

Auf & Los!



Wir bringen
Salzburg in Bewegung

DIE SPORTBEILAGE IN KOOPERATION MIT



Gewinnen Sie
**10 x 1
Tagesskipass**

für die
**Almenwelt
Lofer**

Seite 13

Sportlich in den Winter!

Ausdauertraining im Winter bietet viele Vorteile

Von Skitourengehen über Schneeschuhwandern bis hin zu Langlaufen: Ausdauertraining im Winter ist nicht nur gut für den Körper, sondern die Bewegung im Freien wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. **Seiten 2–5**

Kampfsport steht in Salzburg hoch im Kurs

Salzburg gilt österreichweit als Hochburg von Kampfsportarten. Die Liste erfolgreicher Sportler ist lang. ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION unterstützen die Vereine bestmöglich und sind damit Wegbereiter für Erfolge. **Seiten 8–9**

Sportdachverbände setzen auf Aus- & Fortbildung

Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bieten regelmäßig Aus- und Fortbildungen an. Trainer, Übungsleiter, Funktionäre und weitere Sportinteressierte bleiben dadurch stets auf dem aktuellen Stand. **Seite 11**

Wintersportarten stärken Körper und Psyche



BILD: SNS/SL/HP KREIDL

Skitourengehen, Schneeschuhwandern oder Langlaufen wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und auf den Fettstoffwechsel aus. Die Skibergsteiger Jakob Herrmann und Theresa Kober sowie Langlauftrainer Franz Gattermann und Langlaufassistentin Teresa Stadlober verraten die besten Tipps und Tricks für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis.

Eine Vollmondtour weckte Jakob Herrmanns Liebe zum Skitourengehen: Mit 13 Jahren ging es für den Werfenwenger mit den Tourenski auf den Hausberg Bischling. „Von da an war ich eigentlich fast immer mit den Tourenski unterwegs“, erzählt Herrmann, dessen sportliche Anfänge von Bergtouren mit den Eltern und alpinen Skirennen geprägt waren. Ein befreundeter Tandemflieger überredete den damals 19-jährigen, an der Mountain Attack teilzunehmen. Die Veranstaltung gilt in der Szene der Skibergsteiger als eines der renommiertesten Events im deutschsprachigen Raum. Herrmann startete bei seiner Premiere in der Tourdistanz (die mittlere von drei Erwachsenenendstrecken), es folgten viele nationale und auch internationale Rennen.

2010 wurde er in den Nationalkader der österreichischen Skibergsteiger aufgenommen und schaffte es bei der WM in Andorra in der U23-Klasse gleich in die Top 5. „Ich war damals im Gastgewerbe in einem Hotel tätig und

habe gemerkt, das lässt sich nicht so gut mit dem Sport vereinbaren. Ich habe dann ein Lehramtsstudium begonnen und abgeschlossen und als Lehrer gearbeitet“, sagt Herrmann. Der 33-jährige, der sich nach einer vor einigen Wochen zugezogenen Verletzung im Aufbautraining befindet und schon bald wieder voll fit ist, wird seit dem Jahr 2015 von Triathletin und Sportwissenschaftlerin Monika Stadlmann gecoacht. „Dadurch ging es stetig bergauf und 2017 bin ich zum ersten Mal im Weltcup auf dem Podium gestanden“, sagt Herrmann. Seit Dezember 2018 kann er sich als Heeressportler voll auf das Skibergsteigen konzentrieren. Den wohl größten Karriereerfolg feierte der Pongauer bei der Mountain Attack 2020, bei der er über die Marathondistanz einen neuen Streckenrekord aufstellte.

Sicherheit hat Priorität

Egal ob bei einem Skitourenrennen oder privat mit Freunden: Sicherheit im alpinen Gelände hat für Herrmann oberste Priorität.

Deshalb rät der Skibergsteiger auch allen Hobbysportlern, sich intensiv damit auseinanderzusetzen. „Ich appelliere an jeden, sich beim Alpenverein oder den Naturfreunden für Kurse anzumelden. Man bekommt da wirklich einen sehr guten Einblick in die Thematik.“ Wie funktionieren das Lawinenschutzgerät (LVS-Gerät) und der Skistopper? Wie und wann befestige ich die Felle? Wann sind Harscheisen sinnvoll? Wie funktioniert die Rettungskette, wenn jemand verschüttet wird? Welche Gefahrenzeichen im Umgang mit Lawinen gibt es? All das lernt man in diesen Kursen.

Unbedingt mitführen sollten alle Skitourengeher das LVS-Gerät mit Sonde und Schaufel, ein Erste-Hilfe-Set (mit Alu-Rettungsdecke), einen Biwaksack sowie ein Mobilfunkgerät. Auch ein Helm ist Pflicht. „Ich empfehle, ihn auch beim Auf- und nicht nur beim Abstieg zu tragen. Stürzen kann man auch beim Bergaufgehen“, so Herrmann. Für längere Skitouren sollten auch ein Ge-

Lawinen-Sicherheits-Workshop der SPORTUNION und weitere Angebote

Die SPORTUNION Salzburg veranstaltet am 8. und 9. Jänner 2021 einen Lawinen-Sicherheits-Workshop. Bei diesem Workshop werden unter der Leitung von Berg- und Skiführern der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung sowie die grundlegenden Dinge der Tourenplanung vermittelt. Der Workshop richtet sich an alle Skitourengeher, die sich (noch) nicht allein ins freie Gelände trauen oder ihr Wissen auffrischen wollen. Am Freitagnachmittag steht die Theorie auf dem Programm, am Tag darauf wird das Gelernte im Rahmen einer Skitour im Schnee umgesetzt.

Infos und Anmeldung unter:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

„Skitourengehen bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich im Winter an der frischen Luft zu bewegen, die Natur zu genießen

und noch dazu tolle Abfahrten zu erleben. Um die Gefahren dieser leider immer wieder sehr unterschätzten Sportart zu reduzieren, empfiehlt es sich, auf ausgeschriebenen und gesicherten Strecken zu bleiben“, erklärt Theresa Kober vom SPORTUNION-Verein „Second Unit Sports – Bewegung-Entspannung-Ausgleich“. Kober ist auch Sportlerin im Nationalteam Skibergsteigen.

Auch der Österreichische Alpenverein und die Naturfreunde haben sich beim Skitourengehen der Aus- und Weiterbildung im Bereich Sicherheit verschrieben. Beide Vereine bieten diverse Lawinenkurse an und informieren Interessierte gern über sicheres Tourenggehen.

Mehr Infos unter:

WWW.ALPENVEREIN.AT

WWW.NATURFREUNDE.AT

tränk (Tee, Wasser, isotonisch) und Snacks, die schnell Energie geben, nicht im Rucksack fehlen. Bevor es aber für Anfänger ins alpine Gelände geht, rät Herrmann zu Skitouren auf der Piste. „Natürlich nur in Skigebieten und auf Pisten, wo das erlaubt ist. Viele Anfänger sind durch das Bergaufgehen ermüdet und wenn die Skitechnik noch nicht so gut ist, wird es doppelt anstrengend.“

Gut für Körper und Geist

Wer sich auspowern und etwas für seine Gesundheit tun will, für den ist Skitourengehen im Winter genau das Richtige! Bei Skitouren werden viele Muskeln beansprucht: die Beinmuskulatur beim Aufstieg und bei der Abfahrt, die Oberkörper- und Armmuskulatur beim Aufstieg und beim Rucksacktragen. „Skitouren stärken das Herz-Kreislauf-System und tragen zu einem erhöhten Energieverbrauch bei. Beim Tourenggehen werden Ausdauer und Kraftausdauer, aber auch Gleichgewicht und Koordination trainiert“, sagt Josef Nie-

bauer, Leiter des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg. Sport im Freien wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.

Alternative zum Tourenggehen

Eine weitere gesunde Ausdauersportart ist das Schneeschuhwandern. In vielen Regionen im Salzburger Land können Beginner an geführten Schneeschuhwanderungen teilnehmen und die Sportart erlernen. Schneeschuhe kann man sich in der Regel vor Ort ausleihen. Weil man hier abseits der Piste unterwegs ist, gilt es ebenfalls auf alpine Gefahren wie Lawinen zu achten. Damit die Schneeschuhwanderer nicht schnell außer Atem kommen, ist die richtige Technik entscheidend: Bedingt durch die Breite der Schneeschuhe ist die Schrittbreite etwas weiter als beim normalen Gehen. Neben Skitourengehen und Schneeschuhwandern gibt es mit dem Langlaufen eine weitere Wintersportart, die in Coronazeiten besonders boomt. ▶

Ausgewählte Skitouren in Salzburg



BILD: SNS/ST/BRANISLAV ROHAL

Pongau/Pinzgau:

Diese zirka sieben Kilometer lange Skitour (hin und retour) führt vom Dientner Sattel (Parkplatz Erichhütte auf 1341 Metern) auf die Taghaubenscharte (2130 Meter/im Bild). Bei dieser mittelschweren Skitour hat man den Hochkönig im Blick. In Maishofen werden von einem Wintersportverein – normalerweise von Jänner bis April – sechs bis acht Geländeskitouren mit einem auf Hochtouren spezialisierten Tourenwart angeboten.

