



# Weltmeister „Schoko“

Christian „Schoko“ Leitner über die gewonnene Faustball-Weltmeisterschaft der Österreicher

Winter: „Speck“ anlegen muss nicht sein!

Neue Trainingsmöglichkeiten im Winter

Faustball: Erneut erfolgreiches Jahr





## Die Temperaturen sinken – die Lust auf Schnee steigt!

Die Temperaturen sind bereits merklich gesunken und obwohl der Herbst schon so gut wie vorbei ist, gibt es trotzdem keinen Grund zur Trauer: Bereits jetzt liegen am Kitzsteinhorn auf der Höhe des Alpincenters knappe 20 cm Schnee. Und für die kommenden Wochen ist schon Nachschub angesagt.

Und schon wieder ist ein Jahr fast vorbei. Das bald zu Ende gehende Jahr 2007 ist wieder blitzschnell an uns vorbeigezogen. Eines kann man heuer wieder mit voller Überzeugung und mit berechtigtem Stolz behaupten: für die UNION Freistadt war es ein in jeder Hinsicht erfolgreiches Jahr. Das gilt vor allem für die gezeigten Leistungen der Spitze und Breite, allen voran denen von Schi-Ass Alex Koll (wir berichteten bereits in der letzten Ausgabe darüber) sowie den Herbstmeistertitel der Schick-Jungs und den Weltmeistertitel der Faustball-Nationalmannschaft, denen auch UNION Freistadt Mitglied Christian Leitner angehört (das Interview mit Christian ab Seite 6).

Auch 2008 erwarten uns große Aufgaben und Ziele. Seien Sie dabei – die UNION Freistadt freut sich auf Ihre Anteilnahme!

Viel Spaß mit der neuen Ausgabe!

**DI (FH) Christoph Heumader**  
Pressereferent

## Einladung zur 56. ordentlichen Generalversammlung

**Termin: Fr, 16. November 2007, 19.00 Uhr**  
**Ort: Gasthaus Vis-a-Vis, Salzgasse 13, Freistadt**

Wir laden alle Mitglieder recht herzlich ein, zur Jahreshauptversammlung zu kommen. Wir werden gemeinsam einen Rückblick auf das Jahresgeschehen werfen. Außerdem stehen unter anderem Bekanntgaben von diversen Änderungen sowie der Kassenbericht auf der Tagesordnung.

Wir weisen darauf hin, dass statutengemäß nach Ablauf einer Wartezeit von 30 Minuten die Generalversammlung ohne Rücksicht auf die Zahl der anwesenden Mitglieder beschlussfähig ist. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder, die das 16. Lebensjahr vollendet haben. Die Einladung sowie nähere Informationen finden Sie unter [www.sportunion-freistadt.at](http://www.sportunion-freistadt.at).

# Snow-Event in Kaprun

Obwohl der Sommer längst vorbei ist, kann es auch bei kälteren Temperaturen Spaß geben: Es dauert nämlich nur mehr wenige Wochen, bevor sich unsere wunderschönen Berge wieder in winterliches Weiß färben und wir uns mit unseren Brettl'n die Pisten runter schwingen und ausgelassene Après-Ski Partys feiern können. Nur gut, dass der Winter auch dieses Jahr wieder gebührend eröffnet wird: Die SnowJam 2007 vereint Wintersport- und Party-Fans von 30. November bis 02. Dezember 2007 in der Europa Sportregion Zell am See – Kaprun.

Österreichs größtes Winter Opening steht praktisch schon vor der Tür: Die SnowJam heißt auch heuer den Winter wieder gebührend Willkommen und lädt zum Mitfeiern ein. Tagsüber begeistern die 136 bestens präparierten Pistenkilometer von Kitzsteinhorn und Schmittenhöhe und bieten für jeden die perfekte Möglichkeit zum Abfahren mit Board oder dem neuesten Carving-Material, das beim INTERSPORT Carving Test zur Verfügung steht. Aber damit nicht genug: Für passende Unterhaltung am Abend ist natürlich auch gesorgt. Am Besten gleich direkt auf einer der exklusiven Après-Ski Party in der Umgebung vorbeischauen oder in der legendären Burg Kaprun zu heißen Live-Acts und DJ-Sound auf 3 Floors bis in die frühen Morgenstunden abfeiern.

Einfach vorbeikommen und das abwechslungsreiche Programm von 30. November bis 02. Dezember 2007 in Zell am See – Kaprun genießen.

## INTERSPORT Carving Test als Highlight

Nutzen Sie die Möglichkeit und informieren Sie sich bei den bedeutendsten Skifirmen über neue Produkte, lassen Sie sich beraten und testen Sie die aktuellsten Innovationen auf dem Skimarkt.

## Online buchen möglich jetzt bereits möglich

Die Hausberge Kitzsteinhorn und Schmittenhöhe gelten als ideales und schneesicheres Terrain und bieten für jeden die perfekte Abfahrt. Bereits ab EUR 131,- kann man dabei sein. Weitere Infos zur Buchung für ein Wochenende voller Sport, Spaß, Musik und Unterhaltung findet man im Internet unter [http://www.europasportregion.info/de/winter/aktuelles/snow\\_jam\\_2007.html](http://www.europasportregion.info/de/winter/aktuelles/snow_jam_2007.html).

## Neue Lifte sichern pures Abfahrtsvergnügen

Und rechtzeitig zum Event eröffnet auch die neue Kristallbahn am Kitzsteinhorn. Gemeinsam mit den beiden neuen Lifte auf der Schmittenhöhe, dem trassXpress und der neuen Breiteckbahn, wird die Kristallbahn für mehr Komfort, mehr Pisten und weniger Wartezeiten im Gebiet Zell am See – Kaprun sorgen.

Die neuartige 6er-Sesselbahn „Kristallbahn“ wird Mitte November eröffnet und ersetzt den Krefelderhüttenlift. Durch Sitzheizung und Wetterschutzhauben kann einem auch der tiefste Wintertag nichts anhaben und die Fahrzeit von rund sechs Minuten sind mehr als annehmbar. Ebenso komfortabel ausgestattet sind auch die neuen Lifte auf der Schmittenhöhe: Der „trassXpress“, eine 8-Einseilumlaufbahn, und die „neue Breiteckbahn“, wie die Kristallbahn eine 6er-Sesselbahn.



Das Alpincenter



Ein Teilnehmer aus 2006 beim so genannten „Waterslide“



Party ist angesagt! Auf den 2 Dancefloors ist auch nach dem Schifahren noch lange nicht Schluss.

**SnowJam mit Carving Test**  
30. November bis 02. Dezember 2007  
in Kaprun, Zell am See

# Teil 2 Weg mit dem Speck!

**Saugglocken-Massage, Carboxy-Therapie, Mayr-Kur und Fettabsaugen: Bei den Methoden, mit denen überzählige Kilos verschwinden sollen, speckt in Wahrheit nur die Geldbörse ab. Nur ein „Wundermittel“ bringt den Speck weg: ein negatives Kalorienkonto, erzielt durch die Kombination aus Bewegung und gesunder Ernährung. Im zweiten Teil unserer aktuellen Serie erklärten wir die Funktionsweise des Kalorienkontos.**

## Nur ein „Rezept“ macht schlank

Unter allen Schlankmacher-Rezepten auf dem Markt gibt es in Wahrheit nur ein einziges, das wirklich wirkt: „Nur wenn der Körper mehr Kalorien verbrennt als er zuführt, ist ein Abnehmen möglich!“. Punkt und aus. Da fährt der Zug drüber. Dieses wohl einfachste und trotzdem verlässlichste aller Speck-weg-Geheimnisse ist so logisch, dass es jeder von uns zumindest geahnt haben müsste. Somit sind zahlreiche Praxis-Beispiele wie zB „binnen 12 Monate von 120 kg auf 80 kg“ nicht nur möglich sondern auch logisch. Und da besteht auch der große Unterschied zu den von der Schlankmacher-Industrie angepriesenen Möglichkeiten zum Abspecken. Mit Spritzen, Saugglocken, Infrarotlicht, Radiofrequenzen und anderen Methoden bekommt man sein Fett auch weg – allerdings nur, was die finanzielle Seite betrifft.

