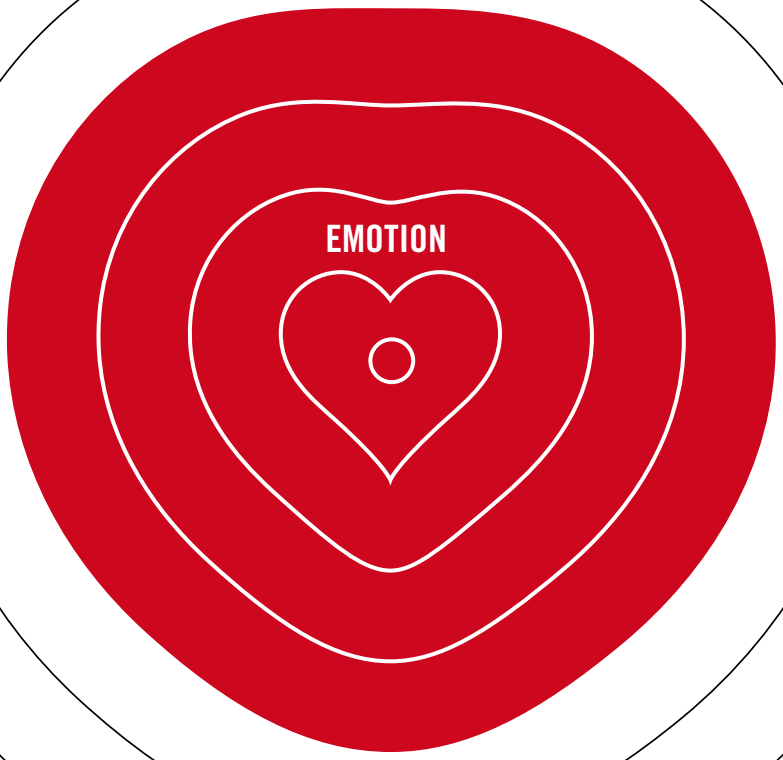
Das Magazin für den Österreichischen Schießsport

10.9

zehn komma neun

Ausgabe 03/12



Partner des ÖSB

Sponsoren

ÖSB-Pool

Fördernde Partner

IO.9
zehn komma neun

Emotion pur – Sport und Olympia.

Die Olympischen Sommerspiele in London sind seit dem 12. August 2012 Geschichte. Unsere ÖSB-Starter Stephanie Obermoser, Thomas Farnik und Christian Planer haben sich in ihren Disziplinen im Mittelfeld, teilweise im vorderen Tabellendrittel platziert. Die Leistungsdichte im Schießsport ist enorm – insbesondere bei Olympischen Spielen: In keiner anderen Sportart ist die Zahl der Nationen größer. So waren in London Sportschützen aus beachtlichen 108 Nationen am Start. Deshalb war es für unsere Sportschützen einerseits schon ein Erfolg, in London dabei gewesen zu sein. Andererseits haben wir, nicht zuletzt aufgrund der gezeigten guten Leistungen im Vorfeld der Olympischen Spiele, auf absolute Top-Plätze und insgeheim auf Edelmetall gehofft. Eine Medaille hätte dem Schießsport in Österreich große Aufmerksamkeit beschert und ihm Auftrieb verliehen.

Jetzt gilt es, nach vorne und optimistisch in die Zukunft zu blicken: Wir haben eine große Zahl guter Athleten in unseren Reihen, die noch dazu eine besondere Unterstützung seitens des ÖSB erfahren, unter anderem durch kompetente Trainer, Sportpsychologen, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler. Gemeinsam mit den Betreuern werden wir unsere Optimierungsmöglichkeiten genau analysieren und uns kontinuierlich verbessern. Deshalb bin ich überzeugt, dass wir in näherer Zukunft weiterhin internationale Erfolge feiern.

Veranstaltungen wie Olympische Spiele zeigen sehr deutlich, welche Bedeutung der Sport für die Menschen in aller Welt hat. Auch wenn man nicht aktiv beteiligt ist, schon alleine die Anwesenheit bei einem Sportereignis löst bei uns unterschiedlichste Emotionen aus: Wir fiebern mit unseren Idolen mit, freuen uns, wenn sie erfolgreich sind, oder sind traurig, wenn sie scheitern. Gerade deshalb, weil Emotionen bei Olympischen Spielen eine so wichtige Rolle spielen, haben wir dieses Thema als Titelstory für die vorliegende Ausgabe gewählt

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@zehnkommaneun.at,
www.zehnkommaneun.at
Autoren: MMag. Paul Salchner, Mag. Uwe Triebl, Mag. Johannes Gosch, Dr. Helmut Hörtnagl, Heinz Reinkemeier
Fotos: ÖSB, Alexander Schleissing, MMag. Paul Salchner, iStock, Margit Melmer
Abonnement: Jahresabonnement 10,90 Euro inkl. Versand, Einzelausgabe 3,50 Euro inkl. Versand, magazin@zehnkommaneun.at,
www.zehnkommaneun.at
Das Jahresabonnement verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, falls nicht acht Wochen vor Ende des Bezugsjahres die schriftliche Kündigung erfolgt. Bei Nichterscheinen infolge Streiks oder Störung durch höhere Gewalt besteht kein Anspruch auf Lieferung. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des 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

Hinweis: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit werden geschlechtsspezifische Formulierungen im Medium meist nur in der männlichen Form angeführt – sie beziehen sich selbstverständlich auf Frauen und Männer.

inhalt

10.4 NEWS
Aktuelles aus der Welt des Sportschießens

10.9 TITELSTORY – EMOTION
Sport lebt von den Emotionen der Athleten. **10.10** Mag. Uwe Triebl im Interview. **10.12** Emotion aus sportmedizinischer Sicht. **10.14**

10.16 ÖSB INSIDE
Neuigkeiten vom ÖSB

10.16 STORYS
ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa im Interview. **10.16** Armbrustschützin Franziska Peer im Interview. **10.18** Dipl.-Ing. Alfred Brunnsteiner im Interview. **10.19**

10.20 INTERNATIONAL
Olympische Spiele – Kleinkaliber-Bewerbe. **10.20** Olympische Spiele – Luftgewehr-Bewerbe. **10.22** ISSF-Weltcup Mailand. **10.24** ISSF-Weltcup München. **10.26** Junioren KK-EM in Bologna. **10.28** Shooting Hopes Pilsen. **10.30** WM Laufende Scheibe in Schweden. **10.31** Junioren IWK Suhl. **10.32** Lapua European Cup. **10.33**

10.34 AUFS KORN GENOMMEN
Die Traditionelle Chinesische Medizin im mentalen Sportbereich. **10.34** Aus Karins Schützen-Küche **10.36**
Vom optimalen Anschlag beim Liegendschießen. **10.36**

10.39 ÖSTERREICH
News aus den Sparten **10.39** Beiträge aus den Bundesländern **10.40** Die nächsten Events (international und national) **10.46**

10.47 KONTAKT

10.48 ABO Sichere dir jetzt dein Jahresabo!

Buchrezension: „Die Deutsche Schützenpatrone“.

Mag. Josef Mötz

In Deutschland und Österreich gab es zu keiner Zeit eine Zentralfeuer-Scheibenpatrone, die sich bezüglich Beliebtheit, Bedeutung und Verbreitung mit dem Kaliber 8,15 x 4 R messen konnte. Von etwa 1900 bis in den Zweiten Weltkrieg hinein dominierte diese Patrone das deutschsprachige Schützenwesen und unzählige „Feuerstutzen“ waren dafür eingerichtet. Erst die billige .22 lr lief ihr ab den 1930er-Jahren langsam, aber sicher den Rang ab. Das Autorentrio behandelt detailliert die Entstehung des Kalibers, sämtliche Erzeuger, die Komponenten, das Wiederladen in alter Zeit (was die Regel war) und alle anderen Details zum Thema.

Auch der Waffenliebhaber kommt nicht zu kurz, denn ca. 30 Seiten beschäftigen sich anhand der Verschlusssysteme mit den Waffen, die für dieses Kaliber eingerichtet waren. Historische Fotos und interessante Daten aus dem Schützenwesen Deutschlands und Österreichs (z. B. historische Disziplinen oder eine Liste der deutschen Bundesschießen, wovon das dritte 1868 in Wien stattfand) runden das gelungene Werk gekonnt ab. Sie machen es zu einer unentbehrlichen Quelle des Wissens für alle am deutschsprachigen Schützenwesen sowie der zugehörigen Waffen und Munition Interessierten.

8,15 x 46 R – Die Deutsche Schützenpatrone.
Autoren: Jost-Burkhard Anderhub, Bernd Kellner, Hansi Techel,
30 x 21 cm, cellophaniert hart gebunden, 208 Seiten, mehrere hundert farbige und S/W-Abbildungen, div. Tabellen und Faksimiles, Selbstverlag der Patronensammlervereinigung e.V., Wiesbaden 2012.
Preis EUR 30,–
Zu beziehen über kontor@waffenbuecher.com und www.waffenbuecher.com (andere Bestellarten).

Standardwerk zum Schwazer Schützenwesen.

In den Jahren 2009 bis 2011 widmete sich der Zillertaler Andreas Hauser ausgiebig der Geschichte des Bezirksschützenbundes Schwaz. Einerseits, weil dazu bis zu diesem Zeitpunkt noch keine Publikation erschienen war, andererseits weil der Bezirksschützenbund Schwaz im Jahr 2011 sein 50-jähriges Bestehen feierte. Das Resultat der umfangreichen Recherchen und unzähligen Stunden, die Hauser damit verbrachte, ist das im Oktober 2011 erschienene Werk „Bezirksschützenbund Schwaz. Tradition & Fortschritt“. Im ersten Teil des Buches beschreibt Hauser die Geschichte des Schützenwesens in Tirol, in weiterer Folge geht der Autor ganz speziell auf den Bezirk Schwaz ein. Darüber hinaus erläutert er in seinem Werk die wichtigsten Schützenabzeichen und Ehrungen, die es in Tirol gibt, und erklärt eine Reihe von Begriffen aus dem Schießsport.

Andreas Hauser ist Landesschützenmeister und Bezirksoberschützenmeister des Bezirkes Schwaz. Beim Tiroler Landesschützenbund ist er für Fragen in Zusammenhang mit Tradition zuständig. Zudem besteht seine Aufgabe darin, Verbindung zu den Traditionsverbänden und Vereinen in den Nachbarländern in allen Fragen des Sportschützenwesens zu halten.

Das Buch „Bezirksschützenbund Schwaz. Tradition & Fortschritt“ ist in einer Auflage von 500 Exemplaren erschienen. Es kann unter andreas.hauser@binderholz.com bestellt werden.

Größer und übersichtlicher.

Bei den Weltmeisterschaften der Vorderlader-Schützen in Pforzheim vom 12. bis 18. August 2012 kamen auf den runderneuerten MEYTON-Anlagen für Vorderlader-, Klein- und Großkaliber erstmalig die neuen 15“-Schützenmonitore (Modell PROFESSIONAL) international zum Einsatz. Unempfindlich gegen die Druckwellen beim Schießen mit großkalibrigen Waffen sind der Monitor und ein Industrie-PC mit kälte- und hitzeresistenten Bauteilen in einem gegen Spritzwasser und Pulverstaub geschützten Gehäuse verbaut. Die vergrößerten Monitore mit einer höheren Bildauflösung lassen die Zuschauer noch besser am Wettkampfgeschehen teilnehmen, ohne dass es zusätzlicher Zuschauermonitore bedarf. Die Bedienung der Anlage für den Schützen und die Darstellung der Ergebnisse auf dem Monitor für Schützen und Zuschauer sind selbsterklärend.

Speziell für die Vorderlader-WM hatte MEYTON eine neue Software entwickelt, die nach den Regeln des Weltverbandes MLAIC kontinuierlich die besten 10 von max. 13 angezeigten Schüssen als Resultat wertet. Die Streichschüsse werden dabei grau unterlegt (siehe Monitordarstellung).

Weitere Infos unter www.meyton.de.

Bei der Vorderlader-WM in Pforzheim kamen erstmals die neuen 15“-Schützenmonitore von Meyton international zum Einsatz.

Talente zum Schießen gesucht.

Wohl jeder Sportverband ist bemüht, junge Menschen für die jeweilige Sportart zu begeistern – so auch der Österreichische Schützenbund. Aus diesem Grund hat man im Sommer 2012 einen Flyer herausgegeben, mit dem junge Menschen auf den Schießsport aufmerksam gemacht werden sollen. Von einer renommierten Wiener Werbeagentur grafisch modern gestaltet, wurden 5.000 Exemplare gedruckt. „Mit diesem Flyer wollen wir beim potentiellen Nachwuchs das Interesse am Schießsport wecken. Dieser hat weit mehr zu bieten als das bloße Erlernen des Umgangs mit dem Sportgerät: Auch Fairness, Verantwortung und das Gemeinschaftserlebnis im Training spielen eine Rolle. Wir hoffen, dass der Flyer eine weite Verbreitung findet und die Vereine sich über verstärkten Zulauf junger Menschen freuen dürfen“, wünscht sich ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer.

Exemplare des Flyers können kostenlos direkt beim Österreichischen Schützenbund bestellt werden:
office@schuetzenbund.at
Tel.: 0512 / 39 22 20

Gehmann Superfilter AOS MicroSight TM Art. 561.

Herkömmliche Visierungen haben den Nachteil, dass das menschliche Auge nicht in der Lage ist, Korn und Zielbild gleichzeitig fokussieren zu können. Die Gehmann MicroSight jedoch ermöglicht gleichzeitiges Fokussieren von Korn und Ziel unter Verwendung eines einzigen Spezialfilters. Durch die Verwendung der Gehmann MicroSight wird die Akkommodation wesentlich erleichtert, was eine spürbare Entlastung und eine deutlich geringere Ermüdung des Auges bewirkt. Der Gehmann Superfilter ist sicher in einem stabilen Gehäuse untergebracht, das sowohl mit einem Innen- als auch Außengewinde von M9,5 x 1 versehen und somit passend für alle gängigen Sportgewehre ist.

Einfach zwischen Diopter und Diopterscheibe einschraubbar, ist der Gehmann Superfilter AOS MicroSight TM kombinierbar mit allen Visierungen im Gewinde M9,5 x 1 und funktioniert auch hervorragend in Verbindung mit einer Iris-Diopterscheibe mit Optik oder auch einer Schießbrille. Die Fehlsichtigkeit des Schützen sollte mit einer Brille oder Diopteroptik so korrigiert werden, dass die Weitsichtigkeit stimmig ist; d.h., sowohl Ringkorn als auch Zielscheibe werden sich verschwommen darstellen, wenn der Schütze kurzsichtig ist oder eine Schießbrille benutzt, die dafür konzipiert ist, das Ringkorn scharf zu sehen. Achtung: Der MicroSight Superfilter kann in Kombination mit einer Kornoptik nicht seine volle Wirkung entfalten.

Der bewährte Superfilter ist jetzt auch für z.B. Auflageschützen erhältlich, die durch eine Visierrückverlagerung oder Laufverlängerung einen größeren Abstand zwischen Diopter und Korntunnel haben, als dies bei üblicher Platzierung der Visierung der Fall ist. Die Neuentwicklung ist ideal für einen Abstand ab ca. 800 mm von Diopter zu Korntunnel.

Da der Gehmann Superfilter keine vergrößernden, optischen Eigenschaften besitzt, ist dieser gemäß Sportordnung von DSB und I.S.S.F. zulässig für alle Klassen im Schießsport!

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.de
www.gehmann.com
Lieferung nur über den Fachhandel!

STEYR IN LONDON 2012
EINE KLASSE FÜR SICH!

2 von 2
Gold-Medaillen
gehen an STEYR

STEYR SPORT

www.steyr-sport.com

Emotion.

Was wäre ein sportlicher Wettkampf ohne gezeigte Emotionen? Genau – langweilig! Die Gefühlsäußerungen der Athleten sind nämlich die Würze einer Sportveranstaltung, auch weil wir als Zuschauer mit unseren Idolen „mitfühlen“. Für den Sportler selbst kann das Erleben seiner Emotionen einerseits dazu führen, dass er sein vorhandenes Leistungsvermögen nicht jederzeit voll abrufen kann; unter bestimmten Umständen kann es andererseits auch befreiend sein. Emotionen im Sport sind also eine komplexe Angelegenheit. Licht ins Dunkel bringen im Rahmen des Titelthemas dieser 10,9-Ausgabe der Sportpsychologe Mag. Uwe Triebl und Univ.-Prof. Dr. Helmut Hörtnagl, der Emotionen aus sportmedizinischer Sicht beleuchtet.

Sport lebt von den Emotionen der Athleten.

Während eines Schießsport-Wettkampfes dominiert die Ruhe. Nach dem Finale lassen die Athleten ihren Emotionen mitunter freien Lauf, wobei gezeigte Freude am meisten ansteckt.

Fußballer, die sich nach geglücktem Torschuss umarmen, Skirennläufer, die im Ziel jubelnd die Arme hochreißen, oder auch Sportschützen, die nach dem letzten Schuss die Faust ballen – drei Beispiele, die zeigen, dass Emotionen ein fester Bestandteil des Sportes sind. Sie machen den ganz besonderen Reiz aus: für die Sportler, aber auch für die Zuschauer.

Die Männer zeigen zu wenig Gefühl, das bemängelt vermutlich eine Reihe von Frauen in garantiert wiederkehrenden Intervallen. Ein Tipp: Gehen Sie mit Ihrem Liebsten doch zu einer Sportveranstaltung. In den meisten Fällen wird er, sofern er an der jeweiligen Sportart interessiert ist, sehr wohl Emotionen zeigen. Kein Wunder: Als Zuschauer wird man geradezu angesteckt vom überschwänglichen Jubel, von der Freude, von Enttäuschung oder Wut, also von Emotionen, die Sportler im Rahmen einer Veranstaltung zeigen. Sport ist Emotion pur und gerade die Gefühlsäußerungen sind es, die den besonderen Reiz ausmachen – egal, ob sie positiver oder negativer Natur sind. Wo sonst, als beim Sport, sieht man erwachsene Männer in Jubel und Tränen der Freude ausbrechen?

Emotionen treten bei jedem Sportler auf, doch nicht jeder offenbart sie seinen Kontrahenten und dem Publikum in derselben Intensität. Manch einer schreit zum Beispiel seine Freude nach einem erfolgreichen Wettkampf richtiggehend hinaus. Ein gutes Beispiel für einen sehr emotionalen Sportler ist der Jamaikaner Usain Bolt. Das stellte er bei den Olympischen Spielen in London wieder unter Beweis, nachdem er über die 100-Meter-Distanz in der fantastischen, zweitbesten Zeit der Geschichte (9,63 Sekunden) triumphiert hatte. Bolt warf sich nach dem Rennen gleich in Pose, gestikulierte emotional, küsste die Laufbahn des Londoner Olympiastadions und ließ sich sogar zu einer Rolle vorwärts hinreißen. Er hatte es allen gezeigt und das wollte er wohl der ganzen Welt mitteilen.

Dann gibt es wiederum Beispiele von Sportlern, denen selbst noch so große Erfolge kein Lächeln hervorlocken können. Zu diesem Typ Sportler zählt zum Beispiel der Finne Kimi Räikkönen, Formel-1-Weltmeister 2007, auch bekannt unter dem Namen „Iceman“.

Selbst nach gewonnenen Rennen war es für ihn bereits eine extrem starke Gefühlsäußerung, wenn er die Mundwinkel leicht hochzog und ein Lächeln andeutete. Einer, der ihm im äußerst kargen Zeigen von Emotionen um nichts nachstand, war Landsmann Janne Ahonen, einer der erfolgreichsten Skispringer aller Zeiten. Auch ihn hat man diesbezüglich gut in Erinnerung: Nicht selten stand er in stoischer Ruhe auf dem Siegespodest. Alleine aufgrund seiner Emotionen hätte man nicht sagen können, ob er jetzt einen Bewerb gewonnen hatte oder Letzter geworden war.

Diese kurze Auflistung von Sportlern, die ihre Emotionen extrem zeigen, und von Sportlern, die das tunlichst vermeiden, könnte man noch beliebig fortsetzen. Aber wie auch sonst im Leben gibt es auch im Sport nicht nur die extremen Fälle in der einen oder der anderen Richtung, sondern viele Sportler, die mit der Intensität ihrer Gefühlsäußerungen irgendwo in der Mitte liegen. Was in puncto Emotionen im Sport immer wieder auffällt, ist die Tatsache, dass nach einem Wettkampf die Emotionen viel, viel intensiver ausgelebt werden als währenddessen. Das wirft schon die Frage auf, warum sich Sportler, vor allem jene, die als sehr emotional einzustufen sind, während des Wettkampfes so zurückhalten und wie sie das schaffen? Wie in anderen Bereichen des Lebens lassen sich natürlich auch im Sport die Emotionen in bestimmtem Maß kontrollieren, in unserem Alltag zeigen wir schließlich auch nicht jeden Ärger öffentlich. Auf die Frage, wie das gelingt und vor allem wie es Sportler schaffen, einen Wettkampf emotional möglichst ausgeglichen zu bestreiten, soll an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden. Vielmehr wollen wir uns jener Frage zuwenden, warum Sportler während des Wettkampfs kaum Gefühle zeigen, nicht einmal positive wie große Freude.

Vermutlich hat die Erfahrung viele Sportler gelehrt, dass Emotionen während einer Handlung in den meisten Sportarten eher hinderlich als förderlich sind. Das lässt sich als Zuschauer beobachten. Ein Beispiel: Auf dem Gesicht eines Tennisspielers ist seine Vorfreude zu erkennen, weil er eine nahezu hundertprozentige Chance auf einen Punkt hat. Aber wehe, er vergibt sie. Dann ist ihm die Schadenfreude gewiss: „Zu früh gefreut, das kommt davon.“ Auch im Schießsport lässt sich dieses Phänomen mitunter beobachten, wenn zum Beispiel nur noch ein einziger Schuss zum Titel fehlt. Ein Achter würde genügen. Auch hier unterlassen es die Sportschützen in der Regel, ihre positiven Emotionen auffällig zu zeigen, auch deshalb, weil Vorfreude oder selbst ein Lächeln vor dem entscheidenden Schuss als Überheblichkeit gegenüber den anderen Athleten interpretiert werden könnten.

