

10.9

zehn komma neun

Ausgabe 01/12



KARRIERE DANACH

Partner des ÖSB

Sponsoren



ÖSB-Pool



Fördernde Partner



Karriere danach lässt sich planen.

Die Sportschützen zählen zu den erfolgreichsten Sommersportlern in Österreich. Die meisten unserer Kaderathleten sind schulisch gut ausgebildet, mehrere können sogar einen akademischen Abschluss vorweisen. Trotzdem zeigt es sich immer wieder, dass der berufliche Einstieg nach dem Ende der Karriere in vielen Fällen alles andere als leicht vonstatten geht. Das ist natürlich auch in den meisten anderen Sportarten der Fall, weil Erfolge im Spitzensport leider keine Garantie für einen reibungslosen Berufseinstieg sind. Seitens des Österreichischen Schützenbundes fühlen wir uns für unsere Athleten verantwortlich, wenn es um ihre berufliche Zukunft geht.

Um diese Aufgabe professionell wahrnehmen zu können, sind wir eine Kooperation mit dem Verein KADA (Karriere danach) eingegangen. KADA hat sich darauf spezialisiert, Sportlerinnen und Sportler auf dem Weg in eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu begleiten. Aufgrund der zugeschriebenen Bedeutung widmen wir

dem Thema Karriere bzw. Karriere nach dem Sport die Titelstory in dieser Ausgabe.

Aus sportlicher Sicht hat die neue Wettkampfsaison erfolgreich begonnen. Erfreulich war, dass mit dem Grand Prix of Tyrol, der Pannonia Trophy und dem Meyton Cup drei hochkarätig besetzte internationale Wettbewerbe in Österreich durchgeführt wurden. Neben dem hervorragenden Abschneiden unserer Sportlerinnen und Sportler möchte ich auch den Organisatoren herzlich zu den gelungenen Veranstaltungen gratulieren.

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. Uwe Triebel, Mag. Johannes Gosch, Dr. Helmut Hörtnagl, Heinz Reinkemeier, Ing. Bakk. Christoph Rauter, Ing. Johannes Plangger
Fotos: Alexander Schleissig, 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





IO.4 NEWS

Aktuelles aus der Welt des Sportschießens

IO.9 TITELSTORY – KARRIERE.

KADA – „Sport mit Perspektiven“. IO.10 Thomas Farnik im Interview. IO.12 Giovanni Bossi im Interview. IO.13 Sportgymnasien als erfolgreiches Model IO.14

IO.16 ÖSB INSIDE

Neuigkeiten vom ÖSB

IO.19 STORYS

Elisabeth Fuchs im Interview. IO.19 PPC 1500: Weltweit praktizierter Schießsportwettkampf IO.20

IO.22 INTERNATIONAL

Pannonia Trophy 2012 IO.22 Grand Prix of Tyrol IO.23 Ländervergleichskampf Österreich – Deutschland IO.24

IO.26 AUFS KORN GENOMMEN

Stress lass nach: Mann gegen Frau aus sportmedizinischer Sicht IO.26 Das trockene Auge – ein Handicap im Schießsport IO.28 Über Persönlichkeitsentwicklung zu Gesundheit und Erfolg IO.30 Aus Karins Schützen-Küche IO.32 Techniktraining mit Heinz Reinkemeier. IO.32

IO.35 ÖSTERREICH

News aus den Sparten IO.35 Beiträge aus den Bundesländern IO.38 Die nächsten Events (international und national) IO.42

IO.43 KONTAKT

IO.44 ABO

Sichere dir jetzt dein Jahresabo!



Ein Muss für jeden Jäger, Fischer und Allradfan.



Foto: Reed Messe Salzburg / Kolarik

Dem Lockruf der „Hohen Jagd & Fischerei“ folgen Jäger, Jagdbegeisterte, Berufsfischer, Freizeitangler und Naturliebhaber sowie alle an diesen Themen Interessierten gerne. Denn die von Reed Exhibitions Messe Salzburg veranstaltete „24. Internationale Messe für Jagd und Fischerei“ gilt seit Jahren als die führende Fachmesse im Alpenraum und ist unbestrittener Messehöhepunkt für die gesamte Branche. Die kommende Veranstaltung vom 23. bis 26. Februar 2012 im Messezentrum Salzburg setzt noch ein weiteres Highlight drauf: Parallel zur „Hohen Jagd & Fischerei 2012“ findet diesmal „Die Weltmeisterschaft der Präparatoren“ statt, die nach 2008 erst zum zweiten Mal Europa und wiederum Salzburg als Austragungsort gewählt hat. Ebenfalls zeitgleich geht die „absolut allrad“ über die Bühne.

Weitere Infos zur „Hohen Jagd & Fischerei“, zur „absolut allrad“ und zur „Weltmeisterschaft der Präparatoren“ unter www.hohejagd.at, www.absolut-allrad.at sowie www.wtc-2012.com.



Gehmann Universal Dreibein-Gewehrablage.

Sie haben zu wenig Platz am Schießstand? Gehmann hat die Lösung: Die neue Dreibein-Gewehrablage 263 von Gehmann lässt sich immer und überall, leicht und sicher aufstellen.

- Qualitätsprodukt „Made in Germany“
- Im Wesentlichen baugleich mit der bewährten, äußerst stabilen und standfesten Gewehrablage 273 ist diese neue Gewehrablage noch universeller einsetzbar.
- Bei begrenzten Platzverhältnissen lässt sich eines der drei Standbeine stufenlos in der Höhe verstellen, um durch wenige Handgriffe auf der Brüstung abgestellt zu werden.
- Inklusive drei Kunststoffeinsätzen zur materialschonenden Anbringung des variablen Standfußes an allen drei unterschiedlichen Rohrdurchmessern
- Diese neue, raumsparende Variante kann selbstverständlich auch als klassische Dreibein-Gewehrablage verwendet werden.
- Moosgummi-gedämmtes Ablagebrett zur optimalen Schonung des Schaftes
- Munitionsboxenhalter höhenverstellbar und universell auf unterschiedliche Packungsformate einstellbar
- Stufenlose Höhenverstellung von 58 bis 167 cm
- Länge zusammengelegt nur 55 cm
- Gewicht: 2150 g

Fordern Sie den kostenlosen Katalog an:
Gehmann GmbH & Co. KG
Postfach 11 05 48
D-76055 Karlsruhe
Tel.: +49 (0)721 245 45/6
Fax: +49 (0)721 298 88
info@gehmann.com
www.gehmann.com
Lieferung nur über den Fachhandel!

ÖSB-Pool wächst ständig.

Das ÖSB-Pool-Konzept wird sowohl von den Sponsoren als auch von den Kaderathleten gut angenommen. Es ermöglicht den Sportlern, zu hervorragenden Konditionen Top-Sportausrüstung zu beziehen. Für die Saison 2012 konnten mit folgenden Firmen bzw. für folgende Marken Pool-Vereinbarungen abgeschlossen bzw. verlängert werden: Gehmann GmbH & Co. KG, MFT, Under Armour, Feinwerkbau Westinger & Altenburger GmbH, Steyr Sport GmbH, ahg-Anschütz Handels GmbH, Männel Sport Shooting GmbH, Umarex Sport u. Freizeit GesmbH & Co. KG, Walther, Hämmerli, Centra, MEC, Corami, Hitex, Pardini, Sehkraft Christoph Rauter e.U., Optik Plangger und Suunto.



Sponsoring-Vertrag zwischen Meyton und ÖSB bis 2015.

Die Sponsoring-Partnerschaft zwischen Meyton und dem ÖSB wurde im Spätherbst 2011 gleich um vier Jahre verlängert. Dazu meint Udo Witte (Foto), Geschäftsführer von Meyton Elektronik GmbH: „Ich sehe dadurch Vorteile für beide Seiten. Wir haben in der Vergangenheit mit dem Österreichischen Schützenbund immer gut zusammengearbeitet. Deshalb war es für uns naheliegend, eine solche, langfristige Partnerschaft einzugehen und die Zusammenarbeit dadurch zu festigen bzw. zu vertiefen.“



SUUNTO

Treffsicher unterwegs mit Suunto.

Eine scharfe Partnerschaft steht Suunto bevor. Ab der Saison 2012 ist Suunto Pool-Partner des ÖSB. „Gerade in der Vorbereitungsphase, aber auch in der Wettkampfanalyse müssen sich die Sportschützen auf ihr Material verlassen können. Daher war die Partnerschaft mit Suunto und ihren Top-Produkten naheliegend“, so ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer.

Neben dem optimalen Material für Spitzensportler hat Suunto auch im Dienstleistungssektor einiges zu bieten. Mit www.movescount.com gibt es eine kostenlose Plattform für alle Sportler; Tipps und Trainings von den weltbesten Athleten und ihren Betreuern werden dort publiziert. „Mit diesem Schritt ist Suunto noch näher zum Sportler gekommen“, ist Suunto Österreich Manager Mag. Walter Wiesinger überzeugt. „Wir haben auf dieser Plattform auch einen regen Austausch von Erfahrungsberichten.“ Neben dem gesamten Trainingsprogramm von Suunto werden auch die neuesten Modelle wie die Suunto Quest heiß diskutiert und einem umfangreichen Praxistest unterzogen.

Gegründet im Jahr 1936, feiert Suunto, führender Entwickler und Hersteller von Sportpräzisionsinstrumenten und -lösungen für den Tauch- und Outdoorsport, in diesem Jahr sein 76-jähriges Firmenjubiläum. Produkte von Suunto sind die erste Wahl für Profis und Sportbegeisterte, die gleichermaßen Wert auf Zuverlässigkeit, Präzision und Design legen. Suunto hat seinen Hauptsitz im finnischen Vantaa und beschäftigt in seinen Niederlassungen in über 100 Ländern weltweit insgesamt mehr als 500 Mitarbeiter. Suunto ist eine Tochtergesellschaft der Amer Sports Corporation mit den Schwesterfirmen Salomon, Wilson, Atomic, Precor, Mavic und Arc'teryx.

Foto: Österreichische Lotterien



Österreichische Lotterien auch 2012 Sponsor des ÖSB.

Wie schon in den vergangenen beiden Saisonen darf sich der Österreichische Schützenbund auch in der laufenden Saison über eine Sponsoring-Partnerschaft mit den Österreichischen Lotterien freuen. „Der Österreichische Schützenbund feiert heuer sein 133-jähriges Bestehen und ist damit Österreichs ältester Sportfachverband. Da gilt es einerseits, die Tradition zu wahren und doch auch heute attraktiv zu bleiben. Über 30.000 Mitglieder und viele junge Sportlerinnen und Sportler machen deutlich, dass dies hervorragend gelingt. Wir als Österreichische Lotterien wollen als Partner gerne einen Beitrag dazu leisten, dass der Schützenbund so erfolgreich bleibt. Es soll schließlich kein Glücksspiel sein, ob unsere Schützen auch morgen ins Schwarze treffen“, meint Dr. Karl Stoss (Foto), Generaldirektor der Österreichischen Lotterien zu den Gründen der Verlängerung der Sponsoring-Partnerschaft.



Wichtiger Unterstützer des ÖSB.

Die Wiener Städtische zählt seit 2010 zu den Sponsoren des Österreichischen Schützenbundes. Ende 2011 konnte mit dem international tätigen Versicherungsunternehmen eine Verlängerung des Sponsorings bis Juni 2013 unter Dach und Fach gebracht werden. „Aufgrund der angespannten wirtschaftlichen Situation wird es zunehmend schwieriger, Sponsoringpartner zu gewinnen. Deshalb freut es mich ganz besonders, dass wir mit der Wiener Städtischen auch in der Saison 2012 einen verlässlichen Partner und Förderer haben“, so ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer.

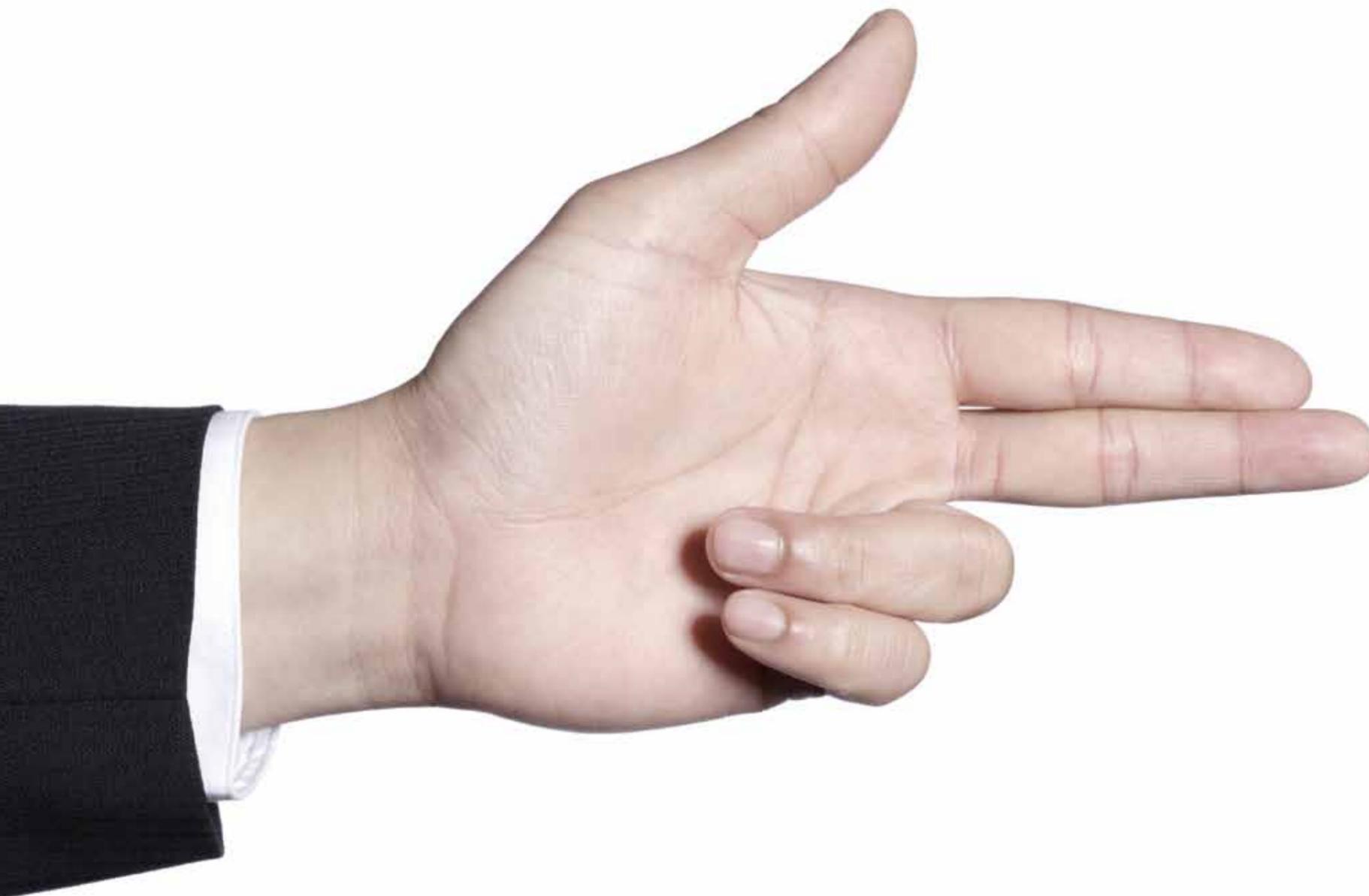
TIWAG verlängert Sponsoring-Partnerschaft.

Auch im Jahr 2012, und damit bereits die dritte Saison in Folge, unterstützt die TIWAG den Österreichischen Schützenbund. Der Tiroler Energieversorger leistet damit einen wesentlichen Beitrag bei der Unterstützung junger aufstrebender Talente im Schießsport. „An dieser Stelle möchte ich mich für das in uns gesetzte Vertrauen herzlich bedanken“, sagt ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa.



Die *schönste* Energie im Land!

TIWAG-Tiroler Wasserkraft AG



Karriere.

Nicht wenige träumen in der Kindheit von einer Karriere als Sportler. Doch der Weg an die Spitze ist mit zahlreichen Hürden gepflastert. Wer sie alle überwunden hat, erlebt sicher wunderbare Jahre. Früher oder später wird sich aber dennoch jeder Sportler mit der Frage der „Karriere danach“ konfrontiert sehen. Dass der Berufseinstieg für ehemalige Sportler alles andere als leicht sein kann, darauf wird auf den nächsten Seiten ebenso eingegangen wie auf die Frage, welche Unterstützungsmöglichkeiten es für die „Zeit danach“ gibt.



Das KADA-Team ist gespickt mit ehemaligen Weltklassesportlern (v. l.): Veronika Stallmaier (Assistentin, Skirennläuferin), Roswitha Stadlober (Geschäftsführerin, Skirennläuferin), Vera Lischka (Präsidentin, Schwimmerin), Christoph Schmölzer (Vizepräsident, Rudersportler), Petra Kronberger (Schriftführerin, Skirennläuferin), Jan Häuslmann (Finanzreferent), Stephan Marasek (Rechnungsprüfer, Fußballer) und Michael Hadschieff (Bereichsleiter Laufbahnberatung, Eisschnellläufer).

KADA – „Sport mit Perspektiven“:

Karriere und Ausbildung erfolgreich kombinieren.

Spitzensportler sind die Aushängeschilder für das Sportland Österreich. Mit Erfolgen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften, Weltcups oder ähnlichen Bewerben gewinnt Österreich zunehmend an Stellenwert im Leistungssport und als Wirtschaftsmotor. Damit für ehemalige Spitzensportler aber auch der Einstieg ins „normale“ berufliche Leben reibungslos verläuft, wurde vor zwei Jahren der Verein KADA (Karriere danach) gegründet.

