

# 10.9

zehn komma neun

Ausgabe 04/11



WEITSICHT

## Partner des ÖSB

### Sponsoren



### ÖSB-Pool



### Fördernde Partner



### Senioren im Sport.

Auf Vorschlag der Europäischen Kommission wird im Jahr 2012 das Thema „Aktives Altern“ in den Mittelpunkt von Initiativen, Projekten und Aktionen gerückt. Dabei spielt natürlich auch der Sport eine wichtige Rolle. Gerade der Schießsport mit all seinen Anforderungen bietet sich hervorragend für alle Altersgruppen an. Kaum in einer anderen Sportart ist das Höchstleistungsalter derart gestreut und vom Jugendlichen bis zum Senior können aufgrund der Vergleichbarkeit der Ergebnisse packende generationenübergreifende Wettkämpfe gestaltet werden. Vor allem Tugenden des Alters wie Erfahrung, Besonnenheit, Ruhe und Weitsicht wirken sich positiv auf die Leistungen aus. Auch im ÖSB spielt die erfahrene Generation eine tragende Rolle und bildet eine breite Basis. Ihre Freude am Schießsport zeigt mir immer wieder, welche wichtige Bedeutung dieser für sie hat. Ich kann nur alle Sportschützinnen und Sportschützen ermuntern, sich die Freude am Schießsport möglichst lange zu erhalten: Einerseits bleiben sie dadurch körperlich und geistig fit und andererseits ergeben sich dabei stets gute Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Deshalb widmen wir uns in der vorliegenden 10,9-Ausgabe dem Seniorensport.

In dieser 10,9-Ausgabe stellen wir außerdem den neuen ÖSB-Kader vor. Ich freue mich, dass wir mit einer guten Mannschaft in die kommende olympische Saison starten können. Zu Wort kommt darin der Gewehrtrainer Hermann Rainer, der zusammen mit seinen Trainerkollegen Hubert Bichler und Alois Fink einen großen Anteil daran hat, dass wir uns in London realistische Chancen auf vordere Plätze ausrechnen dürfen. Drei Quotenplätze für die Olympischen Spiele 2012 haben wir bereits, vielleicht kommt noch der eine oder andere bei den Luftdruckwaffen-Europameisterschaften im finnischen Ort Vierumäki im kommenden Februar dazu.

Herzlich gratulieren möchte ich an dieser Stelle allen Gewinnerinnen und Gewinnern bei diversen internationalen und nationalen Wettkämpfen in den vergangenen Monaten. Näheres dazu können Sie in den Rubriken „International“ und „Österreich nachlesen“.

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), Mag. Florian Neururer (Generalsekretär)  
Redaktion, Anzeigen & Vertrieb: Österreichischer Schützenbund, Stadionstraße 1b, 6020 Innsbruck, Österreich, MMag. Paul Salchner  
T: +43 (0) 512-39 22 20, F: +43 (0) 512-39 22 20-20, magazin@zehnkommeneun.at, www.zehnkommeneun.at  
Autoren: MMag. Paul Salchner, Mag. Manfred Ladstätter, Mag. Uwe Triebel, Mag. Johannes Gosch, Dr. Helmut Hörtnagl, Heinz Reinkemeier, Ing. Bakk. Christoph Rauter, Ing. Johannes Plangger  
Fotos: Alexander Schleissing, Mag. Manfred Ladstätter, MMag. Paul Salchner, 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





Foto: Jan Tenhaven

**IO.4 NEWS**  
Aktuelles aus der Welt des Sportschießens

**IO.6 ÖSB INSIDE**  
Neuigkeiten vom ÖSB

**IO.9 TITELSTORY – SENIOREN UND SPORT.**  
Durch Sport dem Alter Paroli bieten. **IO.10** Jan Tenhausen, Regisseur des Films „Herbstgold“, im Interview. **IO.10** Einmal Sportschütze, immer Sportschütze. **IO.12** Geistige Leistungsfähigkeit im „reifen“ Alter. **IO.14**

**IO.16 STORIES**  
Den erfolgreichen Weg weitergehen. Gewehrtrainer Hermann Rainer im Portrait. **IO.16** Laufende Scheibe: BSPL Marc Heyer setzt auf ein junges Team. **IO.17**



**IO.18 INTERNATIONAL**  
Europameisterschaft Kleinkaliber Belgrad **IO.18** EM Metallic Silhouette in Finnland **IO.22** CISM Militär-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro **IO.23** Europameisterschaft Vorderlader in Finnland **IO.24** PPC-Weltmeisterschaft in Schweden **IO.26** ESC Youth League Final in Montenegro **IO.26** Sommeruniversiade in Shenzhen/China **IO.27** Weltmeisterschaft Field Target in Italien **IO.28**

**IO.30 AUFS KORN GENOMMEN**  
Stress lass nach: Wettkampf-Finale aus sportmedizinischer Sicht. **IO.30** Treffsicher durch richtiges Sehen **IO.32** Liegendschießen. Techniktraining mit Heinz Reinkemeier. **IO.34** Aus Karins Schützen-Küche **IO.36**

**IO.37 ÖSTERREICH**  
News aus den Sparten **IO.37** Beiträge aus den Ländern **IO.43** Die nächsten Events (international und national) **IO.46**

**IO.47 KONTAKT**

**IO.48 ABO** Sichere dir jetzt dein Jahresabo!

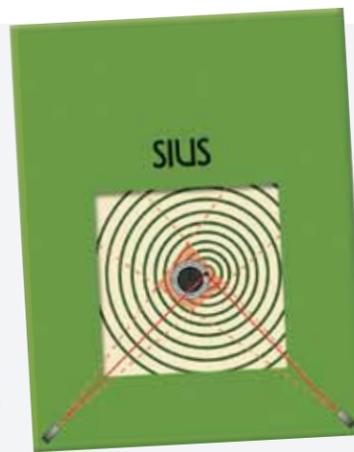
## Neuentwicklung von SIUS.

Der Schweizer Weltmarktführer auf dem Gebiet von elektronischen Trefferanzeigen präsentiert die erste Hybrid-Scheibe für Druckluftwaffen und Kleinkaliber. Dank der gänzlich versiegelten Elektronik kann sie auch im Freien für Kleinkaliber-Gewehr verwendet werden.

Beim Durchflug durch die Zielscheibe wird das Projektil von zwei unabhängigen, gefahrlosen Pseudo-IR-Lasern erfasst, im äußeren Bereich der Zielfläche von fünf unabhängigen Mikrofonen. Der Kombination dieser zwei Detektionsarten (siehe Abbildung) verdankt die Scheibe ihr unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis.

Die Scheibe Hybridscore erfüllt sämtliche Voraussetzungen, um für alle Bedürfnisse eine optimale und kostengünstige Anlagenkonfiguration zusammenzustellen. Die bereits eingebaute LED-Scheibenbeleuchtung bringt eine homogene, für das Auge ruhige und angenehme Ausleuchtung der Zielscheibe. Das optionale Digitaldisplay (siehe Abbildung) zeigt dem Schützen wie auch den Zuschauern die Schussnummer, die Schussrichtung und den Schusswert.

Die Anlage kann individuell erweitert und ganz den jeweiligen speziellen Bedürfnissen der Kunden angepasst werden. Vom zusätzlichen Ausbau auf mehrere Linien bis hin zur Wettkampfanlage mit zentraler Steuerung, Datenauswertung und zusätzlicher Anzeige auf Großbildschirmen oder Leinwand – dem Ausbau sind keine Grenzen gesetzt.



Pardini-Sportpistolen sind mit einem perfekten Abzug ausgestattet.

## Pardini neuer Pool-Partner.

„Wir freuen uns, als Partner des ÖSB den Schießsport in Österreich unterstützen zu können. Mit Pardini hat der Sportschütze eine vielseitige Sportpistole, die mit einem perfekt einstellbaren Abzug ausgestattet ist. Sie besitzt ein Rückstoßdämpfungssystem mit sechs Metallbolzen und ist in der Lage, sich an Schützen mit unterschiedlichen Bedürfnissen anzupassen. Das Modell SP RF ist speziell für die Disziplin ‚Schnellfeuerpistole‘ entwickelt worden. Für dieses Modell wurden wichtige und speziell für die Schnellfeuerdisziplin erforderliche Änderungen am Schlitten und am Lauf vorgenommen“, so Michael Binderberger. Er ist Geschäftsführer der Firma Keckeis GmbH in Bludenz, dem Importeur für Pardini-Sportwaffen in Österreich, die auch Serviceleistungen und Ersatzteillieferungen gewährleistet.

Mit dem Modell HP im Kaliber 32 S&W, der „Freien Pistole“ FPM / FPE und der Matchpressluftpistole K10 ist Pardini in allen Pistolenbewerben ein zuverlässiger Partner.



## BSO zu Gast in Alpbach.

Jedes Jahr im Spätsommer treffen beim Europäischen Forum Alpbach Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger aus Politik, Kultur sowie der Wirtschaft mit Studierenden zusammen, um die Gestaltung eines zukünftigen Europa zu diskutieren.

Der organisierte Sport wurde heuer erstmals durch die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) repräsentiert. Im Rahmen der „Reformgespräche/Perspektiven“ wurde dem Sport ein eigener Arbeitskreis zum Thema Zukunftsinvestition Sport: Gesellschaftspolitik „Über die Bande“ gewidmet.

Auch die Vertreter des Schießsports brachten sich in die Diskussion ein: Der Österreichische Schützenbund war vertreten durch Präsident DDr. Herwig van Staa und Generalsekretär Mag. Florian Neururer. Seitens des TLSB nahm TLSB-Präsident Dr. Christoph Platzgummer teil.

Nach dem Abschluss der Veranstaltung meinte BSO-Präsident Dr. Peter Wittmann: „Mich freut und beeindruckt insbesondere der Elan, mit dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich bei den Diskussionen eingebracht haben. Der Sport und seine gesellschaftspolitischen Nutzen sind bereits Thema für viele Menschen. Umso wichtiger ist es, durch Veranstaltungen wie diese gemeinsam Ideen zu sammeln, um in Zukunft noch effizienter an der ‚Querschnittsmaterie‘ Sport feilen zu können.“

## Schießbrillen: Neue ÖSB-Pool-Partner.

Mit Optik Plangger in Landeck und Sehkraft Christoph Rauter in Wien hat der ÖSB zwei neue Pool-Partner für den Bereich Schießbrillen in seine Pool-Gemeinschaft aufgenommen. Mit ihrem fachlichen Wissen aus der traditionellen, handwerklichen Augenoptik, die die beiden Unternehmer seit knapp 20 Jahren ausüben, und der 10-jährigen Meisteroptiker-Erfahrung sind sie kompetente Ansprechpartner für alle Sportschützinnen und Sportschützen.

Eine optimal eingestellte und angepasste Schießbrille liefert die visuelle Grundvoraussetzung für konstante, ermüdungsfreie und wiederholbare Schussleistungen. Eine Schießbrille, die diesen Ansprüchen gerecht wird, gibt Energie-, und Konzentrationspotenziale frei, die in anderen Bereichen des Schusszyklus effizienter eingesetzt werden können.

„Wir freuen uns sehr darauf, ein Teil der österreichischen Schützengemeinschaft zu sein, und wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern viel Erfolg für die nächsten Wettkämpfe“, meinen Johannes Plangger und Christoph Rauter unisono.



## „Tag des Sports“: Welle der Begeisterung.

Foto: Ingrid Lugmayr



Rund 500 Besucherinnen und Besucher versuchten sich am ÖSB-Stand im Luftgewehr-Schießen.

500.000 Besucher beim 11. „Tag des Sports“ am 24. September 2011 auf dem Wiener Heldenplatz – „Dieses fantastische Echo zeigt einerseits, welchen enormen Stellenwert Sport und Bewegung in unserer Gesellschaft haben. Andererseits, wie begeistert dieser Event ‚Tag des Sports‘ angenommen wird. Er ist eine Fixgröße im österreichischen Sport und seine Botschaft, die Menschen zu sportlicher Bewegung zu bringen, ist sehr gut angekommen“, war Sportminister Mag. Norbert Darabos angetan.

Selbstverständlich war auch der Österreichische Schützenbund mit einem eigenen Stand vertreten. Im Rahmen der „Mach-mit-Aktion“ wurden zwei Schießstände eingerichtet, damit sich die Besucherinnen und Besucher in der Disziplin Luftgewehr auf zehn Meter (olympische Disziplin) versuchen konnten. Rund 500 taten dies auch – ein neuer Rekord. „Wir waren vom großen Interesse überwältigt und sind kaum noch mit dem Laden der Gewehre nachgekommen. Für einen geschossenen Zehner haben wir Medaillen vergeben“, zog Ing. Horst Judtmann, Vizepräsident des ÖSB, ein positives Resümee. Auch das Magazin 10,9 fand bei den vorbeiziehenden Menschenkarawanen reißenden Absatz.

Beim „Tag des Sports“ wurden ferner rund 450 österreichische Sportstars ausgezeichnet, darunter 22 Sportschützinnen und Sportschützen, die bei Welt- und Europameisterschaften Medaillen geholt hatten. Insgesamt durften auf der Hauptbühne 165 Welt- und 88 Europameister ihre Ehrenpreise der Republik Österreich entgegennehmen. Besonders erfreulich: Wie schon im vergangenen Jahr stellte der ÖSB wieder die stärkste Delegation an ausgezeichneten Athleten.

## Neue Konditionstrainerin beim ÖSB.

Seit dem 1. November 2011 hat der ÖSB mit Elisabeth Fuchs erstmals in seiner Geschichte eine Konditionstrainerin für die Sparten Gewehr, Pistole und Armbrust. Die in Wien lebende Diplom-Sportlehrerin arbeitet schon seit vielen Jahren im Leistungssport. „Es freut mich, dass ich künftig die österreichischen Sportschützen auf ihrem Weg an die Spitze unterstützen darf. Durch gezieltes Training lassen sich die Kondition und die Schießleistung verbessern. Auch mögliche Spätfolgen, wie Kreuzschmerzen, werden dadurch minimiert“, meint Fuchs, deren Motto „Alles oder nichts!“ lautet.

Nach einer leistungsdiagnostischen Untersuchung erstellt Elisabeth Fuchs für den jeweiligen Athleten einen Trainingsplan für drei bis fünf Wochen.



ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa: „Ich freue mich, dass wir mit Elisabeth Fuchs eine weitere hervorragende Betreuerin gewinnen konnten. Wir sind überzeugt, dass das Thema Kondition in Zukunft eine noch wichtigere Rolle auf dem Weg an die Spitzenspieler wird.“

## Neue Gesichter in der ÖSB-Geschäftsstelle.

Gleich zwei personelle Veränderungen gab es im Herbst in der Geschäftsstelle in Innsbruck: Mag. Manfred Ladstätter (Leitung Marketing & PR) verließ mit Ende August den ÖSB auf eigenen Wunsch hin, um sich einer neuen beruflichen Herausforderung zu widmen. Ihm folgte mit 1. September 2011 MMag. Paul Salchner nach. „Die Arbeit beim ÖSB ist interessant und herausfordernd zugleich“, stellte er bald fest. Der 39-jährige bringt jahrelange journalistische Erfahrung mit und hat in der Vergangenheit zahlreiche Magazine redaktionell und organisatorisch betreut. Er ist verheiratet, Vater von zwei Töchtern und wohnt in Innsbruck.



Mit Ende September verließ auch Iris Erlacher (Sekretariat) den ÖSB, um sich ganz ihrem Studium zu widmen. Ihre Aufgaben hat mit 1. Oktober 2011 Nadien Heller übernommen. Sie war zuvor für einen Versandhandel in Innsbruck tätig und bringt unter anderem eine langjährige Erfahrung in der Büroorganisation mit. „Ich freue mich auf eine spannende Zeit beim ÖSB“, meint sie. Die 35-jährige ist verheiratet, Mutter eines Sohnes und wohnt in Innsbruck.



# ÖSB-Kader für 2012 endgültig fixiert.

Auf Basis der ÖSB-Richtlinien wurde der Kader für die Saison 2012 festgelegt. Im Rahmen der verpflichtenden Teilnahme am Kader-Eingangslerngang vom 5. bis 6. November 2011 wurden die Athletinnen und Athleten entsprechend auf die neue Saison vorbereitet. Der festgelegte Kader ist bis zur neuen Einstufung im November 2012 gültig. ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa: „Ich freue mich, dass wir mit einer sehr guten Mannschaft in die kommende olympische Saison starten können.“



NAME	VORNAME	VEREIN	BUNDESLAND	KADERZUGEHÖRIGKEIT 2012
FARNIK	Thomas	OMV Prottes / SSV 13 Wien	Niederösterreich / Wien	Nationalmannschaft Kleinkaliber Männer Nationalmannschaft Luftgewehr Männer
HAFNER	Viktoria	SG Umhausen	Tirol	Nationalmannschaft Luftgewehr Frauen
KNÖGLER	Mario	PSV Wels	Oberösterreich	Nationalmannschaft Kleinkaliber Männer Nationalmannschaft Luftgewehr Männer
Mag. TIME	Regina	SG-Puchheim 1907	Oberösterreich	Nationalmannschaft Kleinkaliber Frauen A-Kader Luftgewehr Frauen
MATHIS	Thomas	SG-Hohenems / USG-Hard	Vorarlberg	Nationalmannschaft Kleinkaliber Männer Nationalmannschaft Luftgewehr Männer
OBERMOSER	Stephanie	SG Kössen	Tirol	Nationalmannschaft Luftgewehr Frauen Nationalmannschaft Kleinkaliber Frauen
PLANER	Christian	SG Walchsee / SG Ebbs	Tirol	Nationalmannschaft Kleinkaliber Männer
RASER	Stefan	ASKÖ Gmunden	Oberösterreich	Nationalmannschaft Kleinkaliber Männer A-Kader Luftgewehr Männer
SCHMIRL	Alexander	Rabensteiner SG	Niederösterreich	Nationalmannschaft Luftgewehr Männer B-Kader Kleinkaliber Männer
STREMPFL	Martin	SV Feistritzal	Steiermark	Nationalmannschaft Luftgewehr Männer
LADNER	Sonja	SG Frastanz	Vorarlberg	A-Kader Kleinkaliber Frauen
EMBACHER	Sonja	SG Söll / SG Ebbs	Tirol	A-Kader Luftgewehr Frauen A-Kader Kleinkaliber Frauen
KAMMERLANDER	Lukas	SG-Umhausen	Tirol	A-Kader Luftgewehr Männer
STEINER	Sylvia	SG Bischofshofen	Salzburg	A-Kader Luftpistole Frauen
AUPRICH	Andreas	SV Eisenkappel	Kärnten	A-Kader Pistole Männer B-Kader Luftpistole Männer
BOSSI	Giovanni	Schützengilde Reutte / ASG IBK	Tirol	A-Kader Pistole Männer
HAVLICEK	Thomas	Schützenverein Hohenau, SV 1602 Stockerau	Niederösterreich	A-Kader Pistole Männer
HUBER	Hedwig	SV 1602 Stockerau	Niederösterreich	B-Kader Kleinkaliber Frauen
PODOLAK	Michal	SPS Mank-Teixingtal	Niederösterreich	B-Kader Kleinkaliber Männer
LOIDL	Caroline	SKÖ Bad Goisern / ASKÖ Gosau	Oberösterreich	B-Kader Luftgewehr Frauen
PICKL	Bernhard	SV Gaming	Niederösterreich	B-Kader Luftgewehr Männer
GRABENSBERGER	Anita	SSZ Bugenland Nord	Burgenland	B-Kader Luftpistole Frauen
KAPPER	Anja	TUS Fehring	Steiermark	B-Kader Luftpistole Frauen
WEINGAND	Marion	HSV Aigen	Steiermark	B-Kader Luftpistole Frauen
SLADIAN	Zoran	Heeres SV	Vorarlberg	B-Kader Luftpistole Männer
EGGER	Marion	Kapfenberger SV / PSV Leoben	Steiermark	B-Kader Pistole Frauen B-Kader Luftpistole Frauen
EWEN	Gretchen	SSZ Burgenland Nord	Burgenland	B-Kader Pistole Frauen
EDER	Stefan Hans	SV-Hermagor, SV-St. Veit / SSZ-Bgld Nord	Kärnten / Burgenland	B-Kader Pistole Männer B-Kader Luftpistole Männer
HÖDL	Roland	USG-Gisingen	Vorarlberg	B-Kader Pistole Männer
LIEGL	Günter	Schützengilde Hall / PSV Vorarlberg	Tirol / Vorarlberg	B-Kader Pistole Männer
HOCHFILZER	Degenhart	Privater K.u.K. / SV Mittersill	Salzburg	Junioren A-Kader Kleinkaliber
RAMMLER	Andreas	SV Mittersill / LZ Zell a. See	Salzburg	Junioren A-Kader Kleinkaliber
RUMPLER	Gernot	K.U.K. Priv. SV Mittersill	Salzburg	Junioren A-Kader Kleinkaliber Junioren A-Kader Luftgewehr
RUMPLER	Stefan	K.U.K. Priv. SV Mittersill	Salzburg	Junioren A-Kader Kleinkaliber Junioren A-Kader Luftgewehr
KOSTENZER	Thomas	SG Münster	Tirol	Junioren A-Kader Luftgewehr
HOFMANN	Olivia	SG-Hötting	Tirol	Juniorinnen A-Kader Kleinkaliber Juniorinnen A-Kader Luftgewehr
PODPESKAR	Alexandra	SV Mittersill	Salzburg	Juniorinnen A-Kader Kleinkaliber Juniorinnen B-Kader Luftgewehr
UNGERANK	Nadine	SG Zell am Ziller	Tirol	Juniorinnen A-Kader Kleinkaliber Juniorinnen A-Kader Luftgewehr
ENSER	Cornelia	SG-Puchheim 1907	Oberösterreich	Juniorinnen A-Kader Luftgewehr
NEUWIRTH	Katharina	SG-Kössen	Tirol	Juniorinnen A-Kader Luftgewehr Juniorinnen A-Kader Kleinkaliber
SAILER	Manuela	SG-Kappl	Tirol	Juniorinnen A-Kader Luftgewehr
UNGERANK	Lisa	SG Zell am Ziller	Tirol	Juniorinnen A-Kader Luftgewehr Juniorinnen A-Kader Kleinkaliber
SCHIESTL	Lukas	SG Fügenberg	Tirol	Junioren B-Kader Luftpistole
ABDEL-DAVEM	Amira	HSG Bregenz	Vorarlberg	Juniorinnen B-Kader Pistole

### BETREUERTEAM GEWEHR UND PISTOLE 2012

MELMER	Margit	Trainerkoordinatorin und Bundessportleiterin Gewehr
SCHÖBERL	Sigi	Bundessportleiterin Pistole
STEINER	Franz	ÖSB Pistolentrainer
FINK	Alois	ÖSB Gewehrtrainer
BICHLER	Hubert	ÖSB Gewehrtrainer
RAINER	Hermann	ÖSB Gewehrtrainer
FUCHS	Elisabeth	ÖSB Konditionstrainerin

# Senioren und Sport.

Von wegen zu alt. Immer mehr Menschen in fortgeschrittenen Jahren betreiben aus unterschiedlichen Gründen Sport und beweisen damit besondere Weitsicht. Welche Vorteile sich dadurch ergeben, aber auch mit welchen Herausforderungen man konfrontiert werden kann, beleuchten die Beiträge auf den folgenden Seiten. Zu Wort kommt auch Alfred Müller, der älteste Teilnehmer bei den KK-Staatsmeisterschaften in Innsbruck.