Tennengau:

Ein Skitourenklassiker, mit 630 Höhenmetern auch für Anfänger geeignet und nicht weit von der Stadt Salzburg entfernt, führt auf den Schlenken (1648 Meter). Ein Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Inneren Rengerberg in Bad Vigaun.

Flachgau:

Der Hohe Zinken (1764 Meter) gilt als einfacher Skiberg in der Osterhorngruppe. Bei der Tour sind knapp 1000 Höhenmeter zu bewältigen.



BILD: SN/PHILIPP REITER

Skibergsteiger Jakob Herrmann freut sich auf den Winter.



BILD: SNS/SAALBACH.COM/MIRJA GEH

Schneeschuhwandern, wie hier in Saalbach, eignet sich für Paare.



BILD: SNI/SLT/DEENWERK WERBEAGENTUR GMBH

Ab auf die Langlaufloipe!

Langlaufen ist bei Wintersportlern immer schon hoch im Kurs – in Coronazeiten gilt das umso mehr. So meldete zuletzt zum Beispiel Fischer Sports mit Sitz in Ried, dass die Nachfrage nach Langlaufski heuer besonders stark ist.

Der zyklische Bewegungsablauf sorgt dafür, dass die Gelenke geschont werden. Skilanglauf ist auch die Wintersportart, bei der die meisten Kalorien verbrannt werden. Außerdem handelt es sich beim Langlaufen um ein Freiluft-Work-out für den ganzen Körper. „LLL“, eine früher gängige Abkürzung im Langlauf-Jargon, die für „Langläufer leben länger“ steht, ist in Zeiten der Coronakrise aktueller denn je. Ein weiterer Vorteil in Zeiten der Coronakrise: Seine Runden auf der Loipe kann man auch allein drehen, beim Überholen gilt es den Mindestabstand einzuhalten. Ähnlich wie beim Laufen im Winter gilt: Bei extremer Kälte ist eine Ausübung nicht zu empfehlen. Bis zu minus 15 Grad Celsius

ist ein Training aber kein Problem – vorausgesetzt, man trägt die richtige Bekleidung. Hier sollten sich Einsteiger in einem Fachgeschäft beraten lassen – die Experten des Sportfachhandels finden für Sie garantiert die richtige Ausrüstung! Spitzenläufer der Langlaufdisziplinen lernen immer die zwei Grundtechniken: die heute etwas gängigere freie Technik, auch Skating-Technik genannt, die erst seit Ende der 1970er-Jahre einen Boom erlebte, und die klassische Technik. Als „Könige des Langlaufs“ gelten jene Topathleten, die Siege im Gesamtweltcup, bei der zum Weltcup zählenden „Tour de Ski“ sowie Medaillen bei nordischen Skiweltmeisterschaften bzw. den Olympischen Winterspielen erringen konnten. Eine Verbindung beider Langlauftechniken stellt dabei der Skiathlon dar; die erste Hälfte wird in der klassischen Technik und die zweite Hälfte des Rennens – nach einem Wechsel der Ski und Stöcke – in der moderneren Skating-Technik gelaufen.

Klassische Technik für Anfänger empfehlenswert

Obwohl es teilweise gravierende Unterschiede gibt, werden bei beiden Technikarten Beine, Rumpf und Arme gleichzeitig trainiert. Die freie Technik setzt ein besseres Konditionsniveau des Langläufers voraus, da mehr Geschwindigkeit vonnöten ist,



BILD: SNI/SKI/DEENWERK

„Anfänger sollten mit der klassischen Technik starten.“

Franz Gattermann, Langlauftrainer

um die Technik „lockerer“ laufen zu können. „Das bedeutet, dass Anfänger bzw. Quereinsteiger mit der klassischen Technik starten sollten, um die Herz-Kreislauf-Belastung dosiert zu trainieren“, erklärt Franz Gattermann, staatlich geprüfter Skilanglauftrainer. Der WM- und Olympiateilnehmer ist mehrfacher österreichischer Meister im Skilanglauf bzw. Marathon- und 1/2-Ma-

rathonlauf. Und Österreichs Langlaufass Teresa Stadlober ergänzt: „Das Langlaufen gehört zu den gesündesten Sportarten. Dabei wird auch der gesamte Körper beansprucht, gleichzeitig werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Das Dahingleiten auf bestens präparierten Loipen in traumhafter Winterlandschaft baut Stress ab und lässt Glückshormone sprudeln.“

Bei einem von Profis geleiteten Schnupperkurs bekommen Anfänger innerhalb weniger Stunden ein Gefühl für die Sicherheit im Gelände – geübt werden sollte das Verhalten bei der Abfahrt.

Ski und Stöcke: Körpergröße entscheidet!

Beim klassischen Langlaufski unterscheidet man zwischen Wachsski und No-Wax-/Steighilfe-Ski. Der Belag besteht dabei aus Gleitzonen (vorn und hinten) und einer Steigzone (mittig unter der Bindung). Bei der Skilänge ist zu beachten: Körpergröße plus 20 bis 30 Zentimeter. „Die große Masse der Gesundheits- und Frei-



BILD: SNS/ST/MICHAEL GROESSINGER

zeitsportler verwendet die No-Wax-Variante“, weiß Gattermann. Als Nonplusultra gelten die Fell- oder Skin-Ski, die dank einer neuen Technologie seit ein paar Jahren ruhiges Gleiten und sicheres Abstoßen vereinen. Ski-härte und Skilänge müssen beim Langlaufen individuell auf den Athleten abgestimmt sein. Neben der Körpergröße spielen hier das

Körpergewicht und die Lauftechnik eine wichtige Rolle. Die Skatingski sind kürzer und der Belag besteht nur aus einer Gleitzone. Empfohlene Skilänge: Körpergröße plus zehn bis 15 Zentimeter. Sowohl bei Skating- als auch bei Klassikski (No Wax) sollten die Gleitzonen regelmäßig gewachst werden. Bei den Langlaufstöcken gilt: Körpergröße minus zirka 30 Zentimeter (Klassik) und Körpergröße minus zirka 20 Zentimeter (Skating). Beim Kauf von Stöcken muss auf einen guten Griff, ein bequemes Schlaufensystem bzw. das Gewicht geachtet werden.

Schuhe: Unterschiede zwischen Klassik und Skating Stabilität und Flexibilität sind bei den Langlaufschuhen gefragt. Der Schuh für die klassische Technik ist niedriger – er reicht

meist nur bis zum Knöchel und ist flexibler im Sohlenbereich. Lieber groß genug nehmen! Die Zehenspitzen müssen etwas Luft für die Abstoßphase haben. Der Skatingschuh hat einen höheren und steiferen Schaft; damit sollte man nie klassisch laufen. Er sollte genau passen und ist oft eine halbe Nummer kleiner als der „Klassikschuh“.



BILD: SNS/PRIVAT

Teresa Stadlober zählt zur Weltspitze im Skilanglauf.



BILD: SNS/SAALFELDEN LEONGANG T/SPORTALPEN

Die Region Saalfelden-Leogang gilt als Langlauf-Hotspot.

Viele Angebote für Langläufer



BILD: SNS/ST/MICHAEL GROESSINGER

Langlaufen in Salzburg:

Im Salzburger Land finden sich wunderbare Langlaufloipen in allen Schwierigkeitsgraden. Maishofen (**Pinzgau**) verfügt über eine beschneite Nachtloipe. Ein örtlicher Verein bietet Techniktrainings für Erwachsene an.

In Faistenau gibt es eine Langlaufschule, einen günstigen Skiverleih, eine Nachtloipe mit fünf Kilometern Länge und Schnuppertrainings. Für Anfänger eignet sich die Loipe in der Tiefbrunnau. Wunderschön gelegen und aufgrund der Höhenlage sehr schneesicher ist die Wasenmoos-Loipe am Thalgauberg (alle Angebote im **Flachgau**).

