

Das Magazin für den Österreichischen Schießsport

10.9

zehn komma neun

Ausgabe 03/10

PRÄZISION

Partner des ÖSB

Sponsoren



ÖSB-Pool



Fördernde Partner



IO.9

zehn komma neun

Vorwort 10,9

In den vergangenen Ausgaben wurden besondere Eigenschaften des Schießsports ausführlich beleuchtet. Ein weiteres dem Schießsport zugeschriebenes Merkmal ist das hohe Maß an Präzision innerhalb unseres Sports. Aus diesem Anlass wollen wir in dieser Ausgabe das Thema Präzision ins Blickfeld rücken, und Faktoren, die damit in Verbindung stehen, näher beleuchten (ab Seite 10.9).

Hohe Genauigkeit, äußert geringe Fehlerquoten und mentale Stärke waren auch der Schlüssel zu einem erfolgreichen Abschneiden des ÖSB-Teams bei der 50. ISSF-Weltmeisterschaft in München (ab Seite 10.27). Herzlich gratulieren darf ich Stefan Raser zur erreichten Goldmedaille und allen weiteren Medaillengewinnern des ÖSB. Mit insgesamt 3 Mannschafts-Medaillen des ÖSB-Nachwuchsteams wurden unsere Jugend und deren Betreuerstab für ihr Engagement und das harte Training belohnt. Diese Erfolge bestätigen den eingeschlagenen Weg des ÖSB in der Nachwuchsarbeit und lassen in eine erfolversprechende Zukunft blicken. Die

Prioritäten liegen für den ÖSB nun darin, die Aufbauarbeit weiterzuführen und den leistungsstarken Nachwuchs behutsam und professionell in die allgemeine Klasse zu begleiten und dort an die Weltelite heranzuführen.

Die in der letzten Ausgabe von 10,9 angekündigte Waffengesetz-Novelle wurde nun beschlossen und bringt einige Neuerungen im Umgang mit Sportwaffen. Auf den Seiten 10.18 und 10.19 möchten wir Ihnen einen Überblick über die wesentlichen Änderungen und deren Bedeutung geben.

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. Manfred Ladstätter, T: +43 (0) 512 - 39 22 20, F: +43 (0) 512 - 39 22 20 - 20,

magazin@zehnkommeneun.at, www.zehnkommeneun.at
Autoren: Mag. Manfred Ladstätter, Mag. Uwe Triebel, Mag. Johannes Gosch, Dr. Jürgen Siegert, Dr. Franz Czarzar, Ing. Horst Judtmann, Dr. Helmut Hörtnagl, Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier
Fotos: Mag. Manfred Ladstätter, Hansjörg Ungerank, istock
Abonnement: Jahresabonnement 10,90 Euro inkl. Versand, Einzelausgabe 3,50 Euro inkl. Versand,

magazin@zehnkommeneun.at, www.zehnkommeneun.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 Urheberrechtsgesetzes 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 – PRÄZISION

Präzision. Ein entscheidender Faktor im Sportschießen **IO.10**
Zu Besuch beim Präzisions-Büchsenmacher **IO.13** Geschosse –
das entscheidende Detail **IO.15**

IO.16 ÖSB INSIDE

Neuigkeiten vom ÖSB

IO.17 STORYS

10,9 im Gespräch mit ISSF Executive Director Franz Schreiber **IO.17**
Die Waffengesetz-Novelle 2010 **IO.18**

IO.20 INTERNATIONAL

Grand Prix Pilsen **IO.20** ISSF-Weltcup Fort Benning **IO.21**
Medaillenregen unseres Juniorenteams **IO.22** ISSF-Weltcup in
Belgrad **IO.24** Erster IWK in Innsbruck **IO.26** Weltmeisterschaft
in München **IO.26**

IO.32 AUFS KORN GENOMMEN

Visualisieren – Bilder in unserem Kopf **IO.32** Systematischer
Trainingsaufbau **IO.35** Aus Karins Schützen-Küche **IO.36** Psycho-
regulation **IO.38**

IO.40 ÖSTERREICH

News aus den Sparten **IO.40** Spannende Kämpfe um die österrei-
chischen Titel **IO.41** Beiträge aus den Ländern **IO.45** Die nächsten
Events (international und national) **IO.46**

IO.47 KONTAKT

IO.48 ABO

Sichere dir jetzt dein Jahresabo!



Tag des Sports.

Am 25. September 2010 findet bereits zum 10. Mal der „Tag des Sports“ auf dem Wiener Heldenplatz statt. Es ist das größte Freiluft-Sportevent Europas. Wie jedes Jahr sorgen auch heuer wieder alle Dachverbände, Fachverbände und Sportorganisationen für ein einzigartiges Angebot. Auch der Österreichische Schützenbund, vertreten durch den Sportschützen-Landesverband Wien, ist wie in den letzten 10 Jahren mit einer Demonstration bei diesem Event präsent, um für den Schießsport zu werben. „Besonders beliebt ist unsere ‚Mach-mit-Station‘ mit dem Luftgewehr auf 10 m mit Vergabe von Medaillen“, so ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann. Eingebunden in das Programm ist auch die Ehrung der 11 erfolgreichen Medaillengewinner 2009 des Österreichischen Schützenbundes durch das Bundesministerium für Sport.



Dr. Silvius Magnago, Ehrenlandesoberstschützenmeister (1914–2010).

Der Südtiroler Sportschützenverband hat mit Altlandeshauptmann Silvius Magnago einen großen Förderer und Mentor verloren. Magnago war die wohl wichtigste Persönlichkeit Südtirols der Nachkriegszeit und von 1961 bis 1989 Landeshauptmann. Als Verhandlungsführer gilt er als Vater der Autonomie des Landes. Für sein Wirken wurden Magnago zahlreiche Auszeichnungen verliehen, u.a. das „Große Goldene Ehrenzeichen am Bande für Verdienste um die Republik Österreich“, das Großkreuz der italienischen Republik, das „Große Verdienstkreuz mit Stern des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland“, der Europa-Preis für ein friedliches Europa von der Coudenhove-Kalergi-Stiftung und viele andere. Sportschießen war Magnagos Leidenschaft. Um seine Schüsse abgeben zu können, ließ er sich vom Landesoberstschützenmeister Karl Gasser im ganzen Land umherchauffieren. Jahrzehntlang eröffnete Magnago regelmäßig zahlreiche Schießveranstaltungen in Südtirol bzw. war gern gesehener Ehrengast.



Walther stellt neue LP400 und neues LG400 vor.

Unter dem Motto „Ready for London 2012“ stellte das Ulmer Traditionsunternehmen kürzlich zwei verbesserte Hightech-Präzisionswaffen der Öffentlichkeit vor. Die Neuerungen der LP400 liegen in einer gänzlich überarbeiteten ergonomischen Handlage, dem kugelgelagerten VARIO-Abzug, einem Druckminderer mit QUICKCLEAN-Luftfilter und der 200 bar SLIMLINE-Kartusche. Für das ruhige Schussverhalten der LP400 sorgt das Doppelkompensatorsystem RESORBER und das wartungsfreie EQUALIZER-Magnetabsorbersystem. Zusammen mit einem neuen Schlagventil und einer strömungsoptimierten Luftzufuhr sichert auch im LG400 das EQUALIZER-Magnetabsorbersystem einen erschütterungsfreien Schuss. Zu den weiteren Highlights des richtungsweisenden LG400 zählen ein Ladehebel mit der Möglichkeit einer Links-/Rechts-Positionierung, eine integrierte Ladezustandsanzeige und der Matchdiopter INSIGHT-OUT.

1. Zukunftssymposium der Bundessportorganisation (BSO).



Am 1. Juli fand im Schloss Miller-Aichholz in Wien das erste BSO-Zukunftssymposium mit Vertretern des organisierten Sports statt. Präsident Peter Wittmann begrüßte den Beginn des BSO-Reform- und Dialogprozesses: „Der heutige Tag hat gezeigt, dass die Verbände ein klares Bekenntnis zur BSO und deren Stärkung abgegeben haben.“

Das Ergebnis der Konsultationen zur Bundes-Sportförderreform hat deutlich gemacht, dass die Wahrung der Autonomie des Sports, die Sicherung der Basisförderung, die Anerkennung der Vielfalt und Unterschiedlichkeit, die Vereinfachung der Vergabe- und Kontrollmodalitäten sowie eine mehrjährige Planungssicherheit vorrangige Anliegen der österreichischen Dach- und Fachverbände sind.

Im Bereich der BSO-Reform wurde von den Sportvertretern vor allem die Stärkung der BSO als Dachorganisation und Interessenvertretung des organisierten Sports, der Ausbau der Schulungs- und Weiterbildungsangebote, die Aufnahme von hauptamtlichen Mitarbeitern und die damit verbundene Vergrößerung des Unterstützungsangebotes, die Erarbeitung einer zentralen Sportdatenbank, hauptamtliche fachliche Begleitung und Evaluierung der Verbände, die zentrale Abwicklung von Pressearbeit, Einkaufsstools, Rechtsberatung, Unterstützung in der Abwicklung von Sportgroßveranstaltungen und eine engere Zusammenarbeit mit den Universitäten gewünscht.



ISSF wählt neue Führung.

Bei der ISSF-Generalversammlung, die im Zuge der Weltmeisterschaften in München stattfand, wurden Präsident Olegario Vazquez Raña und Generalsekretär Horst G. Schreiber in ihrem Amt für eine weitere Periode wiedergewählt. Das Führungsduo ist seit seiner Wahl 1980 durchgängig im Amt. Vazquez Raña war selbst aktiver Schütze und nahm viermal bei Olympischen Spielen teil. In seiner Rede betonte Vazquez Raña, der mit seiner Familie anwesend war, dass „nach all diesen Jahren das in mich gesetzte Vertrauen das Wichtigste für mich ist. Der Schießsportverband ist meine Familie“, ergänzte der in seinem Amt bestätigte Mexikaner.



Die wiedergewählte ISSF-Spitze: Präsident Olegario Vazquez Raña (li.) und Generalsekretär Horst G. Schreiber (re.)

Im Zuge der Generalversammlung wurden auch vier Vizepräsidenten gewählt, drei davon in ihrem Amt bestätigt (Luciano Ross aus Italien, Gary Anderson aus den USA und Medhat Wahdan aus Ägypten), einer davon neu gewählt (Sheikh Salman S.S.H. Al Sabah aus Kuwait).

Außerdem wurden 15 Mitglieder des Vorstandes sowie Max Mückl als Vorstand des technischen Komitees gewählt. Auch die Komitees Gewehr, Pistole, Laufende Scheibe, Wurfscheibe, Statuten, Medizin, Judges wurden gewählt. Österreich ist mit BSPL Marc Heyer als Mitglied im Laufende-Scheibe-Komitee weiterhin vertreten.

Bei der Sitzung des ISSF-Vorstandes im Vorfeld der ISSF-Generalversammlung wurde die Aufnahme von 3 weiteren nationalen Fachverbänden beschlossen. Damit wächst die Anzahl der Mitgliedsverbände auf 160, welche aus 147 Nationen kommen. Die Anzahl der Mitglieder und Nationen divergiert, da manche Länder – wie auch Österreich – einen zweiten Fachverband für Wurfscheibe aufweisen. Außerdem wurden drei neue Nationen, nämlich Guam, Afghanistan und Tonga, in die ISSF aufgenommen.

„Mit 160 Mitgliedern zählt die ISSF zu den größten internationalen Sportverbänden. Es freut mich, dass die Schießsportgemeinde weiter wächst und wir dadurch international sicher an Bedeutung gewinnen können“, so der Generalsekretär der ISSF Horst Schreiber.

Meistere Dich selbst!

Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der 5 Elemente.

„Meistere Dich selbst!“ ist ein Programm, das hilft, systematisch Fähigkeiten auszubilden, die den Umgang mit den Anforderungen des Leistungssports – vor allem im Kinder- und Jugendalter – erleichtern. Mit Hilfe der Erkenntnisse aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) werden verschiedene Persönlichkeitsmuster besprochen und Trainingsmöglichkeiten angeboten.

274 Seiten, Eigenverlag, Autor: Uwe Triebel, Buchpreis: EUR 24,90

Es werden zum Thema „Meistere Dich selbst!“ auch regelmäßig Workshops angeboten. Die Termine finden Sie auf www.breakfree.at unter Termine. Bestellung unter uwe.triebl@breakfree.at



Pension

 Jetzt gehören Ihre Sorgen uns!

Mit der Prämienpension der Wiener Städtischen mit 9% staatlicher Prämie. Nähere Infos unter 050 350 350, auf www.wienerstaetische.at oder bei Ihrem Berater.

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP 

Präzision.

Präzision ist beim Sportschießen das „Um und Auf“. Der erste Artikel der Titelstorys geht der Frage nach, was nun Präzision ist und wie man sie trainieren kann. Weiters haben wir einen Präzisions-Büchsenmacher besucht und Einblick in eine Welt erhalten, in der es um 1/1000 mm geht. Im dritten Artikel haben wir uns schließlich auf die Suche nach der optimalen Munition gemacht.

Präzision. Ein entscheidender Faktor im Sportschießen.

Autor: Mag. Uwe Triebel und Mag. Johannes Gosch

Egal, welchen Sport man ausübt, je besser man wird, desto wichtiger wird die präzise Ausführung der jeweiligen sportlichen Handlung.

Was ist eigentlich Präzision und wie kann ich sie trainieren? Dieser Artikel liefert hierzu Informationen und hilft dabei, mehr Präzision im Schießen zu erreichen.

Präzision wird beschrieben als ein auf den Aspekt der Reproduzierbarkeit eingeschränkter Bestandteil der Genauigkeit. Sie bezeichnet im Sport somit die Fähigkeit, Handlungen technisch exakt und genau auszuführen, dies jedoch in wiederholter Weise. Feinmotorische Bewegungen werden so ausgeführt, dass bei Wiederholungen nur wenig Abweichung zwischen den einzelnen Ausführungen besteht. Jeder Schuss gleicht dem anderen, könnte man sagen.

Gerade beim Schießen macht die Präzision einen großen Anteil am Erfolg aus. Schon kleine Abweichungen der Bewegung vom Idealzustand machen einen großen Unterschied im Ergebnis aus.

Wie lässt sich Präzision entwickeln?

Wie bei der Entwicklung jeder Fä-

higkeit spielen auch hier geistige, seelische und körperliche Faktoren zusammen, um Präzision im Schießen zu erreichen.

Was beim Lernen von Bewegungen physiologisch im Gehirn passiert, soll im Folgenden kurz erläutert werden:

Die Etablierung von Bewegungsprogrammen wird im Gehirn durch die so genannte Bahnung vollzogen. Synapsen sind Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen. Bei Wiederholung bestimmter Handlungen verbinden sich bestimmte Nervenzellen besser miteinander und funktionieren sozusagen als Einheit. Je öfter und je genauer die entsprechende Handlung ausgeführt wird, desto besser werden diese Einheiten „einprogrammiert“.

Will man Präzision erreichen, geht es in erster Linie darum, diese Bahnung durch entsprechend intensives Training aufzubauen.

In einem zweiten Schritt geht es dann darum, diese Präzision auch unter Stressbedingungen aufrechterhalten zu können.

Es soll nun näher erläutert werden, welche Fähigkeiten dazu beitragen, präziser zu werden, und wie diese trainiert werden können. Da ein Aspekt der Präzision „Genauigkeit“ ist, gilt es als Erstes, sowohl während der Ausführung der Bewegung als auch danach ein optimales Maß an Genauigkeit zu erreichen.

Genauigkeit während der Bewegung

Die Fähigkeit, sportliche Bewegungen genau auszuführen, baut auf der Fähigkeit der Körperwahrnehmung auf. Je besser ein Sportler in der Lage ist, die einzelnen Teile einer Bewegung wahrzunehmen und bewusst zu beobachten, desto größer ist die Chance, die Bewegung zu steuern.

Man stelle sich hierbei vielleicht einen Roboter vor, der nach einem Glas greifen soll. Um die einzelnen Schritte durchführen zu können, müssen die Motoren, die die Hand des Roboters bewegen, ständig darüber informiert werden, wo sich die Hand in Bezug auf das Glas befindet. Dazu benötigt es Sensoren, die diese Informationen an die Schaltzentrale (das Gehirn) weiterleiten. Hat ein Roboter nur wenige Sensoren, werden die Bewegungen

grob und unpräzise sein und das Glas kann möglicherweise nicht angesteuert werden. Baut man immer mehr Sensoren ein, die die einzelnen Motoren der Hand ansteuern, wird die Bewegung präziser werden. Natürlich ist es beim Roboter notwendig, auch genügend bewegbare Teile einzubauen, damit dieser feinmotorische Bewegungen ausführen kann.

Beim Menschen ist im Prinzip alles vorinstalliert. Wir haben genügend Muskeln und auch genügend Sensoren, um feinmotorische Bewegungen auszuführen. Die einzelnen Sensoren können wir darüber hinaus trainieren, damit sie uns genauere Informationen über die Aktivität der verschiedenen Muskeln liefern können.

Hierzu eine Übung:

Setzen Sie sich entspannt hin und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper. Versuchen Sie, einzelne Körperteile genau wahrzunehmen. Fühlt sich der jeweilige Körperbereich warm oder kalt an, ist er eher verspannt oder locker? Diese Fähigkeit der Körperwahrnehmung können Sie dann im Training anwenden, indem Sie bei der Ausführung des Schusses genau darauf achten, wie sich die Bewegung anfühlt. Sie werden mit immer größerer Genauigkeit die einzelnen Bewegungsteile wahrnehmen und bewerten können.

Genauigkeit in der Analyse der Bewegung

Ebenso wichtig ist es, die vollzogenen Bewegungen im Anschluss gut zu analysieren. Besprechen Sie mit Ihrem Trainer in aller Genauigkeit die Details der Bewegung. Analysieren Sie auch selbst in aller Genauigkeit die einzelnen Bewegungen, indem Sie zum Beispiel in Ihrem Trainingstagebuch die wichtigsten Erkenntnisse des Trainings niederschreiben. Je genauer Sie hier vorgehen, desto schneller werden Sie Präzision erreichen.

Weitere Voraussetzungen für Präzision

Eine weitere Fähigkeit, um Präzision zu erreichen, ist die Konzentration.

Bei der Konzentration geht es darum, die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich zu lenken und bewahren zu können. Ein Mensch, der die Konzentrationsfähigkeit übt, lernt seine Aufmerksamkeit blitzschnell zu fokussieren – Ausrichtung auf einen Punkt – sowie diese über einen längeren Zeitraum auf eine Sache zu richten, ohne dabei abgelenkt zu werden. Wer kennt nicht die Situation, dass man, nachdem man einen Artikel durchgelesen oder beispielsweise Englischvokabeln gelernt hat, sich im Anschluss daran an kaum etwas erinnern kann? Geht man dabei in sich, bemerkt man meist, dass man gedanklich während des Lesens ganz woanders gewesen war. Ständig schwirren Gedanken in unserem Kopf herum, seien es Probleme, die man wälzt und die immer wieder ins Bewusstsein kommen, oder aktivierte Bedürfnisse, die es uns schwer machen, bei der Sache zu bleiben.

Machen Sie den Versuch, während Sie diesen Artikel lesen, und beobachten Sie Ihren Geist. Wie viele Zeilen können Sie lesen, bis erste ablenkende Gedanken den Geist gefangen nehmen? Welche Gedanken sind es, die besonders hartnäckig sind und kaum aus unserem Gehirn zu verbannen sind? Die Tatsache, dass es eben unterschiedliche Stärken von störenden Gedanken gibt, ist von großer Bedeutung für den Üben. Es sind vorwiegend Gedanken schwer aus dem Kopf zu bringen, die mit starken Emotionen verknüpft sind. Sie sind es, die sich am stärksten auf die Leistung des Menschen auswirken. Wie oft kommt es vor, dass man sich als Sportler mit den möglichen Auswirkungen seiner Handlungen beschäftigt, nervös wird und dadurch den Fokus verliert.

Tipps für das Üben der Konzentrationsfähigkeit

Generell kann die Konzentration immer und überall trainiert werden, da es, wie oben erwähnt, darum geht, sich auf einen Punkt auszurichten. Eine bewährte Übung, die das Wechselspiel zwischen ablenkenden Reizen und Gedanken und der Fokussierung auf den Konzentrationsgegenstand deutlich macht, ist folgende: Setzen oder legen Sie sich bequem hin, schließen Sie Ihre Augen



**STECKBRIEF:**Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.atName: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: schreibt zurzeit an einem Buch zum Thema „Meistere Dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: www.breakfree.at

Einen weiteren Artikel von Johannes Gosch und Uwe Triebel finden Sie auf Seite 32.

und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, und zwar auf die Bewegung des Bauches beim Ein- und Ausatmen. Beginnen Sie mit ca. 30 Sekunden und notieren Sie anschließend, wie oft Sie durch äußere Reize (Störgeräusche und Ähnliches) bzw. durch Gedanken abgelenkt wurden. Schätzen Sie auch die Zeit, wie lange Sie abgelenkt waren. Weiters ist es günstig, auch die ablenkenden Reize und Gedanken zu notieren, um sich dieser besser bewusst zu werden.

Sammeln Sie Erfahrung mit dieser Übung! Sie werden feststellen, dass die Fokussierung auf die Atmung, wie dies bei jeder Form von Konzentration auch der Fall ist, stark von den jeweiligen Umständen abhängt. Hat man vor der Übung mit sehr vielen „Alltagsproblemen“ zu kämpfen gehabt, wird die Fokussierung schwerer fallen. Erwarten Sie nicht, dass es Ihnen von Anfang an gelingen wird, die gesamten 30 Sekunden auf die Atmung fokussiert zu bleiben. Kehren Sie immer wieder auf die Atmung zurück. Nach längerer Übungsdauer können Sie die Übungszeit verlängern, auf eine Minute, zwei Minuten usw. Gelingt es Ihnen, die Aufmerksamkeit über mehrere Minuten oder gar eine halbe Stunde auf die Atmung zu lenken, werden Sie auch zunehmend die weiteren Effekte der Übung wahrnehmen, nämlich die allgemeine Entspannung des Körpers und die Beruhigung des Geistes. Durch das Praktizieren dieser Übung verringert sich die Anzahl der im Geist umherschwirrenden Gedanken – der Geist wird ruhiger und damit auch der Körper.