# Durch Sport dem Alter Paroli bieten.

Fotos: Jan Tenhaven

**Wir werden immer älter. Das verdanken wir auch den Fortschritten in der Medizin, in der Ernährung und in der Hygiene. Doch länger leben will gelernt sein und es gilt, mit den gewonnenen Jahren und Jahrzehnten entsprechend umzugehen. Dass Sport betreiben eine sinnvolle Möglichkeit sein kann, dokumentiert der Film „Herbstgold“ des deutschen Regisseurs Jan Tenhaven.**

Viele Menschen haben in ihrem täglichen Beruf zu wenig Bewegung – das ist eine Tatsache. Umso wichtiger ist es deshalb, regelmäßig Ausgleichssport zu betreiben. Bei älteren Menschen spielt dieser Umstand natürlich nicht mehr herein, aber auch sie sollten sich ausreichend bewegen. Durch Sport verbessert man nämlich in jedem Alter erheblich seine körperliche Leistungsfähigkeit. Das hängt damit zusammen, dass die Sauerstoffversorgung des Blutes durch die Bewegung wesentlich effektiver funktioniert; sämtliche Körperregionen sind bei Sportlern besser durchblutet. Aber auch auf die geistige Leistungsfähigkeit wirkt sich regelmäßiger Sport positiv aus: Das Gehirn wird dadurch besser mit Sauerstoff versorgt, mit der Folge, dass dessen Leistung höher ist. All das wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Auch sollte man seinen Geist direkt trainieren (etwa durch Gedächtnistraining), denn schließlich ist unser Gehirn – rein biologisch betrachtet – auch nur ein Muskel.

Manchmal argumentieren ältere Menschen, dass sie einfach nicht mehr in der Lage seien, in jener Häufigkeit und Intensität Sport zu betreiben, die gesund wäre. Nun ja, vielleicht ist die eine oder andere Sportart wirklich nicht mehr optimal für manch älteren Menschen. Aber wenn man sich auf die Suche begibt, findet man garantiert eine Sportart, die einem Freude bereitet und die man gut ausüben kann. Als Vorbild dienen mit Sicherheit die Sportler im Film „Herbstgold“. Der deutsche Regisseur Jan Tenhaven erzählt darin eine lebensbejahende Geschichte von fünf Athleten, die sich auf die Leichtathletik-Senioren-Weltmeisterschaft in Lahti (Finnland) im Sommer 2009 vorbereiten. Ihre größte Herausforderung ist das Alter: Die potentiellen Weltmeister sind zwischen 80 und 100 Jahre alt. Mit Ehrgeiz und Humor trotzen sie der eigenen Vergänglichkeit. Auf der Zielgeraden des Lebens wollen es die greisen Sportler noch einmal wissen und geben alles für die Goldmedaille in Finnland. Ihr Motto: „Kopfstand statt Ruhestand! Ausruhen können wir uns nach dem Tod.“ In seinem im Herbst 2010 in die Kinos gekommenen Film begleitet und porträtiert Tenhaven unter anderem Alfred Proksch, den 100-jährigen Diskuswerfer aus Wien, und Ilse, die 85-jährige Kugelstoßerin aus Kiel. Was sie alle

antreibt? Das Ziel, noch einmal ganz oben auf dem Treppchen zu stehen oder einfach nur dabei zu sein.

Natürlich ist mit dem Altern auch unausweichlich eine Leistungsabnahme des Gesamtorganismus und verschiedener Organsysteme verbunden. Das merken natürlich auch die fünf Sportler im Film „Herbstgold“. Trotzdem gelingt es ihnen und auch anderen sportlich aktiven älteren Menschen in der Regel sehr gut, durch körperliche Aktivität und Sport die meisten Altersveränderungen hinauszuzögern. Das betrifft beispielsweise die Beweglichkeit, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit.

Jan Tenhaven, Regisseur des Films „Herbstgold“, im Interview.

## „Man muss sich in jedem Alter neue Ziele setzen“



**10,9:** Herr Tenhaven, was bewegte Sie dazu, den Film „Herbstgold“ zu drehen?

**Tenhaven:** Ich bin kein Experte für Sport und deshalb auch ganz neugierig an die Sache herangegangen. Machen wollte ich diesen Film auch deshalb, weil im Allgemeinen sehr wenig über Sportveranstaltungen mit älteren Teilnehmern berichtet wird – was ich nicht verstehe: Die erbrachten Leistungen sind enorm, wenn man das Alter der Sportler bedenkt. Mit diesem bewusst lebensbejahenden Film wollte ich ihnen ein Forum bieten, um auf sich und den Seniorensport aufmerksam zu machen. Der Film richtete sich natürlich auch an jüngere Leute, damit sie ihre älteren Mitmenschen anders wahrnehmen. Interessanterweise bekam ich tatsächlich vom jüngeren Publikum die besten Reaktionen auf meinen Film.

**10,9:** Welches Bild hatten Sie von Senioren im Sport vorher und wie hat sich dieses durch den Film gewandelt?



*Der Österreicher Alfred Proksch (100) holte bei der Leichtathletik-Senioren-WM in Lahti sowohl im Kugelstoßen als auch im Diskuswerfen Gold. Allerdings war er auch der einzige Teilnehmer in der Altersklasse der über 100-Jährigen.*



*Nur der volle Einsatz zählt für die 85-jährige Ilse aus Kiel beim Kugelstoßen.*

**Tenhaven:** Meine Vorstellung vom Alter hat sich durch diesen Film stark verändert. Besonders aufgefallen sind mir der unglaubliche Lebensmut und der besondere Humor, mit dem die Sportler an die Sache herangegangen sind. Anfangs hatte ich es noch belächelt, wenn ein fast Hundertjähriger auf das Sportfeld wackelt. Als ich aber gesehen habe, welche Leistung dahintersteckt, bekam das ein ganz anderes Gewicht. Aufgefallen ist mir bei den Dreharbeiten auch die Fähigkeit der älteren Menschen, über sich selber zu lachen. Mir wurde auch bewusst, dass es gut ist, Ziele im Leben zu haben und aktiv zu sein. Durch die Vorbereitung und Teilnahme an Sportveranstaltungen schafft man sich solche. Damit hat man neue Perspektiven.

**10,9:** Was entgegnen Sie Menschen, die sagen, sie seien zu alt, um Sport zu betreiben?

**Tenhaven:** Ich sage ihnen, dass sie sich nicht verrückt machen lassen sollen von den Anforderungen, mit denen uns die Werbung täglich konfrontiert. Man soll sich frei machen vom gesellschaftlichen Leistungsdruck und sich seine ganz persönlichen Ziele setzen, auch wenn sie noch so klein sind. Was für einen 40-Jährigen

noch mit Leichtigkeit zu bewältigen und nichts Besonderes ist, bedeutet für einen über 84-Jährigen eine enorme Leistung.

**10,9:** Welche bewegenden Momente gab es bei den Dreharbeiten?

**Tenhaven:** Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Diskuswerfer Alfred Proksch aus Wien. Keiner hat geglaubt, dass er bei den Weltmeisterschaften in Finnland wird starten können. Er klagte nämlich im Vorfeld über Knieprobleme und ließ sich ein halbes Jahr vor der Weltmeisterschaft ein künstliches Kniegelenk einsetzen. In Finnland ging er wie geplant aufs Sportfeld und warf den Diskus – eine Wahnsinnsleistung mit 100 Jahren.

**10,9:** Was nehmen Sie persönlich aus den Dreharbeiten zum Film mit?

**Tenhaven:** Wie schon gesagt, es gilt, sich immer neue Ziele zu setzen und nicht auf den Tod zu warten. Man muss lebendig und neugierig, aber auch offen für andere Menschen sein. Dass das funktioniert, haben die Helden in meinem Film gezeigt.

**10,9:** Danke für das Gespräch!



## Einmal Sportschütze, immer Sportschütze.

Mit seinen 72 Jahren war der Steirer Alfred Müller der älteste Teilnehmer bei der Österreichischen Meisterschaft 100m im Kleinkaliber in Innsbruck-Arzl (2. bis 3. September 2011). Im 10,9-Interview erzählt er, was ihn seit Jahrzehnten am Schießsport fasziniert, was ihn antreibt und warum er auch in Zukunft auf den österreichischen Schießständen anzutreffen sein wird.

**10,9:** Herr Müller, wann bzw. durch wen kamen Sie eigentlich zum Schießsport?

**Müller:** Zum Schießsport gebracht hat mich mein Bruder, viel gelernt habe ich in weiterer Folge von einem guten Freund. Angefangen habe ich bereits in den 1970er-Jahren mit dem Luftgewehr, mit dem ich auch heute noch schieße. Später kamen Kleinkaliber 50m und Kleinkaliber 100m stehend frei dazu, Disziplinen, die ich nach wie vor schieße.

**10,9:** Sie waren bei den Österreichischen Meisterschaften Anfang September in Innsbruck-Arzl am Start. Wie haben Sie dort abgeschnitten?

**Müller:** Ich bin im Bewerb 100m Gewehr – 40 Schuss stehend – Senioren 2 (Österreichische Meisterschaft) angetreten und belegte den 16. Rang. Außerdem holte ich im Teambewerb in dieser Disziplin zusammen mit Wilhelm Schrempf und Bernhard Stadlober die Silbermedaille. Mit diesen Ergebnissen war ich durchaus zufrieden.

**10,9:** Auf welche Erfolge in den vergangenen Jahrzehnten können Sie zurückblicken?

**Müller:** Ich wurde sehr oft zu Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften einberufen und holte dort auch Titel und viele Medaillen. Die genaue Zahl habe ich nicht mehr im Kopf. Die meisten Erfolge verzeichnete ich mit dem Luftgewehr. An die 50. Mal war ich außerdem Steirischer Meister in der allgemeinen Klasse und in der Seniorenklasse.

**10,9:** Was fasziniert Sie nach wie vor am Schießsport?

**Müller:** Man lernt, sich zu konzentrieren und dass man mit einem hohen Maß an Ehrgeiz etwas zuwege bringt. Für mich bedeutete der Schießsport nie eine Anstrengung. Er wurde sehr bald zur lieb gewordenen Gewohnheit. Drei Mal in der Woche trainiere ich auch heute noch am Schießstand in meinem Heimatort Kindberg. Für mich war das Schießen immer ein Ausgleich zu meiner Tätigkeit als Arbeiter in einem Stahlunternehmen.

**10,9:** Was hat sich im Laufe der Jahrzehnte im Schießsport verändert?

**Müller:** Sehr viel. Die Schießstände mit der ganzen Elektronik sind sicher eine sehr große Errungenschaft. Gewaltige Änderungen hat es auch bei den Schuhen und bei der Kleidung gegeben, wobei ich mit den Kleiderkontrollen nicht ganz glücklich bin. Manchmal werden sie einfach übertrieben. Heute wird bisweilen eine halbe Stunde nach Fehlern gesucht. Es hat mir leid getan, als ich das heute in Arzl gesehen habe, denn das vergrämt die Jugend.

**10,9:** Was reizt Sie daran, mit 72 Jahren noch an Wettbewerben teilzunehmen?

**Müller:** Ich bin immer voll im Training und bei den Ausscheidungen für die Bewerbe dabei. Daran nehme ich teil, weil ich meine alten Freunde wieder treffe und weil ich natürlich mit einem guten Ergebnis wieder nachhause fahren will. Es ist immer eine lockere Atmosphäre, wenn die Leute von überall her zusammentreffen. Am Stand selbst bin ich dann immer hoch konzentriert. Solange ich mich für Meisterschaften qualifiziere, nehme ich auch daran teil.

**10,9:** Bereiten Sie sich heute anders auf die Wettbewerbe vor als früher?

**Müller:** Nicht wirklich. Natürlich geht man im Laufe der Jahre routinierter an die Sache heran. Was aber in jedem Alter vorhanden sein muss, ist das Kribbeln, denn sonst passt auch die Leistung nicht. Schon auf der Anreise muss man heiß auf den Bewerb sein. Schließlich hat man monatelang auf eine Meisterschaft hingearbeitet. Zudem kostet der ganze Spaß auch Geld: 100 oder mehr Schuss brauche ich pro Training, im Jahr sind es an die 4000 Schuss.

**10,9:** Mit welchen Einschränkungen haben Sie heute zu kämpfen?

**Müller:** Mit körperlichen eigentlich kaum, nur der Weg vom Hirn

bis zum Abzug scheint länger geworden zu sein. Ich meine damit, dass der Finger früher quasi von selbst gekommen ist, heute muss ich bewusst den Abzug ziehen.

**10,9:** Ab welchem Alter sollte man mit dem Schießsport aufhören?

**Müller:** Viele Sportschützen hören mit 60, 65 Jahren auf, weil sie die Qualifikationen nicht mehr schaffen. Einige schießen dann in den Vereinen weiter – das finde ich gut. Generell meine ich, sollte man sich so lange zum Schießstand begeben, solange einem der Schießsport Freude macht und solange man mit den eigenen Ergebnissen zufrieden ist.

**10,9:** Was entgegnet Sie Menschen, die sagen, dass Schießsport nichts mit Sport zu tun habe, weil man sich dabei auf den ersten Blick kaum bewegt?

**Müller:** Auch wenn es bei uns Sportschützen im ersten Moment nicht so aussieht, aber wir müssen körperlich und geistig topfit sein – sonst geht gar nichts. Ich nehme täglich meine zwei Hunde und gehe auf den Berg oder mähe mit der Sense das Gras im Garten. Natürlich gehe ich auch zu Fuß zum Schießstand und das sind auch jedes Mal 15 Minuten.

**10,9:** Wie reagieren Ihre Familie und Ihr Umfeld auf Ihre Schießsport-Leidenschaft?

**Müller:** Sehr positiv. Ich habe den ganzen Tag den Schießsport im Kopf. Gott sei Dank hat meine Familie dafür Verständnis und unterstützt mich dabei. Mein ganzes Umfeld weiß, dass ich dem Schießsport nach gehe und so tauchen natürlich immer wieder Fragen auf, bei welchem Bewerb ich demnächst wieder antreten werde oder ob ich wieder was gewonnen habe.

**10,9:** Welchen Stellenwert genießen die Senioren innerhalb des Schützenbundes?

**Müller:** Ich finde einen sehr hohen. Das Verhältnis zu den jungen Sportschützen ist sehr gut. Das Alter spielt keine Rolle. Jeder hat vor dem anderen und vor dessen Leistung Respekt. Wichtig ist im Umgang mit den Schützenkollegen auch immer, dass der Schmähh rennt.

**10,9:** Vielen Dank für das Gespräch!

### SIUS In Forschung und Entwicklung um Jahre voraus...

Official ISSF Result Provider  
Weltweit einziges System mit ISSF- und DSB-Zulassung für alle Distanzen

## HYBRIDSCORE®

**DIE SENSATION**  
Unschlagbar in Preis / Leistung



### Die erste Hybrid-Scheibe für Druckluftwaffen und Kleinkaliber

Von der **Einzelanlage** mit eingebauter Digitalanzeige (ohne zusätzliches Bedienungsgerät) bis zum **Vollausbau einer Wettkampf-Anlage** ... alles ist möglich!



~~Keine Papier-/Gummirollen~~  
= geringe Betriebskosten

- Hybrid-System (zweifach Pseudo-IR-Laser-Messung und akustische Messung)
- Berührungslose Messung in der Zielebene
- Kein Parallaxefehler
- Sensationelle unerreichte Genauigkeit
- Integrierte LED-Scheibenbeleuchtung
- Kein Verschleiß (keine Papier-/Gummirollen)
- Wetterfest, daher auch im Freien einsetzbar
- Weltweite Patentanmeldung
- ISSF-Zertifizierung beantragt
- Unschlagbares Preis-/Leistungsverhältnis

START AUSLIEFERUNG  
JETZT BESTELLEN  
NOVEMBER 2011

SIUS-Vertretung in Österreich:

**FRÖWIS KG**  
Schießstandtechnik

www.froewis.co.at  
joseffroewis@aon.at  
Tel. 0699-1967 49 13



#### STECKBRIEF:

Name: Alfred Müller  
 Jahrgang: 1939  
 Wohnort: Kindberg  
 Familie: verheiratet, 2 Kinder  
 Hobbys: 2 Hunde, Haus  
 Sternzeichen: Löwe  
 Motto: „Schauen, dass alles passt in meinem Umfeld“

# Geistige Leistungsfähigkeit im „reifen“ Alter.

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

In diesem Beitrag möchten wir – auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhend – der allgemeinen Meinung widersprechen, dass unser Gehirn im Alter abbaut, wir schlecht lernen und zunehmend vergesslich werden.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, lautet eine veraltete Weisheit. Doch was ist dran an ihr? Die Plastizität (Formbarkeit) des menschlichen Gehirns ist bis zum 20. Lebensjahr am größten, bleibt jedoch bis ins hohe Alter erhalten. Es gibt

wenige Belege, welche die Annahme stützen, dass allgemeine kognitive (auf Erkenntnis beruhende) Fähigkeiten bei körperlich gesunden Seniorinnen und Senioren abnehmen. Nur etwa fünf Prozent der Bevölkerung erleiden laut Wissenschaftlern größere Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit. Ein altersbedingter Abbau von geistigen Funktionen tritt üblicherweise nur bei einigen Fähigkeiten (zum Beispiel Verarbeitungsgeschwindigkeit von neuen Informationen) auf. Die Forschung lässt vermuten, dass einige kognitive Defizite infolge mangelnden Gebrauchs, nicht infolge unvermeidlichen Verfalls entstehen. Demnach gilt: „Wer rastet, der rostet.“

Einige Wissenschaftler denken auch, dass die Leistung älterer Menschen möglicherweise dadurch verschlechtert wird, dass diese glauben, ihre Gedächtnisleistung werde gering sein: „Die Welt ist nur so und so, weil du dir immer sagst, dass sie so oder so ist. Wenn du aufhörst damit, wird die Welt aufhören, so und so zu sein.“ (Castaneda) Es gibt auch Veränderungen im Alter in Richtung Zugewinn. Beispielsweise erhöht sich die „Weisheit“. Darunter versteht man den Erfahrungsschatz – das reichhaltige Wissen um das Leben selbst. Ebenso haben ältere Erwachsene bessere Möglichkeiten, durch so genannte Assoziationen (Wissensverknüpfung, Eselsbrücken) gut zu lernen.

Die Forschung geht aber schon lange davon aus, dass ältere Gehirne anders arbeiten als jüngere. Seitdem bildgebende Verfahren als Werkzeug der Wissenschaft verfügbar sind, versteht man diese Veränderungen sehr viel besser.

Bestimmte Aufgaben (visuelle Aufmerksamkeit, kurzzeitige Merkfähigkeit) können sowohl von jüngeren (Durchschnittsalter 20 Jahre) als auch von älteren Menschen (Durchschnittsalter 70 Jahre) gleich korrekt gelöst werden. Die jüngeren Erwachsenen sind schneller. Die Aktionsmuster unterscheiden sich deutlich dadurch, dass bei den älteren Menschen bei Gedächtnisleistungen einfach mehr Gehirnareale aktiv werden.

Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass das Gehirn des Menschen mit zunehmendem Alter anders funktioniert. Einerseits kompen-

siert das Gehirn, andererseits geht auch allmählich die Fähigkeit verloren, unnötige Aktivität zu verhindern.

Aus den obigen Ausführungen kann man zusammenfassend sagen: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans immer noch, aber anders und er benötigt mehr Zeit.“ Welche Bedeutung haben nun diese Erkenntnisse für uns (30 bis 70+) in der Praxis? Entwicklung bringt immer Gewinne und Verluste mit sich. So gesehen besteht die Kunst eines langen und erfolgreichen Lebens darin, die eigenen Gewinne – in Hinblick auf Körper und Geist – zu sichern und die Verluste zu minimieren.

Viele Veränderungen, die stereotyp (unveränderlich, feststehend, eingefahren) mit dem Altern assoziiert werden, sind überwiegend Folgen des mangelnden Gebrauchs, nicht des Verfalls.

## Ein paar Ratschläge für erfolgreiches Altwerden:

- Halten Sie sich körperlich und geistig fit.
- Beanspruchen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem durch regelmäßiges Ausdauertraining (Rad fahren, Nordic Walking, langlaufen, schwimmen, bergwandern ...). Bringen Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen wöchentlich auf Vordermann. Denn: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.“
- Trainieren Sie täglich Ihren Geist (lesen, geistige Merklisten, Rätsel lösen, Kulturinteresse ...) und bleiben Sie lernbereit (Sprachen, Sportarten, Tänze, Reisen ...).
- Erfolgreich altern besteht ebenso in der selektiven Optimierung mit Kompensation. Mit selektiv ist gemeint, dass Menschen für sich selbst angemessene Ziele (zum Beispiel Seniorenmeister) finden. Optimierung meint, dass man in den Bereichen, die subjektiv am wichtigsten sind, übt und trainiert (zum Beispiel Mentales Training und Schießtraining). Kompensation bezieht sich auf die Alternativen, die man zur Bewältigung von Verlusten heranzieht (genügend Zeit für geistige Verarbeitung haben).
- Haben Sie aber auch Mut, Neues (jonglieren, andere Schießdisziplin, eine neue Sprache lernen, ungewohnte Bewegungsmuster etc.) auszuprobieren. Und nehmen Sie es mit Gelassenheit, wenn der Lernprozess länger dauert.
- Pflegen Sie soziale Kontakte (Freundschaften, Stammtische, Vereinstätigkeit, gemeinsame Theaterabende, Spiele ...).
- Und bedenken Sie, dass andere Bereiche wie Ernährung, Entspannung, Psychohygiene, medizinische Betreuung etc. im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ebenso wichtig sind.
- „Use it, or lose it.“ gilt auch beim Älterwerden und im „reifen“ Alter.



