt der deutschen Feinwerkbau Westinger & Altenburger GmbH zum ÖSB-Pool.

Frauke Umdasch, Marketingleiterin der oberösterreichischen Steyr Sportwaffen GmbH: „Die sportlichen Erfolge, die in den vergangenen Jahren mit Steyr Sportwaffen erzielt wurden zeigen, dass wir international zu den bedeutendsten Ausrüstern an Sportwaffen für Spitzenathleten gehören. Natürlich sind uns als österreichisches Unternehmen die ÖSB-Kaderathleten besonders wichtig. Sie durch eine Mitgliedschaft am ÖSB-Pool zu fördern, ist uns ein großes Anliegen.“

Für nähere Informationen zum ÖSB-Pool wenden Sie sich bitte direkt an Mag. Tina Moser, ÖSB-Marketing, unter office@schuetzenbund.at



Walther spendet Luftgewehr für guten Zweck.

Das derzeit erfolgreichste Matchluftgewehr, das LG300, feiert Jubiläum. Im Frühjahr 2009 stellte die Firma Carl Walther das LG300XT mit der Nummer 40.000 her. Mit diesem rückstoßfreien Pressluftgewehr werden drei der vier Weltrekorde gehalten, viele Europameister- und Weltmeistertitel wurden errungen. Jüngst gewannen Spitzenschützen mit diesem Sportgerät die Goldmedaille in Peking und das Weltcupfinale mit der Maximalringzahl von 600 Ringen.

Der Ulmer Sportwaffenhersteller Walther spendet das Jubiläumsmodell LG300XT CARBONTEC mit der Seriennummer

40.000 für einen guten Zweck. Dieses in Design und Ausstattung weltweit einmalige Sportgewehr wird verlost, um möglichst vielen Interessenten die Chance zu bieten, das besondere Unikat zu bekommen. In Österreich sind die Lose für 3 Euro pro Stück bei der Firma UMAREX Austria erhältlich. Die Lose werden verkauft solange der Vorrat reicht. Anschließend wird in einer öffentlichen Ziehung dieses einzigartige Matchluftgewehr verlost. Der Erlös kommt zu 100 % dem Verein „Fortschritt Ulm“ zugute, der sich ganzheitlich um die schulische Ausbildung und therapeutische Behandlung von geistig und körperlich behinderten Kindern kümmert.

Strom Wasser Abwasser Abfall Telekommunikation Krematorium Bäder Wärme-Contracting



Gut versorgt. Tag für Tag!

Die IKB versorgt uns verlässlich rund um die Uhr. Sie entsorgt schnell und gründlich und bietet viel Komfort. So fühlen wir uns wohl in Innsbruck.

Für Sie erreichbar unter:
Tel. 0800 500 502
kundenservice@ikb.at
www.ikb.at

Für Sie erreichbar unter:
Tel. 0800 500 502
kundenservice@ikb.at
www.ikb.at

IKB | Innsbrucker
Kommunalbetriebe

Ernährung im Schießsport:

Spitzenschützen essen anders.

Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin Mag. Karin Buchart hat sich nach zehnjähriger Leitung der Diät- und Lehrküche der Sanitas Alpenklinik Inzell im Jahr 2005 mit ihrer eigenen Firma, essimpuls, als Expertin für Ernährung selbstständig gemacht. Als ehemalige Spitzenschützin, mehrmalige Österreichische Staatsmeisterin, Weltcupsiegerin und Olympiateilnehmerin 1984 in Los Angeles, weiß Buchart, wovon sie spricht, wenn sie Sportschützen Ernährungstipps für Training und Wettkampf gibt.





STECKBRIEF:

Name: **Mag. Karin Buchart**
Geburtstag: 16.12.1963
Beruf: Ernährungswissenschaftlerin
essimpuls (www.essimpuls.at)



Wohnsitz: Unken
Weitere Projekte: Lektorin am Gastrosophischen Zentrum der Uni Salzburg, Projektleiterin des TEH-Projektes (www.teh.at)
Veröffentlichungen: Gut leben mit Nahrungsmittelallergien, Wettkampfnahrung für mentale Höchstleistung, Die 13 Plagen in den Alpen
Disziplin: Luftgewehr, Kleinkalibergewehr
Sportliche Erfolge: Olympiateilnehmerin in Los Angeles 1984 (LG & 3x20), Weltcupsieg in München 1983 (English Match), mehrfache Staatsmeisterin, österr. Rekord LG

Unser Essen soll uns wärmen, stärken und Freude bereiten. Und bei Sportschützen soll es noch ein wenig mehr: Konzentration, Nervenstärke und Körperruhe während des gesamten Wettkampfes sichern.

Mit gesundem Essen im Alltag ist das so eine Sache. Oft fehlen Zeit und Lust, sich darum zu kümmern, dass die Speisen frisch und ausgewogen sind. Doch beim genauen Hinsehen finden wir Ernährungsfaktoren, die auch in der modernen, hektischen Welt umsetzbar sind und einen wichtigen Baustein zum Erfolg des Schützen darstellen.

Diese Darstellung konzentriert sich auf den Kern der Ernährung für Konzentrationssportler: ausgewählte Fette, die eine schnelle Reizleitung gewährleisten, Kohlehydrate, die die Konzentration über Stunden sichern, einen optimierten Wasserhaushalt und das Timing des Essens.

Die Gehirnzellen schmieren

Unsere Zellen brauchen eine elastische Membran, damit der Zellstoffwechsel optimal funktioniert und die Signalübertragung schnell vor sich geht. Um die Zellwände voll funktionsfähig zu erhalten, werden sie mit ganz bestimmten Fettsäuren geschmiert. Wir nennen sie Omega-3-Fettsäuren. Diese Omega-3-Fettsäuren

schaffen es tatsächlich, unsere Zellen fit zu halten und gewährleisten eine schnelle Leitung vom Auge bis zum Abzugsfinger. Und der Nebeneffekt, nämlich die Anti-Aging-Wirkung der Omega-3-Fettsäuren, kommt uns auch ganz gelegen.

Ab und zu einige Walnüsse oder andere Nüsse und Samen bringen uns diese wertvollen Fettsäuren. Kaltgepresstes Leinöl oder Walnussöl im Salat kann auch dazu beitragen. Interessanterweise steigt der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in tierischen Lebensmitteln stark an, wenn die Tiere artgerecht gehalten werden, sich bewegen und in die Sonne gehen können. Ein eindrucksvolles Beispiel ist das Hühnerei: 1 Bio-Freilandei enthält etwa 400 mg Omega-3-Fettsäuren, ein Käfigei dagegen nur 40 mg! Grund genug, Eier mit der Stempelnummer „o“ (Bio-Freilandei) zu kaufen und jene mit „2“ (Bodenhaltung) oder „3“ (Käfigei) im Regal zu lassen. Und so wird die klassische „Eierspeise“ zu einer Quelle für Omega-3-Fettsäuren!

Imbisse für eine schnelle Reizleitung:

- Lachsbrot, Heringsbrot,
- Walnussöl oder Leinöl im Salat,
- Eierspeise aus Bio-Freilandeiern mit Schwarzbrot



Treibstoff zum Denken

Es gibt nur einen Treibstoff zum Denken und das sind Kohlehydrate. Unser Gehirn ist wählerisch, es verspeist ausschließlich Glucose (Traubenzucker). Mit Fetten und Eiweißen fängt es wenig an. In mehreren Studien mit Piloten und auch Sportschützen (Lachtermann, 1999) konnte nachgewiesen werden, dass ein konstanter bzw. leicht angehobener Blutzuckerspiegel die Konzentrationsleistung optimieren. Traubenzucker pur gegessen lässt den Blutzucker rasant ansteigen, deshalb suchen wir nach besseren Verpackungen des Zuckers. Die langen Glucoseketten (Stärke) in Kartoffeln, Schwarzbrot (Roggen-Sauerteigbrot), Hartweizengrießnudeln oder Reis sind Kohlehydrate mit Durchhaltevermögen. Sie lassen den Blutzucker langsam ansteigen und können ihn auch wirklich einige Stunden hoch halten. Und damit bekommt unser Gehirn seinen Treibstoff für einen langen Arbeitstag. Zu vermeiden sind künstliche Süßstoffe wie etwa Saccharin, Aspartam oder Cyclamat. Sie können einen Blutzuckerabfall und damit einen Konzentrationseinbruch bewirken. Deshalb ist bei Wellnessgetränken, Kaugummis und süßen Riegeln Vorsicht geboten, diese sind oft künstlich gesüßt.



Kohlehydrate mit Durchhaltevermögen für lange Wettkämpfe:

- Dicke Scheibe Schwarzbrot mit wenig Brotbelag
- Ausreichend Kartoffeln
- Hartweizengrießnudeln
- Couscous
- Reis
- Polenta

Kohlehydratreich wird die Mahlzeit immer dann, wenn wir die Beilagen oder das Brot betonen. Dafür wird bei kalten Mahlzeiten auf eine dicke Scheibe Brot wenig Butter, Käse oder Schinken gelegt. Besonders günstig sind pflanzliche Butterbrotbeläge wie Tomaten, Gurken, Schnittlauch, Kresse, Radieschen usw.

Bei warmen Mahlzeiten sollten die Fleisch- oder Fischportionen klein sein und dafür die Beilagemengen groß (Kartoffeln, Reis, Hartweizengrießnudeln).

Essen & konzentrieren

Der Blutzucker muss ständig und gleichmäßig im optimalen Bereich liegen, damit wir uns gut konzentrieren können. Deshalb soll die Mahlzeit 2 bis 3 Stunden vor dem Training oder Wettkampf kohlehydratreich sein und darf gleichzeitig nicht lange im Magen liegen. Kurz vor dem Start und während des Wettkampfes ist die Wahl der Lebensmittel und Speisen besonders wichtig und muss unbedingt im Training getestet werden. Jeder Schütze reagiert individuell und soll seine Ernährung über einige Zeit protokollieren, um gute Aussagen machen zu können.

WETTKAMPFDAUER BIS 1 STUNDE			
Frühstück endet spätestens 2 Stunden vor dem Wettkampf	Vorwettbewerb Imbiss und Getränke enden 20 Minuten vor dem Wettkampf		Regenerations-Getränke bis 2 Stunden nach dem Wettkampf

WETTKAMPFDAUER MEHR ALS 1 STUNDE			
Frühstück endet spätestens 2 Stunden vor dem Wettkampf	Vorwettbewerb Imbiss und Getränke enden 20 Minuten vor dem Wettkampf	Wettkampf alle 20 Minuten ein Wettkampfgetränk < 100 ml pro Portion	Regenerations-Getränke bis 2 Stunden nach dem Wettkampf

WETTKAMPFDAUER MEHR ALS 3 STUNDEN			
Frühstück endet spätestens 2 Stunden vor dem Wettkampf	Vorwettbewerb Imbiss und Getränke enden 20 Minuten vor dem Wettkampf	Wettkampf alle 20 Minuten ein Wettkampfgetränk < 100 ml pro Portion nach 3 Stunden Wettkampf-Imbiss	Regenerations-Getränke bis 2 Stunden nach dem Wettkampf



Kohlehydratreiche (Vor-)Wettkampfimbisse mit leicht verdaulichem Eiweiß

- **Schützenflip** 250 ml Buttermilch, 1/2 Banane, Vanille, 1 TL Honig
- **Spirit** 1/2 Banane, 200 ml Karottensaft, 1 EL Haferflocken, einige Tropfen Zitrone
- **Orangenflip** 2 EL feine Haferflocken (Reisflocken u.Ä.) mit 2 TL Honig und 1/2 l Orangensaft
- **Pfirsich-Winner** 2 Hälften Dosenpfirsiche, einige Tropfen Zitrone, 150 ml Buttermilch, gemahlene Nelken

Regenerationsgetränk

In den ersten zwei Stunden nach dem Wettkampf sollten 50 g Kohlehydrate getrunken werden, um die Depots optimal wieder aufzufüllen. Kurz nach der Belastung sind die Muskelzellen besonders aufnahmefähig und so können die Glykogendepots erhöht werden. 50 g Kohlehydrate sind beispielsweise in einem halben Liter 100%igem Apfelsaft oder Orangensaft bzw. in einem Liter des gespritzten Saftes enthalten.

Über den Durst trinken

Naturtrüber Apfelsaft mit Wasser gilt als eines der besten Elektrolytgetränke. Aus dieser Mischung werden die Mineralstoffe besonders gut resorbiert. Bei Abneigung gegen Apfelsaft können auch andere, jedoch immer 100%ige Fruchtsäfte mit Wasser gewählt werden (Johannisbeersaft, Himbeersaft).

EMPFEHLUNGEN FÜR SPORTGETRÄNKE		
Inhaltsstoffe	pro Liter	pro 100 ml
Kohlehydrate	50 – 80 g	5 – 8 g
Natrium	150 – 400 mg	15 – 40 mg
Kalium	110 – 220 mg	11 – 22 mg
Magnesium	10 – 100 mg	1 – 10 mg
Kalzium	40 – 220 mg	4 – 22 mg



STECKBRIEF:

Name: Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl
Geburtstag: 03.08.1942
Wohnort: Innsbruck
Tätigkeit: Vorsitzender der Sportmedizinischen Kommission und Anti-Doping-Beauftragter des ÖSB
Laufbahn: Bis September 2007 Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Sportheilkunde an der Universitätsklinik Innsbruck und Vorstand des Instituts für Sport- und Kreislaufmedizin



Sportmedizinischer Kommentar von Ao.Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl

„Aus sportmedizinischer Sicht spielen die Ernährung und besonders ein ausreichender Flüssigkeitsersatz eine wichtige Rolle bei sportlicher Betätigung. Der Wassergehalt des Körpers sollte zwischen 50 und 60 % betragen, bei Ausdauersportlern liegt er zum Teil sogar über 75 %. Um den Körperwassergehalt entsprechend hoch zu halten und gleichzeitig die Nieren so durchzuspülen, dass alle harnpflichtigen Abbaustoffe des Stoffwechsels ausgeschieden werden, ist unbedingt eine ausreichende Gesamtlüssigkeitszufuhr von mehr als 3 l mit dem Wassergehalt von Flüssigkeiten und Nahrungsmitteln anzustreben. Dies gilt ganz besonders bei sportlicher Betätigung während Hitzeperioden. Eine Untersuchung der Sportmedizinischen Kommission im Jahr 1990 mit Dr. Volker Veitl und Mag. Karin Buchart bei einem ÖSB-Trainingslager in Barcelona im Rahmen der Olympiavorbereitung hat gezeigt, dass Athleten alleine während eines Wettkampfes in der Hitze einen Flüssigkeitsverlust von durchschnittlich 0,5 bis 0,6 l haben. Bei Hitze reagiert das Durstzentrum im Gehirn, ebenso wie bei extremer Kälte und mit zunehmender Höhe, gedämpft, und das Durstgefühl tritt erst bei größerem Flüssigkeitsverlust auf. Daher gilt es, bei warmem Wetter „über den Durst zu trinken“ und eine tägliche Trinkmenge von wenigstens 1 - 2 l einzuhalten. Tipp: Wenn zu wenig getrunken wird, kann man das an einer dunkleren Harnfarbe erkennen. Um eine bessere Hitzeakklimatisierung zu erreichen, sollten an warmen Tagen koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und schwarzer oder grüner Tee ebenso gemieden werden wie Alkohol oder Medikamente, die auf den Wasserhaushalt oder Kreislauf einwirken.“

Schützen mögen’s still?

Kohlensäure macht viele Getränke leichter trinkbar. Bedenken Sie aber, dass Kohlensäure eben eine Säure ist und den pH-Wert nach unten in den sauren Bereich verschiebt. Jedes Mineralwasser mit Kohlensäure hat daher einen sauren pH-Wert, während unser Trinkwasser (Leitungswasser, stilles Wasser) einen neutralen pH-Wert von 7 aufweist. Menschen, die eher wenig Magensäure produzieren, können von dieser Kohlensäure sogar profitieren, und prickelndes Mineralwasser wird ihnen auch besonders gut bekommen. Andere wiederum mit empfindlichem Magen oder Neigung zu Sodbrennen sollten zu stillen Getränken greifen. Kohlensäure könnte auch eine Rolle bei Sportschützen spielen, wo die Feinmotorik und die Körperruhe eine wesentliche Rolle auf dem Weg zum Sieg spielt. Hier gilt die Empfehlung: keine Getränke mit Kohlensäure vor oder während des Wettkampfes! Ganz allgemein ist zu bedenken, dass mit jedem Schluck der Magen in Bewegung gesetzt wird und davon Unruhe ausgehen kann. Das Trinken während des Wettkampfes ist deshalb zu überdenken und eventuell auf lange Bewerbe zu beschränken. Wenn die Temperatur angenehm ist und der Bewerb nur eine Stunde dauert empfiehlt es sich, vorher Flüssigkeit zu tanken und den Magen während des Wettkampfes ruhen zu lassen.

Ein Land von Kaffeetrinkern

Österreicher und Finnen trinken mengenmäßig am meisten Kaffee. Kaffee hebt unsere Stimmung und wirkt anregend. Wie stark die Wirkung ausfällt, hängt ganz vom Gewöhnungseffekt ab. Tatsache ist, dass Kaffee die Aufmerksamkeitsfähigkeit leicht erhöht. Die beste Empfehlung bezüglich Kaffee ist deshalb, ihn vor dem Wettkampf in gleicher Form und Menge zu trinken, wie im Alltag. Es dauert bei schwarzem Kaffee etwa 30 Minuten, bis die maximale Blutkonzentration an Koffein erreicht ist, bei Kaffee mit Milch etwas länger. Dann wird das Koffein langsam wieder abgebaut.

Literatur:
Aktuelle Dopingliste vom Sportwissenschaftlichen Institut der Schweiz: www.dopinginfo.ch
Buchart: Wettkampf-Ernährung für mentale Höchstleistung. Hubert Krenn Verlag, Wien 2005, ISBN 3-902351-66-7
Kiefer, Zifko: Brainfood. Fit im Kopf durch richtige Ernährung. Kneipp-Verlag GmbH 2005, ISBN 3-7088-0041-9
Lachtermann et al.: Experimentelle Studie zur leistungsfördernden Wirkung kurzketziger Kohlehydrate bei Sportschützen. Ernährung/Nutrition, Vol. 23/9 (1999)



EM Osijek.

Die Erfolgsstory.

Fotos: ÖSB



Bild: Mario Knögler, Christian Planer

Vom 12. bis 26. Juli fanden die diesjährigen Europameisterschaften für Sportschießen in Osijek (Kroatien) statt. Nach den Erfolgen der Athletinnen und Athleten bei den der EM vorangegangenen Weltcup und internationalen Bewerben wurden sehr große Hoffnungen in das ÖSB-Team gesetzt. Mit insgesamt 8-mal Edelmetall in Einzel- und Teambewerben wurden die Erwartungen mehr als erfüllt. Österreich gehört zu den erfolgreichsten Nationen bei dieser EM. Die Schützinnen und Schützen zeigten ihre besten Leistungen und trotzten mit Bravur den hohen kroatischen Temperaturen.