So gesehen tragen Genauigkeit, Konzentration und konsequentes Üben maßgeblich zur Präzision im Sportschießen bei.



Der Lauf ist die Seele der Waffe.

Zu Besuch beim Präzisions-Büchsenmacher.

Der Schuss muss brechen wie Glas.

Die Waffe schießt und der Schütze trifft. Um ins Schwarze zu treffen, müssen beide Faktoren perfekt zusammenwirken. Dabei geht es um Tausendstel Millimeter. Wir wollen uns genauer anschauen, wie man beim Bau von Schießgeräten versucht, höchste Präzision zu erreichen.

Grundsätzlich können beim Waffenbau unterschiedliche Prioritäten gesetzt werden. Zum Beispiel Haltbarkeit oder auch Präzision. Die Wichtigkeit der Präzision ist je nach Waffe verschieden. Bei der Pistole ist sie weniger wichtig als beim Gewehr und bei Letzterem ist Präzision besonders beim Großkaliber entscheidend. Der Kufsteiner Andreas Atzl, in der Szene besser bekannt als Bix'n Andy, hat sich voll und ganz der Präzision beim Bau von Großkaliberwaffen verschrieben. Wir haben ihm einen Besuch abgestattet und durften bei der Produktion zusehen.

Eines vorweg: Eine Waffe ist nur so präzise, wie ihr unpräziserer Teil, sprich: Alle Komponenten, wie Lauf, Munition, Verbindungssystem oder Schaft müssen passen, eine kleine Abweichung eines Teiles und die Präzision der ganzen Waffe leidet darunter.

Interessant bei der Herstellung der Waffe ist das Zusammenspiel von Mensch und Maschine. Keine Frage, die Präzision heutiger Waffen ist nur mit Maschinen zu erreichen. Westernszenen, in denen aus der Hüfte der Schurke vom Galgen oder aus 300 Metern Entfernung die Zigarre aus der Hand geschossen wird, können Sie getrost vergessen. Diese Ziele sind aus derartigen Distanzen, zumindest mit damaligen Waffen, wenn überhaupt, nur mit einer Portion Glück zu treffen. Übrigens: Beim gültigen Weltrekord in der Disziplin Benchrest wurde auf 900 Meter 10-mal ein Bierdeckel getroffen!

Dennoch, trotz modernster Technik wird beispielsweise der letzte Schritt bei der Laufherstellung, wo es um Tausendstel Millimeter geht, mit der Hand erledigt. „Es gibt Toleranzen, die die Maschine nicht merkt“, erklärt Andy. Handlappen nennt man diesen Vorgang, bei dem eventuelle „Engstellen“ im Lauf „herausgeläpft“ werden. Der Lauf ist die Seele der Waffe. Jeder Lauf ist individuell und hat einen unverkennbaren „Fingerabdruck“. „Das Geheimnis der Präzision ist im Endeffekt eine gleichmäßige Laufschrägung“, verrät Bix'n Andy. Deshalb hat er nun auch begonnen,



Auf 1/1000 mm Toleranz wird bei der Waffenproduktion gearbeitet.

selbst Läufe zu „ziehen“. Mit einigem Aufwand. Monatelanges Herumexperimentieren ging der Laufherstellung voran. Das selbst konstruierte und selbst gefertigte Ziehwerkzeug ist natürlich geheim. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. „Die Resultate sind sehr gut“, ist Andy zufrieden, „wir halten mit den Weltbesten mit.“ Von diesen gibt es im Bereich der Benchrest-Disziplin, die Formel 1 unter den Großkalibern, auf die Andy spezialisiert ist, nur eine Handvoll weltweit.

Präzision ist auch eine Frage der Sicherheit: Wenn im Bereich Abzug/Patronenlager eine Ungenauigkeit vorhanden ist, könnte das gefährlich sein. „Ein Abzug muss schnell und trocken sein“, erklärt Andy. Betätigt man den Abzug, erhöht man den Druck bis zum Erreichen des Abzugsgewichtes (wenn sich der Schlagbolzen löst). „Beim Erreichen des Abzugsgewichtes sollte der Schuss brechen wie Glas“, so der Hightech-Büchsenmacher. Um dieses Ziel zu erreichen, entwickelte Andy einen Kugelabzug, auf den er ein Patent angemeldet hat.

Ein patentierter Kugelabzug soll helfen, dass der Schuss bricht „wie Glas“.



Die Suche nach der perfekten Kugel.

Geschosse – das entscheidende Detail.

Nicht nur jeder Waffenlauf ist ein Individuum, auch bei den Geschossen gibt es herstellungsbedingt feinste Unterschiede im mikroskopischen Bereich. Die Kunst ist es, Geschosse untereinander in Abmessung, Gewicht und Material möglichst gleich herzustellen. Deshalb ist der Armbrustbolzen das präziseste Geschoss, da dieser wieder verwendet wird.

Bei der Herstellung von Schrotpatronen, Zentral- und Randfeuerpatronen sowie Luftgewehrkgeln ist 100%ige Präzision also nicht ganz zu erreichen. Um sich diesem Ziel dennoch anzunähern, nehmen die Hersteller einen großen Aufwand in Kauf.

Der Tiroler „Bix’n Andy“ stellt Geschosse und Munition selbst her und lädt seine Zentralfeuerpatronen z. B. selbst mit handgefertigten Matchgeschossen. Sein Argument: „Damit kann ich die Munition auf die Waffe abstimmen.“ Natürlich schießt nur eine verschwindende Minderheit mit handgefertigten Geschossen bzw. Munition.

Bei Randfeuerpatronen ist das zum Beispiel schon technisch nicht möglich, da man als Endverbraucher keine satzgeladenen Hülsen erhalten kann. Bei einem jährlichen weltweiten Bedarf von 3 Milliarden Randfeuerpatronen wäre „hand made“ auch nicht machbar.

Jeder Präzisionsschütze ist ständig auf der Suche nach möglichst guter Munition. Dabei wird er von industriellen Herstellern, wie RWS, tatkräftig unterstützt. Auf dem RWS-Testschießstand wird der Lauf zuerst eingespannt. Dann werden mehrere Testlose mit jeweils 10 Schuss ausprobiert. Nach jeder Schusserie zeigt das jeweilige Schussbild die Eignung der Munition. „Bei wirklich schlechter Munition ein Gießkannenmuster, bei optimaler nur ein Loch“, erklärt Hubertus Dowidat von RWS. Auch Luftgewehrkgeln werden getestet, da ihr Kopfdurchmesser minimal abweicht. Munitionstests werden natürlich auch mit Luftpistolen durchgeführt. Auch KK-Pistolen werden eingespannt. Bei Großkaliber-Pistolen ist es durchaus üblich, mit der Hand zu testen. Aus der Schulter testet „Bix’n Andy“ seine 300m-Hochpräzisionswaffen. Sein Argument: „Das Schwingungsverhalten des Laufes muss beim Testen authentisch sein. Dafür braucht man Gespür und Know-how.“

Die Präzision der Geschosse hängt grundsätzlich vom Herstel-

lungs- und Prüfverfahren ab. Aus dem geschmolzenen Blei wird Bleidraht auf eine Rolle gezogen und anschließend in einem Automaten abgelängt. Aus diesen Bleistückchen werden in einem weiteren Verarbeitungsschritt die Geschosse gepresst. „Um eine möglichst hohe Präzision zu erreichen, werden die Matrizenwerkzeuge oft kontrolliert und ausgetauscht“, so Dowidat. Wichtig ist, dass die Geschosse einer „Charge“, also der Bleidraht einer Rolle, von den anderen Chargen getrennt gelagert werden. Die Produkte einer Charge weisen untereinander die geringsten Schwankungen auf. „Der Idealfall wären 30.000 Zwillinge“, erklärt der Experte von RWS. Die verschiedenen Fertigungslose an fertiger Munition werden schließlich vom Schützen getestet. Nur so lässt sich die für den jeweiligen Lauf optimale Munition bzw. Kugel finden.

Für die Wettkampfmunition legt man bei RWS einen Gang zu. Bei Patronen wird das Pulver bzw. die Hülsen nach besonderen Kriterien ausgewählt. Oberstes Prinzip ist das „Reinhalten“ der Sorten. Dabei herrschen Laborbedingungen; es wird eine Patrone nach der anderen geladen. Das Ergebnis ist die doppelte Präzision, allerdings zum dreifachen Preis. Zur Veranschaulichung ein Beispiel: Die Durchschnittsgeschwindigkeit der beliebten RWS R50 Randfeuerpatrone liegt im Mittel z.B. bei V_0 330m/s, die Schwankungsbreite zwischen den einzelnen Schüssen liegt hier nur bei ca. V_0 329–332 m/s. Bei normalen Standard-Randfeuerpatronen ist die Schwankungsbreite hingegen deutlich größer, zwischen V_0 325–335 m/s. Natürlich ist die Geschwindigkeit von Lauf zu Lauf auch wieder verschieden. Für Wettkampfschützen rentieren sich jedenfalls die zeitraubenden Tests. „Mit getesteter Munition schießt man eben öfter einen Zehner, der sonst nur eine 9,9 gewesen wäre“, weiß Dowidat. Bei einem Wettkampf ein zwingendes Argument.

Handgemachte Geschosse und Munition sind ein Glied in der Präzisionskette beim „Bix’n Andy“.



Luftpistole, Feuerpistole.

Starkes Lebenszeichen der Junioren.

Autoren: BSPL Siegfried Schöberl, Gretchen Ewen

Aus dem Lager der PistolenschützInnen gibt's einiges zu berichten. So fand Ende Mai das 2. Ranglistenschießen in der Feuerpistole statt (Ergebnisse unter www.schuetzenbund.at). Besonders hervorzuheben sind die Leistungen von Christian Kirchmayer, Stefan Eder und Anian Weber, sei es beim Junioren-IWK in Suhl oder beim Alpencup in Innsbruck. Bei den Shooting Hopes in Pilsen verlief es nicht ganz nach Wunsch, dafür holte Kirchmayer beim IWK in Innsbruck (siehe Bericht) eine Gold- und eine Silbermedaille (Foto). Der Juli stand ganz im Zeichen der WM-Vorbereitung, welche sich intensiv gestaltete. Die letzten Testwettkämpfe haben gezeigt, dass der Weg von Bundesnachwuchstrainerin Gretchen Ewen richtig beschritten wurde. Auf jeden Fall hat vor allem Kirchmayer, aber auch Eder, reale Chancen, ganz vorne mit dabei zu sein.

Bei den Männern gewann Wolfgang Psenner in den Bewerb 50m und Luftpistole Gold, Hannes Kröll wurde im Bewerb Luftpistole Dritter bzw. Zweiter im Bewerb 50m. Gretchen Ewen kämpft nach wie vor mit ihrer Zeigefingerverletzung und versucht alles, um bis zu ihrem WM-Start fit zu werden.

Christian Kirchmayer



DI Fritz Schattleitner wird ISSF-Ehrenmitglied.



Anlässlich des 80. Geburtstag im Jahr 2003 wurde der Schießstand Knittelfeld in DI Fritz Schattleitner-Schießstand umbenannt.

Bei der ISSF-Generalversammlung in München wird DI Fritz Schattleitner zum Ehrenmitglied der ISSF gewählt. Damit wird dem Steirer die höchstmögliche Auszeichnung verliehen. Das unterstreicht seine langjährige besondere Rolle im und seinen großartigen Einsatz für den internationalen Schießsport. Neben DI Schattleitner erhalten auch die ehemalige ESC-Präsidentin und ISSF-Vizepräsidentin Unni Nicolaysen (NOR) und DSB-Präsident Josef Ambacher die Ehrenmitgliedschaft der ISSF. DI Fritz Schattleitner war für die ISSF mehr als 30 Jahre tätig und zuletzt Mitglied der technischen Kommission. Mit viel Geschick konnte er seine langjährige Erfahrung dem Schießsport zugutekommen lassen. Schattleitner war selbst aktiver Schütze, holte insgesamt 10 österreichische Staatsmeistertitel und nahm 1968 auch an den Olympischen Spielen teil. Neben seiner Tätigkeit in der ISSF bekleidete Schattleitner auch Funktionen im ÖSB (u.a. Vizepräsident) und der europäischen Schützenkonföderation.

Mag. Andreas Germann neuer LOSM in Vorarlberg.



Seit kurzem hat Vorarlberg einen neuen Landesoberschützenmeister. Mag. Andreas Germann tritt die Nachfolge des langjährigen LOSM Horst Halder an. Germann ist selbst seit vielen Jahren aktiv im Schießsport mit der Großkaliberpistole tätig, sieht sich jedoch beim Vorarlberger Schützenbund als Quereinsteiger. „Im Verband war ich die vergangenen Jahre als Landessportleiter Großkaliber Pistole tätig, ich habe jedoch keinerlei Präferenzen, gleich ob Pistole oder Gewehr. Für mich ist jeder Schütze gleich.“ Germann, der eine Rechtsanwaltskanzlei betreibt, sieht seine Aufgaben in den kommenden Jahren klar: „Wir müssen mit dem Land Vorarlberg Regelungen finden, um unser Leistungsniveau zu erhalten bzw. auch steigern zu können. Das ist nur über Landestrainer machbar. Erste Gespräche mit dem vom Land betriebenen Sportservice haben bereits stattgefunden und sind auch positiv verlaufen, die nächste Gesprächsrunde findet nach der Sommerpause statt.“

Gegen die Hektik unserer Zeit schießen.

Im Gespräch mit ISSF Executive Director Franz Schreiber.

ISSF Executive Director Franz Schreiber hat viel vor, um den Schießsport nach vorne zu bringen.



Franz Schreiber ist als Executive Director im Generalsekretariat des Internationalen Schieß-Sportverbandes – ISSF in München tätig. Dort laufen alle Fäden bezüglich des internationalen Schießsportes zusammen. 10,9 befragte Schreiber über die Pläne des ISSF sowie über Trends und Zukunft des Schießsportes.

10,9: Welche Ziele will die ISSF mittelfristig verfolgen?

Schreiber: Insgesamt wollen wir den Schießsport weltweit stärken und ihn weiter nach vorne bringen. Wir wollen beispielsweise mehr Teilnehmer, vor allem im Nachwuchs. Aktivitäten wie „Sports for All“-Veranstaltungen, hier geht es um eine Kombinationssportart mit Laufen und Schießen, werden forciert. Wir wollen junge Leute mit ganz einfachen, günstigen Gewehren und ohne spezielle Bekleidung motivieren, mitzumachen. Eigene Bewerbe sollen dieses Vorhaben unterstützen. Für ältere Menschen wollen wir die Möglichkeit schaffen, im Schießsport aktiv zu bleiben. Die ISSF will deshalb – wie bereits im ÖSB möglich – auch Auflegend-Schießen anbieten.

10,9: Welche speziellen Herausforderungen sieht die ISSF in den nächsten Jahren?

Schreiber: Die Öffentlichkeit muss überzeugt werden, dass der Schießsport ein Sport ist. Leider differenziert man in der Öffentlichkeit viel zu wenig zwischen Sportgerät und Waffe. Hier ist viel Überzeugungsarbeit für ein neues Image nötig.

10,9: Welche Zukunft hat Schießsport?

Schreiber: Ich sehe die Zukunft sehr positiv. Schießsport ist in der Lage, der Hektik unserer Computerwelt entgegenzuwirken. Er bietet vor allem für die Jugend hervorragende Möglichkeiten, ihre Konzentration zu steigern und sich körperlich fit zu halten. Einige Nationen sind nicht zuletzt deshalb im Jugendbereich sehr aktiv.

10,9: Wie sehen Sie die Position des Schießsportes als olympische Disziplin?

Schreiber: Wir sind ein sehr großer Bestandteil des olympischen Programms. Diese Position wollen wir beibehalten oder ausbauen.

Ich gehe davon aus, dass der Schießsport auch in Zukunft eine große Rolle spielen wird.

10,9: Können Sie kurz die Aktivitäten des ISSF in der Medienlandschaft skizzieren?

Schreiber: Insgesamt sind wir sehr aktiv. Unser ISSF-TV-Team begleitet z.B. große Veranstaltungen mit Videos und Interviews, die im Internet abgerufen werden können. Bei der WM in München werden beispielsweise erstmals alle Finalwettbewerbe weltweit 950 Stationen über das EBU-System angeboten. Der Zuspruch ist sehr groß, hier gibt es ein gewaltiges Potenzial. Als Medienkanal spielt das Internet bereits die größte Rolle. Ob Videos oder Bilder – auf unserer Homepage ist alles vorhanden. Im Bereich Social Media haben wir eine Seite auf Twitter und Facebook, wo wir innerhalb kürzester Zeit 5.000 Friends generieren konnten. Daneben ist ein iPhone App in der Umsetzungsphase und auf You Tube sind wir natürlich auch dabei.

10,9: Wie sehen Sie die Entwicklung beim ÖSB?

Schreiber: Sehr positiv, da ist in den vergangenen Jahren viel frischer Wind reingekommen, der in verschiedener Hinsicht spürbar ist. 10,9 ist ein sehr interessantes Magazin. Auch bei den Teilnehmerzahlen bei Wettkämpfen sieht man die gesunde Basis im österreichischen Schießsport. Nicht zu vergessen natürlich die Erfolge bei internationalen Wettkämpfen, im Moment vor allem bei der Jugend.

STECKBRIEF:

Name:	Franz Schreiber
Geburtsdatum:	26. 5. 1961 in München
Wohnort:	München
Berufliche Laufbahn:	seit 1982 beim ISSF
Bezug zum Schießsport:	hat selbst in jungen Jahren geschossen

Aktuelle Information.

Die Waffengesetz-Novelle 2010.

Autoren: Komm.-Rat Dr. Jürgen Siegert, Univ.-Prof.i.R. Dr. Franz Czaszar, Ing. Horst Judtmann

Die Waffengesetz-Novelle 2010 wurde beschlossen! Befürchtungen und Horrorszenarien, dass durch die Umsetzung der EU-Richtlinie massive Verschärfungen auf die Waffenbesitzer zukommen werden, haben sich zum Glück nicht bewahrheitet. Die wichtigste Vorgabe, die Einführung eines Zentralen Waffenregisters, wurde erfüllt, weitere Einschränkungen konnten jedoch abgewendet werden. Die Angst, dass mit der Novelle der Besitz legaler Waffen erschwert werde, war unbegründet. Die Bedenken, es könnten Vorschriften erlassen werden, deren Einhaltung gesetzestreue Staatsbürger in ihren Rechten einschränkt, haben sich nicht bestätigt. Die Verhandlungen mit dem Ministerium waren sachlich, konstruktiv und von der Absicht getragen, den Waffenbesitzern keine Erschwernisse zu bereiten. Dabei ist allein die Tatsache, dass es überhaupt solche Verhandlungen gab, bereits bemerkenswert. Normalerweise genügt es dem Gesetzgeber, einen intern erarbeiteten Entwurf in einem Begutachtungsverfahren beurteilen zu lassen. Ob es dabei überhaupt noch zu Änderungen kommt, ist fraglich. In unserem Fall durften wir in zahlreichen Detailgesprächen unsere Erfahrungen einbringen, unsere Forderungen und Wünsche vortragen und so zu einem vernünftigen, für alle Seiten akzeptablen Gesetz unsere Beiträge leisten. Wir hatten Verständnis für die Möglichkeiten, für den Spielraum, aber auch uns wurde Verständnis für unsere Anliegen entgegengebracht. Das war der Grund für unser Lob der Beamten. Das hat uns aber auch Kritik eingebracht. Wir hätten massiv Forderungen stellen sollen, wir hätten wesentliche Erleichterungen für die Waffenbesitzer erreichen sollen. Wir hätten eine Reihe von Verbesserungen zustande bringen müssen.

Da sind die – durchaus berechtigten! – Anliegen die eine Seite, die politische Machbarkeit die andere! Viele Punkte haben wir mehrmals besprochen, haben sie den Beamten, dem Kabinettschef und der Ministerin vorgetragen, mussten aber zur Kenntnis nehmen, dass logische Argumente nicht immer ausschlaggebend sind. Da

ist zum Beispiel die Aufhebung des Verbotes der Vorderschaft-repetierflinten. Ist sie tatsächlich gefährlicher als andere Flinten? Im Innenministerium hat man das durchaus verneint, aber hätten wir mit so einer Änderung nicht schlafende Wölfe geweckt? Hätten wir nicht wesentlich mehr dem Verhandlungsverlauf geschadet als der Sache genützt? Es war doch auffallend, dass im Gegensatz zu vergangenen Gesetzesänderungen in der Öffentlichkeit und in den Medien kaum über die Novelle gesprochen wurde. Die sicher nach wie vor reichlich vorhandenen Waffengegner haben dadurch, dass es keine emotionalen Diskussionen gab, keine Argumente bekommen.