Ein weiterer Grund, warum Emotionen während eines Wettkampfes in der Regel eher selten gezeigt werden, hängt sicher auch mit der Konzentration zusammen. Wollen wir noch einmal das Thema Vorfreude etwas strapazieren: Diese würde die Konzentration wohl nicht allzu sehr stören. Viel wahrscheinlicher wäre das bei negativen Emotionen wie Ärger oder Wut. Wir können hier auch wieder ein Beispiel aus dem praktischen Alltag heranziehen: Jemand ärgert sich aus irgendeinem Grund und soll gleich anschließend eine komplizierte Rechenaufgabe lösen. Das gelingt schlichtweg nicht, weil man von seinen Emotionen erst wieder „runterkommen“ muss. Im praktischen Alltag haben wir meist die Zeit dazu, der Sportler hat sie im Wettkampf nicht. Deshalb ist es sein Bestreben, emotional möglichst ausgeglichen zu sein, auch wenn das für die Zuschauer mitunter langweilig wirken kann. Aber er darf sich schon auf den Ende des Bewerbes freuen, dann werden Emotionen gezeigt.

Mag. Uwe Triebl im Interview:

„Emotionale Ausgeglichenheit während des Wettkampfs ist enorm wichtig.“

Interview: Paul Salchner

Der steirische Sportpsychologe Mag. Uwe Triebl geht im Interview auf Emotionen ein, die im sportlichen Wettkampf häufig auftreten. Zudem erläutert er, welchen konkreten Zusammenhang er zwischen Emotionen und sportlicher Leistung sieht. Triebl beschreibt aber auch Methoden wie autogenes Training und Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die helfen sollen, die Emotionen im Sport positiv zu beeinflussen.

10,9: *Herr Triebl, Emotionen spielen im gesamten Leben, aber auch im Sport eine ganz besondere Rolle. Welche Grund-Emotionen gibt es eigentlich beim Menschen?*
Triebl: Es gibt eine ganze Reihe davon, allerdings lassen sie sich nur schwer gruppieren, weil sie sehr unterschiedlicher Natur sind. Eine Zuordnung ist ansatzweise zu den Themen Wut und Aggression, Freude und Begeisterung, Sorge, Trauer sowie Angst möglich. Schamgefühl und Schuldgefühl sind darüber hinaus geläufige und wohl jedem gut bekannte Emotionen.

10,9: *Welche Emotionen treten bei Sportlern während eines Wettkampfes häufig auf?*
Triebl: Im Sport ist sicher die Angst ein großes Thema, wobei hier auch noch die Nervosität mit hineinspielt. Wut, Trauer und Verzweiflung treten natürlich ebenfalls sehr häufig bei Sportlern auf. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn ein Schuss nicht annähernd dort angekommen ist, wo er eigentlich hin hätte sollen. Wenn man jetzt noch das Grübeln in Form von Sorge dazunimmt, dann hätten wir noch eine weitere wichtige Emotion. Zudem ist noch eine Reihe von positiven Gefühlsäußerungen wie Entschlossenheit, Begeisterung und Freude zu erwähnen, die bei Sportlern im Rahmen von Wettkämpfen häufig auftreten.

10,9: *Warum zeigen manche Sportler ihre Emotionen so stark und andere wiederum nicht?*
Triebl: Das hängt davon ab, welche bestimmten Persönlichkeitseigenschaften jemand hat. Es gibt Menschen, die sind von Natur aus extravertiert veranlagt und zeigen ihre Emotionen. Dann gibt es wiederum solche, die eher introvertiert und verschlossen sind und das nicht tun. Hier gibt es wohl kaum Unterschiede zwischen dem „normalen“ Leben und dem Sport.

10,9: *Wer ist erfolgreicher: Sportler, die Emotionen zeigen, oder Sportler, die das nicht tun?*
Triebl: Das kann man nicht generell sagen. Wichtig ist auf jeden Fall, dass sich ein Sportler nicht verbiegt und sich wider seinem Naturell gibt. Wenn ein Sportler ein extravertierter Typ ist, sollte ihn der Coach nicht dazu bringen, seine Gefühlsäußerungen ganz im Zaum zu halten. Umgekehrt wird es nichts bringen, einen introvertierten Sportler dazu zu bringen, dass er seine Wut öffentlich zeigt oder nach einer guten Leistung wie wild herumhüpft.

10,9: *Welche konkreten Auswirkungen haben Emotionen auf die sportliche Leistung?*
Triebl: Das kommt drauf an. Wenn wir zum Beispiel das Thema Wut nehmen, hängt es davon ab, wie lange diese Emotion andauert. Wenn ein Sportler sie nur kurz zeigt, dann kann das für ihn befreiend sein, wodurch sich die nachfolgende Leistung verbessern kann. Ärgert sich jemand innerlich, kann das leistungsmindernd sein. Zeigt ein Sportler seinen Ärger länger, kann die Konzentration abfallen, wie das eigentlich bei jeder anderen negativen Emotion auch der Fall ist, was sich dann ebenfalls leistungsmindernd auswirkt. Angst führt beispielsweise dazu, uns von dem, was wir eigentlich tun sollen, abzuwenden. Wir beschäftigen uns mehr mit der angstauslösenden Vorstellung als mit dem, was gerade ist. Dies kann in Folge zu übertriebener Hektik oder sogar Erstarrung führen. Aber auch übermäßige Freude im Sport kann die Konzentrationsfähigkeit verringern. Man sollte deshalb versuchen, während des Wettkampfs ausgeglichen zu sein – innerlich und äußerlich.

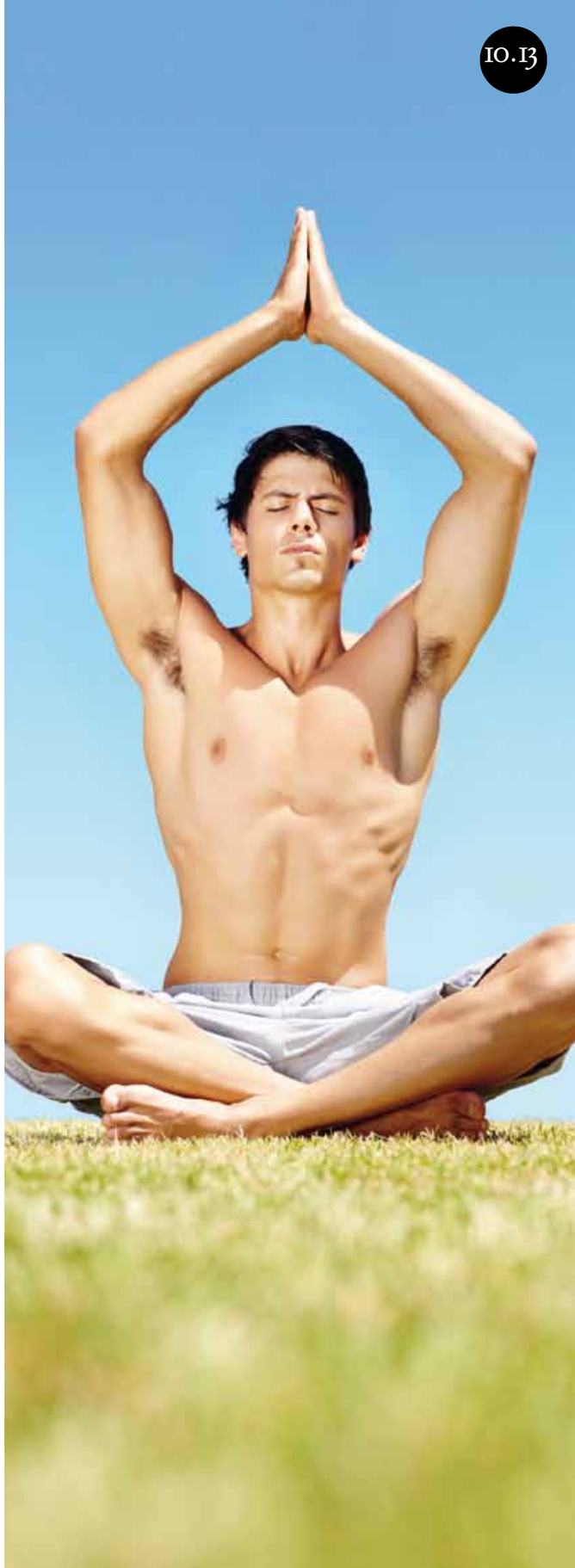
10,9: *Aber im Sport gibt es nun einmal Situationen, etwa eine verhaute Serie beim Schießen, über die man sich dann zum Beispiel ärgert. Wie kann man damit umgehen?*
Triebl: Es ist generell gut, wenn man über seinen Ärger oder auch seine Trauer sowie das soeben Geschehene spricht. Zeigt man diese negativen Emotionen nicht oder spricht man nicht darüber, bleiben sie tief drinnen und verringern langfristig gesehen die Energie. Allein das Darüber-Reden lässt die gestaute Energie des Ärgers abfließen. Danach ist man wieder etwas entspannter, um gelöster an zukünftige Aufgaben heranzugehen. Wenn jemand ein eher zu Wut neigender Typ ist und diese im Sport in Form von Entschlossenheit auslebt, dann hat er einen Vorteil.

10,9: *Was kann der Sportler tun, um sich in der Wettkampfpause emotional wieder aufzurichten, falls es vorher nicht so gut gelaufen ist?*
Triebl: Emotionen, egal ob positiver oder negativer Natur, sind vorhanden – das ist eine Tatsache, an der man nichts ändern kann. Man kann aber sehr wohl über die geistige Ebene Einfluss nehmen. Habe ich zum Beispiel einen Schuss verhaut oder eine schlechte Serie hinter mir, werde ich mich, sollte ich später darüber nachdenken, wahrscheinlich ärgern – das ist ganz natürlich. Bei der nächsten Serie habe ich einen Nachteil, weil ich in meinen negativen Emotionen verhaftet bin. Gelingt es mir hingegen, nicht an die schlechte Serie zu denken, dann wird sie mich im weiteren sportlichen Wettkampf auch nicht beeinflussen.

10,9: *Welche Möglichkeiten, seine Emotionen quasi zu überlisten, gibt es noch?*
Triebl: Man kann den Emotionen auch über die Verhaltensebene begegnen. Wenn man ein ängstlicher oder hektischer Typ ist, bietet sich zum Beispiel autogenes Training an. Dadurch kommen Körper und Nervensystem zur Ruhe und dadurch wird auch die Angst weniger.

10,9: *Herr Triebl, Sie sind Sportpsychologe, aber auch Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin. Sehen Sie hier Einsatzmöglichkeiten, wenn es darum geht, seine Emotionen im Sport zum eigenen Vorteil zu beeinflussen?*
Triebl: Ja, auf alle Fälle. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin steht jedes Organ (jeder Funktionskreis) im Körper mit einer bestimmten Emotion in Verbindung. Wenn man den jeweiligen Funktionskreis behandelt, hat das Auswirkungen auf die zugehörigen Emotionen. Jeder kennt wohl den Ausspruch, dass einem eine Laus über die Leber gelaufen ist oder dass einem die Galle hochgekommen ist. Die Leber steht also im Zusammenhang mit der Wut. Mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin kann man auf „den Funktionskreis Leber“ Einfluss nehmen, was sich in diesem Fall in weiterer Folge auf die Emotion Wut auswirkt und diese positiv beeinflusst.

10,9: *Vielen Dank für das Gespräch!*



Emotion aus sportmedizinischer Sicht.

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

Emotionen sind komplexe, auf verschiedenen Funktionsebenen ablaufende psychophysiologische Prozesse. Sie werden durch eine bewusste und/oder unbewusste Wahrnehmung einer Situation ausgelöst und gehen unter anderem mit einer spezifischen Informationsverarbeitung, mit einem subjektiven Gefühlsleben, mit einer geänderten Verhaltensbereitschaft, aber auch mit physiologischen Veränderungen einher. Im Vordergrund stehen die vielen psychologischen Komponenten, die durch zum Teil kontroverse Ansichten zu einer Vielzahl von unterschiedlichen Definitionen geführt haben. Die Sportmedizin ist aber vorwiegend an den physiologischen Abläufen, die die sportliche Leistung beeinflussen, interessiert.

Für die Aufrechterhaltung ausgewogener Verhältnisse (Homöostase), sowohl in der Ruhe als auch bei psychischen und körperlichen Belastungen, bedient sich der Organismus detaillierter Pläne oder Programme, die im Zentralnervensystem integriert und koordiniert werden. Ein anschauliches Beispiel stellt die sogenannte Stressreaktion („Kampf- und Fluchtreaktion", „Abwehrreaktion", „Alarmreaktion") dar. Diese fundamentale biologische Anpassungsreaktion hat zum Ziel, den Organismus auf das Handeln vorzubereiten. Es werden die andauernde Aufmerksamkeit und die Wachheit erhöht, das Skelettmuskelsystem wird in erhöhte Einsatzbereitschaft versetzt, außerdem werden Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel umgestellt. Ein Teil der Unterstützungsschablonen kann uns bewusst werden. Jeder hat sicher schon einmal am eigenen Leib die entsprechenden Symptome oder Zeichen verspürt: beschleunigter Herzschlag „bis in den Hals hinauf", Erblassen der Haut, Feuchtwerden der Handflächen, trockener Mund, verschlagener Atem, gespannte oder verspannte Muskel.

STECKBRIEF:

Name:	**Ao. 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

Jener Teil des Nervensystems, der eine entscheidende Rolle für die Ausführung derartiger Anpassungsreaktionen spielt, ist das sympatho-adrenomedulläre System. Durch die Weitergabe wichtiger vegetativer Befehle an die Erfolgsorgane leistet es einen lebenswichtigen Beitrag zur Regulation von Herzkreislauf- und Stoffwechselfunktionen sowie des Wärme- und Energiehaushaltes. Das Zentralnervensystem bedient sich der beiden Komponenten des sympatho-adrenomedullären Systems – der sympathischen Nerven und des Nebennierenmarkes – in unterschiedlicher Weise.

Mit Hilfe der sympathischen Nerven erfolgt eine differenzierte und regionalisierte Steuerung von Funktionen, wobei Noradrenalin der Botenstoff bei der Signalübertragung an den jeweiligen Nerven-Enden (Synapsen) auf die Erfolgsorgane ist. Das Nebennierenmark dagegen gibt seinen Wirkstoff Adrenalin als Hormon direkt in die Blutbahn ab und kann daher nur auf verhältnismäßig schwerfällige Art und Weise Einfluss nehmen. Allerdings kann auch Noradrenalin als Hormon wirken, da fortwährend ein kleiner Anteil des bei der synaptischen Befehlsvermittlung freigesetzten Noradrenalins in die Blutbahn gelangt. Da die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin) als hochwirksame Substanzen aber sehr schnell aus dem Kreislauf entfernt werden, spiegeln sie aufgrund ihrer kurzen Verweildauer im Blut den aktuellen Aktivierungsgrad des sympatho-adrenomedullären Systems wider.

Die sympathischen Steuerungsvorgänge (Programme) können somit charakteristische Spuren im Blut hinterlassen, die uns gelegentlich tiefgreifende Einblicke in die vegetativen Anpassungsreaktionen des menschlichen Organismus geben.

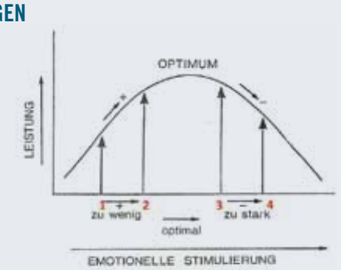
Beispiele für diese Steuerungsmechanismen haben wir im Magazin 10,9 in den Ausgaben 2/2011, 4/2011 und 1/2012 gezeigt. Beim Vergleich von Training zu Wettkampf wiesen in diesem Fall deutlich höhere Katecholamin-Konzentrationen im Wettkampf mit einem entsprechenden Leistungsabfall auf eine überschießende emotionale Stimulierung hin, obwohl es sich „nur" um einen simulierten Trainingswettkampf handelte (siehe Ausgabe 2/2011). Auch der Vergleich Wettkampf-Qualifikation zu Finale ließ einen Leistungsabfall im realen Finale erkennen. Selbst in einem simulierten Finale während des Trainings ließen die Herzfrequenzanalysen eine stärkere emotionale Stimulierung erkennen, auch wenn die Sportler diese gefühlsmäßig verneinten (Ausgabe 4/2011). Der geringere Leistungsabfall der schlechter Platzierten ist mit einer geringeren Emotion im realen Finale zu erklären, sodass die weniger überschießende emotionale Stimulierung sogar zu Rangverbesserungen geführt hat.

Die Abbildung mit der umgekehrten U-Funktion (siehe auch Ausgabe 2/2011) veranschaulicht eindrucksvoll die Wichtigkeit einer ausreichend stimulierten Emotion für das optimale Ausnützen des vorhandenen Leistungsvermögens. So ist in den Situationen 1 und 2 eine weitere Aktivierung notwendig, um das Optimum der durch Training erworbenen Leistungsfähigkeit abrufen zu können. Ein gewisses Maß an Emotion ist also für eine optimale Leistung erforderlich. Eine in diesen Situationen eingesetzte Entspannungstechnik würde zu einer Verschlechterung der Leistung führen. Dieselbe Entspannungstechnik kann aber in den Situationen 3 und 4 durchaus erfolgreich eingesetzt werden, wenn damit die bestehende Überaktivierung etwas gedämpft wird.

Neben den Katecholaminen geben die Analyse der Schießresultate, das Herzfrequenzverhalten und eine entsprechende psychologische Diagnostik für die erfahrenen Sportmediziner, Trainer und Psychologen Hinweise auf den emotionalen Aktivierungsgrad, vorausgesetzt die Analysen werden richtig interpretiert. Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich die umgekehrte U-Kurve in Abhängigkeit vieler verschiedener Faktoren laufend ändert (siehe Ausgabe 2/2011). Das heißt, sie wird flacher oder steiler, schmaler oder breiter, mehr nach links oder rechts verschoben etc. Deshalb müssen auch die Sportlerinnen und Sportler lernen, sich selbst richtig einzuschätzen.

EMOTION UND LEISTUNGSVERMÖGEN

Einerseits kann durch eine weitere emotionale Stimulierung das Leistungsvermögen optimal ausgenützt werden (Situationen 1 und 2), andererseits kann mittels einer Entspannungstechnik eine bestehende Überaktivierung etwas gedämpft werden (Situationen 3 und 4).



Die gemeinsamen Gipfelsiege sollten das symbolisieren, was man sich für London erwartete: einen sportlichen Höhenflug. V. l.: ÖSB-Gewehrtrainer Hubert Bichler, ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer, Christian Planer, Stephanie Obermoser und BSPL Gewehr Margit Melmer.

Olympiavorbereitung in den Tiroler Bergen.

Vom 29. Juni bis 1. Juli stimmte man sich beim ÖSB mit einem Bergwochenende auf die Olympischen Sommerspiele in London ein. Den Auftakt bildete ein gemeinsames Mittagessen, bei dem ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa den ÖSB-Olympia-Teilnehmern und dem Betreuerteam viel Erfolg für die Spiele wünschte. Nach der Verabschiedung folgte ein eineinhalbstündiger Aufstieg auf die Glungezerhütte im Süden von Innsbruck, am nächsten Morgen eine anspruchsvolle Bergtour im Glungezer Gebiet. Der etwas anderen Herausforderung stellte sich neben Stephanie Obermoser und Christian Planer auch der gesamte ÖSB-Betreuerstab bei den Olympischen Spielen in London. „Das Team wurde während des Bergwochenendes durch Experten auch auf die besondere Situation in London vorbereitet: vor allem auf den Umgang mit Medienvertretern und die außergewöhnliche mentale Belastung“, so ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer. Wie es den drei ÖSB-Athleten bei den Olympischen Spielen ergangen ist, darüber wird ausführlich in dieser 10,9-Ausgabe berichtet.

Zu einem überraschenden Zusammentreffen zwischen ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa und dem spanischen König Juan Carlos I. kam es bei der EM in Brescia (Italien) im März 2011. Das Gespräch hatte den Schießsport ebenso zum Inhalt wie aktuelle politische Themen.

STECKBRIEF:

Name:	**DDr. Herwig van Staa**
Jahrgang:	1942
Wohnort:	Barwies (Tirol)
Karriere:	Leiter des Instituts für Alpenländische Land- und Forstwirtschaft der Universität Innsbruck (ab 1980), Bürgermeister von Innsbruck (1994–2002), Landeshauptmann von Tirol (2002–2008), Präsident des Tiroler Landtags (seit 2008)
Familie:	verheiratet, eine Tochter, ein Sohn
Hobbys:	Lesen, Wandern, Kunst und Architektur

ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa im Interview:

„Breite Unterstützung bringt langfristig Erfolge.“

ÖSB-Präsident DDr. Herwig van Staa feierte am 10. Juni 2012 seinen 70. Geburtstag. Diesen Ehrentag nahm 10,9 als Anlass für ein Interview. Darin geht van Staa auf seine erfolgreiche politische Karriere und natürlich auf den Österreichischen Schützenbund ein.

10,9: *Herr Präsident, ein runder Geburtstag ist sicher ein guter Grund, zurückzublicken. Ist Ihr Leben bisher so verlaufen, wie Sie sich das als Kind gewünscht haben?*
van Staa: Mein Leben ist eigentlich ganz anders verlaufen, als ich mir das ursprünglich vorgestellt habe, aber nichtsdestotrotz bin ich sehr zufrieden, wenn ich zurückblicke: Ich habe Funktionen übernommen, die ich eigentlich nie angestrebt habe und die außerhalb meiner Vorstellungen lagen. Politik hat mich zwar immer interessiert, aber ich hätte nie gedacht, Bürgermeister von Innsbruck oder Landeshauptmann von Tirol werden zu können.