Auch im **Lungau** hat Langlaufen Tradition: Eine Biathlontrainingsgruppe für Kinder und Jugendliche in Mariapfarr – Weißpriach – Göriach lädt zum Ausprobieren ein. In der Lignitz bei Mariapfarr kann eine beleuchtete Kunstschnee-loipe getestet werden.

Noch mehr Loipen:

Tennengau: Kuchl, Abtenau.

Pongau: Wagrain – Altenmarkt – Radstadt – Gnadental (Tauernloipe).

Pinzgau: Saalfelden – Maria Alm; Ritzensee (Saalfelden) – dort entsteht derzeit das neue Nordische Zentrum. Zugriff auf kostenloses Langlaufmaterial haben alle Vereine aus der Gegend und alle Schulen aus Saalfelden.

Höhenloipen: Postalm, Dientner Sattel, Obertauern und Pass Thurn.

„Beweg dich – gemeinsam aktiv“

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet gemeinsam mit den Sportverbänden ASKÖ und SPORTUNION kostenlose Bewegungskurse im Bundesland Salzburg an.

Gemeinsame und regelmäßige Bewegung macht Spaß und hilft den Teilnehmern dabei, in ein gesünderes und bewegteres Leben zu starten: So lautet die Erfolgsformel der Initiative „Beweg dich – gemeinsam aktiv“. Der menschliche Körper freut sich vor allem über Bewegung: Langes Sitzen und Stehen, Bewegungsmangel und eine falsche Haltung können zu Verspannungen und Rückenschmerzen führen.

Wenn Sie Ihren Rücken regelmäßig trainieren, können Sie vorzeitige Abnutzungser-



BILD: SINASKO SALZBURG

scheinungen der Wirbelsäule verhindern und schmerzhafte Verspannungen abbauen. In den „Rückenfit“-Kursen wird dem Volksleiden Nr. 1, den Kreuzschmerzen, der Kampf angesagt. Die Teilnehmer trainieren in den Kursen 14 Wochen lang – zwei Mal wöchentlich – unter der Anleitung von Profis.

„Rückenfit“ sorgt für ein starkes Kreuz

Die Kurse eignen sich für alle Salzburger ab 20 Jahren, die anfällig für Rückenprobleme sind (zum Beispiel langes Sitzen, Stehen, Bewegungsmangel). Auch psychische Faktoren wie Stress oder berufliche Überlastung sind ebenfalls Risikofaktoren, die Rückenschmerzen begünstigen. Nicht an den Kursen teilnehmen können Menschen mit schwerwiegenden medizinischen Problemen bzw. Behandlungsbedarf.

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit; außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für einen rückschonenden Alltag.



BILD: SINÖGK

Infos und Details

- Gratikurse im Bundesland Salzburg
- Dauer: 14 Wochen
- Zwei Mal wöchentlich eine Stunde Bewegung in der Gruppe

Alle Details zu den Kursen, Terminen und Anmeldungen gibt's unter:

[GESUNDHEITSKASSE.AT/GEMEINSAMAKTIV](https://www.gesundheitskasse.at/gemeinsamaktiv)

„Ich werde laufen, solange es geht!“

Die Laufkarriere der 59-jährigen Sabine Hofer aus Salzburg ist ungewöhnlich, aber märchenhaft.



BILD: SINASKO SALZBURG

Informatikerin und Biologin Sabine Hofer entdeckte erst mit 40 Jahren ihre Leidenschaft fürs Laufen. Heute hängen 31 Goldmedaillen im Marathon, Halbmarathon, Berglauf Crosslauf sowie über 5000 und 10.000 Meter, die bei Weltmeisterschaften, internationalen Wettkämpfen oder Staatsmeisterschaften errungen wurden, zu Hause. Auf der 100-Kilometer-Strecke durchbrach Hofer sogar die Acht-Stunden-Schallmauer und hielt den österreichischen Rekord für acht Jahre. Bescheiden meint sie: „Ich habe halt ein Glück mit meinen Genen!“ Dabei schmunzelt sie, denn sie weiß: Ohne konsequentes, hartes Training wären diese Erfolge nicht möglich gewesen. 100 bis 120 Kilometer läuft sie in der Woche. „Ich mache auch Intervalltraining, das kostet mich aber Überwindung. Besonders heuer, weil es wegen Corona keine Wettkampfziele gibt“, so Hofer und ergänzt: „Ich bin ein Wettkampftyp!“

Von klein auf sportlich unterwegs

Ob Reiten, Tennis, Bergsteigen oder Skifahren – Sport war ihr schon immer wichtig: „Ich habe mich immer gerne in der freien Natur be-

wegt“, sagt Hofer. Während eines Wettkampfs drehen sich alle Gedanken nur um das Rennen, ansonsten ist sie jedoch mit allen Sinnen unterwegs. Als Beobachterin setzt sie sich mit der Natur auseinander und erfreut sich an den vielen Details, die sie wahrnimmt.

Über Umwege zur Läuferin

Hofer kam eher durch Zufall zum Laufsport. Kollegen im Büro hatten sie dazu animiert, außerdem wollte ihre Firma, dass sie im Team an einem Halbmarathon teilnimmt. „Die Zeit, die ich da lief, sagte mir überhaupt nichts. Aber allen anderen stand der Mund offen. Da wusste ich: Da geht etwas!“, erinnert sich Hofer. Wenig später schrieb sie sich mit ihrem Mann beim ASVÖ-Verein LAC Salzburg ein. Mit 40 Jahren war Hofer nicht austrainiert, daher gab es viel Luft nach oben. Sie startete bei einem Wettkampf, der zufällig zur Qualifikation der World Trophy zählte. Daher durfte sie nach Palermo zum Finale fahren und siegte über die 50 Kilometer. Wohl eine Initialzündung für außergewöhnliche Erfolge. Hofer läuft in erster Linie für sich und betont: „Ich werde laufen, solange es geht!“

Erfolgsschmiede der Turn-Gym-Union Salzburg

Seit 1946 wird bei der Turn-Gym-Union Salzburg (TGUS) breiten- und leistungsorientierter Jugendsport und Bewegungskultur für Erwachsene (TGUSS) angeboten.

Von Rhönradturnen, Showdance, Kunstturnen über Rhythmische Gymnastik, Trampolinspringen, Turn10 bis hin zum Ballett, Kinderturnen, Break und Modern Dance: Der SPORTUNION-Verein setzt auf ein breites Sportangebot. Die Sportler des Vereins, die bereits mehrere österreichische Meistertitel, Landesmeistertitel und WM- und EM-Medaillen erringen konnten, zählen in allen Sportarten seit Jahren zur Spitze. Im Kunstturnen war der Verein sogar zwei Mal bei den Olympischen Sommerspielen vertreten.

Erfolge auf allen Ebenen

Zuletzt kürte sich Sara Hekele zur Doppel-Staatsmeisterin 2020 im Trampolinspringen und Stefan Engl zum Doppel-Vizestaatsmeister. Außerdem gab es einen Doppelsieg in der Junior-



innenklasse zu bejubeln. Auch bei den Österreichischen Meisterschaften 2020 im Kunstturnen erzielten die Sportlerinnen der TGUS einige Top-20-Platzierungen in der Elite- und Juniorenwertung und Rang sechs im Teambewerb.

In der Österreichischen Jugendmeisterschaft Rhythmische Gymnastik zeigten die TGUS-



BILD: SN/TGUS (2)

Athletinnen mit zwei Top-20-Platzierungen auf. Bei den Österreichischen Meisterschaften im Rhönradturnen holte die TGUS den Titel bei den Junioren (Malena Kernacs) und in der Eliteklasse (Birgit Halwachs). Die Mitglieder der TGUS Rhönrad TUI's fiebern schon der Nachtragung der für 2020 geplanten Weltmeisterschaft entgegen.

Neue Sportarten kennenlernen

Die Erfolge der TGUS basieren auf der sehr guten Nachwuchsarbeit. Junge Mädchen und Burschen können Schnuppereinheiten in den verschiedensten Sportarten wahrnehmen. Etwa 30 Trainer betreuen den Nachwuchs, vom Anfänger bis in die Leistungsklassen. Für den Erwachsenensport bietet die Turn-Gym-Union Salzburg-Stadt (TGUSS) ein umfassendes Programm im Sportzentrum Mitte und in vielen Salzburger Schulturnhallen an. Von Yoga, Pilates, Qigong über Rückenfit und Vital-Fitness bis hin zu Zumba, Latin Ladies etc. ist für jeden ein kostengünstiges Ganzjahresprogramm dabei.

