



CLUB MITTEILUNGEN

Vorwort des Präsidenten

inhalt

Vorwort des Präsidenten	01
ASC-Slalom	02
ASC-Senioren in Chile	02
Kursprogramm 2011/12 ASC-Herbstkurs	03
ASVÖ-Übungsleiter Ausbildung 2011	04

Aufgrund eines dramatischen Ereignisses in der ASC-Familie, auf das ich an dieser Stelle nicht näher eingehen möchte, hat Norbert Meisl im Rahmen des „ASC-Oldie Turnens“ einen Reanimationskurs organisiert. Am 14.11.11 nahmen 23 ASC-ler unter der Leitung von Dr. Christof Havel an dieser Übung teil. Dr. Christof Havel ist Oberarzt an der Universitätsklinik im AKH für Notfallmedizin.

Wir haben bei diesem Kurs gehört, dass jährlich ca. 3000 Menschen ins AKH eingeliefert werden, die plötzlich bewusstlos umgefallen waren und davon nur 5% gerettet werden könnten. Es könnten aber wesentlich mehr Personen teilweise sogar folgenlos gerettet werden, wenn bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe „Erste Hilfe“ geleistet würde.

Alle Teilnehmer haben an den mitgebrachten Gummipuppen geübt und den Defibrillator eingesetzt. Dr. Christof Havel hat dem ASC 12 aufblasbare Gummipuppen geschenkt, damit ASC Mitglieder damit üben können, die gegebenenfalls auch außerhalb unseres Skiclubs verwendet werden können, damit ein Multiplikatoreffekt erzielt wird. Die wichtigste Botschaft an diesem Abend war: „Man kann bei der Herzmassage und Mund-zu-Mund Beatmung nichts falsch machen, außer man macht nichts“. Jene ASC-ler, die an diesem Abend geübt haben, werden im Notfall aber natürlich sehr gut helfen können, wie es nach einer entsprechenden Schulung bei dem zu Beginn meines Beitrags angesprochenen Ereignis auch der Fall war.

Wir werden daher im Jugendturnen unter der Leitung von Elli und Nina, die am 14.11.11 an der Reanimationsschulung teilgenommen haben, mit den Gummipuppen eine Reanimationsübung abhalten. Es darf nicht vergessen werden, dass im Skirennsport und letztlich auch beim Training auf unseren Trainingskursen auch einmal etwas passieren kann.

Elli hat alle „Kletterhallen“ Wiens geprüft und eine geeignete Halle für ein Training außerhalb des Turnsaals ausgesucht. Im Rahmen des Jugendturnens fand unter Ellis Leitung ein Kletterkurs statt, an dem unsere Jugend, wie mir berichtet wurde, begeistert teilgenommen hat. Das Engagement unserer jungen Trainer hat bewirkt, dass die ASC Jugend regelmäßig zum Konditionstraining kommt und sich jeden Dienstag bis zu 20 Teilnehmer im Turnsaal auf den Winter vorbereiten.

Bei den derzeit im Gebirge und den Voralpen herrschenden hohen Temperaturen müssen wir noch hoffen, dass für den geplanten Nikolokurs, alias Krampuskurs die Wetterlage umschlägt, damit der von Philipp organisierte ASVÖ-Kurs nicht am Gletscher stattfinden muss.

Auch heuer wünsche ich euch natürlich eine beschauliche Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten, ein gutes, erfolgreiches, verletzungsfreies Jahr 2012 und eine (pulver-)schneereiche Skisaison.

Euer Geri



impresum

Wichtiger Termin!! Mittwoch, 25. 1. 2012 nachmittag!

Bitte vormerken!

ASC-SLALOM auf der Hohe-Wand-Wiese

Der schon traditionelle ASC-Slalom findet wieder im kommenden Jänner statt. Wenn irgendwie möglich, haltet Euch bitte diesen Termin frei. Es ist immerhin ein schisportlicher Höhepunkt in Wien, für den der ASC verantwortlich ist.

Wie jedes Jahr brauchen wir vor allem Torrichter - ergreift die Gelegenheit, dem Rennen aus allernächster Nähe zuzuschauen. Es wäre wunderbar, wenn nicht nur ein „Fähnlein der sieben Aufrechten“ sich mit Multiaufgaben abplagen muss.