Wir können daher mit dem Erreichten durchaus zufrieden sein. Allen Kritikern sei ein Blick in andere EU-Staaten, insbesondere nach Deutschland empfohlen. Wir haben Verschärfungen verhindert und eine Reihe wesentlicher Verbesserungen erreicht. Wir sind aber überzeugt, dass es da keine Gewinner oder Verlierer gab:

Den Besitzern legaler Waffen wurde und wird nichts weggenommen. Sie können nach wie vor, in einigen Fällen sogar mit erleichtertem Zugang, Waffen besitzen, die einzige Einschränkung ist das Zentrale Waffenregister. Dem subjektiven Sicherheitsbedürfnis des Staates (wir müssen verstehen, dass es das gibt!) wird unverändert zum Waffengesetz 1996 entsprochen. Verschärfungen, die nur dem Besitzer illegaler Waffen geholfen hätten, sind nicht gekommen. Die berechtigten Anliegen der Jäger, Sportschützen, des Waffenfachhandels und aller Besitzer legaler Waffen wurden berücksichtigt. Wir haben nun eine Novelle zum Waffengesetz bekommen, die es uns ermöglicht, auch in Zukunft Waffen ohne besondere Voraussetzungen erwerben und besitzen zu können. Jene Vorgaben, die schon bisher regelten, dass nur verlässliche Menschen Waffen haben dürfen, sollten nicht geändert werden und sind wohl im Sinne von uns allen.

Was hat sich nun konkret geändert?

Im Folgenden wird nicht auf Textkorrekturen und Änderung von Begriffen eingegangen, sondern der Reihe nach auf einige der neuen Bestimmungen im Gesetz.

§2 Abs.3: Schusswaffen und, sofern es sich um Kriegsmaterial handelt, die ..., die auf Dauer unbrauchbar gemacht worden sind, gelten nicht als Waffen im Sinne dieses Bundesgesetzes.

Bisher gab es mitunter die Rechtsansicht, dass eine Schusswaffe die Eigenschaft „Waffe“ nicht verliert, auch wenn alle waffenrechtlich relevanten Teile irreversibel zerstört sind, das ist nun nicht mehr der Fall.

§ 6 neuer Abs. 2: Nicht als Besitz gilt die Innehabung von Schusswaffen anlässlich eines Verkaufsgesprächs im Geschäftslokal eines Gewerbetreibenden gemäß § 47 Abs. 2. *Genau genommen hätte auch bisher schon nur einem Inhaber eines entsprechenden Dokumentes eine Waffe in die Hand gegeben werden dürfen.*

§12 Abs.4: Nach dem Wort „Waffen“ wird die Wendung „und verfallene Munition“ eingefügt. *Das stellt für den rechtmäßigen Eigentümer die Möglichkeit dar, auch für verfallene Munition eine Entschädigung zu erhalten.*

§16a: Schusswaffen sind sicher zu verwahren. Der Bundesminister für Inneres ist ermächtigt, durch Verordnung nähere Bestimmungen über die Anforderungen an eine sichere Verwahrung zu erlassen, sodass Waffen und Munition in zumutbarer Weise vor unberechtigtem Zugriff geschützt sind. *Die angedachte Formulierung „dem Stand der Technik entsprechend“ ist entfallen, die Zumutbarkeit entspricht der bisherigen Gesetzeslage.*

§21 Abs.5 und Abs.6: Neue Form für Waffenbesitzkarte und Waffenpass beschrieben. *Es geht hier um die zukünftige Gestaltung in Form einer Scheckkarte.*

§23 neuer Abs. 2a: Schusswaffen der Kategorie B, deren Modell vor 1871 entwickelt wurde, sind in die von der Behörde festgelegte Anzahl nicht einzurechnen. *Das bedeutet, dass man auch in Zukunft für einen Perkussionsrevolver eine Waffenbesitzkarte oder einen Waffenpass benötigt, die bewilligte Stückzahl dadurch aber nicht betroffen ist.*

§24 neuer Abs. 2: Munition gemäß Abs.1 (Munition für Faustfeuerwaffen) darf auch Inhaber einer Registrierungsbestätigung für eine Schusswaffe der Kategorie C überlassen ... werden, wenn die Munition für die in der Registrierungsbestätigung genannte Schusswaffe geeignet ist. *Damit wurde erreicht, dass der Besitzer einer Büchse mit Revolverkaliber nicht für die entsprechende Munition eine WBK oder einen Waffenpass benötigt.*

§25 Abs.3: Von einer Entziehung auf Grund einer nicht sicheren Verwahrung ist abzusehen, wenn das Verschulden des Berechtigten gering ist, die Folgen unbedeutend sind und der ordnungsgemäße Zustand ... hergestellt wird. *Dadurch wird ein geringer Verwahrungsfehler nicht sofort zum Problem.*

§26: Verpflichtung zur Mitteilung über Änderung des Wohnsitzes entfällt. *Da das Zentrale Waffenregister mit dem Melderegister verknüpft ist.*

§32 (1): Der Bundesminister für Inneres ist ermächtigt, auf Antrag jedem im Bundesgebiet niedergelassenen Gewerbetreibenden, der zum Handel mit nichtmilitärischen Schusswaffen berechtigt ist, die Ermächtigung zur Registrierung im Wege des Datenfernverkehrs gemäß § 33 für die jeweils zuständige Waffenbehörde einzuräumen. *Sowohl die Rückerfassung als auch die spätere Überlassung sowie die Überlassung von Privatpersonen an Privatpersonen erfolgt beim Büchsenmacher und Waffenfachhändler.*

§33 (1): Schusswaffen der Kategorien C und D sind beim Erwerb durch Menschen mit Schusswaffen der Kategorien C und D sind beim Erwerb durch Menschen mit Wohnsitz

im Bundesgebiet binnen sechs Wochen vom Erwerber (Registrierungspflichtigen) bei einem im Bundesgebiet niedergelassenen, dazu ermächtigten Gewerbetreibenden, der zum Handel mit nichtmilitärischen Schusswaffen berechtigt ist, registrieren zu lassen. *Die bisherige Meldefrist von 4 Wochen beträgt bei der Registrierung 6 Wochen.*

§33 (2): Der Registrierungsspflichtige hat sich ... auszuweisen und Informationen über Kategorie, ... bekannt zu geben. *Entspricht den Voraussetzungen bei der bisherigen Meldepflicht.*

§33 (3): Anlässlich der Registrierung hat der Registrierungsspflichtige eine Begründung für den Besitz von Schusswaffen der Kategorien C oder D anzuführen. Eine Begründung ist insbesondere als gegeben anzunehmen, wenn der Betroffene bekannt gibt, dass er sie ... zur Selbstverteidigung bereit halten will, sie zur Ausübung der Jagd, des Schießsports oder für eine Sammlung verwenden möchte; allein der Wille, die Schusswaffe besitzen zu wollen, ist keine zulässige Begründung. *Durch den letzten Satz sagt der Gesetzgeber alles aus: Erstens gibt es keine „Rechtfertigung“, die allenfalls zu beweisen wäre, zweitens sind mögliche Begründungen sehr weit gefasst.*

§37 Abs.2 wird ergänzt: Der Inhaber einer solchen Genehmigung hat der Behörde jeden Transport mit einem Formular spätestens zwei Tage vorher anzuzeigen. *Es geht hier um Gewerbetreibende, die Schusswaffen und Munition in einen anderen EU-Staat ausführen.*

§43 Abs.4 lautet: Der Antrag eines Erben oder Vermächtnisnehmers auf Erteilung der Berechtigung oder auf Erweiterung einer bestehenden Berechtigung, die für den Besitz eines gemäß Abs.1 sichergestellten Gegenstandes erforderlich ist, bedarf keiner weiteren Rechtfertigung, sofern es sich nicht um Kriegsmaterial oder verbotene Waffen handelt.

Hier ist wesentlich, dass die bisherige Bestimmung „sofern der Verstorbene den Gegenstand besitzen durfte“ weggefallen ist, eine Waffe, die der Erblasser hinterlassen hat, nicht mehr verfällt, sondern vererbt werden kann.

§45 Z 1: Schusswaffen mit Luntenschloss, Radschloss- und Steinschlosszündung sowie einschüssige Schusswaffen mit Perkussionszündung. *Damit wurden einschüssige Perkussionspistolen den drei anderen Vorderladerwaffen gleichgestellt. Für mehrschüssige gelten die Erleichterungen nach § 23.*

§58 (1): Der Bundesminister für Inneres legt durch Verordnung den Zeitpunkt fest, ab dem die Registrierungsspflicht gemäß § 33 eintritt. *Da das Zentrale Waffenregister im Bundesrechenzentrum noch nicht existiert, muss der Zeitpunkt erst bestimmt werden.*

§58 (2): Rückerfassung aller Waffen der Kategorie C bis 30. Juni 2014. Der bisherige Besitz gilt als Begründung für den Besitz dieser Waffen. Die Registrierungsspflicht ist als erfüllt anzusehen, sobald die geforderten Daten dem Gewerbetreibenden nachweislich bekannt gegeben wurden. *Da damit zu rechnen ist, dass in den letzten Tagen vor dem Ende der Frist für die Rückerfassung viele Menschen ihre Waffen registrieren lassen wollen und die Kapazitäten dann nicht ausreichen, ist an eine „Vorläufige Bestätigung“ gedacht.*

§58 (3): Menschen, die im Zeitpunkt des Inkrafttretens dieses Bundesgesetzes ... bereits im Besitz einer Schusswaffe der Kategorie D sind, trifft die Registrierungsspflicht gemäß §33 nicht. Werden die Schusswaffen einem Dritten überlassen, ist der Erwerber verpflichtet, diese registrieren zu lassen. *Flinten müssen also nicht rückerfasst werden. Erst bei einer Überlassung entsteht für den Besitzer die Pflicht zur Registrierung.*

Das sind die wesentlichen Bestimmungen der Waffengesetz-Novelle 2010, durch die das Waffengesetz 1996 geändert wurde. Details können dem Rechtsinformationssystem des Bundeskanzleramtes (www.bka.gv.at) entnommen werden. Es ist aber jedenfalls auffallend, dass von den gefürchteten Verschärfungen nichts zu erkennen ist.



Viktoria Hafner im Luftgewehr-Finale



Mit Christian Planer ist im Liegend-Bewerb immer zu rechnen.

Grand Prix von Pilsen .

Alles ist möglich.

Bei wenig überzeugendem Wetter (5 Grad bei Nieselregen) zeigte eine starke österreichische Abordnung, die zum Grand Prix im tschechischen Pilsen reiste, eine sehr überzeugende Leistung. Vor allem die Ergebnisse der Männer, die mehrere Medaillen bei einem starken Starterfeld holten, zeigten eine klar steigende Formkurve. Bei den Damen überraschten Stephanie Obermoser und Viktoria Hafner.

Mannschaftsgold und -silber, Gold für Farnik, Bronze für Knögler

Es begann bereits am ersten Tag für die Österreicher sehr gut: Mannschaftssilber im 50m-Bewerb und Mario Knögler als Dritter am Siegerpodest. Dieser freute sich entsprechend über seine bereits im Frühjahr so gute Form. Der zweite Tag wurde für die Österreicher zu einem richtigen Schützenfest.



Ein perfekter Tag: Sieg für Farnik und 3. Platz für Knögler.

Im Dreistellungsmatch über 50m landeten gleich vier Österreicher unter den ersten zehn. Sieger war Thomas Farnik, der als Zweiter ins Finale ging. Aber auch Knöglers Leistung, der sich mit dem besten Finale auf den dritten Platz vorkämpfen konnte, war wieder spitzenmäßig. Mit dieser Leistung holten Farnik, Knögler und Planer auch Mannschaftsgold, 4 Ringe vor den Schweizern, die mit ihrem Ergebnis neuen Schweizer Rekord aufstellten.

Damenpower

Starke Leistungen gab's auch im Lager der Damen. Viktoria Hafner erreichte den 5. Rang beim Bewerb 10m Luftgewehr. Auch in der Mannschaft wurde es beim Luftgewehr der fünfte Platz, ein starkes Ergebnis bei 22 Nationen. Im Bewerb 50m Dreistellungsmatch überraschte Stephanie Obermoser mit dem Einzug ins Finale, wo sie ihren 5. Platz bis zum Schluss verteidigen konnte.

Bei den Pistolenschützen lief es in Pilsen mittelmäßig. Meist platzierte man sich im hinteren Mittelfeld, ein 25. Platz von Christian Kirchmayer im Bewerb Standardpistole 25m sowie ein 25. Platz von Marion Weingand (10m Luftpistole) und ein 28. Platz von Gretchen Ewen im Bewerb 25m Pistole waren die Platzierungen unter den besten 30.

ISSF-Weltcup Fort Benning.

Durchwegs stark war die Leistung des ÖSB-3er-Teams beim Weltcup in Fort Benning. Wenngleich es nicht für Podestplätze reichte, hatten Mario Knögler, Christian Planer und Thomas Farnik zumindest in einem der drei Bewerbe Tuchfühlung mit der Spitze.

Während wir hierzulande den kältesten Mai seit Beginn der Temperaturaufzeichnungen genießen durften, hatten die drei Athleten in Fort Benning ein für uns ganz ungewohntes Problem, nämlich das als Mirage bezeichnete Luftflimmern. Angesichts dessen dürfen die Leistungen von Mario Knögler (12.) und Thomas Farnik (13.) im Dreistellungsmatch als sehr stark eingestuft werden, sie verpassten nur knapp den Finaleinzug.

Der 50m Liegend-Bewerb lief turbulent ab. Bei Farnik löste sich ein Schuss, Knögler schaffte bei extrem schwierigen Bedingungen die Elimination und konnte ein wenig weiter experimentieren. Bei Planer ging es wegen eines Gewitters „drunter und drüber“. In der Qualifikation lief es dann blendend, er zog als Dritter ins Finale ein und hielt sich anfangs auch in den vorderen Rängen. Seine Taktik, wie beim Europameistertitel das ganze Finale im Anschlag zu bleiben, ging jedoch nicht auf: „Zum Verhängnis wurde mir schlussendlich die Tatsache, dass der Finalsprecher das Finale

überdurchschnittlich in die Länge zog. Dadurch verlor ich jegliches Gefühl in meinem linken Arm und in meiner rechten Schulter. Ich muss mir jetzt eine weitere Finaltaktik für die WM vorbereiten, damit ich für den Fall der Fälle gewappnet bin“, resümiert der Tiroler.

Der dritte Bewerb, der 10m Luftgewehr-Wettkampf (wurde als erster absolviert), verlief recht unspektakulär, Knögler verpasste knapp den Finaleinzug.



EVENT: 10M AIR RIFLE MEN									NUMBER OF PARTICIPANTS: 64		
DATE: 24.05.2010											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	ZHU Qinan	CHN	100	100	100	99	100	100	599	104,1	703,1
2	WANG Tao	CHN	100	100	99	100	100	98	597	104,2	701,2
3	KRUGLOV Serguei	RUS	99	100	100	100	99	99	597	103,9	700,9
11	KNÖGLER Mario	AUT	98	100	100	99	100	98	595		
26	FARNIK Thomas	AUT	98	99	98	98	100	99	592		
47	PLANER Christian	AUT	99	98	97	98	97	98	587		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN															NUMBER OF PARTICIPANTS: 69		
DATE: 27.05.2010																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	EMMONS Matthew	USA	100	100	100	100	96	92	98	98	98	100	98	98	1178	98,6	1276,6
2	PARKER Jason	USA	100	100	99	100	97	96	98	98	96	98	97	95	1174	100,2	1274,2
3	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	98	98	98	96	98	97	97	100	97	96	1175	97,5	1272,5
12	KNÖGLER Mario	AUT	99	100	99	100	97	96	96	93	97	96	98	96	1167		
13	FARNIK Thomas	AUT	97	99	100	99	97	97	98	93	98	97	95	97	1167		
59	PLANER Christian	AUT	100	97	99	100	95	96	93	93	94	94	93	92	1146		

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN								NUMBER OF PARTICIPANTS: 41				
DATE: 30.05.2010												
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total	
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	99	100	100	100	100	100	599	104,2	703,2	
2	UPTAGRAFFT Eric	USA	100	100	100	98	100	99	597	105,8	702,8	
3	EMMONS Matthew	USA	100	100	100	100	99	99	598	104,1	702,1	
7	PLANER Christian	AUT	100	99	100	100	99	100	598	103,0	701,0	
41	KNÖGLER Mario	AUT	99	99	99	99	98	98	592			

Topplatzierungen bei drei internationalen Wettkämpfen.

Medaillenregen unseres Juniorenteam.

Goldregen, Rekordflut, Junioren räumen international ab. Angesichts der Leistungen unserer JuniorInnen bei den vergangenen internationalen Wettkämpfen kommt man aus den Superlativen nicht mehr heraus. Eines ist klar: Mit Zufall hat das schon lange nichts mehr zu tun. Nüchtern betrachtet sind sie einfach top, und das auch im internationalen Vergleich. Auch aus österreichischer Sicht sprechen gleich mehrere österreichische Rekorde eine klare Sprache über die unglaublich erfolgreiche Frühjahrssaison.

Die Leistungen einzeln aufzuzählen, würde den redaktionellen Rahmen sprengen. Dennoch wollen wir die „Beute“ einmal erfassen. Starten wir in Suhl, der als bedeutendster internationaler Wettkampf in Mitteleuropa gilt. Hier gewannen die JuniorInnen zweimal Gold im Einzel, zweimal in der Mannschaft, holten einmal Mannschaftssilber, zweimal Bronze im Einzel, erreichten sechs Finalplätze und stellten drei neue österreichische Rekorde auf!

Besonders erfreulich waren die ersten internationalen Medaillen für Stefan Rumppler (Bronze und Mannschaftssilber) und Andreas Rammler (ebenfalls Mannschaftssilber).

Das österreichische Team mit seinen BetreuerInnen feiert die Kollegen an.

Geradezu außergewöhnlich war der Auftritt von Nadine Ungerank, der „kleinen Schwester“ von Lisa. Die erst 14-Jährige erregte schon Aufsehen, als sie mit sechs Jahren 18- bis 20-jährigen Konkurrentinnen im Shoot-off um den Luftgewehr-Finaleinzug kämpfte. Dafür reichte es mit 1.776 Ringen für einen neuen österreichischen Mannschaftsrekord (Nadine Ungerank, Katharina Neuwirth und Alexandra Podpeskar). Einen Tag später schlug Nadine Ungerank dann voll zu: Mit drei Ringen Vorsprung siegte sie bei starkem Wind im Liegend-Bewerb. Die Junioren standen dem um nichts nach. Sie verbesserten den österreichischen Mannschaftsrekord im Luftgewehr-Bewerb gleich um zehn Ringe (Mathis, Rumppler, Rumppler). Der Beitrag von Thomas Mathis, nämlich 596 Ringe, reichte, um den österreichischen Rekord von Mario Knögler (1996) bzw. Stefan Raser (2006) einzustellen.

In ähnlicher Tonart ging's beim Alpencup in Innsbruck weiter. Hier wurden unsere SchützInnen in der Mannschaft dreimal mit Gold, zweimal mit Silber und einmal mit Bronze ausgezeichnet. Im Einzel wurden zwei Siege, zwei zweite Plätze und drei Bronzene erzielt. Sensationelle 584 Ringe von Katharina Neuwirth beschernten ihr den neuen österreichischen Rekord. Gemeinsam mit Lisa Ungerank und Olivia Hofmann besserten sie auch gleich den österreichischen Mannschaftsrekord auf.

Das dritte große internationale Event war schließlich das „Meeting of the Shooting Hopes“ in Pilsen. 341 TeilnehmerInnen aus 17 Nationen – die Unsrigen mischten wieder ganz vorn mit. Im Einzel holten die Österreicher dreimal Gold, zweimal Silber und zweimal Bronze. In der Mannschaft gab's eine Goldene, zwei Silberne und einen dritten Platz. Auch diesmal gibt's eine außergewöhnliche Leistung zu berichten: Der 16-jährige Gernot Rumppler wuchs über sich hinaus – und auch über Mario Knögler, dessen österreichi-

Alexandra Podpeskar, Nadine Ungerank und Katharina Neuwirth: Die drei zeigten in Suhl groß auf.



schen Rekord aus dem Jahr 1999 er im Bewerb 3 x 40 mit 1.173 Ringen um einen Ring erhöhte.



Im Bild das Junioren-Team beim 60 Liegend: 3. Platz von li. Stefan Rumppler, Thomas Mathis und Andreas Rammler.

Angesichts dieser fulminanten Erfolge stellt sich die Frage, ob da gleich ein Schwung Weltklasseschützinnen und -schützen in den Startlöchern scharrt. Bundestrainer Thomas Farnik: „Die hervorragende Arbeit in einigen Vereinen und Landesverbänden zeigt jetzt die Wirkung, die man sich davon versprochen hat. Nur dank dieser vielen Helfer sind solche Erfolge möglich. Ob sie den Schritt zum Weltklasseschützen dann wirklich schaffen, hängt noch von vielen Faktoren ab. Aber das gezeigte Potenzial lässt mich sehr positiv in die Zukunft blicken.“ Bundessportleiterin Margit Melmer hat große Freude: „Es ist ein wunderschönes Gefühl, die Freude, die diese jungen Athleten mit ihren Erfolgen haben, miterleben

zu können. Die WM-Mannschaft 2010 im Junior-Bereich ist ein überaus ehrgeiziges und tatkräftiges Team. Ich hoffe, dass sie für ihren Einsatz, die vielen Stunden Training und Entbehrungen, bei der WM belohnt werden.“

Bei allen großartigen Erfolgen der GewehrschützInnen darf auf einen Pistolenschützen nicht vergessen werden: Mit Christian Kirchmayer ist nämlich ein großes Talent am Werk. Sehr zur Freude von Trainerin Gretchen Ewen. Sowohl beim Alpencup als auch in Pilsen zeigte er mit 3 Finaleinzügen eine konstant tolle Leistung, die jeweils mit einer Silbermedaille gekrönt wurde.

Die Juniorinnen holten sich Mannschaftssilber im Luftgewehr.

Die Freude bei Christian Kirchmayer nach seinem „Silberfinale“ ist groß.