Zum Leistungssport gehören ein hohes Maß an Idealismus sowie Entbehrungen. Nicht wenige Sportler opfern für die sportliche Karriere eine fundierte berufliche Ausbildung. Wer Erfolge im Hochleistungssport feiert, soll auch gut verdienen dürfen. Denn von diesen profitiert neben der Wirtschaft eine ganze Nation. Doch nur wenige Athleten haben nach ihrer Karriere finanziell ausgesorgt. Jene, die den Sprung in die absolute Weltelite nicht geschafft haben, verletzungsbedingt ihre Karriere frühzeitig abbrechen mussten oder in sogenannten Randsportarten vertreten waren, mussten sich bis vor kurzem deshalb oft Existenzfragen stellen: Wie geht es ohne abgeschlossene Ausbildung, ohne Qualifizierung und ohne Job weiter?

„Viele Spitzensportler setzten sich mit dem Thema Berufsplanung während ihrer Karriere meist viel zu wenig auseinander. Der Fokus ist vorwiegend auf den sportlichen Erfolg gerichtet und lässt den Gedanken auf ‚ein Leben danach‘ oftmals außer Acht. Da passiert es allzu schnell, dass man nach der aktiven Sportlaufbahn vor dem

beruflichen Nichts steht. Um dem vorzubeugen und bei den Athleten das Bewusstsein zu schärfen, dass Karriere und Ausbildung kombinierbar sind, bietet der Verein ‚Karriere danach‘ das Programm ‚Sport mit Perspektive‘ an. Dieses soll den Um- und Einstieg in den Berufsalltag erleichtern“, schildert Roswitha Stadlober, Geschäftsführerin von KADA. Der Verein wurde 2010 gegründet, ist nicht auf Gewinn ausgerichtet und wird fast ausschließlich von früheren Spitzensportlern getragen und vom Sportministerium und Arbeitsmarktservice (AMS) unterstützt. Derzeit betreut man dort 102 aktive Sportler aus 42 Sparten in der Laufbahnberatung sowie 40 Sportler, welche sich am sportlichen Karriereende befinden und mit denen der Übergang in die berufliche Laufbahn vorbereitet wird.

„Wir führen laufend Gespräche und Verhandlungen mit Wirtschaftstreibern, Ministerien und Behörden, Institutionen und vor allem mit Sportverbänden. So ist es bereits gelungen, neben dem Österreichischen Schützenbund auch den Österreichischen Skiverband,

titelstory

Die drei Säulen von „Sport mit Perspektive“

- **Prävention und Information:** Junge, angehende Spitzensportler, ihre Eltern, Lehrer und Trainer sollen sensibilisiert werden, um die Wichtigkeit einer begleitenden Ausbildung neben dem Sport zu erkennen.
- **Laufbahnberatung:** Aktive Sportler werden begleitet, um ihre Sportkarriere mit einer beruflichen Aus- oder Weiterbildung erfolgreich zu kombinieren.
- **Betreuung und berufliche Integration von Spitzensportlern, die nach dem Ende ihrer sportlichen Karriere arbeitslos sind.**

Kontakt:

Verein KADA (Karriere Danach), 5071 Wals-Siezenheim
Oberst-Lepperdinger-Straße 21, Tel.: 0662/25 41 69
office@karrieredanach.at, www.karrieredanach.at



Zur Person:

Roswitha Stadlober (geborene Steiner) war selbst Spitzensportlerin. Zu ihren größten Erfolgen zählen der Vizeweltmeistertitel 1987 sowie der zweimalige Gewinn des Slalom-Weltcups 1986 und 1988. Insgesamt feierte Stadlober acht Weltcupsiege im alpinen Skizirkus. 1988 beendete sie ihre aktive Laufbahn.

Drei Fragen an Roswitha Stadlober, Geschäftsführerin von KADA

10,9: Wenn Sie auf das Ende Ihrer Sportlerkarriere zurückblicken: Wie haben Sie den Berufseinstieg geschafft?

Stadlober: Ich habe bereits während meiner aktiven Karriere in einer Bank gearbeitet und bin nach Beendigung meiner sportlichen Laufbahn dort voll eingestiegen. Gut vom Sport leben konnten damals (1988) nur die wenigsten, ganz zu schweigen davon, finanziell ausgesorgt zu haben. Obwohl sich seit gut zwanzig Jahren, zumindest im Skisport, einiges verbessert hat: So kam zum Beispiel durch Kopfsponsoren zunehmend etwas Geld herein. Jene Sportler, die sich dank ihrer Karriere einen finanziellen Polster verschaffen konnten, verspürten wohl weniger den Druck, sofort in den Beruf einzusteigen. Sie waren damit konfrontiert, den Tag zu gestalten, eine Herausforderung, die sie als Sportler nicht kannten.

10,9: Wie beurteilen Sie die beruflichen Perspektiven heutiger Spitzensportler?

Stadlober: Der Arbeitsmarkt hat sich in den vergangenen 20, 25 Jahren stark gewandelt – auch für ehemalige Spitzensportler. „Nur“ zehn Jahre Leistungssport und Matura sind potentiellen Arbeitgebern zu wenig. Unternehmer wollen wissen, was Sportler neben ihrer aufregenden Wettkampfphase gemacht haben. Wichtig ist, dass sie bereits sehr früh damit beginnen, sich weiterzubilden und praktische Berufserfahrung sammeln.

10,9: Was plant KADA, um Spitzensportlern den Einstieg ins Berufsleben noch weiter zu erleichtern?

Stadlober: Wir wollen in Zukunft beispielsweise die Möglichkeit schaffen, die Berufsreifeprüfung während der aktiven Sportlaufbahn abzulegen. Dadurch steht den Athleten unter anderem der Weg zu einem Universitätsstudium offen. In Wien arbeiten wir zudem an einem Pilotversuch, wie man ein solches und den Sport besser unter einen Hut bringen kann – etwa durch zusätzliche Prüfungstermine. Außerdem sind unsere Laufbahnberater in leistungssportlichen Schulen mit Vorträgen und Workshops unterwegs. Damit verfolgen wir das Ziel, angehende Spitzensportler bereits sehr früh dafür zu sensibilisieren, sich Gedanken über die Karriere nach der sportlichen Karriere zu machen. Wir versuchen, Unternehmen zu finden, die uns Praktikumsplätze oder mögliche Jobs anbieten, die sich mit der Sportausübung vereinbaren lassen. Von unserer Seite aus ist eine Betreuung von Sportlern über viele Jahre hindurch möglich – bis zum geglückten beruflichen Einstieg.

Volle Konzentration:
Thomas Farnik beim
ISSF-Weltcup im März
2011 in Sydney.



Thomas Farnik im Interview:

„Immer einen Plan B im Kopf haben“

Interview: Paul Salchner

10,9: Herr Farnik, wann entdeckten Sie Ihre Leidenschaft für den Schießsport?

Farnik: Das war im Alter von zwölf Jahren im Schützenverein Fischamend, wohin mich mein Vater mitnahm. In Niederösterreich wurde ich bald Landesmeister, nach drei Jahren folgte der erste österreichische Meistertitel. Der Schießsport war für mich damals der ideale Ausgleich zur Schule und zum sonstigen Sport, den ich trieb. Ich fand jene Ruhe, die ich brauche, und genoss es, mich mit mir selbst zu beschäftigen.

10,9: Wie verlief Ihre Karriere in den folgenden Jahren?

Farnik: Mein Einsatz und meine Zielstrebigkeit ließen mich bald noch größere Erfolge feiern. Ich hatte mir das nicht zu erhoffen gewagt, aber zunehmend begann ich sogar von meinen Siegen zu träumen. Ein wichtiger Meilenstein für den Verlauf meiner Karriere war der Eintritt ins Bundesheer und der Weg zum heutigen Heeressportzentrum (HSZ), dem Leistungszentrum des Bundesheeres. Von 1986 bis 2007 war ich Zeitsoldat und konnte mich meiner sportlichen Karriere widmen.

10,9: Auch wenn man im Schießsport sehr erfolgreich ist, verdient man wohl kaum so viel Geld, dass man später davon leben kann ...

Farnik: Leider nicht. Das ist auch das Damoklesschwert, das über vielen Sportlern schwebt. Bei meinen ersten Olympischen Spielen 1992 in Barcelona belegte ich mit dem Luftgewehr den sechsten Platz. Danach bin ich in ein mentales Loch gefallen, bekam leider auch keine entsprechende Betreuung. Ich machte mir Sorgen um

meine berufliche Zukunft. In der Folge stellte mich das Bundesheer für Weiterbildung vom Dienst frei und ich besuchte die HTL für EDV und Organisation. Diese tolle Möglichkeit der Weiterbildung, die das Bundesheer für Zeitsoldaten anbietet, kann ich nur jedem Heeressportler empfehlen. Nebenbei habe ich natürlich auch trainiert, weil ich meine Sportlerkarriere nicht aus den Augen verlieren wollte.

10,9: Wie ging es danach beruflich und sportlich weiter?

Farnik: Im Jahr 1997 kehrte ich wieder zum Bundesheer zurück, was nicht selbstverständlich war. Ich hatte erkannt, dass ich es wieder richtig genießen konnte, mich ganz dem Schießsport zu widmen. Doch ich wollte mich auch für meine „zivile“ Karriere entsprechend weiterbilden. Deshalb ließ ich mich 2000 zum Gewehrtrainer ausbilden und arbeitete als solcher eine Zeitlang auch für den Österreichischen Schützenbund. Durch meinen Sport hatte ich außerdem den Zugang zum Mentaltraining gefunden und absolvierte 2007 die Ausbildung zum Mentaltrainer. Seit kurzem betreue ich als Mentalcoach die Vienna Capitals Eishockeymannschaft.

10,9: Was können Sie jungen Sportlern mit auf den Weg geben?

Farnik: Sie sollen sich sehr wohl auf ihre sportliche Karriere konzentrieren. Wenn man beim Bundesheer unterkommt, ist das natürlich optimal. Man sollte aber unbedingt einen Plan B neben der sportlichen Karriere haben, weil man nie weiß, wie sich diese entwickelt, und vor allem nie, wie lange sie dauert. Deshalb empfehle ich, sich beruflich weiterzubilden. Sinnvoll wäre es außerdem, wenn sich das Bundesheer und der Schützenbund zusammensetzen würden, wie man Heeressportler am besten unterstützen kann – im gesamten und nicht nur im sportlichen Leben.

10,9: Vielen Dank für das Gespräch!

Thomas Farnik (m.)
erzielte mehrere
Weltrekorde.



STECKBRIEF:

Name: **Thomas Farnik**
Jahrgang: 1967
Wohnort: Wien
Hobbys: Tennis
Sternzeichen: Steinbock
Motto: „Positiv denken in allen Lebensbereichen“
Erfolge (Auswahl): fünf Olympia-Teilnahmen seit 1992
Weltschütze des Jahres 1997
mehrere EM- und WM-Titel
mehrere Weltrekorde
Homepage: www.thomasfarnik.at



titelstory



Im Jahr 2000 war
Giovanni Bossi (m.)
Militärweltmeister
mit der Zentralfeuer-
pistole.

Giovanni Bossi im Interview:

„Erfolge im Leistungssport sind selten Sprungbrett für später“

Interview: Paul Salchner

10,9: Herr Bossi, wie kamen Sie eigentlich zum Schießsport?

Bossi: In meiner Kindheit, die ich in Innsbruck verbrachte, bekam ich ein Luftgewehr und war bei einem Verein angemeldet. Schon bald flachte mein Interesse am Schießsport ab und erwachte erst wieder während meiner Bundesheerzeit. Nach dem Grundwehrdienst trainierte ich ab Herbst 1991 beim Heeressportverein Sparkasse Absam das Pistolenschießen. 1992 trat ich bei der Staatsmeisterschaft an und wurde Erster mit der Mannschaft. Ab 1993 war ich Zeitsoldat beim heutigen Heeressportzentrum (HSZ). Dadurch konnte ich mich voll und ganz auf den Schießsport konzentrieren.

10,9: Ab wann haben Sie sich Gedanken über die „Karriere danach“ gemacht?

Bossi: Ab 2002 setzte ich mich intensiv damit auseinander, Gedanken hatte ich mir aber schon vorher gemacht. Unter anderem durch eine Potenzialanalyse kristallisierte sich heraus, dass die Ausbildung zum Internet Application Developer das Richtige für mich sein könnte. Dabei geht es um Datenbanken, die Installation, Programmierung und die serverseitige Webserver-Programmierung. Im Jahr 2004 schloss ich die Ausbildung ab und rüstete in diesem Jahr auch beim Bundesheer ab.

10,9: Das klingt ja so, als ob Sie für die „Zeit danach“ alles gut geplant haben?

Bossi: Ja! Leider gestaltete sich die Arbeitssuche schwieriger als erwartet. Ich suchte über ein Jahr lang eine Anstellung, hatte österreichweit über 150 Bewerbungen geschrieben und musste eine Zeitlang mit einer Übergangslösung vorliebnehmen. Mittlerweile arbeite ich seit einigen Jahren bei einer Firma in Reutte als Programmierer. Ich kann dabei das in meiner 2004 abgeschlossenen Ausbildung erworbene Wissen sehr gut anwenden.

10,9: Was unterscheidet die Arbeitssuche eines Spitzensportlers von jener anderer Berufseinsteiger?

Bossi: Die elf Jahre als Leistungssportler beim Bundesheer waren eine schöne Zeit, die ich nicht missen möchte, den Berufseinstieg haben sie mir allerdings erschwert. Die Jahre fehlten mir, weil ich in dieser Zeit beruflich viel gelernt hätte und weil es mit zunehmendem Alter ohnehin schwieriger wird, eine passende Anstellung zu finden.

10,9: Was raten Sie jungen Sportlern aufgrund dieser wichtigen Erkenntnis?

Bossi: Auf alle Fälle sollten sie sich möglichst früh bewusst machen, dass der Berufseinstieg alles andere als leicht werden kann. Auch darf man sich vom Umfeld keine besondere Hilfe erwarten, nur weil man Leistungssportler ist oder einmal war.

10,9: Welche beruflichen Ziele haben Sie sich für die nähere Zukunft gesetzt?

Bossi: Mein derzeitiger Beruf gefällt mir sehr gut. Zudem möchte ich, dass der Schießsport weiterhin eine Rolle in meinem Leben spielt. Er tut es sowieso, weil ich ja nach wie vor an Bewerben teilnehme. Darüber hinaus arbeite ich seit Anfang 2011 als Personal Trainer und biete Einzeltraining für Interessierte an. Diese haben mit der Luftpistole, aber auch mit diversen Klein- und Großkaliber-Faustfeuerwaffen die Möglichkeit, das Pistolenschießen zu erlernen, zu verbessern und zu perfektionieren. Als ausgebildeter Mentaltrainer biete ich auch Mentaltraining an. Die Verbindung von Mentaltraining und Pistolenschießen ist ein interessantes Angebot, zum Beispiel für Führungskräfte und andere, ganz nach dem Motto „Erfolg durch Konzentration“ oder aber auch nur, um ohne viel Bürokratie Spaß am Pistolenschießen zu haben.

10,9: Vielen Dank für das Gespräch!

STECKBRIEF:

Name: **Giovanni Bossi**
Jahrgang: 1970
Wohnort: Reutte
Familie: verheiratet, 1 Sohn
Hobbys: Computer, filmen, tanzen
Sternzeichen: Skorpion
Motto: „Niemals aufgeben“
Erfolge (Auswahl): 1995 Militärweltmeister
25m Militärschnellfeuerpistole mit noch gültigem Militärweltrekord (593 Ringe)
2000 Militärweltmeister Zentralfeuerpistole
2001 Europameister Zentralfeuerpistole
2002 Weltmeister Standardpistole (Team)
69 Staatsmeistertitel seit 1992
Homepage: www.gibos.net



Sportgymnasien als erfolgreiches Modell.

„Sportlerkarriere und Ausbildung sind vereinbar.“

Es ist eine Tatsache, dass nur wenige Leistungssportler vom Sport finanziell leben können. Deshalb hat es unbedingt Sinn, sich frühzeitig Gedanken über die berufliche Zukunft zu machen. Eine gute Möglichkeit, die Sportlerkarriere mit einer Ausbildung zu kombinieren, ist z. B. der Besuch eines Sportgymnasiums.

Wer nicht gerade in einer Sportart wie Fußball oder Skifahren den Weg an die Spitze sucht, hat es in Österreich als Spitzensportler mitunter alles andere als leicht. Es zeigt sich nämlich gegen Ende der Karriere, dass selbst Weltmeistertitel oder Olympiamedaillen im Berufsleben kaum einen Vorteil bringen. Deshalb sind junge Spitzensportler gefordert, selbst frühzeitig etwas für ihre berufliche Zukunft zu tun. Eine Möglichkeit, wie man sich in jungen Jahren einen Startvorteil für später verschaffen kann, der zudem den Weg zu weiteren Ausbildungen ebnet, ist der Besuch eines der zwölf Leistungssportgymnasien in Österreich. Eines davon ist das Oberstufenrealgymnasium für Leistungssport (kurz Sport-BORG) in Innsbruck.

„Ein Aufnahmekriterium für unseren Sportzweig sind, wie bei jedem anderen Gymnasium auch, die schulischen Leistungen. Weiters ist ein sportmedizinischer Test vorgesehen. Zudem müssen unsere Schüler bereits Leistungssportler sein und in ihrer Sportart zu den Besten in ihren Jahrgängen zählen, wenn sie zu uns kommen, sowie von ihrem jeweiligen Sportfachverband unterstützt werden“, so Mag. Andreas Pfister, Koordinator des Sport-BORG zu der strengen Auslese der Schüler.

Der Vorteil gegenüber einem normalen Gymnasium liegt auf der Hand: „Die Schüler werden für sportliche Belange freigestellt, sofern es für den Lernerfolg vertretbar ist. Außerdem haben sie nach fünf Jahren in der Oberstufe die Matura in der Tasche, die der erste Schritt ins Berufsleben ist.“ Die sportliche Ausbildung und das Training finden zu 100 Prozent in den Verbänden statt. In der Schule wird Ausgleichssport angeboten, damit die Schüler auch andere Sportarten als ihre eigene kennen lernen.

