

Was der ASC eigentlich so alles kann! Die vielseitig, gesundheitsorientierte Gymnastik für jedes Lebensalter

Auch diese Saison wird wieder das bewährte Turnen für alle „Youngsters“ und „Oldies“ stattfinden, die jung und beweglich bleiben wollen. Unter der Leitung von Gabi Hanak stretchen und gymnastizieren wir jeden Montag abend von 19 bis 20 Uhr.

Das Programm besteht aus den folgenden Elementen:

Pilates: Schwerpunkt ist die Kräftigung der Körpermitte und des Beckenbodens als energetischem Zentrum.

Wirbelsäulentraining und Haltungsschulung: bewusste Körperhaltung, wirbelsäulengerechtes Bewegen, Stehen, Sitzen, Bücken und Heben.

Konditionstraining und Muskelaufbau: Ausgleich von muskulären Disbalancen durch Muskelkräftigung und Dehnung ermöglicht optimale Beweglichkeit in den Gelenken und dadurch geringere Abnutzung.

Funktionsgymnastik und Koordinationsschulung: bewirken zielgerichtete, wohltuende Bewegungen und trainieren das Gehirn.

Yoga: kraftvolle Balanceübungen stärken unser Gleichgewicht und unsere Konzentration.

Das Zusammenfließen all dieser Bewegungslehren ergeben - bei regelmäßiger Ausführung - ein vielseitiges, ganzheitliches Training, das den Körper und den Geist fordert und stärkt.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Freundschaftliche Geselligkeit und Unterstützung durch Musik erleichtern die Ausführung und bringen Spass und Freude.

Besonders konditions- und bewegungshungrige ASCler toben sich noch zum Abschluss bei ehrgeizigen aber lustigen Basketball-Matches aus.

ASC GOLF TROPHY 2009

Bereits zum fünften Mal wurde die Idee von Billie Lillie in die Realität umgesetzt einen „social event“ außerhalb der Skisaison durchzuführen.

Vierundvierzig Golfbegeisterte aus den Reihen der ASC Mitglieder und deren Freunde bewiesen abermals den Erfolg der Idee. Nach eher trübem Wetterprognosen zeigte sich der Wettergott einsichtig und bescherte am 10. Oktober exzellentes Golfwetter. Die besten Platzbedingungen des GC Spillern sowie die angenehmen Rahmenbedingungen trugen zur guten Stimmung und dem Gelingen der Veranstaltung bei.

Im Verlauf des geselligen Abends mit hervorragendem Büffet konnte über vergebene Chancen und verschobene Putts trefflich diskutiert und schließlich die Sieger geehrt werden. Die Nettowertung gewann das Jugendteam Florian Duschel, Hannes Prötsch, Mirella und Adrian Ratay mit 74 Schlägen und 51,6 Nettpunkten. Der Wanderpokal für das beste Bruttoscore ging an Karl Widy, Franz Anderl und Helmut Kral mit 70 Schlägen. Mein Dank richtet sich an die vielen Mitstreiter bei der Vorbereitung und Durchführung, insbesondere an Peter Rumpel für das Sponsoring der Halfwayverpflegung, an Geri, Philipp und Norbert für die Rundumbetreuung, an Alice für die Organisation der Gastronomie, an Nadine, Doris und Marianne für die Vorbereitung der Preise und Hilfe bei Ausschreibung und Auswertung, sowie an Michael und Norbert für den medialen Rahmen.

Mit den besten Wünschen für einen hoffentlich schneereichen Winter und der allmählich beendeten Golfsaison wünsche ich trotzdem „Schönes Spiel“ und „keep on swinging (the golf club)“.

Euer Helmut

DER VORSTAND 2009/ 2010:

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: 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



inhalt

Vorwort des Präsidenten	01
ASVÖ-Übungsleiterausbildung	02
ASC-Kurse	03-04
Personalia	05
ASC-Golf Trophy	06

Vorwort des Präsidenten

Die 5. Golf Trophy fand bei angenehmen, geradezu idealen Bedingungen statt. Bei guter Laune und Stimmung der Teilnehmer wurde bei dem ausgewogenen Turnier der Wanderpokal im Golfclub Spillern ausgespielt. Das anschließende gemütliche Beisammensein hat diesen schönen Tag abgerundet.

Unser Racingteam hat den 1. der beiden Trainingskurse, der am Dachstein stattfand bereits hinter sich gebracht. Strahlender Sonnenschein und zuletzt noch gefallener Schnee hat beim 1. Dachsteinkurs Ende Oktober auch dazu beigetragen, dass unsere Rennjugend sehr schöne Tage verbrachte.

In der letzten Ausgabe unserer Clubnachrichten des Jahres 2008 habe ich mich an die traditionellen Krampuskurse auf der Hochwurzen bei Schladming bei tief winterlichen Verhältnissen erinnert. Im vergangenen Jahr fand der jetzt Nikolokurs genannte ASVÖ-Kurs auch bei tief winterlichen Bedingungen statt, wo auch heuer bereits alles vorbestellt war. Die hohen Temperaturen machten unserem Trainerteam Philipp und Thommy große Sorgen. Sie mussten im letzten Moment auf den Dachstein-Gletscher ausweichen. Die kurzfristige Verlegung des Kursortes bei 14 angemeldeten Teilnehmern war natürlich gar keine leichte Aufgabe.

Bis Weihnachten wird sich die Schneelage hoffentlich doch noch deutlich bessern, damit der erfolgreiche Weihnachtskurs des vergangenen Jahres am Loser wiederholt werden kann. Unser Motto lautet nämlich: Eine gute Rennsaison beginnt mit guten Trainingskursen.

Ich wünsche allen Rennläufern eine erfolgreiche, verletzungsfreie Rennsaison mit guten Plazierungen, verbesserten ÖSV-Punkten, vielleicht auch Medaillen und Pokalen, den nicht mehr rennaktiven oder auch nie rennaktiv gewesenen Clubmitgliedern viele schneereiche Skitage im Pulverschnee, frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2010.

Euer Geri Ent

impresum

Herausgeber: ASC Wien, Redaktion: Dr. Gerald Ent, Druck: MBE Austria, Grafik: Nina Schuster
ASC Akademischer Schiclub Wien, Informationsblatt für Clubmitglieder, P.A. Meytensgasse 46/7/11, 1130 Wien,
Tel: +43 (0) 664 135 0060, e-mail: office@ascwien.at, website: www.ascwien.at

„Was? Ihr seit aus Wien... dort fährt man Schi???" Ganz unter diesem Motto stand die zweiteilige Übungsleiterausbildung des ASVÖ, welche Nina und Elli dieses Jahr absolvierten.

Der erste Kursteil in Seekirchen am Wallersee wurde von 19. bis 21. Juni ausgetragen und diente dazu Theorie, sowie die Methoden des Trockentrainings, näher an die angehenden Übungsleiter zu bringen. So wurden uns im Zuge von Vorträgen wie z.B.: Didaktik / Pädagogik / Methodik, allgemeiner Trainingslehre, sowie spezieller Trainingslehre in diesen drei Tagen viele interessante Aspekte rund um Sport, im speziellen das Schifahren erklärt. Doch auch die Einheiten im Turnsaal waren sehr spannend und neben dem richtigen Aufbau eines Trainings entdeckten wir auch so einiges über diverse Foltermethoden, welche es natürlich gleich anzuwenden gilt!

Ende Oktober (17. -20.) ging es dann los zum zweiten Kursteil am Stubai Gletscher. Aufgrund des weiten Weges beschlossen wir schon am Vortag anzureisen. Ein im Nachhinein gesehenes Privileg, da wir die Ehre hatten unseren ersten Abend nur im Beisein der Trainer zu verbringen, welche uns in so manches Vorhaben einweihten und sich die eine oder andere Frage der bevorstehenden Prüfung entlocken ließen.

Nach einer sehr netten Begrüßung durch den Organisator Alois Mitterbauer ging es dann am nächsten Tag mit dem vollen Programm los: Top motiviert hieß es hinauf auf den Gletscher, wo uns eisigste minus fünfzehn Grad und ein Schneesturm erwarteten. In den folgenden Tagen erarbeiteten wir in den Gruppen viele Technikübungen, Slalom sowie Riesentorlaufaufbau. So erklärte uns unser Trainer Markus wie man Kindern und Jugendlichen das Slalom bzw. Riesentorlauffahren von Grund auf beibringt, achtete jedoch auch sehr darauf unser Eigenkönnen zu verbessern.

Dass wir uns von dem anfangs schlechten Wetter nicht erschüttern ließen machte sich spätestens Montagmorgen bezahlt als wir bei strahlend blauem Himmel und Neuschnee aus der Gondel stiegen und den herrlichen Tiefschnee genießen konnten.

Nach dem Schifahren standen dann immer weitere Vorlesungen, in den Bereichen Sportbiologie, spezielle Trainingslehre und Nachwuchsarbeit, sowie die äußerst befürchtete Prüfung auf dem Programm.

Trotz des sehr dicht gedrängten Programms sorgten wir natürlich auch dafür, dass das gesellschaftliche Leben nicht vernachlässigt wurde und verbrachten die Abende in gemütlichen und besonders unterhaltsamen Beisammensein mit den (zwar etwas älteren, aber sehr netten) Kursteilnehmern aus den Bundesländern. Vor allem mit den Salzburgern und Vorarlbergern verstanden wir uns sehr gut, wobei wir, trotz eines ausführlichen Sprachstudiums, nicht immer ganz verstehen konnten was die letzteren so von sich gaben.