## Schau auf dein Kalorienkonto

Der erste wichtige Schritt, wie man die Kilos in den Griff bzw. weg bekommt: man legt sich ein so genanntes „Kalorienkonto“ an. Dass das nichts mit der Anlage eines Kontos auf einer Bank zu tun hat, zeigt spätestens der nächste Schritt: Die Bilanz auf diesem Konto muss unter dem Strich (logischerweise) immer im Minus sein. Am besten jeden Tag, zumindest aber über die Woche gesehen. Klingt vielleicht kompliziert, ist es aber nicht, wie rasch erklärt werden kann.

Ein Kalorienkonto setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- **Grundsatz:** Jener Kalorienverbrauch, den dein Organismus allein zum Aufrechterhalten aller Körperfunktionen benötigt.
- **Leistungsumsatz:** Das ist jener Kalorienverbrauch, der durch deine normale körperliche Aktivität im Alltag anfällt.
- **Trainingsumsatz:** Das ist jener Kalorienverbrauch, der zusätzlich durch deine sportlichen Aktivitäten das Kalorienkonto zum Schmelzen bringt.

Alle drei „Umsätze“ zusammen gezählt, ergeben den täglichen Kalorienverbrauch. Findige Fachleute haben dazu eine Formeln geschaffen, mit der jeder Mensch halbwegs genau seinen individuellen Grund- und Leistungsumsatz errechnen kann. Berücksichtigt werden dabei Geschlecht, Alter, Größe sowie die normale Lebensweise im Alltag, die ja den Leistungsumsatz bestimmt. Deine persönliche Lebensweise wird

Über festgelegte Standardzahlen (LU-Zahl) definiert, die jeder für sich bestimmen muss. So findest du deine LU-Zahl:

- Ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise (gilt für kranke Menschen) = **LU 1,2**
- Sitzende Tätigkeit, keine oder wenig anstrengende Freizeitaktivität = **LU 1,4 - 1,5**
- Sitzende Tätigkeit und zeitweilig zusätzlicher Energiebedarf für gehende oder stehende Tätigkeiten = **LU 1,6 - 1,7**
- Überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit = **LU 1,8 - 1,9**
- Harte körperliche Arbeit = **LU 2,0 - 2,4**

Nächster Schritt: jetzt rechnest du im unten stehenden Kasten deinen Kalorienverbrauch (noch ohne Trainingsumsatz) aus:

### Mit dieser Formel rechnest du deinen Kalorienverbrauch aus:

Du musst deine persönliche Werte inkl. LU-Wert in deine „Alters-Zeile“ eintragen und schon kannst du deinen täglichen Kalorienverbrauch (noch ohne zusätzlichen Trainingsumsatz) ausrechnen.

#### Zum Nachrechnen:

Ein Rechenbeispiel für den Kalorienbedarf eines 40-jährigen Mannes (1,80 m groß und 78 kg schwer) mit sitzender und zeitweilig gehender Tätigkeit. Die Rechnung lautet daher (Klammern zuerst lösen!):

[Männer, Kolonne 31-60]:  $11,3 \times 78 + (16 \times 1,80) + 901 = 1811 \times 1,6 = 2898$

Der Kandidat hat also (ohne zusätzlichen Training) einen Tagesbedarf von 2898 kcal. Nimmt er durch Nahrung nicht mehr Kalorien zu sich, ist seine Bilanz ausgeglichen.

Alter	Gewicht (kg)	Größe (m)	Grundumsatz (kcal)	Leistungsumsatz	Kalorienverbrauch
<b>Frauen</b>					
10 - 18	7,4 x	+ (482 x )	+ 217 =	x	=
19 - 30	13,3 x	+ (334 x )	+ 35 =	x	=
31 - 60	8,7 x	- (25 x )	+ 865 =	x	=
> 60	9,2 x	+ (637 x )	- 302 =	x	=
<b>Männer</b>					
10 - 18	16,6 x	+ (77 x )	+ 572 =	x	=
19 - 30	15,4 x	- (27 x )	+ 717 =	x	=
31 - 60	11,3 x	+ (16 x )	+ 901 =	x	=
> 60	8,8 x	+ (1128 x )	+ 1071 =	x	=

Um zu der alles entscheidenden Kalorienbilanz zurück zu kommen: Hast du den persönlichen Verbrauch an Kalorien an einem Tag ausgerechnet, dann zählst du noch die möglicherweise durch sportliche Bewegung zusätzlich verbrannten Kalorien dazu. Die musst du natürlich extra berechnen, zB mit einer modernen Pulsuhr. Ein paar Richtwerte können wir dir aber auch so geben (siehe Tabelle rechts).

Hast du schließlich deinen gesamten Tageskalorienverbrauch zusammen gezählt, dann stellst du diese Zahl den Kalorien gegenüber, die du durchs Essen und Trinken an diesem Tag aufgenommen hast. Und dann ziehst du Bilanz: Hast du mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, werden sie logischerweise auf dein Körpergewicht draufgepackt. Ist die Zahl der verbrauchten Kalorien höher als die Zufuhr, schrumpfen die Fettpölsterchen. So einfach ist das! Klar, das passiert nicht an einem tag, dein Kalorienkonto muss schon über Wochen negativ oder positiv sein, um sich auszuwirken. Aber wenn es ums richtige Abnehmen geht: Je größer das tägliche/wöchentliche Minus an Kalorien ist, umso schneller geht's mit den Kilos runter. Damit sind wir auch schon beim eigentlichen relevanten Schlüssel zum sicheren Abnehmen.

In der nächsten Ausgabe erfährst du den Rest bezüglich Trainingsumsatz und dem Zusammenspiel zwischen Kalorien und Bewegung.

## Wie viele Kalorien verbrauchst du im Sport?

Wenn du fünf Berichte über das Verhältnis „Bewegung und Kalorienverbrauch“ liest, wirst du wahrscheinlich fünf verschiedene Wertangaben bekommen, wie viele Kalorien du bei welcher Sportart oder Bewegung verbrennst. Weil der Energieverbrauch von verschiedenen Faktoren wie Körpergewicht, Geschlecht, Intensität etc. abhängt, können diese Zahlen eben immer nur ungefähre Richtwerte sein. Die individuell zutreffenden Daten muss jeder für sich selbst errechnen (siehe Formel etc.).

Trotzdem: Um ein ungefähres Gefühl oder Verständnis und Anhaltspunkte für den unterschiedlichen Kalorienverbrauch zu bekommen, listen wir hier einige ungefähren Richtwerte für verschiedenen sportliche Tätigkeiten auf. Als Maßstab dient dabei wie üblich ein durchschnittlich trainierter Hobbysportler mit 70 kg Körpergewicht. Die „von-bis-Werte“ richten sich nach der Intensität der Ausübung.