Seit der Einführung des Sport-BORG im Schuljahr 1987/88 ist eine beträchtliche Zahl von erfolgreichen Sportlern daraus hervorgegangen: zum Beispiel die Rodel-Olympiasieger Andreas und Wolfgang

Linger, die Erfolgs-Kletterin Angela Eiter und eine ganze Reihe von Fußballern wie Florian Mader oder Pascal Grünwald. „Das sind jetzt Beispiele von Sportlern, die wohl auch finanziell von ihren Erfolgen einigermaßen profitieren können. Sie sind aber leider die Ausnahme: Nur die wenigsten können später vom Sport gut leben. In der Regel ist es so, dass trotzdem relativ viele Jugendliche den Leistungssport bis zur Matura intensiv betreiben und dabei auch zu den Besten zählen. Eine geringere Zahl probiert es danach weiter, teilweise auch durch die Unterstützung des Bundesheeres, schafft entweder den Weg an die Spitze oder wendet sich der beruflichen Karriere zu“, erläutert Pfister.

Genauere Zahlen über die späteren Berufe ehemaliger Schüler gibt es nicht. „Ich weiß aber, dass eine beträchtliche Zahl nach der Sportlerkarriere in der Physiotherapie arbeitet. Ich empfehle auch immer wieder, dass Spitzensportler eine Ausbildung an der Bundessportakademie absolvieren und dort zum Beispiel einen Lehrwartekurs oder eine Trainerausbildung besuchen. Viele ehemalige Schüler arbeiten später als Trainer und bleiben dadurch dem Sport erhalten“, freut sich Mag. Andreas Pfister.



Derzeit besuchen 113 Schüler von 31 Sportfachverbänden das Sport-BORG in Innsbruck, darunter zwei Sportschützen: Nadine Ungerank (Foto) und Lukas Schiestl

80 Millionen für den Sport in Österreich!

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



österreichische
LOTTERIEN

Gut für Österreich.



Cooler Outfit für coole Sportler.

Beim Kadereingangslehrgang Anfang November 2011 in Innsbruck wurde den Athleten die neue Kaderkleidung für die Saison 2012 überreicht. Darin werden wir sie in den kommenden Monaten hoffentlich sehr oft auf dem Siegespodest jubeln sehen. Das trendige schwarze Outfit, bestehend aus langer Hose, kurzer Hose, Jacke und Trainingsshirt, kommt aus dem Haus von Under Armour. Der US-amerikanische Sportartikelhersteller mit Hauptsitz in Baltimore wurde 1996 gegründet und zählt heute zu den führenden Herstellern körperanliegender und temperaturregulierender Sportkleidung.



Sporthilfe unterstützt 18 ÖSB-Sportschützen.

Nach dem Ende jeder Wettkampfsaison legt eine Evaluierungskommission die Athletenförderung der Österreichischen Sporthilfe fest. Auf Basis der erbrachten Leistungen 2011 wurden vor kurzem auch wieder die Sommersportler eingestuft, zu denen auch die Sportschützen zählen. Insgesamt fördert die Sporthilfe derzeit 399 Sportler (230 Winter- und 169 Sommersportler), darunter 18 Athleten des ÖSB.

„Die Sporthilfe ist die einzige österreichische Institution, die den Athleten direkt fördert: durch eine monatliche finanzielle Zuwendung“, erklärt Rastislav Pomsahar, Leiter Förderwesen & WIFI-Sporthilfe Akademie der Österreichischen Sporthilfe. Die Höhe hängt von der Leistung und Einstufung des Athleten ab, wobei die Förderung 75, 150, 220 oder 440 Euro im Monat betragen kann. „Der Sportler muss selbst darum ansuchen. Ich kann nur jeden ermuntern, das auch zu tun“, empfiehlt Pomsahar.

Die geförderten ÖSB-Athleten:

Thomas Farnik	Franziska Peer
Andreas Gassner	Christian Planer
Johann Gschwendtner	Michael Podolak
Alexander Kaltenbach	Andreas Rammler
Mario Knögler	Lisa Ungerank
Thomas Kostenzer	Nadine Ungerank
Bernhard Mayr	Eva Untertrifaller
Katharina Neuwirth	Herbert Wagner
Stephanie Obermoser	Georg Zott

ÖSB nominiert Teilnehmer für Luftdruckwaffen-EM.

Vom 14. bis 20. Februar 2012 findet in Vierumäki (Finnland) die Luftgewehr- und Luftpistolen-Europameisterschaft statt. Der Österreichische Schützenbund hat dafür folgende Athleten nominiert:

LG Frauen: Stephanie Obermoser / Nadine Ungerank / Lisa Ungerank

LG Juniorinnen: Alexandra Podpeskar / Olivia Hofmann / Michelle Oberhofer

LG Herren: Alexander Schmirn / Thomas Farnik / Thomas Mathis

LG Junioren: Gernot Rimpler / Georg Kendlinger

LP Junioren: Michael Fröhlich

LS Juniorinnen 10m Normallauf und Mix-Lauf: Tanja Karacsony

LS Junioren 10m Normallauf und Mix-Lauf: Martin Ledersberger

LS Herren 10m Normallauf und Mix-Lauf: Alexander Exl

(LG = Luftgewehr, LP = Luftpistole, LS = Laufende Scheibe)

Für Nadine und Lisa Ungerank sowie für Alexander Schmirn und Thomas Mathis bietet die Europameisterschaft die letzte Chance, um für den ÖSB noch Quotenplätze für die Olympischen Spiele 2012 in London zu holen. „Für mich wäre es die größte Freude, wenn zu den drei bereits erzielten Quotenplätzen zumindest noch einer dazukommt – das ist realistisch“, so Margit Melmer, Bundessportleiterin Gewehr beim ÖSB. Dass neben dem starken Herrenteam auch ein „stark medaillenverdächtiges Frauenteam“ den Weg in den hohen Norden antritt, freut sie ganz besonders.

Diese drei jungen österreichischen Athleten werden in Finnland ihre erste internationale Bewährungsprobe erleben: Michelle Oberhofer (16 Jahre, Tirol, Friseur-Lehrling), Michael Fröhlich (16 Jahre, Wien, Autoelektriker-Lehrling) und Georg Kendlinger (17 Jahre, Tirol, Maurer-Lehrling)



Auch ein starkes Luftgewehr-Juniorinnen-Team wird bei der EM auf Medaillenjagd gehen (v. l.): Olivia Hofmann, Michelle Oberhofer und Alexandra Podpeskar

Mit vollem Elan in die Olympiasaison.

Beim Kadereingangslehrgang vom 4. bis 6. November 2011 in Innsbruck standen neben der Standortbestimmung hinsichtlich der körperlichen Fitness auch Gruppenarbeiten und teambildende Maßnahmen auf dem Programm. Außerdem gab es eine Reihe von Vorträgen.

„Dieses Wochenende bietet eine gute Möglichkeit, dass sich die Kaderathleten untereinander besser kennen lernen. Unterm Jahr bleibt dafür meist nur wenig Zeit. Darüber hinaus sind diese Tage ideal, um alle Athleten zur gleichen Zeit auf den aktuellen Wissensstand zu bringen“, so Mag. Florian Neururer, Generalsekretär des ÖSB. Zu diesem Zweck gab es unter anderem Vorträge, zum Beispiel vom Sportpsychologen Dr. Christopher Willis und Mag. Michael Hadschieff (Verein KADA), der über die Möglichkeiten der Karriere nach der (Sportler-)Karriere referierte. Erstmals wurde in diesem Jahr auch eine Medienschulung für Athleten und Betreuer abgehalten. Laut Neururer eine „sinnvolle Sache“, weil dabei praktisch geübt wurde, wie man professionell Interviews gibt.



TEAM ROT-WEISS-ROT fördert Projekte des ÖSB.

Spitzensportler sind nach wie vor die wichtigsten Träger des Breitensports. Ihre Leistungen motivieren hunderttausende Menschen zum Nachahmen und bringen Kinder und Jugendliche zu Sport und körperlicher Bewegung. Deshalb will das Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport (BMLVS) das Wesentliche des Sports noch stärker in den Vordergrund rücken. Dazu beitragen soll das TEAM ROT-WEISS-ROT, das Spitzensportförderprogramm des BMLVS in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Sporthilfe. Über diese Schiene erhalten die besten 500 Sportler der Republik Spitzensportförderung vom Bund in der Höhe von mehreren Millionen Euro pro Jahr. Auch der ÖSB erhält beachtliche Förderungen – für zwei derzeit laufende Projekte, an denen eine Reihe von Athleten beteiligt ist. „Durch TEAM ROT-WEISS-ROT soll Spitzenathleten eine optimale Vorbereitung auf Großveranstaltungen ermöglicht werden“, so Mag. Karin Glatt, Leiterin der Abteilung für Nachwuchs-, Leistungs- und Spitzensport (V/3) im Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport. Antragsberechtigt für Förderungen sind die Sportfachverbände.



Olympia war natürlich auch beim Kadereingangslehrgang ein wichtiges Thema. Drei Quotenplätze hat der Österreichische Schützenbund bereits und damit ebenso viele Athleten fix in London am Start.

An diesem ersten November-Wochenende wurden auch wieder die Athletensprecher für die Saison 2012 gewählt. In der Sparte Gewehr übernimmt Martin Strempl, zum zweiten Mal nach 2011, dieses wichtige Amt; zu seiner Stellvertreterin wurde Stephanie Obermoser auserkoren. In der Sparte Pistole werden Dr. Andreas Auprich und Sylvia Steiner (Stellvertreterin) als Vertrauenspersonen fungieren und damit als Bindeglied zwischen den Athleten und der Verbandsführung auftreten.

ÖSB-Budget 2012 abgesegnet.

Das durch das ÖSB-Präsidium vorgeschlagene Budget für das Jahr 2012 wurde erwartungsgemäß pünktlich zum Saisonstart durch die Landesoberschützenmeister bestätigt. Auf Basis der geplanten Einnahmen und Ausgaben sind damit die wichtigsten Vorhaben des ÖSB in der Olympiasaison festgehalten und dies gibt allen Spartenverantwortlichen Planungssicherheit für die im Budget abgebildeten Projekte.

„Besonders hervorzuheben ist, dass es uns gelungen ist, die 2011 gestarteten Projekte in den Bereichen Nachwuchs- und Spitzensportbetreuung zu festigen. So konnten wir die 2011 erzielte Budgetsteigerung von zirka 22 Prozent auch 2012 halten. Dies ist in Anbetracht der ansonsten recht schwierigen wirtschaftlichen Situation höchst erfreulich und zeigt, dass der eingeschlagene Weg der Strukturreformen auch von den Förderstellen positiv beurteilt wird“, gibt sich ÖSB Präsident DDr. Herwig van Staa erfreut. Generalsekretär Mag. Florian Neururer: „Mit den geplanten Einnahmen von zirka 760.000 Euro, exklusive Sonderprojekte und Sportlerdirektförderungen, können auch 2012 die vielfältigen Aufgaben des ÖSB in den angeschlossenen Sparten professionell wahrgenommen werden. Besondere Bedeutung haben mittlerweile auch Einnahmen aus Sponsoring-Partnerschaften. Dementsprechend sind wir glücklich, dass für die laufende Saison die wichtigsten Sponsoring-Verträge bereits unterzeichnet sind.“



Im November 2011 schlossen sieben Teilnehmer erfolgreich die Trainerausbildung für die Sparte Gewehr ab (v. l. Gabriele Schachinger, Karl-Heinz Lampel, Franz Maurer, Elisabeth Fuchs, Alexander Graser, Stefan Raser und Sabine Gelautz)

Ausbildung von Trainern und Kampfrichtern:

„Frische, kompetente Kräfte sind auf dem Markt.“

Autor: Dietrich Englert, ÖSB-Fachreferent für Kampfrichter, Lehrwarte und Trainer

Ohne engagierte Trainer, Lehrwarte und Kampfrichter geht es im Schießsport nicht. Umso erfreulicher ist die Tatsache, dass im Spätherbst 2011 sieben Personen an der Trainerausbildung für die Sparte Gewehr und noch um einige mehr am Kampfrichterkurs teilgenommen haben.

Am 6. November 2011 wurde die vom Leiter der Bundessportakademie (BSPA) Linz, HR Mag. Manfred Leitner, organisierte **Trainerausbildung** mit der Prüfung beim SV 1602 Stockerau abgeschlossen. Diese haben folgende Personen für die Sparte Gewehr positiv abgelegt:

- Gabriele Schachinger (Landesverband Wien)
- Sabine Gelautz (Landesverband Kärnten)
- Elisabeth Fuchs (Landesverband Wien)
- Franz Maurer (Landesverband Oberösterreich)
- Stefan Raser (Landesverband Oberösterreich)
- Alexander Graser (Landesverband Steiermark)
- Karl-Heinz Lampel (Landesverband Steiermark)

Im Zuge der Ausbildung wurde auch die Sparte Match Armbrust und Field Armbrust unterrichtet, da das Armbrustschießen dem Gewehrschießen sehr ähnlich ist. Nach sechs Monaten, innerhalb der mindestens drei Einsätze mit einem Trainer mit gültiger Lizenz nachgewiesen werden müssen, können die sieben oben angeführten Personen um die Trainerlizenz ansuchen.

Derzeit läuft in der Bundessportakademie (BSPA) Graz ein Lehrwarkurs (Instruktorkurs) für die ISSF-Sparten Gewehr und Pistole. Nach sieben langen Jahren konnte damit wieder eine solche Ausbildung durchgeführt werden, da sich eine ausreichende Anzahl von Teilnehmern zum Kurs angemeldet haben. Die Prüfung fand am 4. Februar 2012 in Graz statt.

Außerdem wurde vom 25. bis 27. November 2011 im ULSZ Rif, in Zusammenarbeit mit der ISSF, ein **Kampfrichterkurs** für die internationale Lizenz in Deutsch und Englisch abgehalten. Als Ausbilder konnten Willi Grill für Gewehr und Pistole sowie Karl Heinz Gegner für die Laufende Scheibe gewonnen werden. Teilnehmer aus Deutschland und Schweden gesellten sich zu den österreichischen Aspiranten.

Die Prüfung haben folgende Teilnehmer aus Österreich bestanden:

- Bettina Schwarz (Niederösterreich) in den Sparten Gewehr, Pistole, Laufende Scheibe und Auswertung von Papierscheiben
- Elisabeth Fuchs (Wien) in der Sparte Gewehr und Auswertung von Papierscheiben
- Gerhard Bosak (Wien) in den Sparten Gewehr, Pistole, Laufende Scheibe und Auswertung von Papierscheiben
- Roland Naschenweng und Helmut Naschenweng (beide aus Tirol) in den Sparten Gewehr, Pistole, Laufende Scheibe und Auswertung von Papierscheiben
- Gerald Hindler (Tirol) in den Sparten Gewehr, Pistole und Auswertung von Papierscheiben,
- Hansjörg Ungerank, Dominik Pirgler und Christian Kramer (alle aus Tirol) in den Sparten Gewehr und Auswertung von Papierscheiben
- Dieter Englert (Niederösterreich) für die Laufende Scheibe zur Erweiterung der bestehenden Lizenz

Alle Lizenzanträge werden vom ISSF Judges Committee in München bearbeitet und genehmigt. Einige Teilnehmer des Kurses konnten ihr frisch angeeignetes Wissen bereits beim Grand Prix of Tyrol im Dezember 2011 als Wettkampfleiter unter Beweis stellen.

inside

orays



Elisabeth Fuchs im Interview:

„Gute Kondition wesentlich auf dem Weg an die Spitze“

Seit November 2011 ist die **Diplomsportlehrerin Elisabeth Fuchs** Konditionstrainerin für die Sparten Gewehr und Pistole im ÖSB. Im Interview verrät sie, wie es dazu kam und wie die Betreuung aussieht. Zudem geht sie auf die Vorteile eines Konditionstrainings für die Schießleistung ein.

10,9: Frau Fuchs, wie kam es zu Ihrem Engagement als Konditionstrainerin?

Fuchs: Ich beschäftige mich seit 2008 mit der speziellen Kondition bei Gewehrschützen und habe 2009 begonnen, einen ersten Trainingsplan zu erstellen. Anfangs allerdings nur im Bereich eines Mikrozyklus, um möglichst frühzeitig, bei Veränderungen bei der Schießleistung, eingreifen zu können. Im Sommer 2011 hat die Bundessportleiterin Margit Melmer einen dieser Pläne eingesehen, danach Mag. Florian Neururer, Generalsekretär des Österreichischen Schützenbundes. Dann ging alles sehr schnell, und ich wurde mit November als Konditionstrainerin bestellt.

10,9: Welche Ausbildung und Erfahrung bringen Sie für diese Aufgabe mit?

Fuchs: Ich bin diplomierte Sportlehrerin und außerdem Trainerin für Volleyball, Gerätturnen, Tauchen und Gewehrschießen. Ich war zehn Jahre lang in der Volleyballbundesliga tätig. Außerdem trainierte ich fünf Jahre lang die Sitzvolleyball-Nationalmannschaft. Zwölf Jahre war ich Cheftrainerin des Versehrten Sportverbandes Niederösterreich und zehn Jahre lang trainierte ich den Wiener Landeskader im Gerätturnen. Nicht zuletzt war ich Schiedsrichterin bei den Paralympics 2000 im australischen Sydney.

10,9: Wie sieht Ihre Betreuung für den Athleten in konditioneller Hinsicht aus?

Fuchs: Nach einem ersten Kennenlernen erstelle ich, aufgrund der leistungsdiagnostischen Untersuchung, einen individuellen Trainingsplan. Dabei werden die sportlichen Höhepunkte entsprechend berücksichtigt. Alle drei bis vier Wochen tausche ich mich mit den von mir betreuten Sportschützen aus – bei Bedarf auch öfters, oder wenn erforderlich, auch ganz kurzfristig. Manchmal bin ich auch bei Trainingslehrgängen und Wettkämpfen anwesend und stehe den Athleten mit Rat und Tat zur Seite.

10,9: Wie wird das Angebot seitens der Kadermitglieder des ÖSB angenommen?