Für den EM-Start in den Disziplinen 50-m-Gewehr-Dreistellung und Liegend, 25-m-Pistole, 25-m-Schnellfeuerpistole, 25-m-Standardpistole, 25-m-Zentralfeuerpistole, 50-m-Pistole, Laufende Scheibe, 300-m-Gewehr-Liegend und 300-m-Gewehr-Standard hatten sich für Österreich insgesamt 24 Sportschützinnen und -schützen qualifiziert.

50-m-Gewehr-Liegendbewerb: 5 Medaillen für Österreich

Bereits zum Auftakt der EM in Osijek zeigte der österreichische Nachwuchs im Sportschießen groß auf. Beim 50-m-Gewehr-Liegendbewerb holte sich Alexandra Podpeskar (S) in einem packenden Bewerb die Silbermedaille. Gemeinsam mit Katharina Metzler (V) und Anna Zangerl (T) holte sich die 16-Jährige zusätzlich die Mannschafts-Bronzemedaille im Teambewerb. Nach den Juniorinnen schlugen auch die Junioren zu und holten sich ebenfalls im 50-m-Gewehr-Liegendbewerb die Mannschafts-Bronzemedaille. Thomas Mathis (V), Martin Mallau (T) und Gernot Rumpler (S) erzielten 1764 Ringe und belegten hinter Norwegen und der Schweiz den 3. Rang. Im Einzelbewerb qualifizierte sich der Jüngste im ÖSB-Team, Gernot Rumpler, fürs Finale, das er mit Rang 7 abschloss. Im 50-m-Gewehr-Liegendbewerb der Herren schafften Christian

Planer (T) und Mario Knögler (OÖ) die Sensation. Mit Rang 1 und 2 bewiesen die ÖSB-Athleten ihre Stärke. Christian Planer ging bereits als Führender ins Finale und konnte sich dort mit hervorragenden Schüssen die Goldmedaille sichern. Mario Knögler machte in einem grandiosen Finale Schuss für Schuss Plätze gut und schoss sich von Rang 6 im Grunddurchgang auf Rang 2 nach vorne.

50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch: Zweimal EM-Silber

Nach dem erfolgreichen 50-m-Gewehr-Liegendbewerb verlief das Dreistellungsmatch nicht ganz nach den Wünschen der Juniorinnen. Die frischgebackenen Medaillengewinnerinnen konnten an die Erfolge des Vortages nicht anschließen und platzierten sich beim 50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch hinter ihren Erwartungen. Im Dreistellungsmatch der Junioren verpasste das Trio Thomas Mathis (V), Gernot und Stefan Rumpler (S) nur knapp den erhofften Podestplatz und landete nach einem anstrengenden Wettkampf auf Rang 4. Alle drei Athleten starteten anfangs sehr aussichtsreich, konnten allerdings die persönlichen Ziele nicht erreichen. Im 50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch der Herren bewies Thomas Farnik (W) seine Stärke und holte sich hinter Peter Sidi (HUN) die Silbermedaille. Farnik ging als Führender nach dem Grunddurchgang ins Finale und musste bei schweren Windbedingungen eine Platzierung einbüßen. Mit einer starken Mannschaftsleistung schoss sich das österreichische Team Farnik-Knögler-Planer auf den 2. Platz und erweiterte mit nur einem Ring Rückstand auf das führende slowenische Team das Medaillensortiment um eine weitere Silberne. Im Dreistellungsmatch der Frauen konnten die ÖSB-Damen ihre Trainingsleistungen nicht umsetzen und platzierten sich im Mittelfeld. Die hohen Temperaturen und die schwierigen Windverhältnisse machten Regina Time (OÖ), Anna Heigl (ST) und Viktoria Hafner (T) zu schaffen.

EVENTKALENDER INTERNATIONAL		
03.08. – 08.08.2009	300 M EC	SAINT JEAN DE MARSACQ (FRA)
10.08. – 17.08.2009	CISM WORLD CHAMPIONSHIPS	ZAGREB (CRO)
14.08. – 18.08.2009	WELTMEISTERSCHAFT PPC 1500	PHILIPPSBURG (GER)
22.08. – 29.08.2009	WM LAUFENDE SCHEIBE – 10 M / 50 M	HEINOLA (FIN)
06.09. – 13.09.2009	VORDERLADER-EM	VALENCIA (ES)
24.09. – 27.09.2009	300 M EC-FINALE	PILSEN (CZE)
28.09. – 03.10.2009	ARMBRUST-EUROPAMEISTERSCHAFT	THAON-LES-VOSGES (FRA)
16.10. – 18.10.2009	INTERNATIONALER VORDERLADER-WETTKAMPF	GOLDRAIN (ITA)
24.10. – 29.10.2009	ISSF WELTCUPFINALE	WUXI (CHN)





Pistole

Bei den Pistolenschützinnen belegte Ewen Gretchen (B) den 30. Rang im 25-m-Bewerb der Frauen.

Der Junior Christian Kirchmayer schoss sich mit soliden Leistungen auf die Plätze 12 (25-m-Standardpistole), 13 (25-m-Pistole) und 23 (50-m-Pistole). Seine aufsteigende Form bei den internationalen Bewerben in den vergangenen Wochen und Monaten lässt jedoch noch einiges von Österreichs derzeit bestem Pistolen-Junior erwarten.

Die Herren gingen in den Bewerben 25-m-Schnellfeuerpistole, 25-m-Standardpistole und 25-m-Zentralfeuerpistole an den Start und konnten sich dort teils im Mittelfeld der starken internationalen Konkurrenz behaupten.

Laufende Scheibe

Alexander Exl vertrat Österreich in den Juniorenbewerben der Laufenden Scheibe. Leider konnte er aufgrund der äußerst starken internationalen Konkurrenz trotz persönlicher Bestleistungen und Verbesserung des österreichischen Rekordes um 3 Ringe auf 574 Ringe keine Topplatzierung bei dieser EM erreichen.

300-m-Gewehr: ein weiteres Mal Bronze

Im 300-m-Liegendbewerb der Herren erreichte Christian Planer mit einer soliden Leistung Rang 7. Der Tiroler Florian Kammerlander konnte sich mit seinem 21. Rang im Mittelfeld platzieren. In der Mannschaftswertung schoss das ÖSB-Team aufgrund eines Kreuzschusses von Klaus Gstinig trotz ansonsten starker Gesamtleistung leider nicht um die Medaillen mit. Ein weiteres Mal EM-Edelmetall gab es für Österreich im 300-m-Standardgewehr Teambewerb. Das Erfolgsgespann Mario Knögler (OÖ), Florian Kammerlander (T) und Thomas Farnik (W) schoss sich in der als Teambewerb gewerteten Elimination auf den 3. Platz.

Die Ergebnisse der Teams siehe Seite 16.

Alle Ergebnisse im Detail

gibt es auf der Website der EM Osijek

<http://streljastvo.hr>

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, JUNIOR WOMEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 59		
DATE: 14.07.2009													
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum				
1	NOWAKOWSKA J. E.	POL	98	100	97	100	100	99	594				
2	PODPESKAR A.	AUT	99	98	99	98	99	99	592				
3	STANCHEVA Yanina	BUL	99	100	98	100	97	98	592				
15	ZANGERL Anna	AUT	97	100	96	98	97	98	586				
42	METZLER Katharina	AUT	95	96	98	97	96	97	579				

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, JUNIOR MEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 57		
DATE: 14.07.2009													
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total		
1	SKJELLAND Kristoffer	NOR	99	100	100	99	99	99	596	102,3	698,3		
2	SVENSSON Christofer	SWE	98	98	99	99	98	100	592	104,2	696,2		
3	LOPEZ Javier	ESP	97	98	100	99	100	97	591	103,7	694,7		
7	RUMPLER Gernot	AUT	99	99	98	98	98	99	591	101,4	692,4		
17	MATHIS Thomas	AUT	98	96	98	98	99	98	587				
23	MALLAUN Martin	AUT	98	97	98	99	96	98	586				

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, MEN											NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 60		
DATE: 17.07.2009													
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total		
1	PLANER Christian	AUT	99	100	100	99	100	100	598	104,0	702,0		
2	KNÖGLER Mario	AUT	100	99	100	99	99	99	596	104,9	700,9		
3	SAUVEPLANE Valerian	FRA	98	98	100	100	100	100	596	104,4	700,4		

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, JUNIOR WOMEN											NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 60		
DATE: 15.07.2009													
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total		
1	STRAUB Isabella	GER	94	99	96	97	97	99	579	98,5	677,5		
2	WRONSKA Paula	POL	97	98	98	95	96	98	582	95,4	677,4		
3	SHARIPOVA Dariya	UKR	98	97	97	92	97	97	578	97,5	675,5		
22	PODPESKAR A.	AUT	97	97	91	92	92	96	565				
35	UNGERANK Lisa	AUT	98	96	94	91	92	88	559				
54	METZLER Katharina	AUT	94	95	92	80	94	94	549				

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, WOMEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 62		
DATE: 17.07.2009													
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total		
1	GOLDOBINA Tatiana	RUS	100	98	94	96	98	97	583	101,7	684,7		
2	LECHNER Barbara	GER	100	98	98	99	96	95	586	98,2	684,2		
3	PFELSCHIFTER Sonja	GER	99	99	97	94	98	97	584	96,7	680,7		
23	TIME Regina	AUT	97	95	97	92	95	99	575				
39	HAFNER Viktoria	AUT	99	98	94	95	92	91	569				
54	HEIGL Anna	AUT	97	97	88	95	92	94	563				

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RUNNING TARGET, JUNIOR MEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 10		
DATE: 14.07. AND 15.07.2009													
Rank	Name	Nat	SS1	SS2	SS3	SF1	SF2	SF3	Total				
1	AZARENKO Mikhail	RUS	99	99	99	97	99	97	590				
2	DOVGAL Yuri	RUS	97	99	98	97	95	95	581				
3	HEIKKILA Sami	FIN	98	98	96	95	98	95	580				
10	EXL Alexander	AUT	98	85	93	89	97	85	547				

SS = Serie Slow, SF = Serie Fast

EVENT: 50M RUNNING TARGET, MIXED, JUNIOR MEN								NUMBER OF PARTICIPANTS: 10
DATE: 16.07.2009								
Rank	Name	Nat	St1 /1	St1/2	St2/1	St2/2	Total	
1	AZARENKO Mikhail	RUS	99	95	99	97	390	
2	DOVGAL Yuri	RUS	98	98	95	98	389	
3	BOROS Laszlo	HUN	94	100	97	97	388	
10	EXL Alexander	AUT	96	92	88	98	374	

St = Stage

EVENT: 50M PISTOL, JUNIOR MEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 31		
DATE: 18.07.2009													
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum				
1	GRUNDER Lukas	SUI	95	92	90	92	90	92	551	94,5	645,5		
2	WAWRZONOWSKI T.	POL	92	91	91	95	93	90	552	89,1	641,1		
3	AJUPOV Rinat	RUS	91	91	91	93	88	91	545	94,1	639,1		
23	KIRCHMAYER Ch.	AUT	88	82	87	90	89	86	522				

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, JUNIOR MEN																NUMBER OF PARTICIPANTS: 53		
DATE: 16.07.2009																		
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total	
1	SKJELLAND Kristoffer	NOR	99	100	98	99	97	93	94	98	95	98	98	94	1163	95,9	1258,9	
2	HRABOVSKY Adam	CZE	99	100	99	98	94	95	94	95	93	98	95	98	1158	96,1	1254,1	
3	BRYHN Ole Kristian	NOR	98	98	98	96	96	94	93	95	97	93	98	99	1155	98,8	1253,8	
16	MATHIS Thomas	AUT	99	99	97	98	96	92	93	95	93	95	95	96	1148			
17	RUMPLER Gernot	AUT	98	100	99	97	90	94	95	94	93	96	93	98	1147			
33	RUMPLER Stefan	AUT	98	95	96	99	90	89	91	90	95	98	96	97	1134			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, MEN																NUMBER OF PARTICIPANTS: 64		
DATE: 19.07.2009																		
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total	
1	SIDI Peter	HUN	100	100	99	100	97	92	97	98	99	97	95	96	1170	99,7	1269,7	
2	FARNIK Thomas	AUT	98	99	100	99	96	96	96	95	99	95	98	100	1171	97,1	1268,1	
3	JUSTUS Julian	GER	99	99	98	96	96	98	97	92	99	96	97	99	1166	98,5	1264,5	
17	KNÖGLER Mario	AUT	99	98	98	99	97	95	97	95	94	96	96	96	1160			
23	PLANER Christian	AUT	98	98	98	98	95	95	95	95	96	98	98	94	1158			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 25M STANDARD PISTOL, MEN											NUMBER OF PARTICIPANTS: 45		
DATE: 24.07.2009													
Rank	Name	Nat	150 Sec	150 Sec	20 Sec	20 Sec	10 Sec	10 Sec	Total				
1	KOULAKOV Denis	RUS	98	99	94	97	92	97	577				
2	EKIMOV Leonid	RUS	98	96	97	95	93	96	575				



v.o.: Alexander Exl,
Katharina Metzler,
Christian Planer



EM-Kommentar von ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer:



„Nach der durchaus erschreckenden Abwicklung der Luftdruckwaffen-Europameisterschaft in Prag gelang es den Organisatoren und der European Shooting Confederation (ESC) diesmal eine würdige Veranstaltung zu bieten. Bereits beim Eintreffen in Osijek fielen die überall angebrachten Plakate und Hinweisschilder auf, die signalisierten, dass hier eine professionelle Veranstaltung ausgetragen wird. Neben einer interessanten und modernen Eröffnungsfeier im Stadtzentrum gab es auch während der Bewerbe keinerlei Kritikpunkte. Besonders positiv waren die großartige Gastfreundschaft in der Region und das Entgegenkommen aller EM-Helfer. Unseren Athleten und Betreuern kann nur größtes Lob für die erreichten Erfolge ausgesprochen werden. Diese EM zählt zu den erfolgreichsten in der ÖSB-Geschichte und lässt uns optimistisch in die Zukunft blicken. Als große Herausforderung sehe ich, gemeinsam mit den internationalen Verbänden ISSF und ESC Wege zu finden, um den Schießsport medien- und zuschauergerichter aufzubauen. Nur so wird es uns gelingen, den Sport den Leistungen der Athleten entsprechend darzustellen und langfristig an Stellenwert zu gewinnen.“

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, JUNIOR WOMEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 18
DATE: 14.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	SAEKER Hanna	BENGTSOON Erika	KARLSSON Elin	SWE	1771	
2	RUZICKOVA Iva	VAVROSOVA Veronika	MAZUROVA Nikola	CZE	1765	
3	PODPESKAR A.	ZANGERL Anna	METZLER Katharina	AUT	1757	

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, JUNIOR MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 15
DATE: 14.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	SKJELLAND Kristoffer	LARSEN John Terje	JOENDAL LISTOU Daniel	NOR	1767	
2	DELLEY Claude-Alain	LOCHBIHLER Jan	LORETAN Pascal	SUI	1765	
3	RUMPLER Gernot	MATHIS Thomas	MALLAUN Martin	AUT	1764	

EVENT: 50M RIFLE, PRONE, MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 22
DATE: 16.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	PLETIKOSIC Stevan	SEBIC Milenko	MIROSAVLJEV Nemanja	SER	1781	
2	GRIMMEL Torben	NIELSEN Kenneth	BRANDT Carsten	DEN	1781	
3	SAUVERPLANE V.	HENRY Josselin	BIGOT Guillaume	FRA	1779	
15	KNÖGLER Mario	PLANER Christian	PODOLAK Michael	AUT	1766	

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, JUNIOR WOMEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 18
DATE: 15.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	STRAUB Isabella	JAEKEL Yvonne	HAGEN Kristina	GER	1723	
2	WRONSKA Paula	FLAK Ewa	NOWAKOWSKA Joanna E.	POL	1717	
3	BERGER Marianne	STUBSJOEN Ingrid	HJELMEVOLL Anna	NOR	1708	
14	PODPESKAR A.	UNGERANK Lisa	METZLER Katharina	AUT	1673	

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, JUNIOR MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 14
DATE: 16.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	SKJELLAND K.	BRYHN Ole Kristian	LARSEN John Terje	NOR	3468	
2	LOCHBIHLER Jan	LORETAN Pascal	DELLEY Claude-Alain	SUI	3453	
3	HRABOVSKY Adam	SUNA Jan Prone	SKALIK Frantisek	CZE	3448	
4	MATHIS Thomas	RUMPLER Gernot	RUMPLER Stefan	AUT	3429	

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, WOMEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 16
DATE: 17.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	LECHNER Barbara	PFEILSCHIFTER Sonja	KLEINMANN'S Amelie	GER	1747	
2	GOLDOBINA Tatiana	FEKLISTOVA Maria	GALKINA Lioubov	RUS	1733	
3	KALNYSH Natalia	SHYTKO Daria	LESKIV Lessia	UKR	1732	
13	TIME Regina	HAFNER Viktoria	HEIGL Anna	AUT	1707	

EVENT: 50M RIFLE, 3 POSITIONS, MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 15
DATE: 19.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	DEBEVEC Rajmond	MOICEVIC Zeljko	MARKOJA Robert	SLO	3490	
2	FARNIK Thomas	KNOEGLER Mario	PLANER Christian	AUT	3489	
3	MIROSAVLJEV N.	PLETIKOSIC Stevan	MARKOVIC Dragan	SRB	3479	

EVENT: 300M RIFLE PRONE, MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 10
DATE: 20.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	JERABEK Thomas	OPELKA Lubos	MACH Milan	CZE	1788	
2	HENRY Josselin	SAUVERPLANE Valerian	BIGOT Guillaume	FRA	1788	
3	AHLESVED Stefan	LARSSON Michael	GUSTAFSSON Johan	SWE	1786	
10	PLANER Christian	Kammerlander Florian	GSTINIG Klaus	AUT	1777	

EVENT: 300M STANDARD RIFLE, MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 8
DATE: 22.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	HENRY Josselin	SAUVERPLANE Valerian	GRAFF Cyrill	FRA	1735	
2	BERG Verbojern	BAKKEN Hans	LARSEN Thore	NOR	1732	
3	KNÖGLER Mario	KAMMERLANDER Florian	FARNIK Thomas	AUT	1727	

EVENT: 25M STANDARD PISTOL, MEN, TEAM						NUMBER OF TEAMS: 13
DATE: 24.07.2009						
Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum	
1	KOULAKOV Denis	EKIMOV Leonid	NESTRUJEV Mikhail	RUS	1719	
2	SAUVAGE Thibaut	DAUMOLIN Franck	DAUMAL Fabrice	FRA	1693	
3	PETRIV Oleksandr	BONDARUK Roman	MAGMET Taras	UKR	1689	
12	BOSSI Giovanni	SAILER Rudolf	ACHRAINER Johann	AUT	1635	

Mailand.

ISSF World Cup.

Fotos: ÖSB

Unmittelbar anschließend an den ISSF World Cup München zog die Weltelite im Sportschießen weiter nach Italien, um beim ISSF World Cup Mailand erneut gegeneinander anzutreten. Vom 22. – 28. Mai wurden Weltcup-Medaillen in den olympischen Disziplinen Gewehr und Pistole vergeben.