10,9: *Seit dem Jahr 2005 sind Sie auch Präsident des Österreichischen Schützenbundes. Warum haben Sie diese ehrenamtliche Funktion damals übernommen?*
van Staa: Diese schöne Aufgabe habe ich nicht angestrebt, weil der Schützenbund für mich außerhalb jeder Reichweite war. Es kam eine Anfrage von mehreren Schützenbünden, ob ich nicht bereit sei, das Amt des Bundesoberschützenmeisters zu übernehmen. Zugesagt habe ich auch deshalb, weil ich dem Schützenwesen im Bereich der Traditionsschützen schon immer sehr verbunden war. Ich fand eine breite Unterstützung seitens der Funktionäre im Land, allen voran die jetzigen Vizepräsidenten Ing. Horst Judtmann und Ekkehard Leobacher. Wir haben die Arbeitslast auf mehrere Schultern verteilt und so konnte ich das Amt des Bundesoberschützenmeisters zu Beginn selbst als amtierender Landeshauptmann ausüben.

10,9: *Funktionäre werden auch immer daran gemessen, was während ihrer Amtszeit alles umgesetzt wurde. Was ist seit dem Jahr 2005 im Schützenbund alles passiert?*
van Staa: Wir haben die ganzen Finanzen auf eine solide Basis gestellt und die Administration neu geordnet. Seit dem Jahr 2009 geben wir zudem das Magazin 10,9 heraus, das einen guten Anklang findet. Eine sehr positive Rückmeldung bekam ich diesbezüglich unter anderem vom ehemaligen ORF-Sportchef Elmar Oberhauser, selbst ehemaliger Juniorenmeister im Schießen. In die Wege geleitet haben wir auch eine Strukturreform, die insbesondere unseren Hochleistungssportlern perfekte Rahmenbedingungen bieten soll. Zudem ist es uns gelungen, in Innsbruck ein Bundesleistungszentrum auf Schiene zu bringen. Unsere Vision ist darüber hinaus, dass in jedem Bundesland ein Landes-Nachwuchsleistungszentrum entstehen soll. Diese Maßnahmen sollen die Basis für künftige internationale Erfolge bilden.

10,9: *Apropos Erfolge: Welche Bedeutung haben Olympiamedaillen für den Schießsport?*
van Staa: Durch die großartigen Erfolge, die unsere Schützen bei internationalen Wettkämpfen laufend erreichen, genießen wir mediale Aufmerksamkeit. Eine Medaille bei den Olympischen Spielen in London hätte diese natürlich um ein Vielfaches verstärken können, mit der Folge, dass sich manche Vorhaben in der Zukunft, wie etwa die Verwirklichung eines weiteren Leistungszentrums, viel leichter umsetzen lassen würden.

10,9: *Werden Sie bei der Neuwahl des Präsidiums im nächsten Jahr wieder kandidieren?*
van Staa: Das ist nicht nur eine Frage des Wollens, sondern hängt auch davon ab, ob einige der jetzigen Funktionäre wieder kandidieren. Wichtig erscheint mir, dass es im Schützenbund einen guten Mix zwischen Kontinuität und schrittweiser Erneuerung gibt.

Vielen Dank für das Gespräch!

Armbrustschützin Franziska Peer im Interview:

„Wahl zur Sportlerin des Jahres kam völlig überraschend.“

Interview: Paul Salchner

Mit der Auszeichnung „Tirols Sportlerin des Jahres“ wurde Franziska Peer eine besondere Ehre zuteil.

Bereits mehrfach ausgezeichnet: Im April 2011 überreichte ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann Franziska Peer für herausragende sportliche Leistungen das Goldene Sportehrenzeichen des Österreichischen Schützenbundes (Foto). Im September 2011 verlieh ihr der Bundesminister für Landesverteidigung und Sport das Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.

10,9: *Frau Peer, im April 2012 wurden Sie zu Tirols Sportlerin des Jahres 2011 ausgezeichnet. Hatten Sie mit dieser Auszeichnung insgeheim gerechnet?*
Peer: Nein. Ich wusste vor der Ehrung lediglich, dass ich in meiner Kategorie unter die ersten Fünf gewählt worden war. Das war auch schon vor zwei Jahren der Fall, als ich am Ende bei der Wahl zu Tirols Sportlerin des Jahres Fünfte wurde – für mich eine kleine Sensation.

10,9: *Wurden Sie in der Folge auf Ihre Auszeichnung angesprochen?*
Peer: Ja, natürlich wird man immer wieder darauf angesprochen, dass man in der Zeitung gesehen wurde oder sogar im Fernsehen, wobei Letzteres in unserer Sportart nichts Alltägliches ist, weshalb man sich darüber dann auch sehr freut.

10,9: *Sie holten bei der Armbrust-EM im vergangenen Jahr zwei Einzel-Gold-Medaillen. Bald steht die Weltmeisterschaft an. Was erwarten Sie sich bei diesem Großereignis?*
Peer: Ich bin zurzeit wirklich gut drauf und möchte natürlich vorne mitmischen. Man kann sich auf solche Großereignisse auch entsprechend vorbereiten, was ich natürlich tun werde. Viel hängt letztendlich auch von der Tagesverfassung ab. Wir werden sehen, was möglich ist.

STECKBRIEF:

Name:	**Franziska Peer**
Jahrgang:	1987
Wohnort:	Wörgl
Beruf:	Kindergärtnerin
Hobbys:	Schießsport (neben Armbrust auch Kleinkaliber, Großkaliber, Luftgewehr)
Motto:	„Im Leben gewinnen nicht die Schnellen, sondern die Ausdauernden.“

10,9: *Wie sind Sie eigentlich zum Armbrustschießen gekommen?*
Peer: Durch meinen heutigen Trainer Markus Bichler. 2007 hat Markus die Schützengilde Angerberg als Oberschützenmeister übernommen. Anfangs trainierte er mich mit dem Luftgewehr, und es war eine deutliche Leistungssteigerung bemerkbar. Eines Tages meinte er zu mir, ich solle doch einmal probieren, mit der Armbrust zu schießen, vielleicht liege mir diese noch besser als das Luftgewehr – und so war es dann auch. Ich habe meinem Trainer sehr viel zu verdanken und er hat sicherlich einen großen Anteil an meinen Erfolgen.

10,9: *Was ist das Faszinierende am Armbrustschießen?*
Peer: Einerseits fasziniert mich die Tatsache, dass man generell in Schießsportdisziplinen sehr vielseitig veranlagt sein muss. Man muss nicht nur Kraft, Ausdauer und vor allem auch Körperbeherrschung beweisen, sondern auch vom Kopf her entsprechend gut konzentriert sein. Andererseits spielen natürlich auch besonders in der 30m-Disziplin äußere Gegebenheiten wie Regen, Wind und Lichtbedingungen eine große Rolle, auf die man sich einstellen muss. Natürlich braucht man auch eine gewisse Portion Ehrgeiz, wie das eigentlich in jeder Sportart erforderlich ist. Außerdem begeistert mich die ganze Präzision, derer es bedarf, um das Geschoss möglichst genau ins Zentrum der Scheibe zu setzen.

10,9: *Wer sind Ihre großen Vorbilder im Sport und im Leben?*
Peer: Vorbilder sind für mich Menschen, zu denen ich aufschaue und von denen ich persönlich viel halte, da sie in ihrem Leben, sowohl in sportlicher, aber auch vor allem in menschlicher Hinsicht, schon viel erreicht und geleistet haben. Auch Menschen, die Stärke und Persönlichkeit in den verschiedensten Lebenslagen beweisen, beeindrucken mich und leisten so eine Vorbildwirkung.

10,9: *Wünschten Sie sich manchmal, dass Armbrustschießen olympische Disziplin wäre?*
Peer: Natürlich wäre es toll, wenn das Armbrustschießen eine olympische Disziplin wäre, da es wohl der Traum eines jeden Sportlers ist, einmal bei Olympia dabei sein zu dürfen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Dipl.-Ing. Alfred Brunnsteiner im Interview:

„Wollte immer etwas bewegen im Schießsport.“

Interview: Paul Salchner

10,9: *Herr Dipl.-Ing. Brunnsteiner, welche Funktionen haben Sie innerhalb Ihrer langen Zeit als Funktionär beim Tiroler Landesschützenbund ausgeübt?*
Brunnsteiner: Angefangen habe ich vor 21 Jahren als Landessportleiter für Luftpistole. Ich habe schon damals versucht, einen Kader aufzubauen, und eine Rangliste eingeführt, wie sie heute Standard ist. Eine solche finde ich wahnsinnig wichtig, weil der Sportler dadurch weiß, wo er leistungsmäßig steht, aber auch weil sie bei Nominierungen für Wettkämpfe die wohl einzige objektive Grundlage bildet. Danach war ich acht Jahre geschäftsführender Landesschützenmeister und in späteren Jahren zeitweise unter anderem Landesschützenrat und in dieser Funktion für den Aufbau des Leistungszentrums und die Kaderförderung zuständig. In meiner Zeit als geschäftsführender Landesschützenmeister führten wir die elektronische Buchhaltung mit Budgetplan ein. Aber auch mit dem Sportschützenblatt wurde damals gestartet, wobei die ersten Redaktionssitzungen bei mir im Büro stattfanden.

10,9 *Warum haben Sie Ihre Funktionen im TLSB im Frühjahr 2012 zurückgelegt?*
Brunnsteiner: Ich werde heuer 58 Jahre alt und möchte kein Sesselkleber sein, auch weil ich überzeugt bin, dass es genügend andere Leute mit guten Ideen gibt.

10,9: *Wie ließen sich die ehrenamtlichen Funktionen mit Ihrem Beruf vereinbaren?*
Brunnsteiner: Das erforderte eine gute Tages- und Wochenplanung. Ich bin Ziviltechniker für Tragwerksplanung und betreibe in Natters ein Büro mit zehn Mitarbeitern. Dieses habe ich vor 21 Jahren gegründet, also genau zu jener Zeit, in der ich begann, mich beim Tiroler Landesschützenbund zu engagieren. Einen Tag in der Woche habe ich durchschnittlich dafür aufgewendet, und ich habe es gerne getan, weil ich im Schießsport etwas bewegen wollte.

10,9: *Woher rührte eigentlich Ihre Begeisterung für den Schießsport?*
Brunnsteiner: Schon als Jugendlicher bekam ich meine erste Luftdruckpistole. Während meiner Bundesheerzeit erwachte mein Interesse neu und ich merkte, dass ich auch ein gewisses Talent für den Schießsport mitbringe. So richtig entflammte meine Leidenschaft während meiner Studienzeit in Innsbruck im Alter von 21 Jahren. Das Schöne am Schießsport ist, dass dabei Menschen unterschiedlicher Altersklassen miteinander in Kontakt kommen.

10,9: *In welcher Weise bleiben Sie dem Schießsport in Zukunft erhalten?*
Brunnsteiner: Ich schieße nach wie vor Luftpistole und Luftgewehr – 360 Ringe erziele ich dabei immer noch. Auch beim LP5-Bewerb mische ich weiterhin mit. Außerdem bin ich nach wie vor Oberschützenmeister der Akademischen Schützengilde der Universität Innsbruck.
Nicht zuletzt war ich in der Vergangenheit Berater für den Sportstättenbau sowie bei der Errichtung und beim Umbau von Schießständen, was ich auch weiterhin machen werde.

10,9: *Wofür nützen Sie die plötzlich frei gewordene Zeit?*
Brunnsteiner: Mir wird nicht langweilig. Neben meinem Beruf, meiner Familie und meinen Hobbys bin ich ja auch noch ehrenamtlich in der Kammer der Architekten und Ingenieurkonsulenten Tirol und Vorarlberg tätig und stehe ihr als Präsident vor.

Vielen Dank für das Gespräch!

STECKBRIEF:

Name:	**Dipl. Ing. Alfred Brunnsteiner**
Jahrgang:	1954
Wohnort:	Natters
Familie:	verheiratet, eine Tochter
Hobbys:	Heimwerken, Sportschießen, Skifahren, Mountainbiken, Windsurfen, Tauchen etc. – immer ein Hobby zur Jahreszeit passend
Motto:	„Der Tag hat 24 Stunden, die man vielfältig nützen kann.“

Olympische Spiele – Kleinkaliber-Bewerbe:

Guter 12. Platz für Thomas Farnik in der „Königsdisziplin“.

Bei den Olympischen Spielen waren sowohl im 50m KK-Dreistellungskampf als auch im 50m KK-Liegend-Bewerb ÖSB-Athleten am Start. In diesen Disziplinen hatten sich die Sportschützen selbst, aber auch die Betreuer gute Chancen auf Top-Platzierungen und selbst auf Finalteilnahmen ausgerechnet. Am Ende standen ein 12. und ein 27. Platz von Thomas Farnik sowie ein 23. Platz von Christian Planer und ein 37. Platz von Stephanie Obermoser auf der Habenseite der mageren Olympiabilanz in den Kleinkaliber-Bewerben.

Christian Planer hat in London seine ganze Konzentration auf den Liegend-Bewerb gerichtet.

Als erster Kleinkaliberbewerb stand auf dem Gelände der „Royal Artillery Baracks“ der 50m KK-Liegend-Bewerb auf dem Programm. Insbesondere Christian Planer hatte sich in dieser Disziplin gute Chancen auf einen vorderen Platz ausgerechnet, hatte er doch kurz vor den Olympischen Spiele bekanntgegeben, dass er sich in London nur auf diesen einen Bewerb konzentrieren werde. Dafür hatte er auf ein Antreten im Dreistellungsmatch und mit dem Luftgewehr verzichtet. Der erhoffte Finaleinzug blieb Christian Planer trotzdem verwehrt – wie auch Thomas Farnik. Der Tiroler Planer landete mit 592 Ringen auf dem 23. Platz. Farnik beendete den Wettkampf mit ebenfalls 592 Ringen, aber mit weniger Innenringzehnern, auf dem 27. Platz. Drei Ringe mehr, also 595 Ringe, hätten für einen Platz im Shoot-off gereicht.

„Ich bin nicht enttäuscht, aber auch nicht zufrieden. Es war heute sehr anspruchsvoll zu schießen, auch weil der Wind in London nur schwer in den Griff zu kriegen war. Ich habe mich auf die falsche Windrichtung eingeschossen, wodurch drei meiner Schüsse ihr Ziel nicht optimal gefunden haben. Insgesamt war es lässig zu schießen“, so das Resümee von Planer, der nicht verhehlte, dass die Anspannung bei so einem Wettkampf natürlich gewaltig sei.

ÖSB-Sportkoordinatorin Margit Melmer meinte zum Abschneiden von Planer: „Ich hätte mir für Christian mehr gewünscht, vor allem deshalb, weil er sich auf diesen einen Bewerb bei den Olympischen Spielen in London konzentriert hat und dafür seine ganze Energie aufgewendet hat. Insgesamt hat er aber eine saubere und akzeptable Leistung geboten.“

Den Olympiasieg im 50m KK Liegend-Bewerb holte sich ganz überlegen Sergei Martynov mit einem neuen Finalweltrekord und insgesamt 705,5 Ringen. Der Weißrusse war während des gesamten Wettkampfes auf Goldkurs gelegen und hatte bereits in der Qualifikation, mit dem Maximum von 600 Ringen, eine ganz große Probe seines Könnens abgegeben.

Deutlich besser lief es für Thomas Farnik im 50m KK-Dreistellungskampf und damit in jener Disziplin, in der er beim Weltcup im März 2011 in Sydney einen Quotenplatz für den Österreichischen Schützenbund geholt hatte. Der Wiener belegte in London mit 1167 Ringen (394 liegend, 382 stehend, 391 kniend) den sehr guten 12. Platz. Nur einen Ring mehr hätte er gebraucht, um ins Shoot-off um den letzten, noch zu vergebenen Platz im Finale zu kommen. Den ersehnten Olympiasieg holte überlegen Niccolo Campriani mit insgesamt 1278,5 Ringen. Der Italiener war bereits nach der Qualifikation unangefochten und nahezu uneinholbar an der Spitze gelegen – mit acht Ringen Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

Chancen auf eine gute Platzierung im olympischen Dreistellungsmach der Frauen hatte sich auch die Tirolerin Stephanie Obermoser ausgerechnet. Die Vorzeichen dafür waren für die 23-Jährige jedenfalls sehr gut gestanden, hatte sie doch bei der Generalprobe auf der Anlage der „Royal Artillery Baracks“ beim ISSF-Weltcup im April 2012 die Silbermedaille in diesem Bewerb geholt. Damals erzielte sie in der Qualifikation 583 Ringe, damit wäre sie im Olympiabewerb ins Shoot-off gekommen. Die Tirolerin konnte bei den Olympischen Spielen mit 573 Ringen (196 liegend, 188 stehend, 189 kniend) an ihre damalige Leistung nicht ganz anknüpfen, landete im geschlagenen Feld und beendete den Wettkampf auf dem 37. Rang.

Nur um einen Ring verpasste Thomas Farnik das Shoot-off im 50m KK-Dreistellungskampf.

„Die Bedingungen waren generell sehr anspruchsvoll. Stephanie ist nicht richtig ins Stehend-Schießen hineingekommen. Sie konnte ihren Rhythmus nicht optimal finden. Insgesamt hat sie allerdings sehr sauber geschossen. Natürlich hätten wir uns über einen Finalplatz gefreut, aber es war für die Athletin bereits ein großer Erfolg, bei den Olympischen Spielen dabei gewesen zu sein. Wir blicken nach vorne. Stephanie ist jung und hat gute Chancen bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio dabei zu sein. Das nächste große Highlight für sie ist das Weltcupfinale Ende Oktober 2012 in Bangkok“, so Margit Melmer, ÖSB-Sportkoordinatorin. Auch Trainer Hubert Bichler war mit dem Wettkampf von Obermoser „größtenteils“ zufrieden: „Es war nicht einfach zu schießen. Beim Kniend-Schießen hatte Stephanie zwei Achter – ansonsten kann man ihr nichts vorwerfen. Sie hat ihr Programm gut durchgezogen.“

Den Olympiasieg im Dreistellungsmatch der Frauen und damit ihre erste Olympia-Medaille überhaupt holte sich die US-Amerikanerin Jamie Lynn Gray mit insgesamt 691,9 Ringen.

Alle Ergebnisse unter www.results.sius.com.

Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen in London konnten sich Thomas Farnik, Stephanie Obermoser und Christian Planer einen großen Traum erfüllen.

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 50
DATE: 03.08.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	MARTYNOV Sergei	BLR	100	100	100	100	100	100	600	105.5	705.5
2	COX Lionel	BEL	100	99	100	100	100	100	599	102.2	701.2
3	DEBEVEC Rajmond	SLO	100	99	99	100	99	99	596	105.5	701.0
23	PLANER Christian	AUT	99	99	99	99	97	99	592		
27	FARNIK Thomas	AUT	98	100	98	99	98	99	592		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 46
DATE: 04.08.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	GRAY Jamie Lynn	USA	98	100	99	99	98	98	592	99.9	691.9
2	MAKSIMOVIC Ivana	SRB	98	98	100	97	98	99	590	97.5	687.5
3	SYKOROVA Adela	CZE	100	100	100	94	96	95	585	99.0	683.0
37	OBERMOSER Stephanie	AUT	100	96	94	94	93	96	573		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 41
DATE: 06.08.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	99	98	99	100	96	97	99	98	97	98	99	100	1180	98.5	1278.5
2	KIM Jonghyun	KOR	97	100	99	100	94	97	96	98	96	99	98	97	1171	101.5	1272.5
3	EMMONS Matthew	USA	100	97	99	100	96	99	97	94	95	99	98	98	1172	99.3	1271.3
12	FARNIK Thomas	AUT	99	99	98	98	97	96	94	95	99	97	97	98	1167		

Olympia-Resümee von ÖSB-Generalsekretär Mag. Florian Neururer

Die diesjährigen Ergebnisse und Trainingsleistungen haben uns realistische Hoffnungen auf Finalqualifikationen gemacht. Auch die Vorbereitung verlief hervorragend und planmäßig. Die Platzierungen in London schauen auf den ersten Blick schlechter aus, als die Leistungen tatsächlich waren: Stephanie Obermoser kann mit ihrer ersten Olympia-Teilnahme durchaus zufrieden sein und hat sicher wichtige Erfahrungen für die kommenden Großsportereignisse sammeln können. Die Taktik von Christian Planer ging leider in der Windlotterie nicht auf. Der 12. Platz von Thomas Farnik war die beste Platzierung in London. Dieser liegt zwar im Mittelfeld, mit etwas Glück hätte er zwei hohe Neuner auch zu Zehnern verwandeln können und wäre im Finale gestanden. Olympische Spiele sind einfach etwas ganz Besonderes, alles muss perfekt zusammenpassen, um den entsprechenden Erfolg zu haben. Auch andere Nationen, mit deutlich höher eingeschätzten Medaillenchancen, sind leer ausgegangen.

In den kommenden Wochen werden wir gemeinsam mit dem Betreuerteam die Entwicklung seit den Olympischen Spielen 2008 analysieren. Vor allem was den Nachwuchs betrifft, haben wir viel umstrukturiert und professionalisiert. In den Weltcups bzw. bei den Europa- und Weltmeisterschaften konnten wir dadurch bereits großartige Erfolge feiern. Nun gilt es, vor allem jene hochtalentierten Nachwuchsschützen, die erst seit kurzem in der Allgemeinen Klasse antreten oder die auf dem Weg dorthin sind, an die Weltspitze heranzuführen und deren Potential, auch in Hinblick auf die Olympischen Spiele 2016 in Rio, voll auszuschöpfen.