Infos: JUGEND.TGUS.SPORTUNION.AT
ERWACHSENE.TGUS.SPORTUNION.AT
TGUS.ORG

EisTeam Salzburg: Eiskunstlauf für alle Klassen

Eiskunstläufer trainieren beim EisTeam Salzburg, das sich aus den beiden SPORTUNION-Vereinen EisUnion und Eiskunstlaufverein Salzburg zusammensetzt, auf allerhöchstem Niveau. Vom Anfänger bis zum Olympiastarter: Hier ist für jeden das richtige Angebot dabei!

Staatlich ausgebildete Trainer bieten Anfänger- und Fortgeschrittenenurse an und betreuen Trainingsgruppen in allen Leistungsstufen – und das im Einzel, Paar- und Synchronkunstlauf. Die motivierten Sportler des EisTeams Salzburg trainieren seit vielen Jahren hart, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

Ziegler/Kiefer bereiten sich auf WM vor

Die tollen Erfolge geben den Eiskunstläufern recht: Das Duo Miriam Ziegler und Severin Kiefer kann bereits Topplatzierungen bei Welt- und Europameisterschaften vorweisen und nahm bereits zwei Mal an den Olympischen Winterspielen teil. „Diese besondere Saison ist ja auch schon die Vorbereitung und Qua-



BILD: SNEISTEAM SALZBURG/THERESA MARKA

lifikation auf die kommenden Olympischen Spiele in Peking 2022. Wir wollen das mit einer guten Platzierung bei den Weltmeisterschaften im März 2021 in Stockholm fixieren“, so die österreichischen Paarläufer, in der

Weltrangliste auf Platz sieben klassiert. Die große Nachwuchshoffnung des EisTeams heißt Sophia Schaller, SPORTUNION-Nachwuchsförderpreisgewinnerin von 2019, die ihr Talent bereits bei Europa- und Weltmeis-

terschaften unter Beweis stellen konnte. Die Vereine im EisTeam Salzburg sind jedoch nicht nur im Spitzensport tätig. Das Kursangebot der EisUnion reicht vom Kinderkurs für Kinder ab drei Jahren über Aufbaukurse, Breitensport- und Erwachsenenurse bis hin zum Leistungssport. Auch Synchronkunstlauf und Schulsport stehen auf dem Programm. Unter dem Motto „Teamwork makes the dream work“ wird gemeinsam gearbeitet. „Wir beim EisTeam Salzburg freuen uns, Athleten und Persönlichkeiten zu entwickeln und sie auf ihrem sportlichen Weg zu begleiten“, so Landestrainerin Julia Kiefer.

Infos/Termine für Schnuppertstrainings unter WWW.EISTEAM.AT
bzw. INFO@EISTEAM.AT

Immer mehr Kampfsportasse

Salzburg entwickelt sich zunehmend zu einer Hochburg unterschiedlichster Kampfsportarten. Von den Judokas Patrick Reiter und Ludwig Paischer über die Walser Ringer bis hin zu Alisa Buchinger, Salzburgs Nr. 1 Karateka – die Liste erfolgreicher Sportler ist lang.

Mit ihren vielen Vereinen bieten die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION ein breites Spektrum an verschiedensten Kampfsportarten.

Judo

Die Sportart eignet sich für jeden, man ist nie zu alt, um damit anzufangen. Salzburgs Judovereine legen viel Wert auf die Nachwuchsarbeit. Die Judo Union Raiffeisen Flachgau übt mit qualifizierten Trainern regelmäßig im eigenen Dojo (Trainingsraum) in der ÖKO-Mittelschule Straßwalchen. Kinder in Straßwalchen können ab sechs Jahren das Training besuchen. Anfänger, Fortgeschrittene und allgemeine Klasse üben ebenfalls in eigenen Gruppen. **Infos:** WWW.JUDO-AUSTRIA.COM

Im Verein Judogym Ryu-Ken-Do Salzburg-Seekirchen bieten ausgebildete Trainer und Ex-Leistungssportler eine Judoausbildung für Mädchen und Burschen sowie Wettkampftraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – und das an drei Standorten im ASKÖ Sportzentrum Salzburg-Maxglan, in der Volksschule Seekirchen und in der Volksschule Rif/Rehhof. **Infos:** WWW.JUDOGYM.AT

Eine Anlaufstelle für Judoka in der Stadt ist der PSV Salzburg. Von Kinderanfängergruppen ab vier Jahren bis hin zu Wettkampfgruppen – jeder ist willkommen! **Infos:** WWW.PSV-JUDO.AT

Beim ASV-ÖGJ Salzburg/Puch trainieren zwei Diplomtrainer, vier Lehrwarte und mehrere Übungsleiter – ebenfalls abgestimmt auf alle Altersgruppen – an den Standorten im ASV Sportzentrum in Salzburg und in der

Volksschule Puch.

Infos: WWW.ASV-OEGJ.AT

Im Tennengau sind der Judoclub Hallein/Tennengau (WWW.JUDO-HALLEIN.AT) und die Judounion Hallein-Golling (WWW.JUDOUNION-HALGO.AT) führend. Beide Vereine haben neben Trainings für alle spezielle Angebote für Menschen mit körperlicher und/oder geistiger Beeinträchtigung. Dieses G-Judo-Training wird durch Förderungen finanziert und ist gratis. Judo wird auch als Nachmittagsbetreuung in Hallein im Rahmen von „Schule und Sport“ angeboten. Schnuppertrainings sind jederzeit möglich.

Die Pongauer Judohochburgen sind in Bischofshofen und St. Johann. ESV Sanjindo Bischofshofen bietet Trainings für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen in Bischofshofen, St. Johann, St. Martin und Tenneck. **Infos:** WWW.JUDOSANJINDO.AT

Der Verein zur Förderung von Kinder- und Jugendsport (Judo-schule Kodokan St. Johann) hat sich auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ab drei Jahren spezialisiert. Trainiert wird dabei mehrmals wöchentlich mit erfahrenen und ausgebildeten Sport- bzw. Judopädagogen im Bodyland St. Johann. **Infos:** auf Facebook und Instagram

Karate

Karatetraining bietet vielseitige Anforderungen an Körper und Geist. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden in hohem Maße geschult. Karate für Breiten-, Leistungs- und Spitzensportler gibt es bei der Karate Union Walserfeld. **Infos:**

WWW.KARATE-WALSERFELD.COM



Alisa Buchinger (r.) von der Karate Union Shotokan Salzburg.



Der AC Wals ist österreichischer Rekordmeister im Ringen – im Bild Wals-Athlet Markus Ragginger (AC Wals/grau-rot) im Duell mit Johannes Ludescher vom Walser Dauerkonkurrenten KSK Klaus.

kommen aus Salzburg



BILD: SN/FOTOKERSCHI.AT/WERNER KERSCHBAUM

Bei der Karate Union Shotokan Salzburg können Personen jeden Alters das ganze Jahr über schnuppern – trainiert wird immer donnerstags im Sportzentrum Mitte und montags in Hallein. Der Verein ist Heimat von Weltmeisterin Alisa Buchinger: „Ich hoffe, dass trotz der Pandemie viele Kinder, aber auch Erwachsene bald wieder die kommenden Schnuppertrainings besuchen können.“ **Infos:**

WWW.SALZBURGER-KARATE-VERBAND.AT/SHOTOKAN-SBG

Das Karate Leistungszentrum Pinzgau besteht aus ASKÖ- und SPORTUNION-Vereinen an den Standorten Saalfelden, Maishofen, Zell am See, Bruck, Unken & Mittersill. Ab Jänner ist ein neuer Anfängerkurs geplant. Marina Vukovic, Junioren-Weltmeisterin von Union Karate LZ Pinzgau: „Wenn man sich mal eine Auszeit vom Alltag gönnen will, dann ist man bei uns genau richtig – man powert sich aus und hat Spaß.“ **Infos:** WWW.KARATE-PINZGAU.AT

Union Shotokan St. Johann im Pongau bietet Karate-Schnuppertrainings mit vier Trainern an. **Infos:** PONGAU-KARATE.AT

Das Dōjō Bushido Henndorf ist Sektion des ASKÖ Henndorf und einer mehrerer Mitglieder der Shotokan Karatedo International Austrian Federation (SKIAF) in Salzburg. Das Training findet drei Mal wöchentlich in der Volksschule Henndorf statt. **Infos:** WWW.KARATE-SBG.AT/INDEX.PHP/DOJO-HENNDORF

Michael Kara, staatlich geprüfter Lehrwart im vierten Dan, sorgt mit dem Verein ASKÖ Karate Kara dafür, dass mehrmals pro Woche im ASKÖ-Dojo in Salzburg-Gnigl Privat- und Gruppentrainings bzw. Selbstverteidigungskurse für alle Altersgruppen stattfinden. **Infos:** WWW.KARATE-KARA.AT

Taekwondo

Ein Unterschied von Taekwondo (aus Südkorea) zu anderen asiati-

schen Kampfsportarten ist der ausgeprägte Formenlauf (heißt auch Schattenkampf); es kommen häufiger Fußtechniken vor.