SPORTART	KCAL-VERBRAUCH pro Stunde
Gehen/Wandern	300 bis 450
Nordic Walking	400 bis 600
Joggen (8 km/h)	ca. 500
Laufen (12 km/h)	ca. 850
Radfahren (15 km/h)	ca. 400
Radfahren (20 km/h)	ca. 600
Mountainbiken	500 bis 800
Brustschwimmen	450 bis 700
Aerobic (Low)	ca. 420
Aerobic Step	ca. 700
Fußball	ca. 520
Inline-Skaten	400 bis 700
Klettern	ca. 800
Golf	250 bis 400
Tennis	300 bis 600
Squash	bis 900
Beachvolleyball	400 bis 600
Badminton	450 bis 700
Tischtennis	250 bis 350
Schilanglaufen	500 bis 800
Schifahren (Carven)	400 bis 600
Eislaufen	400 bis 550
Krafttraining	500 bis 600

# Hermann Pils

Ihr Malermeister

A-4240 Freistadt • Schützengasse 4

Tel. (07942) 72794 • Fax (07942) 72794-4

**Farbenfachhandel**

Malerei • Anstrich • Fassaden

# Weltmeister Schoko



Der UNION Freistadt Faustball-Spieler Christian Leitner kann bereits auf viele Erfolge zurückblicken. Seine persönliche Bestleistung gelang ihm im August diesen Jahres. Als fixes Teammitglied im österreichischen Nationalteam konnte die Mannschaft heuer den Faustball-Weltmeister-Titel nach Österreich holen. Für den SPORTFREUND plaudert Christian über die WM in Deutschland, den Sport und seine neuen Pläne.

**SPORTFREUND:** *Erstmals Glückwunsch an dich und dein Team für die hervorragende Leistung. Sind deine jahrelangen Erfahrungen für diesen Erfolg ausschlaggebend?*

Christian L.: Die spielen sicher eine wichtige Rolle. Ich begann bereits in meiner Jugend Faustball in Waldburg zu spielen. Vorerst spielte ich für Urfahr in einer Jugend-, dann Herrenmannschaft. Dort gelang mir rasch der Aufstieg in die 1. Klasse, in der ich nun schon seit 7 Jahren spiele. Seit 2004 spiele ich wieder für Freistadt

**SF:** *Seit wann bist du im Nationalteam?*

CL: Seit 2002 bin ich fixer Bestandteil der National-Mannschaft.

**SF:** *Wenn man sich die WM-Ergebnisliste anschaut, waren eure Spiele eigentlich immer eine klare Sache.*

CL: Wir haben, bis auf ein Spiel, alle Spiele ohne Satzverlust gewonnen. Das Halbfinale war nicht ganz so klar, wie das Ergebnis. Wir hatten mit den Deutschen ein besonderes Spiel. Beide Mannschaften kämpften bis zum Schluss und es wurde sich nichts geschenkt. Immerhin spielten die Deutschen im eigenen Land und mussten so besondere Stärke zeigen, was ihnen auch gelang. Letztendlich hatten wir aber das bessere Spiel.

**SF:** *Was war heuer anders, als vor vier Jahren bei der letzten WM in Brasilien?*

CL: Wir hatten heuer keine optimalen Vorbereitungen. Somit war der Anfang lau, aber unsere Mannschaftsstärke steigerte sich von Spiel zu Spiel. Wir hatten früher schon so einige Male gegen Brasilien verloren. Aber am Final-Weekende waren wir einfach in Bestform und es war unser stärkster Tag bei der WM. Außerdem denke ich, dass es den Brasilianern heuer ähnlich gegangen ist, wie uns bei der WM 2003 in Brasilien: Man wartet nun schon seit 3 Wochen auf den Tag "X", hat sich

aber in dieser langen Zeit nervlich fertig gemacht und bringt keine so gute Leistung mehr.

**SF:** *Hast du den Sieg der Österreicher bereits für sehr wahrscheinlich*

**„Wir steigerten uns von Spiel zu Spiel. Schließlich waren wir am Finaltag in absoluter Bestform.“**

*gehalten?*

CL: Immerhin wurden wir als einer der Favoriten gesehen und wir wussten bereits von unserer Möglichkeit. Somit trauten wir uns auch den Sieg zu.

**SF:** *Wie werdet ihr euch auf die WM 2011 vorbereiten?*

CL: Auch wenn ich vorhabe, an Faustball nicht mehr meine ganze Freizeit zu verschenken, so würde ich doch sagen, dass die Trainingsabläufe die gleichen bleiben werden. Die Titelverteidigung ist zwar schwerer und wird wahrscheinlich nicht mehr so klar, ist aber auf alle Fälle möglich.

**SF:** *Die Deutschen bewiesen bereits bei der Fußball-WM 2006 Veranstaltungstalent. Wie durftest du die Faustball-WM 2007 erleben?*

CL: Es war meine bisher größte Veranstaltung, die ich je erlebt habe. Über 28.000 Zuschauer und eine unvergessliche Stimmung. Außerdem sehr gut organisiert und durchdacht. Wir wurden gut betreut und man kam sich schon fast vor wie bei den Profis.

**SF:** *Ihr seid Faustball-Weltmeister! Ihr seid Profis!?*

CL: Naja, so würde ich das nicht sagen. Ich meine, als Profi lebt man vom Sport.

**SF:** *Anders formuliert: ihr seid Meister eures Faches und habt den WM-Titel.*

CL: Schon besser. Immerhin muss man bedenken, dass keiner von uns vom Sport lebt. Wir bekommen für unsere Leistung kein Geld. Jeder einzelne geht einer Beschäftigung nach und hat seine geregelte Arbeitswoche. Alles was wir in Faustball investieren, kostet uns Freizeit. Das ist nicht einfach, wenn man Familie hat, durch das Training bis zu 5 mal in der Woche immer spät nach Hause kommt und seinen gesamten Jahres-

## ++ Facts ++

**Name** Christian Leitner

**Spitzname** Schoko

**Geboren am** 16. Oktober 1979

**Wohnhaft** Freistadt

**Familienstand** verheiratet

**Beruf** Vers.-Angestellter (Allianz)

**Position** Abwehr

**Größte Erfolge**

- 1 x Weltmeister
- 2 x Europameister
- 1 x Welpokal
- 4 x Europacup-Sieger
- 6 x Staatsmeister

urlaub von 5 Wochen nur für diverse Meisterschaftsspiele aufbringen muss. An einen gemeinsamen Urlaub mit Familie ist da nicht mehr zu denken. Aber ich sehe das ganze als Herausforderung, Sport, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen.

**SF:** *Aus deinen Formulierungen kann man erkennen, dass du schon langsam an deinen Rücktritt denkst?*

CL: Das würde ich so nicht unterschreiben, aber ich werde in den nächsten Jahren ein bisschen weniger Zeit investieren um mehr Zeit für die Dinge und Menschen zu haben, die bisher durch meinen Sport vernachlässigt wurden. Immerhin hab ich alles erreicht, was ich erreichen wollte.

**SF:** *Du meinst, du hast alles erreicht, was es zu erreichen gibt?*

CL: Alle Titel, die es in diesem Sport zu gewinnen gibt, habe ich gewonnen, ja. Dazu gehört natürlich auch Glück... man muss einfach zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort sein.

**SF:** *Danke für das Interview. Noch einen kleinen Tipp für unsere Fußball-Nationalelf bei der EM 2008?*

CL: Wichtig ist der Wille und die körperliche Leistung muss passen!

Christoph Heumader ■



# Komm in Schwung!

Die Ski-Saison wurde bereits am 12.10.2007 gestartet. Der erste Schneekurs fand vom 12. – 14.10.07 in Hintertux statt. Bei traumhaften Schnee- und Wetterbedingungen wurden die ersten Schwünge in den Schnee gezeichnet. Und die nächsten Schneekurse und Schiwochen sind bereits schon terminisiert...

## 2007

Die ersten drei Schneekursen finden im Pitztal (25.-18.10.), Kitzsteinhorn (09.-11.11.) und Hinterstoder (24.-25.11.) statt. Danach hoffen wir, die „heimischen“ Pisten wieder mehr nützen zu können.