Bronze für Mario Knögler im 3-Stellungsmatch.

ISSF-Weltcup in Belgrad.

Der große Test vor der WM.

Es war der letzte Weltcupbewerb vor dem Saisonhöhepunkt, der WM in München. Von den SchützInnen wurde er als willkommener Test in einem internationalen Starterfeld begrüßt. Entsprechend stark wurde er auch frequentiert: 580 StarterInnen und 1005 Starts. Auch der ÖSB war mit einer starken Mannschaft, nämlich zehn SchützInnen der WM-Mannschaft, vor Ort.

Neben dem Trio Knögler, Farnik und Planer waren noch Martin Strempl, Michael Podolak, Sonja Embacher, Hedwig Huber, Stephanie Obermoser sowie mit der Pistole Gretchen Ewen und der Weltcup-Neuling Thomas Havlicek dabei. Letzterer musste sich mit einem defekten Abzug herumärgern, was ihn schlussendlich jedoch nicht hinderte, ein A-Limit zu schießen.

Ein Resümee des Weltcups fällt leicht: Die Leistungen waren sehr gut. Bei den Männern holten Mario Knögler und Christian Planer jeweils Bronze. Dementsprechend freute sich BSPL Margit Melmer: „Ich habe große Freude mit den zwei Medaillen und einem Shoot-off-Platz.“ Bei den Damen freut Melmer besonders die Tatsache, dass Stephanie Obermoser ihr Leistungsniveau beständig

steigert. Zweimal knapp am Finale vorbei (einmal im Shoot-off), wobei sie im Dreistellungsmatch „stehend“ und „kniend“ ganz vorne dabei ist, lediglich „liegend“ bereitet noch Probleme. „Wenn Steffi ihr Liegend-Ergebnis noch verbessert, kann sie bei der Elite vorne mitmischen.“



Matthew Emmons (mi) aus den USA siegte im 3-Stellungsmatch vor dem Russen Artem Khadjibekov und dem Oberösterreicher Mario Knögler.



Platz 3 holte Christian Planer im 50m Liegend-Bewerb.

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 82		
DATE: 28.06.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	GOBERVILLE Celine	FRA	99	95	96	96	386	101,5	487,5
2	BONEVA Antoaneta	BUL	95	97	97	97	386	101,4	487,4
3	KOSTEVYCH Olena	UKR	98	97	97	97	389	98,3	487,3
70	EWEN Gretchen	AUT	92	93	93	91	369		

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 92		
DATE: 28.06.2010												
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total	
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	99	99	100	100	99	100	597	104,2	701,2	
2	GAO Ting Jie	CHN	99	100	100	99	100	100	598	102,7	700,7	
3	SOKOLOV Denis	RUS	100	100	100	98	99	99	596	104,4	700,4	
16	KNÖGLER Mario	AUT	99	100	97	99	100	100	595			
17	STREMPFL Martin	AUT	100	98	98	100	100	99	595			
30	FARNIK Thomas	AUT	100	100	100	97	98	98	593			

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 104		
DATE: 29.06.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	100	100	100	100	400	103,5	503,5
2	PEJICIC Snjezana	CRO	100	100	98	100	398	105,5	503,5
3	MAGER Jessica	GER	100	98	100	99	397	104,3	501,3
12	OBERMOSER Stephanie	AUT	100	99	98	100	397		
62	EMBACHER Sonja	AUT	97	97	98	99	391		
76	HUBER Hedwig	AUT	98	98	98	95	389		

EVENT: 25M PISTOL WOMEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 70		
DATE: 30.06.2010												
Rank	Name	Nat	P 1	P 2	P 3	R 1	R 2	R 3	Sum	Final	Total	
1	GROZDEVA Maria	BUL	95	97	97	100	98	97	584	206,7	790,7	
2	GOBERVILLE Celine	FRA	99	98	99	98	95	99	588	202,6	790,6	
3	SALUKVADZE Nino	GEO	99	97	98	96	99	97	586	202,3	788,3	
62	EWEN Gretchen	AUT	95	92	96	87	87	98	555			

P = Precision, R = Rapid

EVENT: 25M RAPID FIRE PISTOL MEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 51		
DATE: 02.07.2010												
Rank	Name	Nat	8 sec	6 sec	4 sec	8 sec	6 sec	4 sec	Sum	Final	Total	
1	DAUMAL Fabrice	FRA	99	96	98	96	99	94	582	195,2	777,2	
2	REITZ Christian	GER	98	95	94	99	98	98	582	192,0	774,0	
3	FIALA Josef	CZE	97	95	93	99	98	97	579	191,2	770,2	
29	HAVLICEK Thomas	AUT	96	96	94	95	94	93	568			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 76		
DATE: 02.07.2010												
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total	
1	MCPHAIL Michael	USA	100	100	100	100	99	100	599	103,8	702,8	
2	STARIK Guy	ISR	100	100	98	99	100	100	597	105,2	702,2	
3	PLANER Christian	AUT	99	99	100	100	100	100	598	103,5	701,5	
45	KNÖGLER Mario	AUT	100	99	98	98	97	98	590			
67	PODOLAK Michael	AUT	96	97	98	99	100	95	585			

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN										NUMBER OF PARTICIPANTS: 76		
DATE: 03.07.2010												
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total	
1	DOVGUN Olga	KAZ	99	99	97	97	98	99	589	94,8	683,8	
2	DONG Lijie	CHN	98	97	96	97	97	98	583	100,6	683,6	
3	PEJICIC Snjezana	CRO	97	99	99	98	96	96	585	98,2	683,2	
13	OBERMOSER Stephanie	AUT	94	96	96	98	96	97	577			
50	EMBACHER Sonja	AUT	99	98	90	93	96	94	570			
70	HUBER Hedwig	AUT	97	97	91	91	94	91	561			

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN															NUMBER OF PARTICIPANTS: 75		
DATE: 30.06.2010																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	EMMONS Matthew	USA	98	99	100	100	99	96	100	95	97	100	99	98	1181	97,4	1278,4
2	KHADJIBEKOV Artem	RUS	98	100	100	99	98	97	96	96	98	98	99	97	1176	98,9	1274,9
3	KNÖGLER Mario	AUT	99	100	99	96	97	95	99	97	97	97	98	97	1171	97,1	1268,1
29	PLANER Christian	AUT	100	99	100	99	94	94	97	96	95	97	95	95	1161		
48	FARNIK Thomas	AUT	97	98	94	99	94	97	97	92	98	98	96	94	1154		

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling



Christian Kirchmayer zeigte beim IWK in Innsbruck eine sehr gute Leistung.

Erster IWK in Innsbruck.

Im Vorfeld der WM in München wurde heuer erstmals ein Internationaler Wettkampf in Innsbruck organisiert. Sowohl von Seiten des Veranstalters (siehe Artikel „Internationales Schießsportzentrum Innsbruck-Arzt“) als auch von sportlicher Seite zog man eine positive Bilanz. Eine Neuauflage 2011 zur Vorbereitung auf die EM in Belgrad wurde bereits ins Auge gefasst.

„Absolut zufrieden“, lautet das Resümee von BSPL Gewehr Margit Melmer. „Meine Erwartungen wurden übertroffen, international wurde der Wettkampf sehr gut angenommen.“ Insgesamt waren SchützInnen aus 14 Nationen angereist. Der „beste“ Bewerb war Männer Liegend mit 49 Startern aus 14 Nationen. Allgemein wurden sehr hohe Ergebnisse erzielt (Vorkampf Rolf van der Velde: 598 Ringe, Christian Planer: 597 Ringe). Auch die Leistung von Martin Strempl im Bewerb 3x40 war überraschend gut, er wurde hinter Thomas Farnik Dritter und zeigte vor der WM eine steigende Leistungskurve.

Aus sportlicher Sicht ist besonders der Dreifach-Sieg der Salzburger im Bewerb Junioren liegend bemerkenswert. Stefan Rumpler schoss 589 Ringe (Finale: 99,3 Ringe, Gesamt: 588,3 Ringe, Platz 3), Gernot Rumpler 587 Ringe (Finale: 103,2 Ringe, Gesamt: 690,2 Ringe, Platz 1) und Andreas Rammler 587 Ringe im Vorkampf (Finale: 102,0 Ringe, Gesamt: 689,0 Ringe, Platz 2). Am Start waren fünf Nationen.

Erfreuliches gibt es auch aus dem Lager der PistolenschützInnen zu berichten. Allgemein wurde eine gute Leistung geboten, wobei die Konkurrenz größtenteils aus dem Iran kam. Christian Kirchmayer holte eine Goldene und eine Silberne. Trainerin Gretchen Ewen zeigte sich zufrieden: „Die Marschrichtung stimmt, ich bin guter Dinge.“

Weitere Erbenisse unter www.iwk-tirol.at



Martin Strempl zeigte eine aufsteigende Form.

Vor allem die TeilnehmerInnen aus dem Iran waren zahlreich anwesend.

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN										
DATE: 31.07.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final Total
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	100	100	99	100	599	103,5 702,5
2	SIDI Peter	HUN	99	100	100	100	100	100	599	101,4 700,4
3	NARANG Gagan	IND	100	100	100	99	99	99	597	102,0 699,0
27	STREMPFL Martin	AUT	99	100	98	100	98	98	593	
39	FARNIK Thomas	AUT	99	99	98	100	100	96	592	
76	KNÖGLER Mario	AUT	100	97	97	98	95	100	587	

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR MEN										
DATE: 31.07.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Total
1	KASPER Sergiy	UKR	98	99	99	100	99	100		595
2	KULISH Serhiy	UKR	97	99	99	100	100	99		594
3	DRYAGIN Alexander	RUS	98	98	100	99	99	99		593
8	KAMMERLANDER Lukas	AUT	95	100	98	100	99	99		591
10	MATHIS Thomas	AUT	96	99	100	99	99	98		591
47	RUMPLER Gernot	AUT	97	98	97	97	97	97		583

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 138		
DATE: 01.08.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	YI Siling	CHN	100	100	100	100	400	105,6	505,6
2	WU Liuxi	CHN	100	99	100	99	398	103,4	501,4
3	NARDELLI Elania	ITA	100	99	100	99	398	103,0	501,0
21	EMBACHER Sonja	AUT	100	100	97	99	396		
68	OBERMOSER Stephanie	AUT	99	99	98	96	392		
95	HAFNER Viktoria	AUT	96	100	99	95	390		

EVENT: 50M PISTOL MEN										
DATE: 01.08.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final Total
1	MATSUDA Tomoyuki	JPN	96	93	96	96	96	95	572	97,7 669,7
2	LEE Daemyung	KOR	95	97	96	92	94	93	567	98,2 665,2
3	PODLESNYY Vyacheslav	KAZ	94	89	95	96	99	95	568	94,1 662,1
46	PSENNER Wolfgang	AUT	89	92	91	97	87	93	549	
52	KRÖLL Johannes	AUT	95	90	89	91	90	91	546	

EVENT: 50M PISTOL JUNIOR MEN										
DATE: 01.08.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Total
1	PALAMARZ Tomasz	POL	92	91	92	95	94	94		558
2	BRIGANTI Dino	ITA	94	93	91	95	94	91		558
3	HEISE Andreas	GER	88	92	92	92	95	93		552
26	KIRCHMAYER Christian	AUT	91	86	88	94	89	86		534

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN										
DATE: 02.08.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final Total
1	MARTYNOV Sergei	BLR	100	100	100	100	100	99	599	104,9 703,9
2	SAUVEPLANE Valerian	FRA	100	100	100	100	99	100	599	104,8 703,8
3	EMMONS Matthew	USA	100	99	99	100	100	100	598	104,2 702,2
16	KNÖGLER Mario	AUT	100	99	99	100	99	99	596	
18	PLANER Christian	AUT	100	100	99	98	99	100	596	
67	FARNIK Thomas	AUT	100	94	98	98	97	100	587	

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR MEN										
DATE: 02.08.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Total
1	WU Jianing	CHN	99	99	100	100	98	99		595
2	MADLAL Leor Ovidia	ISR	99	100	100	99	98	99		595
3	DRAWERT Sebastian	GER	99	99	100	100	99	98		595
21	RUMPLER Gernot	AUT	98	100	100	98	99	97		592
37	RAMMLER Andreas	AUT	98	98	99	97	99	98		589
54	RUMPLER Stefan	AUT	97	99	96	98	99	98		587

EVENT: 10M RUNNING TARGET JUNIOR MEN										
DATE: 02.08.2010										
			slow			fast				
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Total
1	DOVGAL Yuri	RUS	94	90	98		96	92	97	567
2	NAUMENKO Alexander	RUS	96	97	93		90	96	94	566
3	NIKL Josef	CZE	96	98	95		89	93	92	563
13	EXL Alexander	AUT	87	97	88		93	80	89	534
16	SCHANDL Wolfram	AUT	88	86	90		89	94	78	525
21	LEDERSBERGER Martin	AUT	87	90	87		75	81	85	505

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 126
DATE: 02.08.2010							
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Total
1	MANAKIT Manchulika	THA	99	100	99	99	397
2	BAE Eunjeong	KOR	99	99	100	99	397
3	DONG Lijie	CHN	98	98	100	100	396
10	MOOSMÜLLER Elisabeth	AUT	98	99	99	99	395
19	UNGERANK Lisa	AUT	98	99	99	98	394
25	PODPESKAR Alexandra	AUT	100	95	99	99	393

EVENT: 10M AIR PISTOL MEN										
DATE: 03.08.2010										
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final Total
1	MATSUDA Tomoyuki	JPN	95	99	100	98	97	97	586	103,4 689,4
2	ZLATIC Andrija	SRB	99	100	100	97	95	99	590	99,2 689,2
3	JIN Jong Oh	KOR	98	98	97	97	98	99	587	102,1 689,1
54	PSENNER Wolfgang	AUT	94	98	98	93	94	96	573	

Meeting Championship Munich 2010



Zum Geburtstag schoss Stefan Raser eine Goldene.

Mit der Mannschaft holten Christian Planer, Stefan Raser und Michael Podolak den Vizeweltmeistertitel.



50. ISSF Weltmeisterschaft in München. Freud und Leid in einem.

„Heiß Kalt“ könnte man die 50. ISSF-Weltmeisterschaft, an der 105 Nationen teilnahmen, aus österreichischer Sicht beschreiben. Zuerst zu den freudigen Ereignissen dieser WM. Hier überstrahlt die Goldmedaille, die Stefan Raser genau an seinem 24. Geburtstag gewann, ein wenig die anderen Erfolge. Beispielsweise die Mannschaftsilberne im gleichen Bewerb (siehe kleines Foto oben). Die Erwartungen eindeutig übertroffen haben unsere JuniorInnen. 3 Mannschaftsmedaillen sind eine kräftige Ansage. Hier sind gleich ein halbes Dutzend SchützInnen am Abzug, die auch bei stärkster internationaler Konkurrenz jederzeit für Edelmetall gut sind.

Zurück zu unserem frisch gebackenen Weltmeister. Bereits am Vortag schoss er 599 Ringe in der Elimination und war damit der „Zugschütze“ zum Mannschaftsilber. Stefan Raser wusste, dass alles möglich war. Anstatt jedoch in Anbetracht dieser Situation nervös zu werden, war das Geburtstagskind die Ruhe in Person. „Ich bin einfach gut drauf,“ meinte er unmittelbar nach dem Wettkampf. Dieses innere Vertrauen war es wohl auch, was ihn den Wettkampf in dieser Souveränität durchziehen ließ. In aller Ruhe richtete er sich auf seinem Platz ein, der erste Schuss fiel sehr spät, langsam fand Raser seinen Rhythmus. Die Bedingungen waren sehr schlecht: Starker Regen, dunkle Sichtverhältnisse und 12° Kälte ließen die Finger klamm werden. Raser legte eine enorme Sicherheit an den Tag. Einmal stand er ganz auf, trank etwas, ein zweites Mal richtete er sich auf seinem Stand auf. 100, 100, 100, 100, 100, Raser hatte es sich auf dem Monitor schon lange auf

Platz eins eingerichtet. Langsam zeigte sich bei den Zuschauern ungläubiges Staunen. Ja – hier könnte eine Sensation passieren. Plötzlich, beim viertletzten Schuss eine Neun. Für die Fans, die sich hinter Raser gesammelt hatten, ein banger Moment. Machen die Nerven nun alles zunichte? Doch der Goldschütze war so vertieft, dass er die Neun gar nicht bemerkte. 3 Schüsse und die 599 Ringe waren amtlich, kurz darauf auch die erste Goldmedaille für das Geburtstagskind.

Durch das Lager der Großkaliberschützen ging ein Ruck. Und Martin Strempl ging beim nächsten

Bewerb „der Knopf auf“, mit 586 Ringen schoss er WM-Silber im Einzel, zusammen mit Michael Podolak und Stefan Raser wäre es Mannschaftsgold gewesen! Ja, wäre, wenn da nicht die Nachkontrolle gewesen wäre. 3mm Abweichung bei der Einstellung – und aus war der Traum, die Stimmung am Boden. BSPL für 300m Alfred Tauber ging zwei Stunden radeln und strampelte sich im strömenden Regen den Frust aus der Seele. „Danach war ich durchgewaschen und bereit für neue Aufgaben“, erzählte Tauber von seinem nicht alltäglichen Ausflug.

Bei den Männern lief es mit dem Luft- bzw. KK-Gewehr nicht nach Plan, die Erfolgsgaranten Knögler, Farnik und Planer ließen aus.

SIUS

Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen

Wenn Zuverlässigkeit zählt...



EVENT: 10M AIR PISTOL JUNIOR MEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 69		
DATE: 03.08.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total
1	ZHANG Bin	CHN	100	96	98	96	97	95	582
2	GRUNDER Lukas	SUI	97	100	96	95	96	97	581
3	SOKOL Andrii	UKR	97	95	96	97	97	98	580
50	KIRCHMAYER Christian	AUT	92	91	95	94	93	93	558
51	EDER Stefan	AUT	90	89	93	94	95	96	557

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR MEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 70
DATE: 04.08.2010							
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling		Total
1	LUND Kim Andre	NOR	397	382	387		1166
2	CHARHEIKA Illia	BLR	396	384	385		1165
3	KULISH Serhiy	UKR	393	387	385		1165
8	RUMPLER Stefan	AUT	397	378	385		1160
24	MATHIS Thomas	AUT	395	378	379		1152
25	RUMPLER Gernot	AUT	390	378	384		1152

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN				NUMBER OF PARTICIPANTS: 70				
DATE: 04.08.2010								
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling	Sum	Final	Total
1	SIDI Peter	HUN	399	389	390	1178	97,6	1275,6
2	HAN Jinseop	KOR	399	386	391	1176	98,2	1274,2
3	MIROSAVLJEV Nemanja	SRB	395	388	391	1174	99,3	1273,3
27	KNÖGLER Mario	AUT	398	382	388	1168		
34	FARNIK Thomas	AUT	393	385	388	1166		
44	PLANER Christian	AUT	399	386	377	1162		

EVENT: 25M PISTOL JUNIOR MEN						NUMBER OF PARTICIPANTS: 40			
DATE: 04.08.2010									
			Precision			Rapid			
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total
1	FOUQUET Florian	FRA	98	93	99	97	98	96	581
2	ZHOU Zhiguo	CHN	94	93	96	100	97	100	580
3	ALIFIRENKO Alexander	RUS	97	96	89	100	99	97	578
30	EDER Stefan	AUT	94	95	91	92	91	94	557
31	KIRCHMAYER Christian	AUT	92	95	94	94	89	92	556

EVENT: 10M RUNNING TARGET JUNIOR WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 16	
DATE: 04.08.2010								
		slow			fast			
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Total	
1	GONCHAROVA Valentyna	UKR	96	94	91	89	370	
2	RI Hyang Sim	PRK	91	94	87	90	362	
3	VASYLYUK Liudmyla	UKR	90	98	85	87	360	
11	KARACSONY Tanja	AUT	78	83	85	89	335	
12	SONNBERGER Kerstin	AUT	83	86	86	79	334	
15	EDER Mona	AUT	75	66	76	71	288	

EVENT: 10M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR MEN					NUMBER OF PARTICIPANTS: 21			
DATE: 05.08.2010								
Rank	Name	Nat	Stage 1		Stage 2		Total	
			1	2	3	4		
1	NAUMENKO Alexander	RUS	95	95	96	91	377	
2	DOVGAL Yuri	RUS	96	92	91	95	374	
3	MATSKEYCH Igor	UKR	90	92	99	92	373	
6	EXL Alexander	AUT	93	92	87	93	365	
13	LEDERSBERGER Martin	AUT	91	87	94	85	357	
14	SCHANDL Wolfram	AUT	89	87	86	95	357	

EVENT: 10M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR WOMEN						NUMBER OF PARTICIPANTS: 16	
DATE: 05.08.2010							
Rank	Name	Nat	Stage 1		Stage 2		Total
			1	2	3	4	
1	GONCHAROVA Valentyna	UKR	92	91	95	93	371
2	RI Hyang Sim	PRK	89	93	93	93	368
3	VASYLYUK Liudmila	UKR	90	87	95	95	367
8	KARACSONY Tanja	AUT	91	84	82	90	337
13	SONNBERGER Kerstin	AUT	78	87	79	79	323
15	EDER Mona	AUT	73	78	77	72	300

EVENT: 25M RAPID FIRE PISTOL MEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 75				
DATE: 05.08.2010											
		Stage 1			Stage 2						
Rank	Name	Nat	8	6	4 Sek.	8	6	4 Sek.	Sum	Final	Total
1	KLIMOV Alexei	RUS	98	99	95	100	97	96	585	202,1	787,1
2	ZHANG Jian	CHN	99	100	95	99	99	95	587	198,6	785,6
3	Li Yuehong	CHN	96	98	96	99	99	96	584	198,1	782,1
34	HAVLICEK Thomas	AUT	97	97	91	97	96	92	570		

Nach den sehr guten Erfolgen bei den heurigen Weltcup sicherlich eine Enttäuschung. Lediglich Planer konnte seine Scharte mit starken 300m-Ergebnissen ausbessern, immerhin gab's eine Silberne für seine Sammlung. Aus den erwarteten Quotenplätzen für die Olympischen Spiele wurde damit nichts. BSPL für Luft- und KK-Gewehr Margit Melmer hat dennoch Anlass zur Freude. Die Leistungen der Jungen waren sensationell! „Die zwei Mannschafts-Vizeweltmeister bei den Juniorinnen und die Mannschafts-Bronze bei den Junioren, wobei der 4. Platz der Juniorenmannschaft gleichermaßen erwähnt werden muss, zeigen, dass die Vorbereitung und der Aufbau, die Trainings und Vorbereitungswettkämpfe, die teambildenden Maßnahmen, die sportpsychologische Betreuung durch Dr. Christopher Willis und noch vieles mehr Früchte tragen. Unsere Aufgabe für die nächsten Jahre muss sein, unsere hungrigen Athleten dorthin zu bringen, wo sie hinwollen – und das ist die Weltspitze. Im Damenlager müssen wir verstärkt arbeiten, um sie zu mehr Training zu motivieren bzw. an sich selbst zu arbeiten.“

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN						NUMBER OF PARTICIPANTS: 71		
DATE: 06.08.2010								
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling	Sum	Final	Total
1	LECHNER Barbara	GER	199	194	196	589	98,7	687,7
2	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	197	196	192	585	100,4	685,4
3	MARGUET Annik	SUI	197	192	193	582	99,2	681,2
66	HUBER Hedwig	AUT	193	182	190	565		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 70
DATE: 06.08.2010							
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling		Total
1	NIELSEN Stine	DEN	197	195	195		587
2	SCHERER Sarah	USA	198	196	191		585
3	KARLSSON Elin	SWE	197	192	193		582
20	NEUWIRTH Katharina	AUT	196	184	192		572
28	UNGERANK Lisa	AUT	192	189	190		571
54	HOFMANN Olivia	AUT	190	188	183		561

EVENT: 300M RIFLE PRONE MEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 34		
DATE: 06.08.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total
1	RASER Stefan	AUT	100	100	100	100	100	99	599
2	BERG Vebjörn	NOR	100	100	100	99	100	99	598
3	ZOBRIST Marcel	SUI	100	100	99	100	99	100	598
8	PLANER Christian	AUT	100	98	100	100	99	100	558
33	PODOLAK Michael	AUT	100	99	100	89	99	97	584

EVENT: 25M STANDART PISTOL							NUMBER OF PARTICIPANTS: 84		
DATE: 07.08.2010									
Rank	Name	Nat	150	150	20	20	10	10 Sekunden	Total
1	HONG Seong Hwan	KOR	99	98	97	94	93	96	577
2	JIN Yongde	CHN	95	97	93	98	96	95	574
3	ALMEIDA Julio	BRA	95	99	95	98	93	94	574
40	KÖLTRINGEN Heinz	AUT	94	94	98	94	89	90	559

EVENT: 25M STANDART PISTOL JUNIOR MEN								NUMBER OF PARTICIPANTS: 24	
DATE: 07.08.2010									
Rank	Name	Nat	150	150	20	20	10	10 Sekunden	Total
1	ZHOU Zhiguo	CHN	95	97	95	96	91	93	567
2	SAUTER Aaron	GER	94	94	94	89	95	94	560
3	LONG Xuan Feng	CHN	92	93	95	92	94	94	560
16	KIRCHMAYER Christian	AUT	93	94	91	98	81	86	543
19	EDER Stefan	AUT	93	89	91	91	85	83	532

Im Pistolenlager ist BSPL Siegfried Schöberl nicht zufrieden: „Uns ist es nicht wirklich gut gegangen, bis auf Heinz Költringer im Bewerb Zentralfeuer – leider Gottes.„BSPL Laufende Scheibe, Marc Heyer, ist zufrieden, die Ziele wurden erreicht, sowohl mit dem Luftgewehr als auch mit dem Kleinkaliber. „Überraschend war die Fast-Bronze-Medaille der Junioren im 10m Mix, der 8. Platz von Tanja Karacsomy und auch der 6. Platz von Alexander Exl“, so Heyer.

oben links: Die ÖSB-JuniorInnen übertrafen die Erwartungen mit insgesamt 3 Mannschaftsmedaillen.

oben rechts: Wolfram Schandl, Martin Ledersberger und Alexander Exl verpassten nur knapp eine Brozemedaille bei der Laufenden Scheibe.

EVENT: 50M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR MEN						NUMBER OF PARTICIPANTS: 18		
DATE: 07.08.2010								
			Stage 1		Stage 2		Total	
Rank	Name	Nat	1	2	3	4		
1	HEIKKILA Tomi-Pekka	FIN	97	98		95	97	387
2	DOVGAL Yuri	RUS	98	95		94	99	386
3	NIKL Josef	CZE	98	93		96	97	384
11	EXL Alexander	AUT	92	87		98	94	371
16	LEDERSBERGER Martin	AUT	88	90		95	91	364

EVENT: 300M STANDARD RIFLE MEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 34
DATE: 08.08.2010							
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling		Total
1	HENRY Josselin	FRA	199	194	194		587
2	MARKOJA Robert	SLO	198	190	197		585
3	BERG Vebjörn	NOR	197	194	193		584
13	PODOLAK Michael	AUT	199	192	190		581
15	RASER Stefan	AUT	199	190	190		579

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR WOMEN								NUMBER OF PARTICIPANTS: 70	
DATE: 08.08.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total
1	BARASANI Sharon	USA	99	99	100	99	99	100	596
2	BEARD Sarah	USA	99	99	100	99	99	99	595
3	MCINTOSH Jennifer	GBR	100	98	99	98	99	100	594
47	PODPESKAR Alexandra	AUT	97	98	98	95	97	99	584
58	UNGERANK Lisa	AUT	97	96	98	97	96	97	581
61	UNGERANK Nadine	AUT	96	95	98	98	95	96	578

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN							NUMBER OF PARTICIPANTS: 138		
DATE: 08.08.2010									
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	ARUNOVIC Zorana	SRB	98	96	94	97	385	101,8	486,8
2	YAUHLEUSKAYA Lalita	AUS	97	94	99	95	385	100,0	485,0
3	CHAIKA Viktori	BLR	97	95	95	97	384	101,0	485,0
25	STEINER Sylvia	AUT	92	97	93	98	380		
81	WEINGAND Marion	AUT	95	94	94	91	374		
93	EWEN Gretchen	AUT	91	92	93	95	371		

international



Die Juniorinnen Nadine Ungerank, Alexandra Podpeskar und Lisa Ungerank holten noch eine 2. Silbermedaille.

Teams

EVENT: 50M RUNNING TARGET JUNIOR MEN									
DATE: 09.08.2010									
Rank	Name	Nat	slow			fast			Total
			1	2	3	4	5	6	
1	DOVGAL Yuri	RUS	97	98	97	99	98	97	586
2	HEIKKILA Sami	FIN	98	98	96	98	98	96	584
3	NAUMENKO Alexander	RUS	88	100	98	98	98	95	577
12	LEDERSBERGER Martin	AUT	94	97	94	95	94	89	563
17	EXL Alexander	AUT	95	91	94	93	96	90	559

EVENT: 300M RIFLE 3 POSITIONS MEN									
DATE: 10.08.2010									
Rank	Name	Nat	Total Prone	Total Standing	Total Kneeling	Total			
1	BÜRGE Marcel	SUI	400	385	379	1182			
2	BERG Vebjörn	NOR	398	386	395	1179			
3	HENRY Josselin	FRA	400	389	390	1179			
11	PODOLAK Michael	AUT	199	192	190	1169			
16	STREMPFL Martin	AUT	391	384	391	1166			
17	PLANER Christian	AUT	397	382	386	1165			



Das Pistolenlager

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR MEN TEAM									
DATE: 31.07.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	ZHU De Ming	YU Jikang	WU Jianing	CHN	1774				
2	KASPER Sergiy	KULISH Serhiy	PANCHENKO Vladyslav	UKR	1772				
3	DRYAGIN Alexander	SUVOROV Nikolay	SHIRYAEV Stepan	RUS	1771				
5	KAMMERLANDER L.	MATHIS Thomas	RUMPLER Gernot	AUT	1765				

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN TEAM									
DATE: 31.07.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	ZHU Qinan	WANG Tao	LIU Tianyou	CHN	1787				
2	SOKOLOV Denis	PRIKHODTCHENKO K.	KAMENSKIY Sergey	RUS	1787				
3	CAMPRIANI Niccolo	DE NICOLIO Marco	SOMMARUGA Giorgio	ITA	1782				
12	STREMPFL Martin	FARNIK Thomas	KNÖGLER Mario	AUT	1772				

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN TEAM									
DATE: 01.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	MAGER Jessica	GAUSS Beate	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	1190				
2	YI Siling	WU Liuxi	LIU Qing	CHN	1189				
3	MORRILL Meghann	BEYERLE Jamie	CARUSO Emily	USA	1188				
15	EMBACHER Sonja	OBERMOSER Stephanie	HAFNER Viktoria	AUT	1178				

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR MEN TEAM									
DATE: 01.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	CZERWINSKI Daniel	JASIECKI B. E.	BARTNIK Tomasz	POL	1777				
2	JANKER Michael	BOSCHENRIEDER D.	DRAWERT Sebastian	GER	1776				
3	SEERY Michael	COOPER Jimmie	DUNHAM BENDER Ryan	USA	1774				
4	RUMPLER Gernot	RUMPLER Stefan	RAMMLER Andreas	AUT	1773				

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN TEAM									
DATE: 01.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	MCPHAIL Michael	EMMONS Matthew	UPTAGRAFFT Eric	USA	1791				
2	HAN Jinseop	KIM Jonghyun	KIM Hak Man	KOR	1791				
3	KHADJIBEKOV Artem	PRIKHODTCHENKO K.	PONOMAREV Dmitry	RUS	1790				
13	KNÖGLER Mario	FARNIK Thomas	PLANER Christian	AUT	1779				

EVENT: 10M RUNNING TARGET JUNIOR MEN TEAM									
DATE: 02.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	DOVGAL Yuri	NAUMENKO Alexander	SHEVAREV Yan	RUS	1673				
2	ONOPKO Vladlen	MATSKEVYCH Igor	CHAUISOV Dmytro	UKR	1658				
3	HEIKKILA Tomi-Pekka	HEIKKILA Sami	SUORANTA Jani	FIN	1649				
5	EXL Alexander	SCHANDL Wolfram	LEDERSBERGER Martin	AUT	1564				

EVENT: 10M AIR RIFLE JUNIOR WOMEN TEAM									
DATE: 02.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	BAE Eunjeong	KIM Jina	LEE Suji	KOR	1185				
2	MOOSMÜLLER E.	UNGERANK Lisa	PODPESKAR Alexandra	AUT	1182				
3	MANAKIT Machulika	PONGSINVIJIT Supaluk	WANATHONG Phakamas	THA	1181				

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN TEAM									
DATE: 03.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	KHADJIBEKOV Artem	VLASOV Fedor	PRIKHODTCHENKO K.	RUS	3504				
2	BERG Vebjoern	BRYHN Ole Kristian	BAKKEN Ole Magnus	NOR	3501				
3	AIVAZIAN Artur	SUKHORUKOV Yuriy	HRYPHORENKO Vladyslav	UKR	3500				
12	KNÖGLER Mario	FARNIK Thomas	PLANER Christian	AUT	3480				

EVENT: 10M RUNNING TARGET JUNIOR WOMEN TEAM									
DATE: 04.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	GONCHAROVA V.	VASYLYUK Liudmyla	BARVINOVA Polina	UKR	1079				
2	KLÖTZL Claudia	POMMERIEN Sarah	DOLS Natalie	GER	1029				
3	FILIPPOVA Lyudmila	VARNIKOVA Sofia	DANILINA Ekaterina	RUS	1010				
4	KARACSONY Tanja	SONNBERGER Kerstin	EDER Mona	AUT	957				

EVENT: 10M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR MEN TEAM									
DATE: 05.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	NAUMENKO A.	DOVGAL Yuri	SHEVAREV Yan	RUS	1113				
2	MATSKEVYCH Igor	ONOPKO Vladlen	CHAUISOV Dmytro	UKR	1086				
3	HEIKKILA Sami	HEIKKILA Tomi-Peka	SUORANTA Jani	FIN	1083				
4	EXL Alexander	LEDERSBERGER Martin	SCHANDL Wolfram	AUT	1079				

EVENT: 10M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR WOMEN TEAM									
DATE: 05.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	GONCHAROVA V.	VASYLYUK Liudmyla	BARVINOVA Polina	UKR	1089				
2	KLÖTZL Claudia	POMMERIEN Sarah	DOLS Natalie	GER	1035				
3	DANILINA Ekaterina	FILIPPOVA Lyudmila	VARNIKOVA Sofia	RUS	1030				
4	KARACSONY Tanja	SONNBERGER Kerstin	EDER Mona	AUT	960				

EVENT: 300M RIFLE PRONE MEN TEAM									
DATE: 05.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	LINCOLN Tony	CREEVY Harry	ALDHOUSE Simon	GBR	1792				
2	RASER Stefan	PLANER Christian	PODOLAK Michael	AUT	1791				
3	HENRY Josselin	SAUVERPLANE Valerian	BIGOT Guillaume	FRA	1790				

EVENT: 50M RIFLE PRONE WOMEN JUNIOR TEAM									
DATE: 07.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	VRANKOVA Monika	MAZUROVA Nikola	BRABCOVA Aneta	CZE	1780				
2	PODPESKAR Alexandra	UNGERANK Nadine	UNGERANK Lisa	AUT	1772				
3	BORYSOVA Yevheniya	GOLUBCHENKO Olga	SHARIPOVA Dariya	UKR	1772				

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN TEAM									
DATE: 08.08.2010									
Rank	Team	Nat	Sum						
1	YAUHLEUSKAYA Lalita	ASPANDIYAROVA Dina	RYAN Linda	AUS	1145				
2	LEE Ho Him	KIM Byung Hee	PARK Minjin	KOR	1143				
3	SU Yuling	GUO Wenjun	ZHANG Jingjing	CHN	1142				
19	STEINER Sylvia	WEINGAND Marion	EWEN Gretchen	AUT	1125				

EVENT: 300M RIFLE 3 POSITIONS MEN TEAM					NUMBER OF TEAMS: 10
DATE: 10.06.2010					
Rank	Team			Nat	Sum
1	BÜRGE Marcel	MÜLLER Beat	BEYELER Simon	SUI	3516
2	HENRY Josselin	SAUVEPLANE Valerian	GRAFF Cyril	FRA	3513
3	BERG Vebjörn	BRYHN Ole Kristian	BOGAR Stian	NOR	3503
4	PODOLAK Michael	STREMPFL Martin	PLANER Christian	AUT	3500

Mentales Training.

Visualisieren – Bilder in unserem Kopf.

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

Wie im ersten Teil dieser mehrteiligen Serie beschrieben wurde, ist mentales Training im sportlichen Sinne das geistige Üben von Bewegungsabläufen ohne gleichzeitige Bewegungsausführung, das Arbeiten mit inneren Bildern und das Durchspielen bestimmter Situationen. Die Wirksamkeit dieses Trainings – in Verbindung mit den üblichen physischen Übungen – kann als gesichert angesehen werden.

In dieser Ausgabe werden wir uns mit der wohl bekanntesten Methode des mentalen Trainings, dem Visualisieren, auseinandersetzen. Obwohl wir sehende Wesen sind und visuelle Sinnesindrücke für uns eine große Rolle spielen, gelingt es nicht jedem Menschen gleichermaßen gut, sich konkrete Bilder bis ins Detail vorzustellen. Dazu werden Vorübungen angeboten. Wichtig sind dann die konkreten Übungsbeispiele im Sportschießen. Auch da gilt – vor allem für den Spitzenbereich –, dass die Übungsinhalte ganz genau auf den Schützen abgestimmt werden, damit die entsprechende Wirkung eintreten kann. Und zu guter Letzt werden einige Voraussetzungen angeführt.

Wie entstehen Bilder im Kopf?

Obgleich die Wissenschaft mit ihren unterschiedlichen bildgebenden Verfahren weit fortgeschritten ist, kann rein bei Betrachtung der Ergebnisse nicht darauf geschlossen werden, ob eine Handlung nur gedacht oder tatsächlich ausgeführt wurde. In beiden Fällen werden weitgehend identische innere Vorstellungsbilder wachgerufen. Das innere Bild bzw. der innere Film des jeweils vorgestellten

ten Handlungsablaufs, auch des erwarteten Ergebnisses einer bestimmten Handlung oder der Folgen einer zu treffenden Entscheidung, muss also, damit es gedanklich wachgerufen werden kann, bereits in Form spezifischer Verschaltungsmuster im Gehirn vorhanden sein. Deshalb können wir nur das denken und uns nur das vorstellen, was wir bereits erfahren und erlebt und als inneres Bild in unserem Kopf verankert haben. Je häufiger diese einmal entstandenen Verschaltungsmuster durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse aktiviert, durch eigenes Handeln erneut abgerufen werden, desto stärker werden die daran beteiligten synaptischen Verbindungen und neuronalen Verschaltungen gefestigt und stabilisiert. Das gilt insbesondere dann, wenn die Aktivierung des betreffenden Verschaltungsmusters mit einer emotionalen Erregung und der dadurch ausgelösten vermehrten Freisetzung neuroplastischer Signalstoffe einhergeht.

Diese sind dann besonders leicht wachrufbar und können unter Umständen bestimmend für das gesamte Denken, Fühlen und Handeln der Person werden. Dann wird nicht mehr nachgedacht, sondern reflexartig gehandelt – und zwar genau so, wie immer in solchen Situationen gedacht und gehandelt worden ist. Und je größer der Druck ist, unter dem ein Mensch steht (beispielsweise im Wettkampf), desto wahrscheinlicher wird es, dass er in solch eingefahrene Denk-, Gefühls- oder Handlungsmuster fällt. Genau deshalb ist im Training und im Alltag darauf zu achten, mit welchen Dingen wir uns auseinandersetzen, mit welchen Menschen wir uns umgeben und wie wir unsere Trainings gestalten – was, wie und wie oft wir etwas visualisieren.

Visualisieren

Das Visualisieren ist die wohl interessanteste und spannendste Form des mentalen Trainings. Dabei werden leistungsgebundene bildhafte Vorstellungen so intensiv im Kopf erzeugt, dass die nachfolgende wirkliche Leistung davon positiv beeinflusst wird. Das funktioniert wie ein Kopf-Kino: Man dreht seinen eigenen Film oder sieht sich einen Streifen aus eigener Produktion an, natürlich mit gutem Ausgang (Treffer genau in der Mitte, Erfolg,

Sieg ...). Danach versucht man, den Film beim Wettkampf Realität werden zu lassen. Es ist wissenschaftlich eindeutig nachgewiesen, dass alleine die Vorstellung einen deutlich positiven Effekt auf psychische und motorische Fähigkeiten ausübt. Beim Erlernen von Techniken hat sich die vorangehende Vorstellung der Bewegung als große Hilfe erwiesen. Vor allem in Kombination mit der tatsächlichen Ausführung ist die Visualisierung dem reinen praktischen Training deutlich überlegen.

Mit der mentalen Technik des Visualisierens lassen sich praktisch alle Aufgaben der sportlichen Ausbildung und der Wettkampfbewältigung trainieren – vom Erlernen und Perfektionieren von einzelnen Bewegungsabläufen bis hin zum kompletten Trainings- oder Wettkampfgeschehen.

Visualisieren im Sportschießen

Nachfolgend werden konkrete Inhalte und Übungsbeispiele zum Ausprobieren angeboten. Falls Sie Übungen übernehmen möchten, besprechen Sie diese mit Ihrem Trainer und stimmen Sie die Inhalte dann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und mit Ihrem Trainingsplan ab.

Beispiele für Bilder, die sofort spürbare Reaktionen (Unbehagen oder Wohlbefinden) auslösen:

In eine Zitrone beißen, mit einem Messer schneiden, mit dem Rad stürzen und die Knie aufschlagen, auf eine heiße Herdplatte greifen, aus einer Schwindel erregenden Höhe herunterschauen; an einem schönen Strand liegen, einen lieben Menschen umarmen, an einen großen vergangenen Erfolg/Sieg zurückdenken, an ein köstliches Essen denken ...

Stellen Sie sich jede dieser Aussagen intensiv vor und beobachten bzw. spüren Sie Ihre Reaktionen!

Vorübungen:

Bei den hier beschriebenen Vorübungen geht es darum, einen Vergleich zwischen Vorstellung und Realität herzustellen bzw. eine

weitere Bedeutung des visuellen Eindrucks zu erfahren.

Digitalisierte Zahlen

Versuchen Sie, sich ein- und zweistellige Zahlen vorzustellen.

Fotografieren

Richten Sie Ihren Blick in eine bestimmte Richtung (Landschaft, Raum). Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Nun öffnen Sie für eine Sekunde die Augen und schließen sie dann wieder. Dies entspricht dem Fotografieren, wo für einen kurzen Augenblick die Blende geöffnet wird.

Jetzt versuchen Sie, mit geschlossenen Augen, das gerade „geschossene Bild“ vor Ihren geistigen Augen zu sehen. Erinnern Sie sich an möglichst viele Details.

Nach 1 bis 2 Minuten öffnen Sie die Augen und vergleichen Sie das „geistige Bild“ mit dem Original. Mit einiger Übung werden Sie immer genauere „Fotos schießen“ können.