Fuchs: Derzeit betreue ich 15 Athleten intensiv, die meisten aus dem Gewehrbereich.

10,9: Was bringt Konditionstraining eigentlich für einen Sportschützen?

Fuchs: Eine entsprechende Kondition setzt sich aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und deren Mischformen zusammen. Die Ausdauer bringt positive physiologische Veränderungen im Herz-Kreislaufbereich und bei der Atmung. Kraft bzw. Kraftausdauer sorgen für Stabilität und helfen mit, späteren Sportschäden vorzubeugen. Konzentration und Konzentration stehen in einem engen Zusammenhang. Wer aufgrund mangelnder Kondition früher ermüdet, muss auch Abstriche in der Konzentration hinnehmen und somit größere Fehleranfälligkeit, was sich wiederum auf das Selbstvertrauen negativ auswirkt. Somit kann man sagen, dass Kraft, Kraftausdauer und Ausdauer die Basis sind, auf der die mentale Stabilität aufbaut, die beim Schießsport so wichtig ist.

10,9: Was ist das Besondere an der Arbeit mit Sportschützen?

Fuchs: Sportschießen hat keine Dynamik und ist somit „vollstatisch“. Leider ist dadurch weder für einen Außenstehenden noch für den Schützen die Notwendigkeit von Konditionstraining sofort erkennbar und nachvollziehbar.

10,9: Welche Ziele haben Sie sich als Konditionstrainerin des ÖSB gesetzt?

Fuchs: Die Zufriedenheit aller. Das heißt, alle von mir betreuten Sportler sollen das Gefühl haben, dass das Konditionstraining für sie sinnvoll ist, dass sie sich dadurch in der Schießleistung verbessern und sich stabilisieren können.

10,9: Vielen Dank für das Gespräch!

STECKBRIEF:

Name:	Elisabeth Fuchs
Jahrgang:	1962
Wohnort:	Wien
Familie:	verheiratet 2 Töchter (Daniela, Sandra), 1 Enkel (Lars)
Hobbys:	Lesen (Mentalcoaching, Psychologie), Tauchen
Sternzeichen:	Schütze
Motto:	„Alles oder nichts“



PPC 1500:

Weltweit praktizierter Schießsportwettkampf.

Autor: Elmar Hüffer, Landessportleiter SGKP (Tirol)
Verwendete Quellen: Adam Lennert, Friedrich Storrer



Precision Pistol Competition (PPC 1500), das seine Wurzeln in den USA der späten 1950er-Jahre hat, wird auch von Österreichern sehr erfolgreich geschossen: So holte das heimische Team bei der Weltmeisterschaft 2011 in Stockholm mehrere Medaillen in der Einzel- und Mannschaftswertung.

Die Elemente und Grundabläufe von PPC 1500 wurden als Ausbildungs- und Trainingsprogramm für Behörden und Polizeibeamte festgelegt. Die Beamten sollten die Möglichkeit erhalten, mit ihren Dienstwaffen (vorwiegend 6-schüssige Revolver .38 Spezial) ihre Schießfertigkeiten zu vertiefen und zu verbessern.

Dieses Trainings- und Ausbildungsprogramm wurde 1960 von der NRA (National Rifle Association) übernommen, überarbeitet und als Schieß- und Wettbewerbsprogramm für Behördenangehörige (Polizei, Feuerwehr usw.) angeboten. Auf dieser Basis wurde in Bloomington (US-Bundesstaat Indiana) im Jahr 1962 der 1. Nationale PPC-Bewerb mit 140 Schützen veranstaltet.

Disziplinen

Precision Pistol Competition (PPC 1500) ist ein Schießsportwettkampf, der neben dem Hauptwettkampf insgesamt neun Unterdisziplinen und ein Teammatch beinhaltet. Diese Bewerbe können jeweils mit Pistole oder Revolver geschossen werden. Wie der Name Precision Pistol Competition schon sagt, geht es um Präzision. Im Hauptwettkampf werden 150 Schuss auf Scheiben mit der Höchstwertung 10 abgegeben – daher auch der Zusatz „1500“. Bei den Unterdisziplinen, bei denen diverse Elemente des Hauptwettkampfes verwendet werden, sind es zwischen 48 und 60 Schuss.

Mit einer Kurzwaffe immer das Zentrum einer Scheibe zu treffen, ist fast jedem Sportschützen bekannt und gelingt auch mehr oder weniger gut. Beim PPC kommen aber noch Faktoren hinzu, die einen sehr abwechslungsreichen Ablauf versprechen:

- je nach Teilübung verschiedene Zeitlimits
- verschiedene Schussdistanzen von 7–50m
- verschiedene Schießpositionen

Bei den Schießpositionen wird nicht nur zwischen den Körperhaltungen

- stehend frei,
- stehend angestrichen,
- liegend,
- sitzend und
- kniend

unterschieden, sondern es wird auch das Schießen mit der linken Hand verlangt.

Für den Hauptwettkampf Revolver/Pistole 1500 sehen die einzelnen Teilübungen, sogenannte Matches, in Kurzform so aus:

Match 1	
Station 1:	7 Meter 20 Sekunden 12 Schuss stehend frei
Station 2:	15 Meter 20 Sekunden 12 Schuss stehend frei

Match 2	
25 Meter	90 Sekunden
6 Schuss kniend frei	
6 Schuss stehend, linke Hand, Pfosten links	
6 Schuss stehend, rechte Hand, Pfosten rechts	

Match 3	
50 Meter	165 Sekunden
6 Schuss sitzend	
6 Schuss liegend	
6 Schuss stehend, linke Hand, Pfosten links	
6 Schuss stehend, rechte Hand, Pfosten rechts	

Match 4	
25 Meter	35 Sekunden
12 Schuss stehend frei (wird zwei Mal geschossen)	



Bei den Schießpositionen wird zwischen stehend frei, stehend angestrichen, liegend, sitzend (Bild) und kniend (Bild) unterschieden.



Match 5	
Station 1:	7 Meter 20 Sekunden 12 Schuss stehend frei
Station 2:	25 Meter 90 Sekunden 6 Schuss kniend frei 6 Schuss linke Hand, Pfosten links 6 Schuss rechte Hand, Pfosten rechts
Station 3:	50 Meter 165 Sekunden 6 Schuss sitzend 6 Schuss liegend 6 Schuss stehend, linke Hand, Pfosten links 6 Schuss stehend, rechte Hand, Pfosten rechts
Station 4:	25 Meter 12 Sekunden 6 Schuss stehend frei

Es gilt dabei immer: Die Waffen sind geladen und geholstert. Das Ziehen und Nachladen gehören mit dazu und müssen bei den einzelnen Matches berücksichtigt werden. Man erkennt schnell, dass 20 Sekunden dann nicht mehr viel Zeit sind.

1500er-Wettkämpfe sind nicht nur wegen der abwechslungsreichen Teilübungen sehr beliebt, sondern es gibt noch weitere, sehr attraktive Gründe, warum sich immer mehr Schützen für diese weltweit praktizierte Disziplin begeistern: Die aktiven Wettkampfschützen werden nach ihren persönlichen Fähigkeiten in Klassen eingestuft. So ist gewährleistet, dass jeder Schütze realistische Chancen auf einen Klassensieg hat und nicht immer dieselben Topsportler auf dem Treppchen stehen.

Die Klassen unterteilen sich wie folgt:

PPC 1500 EUROPA	KLASSIFIKATION
Schütze im 1. Wettkampf bis 1.289 Ringen	Unclassified
ab 1.290 Ringen	Marksman
ab 1.380 Ringen	Sharpshooter
ab 1.440 Ringen	Expert
ab 1.476 Ringen	Master
	High Master

PPC 1500 USA	KLASSIFIKATION
Schütze im 1. Wettkampf ab 1.404 Ringen	Unclassified
ab 1.405 Ringen	Marksman
ab 1.452 Ringen	Sharpshooter
ab 1.471 Ringen	Expert
ab 1.485 Ringen	Master
	HighMaster

Um in einer Klasse aufzusteigen, muss zweimal auf einem anerkannten Wettkampf das Ergebnis der höheren Klasse erzielt werden. Aus den beiden Tabellen lässt sich erkennen, dass das Leistungsniveau in den USA bedeutend höher ist als hierzulande: Das äußerst beachtliche Ergebnis von 1.497 Ringen von Ralf Vanicek anlässlich der 2. World Championships 2009 in Philippsburg im Mainmatch Revolver ist eine absolute Topmarke; nur in den USA ist es bisher gelungen, ein „Full House“ zu schießen. Passend zum Qualifikationssystem wird bei der im November 2000 gegründeten World Association 1500, kurz WA 1500, eine Rangliste geführt, in der alle anerkannten Wettkämpfe gelistet werden.

PPC 1500 wird nahezu weltweit geschossen (von Österreich bis Neuseeland). 1980 kam diese Disziplin von den USA zunächst nach England; bei den Bewerben in Bisley unter internationaler Beteiligung waren auch schon Schützen aus Österreich dabei. PPC 1500 ist zudem eine der Pflichtdisziplinen bei den „World Police and Fire Games“, die alle zwei Jahre veranstaltet werden.

Bei den vergangenen Europa- und Weltmeisterschaften belegten die österreichischen Schützen diverse 1. Ränge und sicherten sich auch mehrere Silber- und Bronzemedailles. Bei der letzten WM 2011 in Stockholm (Schweden) hatten österreichische Schützen in der Mannschaftswertung einen sensationellen 3. Platz errungen. In den Unterdisziplinen gab es weitere Gold-, Silber- und Bronzemedailles.

Auch als Austragungsort punktet Österreich: In Hopfgarten (Tirol) hat sich eine jährlich stattfindende, international anerkannte Veranstaltung etabliert, bei der im letzten Jahr acht Nationen (unter anderem Südafrika und Australien) teilgenommen haben.



Auch die jungen österreichischen Sportschützen zeigten ihr Können. So holte Gernot Rumpler (Luftgewehr Junioren) drei Goldmedaillen und damit überlegen die Pannonia Trophy in seiner Klasse.

Pannonia Trophy 2012:

Premiere war ein voller Erfolg.

Autor: Gretchen Ewen

Über 100 Sportschützen aus sechs Nationen gaben sich vom 5. bis 8. Jänner 2012 in Neusiedl am See die Ehre und nahmen an der ersten Pannonia Trophy für Luftgewehr und Luftpistole teil. Gretchen Ewen und ihr Team vom Schieß-Sport-Zentrum Burgenland Nord hatten die Sporthalle der Neuen Mittelschule zu einem Schießstand umgebaut, der kaum Wünsche offen ließ. Mit der Pannonia Trophy wurde neben dem Grand Prix of Tyrol und Meyton Cup (beide in Innsbruck) ein weiterer internationaler Luftdruckwaffen-Wettbewerb ins Leben gerufen.

Durch die idealen Bedingungen ließen Weltklasseleistungen nicht lange auf sich warten: 584 Ringe von Juraj Tuzinsky (Luftpistole Männer), 399 Ringe mit dem Luftgewehr von Daniela Peskova, 598 Ringe von Thomas Farnik und Jozef Gönci sowie grandiose 600 Ringe von Radislav Malenovsky im Behinderten-Liegendwettbewerb. Diese Top-Leistungen zählten ebenso zu den sportlichen Höhepunkten wie die 599 Ringe von Veronika Vadovicova im Behinderten-Liegendwettbewerb und die 594 Ringe vom österreichischen Nachwuchs-Ass Gernot Rumpler (Luftgewehr Junioren).

Für die slowakische Mannschaft bedeutete die Pannonia Trophy zugleich die EM-Qualifikation. Das Team zeigte mit den erbrachten Leistungen, dass es bei der Medaillenvergabe bei der vom 14. bis 20. Februar in Vierumäki (Finnland) stattfindenden EM durchaus ein gewichtiges Wort mitreden wird. Für die Paralympics-Athleten war die Pannonia Trophy die erste wichtige Station in der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele in London. Auch sie zeigten, dass sie schon zu Jahresbeginn in Topform sind.

Aber auch die österreichischen Teilnehmer präsentieren sich sehr stark. So sicherte sich Sylvia Steiner (Luftpistole Frauen) mit drei ausgezeichneten Wettkämpfen die Pannonia Trophy. Caroline Loidl (Luftgewehr Frauen) holte bei ihren drei Bewerben einmal Silber und zwei Mal Bronze. Zudem zeigte Thomas Farnik (Luftgewehr Männer) bei der Pannonia Trophy sein großes Können. Er belegte in der Gesamtwertung ex aequo den ersten Platz mit dem Slowaken Josef Gönci, immerhin zweimaliger Medaillengewinner bei Olympischen Spielen.

Noch nie hat es im Osten Österreichs einen internationalen Wettkampf in der Größenordnung der Pannonia Trophy gegeben. Dieser Event hatte nicht nur für Schießsport-Begeisterte etwas zu bieten,

sondern auch Musikliebhaber kamen auf ihre Kosten. Junge Musiker aus dem Burgenland begeisterten die Zuschauer mit ihrem Können und einem breit gefächerten Repertoire: Neben klassischen Klängen gab es auch Folkloremusik und Rock'n'Roll Dance. Am Vorabend des letzten Wettkampftages trafen sich alle zum Abschlussbankett beim „Karlwirt“ im Nachbarort Winden am See.

Für die Pannonia Trophy im nächsten Jahr sind die ersten Vorbereitungen bereits getroffen und das Team des SSZ Burgenland Nord freut sich auf ein herzliches Wiedersehen 2013.

Alle Ergebnisse und Fotos finden sich auf der Homepage:

www.znet.at/ssz-burgenland-nord/pannonia2012/ bzw. auch unter www.results.sius.com (Ergebnisse).



Für die Pannonia Trophy wurde die Sporthalle der Neuen Mittelschule in Neusiedl am See kurzerhand zu einem Schießstand umfunktioniert.

SIUS

Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen

Wenn Zuverlässigkeit zählt...



Beim zweiten Luftgewehr-Bewerb dominierte Österreich das Geschehen (v. l.): Die „silberne“ Lisa Ungerank, die „goldene“ Stephanie Obermoser und die „bronzene“ Viktoria Hafner.

Grand Prix of Tyrol:

Doppelgold für Obermoser, Gold für Podpeskar.

Vom 8. bis 11. Dezember 2011 fand am Landeshauptschießstand in Innsbruck-Arzl ein internationaler Wettkampf für Luftgewehr und Luftpistole statt. Rund 200 Sportschützen aus Dänemark, Deutschland, Frankreich, Italien, Österreich, San Marino, Schweden und der Schweiz waren der Einladung gefolgt. Die größte ausländische Delegation stellte Frankreich mit 43 Teilnehmern.

Am ersten Wettkampftag konnten sich im Bewerb „Luftpistole Männer“ gleich zwei Österreicher fürs Finale qualifizieren: der Routinier Günter Liegl und der 20-jährige Christian Kirchmayer. Im Finale konnten sie ihre Platzierungen aus der Qualifikation halten und so belegte Liegl schließlich den siebenten und Kirchmayer den achten Platz. Der Sieg ging mit einer Gesamtringzahl von 675,3 an den Franzosen Julien Valtz.

Kirchmayer konnte sich auch am zweiten Wettkampftag fürs Finale qualifizieren und belegte den sechsten Platz. Ebenfalls den Sprung dorthin schaffte der Vorarlberger Sladjan Zoran, für den es das erste internationale Finale war. Er belegte im Finale den siebenten Platz.

Im Bewerb „Luftpistole Frauen“ kämpften am ersten Wettkampftag gleich fünf ÖSB-Kader-Frauen um den Finaleinzug, was angesichts der starken Konkurrenz aus Bayern, aus Frankreich und aus San Marino alles andere als leicht anmutete. Den Sprung ins Finale schafften die Steirerin Marion Egger und die Salzburgerin Sylvia Steiner, in dem Egger auf dem vierten (gesamt 475,2 Ringe) und Steiner auf dem fünften Platz (gesamt 473,1 Ringe) landeten. Der Sieg ging an Monika Karsch aus Bayern (gesamt 487,7).

Beim zweiten Luftpistolen-Wettbewerb waren mit Sylvia Steiner, Marion Egger und Marion Weingand gleich drei Frauen im Finale. Durch eine 7,7 und 7,9 rutschte Steiner im Endklassement auf den 4. Platz zurück (Gesamtringe 473,4). Als kleiner Trost blieb ihr ein A-Limit für die Rangliste. Weingand belegte den fünften, Egger den achten Platz.

Den Sieg holte sich wie schon am Vortag die Deutsche Monika Karsch (Gesamtringe 479,7).

Am dritten Wettkampftag griff Österreichs Luftgewehr-Elite ins Geschehen ein. Nach dem zehnten Finalschiuss lagen Stephanie Obermoser und die Französin Marie Laure Gigon gleichauf. Beim Stech-

schuss hatte die Tirolerin mit einer 9,9 gegenüber einer 9,1 die Nase vorne. Zudem holte die erst 15-jährige Nadine Ungerank, die in der Frauenklasse startete, die Bronzemedaille. Auch beim zweiten Luftgewehr-Bewerb holte Obermoser Gold. Silber ging an Lisa Ungerank und Bronze an Viktoria Hafner, die sich erst durch einen Stechschuss gegen die starke Französin Sandy Morin durchsetzen konnte. Erfolgreich verlief auch der Bewerb „Luftgewehr Juniorinnen“, den die Salzburgerin Alexandra Podpeskar für sich entscheiden konnte. War sie nach dem Grunddurchgang noch auf dem zweiten Platz gelegen, so konnte sie im Finale die bis dahin führende Französin Amelie Perment überholen. Den zweiten Platz belegte die Tirolerin Olivia Hofmann.

Keine Stockerlplätze gab es für die Männer in der Disziplin Luftgewehr. Als bester heimischer Athlet belegte Florian Kammerlander im ersten Bewerb den 4. Platz. Einen Rang dahinter folgte Georg Zott. Das gute Mannschaftsergebnis rundeten der 7. Platz von Mario Knögler und der 8. Platz von Thomas Mathis ab. Im zweiten Luftgewehr-Bewerb belegte Kammerlander ebenfalls wieder Rang vier. Die erfahrenen Schützen Mario Knögler und Thomas Farnik belegten ex aequo den 5. Platz. Stefan Raser landete auf dem 8. Platz.