Ein Anbieter ist der Taekwondo-Verein Oberndorf, der viel Wert auf Kinder und Jugendarbeit legt. Über zehn InstruktorInnen und fünf staatliche Trainer kümmern sich um Einsteiger und Fortgeschrittene. **Infos:**

TAEKWONDO-OBERNDORF.AT/NEWS/

Bei der Taekwondo Union Salzburg sind kostenlose Probetrainings jederzeit nach Voranmeldung möglich. **Infos:**

WWW.TAEKWONDO-UNION.AT

Jiu-Jitsu

Ziel von Jiu-Jitsu ist es, mit Hebel- und Würgetechniken selbst körperlich überlegene Gegner zu bezwingen.

Die Vereine Jiu Jitsu Salzburg – Selbstverteidigung und Kampfsport für Kinder und Erwachsene und die Groundfighter Salzburg trainieren im ASKÖ-Sportzentrum in Salzburg-Maxglan. **Infos:** WWW.SJJS.AT bzw.

WWW.GROUNDFIGHTER.AT

Ringen

Österreichs erfolgreichster Ringerverein ist der Athletic Club Wals mit 53 Mannschaftsmeistertiteln und über 850 Einzeltiteln in seiner über 60-jährigen Vereinsgeschichte. Der AC Wals verbuchte über die Jahrzehnte bereits 19 Teilnahmen an Olympischen Spielen und stellte eine Vielzahl an Welt- und Europameisterschaftsteilnehmern in der Allgemeinen Klasse und im Nachwuchsbereich. Das Prunkstück des AC Wals ist seit mehreren Jahrzehnten die konsequente und hervorragende Nachwuchsarbeit. Auch die aktuellen internationalen Spitzenringer Markus Ragginger und Simon Marchl durchliefen ab ihrem fünften Lebensjahr alle Nachwuchsabteilungen des AC Wals. Beide bereiten sich intensiv auf die Qualifikationsturniere für die Olympischen Spiele in Tokio 2021 vor. **Infos:** WWW.AC-WALS.COM



BILD: SN/KRUGFOTO/IRRUG DANIEL SEN

Beim Judo sind Schnellkraft, Ausdauer und Koordination gleichermaßen gefragt. Im Duell: Herbert Wicker vom ESV Sanjindo Bischofshofen (blau) und Thomas Grössig von der Judo Union Pinzgau.

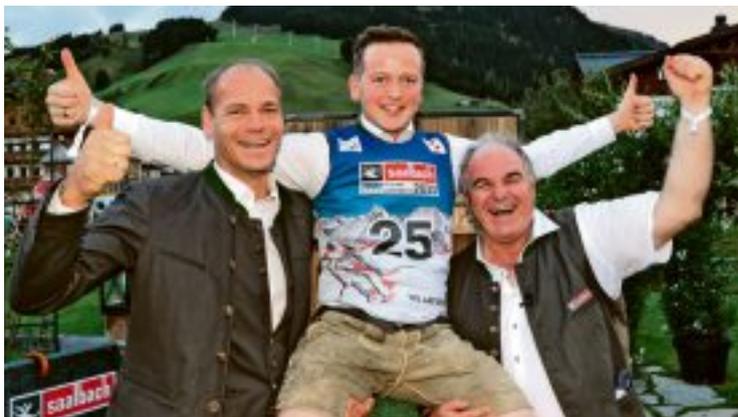
Mit Leidenschaft und Hirn in die neue Wintersaison

Salzburgs Wintersportvereine wollen dem Virus in der kalten Jahreszeit ein Schnippchen schlagen. Dies soll vor allem mit viel Engagement und Hirnschmalz gelingen: „Wir unterstützen Vereine in diesen schwierigen Zeiten kräftig!“, verspricht Dietmar Juriga, Präsident des ASVÖ Salzburg.

In Zeiten der Coronakrise gab es dennoch Grund zum Jubeln: Bartl Gensbichler, der Präsident des Salzburger Landesskiverbandes, führte einen Freudentanz auf, als Saalbach-Hinterglemm die Ski-WM für 2025 zugesprochen wurde. Der Leiter von Salzburgs größter Skischule lässt sich von der schwierigen Situation derzeit nicht entmutigen. „Ich sehe dem Winter trotz allem positiv entgegen. Im Sommer haben wir bewiesen, dass es funktionieren kann, obwohl dauernd geschrieben wurde, alles bricht zusammen!“ Ein von gewissen Gruppen ausgehender Alarmismus ist zu vermeiden, vielmehr sind frische Konzepte, Selbstverantwortung und Vernunft gefragt. Gensbichler nimmt vor allem auch Verbände und Vereine in die Pflicht, innovative Lösungen zu finden.

Absage des Snowboard-Weltcups war alternativlos

Ähnlich wie Gensbichler argumentiert Franz Weiß vom Skiclub Bad Gastein: „Wir müssen alle das Hirn einschalten.“ Während in Saalbach-Hinterglemm kürzlich noch gejubelt wurde, war die frühzeitige Absage des Snowboard-Weltcups in Bad Gastein für Jänner 2021 natürlich eine unerfreuliche Nachricht – aber, wie Weiß berichtet, aufgrund der derzeitigen Coronasituation und in Hinblick auf eine sichere Planung alternativlos. „Wir hatten unsere Hausaufgaben gemacht. Der Wettkampf hätte nach strengen Regeln abgewickelt werden sollen, aber leider ist eine Durchführung des Rennens Anfang 2021 nicht möglich“, erklärt Weiß. Er engagiert sich nicht nur im Skiclub, sondern ist auch Wirt der bekannten Graukogelhütte im Gasteiner Tal, die eigentlich als beliebter Treffpunkt von Ski-



Riesenjubiläum nach der erfolgreichen Vergabe der Ski-WM 2025 an Saalbach-Hinterglemm (v. l.): Michael Walchhofer (Ex-Skiweltmeister und Vizepräsident ÖSV), Bürgermeister Alois Hasenauer und Bartl Gensbichler (Präsident Salzburger Skiverband).



Vor allem Kinder, die in Sportvereinen tätig sind, trifft Corona hart: Sie mussten in den vergangenen Wochen und Monaten oft auf die Ausübung ihrer Lieblingssportart(en) verzichten und werden auch künftig noch mit Einschränkungen leben müssen.



Auch Snowboarder Andreas Prommegger hat aufgrund der Coronapandemie mit vielen Fragezeichen zu kämpfen.

läufern und Tourengern gilt. Dadurch kennt Weiß nicht nur die Nöte der Wintersportvereine, sondern eben auch jene der Gastronomie: „Wir müssen auf die Regeln achten, uns umstellen und in Hinblick auf die kommende Wintersaison neue Ideen umsetzen!“

Das Pongauer Snowboardass Andreas Prommegger, Doppelweltmeister, Gesamtweltcupsieger und Mitglied des Salzburger ASVÖ-Präsidiums, kennt ebenfalls beide Welten: „Natürlich möchte ich bald wieder überall Rennen fahren, wir bereiten uns im Nationalteam professionell wie immer vor!“ Es gehe aber derzeit um viel mehr. „Ich vermiete selbst zwei Apartments und weiß daher, dass für die Wirtschaft wahnsinnig viel auf dem Spiel steht. Es geht auch um wichtige Arbeitsplätze!“, sagt der Top-Snowboarder. Die Einschränkung der Reisefreiheit, viele abgesagte Veranstaltungen und Ausgangsbeschränkungen machen derzeit ein faires Wettkampfsystem unmöglich.

Der Nachwuchs leidet

Auch wenn Trainings für die rund 65 Kinder momentan noch auf Eis gelegt sind: Die Trainer müssen, sobald es wieder losgeht, auf die strikte Einhaltung der Coronaregeln Wert legen. Die Hoffnung, dass sich die Situation bessert, ist da – wirkliche Befreiung wird aber wohl erst eine Impfung bringen. „Kein Sport bedeutet, dass die Kinder mehr Zeit vor dem Computer verbringen; es bedeutet weniger Aktivitäten für die Gesundheit und den Verlust der sozialen und gesellschaftlichen Werte“, so Weiß. Alle Beteiligten hoffen, dass 2021 wieder (mehr) Sport ohne Einschränkungen betrieben werden kann.

BILD: SINLAND SALZBURG/FRANZ NEUMAYR

BILD: SH/STOCKADOBEST.COM/MANLEY

BILD: SNIFIS SNOWBOARD/MIHA MATJAZ

Sportdachverbände setzen auf Aus- und Fortbildungen

ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION bilden in ganz Salzburg zahlreiche Übungsleiter aus und bieten zudem Fortbildungen für Trainer, Übungsleiter, Funktionäre und Sportinteressierte an.



BILDER: SN/SPORTUNION (2)

Die Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION engagieren sich seit vielen Jahren in der Aus- und Weiterbildung.

Die neue Übungsleiterausbildung ist österreichweit einheitlich strukturiert und gliedert sich in ein Basismodul sowie wählbare Spezialmodule. Die Sport Austria und die drei Sportdachverbände haben das Basismodul, das den Grundstein und die Voraussetzung für die Übungsleiterausbildung bildet, gemeinsam konzipiert. Dabei wird theoretisches Wissen aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport vermittelt. Die Themenbereiche „Organisation des Sports“, „gesellschaftspolitische Aspekte im Sport“ sowie „rechtliche

Grundlagen aus dem Bereich Haftung- und Aufsichtspflicht“ geben den Übungsleitern das notwendige, organisatorische Know-how mit auf den Weg. Nach Absolvierung des Basismoduls können beliebig viele Spezialmodule belegt werden, um sich mit dem Übungsleiter zu spezialisieren. Der Kurs zum Übungsleiter bietet ein solides Fundament für weiterführende Ausbildungen wie Instruktor/-in oder Trainer/-in.

Weitere Aus- & Fortbildungen

Die Sportdachverbände stellen zusätzliche Aus- und Fortbildungen zur Verfügung. Jetzt schon

vormerken: Die SPORTUNION Salzburg bietet in ihrem Frühjahrsprogramm zahlreiche Aus- und Fortbildungen zu Schwimmen, Kindersport, Beckenboden, Functional (Outdoor) Training, Neuromotorik und noch viel mehr mit erfahrenen Referenten an – ideal, um das Wissen aufzufrischen und zu erweitern.

Infos/Anmeldung unter:

WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Der ASKÖ Salzburg stellt mit Antara® eine Weiterbildung zur Verfügung. Die Ausbildung, die auf Körperhaltung, Statik, Fehlhal-

tungen und Fehlformen eingeht, ist in drei Module zu je zwei Tagen gegliedert. Und in drei weiteren Modulen können Interessierte den ASKÖ-Rückenexperten, bei dem die Inhalte vertieft und erweitert werden, erwerben.

Infos/Anmeldung unter:

WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

Beim ASVÖ Salzburg können ebenfalls vielseitige Fortbildungen und Workshops zu Themen wie Mentaltraining, Langlaufen, Ernährung, Kinderturnen oder -leichtathletik besucht werden.

Infos/Anmeldung unter:

WWW.ASVOE.AT/AUSBILDUNG

Aus- und Fortbildungen 2021

Lawinen-Sicherheitsworkshop der SPORTUNION Salzburg: 8. bis 9. Jänner 2021, Sportzentrum Mitte, Anmeldung unter WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Übungsleiter-Basismodul der SPORTUNION Salzburg: 5. bis 7. März 2021, Sportzentrum Mitte, Anmeldung unter WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT

Übungsleiter-Basismodul von ASKÖ und ASVÖ: 6. bis 7. März 2021, Mittelschule St. Johann. Anmeldung unter WWW.ASKOE-SALZBURG.AT bzw. WWW.ASVOE.AT/AUSBILDUNG

ASVÖ – „Richtig fit“ mit Kinder- und Geräteturnen: 30. bis 31. Jänner 2021, MOTA/ASVÖ Salzburg, Anmeldung und Infos zu den Ausbildungen des ASVÖ Salzburg unter WWW.ASVOE.AT/AUSBILDUNG oder bei Alexander Weber unter ALEXANDER.WEBER@ASVOE-SBG.AT bzw. Tel.: +43 660 / 1883097

Übungsleiter-Spezialmodul Schwimmen der SPORTUNION: 20. bis 21. und 27. bis 28. Februar 2021, Sportzentrum Rif, Anmeldung unter WWW.SPORTUNION-AKADEMIE.AT Für Rückfragen kontaktieren Sie bitte MELANIE.WIRTHENSTAETTER@SPORTUNION-SBG.AT

ASKÖ – Rückentrainer-Ausbildung: 12. bis 13. März 2021, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Anmeldung unter OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT bzw. WWW.ASKOE-SALZBURG.AT

ASKÖ-FIT-Übungsleiter Praxismodul Seniorinnen: 19. bis 20. März 2021, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Anmeldung unter OFFICE@ASKOE-SALZBURG.AT bzw. WWW.ASKOE-SALZBURG.AT Mehr Infos zu den Ausbildungen der ASKÖ Salzburg unter +43 662 / 871623

Nachwuchsförderungen liegen den Sportdachverbänden am Herzen

Das Talente Service der SPORTUNION, das Projekt Tomorrow's Leaders des ASVÖ sowie die Sonderförderung der ASKÖ sorgen dafür, dass der Nachwuchs in Sportvereinen gefördert wird.

Das gemeinsame Problem vieler Vereine ist die hohe Drop-out-Rate der Mitglieder in einem bestimmten Alterssegment. Es ist wichtig, die jungen Sportler auf allen Ebenen zu unterstützen und ihnen vor allem einen Leitfaden für einen professionellen Weg im Sport mit an die Hand zu geben.

SPORTUNION: Viele Förderungen für Athleten

Die SPORTUNION bietet den Vereinen mit ihren Nachwuchssportlern im Rahmen des Talente Service zusätzlich Förderungen in den Bereichen Sportmotorik, funktionelle Athletik, Sportpsychologie und Sporternährung an.

Externe Trainer vermitteln den Teilnehmern ihr umfassendes Know-how, außerdem finden auch Schwerpunkttrainings und Workshops statt. Mit dem Nachwuchsförderpreis, der 2020 zum elften Mal vergeben wurde, unterstützt die SPORTUNION ihre Vereine zusätzlich bei der erfolgreichen Nachwuchsarbeit.

ASKÖ: Sonderförderung für herausragende Sportler

Die ASKÖ Bundesorganisation prämierte kürzlich 27 Vereine für ihr Engagement im Nachwuchsbereich und die Erfolge in der Saison 2019/20. Teilnahmeberechtigt waren ASKÖ-Vereine, deren Nachwuchssportler bzw. -teams

im Alter von 14 bis 21 Jahren auf nationaler oder internationaler Ebene zwischen Jänner 2019 und April 2020 Erfolge verbuchen konnten. Von den 70 eingereichten Projekten erhielten die drei besten aus den neun Bundesländern eine Sonderförderung.

ASVÖ: Langfristige Begleitung und Unterstützung

Im Zuge des Projekts Tomorrow's Leaders lädt der ASVÖ jedes Jahr ausgewählte angehende Profisportler zu einem mehrtägigen Workshop ein. Kochen, Mentalcoaching, Social-Media-Workshops und vieles mehr: Inputs zu verschiedensten Sportthemen erleichtern – neben dem alltäglichen

Training – den Einstieg in den Profisport. Im Rahmen von Folgeworkshops werden die Inhalte vertieft; der ASVÖ begleitet die Athleten während ihrer gesamten Laufbahn.

Wissen vermitteln

Für alle drei Sportdachverbände steht die Unterstützung von Talenten sowohl in finanzieller Hinsicht als auch in Bezug auf Coachings und Weiterbildung im Mittelpunkt. Es bleibt zu hoffen, dass viele Athleten weiterhin diese tollen Möglichkeiten der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION nutzen – und sich auf ihrem Weg nach oben in professionell begleiten lassen!



BILD: SNI/UAUXFOTO

Die Salzburgerin Sara Rashid Taghipour zählt zu den großen Schwimmnachwuchshoffnungen in Österreich.



BILD: SIV/ANDREAS KOLARIK

Manuela Stöckl, hier mit Florian Gschaider, kümmert sich mit großem Engagement um die Weiterbildung junger Sportler.



BILD: SIV/RRUGFOTO/RRUG DANIEL SEN

Tischtennis spielt in Kuchl seit vielen Jahren eine große Rolle – im Bild Adrian Dillon vom erfolgreichen TTC Kuchl.

Nachwuchsförderungen im Überblick

SPORTUNION

Nachwuchsförderpreis

SPORTUNION-Vereine können ihre Talente einreichen, aus denen eine Fachjury zehn nominierte Sportler auswählt. Ein Online-Voting und eine weitere Jurysitzung entscheiden anschließend über die Sieger des Nachwuchsförderpreises. Eingereicht werden können erfolgreiche Sporttalente zwischen dem 15. und 20. Lebensjahr. Die Förderungen von insgesamt 10.000 Euro werden an die Vereine ausbezahlt und sollen zur Optimierung des Trainingsumfelds der eingereichten Athleten verwendet werden.

ASVÖ

Tomorrow's Leaders

Der ASVÖ Salzburg bietet bei mehrtägigen Workshops mit hochklassigen Referenten (unter anderem Olympiamedaillengewinner Michael Hadschieff, 10-Tänze-Weltcupsiegerin Manuela Stöckl und vielen mehr) eine optimale Begleitung von Jungathleten der verschiedenen Vereine, die später einmal Profisportler werden wollen. Bewerben können sich Sportler im Alter zwischen 15 und 19 Jahren aus allen Sportarten.

ASKÖ

Die ASKÖ prämiert ein Mal pro Jahr Nachwuchssportler bzw. -teams im Alter von 14 bis 21 Jahren, die auf nationaler oder internationaler Ebene Erfolge erzielen konnten. Um die Talente in ihrem Aufbau weiterhin zu unterstützen, wird zusätzlich noch eine Sonderförderung vergeben.

Schigymnasium Saalfelden: Talenteschmiede für den ÖSV

Was haben Romed Baumann, Thomas Dreßen, Ricarda Haaser, Mario Seidl, Thomas Jöbstl, Lisa Hauser, Dunja Zdouc, Christina Rieder, Julia Schwaiger und Benjamin Moser gemeinsam?

Sie alle haben die duale Ausbildung im Schigymnasium Saalfelden, das Partner des ASVÖ Salzburg ist, erfolgreich absolviert. In den vergangenen 20 Jahren hat sich Saalfelden als Nachwuchsschmiede profiliert und gilt als wichtiger Stützpunkt für die Sparten Ski alpin, Biathlon, Langlauf, Nordische Kombination, Sprunglauf und Freestyle. Beweis dafür ist unter anderem auch das hervorragende Abschneiden bei den letzten YOG 2020 (Youth Olympic Games) in Lausanne. Elf Athleten des Schigymnasiums Saalfelden haben sich über nationale Bewerbe für die YOG 2020 in



Der 18-jährige Lukas Broschek gilt als erfolgreiches Skitalent und stammt aus Maria Alm.



Kombinierer Peter Resinger besucht wie Broschek das Schigymnasium Saalfelden.

Lausanne qualifiziert. Fünf Mal Gold und ein Mal Silber ist die imposante Bilanz. Derzeit besuchen 120 Sportler das fünfjährige Oberstufenmodell – viele von ihnen sind bereits in diversen Spartenkadern des Österreichischen Skiverbandes (ÖSV) vertreten. Die nächsten Aufnahmeprüfungen finden am 23. und am 24. Februar 2021 (Nordisch) und vom 29. bis zum 31. März 2021 (Alpin + Freestyle) statt.

Infos/Kontakt:

Mag. Rainer Stöphasius
RAINER@SCHIGYMNASIUM.AT
WWW.SCHIGYMNASIUM.AT

BILDER: SN/SCHIGYMNASIUM SAALFELDEN (2)

Bild: SN/ALMENWELT LOFER

Auf & Los!
die Sportbeilage des ASVÖ Salzburg
Wir bringen Salzburg in Bewegung

Gewinnen Sie 10 x 1 Tagesskipass für die Almenwelt Lofer

Sportlich in den Winter!

Almenwelt LOFER
Beratung, Skiverleih, Skischule

Salzburger Nachrichten
WENN SIE MEHR WISSEN WOLLEN

GEWINNEN SIE MEHR SKIVERGNÜGEN.

Die „Salzburger Nachrichten“ verlosen gemeinsam mit den Sportdachverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION 10 x 1 Tagesskipass für die Almenwelt Lofer – das Top-Familienskigebiet mit 46 Pistenkilometern sowie 10 Seilbahnen und Liften im Salzburger Land.

Um teilzunehmen füllen Sie einfach unsere Online-Leserumfrage zur Sportbeilage „Auf & Los!“ unter SN.at/aufundlos aus.

Der Teilnahmeschluss ist am 1. Februar 2021.
Die Gewinner werden schriftlich verständigt.

Salzburger Nachrichten

WENN SIE MEHR WISSEN WOLLEN



BILD: SKICLUB BISCHOFSHOFEN

Die Vierschanzentournee – dieses Bild in Bischofshofen wurde vor der Coronapandemie aufgenommen – lockt in normalen Zeiten viele Sportfans an. Ob mit (weniger) oder ohne Fans: Die weltbesten Skispringer werden am 6. Jänner 2021 wieder gegeneinander antreten.

Wohlfühloase für nordische Sportler

Der Skiclub Bischofshofen, ein Verein der ASKÖ Salzburg, ist erste Anlaufstelle für Skispringer, Kombiniierer, Langläufer und Skifahrer.

Fast jedes Kind im Pongau kennt sie: die berühmte Paul-Außerleitner-Schanze in Bischofshofen, auf der jedes Jahr am 6. Jänner das Dreikönigsspringen der Vierschanzentournee stattfindet. In den vergangenen Jahren war die Schanze im Sommer oder Herbst zudem Schauplatz des Red Bull 400 – im Gegensatz zu den Wintersportlern müssen die Sportler hier die Schanze in Gegenrichtung „bezwingen“. Aufgrund der teils extremen Steilheit ist in Sportlerkreisen oft von den 400 härtesten Metern der Welt die Rede. Normalerweise stehen pro Jahr noch viele weitere Sportveranstaltungen auf dem Programm – doch aufgrund der Coronakrise mussten heuer viele Events abgesagt werden.

Nachwuchs wird stark gefördert

Der Skiclub Bischofshofen wurde im Jahr 1904 gegründet und hat derzeit zirka 600 Mitglieder. Sepp „Bubi“ Bradl, erster Tournéesieger im Jahr 1953, war Mitglied des Vereins – Bradl war 1936 der erste Mensch, der in Planica/Slowenien mit Ski über 100 Meter sprang und damit Sportgeschichte schrieb. Den Schanzenrekord in Bischofshofen hält der



BILD: SKICLUB BISCHOFSHOFEN

Die Paul-Außerleitner-Schanze in Bischofshofen ist jährlicher Austragungsort der Vierschanzentournee, bei der sich die besten Skispringer der Welt messen.

Pole Dawid Kubacki mit 145 Metern. „Wir sind besonders stolz, dass die gesamte Anlage im Besitz des Vereins ist – das ist weltweit ein Novum“, erklärt Manfred Schützenhofer, als einer der Vizepräsidenten für die Finanzen zuständig. Um die Anlage weltcupfit zu halten, investiert der Skiclub pro Jahr zirka 150.000 Euro in die Infrastruktur. Dazu kommen größere Einzelinvestitionen, darunter 2015 ein Sessellift um 1,2 Millionen Euro oder 2018 eine neue Anlaufspur um 550.000 Euro. 300 ehrenamtlicher Helfer sind in den Wochen vor dem Finale der Vierschanzentournee im Dauereinsatz und sorgen für bestmögliche Bedingungen der Athleten. Allein in Europa fiebern jedes Jahr zirka 45 Millionen TV-Zuseher mit den weltbesten Skispringern mit. Weitere Sektionen des Skiclubs Bischofshofen sind Alpin, Nordisch, Skibergsteigen, Langlauf und Kegeln.

Sehr am Herzen liegt den Vereinsverantwortlichen der Nachwuchs – im Club werden zirka 80 Kinder betreut. Aushängeschilder sind zum Beispiel Olympiasieger Bernhard Gruber und Claudia Purker (beide nordische Kombination) sowie Skispringer Jan Hörl.