Jeder kleine Handgriff ist insgesamt eine große Hilfe. Sollte Euch der Termin möglich sein, meldet Euch bitte möglichst bald bei mir:

Norbert Meinl, Tel: 0664/533 63 01 mobil, e-mail: meinl@aon.at, Fax: 01/368 52 41.

Bindungsbruch in den Anden - ASC-Senioren in Chile

Peter Krassel berichtet

Sechs Wochen vor dem Weltcup-Auftakt der Skigranden in Sölden (22./23. Okt.) eröffnen wir Senioren bereits die kommende Rennsaison.

Tatsächlich zieht es Walter Mayerl und mich ins ferne Chile, um hier die ersten Senioren-Weltcuprennen zu bestreiten. Nach erster Einstimmung Ende August am Hintertuxer Gletscher wagen wir es, einmal das für uns exotische Skigeschehen in der südlichen Hemisphäre kennen zu lernen; es ist die Reise wert. Abflug in Wien am Freitag (9.9.) nachmittags nach Paris; von dort geht's im 14stündigen Nachtflug direkt nach Santiago de Chile. Unmittelbar vor der Landung präsentiert sich noch in der Morgenröte die schneebedeckte Andenkette mit seiner höchsten Erhebung, dem Aconcagua, 6959 m. Der Jetlag ist kein Hindernis, um noch am Samstag die Skier anzuschlappen. Vom Flughafen weg ist mit einem Taxi in einer 2stündigen Auffahrt eine schmale und halsbrecherische, mit 50 Serpentina angelegte Bergstraße zu überwinden (vormittags Einbahn hinauf, nachmittags herunter). In über 3000 Meter Seehöhe erreichen wir das Ziel, das Skigebiet VALLE NEVADO inmitten der Anden. Bei strahlendem Sonnenschein lassen wir uns von der atemberaubenden Bergszenerie tief beeindruckt. Der dort unmittelbar höchste Gletscherberg EL PLOMO mit seiner Höhe von 5430 m ragt gleich hinter unserem eigentlich sehr attraktiven Skigebiet empor. Der Hotelkomplex mit seinen architektonisch verschachtelten Gebäuden, direkt an den Pisten gelegen, ist einerseits Anziehungspunkt für die elitäre Skigesellschaft Chiles, andererseits Trainingszentrum für viele Rennläufertruppen insbesondere aus N-Amerika bzw. Europa. Selbst die ÖSV-Weltcupfahrer waren schon hier; heuer allerdings im nahe gelegenen Portillo, dem Austragungsort der Ski-WM 1966. Erika Schinegger war damals mit dem Abfahrtstitel erfolgreich.

In unserer Skiregion sind täglich bis zu 10 Trainingspisten ausgeflagt, wobei die Mannschaften in Anbetracht der nächtlich gefrorenen Pisten jeweils schon vor Anbruch des Tageslichtes ausrücken. Auch wir Halb-Profis nutzen die Gelegenheit die noch 4 rennfreien Tage bei perfekt präparierten Pisten mit Stangen zu trainieren. Höhentherapie ist selbstverständlich auch mit eingeschlossen, liegt doch der höchste Liftpunkt nur knapp unter 3500 Meter!

Vom „frischen Pulver in den Anden“ ist, wie die Tageszeitung „Die Presse“ in einer der letzten Augustausgaben in einem ganzseitigen Artikel über die größten Skigebiete Südamerikas berichtet, jetzt bei den angenehmen Frühlingstemperaturen nicht mehr die Rede. Die Skisaison endet hier übrigens in den ersten zwei Oktoberwochen.