Weitere Infos unter www.tlsb.at.



Erfolgversprechend präsentierten sich Österreichs Luftgewehr-Juniorinnen: Alexandra Podpeskar (m.) holte den Sieg vor Olivia Hofmann (l.) und der Italienerin Fulvia Pitteri.



Im „Kampf der Geschlechter“ setzte sich Sonja Pfeilschifter gegen Thomas Farnik durch.

Ländervergleichskampf
Österreich – Deutschland:

Pfeilschifter gewinnt Duell der Geschlechter.

Die Schützengilde Münster (Tirol) veranstaltete am 30. Oktober 2011 in der Sporthalle Münster einen Wettkampf mit besonderer Würze. Schon der eigentliche Ländervergleichskampf sorgte für große Spannung unter den Zuschauern, beim Superfinale Mann gegen Frau war sie kaum noch zu überbieten. Dabei setzte sich die Deutsche Sonja Pfeilschifter gegen den Österreicher Thomas Farnik durch.

Trotz sehr angenehmer Außentemperaturen und Sonnenschein kamen am letzten Oktobersonntag rund 350 Zuschauer nach Münster. Eine Entscheidung, die wohl niemand bereute: „Bei welcher anderen Veranstaltung sonst sind gleich fünf Olympiateilnehmer am Start?“, meinte Landesschützenmeister Friedl Anrain, der federführend an der Organisation dieses Events beteiligt war. Er spielte damit auf die österreichischen Sportschützen Stephanie Obermoser und Thomas Farnik sowie auf die deutschen Athleten Beate Gauss, Sonja Pfeilschifter und Tino Mohaupt an. Diese fünf Athleten konnten dem Österreichischen bzw. Deutschen Schützenbund nämlich bereits Quotenplätze für die Olympischen Spiele 2012 in London sichern.

Im Ländervergleichskampf siegte das deutsche Team mit 4340 : 4310 Ringen. Doch bereits im nächsten Bewerb durften die Österreicher jubeln: Im Finale der Junioren triumphierte Nadine Ungerank gegen den Deutschen Andreas Geuther. Dieser und alle weiteren Bewerbe wurde im K.o.-Modus ausgetragen. Für den jeweils besseren Schuss gab es einen Punkt. Wer zuerst sechs Punkte erkämpft hatte, war der strahlende Sieger.

Im Frauen-Finale traf die 19-jährige Tirolerin Lisa Ungerank auf die erfahrene Sonja Pfeilschifter aus Deutschland, der sie sich mit 6 : 5 geschlagen geben musste. Ungerank war mit einem klaren 6 : 1 gegen Viktoria Hafner (Österreich) und einem 6 : 4 gegen Beate Gauss (Deutschland) ins Finale gekommen. Pfeilschifter hatte es hierher durch Siege über Maren Prediger (6 : 4) und Isabella Straub (6 : 2) geschafft.

Ähnlich spannend verliefen die beinharten K.o.-Duelle bei den Männern. Im rein österreichischen Finale traf der routinierte Wiener Thomas Farnik auf den aufstrebenden Vorarlberger Thomas Mathis. Farnik triumphierte schließlich mit 6 : 4. Im Viertelfinale gegen den Deutschen Frank Köstel hatte es für ihn längere Zeit

noch so ausgesehen, als ob er ausscheiden könnte. Gegen Ende des Duells steigerte sich Farnik sehr und trug mit 6 : 5 knapp den Sieg davon. Im Halbfinale setzte er sich dann relativ locker mit 6 : 3 gegen Julian Justus durch. Mathis war mit einem knappen 6 : 5 gegen den Deutschen Tino Mohaupt und einem klaren 6 : 2 gegen Stefan Reichhuber (Deutschland) ins Finale gekommen.

Im Laufe der Veranstaltung schien es so, als würde sich die Anspannung bei den Athleten in ähnlicher Weise steigern wie die Stimmung bei den Besuchern. Beim Superfinale war sie kaum noch zu überbieten. Dabei traf Thomas Farnik (Sieger bei den Männern) auf Sonja Pfeilschifter (Siegerin bei den Damen). Sie lieferten sich einen großen Schlagabtausch, aus dem die Deutsche mit 6 : 4 als Siegerin hervorging. Auffallend: In den letzten drei Serien hatten beide haargenau die gleiche Ringzahl erzielt. Pfeilschifter durfte sich als Siegerin im Duell der Geschlechter über ein Sportgewehr der Firma Steyr freuen.

Weitere Infos unter www.superfinale.at.



Das Zuschauerinteresse war riesengroß, nicht zuletzt aufgrund des innovativen K.o.-Modus.

Ready since Barcelona 1992



STEYR LP 10 - die **WELT REKORD** 594 - Waffe



STEYR LP 10 E



steyr-sport.com

Alle amtierenden Luftpistolen-Weltmeister in den olympischen Disziplinen
und Olympiasieger schießen STEYR!

STEYR SPORT



STEYR LG 110 Match

Wir freuen uns auf
London 2012

Stress lass nach: Mann gegen Frau aus sportmedizinischer Sicht

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

Eigentlich war dieser Beitrag gar nicht geplant, da ja in den Ausgaben 02/11 und 4/11 des 10,9-Magazins über Stress und Stressbewältigung anhand des Vergleiches von Training und Wettkampf sowie Bewerb und Finale ausführlich berichtet wurde. Dabei wurde auf die Bedeutung einer gezielten Beeinflussung der emotionalen Stimmungslage hingewiesen. Aber der außergewöhnliche Wettkampf, den die Schützengilde Münster (Tirol) nach einer Idee von LSM Friedl Anrain organisiert hatte, regte diesen Beitrag an.

Im Länderkampf Österreich gegen Deutschland¹ war nämlich nicht nur ein Bewerb der besten Schützinnen und Schützen beider Nationen angesagt, sondern auch ein „Superfinale“ Mann gegen Frau. In einer perfekt organisierten Veranstaltung trat die Siegerin aus den Finalkämpfen gegen den Sieger des Finales bei den Männern an. Ein besonderer Modus sorgte für zusätzliche Spannung bei den Zuschauern und Stress bei den Teilnehmern. Für den jeweils besseren Schuss gab es einen Punkt. Wer zuerst sechs Punkte erreicht hatte, war der Sieger. Dabei triumphierte die Deutsche Sonja Pfeilschiffer mit 6 : 4 über den Österreicher Thomas Farnik.

Zuvor wurde dem Publikum die Möglichkeit zum Voting gegeben. Dieses bewertete die Chancen der Frau mit 60 Prozent gegenüber dem Mann mit 40 Prozent. Dabei wurde ins Treffen geführt, dass die Frau meist etwas kleiner sei und deshalb stabiler stehen könne. Berücksichtigt man jedoch die größere Muskelmasse des Mannes, vorausgesetzt sein Bewegungsapparat ist ausreichend

trainiert, wird dieser Vorteil leicht wettgemacht. Untersuchungen der Sportmedizinischen Kommission des ÖSB liefern einen anderen Lösungsansatz: Bei der Luftgewehr-Weltmeisterschaft 1983 in Innsbruck haben wir bei elf Frauen und zehn Männern unmittelbar nach dem letzten Schuss (ein Finale gab es damals noch nicht) aus der Fingerbeere 10–20 µl Blut entnommen und daraus die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin analysiert.

Da bei dieser WM nur drei Starter pro Bewerb zugelassen waren, haben sich auch Schützinnen und Schützen anderer Nationen (Kanada, Frankreich, USA) bereit erklärt, bei dieser Untersuchung mitzumachen. Das Ergebnis im Diagramm dargestellt (siehe Abbildung), zeigt ausgeprägte Geschlechtsunterschiede in der Reaktion auf psychische Belastung. Wir konnten bedeutend höhere Adrenalin- und Noradrenalin-Werte bei Männern als bei Frauen finden, während die Herzfrequenz annähernd gleich hoch anstieg (Frauen im Mittel 98 + 15/min; Männer 95 + 23/min). Diese unterschiedliche Reaktion wird als wichtiges Indiz für eine mögliche Mitursache des bekannten Unterschiedes in der Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Frauen und Männern angesehen (H. Baumgartner & H. Hörtnagl, in: Aktuelle Probleme der Angewandten und Experimentellen Stressforschung; Verlag Peter Lang GmbH, Frankfurt, 1989).

Interessanterweise haben wir diese unterschiedliche Reaktion bei einem kurz dauernden (fünf Minuten) experimentellen Stresstest nicht finden können. Der scheinbare Widerspruch zwischen Kurz- und Langzeitbelastung könnte möglicherweise mit unterschiedlichen biologischen Anpassungsmechanismen von Frauen und Männern erklärt werden. Demzufolge würden beide Geschlechter

¹Einen Bericht über diese Veranstaltung findet der geschätzte Leser auf Seite 24 dieser 10,9-Ausgabe.



STECKBRIEF:

Name: A.o. Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl
Geburtstag: 3. 8. 1942
Wohnort: Innsbruck
Tätigkeit: Verbandsarzt und Anti-Doping-Beauftragter des ÖSB
Laufbahn: bis September 2007 Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Internistische Sportheilkunde an der Universitätsklinik Innsbruck und Vorstand des Instituts für Sport- und Kreislaufmedizin

VERGLEICH VON 10 SCHUSS-SERIEN BEWERB/FINALE / MITTELWERTE DER LETZTEN 8

		Finale konventionell		Differenz Bew./Finale		FRAU	MANN	FRAU	MANN
		FRAU	MANN	FRAU	MANN				
Juni 2011	WC München	99,62	99,56	97,75	98,13	1,87	1,44	102,40	102,10
März 2011	WC Sydney	99,44	99,29	98,75	98,13	0,69	1,17	103,43	102,49
März 2011	EM Brescia	99,34	99,25	97,63	97,13	1,71	2,12	102,55	101,31
Juliz 2010	WM München	99,47	99,54	97,95	97,48	1,52	2,16	102,48	101,96
März 2010	EM Meraker	99,19	99,48	98,13	96,25	1,06	3,23	102,54	100,96
Bis 2010 eingestellte									
Weltrekorde (400/600)		23	4	Rekord Finale über 400/600		105,00	103,50		

im Falle einer akuten Herausforderung die Möglichkeit haben, die sympatho-adrenomedulläre Notfallreaktion (siehe 10,9, Ausgabe 2/11) sofort auszulösen. Dauert die psychische Belastung länger, können Frauen offenbar einen anderen, möglicherweise stoffwechselfähigeren und vielleicht gesünderen Weg der Stressbewältigung einschlagen.

Eine einfachere Möglichkeit, den Vorteil von Frauen bei der Bewältigung von länger dauernden psychischen Belastungen zu erklären, ergibt sich bei einem Blick auf die Ergebnislisten. Dabei wurde von Frauen bis 2010 der Weltrekord von 400 Ringen insgesamt 23 Mal eingestellt, während Männer dies (Weltrekord von 600 Ringen) nur vier Mal schafften. Um die Leistungen von Frauen und Männer vergleichen zu können, haben wir die Welt- und Europameisterschaften sowie zwei hochrangig besuchte Weltcupbewerbe untersucht, in der Annahme, dass diese Bewerbe auch tatsächlich von den derzeit besten Frauen und Männern bestritten wurden.

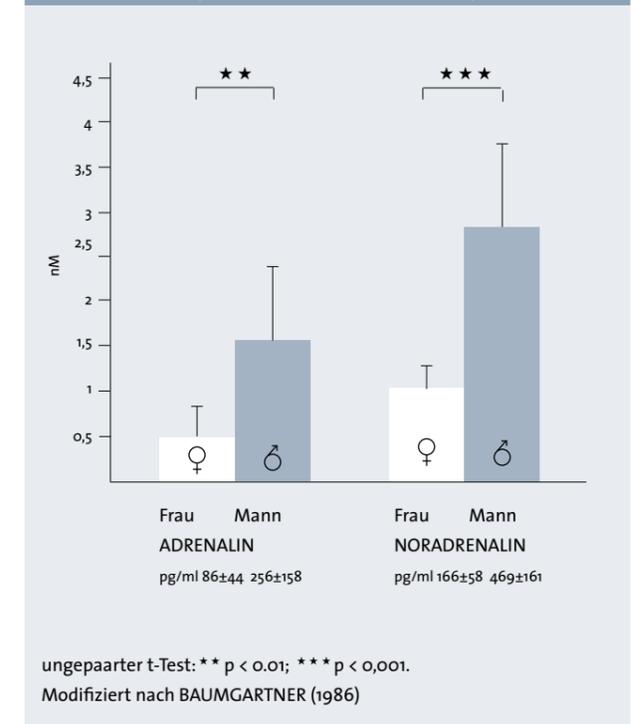
Zum Vergleich haben wir die jeweiligen Ergebnisse in der Qualifikation (Bewerb) als gemittelte 10-Schuss-Serien der letzten acht und im Finale die tatsächliche Wertung (10 Schuss) der Finalisten im Mittelwert dargestellt (siehe Tabelle).

Dabei zeigt sich in den Qualifikationen kaum ein Unterschied in den erzielten Ringzahlen – eventuell aufgrund der Mittelwerte durch eine geringere Leistungsdichte bei den Frauen erklärbar. Bei den tatsächlichen Finalergebnissen ist aber eine deutliche Überlegenheit der Frauen in allen fünf analysierten Bewerben (Mittelwert aller fünf Bewerbe: Frauen 102,68, Männer 101,76) zu erkennen. Auch der aktuelle Weltrekord von Finale und Bewerb zusammen (bei den Frauen 505,00 und bei den Männern 703,5) sieht die Frau vorne, wenn man von dem Rekordergebnis die möglichen 400 Ringe aus dem Bewerb bei den Frauen und die möglichen 600 Ringe bei den Männern abzieht.

Wird die Finalleistung mit der Qualifikation verglichen, so müssen die Finalergebnisse konventionell gerechnet werden, die Ringzahlen also ohne Kommastellen, wie in der letzten Ausgabe (4/11) des Magazins 10,9 beschrieben. Auch hierbei zeigt sich der in der Aus-

gabe 4/11 festgestellte Leistungsabfall (wohl wegen der stärkeren psychischen Belastung) im Finale bei den Frauen wesentlich geringer ausgeprägt als bei den Männern. Der Leistungsabfall Finale zu Bewerb betrug bei den fünf Bewerben im Mittel 1,37 bei den Frauen gegenüber 2,02 Ringen bei den Männern. Eine Analyse der Ergebnislisten bestätigt also unsere Untersuchung der Stresshormone (Adrenalin und Noradrenalin) und zeigt ebenfalls Vorteile der Frauen gegenüber den Männern im „Kampf der Geschlechter“, aber auch in der Stressbewältigung.

GESCHLECHTSUNTERSCHIEDE DER KAPILLÄREN PLASMAECHOLAMINE IN EINER LEBENSECHTEN STRESSSITUATION (SCHIESSWELTMEISTERSCHAFT)



Über Ursachen und Behandlung der Symptome.

Das trockene Auge – ein Handicap im Schießsport.

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

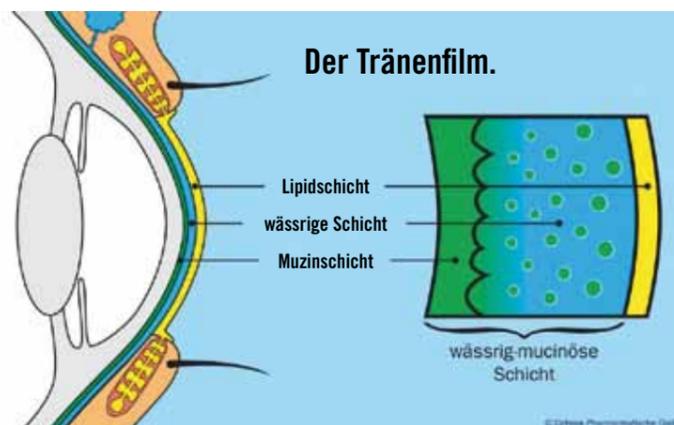
Trockene Augen zählen zu den häufigsten Augenauffälligkeiten. Zu den typischen Symptomen gehören neben geröteten und gereizten Augen das Sandkorngefühl sowie Augenbrennen. Für den Sportschützen können die Symptome mitunter sehr störend wirken, daneben kann auch die Sehleistung und somit die Konzentration beeinträchtigt sein.

Neben den typischen Ursachen, wie zu trockene Raumluft durch Heizung oder Klimaanlage, spielt bei trockenen Augen unser Sehverhalten eine entscheidende Rolle. So vermindert sich beispielsweise die Lidschlagfrequenz bei intensiver Computerarbeit von 30 bis 40 Schlägen in fünf Minuten auf bis zu zwei Schläge (Mooslechner et al., 2001). Zudem wird der Lidschlag unvollständig ausgeführt, sodass ein vollständiger Lidschluss und damit eine vollständige Benetzung nur selten zu beobachten ist.

Wie kommt es zu einem trockenen Auge?

Der vordere Augapfel wird durch die Augenlider permanent mit Tränenflüssigkeit befeuchtet. Diese dünne Tränenflüssigkeitsschicht wird als Tränenfilm bezeichnet und hat folgende Aufgaben:

- Befeuchtung, damit das Auge nicht austrocknet und die Hornhaut transparent bleibt
- Abtransport von Fremdstoffen
- Immunabwehr



Der Tränenfilm gliedert sich in drei Schichten:

- Die innerste Schicht ist die **Muzinschicht**. Die Oberfläche des vorderen Augenabschnitts wäre eigentlich wasserabweisend. Damit der wässrige Anteil des Tränenfilms überhaupt am Auge haftet, bedarf es der Muzinschicht. Sie bildet sozusagen das Bindeglied zwischen wasserabweisender Oberfläche und Tränenfilm. Außerdem hat sie antibakterielle Eigenschaften.
- Der Hauptteil des Tränenfilms besteht aus der **wässrigen Schicht** und den darin gelösten Stoffen, die vorwiegend der Immunabwehr dienen.
- Die äußerste Schicht bildet die **Lipidschicht**. Dabei handelt es sich um eine Art Fettschicht, welcher auf der wässrigen Schicht schwimmt und somit die Oberfläche des Tränenfilms bildet. Die Lipidschicht verhindert das schnelle Verdunsten von Tränenflüssigkeit.