Der ÖSB erhoffte sich mit seinen Athletinnen und Athleten in den Disziplinen 10-m-Luftgewehr, 50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch und 50-m-Gewehr-Liegebendbewerb Topplatzierungen zu erreichen und damit weitere wichtige Weltcuppunkte zu sammeln.

Luftgewehr: Knögler im Finale

Beim ersten Auftritt der Österreicher beim ISSF World Cup in Mailand konnte der Oberösterreicher Mario Knögler nach seinem Erfolg in München erneut punkten. Diesmal erreichte er in der Disziplin 10-m-Luftgewehr der Herren den hervorragenden 4. Platz und verpasste dabei nur um einen Zehntelring das Podest.

Thomas Farnik (Niederösterreich) schoss sich beim Grunddurchgang in das Shoot-Off zur Qualifikation für das Finale, verpasste dieses allerdings knapp und erreichte letztendlich den 10. Platz.

Die österreichischen Luftgewehrdamen erreichten mit den Rängen 20 (Sonja Embacher, Tirol), 21 (Viktoria Hafner, Tirol) und 27 (Stephanie Obermoser, Tirol) eine gute, geschlossene Mannschaftsleistung.

50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch

Beim Dreistellungsmatch erreichten die zurzeit doch eher erfolgsverwöhnten österreichischen Sportschützen keine Finalplatzierung. Besonders Farnik und Knögler hatten sich nach Silbermedaille und Finalplatzierung beim vergangenen Weltcup in München für den Wettkampf in Mailand mehr erwartet.

Bei den Damen qualifizierte sich Stephanie Obermoser als einzige Österreicherin für den Qualifikationsdurchgang.

50-m-Gewehr-Liegebendbewerb

Am letzten Weltcupntag beim ISSF World Cup in Mailand stand der 50-m-Gewehr-Liegebendbewerb der Herren auf dem Programm. Aus

Alle Ergebnisse im Detail
gibt es auf der ISSF-Website
www.issf-shooting.org

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS, WOMEN						NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 50					
DATE: 26.05.2009											
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	99	98	98	96	98	96	585	101,9	686,9
2	MIHAJLOVIC Lidija	SRB	99	98	96	97	99	98	587	98,3	685,3
3	WAN Xiangyan	CHN	100	97	94	100	97	97	585	99,1	684,1
50	OBERMOSER Steph.	AUT	90	96	89	88	98	94	555		

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS, MEN											NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 50							
DATE: 25.05.2009																		
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total	
1	HE Zhaohui	CHN	100	100	98	99	98	95	98	99	98	98	99	99	1181	103,8	1284,8	
2	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	99	98	96	96	99	99	96	99	96	95	1173	96,6	1269,6	
3	JOHANSON Anders	SWE	98	99	99	99	100	91	99	96	98	95	99	99	1172	96,5	1268,5	
13	FARNIK Thomas	AUT	100	99	99	98	95	91	99	97	98	97	97	95	1165			
15	KNÖGLER Mario	AUT	99	97	100	100	96	94	95	91	99	98	98	96	1163			
26	PLANER Christian	AUT	100	99	99	100	93	91	96	97	95	96	95	97	1158			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE PRONE, MEN						NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 50					
DATE: 28.05.2009											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	POTENT Warren	AUS	100	100	99	100	100	99	598	104,4	702,4
2	BERG Verbojern	NOR	99	99	99	99	100	100	596	105,7	701,7
3	DE NICOLO Marco	ITA	100	100	100	99	99	99	597	102,3	699,3
14	KNÖGLER Mario	AUT	97	98	100	97	100	100	592		
36	PLANER Christian	AUT	97	90	100	100	99	99	585		

EVENT: 10M AIR RIFLE, WOMEN						NUMBER OF PARTICIPANTS: 90					
DATE: 23.05.2009											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total		
1	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	100	99	100	100	399	103,0	502,0		
2	ZUBLASING Petra	ITA	99	100	99	100	398	103,5	501,5		
3	XIE Jieqiong	CHN	98	100	100	100	398	103,4	501,4		
20	EMBACHER Sonja	AUT	98	100	99	98	395				
21	HAFNER Viktoria	AUT	100	96	100	99	395				
27	OBERMOSER Steph.	AUT	99	99	99	97	394				

EVENT: 10M AIR RIFLE, MEN						NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 75					
DATE: 23.05.2009											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	ZHU Qinan	CHN	100	98	99	100	100	99	596	103,1	699,1
2	AIVAZIAN Artur	UKR	100	99	100	99	100	98	596	102,8	698,8
3	HAKKINEN Henry	FIN	98	99	100	99	100	99	595	102,6	697,6
4	KNÖGLER Mario	AUT	100	100	100	98	100	98	596	101,5	697,5
10	FARNIK Thomas	AUT	98	99	100	100	100	98	595		
33	STREMPFL Martin	AUT	97	100	98	100	99	98	592		



München.

ISSF World Cup.

Alle Ergebnisse im Detail
gibt es auf der ISSF-Website
www.issf-shooting.org

Fotos: ÖSB, Mag. Regina Time

Vom 13. bis 20. Mai machte der ISSF World Cup Station in München. Die Weltelite im Sportschießen kämpfte in den olympischen Disziplinen Gewehr, Pistole und Flinte um Weltcuppunkte. Mit rund 1100 Athletinnen und Athleten galt dieser internationale Wettkampf auf der Olympiaschießanlage in Garching-Hochbrück aus Sicht des DSB als Generalprobe für die im kommenden Jahr in München stattfindende Weltmeisterschaft.

Finalplatzierung für Christian Planer

Im 50-m-Gewehr-Liegebewerb der Herren schoss sich der Tiroler Christian Planer auf den hervorragenden 7. Platz. Im Grunddurchgang erzielten neben Planer neun weitere Athleten, darunter auch der Oberösterreicher Mario Knögler, 596 Ringe. Diese 10 Athleten kämpften im Shoot-Off um den letzten noch verfügbaren Platz für die Finalteilnahme. Planer zeigte mentale Stärke und setzte sich gegen seine Kontrahenten durch. Im Finale konnte er sich vom 8. noch auf den 7. Platz verbessern. Knögler erreichte den 10. Platz.

Silber für Mario Knögler, Thomas Farnik im Finale

Am letzten Tag des ISSF World Cups in München präsentierte sich eine starke österreichische Mannschaft beim 50-m-Gewehr-Dreistellungsmatch der Herren mit der Silbermedaille für Mario Knögler und einem fünften Platz für Thomas Farnik. Nach einer erfolgreichen Qualifikation mit 400 von 400 zu erreichenden Ringen im Liegebewerb und großartigen Ergebnissen im Stehend- und Kniendbewerb, erreichte Mario Knögler als Dritter das Finale. Dort konnte er sich in einem spannenden Match mit dem viertplatzierten Amerikaner Matthew Emmons und dem zweitplatzierten Norweger Ole Magnus Bakken noch auf den zweiten Platz vorkämpfen und stellte nebenbei den österreichischen Rekord ein. Der Wiener Thomas Farnik qualifizierte sich als Fünfter und konnte diesen Platz im Finale halten. Der Dritte im österreichischen Team, Christian Planer, hatte Probleme im Stehendbewerb. Die guten Leistungen in den Stellungen Liegend und Kniend lassen aber auf die kommenden internationalen Bewerbe hoffen.

Gewehr-Frauen

Nicht ganz so erfolgreich lief es bei den Frauen in den Luftgewehr- und 50-m-Gewehr-Bewerben. Sie konnten sich zwar jeweils für den Qualifikationsdurchgang qualifizieren, die besten Platzierungen lagen dann allerdings nur im Mittelfeld. Jedoch lässt nicht nur der Sieg von Regina Time (Oberösterreich) beim internationalen Wettkampf in Pilsen im Dreistellungsmatch am Wochenende vor dem WC München eine stark aufsteigende Form bei den Gewehrfrauen erkennen.

Pistole

Auch die Pistolenschützen konnten beim World Cup München keinen durschlagenden Erfolg verzeichnen. Gretchen Ewen, Roland Hödl und Anton Pallua konnten ihr Potential bei diesem Wettkampf nicht voll ausschöpfen.



Bild oben: Mario Knögler beim Finale, Kreis darunter (v. l.) Viktoria Hafner, Stephanie Obermoser, Margit Melmer, Regina Time; darunter, re.: Thomas Farnik; daneben: Siegerehrung, 50 m Gewehr, Dreistellung (v. l.): Mario Knögler, Zhaohui He, Matthew Emmons; rechte Seite, Kreis links: Christian Planer; Kreis, rechts oben: Mario Knögler; Kreis, rechts unten: Thomas Farnik

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS, WOMEN							NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 80					
DATE: 19.05.2009												
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total	
1	YIN Wen	CHN	98	99	97	99	98	99	590	97,5	687,5	
2	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	99	100	92	98	98	97	584	101,7	685,7	
3	SAWANT Tejaswini	IND	100	100	97	95	99	97	588	97,0	685,0	
32	TIME Regina	AUT	97	98	96	95	96	95	577			
46	HAFNER Viktoria	AUT	99	98	95	93	96	93	574			
73	OBERMOSER Steph.	AUT	94	96	96	92	96	91	565			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS, MEN											NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 80						
DATE: 20.05.2009																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	HE Zhaohui	CHN	99	99	98	100	98	97	99	98	98,0	99,0	97	100	1182	101,5	1283,5
2	KNÖGLER Mario	AUT	100	100	100	100	97	96	98	98	98,0	96,0	98	97	1178	98,7	1276,7
3	EMMONS Matthew	USA	98	100	100	100	96	97	97	100	98,0	96,0	96	98	1176	99,8	1275,8
5	FARNIK Thomas	AUT	100	98	99	100	93	94	99	96	98,0	98,0	99	100	1174	98,8	1272,8
63	PLANER Christian	AUT	99	99	99	100	92	93	91	92	99,0	96,0	97	93	1150		

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE PRONE, MEN										NUMBER OF QUALIFICATION PARTICIPANTS: 80		
DATE: 18.05.2009												
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total	
1	STARIK Guy	ISR	99	100	100	100	100	99	598	105,3	703,3	
2	EMMONS Matthew	USA	100	99	100	99	99	100	597	105,0	702,0	
3	McPHAIL Michael	USA	99	100	100	100	99	100	598	103,0	701,0	
7	PLANER Christian	AUT	99	99	99	99	100	100	596	102,1	698,1	
9	KNÖGLER Mario	AUT	100	100	100	98	100	98	596			
61	KAMMERLANDER Flo.	AUT	99	98	99	98	98	98	590			

EVENT: 10M AIR RIFLE, WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 118			
DATE: 16.05.2009										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total	
1	SHYTKO Darya	UKR	100	100	100	99	399	103,7	502,7	
2	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	99	100	100	100	399	103,3	502,3	
3	GAUSS Beate	GER	100	99	100	100	399	103,0	502,0	
32	OBERMOSER Steph.	AUT	99	99	98	99	395			
72	HAFNER Viktoria	AUT	98	99	98	96	391			
99	EMBACHER Sonja	AUT	98	98	95	96	387			

EVENT: 10M AIR RIFLE, MEN									NUMBER OF PARTICIPANTS: 105		
DATE: 16.05.2009											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	RIKHTER Sergy	ISR	99	100	100	100	100	100	599	102,7	701,7
2	SIDI Peter	HUN	98	100	100	99	100	100	597	104,5	701,5
3	ZHU Qinan	CHN	100	99	99	100	99	100	597	103,6	700,6
32	KNÖGLER Mario	AUT	99	97	98	100	100	99	593		
56	STREMPFL Martin	AUT	99	99	98	98	98	98	590		

EVENT: 25M PISTOL, WOMEN									NUMBER OF PARTICIPANTS: 73		
DATE: 17.05.2009											
Rank	Name	Nat	Prec1	Prec2	Prec3	Rap1	Rap2	Rap3	Sum	Final	Total
1	YUAN Jing	CHN	98	97	97	100	98	98	588	205,0	793,0
2	ZHAO Xu	CHN	94	98	97	98	97	98	582	207,0	789,0
3	DORJUREN Munkh.	GER	100	97	97	98	98	99	589	199,4	788,4
57	EWEN Gretchen	AUT	91	93	99	93	88	97	561		

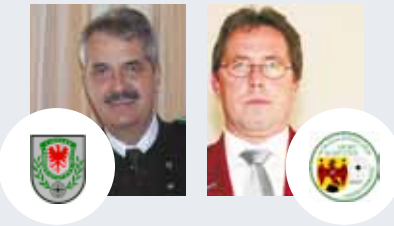
Prec = Precision Stage, Rap = Rapid Stage

EVENT: 25M RAPID FIRE PISTOL, MEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 56		
DATE: 18.05.2009												
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Sum	Final	Total	
			8 Sec	6 Sec	4 Sec	8 Sec	6 Sec	4 Sec				
1	REITZ Christian	GER	97	100	94	100	99	94	584	201,3	785,3	
2	STRNAD Martin	CZE	99	99	96	98	99	95	586	194,2	780,2	
3	SANDERSON Keith	USA	98	97	96	99	99	96	585	195,0	780,0	
46	HÖDL Roland	AUT	92	92	91	97	94	91	557			

Sec = Sekunde

EVENT: 50M PISTOL, MEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 79		
DATE: 17.05.2009												
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total	
1	GONTCHAROV Vlad.	RUS	94	95	94	95	97	92	567	99,5	666,5	
2	MIKEC Damir	SRB	97	95	96	96	95	95	574	92,1	666,1	
3	YUNUSMETOV Rashid	KAZ	93	94	95	96	97	93	568	96,9	664,9	
56	PALLUA Anton	AUT	89	88	91	94	92	90	544			

Links: Dr. Herbert Marschitz
Rechts: Herbert Wagner



ESC.

Vladimir Lisin, neuer Präsident.

Im Vorfeld der Europameisterschaften in Osijek (CRO) fanden die Neuwahlen der European Shooting Confederation (ESC) statt. Vladimir Lisin (RUS) setzte sich klar gegen seinen Mitbewerber aus Italien durch und wird die Geschicke der ESC in den kommenden vier Jahren leiten.

Nachdem sich die langjährige ESC-Präsidentin Unni Nicolaysen nicht mehr zur Wahl stellte, war das Interesse an der Nachfolge entsprechend hoch. Insgesamt waren 56 nationale Verbände aus 48 Ländern bei der Wahl anwesend.

„Die von Vladimir Lisin präsentierten Konzepte lassen auf einen großartigen Wandel in der ESC hoffen. Vor allem die Öffentlichkeitsarbeit sollte verstärkt werden. Ich bin überzeugt, dass die Mitglieder mit Lisin die richtige Wahl getroffen haben“, so ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer.

Aber auch Österreich wird in den kommenden Jahren in der ESC eine stärkere Rolle einnehmen. Mit Ing. Siegfried Böck ist der ÖSB als Rechnungsprüfer vertreten. Diese Funktion wird dem ÖSB detailliertere Einblicke in die Finanzgebarung und ein dementsprechendes Mitspracherecht ermöglichen.

Neben den Neuwahlen stand die Vergabe der Europameisterschaften 2012 und 2013 am Programm. 2012 wird die Junioren-EM in Bologna (ITA) stattfinden. Die Kleinkaliber-EM 2012 ging an Finnland und die Luftdruckwaffen-EM 2013 an Dänemark.



Der österreichische Schießsport trauert um Christine De Vora

Am Donnerstag, dem 28. Mai 2009, ist ÖSB-Mitarbeiterin Christine De Vora im Alter von 49 Jahren überraschend und völlig unerwartet von uns gegangen. Um den schweren Verlust trauern die Führung des Österreichischen Schützenbundes, die Geschäftsstelle und alle Funktionäre des ÖSB.

Christine De Vora war seit Februar 2007 für den ÖSB tätig und nicht nur der ÖSB-Geschäftsstelle eine große Stütze, sondern auch für Bundessportleiter, Sportler und Funktionäre mit viel Freude und Engagement im Einsatz. Während ihres Dienstverhältnisses hat Christine De Vora bei den zahlreichen Veränderungen innerhalb der ÖSB-Strukturen verständnisvoll mitgearbeitet und hatte auch für alle übrigen Anliegen ein offenes Ohr.

Der Österreichische Schützenbund trauert um den schmerzhaften Verlust und spricht der Familie und allen Angehörigen sein aufrichtiges Beileid aus.

Landesverbandswahlen.

Neue Landesoberschützenmeister für Tirol und Burgenland.

Mit Dr. Herbert Marschitz und Herbert Wagner wurden für Tirol bzw. das Burgenland zwei neue Landesoberschützenmeister gewählt, die neben ihrer Tätigkeit im Landesverband auch stimmberechtigte Mitglieder des Bundesschützenrates des Österreichischen Schützenbundes sind.

Tirol. Am 16. Mai 2009 wurde Dr. Herbert Marschitz zum Landesoberschützenmeister gewählt. Der bisherige Oberschützenmeister der Schützengilde Kufstein löst damit LH Günther Platter ab, der wiederum von nun an das Amt des Tiroler Landesoberstschützenmeisters bekleidet. „Ein besonderes Anliegen ist mir eine konsequente Nachwuchsarbeit. Zudem wird die anstehende Sanierung und Modernisierung des Landeshauptschießstandes in Innsbruck-Arzl sportliche Impulse bringen. Im Gedenkjahr „200 Jahre Andreas Hofer“ ist es mir eine besondere Ehre, diese Aufgaben übernehmen zu dürfen“, freut sich Dr. Marschitz über sein neues Amt. Beruflich betreibt Dr. Marschitz seit 1983 eine Rechtsanwaltskanzlei in Kufstein und teilt seit 1992 diese Tätigkeit mit dem Bürgermeisteramt von Kufstein.

Burgenland. Im April 2009 übernahm Herbert Wagner das Amt des Landesoberschützenmeisters von seinem Vorgänger Franz Lovranich. Wagner war vor seiner Ernennung langjähriges Mitglied des Landesschützenrates, so unter anderem auch Landessportleiter Vorderlader und 1. Landesschützenmeister. Als Sportschütze ist der gebürtige Eisenstädter seit 1984 in den Disziplinen Luftgewehr und Luftpistole sowie seit 2001 auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreich als Vorderladerschütze aktiv. Zuletzt erreichte Wagner 2008 den WM-Titel bei den Weltmeisterschaften Vorderlader in Adelaide (AUS). Neben seinem Engagement für den Schießsport ist Wagner als Vertragsbediensteter beim Amt der Burgenländischen Landesregierung tätig.



Europameisterschaften 1959 in Mailand:
Ronald Kinigadner (Fahne), Dr. Wilhelm
Sachsenmeier (li. hinter Schild), Josef Fröwis
(re. hinter Schild), Dr. Friedl Pezzei (vorne re.),
Albert Deuring (dahinter re.) und
Hubert Hammerer (hinten re.)

Die sportlichen Erfolge der ÖSB-Athleten.

Österreichs Sportschützen bei den Olympischen Spielen – Teil 1 1896-1968.