BILD: SN/ASKÖ



BILD: SN/HENRYK SCHWARZER



BILD: SN/USK MAISHOFEN

DEZEMBER 2020

St. Gilgner Weihnachtslauf Do., 24. 12., 8.30 Uhr

St. Gilgen
Ein gemeinschaftlicher Trainingslauf ohne Zeitmessung, vom Rathaus St. Gilgen nach Fürberg und wieder zurück. Sammlung eines Spendenbetrags für einen wohltätigen Zweck in St. Gilgen. Eintritt frei
www.weihnachtslauf.at

JÄNNER 2021

Sicher unterwegs mit Schneeschuhen

So., 3. 1., 8-17 Uhr
Mittelschule Faistenau, öffentlicher Parkplatz
Naturfreunde Ortsgruppe Hallein
Erlernen theoretischer Grundkenntnisse des Schneeschuhgehens und Umsetzung des Gelernten auf dem Tourenpfad Salzkammergut. € 35,-
www.hallein.naturfreunde.at

69. Vierschanzentournee Bischofshofen

Mi., 6. 1., 13-19 Uhr
Paul-Außerleitner-Schanze
Skiclub Bischofshofen
Rosenthal 40, 5500 Bischofshofen
Internationale Vierschanzentournee im Skispringen
Kosten auf Anfrage
www.skiclub-bischofshofen.at

SPORTUNION Lawinen- Sicherheitsworkshop

Fr., 8. 1.-Sa., 9. 1.
Sportzentrum Mitte & Tourengebiet nach Wahl
SPORTUNION Salzburg
Unter der Leitung von Berg- und Skiführern wird der richtige Umgang mit der Sicherheitsausrüstung und grundlegende Dinge der Tourenplanung vermittelt.
€ 153,- Normalpreis
€ 99,- für SPORTUNION-Mitglieder
www.sportunion-akademie.at

Paraski-Weltcup

So., 10. 1.-Sa., 16. 1.
Saalbach-Hinterglemm
Schiclub Saalbach-Hinterglemm
www.schiclub.net

Damen-Nachtslalom Flachau

Di., 12. 1., ab 18 Uhr
Weltcupstrecke Flachau
UNION Sportclub Flachau
Beim Top-Ski-Event im Salzburger Land wird die „Snow Space Princess“ gekürt.
skiweltcup-flachau.com

Langlaufkurs in Werfenweng Sa., 23. 1., ab 10 Uhr

Werfenweng,
Parkplatz neben Fernheizwerk
Naturfreunde Ortsgruppe Bischofshofen
Langlaufkurs für Anfänger
Kosten auf Anfrage
www.bischofshofen.naturfreunde.at

Thalgauberg LL-Meisterschaft für jedermann

Sa., 23. 1.
Langlaufloipe Thalgauberg
SPORTUNION Nordic Thalgau
Angetreten wird in den verschiedenen Klassen Nachwuchs, Hobby und Sport.
david.grubinger@sbg.at

Fanningberger Skitourentag So., 24. 1.

UNION SC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach
Das Skitourenrennen für Jedermann, egal ob Rennläufer oder Genießer.
www.uscmariapfarr.at

„Richtig fit“ mit Kinder- und Geräterturnen

Sa., 30. 1.
Salzburg, Mota/ASVÖ Salzburg
Beme Neumayr, Mastermind hinter dem Circuszelt, gibt sein Wissen an junge, motivierte Trainer weiter.
alexander.weber@asvoe-sbg.at
www.asvoe.at/de/kursprogramm

FEBRUAR 2021

Österr. Meisterschaften Langlauf Sa., 13. 2.-So., 14. 2.

Saalfelden, Langlaufstadion Ritzensee
Die besten Langläufer des Landes kämpfen um den Titel.

Club Aktiv Gesund – Gesundheitstag

Do., 18. 2., 10-18 Uhr
Club Aktiv Gesund
Zentrum für Fitness und Gesundheitsförderung
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
Club Aktiv Gesund
Tag der offenen Tür im Gesundheits-sportzentrum Gnigl mit Blutdruck- und Körperfettmessung und Vorstellung des Rückenfitness-Zentrums nach Dr. Wolff.
kostenlos
info@clubaktivgesund.at

„Richtig fit“ mit Langlauf So., 27. 2.

Saalfelden/Ritzensee
Mit Freude, Spiel und Spaß gibt Mark Hauser theoretischen und praktischen Input über die richtige Langlauftechnik und das richtige Langlauftraining.
€ 109,- Normalpreis
€ 50,- für ASVÖ-Mitglieder
€ 40,- für ÜL eines ASVÖ-Vereins mit Qualitätssiegel
alexander.weber@asvoe-sbg.at
www.asvoe.at/de/kursprogramm

Ski-Trilogie Mittersill So., 28. 2.

Breitmoos, Hochmoorloipe
Union SC Mittersill
Eine Kombination aus Langlauf, Tourengehen und alpiner Abfahrt – der Klassiker im Mittersiller Sportkalender. Gestartet wird auf der Langlaufloipe, dann weiter mit Tourenski bis die Abfahrt folgt.
€ 17,- Einzelstarter
€ 50,- Mannschaft
www.sc-mittersill.at

MÄRZ 2021

SPORTUNION Übungsleiter- Basismodul

Fr., 5. 3., 16-18.30 Uhr
Sa., 6. 3., 8.30-19Uhr
So., 7. 3., 8.30-16 Uhr
Sportzentrum Mitte
SPORTUNION Salzburg
In dieser Basisausbildung wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt und der Grundstein für den Übungsleiter gelegt.
€ 150,- Normalpreis
€ 99,- für SPORTUNION-Mitglieder
www.sportunion-akademie.at

Skiathlon- und X-Cross-Bewerb Sa., 6. 3., 15 Uhr

Saalfelden/Ritzensee
Schiclub Saalfelden
Ein Langlaufrennen der etwas anderen Art. Der Skiathlon (Kombinationswertung) bestehend aus einem Lauf in der klassischen Technik & einem Bewerb im Xcross Nordic Funpark.
Eine Veranstaltung für Jung und Alt ab Jahrgang 2013 bis AK IV.
€ 6,- Kinder
€ 7,50 Schüler
€ 10,50 Junioren – AK
€ 9,- Hobbyklasse
oberschneider.f@sbg.at
www.schiklubsaaelfelden.net

Übungsleiter-Basismodul von ASKÖ & ASVÖ

Sa. 6. 3., 8-18.30 Uhr
So., 7. 3., 9-18 Uhr
Mittelschule St. Johann
In 21 Einheiten wird theoretisches und praktisches Wissen aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht.
€ 150,- Normalpreis
€ 99,- für alle Mitglieder von Sport-Austria-Verbänden (BSO)
office@askoe-salzburg.at
alexander.weber@asvoe-sbg.at
www.asvoe.at/de/kursprogramm

FIS Europacup-Finale Damen/Herren

Mi., 10. 3.-Fr., 19. 3.
Saalbach-Hinterglemm
Schiclub Saalbach-Hinterglemm
www.schiclub.net

Ausbildung zum ASKÖ- Rückentrainer (Modul A)

Fr., 12. 3., 14-20 Uhr
Sa., 13. 3., 9-17 Uhr
ASKÖ-LV. Salzburg
ABC Gnigl
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-LV. Salzburg
nach dem Antara®-Bewegungskonzept
€ 240,- Normalpreis
€ 165,- ASKÖ intern
office@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

SPORTUNION Body Workout Day Sa., 13. 3., 9-14.30 Uhr

Volksschule Viehhausen
USV Wals-Laschensky
Unter den Themen „Functional Flow“ & „best ager“ werden Functional-Übungen so kombiniert, dass ein energiereicher und kraftvoller Bewegungsablauf entsteht.
€ 75,- Normalpreis
€ 55,- für SPORTUNION-Mitglieder
www.sportunion-akademie.at

ASKÖ-Praxismodul Senioren Fr., 19. 3., 14-20.30 Uhr

Sa., 20. 3., 9-18 Uhr
ASKÖ-LV. Salzburg
ABC Gnigl
Parscher Straße 4, 5023 Salzburg
ASKÖ-LV. Salzburg
In der Übungsleiterausbildung wird auf die Zielgruppe der Senioren eingegangen. Die praktischen Lehreinheiten finden in Bewegungsräumen statt und werden durch Theorieeinheiten ergänzt.
€ 145,- Normalpreis
€ 99,- ASKÖ intern
office@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

Veranstaltungen der einzelnen Vereine:



VERANSTALTUNG ASKÖ & ASVÖ

Alle Angaben ohne Gewähr.
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Stand 18.12.2020

Klaus Markart,
Geschäftsführer Zwölferhorn Seilbahn

**Unser Land
braucht
UnternehmerInnen,
die an sich
glauben.**

#glaubandich

salzburger-sparkasse.at