Wohl vorbereitet und hoch motiviert steigen wir bei besten äußeren Bedingungen in die Rennen ein; 2 Super-G, ein Riesentorlauf, ein Slalom. Nicht in jeder Disziplin sind wir in unserer Kategorie 70plus am Stockerl. Einerseits ist es der Respekt mit 4 Jahre alten RTL-Skiern die Geschwindigkeit eines solchen Speedbewerbes zu überwinden, andererseits unterschätzen wir die Gegner, die mit dem notwendigen SG-Material, aber auch mit körperlichem Gewicht voll ausgerüstet sind. Walters Erfolge sind aus meiner (nicht aus seiner) Sicht bei der doch starken Konkurrenz zu respektieren:

5. und 6. Platz im SG; im TL und RTL je ein 4. Platz. Meine Ergebnisse im SG: ein

5. und ein 2. Platz. Im RTL bricht mir ausgerechnet im Rennen ein Fersenbacken. Höchstwahrscheinlich sind es die unbändigen Kräfte meiner Schenkel. Im Slalom reicht dann schließlich ein 9-Sekundenvorsprung für den obersten Stockerlplatz. Außer uns ist nur noch ein Österreicher aus Tirol (Egon Klabischnig) im Geschehen. Er bucht in seiner Kategorie 60plus alle Sieglplätze für sich.

Wichtig ist: das Skiabenteuer geht verletzungsfrei zu Ende. Am Tag des

Abfluges zurück nach Hause (19.9.) bereichern wir unsere Erlebnisreise noch mit einer Besichtigung des Zentrums der rd. 6 Mio. großen Hauptstadt. Chile wäre in seiner Länge von 4300 km und seiner Breite von durchschnittlich nur 180 km eigentlich ein sehenswertes Reiseland. Im Norden die Atakama-Wüste, im Süden die bekannte Region Patagonien; einige ASC-Mitglieder kennen diese schon. Meinen nächsten Skiausflug nach Chile werde ich sicher mit solchen Touren verbinden.

PS: Bilder zu diesem Artikel im Internet unter www.ascwien.at

Kursprogramm Dezember & Jänner 2011/12

Nachdem die ASC- Rennjugend bereits 3 Monate im Turnsaal für die anstehende Rennsaison schwitzen musste und der erste Trainingskurs über Allerheiligen erfolgreich absolviert wurde, nähert sich die Rennsaison ihrem Beginn und dies bedeutet wie immer eine Intensivierung des Schneetrainingsprogramms. Folgende Trainingskurse stehen in den kommenden Wochen auf dem Programm:

1.) ASC- Nikolokurs (als ASVÖ- Kurs in Kooperation mit ÖAV- Edelweiss)

Über den Feiertag zu Maria Empfängnis findet der nächste Trainingskurs zur Saisonvorbereitung statt. Bis jetzt geizte Frau Holle noch auffallend mit der weißen Pracht, aber die Hoffnung (darauf nicht nochmals auf den Gletscher ausweichen zu müssen) stirbt bekanntermaßen zu letzt.

Zeit: 8. bis 11. Dezember 2011

Ort: Turnau, Dachstein- Gletscher, Kitzsteinhorn (je nach Schneelage)

Programm: Intensives Techniktraining • Linienschulungen mit kurzen Kippern • Slalomtraining • Riesentorlauftraining (jeweils in Trainingsgemeinschaft mit ÖAV Edelweiß)

2.) ASC- Weihnachtskurs

Nach dem Jahreswechsel erreicht die Saison dann den obligatorischen ersten Höhepunkt. Da alle RennläuferInnen der letzten Generationen die legendären Weihnachtskurse auf der Loserhütte erleben konnten, kann dieser Kurs auch nur mit einem Wort beschrieben werden: legen- (es kommt gleich) dar!

Zeit: 2. bis 7. Jänner 2012

Ort: Loser, Altaussee

Programm: Techniktraining • Linienschulungen mit kurzen Kippern • Slalomtraining • Riesentorlauftraining
Freies Fahren mit dem Super-G Ski • Videoanalyse

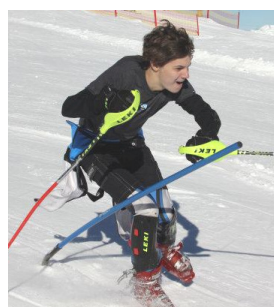
ASC Herbstkurs vom 30.10. bis 2.11.2011 am Dachstein

Strahlender Sonnenschein, super Trainingspisten und natürlich jede Menge Spaß, den wir mit unseren ASClis hatten, sind wohl die besten Stichwörter, die auf den diesjährigen Herbstkurs zutreffen. So fanden sich am 30. 10. gegen 15 Uhr 9 motivierte ASClis ein um aus dem tristen und grauen Wien in die sonnige Steiermark und endlich wieder auf Schnee zu kommen. 2 weitere brachte ich dann noch als Nachhut am Abend mit, da die Thesi erst um halb 5 am Nachmittag wieder sicheren Boden unter den Füßen in Wien - Schwechat fand, um 2 Stunden später bereits mit mir im Auto zu sitzen. Valentin, Melanie, Winy, Lena, Felix, Alex und Walter machten dann gemeinsam mit den Trainern Philipp, Elli und mir die Truppe komplett.