### 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.at](http://www.timelessvision.at)



Name: **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: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: [www.breakfree.at](http://www.breakfree.at)

Ihr Spezialist für  
**SPORTOPTIK**  
NEU in 1070 Wien



Institut  
für Sportoptik  
und optometrisches  
Training®

[www.sportoptiker.at](http://www.sportoptiker.at)

1070 Wien | Kaiserstraße 101 | 01/890 43 66

Gewehrtrainer Hermann Rainer im Porträt.

# Den erfolgreichen Weg weitergehen.



Neben Hubert Bichler, der die Nationalmannschaft und die Bundesheersoldaten betreut, und dem Nachwuchstrainer Alois Fink komplettiert der Osttiroler Hermann Rainer seit 2010 das Gewehrtrainer-Team des ÖSB. An Zielen mangelt es ihm nicht. In seiner Arbeit legt er Wert darauf, dass alle Beteiligten an einem Strang ziehen und die notwendige Motivation mitbringen.

„Die meisten von mir betreuten Sportler sind technisch sehr weit, wobei es natürlich da und dort Kleinigkeiten zu verbessern gibt. Doch beim Schießsport müssen eine gute Technik und eine mentale Stärke aufeinander treffen. Deshalb ist es meine Aufgabe als Trainer, die Sportlerinnen und Sportler auch entsprechend zu motivieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Zuständig bin ich selbstverständlich auch für die Trainingsplanung und -steuerung“, so Rainer.

Welche Ziele hat er sich gesetzt? „Wir haben eine gute Mannschaft. In den kommenden Monaten möchten wir sie dahingehend aufbauen, dass sie sich bei der Europameisterschaft im Februar 2012 im vorderen Bereich wiederfindet“, wünscht er sich.

## STECKBRIEF:

Name: Hermann Rainer  
 Jahrgang: 1960  
 Wohnort: Innervillgraten  
 Familie: verheiratet, 2 Kinder  
 Hobbys: langlaufen, Rad fahren, bergsteigen  
 Sternzeichen: Wassermann  
 Motto: „Nie aufgeben.  
 Es gibt für alles eine Lösung – wenn man will“

Zum Schießsport gekommen ist Rainer Ende der 1970er-Jahre. Im Alter von 17 Jahren trat er der Schützengilde Innervillgraten bei. Seither war er, mit kurzen Unterbrechungen, immer aktiver Gewehr-Schütze. Im Jahr 1980 übersiedelte er berufsbedingt ins deutsche Rheinland, wo er erst nach zwei, drei Jahren wieder mit dem Schießsport begann. Bald packte ihn die Faszination des Schießsports abermals vollends. Er begann, beim Deutschen Schützenbund alle Trainerscheine für den Gewehrbereich zu erwerben. Auch heute noch besucht er zwei Mal jährlich Fortbildungen beim DSB oder beim Bayrischen Schützenbund, damit er ständig auf dem Laufenden bleibt. „Man lernt schließlich nie aus“, ist Rainer überzeugt. Er bezeichnet sich selbst als fanatisch, was den Schießsport betrifft: „Ich glaube, man muss eine gewisse Verrücktheit mitbringen, will man erfolgreich sein.“ Was fasziniert ihn seit 40 Jahren am Schießsport? „In puncto Technik und Ausrüstung hat sich im Laufe der Jahre viel getan. Gleich geblieben ist, dass man sich eine entsprechende Kondition, ein gutes Körpergefühl und mentale Stärke aneignen muss. Das möchte ich den Athleten vermitteln“, so Rainer.

Im Jahr 1999 kehrte der gebürtige Osttiroler wieder nach Innervillgraten zurück, wo er heute als Waldaufseher arbeitet. Dort angekommen trainierte er sehr bald die Mitglieder im örtlichen Verein, aber auch bekannte Sportschützen aus Südtirol suchten den Weg zu ihm. Seit 2010 ist Rainer Trainer im ÖSB. Schon vorher war er regelmäßig bei Wettkämpfen vor Ort und so wurde man auf ihn aufmerksam. Er lobt die gute Zusammenarbeit innerhalb des Trainerteams: „Wir sind auf einer Wellenlänge und unterstützen uns gegenseitig. Dadurch holen wir das Beste für die Athleten und den Österreichischen Schützenbund heraus.“

Laufende Scheibe: BSPL Marc Heyer setzt auf ein junges Team.

# International stellen sich erste Erfolge ein.



Martin Ledersberger verpasste in Belgrad mit Platz vier nur knapp eine Medaille.

Von 1908 bis 2004 war die Laufende Scheibe, mit Unterbrechungen, olympische Disziplin. Seit sie es nicht mehr ist, genießt sie international auch nicht mehr den Stellenwert von früher. In Österreich zählt sie zu den Randdisziplinen im Schießsport. Aus diesem Schattendasein möchte sie Bundessportleiter Marc Heyer herausführen.

In Österreich gibt es in den Bundesländern Oberösterreich, Niederösterreich, der Steiermark und Kärnten nur eine kleine Zahl von Vereinen, die derzeit in dieser Disziplin aktiv sind, was Bundessportleiter Marc Heyer bedauert: „Die Laufende Scheibe ist eine besonders faszinierende, und zugleich auch sehr schwierige Disziplin. Man muss hierbei auf ein bewegtes Ziel schießen – und das hat seine Tücken, da man in fünf oder zweieinhalb Sekunden in den Anschlag gehen, zielen, abdrücken und treffen muss.“

Marc Heyer, der in Deutschland eine Ausbildung zum A-Lizenz-Trainer und zum Diplom-Sportmanager absolviert hat, ist seit 2006 Bundessportleiter für die Laufende Scheibe. Er betrachtet seine Funktion als Hobby, für das er gerne viel Freizeit aufwendet. „Als ich vor fünf Jahren begonnen habe, war die Laufende Scheibe in Österreich praktisch nicht vertreten, obwohl es Mitte der 1980er-Jahre noch sehr gut lief. Es war mir dann ein Anliegen, ein neues Team aufzubauen. Heute stehen wir mit unserem kleinen und jungen Team ganz gut da“, meint Heyer. Seitens des ÖSB wurde er in die International Shooting Sport Federation (ISSF) als Vertreter im Komitee Laufende Scheibe entsandt. Auf nationaler Ebene wird in den einzelnen Ländern seit der Herausnahme aus dem olympischen Bewerb nach wie vor viel geschossen. Damit ist Heyer einigermaßen zufrieden. Langfristig möchte er die Disziplin erhalten und nach vorne zu bringen – auch international.

Einen kleinen Meilenstein konnte er in dieser Hinsicht bei der Europameisterschaft in Belgrad (31. Juli bis 3. August 2011) setzen. Mit einem Zwei-Mann-Team, dem Juniorenschützen Martin Ledersberger und

dem bereits etablierten Alexander Exl, reiste er nach Serbien an. Mit einer Platzierung im Mittelfeld wäre er zufrieden gewesen. Geworden ist es Blech durch Martin Ledersberger im Bewerb 50m Laufende Scheibe Mix Junioren gemischt. Die besondere Herausforderung beim Mix-Bewerb besteht darin, dass man nicht weiß, mit welcher Geschwindigkeit die Scheibe auftaucht (langsam oder schnell).

Sein Schützling Martin Ledersberger war auch bei den Staatsmeisterschaften im September erfolgreich und holte den Titel in der allgemeinen Klasse – und das als Jugendschütze. „Mittlerweile ist es Standard, dass die Jungen solche Bewerbe gewinnen“, erzählt Heyer. Um den Nachwuchs macht er sich – zumindest qualitativ gesehen – kaum Sorgen. Mit den Jungschützinnen Kerstin Sonnberger und Tanja Karacsony sowie dem Jungschützen Wolfram Schandl kann er neben Ledersberger weitere Talente aufbieten. Marc Heyer versucht auch neue Wege zu gehen, wie das auch andere Sparten tun, um den Schießsport für den Zuschauer attraktiver zu machen. Bei den Staatsmeisterschaften wurde mit mehreren Kameras und Beamern gearbeitet und der Bewerb auf Großbildleinwänden übertragen. „Wir planen einiges, um den Zuschauern noch mehr Show zu bieten, das ist aber derzeit alles noch nicht spruchreif.“



Marc Heyer mit Martin Ledersberger (l.) und Alexander Exl bei der EM in Belgrad.

Europameisterschaft Kleinkaliber Belgrad:

# Sechs Medaillen und sechs Blecherne.

Belgrad – eine Stadt im Aufbruch. Die Hauptstadt Serbiens präsentiert sich dem Besucher sehr dynamisch, sie pulsiert richtiggehend vor Aktivität. Vom Krieg selbst ist nicht mehr viel zu sehen, wenngleich viele offensichtlich arme Menschen davon zeugen, dass der Staat seine sozialen Aufgaben noch nicht zu schultern vermag. Davon abgesehen begegnet man einem kräftigen Mittelstand und viel Industrie. Nicht lumpen lässt man sich beim Schießstand (50m), der als einer der derzeit besten weltweit gilt. Vor allem die angeschlossene Hotelanlage in abgelegener Lage macht es möglich, mehrmals am Tag trainieren zu können.

Das Resümee des ÖSB zur Kleinkaliber-EM vom 31. Juli bis 14. August 2011 in der serbischen Hauptstadt fällt mit sechs Medaillen inklusive einem Europameistertitel in der Leistungsklasse von Michal Podolak über 300m zwar positiv aus, dennoch: Das Medaillenpech angesichts der zahlreichen vierten Plätze ist natürlich schade. Leider wurde auch kein weiterer Quotenplatz erreicht. Mario Knögler zeigte zwar mit seinem 11. Platz im Liegend-Bewerb, dass er voll am Drücker ist, im Dreistellungsmatch jedoch wollte es wieder einmal nicht laufen. Toll lief es bei den JuniorInnen, die die an sie gerichteten hohen Erwartungen erfüllen konnten.

Für Österreich startete die Europameisterschaft geradezu fulminant. Bereits am ersten Tag holten die Juniorinnen mit Katharina

Neuwirth Silber sowie Mannschaftsgold. Die Junioren legten noch einmal kräftig nach und gewannen Bronze. Zwei Bronzemedailles konnten sich die JuniorInnen noch in Folge sichern und wurden damit den hohen Erwartungen gerecht.

In der Leistungsklasse über 50m lief es durchwachsen. Medaillenjubel bleibt zwar verwehrt, dennoch durfte man sich über starke Leistungen von Mario Knögler, Thomas Farnik und Stephanie Obermoser freuen. Positiv war auch, dass seit langem wieder ein schlagkräftiges Damenteam am Start war, das im Dreistellungsmatch eine der Blechernen holte.

Über 300m verlief der Auftakt für die Österreicher sehr unerfreulich. Schwierige Bedingungen beim Liegend-Bewerb bewirkten ein bunt gewürfeltes Ergebnis, sehr zur Enttäuschung unserer

EVENT: 50 RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR MEN																	
DATE: 04.08.2011																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	YORDANOV Ivan	BUL	95	99	97	98	97	92	96	98	97	96	97	99	1161	94,9	1255,9
2	KULISH Serhiy	UKR	98	100	99	97	94	94	94	95	97	99	96	94	1157	98,5	1255,5
3	JANKER Michael	GER	100	100	99	98	99	94	94	95	96	92	94	96	1157	97,4	1254,4
14	RUMPLER Stefan	AUT	99	97	99	99	93	93	91	93	95	99	93	96	1147		
16	RUMPLER Gernot	AUT	100	98	97	99	98	88	90	90	97	96	97	96	1146		
37	RAMMLER Andreas	AUT	98	99	96	97	88	89	87	89	92	96	96	95	1122		

EVENT: 50 RIFLE 3 POSITIONS MEN																	
DATE: 07.08.2011																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	SIDI Peter	HUN	98	99	98	99	99	97	99	97	98	97	96	94	1171	102,7	1273,7
2	DE NICOLO Marco	ITA	97	99	100	100	98	97	97	93	100	97	97	96	1171	98,5	1269,5
3	RIZOV Anton	BUL	98	99	100	98	95	95	97	97	97	100	99	95	1170	98,3	1268,3
9	FARNIK Thomas	AUT	95	100	97	100	95	96	95	95	98	99	98	99	1167		
32	KNÖGLER Mario	AUT	98	99	98	99	96	96	95	94	94	98	95	94	1156		
57	RASER Stefan	AUT	100	98	98	98	92	95	92	91	96	94	97	94	1145		

EVENT: 300 RIFLE 3 POSITIONS MEN																	
DATE: 13.08.2011																	
Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Total		
1	PODOLAK Michal	AUT	99	99	99	99	97	97	96	95	97	98	96	98	1170		
2	SIDI Peter	HUN	100	99	100	98	92	96	98	97	99	96	96	99	1170		
3	BUERGE Marcel	SUI	99	98	99	100	96	95	93	99	99	97	96	97	1168		
16	RASER Stefan	AUT	100	97	99	98	92	93	91	91	96	99	99	98	1153		
19	STREMPFL Martin	AUT	99	96	98	98	91	92	97	95	95	95	97	99	1152		

P = Prone, St = Standing, Kn = Kneeling



Belgrad präsentiert sich dem Besucher als pulsierende Stadt im Aufbruch.

Schützen. Selbst in der stärksten Disziplin, dem 3 x 20 Standardgewehr, war nicht mehr als eine Blecherne in der Teamwertung drin. Als schließlich die Zuversicht geschwunden war, gelang Michal Podolak im 3 x 40 Dreistellungsmatch nach einem holprigen Start noch der Turnaround; nach dem Stehend arbeitete er sich vom 12. auf den ersten Platz vor. In der Mannschaft holte man

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR MEN TEAM					
DATE: 02.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	SALVESEN F. S.	LARSEN Jens Kristian	DAHL Jonas	NOR	1763
2	LOCHBIHLER Jan	MAY Roberto	LUSTENBERGER Patrik	SUI	1762
3	RAMMLER A.	RUMPLER Stefan	RUMPLER Gernot	AUT	1759

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN TEAM					
DATE: 05.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	PFEILSCHIFTER S.	LECHNER Barbara	KUNZ Melanie	GER	1743
2	GALINKA Liubov	YUSHKOVA Tatyana	NIZKOSHAPSKAIA A.	RUS	1733
3	BRIZE Laurence	GIGON Marie Laure	EVESQUE Emilie	FRA	1723
4	OBERMOSER S.	EMBACHER Sonja	TIME Regina	AUT	1720

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR WOMEN TEAM					
DATE: 02.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	NEUWIRTH K.	UNGERANK Nadine	UNGERANK Lisa	AUT	1763
2	BENGTSOON Malin	JOHANSSON Lotten	SWE	1761	
3	TUDOSE Roxana	MANEA Iulia	CRISTEA I. G.	ROU	1757

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR WOMEN TEAM					
DATE: 03.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	ORTH Jacqueline	GREGORI Marisa	BEER Jolyn	GER	1717
2	BORISOVA Y.	GOLUBCHENKO Olga	TARASENKO Tetyana	UKR	1716
3	UNGERANK Nadine	UNGERANK Lisa	NEUWIRTH Katharina	AUT	1713

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR MEN TEAM					
DATE: 04.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	JANKER Michael	DRAWERT Sebastian	FRUEH Johannes	GER	3453
2	MEYTIS Daniil	MASLENNIKOV V.	KHARKOV Evgeniy	RUS	3442
3	MAY Roberto	LOCHBIHLER Jan	LUSTENBERGER Patrik	SUI	3441
8	RUMPLER Stefan	RUMPLER Gernot	RAMMLER Andreas	AUT	3415

EVENT: 50M RIFLE PRONE WOMEN TEAM					
DATE: 03.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	ENQVIST Marie	GUSTAFSSON Maria	OLOFSSON Linda	SWE	1772
2	EMMONS K.	VALOVA Lucie	SYKOROVA Adela	CZE	1771
3	PFEILSCHIFTER S.	ARBOGAST Dorothee	LECHNER Barbara	GER	1769
10	OBERMOSER S.	TIME Regina	EMBACHER Sonja	AUT	1755

wiederum Blech. Dennoch: BSPL Alfred Tauber gab sich zufrieden: „Wir sind Europameister“, so sein begeisterter Kommentar. Überraschend Blech holte auch Martin Ledersberger im Bewerb 50m Laufende Scheibe Junioren gemischt. Bei den Pistolenschützen sorgte Stefan Eder mit einem 11. Platz im Bewerb 25m Standardpistole der Junioren für die beste Platzierung. Auch sonst positionierte man sich im (guten) Mittelfeld.

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN TEAM					
DATE: 04.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	HENRY Josselin	SAUVEPLANE Valerian	GRAFF Cyril	FRA	1789
2	BRODMEIER Daniel	JUNGHAENEL Henri	ECKHARDT Maik	GER	1783
3	NIELSEN Kenneth	GRIMMEL Torben	BRANDT Carsten	DEN	1782
7	KNÖGLER Mario	PLANER Christian	MATHIS Thomas	AUT	1777

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN TEAM					
DATE: 07.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	BAKKEN O. M.	HANSEN Are	BRYHN Ole Kristian	NOR	3488
2	SAUVEPLANE V.	GRAFF Cyril	HENRY Josselin	FRA	3483
3	KHADJIBEKOV A.	KAMENSKI Alexei	SOKOLOV Alexandre	RUS	3483
11	FARNIK Thomas	KNÖGLER Mario	RASER Stefan	AUT	3468

EVENT: 300M RIFLE PRONE MEN TEAM					
DATE: 09.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	BREKNE Odd Arne	BOGAR Stian	BRYHN Ole Kristian	NOR	1788
2	GRAFF Cyril	SAUVEPLANE Valerian	BIGO Guillaume	FRA	1788
3	BROLUND Anders	GUSTAFSSON Johan	AHLESVED Stefan	SWE	1787
8	PLANER Christian	RASER Stefan	PODOLAK Michal	AUT	1776

EVENT: 300M STANDARD RIFLE MEN TEAM					
DATE: 11.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	HENRY Josselin	GRAFF Cyril	SAUVEPLANE Valerian	FRA	1749
2	BOGAR Stian	BREKNE Odd Arne	BRYHN Ole Kristian	NOR	1742
3	BUERGE Marcel	SCHAFFTER Olivier	MÜLLER Beat	SUI	1734
4	PODOLAK Michal	RASER Stefan	STREMPFL Martin	AUT	1727

EVENT: 300M RIFLE 3 POSITIONS MEN TEAM					
DATE: 13.08.2011					
Rank	Name	Name	Nat	Sum	
1	HENRY Josselin	SAUVEPLANE Valerian	GRAFF Cyril	FRA	3495
2	BRYHN Ole Kristian	BOGAR Stian	BREKNE Odd Arne	NOR	3486
3	BUERGE Marcel	SCHAFFTER Olivier	MÜLLER Beat	SUI	3477
4	PODOLAK Michal	RASER Stefan	STREMPFL Martin	AUT	3475

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR MEN											
DATE: 02.08.2011											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	BJORKBACKA Jaakko	FIN	98	98	99	100	100	97	592	101,5	693,5
2	LOCHBIHLER Jan	SUI	98	98	100	99	99	100	594	98,8	692,8
3	BEN HEFER Immanuel	ISR	99	99	99	99	98	98	592	100,4	692,4
7	RAMMLER Andreas	AUT	99	99	99	97	98	98	590	100,7	690,7
9	RUMPLER Stefan	AUT	99	97	99	97	98	98	588		
30	RUMPLER Gernot	AUT	97	98	94	99	99	94	581		

EVENT: 50M RIFLE PRONE JUNIOR WOMEN											
DATE: 02.08.2011											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total		
1	TUDOSE Roxana	ROU	99	99	98	99	99	100	594		
2	NEUWIRTH Katharina	AUT	99	98	100	99	99	97	592		
3	BOGATINOVSKI Tasana	SRB	98	99	98	100	99	96	590		
14	UNGERANK Nadine	AUT	99	97	98	97	97	98	586		
16	UNGERANK Lisa	AUT	98	98	97	97	98	97	585		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS JUNIOR WOMEN											
DATE: 03.08.2011											
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	ORTH Jaqueline	GER	99	100	97	97	98	96	587	96,4	683,4
2	MESSAGGIERO Jennifer	ITA	97	98	96	93	99	97	580	97,5	677,5
3	BORYSOVA Yevheniya	UKR	96	99	93	94	96	99	577	95,6	672,6
4	UNGERANK Nadine	AUT	98	97	96	93	95	96	575	97,2	672,2
18	NEUWIRTH Katharina	AUT	100	95	97	89	93	95	569		
21	UNGERANK Lisa	AUT	95	97	92	95	95	95	569		

EVENT: 25M STANDARD PISTOL MEN											
DATE: 12.08.2011											
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Total		
			150 sec	20 sec	10 sec	150 sec	20 sec	10 sec			
1	SAUVAGE Thibaut	FRA	97	94	95	98	93	98	575		
2	REITZ Christian	GER	96	95	98	97	95	92	573		
3	BONDARUK Roman	UKR	98	95	94	96	94	92	569		
25	BOSSI Giovanni	AUT	94	91	91	95	95	89	555		
28	AUPRICH Andreas	AUT	93	89	84	94	93	97	550		

EVENT: 50M RUNNING TARGET MEN											
DATE: 02.08.2011											
Rank	Name	Nat	Slow			Fast			Total		
			1	2	3	4	5	6			
1	AZARENKO Mikhail	RUS	100	100	100	96	98	98	592		
2	MARTINSSON Emil	SWE	100	99	98	97	99	98	591		
3	JANUS Miroslav	CZE	100	99	99	97	98	96	589		
23	EKL Alexander	AUT	87	95	94	93	89	92	550		

EVENT: 50M RUNNING TARGET JUNIOR MEN											
DATE: 02.08.2011											
Rank	Name	Nat	Slow			Fast			Total		
			1	2	3	4	5	6			
1	HEIKKILA Sami	FIN	98	100	98	91	94	99	580		
2	ONOPKO Vladlen	UKR	97	98	96	92	98	98	579		
3	MOSHENKO Oleksandr	UKR	94	96	99	97	96	96	578		
12	LEDERSBERGER Martin	AUT	94	98	95	76	91	89	543		

EVENT: 50M RUNNING TARGET MIXED MEN											
DATE: 04.08.2011											
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Total		
			1	2	3	3	4	4			
1	JANUS Miroslav	CZE	98	100		100	97		395		
2	MARTINSSON Emil	SWE	98	99		100	96		393		
3	JURCO Miroslav	SVK	99	96		98	99		392		
23	EKL Alexander	AUT	92	95		94	89		370		

EVENT: 50M RUNNING TARGET MIXED JUNIOR MEN											
DATE: 04.08.2011											
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Total		
			1	2	3	3	4	4			
1	HEIKKILA Sami	FIN	97	98		98	94		387		
2	LAHDEKORPI Heikki	FIN	95	98		94	99		386		
3	MOSHENKO Oleksandr	UKR	99	94		96	96		385		
4	LEDERSBERGER Martin	AUT	95	98		92	97		382		

EVENT: 50M RIFLE PRONE WOMEN											
DATE: 03.08.2011											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total		
1	ENQVIST Marie	SWE	100	98	99	100	98	100	595		
2	SMITH Michelle	GBR	100	99	99	97	100	100	595		
3	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	100	98	98	98	100	100	594		
17	OBERMOSER Stephanie	AUT	94	99	99	100	99	98	589		
20	TIME Regina	AUT	97	100	99	99	97	97	589		
55	EMBACHER Sonja	AUT	97	97	98	96	92	97	577		



Belgrad – eine Stadt mit vielen Gesichtern.