Autor: Med.-Rat Dr. Friedl Pezzei
Fotos: Bildarchiv Med.-Rat Dr. Friedl Pezzei

Ausblick: Die Fortsetzung mit den
Olympischen Spielen von 1972 bis
2008 folgt in der kommenden
Ausgabe von 10,9.

Med.-Rat Dr. Friedl Pezzei berichtet über Österreichs Sportschützen und deren Erfolge bei den Olympischen Sommerspielen der Neuzeit. Durch seine aktive Teilnahme an den Olympischen Spielen 1948 in London als Athlet und bei den darauffolgenden Spielen als ärztlicher Betreuer mehrerer Nationen (1952 bis 1968) hat der Autor einen reichen Erfahrungsschatz, an dem er den Leser durch gelegentliche Kommentare teilhaben lässt. Dr. Pezzei war neben und nach seiner sportlichen Laufbahn als Sportschütze Leiter der Unfallchirurgie des Krankenhauses Zams (Tirol), ist Gründungsmitglied des Tiroler Landesschützenbundes, Mitglied der Neugründung des Österreichischen Schützenbundes 1955 und Ehrenmitglied des Bundesschützenrates des Österreichischen Schützenbundes.



1951 in Innsbruck bei der ersten Staatsmeisterschaft KK nach dem Krieg – v.l., stehend: Josef Stigger, Georg Schretter, Hermann Gräßler, Toni Ritzl jun., Dr. Friedl Pezzei; v.l., kniend: Ronald Kinigadner, Siegfried Gurschler, Dr. Wilhelm Sachsenmaier



Feier zum 60. Geburtstag des Landesoberstsützenmeisters und Tiroler Landeshauptmanns Eduard Wallnöfer, 1973 in Innsbruck, von links: LSR Auer, LH Eduard Wallnöfer, LOSM Andreas Krapf, LSR Karl Oberndorfer

Der österreichische Schützenbund, gegründet 1879, ist der älteste Sportverband Österreichs und hat heute ca. 27.500 Mitglieder. Als Fachverband für Sportschießen ist er Mitglied des Internationalen Sportschützenverbandes ISSF (International Shooting Sport Federation), dem 157 nationale Verbände in aller Welt mit ca. 60 Millionen Mitgliedern angeschlossen sind. Gemessen an der Anzahl der teilnehmenden Nationen ist Sportschießen nach

Schwimmen und Leichtathletik die drittstärkste Sportart bei Olympischen Spielen. Die Olympischen Spiele finden in Abständen von 4 Jahren statt – ausgenommen waren die Kriegszeiten 1916, 1940 und 1944. Österreich holte 1960 in Rom mit Hubert Hammerer die erste Goldmedaille im Sportschießen. Im Folgenden werden einige Olympische Spiele in der Zeit von 1896 – 1968 näher betrachtet.



STECKBRIEF:

Name: **Med.-Rat Dr. Friedl Pezzei**
Laufbahn: U.a. Facharzt für Chirurgie, ehem. Leiter der Unfallchirurgie, Krankenhaus Zams (Tirol), ärztl. Betreuer mehrerer Nationen bei intern. Veranstaltungen von 1952 bis 1968, Gründungsmitglied sowie Ehrenmitglied des ÖSB und des Tiroler Landesschützenbundes
Sportschießen: u.a. Teilnahme an den Olympischen Spielen 1948 in London und mehreren intern. Wettkämpfen



Dr. Friedl Pezzei (hinten li.) bei der Neugründung des Österreichischen Schützenbundes, 1955 in Linz

1896	ATHEN	
Schießen	5 Schießbewerbe, 4 Nationen, 116 Teilnehmer	
Kommentar	1896 fanden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit statt. In der Teilnehmerliste für Pistolenschießen findet man Pierre de Coubertin, den Gründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, als aktiven Sportschützen!	

1904	ST. LOUIS, USA	
Kommentar	In St. Louis wurden nur Bogenschießbewerbe abgehalten.	

1912	STOCKHOLM	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Freie Waffe, 300 m, Armeegewehr, 30 m, Schnellfeuerpistole, freie Pistole	
Kommentar	In Stockholm waren die ersten österreichischen Sportschützen bei Olympischen Spielen der Neuzeit am Start.	

1920	ANTWERPEN	
Kommentar	Österreich wurde als Kriegsschuldland mit einem Startverbot bei den Olympischen Spielen in Antwerpen belegt.	

1924	PARIS-REIMS	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Taubenschießen, 100 m (69 Teilnehmer), KK liegend, frei, Armeegewehr, 600 m, freie Waffe, 400, 600 und 800 m, Schnellfeuerpistole, laufender Hirsch	
Österreichs Teilnehmer	Bartosch, Heinrich (W); Baumgartner, August (NÖ); Dietz-Weidenberg, F. (W); Hollitzen, Franz (NÖ); Schödl, Hans (W); Zoigner, Erich (W)	
Kommentar	Die österreichischen Schützen kamen 1924 vorwiegend aus dem Osten der ehemaligen Monarchie.	

1928	AMSTERDAM	
Kommentar	Das IOC hat sich für die Elimination der Schießbewerbe entschlossen, nachdem bekannt wurde, dass viele Meisterschützen sich am traditionellen Schießen beteiligten, bei dem Geldpreise zu gewinnen waren.	

1936	BERLIN	
Schießen	29 Nationen, 141 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Kleinkaliber liegend (65 Teilnehmer)	
Österreichs Teilnehmer	Hämmerle Alfred (V) 21. Platz, Janisch Theodor (K) 12. Platz, Navratil Alois (NÖ) 14. Platz	
Kommentar	Olympiasieger Rögeberg (NOR) schoss im 30-Schuss-KK-Bewerb das Maximum von 300 Ringen.	

1948	LONDON	
Schießen	59 Nationen, 195 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Kleinkaliber liegend (71 Teilnehmer)	
Österreichs Teilnehmer	Bohslavski Richard (T) 59. Platz, Krapf Andreas (T) 51. Platz, Pezzei Friedl (T), Wöll Ernst (T) 49. Platz	
Erfolge	Ergebnisse im Mittelfeld, 16. Platz in der Nationenwertung	
Kommentar	Die Tiroler Schützen konnten nur mit Erlaubnis der französischen Besatzung an den Olympischen Spielen in London teilnehmen. Als Vorbereitung zu den Olympischen Spielen in London gab es 257 Einladungen zu Trainingsschießen in Innsbruck sowie 21 Trainings- und Auswahlsschießen vom 04.04. – 25.07.1948.	

1952	HELSINKI	
Schießen	43 Nationen, 226 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Kleinkaliber, liegend (33 Nationen, 58 Teilnehmer), Bewerb Kleinkaliber, Kombination (21 Nationen, 44 Teilnehmer)	
Österreichs Teilnehmer	Ing. Gurschler, Siegfried (T): 17. u. 18. Platz, Dr. Sachsenmaier, Wilhelm (T): 19. u. 23. Platz	
Kommentar	Die Teilnahme der Tiroler an den Olympischen Spielen in Helsinki war immer noch von der Genehmigung der französischen Besatzung abhängig.	

1956	MELBOURNE	
Schießen	36 Nationen, 156 Teilnehmer	
Kommentar	Hammerer und Sachsenmaier qualifizierten sich für die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Melbourne, ihr Start wurde jedoch aus budgetären Gründen vom ÖOC zurückgezogen.	

1960	ROM	
Schießen	59 Nationen, 312 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	300 m, Kleinkaliber, Kombination (82 Teilnehmer)	
Österreichs Teilnehmer	Fröwis, Josef (V); Hammerer, Hubert (V); Dr. Sachsenmaier, Wilhelm (T)	
Erfolge	Goldmedaille Hammerer, Hubert (V): 300 m und 11. Platz KK	
	Fröwis, Josef (V): 9. Platz, Kleinkaliber, Kombination	
	Dr. Sachsenmaier, Wilhelm (T): 16. Platz, 300 m	
Kommentar	Das 300 m Schießen wurde in 2 Gruppen je 60 Schuss ausgetragen, Hammerer erzielte im ersten Durchgang 2 Ringe hinter dem Schweizer Spillmann. Am Finaltag holte bei widrigstem Wetter Hammerer in der letzten Serie auf. Laut vorläufigem Stand hätte er 99 Ringe treffen sollen, es waren aber 98. Doch nach der Endauswertung wurden dem Schweizer 3 Ringe nicht gewertet, Hammerer bekam 2 Ringe Aufwertung und wurde so Olympiasieger mit einem Spezialgewehr. Spillmann (CH) holte „nur“ die Silbermedaille. Seither erhalten die Österreicher kein Schweizer Matchgewehr und auch keine Schweizer Spezialmunition.	

1964	TOKIO	
Schießen	51 Nationen, 262 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Kleinkaliber, 3 mal 40 Schuss (57 Teilnehmer), 300 m 3 mal 40 Schuss (35 Teilnehmer)	
Österreichs Teilnehmer	Hammerer, Hubert (V): 9. u. 31. Platz als einziger, österreichischer Schütze	

1968	MEXIKO	
Schießen	62 Nationen, 324 Teilnehmer	
Schießbewerbe mit österreichischer Beteiligung	Kleinkaliber, liegend (91 Teilnehmer), Kleinkaliber, Kombination (62 Teilnehmer), Schnellfeuerpistole freie Pistole, 50 m, Tontauben, Trap	
Österreichs Teilnehmer	Garschall, Hubert (NÖ): 18. u. 31. Platz; Loacker, Guido (V): 14. Platz; Meixner, Josef (B): 36. Platz; DI Schattleitner, Fritz (ST): 35. Platz, Waibel, Wolfram sen. (V): 32. und 49. Platz	
Kommentar	Die Spiele in Mexiko waren überschattet vom Ausfall des Mannschaftsführers und Verbandsarztes Dr. Friedl Pezzei. Er erlitt durch eine vorgeschriebene Pockenimpfung schwere Komplikationen.	

Bei den Olympischen Spielen 1900 in Paris, 1908 in London und 1932 in Los Angeles waren keine österreichischen Sportschützen am Start.



Mario Knögler.

Der 30. Geburtstag als Anlass für Rückblick und Ausblick.

Interview: Florian Backfrieder
Fotos: ÖSB, Mario Knögler

Mit drei Teilnahmen bei Olympischen Spielen zählt Mario Knögler bereits zu den erfahrensten Schützen des ÖSB. Am 2. Juli feierte der Oberösterreicher seinen dreißigsten Geburtstag. Grund genug, um einmal Bilanz zu ziehen und einen Blick in die sportliche und private Zukunft zu werfen.

10,9: Du hast vor kurzem deinen 30. Geburtstag gefeiert. Wie feiert ein Profisportler seinen Dreißiger?

MK: Einige Freunde haben für mich in Tirol eine Feier organisiert. Ich habe heuer Glück gehabt. In den vergangenen Jahren hatte ich immer Wettkämpfe an meinem Geburtstag. Aber zu meinem Dreißiger hatte ich frei und musste erst zwei Tage später wieder nach Italien auf Trainingslager.

10,9: Mit 30 Jahren und deinen sportlichen Erfolgen bist du für die nachkommende Generation im Schießsport bereits einer der Erfahrenen. Wie stehst du zu dieser Rolle?

MK: Es ist natürlich schön für mich und auch eine Ehre, als Vorbild gesehen zu werden. Es freut mich, eine solche Funktion für die jungen Schützen zu haben, denn jeder braucht Vorbilder, zu denen man aufschauen und von deren Erfahrung man profitieren kann. Ich hoffe, dass ich etwas davon an die nachkommende Generation weitergeben und somit helfen kann. Auch ich hatte in meiner Jugend Vorbilder. Wolfram Waibel war in meiner Anfangszeit eines meiner Idole und ich konnte damals viel von ihm lernen.

10,9: Wie würdest du dich selbst beschreiben, sowohl privat als auch sportlich?

MK: Das ist schwierig zu sagen. Ich würde mich als gelassen, zielstrebig und ehrgeizig bezeichnen. Allerdings kann man den privaten Charakter nicht mit dem sportlichen vergleichen. Um im Sport erfolgreich zu sein, muss man auch einmal egoistisch sein und zuerst an sich selbst denken. Schießen ist nun einmal ein Einzelsport. Da muss man zwischen dem Privatleben und dem Leben als Sportler unterscheiden.

10,9: Ab wann hast du das Schießen als Vollprofi betrieben?

MK: Bei meinen ersten Olympischen Spielen 2000 in Sydney nahm

ich noch als Junior teil. Danach kam ich ins Heeresleistungssportzentrum Linz und seitdem betreibe ich den Sport als Profi.

10,9: Was macht für dich die Faszination am Schießen aus?

MK: Als junger Athlet waren es die Erfolge, die mich interessierten. Später dann fand ich es spannend, durch das Training meinen Körper so präzise abstimmen zu können, dass er wie eine Maschine immer genau trifft. Es fasziniert mich, wenn ich beispielsweise bei den Olympischen Spielen im Finale meine Nerven unter Kontrolle bringen muss, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

10,9: Wie sieht dein Trainingsalltag aus?

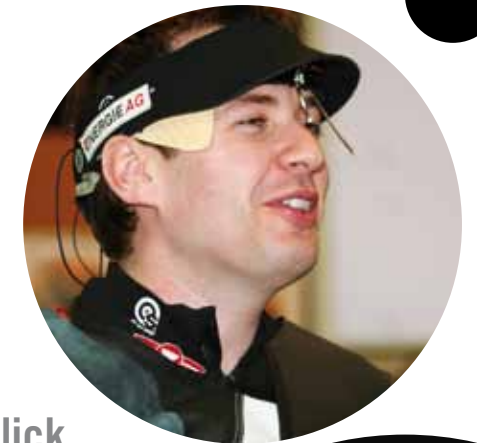
MK: Schießsport auf professionellem Niveau zu betreiben bedeutet für mich natürlich, dass sich meine gesamte Tagesplanung nur um das Training dreht. Ich trainiere sechs bis sieben Stunden täglich Kraft, Kondition, Psyche und natürlich direkt am Schießstand. Das hängt davon ab, ob ich mich gerade in einer Vorbereitungsperiode oder in einer Wettkampfperiode befinde.

10,9: Du hast Österreich bislang drei Mal bei Olympischen Spielen vertreten. Was ist das Besondere an solchen Großveranstaltungen?

MK: Vom Wettkampf her gibt es eigentlich keinen Unterschied zu anderen Bewerben. Das Besondere ist, dass Sportler aus aller Welt und allen Kulturen zusammenkommen, um sich aneinander zu messen. Man lebt mit all diesen Menschen gemeinsam in einem Dorf und es gibt keinerlei Probleme oder Konflikte untereinander. Dieses Miteinander unter den Sportlern macht den besonderen Reiz an Olympischen Spielen aus. Man lernt Menschen aus anderen Sportarten und fremden Ländern kennen und knüpft Kontakte. Da kommt es schon einmal vor, dass man am Mittagstisch neben Roger Federer sitzt.

10,9: Welche Rolle spielen das Bundesheer und private Sponsoren bei der Finanzierung deines Sports?

MK: Das Bundesheer ist natürlich eine große Hilfe. Man ist ver-





sichert, hat einen fixen Arbeitsplatz und erhält sowohl organisatorische als auch finanzielle Unterstützung. Es ist allerdings notwendig, im Bereich des Spitzensportes gute Ausrüster und Sponsoren zu haben, die einem die Trainer, Material und eventuell private Trainingslager finanzieren. Wettkampfvorbereitungen und Trainingsaufwand sind auf Weltklassenniveau auch bei den Sportschützen mittlerweile sehr umfangreich und kostspielig geworden. Daher bin ich sehr dankbar, dass ich neben meinem Sponsor, der Energie AG Oberösterreich, auch zahlreiche Ausrüster auf meiner Seite habe, die mich mit dem besten Material versorgen. Dazu gehören die Firma Männel, RWS Sportmunition, Centra, Krischan Optik und Umarex Austria mit Walther. Nur im Rahmen dieser guten Zusammenarbeit sind eine solche Leistung und die damit verbundenen Erfolge erst möglich.

10,9: Im ÖSB werden derzeit einige Umstrukturierungen (Magazin 10,9, Sponsoring, ÖSB-Pool) vorgenommen. Wie stehst du dazu?

MK: Ich finde das nur positiv. Man sieht es in anderen Verbänden, dass Umstrukturierungen oft Erfolg mit sich bringen. Auch wir erleben ständig Trainer- und Materialwechsel. Im Verband sollte das genauso sein. Vielleicht können wir es dadurch schaffen, aus dem Schattendasein des Sports auszubrechen und auch medial wieder präsenter zu sein.

10,9: Durch Amokläufe und Attentate wird der Schießsport oft in ein schlechtes Licht gerückt. Wie stehst du zu solch negativen Assoziationen mit deinem Sport?

MK: Das lässt sich leider nicht vermeiden und das wird es immer geben. Solche Schreckensmeldungen sind ein gefundenes Fressen für die Medien, und die Verbindung zu den Schützenvereinen ist da leider schnell gezogen. Auch wenn wir Schützen unser Gewehr als Sportgerät sehen, so wie der Fußballer den Ball, ist es nichtsdestotrotz eine Waffe. Vielleicht könnte man durch Aufklärungsarbeit schon an den Schulen solche Ereignisse vermeiden.

10,9: Was könnte deiner Meinung nach dem international angeschlagenen Image des Schießsports helfen?

MK: Wir müssen uns mehr trauen. Man sieht es am neuen Modus in der deutschen Bundesliga. Man sollte die Zuseher einfach mehr am Geschehen teilhaben lassen. Das System mit 60-Schuss-Bewerben ist veraltet. Die Zuschauer sollten während der Bewerbe applaudieren und anfeuern dürfen. Es würden sich auch wieder mehr Menschen Schießbewerbe ansehen, wenn dort etwas Stimmung herrschen würde. Ich kenne eigentlich keine Spitzenleute, die sich durch positiven Lärm wie das Anfeuern der Fans aus der Ruhe bringen lassen würden. Wenn ich dann aber sehe, dass man beispielsweise die EM in Prag unter Ausschluss der Öffentlichkeit austrägt, frage ich mich schon, was das bringen soll. Das ist auf alle Fälle ein Schritt in die falsche Richtung.



Links: Mario mit der österr. Mannschaft bei den OS in Peking
Rechts: Mario mit Sonja Pfeilschifter, verkleidet im Peking Sommerpalast

10,9: Was sind deine sportlichen Ziele für diese Saison und auch auf längere Sicht?

MK: Ich habe zum Glück schon sehr viel erreicht und plane nicht mehr allzu weit in die Zukunft. Zunächst will ich ein gutes Ergebnis bei der WM nächstes Jahr erzielen. Und sollte die Form stimmen, will ich auf alle Fälle eine Medaille bei den Olympischen Spielen 2012 in London. Wenn ich dabei bin, dann will ich auf's Stockerl. Nur um dabei zu sein mache ich nicht mit. Dann soll lieber jemand anderer an meiner Stelle fahren.

10,9: Mit 30 Jahren darf man sich auch einmal über das Thema Familie Gedanken machen. Wie sehen deine Pläne diesbezüglich aus?