So haben wir vor, am 21. und 22.12. wieder gemeinsam mit der Ski Union Böhmerwald und der Union Bad Leonfelden Veranstalter von 2 FIS - Riesentorläufen am Hochficht. Es geht wieder um die begehrte Trophäe der ENERGIE-AG.

Auch werden wir heuer wieder den traditionellen Kinderschikurs sowie das Zwirgerl-Silvesterrennen organisieren. Der Kinderschikurs wird in Freistadt wieder vom 27. - 29.12. statt finden. Anmeldungen bitte wie immer in der VKB-Bank, Anmeldeschluss ist der 21.12. Das heuer bereits zum 10. Mal durchgeführte McDonalds-Zwirgerlrennen wird zu Silvester am Schilift St. Peter umgesetzt.

## 2008

Noch in der ersten Woche des neuen Jahres gibt's traditioneller Weise den ATOMIC-Sport 2000 Juch Mühlviertlercup am Sonntag, den 6.1.2008 am Schilift St. Peter. In den Semesterferien fahren wir wieder gemeinsam (jeder ist Willkommen, vor allem freuen wir uns aber wieder auf unsere „Oldies“) nach Heiligenblut und verbringen dort die beliebte UNION-Familienskiwoche vom 20.-25.2.

### Tiefschneefahrer aufgepasst!

Achtung liebe Tiefschneefahrer! Vom 20.-25.2. gibt es auch wieder Tiefschneewochen in St. Christoph/Arlberg!

### Heliskiing

Zu guter Letzt noch eine Ankündigung für alle Fernreisende und/oder Extremsportler: von 04. bis 14. April geht's auf nach Kanada zum

## Schilauflauf-Veranstaltungen Saison 07/08

25.-18.10.07	<b>Pitztaler Gletscher, Schneekurs</b>
09.-11.11.07	<b>Kitzsteinhorn, Schneekurs</b>
24.-25.11.07	<b>Hinterstoder, Schneekurs</b>
21.-22.12.07	<b>Hochficht, FIS-Riesentorlauf</b>
27.-29.12.07	<b>Freistadt, Kinderschikurs</b>
21.12.07	<b>Freistadt, McDonalds Zwirgerlrennen</b>
06.01.08	<b>Freistadt, Mühlviertlercup</b>
20.-25.02.08	<b>Heiligenblut, Familienskiwoche</b>
20.-25.02.08	<b>St. Christoph/Arlberg, Tiefschneewoche</b>
04.-14.04.08	<b>Kanada, Heliskiing</b>



Heliskiing in Kanada

moderne Art des Skifahrens. Dabei lassen sich Skifahrer mit einem Helikopter auf einen Berg fliegen und fahren von dort durch unberührten Tiefschnee ab, meist in Begleitung eines Bergführers („guide“). Angefangen wurde mit dem Heliskiing in den 1970er Jahren in Kanada.

In diesem Sinne hoffen wir Vorfreude gemacht zu haben und freuen uns auf alte und neue Gesichter!

Heliskiing! Was das ist, fragen Sie jetzt? Heliskiing bezeichnet eine

Gerhard Flautner ■

www.toyota.at

Zeigen Sie Leidenschaft.

**AURIS**

Abb. ist symbolisch. Normverbrauch: 5,9 - 7,1 l/100 km  
 CO<sub>2</sub>-Emission: 131-166 g/km

**DER NEUE TOYOTA AURIS. Emotion pur.**

Kompromisslos setzt der Auris auf Qualität und Dynamik. Er besticht durch seine Anmutung und fällt auch mit „best in class“ Innenraumdesign auf. Unablässiger Ehrgeiz und innovative Features, wie der erste serienmäßige Fahrer-Knieairbag, machen ihn zum Sichersten seiner Klasse. Zeigen Sie Leidenschaft – bei einer Probefahrt. Jetzt bei Ihrem Toyota Partner.

TODAY TOMORROW **TOYOTA**

**Karl Feichtmayr**

Verkauf - Fachwerkstätte - Spenglerei - Lackierfachbetrieb - Leihwagenservice

www.toyota-feichtmayr.at    4240 Freistadt    4271 St. Oswald    feistadt@toyota-feichtmayr.at

**30 JAHRE**  
1977-2007  
**TOYOTA Feichtmayr**

# Alex startet in 2. WC-Saison

Der Slalom Europacupsieger 2007 ist in der kommenden Saison ein Fixstarter im Slalomweltcup. Alex wird auch in der neuen Disziplin Superkombi ( SG+SL) im Weltcup zu sehen sein. Sein PR-Betreuer Klaus Gstöttenmayr sprach mit Alex über die neue Saison.

*Klaus: Alex du stehst vor deiner 2. Weltcupseason.*

Alex: Ja, nach dem ich die letzten Jahre schon einige Male Weltcupluft schnuppern durfte, ist es für mich eigentlich die 2. Weltcupseason.

*K: Wann erfolgt Dein Start im Weltcup 2007 / 2008?*

A: Ich werde beim Weltcupslalom in Levi am 11. Nov. erstmals in der neuen Saison an den Start gehen. Im Anschluss werde ich in Beaver Creek/Colorado, 27. Nov. bei der Super-Kombi starten.

*K: Wann erfolgt der erste österreichische Start in dieser Weltcupseason?*

**„Ich freue mich auf den Weltcupslalom in Kärnten. Dort war ich immer auf Trainingslager mit der UNION Freistadt.“**

A: In Bad Kleinkirchheim wird am 9. Dez. 07 ein Weltcupslalom ausgetragen. Ich freue mich auf Kärnten. Ganz in der Nähe von Bad Kleinkirchheim war ich immer mit der UNION Freistadt auf Trainingskurs (Innerkrems).

*K: Was hat sich beim Material bzw. beim Reglement geändert?*

A: Ich bin nach wie vor bei Salomon unter Vertrag. Daher hat sich bei meinem Skimaterial (Ski, Schuh und Bindung) nichts geändert. Geändert hat sich jedoch das Reglement.

*K: Was besagt das neue Reglement?*

A: Die Ski wurden im Bindungsbereich um 3 mm breiter. Die Bindungsplatten müssen um 5 mm niedriger sein und die Erhöhungen im Schischuh müssen auch um 2 mm reduziert werden.

*K: Wie sieht das Trainerteam in der Weltcupseason aus?*

- Cheftrainer: Christian



Alex mit seinem bewährten Servicemann Peter.

- HÖFLEHNER (Stmk.)
- Co-Trainer: Michael PIRCHER (Stmk.)
- Co-Trainer: Burkard SCHAFFER ( Stmk.)
- Kondi-Trainer: Thomas STADLER
- Physiotherapeut: Alexander FROIS (Vbg.)

*K: Wer gehört deiner Mannschaft an?*

A: Rainer Schönfelder, Reinfried Herbst, Manfred Pranger, Schörghofer Phillip, Bechter Patrick, Romed Baumann, Dreier Christoph, Andreas Omminger. Wir 9 Rennläufer bilden heuer die Weltcup Gruppe Technik und Kombi.

**„Ich werde beim WC-Slalom in Levi erstmals in der neuen Saison an den Start gehen.“**

*K: Du warst zum zweiten mal in Neuseeland?*

A: Ja ich war heuer zum zweiten mal in Neuseeland. Wir haben in den 4 Wochen gute Trainingsbedingungen gehabt und es wurde RTL, Abfahrt und SL trainiert.