Volle Konzentration lautete die Devise sowohl bei den Athletinnen und Athleten (im Bild unten Stefan Raser) als auch bei den Trainern (im Bild ganz unten Hubert Bichler).

# SIUS

Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen

Wenn Zuverlässigkeit zählt...

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN											
DATE: 05.08.2011											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	DEBEVEC Rajmond	SLO	100	100	99	99	100	100	598	104,8	702,8
2	KHADJIBEKOV Artem	RUS	100	99	100	100	100	99	598	102,5	700,5
3	MARTYNOV Sergei	BLR	100	99	100	100	100	99	598	102,0	700,0
11	KNÖGLER Mario	AUT	100	99	100	100	98	99	596		
40	PLANER Christian	AUT	99	99	99	99	98	99	593		
45	MATHIS Thomas	AUT	99	99	99	98	99	99	593		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN											
DATE: 05.08.2011											
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	99	99	99	97	98	96	588	97,5	685,5
2	LECHNER Barbara	GER	98	99	97	96	98	96	584	98,7	682,7
3	GALINKA Liubov	RUS	99	98	97	97	96	96	583	97,5	680,5
11	OBERMOSER Stephanie	AUT	99	100	93	95	94	95	576		
24	EMBACHER Sonja	AUT	98	99	95	94	92	94	572		
25	TIME Regina	AUT	96	98	92	96	97	93	572		

EVENT: 25M PISTOL JUNIOR MEN											
DATE: 11.08.2011											
Rank	Name	Nat	Precision			Rapid			Total		
			1	2	3	4	5	6			
1	SAUTER Aaron	GER	98	95	98	97	95	100	593		
2	LOETSCHER Sandro	SUI	97	97	96	96	96	100	582		
3	FOUQUET Florian	FRA	98	96	97	94	98	96	579		
15	EDER Stefan	AUT	93	95	91	95	97	96	567		

EVENT: 25M STANDARD PISTOL JUNIOR MEN											
DATE: 10.08.2011											
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Total		
			150 sec	20 sec	10 sec	150 sec	20 sec	10 sec			
1	ALIFIRENKO Alexander	RUS	92	91	93	96	95	95	562		
2	FOUQUET Florian	FRA	97	90	95	95	90	93	560		
3	BARABANOV Oleg	RUS	93	93	94	93	96	91	560		
11	EDER Stefan	AUT	93	95	86	93	88	91	546		

EVENT: 25M RAPID FIRE PISTOL MEN											
DATE: 08.08.2011											
Rank	Name	Nat	Stage 1			Stage 2			Total		
			8 sec	6 sec	4 sec	8 sec	6 sec	4 sec			
11	KLIMOV Alexei	RUS	97	99	97	100	95	97	585		
2	BONDARUK Roman	UKR	99	100	95	98	98	94	584		
3	REITZ Christian	GER	98	100	98	97	96	98	587		
23	HAVLICEK Thomas	AUT	95	94	94	98	94	92	567		

EVENT: 25M CENTER FIRE PISTOL MEN											
DATE: 13.08.2011											
Rank	Name	Nat	Precision			Rapid			Total		
			1	2	3	4	5	6			
1	COSTA Joao	POR	100	97	98	98	98	99	590		
2	LLAMES Jorge	ESP	97	94	98	98	99	99	585		
3	PETRIV Oleksandr	UKR	97	99	97	98	95	96	582		
15	BOSSI Giovanni	AUT	95	97	95	97	97	97	578		
24	AUPRICH Andreas	AUT	96	94	90	97	97	96	570		

EVENT: 300M RIFLE PRONE MEN											
DATE: 09.08.2011											
Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total		
11	GRAFF Cyril	FRA	99	100	100	100	100	99	598		
2	BROLUND Anders	SWE	100	100	99	100	100	99	598		
3	BREKNE Odd Arne	NOR	100	100	100	99	99	99	597		
16	PLANER Christian	AUT	99	99	98	99	100	99	594		
21	RASER Stefan	AUT	98	98	100	98	99	99	592		
27	PODOLAK Michal	AUT	97	100	98	98	98	99	590		

EVENT: 300M STANDARD RIFLE MEN											
DATE: 11.08.2011											
Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total

EM Metallic Silhouette in Finnland:

# Starker Auftritt der österreichischen Mannschaft.

Autor: BSPL Ernst Zwiauer

*Peter Lamprecht kürte sich mit sieben Medaillen zum zweitbesten Teilnehmer der EM.*



Bei der von 7. bis 16. Juli 2011 in Heinola (Finnland) stattgefundenen Silhouetten-EM gelang den heimischen Teilnehmern etwas, wovon man vor wenigen Jahren nur hätte träumen können: hinter den dominierenden Nationen Frankreich und Finnland die klare Nummer drei zu werden!

Neun Österreicher haben an der Europameisterschaft teilgenommen und 86 Starts absolviert. In 14 Disziplinen (Gewehr und Pistole, jeweils Klein- und Großkaliber) wurden Wettkämpfe ausgetragen, erstmals auch mit Luftgewehr und Luftpistole. Trotz des Ausfalls dreier Kaderschützen gelang es, den Heimweg nach Österreich mit einem Sack voller Medaillen im Gepäck anzutreten. Außerdem wurde Peter Lamprecht hinter dem Finnen Marko Nikko zweitbesten Schütze der EM.

Peter Lamprecht schnappte sich zweimal Einzel-EM-Gold, einen Vizeeuropameister-Titel sowie zweimal Silber und zweimal Bronze bei den Teamwertungen. Seine Mitstreiter im Teambewerb Field Pistol und Silbermedaillen-Gewinner waren Christian Surböck und Maria Zotter; Christian Surböck und Ernst Zwiauer seine Partner beim Gewinn der zweiten Silbermedaille mit dem Großkalibergewehr sowie beim Errin-



*Ulrike Springer vor ihrem ersten Start. Für sie war es die erste Teilnahme an einer Großveranstaltung.*

gen der Bronzemedaille mit dem Kleinkalibergewehr. Im Bewerb Small Bore Pistol gewannen die Österreicher Teambronze (Walter Binder, Christian Surböck, Peter Lamprecht). Im Bewerb Luftpistole erkämpfte sich Maria Zotter den zweiten Platz, mit dem Gewehr wurden Peter Lamprecht und Ernst Zwiauer Zweiter und Dritter.

Nicht unerwähnt bleiben darf, dass vier der neun Österreicher erstmals an einer Großveranstaltung teilgenommen hatten. Karin Hiedler, Ulrike Springer, Siegfried Bernhard und Patrick Gerhartl haben sich hervorragend geschlagen und gemeinsam acht Klassensiege mit nach Hause gebracht.



*Das österreichische Team konnte mit mehreren Medaillen im Gepäck Finnland den Rücken kehren.*



Foto: Heeresbild und Filmstelle Wien/Franz Hartl

CISM Militär-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro:

# Karl Pavlis holte Bronze mit der Zentralfeuerpistole.

Ein kräftiges Lebenszeichen von sich gaben die Pistolenschützen bei der 5. CISM Militär-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro (Brasilien) vom 16. bis 24. Juli 2011. Im Bewerb Zentralfeuerpistole über 25m holte Karl Pavlis bei diesen Wettkämpfen als einziger österreichischer Sportschütze eine Medaille. Er schoss 585 Ringe und musste mit dem Türken Yusuf Dikec im Shoot-off um Platz zwei kämpfen. Er unterlag am Ende um einen Ring und holte Bronze. Der Sieg ging an den Chinesen Yongde Jin (587 Ringe).

Erstmals überhaupt war eine österreichische Damenmannschaft (Stephanie Obermoser, Lisa Ungerank, Alexandra Podpeskar) bei einer solchen Meisterschaft am Start: In der Leistungsklasse platzierte sich die Zillertaler Juniorin Lisa Ungerank im Dreistellungs-

match über 50 Meter mit 583 Ringen auf Platz 7. Im Bewerb 50m Gewehr 60 liegend belegte Stephanie Obermoser mit 593 Ringen sogar den 6. Platz.

Von guten Ergebnissen gibt es auch in den Teambewerben zu berichten. Im Bewerb über 300m Schnellfeuerpistole platzierte sich das österreichische Team mit Stefan Raser (570 Ringe), Alexander Schmirl (546 Ringe) und Martin Strempl (540 Ringe) auf dem 4. Platz (gesamt: 1656 Ringe). Der Sieg ging an Dänemark (1701 Ringe) vor Norwegen (1698 Ringe) und der Türkei (1657 Ringe). Ähnlich gut erging es den Frauen im Teambewerb: Im Dreistellungsmatch über 50m erreichte Österreich mit 1723 Ringen den 5. Platz. Der Sieg ging an China (1741 Ringe) vor Deutschland (1735 Ringe) und Italien (1729 Ringe).

Europameisterschaft Vorderlader in Finnland:

# Zufriedenstellende Medaillenbilanz für das „Team Austria“.

Autor: BSPL Karl-Heinz Baumgartner



Das erfolgreiche Team Austria.

Vom 21. bis 28. August 2011 kämpften in der südfinnischen Hafenstadt Hamina die besten Vorderlader-Schützen Europas um Medaillen und Platzierungen. Insgesamt stellten sich 16 Nationen diesem friedlichen Wettstreit. 29 Athletinnen und Athleten aus Österreich hatten die Reise in den hohen Norden angetreten und kehrten mit elf Medaillen (1 x Gold, 4 x Silber und 6 x Bronze) wieder heim. Der erfolgreichste heimische Teilnehmer war Klaus Haslinger aus Oberösterreich (Union Lichtenberg) mit 1 x Gold, 1 x Silber im Einzel sowie 2 x Bronze in der Mannschaft.

Klaus Haslinger (m.) holte die einzige Goldmedaille.



Gleich am ersten Wettkampftag begannen die Bewerbe an allen Fronten: 100m Steinschlossgewehr, Wurfscheiben Steinschlossflinte, 50m und 25m. Die Ergebnisse der Österreicher waren recht gut, aber von beäuschend konnte nicht die Rede sein. Wilfried Schöpf musste mit Waffendefekt aufgeben und wie-

der war eine Chance auf eine Mannschaftsmedaille dahin. Am Nachmittag wurde bekannt, dass Johann Gschwendtner mit der Steinschlossflinte in ein Stechen um den 2. Platz gegen einen bekannt starken deutschen Schützen antreten muss. Also war eine Medaille auf jeden Fall gesichert. Bundessportleiter Karl-Heinz Baumgartner gelang mit der Perkussionspistole Original ein erfreuliches Ergebnis: Mit 96 Ringen belegte er hinter der Engländerin Helen Parker-Smith (97 Ringe) den zweiten Platz und holte damit Silber. Außerdem konnte die österreichische Mannschaft mit Herbert Wagner, Robert Szuppin und Klaus Haslinger in dieser Disziplin Bronze erringen. Damit kam dann doch schön langsam Fahrt auf, was die Medaillen betraf.

Auch am zweiten Wettkampftag gab es Edelmetall für die österreichische Mannschaft. Anfangs hatte es nicht den Anschein, denn in jenen Disziplinen, in denen man in den vergangenen Jahren immer starke Ergebnisse geliefert hatte, lief wenig bis nichts. Dank Verena Schickermüller, die im einzigen Damenbewerb, „Walkyrie“ – 100m freies Perkussionsgewehr Original, den 3. Platz und damit die Bron-

zemedaille erreichte, fand der zweite Wettkampftag doch noch einen versöhnlichen Abschluss. Am dritten Wettkampftag standen die Chancen wieder gut, die Medaillenbilanz weiter aufzubessern: Unter anderem standen die 50m Gewehrdisziplinen auf dem Programm. Im Mannschaftsbewerb „Nagashino“ – 50m Luntenschlossgewehr stehend frei erreichte unsere Mannschaft mit guten Ergebnissen den 3. Rang. Mag. Andreas Gassner zeichnete mit sehr guten 98 Ringen im Bewerb Vetterli Replika für eine weitere Bronze-Medaille verantwortlich. In dieser Disziplin belegte außerdem die Mannschaft den 3. Platz (ringgleich mit den Zweitplatzierten).

Der schwierigste Bewerb war sicher jener mit den Kurzwaffen auf 50 m Entfernung, stehend frei einhändig („Donald Malson“): Eine Erfolgsgeschichte für Österreich, seit es diesen Bewerb gibt. Klaus Haslinger traf mit dem Perkussionsrevolver Original (Marke Remington, Baujahr 1856!) 82 Ringe und holte damit Gold. Herbert Wagner erreichte im Bewerb Perkussionsrevolver Replika mit 83 Ringen Bronze. Im Kombinationsbewerb „Remington Original“ (Perkussionsrevolver 25m/50m) wurde Klaus Haslinger Vizeeuropameister. Zur Freude aller traf noch eine Meldung vom Wurfscheibenstand ein: Johann Gschwendtner hatte das „Stechen“ gegen den bekannt sehr guten deutschen Wurfscheibenschützen Franz Lotspeich gewonnen und Silber geholt.

MEDAILLE	NAME	DISZIPLIN	SCHUSSWAFFE	RINGE
GOLD	Klaus Haslinger	„Donald Malson“ 50m	Perkussionsrevolver Original	82
SILBER	Klaus Haslinger	„Remington“ (25m/ 50 m)	Perkussionsrevolver Original	165
	K.-H.Baumgartner	„Kuchenreuter“ 25m	Perkussionspistole Original	96
	J. Gschwendtner	„Manton“	Steinschlossflinte Replika	36
	Mannschaft: H. Wagner, R. Szuppin, A. Kaltenbach	„Kunitomo“	25 m Luntenschlosspistole	259
BRONZE	Mag. A. Gassner	„Vetterli“	50 m Perkussionsgewehr Replika	98
	Herbert Wagner	„Donald Malson“ 50m	Perkussionsrevolver Replika	83
	V. Schickermüller	„Walkyrie“ 100m	Perkussionsgewehr Original	84
	Mannschaft: H. Wagner, R. Szuppin, K. Haslinger	„Boutet“ 25m	Perkussionspistole Original	275
	Mannschaft: F. Prinz, M. Schickermüller, Mag. A. Gassner	„Pforzheim“ 50m	Perkussionsgewehr Replika	290
	Mannschaft: Mag. A. Gassner, A. Högl, K. Haslinger	„Nagashino“ 50m	Luntenschlossgewehr Replika	263



Die nächste Vorderlader-EM wird 2013 in Eisenstadt ausgetragen. Bundessportleiter Karl-Heinz-Baumgartner (rotes Sakko) wurde deshalb bereits in Hamina die MLAIC-Fahne überreicht.



*Frank Hüpf*  
Erfolgreich mit RWS Munition.



## READY FOR SUCCESS

R10 Match Luftgewehrpatronen und R50 Randfeuerpatronen stehen für höchste Präzision und Zuverlässigkeit. Äußerste Sorgfalt bei der Fertigung und hohe Qualitätsnormen ermöglichen beste Resultate.

**RWS - Die Munition entscheidet.**

www.rws-munition.de

## PPC-Weltmeisterschaft in Schweden: Grandiose Ausbeute an Medaillen.

Autor: Markus Heim, Landessportleiter VSB

Vom 11. bis 14. August 2011 fanden in Stockholm die Weltmeisterschaften im PPC-Schießen (Police Practical Course) mit Faustfeuerwaffen Großkaliber (Pistolen und Revolver verschiedenster Waffengattungen, Ausführungen und Klassen) statt. Mit 8 x Gold, 7 x Silber und 9 x Bronze (16 Medaillen in der Einzelwertung, acht Medaillen in der Mannschaftswertung) kehrte das österreichische Team wieder heim.

PPC sind international anerkannte Schießsportdisziplinen, die ihren Ursprung in der amerikanischen Polizeischießausbildung haben. Zur diesjährigen Weltmeisterschaft in Schweden reisten an die 500 Schützen aus allen Erdteilen an. Das österreichische Team kam mit 16 bereits international erfolgreichen Sportschützen aus den Bundesländern Oberösterreich, Tirol, Vorarlberg und Kärnten nach Skandinavien. Österreich war nach Deutschland die zweitfolgreichste Delegation dieser World Championships.

Die Mannschaft der Union-Schützengilde Bludenz-Büres mit Andreas Stoderegger und Walter Selb holten sich gleich zwei Weltmeistertitel, und zwar in den Bewerbungen Master Revolver und Master Pistol Match. Die Mannschaft der Schützengilde Blumenegg-Thüringen mit den Polizeibeamten Dietmar Huber

Andreas Stoderegger holte in Schweden zwei Silbermedaillen.



und Markus Heim siegten in der Waffengattung Expert Revolver Match. Auch im Klassenbewerb Expert Pistol Match siegte ein österreichisches Team: die Schützengilde Hopfgarten mit Franz Leitner und Adam Lennert. Zudem gab es eine Silbermedaille in der Teamwertung Revolver Master Match durch die SG Hopfgarten mit Josef Laiminger und Franz Leitner. Als Zugabe erreichten die österreichischen Teams drei Bronzemedailles: World Team Match mit Günther Schüller und Bernhard Paul; Revolver und Pistol Sharpshooter Match – LHA Linz mit Peter Fuchsberger und Walter Schramm.

MEDAILLEN IN DEN EINZELWERTUNGEN	
GOLD	Josef Laiminger – Stock Semi Auto Pistol Expert (Dienstpistole)
	Adam Lennert – Distinguished Pistol Match Expert (Standardpistole)
	Bernhard Mayr – Distinguished Revolver Match Sharpshooter (Standardrevolver)
	Heinz Stecher – Revolver 1500 Marksman
SILBER	Andreas Stoderegger – Revolver 1500 Master Match und Distinguished Pistol (Standardpistole)
	Walter Selb – Distinguished Revolver Master Match
	Bernhard Mayr – Distinguished Pistol Sharpshooter Match
	Peter Fuchsberger – Distinguished Pistol Marksman Match
	Armin Molitor – Service Revolver Marksman Match
	Armin Molitor – Revolver 1500 Match Marksman
BRONZE	Adam Lennert – Off Duty Master Match
	Josef Laiminger – Master Open Match
	Franz Leitner – Expert Pistol 1500 Match
	Dietmar Huber – Expert Distinguished Pistol Match
	Bernhard Mayr – Off Duty Revolver Match Sharpshooter
	Armin Molitor – Revolver 1500 Match Marksman



## ESC Youth League Final in Montenegro: Silber für den österreichischen Nachwuchs.

Autor: Alois Fink, Junioren-Gewehrtrainer

Das erfolgreiche österreichische Team (v. l.): Katharina Neuwirth, Gernot Rumpler, Alexandra Podpeskar, Trainer Alois Fink und Nadine Ungerank

Beim ESC Youth League Final vom 6. bis 9. Oktober 2011 in Budva (Montenegro) nahmen Teams aus ganz Europa teil. Auch Österreich konnte sich qualifizieren. Bestens motiviert reisten Katharina Neuwirth, Gernot Rumpler, Alexandra Podpeskar, Trainer Alois Fink und Nadine Ungerank an.

Die Athleten nahmen vor dem eigentlichen ESC-Finale am zusätzlichen Wettkampf (Adriatic Cup) teil, den Nadine Ungerank mit 395/101,3 Ringen überlegen gewinnen konnte. Beim ESC Youth League Final 2011 traten dann die Nationen gegeneinander an. Gegen den ersten Gegner Italien gewann das österreichische Team (Ungerank, Rumpler, Podpeskar) mit 14:10 und nahm damit den Freunden aus dem Nachbarland wichtige Punkte um den Gruppensieg ab. Im zweiten Durchgang setzten sich die Österreicher (Ungerank, Rumpler, Neuwirth) mit 19:5 ganz klar gegen die Schweiz durch. Danach wartete das kroatische Team, gegen das Ungerank, Rumpler und Neuwirth mit 10:14 verloren. Mit zwei Siegen, wie auch

Italien, reichte es mit 43 Gesamtpunkten (Italien 42) trotzdem für den Gruppensieg. Damit stand die österreichische Mannschaft im Finale, in dem sie auf Russland, den Sieger der Gruppe 2, traf.

Es war ein Wettkampf, der an Dramatik kaum zu überbieten war – vom ersten Schuss an. Bis zum 8. Schuss bauten die Österreicher die Führung auf acht Punkte aus, zur Halbzeit stand es 30:30. Anschließend kam leider etwas Pech dazu. Bei der 19. Schuss-Serie fiel die Entscheidung zu Gunsten der Schützen aus Russland: Sie führten danach uneinholbar mit 61:53 und konnten den Bewerb schließlich mit 67:53 für sich entscheiden.