Laut einer Studie von Lee et al. (2004) sind die Ursachen trockener Augen, dass der Tränenfilm „nicht gut haftet“ (Störung der Muzin-

schicht, 14 Prozent), dass tatsächlich zu wenig Flüssigkeit produziert wird (Störungen der wässrigen Schicht, acht Prozent), oder dass die vorhandene Flüssigkeit zu schnell verdunstet (Störungen in der Lipidschicht, 78 Prozent).

Wie lassen sich die Symptome eines trockenen Auges behandeln?

Die beste Grundvoraussetzung für den so wichtigen, gesunden Tränenfilm ist ein gesunder Körper. Ausgewogene Ernährung, ideale Umweltbedingungen und abwechslungsreiche visuelle Anforderungen tragen maßgeblich zu einer Stabilisierung dieser komplex zusammengesetzten Flüssigkeit bei.

In der Praxis lassen sich diese Bedingungen jedoch nicht immer erfüllen. Die Einnahme mancher Medikamente, das Fehlen mancher Wirkstoffe in der Nahrung, Störungen im Hormonhaushalt, einseitige visuelle Tätigkeiten (zum Beispiel lange Computerarbeit) usw. können das Auftreten trockener Augen begünstigen. In solchen Fällen ist es daher oft sinnvoll, „von außen“ mitzuhelfen, was mit verschiedenen Tropfen, Salben, Gels und Sprays möglich ist. Das Wissen, dass die Ursache von trockenen Augen in 78 Prozent der Fälle in einer inhomogenen, instabilen Lipidschicht liegt, spricht für liposomale Augensprays.

Die auf die geschlossenen Lider aufzusprühenden Mittel vereinen mehrere Vorteile in sich:

- Sie wirken sehr rasch und führen zu einer homogenen Lipidschicht am Auge.
- Sie verändern die tatsächliche Menge von Tränenfilm am Auge nicht, was zu neuerlicher rascher Verdunstung führen würde.
- Sie sind äußerst einfach in der Anwendung.
- Sie sorgen für Stabilisierung und Aufbau eines funktionsfähigen Tränenfilms.
- Sie verbessern im geringen Ausmaß sogar die Sehleistung (Dausch et al., 2006)

Oft stellt sich sofort die Frage: „Was soll das bringen, wenn der Spray auf die geschlossenen Lider gesprüht wird?“ Die Antwort ist ganz einfach: An den Lidrändern befinden sich die Meibom'schen Drüsen, die jene Lipide produzieren, welche die Lipidschicht auf dem Tränenfilm bilden und so eine zu schnelle Verdunstung des Tränenfilms verhindern. Durch das regelmäßige, äußerliche Aufbringen von hochwertigen Lipiden an den Lidrändern mittels Spray kann der Tränenfilm nachhaltig stabilisiert werden. In dieser einfachen Verabreichung liegt gerade für Sportschützen der große Vorteil: Mit jedem weiteren Lidschlag werden die Liposomen über die Lider am Auge verteilt. Dabei wird der Tränenfilm geglättet und stabilisiert. Ein mehrminütiges Schleiersehen, wie es beispielsweise bei gelförmigen Nachbenetzungsmitteln auftritt, ist hier nicht der Fall.

Beim Einsatz von liposomalen Augensprays ist das Sehen sofort klar und ermöglicht daher auch eine Anwendung kurz vor einer Schusserie.



Zusammenfassung

Das Symptom des trockenen Auges hat in den häufigsten Fällen ein zu schnelles Verdunsten des Tränenfilms als Ursache. Der Einsatz von herkömmlichen wässrigen Nachbenetzungsmitteln führt zwar zu einer spontanen Linderung, kann aber den Tränenfilm nicht nachhaltig stabilisieren. Moderne liposomale Augensprays zeigen in klinischen Studien signifikante Verbesserungen in der Tränenfilmstabilität, sind leicht anzuwenden und beeinträchtigen die Sehschärfe nicht.

Genau deshalb eignen sich diese Produkte sehr gut für das routinemäßige Vorbereitungsprogramm vor dem Training oder vor einem Wettkampf.

DER FACHMANN FÜR
SPORTOPTIK

P L A N G G E R
O P T I K
W I R S E H E N U N S

Wir führen Schießbrillen folgender Marken:
CHAMPION · KNOBLOCH · WINNER · VARGA

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

Name: **Ing. Johannes Plangger**

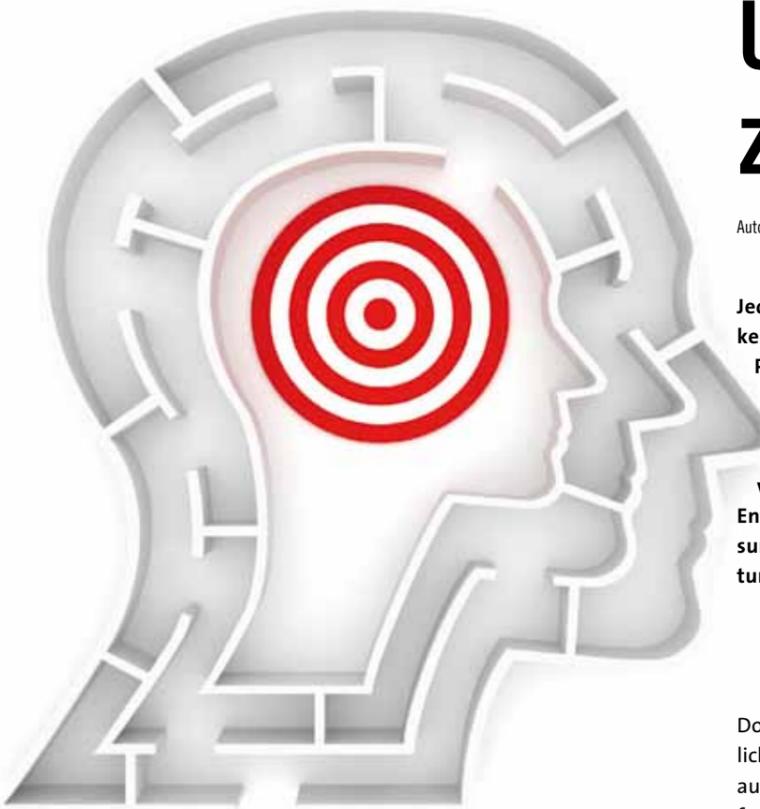
Jahrgang: 1977

Wohnort: Schönwies

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

Familie: verheiratet, zwei Kinder

Website: www.optik-plangger.at



Über Persönlichkeitsentwicklung zu Gesundheit und Erfolg.

Autoren: Mag. Uwe Triebel und Mag. Johannes Gosch

Jeder Mensch besitzt von Geburt an Anlagen und Persönlichkeitsmuster, die er entwickeln und zur Entfaltung bringen kann. Persönlichkeitsentwicklung hilft dabei, diese zu erkennen und dadurch Zugang zu seinen eigenen Potenzialen zu finden. Körperliche Symptome aus psychosomatischer Sicht treten dann auf, wenn vorhandene Anlagen nicht richtig gelebt werden. Daher bewirkt Persönlichkeitsentwicklung über die Entfaltung dieser Anlagen nicht nur eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation, sondern auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Doch wie kann man über die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit zu mehr Gesundheit und Erfolg kommen? Um eine Antwort auf diese Frage zu erhalten, muss man sich mit der Tatsache anfreunden, dass unser Körper, unser Geist und unsere Seele miteinander in enger Wechselwirkung stehen. Gedanken und Einstellungen wirken über die Gefühle auf den Körper ein. Neige ich beispielsweise dazu, die eigene Durchsetzung zu unterdrücken und aufgestaunten Ärger runterzuschlucken, wird dies möglicherweise nach und nach zu körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenproblemen, hohem Blutdruck etc. führen.

Bestehen gedankliche und gefühlsmäßige Muster über längere Zeit, so bilden sie unseren Charakter. Diese „Denk- und Fühlmuster“ sind uns im Grunde genommen angeboren, werden aber auch durch unser Umfeld im Laufe des Lebens weiter ausgeformt. Angeborene und durchs Leben stabilisierte Anlagen scheinen auf den ersten Blick kaum veränderbar zu sein, doch stimmt dies nur zum Teil. Man kann die Anlagen zwar nicht einfach entfernen oder neue einbauen, aber die Art und Weise, wie wir unsere Anlagen leben, kann sehr wohl verändert werden.

Die Weiterentwicklung der Anlagen führt letztendlich dazu, dass wir mehr und mehr Zugang zu unseren Potenzialen finden. Bisher ungeahnte Möglichkeiten tun sich auf, wir verfügen über größere Leistungsfähigkeit und haben letztendlich auch mehr Erfolg.

Kommen wir abgeleitet von dieser Sichtweise zu folgendem Schluss: Ich kann selbst an der Aufrechterhaltung meiner Gesundheit und meiner Leistungsfähigkeit mitwirken, indem ich an meinen „Charakteranlagen“ arbeite und diese weiterentwickle.

Welche Fähigkeiten sind nun wichtig, um zu mehr Erfolg im Leben zu kommen?

Auszugsweise zu erwähnen wären in diesem Zusammenhang:

- die Fähigkeit, sich selbst gut beobachten zu können – eine wesentliche Grundlage für die Selbstverbesserung
- die Fähigkeit, sich Ziele zu setzen und diese systematisch zu verfolgen
- die Fähigkeit der Selbstregulation im emotionalen und geistigen Bereich
- nicht zuletzt auch die Fähigkeit, gelassen zu sein

Nun kurz ein paar Ausführungen zum Thema „Ziele setzen und verfolgen“:

Bei der Zielsetzung geht es darum, zu erkennen, was man selbst wirklich will und dies von übernommenen Motiven (beispielsweise vom Elternhaus, aber auch Modetrends, Prestige usw.) abzugrenzen. Hat man sein eigenes Ziel gefunden, bemerkt man im Normalfall eine starke Antriebskraft, die es möglich macht, mit Entschlossenheit aufs Ziel zuzugehen. Damit der Weg zum Ziel möglichst kurz und effektiv ist, empfiehlt es sich, einen genauen Plan zu machen, Etappenziele festzulegen und regelmäßig die Fortschritte zu überprüfen. Treten Probleme hinsichtlich der Motivation auf, das heißt, sinkt der Antrieb, weil die Hindernisse auf dem Weg zu groß geworden sind, ist es gut, wenn man sich sein Ziel, seine Vision vor Augen führen kann, um dadurch wieder neue Kraft zu gewinnen.

Im Zusammenhang mit der Motivation muss man hierbei zwei Arten unterscheiden: die extrinsische und die intrinsische Motivation. Extrinsisch bedeutet dabei, dass der motivierende Faktor von außen kommt (Geld, Anerkennung, Ruhm), wobei bei der intrinsischen Motivation derselbe von innen kommt (Wunsch nach Selbstverbesserung, Spaß an der Tätigkeit). Der Vorteil bei der intrinsischen Motivation besteht darin, dass die Motivation nicht von äußeren Faktoren abhängt und somit sehr stark und stabil ist.

Zusammenfassung

Jeder Mensch hat bestimmte Stärken. Durch das Erkennen und Entfalten der eigenen Anlagen werden mögliche Symptome und Beschwerden verringert bzw. beseitigt und persönlicher Erfolg kann sich einstellen. Auch hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung ist es wichtig, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Deswegen sollte man sich genügend Zeit nehmen, die eigenen Stärken und Schwächen zu analysieren, um dann gezielt an den wichtigsten Themen zu arbeiten.

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

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

SIUS

In Forschung und Entwicklung um Jahre voraus...



Die erste Hybrid-Scheibe für Druckluftwaffen und Kleinkaliber

Die Anlage für alle Bedürfnisse

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

HYBRIDSCORE®

ISSF-Zulassung Phase 1 (erteilt Januar 2012)

- 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
- Unschlagbares Preis-/Leistungsverhältnis

SIUS



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

Wenn Zuverlässigkeit zählt...

SIUS-Vertretung in Österreich:

FRÖWIS KG
Schießstandtechnik

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





Aus Karins Schützen-Küche.

Topfenknödel.

Autorin: Dr. Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin, www.teh.at
Foto: iStock



50 G BUTTER
1 EI
250 G MAGERTOPFEN
50 G DINKELGRIESS
50 G MEHL
SALZ, VOLLKORNBRÖSEL, ROHZUCKER

ZUBEREITUNG:

Butter mit Ei, Topfen und Salz abrühren, Grieß und Mehl untermischen und etwas ziehen lassen. Kleine Knödel oder Nocken mit zwei Esslöffeln formen und in Salzwasser kochen. Anschließend in (Vollkorn-)Brösel mit Butter und Rohrzucker wenden. Dazu wird Kompott serviert.

Die Kombination von Getreide, Topfen und Ei liefert biologisch besonders hochwertiges Eiweiß. Das Kompott bringt einen basischen Ausgleich zu dieser Mehlspeise.

aufs korn genommen

Die Position des Körpers beim Schuss wird als Anschlag bezeichnet. Gute Schützen nehmen bei jedem Start annähernd die gleiche Haltung ein, von Schuss zu Schuss muss sie unbedingt identisch bleiben.

Um die Grundlagen und später die Details des Liegendanschlages zu erlernen, lohnt es sich, alte Meister zu kopieren.

Die Imitation ist eine der effektivsten Lernmethoden, im Sport wie im Alltag.



Gelungener Grundanschlag beim Liegendschießen.

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

In einer mehrteiligen Serie beschäftigt sich der Experte mit den Grundlagen zur Technik und Taktik des olympischen Gewehrschießens. Im vorliegenden Artikel geht er darauf ein, wie man einen tauglichen Anschlag findet und damit den Grundstein für den Schießerverfolg legt.

Der Blick aus der Vogelperspektive beim Liegendschießen zeigt, dass die Körperachse idealerweise in einem Winkel von 10–30 Grad zur Ziellinie liegt. Die linke Flanke vom Schuh bis zum Handstopp ist gestreckt. Sie befindet sich flach auf der Unterlage. Das rechte Bein wird angezogen, um die Atmung über den Bauch zu erleichtern. Je nach Leibesumfang fällt die Anwinkelung bei schlanken Körpern geringer und bei umfangreichen stärker aus. Die Hüfte bleibt in Bezug auf das Rückgrat ohne Neigung. Normalerweise spürst du einen deutlichen Kontakt des linken Hüftknochens zum Boden. Mit diesem Auflagepunkt lässt sich die Schießjacke verankern. Damit wird dem Rutschen während der Serie entgegengewirkt. Der rechte Hüftkamm hat weniger Boden-

haftung, um den Bauch beim Einatmen frei ausdehnen zu können. Wirbelsäule und Oberkörper bleiben gerade gestreckt. Irgendwo zwischen Bauchnabel und den unteren Rippen hebt der Oberkörper von der Unterlage ab, auf der linken Flanke reicht der Kontakt dabei deutlich weiter herauf. Die Linie der Schultern wird leicht zum Ziel hin geöffnet, so dass das rechte Oberarmgelenk weiter nach vorne kommt. Die linke Schulter wird vorgeschoben, um den linken Arm weiter an den Vorderschaft zu bringen. Der Kopf muss hochgenommen werden, um die Wange auf dem Schaft ablegen zu können. Die Einstellung der Schaftbacke dient der Platzierung des Gesichtes vor die Diopteröffnung. Das Profil der Schaftbacke sollte deinem Kieferknochen angemessen sein, damit der Kopf bequem anliegt.

Der Kontakt der rechten Schulter zur Schaftkappe ist die entscheidende Schnittstelle zwischen Körper und Gewehr. Hier sollte fester Druck bestehen. Je näher der Schaft zur Körpermitte angesetzt werden kann, desto mehr Widerstand wird dem Rückstoß der Waffe entgegenwirken. Da mit dem Ansatzpunkt in der Schulter auch



Aus der Bauchlage bleibt das linke Bein in gestreckter Haltung. Das rechte wird auf die Seite gelegt und leicht angezogen, um die Atmung zu erleichtern.

Vom Bauchnabel an hebt der Liegendanschlag ab, die linke Flanke bleibt etwas länger am Boden.

Die rechte Schulter und der Kopf müssen angehoben werden, um den Schaft anzusetzen und um das Auge in die Visierlinie zu bringen. Der rechte Ellbogen wird aufgestützt. Dadurch wird die Schulter in ihrer Position fixiert. Gleichzeitig erhält der rechte Arm die Bewegungsfreiheit, um den Griff und das Schloss zu erreichen.

Der linke Arm greift etwa zur Mitte des Vorderschaftes, dazu wird die linke Schulter vorgeschoben. Die Sportordnung verlangt einen Mindestanstieg von 30° zwischen der Horizontalen zum Ziel und dem linken Unterarm.