MK: Irgendwann will ich auf alle Fälle einmal eine Familie gründen. Sollte es einmal soweit sein, will ich aber nicht mehr als aktiver Sportler tätig sein. Wenn man einmal Frau und Kinder hat, ist es nicht mehr so einfach, das ganze Jahr auf Wettkämpfen und Trainingslagern unterwegs zu sein.



STECKBRIEF:

Name: **Mario Knögler**
 Geburtstag: 2. Juli 1979 in Wels (OÖ)
 Beruf: Athlet der ÖSB-Nationalmannschaft, seit 2001 Zeitsoldat beim Österreichischen Bundesheer im Heeresleistungssportzentrum Linz
 Disziplinen: Luftgewehr, Kleinkalibergewehr
 Erfolge: Teilnahme an den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, 2004 in Athen und 2008 in Peking
 Luftgewehr: Europameister, Einzelbewerb, Europameister und Vizeeuropameister im Teambewerb
 Kleinkaliber: Mehrfacher Weltcup Sieger, mehrfacher Europameister, Teambewerb
 Verein: Polizeisportverein Wels
 Website: www.mario-knoegler.at

DER PARTNER FÜR GOLD
 Weltrekorde und Siege mit RWS

600 VON 600 RINGEN, Weltrekorde, Olympiasiege und zahlreiche Medaillenplätze bei internationalen Wettbewerben verdeutlichen die Siegerqualitäten der RWS R50 Randfeuernmunition und der R10 MATCH Luftgewehr kugeln. Spitzenleistungen, die für Gewehr- wie Pistolenschützen gleichermaßen gelten. Denn RWS stellt höchste Anforderungen an die Präzision, die Qualität und die Zuverlässigkeit seiner Produkte. So werden erstklassige Ergebnisse möglich - auch für Sie.

RWS – Die Munition entscheidet.

Mehr Infos finden Sie unter: www.rws-munition.de
 RUAG Ammotec GmbH • Kronacher Straße 63 • 90765 Fürth
 Abgabe nur an Erwerbsberechtigte.



IPSC.

10,9 im Interview mit Gabriele Kraushofer.

Interview: Florian Backfrieder
Fotos: Ing. Gabriele Kraushofer

Die Disziplin Sportliches Großkaliber Pistole ist in Österreich eine eher unbekannte Sparte im Schießsport. Grund genug, einen genaueren Blick auf diese Sportart und die dazugehörige internationale Organisation, die International Practical Shooting Federation (IPSC), zu werfen. Die Welt- und mehrmalige Europameisterin Gabriele Kraushofer gewährt im Gespräch mit 10,9 einen Einblick in ihre Disziplin und die Strukturen der IPSC.

10,9: Gabi, als derzeitige Vizeweltmeisterin, ehemalige Weltmeisterin und mehrmalige Europameisterin bist du das Aushängeschild der Sparte Sportliches Großkaliber Pistole in Österreich. Die Sparte mit der dazugehörigen Organisation IPSC ist in Österreich nicht allzu bekannt. Was kann man sich darunter vorstellen?

GK: Die IPSC ist ein Weltverband und definiert die Regeln für das Großkaliberschießen. In Österreich gibt es knapp 400 Mitglieder. Allerdings üben viel mehr Menschen diesen Sport aus, da man nur Mitglied sein muss, wenn man an internationalen Wettkämpfen teilnimmt. Der internationale Präsident der IPSC ist Nick Alexakos. In Österreich hat Andreas Stettin den Vorsitz im Präsidium.

10,9: In welchen Disziplinen wird beim IPSC geschossen?

GK: Es gibt fünf große Divisionen: Open, Standard, Modified, Production und Revolver. Diese Einteilung erfolgt jeweils nach der Waffenart. In jeder dieser Divisionen wird noch einmal zwischen Alter und Geschlecht der Teilnehmer unterschieden. Ich selbst trete international in der Open Division Damen an. Nur bei kleineren nationalen Wettkämpfen starte ich manchmal in der Standard Division. Es gibt Welt- und Europameisterschaften in den Divisionen. Leider ist unsere Sportart aber nicht olympisch.

10,9: Worin liegen die größten Unterschiede zu den anderen Disziplinen im Schießsport?

GK: Der Unterschied ist, dass wir mit Großkaliber-Munition ab neun Millimetern schießen. Dementsprechend ist auch das Rückstoßverhalten der Waffe nicht mit anderen Disziplinen zu vergleichen. Außerdem ist bei uns kein Bewerb wie der andere. Die Startposition beim Wettkampf ist entweder liegend, sitzend oder stehend. Beim Startsignal wird die Waffe gezogen und man bewegt sich durch einen Parcours, in dem man entweder aus fixer Position oder aus der Bewegung auf die Ziele aus Papier oder Stahl schießt.



10,9: Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um diese schießsportliche Disziplin ausüben zu können?

GK: Man muss im Besitz einer Waffenbesitzkarte sein. Allerdings ist in den vergangenen Jahren der Zugang dazu schwieriger geworden. Es gibt Schießplätze, die Jugendlichen erlauben in Begleitung eines Erwachsenen, der eine Waffenbesitzkarte hat, zu schießen. Das ist allerdings von Schießplatz zu Schießplatz unterschiedlich.

10,9: Wie bist du zu diesem Sport gekommen?

GK: Ich bin im Jahr 1990 eigentlich zufällig durch meinen Mann zum Schießsport gekommen. Der Polzeisportverein St. Pölten wollte damals eine Frauenmannschaft zu den Bundesmeisterschaften schicken. Mein Mann hat mich dann überredet daran teilzunehmen. Das war im Jänner 1990, und im Herbst des selben Jahres wurde ich bei den Staatsmeisterschaften bereits Dritte. So bin ich dem Sport bis heute treu geblieben.

10,9: Was fasziniert dich an der Disziplin Sportliches Großkaliber Pistole?

GK: Mich fasziniert die Schnelligkeit und wie viel sich dabei im Kopf abspielt. Man muss dabei sowohl körperlich als auch mental topfit sein. Es geht also um die optimale Kombination zwischen psychischer und physischer Leistungsfähigkeit.

10,9: Wie groß ist das öffentliche und mediale Echo auf deinen Sport?

GK: Bei der Weltmeisterschaft in Ecuador war zum Beispiel die mediale Anteilnahme relativ groß. In den dortigen Tageszeitungen waren regelmäßig Berichte abgedruckt. In Österreich waren wir nach der WM im Teletext mit einigen Meldungen vertreten. Allerdings haben wir diese selbst verfasst und an den ORF geschickt. Vor etwa zehn Jahren wurde auch in der Kronen-Zeitung ein großer Bericht über mich veröffentlicht. Ansonsten sind wir manchmal in Lokalzeitungen mit kurzen Meldungen vertreten. Man muss aber selbst dahinter sein und die Medien kontaktieren.

10,9: Was waren deine größten Erfolge und schönsten Erlebnisse im Schießsport?

GK: Ein Riesenerfolg für mich war die Weltmeisterschaft 2005 in Ecuador, als ich den Titel holte. Eines meiner schönsten Erlebnisse war die Weltmeisterschaft drei Jahre davor in Südafrika. Ich hatte drei Monate vor dem Bewerb einen schlimmen Motorradunfall, so dass bis zum Schluss ungewiss war, ob ich überhaupt bei der WM antreten kann. Schlussendlich konnte ich doch mitmachen und erreichte sogar einen sensationellen dritten Rang, der nach dem Unfall für mich völlig überraschend kam.



STECKBRIEF:

Name: Ing. Gabriele Kraushofer
Geburtstag: 10.11.1965 in St. Pölten
Familienstand: Verheiratet
Wohnort: St. Pölten
Beruf: Netzwerkbetreuerin, NÖ Landeskliniken Holding
Verein: SCW Sportschützenclub Wien
Disziplin: Sportliches Großkaliber, Pistole
Erfolge: 5-fache Europameisterin (1995, 1998, 2001, 2004, 2007), Weltmeisterin, Team und Einzel 2005, Vizeweltmeisterin, Team und Einzel 2008
Website: <http://champion.krrg.net/>



Sportmedizin.

Die Rolle des Bewegungsapparates beim Schießen.

Autor: Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl
Fotos: ÖSB

Aufbauend auf die in der letzten Ausgabe von 10,9 erläuterte Bedeutung sportmedizinischer Untersuchungen im Sportschießen geht Ao. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl in seinem Bericht auf die oft fatalerweise vernachlässigte Rolle des Bewegungsapparates beim Sportschießen ein. Er verdeutlicht die Wichtigkeit einer entsprechend trainierten Muskulatur anhand der beim Sportschießen üblichen Haltungen und Bewegungen.

In der letzten Ausgabe von 10,9 wurde darauf hingewiesen, dass der Einfluss des Bewegungsapparates auf die Schießleistung meist unterschätzt wird. Bei jedem Schuss muss das Gewicht der Waffe durch die Körper- und Armhaltung ausbalanciert werden, um so eine möglichst ruhige Lage der Waffe bei Schussabgabe inklusive des Feinzielens und des Nachhaltens zu erreichen. Mit den Probeschüssen, den abgesetzten Anschlägen und dem Wettkampfprogramm wird dieser Vorgang etwa 80 – 120 Mal bei jedem Wettkampf ausgeführt. Dabei hat neben der Muskelkraft die sinnvolle Koordination aller an dieser Arbeit beteiligten Muskeln einen entscheidenden Anteil an der Schießleistung. Nur ein athletisch überdurchschnittlich ausgebildeter Sportschütze hat die hohe Bewegungskompetenz und das ausgezeichnete Muskelempfinden, um jede Unregelmäßigkeit im Anschlag und in der Körperhaltung zu registrieren und damit jede unzuverlässige Muskelverspannung durch Korrekturen zu verhindern.

Die Haltung beim Schießen erfordert nicht nur die Muskelarbeit einer einzelnen Muskelgruppe oder gar nur eines Muskels, sondern entsteht durch ein Gleichgewicht der Kräfte aller an der Haltung beteiligten Muskeln. Das Aufrechterhalten einer bestimmten Haltung kann deshalb immer dann leistungsbegrenzend sein, wenn zumindest einer der beteiligten Muskeln nicht rechtzeitig auf eine Änderung seiner Muskelkontraktur in der agonistischen Phase, seiner Muskeldehnung in der antagonistischen Phase oder insgesamt seines Lageempfindens reagieren kann. Diese verlangsamte Reaktionszeit bis zur Aufrechterhaltung der spezifischen Haltung kann bereits zu lange dauern. Die Haltung wird verändert und muss erst wieder bewusst korrigiert werden. Haltungskorrekturen erfordern zu viel Konzentration und auch aktive Kraftaufwendung, insbesondere im Armbereich, die anderswo besser eingesetzt werden könnten.

Muskeln und die dazugehörigen Nerven, deren Wahrnehmungsfähigkeit gestört ist, können also nicht mehr optimal reagieren. Gesunde Muskeln, die durch einen Unfall oder angeborenerweise einen falschen Ansatz bzw. Ursprung haben, sind im trainierten Zustand oft besser geeignet eine „Stellung“ aufrecht zu erhalten als untrainierte Muskeln mit an sich einwandfreier Funktion. Eine verringerte Sensibilität kann manchmal auch durch Krankheit verursacht sein. So können Nervenerkrankungen (z.B. in Zusammenhang mit Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus) genauso in Frage kommen wie Lebererkrankungen oder Durchblutungsstörungen. Das rechtzeitige Erkennen von derartigen Störungen ist nicht nur für den Leistungssportler wichtig.

Vorausgesetzt der Organismus ist gesund, gilt vor allem für den Sportschützen, dass Muskeldehnung neben der Muskelkräftigung gleichwertig zu trainieren ist. Denn aus der Sicht des Bewegungsapparates sind Muskeln nur dann in Ruhe zu halten, wenn folgende Abläufe bewusst und richtig trainiert sind: Wir können geringe Muskeldehnungen nur dann registrieren, wenn wir auch schnell genug die Kontraktur des Antagonisten spüren. Diese Sensibilität erfahren wir im Zustand der maximalen Dehnung eines Muskels. Andererseits kann ein Muskel nur dann optimal kontrahieren, wenn er aus einer lockeren Ausgangsstellung beginnt, um dann das volle Ausmaß der Kontraktur zu erreichen. Ein „vor“-kontrahierter Muskel kann nicht mehr ganz kontrahieren.

Zur Vorbeugung von Ermüdungserscheinungen sind grundsätzlich folgende Punkte zu empfehlen:

1. Erreichen optimaler Dehnbarkeit aller Muskelgruppen.
2. Kräftigung aller „haltenden“ Muskelgruppen ohne Ausnahmen.
3. Besonderes Augenmerk auf verkürzte und schwache Muskeln, wobei der Sportschütze seine Schwachstellen kennt. Jeder empfindet vor allem nach der Muskelarbeit oder nach längerem Sitzen die ersten Warnsignale des Muskels als leichte Schmerzen oder „spürt“ einfach die ermüdeten Muskeln.

Die Muskelleistung spielt aber auch in der Vorbeugung gegen Haltungsschäden und Abnutzungserscheinungen eine wesentliche Rolle. Die langjährige einseitige statische Belastung beim Anschlag in der Spezialausbildung und im Wettkampf führt zur einseitigen Muskelentwicklung. Es kann in weiterer Folge zu einer Fehlstatik der Wirbelsäule kommen bzw. eine solche verstärken.

Die Wirbelsäule kann ohne die entsprechend ausgebildete Muskulatur ihre statischen und dynamischen Funktionen nicht aufrechterhalten. Durch das Rückbeugen der oberen Wirbelsäule beim so genannten „Verriegeln“ entsteht der Eindruck eines Hohlkreuzes, der ohne weiteres die Bedeutung einer kräftigen Bauchmuskulatur zur Stabilisierung erkennen lässt. Ist jedoch die Muskulatur von Ober- und Unterschenkeln, Bändern und Muskulatur des Schultergürtels, Arm- und Fingergelenken usw. nicht entsprechend ausgebildet, ist eine ideal aufgebaute, über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhaltende Schießleistung nicht denkbar.

Die Entwicklung der muskulären Grundlagen bringt neben der Vorbeugung einer vorzeitigen Ermüdung und Verhinderung von Haltungsschäden auch eine Stärkung der Widerstandsfähigkeit des Körpers mit sich, die nicht nur der Gesunderhaltung dient sondern auch eine bessere Stressbewältigung im Training und Wettkampf ermöglicht.



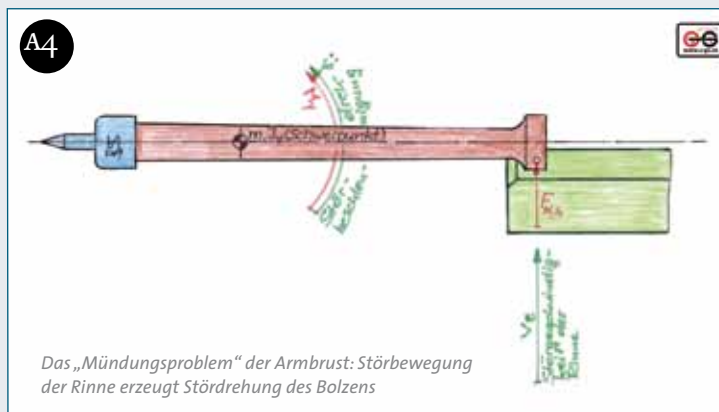
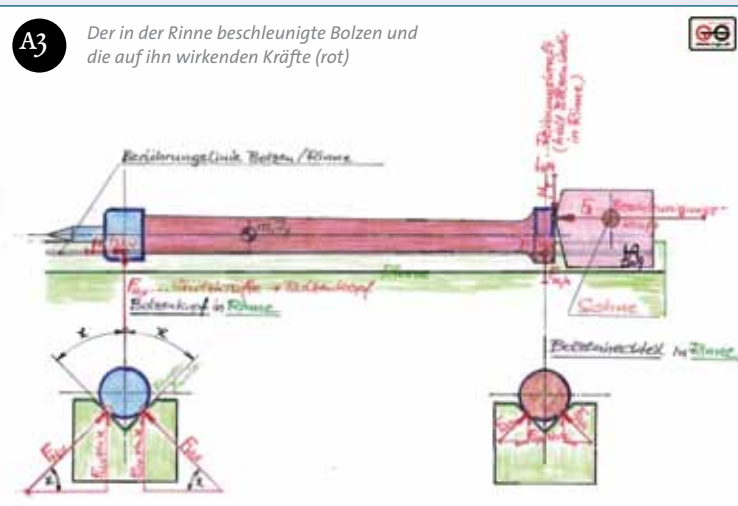
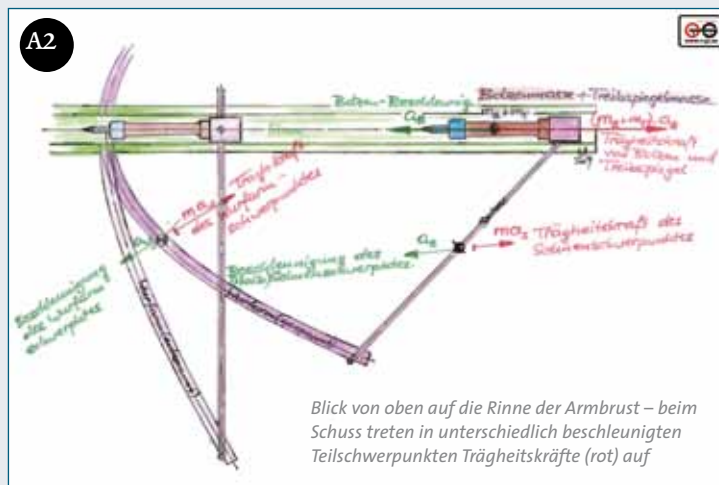
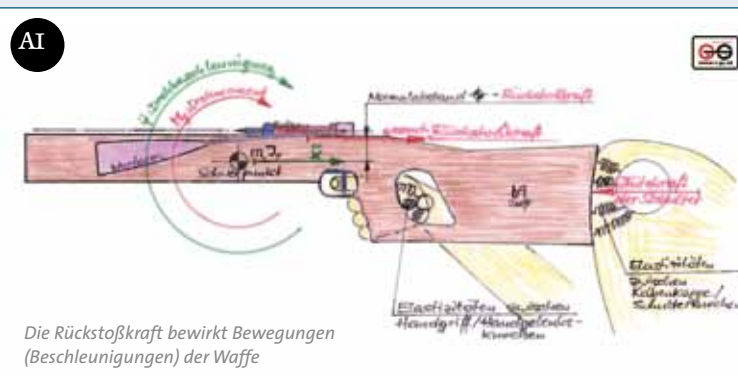
Ausblick: Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von 10,9 wertvolle Tipps für das Training der Muskulatur, die Entwicklung eines stabilen Gleichgewichtes, eine ausgewogene Bewegungskoordination, eine ausgeprägte Muskel- und Nervenkoordination, das feine Tastempfinden des Abzugsfingers, die Fähigkeit zur maximalen Lockerung der Muskelgruppen, die Atemtechnik und das sensomotorische Training.

Dynamische Wechselwirkung zwischen Armbrust und Sportschütze.

Teil 1

Biomechanik.