## Sommeruniversiade in Shenzhen/China:

# Sternstunde für Lisa Ungerank.

An den Weltsportspielen der Studenten in Shenzhen (China) nahmen 26 studentische Spitzensportlerinnen und Spitzensportler aus Österreich teil, darunter die Sportschützinnen Lisa Ungerank, Olivia Hoffmann und Manuela Sailer sowie der Sportschütze Andreas Lamprecht. Sehr erfreulich aus österreichischer Sicht: Lisa Ungerank holte im Einzelbewerb 10m Luftgewehr mit Silber eine der beiden Medaillen für die österreichische Delegation. Die zweite Medaille (Bronze) errang die Schwimmerin Jödis Steinegger über 400 Meter Lagen.

Die Universiade (Weltsportspiele der Studenten) ist eine internationale, seit 1959 in zweijährlichem Rhythmus ausgetragene Multisportveranstaltung. Die Universiade wird, ähnlich wie die Olympischen Spiele, im Winter und im Sommer ausgetragen. Die Sommer-Universiade ist, gemessen an der Zahl der Teilnehmenden die zweitgrößte Multisportveranstaltung der Welt. Shenzhen, der Austragungsort der 26. Sommeruniversiade vom 12. bis 23. August, liegt im Süden Chinas, nur durch einen Fluss von Hongkong getrennt. Die Planstadt gilt als eine der bedeutendsten Städte für ausländische Investoren und zählt zu den am schnellsten wachsenden Metropolen der Welt. Lebten 1979 im heutigen Stadtgebiet gerade einmal 30.000 Einwohner, so sind es heute über zwölf Millionen.

Die große Stunde für das österreichische Team schlug am 18. August, als Lisa Ungerank in einem spannenden und zugleich nerventötenden Finale im Einzelbewerb 10m Luftgewehr die Silbermedaille errang. Im Grunddurchgang schaffte sie, wie die Südtirolerin Petra Zublassnig, 399 von 400 möglichen Ringen. Nach dem Finale der besten acht Schützinnen waren beide auf das Zehntel genau ringgleich. Es kam zu einem weiteren



Stechschuss. Lisa schoss eine 10.0 und Petra eine 10.3 – somit Gold für Italien und Silber für Österreich. Bronze ging an die Deutsche

Eine 10.0 im Stechschuss bedeutete die Silbermedaille für Lisa Ungerank.



Shenzhen, Austragungsort der Universiade und eine der am schnellsten wachsenden Städte weltweit.



Zwischen den Bewerbungen entspannten sich Olivia und Lisa beim Shoppen.

Manuela Christel Felix. Dieser Erfolg löste im gesamten Lager der Österreicher große Freude aus und rückte den Schießsport in den Mittelpunkt des Interesses. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich eine Medaille gewinnen kann. Als ich dann am Podest stand, konnte ich es so langsam realisieren – ein unglaublich tolles Gefühl“, freute sich Lisa Ungerank, die das erste Mal bei einer Universiade dabei war.

Auch am letzten Wettkampftag konnte man sich im Lager der Sportschützen über einen weiteren Finaleinzug freuen. Die gesamte österreichische Delegation hatte sich am Schießstand versammelt und fieberte mit Lisa und Olivia mit. Nur um zwei Ringe reichte es für Olivia dann schlussendlich doch nicht. „Die Menschen in Shenzhen waren sehr freundlich und hilfsbereit. Es war für uns alle eine tolle Zeit in China“, blickt Lisa Ungerank zurück.



Einen herzlichen Empfang bereiteten Freunde, Verwandte und Vertreter des Schützenbundes dem Sportschützenteam mit der Silbermedaillengewinnerin Lisa Ungerank am Flughafen Innsbruck.

Weltmeisterschaft Field Target in Italien:

# Vordere Plätze für Österreicher außer Reichweite.

Autor: BSPL Ernst Zwiauer

**Welche Wertigkeit Field Target heute weltweit genießt, war schon im Vorfeld der WM in Velo D'astico/Vicenza (Italien) vom 1. bis 4. September 2011 zu erkennen: Zwei bis drei Wochen nach der Ausschreibung im April waren die 225 Startplätze vergeben und es konnten nur noch Wartelisten aufgelegt werden. Letztendlich waren 212 Teilnehmer aus 27 Nationen am Start.**

Die österreichischen Vertreter waren Karl Egger, Ernst Huber und Harald Wieser – das Steyr-Team – sowie Ernst Zwiauer, teilnehmender Bundessportleiter. Die Besichtigung der Umgebung zeigte eine wunderbar vorbereitete Anlage: zwei riesige Einschießstände – die Zero Ranch – und das Wettkampfgelände in einem weitläufigen Parkareal. Aber: Das ganze Gelände lag an einem von Bächen und Klammern durchzogenen, teilweise recht steilen Hang. Das Areal wies zwischen dem niedrigsten und dem höchstgelegenen Punkt einen Höhenunterschied von 100 bis 120 m auf, die während der drei Wettkampftage beim Bewegen von einer zur anderen Station mehrfach zu bewältigen waren. Schweißtreibend und kräfteraubend!

An drei aufeinanderfolgenden Tagen waren jeweils 50 unterschiedliche Ziele an verschiedenen Positionen in nicht bekannten Entfernungen zwischen 8m und 50m zu beschießen. Geschossen wurde mit Druckluftgewehren, die eine maximale Energieabgabe von 16,3 Joule haben durften. Die Zielentfernungen konnten mithilfe des Zielfernrohres gemessen werden. Die Ziele waren Tiersilhouetten aus Metall. Sie verfügten über einen Mechanismus, der beim Treffen der Hitzzone das Ziel zum Umkippen brachte. Die Hitzonen sind unterschiedlich große, in die Silhouetten geschnittene Löcher mit einem Durchmesser von 15mm, 25mm und 40mm. Das

Wettkampfgelände selbst, mit den 3 x 25 Lanes zu je zwei Zielen, durfte von den Teilnehmern nicht vorbesichtigt werden. Pro Lane, also pro zwei Ziele, standen für die Vorbereitung und das Schießen drei Minuten Zeit zur Verfügung.

*Am Fuße des Monte Cimone traf die Weltelite im Field Target aufeinander.*

Der erste Wettkampftag bestätigte dann unsere Vorahnungen: Jedes Jahr wartet die WM mit noch anspruchsvollerem Gelände und schwierigeren Zielesetzungen auf. Dazu wird mehr und mehr eine anatomische Komponente relevant: Nur wer seinen Körper und seine Extremitäten fast akrobatisch verbiegen und so den Geländedeformationen und Schießhaltungen anpassen kann und trotzdem verspannungsfrei und locker bleibt, bringt die körperlichen Grundvoraussetzungen für diese Schießdisziplin mit. Kein Wunder also, dass der Großteil der Teilnehmer um die 20 Jahre zählte.

Einmal mehr mussten wir erkennen, dass mangelnde Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichen Gegebenheiten und fehlende Routine nur mühsam zu akzeptablen Ergebnissen führt. Die Tatsache, dass in Österreich keine Wettkämpfe stattfinden und abseits der WM jährlich höchstens ein Bewerb im Ausland besucht wird, reduziert automatisch die Erfolgsaussichten auf vordere Plätze. Erfolg wurde für uns daher so definiert, dass eine Platzierung im Mittelfeld ein sehr gutes Ergebnis bedeutet. Das Erreichen einer 50%igen Trefferquote, also 75 Ziele zu treffen, sollte jedem der Österreicher gelingen.

Eine große Anzahl von Silhouetten war steil bergab oder steil bergauf zu beschießen. Schießwinkel bis zu 50 Grad waren keine Seltenheit. Die sich daraus ergebenden ballistischen Änderungen der Flugbahn versuchten wir gemäß dem alten Jägergrundsatz „Bergauf halt drauf, bergunter halt drunter“ zu schätzen. Eine äußerst „schwachmatische“ Methode, um auf 48 Meter eine 40mm große Hitzzone zu treffen. Besser waren da schon jene dran, die mit Winkelmesser und Korrekturtabelle ausgestattet an die Sache herangingen. Das waren aber auch nicht die wirklich Erfolgreichen, denn sie kamen in Zeitnot. Die wirklichen Könner hatten innerhalb kürzester Zeit, aufgrund ihrer Erfahrung, den Winkel und damit den Korrekturwert abgeschätzt und einen Treffer gelandet. Die aller-

meisten Entfernungen betrug zwischen 40 und 50 Meter. Teilweise waren die Silhouetten in dunklen Waldstücken auf Bäumen montiert. Dann gab es freie Geländestücke mit heimtückischen Luftströmungen und anderen Gemeinheiten.

Umso erfreulicher das Abschneiden des besten Österreichers Ernst Huber mit seinem 65. Rang und 101 von 150 möglichen Treffern. Damit konnte er sich im vorderen Drittel des Teilnehmerfeldes „PCP Man“ behaupten und zwei Drittel der möglichen Silhouetten zum Fallen bringen. Karl Egger und Harald Wieser gelang mit Platz 122 und 128 die Platzierung im Mittelfeld. Mit 85 und 83 Treffern schafften sie es auch, die angestrebte 50%-Quote zu übertreffen. Ernst Zwiauer verfehlte mit 73 Silhouetten knapp diese Vorgabe und wurde in der Seniorenklasse 16. Was möglich ist, hat uns unter anderem der Nordire Conor Mc Flynn gezeigt, der mit für uns unvorstellbaren 139 von 150 Treffern Weltmeister wurde. Silber und Bronze gingen an die Engländer Simon Ayers und James Osborne mit je 135 Treffern. Ein spannendes Stechen entschied über deren Reihenfolge.

Der Mannschaftsweltmeistertitel ging, wie schon so oft, an England, gefolgt von den sich sehr stark und ausgeglichen präsentierenden Südafrikanern. Bronze errang Ungarn und sorgte damit für eine kleine Überraschung. Der 15. Rang im Teambewerb entspricht unserem derzeitigen Leistungsniveau – da gibt es nichts zu beschönigen.

Als Nachlese ist zu bemerken, dass das weltweite Interesse an dieser extrem anspruchsvollen Schießsportart in den letzten zwei bis drei Jahren enorm gestiegen ist und ein Ende des Booms nicht abzusehen ist. Im genannten Zeitraum war ein Neuzugang von acht Nationen zum internationalen Verband WFTF registriert worden. Viele der Nationenvertreter berichteten von einer Verdoppelung ihrer Mitgliederzahlen. So gesehen werden wir uns wohl in den nächsten Jahren warm anziehen müssen, wenn wir unsere definierten Ziele weiter halten wollen. Spätestens im August 2012 in Isfjorden (Norwegen) haben wir dazu Gelegenheit. Tröstlich: Letztendlich hat Österreich doch auch weltmeisterlich geschossen: Das Gewehr des Siegers stammt aus dem Hause Steyr Sport.



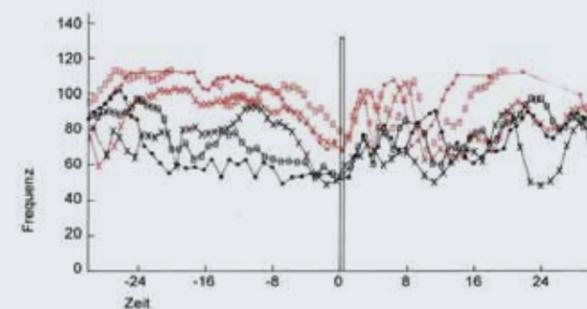
*Auf den Einschießständen bereiteten sich die Wettkampfteilnehmer auf den eigentlichen Bewerb vor.*

*Die meisten Tiersilhouetten waren steil bergauf oder steil bergab zu beschießen.*



## STRESS-SITUATION

„BARCELONA-TAG-IBK“ TRAININGSWETTKAMPF simuliertes FINALE



Hörtnagl H, Baumgartner H

# Stress lass nach: Wettkampf-Finale aus sportmedizinischer Sicht.

Autor: A.o. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl

In der Ausgabe 02/11 des Magazins 10,9 wurde anhand des Vergleiches von Training und Wettkampf (WK) auf die Bedeutung einer gezielten Beeinflussung der emotionalen Stimmungslage hingewiesen, wobei im WK bzw. in der WK-Vorbereitung abhängig vom Aktivierungsgrad Entspannungs- oder Aktivierungstechniken zur Leistungsoptimierung eingesetzt werden müssen. Natürlich nimmt die Stimulierung mit der Bedeutung des WK (Trainings-WK, Runden-WK, österreichische Meisterschaft [ÖM], internationaler WK, Weltcup, Europa [EM]- oder Weltmeisterschaft [WM]) zu. Eine weitere Steigerung mit der Gefahr einer Überaktivierung ist dann gegeben, wenn das Finale erreicht wird.

Schon bei der Einführung des Finalwettkampfes bei der WM in Suhl 1986 konnten die besonders hohen Anforderungen an die psychische Stabilität beobachtet werden. Dies hatte die Sportmedizinische Kommission im ÖSB veranlasst, die Zusammenhänge zwischen emotionalem Stress und Leistung näher zu betrachten. Dabei war die stärkere Aktivierung anhand der Herzfrequenzen (wie in der Ausgabe 01/10 von 10,9 beschrieben) und den Stresshormonspiegel (Adrenalin, Noradrenalin) bereits bei einem Trainings-WK mit simuliertem Finale deutlich erkennbar. Die Abbildung 1 zeigt die einzelnen Herzschläge bei je drei Schussabgaben im Trainings-WK (schwarz) und im simulierten Finale (rot). Dazu mussten die Pulsschläge über ein EKG ermittelt werden, da die üblichen Pulsuhren aus vier bis fünf Schlägen gemittelte Werte anzeigen. Die Schussabgabe wurde über ein Mikrofon am Gewehrschaft aufgezeichnet. Diese Registrierung zeigte uns, dass eine Anpassung an die Finalsituation durch Training möglich sein müsste, auch wenn damals die Schützen wegen der geringen Beanspruchung gegenteiliger Ansicht waren. Die weiteren Analysen bis heute bestätigen jedoch zumindest in Einzelfällen unsere Annahme.

Um die Leistung in der Qualifikation mit dem Finale vergleichen zu können, muss man die Finalleistung wie in der Qualifikation konventionell mit ganzen Ringzahlen ohne Kommastellen (höchste Wertung 10) bewerten und der durchschnittlichen Leistung pro 10 Schuss der Qualifikation gegenüberstellen. Da-

mit ergab sich bei der WM in Suhl 1986 in der Qualifikation eine durchschnittliche Leistung des ersten von 98,66 Ringen (bei 60 Schuss: 592) und des achten 98,00 Ringe (588), also war der Abstand vom 1. zum 8. Platz mit 0,66 Ringen (bei 60 Schuss: 4) sehr gering. Im erstmals durchgeführten Finale kam es dann zu einer dramatischen Verschlechterung der Ergebnisse, wobei das beste Finalergebnis in konventioneller Wertung 97 Ringen und das schlechteste 93 Ringen entsprach. Damit war die Leistung aller acht Finalisten vom Gesamtmittelwert von 98,40 in der Qualifikation um 2,7 Ringe auf 95,70 Ringe gesunken. Legt man die so konventionell ermittelten Finalergebnisse auf 60 Schuss um, so hätte das bei 97 Ringen ein Qualifikationsergebnis von 582 Ringen und bei 93 Ringen ein solches von 558 ergeben und damit einen Abstand vom 1. bis zum 8. Rang von 24 Ringen, also Leistungen, die bei keinem für den Einzug in das Finale gereicht hätte.

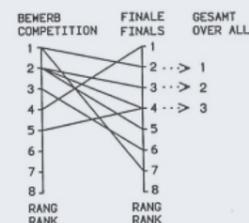
Dieser Leistungsabfall ist jedoch nicht bei allen Finalisten gleich ausgeprägt. Betrachtet man die Rangordnungen in der Qualifikation und im Finale, treten enorme individuelle Leistungsunterschiede zu Tage, am deutlichsten bei den zwei Favoriten (Abbildung 2). Einer der beiden kann mit der zweitbesten Finalleistung (97 Ringe konventionell gewertet) den Gesamtsieg sichern, der andere versagt mit der schlechtesten Finalleistung (93 Ringe) völlig und fällt damit auf den 7. Gesamtrang zurück. Demgegenüber gelingt den beiden Letztgereihten eine deutliche (relative) Leistungssteigerung im Finale, dem siebten in der Qualifikation sogar die beste Finalleistung und damit eine Verbesserung auf den 5. Platz. Auch diese Beobachtungen lassen sich mit psychischen Faktoren erklären, da anzunehmen ist, dass die Favoritenrolle besonders belastend wirkt, die letzten bzw. hinteren Plätze aber ein unbelastetes Finale erlauben. Wie die Analyse von insgesamt zwölf internationalen und nationalen Bewerben aus den Jahren 1986 und 1987 zeigt, ist diese Leistungsminderung im Finale weder auf die Weltklasse noch auf die WM-Bewerbe beschränkt und lässt sich sowohl bei Männern als auch bei Frauen beobachten.

Wenn man Lern- und Anpassungsprozesse an das Finale im Laufe der Zeit annimmt, ist es erstaunlich, dass diese Rangver-

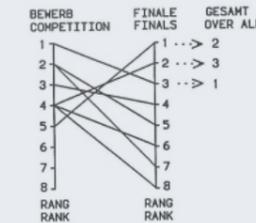
schiebungen auch bei der WM in Moskau vier Jahre später in ähnlicher Weise zu beobachten waren (Abbildung 2), wenn auch auf einem höheren Niveau mit Leistungen von 590 bis 595 Ringen in der Qualifikation. Neuere Analysen zeigen eine ähnliche Entwicklung. Bei der WM in München 2010 erzielten die acht Finalisten in der Qualifikation Leistungen von 596 bis 599 Ringen bei einer durchschnittlichen 10-Schussleistung von 99,33 bis 99,83. Die konventionell errechnete Finalleistung von 96 bis 100 Ringen bedeutet aber im Mittelwert einen Abfall um 2,16 Ringe, von 99,54 auf 97,38. Im Vergleich dazu erzielten die acht besten Damen in der Qualifikation 397 bis 400 Ringe, die einer durchschnittlichen 10-Schussleistung von 99,25 bis 100,00 entsprechen. Die konventionell errechnete Finalleistung von 95 bis 100 Ringe bedeutet aber im Mittelwert einen Abfall um 1,52 Ringe von 99,47 auf 97,95. Beurteilt man die Rangordnungen von Qualifikations- und Finalleistung, zeigt sich jedoch nur zum Teil die beschriebenen Verschiebungen, wie zum Beispiel bei den Männern von Platz 5 auf 3, oder 8 auf 2, aber auch von Platz 1 auf 7, ebenso bei den Frauen Platz 6 auf 3, 7 auf 5, 8 auf 6 aber auch 3 auf 8. Allerdings kann bei konventionell errechneten Finalergebnissen von 100 und 99 Ringen der Erstplatzierten sowohl bei Männern als auch Frauen ebenso wie aufgrund weiterer Analysen (siehe auch Meyton Cup Tirol 2011) angenommen werden, dass Verbesserungen durch Trainingsanpassungen erreicht werden können.

Auch wenn im Einzelfall viele Erklärungen für einen Leistungsabfall möglich sind, ist im Allgemeinen doch anzunehmen, dass der erfolgreiche Einzug ins Finale bei einer entsprechenden Leistungsdichte des Bewerberfeldes grundsätzlich als Beweis anzusehen ist, dass der Finalist sich zurzeit in ausgezeichneter Form und Verfassung befindet. Konnte bei der Einführung des Finales der gefühlsmäßige Zeitdruck für den Leistungsabfall geltend gemacht werden, ist heute die gesteigerte emotionale Belastung im Finale die Hauptursache für den Leistungsabfall anzusehen. Mit der aufgezeigten Methode kann jeder Einzelne sich selbst und andere überprüfen, inwieweit das Training zur Stressbewältigung erfolgreich ist.

## SUHL 1986: WM/WC



## MOSKAU 1990: WM/WC



H. Baumgartner, H. Hörtnagl, G. Eckstein: Observations on shooting performance in the finals: Influence of emotional stimulation.  
In: Sport physiology, sport psychology, sport pedagogics and methods of improving and stabilizing one's performance. International Congress World Championship Moscow 1990

## STECKBRIEF:

Name: A.o. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl  
Geburtsdag: 3. 8. 1942  
Wohnort: Innsbruck  
Tätigkeit: Verbandsarzt und Anti-Doping-Bbeauftragter 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

Über den Vorteil von Schießbrillen gegenüber Alltagsbrillen:

# Treffsicher durch richtiges Sehen.

Autoren: Ing. Bakk. Christoph Rauter, Ing. Johannes Plangger

Jeder Schütze, jede Schützin weiß, dass ein gutes Schussresultat von vielen Faktoren abhängt: richtige Bekleidung, eine gute Waffe, hochwertige Munition, ideale Beleuchtungsverhältnisse, gute Kondition, innere Ruhe und Konzentration. Außerdem sind viel Übung und Training Voraussetzungen für viele Treffer nah an 10,9. Der Faktor „optimales Sehen“ wird dabei oftmals unterschätzt.

Durchschnittliches Sehen reicht gerade beim Schießsport nicht für Spitzenleistungen. Selbst die kleinste Fehlsichtigkeit, die oft im Alltag gar nicht bemerkt wird, kann beim Schießen bereits zu einer Leistungsbeeinträchtigung führen: Sie kostet Energie und Konzentration. Schließlich gibt es kaum eine Sportart, die von optimalem Sehen so abhängig ist, wie der Schießsport.

Der Wirkungsbedarf bei Schießbrillen und „normalen“ Alltagsbrillen kann in manchen Fällen stark voneinander abweichen, schon allein durch die beim Schießen oft notwendige schräge oder verdrehte Kopfhaltung. Und ganz besonders bei Schützen, die über 40 Jahre alt sind, ist ein Stärkenunterschied zwischen Schießbrille und Alltagsbrille recht wahrscheinlich.

Der Augenoptiker, der die Schießbrille anpasst, sollte deshalb über die notwendige Spezial-Ausbildung, das erforderliche Wissen und das richtige Equipment verfügen. Nur so kann ein optimiertes Ergebnis erzielt werden – in beiderlei Sinn des Wortes.

Auch für Kontaktlinsenträger empfiehlt sich zur Ausübung des Schießsportes eine Schießbrille. Denn aufgrund der schrägen Kopfhaltung, aber auch aufgrund der Beweglichkeit der Linsen am Auge kann es zu unbefriedigenden Sehleistungen beim Schießen kommen. Mit einer gut angepassten Schießbrille kann deshalb eine bessere Performance erreicht werden.