*K: Wie sah deine Vorbereitung in Österreich aus?*

A: Ich wohne bei meinen Eltern mit Caroline in Eidenberg und trainiere in Linz beim Olympiastützpunkt. Am Olympiastützpunkt auf der Gugl habe ich alles um optimal trainieren zu können. Vom Turnsaal bis zur Kraftkammer ist alles vorhanden und ich kann

auf der Gugl die Trainingspläne meines Konditionstrainers sehr gut umsetzen. Auch ausgedehnte Radtouren im Mühlviertler standen im Sommer immer wieder am Programm.

*K: Wie kommst du zu den Trainingskursen?*

A: Ich darf mich an dieser Stelle bei PORSCHE Freistadt sehr herzlich bedanken, da mir von AUDI und PORSCHE Freistadt wieder ein AUDI A4 zur Verfügung gestellt wird. Auch die VKB-Bank Freistadt unterstützt mich wiederum.



Alex mit seinem Audi von Porsche Freistadt

Zum Schluss darf ich Dir, Alex, im Namen der Sport UNION Freistadt und im Namen des Fanclub eine gute und verletzungsfreie Saison 2007 /2008 wünschen!

In Bad Kleinkirchheim wird dich der Fanclub an der Piste lautstark unterstützen.

Klaus Gstöttenmayr ■

# Zwei schöne Stocksporttage

Am Samstag den 25. August 07 waren 21 Herrenmannschaften in Hagenberg am Start. Nach spannenden Vorrundenspielen lautete die Finalpaarung Katsdorf gegen Haigermoos.

Um Platz 3 und 4 kämpften Haag/Hausruck und Wartberg/Krems. Das Finalspiel stand nach der dritten Kehre 10:3 für Haigermoos, in der vierten Kehre stand für Katsdorf schon alles sicher, doch der letzte Schütze schrieb minus und so gab es statt 7 nur 2 Punkte. Durch diesen Fehler war es mit der Treffsicherheit der Katsdorfer vorbei. Die letzte Kehre ging glatt an Haigermoos, die somit Landesmeister sind.



Mixmeisterschaft 1. Rang: Zwettl

Der Sonntag war für die Mix-Mannschaften reserviert. 22 Mannschaften spielten die Vorrunde. In beiden Gruppen gab es klare Sieger. Treubach entschied die Gruppe rot und Zwettl an der Rodl die Gruppe grün. Damit stand das Finale mit Treubach gegen Zwettl fest. Um Platz 3 und 4 spielten Stroheim und Haag/Hausruck. Zwettl war im Finale die bessere Mannschaft, besiegte Treubach und sicherte sich den Landesmeister.



v.l.n.r.: Die Mannschaften von Katsdorf, Haigermoos und Haag/Hausruck

**Vereinsmeisterschaft 07**  
Samstag 3. November, Beginn: 14:00 Uhr, Mannschaften werden zusammengelost.

Volle Zufriedenheit gab es an beiden Tagen mit den Schiedsrichtern Hinum Wolfgang, Höller Max, Bayer Eduard, Kumpfmüller Albrecht und den Wertungsmann Zauner Manuel.

Für mich als Veranstalter war es eine gelungene und für die Stockschützen eine zufriedene Landesmeisterschaft. Ganz besonders freut mich, dass zwei Mühlviertler Mannschaften ganz vorne sind.

Beim Sommercupabschluss-Turnier am 13. Oktober in Schenkenfelden wurde UNON Freistadt I erster und UNION Freistadt II zweiter.

Günter Keplinger ■

**VOLKSBANK**  
LINZ+MÜHLVIERTEL

DIE KUNST  
DER WEISEN VORAUSSICHT.

**1. PRÄMIE GRATIS -  
BIS ZU 100 EURO\***

**Die Volksbank Zukunftsvorsorge!**  
**Garantiert und staatlich gefördert.**  
Für Ihre Zukunft sollten Sie rechtzeitig vorsorgen!

**Ihre Vorteile:**

- 9% staatliche Förderung (max. geförderter Betrag EUR 2.115,-)
- 100% Garantie für Kapital und Prämie
- zusätzliche Erträge aus dem Investment (AUSTRO-GARANT)
- flexible Einzahlung

\* Gültig bei Abschluss bis 31.10.2007

[www.linzmv.volksbank.at](http://www.linzmv.volksbank.at)

Volksbank. Mit V wie Flügel.

# Ungeschlagen Herbstmeister

Mit einer starken Frühjahrsrunde 2007 belegte die Mannschaft von Union Schick Freistadt nach dem Grunddurchgang den dritten Tabellenrang. Lediglich gegen FBC Askö Urfahr mussten Becker & Co. eine Niederlage einstecken.

## Final 5

Beim Final5 in Bad Wimsbach wartete im Halbfinale wie bereits im vergangenen Jahr die Mannschaft von FG Grieskirchen/Pötting. Die Schick-Truppe dominierte im ersten Durchgang das Spiel gegen Grieskirchen nach Belieben. Doch Mitte des zweiten Satzes riss den Freistädtern der Faden. Was im ersten Durchgang noch optimal funktionierte, klappte in den weiteren Sätzen nicht mehr. Grieskirchen nutzte diese Schwäche aus und diktierte immer mehr das Spielgeschehen. Mit hängenden Köpfen schlichen Becker & Co. nach der 3:1-Halbfinalniederlage vom Feld. Im Spiel um Rang 3 konnten die Mühlviertler nochmals aufzeigen und sicherten sich mit einem 3:0-Sieg über Kremsmünster die Bronzemedaille.

## IFA-Pokal 2007

Zum diesjährigen IFA-Pokal mussten die Schick-Spieler im Juli 2007 eine lange Reise antreten. Der Weg führte nach Tingleff in Dänemark. Die Vorrunde war geprägt von Kampf und knappen Siegen. Nach neun gespielten Sätzen sah man den Spielern die Strapazen deutlich an, doch umso mehr überwiegte die Freude über den Halbfinaleinzug gegen Kremsmünster. Im Halbfinale wurden Becker & Co. nach verschlafenem Start erst durch einen 20:14-Satzverlust aufgeweckt. Danach übernahmen die Mühlviertler immer mehr das Kommando und konnten die folgenden Sätze mit 20:10 und 20:15 für sich entscheiden. Im Finale wartete wie bereits in der Vorrunde die Mannschaft von Hannover.

Union Schick Freistadt versuchte nochmals, alle Kraftreserven zu mobilisieren. Ein vier Punkte Rückstand konnte aufgeholt werden, jedoch hatten die Mühlviertler am Ende dieses Satzes mit 20:17 das Nachsehen. Damit war der Widerstand der Schick-Spieler gebrochen. Den zweiten Durchgang gewann Hannover klar mit 20:10.



So sehen Sieger aus (v.l.n.r.) Obmann Karlheinz Kaufmann, Sektionsleiter Wolfgang Aichberger, Christian Koller, Martin Becker, Christian Leitner, Trainer Andreas Woitsch (hockend): Christian Huber, Hannes Steininger, Peter Augl, Gerald Wögerer

"Wir können trotz verlorenem Finale mit dem Gewinn der Silbermedaille sehr glücklich sein, wenn man bedenkt, dass wir in der Vorrunde schon fast ausgeschieden sind", so Sektionsleiter Wolfgang Aichberger und Obmann Karlheinz Kaufmann im Einklang.

## Herbstmeisterschaft

Mit gemischten Gefühlen startete die Schick-Mannschaft in die Herbstmeisterschaft. Nach dem Abgang von Christian Koller zu Urfahr wurden die Nachwuchsspieler Peter Augl und Julian Payrleitner in die erste Mannschaft nachgezogen. Durch die beiden WM-Spieler Becker und Leitner konnten keine Vorbereitungsturniere absolviert werden. Somit war die Formkurve der Spieler für Trainer Andreas Woitsch eine Unbekannte. Nach holprigen Auftaktsiegen gegen Vöcklabruck und Rohrbach, wäre beinahe ein Ausrutscher gegen Drösing passiert. Beim Stande von 1:4 musste sogar ein Matchball abgewehrt werden, ehe Becker & Co. doch noch einen 5:4-Sieg erringen konnten. Durch diese „Fast-Niederlage“ wurden

die Mühlviertler so richtig wachgerüttelt. Ein sicherer 5:1-Sieg wurde gegen Neusiedl gefeiert, bevor in den letzten Runden die großen Gegner warteten. Das beste Spiel in dieser Saison wurde gegen Grieskirchen gezeigt.

Tolle Angriffs- und Abwehraktionen wechselten sich auf beiden Seiten ab. Martin Becker erwischte bei diesem Spiel einen Traumtag. Die Freistädter gingen nach mehr als zwei Stunden Spielzeit als verdienter Sieg vom Platz. Seit mehr als drei Jahren konnte mit diesen Erfolgen die Tabellenführung erobert werden. Als nächster Gegner wartete der amtierende Staatsmeister FBC Askö Urfahr. Auch in diesem Spiel zeigten die Schützlinge von Trainer Andreas Woitsch, welche Spielfreude zur Zeit in diesem Team herrscht. Nach einer 4:1-Satzführung konnte ein verdienter 5:3-Erfolg gefeiert werden.

Im letzten Spiel der Herbstmeisterschaft konnte ebenfalls mit einem 5:3-Sieg über Kremsmünster der Herbstmeistertitel besiegelt werden. „Wenn wir vor der Herbst-

# Meisterschafts- tabelle 07/08

meisterschaft gesagt hätten, wir spielen um den Herbstmeistertitel mit, hätte uns niemand ernst genommen. Den Herbstmeistertitel zu gewinnen und noch dazu ungeschlagen, ist schon eine super Sache.

Mit Peter Augl und Julian Payleit-

Rang	Mannschaft	Sp	S	N	S+	S-	SDiff	B+	B-	BDiff	Pkte
1	Union Schick Freistadt	7	7	0	35	18	17	567	491	76	14
2	FG Grieskirchen/Pötting	7	6	1	33	12	21	486	387	99	12
3	FBC ASKÖ Urfahr	7	5	2	31	16	15	482	426	56	10
4	VB Kremsmünster	7	4	3	25	18	7	426	384	42	8
5	ÖTB Neusiedl	7	3	4	20	22	-2	399	373	26	6
6	ATV Drösing	7	1	6	13	31	-18	365	460	-95	2
7	RFE Tigers Vöcklabruck	7	1	6	13	32	-19	346	456	-110	2
8	Union Rohrbach/Berg	7	1	6	11	32	-21	369	463	-94	2

# Ergebnis- übersicht 07/08

ner haben wir heuer zwei junge Spieler in die Mannschaft eingebaut. Sie haben sich sehr gut integriert und ihr Potenzial gezeigt“, so Erfolgstrainer Andreas Woitsch.

Christian Huber ■

Mannschaft A	Mannschaft B	Sätze	Satzergebnisse
Union Schick Freistadt	: RFE Tigers Vöcklabruck	5 : 1	11:8/11:4/8:11/11:6/11:1/11:9
Union Schick Freistadt	: Union Rohrbach/Berg	5 : 3	11:7/13:11/11:7/11:6/14:15/14:15/5:11/11:9
ATV Drösing	: Union Schick Freistadt	4 : 5	11:9/7:11/12:10/11:8/12:10/10:12/7:11/6:11/7:11
Union Schick Freistadt	: ÖTB Neusiedl	5 : 1	8:11/11:7/11:9/11:6/11:9/11:9
FG Grieskirchen/ Pötting	: Union Schick Freistadt	3 : 5	8:11/8:11/13:11/11:9/12:14/15:14/8:11/8:11
Union Schick Freistadt	: FBC ASKÖ Urfahr	5 : 3	15:14/11:7/7:11/11:7/15:14/6:11/9:11/11:9
VB Kremsmünster	: Union Schick Freistadt	3 : 5	7:11/11:9/12:10/5:11/11:7/6:11/9:11/9:11



Für Kapitän und Abwehrstütze Christian „Schoko“ Leitner standen im Sommer gleich zwei Höhepunkte auf dem Programm. Mitte August feierte er bei der WM in Deutschland mit dem Österreichischen Nationalteam den ersten Weltmeistertitel in der Geschichte des österreichischen Faustballsports. Im Halbfinale bezwang das Österreichische Nationalteam vor 7.000 fanatischen Fans Deutschland klar mit 3:0. Im Finale wartete Titelverteidiger Brasilien. Vor 8.000 Zuschauern konnten Leitner & Co. im ersten Satz einen Rückstand in einen Satzgewinn umdrehen. Danach dominierten die Österreicher nach Belieben das Spiel. Die Zuschauermassen trauten ihren Augen nicht, wie Brasilien mit Ex-Freistadt-Spieler George Schuch regelrecht vorgeführt wurde. Zahlreiche mitgereiste Freistädter Fans und Christian Leitner

# Schoko heuer zwei mal „vergoldet“

waren von dieser tollen Stimmung begeistert. Somit hat Christian Leitner sämtliche Titel, die auf Faustballebene zu erreichen sind, zumindest einmal gewonnen. Weltmeister, Europameister, World-Games-Sieger, Weltpokalsieger, Europapokalsieger, IFA-Pokal-Sieger, Österreichischer Staatsmeister, die Erfolgsliste ist schier grenzenlos. Das zweite große Ereignis für Christian Leitner war auf familiärer Ebene. Er gab am 1. September in der Stadtpfarrkirche Freistadt seiner Andrea das Ja-Wort. Danach wurde dieses



Das österreichische Weltmeister-Team bei der Siegerehrung

freudige Ereignis noch gebührend bis spät in die Nacht gefeiert. Der Sportfreund wünscht dem Junghepaar und ihrem Sohn Tobias alles Gute und viele Freude auf ihrem gemeinsamen Lebensweg.

Christian Huber ■

# Meisterschaft in der Halle

Für die Hallemeisterschaft in der 2. Bundesliga sind die Ziele heuer klar abgesteckt. Der Klassenerhalt soll gesichert werden.

Allein- und Hauptangreifer Peter Augl soll sich beim Service und Rückschlag etablieren und stabilisieren. Weiters sollen die jüngeren Spieler ihre Leistungen festigen bzw. sich für die Frühjahrsmeisterschaft präsentieren. „Heuer wird

sicherlich ein sehr schwieriges Jahr. Einige Spieler studieren in Wien, die anderen sind derzeit beim Bundesheer, da ist an konstantes Training nicht zu denken. Jedoch werden wir daraus das Beste machen“, so Kapitän Christian Leitner.