Die Waffe wird an vier Kontaktpunkten in der Luft fixiert: an der rechten Schulter, dem Wangenknochen, der rechten und der linken Hand. Diese Kontakte sollten fest sein, um das Gewehr sicher im Raum zu stabilisieren. Die Kontakte sollten außerdem bequem sein, damit du dich im Anschlag wohl fühlst und über ein längeres Programm gleichmäßig agieren kannst.

die Richtung des Laufes gesteuert wird, ist eine gleichbleibende, entspannte Haltung des Oberarmgelenks notwendig. Der rechte Ellbogen stützt den Oberkörper wie ein Stativfuß nach außen ab. Der Kontakt zum Boden muss sicher haften, ein zu flacher Winkel gefährdet diese Funktion. Mit dem Aufsetzen des rechten Ellbogens wird wiederum die Richtung der Waffe in Höhe und Seite bestimmt. Deshalb muss diese Bewegung beim Aufbau jedes Schusses mit hoher Präzision ausgeführt werden. Neben dem Oberkörper und dem rechten Arm ist der linke Ellbogen der dritte Auflagepunkt. Auf ihm lastet ein Großteil des Gewichtes der Waffe. Der Ansatzpunkt wird normalerweise beim Hinlegen definiert und danach nur noch in Ausnahmefällen korrigiert. Alle Änderungen des Anschlags zur Bestimmung der Schussrichtung drehen sich um diesen Fixpunkt. Die Abzugshand umfasst den Pistolengriff, das Handgelenk und der Unterarm bilden eine Linie. Der Kontakt der Hand ist kräftig, der Zeigefinger sollte geradlinig auf den Auslösehebel wirken. Der linke Oberarm befindet sich niedrig am Boden, der Ellbogen ruht aus Sicht des Schützen einige Zentimeter links neben dem Schaft. Der Unterarm muss nach den Regeln um 30° von der Horizontalen zum Ziel ansteigen, die meisten sind um eine möglichst flache Hebung bemüht. Der Schießriemen verbindet Ober- und Unterarm zu einem tragfähigen Dreieck. Jeder Kraftaufwand zum Heben der Waffe entfällt, wenn Anbringung und Spannung des Gurtes stimmen.

Die linke Hand umgibt den Vorderschaft völlig entspannt, Handstopp, Riemen und das Profil des Schaftes legen ihre Haltung fest. Anfänger nutzen den linken Arm mit der Hand noch, um die Visierung ins Ziel zu zwingen. Profis vermeiden dies weitgehend.

Wie lernt man „Anschlag“?

Um einen tauglichen Anschlag zu finden, benötigen Anfänger viel Zeit und Geduld. Es fällt schwer, Rumpf und Glieder in eine halbwegs angenehme Lage zu bringen, mit Riemen und Gewehr wird es noch komplizierter. Kommt dann noch die Aufregung eines Wettkampfes hinzu, wird aus dem gemütlichen Hinlegen leicht ein Desaster, das an Knochen, Sehnen und Nerven zerrt. Wer den Anschlag einstudieren will, sollte sich am Anfang mit einem guten Trainer oder einem erfahrenen Kollegen verbünden. Der sieht auf Anhieb, was richtig oder falsch ist, und verhilft dir zu einem stabilen Grundgerüst.

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

In dieser Startphase ist es außerdem günstig, mit einem Spiegel zu arbeiten, der dir zeigt, wie du liegst. Oft erklärt allein der äußere Anblick, was stimmt und wo es klemmt. Wer die Möglichkeiten hat, sollte den Anschlag daheim beim Trockentraining einstudieren.

Dort hast du Zeit, alles in Ruhe aufzubauen und an den Details zu feilen. Auch im eigenen Zimmer hilft der Spiegel wieder, die äußere Ansicht mit den Gefühlen zu verbinden. Wiederhole den Aufbau, indem du mehrmals aufstehst und dich wieder hinlegst. Mit jedem Aufstehen gelingt dir das Niederlegen besser. Gute Schützen können ihren Anschlag mit hoher Genauigkeit reproduzieren, ganz egal auf welchem Stand. Sie finden ihre Stellung teilweise durch das Gefühl, vor allem aber durch die optische Kontrolle. Auch in den gehobenen Leistungsklassen kann der Trainer noch etwas zur Präzision der Lage beitragen. Größere Fehler sieht er, feinere können mit Hilfe von Foto-Aufzeichnungen entlarvt werden. Der Anschlag stimmt, wenn der Sprung der Waffe senkrecht ist und sauber zurückfällt. Außerdem ist es natürlich angenehm, wenn man sich in diesem Zustand der Gnade noch halbwegs bequem fühlt. Bis das der Fall ist, werden Haltung und Gewehreinstellung nachgebessert. Eine Stunde, einen Tag, eine Woche, ein Jahr, ein Schützenleben ...



Bodenhftung: Die Auflagepunkte des Anschlags sind der gesamte Unterkörper bis etwa zum Bauch, sowie der rechte und der linke Ellbogen. Durch die Platzierung und Verschiebung dieser drei „Füße“ wird die Richtung der Waffe bestimmt; außerdem regeln die Auflageflächen den Widerstand, den dein Körper dem Rückstoß entgegenzusetzen kann.

Der Unterkörper sollte so lange wie möglich am Boden bleiben und sich so geradlinig wie möglich hinter der Waffe befinden. So wird das Körpergewicht optimal gegen den Rückstoß gerichtet. Abweichungen von diesem Prinzip wirst du in Kauf nehmen müssen, sie sollten aber gering bleiben.

Aus der Sicht in den Lauf erkennt man die Zentrierung der Kontakte um diese Seelenachse. Die rechte Schulter sollte sich genau hinter der Mündung befinden, damit die Mündung im Schuss senkrecht steigt. Der linke Unterarm steht meist etwas schräg zum Schaft hin.

Maik liegt relativ flach, trotzdem steigt der linke Unterarm mit den vorgeschriebenen 30° von der Unterlage an. Die Höhe muss gleichbleiben, sonst „löst“ sich der Anschlag langsam auf ...

News aus den Sparten.

ÖSTM und ÖM Sportliches Großkaliberschießen Pistole:

Teilnehmer aus allen neun Bundesländern am Start.

Autor: BSPL Manfred Einramhof

Seit zwei Jahren werden im dynamischen Schießen nach SGKP-IPSC die Disziplinen Standard und Revolver sowie die Disziplinen Open Division und Production Division an unterschiedlichen Tagen ausgetragen. Standard und Open Division werden von der Bundessportorganisation (BSO) als Österreichische Staatsmeisterschaften anerkannt.

Die ÖSTM Standard und ÖM Revolver wurde vom 22. bis 23. Oktober 2011 auf der Sportanlage des Polizeisportvereins Linz/Steyregg veranstaltet. Es mussten bei den ausgeschriebenen sieben Stages (Teilbewerbe) insgesamt mindestens 176 Schuss abgegeben werden. Im Staatsmeisterschaftsbewerb in der Standard-Klasse waren in Summe 132 Starter aus allen neun Bundesländern am Start, weiters sechs Mannschaften in der allgemeinen Klasse, eine Mannschaft in der Damenklasse sowie vier Mannschaften in der Seniorenwertung. In der Revolver-Klasse (Österreichische Meisterschaft) waren 26 Teilnehmer aus fünf Bundesländern und vier Mannschaften in der Seniorenwertung am Start.

Ergebnisse Standard:

Herrenklasse:		Supersenioren +60:	
1. Jürgen Stranz	Bgld	1. Hubert Mühlbacher	OÖ
2. Gerald Reiter	Bgld	2. Ronald Riedel	Szbg
3. Gottfried Post	OÖ	3. Wolfgang Kugler	Bgld
Senioren 1 (50-60):		Damenklasse:	
1. Hermann Kirchweger	NÖ	1. Birgit Gruber	Szbg
2. Leo Strohmayer	NÖ	2. Gabriele Kraushofer	Wien
3. Klaus Mayrhofer	OÖ	3. Elisabeth Strasser	NÖ

In der Mannschaftswertung in der Herrenklasse setzte sich Oberösterreich vor Burgenland und Kärnten durch. Bei den Senioren siegte Niederösterreich vor Oberösterreich und Steiermark, bei den Damen Niederösterreich vor Oberösterreich und der Steiermark.



Manfred Einramhof (ganz links) mit den Erstplatzierten (allesamt Polizisten von Beruf) in der Herrenklasse im Standard-Bewerb (v. l.): Gerald Reiter, Jürgen Stranz und Gottfried Posch.



Die mehrmalige Welt- und Europameisterin Gabriele Kraushofer (r.) setzte sich in der Damenklasse in der Open Division gegen Notburga Hasenkopf und Margit Steurer (l.) durch.

Ergebnisse Revolver:

Herrenklasse:	
1. Martin Kronberger	OÖ
2. Gerald Reiter	Bgld
3. Rudolf Willhalm jun.	NÖ
Seniorenklasse:	
1. Hermann Kirchweger	NÖ
2. Richard Schaubmair	OÖ
3. Christian Breitler	NÖ

Die ÖSTM in der Open Division und die ÖM in der Production Division wurde vom 11. bis 13. November 2011 in Wien, auf der Sportanlage des Sportschützenclubs Wien (SCW), durchgeführt. Bei dieser Meisterschaft waren acht Stages mit insgesamt mindestens 190 Schuss zu absolvieren. Auch bei dieser Meisterschaft waren alle Bundesländer vertreten.

Ergebnisse Open Division:

Herrenklasse:		Supersenioren +60:	
1. Mario Kneringer	Wien	1. Anton Fuchs	Stmk
2. Günter Weber	Tirol	2. Wolfgang Kugler	Bgld
3. Stefan Zeindl	Kärnten	3. Alois Stampfl	Stmk
Seniorenklasse:		Damenklasse:	
1. Roland Kraushofer	Wien	1. Gabriele Kraushofer	Wien
2. Leo Strohmayer	NÖ	2. Notburga Hasenkopf	OÖ
3. Kurt Ranner	Stmk	3. Margit Steurer	Tirol

In der Herren-Mannschaftswertung siegte Wien vor Kärnten und Tirol. Bei den Senioren lag am Ende Niederösterreich vor Wien und Oberösterreich. Bei den Supersenioren setzte sich die Steiermark vor Wien und Niederösterreich durch.

Ergebnisse Production Division:

Herrenklasse:		Supersenioren +60:	
1. Gerald Reiter	Bgld	1. Adam Lennert	Tirol
2. Gottfried Post	OÖ	2. Ronald Riedel	Szbg
3. Rasovic Bosko	NÖ	3. Hubert Ceh	Stmk
Seniorenklasse:			
1. Florian Kendelbacher	Szbg		
2. Friedrich Ziebart	NÖ		
3. Christian Breitler	NÖ		

In der Herren-Mannschaftswertung siegte Burgenland vor Niederösterreich und Kärnten. Bei den Senioren triumphierte Niederösterreich vor Wien und Oberösterreich.

Luftgewehr Bundesliga:

Die Achtelfinalteilnehmer stehen fest.

Luftpistole Bundesliga:

Spannende Finalphase erwartet.



Ungeschlagen blieben in der Qualifikation nur der ASKÖ Gmunden, die SG Zell/Ziller (Foto) und der SV Knittelfeld.

Was in Ländern wie Deutschland, Italien oder der Schweiz schon seit einigen Jahren Realität ist, wurde in der vergangenen Saison auch in Österreich Wirklichkeit: die Austragung einer Luftgewehr Bundesliga. Zum ersten Sieger kürte sich die SG Söll, die sich im Finale gegen die SG Kössen durchsetzen konnte. Beide Vereine haben sich auch im laufenden Bewerb für die K.o.-Phase qualifiziert und zählen zum Kreis der Favoriten auf den begehrten Titel.

An der Einführung der Bundesliga waren Margit Melmer (Bundessportleiterin Gewehr), Franz Maurer und Peter Ettlbrunner federführend beteiligt. „Da einige österreichische Sportschützen als Bundesliga-Legionäre bei deutschen Vereinen im Einsatz waren, überlegten wir uns, auch in Österreich etwas in diese Richtung auf die Beine zu stellen. Wir wollten allerdings reine Vereinsmannschaften ohne Legionäre. Im laufenden Bewerb sind Leihgeschützen erlaubt, die jedoch aus demselben Bundesland wie der angemeldete Verein kommen müssen“, erläutert Melmer.

In der Saison 2010/2011 hatten sich 13 Mannschaften für die Bundesliga gemeldet. In der aktuellen Saison waren es bereits 16 Mannschaften. In Zukunft sollen es noch mehr werden: 24 Mannschaften peilen die Veranstalter in näherer Zukunft an. „Mit der Luftgewehr Bundesliga wollen wir die Leute auf unseren Sport aufmerksam machen. Das Schießen im Keller oder in Schießhal-

len, wo keiner zuschauen kann – diese Zeiten sind für uns vorbei“, blickt Margit Melmer, ÖSB-Koordinatorin der Luftgewehr Bundesliga, optimistisch in die Zukunft. Spannung verspricht die Bundesliga allemal.

Am 18. Dezember 2011 fanden die letzten Qualifikationen (Haupttrunden) für die Teilnahme am Achtelfinale der Bundesliga statt. Im Anschluss daran wurden die Lucky Loser ermittelt und die Auslosung für die Achtelfinalpaarungen vorgenommen.

Die Achtelfinalteilnehmer der Region Mitte

In der 4. und 5. Runde überzeugte der ASKÖ Gmunden mit tollen Ergebnissen und konnte ungeschlagen in das Achtelfinale einziehen (10 Mannschaftspunkte/113 Einzelpunkte/1.553,8 Ringschnitt). Zwei beherzte Wettkämpfe zeigten die Schützen der K&K Priv. SG Mittersill. Mit einem 30:2 Sieg gegen die Priv. Braunau holten sie noch wichtige Einzelpunkte und konnten sich ebenfalls für das Achtelfinale qualifizieren (6 Mannschaftspunkte/103 Einzelpunkte/1.543,0 Ringschnitt). Als dritte Mannschaft sicherte sich die Union Steinerkirchen mit 6 Mannschaftspunkten/90 Einzelpunkten und 1.538,4 Ringen Schnitt einen Platz im Achtelfinale. Über die Lucky-Loser-Regelung kam der SSV Lamprechtshausen mit einem Ringschnitt von 1.533,4 ins Achtelfinale. Der Neueinsteiger Union Neumarkt (1.519,6 Ringschnitt) und die Priv. Braunau (1.512,2 Ringschnitt) konnten sich nicht qualifizieren.

Die Achtelfinalteilnehmer der Region West

Ebenso wie die Mannschaft des ASKÖ Gmunden qualifizierte sich der Bundesliga-Neueinsteiger SG Zell/Ziller ungeschlagen für das Achtelfinale (10 Mannschaftspunkte/102 Einzelpunkte/1.552,8 Ringschnitt) knapp vor dem 2. Neueinsteiger der Region West, der SG Bruckhäusl (8 Mannschaftspunkte/103 Einzelpunkte/1.558,6 Ringschnitt). Im letzten Wettkampf konnte die SG Kössendurch die erzielten Einzelpunkte gegen die SG Bruckhäusl die notwendigen Zähler für den 3. Platz erzielen. Die SG Söll (1.543,8 Ringschnitt), die Mannschaft des USG Hard (1.536,6 Ringschnitt) und die Mannschaft der SG Angerberg (1.532,0 Ringschnitt) kamen über die Lucky-Loser-Regelung ins Achtelfinale. Damit konnten sich alle Teilnehmer der Region West für das Achtelfinale qualifizieren.

Die Achtelfinalteilnehmer der Region Süd/Ost

Mit drei Siegen und 56 Einzelpunkten qualifizierte sich die Mannschaft des SV Knittelfeld ungeschlagen für das Achtelfinale. Mit zwei Mannschaftspunkten und 53 Einzelpunkten konnte sich die Mannschaft des Kapfenberger SV ebenfalls die Teilnahme am Ach-

telfinale sichern. Die Mannschaften des SV Feistritz (2 Mannschaftspunkte/47 Einzelpunkte/1.517,7 Ringe Schnitt) und des SV 1602 Stockerau (2 Mannschaftspunkte/37 Einzelpunkte/1.501,7 Ringe Schnitt) kamen auch mit der Lucky-Loser-Regelung nicht ins Achtelfinale.

Anmerkung: In der Region Süd/Ost kam es beim letzten Wettkampf noch zu einer Überraschung: Die Mannschaft des SV 1602 Stockerau gewann gegen den Tabellenzweiten Kapfenberger SV mit 19:13 und holte damit die ersten und einzigen Mannschaftspunkte.

Die Paarungen im Achtelfinale

SV Knittelfeld	: SG Kössen
SG Bruckhäusl	: SG Angerberg
K&K Priv. SG Mittersill	: USG Hard
Kapfenberger SV	: Union Steinerkirchen
ASKÖ Gmunden	: SG Söll
SG Zell/Ziller	: SSV Lamprechtshausen

Ins Viertelfinale steigen die Sieger sowie die zwei besten Lucky-Loser auf.

Das Achtelfinale wird am 26. Februar 2012 (Beginn: 9 Uhr) in Mittersill ausgetragen. Um 13.30 Uhr findet als „Show-Einlage“ ein Wettkampf Salzburg – Tirol statt: 20 Schuss stehend frei, je zwei Mädchen und zwei Burschen der Klasse Jugend 2. Das Viertel- und Halbfinale sowie das große und kleine Finale finden am 24. und 25. März 2012 in Söll (Tirol) statt.



„Mit der Luftgewehr Bundesliga wollen wir auf unseren Sport aufmerksam machen.“

Margit Melmer



Der Titelverteidiger in der Luftpistole Bundesliga ist die Mannschaft SSZ Bgld. Nord I mit Alfred Prokop, Gretchen Ewen, Christian Kirchmayer und Stefan Eder (v. l.).

Nachdem die Mannschaft SSZ Burgenland Nord I den Titel in den vergangenen zwei Saisonen ins östlichste österreichische Bundesland holen konnte, zählt sie auch im laufenden Bewerb zu den heißesten Titelanwärtern.

„Die Finalphase in der Saison 2011/2012 wird sicher wieder ähnlich spannend werden wie in der abgelaufenen Bundesligasaison. Es wäre wünschenswert, dass sich in Zukunft noch mehr Vereine an den Wettkämpfen beteiligen, denn die Einführung der Bundesliga hat dem österreichischen Pistolensport neue positive Impulse gegeben“, so Siegfried Schöberl, Bundessportleiter Pistole des ÖSB.