Details Sportgerät

Stellen Sie sich Ihr Sportgerät möglichst in allen Details vor. Je genauer desto besser. Danach betrachten Sie wirklich Ihr Gerät und vergleichen es mit Ihrem Vorstellungsbild.

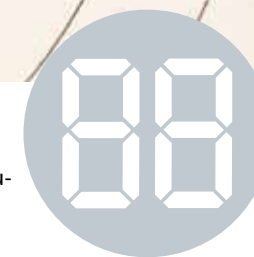
Gedankenbeobachtung im Training

Versuchen Sie im Training, Ihre Gedanken und inneren Bilder zu beobachten und aufzuschreiben. Beginnen Sie mit kürzeren Zeiträumen wie „die letzten 10 Minuten“ oder „die letzte halbe Stunde“. Dann versuchen Sie zu differenzieren in „gewinnbringende“ und „nutzlose“ Gedanken und Vorstellungen. In der Folge versuchen Sie, „gewinnbringende“ Gedanken und Vorstellungen entsprechend zu kultivieren.

Übungen:

Setzen eines visuellen Ankers

Kleben Sie die Darstellung des korrekten Zielbildes beispielsweise



auf Ihre Munitionsschachtel. Sie unterstützen mit diesem Idealbild Ihren Visiervorgang. So beeinflusst, wird Ihr Auge beim Zielen leichter das Zentrum finden.

Bilder für den optimalen Wettkampfstand

Ruhe, Konzentration und Genauigkeit: Stellen Sie sich eine ruhige Wasseroberfläche, eine Waage in Balance, einen Laserstrahl, der präzise ins Zentrum führt, oder eine Zielscheibe mit einem Treffer genau im Zentrum vor.

Verdeckte Wahrnehmung – sich selbst zuschauen

Für manche bedeutet die bildhafte Vergegenwärtigung der eigenen Person, das Sich-Hineinversetzen in die Rolle des Zuschauers, der sich selbst beobachtet, eine Möglichkeit, Bewegungsabläufe zu optimieren und störende Einflüsse auszuschalten.

Insbesondere in kritischen Momenten gewinnt man durch erfolgreiche Ausführung mentale Sicherheit und Offensivgeist.

Beispiel Pistolenschießen: Wählen Sie im Geist einen Standplatz, von dem aus Sie sich gut beobachten können. Sie beginnen mit der Vorbereitung, richten Ihre Waffe und die benötigten Utensilien her, bereiten sich mit allem, was dazugehört, vor. Richten präzise Ihren Stand ein. Laden die Waffe, der genaue Griff, die Positionierung der anderen Hand und gehen in Anschlag, heben die Pistole über die Scheibe, atmen dabei aus, Druckpunkt nehmen, Visierung aufnehmen, Arm senken bis zur Scheibenoberkante, weiter ausatmen, einatmen, beim Ausatmen den Arm in den Halteraum senken und den Druck am Abzug verstärken, bei Ankunft im Halteraum bricht der Schuss, nachzielen und Absenken der Waffe; kurze Entspannung und Vorbereitung auf den nächsten Schuss ...

Sich seine eigene perfekte Leistung vorstellen

Schützen, die sich vor der Ausführung unsicher fühlen, die Schwierigkeiten haben, sich die kommende Bewegung klar vorzustellen, oder mit Konzentrationsproblemen kämpfen, rufen sich eine Leistung der Vergangenheit wieder ins Gedächtnis und stellen sich in allen Einzelheiten den damaligen erfolgreichen Ablauf vor.

Das Bewusstmachen der damals besonders gut gelungenen Bewegungsphasen, das Sich-Vergegenwärtigen von Gefühlen der Leichtigkeit und Sicherheit, mit der die schwierigen Elemente absolviert wurden, soll sich mit der gegenwärtigen Aufgabe verknüpfen und helfen, psychische Probleme und Mängel in der Planung und Ausführung zu vermindern.

Diese Form der mentalen Vorbereitung wird hauptsächlich trainingsbegleitend eingesetzt, kann jedoch auch im Wettkampf positive Effekte erzielen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die perfekte Leistung noch nicht allzu weit zurückliegt und es die Zeit vor der Ausführung erlaubt.

Vorstellung des Erfolgs

Aus Berichten von sehr erfolgreichen Sportlern geht

hervor, dass alle eine innere Vorstellung von ihrem Erfolg hatten. Sie waren geradezu besessen von der Idee, eine perfekte Leistung zu zeigen und dafür hohe Anerkennung zu erhalten.

Es geht bei der Vorstellung von Erfolgen darum, innere Bilder zu erzeugen, die Ihr Endziel der Schützenkarriere beschreiben. Das kann ruhig übertrieben positiv sein. Je genauer, intensiver und häufiger Sie daran denken, desto mehr wird diese „Vision“ Ihr Handeln beeinflussen und Sie werden ganz automatisch Dinge tun, die Sie Ihrem Ziel näher bringen.

Sich mit einem Vorbild identifizieren

Nicht immer gelingt dem Sportler eine klare Bewegungsvorstellung seiner eigenen Bewegung in allen Phasen. Hier kann es hilfreich sein, sich mit einem Vorbild zu identifizieren, das die Bewegung perfekt beherrscht.

Dabei sollte es sich um ein Leitbild handeln, das der eigenen Konstitution ähnelt, das motorisch subjektiv nachvollziehbar erscheint und das eine gefühlsmäßige Zuwendung erlaubt, d.h., man möchte so sein, sich so bewegen können und so schießen können wie dieses bewunderte Vorbild.

Je enger die persönliche Identifikation gelingt, je besser man sich in die Person hineinzuversetzen vermag und sich vorstellen kann, was sie bei der Bewegungsausführung empfindet, welche Zuversicht und Sicherheit sie entwickelt, desto wirksamer stellt sich der mobilisierende Effekt für die eigene Bewegung dar.

Man verwirklicht in der Person des Idealbildes die perfekte Leistung. Das Vorbild wird quasi zum mentalen Medium der eigenen Wunschbewegung.

Zum Abschluss

Bedenken Sie, dass der Effekt des Visualisierens von der Bewegungserfahrung und Bewegungskennntnis abhängt. Wegen der hohen konzentrativen Ermüdung ist das Visualisieren zeitlich nur begrenzt anwendbar. Und es bedarf der regelmäßigen Überprüfung der tatsächlichen Bewegung bzw. Situation, d.h. des Vergleichs zwischen Vorstellung und Wirklichkeit.



Sportmedizin.

Systematischer Trainingsaufbau.

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

In der letzten Ausgabe von 10,9 wurde eine systematische Trainingsgestaltung für die Entwicklung der Grundlagenausdauer empfohlen. Aber nicht nur bei der Ausdauer, als wesentliche Basis für eine gute Schießleistung, sondern auch in allen anderen Bereichen des Trainings (Kraft, Haltearbeit, Technik etc.) gilt der Grundsatz, dass der Belastung (Trainingsreiz) eine ausreichende Erholung folgen muss, um eine angemessene Anpassung und damit Trainingserfolg zu erzielen. Dabei werden mehrere Trainingseinheiten mit jeweils einer Überkompensationsphase zu einem Mikrozyklus (meist 1 Woche) derart zusammengefasst, dass den Trainingstagen mit großer Belastung solche mit geringerer oder keiner Beanspruchung folgen. Ab vier Trainingstagen pro Woche folgen zwangsläufig wirksame Einheiten an mehreren aufeinander folgenden Tagen, in denen der Körper nicht vollständig regenerieren kann, also nicht in die Überkompensationsphase kommen kann. Deshalb ist ganz allgemein eine unterschiedliche Gestaltung des Trainings an den einzelnen Tagen, aber auch von Woche zu Woche mit geringerer Beanspruchung jede 3. bis 4. Woche selbst für den Hobbysportler zu empfehlen. Dabei ist auch bei der Planung eines Krafttrainings (siehe 10,9 Ausgabe 03/09) darauf zu achten, dass dieses mit ausgeruhten Muskeln durchgeführt wird, also vor einem Ausdauer- oder Techniktraining. Zudem ist eine ausreichende Erholung nach einer Ausdauerbelastung vor einem Schießtraining einzuplanen.

Eine größere Herausforderung stellt die zyklische Gestaltung des Trainings für jene dar, die an Wettkämpfen teilnehmen wollen und

dabei entsprechend in Form sein wollen. Dazu ist auf jeden Fall zu berücksichtigen, dass das jeweilige antrainierte Leistungsniveau in allen Bereichen bei einem Aussetzen des Trainings bereits nach etwa 2 bis 3 Wochen wieder abzusinken beginnt. Andererseits ist zu bedenken, dass die Leistungsfähigkeit nicht durchgehend in Höchstform gehalten werden kann, sondern einen mehr oder weniger wellenförmigen Verlauf mit Höhen und Tiefen aufweist. Um dann bei den Wettkämpfen in sportlicher Hochform antreten zu können, bedarf es einer exakten Planung der Vorbereitung. Dabei soll in der allgemeinen Vorbereitungsperiode die Entwicklung der körperlichen und technischen Grundlagen für die im Wettkampf geplante sportliche Leistung angestrebt werden. In der anschließenden Wettkampfperiode soll dann die sportliche Hochform zu einem vorgesehenen Termin erreicht werden, die auf die in der Vorbereitungsperiode antrainierten Kondition und Technik aufbaut. In den letzten 3 Wochen vor dem Hauptwettkampf findet die unmittelbare Wettkampfvorbereitung mit deutlicher Reduktion des Trainingsumfanges bei Beibehaltung der Intensität und Häufigkeit statt. In dieser Phase wird besonderer Wert auf sportartspezifisches Training gelegt. Dauert die Wettkampfperiode etwa vier Monate, empfiehlt es sich, diese in zwei Etappen zu teilen und diese so zu planen, dass am Ende der jeweiligen Etappe ein besonders wichtiger bzw. der wichtigste Wettkampf stattfindet. Folgt der zweite wichtige Wettkampf in einem erheblich kürzeren Abstand als etwa fünf bis sechs Wochen, ist kaum eine Leistungssteigerung oder auch nur das Halten der Leistung zu erwarten. Im Schießsport

kommt häufig eine Doppelperiodisierung vor, mit Wettbewerben der Luftdruckwaffen im Winter und im Kleinkaliber bzw. der Feuerpistole im Sommer. Dabei ist die Dauer der einzelnen Perioden zwar kürzer, die strukturelle Planung folgt aber denselben Grundsätzen, auch wenn diese bei einem mehrmonatigen Meisterschaftsbetrieb nicht immer exakt eingehalten werden können. In jedem Fall folgt aber der Wettkampfperiode eine ein- bis dreiwöchige Übergangsperiode zur Erholung und Ausgleich mit regenerationsfördernden Sportarten, aber unter Beibehaltung des Grundlagentrainings.

In der Praxis richten sich die Periodisierung und die Trainingsplanung nach dem sportlichen Terminkalender, wobei ein oder zwei Hauptwettkämpfe festzulegen sind. Dies sind entweder ein besonders wichtiger Wettkampf in der Mannschaftsmeisterschaft, die Teilnahme an Gilden- oder Bezirksmeisterschaften oder gar an Landes- bzw. österreichischen Staatsmeisterschaften. Von diesem Termin etwa sechs bis acht Wochen zurückgerechnet beginnt die Wettkampfperiode, wobei in den letzten zwei bis drei Wochen vor diesem wichtigen Termin versucht werden soll, eine Reduktion des Trainingsumfanges mit Betonung eines mehr sportartspezifischen Trainings einzuplanen. Weniger wichtige Wettkämpfe können zwar in diese Wettkampfperiode eingeplant werden, diese sind jedoch eher als Mittel zur Leistungssteigerung anzusehen. Die Zeit zwischen der Übergangs- und der Wettkampfperiode dient dann der Vorbereitung, in der die Grundlagen in technischer wie in körperlicher Hinsicht ausgebaut werden sollen.

Bei noch mehr wichtigen Wettkämpfen wie z.B. ÖSTM, Qualifikationen und weiteren Weltcupbeschickungen werden in der Planung Mehrfachperiodisierungen notwendig. Dabei soll das optimale Verhältnis der Dauer der einzelnen Perioden von 7 : 4 : 1 (Vorbereitung : Wettkampf : Übergang) möglichst eingehalten werden. Bei einem überfüllten Terminkalender wird es aber notwendig sein, die einzelnen Wettkämpfe als wichtig oder als Leistung aufbauend zu werten. Werden diese Grundregeln der Periodisierung nicht ausreichend beachtet, kann nicht nur die Vorbereitung auf einen besonderen Wettkampf, sondern auch vor allem im Nachwuchsbereich die mehrjährige Entwicklung nachhaltig gestört werden. Deshalb soll in Folge ein mehrjähriges Entwicklungskonzept mit den entsprechenden Trainingszielen vorgestellt werden.



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



Aus Karins Schützen-Küche.

Eine Vorwettkampf-Speise: Blüten-Butterbrot

Autorin: Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Buchart
www.essimpuls.at, www.teh.at



Zutaten :

100 g Butter
Honig aus der Region
Melissenblätter
Rotkleeblüten
eventuell 1TL Weinbrand
einige Tropfen Zitronensaft

Die weiche Butter mit so viel Honig verrühren, dass sie leicht süß schmeckt. Melissenblätter klein schneiden und zugeben. Die Rotkleeblütenblätter abzupfen und ebenfalls dazugeben. Mit Weinbrand und Zitronensaft abschmecken. Die süße Kräuterbutter schmeckt besonders gut auf reinem Roggensauerteigbrot.

Honig und Melisse wirken beruhigend und ausgleichend. Rotklee wirkt günstig auf den Blutfettspiegel und ist deshalb eine gute Ergänzung für die Butterverdauung. Außerdem zieren die roten Blütenblätter den Frühstückstisch.

Die Butter schmiert unsere Zellwände und macht sie elastisch. Dadurch können die Nervensignale schnellstmöglich weitergeleitet werden. Der Weinbrand hilft bei der Fettverdauung und die Zitrone rundet das Aroma ab. Natürlich kann die Blütenbutter ganz nach dem eigenen Geschmack auch mit anderen Kräutern ergänzt werden wie etwa mit Quendelblüten, Rosenblüten oder Pfefferminze.

essimpuls
wir kommunizieren Ernährung



50 JAHRE IM DIENSTE DES FRIEDENS

Heuer jährt sich der erste Einsatz des Österreichischen Bundesheeres der Zweiten Republik im Dienste des Friedens zum 50. Mal.

Als Mitglied vieler internationaler Organisationen ist Österreich stets bemüht, seinen Beitrag an friedenssichernden und -erhaltenden Maßnahmen zu leisten. Der Einsatz unserer Soldatinnen und Soldaten für den Frieden ist vorbildlich. 1988 wurde den Friedenstruppen der Vereinten Nationen für ihr Engagement im Dienste der Menschlichkeit der Friedensnobelpreis zuerkannt.

Auch 50 Jahre nach dem ersten Auslandseinsatz des Österreichischen Bundesheeres stehen hunderte Soldaten Tag für Tag im Friedenseinsatz, um Menschen in Not zu helfen.



Mag. Norbert Darabos
Verteidigungs- und
Sportminister

www.bundesheer.at



**SCHUTZ
& HILFE**

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

Psychoregulation.

Strategien in Wettkampfsituationen.

Text:
Auszug aus dem Buch „Luftgewehrschießen 2010“
von Dipl.-Psych. Heinz Reinkemeier



Im Bild Anna Heigl beim IWK in München 2010.

Was ich nicht weiß ...

Wenn uns etwas bedroht, machen Körper und Geist mobil. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich, die Gedanken werden enger. Dabei ist es ganz egal, ob die Bedrohung real ist oder nur in der Fantasie besteht. Ein frei laufender großer Hund kann dich ebenso unter Strom setzen wie der Gedanke an die Prüfung in drei Wochen.

Gleiche Bedrohungen werden von verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich beantwortet. Was den einen zur Weißglut bringt, lässt den anderen kalt.

Und sogar dieselbe Person kann auf die gleiche Gefahr an verschiedenen Tagen so oder so reagieren: mal kalt, mal heiß, mal unbestimmt.

Auch das Schießen kann als eine Bedrohung empfunden werden: Das Training in erster Linie bei Anfängern, der Wettkampf dafür in allen Leistungsklassen. Die überwiegende Zahl der Schützen gibt auf Befragung an, dass sie sich vor und während eines wichtigen Matches in vielerlei Hinsicht beeinträchtigt fühlt. Die geschilderten Symptome sind dabei von erstaunlicher Vielfalt.

Vorwiegend körperliche Erscheinungen sind etwa:

- erhöhter bis überhöhter Puls, Schwitzen
- veränderte, meist beschleunigte Atmung und Atemnot
- angespannte bis verspannte Muskulatur und Zittern
- beschleunigte oder blockierte Verdauung
- Infektionen, Schlaflosigkeit, Ermattung ...

Als psychische Folgen werden gewertet:

- Konzentrations- und Wahrnehmungsstörungen
- zwanghafte Gedanken und negative „Bilder“
- Furcht- und Versagensängste

STECKBRIEF:

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

Diese und einige andere Umschaltungen ergeben in der Praxis typische Schwierigkeiten für den Schussablauf:

- erhöhte Schwankungen (die Muskeln „spinnen“)
- Wahrnehmungsfehler (die Konzentration schwankt)
- Abzugsfehler (der Finger bebt)
- Verlust des Ablaufs (die Gedanken „flüchten“)
- Verlust taktischer Regeln (der Kopf blockiert)

Diese Listen lassen sich beliebig erweitern. Wir halten an, weil mancher schon beim Lesen ins Schwitzen gerät. Fakt ist, dass die Mehrheit der Schützen in diesen Schwierigkeiten eine massive Behinderung ihrer Leistungsfähigkeit sieht. Das betrifft Anfänger und Olympiasieger im gleichen Umfang. Wenn's bei der Meisterschaft nicht klappt, wird dies vorwiegend als Auswirkung des Erregungsniveaus erlebt.

Diese Annahme enthält richtige und falsche Aspekte. Als Trainer erlebt man oft, dass ein Sportler im Match völlig die Fassung verliert. Anschlag, Technik, Rhythmus und Nachhalten gehen weitgehend verloren, alle taktischen Künste werden über den Haufen geworfen. Ein roter Kopf und zitternde Gliedmaßen verraten Panik. Worte und Handlungen deuten auf erhebliche Verwirrung hin. Meist kommen so Ergebnisse zustande, die weit hinter den Erwartungen zurückbleiben.

Aber auch Erstaunliches kann man als Trainer beobachten. Schützen die ähnliche körperliche und nervliche Symptome zeigen, aber trotzdem ihre Technik im Griff behalten. Die angesichts flimmern-der Herzkappen, rasselnder Bronchien und vibrierender Muskeln erst einmal tief durchatmen. Anschließend zwei drei Trockenanschläge einlegen. Und schließlich in ihren Trott finden. Wenn es zum Schluss noch mal eng wird, werden Beruhigung und Konzentration wiederholt, notfalls drei Mal vor dem letzten Schuss. Klar ist, dass jeder Sieger in einem Finale barfuß durch die Hölle von Erregung, Verspannung und Wahnvorstellungen waten muss. Ihn unterscheidet von den Opfern des Vorkampfes lediglich das Geschick, viele der Fettnäpfchen umgangen zu haben. Kurzum, den Umgang mit der Erregung kann man trainieren. Wer immer wieder auf die Nase fällt, hat keine oder mangelhafte Übungsstrategien.

ERLERNTE HILFLOSIGKEIT

Bei jüngeren Schützen und Schülern entdeckt man ein erstaunliches Phänomen: Wettkämpfer nämlich, die ihren Start ganz unaufgeregt absolvieren. Die schießen, als wenn nichts wäre. Ruhig, überlegt und gut.

Aber das bleibt nicht lange so. Kaum haben diese unverbrämten Kräfte erste Erfolge gesammelt, treten die Erwachsenen auf den Plan. Trainer und Eltern nutzen die nächsten Anlässe, um den

hoffnungsfrohen Spross ganz ausführlich in die Schrecken des Wettkampfes einzuführen. Durch gut gemeinte Nachfragen („Bist du schon nervös?“) und wertvolle Tipps („Geh' doch noch mal raus und entspann dich!“) wird der Virus des Entsetzens liebevoll auf die Unschuldigen übertragen. Wenig später werden sich auch diese Naturen im Feld der Wettkampffiebrigen wiederfinden. Wäre ja auch ungerecht, sie ungeschoren durchkommen zu lassen.

Mit Vorsicht sind allerdings Trainer und Angehörige zu genießen, die ihre Panik immer wieder zwanghaft auf die Schützlinge übertragen. Die sollten sich von der Feuerlinie fernhalten, um den betroffenen Kämpfern nicht jede Gelegenheit zu vermässeln. Wer als Betreuer die Nerven bloß liegen hat, sollte vor der Tür flanieren!

DIE ERREGUNGSKURVE

Im Training ist alles leicht, weil Körper und Geist sich in Frieden und Eintracht befinden. Der Wettkampf ist anstrengend, denn der Organismus läuft auf hohen Touren. Es geht auf und ab, auf das gemächliche Probeschießen folgt der aufreibende erste Schuss. Wenn sich die Lage während der Serie normalisiert hat, bringen dich einige gute oder ein schlechterer Schuss wieder in Wallung. Der letzte Schuss der Serie ist allemal aufreibend. Es sei denn, du rangierst schon jenseits von Gut und Böse.

Wer ein Finale bestreitet, erlebt die gleiche Achterbahnfahrt noch einmal in Kurzfassung und mit erhöhter Drehzahl. Aus diesem Vergleich der Erregung in Training und Wettkampf ergeben sich einige Folgerungen:

A. Übungsergebnisse solltest du nicht zu ernst nehmen.

Jeder trifft in der friedlichen Abgeschlossenheit des Vereinsabends dicke Pakete. Die haben aber wenig Aussagekraft hinsichtlich deiner zu erwartenden Match-Qualitäten. Wer sich an seinen Trainingsresultaten „hochzieht“, könnte im Ernstfall sein blaues Wunder erleben. Gewöhne dich daran, nur deine Wettkampf-Leistungen zu registrieren.

B. Versuche schon im Training, Erregung zu erzeugen.

Eine Wette mit einem Kollegen, ein simuliertes Finale oder der Angriff auf den persönlichen Rekord bringen Spannung. Achte darauf, dass du jedes Training mit einer Übung auf erhöhtem Erregungsniveau beendest.

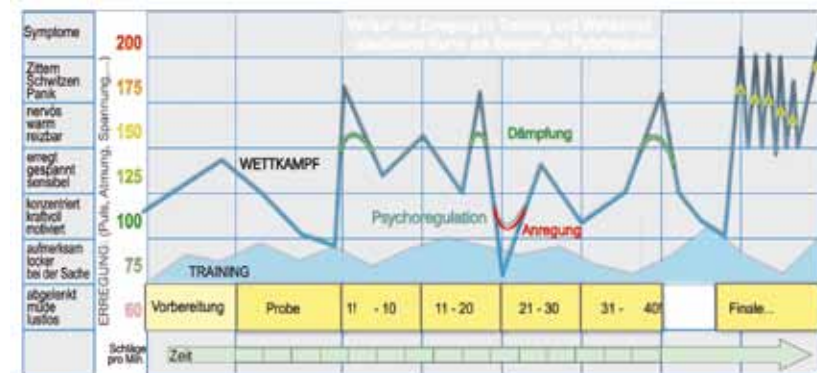
C. Wettkampf lernt man nur im Wettkampf.

Sobald du in Form bist, solltest du die Gelegenheiten zu Starts bei Meisterschaften jeder Art nutzen. Längere Trainingsphasen ohne ein Match sind Gift für die technische und taktische Entwicklung. Du schwebst auf einer Wolke von Trainingsergebnissen, die meist der Realität nicht standhält.

Regulation: Die Erregung im Match ist grundsätzlich zu beeinflussen. Ob und in welchem Umfang du vom Kampfrausch ergriffen wirst, hängt von deiner Einstellung und vom Verhalten in der Krise ab. Zur Einstellung später mehr.

Wenn der Rausch kommt, kann man ihn steuern. Und zwar durch gezieltes Verhalten in der Situation selbst. Diese „Psychoregulation“ läuft nach einem einfachen Schema ab:

1. die Erregung wahrnehmen und Abläufe unterbrechen
2. entspannte Haltung einnehmen, Atmung regulieren (über den Bauch) und Muskeln lockern
3. abwarten, bis sich die Erregung wieder auf einem erträglichen Niveau befindet



Danach sollte das Schießen mit einem „trockenen“ Ablauf wieder aufgenommen werden.

Ob und wie gut diese Regulation im Ernstfall funktioniert, hängt von der Übung ab. Wer es nur einmal im Jahr probiert, sollte keine Wunder erwarten. Regelmäßige Proben bei jedem Start bringen langsame Fortschritte und schließlich eine recht ordentliche „Lenkfähigkeit“.

Dabei lässt sich die Regulation nicht nur zur Senkung der Erregung einsetzen. Wenn du mal zu schlaff und unkonzentriert wirst, hilft dir die Sammlung. Atme etwas schneller, erhöhe die Muskelspannung und nimm dir vor, anzugreifen.

Auf den Seiten zur Atmung haben wir Grundübungen zum Erlernen der Psychoregulation vorgestellt. Die Grafik oben erläutert das Prinzip. Während das Training auf niedrigem, gleichbleibendem Erregungsniveau verläuft, geht 's im Wettkampf weit hinauf und unregelmäßig weiter. Wer klug ist, schafft deshalb am Übungsabend künstlichen Druck und besucht jedes sinnvolle Match.

Die Regulation (grüne Kurven) glättet die Extreme. Sie wird immer dann eingesetzt, wenn die Wellen zu hoch schlagen oder zu sanft verlaufen. Je öfter du es probierst, desto besser wird es dir gelingen.

Wenn du magst, kannst du deine typische Erregungskurve in die Grafik oben einzeichnen. Wie sieht's bei dir im Training aus, wie im Wettkampf? Läuft das bei jedem Start gleich ab oder beobachtest du Unterschiede? Falls du in einer Liga schießt, ist der Vergleich mit normalen Meisterschaften interessant. Vor allem aber solltest du dich fragen, wie deine Regulationsmechanismen ablaufen und ob sie effektiv sind.

Ruhiges Halten gelingt eher, wenn man sich ruhig verhält. Das immer gleiche Ritual des Einsetzens, Atmens und Haltens sorgt für seelische und körperliche Balance. Es gibt kein besseres Beruhigungsmittel als die meditative Ausführung der Bewegungen.



Christina Deiser im Luftgewehrfinale bei den österreichischen Staatsmeisterschaften.

News aus den Sparten.

Armbrust.

Austria Open: Internationaler Armbrustwettkampf in Innsbruck.



Autor: BSPL Armbrust Harald Lugmayr

Ein kräftiges Lebenszeichen war Anfang Juli aus der Sparte Armbrust zu vernehmen. Unter der Leitung von BSPL Harald Lugmayr und dem LSPL Tirol, Manfred Hofbauer, wurde ein internationaler Armbrustwettkampf in Innsbruck-Arzt organisiert.

Andreas Mühlehner konnte sich als einziger Junior für die WM qualifizieren.

BSPL Harald Lugmayr: „Das war seit langem einer der größten Armbrust-Events in Europa. Da es seit Jahren keine Europacups mehr gibt, haben es einige Nationen wahrgenommen, diesen Event als Vorbereitung und Ausscheidung für die kommende WM zu nutzen.“ Insgesamt 119 TeilnehmerInnen aus sechs Nationen kamen der Einladung nach. Bei schwierigen Bedingungen (bis 30 Grad in der Schießhalle und zusätzlich starker Wind im Bewerb 30m offene Klasse) mussten die TeilnehmerInnen aus Frankreich, Deutschland, Tschechien, Schweiz, Slowenien und Österreich ihr Können unter Beweis stellen.

Erfreulich aus österreichischer Sicht waren einige sehr starke Leistungen. Besonders hervorzuheben ist die sehr gute Leistung im 10m-Bewerb des ÖSB-Teams, das mit Eva Untertrifaller, Thomas Lampl und Franziska Peer den 1. Platz erreichte. Die Silbermedaille holte das Team Austria im Bewerb 30m Armbrust mit Franziska Peer, Thomas Lampl und Andreas Mühlehner. Sehr stark auch die Junioren, die beim 10m-Bewerb mit Andreas Mühlehner, Christine Reiter und Thomas Mühlehner den 3. Platz erreichten. In der Einzelwertung konnte neben Franziska Peer, die Gold holte, noch Thomas Lampl mit einem 2. Platz im Bewerb 30m Offene Klasse brillieren.

Auch 2011 werden die Austria Open (Match Armbrust) wieder in Innsbruck durchgeführt. Zusätzlich wird die Disziplin Field Armbrust erstmals länderübergreifend in Zusammenarbeit mit den Bayern durchgeführt. Lugmayr: „Das wird wieder ein großer Event werden, da er von einigen Nationen für die drei Wochen später stattfindende Europameisterschaft in der Schweiz genützt werden wird.“

Sportliche Großkaliber Pistole. Großartige Erfolge der österreichischen Schützen bei der EM PPC 1500 in Tschechien.

Autoren: Landessportleiter Vorarlberg, Markus Heim, BSPL Manfred Einramhof



Das österreichische Erfolgsteam.

Mit 29 Medaillen regnete es geradezu Edelmetall für die österreichischen Schützen bei der Europameisterschaft PPC. Auf 10 Mal Gold, 9 Mal Silber und 10 Mal Bronze beläuft sich die stolze Ausbeute. Nun blicken die Schützen hoffnungsvoll auf die WM 2011 in Stockholm.

Die österreichische Abordnung bestand aus den Tiroler Schützen Pepi Laiminger, Franz Leitner und Adam Lennert, den Oberösterreichern Günther Schüller, Erich Bohn, Peter Fuchsberger, Walter Schramm und Bernhard Mayr sowie den Vorarlbergern Dietmar Huber, Markus Berger, Andreas Stoderegger, Walter Selb und dem Delegationsleiter Markus Heim.

Eine Glanzleistung legte Pepi Laiminger in der Kategorie Service Revolver hin. Er schoss das Maximum von 480 Ringen und sicherte sich den Sieg in der Master-Klasse. Auch in der Kategorie Stock Semi Auto Pistol Expert war Laiminger nicht zu schlagen. Ebenfalls je zwei Klassensiege holten sich der Expertschütze Walter Selb in den Bewerb Open Match und Distinguished Pistol Match und der „Marksman“ Walter Schramm in den Bewerb Revolver 1500 Match und Distinguished Revolver Match. Im Hauptbewerb Pistol 1500 Match gewann Adam Lennert die Expert-Klasse und der erst 19-jährige Bernhard Mayr die Marksman-Klasse. Den Reigen der Goldmedaillen vervollständigten in der Mannschaftswertung die Vorarlberger Markus Heim und Dietmar Huber im Expert-Revolver-Bewerb und die Tiroler Franz Leitner und Adam Lennert im Expert-Pistolen-Bewerb.

Gleich drei Silbermedaillen holte sich der Marksman und Sharpshooter Bernhard Mayr in den Bewerb Distinguished Pistol Match, Distinguished Revolver und Service Revolver. Je zwei Vizetitel sicherten sich Franz Leitner in den Bewerb Expert-Pistol 1500 Match und Distinguished Pistol Match sowie der Highmaster Günther Schüller in den Bewerb Open Match und Service Revolver Match. Jeweils einen zweiten Rang erreichten Adam Lennert in der Stock Semi Auto Pistol Expertwertung und Walter Schramm im Marksman Service Revolver Match.

Je eine Bronzemedaille ging an Pepi Laiminger (Off Duty Revolver Master), Adam Lennert (Distinguished Pistol Expert), Erich Bohn (Distinguished Revolver Expert), Markus Heim (Off Duty Revolver Expert), Peter Fuchsberger (Service Revolver Marksman), Walter Schramm (Off Duty Revolver Marksman), Nationenwertung mit Coaching Günther Schüller mit Adam Lennert (Pistol National Match 5) und Günther Schüller mit Pepi Laiminger (Revolver National Match 5), Team Austria SG Hopfgarten mit Pepi Laiminger und Adam Lennert (Master Revolver Match) und Team Austria SG Blumenegg mit Dietmar Huber und Markus Heim (Expert Pistol Match).

Vorderlader.

Österreichische Staatsmeisterschaften und Meisterschaften.

Autor: BSPL Karl-Heinz Baumgartner

Die 33. ÖSTM/ÖM im Vorderladerschießen wurden am 18. und 19. Juni 2010 auf der Sportschießstätte Bad Zell in Oberösterreich ausgetragen. Insgesamt waren 105 TeilnehmerInnen aus 8 Bundesländern vor Ort, dabei wurden 505 Starts bei 46 Mannschaften registriert.

Die Staatsmeister 2010 wurden in den Kurz Waffen Werner Fasching (Steinschlosspistole), Helmut Zöbl (Perkussionspistole) und Herbert Wagner mit dem Perkussionsrevolver R. Bei den Langwaffen setzte sich Franz Prinz (Perkussionsgewehr 50m) durch. Mit dem Perkussionsgewehr 100m war Wilhelm Potzmader nicht zu schlagen.

Besonders erfreulich sind eine ganze Serie an Rekorden! So schoss U. Hochburg-Ach (mit dem Steinschlossgewehr 50m Stehend mit 98 Ringen neuen Österreich-Rekord. Auch Franz Prinz schoss mit dem Perkussions-Dienstgewehr 50m Stehend mit 97 Ringen neuen Österreich-Rekord. Beides wären derzeit auch Weltrekorde! Einen weiteren Weltrekord hätte die Mannschaft Oberösterreich (Eisenführer, Högl, Schickermüller) im Bewerb Lamarmora geschossen. Die Mannschaft Rigby mit Potzmader, Prinz und Handl stellten mit dem freien Perkussionsgewehr auf 100m den Österreich-Rekord mit 288 Ringen ein. Eingestellt wurde auch der Österreich-Rekord von 2007 mit dem Perkussionsgewehr 50m von Andreas Gassner mit 100 Ringen. Mit der Luntenschlosspistole stellte Werner Fasching mit 94 Ringen den Österreich-Rekord (bzw. Weltrekord) von 2007 ein.



Egon Kollarik

Als Ehrengast wurde LOSM Günter Hamader vor Ort begrüßt. Seinen Rücktritt als Landessportleiter von NÖ erklärte der Ehrenbundessportleiter Heinz Schleser, dessen aktive Dienstzeit die vergangenen 35 Jahre umfasste. 1974–1983 war er LSPL-Luftgewehr und von 1985–2010 Landes- und Bundessportleiter Vorderlader). Ihm wurde herzlich für seine Leistungen gedankt. Zu Schlesers wichtigsten Leistungen zählt u.a., dass er den Vorderladerschießsport „salonfähig“ machte. Unter seiner Führung konnte der VL-Schießsport dem ÖSB beitreten und so konnten die VL-Schützen Jahr für Jahr für den Österreichischen Schießsport bei internationalen Wettkämpfen zahlreiche Erfolge erringen!

Dank der hervorragenden Organsiation unter der Leitung von OSchM Franz Schickermüller verlief die Veranstaltung reibungslos ab. Die Hauptlast der Organisationsarbeit lag beim Ehepaar Susanne und Alois Litschmann, aber auch Alfred Astner, Josef Höbarth, Eduard Payreder, Anton Atteneder, Alfred Etzelsdorfer und Gerhard Geretschläger leisteten unverzichtbare Hilfe.

Laufende Scheibe.

Internationaler Wettkampf in Linz.

Autor: BSPL Marc Heyer

Vom 8. – 11. Juli fand in Linz der 4. IWK in der Laufenden Scheibe statt. Über 50 SportlerInnen aus 8 Nationen nutzten diesen Wettkampf als WM-Vorbereitung.



An drei Tagen wurden immerhin vier Disziplinen geschossen, begonnen wurde mit dem 50m Mix-Lauf. Peter Pelach aus der Slowakei gewann mit 392 Ringen und 3 Ringen Vorsprung vor Miroslav Janus (CZE) und Miroslav Jurco (SVK). Herbert Grasböck belegte als bester Österreicher den 8. Platz und Martin Ledersberger (Juniorenschütze) folgte auf den 21. Platz in dieser offen ausgetragenen Klasse.

Tag darauf stand dann bei beiden Entfernungen – 10 m und 50 m – der Normallauf auf dem Programm. Im 50 m-Bewerb siegte Miroslav Janus mit neuem Standrekord von 594 Ringen vor Peter Pelach (SVK) und Miroslav Jurco (SVK). Herbert Grasböck sicherte sich 565 Ringen den 13. Platz. Bei den Junioren setzte sich Josef Nikl (CZE) vor Sebastian Zeh (GER) und dem Österreicher Martin Ledersberger durch.

Bei den Juniorinnen 10m Laufende Scheibe gewann Claudia Klötzl (GER) vor Anna Radnova (KAZ) und Tanja Karacsony (AUT). Die Plätze 6 und 7 belegten Mona Eder und Kerstin Sonnberger. Bei den Junioren gewann erneut Josef Nikl (CZE) vor Borsos Bence (HUN) und Khalid Al Kuwairi (QAT). Knapp dahinter auf Platz vier kam der Österreicher Martin Ledersberger, sein Teamkollege Wolfram Schandl belegte den 8. Platz und Thomas Wolfinger den 11. Platz.

Nach einem spannenden Medal-Match setzte sich Daniela Faust (GER) vor den beiden Schützinnen aus Katar Aneesa Jama und Samsam Jama durch. Bei den Herren siegte erneut Miroslav Janus vor Miroslav Jurco. Das Match um Platz 3 konnte Bedrich Jonas (CZE) gegen Marco Angermann (GER) für sich entscheiden.

Am letzten Tag stand zum Abschluss der 10m Mix-Bewerb auf dem Programm. Dieser wurde auch wieder in offener Damen- und Herren-Klasse ausgetragen. Bei den Herren siegte Peter Pelach vor Miroslav Janus und Peter Planovsky (SVK). Bester Österreicher war diesmal der Juniorenschütze Martin Ledersberger auf Platz 20, ihm folgten auf den Plätzen 23, 25 und 29 Wolfram Schandl, Herbert Grasböck und Thomas Wolfinger. Bei den Damen gewann erneut Daniela Faust vor Anna Radnova und Claudia Klötzl (GER). Auf den Plätzen 7 bis 9 folgte das Trio aus Österreich mit Kerstin Sonnberger, Tanja Karacsony und Mona Eder.

In dem im Rahmenprogramm ausgetragene Schülerbewerb siegte das Trio aus Deutschland mit Karin Woronjuk, Patricia Schneider und Christina Becker. Doch knapp dahinter auf den Plätzen vier und fünf landeten Denise Öller und Mario Potzmader.

News aus den Sparten.



Peter Lamprecht in der Disziplin Field Target.

Metallic Silhouette und Field Target. Halbzeit bei den Silhouetten- und Field-Target-Schützen.

Autor: BSPL Ernst Zwiauer

Metallic Silhouette

Für 2010 wurde erstmals ein Österreich Cup, bestehend aus 17 Einzelwettkämpfen, ausgeschrieben. Es gibt 18 verschiedene Silhouettendisziplinen und mindestens 2 Matches pro Disziplin sollen in hochwertigen Wettkämpfen ausgetragen werden. Abgesehen von der Ermittlung der besten Silhouetten-Allrounder Österreichs sowie der kompaktesten Vereinsmannschaft sollen diese Bewerbe die Grundlage für eine österreichische Rangliste sein.

Die ebenfalls mit Beginn des Jahres ins Leben gerufenen Qualifikationsrichtlinien für die Beschickung internationaler Wettkämpfe runden die 2010er-Maßnahmen ab. Neu sind dieses Jahr auch die Lehrgänge für Neulinge und Trainings für Kaderschützen. Mittlerweile wurde mehr als die Hälfte der Ö-Cup-Bewerbe abgehalten.

Sehr erfreulich ist die Tatsache, dass nunmehr auch die dem Wiener Landesverband angehörenden Silhouettenschützen an den Bewerben teilnehmen. Aller Voraussicht nach wird man auch in dem einen oder anderen Wiener Verein Wettkämpfe austragen. Die Ausschreibung einer ÖM in Wien im Jahr 2011 ist ein durchaus realistisches Szenario. Positive Signale kommen auch aus der Steiermark – hier ist man dabei, einen Schießstand silhouettengerecht zu adaptieren. An der im Oktober dieses Jahres stattfindenden WM in Kapstadt (Südafrika) wird Österreich nicht teilnehmen. Es ist dies bedauerlich, weil wir in den Gewehrdisziplinen mit Peter Lamprecht ein „heißes Eisen“ zur Verfügung hätten und auch die heimische Mannschaft gute Chancen hätte, einen Podiumsplatz zu erreichen.

Die zweite Hälfte der laufenden Saison wird von den Österreichischen Meisterschaften geprägt sein: In fünf zum Teil mehrtägigen Wettkämpfen werden die 18 Österreichischen Meister ermittelt. Alle diese Veranstaltungen sind international ausgeschrieben und Teilnehmer aus Tschechien und Deutschland werden die Starterfelder aufwerten.

Field Target

In dieser Sparte ging's vergleichsweise ruhig zu: Zielrichtung war die Vorbereitung auf die Teilnahme an der WM in Ungarn im Okto-

ber. Field Target, das Beschießen von Tiersilhouetten auf unbekannte Distanzen zwischen 8 und 50 Metern mit Druckluftgewehren, ist eine extrem anspruchsvolle Schießsportdisziplin und benötigt als Vorbereitung nicht nur eine perfekt abgestimmte Ausrüstung, sondern auch spartenspezifische Schießtechnik und ein spezielles Waffenhandling. Der Bewerb findet bei jeder Witterung in unterschiedlichem Gelände statt und die Targets sind häufig nur schwer auszumachen: In nur 2 Minuten sind zwei unbekannte, unterschiedlich weit entfernte Ziele zu beschießen. In dieser Zeit sind mit Hilfe des hochvergrößernden Zielfernrohres die Visierkorrekturwerte zu ermitteln und einzustellen, daneben ist die Windkomponente zu berücksichtigen.

Insgesamt macht die Vorbereitung auf die WM viel Arbeit. Es fand ein Grundlagentraining statt, in dem jedem einzelnen Teilnehmer die Vorgänge und Abläufe nahe gebracht wurden. Vor der WM wird es einen weiteren Trainingstag geben, bei dem Taktik und spezielle Regeln auf dem Programm stehen werden. Österreich wird mit 5 Schützen an der WM teilnehmen. Insgesamt werden an der WM 16 Nationen und 180 Schützen vertreten sein.

Großkalibergewehr 300m. CISM Turnier 300m Gewehr in Sonthofen/Deutschland.

Autoren: Hptm. Mag. Ewald Klinger, BSPL Alfred Tauber

Vom 21. bis 25. Juni fand in Sonthofen das CISM Turnier 300m Gewehr mit insgesamt 8 Nationen statt. CISM steht kurz für Conseil International du Sport Militaire, der internationalen Militärsportvereinigung, der 133 Nationen unter dem Motto „Freundschaft durch Sport“ angehören.