## Heimtermine:

Samstag, 8.12.2007, 14.00 Uhr, Sporthalle Freistadt, Gegner: Wels, Froschberg

Samstag, 19.01.2008, 14.00 Uhr, Sporthalle Freistadt: Gegner: Münzbach, Laakirchen

Samstag, 09.02.2008, 14.00 Uhr, Sporthalle Freistadt, Gegner: Urfahr, St. Veit

Christian Huber ■

## Info – Trainingszeiten

Trainingszeiten für die Hallensaison 2007/2008

### Dienstag: (Trainingsbeginn 06.11.07)

Sporthalle Freistadt

17:00 - 18:30 Uhr: U16/U18 (Steinger Christoph)

18:30 - 20:00 Uhr: Damen + U14 weiblich (Berger Gabi)

20:00 - 22:00 Uhr: Herren (Woitsch Andreas + Steinger Christoph)

### Mittwoch: (Trainingsbeginn 24.10.07)

Gymnasium (neuer Turnsaal)

16:30 - 18:00 Uhr: Anfänger (Julian Payrleitner + Dobretsberger Judith)

### Donnerstag: (Trainingsbeginn 08.11.2007)

Sporthalle Freistadt

16:30 - 17:45 Uhr: U16/U18 (Schimpl Ludwig)

17:45 - 19:15 Uhr: Herren (Woitsch Andreas)

### Freitag: (Trainingsbeginn 09.11.2007)

Gymnasium (neuer Turnsaal)

15:30 - 17:00 Uhr: U14 gemischt (Augl Pia)

17:00 - 18:30 Uhr: Damen (Berger Gabi + Augl Pia)

HAK (Trainingsbeginn 09.11.2007)

16:30 - 18:00 Uhr: U12 + ev. gute Anfänger (Augl Peter + Payrleitner Julian)

## U14-Spieler erobern Vize-Staatsmeistertitel!



U 14 Spieler mit Obmann Karlheinz Kaufmann

Großartiger Erfolg der Nachwuchsfaustballer von UNION Schick Freistadt. Die U14-Spieler eroberten bei den Österreichischen Meisterschaften Mitte Juni in Villach den ausgezeichneten 2. Platz.

Die Mühlviertler mussten sich nur dem neuen Staatsmeister Union Schwannstadt geschlagen geben. In der Mannschaft spielten mit:

Lukas Miesenberger, David Wimberger, Thomas Kaufmann, Michael Koller und Christoph Tröbinger die Nachwuchshoffnungen von Union Schick Freistadt.

Für solch tolle Erfolge muss natürlich hart trainiert werden. Hier die Trainingszeiten für die Hallensaison: (siehe Kasten oben)

Christian Huber ■

# Beendete Strandgefühle

Mit einigen Spielen hielten sich unsere Volleyballer den Sommer über bei Laune, wobei hier vor allem bei den Hobbyturnieren gute Ergebnisse eingefahren werden konnten. Nun heißt es wieder ab in die Hallen um fleißig zu trainieren, so dass nächsten Sommer am Strand die antrainierte Fitness gezeigt werden kann.



Parkvolleyturnier-Sieger 2007: v.l.n.r.: Iris Strobl, Thomas Preinfalk, Markus Jahn, Veranstalter Gerald Kitzmüller (ASKÖ), Christian Jahn

Die Herren konnten sich in der 1. Klasse mit 3:0 gegen Mühlbach behaupten, sowie mit einem 3:0 gegen Ried/Riedmark. Die U19 Juniorinnen verbuchten ebenfalls Erfolg gegen die Powervolleys Freistadt mit 3:1 sowie einem klaren 3:0 gegen Neustift/Mkr.

Über Neuzugänge freuen wir uns jederzeit!

Wir begrüßen ganz herzlich unsere Neuzugänge bei den Damen und Herren und hoffen auf eine schöne und erfolgreiche Saison.

Andreas Schimpl ■

## Ab in die Hallen

Seit Schulbeginn wird jetzt wieder in den Hallen trainiert. Das Training wird härter, um sich für die Sommermonate wieder fit zu machen.

## Gut besuchte Mixed-LM

Im September konnte die Mixed-Landesmeisterschaften nach Freistadt geholt werden, welche unsere Jungs und Mädles organisierten und durchführten. Dabei belegte unsere Mannschaft den 4. Platz. Die Siegermannschaft aus Lambach spielte mit einer Ersatzspielerin aus unseren Reihen (Iris Strobl).

## Sieg gegen Powervolleys

Dafür konnte unsere Mannschaft folgende Erfolge einfahren:

Beim Parkvolleyturnier der ASKÖ Powervolleys Freistadt konnten sich unsere Spieler den ersten Platz im Championsbewerb sichern.

Bei den ersten Spielen Anfang Oktober schlugen die UNION Freistadt-Damen die Powervolleys Freistadt mit 3:1 in der Damen-Landesliga. Weiters spielten sie 2:3 gegen Waldhausen.



## Treffsicher vorsorgen

Mit der Raiffeisen Vorsorge FlexibelPLUS

Kommen Sie in Ihre Raiffeisenbank – und holen Sie sich jetzt mit der Vorsorge FlexibelPLUS bis zu 30 Euro!

www.raiffeisen-ooe.at

Holen Sie sich jetzt bis zu

€30,-

**Raiffeisenbank**



Die Bank für Ihre Zukunft



Lisa Sandner beim Cross-Lauf

Starke Unterstützung bekommen wir von zwei talentierten Neuzugängen: Panzirsch Valentin aus Freistadt (Jahrgang 91) und Lichtenegger Birgit aus Tragwein (Jahrgang 94). Beide konnten schon für die Union Freistadt einige Siege erringen. Lichtenegger Birgit ist bei der FF Jugendgruppe sogar Vizeweltmeisterin geworden.

### Highlights und Bestleistungen unserer Athleten

**15. April: Österreichische Meisterschaften in Deutschlandsberg**  
Aumayr Matthias erreichte mit persönlicher Bestzeit von 32:56 den erfolgreichen 3. Platz.

**15. April: Linzer Marathon**

Weissengruber Wolfgang ist im Halbmarathon ein sehr guter Lauf gelungen und erreichte in seiner Altersklasse AK 40 den 1. Platz.

**22. April: Union Cross-Landesmeisterschaft in Milchdorf**

Mit einem Landesmeisterschaftstitel, zwei Vize- und zwei Bronzemedailen waren wir mit dieser Leistung die zweitbeste Union LA-Mannschaft von Oberösterreich.

Aumayr Matthias, allg. Klasse, erreichte Platz 1. (Bester Union Cross-Läufer OÖ), Sandner Lisa Platz 2, Kampl Simon Platz 2, Lubinger Stefan Platz 3 und Hennerbichler Johanna Platz 3.

**26. Mai: 7. Brückenlauf in Zwettl a.d. Rodl**

Platz 3 für Lubinger Stefan Jugend

**26. Mai: Geländelauf Pregarten**

Weissengruber Wolfgang hat heuer eine verletzungsfreie Saison und bestätigt das mit Siegen wie diesen (Platz 1, AK 40).

**03. Juni: Geländelauf Waldburg**

1. Platz für Sandner Lisa. Lisa wurde von Hofer Gottfried zu einem Demonstrationslauf eingeladen. Altersgleiche und ältere Jugendliche von Waldburg konnten sich mit ihr messen. Dieser Lauf sollte veranschaulichen, welcher Leistungs-

## 2. Staatsmeistertitel

Aumayr Matthias verteidigte seinen U23 Staatsmeistertitel im Halbmarathon erfolgreich. Nach zahlreichen gewonnenen Landesmeistertitel wurde er in Krems mit einer Zeit von 1:12.31 erneut Staatsmeister 2007. Doch auch die Leistungen des restlichen Laufkaders können sich sehen lassen.

unterschied zwischen trainierten und nicht trainierten Läufern besteht.

**05. Juni: Bezirksausscheidung am Marianumsporplatz**

Wir veranstalteten die Bezirksausscheidungen für die 3 Bezirke Urfahr Umgebung, Rohrbach und Freistadt. Mit einem Starterrekord von fast 400 Schülern war es für unseren Sport ein toller Erfolg.

**17. Juni: Sterngartlauf in Schenkenfelden**

Platz 1 für Aumayr Matthias in der allg. Klasse Sandner Lisa konnte bereits zum 3. Mal in der Klasse Schüler A weiblich



Stefan Lubinger (li.) und Nachwuchstalents Valentin Panzirsch beim Cross-Lauf in St. Leonhardt

Platz 1 für sich behaupten. Für Panzirsch Valentin Jugend gab es Platz 2.