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN — **NUMBER OF PARTICIPANTS: 56**
DATE: 28.07.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4			Sum	Final	Total
1	YI Siling	CHN	100	100	99	100	399	103.9	502.9		
2	BOGACKA Sylwia	POL	99	100	100	100	399	104.2	502.2		
3	YU Dan	CHN	100	99	100	99	398	103.5	501.5		
19	OBERMOSER Stephanie	AUT	99	98	99	99	395				

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN — **NUMBER OF PARTICIPANTS: 47**
DATE: 30.07.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	MOLDOVEANU Alin G.	ROU	100	100	100	100	99	100	599	103.1	702.1
2	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	100	99	100	100	599	102.5	701.5
3	NARANG Gagan	IND	100	100	98	100	100	100	598	103.1	701.1
28	FARNIK Thomas	AUT	97	99	100	98	98	99	591		

Olympische Spiele – Luftgewehr-Bewerbe:

Gelungene Olympia-Premiere für Stephanie Obermoser.

Die Tirolerin Stephanie Obermoser hatte beim ISSF-Weltcup in Fort Benning (USA) im Mai 2011 mit dem Luftgewehr einen Quotenplatz für die Olympischen Spiele geholt. Dass ihr dieses Sportgerät sehr gut liegt, zeigte sie eindrucksvoll in London, wo sie bei ihrem Olympia-Debüt den 19. Platz belegte. Eine Finalteilnahme war für sie außer Reichweite, ebenso wie für den Wiener Thomas Farnik, der sich mit Platz 28 zufrieden geben musste.

Stephanie Obermoser belegte im 10m-Luftgewehr-Bewerb, ihrer Premiere bei Olympischen Spielen, mit 395 Ringen den 19. Platz von 56 Starterinnen. 397 Ringe hätte sie gebraucht, um ins Shoot-off für einen Finalplatz zu kommen. Sowohl Athletin als auch Betreuer waren über die Leistung beim Olympiadebüt recht erfreut. „Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis bei meinem ersten Antreten bei den Olympischen Spielen. Mit dem 19. Platz ist mir eine schwere Last von den Schultern gefallen“, so Obermoser nach dem Wettkampf. „Stephanie hat eine super Leistung geboten, mit etwas Glück wäre eventuell ein Finalplatz möglich gewesen, aber wir sind mit dem Resultat hochzufrieden“, meinte Trainer Hubert Bichler.

Dass Olympische Spiele ein ganz besonderes Ereignis sind, merkte Stephanie Obermoser auch am großen Medieninteresse – insbesondere nach dem Wettkampf. Zahlreiche Medienvertreter, in erster Linie aus Österreich, belagerten die junge Tirolerin, die gleich mehrere Interviews geben musste. „Zu Beginn des Wettkampfs war sie etwas nervös. Mit diesem großen Interesse an der eigenen Person muss man erst umgehen lernen, aber unsere Stephanie hat das sehr gut geschafft“, meinte ÖSB-Sportkoordinatorin Margit Melmer.

Im Luftgewehr-Bewerb der Männer war der Wiener Routinier Thomas Farnik am Start. Er erzielte in der Qualifikation 591 Ringe und belegte damit den 28. Platz. 596 Ringe wären für einen Platz im Shoot-off notwendig gewesen. Gleich in seiner ersten Serie hatte Farnik drei Neuner geschossen und damit einen Start gar nicht nach Wunsch hingelegt. Doch der Wiener zeigte wieder einmal seine große mentale Stärke. Farnik steigerte sich im Laufe der Qualifikation. Ihm gelangen einige gute Serien und am Ende hatte er 591 Ringe und 47 Innenringzehner zu Buche stehen. Für den Finaleinzug reichte diese Leistung trotzdem nicht.

Stephanie Obermoser war mit ihrem Olympiadebüt und dem 19. Platz durchaus zufrieden.

„Ich bin mit der Leistung von Thomas Farnik und seiner Platzierung im Mittelfeld durchaus zufrieden. Seine stärkste Disziplin, das Kleinkaliber-Dreistellungsmatch, steht ja noch auf dem Programm“, meinte ÖSB-Sportkoordinatorin Margit Melmer unmittelbar nach dem Wettkampf. So war es dann auch: In der „Königsdisziplin“ belegte Farnik den guten 12. Platz.

Das Medieninteresse an der Tiroler Olympia-Debütantin war in London riesengroß.

Mehr als der 28. Platz war für Thomas Farnik mit dem Luftgewehr an diesem Tag nicht drin.

3 Fragen an Olympiastarter Christian Planer

10,9: *Mit welchen Erwartungen bist du nach London gekommen?*
Planer: Meine sportliche Erwartung war es, ganz vorne zu landen. Mir war aber auch bewusst, dass bei der großen Zahl an guten Sportschützen, trotz eines sauberen Wettkampfs, auch eine Platzierung bis zu Rang 30 hinzunehmen sein könnte.

10,9: *Wie zufrieden bist du mit deinem Abschneiden bei den Olympischen Spielen?*
Planer: Zufrieden bin ich mit meiner Platzierung natürlich nicht, aber wegen meines guten Wettkampfverhaltens auch nicht enttäuscht.

10,9: *Woran kann es gelegen haben, dass die Erwartungen nicht (ganz) erfüllt werden konnten?*
Planer: Aufgrund der Trainingstage schoss ich mich auf Wind von links ein. Allerdings kam der überwiegende Wind am Wettkampftag von rechts, so musste ich in den zwei letzten Serien ein sehr hohes Risiko eingehen, wobei ich dann ein paar Neuner zu viel kassierte.

3 Fragen an Olympiastarterin Stephanie Obermoser

10,9: *Mit welchen Erwartungen bist du nach London gekommen?*
Obermoser: Ich wusste nicht genau, was mich am Wettkampftag erwarten wird, wie groß die Nervosität sein wird, welche Gefühle bei mir auftreten usw. Ich muss sagen, dass es trotz der Nervosität ein schöner Wettkampf war. Die Stimmung war toll und da ist in mir ein bisschen Bundesliga-Feeling aufgekommen. Die Leute haben geklatscht und uns angefeuert. Im Finale wär ich schon gerne gestanden, aber alleine der Wettkampf war ein super Erlebnis.

10,9: *Wie zufrieden bist du mit deinem Abschneiden bei den Olympischen Spielen?*
Obermoser: Mit dem Luftgewehr-Ergebnis bin ich voll und ganz zufrieden. Ich habe mit der Situation und der Nervosität sehr gut umgehen können. Leider ist es mit dem Kleinkaliber-Gewehr nicht ganz nach meinen Vorstellungen gelaufen. Der Arbeitsablauf war dennoch gut, leider hat es eben nicht für mehr gereicht.

10,9: *Woran kann es gelegen haben, dass die Erwartungen nicht (ganz) erfüllt werden konnten?*
Obermoser: Ich hab lange darüber nachgedacht, ob ich eventuell etwas anders machen hätte können ... aber mir ist wirklich nicht besonders viel eingefallen. Im Rückblick bin ich mit meinen Vorbereitungen zufrieden. Der Trainingsumfang hat gepasst. Ich denke, von meinen Erfahrungen in London werde ich in den nächsten Jahren profitieren können.

ISSF-Weltcup Mailand:

Österreicher schneiden gut ab in Italiens Modemetropole.

Von 13. bis 21. Mai 2012 ging in Mailand der ISSF-Weltcup für Gewehr und Pistole über die Bühne. Die Eröffnungsfeier fand bei sommerlichen Temperaturen um die 26 Grad statt. Sie wurde von der Militärmusikkapelle musikalisch umrahmt, feierliche Worte sprach Ernfried Obrist, Präsident des Italienischen Schießsportverbandes. Das ÖSB-Team war nicht zuletzt aufgrund des hervorragenden Abschneidens beim vorangegangenen Weltcup Ende April in London (Silber durch Stephanie Obermoser, Bronze durch Lisa Ungerank) mit Optimismus nach Italien aufgebrochen. In Mailand wurden drei tolle Finalplätze eingefahren und damit einer mehr als in London. Der heiß ersehnte Sprung auf das Podest blieb leider versagt.

Am ersten Wettkampftag wurden die Luftgewehr-Bewerbe der Männer und Frauen ausgetragen. Alexander Schmirl, im März Österreichischer Staatsmeister mit dem Luftgewehr, war mit sehr guten 597 Ringen als Siebenter ins Finale eingezogen. Dort verbesserte er sich noch um zwei Ränge und durfte am Ende über den 5. Gesamtrang jubeln. Ganz knapp den Finaleinzug verpasst hatte Olympia-Starter Thomas Farnik. Der Wiener war als einer von sieben Athleten ins Shoot-off gekommen und kämpfte um den achten und letzten zu vergebenen Finalplatz. Er musste sich nur dem Serben Nemanja Mirosavljev geschlagen geben und beendete den Wettkampf mit 596 Ringen auf dem guten 9. Platz. Der dritte ÖSB-Starter, Christian Planer, beendete den Wettkampf mit 588 Ringen auf Rang 65.

Lisa Ungerank war als Achte ins Finale gegangen, verbesserte sich dort noch auf den 5. Platz.

Im Frauen-Bewerb waren Olympia-Teilnehmerin Stephanie Obermoser, Lisa Ungerank und Sonja Embacher am Start. Ins Finale schaffte es keine der drei Tirolerinnen, aber alle konnten sich im vorderen Tabellendrittel platzieren: Ungerank belegte den 16. Rang (396 Ringe), Obermoser den 23. Rang (395 Ringe) und Embacher den 30. Rang (395 Ringe). Auffallend in diesem Bewerb: Sowohl die Tschechin Katerina Emmons als auch die Deutsche Sonja Pfeilschifter erzielten in der Vorrunde die maximal mögliche Ringzahl von 400.

In der Elimination für den KK 3x40-Hauptbewerb konnten sich die drei ÖSB-Starter Thomas Farnik, Christian Planer und Mario Knögler allesamt einen Platz in der Hauptrunde erkämpfen. Leider blieb ihnen ein Platz im Dreistellungsmatch-Finale verwehrt. Thomas Farnik wurde bester Österreicher und musste mit dem 17. Platz Vorlieb nehmen (1160 Ringe gesamt). Für Mario Knögler war es mit dem KK-Gewehr auf 50m das erste Antreten seit der EM in Belgrad im August 2011. Er beendete das Dreistellungsmatch auf dem 31. Rang (1154 Ringe). Christian Planer musste sich mit Platz 41 zufrieden geben (1149 Ringe gesamt).

Einen Finalplatz zu bejubeln gab es im KK 3x20-Bewerb der Frauen. Nach der Bronzemedaille mit dem Luftgewehr beim Weltcup in London zeigte Lisa Ungerank wieder ihr großes Können. Die junge Tirolerin hatte die Qualifikation mit guten 581 Ringen abgeschlossen, wie auch die mehrfache Europameisterin und Militärweltmeisterin Eva Friedel aus Deutschland. Ein Shoot-off musste über den letzten Finalplatz entscheiden. Ungerank setzte sich souverän mit 51,4 Ringen gegenüber 48,4 Ringen von Friedel durch. Auch im Finale lief es ausgezeichnet für Ungerank, die sich zwischenzeitlich

Der Oberösterreicher Mario Knögler beendete den KK 3x40-Bewerb auf dem 31. Platz.

auf den 3. Platz vorarbeiten konnte. In der Endwertung belegte sie den sehr guten 5. Platz. Auf Bronze fehlten ihr nur 0,9 Ringe. Nicht in die Hauptrunde geschafft hatten es Stephanie Obermoser und Sonja Embacher.

Einen weiteren Finalplatz schaffte in Mailand Stefan Raser im abschließenden KK 60 Liegend-Bewerb. Der 25-jährige Oberösterreicher war mit guten 595 Ringen in der Qualifikation als einer von vier Athleten ins Shoot-off gekommen, in dem drei Finalplätze zu vergeben waren. Raser konnte dieses mit 52,3 Ringen für sich entscheiden und ging als Sechster ins Finale. Dort zeigte er einen soliden Wettkampf: Neun von zehn Schüssen fanden ihr Ziel im Zehnerbereich, lediglich jener mit 9,6 Ringen fiel etwas aus der Reihe und verhinderte, dass Raser seinen 6. Platz aus der Qualifikation im Finale verteidigen konnte – so musste er mit dem guten 7. Platz Vorlieb nehmen. Christian Planer belegte mit 592 Ringen den 27. Rang. Nicht in den Hauptbewerb geschafft hatte es Thomas Farnik mit seinen 589 Ringen in der Elimination.

Alle Ergebnisse unter www.results.sius.com.

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 100
DATE: 15.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	EMMONS Katerina	CZE	100	100	100	100	400	105.5	505.5
2	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	100	100	100	100	400	104.2	504.2
3	YI Siling	CHN	100	100	100	99	399	104.4	503.4
16	UNGERANK Lisa	AUT	97	100	99	100	396		
23	OBERMOSER Stephanie	AUT	98	99	98	100	395		
30	EMBACHER Sonja	AUT	99	98	98	100	395		

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 93
DATE: 15.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	100	100	100	99	599	103.7	702.7
2	BUBNOVICH Vitali	BLR	100	98	100	100	99	100	597	104.7	701.7
3	KULISH Serhly	UKR	99	100	99	99	100	100	597	104.5	701.5
5	SCHMIRL Alexander	AUT	100	99	100	100	100	98	597	103.7	700.7
9	FARNIK Thomas	AUT	99	98	99	100	100	100	596		
65	PLANER Christian	AUT	98	100	96	99	99	96	588		

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 50
DATE: 20.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	MARTYNOV Sergei	BLR	99	100	99	99	100	100	597	104.1	701.1
2	GRAFF Cyril	FRA	99	100	99	100	100	100	598	102.9	700.9
3	DE NICOLO Marco	ITA	100	100	98	99	100	100	597	102.8	699.8
7	Stefan Raser	AUT	98	99	99	99	100	100	595	102.6	697.6
27	PLANER Christian	AUT	98	98	97	99	100	100	592		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 50
DATE: 26.04.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	PFEILSCHIFTER Sonja	GER	97	100	97	96	100	98	588	102.0	690.0
2	EMMONS Katerina	CZE	99	99	99	95	96	97	585	99.2	684.2
3	LI Peijing	CHN	100	96	95	100	97	94	582	98.3	680.3
5	UNGERANK Lisa	AUT	96	97	98	98	97	95	581	98.4	679.4

SIUS
Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen
Wenn Zuverlässigkeit zählt...

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 50
DATE: 17.05.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	PARKER Jason	USA	99	100	100	99	97	96	97	96	98	99	95	97	1173	100.1	1273.1
2	CAMPRIANI Niccolo	ITA	97	97	97	98	96	99	99	99	96	99	97	98	1172	98.7	1270.7
3	CHARHEIKA Illia	BLR	96	97	98	99	97	97	98	95	97	98	97	98	1167	100.0	1267.0
17	FARNIK Thomas	AUT	98	99	98	98	94	95	94	95	98	99	95	97	1160		
31	KNOEGLER Mario	AUT	99	97	99	100	96	96	95	95	94	94	97	92	1154		
41	PLANER Christian	AUT	98	97	100	99	96	94	92	90	97	96	92	98	1149		

ISSF-Weltcup München:

Zweiter Finalplatz von Schmirl innerhalb von zwei Wochen.

Fotos: ISSF/Wolfgang Schreiber

Mit dem 8. Platz im Luftgewehr-Bewerb gelang Alexander Schmirl ein weiteres Top-Resultat.

Bei den ÖSB-Gewehrschützen jagte im späten Frühjahr 2012 ein Höhepunkt den nächsten. Nach dem ISSF-Weltcup in London, der Generalprobe auf jener Anlage, auf der im Sommer die olympischen Schießbewerbe ausgetragen werden, und jenem in Mailand, fand ein weiterer vom 21. bis 28. Mai 2012 in München statt. 700 Athleten aus 85 Nationen nahmen daran teil (insgesamt 1.200 Starts), darunter auch die Pistolenschützin Sylvia Steiner. Nach zwei Stockerlplätzen in London und drei Finalplätzen in Mailand schaffen mit Christian Planer und Alexander Schmirl erneut zwei ÖSB-Athleten den Sprung ins Finale.

Alexander Schmirl ist der zurzeit erfolgreichste österreichische Luftgewehr-Schütze, seit Jänner 2012 führt er auch die österreichische Luftgewehr-Rangliste an. Beim Weltcup in München war er mit dem Luftgewehr am Start, nachdem Christian Planer seinen Startplatz an ihn abgetreten hatte. Schmirl war mit 597 Ringen in der Qualifikation als einer von sieben Athleten ins Shoot-off gekommen. Dieses konnte er mit 51,9 Ringen für sich entscheiden und ging als Vierter ins Finale. Dort fiel er noch auf den 8. Platz zurück. Seine zehn Finalschüsse waren gut, allerdings fehlten hohe Zehner-Treffer für einen Platz weiter vorne. „Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis, vor allem angesichts der 117 Teilnehmer am Start und der Tatsache, dass Alexander innerhalb von zwei Wochen im zweiten Finale stand“, so Margit Melmer, Bundessportleiterin Gewehr im Anschluss an den Luftgewehr-Bewerb.
Leider nicht für das Finale reichte es für Thomas Farnik, der sechs 99er-Serien schoss und damit insgesamt 594 Ringe zu Buche stehen hatte; er beendete den LG-Wettkampf auf dem 34. Rang. Der dritte ÖSB-Starter, Thomas Mathis, belegte mit 592 Ringen den 52. Rang.
Bei den Frauen schaffte keine der drei ÖSB-Starterinnen den Sprung in den LG-Hauptbewerb. Stephanie Obermoser belegte als beste Österreicherin mit 395 Ringen (29 Innenringzehner) den 39. Platz. Viktoria Hafner schoss 394 Ringe (26 Innenringzehner) und landete auf dem 53. Platz. Caroline Loidl belegte mit ebenfalls 394 Ringen (24 Innenringzehner) den 55. Platz.

Den zweiten Finalplatz in München holte der Routinier Christian Planer im Liegend-Bewerb. Neben ihm hatten auch die beiden anderen Österreicher, Thomas Mathis und Thomas Farnik, die Elimination mit dem Gewehr auf 50m mit Bravour gemeistert. Im Hauptbewerb konnte sich Christian Planer gegenüber der Elimination noch steigern und erzielte 597 Ringe. Im Finale waren es dann 104,4 Ringe, was ihm insgesamt den 6. Rang einbrachte. Mit 596 Ringen (45 Innenringzehner!) konnte der junge Vorarlberger Thomas Mathis den tollen 9. Platz belegen und damit an seinen Erfolg aus dem Vorjahr anschließen, als er in München den 5. Platz holte. Thomas Farnik erzielte 593 Ringe und reihte sich auf dem 43. Platz ein.

Nach dem guten 8. Platz von Alexander Schmirl mit dem Luftgewehr und dem 6. Platz von Olympia-Starter Christian Planer im KK 60 Liegend-Bewerb erhoffte man sich auch in den drei noch ausstehenden Entscheidungen mit österreichischer Beteiligung Top-Resultate. Im Dreistellungsmatch konnten sich sowohl Mario Knögler als auch Thomas Mathis und Thomas Farnik für den Hauptbewerb qualifizieren. Knögler zeigte vor allem beim Liegend-Schießen sein großes Können (399 Ringe). Er belegte mit 1169 Ringen den 20. Rang. Ein noch besseres Liegend-Ergebnis erzielte Thomas Mathis: 400 Ringe! Er kam auf 1167 Ringe insgesamt, was ihm den 31. Platz einbrachte. Dieselbe Gesamt-Ringzahl erzielte auch Thomas Farnik, der sich aufgrund weniger Innenringzehner drei Ränge hinter Mathis auf Platz 34 einreihte.
Im Dreistellungsmatch der Frauen qualifizierten sich Stephanie Obermoser und Viktoria Hafner für den Hauptbewerb. Ein Finalplatz war für beide aber außer Reichweite. Obermoser belegte mit 577 Ringen den 30. Rang, Hafner mit 569 Ringen sogar nur den 64. Rang.

Neben den Gewehr-Schützinnen und -Schützen war in München auch ÖSB-Pistolen-Schützin Sylvia Steiner im 10m-Luftpistole-Bewerb am Start. Mit der Entscheidung hatte sie allerdings nichts zu tun. Sie belegte mit insgesamt 373 Ringen (92-92-96-96) den 61. Platz.

Alle Ergebnisse unter www.results.sius.com.

Christian Planer belegte im hochkarätigen KK Liegend-Wettkampf den sehr guten 6. Platz.

SIUS
Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen
Wenn Zuverlässigkeit zählt…

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 80
DATE: 27.05.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	99	99	100	99	97	99	96	98	98	98	97	1180	100.6	1280.6
2	MIROSAVLJEV N.	SRB	98	100	100	100	98	99	96	94	99	99	100	98	1181	98.7	1278.6
3	BEYELER Simon	SUI	100	100	98	100	94	99	97	94	99	99	97	100	1177	97.2	1274.2
20	KNÖGLER Mario	AUT	100	100	100	99	97	95	95	93	98	98	99	95	1169		
31	MATHIS Thomas	AUT	100	100	100	100	93	95	98	92	98	99	96	96	1167		
34	FARNIK Thomas	AUT	100	100	97	98	94	97	95	97	98	97	96	98	1167		

EVENT: 10M AIR RIFLE WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 115
DATE: 23.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	YI Siling	CHN	100	100	100	100	400	103.6	503.6
2	ARSOVIC Andrea	SRB	100	100	99	100	399	104.5	503.5
3	SHARIPOVA Darlya	UKR	100	100	100	99	399	103.7	502.7
39	OBERMOSER Stephanie	AUT	99	97	100	99	395		
53	HAFNER Viktoria	AUT	96	100	99	99	394		
55	LOIDL Caroline	AUT	97	99	100	98	394		

EVENT: 10M AIR RIFLE MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 120
DATE: 23.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	WANG Tao	CHN	100	100	99	100	100	100	599	103.4	702.4
2	CHARHEIKA Illia	BLR	99	100	99	100	100	99	597	105.2	702.2
3	CAMPRIANI Niccolo	ITA	100	100	99	100	99	100	598	104.2	702.2
8	SCHMIRL Alexander	AUT	98	100	100	100	100	99	597	101.6	698.6
34	FARNIK Thomas	AUT	99	99	99	99	99	99	594		
52	MATHIS Thomas	AUT	99	98	99	98	100	98	592		

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 80
DATE: 20.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
11	WANG Weiyi	CHN	100	100	100	100	100	99	599	105.0	704.0
2	MARTYNOV Sergei	BLR	100	99	100	100	99	99	597	105.1	702.1
3	DE NICOLO Marco	ITA	100	98	100	100	100	100	598	103.8	701.8
6	PLANER Christian	AUT	99	100	100	100	98	100	597	104.4	701.4
9	MATHIS Thomas	AUT	98	100	100	99	99	100	596		
43	FARNIK Thomas	AUT	98	99	98	100	100	98	593		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 80
DATE: 26.05.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	KARMACSI Ildiko	HUN	100	98	98	96	100	99	591	99.3	690.3
2	DU Li	CHN	100	98	98	97	97	98	588	100.8	688.8
3	EGLEDER Barbara	GER	100	99	100	94	95	97	585	102.7	687.7
30	OBERMOSER Stephanie	AUT	99	99	93	97	95	94	577		
64	HAFNER Viktoria	AUT	98	97	93	95	94	92	569		

EVENT: 10M AIR PISTOL WOMEN — NUMBER OF PARTICIPANTS: 97
DATE: 27.05.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	Sum	Final	Total
1	ARUNOVIC Zorana	SRB	99	95	99	96	389	101.7	490.7
2	PRUCKSAKORN Tanyaporn	THA	98	97	94	98	387	98.7	485.7
3	GROZDEVA Maria	BUL	95	95	98	98	386	98.4	484.4
61	STEINER Sylvia	AUT	92	92	93	96	373		

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

RWS – Die Munition entscheidet.

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

Abgabe nur an Erwerbsberechtigte.

zehn komma neun Ausgabe 03/12

oben: Die brütende Hitze machte den Athleten sehr zu schaffen, trotzdem galt es, die notwendige Konzentration für den Wettkampf aufzubauen (v. l.: Nadine Ungerank und Olivia Hofmann). unten: Die Juniorinnen und Junioren machen auch abseits des Schießplatzes eine gute Figur.

3 Fragen an Alois Fink, Gewehrtrainer Junioren-Kader.

10,9: *Herr Fink, haben Sie mit diesem Erfolg in Bologna gerechnet?*
Fink: Ich war von einem guten Abschneiden meiner Schützlinge überzeugt, zumindest eine Mannschaftsmedaille und die eine oder andere Finalteilnahme hatte ich auf meiner Rechnung. Mit einem Einzel-Europameistertitel kann man nicht spekulieren, umso schöner war es dann für uns, dass ihn Gernot geholt hat.

10,9: *Worauf führen Sie die das gute Abschneiden bei der Europameisterschaft zurück?*
Fink: Es sind viele Mosaiksteinchen, die sich zu einem Ganzen zusammenfügen und die dann letztendlich den Erfolg bringen. Wir können den Athleten mittlerweile auch ein gutes Gesamtpaket an Betreuung und Unterstützung anbieten. Neben mir als Techniktrainer können sie unter anderem auf einen Sportpsychologen und eine Konditionstrainerin sowie auf die Stützpunkttrainer in den Leistungszentren zurückgreifen.

10,9: *In der kommenden Saison werden Lisa Ungerank, Olivia Hofmann, Manuela Sailer sowie Stefan Rumpler und Andreas Rammler nicht mehr in der Junioren-, sondern in der Allgemeinen Klasse starten. Schlaflose Nächte deswegen?*
Fink: Nein, überhaupt nicht. Die Allgemeine Klasse wird sich über den hochkarätigen Zuwachs freuen: Konkurrenz macht einen nur stärker. Wenn ich mir anschaue, welche Athleten trotz dieses Aderlasses kommende Saison im Juniorenkader sind, wird mir nicht bang: Neben dem Europameister Gernot Rumpler auch Nadine Ungerank, Alexandra Podpeskar sowie Kathi Neuwirth, die nach der Maturazeit zurückkommt – um nur einige zu nennen. Auch nächstes Jahr können wir bei den internationalen Wettkämpfen und den Europameisterschaften mit Topplatzierungen und der einen oder anderen Medaille rechnen.

EVENT: 50M RIFLE PRONE WOMEN JUNIOR — NUMBER OF PARTICIPANTS: 65
DATE: 15.07.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Total
1	WESTERHEIM Malin	NOR	99	98	98	98	97	100	590
2	DRAMSTAD Siw Anita	NOR	96	97	99	99	99	99	589
3	BORYSOVA Yevheniya	UKR	98	100	95	98	99	99	589
41	UNGERANK Nadine	AUT	97	93	94	96	99	95	574
46	UNGERANK Lisa	AUT	96	97	95	93	95	97	573
49	PODPESKAR Alexandra	AUT	97	98	94	91	95	97	572

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN JUNIOR — NUMBER OF PARTICIPANTS: 54
DATE: 13.07.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	RUMPLER Gernot	AUT	99	100	99	97	99	99	593	103.2	696.2
2	BJORKBACKA Jaakko	FIN	98	99	99	99	98	99	592	101.9	693.9
3	GEORGET Alexandre	Frau	98	98	97	98	98	100	589	104.4	693.4
9	RUMPLER Stefam	AUT	98	97	99	96	99	99	588		
40	RAMMLER Andreas	AUT	97	97	95	97	97	95	578		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN JUNIOR — NUMBER OF PARTICIPANTS: 67
DATE: 13.07.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	St1	St2	Kn1	Kn2	Sum	Final	Total
1	DRAMSTAD Siw Anita	NOR	100	100	98	96	95	96	585	92.7	677.7
2	PEREC Tanja	CRO	100	97	95	92	99	97	580	97.6	677.6
3	ZYKOVA Yulia	RUS	100	99	100	94	95	97	585	92.6	675.6
4	UNGERANK Lisa	AUT	100	96	94	93	98	96	577	97.5	674.5
12	UNGERANK Nadine	AUT	100	99	96	90	96	94	575		
18	HOFFMANN Olivia	AUT	96	97	95	95	94	95	572		

SIUS
Ein Wettkampf auf SIUS-Anlagen
Wenn Zuverlässigkeit zählt…

EVENT: 50M AIR PISTOL MEN JUNIOR — NUMBER OF PARTICIPANTS: 36
DATE: 14.07.2012

Rank	Name	Nat	1	2	3	4	5	6	Sum	Final	Total
1	SCHWALD Michael	GER	94	96	89	91	92	93	555	91.5	646.5
2	KILIN Nikolai	RUS	95	93	89	96	89	93	555	89.2	644.2
3	KOROSTYLOV Pavlo	UKR	89	93	90	91	97	87	547	92.6	639.6
34	SCHIESTL Lukas	AUT	85	82	82	86	85	80	500		

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS WOMEN JUNIOR TEAM — NUMBER OF QUALIFICATION TEAMS: 21
DATE: 13.07.2012

Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum
1	DRAMSTAD Siw A.	WESTERHEIM Malin	BUSK Sina Oleane	NOR	1734
2	BEER Jolyn	ORTH Jaqueline	KREUTZER Nina Laura	GER	1727
3	UNGERANK Lisa	UNGERANK Nadine	HOFFMANN Olivia	AUT	1724

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN JUNIOR TEAM — NUMBER OF QUALIFICATION TEAMS: 13
DATE: 15.07.2012

Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum
1	GRIGORYAN Kirill	MASLENNIKOV V.	ISHCHENKO Evgeniy	RUS	3446
2	JANKER Michael	FRÜH Johannes	LINK Andre	GER	3434
3	MAZINJANIN B.	ALEKSANDROVSKI S.	COTRA Igor	SRB	3433
7	RUMPLER Gernot	RUMPLER Stefan	RAMMLER Andreas	AUT	3405

EVENT: 50M RIFLE PRONE MEN JUNIOR TEAM — NUMBER OF QUALIFICATION TEAMS: 15
DATE: 13.07.2012

Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum
1	JANKER Michael	VOCKE Steffen Kai	FRÜH Johannes	GER	1763
2	RUMPLER Gernot	RUMPLER Stefan	RAMMLER Andreas	AUT	1759
3	SORLI Hakon	HEMMINGBYE Anders	LARSEN Jens Kristian	NOR	1757

EVENT: 50M RIFLE PRONE WOMEN JUNIOR TEAM — NUMBER OF QUALIFICATION TEAMS: 20
DATE: 15.07.2012

Rank	Name	Name	Name	Nat	Sum
1	WESTERNHEIM M.	DRAMSTAD Siw Anita	BUSK Sina Oleane	NOR	1764
2	KARIMOVA Yulia	ZYKOVA Yulia	BALKUNOVA Yana	RUS	1745
3	ZVISKOVA Tanya	TANEVA Neli	NEDEVA Angela	BUL	1744
14	UNGERANK Lisa	UNGERANK Nadine	PODPESKAR Alexandra	AUT	1719

Junioren KK-EM in Bologna:

Gernot Rumpler holt überraschend Europameistertitel.

Nach den Erfolgen bei der EM in Belgrad im vergangenen Jahr brachen die österreichischen Juniorinnen und Junioren hochmotiviert nach Italien auf – und die Ausbeute kann sich sehen lassen: Neben dem Europameistertitel von Gernot Rumpler im 60-Liegend-Bewerb holten die Junioren den Vizemeistertitel in der Mannschaftswertung. Zum Drüberstreuen eroberten die Juniorinnen im 3x20-Bewerb noch die Mannschafts-Bronzemedaille.

Europameister – für Gernot Rumpler ging in Bologna ein Bubentraum in Erfüllung.

Der erste Tag der Junioren-Europameisterschaft in Bologna (10. bis 15. Juli 2012) hatte es für Österreich in sich. Im 60-Liegend-Bewerb holte Gernot Rumpler völlig verdient den Europameistertitel. Den Grundstein für seinen Erfolg hatte der 18-jährige Salzburger bereits in der Qualifikation gelegt, die er mit 593 Ringen als Führender beenden konnte. Im Finale ließ er dann nichts mehr anbrennen, erzielte mit 103,2 Ringen das zweitbeste Finalergebnis und eroberte mit insgesamt 696,2 Ringen das oberste Treppchen des Siegespodestes. Rumpler konnte damit den Vorjahreseuropameister Jaakko Bjorkbacka (693,9 Ringe) klar hinter sich lassen. „Vor Beginn der Europameisterschaft hatte ich mir Chancen auf eine Top-Platzierung im Dreistellungsmatch ausgerechnet, aber nicht im Liegend-Bewerb. Der Titel kam für mich sehr überraschend“, meint Gernot Rumpler zu seinem ersten Einzel-Europameistertitel. Der junge Salzburger wird auch noch in den nächsten zwei Jahren in der Juniorenklasse starten. Sein älterer Bruder Stefan scheiterte im Shoot-off am Finaleinzug und belegte den guten 9. Rang.

Doch der Einzeltitel sollte im Liegend-Bewerb nicht die einzige Medaille bleiben: Mit der Mannschaft gelang der Vizeeuropameistertitel in dieser Disziplin. Mit insgesamt 1.759 Ringen (Gernot Rumpler: 593 Ringe, Stefan Rumpler: 588 Ringe, Andreas Rammler: 578 Ringe) mussten die Österreicher nur dem Team aus Deutschland den Vortritt lassen. Aber auch die Juniorinnen zeigten in Bologna ihr großes Können: mit der Bronze-Medaille im 3x20-Bewerb.
Mit diesen Medaillen setzten die Juniorinnen und Junioren ihre Serie fort: Seit 2009 gelang bei einer Junioren-EM oder -WM zumindest immer eine Medaille mit der Mannschaft!
In der Einzelwertung des Dreistellungsmatches verpasste Lisa Ungerank nur knapp eine Medaille und belegte mit 674,5 Ringen gesamt den undankbaren vierten Rang. Die Zillertalerin hatte in der Vorrunde 577 Ringe erzielt und war erst über das Shoot-off ins Finale gekommen. Dort arbeitete sie sich kontinuierlich nach oben und lag bis zum 9. Finalschuss auf Edelmetallkurs. Der zehnte Schuss (8,3 Ringe) kostete dann die Medaille.
Neben der Zillertalerin schaffte auch Gernot Rumpler im Dreistellungsmatch den Finaleinzug. Der Europameister im Liegend-Bewerb zeigte eine ausgezeichnete Leistung und belegte am Ende den 6. Rang. Zeitweise hatte es sogar nach mehr ausgesehen und die Chance auf eine weitere Medaille lag für ihn in der Luft. Rumpler war mit 1.154 Ringen als Drittplatzierter ins Finale gegangen, das für die Athleten zu einer Windlotterie wurde. Rumpler zeigte im Finale Top-Schüsse wie eine 10,8, aber auch Treffer, die im Siebener-Bereich der Scheibe landeten. Mit einem Finale von 86,7 fiel er dann letztendlich noch auf den sechsten Platz zurück.

Neben den Gewehr-Schützen war bei der Europameisterschaft auch der erst 15-jährige Pistolenschütze Lukas Schiestl mit der Freien Pistole am Start. Für ihn ging es in erster Linie darum, wichtige Erfahrung bei einer Schießsport-Großveranstaltung zu sammeln. Der Zillertaler musste sich mit 500 Ringen unter seinem Wert geschlagen geben.

Alle Ergebnisse unter www.results.sius.com.

EVENT: 50M RIFLE 3 POSITIONS MEN JUNIOR — NUMBER OF PARTICIPANTS: 48
DATE: 15.07.2012

Rank	Name	Nat	P1	P2	P3	P4	St1	St2	St3	St4	Kn1	Kn2	Kn3	Kn4	Sum	Final	Total
1	LOCHBIHLER Jan	SUI	98	97	97	98	96	93	94	96	99	97	97	97	1159	91.1	1250.1
2	GRIGORYAN Kirill	RUS	98	97	99	98	96	94	91	93	94	98	99	97	1154	91.8	1249.8
3	JANKER Michael	GER	99	98	100	97	89	96	95	94	95	100	93	97	1153	93.9	1246.9
6	RUMPLER Gernot	AUT	98	97	99	98	96	94	91	93	94	98	99	97	1154	86.7	1240.7
26	RUMPLER Stefan	AUT	98	98	94	99	87	92	90	90	100	95	92	97	1132		
40	RAMMLER Andreas	AUT	98	95	98	98	87	89	87	89	93	95	96	94	1119		

Im Luftgewehr-Finale erzielte Lisa Ungerank fantastische 105,3 Ringe und holte Gold.

Shooting Hopes Pilsen:

Starke Leistungen und Medaillen für ÖSB-Fohlenteam.

Autoren: BSPL Margit Melmer / Paul Salchner

An den 22. „Shooting Hopes" in Pilsen vom 7. bis 10. Juni 2012 nahmen 330 Athleten aus 22 Nationen in zwölf Disziplinen teil. Die ÖSB-Sportschützen waren in Tschechien mit insgesamt zehn Gewehrschützen sowie dem aufstrebenden jungen Pistolenschützen Lukas Schiestl vertreten. Neben dem LG-Gold von Lisa Ungerank und dem 3x40-Gold von Gernot Rumpler gaben unter anderem auch noch Mannschaftsmedaillen viel Anlass zum Jubeln.

Im Liegend-Bewerb war Österreich gleich mit zwei Mannschaften am Start. Im Team „Österreich 1" gingen Andreas Rammler (591 Ringe, 10. Platz), Stefan Rumpler (595 Ringe, 1. Platz) und Gernot Rumpler (591 Ringe, 15. Platz) ins Rennen. Mit 1.777 Ringen siegte man ganz souverän mit sechs Ringen Vorsprung auf den Lokalmatador aus Tschechien.

Das Team „Österreich 2" erzielte 1.753 Ringe und belegte den guten 5. Platz. Insgesamt waren elf Mannschaften am Start. Mit 595 Ringen ging Stefan Rumpler als Führender in das 60-Schuss-Liegend-Finale. Trotz seiner 101,0 Ringe fiel er auf den 6. Platz zurück. „Es ist leichter Jäger zu sein, als gejagt zu werden", meinte er nach dem Finale. ÖSB-Trainer Alois Fink war mit dem Grundergebnis „sehr zufrieden" und meinte: „Für die Europameisterschaft haben wir wieder ein starkes Team." Die weiteren Österreicher: 23. Armin Gruber (586 Ringe), 29. Degenhart Hochfilzer (584 Ringe) und 34. Michael Höllwarth (583 Ringe).

Gernot Rumpler startete beim Dreistellungsmatch mit acht Ringen Vorsprung auf den Zweitplatzierten ins Finale. Sein Bruder Stefan lag nach dem Vorkampf auf dem 3. Platz. Sehr selbstbewusst ging Gernot Rumpler das Finale an und ließ seinen Konkurrenten keine Chance. Er holte locker den Sieg. Stefan Rumpler erzielte zwar mit 94,2 Ringen ein gutes Finalergebnis, kam damit aber über den undankbaren 4. Platz nicht hinaus. Doch die Freude über den Mannschaftssieg war dann bei den Brüdern Gernot und Stefan Rumpler und bei Andreas Rammler, der auch bereits am Vortag mit der Mannschaft Gold geholt hatte, groß.

Armin Gruber, der erst seit einem Jahr mit dem 50m-Gewehr trainiert, wurde mit Platz 18 drittbester Österreicher (1.144 Ringe). Trotz vier Ringen Abzug (zu viele Doppelschüsse) erzielte Michael Höllwarth (Tirol) 1.142 Ringe und belegte den 21. Rang. Den 27. Rang holte Andreas Rammler (1.137 Ringe), den 55. Rang Degenhart Hochfilzer (1.102. Ringe).

Überaus erfolgreich war in Pilsen wieder einmal mehr die junge Zillertalerin Lisa Ungerank: Sie holte Gold mit dem Luftgewehr. Erst eine Woche vor Pilsen hatte Ungerank (Bronze mit dem Luftgewehr beim WC in London) ein neues FEINWERKBAU 800 Luftgewehr bekommen. Bei den Shooting Hopes kam es gleich zum Einsatz. Die Tirolerin erzielte 396 Ringe im Grunddurchgang und im Finale spitzenmäßige 105,3 Ringe. Ihre Schwester Nadine war mit 397 Ringen auf Platz 3 ins Finale gegangen, erzielte dort 102,9 Ringe und machte damit noch einen Platz gut: Sie holte sich die Silber-Medaille. 392 Ringe erzielte Olivia Hofmann und belegte den 10. Platz, mit 385 Ringen ging der 47. Platz an Alexandra Podpeskar. Mit Silber gab es auch in der Mannschaftswertung (Lisa und Nadine Ungerank, Alexandra Podpeskar) eine Medaille für Österreich. Geschlagen geben musste man sich nur dem starken tschechischen Team (1.188 Ringe), das einen neuen nationalen Rekord aufstellte. Als Draufgabe holten die Juniorinnen auch noch Mannschaftsbronze im 60-Liegend-Bewerb.

Ein starkes Lebenszeichen gab der Tiroler Lukas Schiestl von sich, der 563 Ringe mit der Luftpistole und damit ein B-Limit für die Rangliste erreichte; er belegte damit den guten 18. Platz. Mit der 50m-Pistole erzielte er 513 Ringe und platzierte sich im guten Mittelfeld.

Als Belohnung für die guten Leistungen gab es von Oma Rumpler einen Gugelhupf für Gernot Rumpler, Stefan Rumpler, Degenhart Hochfilzer und Andreas Rammler (v. l.).

WM Laufende Scheibe in Schweden:

Der Erfolg im hohen Norden blieb aus.

Autor: BSPL Marc Heyer

Nach zuletzt guten Resultaten bei Welt- und Europameisterschaften erlitt das Laufende-Scheibe-Team bei der Weltmeisterschaft in Stockholm und Vasteras (Schweden) vom 1. bis 10. Juni 2012 einen Rückschlag. Trotz zum Teil persönlicher Bestleistungen im Wettkampf reichte es nur für Plätze im hinteren Bereich. An der WM nahmen 97 Athleten aus 19 Nationen teil (268 Starts insgesamt), darunter vier ÖSB-Athleten.

Als erster Bewerb stand der Mix-Lauf auf dem Programm. Die Resultate reichten nur für Platzierungen im hinteren Drittel der Ergebnisliste. Es folgte der Normallauf, der an zwei Tagen geschossen wurde. Mit 283 Ringen konnte sich Alexander Exl im Mittelfeld platzieren und hatte Kontakt nach oben. Mit 272 Ringen belegte Martin Ledersberger im Langsamlauf den 14. Platz, direkt dahinter der zweite Österreicher, Wolfram Schandl, auf Platz 15. Nicht richtig ins Turnier finden konnte Kerstin Sonnberger bei den Juniorinnen. Mit der auch für sie selbst enttäuschenden Leistung belegte sie in der Endwertung den 14. Platz.

Während Wolfram Schandl auf dem 15. Platz blieb, schoss sich Martin Ledersberger auf den 11. Platz vor. Für Alexander Exl begann der Schnell-Lauf mit einer 94er-Serie, doch vier Mal eine 8,9 und zwei Mal eine 9,9 in Folge verhinderten ein besseres Ergebnis, sodass er auch am Ende trotz guter Leistung nur im hinteren Ergebnis-Drittel landete.

„Das Fazit der WM fällt sehr enttäuschend aus, da man die guten Ergebnisse der letzten Welt- und Europameisterschaften nicht bestätigen konnte. Doch man darf jetzt den Kopf nicht hängen lassen, sondern muss nach vorne blicken und noch konzentrierter arbeiten", gibt Bundessportleiter Marc Heyer die Marschrichtung vor.

