

SPORT FREUND



Das offizielle Magazin der SPORT UNION FREISTADT

Zugestellt durch Post.at

Ausgabe Sommer 2008

ORF

ÖÖ

RADIO OBER
ÖSTERREICH



**FAUSTBALL
FINALE**

HOLZHAIDER

GEPLANTES BAUEN

FAUSTBALL - 28.-29.Juni 2008

BUNDESLIGA

FINALE

DAMEN UND HERREN

Schick

Passend zum diesjährigen Sportjahr:

Bundesliga Finale 2008

Mit „Bundesligafinale der Damen und Herren 2008“-Sonderteil

Marianumstadion / Freistadt - www.faustball.at

Editorial



In den Statuten der Sport UNION steht im Kapitel Sport und Kultur unter anderem, dass wir einen wertvollen Beitrag zu Lebensqualität, persönlichem Wohlbefinden, sozialer Integration und Selbsterfahrung vermitteln wollen.

Das ist uns, davon bin ich überzeugt, in den vergangenen Jahren stets gelungen. Man darf aber nicht vergessen, dass „nur“ Erfolge zu haben, zu wenig ist. Natürlich sind Erfolge schön, motivieren zum Weitermachen und bestätigen unseren Weg - doch ist es mehr als das, was einen guten Verein auszeichnet.

Ganz wichtig ist es uns, dass ein „Beisammensein“ geschaffen wird. Ob dabei nun gemeinsam gefeiert wird oder gemeinsam „gesportelt“ wird, ist sekundär. Wichtig ist, dass WIR es GEMEINSAM machen!

Eine Möglichkeit des Beisammenseins der ganz besonderen Art haben alle FreistädterInnen am letzten Juni-Wochenende von 28.-29. Juni. Als Veranstalter des großen Faustball **Holzhaider Bundesligafinale presented by Fa. Schick** ist es uns eine besondere Ehre, Sie als BürgerIn der Stadt Freistadt zu diesem Großereignis einladen zu dürfen. Am Austragungsort Marianumsporplatz erwarten Sie neben tollen Spielen mit Top-Mannschaften aus ganz Österreich auch noch heimische Leckerbissen, gute Sitz- und Stehgelegenheiten bei (hoffentlich) schönem Wetter sowie eben das „Beisammensein“.

Lassen Sie sich dieses Ereignis nicht entgehen und seien sie bei *dem* sportlichen Höhepunkte des Jahres der Stadt Freistadt mit dabei und feiern sie mit uns und den Teams! In diesem Sinne steht auch diese Ausgabe des Sport-Freunds ganz im Zeichen des Faustball-Finales.

DI (FH) Christoph Heumader
Pressereferent

presse@sportunion-freistadt.at



Die Sport Union Freistadt kann Ihnen wieder einmal einen echten Faustballeckerbissen präsentieren: das Holzhaider Bundesligafinale der Damen und Herren 2008 presented by Schick. Wir sind sehr glücklich, dass wir von Seiten des ÖFBB die Ausrichtung dieser Finalrunde übertragen bekamen.

An diesem Finalwochenende werden Sie leider unseren langjährigen und allseits sehr beliebten Schlagmann Martin Becker das letzte Mal für die Union Schick Freistadt in Aktion sehen, da er nach dieser Saison bei uns aufhören wird. Er war nicht nur für unseren Verein, sondern für die gesamte österreichische Faustballszene eine echte Bereicherung. Er ist mitverantwortlich, dass sich die österreichische Bundesliga zur stärksten Liga der Welt entwickelte.

Ich bedanke mich vorab schon einmal bei Martin Becker für die wunderbaren Jahre in Freistadt und bei Michael Rauhofer, der dies alles erst möglich machte. Ein weiterer Dank gilt auch den Sponsoren, die uns stets die Treue halten und die Durchführung dieser Veranstaltung erst ermöglichen.

Für das Finalwochenende wünsche ich Ihnen, geschätzte Zuschauer, spannende und hochklassige Spiele und den SportlerInnen jenen Erfolg, den sich für das Finale gesetzt haben.

Karlheinz Kaufmann
Obmann



SPORT FREUND Impressum

SPORTFREUND, das offizielle Magazin der Sport Union Freistadt

Eigentümer/Verleger: Sport Union Freistadt, 4240 Freistadt, Eisengasse 12

Chefredaktion: DI (FH) Christoph Heumader, presse@sportunion-freistadt.at

Erscheinungsort/Verlagspostamt: 4240 Freistadt

Druckerei: Plöchl Druck-GmbH, 4240 Freistadt

Offenlegung: Die Richtung des Magazins „SPORTFREUND“ ist die Förderung des sportlichen Gedankens.



Damen 2008 Herren

Programmheft

HOLZHAIDER

FAUSTBALL

FINALE



Schick



Dr. Josef Pühringer
Landeshauptmann

Faustball gehört zu jenen Sportarten, in denen Teams aus Oberösterreich nur schwer zu schlagen sind. Seit Jahren schon führt bei keinem Turnier der Weg an unseren Faustballteams vorbei. Der Weltmeistertitel im letzten Jahr war sicherlich die Krönung der harten, professionellen und engagierten Arbeit, die in den vielen Faustballvereinen im ganzen Land geleistet wird.

Unsere Dominanz in diesem Sport wird immer wieder dadurch unterstrichen, dass Oberösterreich als beliebter Austragungsort für verschiedene Faustballturniere gewählt wird. In diese Reihe gehört auch das Faustball-Bundesligafinale der Damen und Herren 2008.

Ich bin überzeugt, dass die professionelle Organisation und die Begeisterung des Publikums einmal mehr die Vorrangstellung Oberösterreichs innerhalb der Faustballwelt unterstreicht.

Allen Organisatoren danke ich für die Ausrichtung dieser sportlichen Veranstaltung sehr herzlich und wünsche den Spielerinnen u. Spielern viel Erfolg!

Faustball hat in Oberösterreich eine lange Tradition, gilt unser Bundesland doch im internationalen Sportgeschehen als Faustballhochburg. Gerade Freistadt und Faustball sind seit Jahrzehnten miteinander untrennbar verbunden.

Als Bürgermeister der Stadt Freistadt freut es mich ganz besonders, dass heuer im Juni das Faustball-Bundesligafinale in unserer Stadt stattfindet. Ich begrüße alle Teams sehr herzlich und freue mich gemeinsam mit den Freistädter Fans auf spannende Spiele.

Mein Dank gebührt allen Beteiligten und Helfern, die zur Vorbereitung und Durchführung dieser Veranstaltung beigetragen haben u. beitragen werden.

Mag. Christian Jachs
Bürgermeister



Christian Gratzl
**Stadtrat für Familie,
Jugend und Sport**

Die Faustballer der Sportunion Freistadt haben die große Chance auf heimischem Boden und vor eigenem Publikum den Faustballstaatsmeistertitel nach Freistadt zu holen. Als Fans können wir dazu beitragen, indem wir das Turnier besuchen und die Faustballer mit unserer Anwesenheit unterstützen.

An den beiden Wettkampftagen werden die besten Damen- und Herrenteams Österreichs um den begehrten Titel im Faustball kämpfen. Dass das Finale in Freistadt stattfindet, ist für die Sportunion Freistadt, aber auch für die !Sportstadt Freistadt!, eine große Auszeichnung. Es trägt dazu bei, dass Freistadt weit über die Grenzen von Oberösterreich als Sportstadt bekannt wird.

Ich wünsche den Organisatoren und natürlich den Freistädter Faustballern einen erfolgreichen Turnierverlauf.

Namens des Österreichischen Faustballbundes und im eigenen Namen als Präsident des ÖFBB möchte ich alle teilnehmenden Mannschaften und Besucher beim Bundesligafinale Feld 2008 der Damen und Herren in Freistadt herzlich begrüßen. Diese Finalsspiele bilden den Höhepunkt der Faustball Bundesliga und die bestplatziertesten Mannschaften der Feldsaison 2007/2008 im Herren- sowie auch im Damenbereich kämpfen um den österreichischen Staatsmeistertitel. Bei dieser nationalen Großveranstaltung sind sicherlich gute, hochklassige Faustballspiele zu erwarten.

Der ÖFBB bedankt sich bei den Funktionären und Mitarbeitern des ausrichtenden Vereines, Union Schick Freistadt, für die Übernahme dieses Events. Ein umsichtiges Organisationsteam, unter der Leitung von DI Wolfgang Aichberger, gewährleistet einen reibungslosen Ablauf der Finalrunden.

Ebenso ein herzliches Dankeschön möchte ich allen Sponsoren, Gönnern und Institutionen für die Unterstützung aussprechen.

Den Akteuren wünsche ich den besten sportlichen Erfolg und allen Gästen spannende Wettkämpfe sowie einen schönen Aufenthalt im Freistadt.

Karl Weiß
ÖFBB-Präsident



Einleitung

MARTIN, FREISTADT SAGT DANKE!

Die Union Schick Freistadt wurde vom Österreichischen Faustballbund zum zweiten Mal nach 2002 mit der Ausrichtung des Bundesligafinales beauftragt. Das Holzhaider Faustball Bundesligafinale 2008 presented by Schick wird mit Sicherheit das österreichische Faustball-Highlight in diesem Jahr. Am 28. und 29. Juni 2008 werden im Marianum-Stadion die österreichischen Staatsmeister 2008 der Damen und Herren ermittelt. Volle Zuschauerränge sollen die SportlerInnen zu Höchstleistungen treiben.

Mit Freude und Demut blickte Union Schick Freistadt im Herbst 2007 in die neue Saison. Mit Christian Leitner stellten die Mühlviertler einen Spieler des Weltmeisterteams und zum anderen war klar, dass die Saison 2007/2008 die letzte Spielsaison für Martin Becker sein wird. Nachdem der Deutsche 2000 bei der Faustball-Europameisterschaft erstmalig das Spielfeld am Marianumsporplatz betrat und mit Deutschland den EM-Titel holte, ahnte wohl noch niemand, welche Faustballgeschichte sich hier anbahnt. EM-OK-Chef Michael Rauhofer knüpfte die ersten Kontakte mit dem 2m-Hühnen und am 8.

September 2001 trug Martin Becker erstmals den Schick-Dress. 500 Faustballfans faszinierte bei strömenden Regen sein erster Auftritt. Seit damals, also sieben Meisterschaftssaisonen, abgesehen von der Frühjahrssaison 2002, bestimmt Bum-Bum Becker das Faustballgeschehen in Freistadt und Österreich mit. Mit Martin Becker gelangen die lang ersehnten Erfolge: 2004 Österreichischer Staatsmeister und IFA-Pokalsieger und 2005 der größte Erfolg in der Vereinsgeschichte, der Europapokalsieg vor eigenem Publikum. Die Erfolge sind die eine Seite, auf der anderen Seite entwickelte sich eine tiefe Freundschaft zwischen Martin Becker und Freistadt, die weit über das Faustballgeschehen hinausgeht. Die gesamte Freistädter Faustballfamilie möchte einfach Danke sagen.

Im Herbst 2007 führte Martin Becker seine Schick-Mannschaft ungeschlagen zum Herbstmeistertitel. „Nach dem Gewinn des Herbstmeistertitels und aufgrund der letzten Saison von Martin haben wir uns entschieden, uns um die Ausrichtung der Finalveranstaltung zu bewerben. Wir wollen ihm einfach einen passenden Abschluss bieten“, so OK-Chef DI Wolfgang Aichberger. Einen weiteren Schritt Richtung eines krön-



nenden Abschlusses haben die Schützlinge von Trainer Mag. Andreas Woitsch bereits gemacht. Union Schick Freistadt hat mit einer tollen Frühjahrssaison vorzeitig den Finaleinzug fixiert und kämpft daher am Sonntag, 29. Juni 2008, um den Österreichischen Staatsmeistertitel. „Wir werden unsere gesamte Energie in dieses Spiel einbringen. Wer Martin kennt, weiß, wie er sich in ein solches Spiel hineinsteigern kann.

Mit unserem tollen Publikum ist alles möglich“, so sein langjähriger Weggefährte und heutiger Trainer Mag. Andreas Woitsch.

Wann:

Sa. 28. Juni + So. 29. Juni (Finale)

Eintrittspreise:

	Normal:	Ermäßigt:
Samstag:	6,-- €	4,-- €
Sonntag:	8,-- €	6,-- €
Zweitageskarte:	12,-- €	8,-- €

- Ermäßigung für Studenten, Präsenz- und Zivildienstler, Behinderte und Pensionisten
- freier Eintritt für Kinder unter 18 Jahre

Mehr Infos zur Veranstaltung sowie alle aktuellen Ergebnisse bekommen Sie unter www.f Faustball.at.

ORF
HOLZHAIDER
FAUSTBALL FINALE
GEPLANTES BAUEN
RADIO OBER ÖSTERREICH
FAUSTBALL - 28.-29. Juni 2008
Schick
DAMEN UND HERREN
BUNDESLIGA FINALE
Marianumstadion / Freistadt - www.f Faustball.at





vlnr hinten: Margit Hofer, Karin Azesberger, Christina Hofer, Martin Pöchtrager
vlnr vorne: Susanna Hartl, Magdalena Lindorfer, Katharina Hartl

Erfolge

- Meistertitel Feld (00, 02, 05, 07)
- 2. Platz Europapokal (07)

Team

Union Raiffeisen Arnreit erreichte bisher in der Vereinsgeschichte 15 Österreichische Meistertitel, am Feld gelang der Mannschaft in den Jahren 2000 bis 2002 sowie 2005 und 2007 der Titelgewinn, in der Halle konnte bereits 10 mal der Titel geholt werden.

Nachdem die Mannschaft heuer in der Halle den Titel überraschend abgegeben hat wollen die Spielerinnen am Feld wieder ganz oben stehen. Dazu beabsichtigen die beiden Geschwister Margit und Christina Hofer nach dieser Feldsaison ihre erfolgreichen Karrieren zu beenden und diese soll natürlich mit einem weiteren Titel abgeschlossen werden.

UNION RAIFFEISEN DIALOG TELEKOM ANREIT wird Ihnen präsentiert von:

Ihr Experte für Versicherung, Vorsorge und Vermögen.

Direktionsinspektor

Christian Leitner

Mobiltel. 0699/18 79 67 55

Kunden-Center Freistadt

4240 Freistadt, Linzer Straße 23

Tel. 05 9009-86660, E-Mail: christian.leitner2@allianz.at

Wenn's drauf ankommt, hoffentlich Allianz.

Allianz 

Mannschaft

RAIKA ZWETTL

HOLZHAIDER
FAUSTBALL
FINALE



Erfolge

- Österreichischer Meister Feld (03, 04, 06)
- Österreichischer Meister Halle (05, 08)

Team

Seit 1996 spielt die Damenmannschaft der Sportunion Raika Zwettl in der 1. Bundesliga sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene. Neben den bisher 5 österreichischen Meistertiteln zählen der Gewinn des Europapokals 2002 und des Welpokals 2003 sicherlich zu den größten Erfolgen in der Vereinsgeschichte.

Nach dem Meistertitel 2006 versuchte man mit eigenen Jugendspielerinnen den Anschluss an die Spitze nicht zu verlieren. Mit dem Vize-Meistertitel in der Halle 2007 und der Bronzemedaille am Feld 2007 ist dies auch gelungen.

2008 wurde nach sensationeller Leistung der Meistertitel nach Zwettl geholt.



Vlnr: Sabrina Brandstetter, Karin Engleder, Tanja Hofer, Petra Hamberger, Katharina Hofer, Sandra Esterbauer, Elisabeth Ojo

RAIKA ZWETTL wird Ihnen präsentiert von:

Freistädter Bier 1777
Seit

FRISCH,
FREI,
FREISTÄDTER

**EIN BIER,
WIE GOTT ES
SCHUF.**

Das neue Bio-Zwickl

Bio
Austria

SPORT FREUND



vlnr (stehend): Marlene Krapf (Abwehr), Natalia Dominioni (Angriff), Tanja Weigert (Angriff), Nina Krapf (Zuspiel)

vlnr (hockend): Karin Fuchsberger (Abwehr), Corinna Ahrens (Abwehr), Alexandra Edthaler (Abwehr), Mariella Hofer (Zuspiel)

www.f Faustball-wels.at

Erfolge

- Österreichischer Meister (06)
- 3. Final Five (07)
- Bronzemedaille 1. Bundesliga Halle

Team

Entstanden 2001 aus dem Nachwuchs der aktiven Faustballer verzeichneten die 9-bis 12-jährigen Damen der Damenmannschaft der SPG Wels bereits 2003 erste Erfolge.

2005 folgte der Aufstieg in die Damen Landesliga. Weiblicher Österreichischer Meister im Jahr 2006 folgte der Durchmarsch von der Landesliga, in die 2. Bundesliga und seit Herbst 2007 in die 1. Feldbundesliga.

Verstärkung kam durch die Nationalteamspielerin Karin Fuchsberger, der Kremsmünsterin Corinna Ahrens sowie der argentinischen Nationalspielerin Natalia Dominioni.

2007 konnte die Final Five-Bronzemedaille nach Wels geholt werden - den bisher größten Erfolg in der noch jungen Vereinsgeschichte.

Trainer: Günter Weigert

Betreuer: Fritz Huber

SPG WELS wird Ihnen präsentiert von:



Mannschaft

ÖTB NEUSIEDL

HOLZHAIDER
FAUSTBALL
FINALE



alphabet. geordn.: Arthold Katharina (Teamspielerin), Artner Gerlinde, Köhler Claudia, Ritschel Antonia (Teamspielerin), Scharinger Sandra, Zeller Nicole

Erfolge

- 2 x Vizestaatsmeisterinnen Feld
- 8 x 3. Platz Staatsmeisterschaften Feld und Halle

Team

Die Damen von ÖTB Neusiedl gehören seit Jahren zu den tonangebenden Mannschaften in der Damen-Bundesliga.

Zur Zeit stehen mit Antonia Ritschel und Katharina Arthold zwei Spielerinnen in der Auswahl der Österreichischen Nationalmannschaft.

ÖTB Neusiedl stand lange Zeit bereits mit einem Bein im Finale, mussten jedoch in der letzte Runde eine Niederlage einstecken und fielen auf den vierten Rang zurück.

ÖTB NEUSIEDL wird Ihnen präsentiert von:

 **INTERSPORT**
PÖTSCHER
FREISTADT - OTTENSHEIM

SERVUS DIE WADLN

SPORT FREUND



Vlnr stehend: DI Wolfgang Aichberger (Sektionsleiter), Franz Raffaseder, Christian Leitner*, Marco Gossenreiter, Mag. Andreas Woitsch (Trainer), Karlheinz Kaufmann (Obmann Sport Union Freistadt)

Vlnr hockend: Peter Augl, Gerald Wögerer, Martin Becker, Julian Payrleitner, Christian Huber

www.f Faustball.at

*Mit Christian Leitner stellte Union Schick Freistadt außerdem einen Spieler des Österreichischen Nationalteams, das im Jahr 2007 zum ersten Mal Weltmeister wurde.

Erfolge

- Österreichischen Staatsmeistertitel Feld (04)
- IFA-Pokal (04)
- Europapokal (05)

Team

Die Union Schick Freistadt ist eine der traditionsreichsten und erfolgreichsten Faustballmannschaften Österreichs. Seit dem Aufstieg in die Staatsliga im Jahr 1973 spielt die Mannschaft - abgesehen von drei Saisonen - in der höchsten Spielklasse Österreichs und erkämpfte in den Jahren 1975 und 1980 den Staatsmeistertitel.

IFA-Pokal: Neben zahlreichen Silber- und Bronzemedailles war vor allem das Jahr 2004 von Bedeutung: Union Schick Freistadt gewann am Feld den Österreichischen Staatsmeistertitel und kurz darauf den IFA-Pokal. Der größte Erfolg wurde 2005 vor eigenem Publikum mit dem Sieg des Europapokals erreicht.

UNION SCHICK FREISTADT wird Ihnen präsentiert von:

VOLKSBANK
 LINZ+MÜHLVIERTEL

SPORTSPONSORING MIT FLÜGELN.

Die VOLKSBANK in FREISTADT
 freut sich über Ihren Besuch!

Geschäftsstelle Freistadt
 4240 Freistadt, Eisengasse 12
 Tel. 0 79 42 / 74 8 11
www.linzmv.volksbank.at

Mannschaft

FG GRIESKIRCHEN/PÖTTING

HOLZHAIDER
FAUSTBALL
FINALE



vlnr (stehend): Markus Kraft, Gerhard Horvath (Masseur), Johann Einsiedler (Obmann), Joao Fidelis, Dietmar Weiß*

vlnr (hockend): Hubert Schatzl, Christian Zöttl*, Karl Rick*, Stefan Einsiedler*

*Mit Dietmar Weiß, Stefan Einsiedler, Karl Rick und Christian Zöttl stellte Grieskirchen vier Spieler der Österreichischen Nationalmannschaft, die 2007 den Weltmeistertitel gewannen.

Erfolge

- Meister (05, 06)
- Vizemeister (07)
- IFA Pokalsieger (05)
- Europacupsieger (06, 07)

Team

Die Mannschaft von FG Grieskirchen/Pöpping ist seit dem Wechsel von Dietmar Weiß von Urfahr zu den Trattnachtalern eine der tonangebenden Mannschaften auf nationaler und internationaler Ebene. Der Erfolgslauf begann im Jahr 2005, als vor eigenem Publikum zum ersten Mal der österreichische Staatsmeistertitel gewonnen wurde.

Nach Gewinn des Europapokals 2006 und 2007 streben heuer die Spieler von Coach Peter Oberlehner das Triple an. Ende August 2008 ist Grieskirchen Ausrichter um die Trophäe des Faustball-Weltpokals. Kapitän Stefan Einsiedler & Co. bekommen es mit dem Südamerikameister Sogipa Porto Alegre zu tun.

FG GRIESKIRCHEN/PÖTTING wird Ihnen präsentiert von:



hennerbichler

LANDSCHAFT • GARTEN • WOHNEN

A-4240 Freistadt, Untere Hafnerzeile 2, Tel. +43(0)7942/74592
Fax: +43 (0)7942 / 74 5 92-4, info@garten-hennerbichler.at
www.garten-hennerbichler.at



vlnr stehend: Trainer Manfred Leitner, Siegfried Simon*, Béla Gschwandtner, Harald Pühringer*, Wolfgang Ortner, Obmann Karl Weiß
 vlnr sitzend: Peter Fuchs, Christian Koller*, Andreas Sigmund, Martin Weiß*
www.FBCurfaahr.at

*Mit Christian Koller, Simon Siegfried, Harald Pühringer und Martin Weiß stellte Urfaahr vier Spieler der Österreichischen Nationalmannschaft, die 2007 den Weltmeistertitel gewannen. Weiters wurde Martin Weiß ins WM-All-Star-Team gewählt.

Erfolge

- 13 x Österreichischer Meister (7 x Halle, 6 x Feld)
- 6 x Europapokalsieger
- 2 x Welpokalsieger

Team

FBC Askö Urfaahr ist wohl der erfolgreichste Verein in der österreichischen Liga. Seit fast 30 Jahren bestimmen sie das Geschehen in österreichs Faustballliga mit. Die Linzer haben auf nationaler und internationaler Ebene alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt.

Die wohl größten Erfolge wurden 2003 und 2004 gefeiert, als zwei Mal der Welpokal erobert werden konnte. Neben den zahlreichen Titeln ist Urfaahr eine Schmiede für zahlreiche Teamspieler. Trainer Mag. Manfred Leitner brachte unter seinen Händen zahlreiche Spitzenspieler hervor. Aushängeschild der Mannschaft ist sicherlich Martin Weiß, der voriges Jahr erheblichen Anteil am Gewinn des WM-Titels hatte.

FBC ASKÖ URFAHR wird Ihnen präsentiert von:

Morgen-Latte.



Mannschaft

VB KREMSMÜNSTER

HOLZHAIDER
FAUSTBALL
FINALE



vlnr stehend: Ahrens Markus (Abwehr), Binder David (Angriff), Eglseer Benedikt (Abwehr), Hofer Andreas (Angriff), Kerbl Georg (Abwehr), Günther Kastler (Coach)
vlnr hockend: Hans Peter Hagmüller (Physio), Kronsteiner Klemens* (Angriff), Valtiner Haymo (Abwehr), Winterleitner Stefan (Abwehr), Dietmar Winterleitner** (Trainer)

www.tus-kremsmuenster.com

Erfolge

- 5 x österreichischer Staatsmeister (84, 91, 01, 05, 06)
- 2 x IFA-Pokalsieger (03, 06)

Team

Der TuS Volksbank Kremsmünster spielt seit 1982 in Österreichs höchster Spielklasse. Fünf Mal - 1984 am Feld, 1991, 2001, 2005 und 2006 in der Halle - wurde Staatsmeistergold erobert. Fünfzehn Mal errang der TuS bereits den Vizestaatsmeistertitel, vier Mal wurde Kremsmünster Österreichischer Cupsieger. International waren die IFV-Pokalsiege 2003 und 2006 sowie der Gesamtsieg in der Europaliga 1984 (Vorgänger des IFV-Pokales) die besten Platzierungen, zudem gab es dritte Ränge beim Europacup 1987 in Jona (CH), 1999 beim IFV-Pokal in Jona und 2000 beim IFV-Pokal in Grieskirchen (A) und bei den Hallen Europacups 2002, 2005 und 2007.

VB KREMSMÜNSTER wird Ihnen präsentiert von:



Freistadt • Neuhoferstr. 16 • Tel. (07942) 72292

Freistadt • Eisengasse 8 • Tel. (07942) 72263

Grünbach 70 • Tel. (07942) 72188



vlnr stehend: Lukas Pichelstorfer, Trainer Andreas Metz, Herwig Stratjel
vlnr unten: Christoph Hackel, Markus Fels (Kapitän), Georg Furtmüller

Erfolge

- Vize-IFA Pokalsieger (06)
- Vizestaatsmeister Feld (04)
- Silber Europapokal Halle (03)

Team

Bereits seit Vereinsgründung im Jahr 1971 ist der Faustballsport Hauptbestandteil des Vereins und von Beginn an wurde an offiziellen Meisterschaften teilgenommen.

1986 wurde erstmals der Aufstieg in die 1. Bundesliga erreicht und seit 1996 kann die 1. Herrenmannschaft kontinuierliche Spitzenleistungen aufweisen.

Die Sektion Faustball umfasst mittlerweile zwei Damenmannschaften, 3 Herrenmannschaften, 3 Nachwuchsmannschaften und zwei Seniorenmannschaften.

ÖTB NEUSIEDL wird Ihnen präsentiert von:

Wo werden Sportler beflügelt?



Unter den Flügeln des Löwen.

Sport braucht Sponsoren – ob Spitzensport, Nachwuchs- oder Breitensport. Deshalb unterstützt die Generali das Generali Ladies Linz vom 18. – 26. Oktober 2008 sowie viele weitere Sportevents unter den Flügeln des Löwen.



Programm

SPIELE DER DAMEN UND HERREN

Spielmodus der Herren

Samstag:

- 4. Grunddurchgang : 5. Grunddurchgang
- 2. Grunddurchgang : 3. Grunddurchgang

Sonntag:

- Spiel um Bronzemedaille
Sieger aus 4./5. : Verlierer aus 2./3.
- Spiel um den Staatsmeistertitel
1. Grunddurchgang : Sieger aus 2./3.

Spielmodus der Damen

Samstag:

- (Spiel um Bronzemedaille)
- 3. Grunddurchgang : 4. Grunddurchgang

Sonntag:

- (Spiel um den Staatsmeistertitel)
- 1. Grunddurchgang : 2. Grunddurchgang

Spiele

Spiel/Spielbeginn	Mannschaft 1	Mannschaft 2	Spiel
Spiel 1 Sa. 13:00 Uhr	VB Kremsmünster	ÖTB Neusiedl	Herren: Einzug Spiel Platz 3
Spiel 2 Sa. 15:00 Uhr	SPG Wels	ÖTB Neusiedl	Damen: Spiel Platz 3
Spiel 3 Sa. 17:00 Uhr	FG Grieskirchen/Pötting	FBC Askö Urfahr	Herren: Einzug Finale
Spiel 4 So. 09:30 Uhr	Verlierer Spiel 3	Sieger Spiel 1	Herren: Spiel Platz 3
Spiel 5 So. 11:30 Uhr	Union Dialog Anreit 1	RAIKA Zwettl	Damen: Finale
Spiel 6 So. 14:00 Uhr	UNION Schick Freistadt	Sieger Spiel 3	Herren: Finale

Im Anschluss an das Finale folgt sofort die Siegerehrung.

Tabelle nach Grunddurchgang Herren

Rang	Mannschaft	Sp	S	N	S+	S-	SDiff	B+	B-	BDiff	Pkte
1	Union Schick Freistadt	14	13	1	69	34	35	1089	941	148	26
2	FG Grieskirchen/Pötting	14	11	3	62	26	36	931	750	181	22
3	FBC ASKÖ Urfahr	14	11	3	63	30	33	962	809	153	22
4	VB Kremsmünster	14	9	5	52	33	19	860	742	118	18
5	ÖTB Neusiedl	14	5	9	32	52	-20	750	798	-48	10
6	Union Rohrbach/Berg	14	4	10	34	58	-24	832	918	-86	8
7	RFE Tigers Vöcklabruck	14	2	12	31	66	-35	773	1000	-227	4
8	ATV Drösing	14	1	13	22	66	-44	692	931	-239	2

Tabelle nach Grunddurchgang Damen

Rang	Mannschaft	Sp	S	N	S+	S-	SDiff	B+	B-	BDiff	Pkte
1	U. Raiff. DIALOG Arnreit	5	5	0	25	6	19	319	229	90	14
2	SU Raika Zwettl	5	4	1	21	9	12	298	248	50	8
3	SPG Wels	5	3	2	18	20	-2	355	356	-1	8
4	ÖTB Neusiedl	5	2	3	17	18	-1	323	315	8	7
5	SU St. Leonhard	5	1	4	10	21	-11	233	304	-71	3
6	ASVÖ TV Itzling	5	0	5	8	25	-17	262	338	-76	0

Teil 3 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 dritten Teil unserer aktuellen Serie gehen wir auf das Training näher ein.

Der Trainingsumsatz

„Fett verliert man nur durch Bewegung. Alles andere ist Unsinn“ sagen vielerorts renommierte Fitness-Coachs. Wo bei: Bewegung ist nicht gleich Bewegung, da es auf die Intensität derselben ankommt. „Als die Sportwissenschaft den Begriff Fettstoffwechselbereich definiert hat, haben sich die Fachleute bekanntlich nach den Auswirkungen bestimmter Trainingsformen auf den Organismus orientiert. Und genau so ist es in der Praxis: Eine optimale Fettverbrennung ist nur bei moderatem Training möglich. Das ist wissenschaftlich belegt.“

Mit „moderatem Training“ ist eine Bewegungsform gemeint, die ohne große Anstrengung vonstatten geht. Bestes Indiz für die richtige Intensität für einen optimalen Fettstoffwechsel: Sprechen soll ohne Probleme möglich sein. Sportwissenschaftler drücken es so aus: „In der Regel läuft die Fettverbrennung im Trainingsbereich ‚Grundlagen-Ausdauer 1‘ ab. Man bewegt sich möglichst lange und fühlt sich wohl dabei. Nicht zuletzt deshalb, weil die Muskulatur über ausreichend Sauerstoff verfügt und der Organismus keine Sauerstoffschuld eingehen muss. Bezogen auf den Puls liegt dieses Wohlfühltempo in etwa bei 65 Prozent der maximal möglichen Herzfrequenz.“

Wird die Intensität gesteigert, holt sich der Körper die Energie für die gesteigerte Bewegung verstärkt aus den Kohlenhydrat-Depots. Was nicht heißt, dass man bei schnellerer Bewegung keine Kalorien mehr verbrennt: Richtig ist vielmehr, dass natürlich jede schnelle Bewegung mehr Brennstoff braucht und damit mehr Wirkung hat als eine langsame. Beim Laufen wer-



den mehr Kalorien verbraucht, als beim Walken, beim schnellen Laufen wird mehr Energie gebraucht als beim lockeren Joggen.

Trotzdem ist der Ausdauer-Trainingsbereich für die meisten Fitnesssportler die ideale „Abnehmzone“, weil sie sich mit diesem moderaten Tempo am längsten bewegen können.

Vor allem aber hat regelmäßige Training einen doppelten Nutzen: Nicht nur, dass durch die Bewegung zusätzlich Kalorien verbraucht werden, mehr Muskelkraft bedeutet logischerweise, dass auch der Grundumsatz steigt, weil der Körper für den aktiveren Organismus mehr Energie braucht, was zur Folge hat, dass das Kalorienkonto wieder schrumpft...

Das Verbrennungskraftwerk

Das Ausmaß der Fettverbrennung wird durch bestimmte Faktoren beeinflusst:

- **Belastungsdauer:** Mit zunehmender Dauer der Bewegung gewinnt die Verstoffwechslung

von Fetten an Bedeutung. Wo bei neueste wissenschaftliche Kenntnisse belegen, dass die Aufnahme von Kohlenhydraten vor oder während der Belastung zu einer Verringerung der Fettverbrennung um bis zu 30 % führt.

- **Sportart:** Laufen ist der Fettkiller Nummer 1. Auch Radfahren funktioniert bestens durch die intensive Muskelarbeit gegen die Widerstände beim Treten. Und für Einsteiger bzw. Schwergewichtige ist auch Nordic Walking perfekt, obwohl dort der Kalorienverbrauch schon deutlich geringer ist als beim richtigen Laufen.
- **Frau besiegt Mann:** Obwohl Frauen von Natur aus über einen höheren Körperfettanteil als die Männer verfügen, arbeitet die Fettverbrennung beim weiblichen Organismus intensiver als beim männlichen. Und bei Frauen passiert die optimale Verbrennung von Fetten in einem höheren Intensitätsbe-

reich.

- **Umweltfaktoren:** Hohe Außentemperaturen und Bewegung in Höhenlage können den Fettstoffwechsel verringern.
- **Ernährung:** Dieses komplexe Thema ist es wert, genauer behandelt zu werden.

Jetzt wissen wir, wie Grund-, Leistungs- und Trainingsumsatz das persönliche Kalorienkonto abräumen können. Nächster Schritt ist es, die täglich aufgenommenen Kilokalorien zu reduzieren bzw. im schlanken Rahmen zu halten.

Hände weg von Diäten!

Kalorientagebuch führen!

Keine Angst, man bekommt relativ schnell ein Gefühl dafür, wie viel Kalorien man zu sich nimmt und wie viel davon verbraucht werden. Bis es aber soweit ist, hilft eine einfache „Buchführung“, um ein Kalorienkonto im Griff zu haben. Ein Muster, wie so ein Kalorientagebuch für eine Woche anschauen kann, haben wir hier abgedruckt:

In Spalte 1 werden die verbrauchten Kilokalorien (mit im Teil 2 genannter Formel) plus Trainingsumsatz notiert, in Spalte 2 die aufgenommenen Kalorien und in Spalte 3 wird ausgerechnet, ob man im Plus oder im Minus ist. Auch wenn es mühsam klingt: Versuchen Sie es zumindest eine Woche lang!

Fast alle versprechen viel und halten so gut wie nichts! Schon mal was vom Jo-Jo-Effekt gehört? Der Experte holt aus: „Eine Diät bedeutet für den Körper: hungern! Der Organismus stellt quasi auf Notstrom um und ist so in der Lage, seinen Grundumsatz zu reduzieren. Wenn jetzt die Diät zu Ende ist und dem Körper wieder eine normale Menge an Kilokalorien zugeführt wird, trifft folgendes Phänomen ein: Durch die Merkfähigkeit von Millionen von Zellen arbeitet der Körper weiterhin auf Sparflamme - es könnte ja ein Nahrungsengpass kommen. Für bereits zugeführte Kilokalorien hat der Stoffwechsel deshalb keine Verwendung, und diese werden somit wieder als Fettreserven gespeichert. Das ist der nach wie vor vorhandene Jo-Jo-Effekt, der beinahe jede Diät ad absurdum führt.“

Experten empfehlen: „Erfahrungen zeigen, dass ausgewogene Kost, verteilt auf drei bis fünf Mahlzeiten am Tag, optimal auf den Organismus wirken. Obst, Joghurt, fettarme und Vollkornprodukte, Nudeln, Fisch und Fleisch in Maßen. Nur ja keine Produkte mit weißem Mehl verwenden. Und viel trinken. Am besten ein Glas Wasser alle 45 Minuten.“

Um es also nochmals zusammenzufassen: Die einzig nachhaltig wirksame und gesunde „Speck-weg“-Regel lautet: Schau, dass dein persönliches Kalorienkonto negativ bleibt – und zwar durch moderate Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Vereint mit den Tugenden Konsequenz und Geduld werden die überflüssigen Kilos dann nur so purzeln...

Tag	Verbrauchte Kalorien	Aufgenommene Kalorien				Bilanz
		Früh	Mittag	Abend	Summe	
MONTAG						
DIENSTAG						
MITTWOCH						
DONNERSTAG						
FREITAG						
SAMSTAG						
SONNTAG						
WOCHENBILANZ						

12 / 24 / 48

Stunden

Mountainbiken

**Jetzt Anmelden
und
50% Anmeldegebühr
sparen!**

**Zutritt
für Zuseher frei!**

11.-13. Juli 2008

in

St. Peter bei Freistadt

„Bundesheer Übungsgelände“

www.seal-event.net

Schwimmen - wie ein Fisch

Nicht erst seit der TV-Serie Baywatch ist Schwimmen hier zu Lande extrem beliebt. In Österreich springt jeder Dritte gern ins erfrischende Nass, zieht seine Bahnen und stärkt so seine Gesundheit. Der Aufenthalt im Wasser trainiert den ganzen Körper und entlastet Gelenke, Bänder, Sehnen und Wirbelsäule. Der Wasserdruck kurbelt das Lymphsystem an und sorgt für den Abtransport von Schlacken- und Giftstoffen.

„Aqua-Sport: Auch für Untrainierte gut geeignet

Möglich machen das die vielen positiven Eigenschaften des Wassers. Wasser besitzt eine ungefähr tausendmal höhere Dichte als Luft. Das bremst alle Bewegungen ab und reduziert dadurch die Verletzungsgefahr. Der große Vorteil für Untrainierte: Im Wasser kommt man nicht so leicht außer Atem. Die Wassertemperatur liegt meist unter der Körpertemperatur, was dazu führt, dass die Haut weniger stark durchblutet wird. Das eingesparte Blut kommt der arbeitenden Muskulatur zugute.

In 30 Minuten 400 Kalorien verbraucht

Noch mehr gute Nachrichten: Wasser wirkt durch den hydrostatischen Druck viel stärker auf unseren Körper ein, als die uns umgebende Luft. Folge: Es kommt zu einem vermehrten Blutangebot im Herzen. Die Massagewirkung des hydrostatischen Drucks fördert außerdem den Sauerstoffaustausch und die Durchblutung der Organe.

Und weil der Körper gegen einen zwölfmal größeren Widerstand ankämpfen muss, kann sich auch der Kalorienverbrauch sehen lassen. 30 Minuten Schwimmen verbraucht fast 400 Kalorien.

Geschwindigkeit ermitteln

Alles was Sie brauchen ist Badeanzug oder Badehose und ein Handtuch. Achten Sie nur darauf, dass die Kleidung gut sitzt und beim Sport nicht stört. Wichtig sind Badeschlappen: Schwimmbäder sind ein Tummelplatz für Pilze. Um die immer noch häufig installierten Fußduschen machen Sie lieber einen großen Bogen: Sie zerstören die natürliche Hautflora.

Als Anfänger kann man natürlich nicht gleich wie Franziska van Almsick durch das Wasser peitschen. Wichtig ist, dass Sie Ihre individuelle Schwimgeschwindigkeit finden. Tipp: Untrainierte sollten sich eine Querbahn, Trainierte eine 25 Meter-Bahn suchen. Schwimmen Sie die Strecke einmal so schnell wie Sie können und nach einer kurzen Pause noch einmal in ganz gemächlichem Tempo.



Messen Sie jeweils die Zeit. Der Mittelwert entspricht dann Ihrer Trainingsgeschwindigkeit.

Um nicht allzu schnell schlapp zu machen, ist vor allem die Atmung wichtig. Ein Rat: Immer tiefer ein- als ausatmen.

Richtiges Brustschwimmen schwer zu erlernen

Beim Schwimmen werden vier Stile unterschieden.

Der Gesundeste ist das Rückenschwimmen. Kraulend pflügt man am schnellsten durch das Wasser, kompliziert ist Brustschwimmen. Delfin kommt für ein sanftes Fitness- und Wohlfühltraining gar nicht in Frage.



Bei Badewetter ist das **Freibad Freistadt** **wochentags** von **10.00 bis 19.00 Uhr** an **Samstagen, Sonn- und Feiertagen** sowie während der **Sommerferien** von **9.00 bis 20.00 Uhr** ab 18. August nur mehr bis 19.00 Uhr geöffnet.

Neuer Service: gerade richtig für die heißen Sommertage wird ab jetzt mit dem „**Grander Trinkbrunnen**“ gratis erfrischendes Trinkwasser in der Nähe vom Kiosk (beim Fußballtisch) zur Verfügung gestellt!



EUROPEAN CARGOLINES

Sanft wie noch nie !!!!!



Schick

PKW
TEXTILWASCHANLAGE



4240 Freistadt, Linzer Straße 62
Telefon: 07942-703 (Tankstelle: 07942-74414)

www.schick.at

HOLZHAIDER

GEPLANTES BAUEN