**29. Juni: 10 Mühlenlauf Reichenthal**

Aumayr Matthias sicherte sich in der allgemeinen Klasse Platz 2. Lubinger Stefan (Platz 3, Jugend) und Panirsch Valentin (Platz 2, Jugend) liefen zum ersten Mal die 14,6 km lange Strecke und mussten sich nur von einem Athleten geschlagen geben.

**12. August: Berglauf Sternstein**

4. Platz für Aumayr Matthias. Vom Bad Leonfeldner Marktplatz bis zu der Sternwarte Sternstein benötigte Lubinger Stefan nur 31:26 Minuten und sicherte sich somit Platz 3, Jugend. Solche Zeiten kommen nur zustande, wenn man konsequent (wie Stefan das tut) trainiert.

**01. September: Geländelauf Langenlois, NÖ**

Platz 2 für Aumayr Matthias in der allgemeine Klasse mit 32:35 für 9,65 km.

**09. September: Landesmeisterschaften U23, 5 km Bahn Rieder Stadium**

Obwohl Aumayr Matthias im Laufen auf der Straße zu Hause ist, konnte

er heuer Vizelandesmeister auf dieser Distanz werden.

**16. September: Staatsmeisterschaften U23 Halbmarathon, in Krems, NÖ**

Bei herrlichem Wetter und tausenden Zuschauern konnte Matthias seinen Staatsmeistertitel im Halbmarathon mit einer grandiosen Zeit von 1:12.31 erfolgreich verteidigen.

**07. Oktober: Bezirksmeisterschaften Cross-Lauf in St. Leonhardt**

Sandner Lisa Platz 1, Hennerbichler Johanna Platz 1, Panzirsch Valentin Platz 1, Lichtenegger Birgit Platz 1 und Lubinger Stefan Platz 2: Mit einer solchen Nachwuchsmannschaft kann man sich sehen lassen. Mit 4 Bezirksmeister- und 2 Vizebezirksmeistertitel bestätigt es uns, dass wir mit dieser Schüler- und Jugendmannschaft den richtigen Trainingsweg gehen.

**13. Oktober: Landesmeisterschaften 10 km Straßenlauf Natterbach**

Seinen letzten Landesmeistertitel für die Saison 07 konnte Aumayr Matthias in der U23 mit sicherem Vorsprung erzielen.

Obwohl die Laufsaison 2007 fast zu Ende ist, geht die Leistung der Athleten nahtlos in das Hallentraining über. Ohne Konditions- und Koordinationstraining, könnten wir so eine erfolgreiche Freiluftsaison nicht bestreiten. Meine Athleten sind auch heuer wieder bereit sich durch Quälerei und viel Schweiß sich die Kondition anzueignen, die man für solche Siege braucht.



Lauf-Ass Matthias Aumayr

# Das richtige **Fitnessstudio**

Wer sich über sein Fitnessstudio ärgert, verliert rasch die Lust, dort regelmäßig zu trainieren. Dennoch ist es keine Seltenheit, dass Menschen sich an ein Studio binden, ohne Training und Vertrag ausreichend geprüft zu haben. Wir erklären, worauf Hobbysportler achten sollten.

## Gründliche Prüfung bei der Wahl erspart späteren Ärger

Der wichtigste Grundsatz bei der Auswahl eines Fitnessstudios lautet: keine Eile. Vergleichen Sie Ausstattung und Angebote mehrerer Studios. Ein guter Anbieter gibt ausführliche Informationen über Preise, Geräte und Trainingsprogramm sowie über die Qualifikation der Lehrer. Nutzen Sie die Möglichkeit eines kostenlosen Probetrainings. Es gibt einen Eindruck in den Ablauf des Trainings und zeigt, wie gut die Betreuung ist.

Ein deutliches Plus ist, wenn das Studio nach dem Probetraining einen individuellen Trainingsplan erstellt, und das korrekte Ausführen der Übungen regelmäßig kontrolliert wird. Wichtig ist, dass beim Eingangsscheck nicht nur Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gemessen werden, sondern die Mitarbeiter auf gesundheitliche Probleme eingehen. Nur so lässt sich das Training danach ausrichten.

Am besten ist es, zunächst eine kurze Laufzeit zu vereinbaren. In der Regel lässt sich erst nach einiger Zeit beurteilen, ob das Studio Ihren Vorstellungen entspricht. Die Preisvorteile langfristiger Verträge können Sie meist auch später noch nutzen.

Manche Verträge sehen lange Kündigungsfristen bis zu drei Monaten und eine automatische Verlängerung des Vertrags vor. Es ist sinnvoll, bereits vor Abschluss eines Vertrags kundenfreundlichere,

individuellere Regelungen zu vereinbaren. Dabei gilt: Mündliche Zusagen immer schriftlich im Vertrag festhalten. Wir haben in der Region Mühlviertel einige Studios, die mit den Linzer Studios mithalten können. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

## Abo-Verlosung topform.cc

Die UNION Freistadt verlost in Kooperation mit **topform.cc vitality & healthclub gmbH** ein **Jahresabo** für eine Person im Wert von **€ 757,-**. Kommen Sie zw. **1. u. 7. Nov.** mit dem SportFreund ins Studio und werden Sie Mitglied!  
**Verlosung am 7. Nov., 18:00 Uhr**

## Der neue EOS.

Die Vereinigung von Cabriolet und Coupé hat einen Namen: Eos



Mit dem neuen Eos können Sie jeden Tag spontan entscheiden, ob sie seine rasante Dynamik in einem sportiven Cabriolet oder einem klassischen Coupé erleben möchten, sei es unter freiem Himmel oder auch geschlossen, eines ist sicher: Sie werden begeistert sein.

**PORSCHE**  
FREISTADT

Linzer Straße 70,  
4240 Freistadt  
Tel.: 07942/72539

**www.porschefreistadt.at**

# Aufwind bei **Basketballern**

Beim Trainingsstart im Herbst fanden einige neue Spieler den Weg zur Union Freistadt. Neben den interessierten Anfängern kommen nun auch einige Studenten der FH Hagenberg regelmäßig ins Training.

Dieses Plus an neuen Spielern wirkt sich besonders positiv auf den Spielbetrieb aus. Mit diesen guten Aussichten in die neue Trainingsaison zu starten, motiviert

sowohl Stammspieler als auch Newcomer und bildet die Basis für ein regelmäßiges und besonders intensives Training, das sich sicher bei den Leistungen aller Spieler bald bemerk-

bar machen wird.

Trotz des Zuwachses sind Interessierte ab dem 14. Lebensjahr jederzeit zu den Trainings willkommen.

Paul Raab ■

**Das  
All Inclusive\*  
Fitnessstudio!**

\*Im Preis enthalten sind: Studio, eine Personaltrainer-Stunde/p.M., Sauna, Infrarotkabine, alle isotonischen Getränke und Kaffee.



**TOPFORM.CC**  
VITALITY & HEALTHCLUB

# Freistadt ist in TOPFORM

**Trainingsmöglichkeit:**  
365 Tage im Jahr von 6.00 bis 24.00 Uhr

[www.topform.cc](http://www.topform.cc)

**JETZT TERMIN VEREINBAREN!**

Melde dich an zum kostenlosen  
Schnuppertraining unter  
**Tel.: 0 79 42 / 75 4 75**

**Zu den Öffnungszeiten  
sind bis zu drei Trainer  
auf den Studioflächen!**

**ab  
€ 49,-\*  
pro Monat**

topform.cc vitality and healthclub gmbh

Etrichstraße 1 (im Möbelhaus Manzenreiter), 4240 Freistadt, E-Mail: [studio@topform.cc](mailto:studio@topform.cc), [www.topform.cc](http://www.topform.cc)