Aber auch für Schützinnen und Schützen, die im Alltag keine Brille verwenden, bringt eine Schießbrille Vorteile. Das Auge kann damit in eine Ruheposition gebracht werden, in der das Scharfstellen von Kimme und Korn ohne eigene Anstrengung von der Brille übernommen wird. Damit kann bei langen Trainingseinheiten oder Wettkämpfen möglichst ermüdungsfrei geschossen werden.

Über die Augen nehmen wir jene Informationen auf, die wir brauchen, um zu wissen, wann wir richtig positioniert sind, um den Abzug, die Sehne zu lösen. 20 Prozent der Nerven, die von den Augen zum Gehirn wandern, verlaufen zu Hirnregionen, die unsere muskuläre Aktivität steuern. Sie haben somit direkten Einfluss auf unsere Muskelspannung und Bewegung und beeinflussen ganz wesentlich den Schusszyklus und damit das Trefferbild am Ende einer Schusserie.

## Fazit:

Eine gut angepasste Schießbrille ist ein ganz zentraler Baustein für gute Erfolge und für Leistungssteigerungen, die durch eine Alltagsbrille nicht bewerkstelligt werden können. Sie gibt Potenziale



Eine Schießbrille ist ein Garant für bessere Ergebnisse und mehr Freude am Schießsport.

Bild, oben: Bei Bedarf kann die Brille in Kombination mit der Waffe auch am Schießstand angepasst werden.

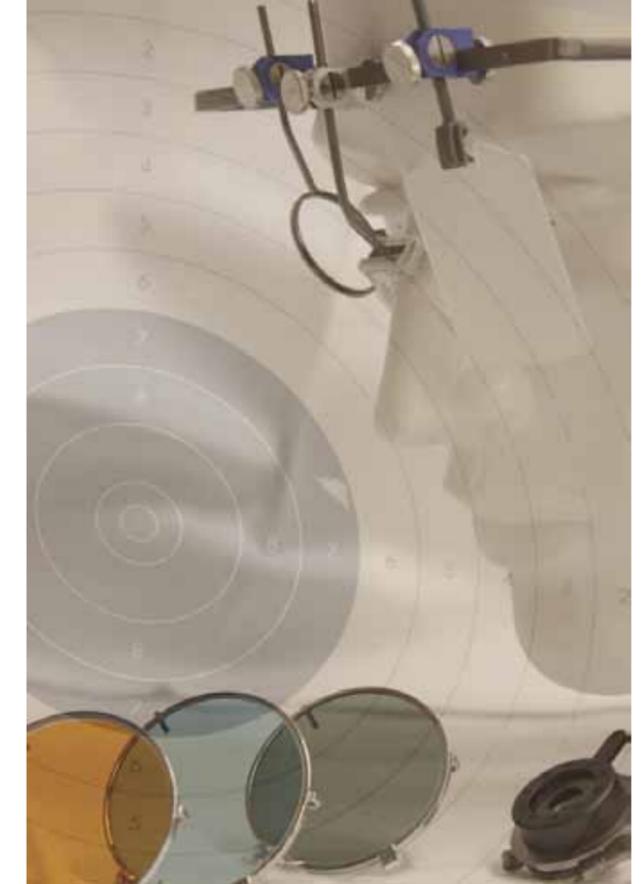
frei, die zum Beispiel in der Konzentration fehlen würden, auch dann, wenn im Alltag keine Brille getragen wird. Eine Schießbrille ist nicht bloß ein zusätzlicher Kostenfaktor, sondern meist ein Garant für bessere Ergebnisse und damit ein Faktor für mehr Freude am Schießsport.

## Ablauf und Fragen bei der Anpassung einer optimalen Schießbrille:

- Genaue Anamnese und Klärung, welche Disziplin geschossen wird.
- Wie lang (in Zentimetern) ist die verwendete Waffe?
- Wird bereits eine Sehhilfe verwendet?
- Wird eine Kornoptik verwendet?
- Anschließend erfolgen Funktionsprüfungen des Auges und die exakte Stärkenbestimmung beider Augen.
- Auswahl der für diese Schützin bzw. diesen Schützen richtigen Schießbrille
- Anpassung der Brille in Kombination mit der Waffe bei Bedarf auch am Schießstand.
- Einbau des entsprechenden Brillenglases in die Schießbrille, die der Schütze/die Schützin zum Testen mitnimmt und die bei Notwendigkeit auch am Schießstand noch feinjustiert wird.

## Schießbrille versus Alltagsbrille:

- Die Schießbrille enthält das richtige Brillenglas, abgestimmt auf die jeweilige Disziplin und Waffe (kann erheblich von der Wirkung der Alltagsbrille abweichen).
- Das Brillenglas der Schießbrille ist so montiert, dass der Schütze auch bei extremer Kopf- und Körperhaltung immer senkrecht und mittig zentriert durch das Brillenglas schaut. Wenn ein Brillenglas verkippt vor dem Auge steht, kann dies unter Umständen falsche, vor allem astigmatische Wirkungen erzeugen.
- Auf der Schießbrille kann auch Zubehör montiert werden: Irisblende, Abdeckscheibe, Kantenfilter zur Kontraststeigerung (Details unter dem Punkt „Zubehör für Schießbrillen“).
- Die Schießbrille kann mit wenigen Handgriffen auch für andere Stellungen (sitzend, liegend, kniend) und Lichtverhältnisse umgebaut werden.



Auf einer Schießbrille kann eine ganze Reihe von Zubehör montiert werden.

## Zubehör für Schießbrillen:

- **Hochklappbare Abdeckscheibe:** (vom ISSF seit 1.1.2004 nur noch mit 30mm Breite zugelassen) in verschiedenen Farben und Lichttransmissionen.
- **Irisblende:** bei offener Visierung zur Verbesserung der Tiefenschärfe und zur raschen Adaption an die herrschenden Lichtverhältnisse.
- **Linsenvorsatz ohne Stärke:** für rasches Wechseln der Farbfiltergläser, bei wechselnden Lichtverhältnissen mit kontraststeigernden Gläsern und Farbgläsern individuell bestückbar.
- **Linsenvorsatz für das nichtzielende Auge:** Mattierte Farbgläser sorgen am nicht zielenden Auge für dieselben Lichtverhältnisse wie am zielenden Auge und erhalten so das Umfeldsehen. Denn räumliches Sehen bedeutet für das Gehirn gleichzeitig den Eindruck eines schärferen Sehens.
- **Clip für Farbfilter:** Die Linsenvorsätze können auch durch einzelne Clips mit Farblinsen ersetzt werden.
- **Kantenfiltergläser:** dienen der Kontraststeigerung. Dabei wird vor allem der blaue Lichtanteil des Lichtspektrums ausgefiltert. Die kurze Wellenlänge des blauen Lichtanteils (400–470 Nanometer) verursacht die stärkste Lichtstreuung. Diese wird mit Kantenfiltern vermieden.
- **Justiervorrichtung:** dient der exakten Positionierung des Brillenglases vor der Pupille.
- Für Bogenschützen sind auch spezielle **Sonnenblenden** erhältlich.
- **Einfache Schutzbrillen:** für Schützen in zahlreichen Farbvarianten möglich. Sie unterliegen strengen Sicherheitsbestimmungen in Bezug auf die Beschussicherheit.

## STECKBRIEF:

Name: Ing. Bakk. Christoph Rauter

Jahrgang: 1975

Wohnort: Wien

Beruf: Optikermeister, konzessionierter Kontaktlinsenoptiker, Diplom in Sportvision Practice Optometry, Bakk. Soziologie

Website: [www.sportoptiker.at](http://www.sportoptiker.at)

Name: Ing. Johannes Plangger

Jahrgang: 1977

Wohnort: Schönwies

Beruf: Augenoptiker-Meister und Kontaktlinsenoptiker, Abschluss als „Akademischer Augenoptiker“

Familie: verheiratet, zwei Kinder

Website: [www.optik-plangger.at](http://www.optik-plangger.at)



Der Monitor zeigt den Einschuss, „wertet“ gleichzeitig in Zehntel und zeichnet jeweils zehn Schuss als Serie auf. Die grafischen Darstellungen der verschiedenen Systeme sind mehr oder weniger deutlich. Der Schütze sollte Position, Abstand und Winkel des Monitors mit Bedacht wählen, sofern er hier frei entscheiden darf. Wenn der Blick sofort vom Einschuss abgelenkt wird, ist das Nachhalten fast unmöglich – deshalb den Bildschirm so rücken, dass er von einer Blende verdeckt wird. Seitliches Drehen kann die „Attraktion“ ebenfalls verringern.

## Liegendschießen – den dunklen Kreis im Visier.

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

In einer neuen, mehrteiligen Serie beschäftigt sich Heinz Reinkemeier mit den Grundlagen und Details zur Technik und Taktik des olympischen Gewehrschießens. Im vorliegenden Artikel geht er unter anderem auf Scheibenformate und die Darstellung der Schusswerte ein.



Die 50-m-Scheibe hat einen Durchmesser (Ringe 1–10) von 154,4 mm, der schwarze Spiegel misst total 112,4 mm. Die Breite der Ringe 1–9 beträgt 8 mm. Der Zehner hat 10,4 mm Durchmesser, die Innenzehn („Mouche“) 5 mm.

Schießen ist Präzisionssache. Das gilt auch für das Ziel der Übung. Sportschützen visieren einen dunklen Kreis an, der auf hellem Karton gedruckt ist. Vom Zentrum des „Spiegels“ gehen zehn Ringe aus, die größer werden. Wer den kleinsten Kreis in der Mitte trifft, erhält zehn Punkte, jeder weitere Kreis zählt einen weniger. Ein einfaches Modell, das plausibel und gerecht ist.

Im Qualifikationsteil des Wettkampfes werden ganze Ringe gezählt; in einem 40-Schuss-Wettbewerb maximal 400 Ringe, in 60-Schuss-Programmen 600. Im Finale werden die Ringe zusätzlich in Zehntel unterteilt, um eine genauere Auswertung zu ermöglichen. Die Ringe von 1 bis 9 enthalten 10 Zehntel, der Zehnerkreis lediglich 9. Damit ist der höchste zu erreichende Schusswert eine 10,9, in zehn Finalschüssen sind maximal 109,0 Ringe zu erreichen. Diese Festsetzung ist in einer „dezimal“ beherrschten Zahlenwelt etwas unverständlich. Sie erklärt sich aus den schon früher bestehenden Maßen der Scheibe.

Mathematisch gesehen ist die Ringscheibe eine Skala, die Abstände zum Zentrum messen soll. Sie tut dies digital, also in bestimmten Intervallen. Eine 9,9 zählt in der Qualifikation nicht mehr als eine 9,0. Das ist eigentlich „ungerecht“, die intervallskalierte Einteilung in ganze Ringe differenziert hier unzureichend. Ein doppelt so weit entfernter Treffer (9,0) wird mit derselben Ringzahl bewertet wie ein Schuss, der die Zehn nur hauchdünn verfehlt. Über ein Programm von 40 bis 120 Schüssen gleicht sich diese Ungenauigkeit zum Teil wieder aus. Generell benachteiligt sie allerdings

den besseren Schützen, der die Mehrzahl seiner Treffer in die Zehn schießt oder sehr nah daran.

Die Zehner-Ringscheibe hat messtheoretisch ein weiteres Problem, weil ihre Genauigkeit der Leistungsfähigkeit der Top-Schützen (und übrigens auch der Auflage-Wettbewerbe) nicht mehr genügt. Weil hier 80 bis 100% der Treffer im Zehner landen, liegt im statistischen Sinne ein „Deckeneffekt“ vor. Die Skala differenziert bei den Besten nicht mehr hinreichend. Es wäre ein Leichtes, diese Problematik durch die Verkleinerung des Zehners und der Ringe zu beseitigen. Als Nachteil dieser Maßnahme wären aber die Leistungen auf einer neuen Scheibe nicht mehr mit den bisher erreichten Ringzahlen und Rekorden vergleichbar.

Außerdem würden die ersten acht im Finale deutlich weiter auseinander liegen. Damit wäre dem Endkampf viel an Spannung genommen. Das Beispiel zeigt, dass es die Regelhüter der ISSF nicht immer ganz leicht haben, eine allseits befriedigende Lösung zu finden.

Proportionen: Beim Vergleich der Luftgewehr- mit der KK-Scheibe fragt man unwillkürlich, welche denn „größer“ ist. Geht man von den Strahlensätzen aus, dann sollte auf 50 Meter etwa der 5-fache Trefferflächenquerschnitt vorliegen. Diesen Wert findet man tatsächlich, wenn man den 9,0er-Abstand zum Zentrum auf beiden Scheiben vergleicht, der ca. 2,5 mm zu ca. 12,5 mm beträgt. Nun weiß aber jeder, der es schon mal versucht hat, dass die KK-Scheibe deutlich „härter“ wertet. Während die Weltspitze mit dem Luftgewehr stehend einen Schnitt von 9,9 Ringen übertrifft (= 396 bzw. 594), gelten KK stehend 9,7 Ringe (= 194 bzw. 388) schon als Top-Leistung. Die KK-Ringeinteilung ist effektiv „enger“, weil der Kaliberdurchmesser die „Verfünffachung“ nicht mitmacht. 22,5 mm Durchmesser müsste das Geschoss an Querschnitt mitbringen, um dem Diabolo proportional gleichzukommen.

Die Regeln für den Bau von Schießständen lässt dem Veranstalter Toleranzen für die Entfernung der Scheibe zum Schützen ( $\pm 20$  cm) und für die Höhe des Ziels ( $\pm 50$  cm). Beim Dreistellungskampf treten hier weitere Unterschiede auf, je nachdem, ob vom Boden oder von einer Pritsche geschossen wird.

Beim World-Cup in Mailand liegt der Schütze etwa einen Meter hoch auf einer Pritsche, in München lediglich auf etwa 50 Zentimeter. Auf den meisten übrigen Anlagen wird vom Boden aus liegend und kniend geschossen.

Es empfiehlt sich, diese Unterschiede zu berücksichtigen und vorher zu trainieren.

Helligkeit und Scheibenbild: Optisch besteht das Ziel aus einem dunklen Kreis auf hellem Hintergrund. Je nach Beleuchtung und Beschaffenheit ergibt das ein Bild von unterschiedlichen Kontrastverhältnissen. Während auf Hallen-Scheiben 1000 Lux vorgeschrieben sind, können die Lichtverhältnisse draußen durch Sonne, Wolken und Schatten auf der Scheibe wesentlich verschieden und auch wechselhaft sein. Auch die Größe und die Reflektionseigenschaften des „Weißen“ um den Spiegel unterliegen je nach Anlage deutlichen Toleranzen. Die werden mit Korngröße und Irisfilter ausgeglichen.

Die Darstellung der Schusswerte ist ebenfalls sehr unterschiedlich. Papierscheiben fahren zu den Schützen zurück oder werden mit einem Fernglas begutachtet. Elektronische Anlagen teilen ihre



Maik rückt den Monitor zurück und nach rechts und näher zum Gesicht, so dass der Einschuss von seiner Seitenblende verdeckt wird. Ein unscheinbares Detail, für die Disziplin beim Nachhalten von großem Wert!



Die Proportionen der Ringe, Zehntel und des Geschosses.

### 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





## Aus Karins Schützen-Küche. Honig punktgenau.

von Ernährungswissenschaftlerin Mag. Karin Buchar, [www.essimpuls.at](http://www.essimpuls.at)  
Foto: iStock



**BLÜTENHONIG**  
**GEMAHLENE WALNÜSSE**  
**QUENDEL**  
**ZITRONENMELISSE**  
**ZITRONENVERBENE**  
**STEINOBST BZW. OBST NACH SAISON**

Einheimischer Honig vom Imker wird mit den Walnüssen, etwas frischem oder getrocknetem Quendel (wilder Thymian), Zitronenmelisse und Zitronenverbene verrührt. Diese Mischung hat eine besondere Wirkung: Sie beruhigt und bringt die Gedanken auf den Punkt. Walnüsse liefern die besten Fettsäuren, um die Signalübertragung vom Finger ins Gehirn zu optimieren. Quendel macht die Gedanken klar, „wärmt und trocknet“. Er passt besonders gut in unsere Klimazone und wächst hier auch gut. Wir sehen ihn oft auf Almen, wo er Steine mit einem rosa-lila Polster überzieht. Zitronige Aromen machen uns munter und bringen eine gute Stimmung.

Dieser spezielle Honig eignet sich als Brotaufstrich und zusammen mit Obst fürs Müsli oder die Frühstückscerealien. Marillen, Zwetschken, Bananen und anderes Obst sind wegen des darin enthaltenen Magnesiums, Kaliums und anderer Mineralstoffe eine besonders günstige Ergänzung.

Bezugsquelle für den Honig: TEH Verein ([www.teh.at](http://www.teh.at))

**essimpuls**  
wir kommunizieren Ernährung

Berechnungen einem Monitor mit. Je nach Anlage ist die Darstellung schwarz-weiß oder farbig. Meist werden weitere Informationen wie Schusswert, Zehntel und Mittelpunkt der Trefferverteilung aufgezeigt.

Wer von Papierscheiben zur elektronischen Auswertung wechselt – etwa beim Besuch einer größeren Meisterschaft –, der wird schnell zum Opfer des technischen Fortschritts. Weil der Schusswert sofort sichtbar wird, oft großflächig und in Farbe, wendet sich der Kopf mit dem Auslösen blitzartig zum Monitor – und verreisst den Schuss. Hier ist Umlernen gefragt, das Nachhalten muss sorgfältig stabilisiert werden.



Die Ziele in Dortmund, gerade liegend höher als gewohnt.  
Auf Einschüsse auf dem Deckblatt achten ...

Bei internationalen Wettkämpfen und größeren nationalen Meisterschaften wird inzwischen auf elektronische Ziele geschossen. Diese „virtuellen Scheiben“ messen den Einschuss auf der Basis von Schallwellen oder Lichtunterbrechungen. Theoretisch sind sie genauer als die gute alte Papierscheibe und ermöglichen die sofortige Widergabe des Ergebnisses. Praktisch muss man bei diesen technischen Geräten mit Messfehlern rechnen, die ganz verschiedene Ursachen haben können. Unstimmigkeiten gehen dabei zu Lasten des Schützen, weil kein brauchbarer Tatsachenbeweis (sichtbarer Einschuss auf Papier) vorliegt. Eine unbefriedigende Situation.



Das Umfeld des Spiegels kann verschattet oder durch Aufkleber entstellt sein. Der Hintergrund der Scheiben ist manchmal bunt und voller Kontraste oder ruhig und harmonisch, wie auf der Anlage in Hochbrück (siehe unten). Erfahrene Schützen stellen sich darauf jeweils sorgfältig ein.

Im 10m Bewerb der Frauen dominierte am Ende Sonja Strillinger.



**News  
aus den  
Sparten.**

ÖSTM und ÖM Armbrust:

## Zwei neue österreichische Rekorde.

Autorin: Ingrid Lugmayr

1. PLATZIERTE / ÖM ARMBRUST 10M + 30M KNITTELFELD, KAPFENBERG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
PÖCKL Bianca	Salzburg	10m Jugend	194
ANRAIN Julian	Tirol	10m Jungschützen	374
SCHEUCHER Michaela	Steiermark	10m U23	477,0*
SCHWAIGER Max	Steiermark	10m Senioren I	378
RESCHREITER Josef	Salzburg	10m Senioren II	372
SCHWAIGER Max	Steiermark	30m - Kombination Senioren I	533
SCHWARTZ Bernhard	Niederösterreich	30m - Kombination Senioren II	541
SCHWAIGER Max	Steiermark	30m - Stehend Senioren I	272
SCHWARTZ Bernhard	Niederösterreich	30m - Stehend Senioren II	264
HAUSEGGER Harald	Steiermark	30m - Kniend Senioren I	274
SCHWARTZ Bernhard	Niederösterreich	30m - Kniend Senioren II	277

Finalplatz\*

1. PLATZIERTE TEAMS / ÖM ARMBRUST 10M + 30M KNITTELFELD, KAPFENBERG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
HEIM Philipp			
LAMPLMAYR Florian	Tirol	10m Jugend	563
MOSER Matthias			
KOSTENZER Thomas			
ANRAIN Julian	Tirol	10m Jungschützen	1116
MÖLG Sophie			

SCHEUCHER Michaela			
REITER Christine	Steiermark	10m U23	1124
SCHEUCHER Stefan			
SCHWAIGER Max			
WOTRUBA Eilfriede	Steiermark	10m Senioren I	1106
MITTEREGGER G.			
RESCHREITER Josef			
RONACHER Walter	Salzburg	10m Senioren II	1078
MELCHAREK Franz			
SCHWAIGER Max			
HAUSEGGER Harald	Steiermark	30m Senioren	1582
HOTTOWY Bernhard			

1. PLATZIERTE / ÖSTM ARMBRUST 10M + 30M KNITTELFELD, KAPFENBERG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
STRILLINGER Sonja	Tirol	10m Frauen	483,0*
LAMPL Thomas	Niederösterreich	10m Männer	675,0*
PEER Franziska	Tirol	30m offene Klasse Kombination	671,0*
PEER Franziska	Tirol	30m offene Klasse Stehend	287
PEER Franziska	Tirol	30m offene Klasse Kniend	287

Finalplatz\*

1. PLATZIERTE TEAMS / ÖSTM ARMBRUST 10M + 30M KNITTELFELD, KAPFENBERG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
PEER Franziska			
UNTERTRIFALLER Eva	Tirol	10m Frauen	1166
STRILLINGER Sonja			
KREIDL Rudolf			
ZEHETNER Walther	Oberösterreich	10m Männer	1713
KRUMPHUBER Wolfgang			
PEER Franziska			
BICHLER Markus	Tirol	30m offene Klasse	1681

Ende August kämpften in der Steiermark 100 Teilnehmer bei der Österreichischen Staatsmeisterschaft und Österreichischen Meisterschaft um Medaillen. Ausgetragen wurde die 10m Match-Armbrust in Knittelfeld und die 30m Match-Armbrust in Kapfenberg.

Erstmals wurde heuer eine Österreichische Meisterschaft in der Jugendklasse auf 10m mit 15 Teilnehmern ausgetragen. Den Titel holte sich Bianca Pöckl aus Salzburg mit 194 von 200 möglichen Ringen, sie sicherte sich damit den 1.österreichischen Jugendrekord. Den Titel in der Mannschaft sicherte sich Tirol mit 563 Ringen, das bedeutete ebenfalls österreichischen Rekord. Beim Bewerb 10m Jungschützen hieß der Favorit auf Gold Thomas Kostenzer (Tirol), der schließlich von seinem Landsmann Julian Anrain auf Platz 2 verwiesen wurde. Beide waren ringgleich, Anrain setzte sich aber mit der besseren letzten Serie (94/90) an die Spitze.