Autoren: DI Gabriele Schachinger,
DI Heinz Neuburger, Sabine Gelautz



Die Autoren DI Gabriele Schachinger, DI Heinz Neuburger und Sabine Gelautz untersuchen im folgenden Artikel die dynamischen Wechselwirkungen zwischen Armbrust und Sportschütze aus biomechanischer Sicht. Nicht nur Armbrustschützen können hier wichtige Informationen zu den Reaktionen des Körpers, im speziellen der Muskulatur, und des Sportgeräts bei der Abgabe eines Schusses erfahren.

Die Schussentwicklungszeit des Armbrustschusses ist prinzipbedingt deutlich höher als bei Gasdruck- und Feuerwaffen. In dieser Zeit werden die Massen der Wurfarme, der Sehne, des Treibspiegels und des Bolzens von der in den Wurfarmen mechanisch gespeicherten Energie beschleunigt.

Zu Beginn der Bolzenbeschleunigung wirkt die Massenkraft in einem Normalabstand zum Gesamtschwerpunkt der Waffe und ruft daher ein Drehmoment μ um diesen Punkt hervor (Bilder A1, A3). Die Armbrust bewegt sich (durch die Trägheitskraft) nach hinten und (durch das Drehmoment in Richtung positiver Elevation) nach oben. Diese Wirkungen werden auf die Schuss- und Stützhand sowie die Schulter übertragen. Die Regelung der Haltefunktion der Stützhand erfolgt über die Information aus den Sehnenspindeln im Muskel. Der Dehnungswert wird zum ZNS (Zentralnervensystem) gemeldet. Dort wird der Sollwert für die Muskelspindel eingestellt (Bild M1, siehe S. 34).

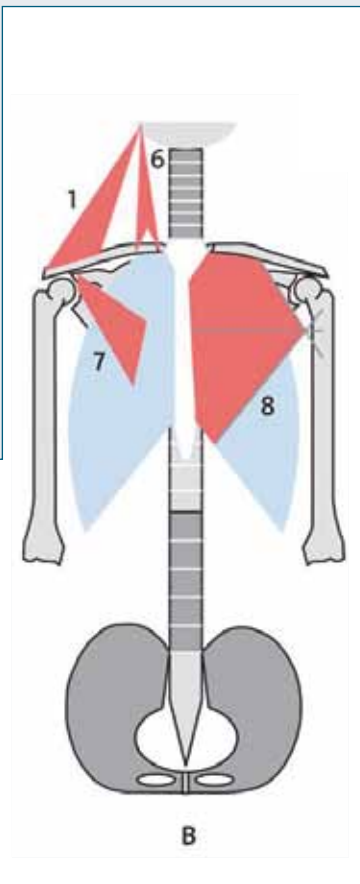
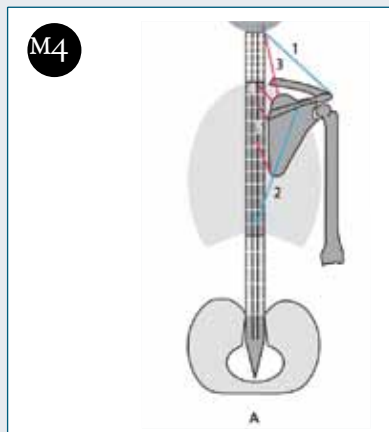
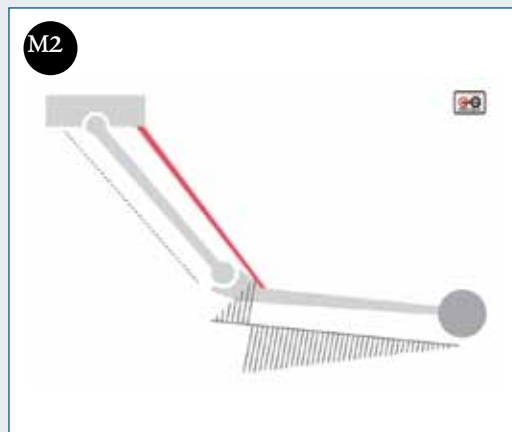
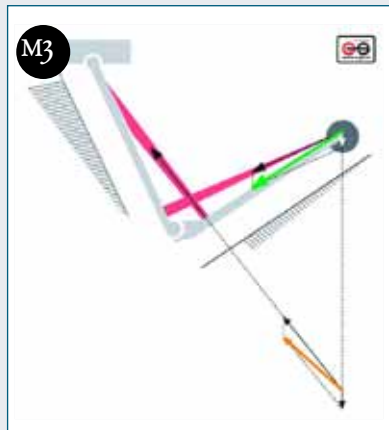
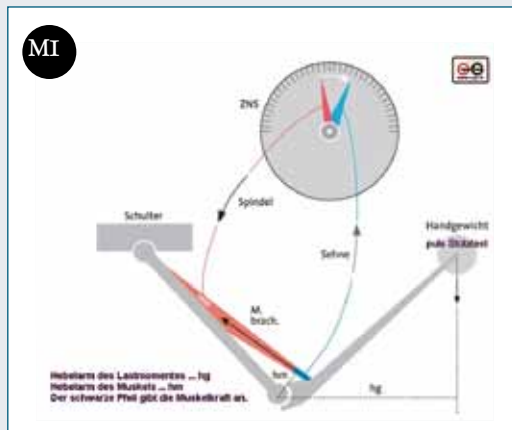
Erfolgt die Positionierung des Ellbogens so, dass im Wesentlichen der Oberarmmuskel beansprucht wird, resultiert eine, von vielen nicht realisierte, enorme Zug- und Druckbelastung des Unterarmbereiches (hohes Biegemoment). Eine Belastungsumkehr erfolgt bei Einsatz des Unterarmmuskels. Das Moment ist durch die schraffierte Fläche

(Bild M2, siehe S. 34) dargestellt.

Das Zusammenwirken von Ober- und Unterarmmuskulatur (die Wichtigkeit eines ausgewogenen Spannungs-/Entspannungsverhältnisses in der Muskulatur wird in Bild M3, siehe S. 34 dargestellt): Ausgehend von Handgewicht und Stützlaster ist das Kräfteparallelogramm aus Muskelkraft und Belastungskraft gezeichnet, dessen Resultierende (grün) nahe an der Achse des Unterarmskelettes liegt. Das bedingt kleine Momente. Je weiter eine Resultierende (orange) von der Armachse abweicht, desto größer werden jedoch die auftretenden Momente.

Ziel jedes Athleten muss es sein, einen möglichst ausgewogenen, funktionellen Tonus seiner Muskulatur zu erreichen. Das Auftreten großer Momente und Spannungen im Skelett sowie in der Muskulatur sind tunlichst zu vermeiden (Bild M3, siehe S. 34).

Die auf den Schultergürtel auftreffenden Trägheitskräfte greifen in einem Normalabstand zur Longitudinalachse des Schützen auf, wodurch ein zusätzliches Drehmoment hervorgerufen wird. Dieses bedingt seitliche Trefferabweichungen. Der Schultergürtel stellt eine bewegliche Konstruktion dar, die mit dem Rumpfskelett nur zum Brustbein hin gelenkig verbunden ist. Seine Anteile sind das Schlüsselbein und das Schulterblatt, welche die Pfanne des Schultergelenkes für die Aufnahme des Oberarmes tragen. Nach hinten ist der Schultergürtel offen. Die Verbindung zur Wirbelsäule wird über Muskelzüge hergestellt (Bild M4, siehe S. 34). Diese haben in allen Sportarten, bei denen eine Kraftübertragung von den oberen Extremitäten auf den Rumpf erfolgt, große funktionelle Bedeutung. So auch im Armbrustsport. Es liegt daher auf der Hand, dass eine gut ausgebildete Muskulatur die Basis für einen erfolgreichen Schützen bildet. Der Körper selbst stützt also die Raumlage der Armbrust, wird aber



Für statische Entlastung zwischen den Schüssen sorgt das Stativ. Je cleverer es eingesetzt wird, desto größer die Kraftersparnis.

Knochengerüst und Statik.

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

Text und Bild: Auszug aus dem Buch „Luftgewehrschießen 2009“ von Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier



STECKBRIEF:

Name: **Prof. Ing.-Paed. IGIP Dipl.-Ing. Gabriele Schachinger**

Geburtsjahr: 1967

Wohnort: Wien

Tätigkeit: Engineer (Lehre, selbstständige Entwicklung und Beratung), staatlich geprüfte Trainerin



STECKBRIEF:

Name: **Prof. Dipl.-Ing. Heinz Neuburger**

Geburtsjahr: 1951

Wohnort: Wien

Tätigkeit: Engineer (Lehre, selbstständige Entwicklung und Beratung)



STECKBRIEF:

Name: **Sabine Gelautz**

Geburtsjahr: 1968

Wohnort: Klagenfurt

Tätigkeit: Sportmanagerin, IT-Leistungsdagnostikerin, Lehrwart, Europacup- und Weltmeisterschaftsteilnehmerin Armbrust

Disziplin: Armbrust

www.i-gs.at

von dieser mitbewegt. Die „Ankopplung“ dieser Bewegung erfolgt durch die Körperelastizitäten (Bild A1). Je stärker der Körper „angekoppelt“ ist (festerer Anschlag) und je schwerer er ist, desto kleiner ist auch die Störbewegung der Armbrust während der Schussentwicklung. Zu allem Überfluss wechseln die Trägheitswirkungen am Ende der Schussentwicklung ihre Richtungen; die Armbrust „zuckt“ in die Gegenrichtung. Es ist deshalb leicht einzusehen, dass die Gleichmäßigkeit des Anschlags von eminenter Bedeutung ist. Dies macht – unter anderem – Armbrustschießen so schwierig und interessant. Bei einem Blick von oben auf die Armbrust (Bild A2) sind die wesentlichen bewegten Teilmassen sowie ihre Teilschwerpunkte zu erkennen.

Die Beschleunigungen der Wurfarmschwerpunkte sowie Sehnen-schwerpunkte erfolgen schräg zur Rinnenachse. (Bild A2: Beginn und Ende der Schussentwicklung – im Anschluss tritt die Umkehrung der Massenwirkungen auf!).

Auch an der Armbrust tritt ein „Mündungsproblem“ auf. Wenn nur mehr der Heckteil des Bolzens die Rinne berührt, bewirkt eine Bewegung der Rinne nach oben (oder zur Seite) eine Drehstörung des Bolzens (Bild A4). Am Beginn seines Freifluges zum Ziel wird dem Bolzen eine Störbewegung „aufgedrückt“. Diese hängt vom momentan wirkenden Anschlag ab. Der Bolzen reagiert darauf mit einer oft als „fishtailing“ bezeichneten Bewegung. Wenn alles funktioniert, wie sich das der Schütze/die Schützlin wünscht, ist diese Bewegung vor dem Ziel abgeklungen und der Bolzen steckt gerade.

Ausblick: Lesen Sie mehr von der dynamischen Wechselwirkung zwischen Sportgerät und Sportler, mit dem Schwerpunkt „Athlet“, in der nächsten Ausgabe.



Der Schießsportexperte Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier nimmt uns in diesem zweiten Auszug aus seinem derzeit veröffentlichten Buch „Luftgewehrschießen 2009“ mit auf die Reise in das spannende Gebiet der Statik beim Stehendanschlag und gibt dabei hilfreiche Tipps zur Verbesserung der Position beim Luftgewehrschießen.

Das Knochengerüst

Die Statik des menschlichen Körpers veranschaulicht das Beispiel eines Zelt. Ohne Gerüst liegt die Plane formlos da. Sobald aber die Stangen eingefügt und mit Spannseilen festgezurr sind, ergibt sich ein recht stabiles Bauwerk mit strammen Wänden, das Wind und Wetter trotzt.

Im Körper haben die Knochen die Funktion der Gerüststangen, Sehnen und Muskeln sorgen für Verbindung und Spannung. Während das Zelt allerdings nur in einer Form fest steht, erlaubt der Körper eine Vielzahl von Haltungen und Bewegungen. Im Liegen, Sitzen und Stehen sind die Anforderungen an die Stabilität sehr verschieden. Und selbst das Stehen lässt sich auf viele verschiedene Arten bewerkstelligen, die je nach Position der Knochen, Bänder und Muskeln unterschiedlich stabil ausfallen.

Der Stehendanschlag ist eine besondere Form des freien Standes. Als Grundhaltung einer sportlichen Disziplin erfreut er sich unter Eingeweihten einer hohen Aufmerksamkeit. Seit vielen Jahren grü-

beln Trainingsgruppen in der ganzen Welt darüber nach, wie man wohl den Körper in einen möglichst ruhigen Stand versetzen kann. Wie sollen Füße, Beine, Becken und Oberkörper platziert werden, damit das Gewehr ruhig „liegt“ und beim Schuss möglichst wenig Erschütterungen passieren?

Intuition und Biomechanik

Über einige Jahrzehnte hat man diese Frage weitgehend dem Gefühl des Schützen überlassen. Wer täglich schießt, wird wohl ganz von selbst in die ideale Haltung geraten. Anfänger haben bei ihren Vorbildern nachgeschaut, um Anregungen und Verbesserungen zu finden.

Mit der zunehmenden Bedeutung des Sports und mit dem Einzug der Wissenschaften auch in den Schießsport, sind die Anstrengungen systematischer geworden. Vergleicht man die Anschläge der Gegenwart mit denen vor 50 Jahren, dann hat sich schon einiges verändert. Nicht nur die Resultate haben sich deutlich verbessert, auch bei den Haltungen hat sich ein gewisser Standard herauskristallisiert. Und das nicht aus Zufall, sondern wohl gemäß klarer Erkenntnisse.

Knochen tragen

Wenn du dein Gewehr einmal nicht mit dem Unterarm an der Hüfte abstützt, sondern es mit dem linken Arm frei hältst, dann wird sich die Bewegung im Ziel sehr deutlich erhöhen, weil die Muskeln beim freien Heben des Gewehrs nämlich viel Kraft brauchen, erzeugen sie erhebliche Vibrationen. Das liegt in der Physiologie der Muskeln, die Schwingungen erzeugen, sobald sie unter Spannung gesetzt werden.

Sonja Pfeilschifters linker Fuß steht ‚schräg‘ und wird außerdem in einem Winkel von fast 45° belastet. Das strapaziert das Knöchelgelenk und führt auf glatten Böden leicht zum Weggleiten. Hier helfen Einlagen im Schuh, für die Haftung sollte eigentlich der Veranstalter Sorge tragen.

Das Buch „Luftgewehrschießen 2009“ von Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier erscheint im August 2009.



Hinzu kommt die Ermüdung. Je länger du das Gewehr am ‚freien‘ Arm hältst, desto stärker werden die Vibrationen. Da die Versorgung eines Muskels unter Belastung schwieriger wird, nehmen die Störungen zu, bis du das Gewicht schließlich sinken lassen musst. Der Stehendanschlag mit dem Luftgewehr umgeht die Nachteile des freien Tragens, indem er das Gewehr praktisch kraftfrei abstützt. So können selbst schwächere Sportler ihre Waffe beliebig lange ruhig halten. Die Entlastung der Muskeln und die Übertragung des Gewichts der Waffe (und des Körpers!) auf den Knochenbau ist der entscheidende Schritt zum sportlichen Anschlag. Die Grundzüge dieses Kniffes begreift der Anfänger schon bei seinen ersten Versuchen. Bis zur Perfektion dieses Prinzips vergehen dem gegenüber oft Jahre. Entscheidend für die Ruhe im Ziel ist die Frage, wie viel Prozent der Belastung im Anschlag auf die Knochen, Sehnen und Bänder verlagert werden können. Manche haben selbst nach Jahrzehnten des Trainings noch keinen hinreichenden ‚Lastwechsel‘ erzielt. Weil der Anschlag nicht stimmt, nicht genau auf das Ziel zeigt (Nullpunkt) oder in brenzlichen Situationen Kraft eingesetzt wird, schaukelt das Gewehr. Ein angespannter Muskel birgt überdies das Risiko, beim Auslösen reflexartig zu reagieren. Entweder mit einer jähen Kraftsteigerung oder mit einem Zusammenbruch der Anstrengung. Beides führt zu einem ‚Verreißen‘ des Schusses mit dem Abziehen. Trotz der nötigen weitgehenden Verlagerung der Belastung auf den Knochenbau ist der Stehendanschlag nie absolut entspannt. Würde man sämtliche willkürlichen Muskeln restlos entkräften, so bräche die Position zusammen. Nötig sind Spannungen im Rücken und im Gesäß, in den Beinen,

im rechten Schulterblatt und in der rechten Hand am Pistolengriff. Diese Krafteinsätze richten sich jeweils gegen einen festen Widerstand und führen deshalb nicht zu nennenswerten Schwingungen.

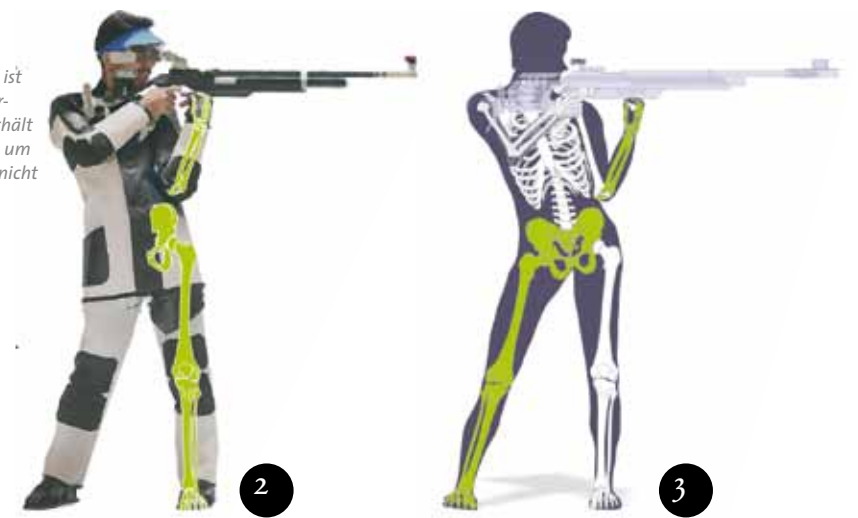
Zwei Säulen

Auf zwei Pfeilern ruht der Stehendanschlag mit dem Gewicht von Körper und Gewehr. Die gerade Säule von der Stützhand bis zum linken Fuß trägt das Gewehr ohne Kraftaufwand und erlaubt so praktisch unbegrenztes Halten (Bilder 1+2). Dazu müssen die im Bild grün gefärbten Knochen in einen möglichst senkrechten Verlauf gebracht werden.

Außerdem muss der Kontakt zwischen Ellbogen und Beckenknochen genügend Haftung gewährleisten. Mangelhafter ‚Anpressdruck‘ führt unwillkürlich zu einer Anspannung der Armmuskulatur und erzeugt Schwankungen und bösartige Reflexe. Die tragende Säule verlangt bei der Kontrolle des inneren Anschlags ständige Aufmerksamkeit. Am besten konzentrierst du dich auf die Schwerkraft der Waffe und verfolgst den Verlauf dieses Drucks nach unten. Durch die Handknochen, den Unterarm, das Becken, den Oberschenkel, die Knie, den Unterschenkel, die Ferse und die Zehen. Wo bestehen noch Spannungen, die abgebaut werden können? Je öfter du diese Kontrolle durchführst, desto genauer wird dir der Lastwechsel gelingen. Am Anfang solltest du dir 20 Sekunden für diese Säule lassen, später wird dir die Entspannung schneller gelingen. Bald steht sie wie automatisch.