Aber eigentlich wollte ich doch über das Wetter schreiben, also zurück zum Thema:

Es war traumhaft und ich muss mich an jener Stelle dafür entschuldigen, fast alle Leser wahnsinnig eifersüchtig machen zu müssen, dass wir es bereits aus dem grauen Wien, welches sich nur durch Kälte, Nebel und hohe Luftfeuchtigkeit auszeichnet, in die wunderschönen Berge geschafft haben, welche von 8 Uhr in der Früh bis 16 Uhr am Nachmittag mit strahlendem Sonnenschein, herrlichen Temperaturen und trotzdem harten (und bis in den Nachmittag trainingsfähigen) Pisten auszeichneten. Was kann ich dazu sagen, wer mich gerade verflucht, so hinterhältig zu sein, dem kann ich nur sagen, der Nikolokurs steht vor der Tür und ihr habt die Chance denselben Fehler nicht noch einmal zu machen! *Schwärmerei Ende*

So konnten wir am ersten Tag also ohne Handicap an unserer Grundlagentechnik arbeiten und einige mussten (wiedermal) erkennen, dass es gar nicht so einfach ist, Pflug zu fahren. Ein kleiner „Rechen“ mit diversen Übungen und Wettrennen rundete den Tag dann ab. Die nächsten zwei Tage stand Slalom auf dem Programm, Dienstag nachmittags in Form eines „Stangenwalds“ etwas experimenteller, Mittwoch vormittags mit den Zeitläufen etwas wettkampfnäher. Und so kam es, dass wir Mittwoch abends bereits wieder unsere 7 Sachen packen und die Heimreise antreten mussten. Leider können wir diesmal nicht wieder mit einem neuen ASC - Traumpaar aufwarten, jedoch werden uns einige sehr freie Pantomime - Darstellungen (u.A. von Fr. Bartlbauer, Jan - Ingwer Callsen Bracker, Fritz Karl, u.v.m.) in Erinnerung bleiben.



Nina Ent

Clubzeitung per E-Mail

Immer wieder wurde - besonders von der jungen Generation - der Wunsch an uns herangetragen, die ASC-Zeitung doch per E-Mail zu verschicken. Dies sei mittlerweile üblich und spare außerdem Kosten. Der ASC-Vorstand ist allerdings einhellig der Meinung, dass die Zeitung auch weiterhin gedruckt erscheinen soll. Wir sehen darin einen besonderen Wert, ein E-Mail-Versand wäre kein voller Ersatz.

Allerdings wollen wir natürlich alle Kommunikationskanäle nutzen und bieten ab nun die Möglichkeit, die ASC-Zeitung auch kostensparend per E-Mail zu erhalten.

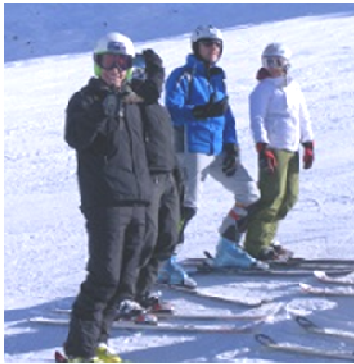
Wir bitten daher alle, die auf die digitale Ausgabe umstellen wollen, uns eine kurze Nachricht an zeitung@ascwien.at zu senden. Alle anderen bekommen die Clubzeitung selbstverständlich weiterhin per Post.

Pauli Meinl

ASVÖ-Übungsleiter Ausbildung 2011

(17. bis 19. Juni- Seekirchen a Wallersee & 22. bis 26. Oktober- Stubai Gletscher)

Die durchaus fruchtbare Zusammenarbeit des ASC mit seinem Dachverband dem Allgemeinen Sportverband Österreichs (ASVÖ), besteht neben dem Empfang von Subventionen für Material und der alljährlichen Durchführung eines gemeinsamen Trainingskurses aller unter dem Dach des ASVÖ versammelten Vereine über Maria Empfängnis seit längerem auch darin, dass die TrainerInnen des ASC die zweiteilige Ausbildung zum „ASVÖ- Übungsleiter“ absolvieren.



Der im Juni in Seekirchen am Wallersee stattfindende erste Teil umfasst eine Reihe von Vorträgen uA zu den Themen Sportbiologie, allgemeine und besondere Trainingslehre oder Erste Hilfe, sowie Turnsaaleinheiten, in welchen Übungen für das Schüler- & Jugendtraining präsentiert werden, wobei der Fokus dieses Jahr auf die Bereiche Koordination und Rumpfstabilisation gelegt wurde.

Der zweite Teil bestand in einem fünftägigen Gletschertraining im tirolerischen Stubaital, wobei über sich unter den über einhundert TeilnehmerInnen, von meiner Wenigkeit abgesehen, keine skifahrenden Bundeshauptstädter fanden. Womit natürlich mein Trainingsprogramm abgesteckt war: Erstens die Ehre der Wiener zu verteidigen, zweitens im intensiven „Networking“ möglichst viele Informationen über Trainingsmethoden, -intensität, -destinationen usw. der Bundesländer zu sammeln. Letzteres gelang mir recht gut.

Freilich ist hier nicht das Forum für lange Ausführungen über Ausbildungsinhalte oder Networking- Ergebnisse, doch einige Sätze seien mir erlaubt. Erstens ist festzuhalten, dass die Ausbildung des ASVÖ hinsichtlich der AusbilderInnen jener des ÖSV (D-Trainer) kaum um etwas nachsteht. So hatte ich- wie einige meiner VorgängerInnen- die Ehre von Frau Dipl. Päd. Andrea Walch, ihres Zeichens stellvertretende Fachwartin des ASVÖ im alpinen Skilauf, sowie Trainee an der SHS Schruns (im Übrigen dem Schulweltmeister 2010), trainiert- und somit auf



Meine Trainerin: Dipl. Päd. Walch



Meine (sehr nette) Trainingsgruppe:

„vorarlbergerisch“ ausgebessert- zu werden. Auch kamen wir in den Genuss einer Diskussionsrunde mit dem ehemaligen Slalom- Weltcup Coach und nunmehrigen Trainerreferenten des ÖSV, Gerd Ehn, welcher sich uA in einer für den österreichischen Skiverband erstaunlich direkten und kritischen Weise über die geplanten Reglement-änderungen im alpinen Skizirkus (hinsichtlich Länge und Radius der RTL- Ski) echauffierte und von der FIS ignorierte Studien rezitierte, welche ganz eindeutig belegen, dass oben erwähnte Änderungen das Verletzungsrisiko im alpinen Skirensport nicht im Mindesten verringern. Kurzum kann die ASVÖ- Übungsleiter- Ausbildung jedenfalls als bereichernd bezeichnet werden, einmal in Punkto Fremdsprachenkenntnisse (zB Tirolerisch, Xi-bergerisch) zum Anderen natürlich auch in fachlicher Hinsicht und der ASC wird weiterhin versuchen junge TrainerInnen aus den eigenen Reihen zur Teilnahme an besagter Ausbildung- auch durch die großzügige finanzielle Unterstützung- zu bewegen.

Ent Philipp

DER VORSTAND 2010/ 2011:

Präsident: Dr. Gerald Ent, Vizepräsident: DI Michael Duschel, Schriftführer: Dr. Norbert Meinl, Stv. Schriftführer: Mag. Alice Kral
Kassier: Günther Michalek, Stv. Kassier: Carl Eugen Hoyos, 1.Sportwart: DI Helmut Kral, 2.Sportwart: Philipp Michalek,
1.Schüler und Jugendwart: Mag. Paul Meinl, 2.Schüler und Jugendwart: Mag. Nadine Kral, Kinderwart: Philipp Ent

ASC Akademischer Schiclub Wien p.A. Meytensgasse 46/7/11, 1130 Wien, Tel: +43 (0) 664 135 0060,
e-mail: office@ascwien.at, website: www.ascwien.at