Um Gold bei den Frauen kämpften in einem spannenden „Tiroler“ Finale Sonja Strillinger und Eva Untertrifaller, die im Grunddurchgang (beide 388 Ringe) hinter Franziska Peer lagen. Nach dem zehnten Finalschiess waren sie wieder ringgleich. Im Stechen holte sich Sonja Strillinger mit einer 10 den Titel vor Eva Untertrifaller (9). Im Bewerb 10m Männer gingen der Niederösterreicher Thomas Lampl und der Steirer Manfred Kristandl als Führende ins Finale (579 Ringe). Mit einer sehr guten Leistung holte sich schließlich Thomas Lampl den Titel.

Beim Bewerb 10 Senioren I konnten mit 21 Startern die meisten Teilnehmer verzeichnet werden. Zum Österreichischen Meister kürte sich Max Schweiger aus der Steiermark. In der Disziplin 10m Senioren II feierte der Salzburger Josef Reschreiter mit 372 Ringen einen souveränen Sieg. Im Bewerb 30m Offene Klasse war Doppeleuropameisterin Franziska Peer aus Tirol äußerst erfolgreich. Sie holte gleich drei Mal Gold (Kombination, Stehend, Kniend).

Als richtiger Titelhamster erwies sich Franziska Peer mit vier Mal Gold und ein Mal Bronze.



Eine Tiroler Brauchtumsgruppe stellte bei der feierlichen Eröffnung ihr Können unter Beweis.



1. PLATZIERTE / ÖM KK INNSBRUCK/ARZL				
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis	
RUMPLER Gernot	Salzburg	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Jungschützen	378	
UNGERANK Nadine	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Jungschützinnen	379	
PICKL Bernhard	NÖ	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Junioren	379	
PODPESKAR Alexandra	Salzburg	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Juniorinnen	382	
PODOLAK Michal	NÖ	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Männer	391	
OBERMOSER S.	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Frauen	389	
ELLER Walter	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Senioren I	381	
HAFNER Erhard	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Senioren II	368	
OBERAUER Barbara	Salzburg	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Seniorinnen	356	
GRUBER Armin	Tirol	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Jungschützen	586	
UNGERANK Nadine	Tirol	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Jungschützinnen	591	
RAMMLER Andreas	Salzburg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Junioren	688,2*	
PODPESKAR Alexandra	Salzburg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Juniorinnen	592,0	
BOSAK Gerhard	Salzburg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Senioren I	589	
WAIBEL Wolfram sen.	Vorarlberg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Senioren II	590	
PFANDLER Elisabeth	Tirol	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Seniorinnen	577	
PICKL Bernhard	NÖ	Gewehr 50m - 3x40 Junioren	1246,4*	
PICKL Bernhard	NÖ	Gewehr 50m - 3x40 Stehend Junioren	376	
PICKL Bernhard	NÖ	Gewehr 50m - 2x40 Kniend Junioren	383	
GÜFLER Hannes	Tirol	Gewehr 50m - 2x30 Senioren I	568	
OBERAUER Barbara	Salzburg	Gewehr 50m - 2x30 Seniorinnen	543	
BERANEK Werner	Vorarlberg	Gewehr 50m - 2x30 Senioren II	560	
RUMPLER Gernot	Salzburg	Gewehr 50m - 3x20 Jungschützen	566	
UNGERANK Nadine	Tirol	Gewehr 50m - 3x20 Jungschützinnen	566	
UNGERANK Nadine	Tirol	Gewehr 50m - 3x20 Juniorinnen	678,8*	

# ÖM und ÖSTM Kleinkaliber: Beachtliche Erfolge und beste Stimmung.

Michael Podolok beim letzten Schuss auf dem Weg zur fünften Goldmedaille.



ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa, ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann und ÖOC-Generalsekretär Dr. Peter Mennel (v. l.) gratulieren der frischgebackenen Staatsmeisterin Stephanie Obermoser.



1. PLATZIERTE TEAMS / ÖM KK INNSBRUCK/ARZL				
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis	
KAMMERLANDER F.				
KAMMERLANDER L.	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend - Männer	1123	
ZOTT Georg				
OBERMOSER S.				
EMBACHER Sonja	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend - Frauen	1151	
HAFNER Viktoria				
NEUWIRTH Katharina				
HOFMANN Olivia	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend - Junioren	1142	
UNGERANK Lisa				
ELLER Walter				
GÜFLER Hannes	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend - Senioren I	1109	
JESNER Martin				
HAFNER Erhard				
WAGGER Peter	Tirol	Gewehr 100m - 40 Schuss Stehend Senioren II	1077	
SCHREITTL Hans-Peter				
RUMPLER Gernot				
HOCHFILZER D.	Salzburg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend - Jungschützen	1739	
KREUZSALER Mario				
BOSAK Gerhard				
SCHÄFER Karl	Salzburg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Senioren I	1745	
STADLER Ludwig				
BERANEK Werner				
WAIBEL Wolfram sen.	Vorarlberg	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Senioren II	1762	
PFEFFERKORN Günter				
FINK Alois				
WALLNER Paul	Kärnten	Gewehr 50m - 2x30 Senioren I	1666	
EDER Ferdinand				
SCHREITTL Hans-Peter				
HAFNER Erhard	Tirol	Gewehr 50m - 2x30 Senioren II	1647	
WAGGER Peter				

1. PLATZIERTE / ÖSTM KK INNSBRUCK/ARZL				
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis	
SCHMIRL Alexander	NÖ	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Männer	692,3*	
OBERMOSER S.	Tirol	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Frauen	593	
PODOLAK Michal	NÖ	Gewehr 50m - 3x40 Männer	1260,5*	
KAMMERLANDER F.	Tirol	Gewehr 50m - 3x40 Stehend Männer	381	
PODOLAK Michal	NÖ	Gewehr 50m - 3x40 Kniend Männer	387	
OBERMOSER S.	Tirol	Gewehr 50m - 3x20 Frauen	682,5*	

1. PLATZIERTE TEAMS / ÖSTM KK INNSBRUCK/ARZL				
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis	
SCHMIRL Alexander				
PODOLAK Michal	NÖ	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Männer	1755	
BECK Joachim				
EMBACHER Sonja				
HAFNER Viktoria	Tirol	Gewehr 50m - 60 Schuss Liegend Frauen	1753	
OBERMOSER S.				
PODOLAK Michal				
SCHMIRL Alexander	NÖ	Gewehr 50m - 3x40 Männer	3431	
GANSCH Leopold				

MEDAILLENSPIEGEL ÖM UND ÖSTM KLEINKALIBER											
Bundesland	50m			100m			Gesamt			Total	
	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze	Gold	Silber	Bronze		
Tirol	11	8	8	8	2	3	19	10	11	40	
Salzburg	7	6	6	3	4	1	10	10	7	27	
Niederösterreich	8	1	2	2	0	2	10	1	4	15	
Vorarlberg	3	8	4	0	1	1	3	9	5	17	
Kärnten	1	1	3	0	2	0	1	3	3	7	
Steiermark	0	3	4	0	2	2	0	5	6	11	
Oberösterreich	0	1	2	0	2	2	0	3	4	7	
Wien	0	2	1	0	0	2	0	2	3	5	
<b>GESAMT</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>129</b>	

# ÖM und ÖSTM Großkaliber 300m: Drei Staatsmeistertitel für Podolak.



Bundessportleiter Alfred Tauber (vorne Mitte) mit den in Lienz erfolgreichen Sportschützen.

Bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften über 50 und 100 Meter im Kleinkaliber-Gewehr Anfang September wurden acht österreichische Rekorde gebrochen. Erfolgreichster Teilnehmer war der Niederösterreicher Michal Podolak mit fünf Goldmedaillen. Eröffnet wurden die Meisterschaften bereits am Vorabend von ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa und Vizepräsident Ing. Horst Judtmann.

Dass es bei den Kleinkaliber-Staatsmeisterschaften Leistungen auf Top-Niveau zu sehen gab, davon konnte sich auch ÖOC-Generalsekretär Dr. Peter Mennel überzeugen. Er war auf der Durchreise von Wien in seine Heimat Vorarlberg und ließ es sich nicht nehmen, am Samstag am Schießstand Innsbruck/Arzl vorbei zu schauen. Dabei konnte er miterleben, wie sich die Tirolerin Stephanie Obermoser (682,5 Ringe) beim Dreistellungsbewerb (liegend, stehend, kniend) der Damen auf den ersten Platz schoss. Bereits in der Vorrunde hatte sie 586 Ringe erzielt und wäre damit auch bei internationalen Wettbewerben auf Medaillenkurs gelegen. Ihre Landsfrau Franziska Peer, im Juli Armbrust-Doppel-Europameisterin, erzielte mit 583 Ringen in der Vorrunde ebenfalls ein starkes Ergebnis und persönliche Bestleistung.

Eine kleine Überraschung gab es im Bewerb 60 Schuss liegend: In einem spannenden Finale sicherte sich der Niederösterreicher Alexander Schmiral erst mit dem allerletzten Schuss den begehrten Titel vor Thomas Mathis (Vorarlberg) und Dr. Michael Lechner (Wien). Bei den Junioren dominierte in diesem Bewerb einmal mehr der Salzburger Andreas Rammler (688,2 Ringe). Er ist seit Jahren Österreichs bester Junior in dieser Disziplin.

Vom 9. bis 11. September traf sich in Lienz wieder Österreichs Elite im Großkaliber 300m. Der am Truppenübungsplatz Lavanta Forcha ausgetragene Wettbewerb wurde in den Männer-Bewerben wieder von den Heeressportlern dominiert.

Vor allen anderen konnte sich der in einem Hoch befindliche Michal Podolak mit drei Staatsmeistertiteln durchsetzen. Leider konnte er aus privaten Gründen bei der Militärweltmeisterschaft in Brasilien nicht dabei sein, wo er sicher erfolgreich gewesen wäre. In Lienz war sein Sohn Julian mit von der Partie, der ihm heuer schon viel Glück gebracht hatte. Podolaks derzeitige Form ist bestechend, nicht nur in den Großkaliber-Bewerben, sondern auch bei der Kleinkaliber-Staatsmeisterschaft in Innsbruck-Arzl räumte er gehörig ab.

Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Bernhard Pickl, der nach einem kurzen Training von eineinhalb Wochen beim Heeressportverein (HSV) in Wien in guter Form war. Er schoss bereits 571 Ringe im 3 x 20 und 583 im Liegend-Bewerb. Diese Leistung hat es seit Bestehen des Heereskadets noch nie in dieser kurzen Zeit gegeben. Wien konnte auf Grund der großen Jugendförderung durch den HSV bereits einen Jugendlichen an den Start bringen. Maxim Soukhatski konnte mit 566 Ringen liegend für sein Alter ein gutes Ergebnis erbringen.

Seit langem war mit Alexandra Podpeskar wieder eine Frau am Start. Sie konnte in der Männerklasse mit 577 Ringen ein gutes Ergebnis im Liegend-Bewerb erzielen.

## Staatsmeisterschaft und Österreichische Meisterschaft Feuepistole:

# Günther Liegl mit neuem Finalrekord.

Autor: Ludwig Schöberl, BSPL Pistole



In der Disziplin 25m Feuepistole der Frauen (Mannschaft) holte die Steiermark Gold. Silber ging an Salzburg und Bronze an Niederösterreich.

Ende August wurden in Salzburg die Österreichischen Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften Feuepistole ausgetragen. Mit 25 Treffern im Finale erzielte der Tiroler Günter Liegl einen neuen Finalrekord. Auch die Tiroler Mannschaft konnte sich mit 1668 Ringen in der österreichischen Rekordliste verewigen.

Die weiteren Staatsmeister: Heinz Költringer holte mit der Standardpistole mit 574 Ringen Gold, in der Mannschaftswertung war die Steiermark mit 1690 Ringen nicht zu schlagen. Mit der Zentralfeuepistole krönte sich der Tiroler Giovanni Bossi mit 578 Ringen zum Staatsmeister, die Mannschaftswertung ging mit 1694 Ringen an Tirol. Im Bewerb 25m Pistole der Frauen holte sich Gretchen Ewen mit 762,7 Ringen den Titel. Die Mannschaftswertung ging mit 1651 Ringen an die Steiermark.



Im Mannschaftsbewerb 25m Zentralfeuepistole der Männer setzte sich Tirol vor Kärnten und Vorarlberg durch.

1. PLATZIERTE / ÖM FP - SALZBURG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
PUCHER Dipl. Ing. R.	Steiermark	25m Schnellfeuepistole Senioren I	558
ACHRAINER Johann	Tirol	25m Standardpistole Senioren I	545
MACHO Friedrich	NÖ	25m Standardpistole Senioren II	539
PUCHER DI. Rainer	Steiermark	25m Pistole Senioren I	568
HANDLER DI. Johann	Burgenland	25m Pistole Senioren II	559
MARKA-TELSNIG E.	Kärnten	25m Pistole Seniorinnen	543
SCHERER Dr. Josef	Vorarlberg	50m Pistole Senioren I	532
STEINBRÜCKNER A.	Steiermark	50m Pistole Senioren II	528

1. PLATZIERTE TEAMS / ÖM FP SALZBURG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
LEITNER Georg			
KLINGER Fritz	Salzburg	25m Schnellfeuepistole Senioren I	1584
HINTERBICHLER H.			

SCHERER Dr. Josef			
GWEHENBERGER N.	Vorarlberg	50m Pistole Senioren I	1526
GANAHL Christian			

MACHO Friedrich			
SCHWARZ Walter	NÖ	50m Pistole Senioren II	1506
ERNST Walter			

WEISS Erwin			
GLASER Günter	NÖ	25m Pistole Senioren I	1662
HERZOG Erwin			

MACHO Friedrich			
GRUBER Franz	NÖ	25m Pistole Senioren II	1656
SCHWARZ Walter			

HAGEN Walter			
GANAHL Christian	Vorarlberg	25m Standardpistole Senioren I	1586
KNÜNZ Viktor			

MACHO Friedrich			
SCHWARZ Walter	NÖ	25m Standardpistole Senioren II	1565
ERNST Walter			

1. PLATZIERTE / ÖSTM FP SALZBURG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
LIEGL Günter	Tirol	25m Schnellfeuepistole Männer	568
KÖLTRINGER Ing. H.	Steiermark	25m Standardpistole Männer	574
BOSSI Giovanni	Tirol	25m Zentralfeuepistole Männer	578
PSENNER Wolfgang	Vorarlberg	50m Pistole Männer	650,2*
EWEN Gretchen	Burgenland	25m Pistole Frauen	762,7*

Finalplatz\*

1. PLATZIERTE TEAMS / ÖSTM FP SALZBURG			
Name	Bundesland	Disziplin	Ergebnis
SAILER Rudolf			
LIEGL Günter	Tirol	25m Schnellfeuepistole Männer	1668
SAILER Herbert			

GLANZER Thomas			
KÖLTRINGER Ing. H.	Steiermark	25m Standardpistole Männer	1690
PUCHER Dipl. Ing. R.			

BOSSI Giovanni			
ACHRAINER Johann	Tirol	25m Zentralfeuepistole Männer	1694
WUTTE Alexander			

GLANZER DI. Thomas			
KÖLTRINGER Ing. H.	Steiermark	50m Pistole Männer	1597
WANKMÜLLER Rene			

EGGER Marion			
WEINGAND Marion	Steiermark	25m Pistole Frauen	1651
STRAHALM Christine			

## Österreichische Meisterschaft Ordonnanzgewehr:

# Dritte Auflage mit 80 Teilnehmern aus sechs Bundesländern.

Autor: BSPL-Stellvertreter Gerhard Krenek

Die diesjährige Österreichische Meisterschaft im Ordonnanzgewehrschießen wurde vom 16. bis 19. September 2011 am Landeshauptstand Salzburg ausgetragen. Der Wettkampf fand erstmals im 100-m-Tunnel mit vier Scheibenzuganlagen statt.

Bei guten Standverhältnissen wurde in den Disziplinen liegend frei und sitzend aufgelegt in den Altersklassen Allgemein und Senioren geschossen. Leider konnte auch zum dritten Mal kein Ordonnanzgewehrschütze aus den Bundesländern Vorarlberg, Tirol und Steiermark begrüßt werden. Außerdem ist bedauerlich, dass auch in diesem Jahr nur eine Dame in der allgemeinen Klasse sitzend teilgenommen hat.

Im Bewerb 100m liegend konnte Gerhard Krenek (S) mit 176 Ringen den Titel holen. Zweiter wurde der Newcomer Albert Eckert (S) mit 173 Ringen, gefolgt von Johannes Nowak (W) mit 170 Ringen. Bei den Senioren ging der erste Platz in dieser Disziplin an den Salzburger Gerhard Weidner mit 183 Ringen. Willibald Schmid aus Niederösterreich belegte mit 171 Ringen den zweiten, Andreas Kubec aus Kärnten mit 154 Ringen den dritten Platz.

Beim Bewerb 100m sitzend konnte sich Michael Foissner (NÖ) mit 196 Ringen ganz vorne behaupten. Er verwies den Salzburger Johann Wilfling (191 Ringe) auf den 2. Platz. Den 3. Platz konnte Johann Simml jun. (NÖ) mit ebenfalls 191 Ringen erreichen. Die Senioren im Bewerb 100m sitzend bewiesen mit hervorragenden Ergebnissen, dass sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören. Wie schon im Liegendbewerb belegte der Salzburger Gerhard Weidner mit 194 Ringen auch hier den ersten Platz. Martin Wimmer (S) erreichte mit 193 Ringen den 2. Platz, gefolgt von Karl Aleidinger (NÖ) mit 190 Ringen.

In der Mannschaftswertung 100m liegend in der allgemeinen Klasse siegte das Team aus Salzburg (Johann Wilfling, Robert Gierlinger, Gerhard Krenek) mit 496 Ringen. Auf dem zweiten Platz landete die Mannschaft aus Niederösterreich (Manfred Bauer, Johann Simml jun., Michael Foissner) mit 451 Ringen, auf dem dritten Platz das Team aus Oberösterreich (Othmar Lehner, Gottfried Kreindl, Bernhard Mayer) mit 448 Ringen.

Die Mannschaftswertung 100m sitzend (allgemeine Klasse) gewann das Team aus Niederösterreich (Manfred Bauer, Johann Simml jun., Michael Foissner) mit 576 Ringen. Den zweiten Platz belegte die

Mannschaft aus Salzburg (Johann Wilfling, Robert Gierlinger, Gerhard Krenek) mit 568 Ringen. Auf dem dritten Platz landete das Team aus Wien (Andreas Ostadal, Johannes Nowak, Leo Schöfmann) mit 556 Ringen.

Bei den Senioren konnte sich in der Mannschaftswertung 100m sitzend das Team aus Salzburg (Gerhard Weidner, Johann Kopp, Heinz Hopfner) mit 562 Ringen durchsetzen. Die Mannschaft NÖ3 (Josef Klawatsch, Rudolf Winkler, Johann Simml jun.) wurde mit 560 Ringen Zweiter, gefolgt von der Mannschaft NÖ4 (Karl Aleidinger, Willibald Schmid, Karl Andres) mit 557 Ringen.



Heuer wurde erstmals im 100-m-Tunnel mit vier Scheibenzuganlagen geschossen.



Die Siegerehrung – immer wieder ein erhebender Moment.



Bei den Männern siegte Thomas Glanzer (Steiermark) vor Günther Schüller (Oberösterreich) und Leo Strohmayr (Niederösterreich).



## Sportliches Großkaliber: Österreichische Meisterschaft Faustfeuerwaffen.

Autor: BSPL Manfred Einramhof

Vom 17. bis 18. September 2011 fanden in Wien/Süßenbrunn die ÖM FFWGK statt. Im sportlichen Wettkampf haben sich 68 Männer (sieben Mannschaften), 46 Männer über 50 Jahre (acht Mannschaften), 31 Männer über 60 Jahre (fünf Mannschaften) und 33 Frauen (sechs Mannschaften) gemessen.

Auf der sehr gut ausgestatteten Sportanlage des Sportklubs Handelsministerium (SHM) mit 40 Ständen wurden aus Sicherheitsgründen nur 30 Stände belegt. Die Schützen erreichten hervorragende Ringanzahlen und auch die Leistungsdichte war enorm. So erzielten bei den Männern drei Schützen beim Endergebnis jeweils 593 Ringe, sodass die laut Reglement vorgesehene Vorgangsweise der Endwertung vorgenommen werden musste. Bei den Senioren 1 (über 50 Jahre) wurden mit 592 Ringen und bei den Senioren 2 (über 60 Jahre) mit 583 Ringen ebenfalls hervorragende Resultate erzielt.

Die Damen standen den Herren in nichts nach: Mit 583, 580 und 578 Ringen wurden die ersten drei Plätze vergeben. Die Durchführung oblag dem Landesverband Wien, wobei der Landesportleiter Hubert Müller mit seinen Helfern für eine reibungslose Durchführung dieser Meisterschaft sorgte. Die nächste Österreichische Meisterschaft findet im kommenden Jahr Anfang September in Hopfgarten (Tirol) statt.

Im Teambewerb der Damen setzte sich die Mannschaft aus Tirol (Grete Fuchs, Isabella Egger, Doris Trampitsch, Margit Steurer) vor Niederösterreich (Ulrike Petzl, Gerlinde Rausch, Regina Eilenberger, Eva Zeitlhofer) und dem Quartett aus Wien (Monika Hetzel, Brigitte Reisinger, Irene Stuller, Gertraude Zvolanek) durch.

## Vorderlader: Österreichische Meisterschaft Vorderlader-Wurfscheiben.

Autor: BSPL Karl-Heinz-Baumgartner

Am 9. und 10. September 2011 wurde auf der Sportschießstätte in Langau (Niederösterreich) die Österreichische Meisterschaft Vorderlader-Wurfscheiben durchgeführt. Daran teilgenommen haben 14 Vorderlader-Wurfscheibenschützen aus den Bundesländern Oberösterreich, Niederösterreich und Tirol. Ausgerichtet wurde die Veranstaltung vom Niederösterreichischen Landesschützenverband.