Nach dem Abschluss der Vorrunden in den Bundesländern haben sich folgende Vereine für die Finalphase im Jänner und Februar 2012 qualifiziert:

Gruppe West:	PSV Vorarlberg, USG Gisingen, SG Münster
Gruppe Nord:	SC Offenhausen I, SC Offenhausen II, SG Bischofshofen
Gruppe Süd:	TUS Fehring I, TUS Fehring II, PSV Leoben, SSV Sponheim
Gruppe Ost:	SSZ Bgld. Nord I, SSZ Bgld. Nord II, JSSK Steinbrunn, Hietzinger Sportschützenverein

Am 21. Jänner und am 26. Feber 2012 werden die zwei besten Mannschaften in jeder Gruppe ermittelt, die das Halbfinale und Finale bestreiten werden.

Das Halbfinale und das Finale werden am 17. und 18. März 2012 im Leistungszentrum Rif/Salzburg ausgetragen.



Vorarlberg. ÖSTM/ÖM LG, LP und Laufende Scheibe in Hard.

Autor: LOSM Mag. Andreas Germann

Die Vorbereitungen für die Österreichische Staatsmeisterschaft bzw. Österreichische Meisterschaft Luftgewehr, Luftpistole und Laufende Scheibe vom 29. März bis 1. April 2012 sind bereits in vollem Gange.

Als Veranstaltungsort dafür wurde, in Abstimmung mit Bundessportleiterin Margit Melmer, die Sporthalle in Hard ausgewählt. Dort stehen neben ausreichender Fläche für die Schießstände und die Aussteller auch optimale Umkleidemöglichkeiten für die Aktiven zur Verfügung. Für die Reservierungen der Unterkünfte für Schützen, Begleitpersonen und Funktionäre konnte mit Bodensee-Vorarlberg Tourismus ein kompetenter Partner gefunden werden, über den Buchungen der kontingentierten Zimmer möglich sind. Anlässlich der ÖSTM/ÖM plant der Vorarlberger Schützenbund auch die Durchführung eines zusätzlichen – sowohl für die teilnehmenden Schützen als auch für das Publikum – interessanten Showbewerbs.

Neben der Organisation der ÖSTM/ÖM 2012 wird aber auch abseits davon fleißig gearbeitet. So wurden für die 25m-Halle im Landessportzentrum in Dornbirn vier neue elektronische Stände angeschafft, sodass den Schützen nun insgesamt 16 elektronische Anlagen zur Verfügung stehen. Zusätzlich wurden neue Monitore installiert, die die Wettkämpfe auch für die Zuschauer interessanter und spannender werden lassen. Bedanken möchte sich der Vorarlberger Schützenbund auf diesem Weg bei den Sponsoren, die diese Investitionen unterstützt haben: die Vorarlberger Kraftwerke AG, das Land Vorarlberg und die Zielsport Landesliga.

Außerdem wurde die Kooperation mit dem Sportservice Vorarlberg forciert, um das Landessportzentrum Dornbirn zu einem noch besseren Leistungszentrum für das Sportschießen in Vorarlberg zu machen.

Wir freuen uns auf spannende Wettkämpfe bei der ÖSTM/ÖM im Frühling in Hard.



Burgenland. Spannende Schießveranstaltungen 2012.

Autor: SSLV Burgenland

Terminvorschau:

- **Landesmeisterschaften Luftpistole:** 3. und 4. März 2012 auf der Anlage des PSV Burgenland
- **Landesmeisterschaft Luftgewehr:** 10. und 11. März auf der Anlage des PSV Burgenland
- **„6. MLAIC Grand Prix of Austria“ – Internationaler Vorderladerwettkampf:** 18. bis 20. Mai 2012 auf der Landeshauptschießstätte in Eisenstadt

Weitere Informationen auf der Homepage des Burgenländischen Sportschützen-Landesverbandes unter www.bsslv.at.



Anfang März treffen die besten Burgenländer Luftpistolen-Schützen aufeinander.



Niederösterreich. Ehrung von Persönlichkeiten aus Politik und dem Schießsport.

Autor: LSM Mag. Gerhard Strasser

Der Grafenwörther Bürgermeister Alfred Riedl ist seit Dezember 2011 Ehrenmitglied des Landesschützenverbandes. Einige langjährige Schützenfunktionäre und erfolgreiche Schützen wurden mit dem Sportehrenzeichen des Landes Niederösterreich ausgezeichnet.

Aus den Händen von Landesoberschützenmeister Hermann Gössl und Landesschützenmeister Ernst Holzreiter erhielt der Grafenwörther Bürgermeister und Landtagsabgeordnete Ing. Mag. Alfred Riedl auf Grund seiner Verdienste um den Landesschützenverband die Ehrenmitgliedschaftsurkunde überreicht. „Bürgermeister Riedl hat den Landesverband bei der Suche nach einem geeigneten Büro sehr unterstützt und im Obergeschoß des Amthauses der Marktgemeinde Grafenwörth passende Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt“, so Holzreiter im Rahmen einer feierlichen Adventveranstaltung. Dem LSV stehen ein großer Büroraum, ein Besprechungs- und ein Archivraum sowie Nebenräume zu günstigen Bedingungen zur Verfügung.

Der Landesschützenverband hat im Jahr 2007 den Grundsatzbeschluss gefasst, seine Geschäftsstelle und damit seinen Sitz von Stockerau nach Grafenwörth zu verlegen. Nach der mühevollen Übersiedlung und Sichtung der umfangreichen Archivunterlagen ist der Landesverband sehr stolz auf seine neue Geschäftsstelle.

Das Festspielhaus im Regierungsviertel von St. Pölten war der Schauplatz für eine professionell gestaltete Ehrung von Sportfunktionären und Sportlern. Die für Wirtschaft, Tourismus und Sport zuständige Landesrätin, Dr. Petra Bohuslav, überreichte die Ehrenzeichen samt Urkunden. Für das Rahmenprogramm sorgten die Magic Acrobatics aus Krems mit beeindruckenden sportlichen Tanzdarbietungen.



Der Grafenwörther Bürgermeister Ing. Mag. Alfred Riedl (r.) ist seit Dezember 2011 Ehrenmitglied im Niederösterreichischen Landesschützenbund.

Folgende Schützenfunktionäre erhielten das Sportehrenzeichen verliehen:

GOLD:	Franz Lagler Dir. Eduard Ringsmuth (beide SV Melk) Johann Stückler (Rabensteiner SG)
SILBER:	Johann Bittermann (Priv. SV Gresten 1667) Leopold Brunner und Rudolf Gattringer (beide SV Melk) Irene Hofbauer (LSV NÖ) Manfred Schmirl (Rabensteiner SG)
BRONZE:	Josef Sulzberger Helmut Ulrichshofer (beide SV Melk)

Für ihre sportlichen Leistungen wurden mit dem Sportehrenzeichen geehrt:

SILBER:	Christa Strasser (SSV Blumau).
BRONZE:	Wolfgang Delasch (SG Langau) Dieter Smutka (HSV Raika Weitra)

Christa Strasser durfte sich über das Sportehrenzeichen des Landes freuen.



Steiermark.

Sportverdienstzeichen in Silber an zwei langjährige Schützenfunktionäre.

Autor: LOSM HR Dr. Gerwald Schmeid



Foto: FA 12C-Sport/Melbinger

V.l.: Prok. DI Christian Purrer (Präsident des ASVÖ Steiermark), Schützenrat Werner Karner und Landeshauptmann Mag. Franz Voves



Foto: FA 12C-Sport/Melbinger

V.l.: Stefan Herker (Präsident der Sport Union Steiermark), Schützenrat Herbert Sölkner und Landeshauptmann Mag. Franz Voves

Am 24. November 2011 wurden im Weißen Saal der Grazer Burg im feierlichen Rahmen ehrenamtliche Sportfunktionärinnen und Sportfunktionäre mit den Sportverdienstzeichen in Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet. Auch zwei Vertretern des Schützenwesens wurde diese Ehre zuteil: Werner Karner und Herbert Sölkner, die mit dem Sportverdienstzeichen in Silber geehrt wurden.

Die Auszeichnungen überreichte der steirische Landeshauptmann, Mag. Franz Voves, zusammen mit dem Vorsitzenden der Landessportorganisation Helmuth Lexer und den Präsidenten der steirischen Sportdachverbände, Stefan Herker (Sportunion), DI Christian Purrer (ASVÖ) und Mag. Gerhard Widmann (ASKÖ). Der Landeshauptmann, der selbst jahrelang erfolgreicher Spitzensportler und leitender Sportfunktionär war, betonte, dass die Ehrenamtlichen in der Sportfamilie, die eine sehr wichtige, gesellschaftspolitische Aufgabe erfüllt, die Gemeinschaft in den Vordergrund stellen. Unter den Ausgezeichneten befanden sich auch zwei verdienstvolle Funktionäre des Steiermärkischen Landesschützenbundes, die noch aktiv den Sport ausüben: die Schützenräte Werner Karner und Herbert Sölkner; sie erhielten das Sportverdienstzeichen in Silber.

Werner Karner ist seit mehr als zwei Jahrzehnten im Vorstand des Schützenvereines der Landeshauptstadt Graz und leitendes Gründungsmitglied der Sparte Praktisches Pistolenschießen (IPSC). Tatkräftig und federführend betrieb er die nachhaltige Instandsetzung und Erneuerung der Schießstände im Freigelän-

de des Schützenvereines in Graz-Andritz und die Adaptierung eines in Graz-Puntigam angemieteten Schießkellers für IPSC-Bewerbe. Aufgrund seiner Tatkraft, Verlässlichkeit und Umsicht wurde er jüngst in das Führungsgremium des Steiermärkischen Landesschützenbundes berufen.

Herbert Sölkner ist seit mehr als 30 Jahren Funktionär des Schützenvereines Bad Mitterndorf und seit Jahren ein wertvolles Mitglied im Führungsgremium des Steiermärkischen Landesschützenbundes. Besondere Verdienste erwarb er sich durch die Schaffung eines elektronischen Auswertesystems und durch die vorbildliche Installation und Betreuung der EDV-Administration des Steiermärkischen Landesschützenbundes. Er ist in allen sportspezifischen EDV-Angelegenheiten ein umsichtiger, hilfsbereiter, geduldiger und tatkräftiger Ratgeber.

Die steirische Schützenfamilie gratuliert sehr herzlich zu den Auszeichnungen!



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

IO.9

zehn komma neun

In der nächsten Ausgabe:

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

- Im Zuge der Titelstory werden wir uns eingehend dem Thema Olympia widmen.
- Ferner berichten wir über die Luftdruckwaffen-EM in Vierumäki (Finnland).
- Ein Beitrag wird sich mit der OSTM bzw. ÖM Luftgewehr, Luftpistole und Laufende Scheibe in Hard (Vorarlberg) beschäftigen.
- Außerdem werden wir über eine Reihe weiterer spannender nationaler und internationaler Schießsport-Veranstaltungen berichten.
- Auch von Heinz Reinkemeier wird wieder ein Beitrag erscheinen, dieses Mal zum Thema „Optimaler Winkel zur Scheibe beim Liegend-Gewehrschießen“.

EVENT
KALENDER
INTERNATIONAL

EVENTKALENDER INTERNATIONAL		
14.02. – 20.02.2012	LUFTDRUCKWAFFEN EUROPAMEISTERSCHAFT	VIERUMÄKI / FIN
20.03. – 25.03.2012	ISAS	DORTMUND / GER
29.03. – 02.04.2012	SCHNELLFEUERWOCHE WIESBADEN	WIESBADEN / GER
17.04. – 26.04.2012	ISSF WORLD CUP / OLYMPIC TEST EVENT	LONDON / GBR
02.05. – 06.05.2012	GRAND PRIX OF PILSEN	PILSEN / CZE
04.05. – 06.05.2012	EUROPEAN YOUTH LEAGUE QUALIFIKATIONSRUNDE	LASKO / SLO
08.05. – 13.05.2012	ISCH HANNOVER	HANNOVER / GER
13.05. – 20.05.2012	ISSF WORLD CUP	MAILAND / ITA
12.06.2012	JUNIOREN IWK	SUHL / GER
21.05. – 26.05.2012	ISSF WORLD CUP	MÜNCHEN / GER
24.05. – 26.05.2012	RIFLE CUP	SCHWADERNAU / SUI
23.05. – 27.05.2012	ALPENCUP JUNIOREN	MAILAND / ITA
07.06. – 10.06.2012	SHOOTING HOPES	PILSEN / CZE
01.07. – 07.07.2012	IWK TIROL	INNSBRUCK

EVENT
KALENDER
ÖSTERREICH

EVENTKALENDER ÖSTERREICH		
17.03. – 18.03.2012	BUNDESLIGAFINALE PISTOLE	HALLEIN/RIF
18.03.2012	JUGENDCUPFINALE PISTOLE	HALLEIN/RIF
28.03. – 01.04.2012	ÖSTM / ÖM LUFTDRUCKWAFFEN	HARD / VORARLBERG
14.04. – 15.04.2012	RANGLISTENWETTKAMPF PISTOLE	HALLEIN/RIF
16.06. – 17.06.2012	RANGLISTENWETTKAMPF PISTOLE	HALLEIN/RIF



Innsbrucker Print Service

Pradler Str. 42
6020 Innsbruck
Tel.: 0650 / 60 24 769

der zuverlässige Partner des

ÖSTERREICHISCHEN SCHÜTZENBUNDES



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@sslw-wien.at, www.sslw-wien.at

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



Sichere dir dein Jahresabo von 10,9!

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

- auf der 10,9 Website 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

„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.

Nach Anmeldung mit diesem Coupon und dem Erhalt der ersten Ausgabe bekomme ich die Rechnung über 10,90 Euro für vier Ausgaben von 10,9 zugesandt.

per Post zugesendet (bitte Zutreffendes ankreuzen).

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

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:
-------------	--



Eine Beziehung mit Zukunft.

Die Prämienpension

- 8,5 % staatliche Förderung für 2012
- 100 % Kapitalgarantie bei Ihrer Zusatzpension
- steuerfreie Zusatzpension

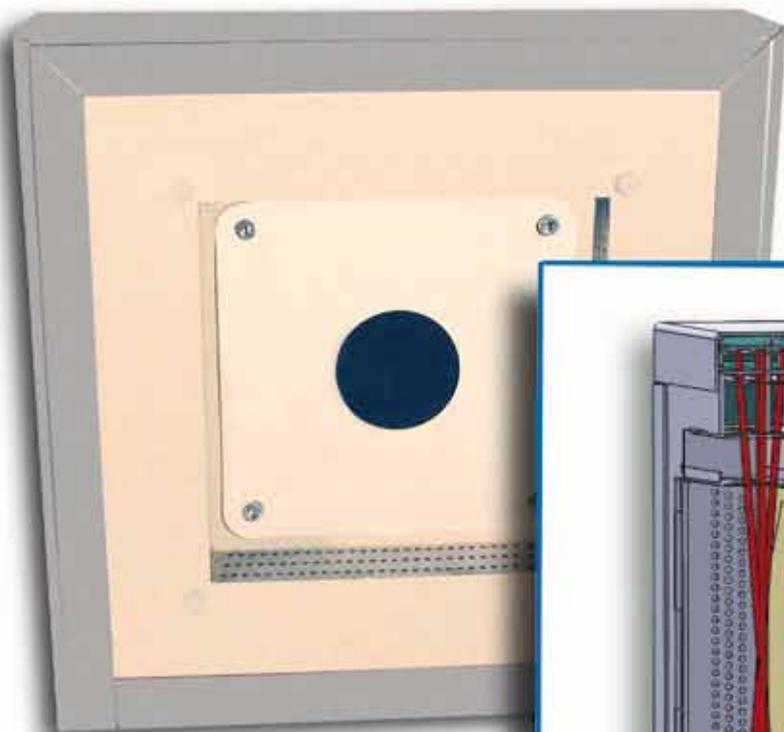
Nähere Infos unter 050 350 350, auf www.wienerstaedtsche.at oder bei Ihrem Berater.

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

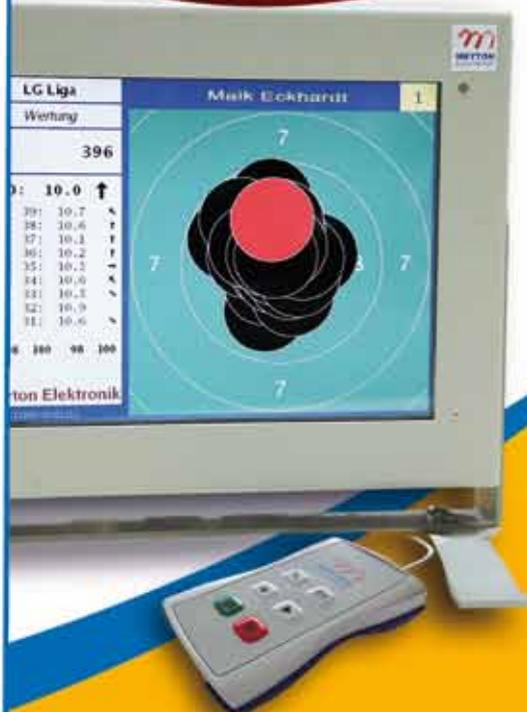
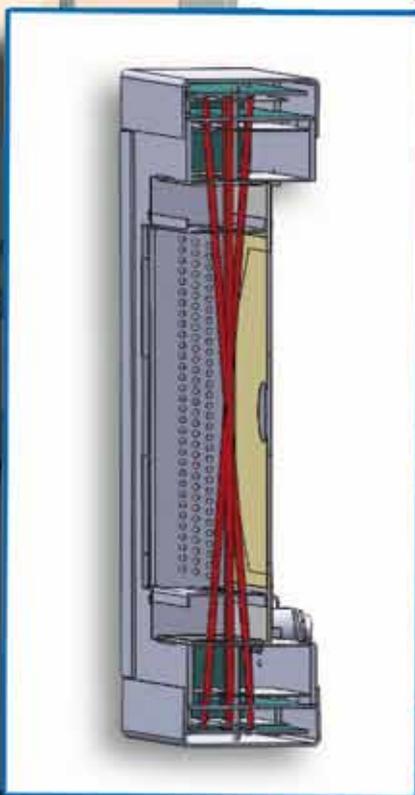
20 JAHRE MEYTON

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



**MEYTON
ELEKTRONIK**

*Können Sie es sich leisten
darauf zu verzichten?*

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