Auch Wolfram Schandl konnte mit seinem 15. Platz die Ehre der Österreicher nicht retten.

SIUS

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

HYBRIDSCORE®

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!

- 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
- ISSF-Zulassung Phase 1 (erteilt Januar 2012)

SIUS-Vertretung in Österreich:

FRÖWIS KG
Schießstandtechnik

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

**Sonja Pfeilschifter
Europameisterin 2012
trainiert für London
auf HYBRIDSCORE®**

Junioren IWK Suhl:

Neuer Österreichischer Rekord der LG-Juniorinnen.

Autoren: BSPL Margit Melmer / Paul Salchner

Beim Internationalen Wettkampf in Suhl (Deutschland) vom 11. bis 17. Juni 2012 zeigten sich die ÖSB-Athleten von ihrer besten Seite: Die LG-Juniorinnen holten sich den Mannschaftssieg mit einem neuen österreichischen Rekord. Nadine Ungerank belegte in der Einzelwertung den dritten Platz. Zudem holte Gernot Rumpler im 3x10-Bewerb Gold. Der 15-jährige Lukas Schiestl belegte mit der Luftpistole den 12. Platz von 50 Teilnehmern.

Am 1. Trainingstag gab es zum Aufwärmen für das 3x40-Programm einen Test für einen eventuell neuen Finalablauf. Mit jeweils sieben Minuten Zeit zwischen den Stellungen, zum Umbauen, Vorbereiten und Probeschießen, wurde der Wettkampf zu einem mit der Zeit. Von den ersten zehn Schüssen waren drei in 150 Sekunden, dann nochmals drei in 150 Sekunden und anschließend die letzten vier Schüsse im Finalkommando mit 45 Sekunden liegend abzugeben. Dieser Ablauf wiederholte sich in allen Stellungen. Der Sieg ging mit einem klaren Vorsprung an Gernot Rumpler, gefolgt von der Italienerin Barbara Gambaro. Lisa Ungerank reihte sich auf dem 9. Platz ein (der letzte Stehend-Schuss war leider eine 5).

Gernot Rumpler strahlte in Suhl über Gold im 3x10-Bewerb.

Unter dem Motto „Never change a winning team“ erzielten Nadine Ungerank (397 Ringe), Alexandra Podpeskar (396 Ringe) und Lisa Ungerank (395 Ringe) beim LG-Wettkampf der Juniorinnen ein Traumergebnis und holten sich den Mannschaftssieg. Nachdem dieses Team beim Alpencup in Mailand (Mai 2012) einen neuen österreichischen LG-Rekord erzielt hatte, gelang es, diesen mit 1.188 Ringen nochmals um fünf Ringe nach oben zu schrauben.

Um mit dem Luftgewehr ins Finale zu kommen, musste sich Lisa Ungerank über das Shoot-off mit drei anderen Schützinnen qualifizieren, was ihr trotz einer Neun im ersten Shoot-off-Schuss gelang. Mit 51,8 Ringen insgesamt konnte sie gemeinsam mit Nadine Ungerank (Finalplatz 4) und Alexandra Podpeskar (Finalplatz 7) ins Rennen um die Medaillen gehen. Podpeskar gelang es, ihren Finalplatz bis zum Schluss zu verteidigen. Lisa Ungerank kämpfte sich mit einem Finale von 104,1 Ringen noch vom 8. auf den 5. Gesamtrang vor. In einem harten Kampf gelang Nadine Ungerank der Sprung vom 4. auf den tollen 3. Platz. Nach dem 10. Finalschuss war sie mit der Französin Amelie Perment gleichauf gelegen und somit mussten sich die beiden die Farbe der Medaillen „ausschießen“. Perment schoss eine tolle 10,5, Ungerank eine 10,1 – Bronze für Nadine Ungerank. Den Sieg holte sich die Inderin Shriyanka Sadangi, die im Grunddurchgang 398 Ringe und im Finale 102,9 Ringe erzielt hatte.

Mit einer kleinen Schwäche beim Liegend-Schießen (194 Ringe) und einem guten Stehend-Wettkampf (191 Ringe) sowie ihrer bekannten Stärke im Kniend-Schießen (193 Ringe) ging Lisa Ungerank mit 578 Ringen ins Finale des 3x20-Bewerbs. Im Finale (98,1 Ringe) wollten die fetten Zehner einfach nicht fallen und somit belegte sie am Ende den 6. Gesamtrang. Nadine Ungerank (194, 184, 191 Ringe) hatte beim Stehend-Schießen einen kleinen Hänger und reihte sich mit 569 Ringen auf Platz 22 ein. Der Sieg ging an die Deutsche Jaqueline Orth, die im Vorkampf 577 Ringe erzielte hatte und ein Spitzenfinale von 102,5 Ringen schoss.

Der 15-jährige Lukas Schiestl belegte in Suhl mit der Luftpistole den hervorragenden 12. Platz.

Hart gekämpft wurde im 60-Liegend-Bewerb bei den Junioren. Stolze 599 Ringe erzielte der Franzose Alexandre Georget. Das österreichische Team erreichte durch Degenhart Hochfilzer (589 Ringe/39 Innenringzehner) den 10. Platz. Armin Gruber belegte den 13. Platz (589 Ringe/33 Innenringzehner) und Gernot Rumpler den 14. Platz (589 Ringe/32 Innenringzehner). Mit dem Team durfte man über den ausgezeichneten 2. Platz jubeln (1.767 Ringe). Der Mannschaftssieg ging mit 1.777 Ringen an Frankreich.

Mit 566 Ringen holte Lukas Schiestl in Suhl mit der Luftpistole bei einem 50 Mann starken Starterfeld den ausgezeichneten 12. Platz. Michael Fröhlich konnte mit sechs konstanten Serien 555 Ringe erzielen und sich im guten Mittelfeld (33. Rang) platzieren – obwohl bei seinem Stand der Seilzug gerissen war und er den Stand wechseln musste.

Ebenfalls gut in Form zeigte sich der 15-jährige Lukas Schiestl in seinem zweiten Bewerb: Er durfte sich über den 16. Platz mit der Freien Pistole (50m) freuen, wobei er insgesamt 532 Ringe zu Buche stehen hatte. Nicht nur, dass er damit ein A-Limit geschafft hatte, wurde ihm nach dem Bewerb auch mitgeteilt, dass er in diesem Bewerb fix mit einem Start bei der Junioren-Europameisterschaft vom 10. bis 15. Juli in Bologna rechnen darf.

Die detaillierten Ergebnisse aller Bewerbe sind unter www.results.sius.com nachzulesen.

Lapua European Cup:

Tolle Erfolge der österreichischen 300m-Schützen.

Die Saison 2012 wurde von den 300m-Schützen genauso erfolgreich eröffnet, wie sie die vergangene beendet hatten, die sogar durch einen EM-Titel gekrönt worden war. Beim Europacup in der Schweiz durfte über Gold im Einzel und Bronze mit der Mannschaft gejubelt werden, beim Europacup in Schweden über Gold mit der Mannschaft und Bronze im Einzel.

Beim 300m Lapua European Cup im schweizerischen Thun vom 5. bis 8. Juni 2012 holte Stefan Raser im Liegend-Bewerb mit 599 Ringen die Goldmedaille. Der Zweitplatzierte hatte bereits drei Ringe Rückstand auf ihn. Aber auch in der Teamwertung war man erfolgreich: Stefan Raser (599 Ringe), Klaus Gstinig (591 Ringe) und Alfred Tauber (590 Ringe) gewannen mit 1.780 Ringen Bronze. Es siegte Schweden (1.786 Ringe) vor Deutschland (1.784 Ringe).

Beim 300m Lapua European Cup in Eskilstuna (Schweden) vom 26. bis 30. Juni 2012 waren Michal Podolak, Martin Strempfl und Bernhard Pickl am Start. Sie holten die Teamwertung mit dem Standardgewehr. Mit insgesamt 1.741 Ringen siegten die Österreicher mit einem respektablen Vorsprung auf das Team aus der Schweiz (1.733 Ringe). Eine Klasse für sich war wieder Michal Podolak, der im Standard-Bewerb bis zum Kniend-Schießen jederzeit Möglichkeiten auf den ersten Platz hatte. Dieses begann er aber mit einer 93er-Serie. Danach zeigte er wieder sein großes Können und setzte eine 99er-Serie nach. Am Ende durfte er sich nach einer tollen Leistung (586 Ringe) die Bronzemedaille umhängen lassen.

Martin Strempfl, Michal Podolak und Bernhard Pickl (v. l.) holten beim 300m Europacup in Schweden Mannschaftsgold mit dem Standardgewehr. Insgesamt sicherten sich die Schützlinge von Alfred Tauber, Bundessportleiter Großkaliber-gewehr 300m (Bild vorne) bei den ersten beiden Europacup-Bewerben zwei Mannschafts- und zwei Einzelmedaillen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin im mentalen Sportbereich.

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebl

Jeder Sportler weiß, dass der Erfolg seines Handelns sehr stark von den eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften abhängt. Ständig wird versucht, die eigene Leistung zu verbessern und den angestrebten Zielen näher zu kommen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet gute Möglichkeiten, die eigene Leistung zu verbessern bzw. zu optimieren. In dieser 10,9-Ausgabe wird eine Artikelserie zu dieser Thematik gestartet.

Zu Beginn ein paar Hintergrundinformationen zur TCM, um die Philosophie, die dahinter steckt, besser verstehen zu können. Ein erstes Beispiel verdeutlicht das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele.

Der Mensch eingebettet in die Natur

Die Sichtweise der TCM sieht den Menschen eingebettet in die Natur. Die Zusammenhänge zwischen Naturkräften, Körper und Geist werden ausführlich beschrieben. In allen Naturerscheinungen, einschließlich des Menschen, können die gleichen Kräfte und Gesetze beobachtet werden.

STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**
Jahrgang: 1963
Wohnort: Graz
Beruf: Sportwissenschafter 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 Triebl**
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

Körper, Geist und Seele eine Einheit

In der TCM werden Körper, Geist und Seele als Einheit gesehen. Jedes Organ hat nicht nur physiologische, sondern auch emotionale, intellektuelle und spirituelle Funktionen. Das einzelne Organ ist daher ein Teil der Persönlichkeit eines Menschen. Seine Wechselwirkung mit den anderen Organen ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Qi, die Lebensenergie

Qi ist das chinesische Wort für Lebenskraft oder Lebensenergie. Es handelt sich dabei um eine vitale Essenz, eine Energie, die in allen Formen der Materie vorhanden ist und in lebenden Organismen konzentriert ist. Meist kommt es durch die eigenen Persönlichkeitsanlagen wie auch durch die Lebensweise zu einem Ungleichgewicht in der Verteilung dieser Lebensenergie. Eine Fülle der Lebensenergie führt eher zu Hitzesymptomen und Schmerzen, eine Unterversorgung mit Energie zu Kältesymptomen und Schwächezuständen der jeweiligen Bereiche. Die Methoden der TCM zielen darauf ab, ein Gleichgewicht der Energieverteilung herzustellen.

Die Bedeutung der Meridiane

Die Meridiane sind winzige Kanäle im Körper, durch die die Lebensenergie fließt. Über die sogenannten Akupressur- und Akkupunkturpunkte, welche Öffnungsstellen des Meridiansystems darstellen und sich an der Körperoberfläche befinden, kann man den Fluss des Qi erreichen und beeinflussen.

Die 5 Elemente

In der TCM versteht man unter einem Element eine Kraft, eine Eigenschaft des Kosmos. Es bezeichnet allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten oder Prinzipien. So treten diese „Elementekräfte“ in allen Erscheinungen des Kosmos zutage: in den Himmelsrichtungen, in den Jahreszeiten, im Klima, in den Sternen, in den Pflanzen und Tieren und natürlich auch im Menschen. Wenn diese Kräfte im Menschen im Ungleichgewicht sind, äußert sich das in Unbehagen und Krankheit.

Jeder Mensch hat eine bestimmte Mischung dieser grundlegenden Kräfte, die seine Persönlichkeit und sein Verhalten bestimmen. Diese Anlagen zu erkennen und weiterzuentwickeln ist Ziel der Kombination aus sportpsychologischen Methoden und den Verfahren aus der TCM. Langfristig gesehen, können Energien und somit seelische und geistige Zustände verändert bzw. ausgeglichen werden. Das eigene Potenzial wird freigelegt. Wir können mit Herausforderungen, die der (sportliche) Alltag bietet, besser umgehen.

Ein Beispiel soll diese Synergie von TCM und Psychologie besser darstellen: In der TCM gibt es ein energetisches Syndrom, welches sich Herz-Feuer nennt, mit Symptomen wie psychischer Rastlosigkeit, schnellem Puls und Schlafproblemen. Diese Symptome können gerade im Schießsport, wo es darum geht, den Puls niedrig zu halten und den Geist zu beruhigen, große Probleme bereiten. Hieraus leiten sich dann sowohl sportpsychologische Behandlungsmöglichkeiten (Entspannungsverfahren, Biofeedback, Stressbewältigungsstrategien, ...) wie auch Maßnahmen der TCM (Ausgleich der Meridiane, Kräuter, Ernährung, Qi Gong, Akupressur, ...) ab, um eine Besserung zu erzielen. Behandelt man das energetische Syndrom und gleicht die Energien aus (in diesem Fall wird das Herz-Feuer „ausgeleitet“ und die Substanz, das Yin des Herzens, genährt), dann hat man auch eine Auswirkung auf die seelische und geistige Situation des Sportlers. Es fällt wieder leichter, abzuschalten und das vegetative Nervensystem zu beruhigen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Synergie von Traditioneller Chinesischer Medizin und moderner Psychologie neue Wege im Sinne der Leistungssteigerung bietet. Über Kenntnisse bezüglich des eigenen Energiesystems können zusätzliche Trainings- und Behandlungsmethoden gefunden werden.

Buchtipp zur neuen Themenreihe

MEISTERE DICH SELBST!
BEWUSSTSEINS- UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG AUF BASIS DER 5 ELEMENTE

„Meistere Dich selbst!“ ist ein Programm, das hilft, systematisch Fähigkeiten auszubilden, die den Umgang mit den Anforderungen des Leistungssports – vor allem im Kinder- und Jugendalter – erleichtern. Mit Hilfe der Erkenntnisse aus der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) werden verschiedene Persönlichkeitsmuster besprochen und Trainingsmöglichkeiten angeboten.
274 Seiten, Eigenverlag, Autor: Mag. Uwe Triebl
Buchpreis: EUR 24,90
Bestellung unter uwe.triebl@breakfree.at

Zum Thema „Meistere Dich selbst!“ werden auch regelmäßig Workshops angeboten. Termine unter www.breakfree.at.

Aus Karins Schützen-Küche.

Smoothie „Innere Ruhe“.

Autorin: Dr. Karin Buchart,
Ernährungswissenschafterin,
www.teh.at

100 g GRÜNE SALATBLÄTTER
20 g ZITRONENMELISSE
5 g LAVENDELBLÜTEN
1 BANANE
1 KIWI
100 g WASSER
200 g APFELSAFT
10 g ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG:
Alles zusammen in der Küchenmaschine fein pürieren und gleich servieren.

Grüner Salat gilt als Dämpfer für Emotionen und Aggressionen und insgesamt beruhigend. Dazu kommt die entspannende Wirkung der Zitronenmelisse. Lavendel löst die Gedanken von den Problemen und macht sie frei. Die Banane liefert die nötigen Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium. Das Smoothie „Innere Ruhe“ schmeckt auch an wettkampffreien Tagen!

Techniktraining mit Heinz Reinkemeier.

Vom optimalen Anschlag beim Liegendschießen.

In einer mehrteiligen Serie widmet sich der deutsche Sportpsychologe und Trainer den technischen und taktischen Grundlagen beim Gewehrschießen. Im vorliegenden Beitrag geht Reinkemeier auf den optimalen Liegend-Anschlag ein. Er analysiert jene wichtigen Details, die sich beim Blick von vorne auf den Schützen offenbaren und Erkenntnisse für Verbesserungen bringen können.

Von vorn sieht man den Anschlag nur in Ausnahmefällen, denn dieser Beobachtungsposten liegt im Sperrgebiet. Vor der Mündung hat aus Sicherheitsgründen niemand etwas zu suchen. Für Fotoaufnahmen kann man da mal ein Auge zudrücken, ansonsten schafft ein Spiegel die Sicht aus dieser Perspektive. Der sollte auf jedem Trainingsstand und vor allem beim Trockentraining obligatorisch aufgestellt werden.

Der gesamte Körper liegt gestreckt und ohne Krümmungen. Das Becken liegt flach auf. Durch Anwinkeln des rechten Beins wird das Gewicht auf die linke Flanke verlagert. Außerdem erhält der Bauch so Atemfreiheit. Wieder ist die flachere Lage günstiger für die Festigkeit. Beim Hinlegen kann die Schießjacke unter den Bauch geschoben werden, um das Verrutschen im Anschlag einzugrenzen. Der linke Fuß, die linke Flanke des Oberkörpers und der linke Arm bilden annähernd eine Linie. Aus dieser Grundhaltung könnte man sich ohne weiteres auf die linke Seite wälzen (ausprobieren). Beine, Knie und Füße werden in eine möglichst bequeme Position gebracht. Bewegungen der Beine sind sinnvoll, um den Blutfluss anzuregen und um die Ausrichtung des Körpers zu korrigieren. Diese Perspektive lässt sich ausgezeichnet beim Trockentraining vor dem Spiegel kontrollieren und entwickeln ...

Allgemein wird die Bedeutung des äußeren Anschlags – gerade liegend – meist überschätzt. Wer gute Leistungen aus der Position des Rumpfes und der Glieder erklären will, gerät bald in Beweisnot. Mancher liegt verkorkst und trifft, der andere ruht in Grazie und verfehlt. Trotzdem macht die überdachte Lage und Verschnürung der Extremitäten ihren Sinn. Als Grundmuster gelten die Empfehlungen auf diesen Seiten. Du solltest dich aber nicht scheuen, bei Bedarf von diesen Leitlinien abzuweichen. Das gilt insbesondere für kleine, sehr große Schützen und für Leicht- bzw. Schwergewichte. Übermäßige Verdrehungen sind unzweckmäßig.

Die linke Flanke vom Riemenstopp bis zum Fuß verläuft geradlinig und sorgt so für Widerstand.

Sie strapazieren den Körper gerade über längere Verweildauer. Und wer sich nicht wohl fühlt, wird schnell in seiner Konzentration gestört. Weist dein Anschlag extreme Neigungen oder Krümmungen auf, dann ist hier eine Überarbeitung angesagt. Wenn du schon seit Jahren (oder Jahrzehnten) liegend schießt, solltest du deinen Anschlag allenfalls vorsichtig und in Details ändern. Eingeschliffene Muster haben sich in deinem Gefühl verfestigt, jede Änderung verlangt viel Training.

Der Anschlag hat drei Aufgaben und eine Zusatzfunktion. Er soll das Gewehr ruhig halten, er soll es exakt auf das Ziel richten und er soll das von Schuss zu Schuss mit gleicher Festigkeit tun. Weil stabile Positionen Fehler beim Auslösen und in der Zündung von Patronen besser verkraften, ist es überdies günstig, die Waffe so fest zu halten. Ruhig halten, gleich halten, fest halten und ins Ziel halten werden von vier Kontakten realisiert: der Schulter, der Wange, der Abzugshand und der Stützhand. Nur von diesen vier Berührungen können (und dürfen!) Kräfte auf das Gewehr übertragen werden. Alle übrigen Körperteile wirken über diese „Schnittstellen”. Besondere Wichtigkeit kommt den Schaftelementen zu, die den Druck übernehmen: der Kappe, der Backe, dem Griff und dem Vorderschaft. Sie sollten sorgfältig eingestellt werden, damit du deine Kraft ideal übertragen kannst. Manchmal ist es sogar angebracht, die Grundform der Angriffsstellen zu ändern, damit sie deinen Körpermaßen entsprechen. Wenn deine Hände klein sind, lohnt es sich, den Griff zu verdünnen. Praktisch alle Schützen der Oberklasse haben an ihren Gewehren individuelle Anpassungen vorgenommen. Die modernen Schäfte erlauben vielfältige Variationen, die man – mit Bedacht – im Sinne der Prinzipien oben nutzen sollte.

Wenn’s zwackt, in Windphasen oder wenn die Nerven flattern, wird die Ruhe-Stellung eingenommen. Sie soll dem Hals und dem linken Arm Entspannung bieten. Danach erst einen Trockenanschlag, um die Spannungsverhältnisse wieder herzustellen.

***Abzugshand:** Die Rechte soll den Pistolengriff bequem erreichen und nicht zu locker sowie immer gleich fassen. Der Abzugsfinger soll unbedingt gerade nach hinten ziehen und er soll das mit absoluter Präzision tun. Ein Griff mit dem richtigen Volumen, einer rutschhemmenden Oberfläche und in der angemessenen Position kommt diesen Anforderungen entgegen. Die Hand sollte sich ohne Spannungen wohl fühlen. Die Abzugszunge sollte die richtige Distanz zum Zeigefinger haben und gerade zur Zugrichtung stehen.*

Schaftbacken der neuesten Generation lassen sich im Anschlag stufenlos in Höhe und Seite bewegen. Schon nach einer Diopterkorrektur macht das Sinn, denn das Auge muss diese Verlagerung begleiten.

Fingerkuppe und Abzugszunge: Gerade nach hinten muss der Druck verlaufen!

Wichtigstes Kriterium ist der Sprung der Mündung.

Die Bewegung der Mündung der Scheibe zeigt die Zielweganalyse.

Fingerspitzengefühle

Die Hände sind unsere empfindlichsten Werkzeuge, sie halten das Gewehr und feuern es ab. Beim Liegendanschlag hat die Linke einen ziemlich unerfreulichen Job. Sie wird mit ziemlichem Druck zwischen Schaft, Riemen und Stopp eingezwängt. In dieser misslichen Lage soll sie 30–75 Minuten verharren, von der Blutversorgung abgeschnitten und noch dazu zur Bewegungslosigkeit verurteilt. Ihr wichtigster Auftrag besteht in der Regungslosigkeit. Sie soll und darf weder heben noch drücken, jede Kurskorrektur des Laufes mit der Linken führt unweigerlich zu Störungen der Halteruhe.

Wer einige Wochen oder Monate nicht im Liegendanschlag war, wundert sich über die Intensität des Schmerzes, der mit dieser Zwangslage verbunden ist. Effektivstes Gegenmittel ist ein guter Handschuh, der das Einschneiden des Riemens am Handrücken in Grenzen hält und gegen Schaft und Stopp für Polsterung sorgt. Wer klug ist, wählt das Profil des Schaftes sowie die Form und Einstellung des Hand-Stopps mit Bedacht. Je besser sie sich an die Größe und Position deiner Hand fügen, desto langsamer wird sie taub. Trotzdem wird sich der Liegendschütze mit dem schmerzhaften Erlahmen seiner Linken abfinden müssen. Wie viel man da ertragen kann, ist letztlich eine Frage der Einstellung. Je mehr man trifft, desto eher lässt sich die Folter akzeptieren.

Die Perspektive von der linken Hand zum linken Fuß demonstriert die Geradlinigkeit dieser Flanke. Die Spannung des Riemens verläuft genau in diese Richtung. Die linke Hand bleibt ohne Biegung im Verlauf des linken Unterarms, die Finger sind ohne Spannung. Gut zu erkennen ist der Sitz der Schaftkappe, die übrigens genau hinter dem Lauf steht und absolut senkrecht verläuft. Die Abzugshand folgt dem Winkel des rechten Unterarms ohne jeden Knick, dazu wird der Griff am Kugelgelenk sorgfältig eingestellt (und danach nicht mehr bewegt!). Die Kopfhaltung wirkt recht ungezwungen, weil sie nur geringfügig aus der natürlichen Position angehoben und zum Ziel gewendet wird. Diese halbwegs angenehme Haltung gelingt nur, wenn die Schaftbacke weit genug ausgelagert werden kann und der Wange eine angenehme Form bietet. Es sei hier ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Schützen niemals wirklich mit der Ablage ihres Kopfes zufrieden sind. Weil der Hals zwangsläufig gehoben, gedreht und geneigt werden muss, bedeutet das letztendlich eine Bewegung, die der Natur deutlich zuwider läuft; insbesondere dann, wenn diese Verrenkung sich über einen längeren Zeitraum erstreckt und vom Auge Höchstleistung verlangt. Zu erreichen ist deshalb nur eine relativ vernünftige Position und selbst die verlangt eine sorgfältige Einstellung der Waffe und des Anschlags. Wir empfehlen, liegend auf eine Visier-Erhöhung zu verzichten und ausgiebig mit der Form, der Position und der Oberfläche deiner Schaftbacke zu experimentieren.

News aus den Sparten.

ÖSTM und ÖM Vorderlader:

Teilnehmer aus acht Bundesländern.

Autor: BSPL Karl-Heinz Baumgartner

Am 22. und 23. Juni 2012 wurden auf der Sportschießanlage Bad Zell (Oberösterreich) die ÖSTM und ÖM Vorderlader ausgetragen. Durchführender Verein war der SV Bad Zell unter der Leitung von OSchM Franz Schickermüller. Schießleiter war Bundesportleiter Karl-Heinz Baumgartner unter Mithilfe von acht Landessportleitern, die 108 Vorderlader-Schützen entsandt hatten. 76 Mannschaften nahmen insgesamt teil, 509 Starts wurden verzeichnet.

In der Disziplin Peterlongo (Mariette) holte Burgenland (Herbert Wagner, Egon Kollarik, Ewald Trichtl) die Mannschaftwertung vor Oberösterreich (Leopold Plattner, Margarethe Baumgartner, Klaus Haslinger) und der Steiermark (Alfred Edlinger, Heinrich Schäfferer, Gerhard Skofitsch).

STAATSMEISTER:					
25 m Kurzwaffen					
Leopold Plattner	Oberschlierbach	OÖ	Steinschlosspistole	„Cominazzo“ O/R	94
Plattner, Obert, Zöbl		OÖ	Mannschaft	„Wogdon“	269
Michael Thamer	PSV Villach	Ktn.	Perk.Pistole R	„Kuchenreuter“	96
Edlinger, Skofitsch, Schäffer		Stmk.	Mannschaft	„Forsyth“	280
Alfred Edlinger	PSV Leoben	Stmk	Perk.Revolver R	„Mariette“	96
Kollarik, Wagner,Trichtl		Bgld.	Mannschaft	„Peterlongo“	278
50 m Langwaffen					
N. Hinterdorfer	SG Bad Zell	OÖ	Perk.Gewehr R	„Vetterli“	98
B. Ciresa, L. Ciresa, Müller		Tirol	Mannschaft	„Pforzheim“	288
100 m Langwaffen					
Andreas Gassner	USG Hard	Vlbg.	Freies Perk. Gewehr R	„Whitworth“	97
Prinz, Potzmader, Handl		NÖ	Mannschaft	„Rigby“	284

Austria Open Armbrust:

Lukas Mayer verbessert ÖR mit der Fieldarmbrust.

Autor: BSPL Harald Lugmayr

Vom 7. bis 10. Juni 2012 fand am Schießstand in Innsbruck/Arzl das 3. Austria Open statt. Mit 160 Armbrustschützen aus sieben Nationen war dieser internationale Wettkampf bestens besetzt. Einen guten Wettbewerb zeigte unter anderem der Vorarlberger Lukas Mayer, der einen neuen Österreichischen Rekord mit der Fieldarmbrust erzielen konnte.

Im 10m-Matcharmbrust-Bewerb kamen alle drei ÖSB-Kadermitglieder ins Finale. Manfred Kristandl belegte den zweiten Rang (681 Ringe), Thomas Lampl den dritten Rang (680 Ringe) und Georg Zott den fünften Rang (679 Ringe). Den Sieg holte sich mit 682 Ringen Norbert Ettner aus Deutschland. Der 10m-Matcharmbrust-Bewerb der Frauen war mit zehn Teilnehmerinnen (sechs aus Österreich) schwach besetzt. Nach dem Grunddurchgang lag ÖSB-Kaderathletin Franziska Peer mit 390 Ringen klar in Führung. Nach einem Missgeschick im Finale und einem „Nuller“ fiel sie auf den 5. Platz (insgesamt 478 Ringe) zurück. Ohne diesen hätte sie wohl den Sieg davongetragen. Somit ging Gold an die ÖSB-Kaderathletin Sonja Strillinger (485 Ringe), Bronze holte sich die Tirolerin Eva Untertrifaller (479 Ringe).

Nachdem es für Franziska Peer im Matcharmbrust-Bewerb auf 10 Meter nicht für den Sieg gereicht hatte, war ihr in der Offenen Klasse auf die 30m-Distanz der Sieg mit 657 Ringen nicht zu nehmen. Die Platzierungen der weiteren ÖSB-Athleten: Sonja Strillinger (2. Platz, 653 Ringe), Thomas Lampl (4. Platz, 650 Ringe) und Markus Bichler (7. Platz, 643 Ringe). Es ist erfreulich zu sehen, dass in Österreich auch die U23-Teilnehmer wieder verstärkt auf der 30-Meter-Distanz antreten. Trotzdem gibt es hier noch großen Aufholbedarf.

Positiv war auch das Abschneiden der ÖSB-Athleten mit der Fieldarmbrust. Bernhard Gsteu (Männerklasse) schaffte am 1. Tag ein B-Limit und am zweiten Tag sogar noch sein zweites A-Limit. Ebenfalls einen sehr guten Wettkampf zeigte sein Landsmann Lukas Mayer bei den Junioren (U23). Er holte in Innsbruck sein zweites und sein drittes A-Limit mit 799 Ringen und 821 Ringen (Österreichischer Rekord!). Bettina Schwarz (Frauen-Bewerb) und Dietrich Englert (Senioren) feierten in Innsbruck mit der Fieldarmbrust ihre Premiere.

Lukas Mayer erzielte mit der Fieldarmbrust einen neuen Österreichischen Rekord.

News aus den Sparten.

ÖM der Senioren 3:

Große Show in Linz.

Autor: Marc Heyer

Von 22. bis 24. Juni 2012 fand beim LHA-Linz die diesjährige Österreichische Meisterschaft der Senioren 3 statt. Auf dem Programm standen Luftwaffen- und Kleinkaliber-Bewerbe.

Mit der Luftpistole setzte sich Walter Ernst (NÖ) mit 277 Ringen vor Walter Seidl (W) mit 266 Ringen und Hermann Sturm (VB) mit 264 Ringen durch. In der separaten Wertung der Seniorinnen 3 wurde Irene Hofbauer (NÖ) mit 241 Ringen neue ÖSB-Meisterin vor der Tirolerin Anneliese Waldegger mit 230 Ringen und Ottilie Hofbauer (NÖ) mit 222 Ringen. Die Mannschaftswertung ging souverän an Niederösterreich vor Oberösterreich und Tirol.

Bei den Luftgewehrschützen setzte der Vorarlberger Bruno Dreher im ersten Durchgang mit 299 Ringen und 29 Innenringzehnern die Konkurrenz unter Druck. Der Salzburger Vinzenz Dröscher konterte mit 299 Ringen, aber mit „nur“ 25 Innenringzehnern. Auf Platz 3 folgte Rudolf Miksche (NÖ) mit 298 Ringen und 27 Innenringzehnern. In der Seniorenkonkurrenz erzielten Elisabeth Neubauer (NÖ) und Hildegart Neureiter (S) mit 294 Ringen und 21 Innenringzehnern dasselbe Endergebnis, doch hier war die zweite Serie entscheidend und in dieser hatten die Niederösterreicherin 99 Ringe und die zweitplatzierte Salzburgerin 97 Ringe zu Buche stehen. Den dritten Platz holte sich die Christine Fischer (NÖ) mit 292 Ringen. In der Mannschaftskonkurrenz triumphierte Vorarlberg vor Salzburg und Niederösterreich.

Am zweiten Tag standen die „Feuer-Bewerbe“ auf dem Programm. Bei den Herren gewann mit dem KK-Gewehr der Salzburger Eberhard Tomitza mit 292 Ringen vor Hans Wörz (VB) mit 291 Ringen und Rudolf Miksche (NÖ) mit 290 Ringen. Bei den Seniorinnen gab es eine kleine Überraschung: Hier siegte die Burgenländerin Edith Kortschak (284 Ringe) vor der Niederösterreicherin Ottilie Halbweis (280 Ringe) und der Steirerin Inge Menzinger (276 Ringe). Salzburg holte die Mannschaftswertung vor Vorarlberg und Niederösterreich. Mit der Feuerpistole siegte, wie am Tag zuvor bei der Luftpistole, Walter Ernst (NÖ) mit 371 Ringen vor Horst Krasser aus Kärnten mit 366 Ringen und Herman Sturm (VB) mit 363 Ringen. Niederösterreich siegte in der Mannschaftswertung vor Oberösterreich und Kärnten.

Salzburg.

ARGE ALP Sportschießen.

Autor: LOSM Friedrich Wiedermann

Mit zum Teil sensationellen Ergebnissen endete das am 20. und 21. Juli 2012 in Salzburg ausgetragene ARGE ALP Sportschießen. Am Start waren insgesamt 224 Sportlerinnen und Sportler aus zehn Regionen der Schweiz, Italiens, Deutschlands und Österreichs.

Sylvia Steiner erzielte mit der Luftpistole 385 Ringe und gewann die Disziplin mit 15 Ringen Vorsprung. Sie stellte mit diesem Ergebnis auch einen neuen Salzburger Landesrekord auf. Auch in der Disziplin Sportpistole triumphierte die junge Salzburgerin mit 573 Ringen klar.

Herausragend in Form war auch unser frischgebackener Junioren-Europameister Gernot Rumpler. In der Disziplin Luftgewehr verfehlte er die magische Marke von 600 möglichen Ringen nur um 1/100 mm und setzte sich mit 599 Ringen vor Alberto Bossino (586 Ringe) durch. Der Sieg in der Mannschaftswertung wurde für Gernot Rumpler, Stefan Rumpler und Degenhart Hochfilzer mit 1.760 Ringen und 25 Ringen Vorsprung auf die zweitplatzierten Bayern zur klaren Angelegenheit. Gernot Rumpler war aber auch im KK-Dreistellungsmatch eine Klasse für sich und gewann diesen Bewerb mit 1.167 Ringen vor seinem Bruder Stefan Rumpler mit 1.158 Ringen. Fast erwartungsgemäß holten Gernot Rumpler, Stefan Rumpler und Andreas Rammler auch hier die Mannschaftswertung: mit einem Vorsprung von 43 Ringen auf die Mannschaft aus Bayern. Im Bewerb 60 Schuss liegend rundete Andreas Rammler mit 593 Ringen vor Gernot und Stefan Rumpler die Siege des Pinzgauer Trios ab, das auch die Mannschaftswertung mit 1.766 Ringen vor den zweitplatzierten Bayern gewann.

Erwähnenswert zudem die hervorragende Leistung der erst 15-jährigen Agnes Fuchs vom Leistungszentrum Hallein Rif (Stammverein Lamprechtshausen): Sie erreichte in der Juniorinnenklasse (393 Ringe) Rang 4, hinter Nationalkaderschützinnen aus Österreich.

Die Regionenwertung ging an Bayern, vor der Lombardei, St. Gallen und Salzburg. Bei der Siegerehrung waren fast alle Teilnehmer der ARGE Alp Spiele 2012 anwesend. Bürgermeister Dr. Heinz Schaden und Klubobmann LAbg. Dr. Karl Schnell übergaben die Medaillen.

Der Junioren-Europameister von Bologna, Gernot Rumpler, verfehlte im Luftgewehr-Bewerb die magische Marke von 600 Ringen hauchdünn.

Niederösterreich.

Landesschützentag 2012.

Autor: LSM Mag. Gerhard Strasser

Von links nach rechts: Die zahlreichen Ehrengäste hatten sich am Defilierungsplatz vor dem Rathaus aufgestellt und beobachteten interessiert den Vorbeimarsch der rund 520 teilnehmenden Schützen. Den Festakt eröffneten lautstark eine Fanfare sowie ein Kanonenschuss von „Agnes“. LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka dankte dem LSV Niederösterreich sowie auch den Vereinen, unter anderem für ihre wertvolle Arbeit zur Förderung des Gemeinschaftssinnes.

Bereits zum 28. Mal fand der Landesschützentag des Landesschützenverbandes für Niederösterreich statt. Diese Traditionsveranstaltung ging anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums der Schützengilde Leopoldsdorf am 20. Mai 2012 über die Bühne. Schon seit mehreren Monaten hatten die Mitglieder der SG Leopoldsdorf mit ihrem engagierten Oberschützenmeister Hans Gerhard Orth diese Veranstaltung vorbereitet.

Am frühen Sonntagmorgen versammelten sich die Schützen und Fahnenabordnungen aus allen Schützenbezirken des Bundeslandes im Gutshof der Familie Prosoroff. Sehr erfreulich war die Teilnahme der Schießsektion des ASKÖ Pregarten (Oberösterreich) sowie einer Abordnung des k. u. k. Infanterieregiments No. 76 aus dem Bezirk Neusiedl am See unter dem Kommando von Oberst Georg Hoffmann.

Die in unterschiedlichen Vereinsanzügen und bunten Trachten gekleideten Teilnehmer aus ganz Niederösterreich wurden durch zünftige Marschmusik der Musikkapellen aus Leopoldsdorf und Haringsee auf den Festtag eingestimmt. Auch die prominenten Ehrengäste waren pünktlich angereist und reihten sich nach der Fahne des LSV NÖ planmäßig zum Festmarsch ein, der traditionell mit einem Salut der Prangerschützen aus Grafenwörth und Königstetten eingeleitet wurde. Für die Ehrengäste, die sich am Defilierungsplatz vor dem Rathaus aufgestellt hatten, war der Vorbeimarsch der rund 520 teilnehmenden Schützen aus etwa 35 Vereinen ein beeindruckendes Erlebnis. Die prächtigen Vereinsfahnen und Standarten bildeten sodann einen würdigen Hintergrund für die Festmesse im Schubertpark, zu deren Abschluss die Segnung der Fahnenbänder vorgenommen wurde.

Es folgte die Eröffnung des Festakts durch eine Fanfare und einen Kanonenschuss von „Agnes“ aus Klosterneuburg. Nach der Meldung durch BezOSM Leopold Jöchl begrüßte LOSM Hermann Gössl die hochrangigen Ehrengäste aus der Politik: LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka, den Präsidenten des Tiroler Landtages und des Österreichischen Schützenbundes DDr. Herwig van Staa, BH-Stv. Mag. Wolfgang Merkatz, Bgm. Thomas Nentwich, Bgm. Ing. Josef Breuer und Quartiermeister Mag. (FH) Alexej Prosoroff. Auch die Schützenverbände hatten prominente Vertreter entsandt: Ing. Horst Judtmann (ÖSB-Vizepräsident), LOSM Peter Hollerer aus der Steiermark und Franz Maurer, 1. LSM in Oberösterreich. Nicht zuletzt sei Ottilie Halbweis als Ehrenmitglied des LSV und Stammgast bei den Landesschützentagen erwähnt.

In seiner Festrede verwies LOSM Hermann Gössl auf die konsequente Jugendarbeit sowie auf die herausragenden sportlichen Leistungen der Schützen aus Niederösterreich. Er dankte den Eltern, Trainern und Sponsoren für ihre Unterstützung der Sportschützen. Der nächste Festredner, BOSM DDr. Herwig van Staa, wies darauf hin, dass die Sportschützen zu den erfolgreichsten österreichischen Teilnehmern bei den Olympischen Sommerspielen zählen. In Vertretung von LH Dr. Erwin Pröll dankte Mag. Wolfgang Sobotka dem LSV NÖ wie auch den Vereinen für ihre wertvolle Arbeit zur Förderung des Gemeinschaftssinnes und des Verantwortungsbewusstseins der Sportschützen.

Nach den Ehrungen bildete die NÖ-Landeshymne den Abschluss des Festaktes. Schließlich folgten noch mehrere Darbietungen der Gruppe „Eldorado Linedancer“. Zuletzt wurden die traditionelle Baumpflanzung sowie das Beschießen der Festscheibe vorgenommen.

Die Sportschützen in Leopoldsdorf und alle ihre Mithelfer – unter anderem Feuerwehr, Musikkapellen, Polizei – haben sich für die Organisation und die Abwicklung des 28. Landesschützentages ein großes Lob sowie herzlichen Dank und Anerkennung verdient – das möge ihnen auch auf diesem Wege übermittelt werden.

Tirol.

Die Unterinntaler Bundesschützenkette.

Autor: LSM Andreas Hauser

Der Ausschuss des Unterinntaler Schützenbundes hat anlässlich der Bestimmungen des Ladschreibens für das 5. Unterinntaler Bundesschießen im Juli 1928 zur Förderung und Hebung des Schützenwesens, zur Hebung der Kameradschaft und zum Zeichen der Zusammengehörigkeit der im Bunde zusammengeschlossenen Vereinigungen den Beschluss gefasst, einen Wanderpreis in Gestalt einer Schützenkette zu stiften. Seit 1952 wird die Bundesschützenkette ununterbrochen unter den Bezirken „aufgeschossen".

Die Kette besteht aus den Wappen aller Städte und Märkte im Bundesbereich: Hall, Schwaz, Brixlegg, Rattenberg, Wörgl, Hopfgarten, Kufstein und Kitzbühel. Auf deren Rückseite sind die Namen der dem Bund angehörigen Vereinigungen eingraviert. Silberne Glieder, einfach und sinngemäß angebracht, schließen die Wappen zur Kette. Den eigentlichen Abschluss bildet in stetig größerer Form das Wappen von Tirol, auf dessen Rückseite der altbekannte Spruch: „Von gleichem Eisen sind ja noch ..." geschrieben erscheint. An diesem letzteren Wappen hängt noch ein Schild mit der Widmung: „Unterinntaler Schützenbund" auf der Vorderseite und „ Wanderpreis" auf der Rückseite. Die Kette ist aus echtem Silber 800 fein, die Wappenbilder sind vergoldet. Das Gewicht der Kette beträgt 490 Gramm.

Wann soll die Schützenkette getragen werden?

a) bei der Beerdigung eines Gründungsmitglieds des Unterinntaler Bezirks-Schützenbundes
b) bei der Beerdigung eines aktiven Bezirksoberschützenmeisters der drei Bezirke Kufstein, Kitzbühel und Schwaz
c) bei der Beerdigung eines aktiven Oberschützenmeisters einer Gilde der drei genannten Bezirke, in der sich gerade die Schützenkette befindet.
d) Der jeweilige Bezirksoberschützenmeister bestimmt, bei welchen besonderen Festlichkeiten die Schützenkette getragen wird

Die Unterinntaler Bundesschützenkette wurde von 1930 bis 1936 und erst von 1952 bis heute ununterbrochen unter den Bezirken „aufgeschossen".

Die Thierberger Schützen unter OSM Gerti Bacher veranstalteten ein Hochzeitsschießen und ein Schießen um die Unterinntaler Bundesschützenkette vom 29. Juni bis 1. Juli 2012. Die Sieger 2012 kommen aus dem Bezirk Kufstein und sind Schützen der SG Langkampfen:

Wiedl Fritz	93 Ringe
Karrer Karl	91 Ringe
Luchner Wasti	91 Ringe
Kapfinger Hans Peter	90 Ringe
Gesamt	**365 Ringe**

Neue Büroleiterin.