Die jungen österreichischen Schützen gingen mit dem Selbstbewusstsein in den ersten Wettkampf über 3x20 Präzision Mannschaft. Mit einem Total von 1712 Ringen holten Korporal Mathis (560 Ringe), Korporal Strempl (575 Ringe) und Korporal Raser (577 Ringe) den dritten Platz in der Mannschaft hinter Norwegen (1747 Ringe) und der Schweiz (1715 Ringe). In der Einzelwertung 3x20 Präzision hatten die Bundesheer-Leistungssportler leider keinen optimalen Tag und konnten mit den Rängen 6, 9 und 13 nicht ihr Potential ausschöpfen. Hans Bakken aus Norwegen gewann vor dem Dänen Rene Kristiansen und seinem Landsmann Arild Røyseth. In den Disziplinen 3x20 Schnellfeuer Einzel und Mannschaft. Im Einzel waren die Norweger überlegen und holten die Plätze 1 bis 3. Die österreichischen Athleten landeten auf den Plätzen 7, 9 und 15. In der Mannschaft siegte Norwegen (1700 Ringe) vor der Schweiz (1661 Ringe) und Österreich (1632 Ringe). Mit zwei dritten Plätzen in den Mannschaftswertungen über Präzision und Schnellfeuer ging das Turnier zu Ende. Für die jungen Bundesheer-Leistungssportler zählt vor allem die Erfahrung im Wettkampf mit dem Kaliber 6mm, das bei CISM-Wettkämpfen geschossen wird.

Abbildung oben: Die österreichische Delegation. Hinten: Kpl. Stefan Raser, Thomas Mathis und Martin Strempl; vornr: Hpt. Mag. Ewald Klinger und BSPL Vzlt. Alfred Tauber.



SPORTFAMILIE
DIE SPORTFÖRDERUNG DER ENERGIE AG



WM 2010

Eine Medaille bei der Weltmeisterschaft in München, das ist mein großes Ziel. Als Mitglied der Sportfamilie, kann ich all meine Energie darauf konzentrieren.

Mario Knögler

DIE SPORTFAMILIE

Hannes Trinkl

Clemens Unterdechler

Dominik Dier

Evelyn Pernkopf

MARIO KNÖGLER // SCHÜTZE

Europameister

Weltcupsieger

Weltrekordhalter

6. Platz Olympische Spiele 2008

Martin Stockinger

Daniel Lackner

Violetta Oblinger-Peters

Martin Pröll

Dominik Koll

David Brandl

Yvonne Schuring

Jödis Steinegger

Roman Rametsteiner

Helmut Oblinger

Viktoria Schwarz

Christina Staudinger

Vincent Kriechmayr

Mario Knögler ist Mitglied der Energie AG Sportfamilie. Mit diesem einzigartigen Förderprogramm bündelt die Energie AG ihren Beitrag zum oberösterreichischen Spitzensport. Ziel ist es, die besten Nachwuchssportlerinnen- und Sportler auf ihrem Weg zur Weltspitze zu fördern. Die Energie AG ermöglicht den 18 Mitgliedern der Sportfamilie sich sportlich und menschlich weiterzuentwickeln. Leistungswille, Zusammengehörigkeit, Dynamik und Authentizität kennzeichnen den Fördergedanken der Energie AG. www.sportfamilie.at

ENERGIE AG
Oberösterreich



Wien. Kleines Team und „große“ Erfolge – Die Wiener Armbrustschützinnen und -schützen.

Autor: BSPL Harald Lugmayr



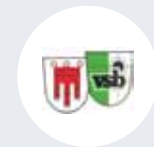
© Harald Lugmayr

Die Formkurve von Karin Gratzenberger geht aufwärts.

Seit dem Neustart des Armbrustschießens mit der 10m Match-Armbrust 2007 in Wien verbuchte das Team immer mehr Erfolge für sich.

Zwar erzielte Karin Gratzenberger bei den heurigen WM-Qualifikationen ein Mal das A-Limit und zwei Mal das B-Limit und verpasste damit knapp ein WM-Ticket, die Leistungskurve zeigt aber insgesamt nach oben. Gratzenberger hat mit ihren Leistungen die Voraussetzung für eine Einberufung in den B-Kader geschaffen. Auch eine Aufnahme in den ÖSB-Armbrust-A-Kader 2011 ist noch möglich.

Die Seniorenmannschaft (H. Lugmayr, G. Bosak, J. Liptak) belegte beim internationalen Wettkampf „Austria Open“ in Innsbruck in der Mannschaftswertung den ausgezeichneten 2. Platz. In der Einzelwertung Senioren 1 erreichte Harald Lugmayr Platz 4.



Vorarlberg. Mehrländerkampf Vorarlberg.

Autorin: Silvia Halder

Am 17. und 18. Juli 2010 fand in Bregenz der diesjährige Mehrländerwettkampf Vorarlberg – Beider Basel – Südtirol statt. Leider wurde dieses Jahr aus dem Fünfländerkampf nur ein Dreiländerkampf. Die Schützen aus dem Elsass mussten wegen Terminkollisionen mit der französischen Meisterschaft und die Südbadener wegen der WM-Vorbereitungen absagen. Nichtsdestotrotz wurde es eine sehr schöne Veranstaltung. Die Wettkämpfe fanden auf den Ständen der Hauptschützengilde Bregenz statt. Wolfgang Psenner erzielte mit der Luftpistole mit 585 Ringen im Vorkampf und einem Finale von 103,1 Ringen (gesamt: 688,1 Ringe) einen neuen Vorarlberger Rekord. Mit der 50m Pistole war er mit 637,6 Ringen ebenfalls siegreich. Den Bewerb Schnellfeuerpistole gewann Thomas Reusch mit 557 Ringen. Bei den Gewehrschützen war Thomas Mathis sehr erfolgreich. Er erzielte mit dem Luftgewehr 698,7 Ringe (Vorkampf: 595 Ringe, Finale: 103,7 Ringe) und gewann den ersten Platz. Den Bewerb 50m KK-Gewehr liegend gewann Fredi Hünenberger aus Basel mit 597 Ringen im Vorkampf und 102,8 Ringen im Finale (gesamt: 699,8 Ringe).

Am Samstagabend wurden die Sportler und Helfer von der Vorarlberger Landesregierung/Sportreferat und dem Amt der Landeshauptstadt Bregenz zu einem Abendessen im Gasthaus Gösser eingeladen.

Am Sonntag ging es dann mit den Bewerb 50m KK-Gewehr 3x40 und der Zentralfeuerpistole weiter. Thomas Mathis holte sich mit KK-Gewehr 3x40 mit insgesamt 1.260,6 Ringen (Vorkampf: 1.161 Ringe, Finale: 99,6 Ringe) Gold und Thomas Reusch war mit 564 Ringen mit der Zentralfeuerpistole erfolgreich.

Die Landessportleiter Elisabeth Hillinger und Dr. Josef Scherer waren mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden. LOSM Mag. Andreas Germann bedankte sich bei den Organisatoren und den Helfern für die Abwicklung dieser Veranstaltung. Der Südtiroler Sportleiter Heinz Unterholzer lud die Schützen zum Länderwettkampf im nächsten Jahr nach Südtirol ein.

Die „Delegationsleiter“ Beat Hüppi (Präsident des Sport-schützenverbands Beider Basel), Mag. Andreas Germann (LOSM Vorarlberg) und Heinz Unterholzer (Südtiroler Sportleiter).



Tirol. Internationales Schießsportzentrum Innsbruck-Arzl.

Autor: LSM Friedl Anrain

Der TLSB hat heuer die Modernisierung des Landeshauptschießstandes in Innsbruck-Arzl fortgeführt und verfügt seit einigen Wochen über 90 elektronische Meyton-Trefferanzeigen für KK-Gewehr, LG und LP. Zusätzlich wurden dringend notwendige bauliche Verbesserungen und Adaptierungen durchgeführt, wie z.B. eine behindertengerechte WC-Anlage in der Lufthalle im Obergeschoß. Durch diese Maßnahmen ist es möglich, internationale Wettkämpfe auf höchstem Niveau durchzuführen. Unsere tüchtigen Funktionäre haben diese neuen Möglichkeiten umgehend genutzt und wir können bereits jetzt über mehrere erfolgreich durchgeführte internationale Veranstaltungen berichten.

Im Juni wurde der internationale Alpencup für Jungschützen und Junioren in Innsbruck für Gewehr und Pistole mit 120 Teilnehmern aus fünf Nationen durchgeführt. Vom 1.–3. Juli folgte der Austria Open für Armbrust, an dem sich mehr als 120 Teilnehmer aus sechs Nationen beteiligten. Damit wurde ein hochwertiger internationaler Armbrust-Bewerb im sonst eher dünnen AB-Terminkalender geschaffen. Im nächsten Jahr wird der Bewerb um die Field-Armbrust erweitert.

Besonderes Highlight war der „1st International Sportshooting Competition Innsbruck/Tirol 12.–17. Juli 2010“, kurz IWK-Tirol. Durch das starke Engagement und die hervorragenden Kontakte unserer Bundes- und Landessportleiterin Margit Melmer konnten wir bereits bei der ersten Durchführung eine sehr hohe Beteiligung erreichen. Knapp 200 Starter aus 14 Nationen, darunter weit entfernte Nationen wie Iran, Chile und Mongolei, nutzten diesen IWK, um sich für die WM in München bestens vorzubereiten. Die Organisation durch Margit Melmer und ihr engagiertes Team war hervorragend. Die Schützen erlebten spannende Wettkämpfe auf höchstem Niveau. Sogar der ORF hat die Wichtigkeit dieser Schießsportveranstaltung durch Beiträge in ORF Tirol und im ORF Sportbild entsprechend gewürdigt. *Alle Details zu diesem Event unter www.iwk-tirol.at.*

Im Anschluss nutzten die nationalen Verbände des Iran und aus Bahrain die Schießanlage in Innsbruck-Arzl zum Training bis zum WM-Start.

Ein internationales Teilnehmerfeld nützte den IWK in Innsbruck zur Vorbereitung auf die WM. Sylvia Steiner aus Salzburg mischte ganz vorne mit.



Oberösterreich. Österreichische Meisterschaft Senioren 3 in Linz.

Im Auftrag des Österreichischen Schützenbundes veranstaltete der Oberösterreichische Landesschützenverband am 29. und 30. Mai 2010 in Linz die österreichische Meisterschaft der Senioren 3 in den Kategorien Luftgewehr, Luftpistole, Feuegewehr und Feuerpistole.

Insgesamt wurden sechs Bewerbe abgehalten, wobei im Medallenspiegel Niederösterreich mit fünf Goldenen, sechs Silbernen und einer Bronzemedaille mit Abstand das erfolgreichste Bundesland war. ÖSB-Vizepräsident Horst Judtmann war auch zu Besuch: „Ich habe mich als jahrelanger Schütze von der Veranstaltung sehr angesprochen gefühlt. Die Leistungen, die hier vollbracht wurden, sind ausgezeichnet – die Disziplin und Akribie beeindruckend. Den Verantwortlichen LOSM Günter Hamader und Marc Heyer für die sportliche Leitung der Wettkämpfe gebührt ein großes Dankeschön. Heyer hat hier mit großem Einsatz einen traumhaften Schießstand verwirklicht.“

Auch LOSM Günter Hamader ist zufrieden: „Wir hatten durch das neue Reglement über 20% mehr Starter als früher und es sind wieder neue österreichische Rekorde erzielt worden. Bei den TeilnehmerInnen ist die Veranstaltung gut angekommen, es wurde bereits angefragt, auch die nächsten Senioren-3-Bewerbe wieder in Linz abzuhalten. Grundsätzlich möchte ich bei dieser Gelegenheit anregen, dass die Landesverbände und Vereine die Regeländerungen den Senioren 3 ein bisschen früher bekannt geben, damit die Regeländerungen vor den Wettkämpfen bekannt sind und sich die SchützInnen danach richten können.“



EVENT
KALENDER
INTERNATIONAL

EVENTKALENDER INTERNATIONAL		
14.08.–26.08.2010	1ST YOUTH OLYMPIC GAMES	SINGAPORE / SIN
16.08.–22.08.2010	VORDERLADER WELTMEISTERSCHAFT 2010	BARCELOS / POR
30.08.–05.09.2010	ARMBRUST WELTMEISTERSCHAFT	AVON / FRA
03.09.–12.09.2010	EUROPAMEISTERSCHAFT IPSC	BELGRAD / SRB
24.09.–02.10.2010	WELTMEISTERSCHAFT SILHOUETTE	KAPSTADT / RSA
30.09.–03.10.2010	300M WC FINALE	PILSEN / CZE
01.10.–03.10.2010	WELTMEISTERSCHAFT FIELD TARGET	DEBRECEN - BANK / HUN
15.10.–14.10.2010	IWK VORDERLADER	GOLDRAIN / ITA

EVENT
KALENDER
ÖSTERREICH

EVENTKALENDER ÖSTERREICH		
14.08.–15.08.2010	Ö.-CUP PISTOLE 2010	SALZBURG
14.08.2010	Ö.-CUP SMALL BORE RIFLE	
20.08.–21.08.2010	Ö.-CUP UND ÖM SILHOUETTE AIR PISTOL / AIR RIFLE	TATTENDORF
24.08.–28.08.2010	ÖSTM / ÖM 50M & 100M	WIEN
01.09.–05.09.2010	ÖSTM PISTOLE	LINZ
08.09.–09.09.2010	Ö.-CUP / ÖM FIELD PISTOL	TATTENDORF
09.09.–11.09.2010	ÖSTM / ÖM 300M	LIENZ
10.09.–11.09.2010	ÖM VORDERLADER WURFSCHIEBEN	LANGAU
10.09.2010	Ö.-CUP / GRAND PRIX BOHEMIA	LUDVIKOVIC / CZE
16.09.–19.09.2010	ÖSTM / ÖM ARMBRUST	SALZBURG
17.09.–19.09.2010	Ö.-CUP / ÖM SMALL BORE PISTOL	LEOBERSDORF
25.09.2010	TAG DES SPORTS 2010	WIEN
03.10.2010	Ö.-CUP BIG BORE RIFLE	LUDVIKOVIC / CZE
23.10.2010	Ö.-CUP / ÖM SMALL BORE RIFLE	KREMS



In der nächsten Ausgabe:

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

- Im Zuge der Titelstorys wird in der November-Ausgabe das Thema „Ehrenamt“ näher beleuchtet.
- Johannes Gosch und Uwe Triebel werden sich wieder dem „Mentalen Training“ widmen.
- Der in der Ausgabe 2/2010 erschienene Artikel „Optimiertes Jugendtraining“ wird in einem zweiten Teil fortgesetzt.
- Über eine Reihe interessanter Events, wie die ersten Youth-Olympic-Games in Singapur, die Armbrust-Weltmeisterschaft, Klein- und Großkaliber-Staatsmeisterschaften usw., wird ebenfalls berichtet.



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

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



Mitglieder des ÖSB.

Der ÖSB und seine Landesverbände.

Österr. Schützenbund: Stadionstr. 1b, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 39 22 20, E-Mail: office@schuetzenbund.at, www.schuetzenbund.at;
Burgenländischer Sportschützen-Landesverband: Bahnstraße 45/8, 7000 Eisenstadt, Tel.: +43 (0) 664-242 67 97, E-Mail: herbert.wagner@bsslv.at, www.bsslv.at;
Kärntner Landesschützenverband: Wunderstätten 30, 9473 Lavamünd, Tel.: +43 (0) 650 925 0110, E-Mail: deiserkl@gmx.at, www.klsv.at;
Landesschützenverband für Niederösterreich: Kaiserallee 23/1/7, 2102 Bisamberg, Tel.: +43 (0) 676 639 1611, E-Mail: losm@lsvnoe.at, www.lsvnoe.at;
Oberösterreichischer Landesschützenverband: Geitenedt 31, 4202 Kirchschlag bei Linz, Tel.: +43 (0) 650 354 68 00, E-Mail: guenter.hamader@utanet.at, http://ooe.zielsport.at;
Salzburger Sportschützenverband: Dr.-Eugen-Zehmestraße 23, 5111 Bürmoos, Tel.: +43 (0) 627 451-29, E-Mail: seeleithner@sssv.at, www.sssv.at;
Steiermärkischer Landesschützenbund: Jahngasse 1, 8010 Graz, Tel.: +43 (0) 676 332 2103, E-Mail: post@st-lsb.at, www.st-lsb.at;
Tiroler Landesschützenbund: Brixner Straße 2/1, Stock, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 5881-90, E-Mail: tlb@aon.at, www.tlb.at;
Vorarlberger Schützenbund: Am Tannenbach 8, 6900 Bregenz, Tel.: +43 (0) 555 74 425-19, E-Mail: horst.halder@utanet.at, www.vlbg-sb.at;
Sportschützen-Landesverband Wien: Innocentiagasse 14, 1130 Wien, Tel.: +43 (0) 1 616 3929-11, E-Mail: losm@sslv-wien.at, www.sslv-wien.at

Den Link zu deinem Landesverband findest du auf der ÖSB-Website www.schuetzenbund.at unter „ÖSB“ und „Unsere Mitglieder“.



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

Einzugsermächtigung bei Wunsch auf Bezahlung per Bankeinzug

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Damit ist auch meine/unserere kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist. Ich/Wir habe(n) das Recht, innerhalb von 42 Kalendertagen nach erfolgter Abbuchung oder nach erfolgtem Einzug ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner/unserer Bank zu veranlassen.

Name des Zahlungspflichtigen (Titel, Vorname, Nachname):	Anschrift des Zahlungspflichtigen (Straße, PLZ, Ort):	
Kontonummer des Zahlungspflichtigen:	bei (genaue Bezeichnung der Kreditunternehmung):	Bankleitzahl
Ort, Datum:	Unterschrift(en) des (der) Zahlungsberechtigten:	

79 Millionen für den Sport in Österreich!

Die Sportförderung der Österreichischen Lotterien ist unverzichtbar für die Finanzierung des heimischen Spitzen- und Breitensports. Ohne sie stünden wohl viele Vereine vor dem Aus.

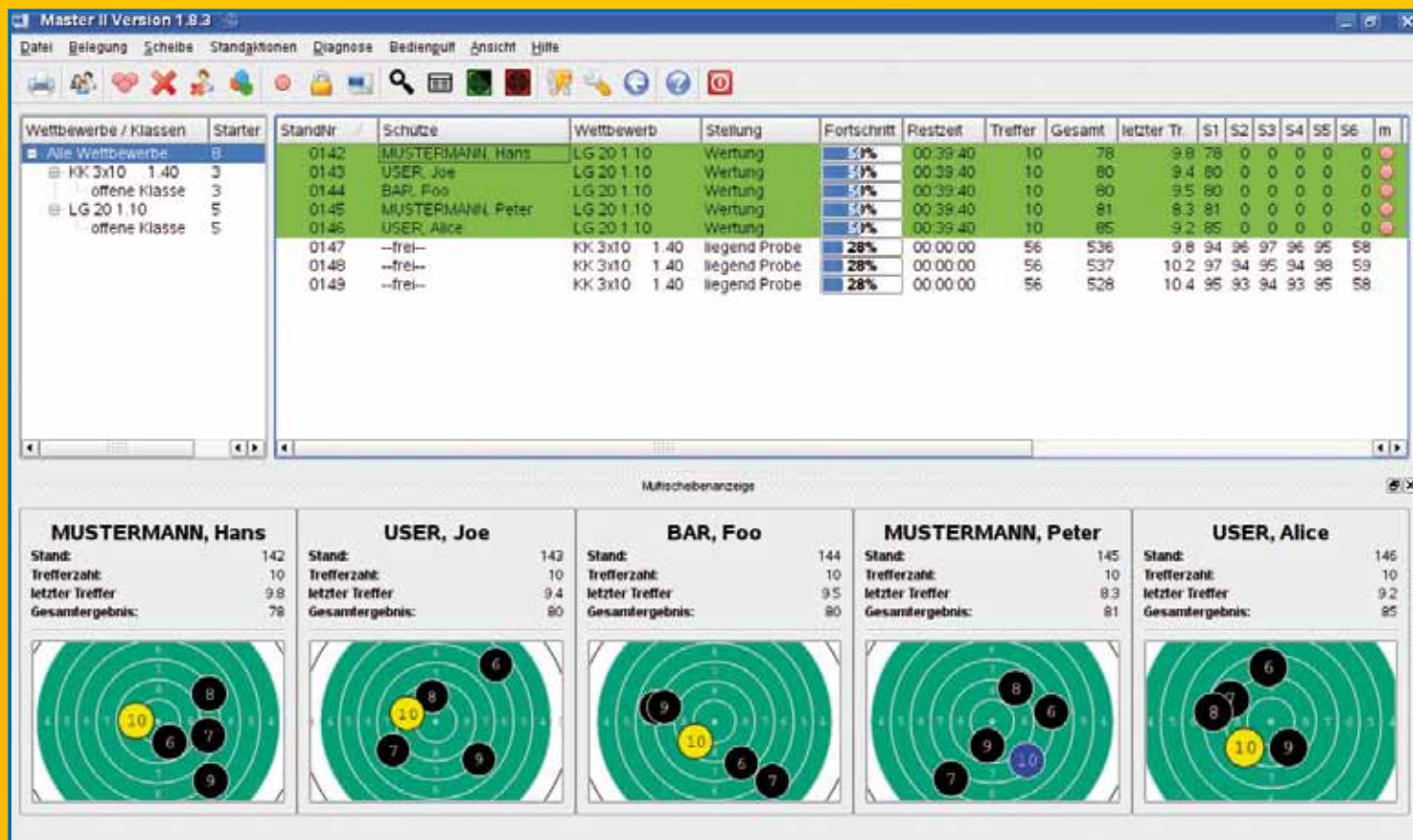


österreichische
LOTTERIEN

Gut für Österreich.



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!