Die diagonale Säule von der linken Hand bis zum rechten Fuß stützt den Anschlag nach hinten (Bild 3). Wieder kommt es darauf an, die Elemente geradlinig in eine Reihe zu bringen, damit Stabilität entsteht.

Das Dreibein für das AufLAGESchießen ist eine willkommene Ergänzung des körpereigenen Knochengerüsts. Damit erhält der Körper einen festen Bezugspunkt, um den er sich fortan drehen kann. Auch nicht einfach, aber doch besser als ohne...



STECKBRIEF:

Name: Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier
Geburtsjahr: 1955
Wohnort: Drensteinfurt, Deutschland
Beruf: Trainer, Sportpsychologe, Designer, Fotograf und Autor
Veröffentliche Titel: Vom Training des Schützen, Trainingsplan Luftgewehr, Wege des Gewehrs, Luftgewehr-Schießen, Gewehrtraining 2008, Leistungsplanung Gewehr 2010, Die Psyche des Schusses



Ein problematisches Detail der Diagonale ist der rechte Schuh. Insbesondere wenn der Abstand der Füße recht groß wird, knickt der rechte leicht über das Gelenk nach außen. Hier helfen Einlagen, um die Außenseite des Fußes anzuheben (Bilder 4+5). Mit geringem Aufwand lässt sich die Statik so erheblich und dauerhaft verbessern.



Ob dir das Anheben der Kante etwas bringt, kannst du probieren, indem du einige Luftpistolenscheiben unter die rechte Seite des rechten Schuhs legst. Sollte sich der Stand auf Anhieb stabiler anfühlen, wird es sich lohnen, schräge Einlagen zu organisieren.

Stützarm und Stützhand

Der linke Arm ist für die Höhe des Gewehrs im Anschlag mit verantwortlich. Immer wenn sich die Waffe geringfügig unter dem Ziel befindet, liegt die Gefahr nahe, diese Kluft mit einem kaum spürbaren Anspannen des linken Oberarms auszugleichen (Bild 6). Das ist ein übler Verstoß gegen die Regeln der Statik, denn schon leichtes Heben bringt das Gewehr erheblich in seitliches Trudeln. Deshalb vor jedem Schuss kurz überprüfen!

Die Stützhand ist ein feingliedriges Gebilde aus vielen Knochen, Sehnen und Muskeln (Bild 6). Um die Knöchelchen in eine statisch brauchbare Konstellation zu bringen, sind einige Experimente nötig. Zur Statik der Stützhand gilt es unbedingt, die Kontaktfläche unter dem Schaft zu berücksichtigen. Wer lange Arme hat und deshalb weit vorgreifen muss, kommt vielleicht mit einem flacheren Holzblock besser zurecht. Günstig sind hier die ver-



stellbaren Vorderschäfte der neuesten Generation. Sie lassen sich in Millimeter-Schritten anpassen. Ebenso hilfreich erweist sich ein passender Handschuh, der durch Belag und Schnitt erheblich zur Festigkeit der Finger im Anschlag beitragen kann.

Die Schießkleidung soll hier nur am Rande als ein wesentliches Element der Statik erwähnt werden. Ohne Zweifel trägt der robuste Canvas-Panzer einen Löwenanteil zur Stabilität bei. Um die Kleidung optimal zu nutzen, kommt es darauf an, die innere Statik fein auf die ‚Außenmauer‘ abzustimmen. Das Versetzen eines Knopfes bewirkt manchmal Wunder. Ein Kilo zu viel kann die inneren Verhältnisse völlig verändern. Es kommt immer wieder auf dein Gespür an: spüren, was nicht stimmt und an der richtigen Stelle nachbessern.

Statisch problematisch sind manche Anschläge aus vielerlei Gründen. Um den Rücken zu schonen oder weil von Anfang an so trainiert wurde, steht mancher gekrümmt, ein anderer kerzengerade oder auf Zehen. Solche Extreme erzeugen schwierige Voraussetzungen. Die Muskulatur wird stark gefordert, der innere Anschlag ist empfindlich. Langfristig können sich Haltungprobleme ergeben, auch beeinträchtigen solche Verstöße die erreichbare Ruhe. Zu empfehlen ist die Beratung durch einen versierten Trainer. Dieser wird zusammen mit dem Sportler eine Lösung suchen, die allmählich vom Extrem zu einem vernünftigen Kompromiss führt. Grundsätzlich erreicht man durch kleine Schritte in die richtige Richtung schon bald Milderungen. Nach fünf bis zehn Übungen in der veränderten Position sind die Schwierigkeiten fast vergessen. So werden langfristig Risiken vermieden, kurzfristig triffst du meist mehr.

Ausblick: Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von 10,9 weitere Techniktipps aus dem Buch „Luftgewehrschießen 2009“ von Heinz Reinkemeier – diesmal zum Thema Muskulatur und Spannung.

News aus den Sparten

Armbrust. EM-Kadertraining.

BSPL Josef Irsiegler

Vom 15. bis 16. August trifft sich das Armbrust-EM-Team zu einem Trainingslehrgang in Perg (OÖ) zur Vorbereitung auf die Ende September startenden Europameisterschaften in Thaon-les-Vosges. Die zur EM nominierten Armbrustschützinnen und -schützen feilen an den letzten Feinheiten, um in Frankreich mit einem starken Team auftreten zu können.

Laufende Scheibe. Internationaler Schülerwettkampf in Frankfurt.

BSPL Marc Heyer

Zum zweiten Internationalen Schülerwettkampf der Laufenden Scheibe traf sich der Nachwuchs vom 1. bis 3. Mai im hessischen Frankfurt. Nicht nur zahlenmäßig hatten die Österreicher einen starken Auftritt in Deutschland. Mit einigen Medaillen in Einzel- und Mannschaftswertung und etlichen Top-Ten-Ergebnissen zeigten die Juniorinnen und Junioren eine großartige Leistung.

Pistole. Nachwuchstalent Christian Kirchmayer.

BSPL Siegfried Schöberl

Einen starken Auftritt legte Christian Kirchmayer Mitte Juni beim Alpen-Cup in München hin. Mit der Bronzemedaille im Luftpistolensbewerb, einem 4. Platz im 50-m-Bewerb, einem weiteren Finalplatz im 25-m-Bewerb und schließlich dem Sieg im Sportpistolensbewerb zeigte der Burgenländer, was in ihm steckt. Mit der Sportpistole schoss der Junior mit 287 (Präzision) und 288 Ringen (Schnellfeuer) zudem einen neuen österreichischen Rekord. Die Freude über diese hervorragenden Leistungen war nicht nur bei Christian, sondern auch bei Trainerin Gretchen Ewen riesengroß.

Vorderlader. ÖSTM-Vorderlader.

BSPL Karl-Heinz Baumgartner

Zum 32. Mal wurde am 19. und 20. Juni 2009 auf der Sportschießstätte in Bad Zell (OÖ) die ÖSTM im Vorderladerschießen im Auftrag der Österreichischen Bundes-Sportorganisation und des Österreichischen Schützenbundes durchgeführt. Unter der Leitung von Bundessportleiter Karl-Heinz Baumgartner und OSM Franz

Schickermüller ist es dem Team des Schützenvereines Bad Zell gelungen, eine gelungene Staatsmeisterschaft zu organisieren und durchzuführen. Mit insgesamt 102 teilnehmenden Schützinnen und Schützen aus ganz Österreich kam es zu 472 Einzel- und 48 Mannschaftsstarts. Alle Ergebnisse gibt es zum Download unter www.schuetzenbund.at

Gewehr. Starke Damenmannschaft.

BSPL Margit Melmer

In den vergangenen Monaten zeigte sich eine extrem starke KK-Frauenmannschaft. Regina Time (OÖ) konnte nicht nur jeweils das Dreistellungsmatch beim Grand Prix of Liberation in Pilsen und beim Münchner Rifle Cup für sich entscheiden. Sie schoss beim Rifle Cup mit 588 Ringen auch den österreichischen Rekord im Einzelbewerb und zusammen mit der Steirerin Anna Heigl (575 Ringe) und der Salzburgerin Tamera Alt (574 Ringe) im Teambewerb. Die Schützinnen verbesserten mit ihrem Ergebnis von 1737 Ringen den bis dahin aktuellen österreichischen Rekord um sensationelle 24 Ringe.

Nachwuchs räumt ab.

Die Erfolge der Juniorinnen und Junioren in den Gewehrbewerben lassen auf die Zukunft hoffen. Allen voran besticht Thomas Mathis (V) mit seinen kontinuierlichen Podest- und Finalplatzierungen bei internationalen Vergleichen. Mit zwei Siegen beim IWK in Schwadernau (SUI), einem Sieg mit persönlichem Rekord im Luftpistolensbewerb sowie einem 2. und einem 4. Platz beim Alpen-Cup in München, zwei weiteren Goldmedaillen und einer Finalplatzierung bei den Shooting Hopes in Pilsen sowie einigen Mannschaftsmedaillen ist Mathis der derzeit erfolgreichste Junior Österreichs.

Aber auch die Leistungen der weiteren österreichischen Nachwuchsatletinnen und -athleten bei den vergangenen internationalen Events können sich mehr als sehen lassen. Lisa Ungerank (T), Katharina Metzler (V), Alexandra Podpeskar (S), Gernot Rumpler (S), Martin Mallaun (T) und Stefan Rumpler (S) erreichen neben etlichen Finalplatzierungen auch einige Medaillen in Einzel- und Mannschaftswertungen. Durch die starke Mannschaftsleistung gelang es den Juniorinnen gleich mehrmals, den österreichischen Rekord im 50-m-Gewehr-Liegebewerb zu verbessern.



Kärnten. Landesverbandswahlen und Kärntner Meisterschaft SGKP.

Bericht: LOSM Klaus Diesner, LSPL Thomas Marinitzsch

Neuwahlen des Kärntner Landesschützenverbandes

Am 25. April 2009 fand die Generalversammlung des KLSV in St. Veit statt. Dabei wurde der Landesschützenrat neu gewählt.

Landesoberschützenmeister Ing. Klaus Deiser

1. Landesschützenmeister Ing. Werner Probst

2. Landesschützenmeister Anton Lugger

Schriftführer Georg Trenner

Kassier Erwin Plieschnig

Landesschützenrat zbV Armin Oberortner

Landessportleiter Ferdinand Eder (LG),

Manfred Struger (LP),

Martin Huber (AB),

Anton Lugger (KK, S3),

Udo Moser (LS),

Thomas Marinitzsch (SGKP),

Dr. Friedrich Sporis (FP),

Klaus Zettl (VL),

Theo Wedenig (Jugend),

Walter Mahlknecht

(Leistungszentrum)

Alois Fink

Kampfrichterkoordinator

Rechnungsprüfer

Herbert Robatsch, Albert Ogris

Kärntner Meisterschaft-Faustfeuerwaffen-Großkaliber, 2009

Vom 05. bis 06. Juni 2009 fand auf der Schießstätte des HSV Villach in Latschach am Faakersee die Kärntner Meisterschaft in der Disziplin FFW-GK statt. 70 Schützinnen und Schützen aus 10 Kärntner Vereinen nahmen teil. Die Organisation durch den HSV Villach verlief ausgezeichnet. Einzig das Wetter spielte am zweiten Tag nicht ganz mit, und so hatten die Schützen mit wechselhaften Lichtverhältnissen zu kämpfen.

Medaillengewinner:

Damenklasse: 1. Passenegg, Melitta (SV Straßburg); 2. Sodamin, Brigitte (SV Straßburg); 3. Hölbling, Roswitha (HSV Klagenfurt, Helvetia) **Männerklasse:** 1. Marinitzsch, Thomas (PSV Klagenfurt); 2. Arneitz, Manfred (HSV Villach); 3. Riegler, Jürgen (HSV Villach)

S 1: 1. Krassnig, Rupert (HSV Klagenfurt, Helvetia); 2. Passenegg, Friedrich (SV Straßburg); 3. Kovacic, Werner (SV Spittal/Drau)

S 2: 1. Germitsch, Ilja (SSV Sponheim); 2. Muchar, Franz (SSV Sponheim); 3. Brunner, Johann (HSV Spittal/Drau)

Mannschaftswertung: 1. Schützen- und Sportverein (SSV) Sponheim, 2. Polizeisportverein (PSV) Klagenfurt, 3. Heeressportverein (HSV) Villach



Niederösterreich. Landesschützentag 2009.

Bericht: LSM Mag. Gerhard Strasser



Ehrengäste und geehrte Funktionäre nach dem Festakt

Bereits zum 27. Mal fand der Landesschützentag des Landes-Schützenverbandes für Niederösterreich statt. Die Traditionsveranstaltung wurde anlässlich des 650-Jahre-Jubiläums der Marktgemeinde Hohenau vom Schützenverein Hohenau unter der Leitung des Oberschützenmeisters Johann Kral im Zusammenwirken mit dem Vorstand des Landes-Schützenverbandes hervorragend vorbereitet und mit tatkräftiger Hilfe mehrerer Vereinsmitglieder und -funktionäre am 24. Mai erfolgreich abgewickelt. Am Abend des 23. Mai 2009 konnten unter Anwesenheit einiger Ehrengäste und langjähriger Freunde der Hohenauer Sportschützen die Erfolge in der letzten Feuerpistolen- und Luftpistolensaison gebührend gefeiert werden.

Am Festtag war für die Ehrengäste, die sich am Defilierungsplatz aufgestellt hatten, der Vorbeimarsch der rund 600 teilnehmenden Schützen aus etwa 45 Vereinen ein beeindruckendes Erlebnis. Die prächtigen Vereinsfahnen und Standarten bildeten am Festplatz einen würdigen Hintergrund für die folgende Festmesse. Der Festakt wurde mit einer Fanfare des 1. Musikvereins Grenzland Hohenau eröffnet. Nach einem Kanonenschuss von „Agnes“ aus Klosterneuburg und der traditionellen Meldung durch Bezirksoberschützenmeister Leopold Jöchel begrüßte LOSM Hermann Gössl die hochrangigen Ehrengäste, wie unter anderem den 2. Präsidenten des NÖ-Landtages, Herbert Nowohradsky, sowie weitere hochrangige Politiker und die Vertreter der Landesschützenverbände von Wien (LOSM u. 1. BSM Ing. Horst Judtman, der zugleich den BOSM DDR. Herwig van Staa vertrat) und der Steiermark (LSM Peter Hollerer).

Die Sportschützen in Hohenau und alle ihre Mithelfer – Feuerwehr, Musikkapellen, Polizei u.v.m. – haben sich für ihre vorbildliche Organisation und Abwicklung des 27. Landesschützentages größtes Lob, herzlichen Dank und Anerkennung verdient – das möge ihnen auch auf diesem Wege übermittelt werden.



Salzburg. Jugendarbeit 2009.

Bericht: Nachwuchstrainerin des Flach- und Tennengaus Barbara Oberauer (geborene Troger)

Der erfolgreiche Salzburger Nachwuchs bei der ÖM Jugend I + II in Linz



Aufgrund der professionellen Jugendarbeit in den Vereinen konnten heuer wieder regelmäßig Jugendwettkämpfe durchgeführt werden. Dabei war ein starker Anstieg der Teilnehmerzahl zu beobachten. Die Wettkämpfe wurden in 5 Runden ausgetragen, an denen jeweils über 50 Nachwuchsschützen aus dem Flach- und Tennengau teilnahmen.

Zum ersten Mal setzten wir einen neuen Modus ein, in dem wir die einzelnen Klassen wiederum in Leistungsklassen unterteilten. Bei Leistungssteigerung nach der Winterperiode konnte in die nächsthöhere Klasse aufgestiegen werden. Das steigerte insgesamt die Motivation, über die Saison regelmäßig dabei zu sein und am Ende die Leistung zu steigern. Im Schnitt konnte eine Steigerung bis zu 20 Ringen beobachtet werden.

Doch am wichtigsten ist es in der Jugendaufbauarbeit, den Kindern ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich wohl fühlen, Freundschaften knüpfen und Spaß erleben können. Die Leistung kommt dann fast von selbst. Ein „Nest“ mit vertrauten Trainern und eine Gemeinschaft in einem stabilen Verein spielen eine sehr große Rolle im Umgang mit jungen Sportlern. Nur durch diese Erfahrungen bleiben uns Talente erhalten. Überforderung in frühen Jahren lösen das Gegenteil aus. Es ist genau zu beobachten, ab wann Leistungsdruck und Verpflichtung eine Rolle spielen dürfen. Ehrgeizige Sportler senden diese Signale zum richtigen Zeitpunkt. Da heißt es für alle Betreuer wachsam sein und ihnen in diesem Moment das geben, was sie brauchen bzw. im Stande sind auszuhalten.

Die Erfolge unseres Nachwuchskaders sprechen für sich und bestätigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Dies alles motiviert auch nicht zuletzt uns Betreuer, um mit Freude weitermachen zu können.



Steiermark. Nachwuchsarbeit und Schießsport.

Bericht: LSPL Karl Kapper

Unten: OSM Harald Hausegger erklärt den KK-Bewerb Kniend

Jugend- und Nachwuchsarbeit ist in allen Vereinen ein Thema. Damit das Ergebnis den Vorstellungen entspricht, soll diese auch professionell durchgeführt werden.

Im steirischen Landesschützenbund beschäftigt sich seit einiger Zeit ein Team bestehend aus Landessportleiter Gewehr Peter Hollerer, Jugendlandessportleiter Gewehr Georg Steferl, Oberschützenmeister Harald Hausegger aus Kapfenberg und Jugendlandessportleiter Pistole Karl Kapper mit diesem Thema. Gleich zu Beginn erkannten wir, dass wir sowohl organisatorisch als auch sportlich an die Sache herangehen müssen.

Warum organisatorisch? Um den Nachwuchs gezielt zu fördern, ist eine landesweite Struktur notwendig. Unser Ziel: ein Drei-Säulen-Modell.

- Anfängerausbildung in den Vereinen
- Förderung der Jugendlichen in den Schützenbezirken
- Kaderbetreuung über den Landesschützenbund

Und sportlich? Den Jugendbetreuern in den Vereinen soll als Unterstützung bei ihrer schwierigen Aufgabe ein entsprechendes Wissen vermittelt werden.

Jugendschnuppertag in Kapfenberg: Um die Kommunikation aber auch die Diskussion über die Jugendarbeit zu starten, wurde ein Jugendschnuppertag veranstaltet. Zahlreichen Jungendlichen wurden dabei die olympischen Disziplinen KK-Gewehr und Pistole vorgestellt. Danach konnten diese unter fachkundiger Anleitung des Projektteams ausprobiert werden.

Nach diesem gelungenen Start freuen wir uns auf unsere kommenden Aufgaben. Denn Jugendarbeit bedeutet permanentes Anpassen an die Erfordernisse der Jugendlichen. Ein Ziel von uns ist auch eine österreichweite Diskussion zu diesem Thema, z.B. Erfahrungsaustausch der Jugend- und Landessportleiter.



Ausgabe 02/09 zehn komma neun

österreich



Tirol. Neues Marketingkonzept.

Bericht: LSM Friedl Anrain

Links: die neuen TLSB-Trainingsanzüge, rechts oben: Rudolf Sailer, rechts unten: Thomas Vanicek



Mit über 8.000 Mitgliedern ist der TLSB der größte und einer der erfolgreichsten Landesverbände. Nur im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Marketing ging lange Zeit nichts voran. Und gerade eine nicht so stark präsente Sportart wie Sportschießen benötigt einen professionellen Medienauftritt.

Seit Herbst 2008 ist deshalb Rudi Sailer für das Marketing im TLSB zuständig. In seiner bisherigen Amtszeit gründete er unter anderem den TLSB-Videokanal www.TLSB1.at.tf auf YouTube, der sich mit ca. 150 Besuchern pro Tag inzwischen auch international größter Beliebtheit erfreut.

Ein weiteres Projekt Sailer ist ein Tiroler Imagefilm, der mit der Unterstützung zahlreicher Sponsoren, deren Produkte mittels „Product Placement“ ins rechte Licht gerückt wurden, realisiert werden konnte.

In diesem Zusammenhang gab es auch einen Fotowettbewerb: Das beste „Sportschützen-Action-Foto“ wurde gesucht und in der Tiroler Tageszeitung veröffentlicht.

Zur Unterstützung holte sich Rudi Sailer den Tiroler Spitzenschützen und Grafiker Thomas Vanicek an Bord. Gemeinsam verfolgten sie das Ziel, ein neues, zeitgemäßes TLSB-Logo zu entwickeln und Kaderanzüge für die erfolgreichen Tiroler Schützinnen und Schützen zu entwerfen. Mit ihrem modernen Konzept überzeugten Sailer und Vanicek schließlich den Vorstand des TLSB: Das neue Logo wurde einstimmig angenommen. Der Slogan „Erfolg durch Konzentration“ wurde geboren. Er zielt jetzt die neuen Kaderanzüge, die bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft, Luftwaffen erstmals präsentiert wurden.

Im Zuge des neuen Logos wurde auch das Briefpapier, Ergebnislisten, Visitenkarten etc. im neuen Corporate Design erstellt. Nicht zu guter Letzt wurde ein neuer Webshop mit TLSB-Merchandise-Artikeln eröffnet. Einige Artikel, designt ebenfalls von Thomas Vanicek, sind bereits online auf www.tlsb.at zu erwerben.

Aber das war erst der Anfang. Hochgestecktes Ziel des TLSB-Marketingverantwortlichen Sailer für die Zukunft ist es, das Sportschießen vom „Rand“ in die „Mitte“ zu rücken.

EVENTKALENDER ÖSTERREICH

13.07. – 09.09.2009	ÖRWK ARMBRUST 10M & 30M – 4. RUNDE	IN DEN LÄNDERN
08.08. – 09.08.2009	Ö-CUP PISTOLE	SALZBURG
08.08. – 09.08.2009	KK-CUP FINALE	LINZ
13.08. – 15.08.2009	ÖM 100M	PROTTES
14.08. – 15.08.2009	ÖM VORDERLADER, WURFSCHIEBEN	LANGAU
14.08. – 16.08.2009	2. KÄRNTNER LANDESSCHÜTZENTAG AUS ANLASS 40 JAHRE SSV SPONHEIM	SPONHEIM – VIKTRING
22.08.09	LÄNDERVERGLEICHSKAMPF VORDERLADER	INNSBRUCK
26.08. – 30.08.2009	ÖSTM / ÖM PISTOLE	EISENSTADT
27.08. – 30.08.2009	ÖSTM / ÖM KK	INNSBRUCK
02.09. – 06.09.2009	50 JAHRFEIER USV 21 MIT PREISSCHIESSEN	WIEN
10.09. – 12.09.2009	ÖSTM / ÖM 300M GEWEHR	LIENZ
11.09. – 13.09.2009	ÖSTM / ÖM LAUFENDE SCHEIBE 50M	LINZ
12.09. – 13.09.2009	ÖM FFWGK	SALZBURG
18.09. – 19.09.2009	ÖSTM / ÖM MATCH-ARMBRUST	INNSBRUCK
20.09.09	TIROLER LANDESFESTUMZUG ZUM ANDREAS-HOFER-GEDENKJAHR	INNSBRUCK
26.09.09	TAG DES SPORTS	WIEN
03.10.09	ÖM JUGEND 1 UND 2, LAUFENDE SCHEIBE	FELDKIRCHEN
17.10. – 18.10.2009	ÖSTM IPSC	WIEN

Nähere Informationen und Ausschreibungen gibt es unter www.schuetzenbund.at

EVENT
KALENDER
ÖSTERREICH

Was Du schon immer wissen wolltest.

Leserfragen an Mario Knögler.



In der letzten Ausgabe haben wir Dich als 10,9-Leser eingeladen, Fragen an Mario Knögler zu stellen, die Dich schon immer interessiert haben. Hier findest Du einige seiner Antworten.

Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn beim Wettkampf ein Schuss nicht nach Plan läuft? (Sabine B.)

MK: Ich versuche mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ich kontrolliere den Nullpunkt und die Stellung, danach konzentriere ich mich wieder auf den nächsten Schuss.

Beim Training und Wettkampf bist Du sicher häufig mit dem ÖSB-Team unterwegs und verbringst viel Zeit mit den Teamkollegen. Gibt es für Dich dort eine besondere Bezugsperson? (Helga B.)

MK: In den letzten Jahren hat sich zwischen Christian Planer und mir eine besondere Freundschaft aufgebaut. Da wir gemeinsam unsere Trainingseinheiten absolvieren, kennen wir uns sehr gut und können uns gegenseitig bei den Wettkämpfen helfen.

Dein Terminkalender ist sicherlich sehr dicht und Du bist auf verschiedenen Kontinenten zu Wettkämpfen und Trainingslagern unterwegs. Wie schaffst Du es, dich trotz der Zeitumstellungen und der unterschiedlichen Bedingungen immer optimal auf die Wettkämpfe vorzubereiten? (Friedl N.)

MK: Die Umstellung klappt leider nicht immer perfekt! Der Körper reagiert immer anders. Aber wichtig für die schnelle Umstellung ist körperliche Fitness. Bei den Wettkämpfen in Übersee ist natürlich auch Routine gefragt, um die Anreise und den Umstellungsstress zu meistern.

Schützen sind Einzelkämpfer, aber es gibt auch Teambewerbe. Wie ist es, im Team zu kämpfen? Wie geht es Dir, wenn Du derjenige bist, der das schlechteste Resultat im Teambewerb schießt? (Tamara K.)

MK: Im Teambewerb kämpft ein jeder für den Erfolg des Österreichischen Nationalteams. Und egal, ob wir gewonnen oder verloren haben, wir treten immer als Team auf. Gewonnen oder verloren hat das ganze Team und nicht ein einzelner Sportler. Darum sind wir Männer auch so erfolgreich, glaube ich.

In der nächsten Ausgabe ist 10,9 im Gespräch mit Olympiamedaillengewinner Christian Planer. Hast Du auch eine Frage an ihn? Dann sende sie bis spätestens 15. September per E-Mail mit dem Betreff „Christian“ an magazin@zehnkommeneun.at. Die besten Fragen und seine Antworten werden an dieser Stelle im nächsten Heft abgedruckt.

In der nächsten Ausgabe.

Das erwartet Dich unter anderem in der nächsten Ausgabe von 10,9:

- Titelstory „Erfolg“. Österreichs Olympiamedaillengewinner Christian Planer im Portrait
- 10,9 im Gespräch mit Heinz Reinkemeier
- Österreichs bester Nachwuchsschütze in der Disziplin Pistole, Christian Kirchmayer, im Interview
- Berichte von den CISM World Championships in Zagreb, der Armbrust-Europameisterschaft in Thaon-les-Vosges sowie von den Österreichischen Staatsmeisterschaften Kleinkaliber (Innsbruck), Pistole (Eisenstadt) und Laufende Scheibe (Linz)
- Aufs Korn genommen werden unter anderem das Training des Bewegungsapparates aus sportmedizinischer sowie Muskulatur und Spannung aus schießtechnischer Sicht

Die nächste Ausgabe von 10,9 erscheint im November 2009.

Mitglieder des ÖSB.

Der ÖSB und seine Landesverbände.



ÖSTERREICHISCHER SCHÜTZENBUND

Stadionstraße 1b, 6020 Innsbruck
+43 (0) 512 39 22 20
office@schuetzenbund.at
www.schuetzenbund.at



BURGENLÄNDISCHER SPORTSCHÜTZEN-LANDESVERBAND

Dr.-Ludwig-Lesergasse 13, 7201 Neudorf
+43 (0) 2622 79785
office@bsslv.at
www.bsslv.at



KÄRNTNER LANDESSCHÜTZENVERBAND

Wunderstätten 30, 9473 Lavamünd
+43 (0) 650 925 0110
deiserkl@gmx.at
www.klsv.at



LANDESSCHÜTZENVERBAND FÜR NIEDERÖSTERREICH

Kaiserallee 23/1/7, 2102 Bisamberg
+43 (0) 676 639 1611
losm@lsvnoe.at
www.lsvnoe.at



OBERÖSTERREICHISCHER LANDESSCHÜTZENVERBAND

Geitenedt 31, 4202 Kirchschlag bei Linz
+43 (0) 664 144 0960
guenter.hamader@utanet.at
http://ooe.zielsport.at



SALZBURGER SPORTSCHÜTZENVERBAND

Dr.-Eugen-Zehmestraße 23, 5111 Bürmoos
+43 (0) 627 451-29
seeleithner@sssv.at
www.sssv.at



STEIERMÄRKISCHER LANDESSCHÜTZENBUND

Jahngasse 1, 8010 Graz
+43 (0) 676 332 2103
post@st-lsb.at
www.st-lsb.at



TIROLER LANDESSCHÜTZENBUND

Brixner Straße 2/1, Stock, 6020 Innsbruck
+43 (0) 5125 881-90
tlsb@aon.at
www.tlsb.at



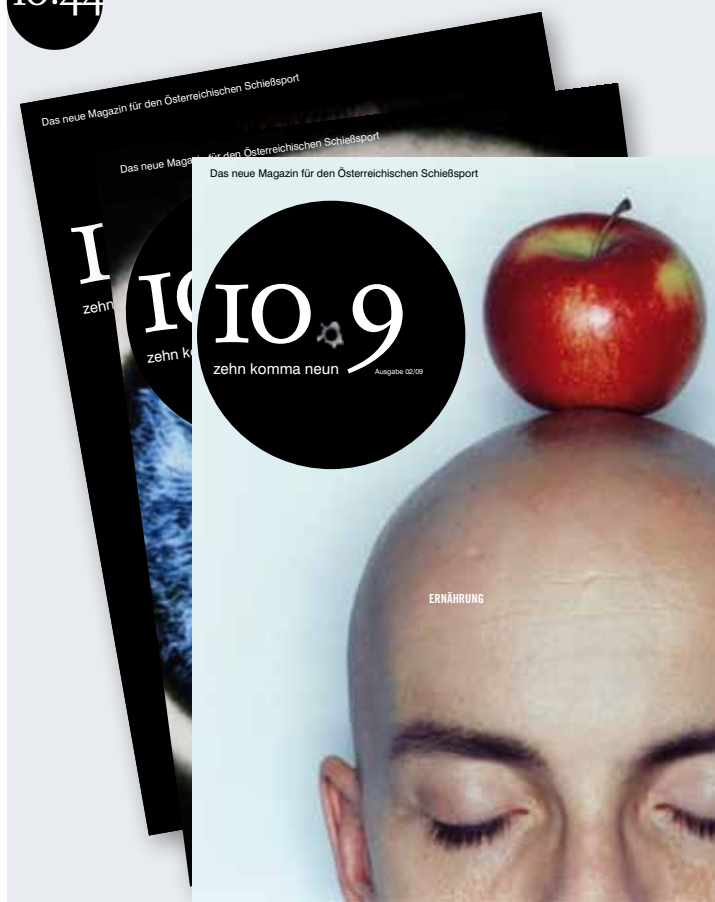
VORARLBERGER SCHÜTZENBUND

Am Tannenbach 8, 6900 Bregenz
+43 (0) 5574 425-19
horst.halder@utanet.at
www.vlbg-sb.at



SPORTSCHÜTZEN-LANDESVERBAND WIEN

Innocentiagasse 14, 1130 Wien
+43 (0) 1 616 3929-11
losm@sslv-wien.at
www.sslv-wien.at



Sichere Dir Dein Jahresabo von 10,9!

Sichere Dir Dein Jahresabonnement zum Einstiegspreis von 10,90 Euro für vier Ausgaben. Du hast folgende Möglichkeiten zur Anmeldung:

- auf der 10,9 Website www.zehnkommeneun.at oder
- fülle den Coupon unten aus und sende ihn an:
Österreichischer Schützenbund
Redaktion 10,9
Stadionstraße 1b
6020 Innsbruck
- bzw. per Fax an: **+43 (0) 512 39 22 20-20**
- bzw. per E-Mail an: magazin@zehnkommeneun.at

„10,9 – Das Magazin für den Österreichischen Schießsport“ ist das offizielle Organ des Österreichischen Schützenbundes. Ziel dieses neuen Mediums ist es, nicht nur die hervorragenden Erfolge der österreichischen Athletinnen und Athleten herauszustreichen, sondern auch das, was dahinter steckt – nämlich die gesamte Welt des Sportschießens mit all ihren Facetten – näher zu beleuchten. Die Faszination des Sportschießens soll mit der Schießsportgemeinde geteilt und darüber hinaus einem breiteren Publikum vorgestellt werden. Die Erlöse aus diesem Magazin kommen der Nachwuchsförderung im österreichischen Schießsport zugute. 10,9 erscheint viermal jährlich.

Hiermit bestelle ich das Jahresabonnement von 10,9.

Name:	
Straße, Hausnummer:	
PLZ, Ort:	Land:
E-Mail:	Telefon:

Nach Anmeldung mit diesem Coupon bekomme ich die Rechnung über 10,90 Euro für die kommenden vier Ausgaben von 10,9
☐ per E-Mail als PDF (Achtung: bitte oben E-Mail-Adresse angeben!)
☐ per Post
 zugesendet (bitte Zutreffendes ankreuzen).

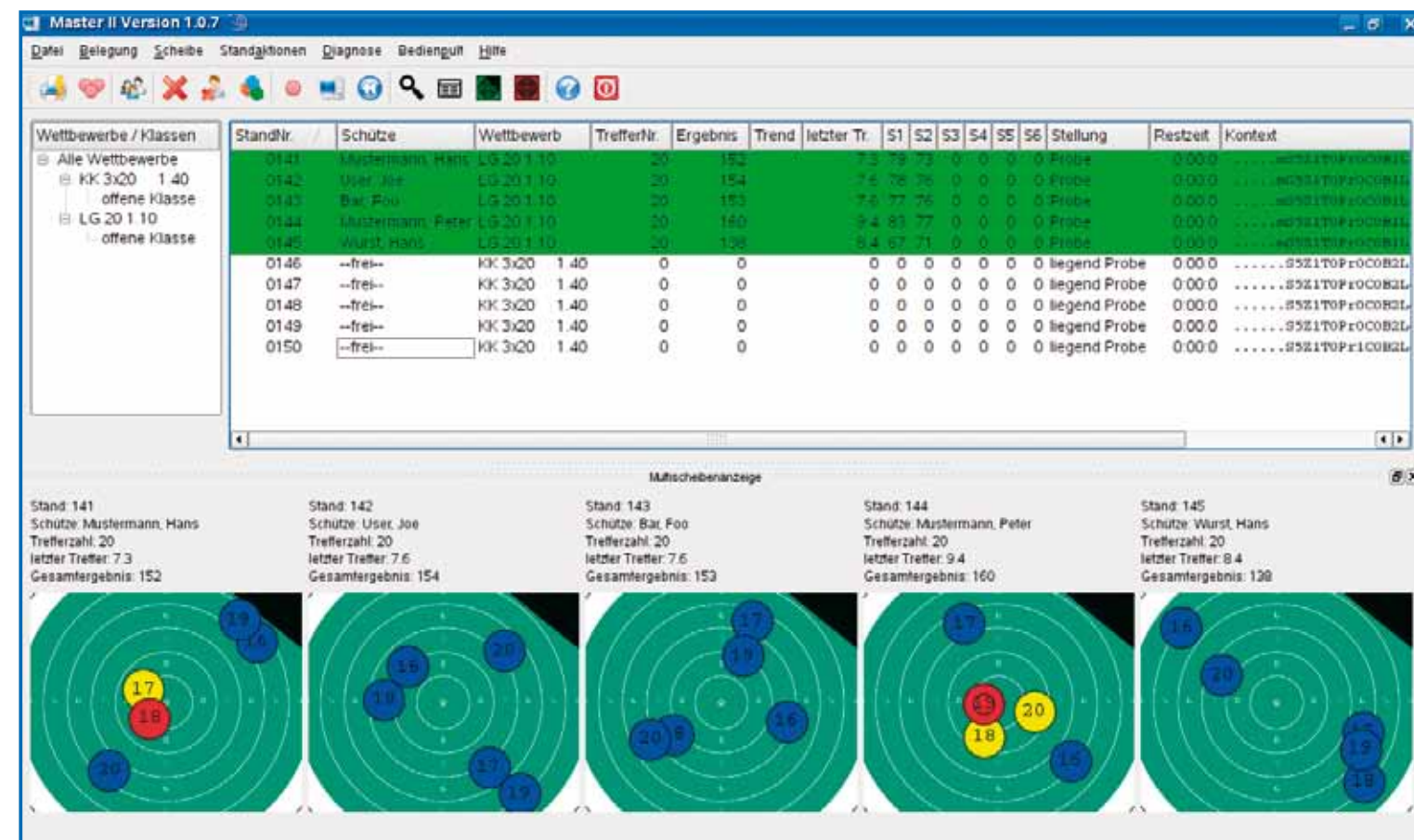
Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils automatisch um ein weiteres Jahr. Kündigungen des Jahresabonnements müssen bis spätestens acht Wochen vor Ende des Bezugsjahres schriftlich mit Angabe des vollständigen Namens und der Abonummer der Redaktion von 10,9 bekannt gegeben werden.

Sobald ich den Betrag auf das auf der Rechnung angewiesene Konto überwiesen habe, erhalte ich 10,9 ab der nächstfolgenden Ausgabe.

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------



Wir werden immer besser!



www.meyton.de

Unsere neue Software kann sich sehen lassen.

- besser und einfacher zu bedienen
- neues Hilfesystem
- verbesserte Flexibilität



Das alles und noch viel mehr können wir Ihnen jetzt bieten.
Fragen Sie nach unserem Upgradeangebot!



Unser Energieschatz!

TIWAG-Tiroler Wasserkraft AG