Durch das Ausscheiden von Mag. Katrin Luft musste das Büro des TLSB neu besetzt werden. Frau Reinhilde Hauser hat sich für diese verantwortungsvolle Aufgabe zur Verfügung gestellt. Sie war schon bisher sehr stark im Schützenwesen verankert, ist doch ihr Gatte Andreas Hauser Landesschützenmeister für Tradition, außerdem sind alle ihre drei Kinder aktive Sportschützen. Reinhilde Hauser hat die Büroleitung mit 1. Mai 2012 übernommen. Sie hat sich bereits gut in die neue Funktion eingearbeitet und unterstützt alle Schützengilden und die Funktionäre des TLSB bestens.

Bürozeiten:
Telefonisch: montags bis donnerstags 08:00 bis 12:00 Uhr
Parteienverkehr: montags und mittwochs von 08:00 bis 12:00 Uhr
Kontaktdaten: Telefon und Fax: 0512 / 58 81 90, E-Mail: tlsb@aon.at

Burgenland.

Gelungener Saisonauftakt für die heimischen Vorderladerschützen.

Autor: LOSM Herbert Wagner

„Gedopt" von den heimischen Produkten der Firma „Felix Austria" gewannen die österreichischen Schützen beim „6. MLAIC Grand Prix von Österreich" (18. bis 20. Mai 2012) 40 Medaillen. An diesem auf der Landeshauptschießstätte in Eisenstadt ausgetragenen Wettkampf nahmen 131 Schützen (mit 575 Starts) aus acht Nationen (Tschechien, Slowakei, Ungarn, Deutschland, Schweden, Italien, Schweiz, Österreich) teil, darunter mehrere Welt- und Europameister.

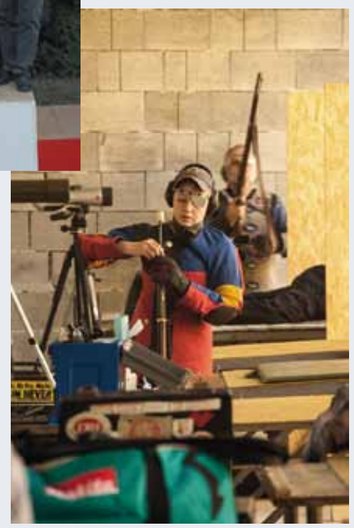
Es gab an allen drei Tagen herausragende Ergebnisse und daher fällt es schwer, ein paar Höhepunkte hervorzuheben. Ein solcher war der Fünffachsieg für Österreich im Bewerb „Kuchenreuter Original". Die erste Goldene beim Grand Prix ging an Herbert Wagner mit 95 Ringen. Über die Silberne durfte sich Alexander Kaltenbach mit 94 Ringen freuen. Heiß umkämpft war der dritte Platz: Karl-Heinz Baumgartner und Leopold Plattner schossen je 93 Ringe. Karl-Heinz Baumgartner erzielte um einen Zehner mehr als sein Kontrahent und holte letztendlich die Bronzene. Auf dem fünften Platz landete Josef Höbarth mit 92 Ringen. Die heimischen Schützen Herbert Wagner, Leopold Plattner und Karl-Heinz Baumgartner gewannen mit zwölf Ringen Vorsprung vor der Tschechischen Republik auch den Mannschaftsbewerb.

Einen Dreifachsieg gab es im Bewerb „Vetterli Original" zu bejubeln. Besonders freuen durfte sich Andreas Handl: Er schoss 96 Ringe und sicherte sich die Goldene vor Andreas Gassner mit 94 Ringen und Wilhelm Potzmader mit 93 Ringen. Einen totalen Triumph verhinderte der Ungar Mihaly Tar. Er reihte sich mit 91 Ringen auf dem vierten Platz ein. Die Ränge fünf bis acht wurden durch die österreichischen Schützen Verena Schickermüller, Wilfried Schöpf, Gerhard Teufel und Franz Schickermüller belegt. Auf Grund der tollen Ergebnisse brauchte man auch nicht lange zu rechnen, wenn es um die Frage ging, wer den Mannschaftsbewerb geholt hatte. Andreas Gassner, Franz Prinz und Andreas Högl wurde die Goldmedaille umgehängt. Sie siegten vor der Slowakei und der Tschechischen Republik.

Der Sonntag wurde bei sonnigem Wetter mit den Bewerben „Donald Malson", „Miquelet" und „Maximilian" abgeschlossen. Hoch motiviert vom Vortag gingen die österreichischen Vorderladerschützen ans Werk. Egon Kollarik und Georg Berger erzielten beide ein Ergebnis von 81 Ringen. Auf Grund der Zehnerregel hatte Kollarik die Nase vorne und durfte sich über Gold freuen. Es wurde auch eine Siegerehrung für den Kombinationsbewerb „Remington", der sich aus den Ergebnissen Mariette oder Colt und „Donald Malson" zusammensetzt, durchgeführt. Das erfreuliche Ergebnis aus österreichischer Sicht: Gold für Egon Kollarik (174 Ringe), Bronze für Herbert Wagner (172 Ringe) und fünfter Platz für Robert Szuppin (171 Ringe).

Ein Dank gebührt allen Helfern auf dem Schießstand sowie der „Crew" in der Kantine, denn ohne tatkräftige Unterstützung aller ist so eine Veranstaltung nicht durchführbar. Ebenso bedanke ich mich bei den Sponsoren Felix Austria, Weingut Herbert Sommer aus Mörbisch und Getränkehandel Dobrovits. Mein weiterer Dank ergeht an die „Hubertusrunde", angeführt von Obmann Johann Bauer, die in bravouröser Manier, unter Mithilfe vom Wurftaubenschützen Helmut Hintermayer, die Abwicklung auf dem schönen Wurftaubenstand „Piestingau" übernommen haben. Mein Dank gilt auch den „Zuckerbäckerinnen", die für die tollen Süßigkeiten gesorgt haben.

Den Fünffachsieg im Bewerb „Kuchenreuter Original" führten Herbert Wagner (Gold), Alexander Kaltenbach (Silber) und Karl-Heinz Baumgartner (Bronze) an



131 Vorderladerschützen aus acht Nationen kämpften im Burgenland um Medaillen.

Kärnten.

Besonderes KK-Bezirkstraining in Klagenfurt.

Autorin: Silvia Stultschnig, Bezirkssportleiterin Klagenfurt KK und LG

Eine weitere beherzte, innovative Akzentsetzung im Trainingsbereich der KK-Sportschützinnen und -Sportschützen: Der Bezirk Klagenfurt investiert in die Zukunft ALL SEINER Athleten. Er vertraut, ja vielmehr setzt darauf, dass „Rookies", egal welchen Alters, zukünftig ganz groß rauskommen. Unter dem Motto: „Wenn du wirklich willst, eifrig trainierst, kannst du alles erreichen – gemeinsam in eine erfolgreiche Zukunft!", fand im Mai 2012 zum zweiten Mal, durch die Initiative von Sportleiterin Silvia Stultschnig, ein für alle KK-Schützen und -Schützinnen des Bezirks zugängliches, offenes Training statt

Als Partner für die Durchführung ist es auch in diesem Jahr gelungen, das speziell in dieser Sportart erfahrene und erfolgreich tätige Institut gs-innovations, das unter anderen auch die österreichischen Topschützen unterstützt, zu gewinnen. Mit ein wenig Verhandlungsgeschick meinerseits und gegenseitigem Good Will konnten die Kosten für jede Schützin/jeden Schützen bzw. jeden Verein im absolut erschwinglichen Rahmen gehalten werden. Gewählt wurde der Landeshauptschießstand St. Veit an der Glan, der einerseits zentral gelegen ist und andererseits gute Voraussetzungen als Trainingsstätte, speziell für KK, bietet.

Die größte Herausforderung in diesem Jahr stellte die Inhomogenität der Teilnehmer dar. Von Anfängern bis zu bereits in relevanten Teilbereichen gut entwickelten Schützinnen und Schützen war alles vertreten. Doch hier konnte man die Klasse der betreuenden Trainer erkennen: Durch gezielte individuelle Betreuung, konkrete, spezifische, zielgerichtete, kurze, aber prägnante Artikulation lief das Training trotz des inhomogenen Feldes an Teilnehmern ruhig und geordnet ab. Jeder Teilnehmer war zu jeder Zeit voll beschäftigt. Zu meinem großen Erstaunen ergaben sich keinerlei Stehzeiten. Der Fokus lag diesmal auf den Punkten (i) Entwicklung/Weiterentwicklung der Schusstechnik, (ii) Körperwahrnehmung, (iii) Technik des Sportgerätes und (iv) sicherheitsbedachter Umgang mit dem Sportgerät.

Aufbauend auf dem augenblicklichen Leistungsvermögen wurden sodann die einzelnen Inhalte individuell auf die Athleten abgestimmt. Um den Athleten die Wichtigkeit des optimalen Zusammenwirkens von Mensch und Technik sowie den damit verbundenen sorgsamen Umgang und den Wartungsbedarf ihres KK-Gewehres bewusst zu machen, wurden die Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Qualität des KK-Gewehres kontrolliert werden kann. Jeder Schütze führte diese Analyse betreut selbst durch. Dadurch lernte jeder Schütze und jede Schützin die Individualität seines/ihres eigenen Sportgerätes genauer kennen.

Erfrischend war auch die angewandte Methodik der Wissensvermittlung. Nach meinem Wissen wurde im Sportschießen erstmals der Ansatz des PBL umgesetzt. Er stellte sich als äußerst befruchtend für die durchwegs jugendlichen Athleten, auch die Rookies, heraus.

Nicht vergessen wurde, wie wesentlich ein optimaler Allgemeinzustand eines Sportschützen ist. Aufgezeigt wurde des Weiteren, wie schnell und einfach mittels Leistungstests der Individualzustand der Athleten bestimmt werden kann. Dazu fand ein eigens entwickeltes internetbasiertes Programm Anwendung. Für all diejenigen, die beim Training nicht anwesend sein konnten, hier die Internetadresse zur Anmeldung: www.1aid.eu.

Ich bin überzeugt, dass wir damit einen weiteren, richtungsweisenden Schritt in eine erfolgreiche Zukunft gesetzt haben. Keine Sorge, meine Bemühungen werde ich hiermit nicht versiegen lassen, ganz im Gegenteil, eine Fortführung ist bereits in Planung. Ich hoffe, dass es mir wiederum gelingen wird, ein breites Publikum anzusprechen. Die Teilnehmerzahl und das positive Feedback haben mich in meinem Vorhaben bestätigt und bestärkt.

Wien.

Fünf Fragen an Wiens Pistolen-Nachwuchshoffnung.

Interview: ÖSB-Vizepräsident Ing. Horst Judtmann

Judtmann: *Michael, wie bist du zum Schießsport gekommen?*
Fröhlich: Ich habe 2006 mit dem Modernen Fünfkampf (Laufen, Schwimmen, Schießen, Fechten, Reiten) begonnen. 2009 habe ich mich auf das LP 1-Schießen, später auch auf LP 5 spezialisiert.

Judtmann: *Wie groß ist dein wöchentlicher Trainingsaufwand?*
Fröhlich: Zwei Mal Schießen als Ausgleich, ein Mal Laufen und ein Mal Schwimmen. Ich trainiere hauptsächlich LP 1-Schießen, weil es die Basis für alle Pistolendisziplinen ist.

Judtmann: *Was machst du beruflich und wie lässt sich das mit dem Training vereinbaren?*
Fröhlich: Seit Sommer 2010 absolviere ich bei der Firma Porsche Wien Nord eine Lehre als KFZ-Mechaniker. Mein Training findet daher hauptsächlich abends und am Wochenende statt. Bei Wettkämpfen kommt mir mein Arbeitgeber sehr entgegen. Im Unterschied zu meiner Pflichtschulzeit kann es aber schon zu Trainingsengpässen kommen, besonders dann, wenn der Urlaub aufgebraucht ist.

Judtmann: *Wie bereitest du dich auf große Wettkämpfe vor?*
Fröhlich: Die Trainingsplanung überlasse ich dem Trainer. Als unmittelbare Wettkampfvorbereitung sondere ich mich etwas ab, gehe spazieren und fokussiere mich auf den Bewerb. Ich höre Musik, bin aber rechtzeitig am Schießstand, um eventuell Mental- oder Dehnübungen zu machen.

Judtmann: *Was sind deine sportlichen Ziele für die Saison 2012/2013?*
Fröhlich: Ich möchte mich für die Europameisterschaft 2013 in Dänemark qualifizieren und an internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Außerdem ist es mein Ziel, bei den Staatsmeisterschaften und der Wiener Landesmeisterschaft gute Leistungen zu erbringen und nach Möglichkeit Medaillen zu erringen.

Vielen Dank für das Gespräch!

STECKBRIEF:

Name:	**Michael Fröhlich**
Jahrgang:	1995
Wohnort:	Wien
Hobbys:	Wandern
Erfolge:	hält derzeit 4 Landesjugendrekorde, EM-Starter, ÖM Jungschützen 2012, Österreichischer Jugendcupsieger Jungschützen 2011 und 2012, 3x Gold (LP1, LP5, Mannschaft) bei der Wiener Landesmeisterschaft 2012
Verein:	USV 21

Nachruf für Oberst i. R. Wolfgang Langecker (9.3.1939–1.7.2012)

Viel zu jung und für alle unerwartet ging Wolfgang Langecker von uns. Wiener Landesoberschützenmeister 1984–1994

Als Offizier, zuletzt Oberst i. R., des Österreichischen Bundesheeres ließ er Kontakt und Beschäftigung mit den Dienstwaffen bis zu dem mit Sportwaffen hinauswachsen, schrieb technische Artikel in der Österreichischen Schützenzeitung, war Sachverständiger und nahm sich als Wiener natürlich des Heeressportvereines (HSV) Wien an. Für seine Zeit als dessen Oberschützenmeister (1974–1982, 1983–1997, also über zwei Jahrzehnte) darf man die Stichwörter Aufbau, Erweiterung, Ernennung des HSV Wien Stammersdorf zur Landeshauptschießstätte vermerken und ihm dafür in memoriam danken.

Wolfgang Langecker erweiterte nicht nur die HSV-Anlage, sondern auch seine persönlichen Sportschützenpflichten: 1984–1994 leitete er als Landesoberschützenmeister den Landesverband Wien, war zugleich Mitglied des ÖSB-Schützenrates und empfing für seine Verdienste dessen Ehrenzeichen in Gold. Der Empfang eines anderen Symbols, ebenfalls in Gold, bewies, dass er bis zuletzt begeisterter und erfolgreicher Sportschütze war: Mit 73 Jahren gewann er im Jahr 2012 die Landesmeisterschaft LG der Senioren 2.

Beim Begräbnis am 13.7.2012 am Friedhof Stammersdorf – welch eine symbolische Assoziierung mit dem HSV Wien Stammersdorf – drückte Bundesschützenmeister Ing. Horst Judtmann im Namen der zahlreichen Teilnehmer und Besucher der Lebensgefährtin Mag. Susanne Salmen und Tochter Christine aller Beileid aus.

10,9 zehn komma neun

In der nächsten Ausgabe:

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

- In der Titelstory werden wir uns mit dem Thema „Gesundheit“ beschäftigen.
- Geplant ist außerdem ein Artikel über die neue Waffenrechtsnovelle.
- Ein Beitrag setzt sich mit der Disziplin „Vorderlader“ auseinander.
- Auch die Sportpsychologen Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebl werden wieder mit einem Beitrag, aus ihrer neuen Serie „Möglichkeiten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Sport“, vertreten sein.
- Selbstverständlich wird zudem ausführlich über eine Reihe internationaler und nationaler Wettkämpfe berichtet, unter anderem über die Matcharmbrust-WM in Will (Schweiz) oder die Österreichischen KK-Staatsmeisterschaft in Innsbruck.

EVENT KALENDER INTERNATIONAL

EVENTKALENDER INTERNATIONAL		
29.08.12 – 01.09.12	WM MATCH-ARMBRUST 2012	WIL / SUI
06.09.12 – 09.09.12	IWK SILHOUETTE	LUDVIKOVICE / CZE
15.09.12 – 16.09.12	IWK SILHOUETTE	VOLMERANGE-LES-MINES / FRA
05.10.12 – 07.10.12	ESC YOUTH LEAGUE FINALE	BRESLAU / POL
20.10.12	IWK HUNGARIAN FT CUP	ZSIRA / HUN
22.10.12 – 28.10.12	ISSF WELTCUP-FINALE	BANGKOK / THA

EVENT KALENDER ÖSTERREICH

EVENTKALENDER ÖSTERREICH		
30.08.12 – 01.09.12	ÖSTM / ÖM 300M GROSSKALIBERGEWEHR	LIENZ
07.09.12 – 09.09.12	ÖM FAUSTFEUERWAFFEN GROSSKALIBER	HOPFGARTEN
07.09.12 – 09.09.12	ÖSTM / ÖM LAUFENDE SCHEIBE 50M	LINZ
14.09.12 – 16.09.12	ÖM ORDONNANZGEWEHR	ST. VEIT A. D. GLAN
14.09.12 – 15.09.12	Ö-CUP SILHOUETTE, ÖM, AIR PISTOL - AIR RIFLE	GRAZ, ANDRITZ
28.09.12 – 30.09.12	Ö-CUP, IWK, ÖM, SMALL BORE PISTOL	LEOBERSDORF
06.10.12 – 07.10.12	PPC1500 – AUSTRIAN OPEN	HOPFGARTEN
06.10.12	Ö-CUP, ÖM, SMALL BORE RIFLE	KREMS
13.10.12 – 14.10.12	IPSC – ÖSTM STANDARD & ÖM REVOLVER	GRAZ PUNTIGAM
20.10.12	Ö-CUP, IWK, BIG BORE RIFLE	LUDVIKOVICE / CZE
02.11.12 - 04.11.12	IPSC – ÖSTM OPEN & PRODUCTION	GRAZ PUNTIGAM

Gut versorgt.
Tag für Tag!

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

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

IKB Innsbrucker Kommunalbetriebe

Mitglieder des ÖSB.

Der ÖSB und seine Landesverbände.

Österr. Schützenbund: Stadionstr. 1b, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 39 22 20, E-Mail: office@schuetzenbund.at, www.schuetzenbund.at; **Burgenländischer Sportschützen-Landesverband:** Bahnstraße 45/8, 7000 Eisenstadt, Tel.: +43 (0) 664-242 67 97, E-Mail: herbert.wagner@bsslv.at, www.bsslv.at; **Kärntner Landesschützenverband:** Wunderstätten 30, 9473 Lavamünd, Tel.: +43 (0) 650 925 0110, E-Mail: deiserkl@gmx.at, www.klsv.at; **Landesschützenverband für Niederösterreich:** Kaiserallee 23/1/7, 2102 Bisamberg, Tel.: +43 (0) 676 639 1611, E-Mail: losm@lsvnoe.at, www.lsvnoe.at; **Oberösterreichischer Landesschützenverband:** Turnwiesen 4, 4490 Markt St. Florian, Tel.: 0043 (0)664/2229692, E-Mail: m.einramhof@schuetzenbund.at, www.ooe.zielsport.at; **Salzburger Sportschützenverband:** Dr.-Eugen-Zehmestraße 23, 5111 Bürmoos, Tel.: +43 (0) 627 451-29, E-Mail: seeleithner@sssv.at, www.sssv.at; **Steiermärkischer Landesschützenbund:** Jahngasse 1, 8010 Graz, Tel.: +43 (0) 676 332 2103, E-Mail: post@st-lsb.at, www.st-lsb.at; **Tiroler Landesschützenbund:** Brixner Straße 2/1. Stock, 6020 Innsbruck, Tel.: +43 (0) 512 5881-90, E-Mail: tlsb@aon.at, www.tlsb.at; **Vorarlberger Schützenbund:** Scheffelstraße 7a, 6900 Bregenz, Tel.: +43(0) 5574-54200, E-Mail: ag@g-g.at, www.vlbg-sb.at; **Sportschützen-Landesverband Wien:** Innocentiagasse 14, 1130 Wien, Tel.: +43 (0) 1 616 3929-11, E-Mail: losm@sslv-wien.at, www.sslv-wien.at

Den Link zu deinem Landesverband findest du auf der ÖSB-Website www.schuetzenbund.at 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.zehnkommaneun.at**
- fülle den Coupon unten aus und sende ihn an: **Österreichischer Schützenbund, Redaktion 10,9 Stadionstraße 1b, 6020 Innsbruck**
- per Telefon: **+43 (0) 512 39 22 20**
- per Fax: **+43 (0) 512 39 22 20-20**
- per E-Mail: **magazin@zehnkommaneun.at**

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

Hiermit bestelle ich das Jahresabonnement von 10,9.

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

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.

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/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist. Ich/Wir habe(n) das Recht, innerhalb von 42 Kalendertagen nach erfolgter Abbuchung oder nach erfolgtem Einzug ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner/unserer Bank zu veranlassen.

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

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

„Gesund werden muss ich noch selbst. Den Rest erledigt meine Versicherung."

Die Unfallvorsorge PREMIUM hilft Ihnen, den finanziellen Schaden nach einem Unfall zu lindern. Nähere Infos unter 050 350 350, auf www.wienerstaedtische.at oder bei Ihrem Berater.

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

MEYTON
ELEKTRONIK

Schneller am Ziel

Das innovative Bedienpult

Weltmeisterschaft
Vorderlader 2012
auf MEYTON Anlagen

Ihre Vorteile

- einfache Bedienung
- direkte Scheibenauswahl
- 1 Knopfdruck zum Ausdruck des Ergebnisses
- robust und stoßfest

Schnelle Handhabung

Detailinfos unter
www.meyton.de/bp

Made In Germany

MEYTON Elektronik GmbH ⌖ Tel. +49 (5226) 98240 ⌖ info@meyton.de ⌖ www.meyton.de