Die ÖM-Wurfscheiben wurden aus Kostengründen im Zuge eines von der SG Langau geschriebenen internationalen „100 Wurfscheiben Match“ abgehalten. An dem internationalen Match nahmen Schützen aus Deutschland, Italien, Tschechien, Holland und Österreich teil. Die Siegerehrung wurde von Hermann Gössl (LOSM Niederösterreich) und Bundessportleiter Karl-Heinz Baumgartner vorgenommen.

BEWERB	PLATZIERUNG UND NAME	BUNDESLAND	TREFFER
Steinschlossflinte „Manton“	1. Helmut Hintermayr	NÖ	40
	2. Franz Wagner	NÖ	39
	3. Johann Gschwendtner	OÖ	34
Mannschaft „Hawker“	1. NÖ mit Hintermayr, Kienast, Wagner		106
	2. OÖ mit Gschwendtner, Baumgartner, Hiehs		83
	3. Tirol mit Schöpf, Gruber, Böck		52
Perkussionsflinte „Lorenzoni“	1. Franz Wagner	NÖ	43
	2. Robert Kienast	NÖ	42
	3. Johann Gschwendtner	OÖ	38
Mannschaft „Batesville“	1. NÖ mit Hintermayr, Kienast, Delasch		112
	2. OÖ mit Gschwendtner, Baumgartner, Hiehs		89
	3. Tirol mit Böck, Schöpf, Gruber		77



## Kärnten. 150 Jahre Rosentaler Schützenverein Ferlach.

Autor: Rudolf Zierler, Schriftführer RSV Ferlach

Der Rosentaler Schützenverein Ferlach feiert heuer sein 150-jähriges Vereinsjubiläum. Dieses wurde am 24. September 2011 mit einem Jagdschießen gebührend gefeiert. Zahlreiche Ehrengäste aus Stadt und Land konnten zu dieser Veranstaltung begrüßt werden. 70 Schützen haben sich in den einzelnen Disziplinen einen fairen Wettkampf geliefert. Die Sieger erhielten wertvolle Auszeichnungen und Sachpreise.

Das Gründungsjahr 1861 des Rosentaler Schützenvereins Ferlach wird mit der ältesten Festscheibe, die im Vorstandszimmer einen würdigen Platz hat, belegt. Das heutige Schützenhaus, das übrigens seit 1994 unter Denkmalschutz steht, wurde 1906 gebaut und mit einem Eröffnungsschießen am 3. Juni 1907 feierlich eingeweiht. 2006 feierte der Schützenverein das 100-jährige Jubiläum seiner Schießstätte. Der Verein hat derzeit 129 Mitglieder, die sich aus Unterstützenden und ordentlichen Mitgliedern zusammensetzen.

Heute stehen den Mitgliedern und Gästen des Vereines folgende Anlagen zur Verfügung: eine Monitoranlage auf 100m, zwölf KK-Anlagen auf 50m, drei Pistolenstände auf 25m, eine Luftgewehranlage auf 10m mit sieben Ständen, zehn Kugelstände für Großkaliber von 75m bis 150m und seit dem Jahr 2002 eine voll elektronische Anlage auf 200m und 300m.

Die Sektion Luftgewehr und Luftpistole ist derzeit die sportlich aktivste Sektion des Vereins, auch dank der Schützin Stefanie Hilberer (Bezirksmeisterin, Landesmeisterin, Siegerin im Jugendcup und 3. Platz bei den Staatsmeisterschaften). Sie ist auf dem besten Weg, in Österreich im Schießsport (Luftgewehr) an die Spitze zu gelangen. Der RSV Ferlach unterstützt sie in allen Belangen, damit sie dieses Ziel erreichen kann. In der Sektion sind derzeit insgesamt 17 Schützen im sportlichen Wettkampf aktiv.

**Funktionäre des Rosentaler Schützenvereins:**

**Oberschützenmeister:** Gerd Hauptmann

**Stellvertreter:** Josef Scheriau

**Schriftführer:** Rudolf Zierler

**Schriftführer-Stellvertreter:** Randolf Hilberer

**Kassier:** Gerd Pauker

**Kassier Stellvertreter:** Peter Hambrusch

**Beiräte:** Walter Varh, Josef Koschat, Karlheinz Klein, Josef Just, Karl Hauptmann, Astrid Zierler

Allen Grund zum Feiern hatten Vereinsoberschützenmeister Gerd Hauptmann (3. v. l.), LOSM Klaus Deiser (4. v. l.), und Schriftführer Rudolf Zierler (2. v. r.).



## Salzburg. 25 Jahre „Jugend zum Sport“ im ULZ Rif.

Autor: LOSM Friedrich Wiedermann



Die Kids beobachten Elisabeth Moosmüller sehr aufmerksam beim Training.

Die Aktion „Jugend zum Sport“ der Salzburger Landessportorganisation fand Ende August/Anfang September 2011 bereits zum 25. Mal im Landessportzentrum Rif statt: mit 25 verschiedenen Sportarten und über 5000 Teilnehmern an zehn Tagen. Auch der Salzburger Sportschützenverband nahm daran teil, insgesamt bereits zum 20. Mal seit Bestehen dieser Aktion.

An die 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von zehn bis 15 Jahren suchten den Schießstand auf, wo den Kindern und Jugendlichen der Schießsport näher gebracht wurde. Heuer war Elisabeth Moosmüller, Vorzeige-Juniorin mit dem Luftgewehr, als Aufsichtsperson am Stand anwesend und demonstrierte das Luftgewehrschießen, was von den Kids mit großer Begeisterung beobachtet wurde.

Mehrere Mädchen und Burschen konnten als absolute Talente herausgefiltert und den nach dem Wohnsitz zuständigen Vereinen vermittelt werden. Durch diese Aktion konnten wir bereits in den vergangenen Jahren Nachwuchsschützinnen und -schützen in die Vereine integrieren. Viele Erziehungsberechtigte überzeugten sich vom Interesse ihrer Kinder am Schießsport und schauten begeistert zu.

Ein besonderer Dank gebührt dem „Funktionshaudegen“ Franz Seeleitner aus Bürmoos, der seit nunmehr 20 Jahren dafür sorgt, dass der Salzburger Sportschützenverband an der Aktion „Jugend zum Sport“ teilnehmen kann. Anerkennung gebührt auch all jenen Funktionärinnen und Funktionären, die bei dieser zehn Tage dauernden Aktion für einen reibungslosen Ablauf gesorgt haben.



## Niederösterreich.

### Erfolgsbilanz der Schützen des NÖ-Landesschützenverbandes.

Autor: LSV Niederösterreich

Die niederösterreichischen Sportschützen waren in den vergangenen Monaten äußerst erfolgreich. So kehrte Michal Podolak von den Europameisterschaften in Belgrad (Serbien) mit dem Europameistertitel im Bewerb 300m-Gewehr heim. Im Dreistellungsmatch konnte er den ringgleichen Ungarn Peter Sidi (1170 Ringe) mit einem Vorsprung von sechs Innenzehnern auf Rang 2 verweisen.

Mit einem Vizeeuropameistertitel (30m) und einem 3. Rang (10m) konnten der Armbrustschütze Thomas Lampl und seine Teamkollegen die Europameisterschaften in Unterägeri (Schweiz) beenden. Im Rahmen der in Knittelfeld (Armbrust 10m) und Kapfenberg (Armbrust 30m) ausgetragenen Armbruststaatsmeisterschaften schnitten die Teilnehmer aus Niederösterreich mit 4 x Gold, 4 x Silber und 5 x Bronze ausgezeichnet ab. Den Staatsmeistertitel in der 10m-Männerklasse holte Thomas Lampl. Österreichischer Meister in der 30m-Klasse Senioren 2 wurde Bernhard Schwartz, und zwar stehend, kniend und in der Kombination.

Ebenfalls sehr erfolgreich waren die niederösterreichischen Feuerpistolenschützen: Bei den bundesweiten Meisterschaften in Salzburg holten sie 5 x Gold, 5 x Silber und 6 x Bronze.

Österreichische Meister wurden:

Friedrich Macho im Bewerb Standardpistole, Klasse Senioren 2, sowie seine Mannschaft mit den Kollegen Walter Ernst und Walter Schwarz.

Im Bewerb 50m Pistole, Klasse Senioren 2, die Mannschaft Walter Ernst, Friedrich Macho und Walter Schwarz.

Im Bewerb 25m Pistole, Klasse Senioren 1, das Team Günter Glaser, Erwin Herzog und Erwin Weiss.

Im Bewerb 25m Pistole, Klasse Senioren 2, die Mannschaft Franz Gruber, Friedrich Macho und Walter Schwarz.

In Innsbruck bei den KK-Meisterschaften konnte eine weitere Serie von Erfolgen für unser Bundesland verbucht werden. Österreichischer Staatsmeister im Bewerb 50m Gewehr wurde in der Klasse 60 liegend Männer Alexander Schmiril mit 692,3 Ringen. Auch im Teambewerb mit Joachim Beck und Michal Podolak holte er den Staatsmeistertitel. In der Klasse 3 x 40 Junioren schaffte Bernhard Pickl den Meistertitel, den er sich auch in den Bewerben stehend und kniend sicherte. In der Männerklasse holte Michal Podolak den Staatsmeistertitel insgesamt sowie im Bewerb kniend. Hier ließen sich die Niederösterreicher (Leopold Gansch, Michal Podolak und Alexander Schmiril) auch den Mannschaftstitel nicht nehmen und gewannen mit einem sattem Vorsprung.

Mit dem 100m Gewehr im Bewerb 40 stehend war der Junior Bernhard Pickl nicht zu schlagen und holte ebenso den Staatsmeistertitel wie Michal Podolak in der Männerklasse. Gesamtresümee in Innsbruck: 10 x Gold, 1 x Silber und 4 x Bronze.

Bei den Staatsmeisterschaften mit dem 300m-Gewehr in Lienz gab es die nächsten Goldmedaillen für Michal Podolak, und zwar im Bewerb 3 x 20 sowie liegend. In diesem Bewerb konnte er mit den Mannschaftskollegen Bernhard Pickl und Alexander Schmiril ebenso den Staatsmeistertitel erreichen.

Schließlich errang Christian Dürr in Wien/Süßenbrunn bei den FFW-GK-Meisterschaften in der Klasse Senioren 1 den Meistertitel.



Die Bilanz der niederösterreichischen Sportschützen bei der KK-Staatsmeisterschaft in Innsbruck kann sich sehen lassen: 10 x Gold, 1 x Silber und 4 x Bronze.



Die niederösterreichischen Feuerpistolenschützen holten bei der bundesweiten Meisterschaft insgesamt 16 Medaillen.



Rudolf Kreidl aus Gosau war im 30m-Bewerb nicht zu biegen.



## Oberösterreich.

### Weltkulturerbe-Jubiläumshfreischießen in Gosau.

Autor: LSV Niederösterreich, Fotos: A. Urstöger



Nach dem Abschluss der OÖ-Meisterschaften wurden die erfolgreichen Athleten von LSPL Armbrust Stefan Ehrentraut (ganz links, stehend), LA Bgm. Johannes Peinsteiner (ganz rechts, stehend) und BSPL Armbrust Harald Lugmayr (2. v. l., knieend) geehrt.

Die 12. Oberösterreichischen Meisterschaften im 14m Armbrustschießen und 30m Armbrustschießen wurden in Verbindung mit dem Weltkulturerbe-Freischießen vom 9. bis 11. September 2011 in Gosau ausgetragen.

Neben dem Landtagsabgeordneten und Bürgermeister Johannes Peinsteiner freuten sich auch Stahelschützen-Vereinsobmann Anton Putz, Bundessportleiter Armbrust Harald Lugmayr und Landessportleiter Armbrust Stefan Ehrentraut über die gelungene Kombination aus Sport und Tradition, die besonders im Falle des Armbrustsports essentiell ist. Den Stahelschützen (so nennt man im Volkstum die Armbrustschützen) wünschten sie, dass ihr Sport noch langen Bestand haben möge.

Dominiert wurde die OÖ-Meisterschaft im 14m-Armbrustschießen von Thomas Primig (ASKÖ Bad Goisern) mit 145 Kreisen und Rudolf Kreidl (Gosau) mit 144 Kreisen. Bei den Damen setzte sich Michaela Kefer mit 136 Kreisen durch. In der Disziplin 30m setzte sich ebenfalls Rudolf Kreidl, Gosau, mit 562 Gesamtkreisen an die Spitze.

ERGEBNISSE 14M ARMBRUSTSCHIESSEN		
<b>Damen</b>	1. Michaela Kefer, ASKÖ Bad Goisern	136 Kreise
	2. Karin Brandmeier, SV Vöcklabruck	108 Kreise
	3. Josef Berndorfer	254 Kreise
<b>Herren</b>	1. Thomas Primig, ASKÖ Bad Goisern	145 Kreise
	2. Rudolf Kreidl, Gosau	144 Kreise
	3. Manuel Kressl, Gosau	140 Kreise
<b>Mannschaft</b>	1. Michaela Kefer, Ernst Kefer, Thomas Primig, ASKÖ Bad Goisern 1	413 Kreise
<b>Allgemein:</b>	2. Rudolf Kreidl, Anton Putz, Christian Urstöger, Gosau 1	390 Kreise
	3. Helmut Schilcher, Norbert Fischer, Reinhard Winterauer, ASKÖ Bad Goisern 2	387 Kreise

ERGEBNISSE 14M ARMBRUSTSCHIESSEN (WELTKULTURERBE-FREISCHIESSEN)		
<b>Damen</b>	1. Michaela Kefer, Bad Goisern	48, 47, 45 Kreise
	2. Andrea Kretz, Strass	46, 45, 45 Kreise
	3. Andrea Höllner, Strass	43, 41, 40 Kreise
<b>Herren</b>	1. Rudolf Kreidl, Gosau	50, 50, 49, 49 Kreise
	2. Thomas Primig, Bad Goisern	50, 49, 49, 48 Kreise
	3. Norbert Fischer	48, 47, 47, 45 Kreise
<b>Tiefschuss</b>	1. Norbert Fischer	8 Teiler
<b>rotes Scheibenbild</b>	2. Alfred Urstöger, Gosau	14 Teiler, 66 Teiler
<b>Gedenkschuss</b>	3. Karl Hlavacek, Unterjoch	14 Teile, 99 Teiler
<b>Freischießen</b>	1. Alfred Urstöger	309 Teiler
<b>blaues Scheibenbild</b>	2. Thomas Wimmer, Lauffen	313 Teiler
	3. Manuel Kressl, Gosau	373 Teiler

ERGEBNISSE 30M ARMBRUSTSCHIESSEN (INTERNATIONALE DISTANZ)		
<b>30m stehend:</b>	1. Rudolf Kreidl, Gosau	278 Kreise
	2. Thomas Rohrer, Lassing	269 Kreise
	3. Josef Berndorfer	254 Kreise
<b>30m kniend:</b>	1. Rudolf Kreidl, Gosau	284 Kreise
	2. Thomas Rohrer, Lassing	283 Kreise
	3. Josef Berndorfer	270 Kreise
<b>30m Kombination:</b>	1. Rudolf Kreidl, Gosau	562 Kreise
	2. Thomas Rohrer, Lassing	552 Kreise
	3. Josef Berndorfer	524 Kreise



## In der nächsten Ausgabe:

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

- Im Zuge der Titelstory wird das Thema „Karriere“ näher beleuchtet.
- Heinz Reinkemeier wird auf den optimalen Grundanschlag beim Gewehr-Liegend-Schießen eingehen.
- Neues aus der Bundesschützenratssitzung.
- Interview mit der ÖSB-Konditionstrainerin Elisabeth Fuchs.
- Jahresrückblick der Bundessportleiter.



EVENTKALENDER INTERNATIONAL		
08.12.-12.12.2011	GRANDPRIX OF TIROL LUFTDRUCKWAFFEN	INNSBRUCK
04.01.-08.01.2012	PANNONIA TROPHY LUFTDRUCKWAFFEN	NEUSIEDL AM SEE
17.01.-24.01.2012	MEYTON CUP LUFTDRUCKWAFFEN	INNSBRUCK
25.01.2012	INTERNATIONALER LUFTDRUCKWAFFEN WETTKAMPF	MÜNCHEN / GER
14.02.-20.02.2012	EUROPAMEISTERSCHAFTEN LUFTDRUCKWAFFEN	VIERUMÄKI / FIN



EVENTKALENDER ÖSTERREICH		
12.11.-13.11.2011	ÖST. STAATSMEISTERSCHAFT SGKP/OPEN	WIEN
12.11.-13.11.2011	ÖST. MEISTERSCHAFT SGKP/PRODUCTION	WIEN
03.12.-04.12.2011	RANGLISTENBEWERB UND EM-QUALIFIKATION LUFTPISTOLE	HALLEIN/RIF



Strom | Wasser | Abwasser | Abfall | Telekommunikation | Krematorium | Bäder | Contracting

## Gut versorgt. Tag für Tag!

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

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

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



## 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:** Turnwiesen 4, 4490 Markt St. Florian, Tel.: 0043 (0)664/2229692, E-Mail: m.einramhof@schuetzenbund.at, www.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: tlsb@aon.at, www.tlsb.at;  
**Vorarlberger Schützenbund:** Scheffelstraße 7a, 6900 Bregenz, Tel.: +43(0) 5574-54200, E-Mail: ag@g-g.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](http://www.schuetzenbund.at) unter „ÖSB“ und „Unsere Mitglieder“.



## Sichere dir dein Jahresabo von 10,9!

Sichere dir dein Jahresabonnement zum Preis von 10,90 Euro für vier Ausgaben. Du hast folgende Möglichkeiten zur Anmeldung:

- auf der 10,9 Website [www.zehnkommeneun.at](http://www.zehnkommeneun.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@zehnkommeneun.at](mailto:magazin@zehnkommeneun.at)

„10,9 – Das Magazin für den Österreichischen Schießsport“ ist das offizielle Organ des Österreichischen Schützenbundes. Ziel dieses neuen Mediums ist es, nicht nur die hervorragenden Erfolge der österreichischen Athletinnen und Athleten herauszustrahlen, 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:

#### Wählen Sie: Gratis-Abo oder 10,9-Kappe:

Ja, schicken Sie mir eine 10,9 Kappe.

braun  schwarz  rosa  weiß  blau

Ja, ich möchte die nächsten vier Ausgaben von 10,9 gratis.

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 Abnummer der Redaktion von 10,9 bekannt gegeben werden.

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).

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

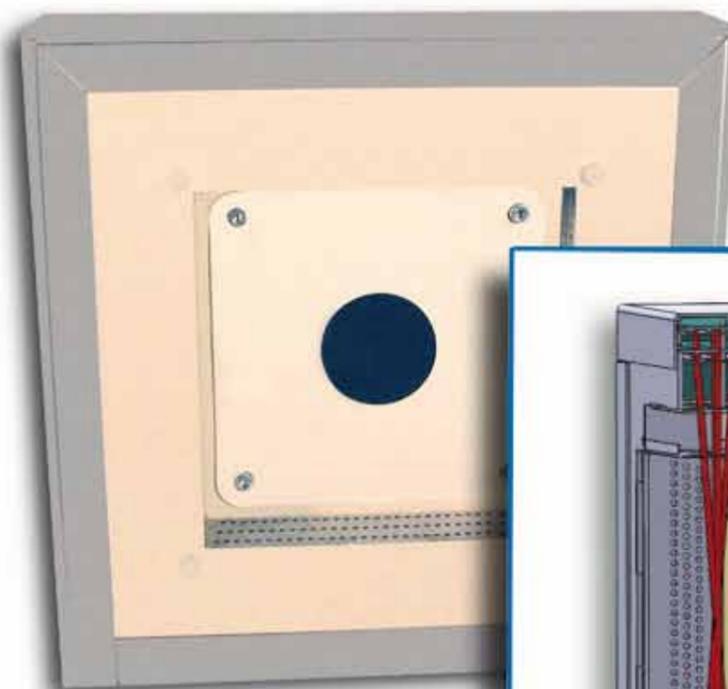
Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Damit ist auch meine/unsere kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein/unsere 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
--------------------------------------	--	--------------

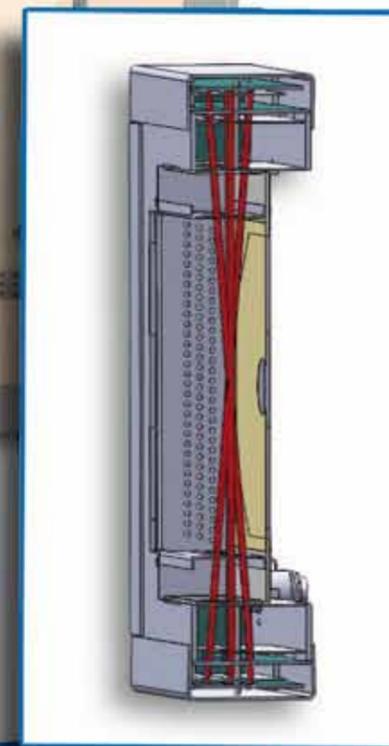
Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift(en) des (der) Zahlungsberechtigten: \_\_\_\_\_

**20 JAHRE  
MEYTON**  
Innovative Technologien



**MF5R1**

Made in Germany



# DER NEUE IST DA!

...und überzeugt mit raffinierten technischen Neuheiten

#### NEUHEIT:

Die sich kreuzenden Messstrahlen im Zentrum (siehe Skizze oben), sorgen für allerhöchste Messgenauigkeit!

#### SETZEN SIE AUF:

- hochpräzise Genauigkeit der Messung
- überzeugende Zuverlässigkeit im Wettkampf
- überragende Qualität der Produkte
- gutes Preis-Leistungsverhältnis
- langjährige Erfahrung und Service

*Können Sie es sich leisten darauf zu verzichten?*



**MEYTON  
ELEKTRONIK**

[www.meyton.de](http://www.meyton.de) | [info@meyton.de](mailto:info@meyton.de) | Tel.: +49 (0) 52 26 / 98 24 - 16

**Ein zuverlässiger Partner  
ist oft näher als man denkt.**



## **Zuverlässigkeit gibt Sicherheit: Die Prämienpension**

- ⊕ 8,5 % staatliche Förderung für 2011
- ⊕ 100 % Kapitalgarantie bei Ihrer Zusatzpension
- ⊕ steuerfreie Zusatzpension

Nähere Infos unter 050 350 350, auf [www.wienerstaetische.at](http://www.wienerstaetische.at)  
oder bei Ihrem Berater.

**IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP