

MAGAZIN FÜR FITNESS UND SPORT IN FREISTADT

# SPORTFREUND

Ausgabe  
Sommer 2020

Das offizielle Magazin der SPORTUNION FREISTADT



Nach dem Lockdown:

## Der Sport feiert ein Comeback

Faustballmatch gegen Grieskirchen mit Abstand

■ SEKTION SKILAUFLAF: SPRUNG  
IN DIE TALENTSCHMIEDE S. 11

■ JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG:  
AM 25.9. IM BRAUHAUS S. 16

## Liebe

## Sportfreunde!



Das Jahr 2020 haben wir uns alle doch etwas anders vorgestellt. Aufgrund des Corona-Virus wurde unser Leben kurzfristig auf den Kopf gestellt und es kam, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich, zu massiven Einschränkungen.

Unsere Leitidee, die gemeinsame Freude an der Bewegung und diese Freude für jeden Einzelnen erlebbar zu machen, konnten wir mehrere Monate nicht umsetzen. Es war weder Indoor noch Outdoor möglich, sportliche Aktivitäten anzubieten bzw. auszuüben und dies nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport.

Groß ist jedoch die Freude darüber, dass

wir unter Einhaltung der Corona-Sicherheitsmaßnahmen, endlich wieder unser gewohntes Sportprogramm für Jung und Alt anbieten können.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen Funktionären für die vorbildhafte Zusammenarbeit im Zuge der Corona-Krise bedanken. Es ist und war klar, dass es in solch einer Ausnahmesituation auch entsprechende Auffassungsunterschiede betreffend der Umsetzung der Maßnahmen gibt. Aber wir als Sport Union Freistadt haben uns zu 100 Prozent an die ausgegebenen Richtlinien der Regierung gehalten und dies war gut so. Denn nun können wir, aufgrund der positiven Entwicklung, unsere geliebten sportlichen Aktivitäten

wieder ausüben. Wir können alle stolz sein, dass wir diese Corona-Krise bis jetzt so toll gemeinsam gemeistert haben. Dafür gebührt allen ein aufrichtiger Dank.

In diesem Sinne wünsche ich allen unseren Mitgliedern und sportbegeisterten Freunden ein, trotz der Kürze, freudiges und vor allem verletzungsfreies Sportjahr 2020.

Mit sportlichen Grüßen  
**Karlheinz Kaufmann**  
**Obmann Sportunion Freistadt**

### IMPRESSUM

SPORTFREUND - Das Sportmagazin der SPORTUNION Freistadt  
**Medieninhaber und Herausgeber:**  
SPORTUNION Freistadt, 4240 Freistadt, Eisengasse 12  
Tel. 07942/74811-11, Fax: 07942/74811-39  
Mail: office@sportunion-freistadt.at  
**Chefredaktion:** Dominik Hennerbichler, presse@sportunion-freistadt.at  
**Gestaltung:** KD-Design.at  
**Druck:** Druckerei Bad Leonfelden GmbH

**Erscheinungsort/Verlagspostamt:** 4240 Freistadt

**Offenlegung:** Die Richtung des Magazins „SPORTFREUND“ ist die Förderung des sportlichen Gedankens. Beiträge, die mit vollem Namen gekennzeichnet sind, stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen sich nicht mit der offiziellen Meinung der SPORTUNION decken.

Soweit im Inhalt personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

# Freistadts Männer erreichen Bronze in Kufstein



**In der vergangenen Hallensaison zeigte sich die erste Mannschaft während des Grunddurchgangs trotz einiger Rückschläge oft von ihrer besten Seite und konnte trotz einer Verletzung von Kapitän Jean Andrioli diesen auf Platz zwei beenden.**

Gegen den direkten Konkurrenten Urfahr setzte man sich zweimal klar und verdient durch und startete dementsprechend mit viel Selbstvertrauen ins Halbfinale. Leider konnten Jean Andrioli & Co an diesem Tag nicht an die bereits gezeigten Leistungen anknüpfen und mussten sich in einem engen Match

schliesslich verdient geschlagen geben. Somit beendeten die Compact Männer die Hallensaison auf Platz drei.

Aufgrund der Coronakrise starteten die Herren erst am 15. August in die Feldsaison. In nur vier Wochen wird dann der Grunddurchgang durchgezogen.

Trotz des Trainingsverbots bereiten sich die Jungs zuhause bestens auf die bevorstehende Saison vor. Immerhin möchte man nach dem dritten Platz im letzten Jahr heuer wieder ein Wörtchen bei der Titelentscheidung mitreden.



## Landesliga- & Bundesligadamen hinter den Erwartungen

Die Hallensaison der Damenbundesliga lässt sich für Trainer Christian Huber kurz zusammenfassen: „Hinter den Erwartungen - Potential für mehr wäre vorhanden gewesen“.

In der diesjährigen Saison konnte man lediglich den 7. Tabellenplatz belegen. Auch mit 10 Punkten Vorsprung auf den achtplatzierten hinterlässt der endgültige siebte Platz einen bitteren Nachgeschmack. Für die Compact Damen waren die besten Voraussetzungen gegeben, bis Angreiferin Helena Schuh krankheitsbedingt ausfiel. So waren nur noch zwei Schlägerinnen am Platz.

In weiterer Folge mussten die Compact Damen auch noch auf Jung-Abwehrerin Olivia Woitsch verzichten. Auch diese fiel gesundheitsbedingt aus. Diese ungewohnte Situation, nicht auf den ganzen Kader zurückgreifen zu können, brachte das Team oft in knifflige Situationen.



Die Saison war gekennzeichnet von Auf und Abs. Immer wieder schlug der gewohnte Kampfgeist der Compact Girls durch, doch reichte er nicht gänzlich. Trainer Christian Huber und Daniel Piber sind sich einig: „Die hochgesteckten Ziele konnten heuer durch ein zu un-

konstantes Spiel nicht erreicht werden. Auch die Ausfälle von Helena Schuh und Olivia Woitsch machten uns schwer zu schaffen. Den Mut werden wir jedoch nicht verlieren, in der kommenden Saison können wir auf alle unserer Spielerinnen wie gewohnt zurückgreifen!“.



Auch in der ersten Landesliga der Damen war der Wurm drinnen. Angreiferin Christina Aichberger wurde in der Bundesliga gebraucht, da Nebenangreiferin Helena Schuh aufgrund von gesundheitlichen Problemen für längere Zeit ausfiel. Auch Abwehrerin Olivia Woitsch fiel längere Zeit krankheitsbedingt aus. So wurden von der U14 Spielerinnen hinaufgezogen, für die die Landesliga natürlich ein ungewohntes Metier war. Somit gelang es der stark geschwächten Mannschaft leider nicht, den Klassenerhalt zu sichern.

# 1. Landesliga-Herren fixieren Aufstieg

Für unsere zweite Mannschaft, die diese Saison wieder in der 1. Herren-Landesliga spielte, ging die Saison am 24. November in Linz los. Vor Beginn der Saison wechselte Langzeit-Captain Tobias Hofer zu einem anderen Verein und Hauptschläger Gernot Teufer wurde in die erste Bundesligamannschaft übernommen. Die Kapitänsschleife übernahm Marcel Wiesinger.

In der ersten Runde traf man auf den Dauerrivalen Union Raika Waldburg und Union Bad Kreuzen. Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison konnte mit zwei Siegen gelegt werden. In der zweiten Runde konnte man sich erfolgreich vor eigenem Publikum gegen Union Raiff. D. t. Arnreit und Tus Raiff. Kremsmünster 3 durchsetzen. Somit konnten im Jahr 2019 alle Spiele erfolgreich absolviert werden. Die dritte Runde wurde in Perg durchgeführt. Dort feierten wir zwei Siege über DSG Union Hirschbach 2

und Union Greisinger Münzbach. In Rohrbach wurde die vierte Runde ausgetragen. Dort konnten wir SPG Lichtenau/Haslach bezwingen. Leider mussten wir uns aber gegen Union Tigers Vöcklabruck geschlagen geben. Die letzte und für die Meisterschaft entscheidende Runde wurde gegen DSG UKJ Froschberg und SPG Spark. Tollet/Peuerbach wieder vor den eigenen Zuschauerrängen gespielt. Die hochmotivierten Jungs konnten sich klar gegen die zwei Titelanwärter durchsetzen und krönten sich mit neun Siegen von 10 Spielen zum Meister!

Mit dem Meistertitel in der Tasche ging es am 1. März nach Wolkersdorf, um dort die



Aufstiegsspiele in die 2. Herren-Hallen-Bundesliga zu bestreiten. Durch Siege gegen SU Sparkasse Kufstein und SPG Polizei/Jedlese Wien konnte der Aufstieg fixiert werden.

FRISCH  
FREI  
FREISTÄDTER

Das hopfig  
andere Bier.

freistädter  
RATSHERRN  
PREMIUM

freistädter

## Faustball-Nachwuchs abermals mit Spitzenergebnissen

In der abgelaufenen Hallensaison konnten die Union-Faustballer abermals sowohl bei den Mädchen, als auch bei den Burschen jede Altersklasse mit zumindest einer Mannschaft beschicken. Damit ist die Union COMPACT Freistadt österreichweit der einzige Verein, dem dieses Kunststück gelungen ist. Dieser erfreuliche Umstand ist auf die gute Arbeit unserer Nachwuchstrainer zurückzuführen, erfordert aber im Meisterschaftsbetrieb viele helfende Hände. Dafür gilt allen Helfern und Betreuern ein großes Dankeschön!

Zu den sportlichen Erfolgen ist zu berichten, dass sich bei Burschen und Mädchen über die Bezirksmeisterschaft aus jeder



Altersklasse eine Mannschaft für die Landesmeisterschaften qualifizieren konnte. In der Altersklasse U12m gelang sogar das Kunststück, mit zwei Mannschaften an den Landesmeisterschaften teilzunehmen. Somit waren 9 (!) Mannschaften aus Freistadt bei den Oberösterreichischen Meisterschaften aktiv und haben sich dort sehr gut geschlagen. Mit einer einzigen Ausnahme konnten durchwegs Stockerlplatzierungen erreicht werden.

Gekrönt wurde die erfolgreiche Hallenmeisterschaft durch den Doppelsieg in der Altersklasse U12-männlich (1. und 2. Platz gehen nach Freistadt) und durch die Landesmeistertitel in den Altersklassen U14-männlich und U16-männlich.

Insgesamt konnten folgende Ergebnisse auf Landesebene erreicht werden:

U12-weiblich: 3. Rang  
 U12-männlich: 1. und 2. Rang  
 U14-weiblich: 2. Rang  
 U14-männlich: 1. Rang  
 U16-weiblich: 4. Rang  
 U16-männlich: 1. Rang  
 U18-weiblich: 3. Rang  
 U18-männlich: 3. Rang

Leider hat die Corona-Pandemie zu einer Absage der Hallenstaatsmeisterschaften geführt, auf die sich der COMPACT-Nachwuchs schon sehr gefreut hat. Wir hoffen aber, dass diese Österreichischen Meisterschaften eventuell noch im November 2020 nachgetragen werden können.



## Solide Leistung der Stockschützen

### Jahresausklang mit Vereinsmeisterschaft

Ein Fixtermin im Jahreskalender der Sektion Stocksport ist alljährlich unser Vereinsabschluss. Zum Ende der Sommersaison, in der Regel Anfang November, wird dabei auch unsere Vereinsmeisterschaft ausgetragen. Sowohl aktive Stocksportlerinnen und Stocksportler als auch deren Angehörige sowie unsere Pensionisten und teilnehmende Freunde der Sektion Stocksport werden dabei zusammengelost und spielen am Nachmittag um den Titel des Vereinsmeisters. In erster Linie stehen dabei natürlich der Spaß am Stockschießen und die Geselligkeit im Vordergrund, aber natürlich ist auch der sportliche Ehrgeiz gefordert. Vereinsmeister 2019 wurde das Team mit Karl Wagner von der Gemeinde Freistadt, Robert und Renate Satzinger sowie



Johannes Reisinger. Am Abend wurde dann bei Speis und Trank und bei einem Saisonrückblick unseres Sektionsleiters Hubert Pirklbauer sowie unter Anwesenheit unseres Unionobmannes Karlheinz

Kaufmann die Sommersaison endgültig verabschiedet.

### Saisonrückblick Winter 2019/2020

Die Luft wird dünner - je weiter man nach oben kommt. Diese alte Bergsteigerweisheit wird im Sport immer wieder als Synonym verwendet. Nach den zwei erfolgreichsten Kunsteissaisons (2016/2017 und 2017/2018) in der Geschichte des Freistädter Stocksports mussten unsere Schützinnen und Schützen in den vergangenen beiden Wintersaisons wieder etwas kleinere Brötchen backen. Mit einer Mannschaft bei den Senioren und mit 4 Teams bei den Herren war unsere Sektion bei den Bezirksmeisterschaften im November am Start und holte dabei mit zwei Tagessiegen auch zwei Aufstiegsplätze in die nächsthöhere Spielklasse - die Region, wo man sich mit einer soliden Leistung im Mittelfeld platzieren konnte. Im Mixed waren wir noch eine Klasse höher - in der Oberliga mit zwei Teams am Start und konnten dort ebenfalls Plätze im Mittelfeld erspielen. Bei 5 Turnierteilnahmen in der vergangenen Wintersaison konnten sich unsere Stocksportlerinnen und Stocksportler 3 Mal am Stockerl platzieren, zweimal davon sogar als Turniersieger. Auch wenn die letzten zwei Winter-



2. Aufsteiger bei der Bezirksmeisterschaft



Turniersieg in Weitersfelden



Turniersieg in Zwettl

saisonen nicht so erfolgreich verliefen wie die beiden davor, dürfen wir trotzdem auf solide Leistungen zurückblicken und stolz darauf sein, was insgesamt in den vergangenen Jahren erreicht wurde.

## Stadtmeisterschaft am Weihteich bei perfekten Bedingungen

Das Saisonhighlight für alle Hobbystocksportler/-innen, aber auch für uns als Veranstalter, ist jedes Jahr die Freistädter Stadtmeisterschaft am Weihteich. Lange sah es durch den milden Winter (ohne

längere Kälteperiode) nicht danach aus, als ob die Stadtmeisterschaft heuer durchgeführt werden könnte. Ende Jänner sorgten ein paar wenige kalte Tage dann aber doch für eine ausreichende Eisdecke am Weihteich und wir konnten die Stadtmeisterschaft am Samstag, dem 25.01.2020, bei perfekten Bedingungen durchführen. Durch die kurzfristige Ausschreibung und viele Veranstaltungen am selben Wochenende waren etwas weniger Moarschaften als sonst am Start. Aber auch wenn uns die kurzfristige Austragung etwas Kritik einbrachte war dies im Nachhinein betrachtet genau die richtige Entscheidung, da eine Durchführung witterungsbedingt den Rest des Winters nicht mehr möglich gewesen wäre. 16 Moarschaften kämpften in zwei Gruppen um den begehrten Titel des Freistädter Stadtmeisters. In lustigen und geselligen Spielen - bei denen natürlich auch der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz kam - setzte sich nach knapp 5 Stunden vollem Einsatz das Team Wohnen & Parkett vor den Grenzgängern, Ex-Feitl und der Müllerwurst durch und verteidigten damit Ihren Titel aus dem Vorjahr. Wir bedanken uns hiermit noch einmal bei allen Teams für die Teilnahme und gratulieren zum sportlichen Erfolg, im speziellen natürlich dem alten und neuen Freistädter Stadtmeister.

terungsbedingt den Rest des Winters nicht mehr möglich gewesen wäre. 16 Moarschaften kämpften in zwei Gruppen um den begehrten Titel des Freistädter Stadtmeisters. In lustigen und geselligen Spielen - bei denen natürlich auch der sportliche Ehrgeiz nicht zu kurz kam - setzte sich nach knapp 5 Stunden vollem Einsatz das Team Wohnen & Parkett vor den Grenzgängern, Ex-Feitl und der Müllerwurst durch und verteidigten damit Ihren Titel aus dem Vorjahr. Wir bedanken uns hiermit noch einmal bei allen Teams für die Teilnahme und gratulieren zum sportlichen Erfolg, im speziellen natürlich dem alten und neuen Freistädter Stadtmeister.



Stadtmeisterschaft am Weihteich - Plätze 1-3

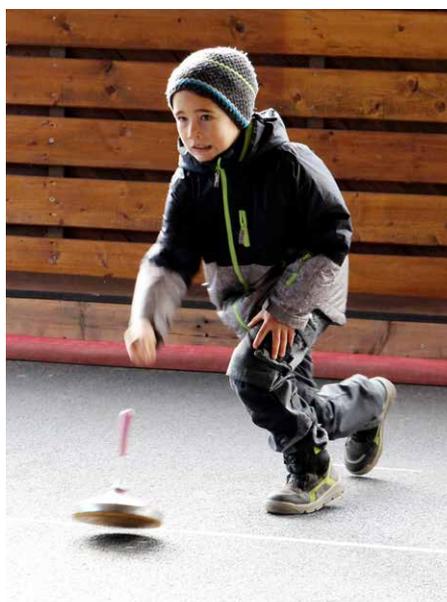


## Jugendarbeit

Im Sog der Erfolge unserer Bezirksauswahl im Frühjahr 2019 mit U14 Landesmeistertitel und Teilnahme an der U14 Staatsmeisterschaft aber auch nach der sehr regen Teilnahme an unserer Ferienpassaktion letzten Sommer starteten wir im Herbst 2019 mit einer Gruppe Kinder ein fixes Jugendtraining. Jeden Sonntag Vormittag von 9:30 bis ca. 11:00 Uhr versuchten wir den jungen Talenten den Stocksport näher zu bringen. Es war unglaublich zu beobachten mit welchem Ehrgeiz die Kinder und Jugendlichen ans Werk gingen und welche Riesenschritte sie Woche für Woche machten. Drei von ihnen schafften sogar den Sprung in die U14 Bezirksauswahl und durften im Dezember bei der U14 Landesmeisterschaft auf Kunsteis antreten.

Aber auch bei einigen weiteren Talenten aus dieser Gruppe ist es durchaus realistisch, dass sie in den nächsten Jahren bei der ein oder anderen Meisterschaft dabei sein werden. Voller Tatendrang wollten wir nach ein paar Wochen Winterpause

im Frühjahr mit den Kids neu durchstarten, doch dann machte auch uns die Coronakrise einen Strich durch die Rechnung und wir mussten den Start zuerst auf unbestimmte Zeit verschieben und später die Frühjahrsaison komplett absagen. Natürlich hoffen wir im Sommer wieder unsere Ferienpassaktion durchführen zu können und spätestens im Herbst mit unserem Jugendtraining weitermachen zu



können. Liebe Kinder, wir freuen uns sehr darauf euch alle wieder zu sehen und hoffen wirklich, dass ein regelmäßiges Training ab Herbst wieder möglich sein wird.

## Zahlreiche Neuzugänge

Besonders erfreulich für unsere Sektion sind die zahlreichen Zugänge neuer Stocksportlerinnen und Stocksportler im vergangenen Jahr und auch heuer. Es freut uns natürlich sehr laufend Neuzugänge begrüßen zu dürfen, auf diesem Weg noch einmal herzlich Willkommen!

## Wusstest DU eigentlich?

Stockschießen bzw. Stocksport liegt bei der Mitgliederanzahl aktiver Sportlerinnen und Sportler hinter Fußball, Tennis und Skifahren in Österreich an vierter Stelle. Von der Anzahl der Vereine, die es gibt, liegt Stocksport hinter Fußball sogar klar an zweiter Stelle. Über 107.000 aktive Stocksportlerinnen und Stocksportler in über 1600 Vereinen österreichweit

üben diesen Traditionssport regelmäßig aus. (Stand 31.12.2018, Quelle: <http://www.bso.or.at/de/ueber-uns/mitglieder/mitgliederstatistik/>).

Weiters wird dieser alte Volkssport, speziell im Winter, von sehr vielen reinen Hobbysportlern ausgeübt. Konkrete Zahlen wie viele Hobbystockschützen es insgesamt gibt, sind nicht zu finden. Man kann jedoch davon ausgehen, dass der Stocksport, gleich hinter Fußball, zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten bzw. Sportarten in Österreich zählt.

## Aufruf

Bist DU so eine Hobbystockschützin bzw. so ein Hobbystockschütze? Du spielst aber nur gelegentlich im Winter? Du hast Interesse es auch im Sommer einmal aus zu probieren und möchtest vielleicht ganzjährig aktiv sein? Dann MELDE DICH, entweder bei einem Stocksportler, den Du persönlich kennst, oder bei einer der folgenden Ansprechpersonen.

- Hubert Pirklbauer - Sektionsleiter - 0650/9111575
- Herbert Wiesinger - Sektionsleiter-Stellvertreter - 0660/7322433
- Josef Grabmüller - 0650/7031595
- Robert Grabmüller - 0664/5015029
- Karl Pilgerstorfer - 0664/3410708
- Markus Birklbauer - 0664/5445256
- Reinhard Kastl - 0660/1471194



JEDE/JEDER ist herzlich willkommen! Informationen über unsere Aktivitäten findest Du auch unter [www.sportunion-freistadt.at/stocksport](http://www.sportunion-freistadt.at/stocksport)

## DANKE

Saisonrückblickend wieder herzliche Gratulation an alle Stockschützen zu den eingefahrenen Erfolgen. Danke an alle flei-

ßigen Helferinnen und Helfer, die mit ihrer tatkräftigen Unterstützung einen großen Beitrag zum Gelingen unserer Veranstaltungen leisten. Ein spezielles Dankeschön gilt, wie immer, unseren Sponsoren und Gönnern, die uns mit ihrer Unterstützung helfen, den Spielbetrieb zu sichern.

Im Namen der Sektion Stocksport  
Hubert Pirklbauer (Sektionsleiter) und  
Markus Birklbauer (Berichterstellung)



# Erfolgreiche Saison 2019/2020

Der Auftakt zu einer Saison beginnt immer schon im Sommer, mit einem Konditionstraining am Marianumsportplatz in Freistadt. Rad-, Wander- oder Kletterwochenenden ergänzen die Sommeraktivitäten. Ende Oktober kommt zum Konditionstraining das Schneetraining dazu. Dieses beginnt traditioneller Weise Ende Oktober am Hintertuxer Gletscher Ende. Leider war heuer der erste Kurs sehr herausfordernd, da wenig Neuschnee am Gletscher war. Darauf folgte ein etwas schneereichere zweiter Kurs am Kitzsteinhorn.

Der Winter ließ sich heuer leider sehr viel Zeit, um vorbeizuschauen. Aufgrund der dürftigen Schneelage war es sehr herausfordernd Pisten zu organisieren. Anfang Dezember konnte glücklicherweise unter perfekten Bedingungen in Liebenau trainiert werden. Diese Gelegenheit nutzten wir im Dezember mehrmals. Im Jänner konnten wir, dank des Einsatzes des Skiliftteams Freistadt, am Freistädter Skihang einige sehr gute Trainings durchführen. Der wenige Schnee in Oberösterreich hatte auch die Folge, dass der Rennkalender einige Verschiebungen mit sich brachte. Ein vorzeitiges Ende der Wintersaison brachte das Coronavirus mit sich. Demnach wurde die Rennsaison am 11. März beendet.

## KidsCup Sport 2000 Roth

Ist eine Rennserie für die kleinsten Skifahrer aus den Bezirken Freistadt und Urfaahr Umgebung. Zwei Rennen konnten durchgeführt werden. Die jungen Rennläufer (ab Jahrgang 2012) des USC Freistadt haben ordentlich abgeräumt. Die Athleten erzielten zahlreiche Stockerlplätze.

## Head Intersport Mühlviertler Cup

Tolle Leistungen boten die Kinder und Schüler bei der Rennserie „Head Intersport Mühlviertler Cup“ in den Skigebie-



ten im Mühlviertel. Von den geplanten 6 Rennen konnten 4 durchgeführt werden.

### Gesamtplatzierung

2. Levin Pointner
3. Greta Winter, Jana Kaar, Luca Hochreither, Romy Freundenthaler
4. Selina Remplbauer, Matteo Albert
5. Simon Jahn

## OÖ Kids Cup 2020 powered bei Raiffeisen Club OÖ

Bei dieser Rennserie fahren die Kinder bis zu 12 Rennen (Jahrgänge von 2008 bis 2012) in den Skigebieten in Ober-

österreich. Dementsprechend groß ist die Konkurrenz aus ganz Oberösterreich! Die Kinder zeigten Kampfgeist und erzielten zahlreiche Podest Platzierungen.

### Gesamtplatzierung:

3. Greta Winter, Jana Kaar
5. Simon Jahn
6. Levin Pointner, Matteo Albert
7. Romy Freundenthaler

Sehr erfreulich ist die Vereinswertung beim OÖ Kids Cup. USC Piwag Freistadt wurde hinter der Schiunion Böhmerwald und dem Strudengau Cup hervorragender 3. Ein schöner Dank der Kinder an die ehrenamtlichen Trainer!



Romy Freudenthaler und Simon Jahn qualifizierten sich für die Kinder-Staatsmeisterschaften auf der Gerlitzen in Kärnten. Leider mussten die Rennen abgesagt werden. Verletzungspech hatten die beiden Schüler der Skimittelschule Windischgarsten. Simon Jahn und Jakob Buchmeier verletzten sich am Anfang der Saison an der Hand und konnten daher nur eingeschränkt an einem Training bzw. an Rennen teilnehmen.



## Sprung in Talentschmiede

Jakob Buchmeier wird im Herbst in die Ski-Akademie nach Schladming wechseln. Eine weiterführende Schule die eine sportliche Karriere mit schulischer Ausbildung verbindet. Jakob wird in die Sparte Ski-Freeski wechseln. Eine eher noch junge Sparte wo in den Snowboardparks über die „Kicker“ Sprünge gemacht werden. Wir wünschen Jakob viel Erfolg beim Freeski.



## FIS

Peter Feichtmayr ist schulisch im Trainingszentrum für Skillauf in Waidhofen an der Ybbs angebunden. Trainiert wird mit dem Landeskader OÖ und mit dem Trainingszentrum Waidhofen. Durch eine verletzungsfreie Vorbereitung (die letzten beiden Saisonen hatte er einige verletzungsbedingte Rückschläge) im konditionellen Bereich und natürlich auf Schnee (Zermatt, Schihalle, Hintertux, Stubai Gletscher und in verschiedensten Schigebieten in OÖ) legte Peter alles in die Waagschale - Totalangriff!



Anfang Dezember startete Peter in die Rennsaison auf internationaler Ebene. Bei diesen Rennen fahren Rennläufer aus der ganzen Welt, um sich den Traum einer Schikarriere im Weltcup zu erfüllen. Ein sehr hart umkämpfter Weg an die Spitze, den nicht viele schaffen. So auch Peter - er stellt die Rennski - nach intensiver Analyse der Saison ins Eck.

Wir danken Peter für die vielen tollen Ergebnisse in seiner langen Laufbahn, die ja schon mit 4 Jahren begonnen hat!

Wir wünschen Peter für den weiteren Lebensweg alles Gute und hoffen, dass er der Sektion Ski als Trainer erhalten bleibt und sein Wissen an die Kinder weitergibt!



## Auszeit auch für Turner

Wie in den vergangenen Jahren hatten wir auch heuer wieder eine Elternkind-, eine Kindergarten- und eine VS-Kinder-Gruppe am Montag um 16.30 Uhr in der Freistädter Sporthalle.

Das Geräteturnen, für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren, fand heuer sogar in vier Gruppen jeweils am Mittwoch beziehungsweise am Freitag in den Gymnasium-Turnsälen statt. Mittlerweile ist es schon ein Fixpunkt, dass sich zu Beginn des Turnjahres Geräteturner unserer Sektion im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ mit einer eigenen Station einbringen. Unter Anleitung der Vorturner wird schon Wochen vorher an einer entsprechenden Choreographie gearbeitet.



Während wir bisher immer einen „Airtrack“ von der Union-Landesleitung in Linz ausborgen mussten, haben wir nun die zwölf Meter lange aufblasbare und gelenkschonende Turnmatte, die speziell für das Bodenturnen geeignet ist, selbst zur Verfügung. Der im Dezember von der Union Freistadt mit finanzieller Unterstützung des Union-Landesverbandes und der Stadtgemeinde Freistadt ange-



schaffte „Airtrack“ ist mittlerweile ein Highlight bei den Bodenturnübungen in jeder Geräteturnstunde. Mein Dank gilt unserem Obmann Karlheinz Kaufmann und vor allem Eva Borovansky, die diesen Ankauf organisiert und möglich gemacht haben. Der Airtrack wird natürlich künftig auch wieder bei Veranstaltungen der „Gesunden Gemeinde“ und anderen Events zu Sport und Bewegung animieren.

So wie das gesamte gesellschaftliche Leben in Österreich hat das Corona-Virus natürlich auch unseren Turnbetrieb von

heute auf morgen vorerst beendet, damit war natürlich auch die alljährliche Turnabschluss-Feier am Marianumsporplatz nicht möglich.

Ein reibungsloser Turnbetrieb kann nur durch engagierte Vorturner bewerkstelligt werden. Seit Herbst 2019 wird unser „Montagsteam“ dabei von Celine Fiedler und Katharina Eder tatkräftig unterstützt. Lisa Steiniger und Alexandra Koller haben sich dankenswerterweise in der abgelaufenen Saison kurzfristig bereit erklärt, das legendäre Damenturnen am Montag zu übernehmen. Lisa Steiniger wird mit ihrer mitreißenden und motivierenden Art das Damenturnen auch in der nächsten Turnsaison leiten.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Vorturnern über ihren Einsatz bei der Sport-Union Freistadt bedanken! Ich freue mich schon auf eine neue Turnsaison im Herbst! Bleiben Sie gesund.

Petra Rappersberger-Polzer



**Damenturnen (ab 5. Oktober - vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen) Montag 19.00 bis 20.15 Uhr im Gymnasium-Turnsaal**

# Die Basis der Sporternährung

**Niemand würde auf die Idee kommen beim Hausbau mit dem Dach zu beginnen. Zuerst muss man für ein solides Fundament sorgen! Für eine solide Basis ohne Eiweißpulver, Wunderbeeren oder Geheimpillen sollte man auch in Sachen Ernährung und Sport sorgen. Doch wie sieht diese Basisernährung im Sport aus? Ab welchem sportlichen Umfang ist ein Mehrbedarf erforderlich und wie sollte sich dieser Mehrbedarf an Nährstoffen überhaupt zusammensetzen?**

Sportler wie Nichtsportler machen in der Regel die gleichen Ernährungsfehler. Ihnen ist zwar bekannt, dass körperliche Aktivität und Ernährung wesentliche Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind, allerdings prägt das Ernährungswissen leider nicht ihr persönliches Ernährungsverhalten. Die Basis der Ernährungsempfehlung für gesunde Erwachsene und Sporttreibende bis zu einem Trainingsvolumen von bis zu 5 Stunden pro Woche bildet die Ernährungspyramide. Sie vereint die unterschiedlichen Modelle der lebensmittelbasierten Richtlinien und baut auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sowie der österreichischen Esskultur.

Das Modell ist schnell erklärt: Die Bausteine der Ernährungspyramide bilden Nahrungsmittelgruppen und geben in ihrer Stufenanordnung gleichzeitig einen Überblick über die optimalen Mengenverhältnisse. Die Anzahl der täglich empfohlenen

Portionen lässt durch die Anzahl der Bausteine leicht feststellen: Ein Baustein entspricht dabei einer Portion. Erst ab einem Trainingsvolumen von über 5 Stunden pro Woche sind Ergänzungen zur Basispyramide sinnvoll und betreffen hauptsächlich den Energie- und Flüssigkeitsbedarf.

## Die flüssige Basis

Empfohlen wird, täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu trinken. Am besten eignen sich Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, darunter max. 1 Glas verdünnter Frucht- oder Gemüsesaft. **Sportergänzung:** pro Stunde Sport 0,4 bis 0,8 Liter Sportgetränk zusätzlich. Das Sportgetränk sollte bereits kurz vor sowie während des Sports getrunken werden. Bei bis zu einer Stunde Sport am Tag kann anstelle eines Sportgetränks während des Sports auch Wasser getrunken werden. Sportgetränke können auch nach dem Sport getrunken werden.

## 5x am Tag Obst und Gemüse im Verhältnis 2:3

Pro Tag sollen es mindestens fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sein. Ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und zwei Portionen Obst. **Sportergänzung:** Das gleiche gilt auch im Sport. Sofern die Verträglichkeit gewährleistet ist, können auch mehr als 5 Portionen gegessen werden.

## Getreide und Erdäpfel

Täglich vier Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, bevorzugt in der Vollkornvariante, eignen sich, um den Körper mit der notwendigen Energie zu versorgen. **Sportergänzung:** Pro Stunde Sport eine Portion zusätzlich. Insbesondere bei mehr als 2 Stunden Training pro Tag können (müssen aber nicht) anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsprodukte wie Energieriegel eingesetzt werden.

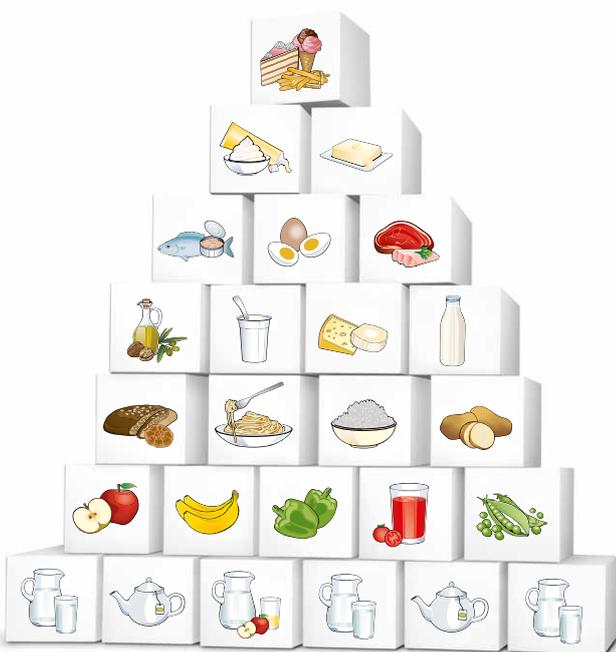
## Milch und Milchprodukte

Täglich sollten drei Portionen Milch und Milchprodukte, am besten in der fettarmen Variante, konsumiert werden. **Sportergänzung:** Das Gleiche gilt auch im Sport. Die Basispyramide liefert auch für den Sport ausreichende Mengen an Calcium und Eiweiß, so dass keine zusätzlichen Portionen notwendig sind.

## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Empfohlen werden mindestens ein bis zwei Portionen Fisch à ca. 150 g, bevorzugt fettreicher Fisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch oder Saibling und maximal drei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren (insgesamt 300-450 g) sowie drei Eier pro Woche. **Sportergänzung:** Das Gleiche gilt auch im Sport. Die Basispyramide liefert auch hier für den Sport ausreichende Mengen an Eiweiß, so dass keine zusätzlichen Portionen notwendig sind.

## Die österreichische Ernährungspyramide



## Fette und Öle: Qualität vor Quantität

Nahegelegt werden täglich ein bis zwei Esslöffel hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Sparsam sollte man dagegen mit tierischen Fetten sein. Dazu gehören Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème Fraîche. **Sportergänzung:** Pro Stunde Sport ½ Portion zusätzlich. Die zusätzliche ½ Portion sollte dabei außerhalb des Sports konsumiert werden, da es ansonsten zu Verdauungsproblemen kommen kann. Auch hier sollte auf Qualität geachtet werden und tierische Fette gemieden werden.

## Fettes, Süßes und Salziges

Die Empfehlung lautet hier, fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel, wie Mehlspeisen, energiedichte Fastfood-Produkte, Snacks und Knabberereien, selten zu konsumieren (maximal eine Portion pro Tag). Bei Salz gilt: Mit Vernunft salzen! Verwenden Sie besser häufiger Kräuter und Gewürze.

**Sportergänzung:** Das Gleiche gilt auch im Sport.

Quellen: ÖGE - Österreichische Gesellschaft für Ernährung  
SSNS - Swiss Sports Nutrition Society



**Schicker**  
ERNÄHRUNGSTHERAPIE



**Diätologe**  
**Christian Schicker, BSc**

### ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSBERATUNG & -THERAPIE

- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes, Gicht,...)
- Lebensmittelunverträglichkeiten & Allergien
- Gewichtsreduktion & Gesunde Ernährung
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

### SPORTERNÄHRUNG

- Mahlzeitenplanung und -gestaltung
- sinnvolle Auswahl und Einsatz von Sportnahrung und Nahrungsergänzungsmitteln

### ERNÄHRUNGSTHERAPIE IM SÄUGLINGS-, KINDES- UND JUGENDALTER

- Mangelernährung und ernährungsbedingte Gedeihstörungen
- Ernährung bei Essstörungen

### KONTAKT

TELEFON **0650 8000 646**  
EMAIL **info@ernaehrungstherapie.at**  
WEB **www.ernaehrungstherapie.at**



**VOLKSBANK**  
**OBERÖSTERREICH**

4240 Freistadt, Eisengasse 12



**HAUSBANK**

Willkommen bei einer Bank, die weiß was Nähe ist und gleichzeitig Weitblick hat.  
Die weiß, dass neue Blickwinkel neue Chancen eröffnen. Sich ständig weiterentwickelt, weil sie weiß:  
Es geht um Ihre Zukunft!

**All das macht eine Bank zur Hausbank – Ihrer Hausbank!**

[www.vb-ooe.at](http://www.vb-ooe.at)

© Matthias Heschl

## KUNDMACHUNG

Die Sportunion Freistadt  
lädt alle Mitglieder zur

# JAHRES HAUPTVERSAMMLUNG 2020

**Freitag, 25. September 2020**  
**19 Uhr, Braugasthof Freistadt**

Neben aktuellen Berichten aus den einzelnen Sektionen  
wird auch wieder über die Besetzung des Vorstandes abgestimmt.



Zemannstraße 28, 4240 Freistadt, Tel. 07942/744 10, Fax 07942/744 10 -15

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