Alles in allem waren beide sehr interessante, spannende, abwechslungsreiche und lustige Kurse. Wir haben viel Neues gelernt, doch auch Bekanntschaften geschlossen, welche wir hoffen auf dem Fortsetzungskurs nächstes Jahr wieder treffen zu können!
Elli Renner

Fotocollage:



Wieder großer ASC-Slalom auf der Hohen-Wand-Wiese am Mittwoch, den 20.1.2010: Start 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf möglichst viele Fans und vor allem „helping hands“!
Wie jedes Jahr brauchen wir vor allem Torrichter - bitte helft uns!
Ihr könnt dabei das Rennen aus allernächster Nähe verfolgen.

Bitte merkt Euch den Termin vor und meldet Euch möglichst bald bei Peter Krassel,
Tel 0669/1920 56 01, E-Mail: peterkrassel@hotmail.com, Fax 01/920 56 01.

ASC-Weihnachtskurs 2010

WANN:

Fr., 01. Jänner (Anreise) bis Mi, 6. Jänner 2010

WO:

Loser, Bad Altaussee/ Stmk.

UNTERKUNFT:

Loserhütte- Fischerndorf 81, A-8992 Altaussee

ANMELDUNG & INFOS bei:

Philipp Ent (entinator@gmx.at od. 0664/655 14 15)

PROGRAMM:

- Techniktraining
- Linienschulungen mit kurzen Kippen
- Slalomtraining
- Riesentorlauftraining
- „freies“ Fahren mit dem Super- G Ski
- Videoanalyse

ASC-Fleece Westen - Der ASC bekommt wieder eine „Corporate Identity“!

Nachdem es schon mittlerweile über 10 Jahren her ist, dass der ASC einen einheitlichen Auftritt in Form von ASC Pullis hatte haben wir gemeint, dass es wiedermal an der Zeit ist! Ein einheitlicher Look ist natürlich nur dann wichtig, wenn es auch genug aktive Rennläufer gibt, was derzeit - dank eines wirklich coolen, sportlichen Teams - der Fall ist! Also sind Nina und ich zum Eybl ausgerückt und haben coole Westen ausgesucht! Auf den Fotos könnt ihr bereits die schwarzen Fleece Westen sehen, die gerade bedruckt werden und rechtzeitig für den Weihnachtskurs ready sein werden!

Sollte ich euch auf die Idee gebracht haben auch Teil der neuen „Corporate Identity“ sein zu wollen, so werden wir natürlich versuchen noch weitere Westen zu besorgen und bedrucken zu lassen. Für Bestellungen wendet euch bitte einfach an mich!
0650 656 0353

Eure Nadine

Personalia:

Goldenes Ehrenzeichen des Wiener Skiverbandes für besondere Verdienste um den Ski- und Wintersport in Wien für DI Michael Duschel

Am 25.06.2009 habe ich aus den Händen des WSV-Präsidenten Dr. Gruber dieses Ehrenzeichen erhalten. Der Grund dafür war wohl die Tatsache, daß ich vom 13.09.1997-10.06.1980 und vom 16.06.1997-12.06.2007, also insgesamt 12 Jahre (und damit längstdienender) Präsident des ASC war. Ein großer Anteil an dieser Ehrung gebührt jedoch all jenen Vorstandsmitgliedern die mich in dieser Zeit unterstützt haben und dafür möchte ich mich hiermit herzlich bedanken!

Michl Duschel



Hinweis: Wir bekommen für ein Skiservice besondere Konditionen. Näheres dazu auf unserer Homepage.

Neue Mitglieder: Wir dürfen folgende neue Mitglieder begrüßen, die auch unsere Rennmannschaft zum Teil verstärken werden: Melanie Löb, Lena Widauer, Theresa Zenz, Sebastian Dolezal, Felix Leitner, Florian Koch, Christian Linus Pirker, Felix Widauer und Joachim Haller

Bitte: Um unsere Mitgliederdatei korrekt zu halten ist es notwendig, dass uns eventuelle Namens- oder Adressänderungen bekanntgegeben werden. Leider ist das nicht immer der Fall, was zu Zustellungsproblemen der ÖSV Zeitung oder unserer ASC Nachrichten führt. Bitte also immer an den Klub melden. Danke.

ASC- Herbstkurs 23. bis 27. 10. 2010 Dachstein/ Stmk.

Wie auch letztes Jahr versammelten sich die ASC'ler wieder zahlreich um an dem diesjährigen ASC- Herbstkurs teilzunehmen. Wegen der hohen Teilnehmerzahl reisten wir mit zwei Bussen an. Die Busfahrt war, zumindest bei uns, lustig wie immer. Unter anderem schafften wir es in 18 Minuten 48 „Toffifée“ zu essen und fanden heraus das Ö3 a) nicht Beethovens 9. und b) auch nicht „Alle Meine Ent'chen“ spielt. Nachdem wir alle heil angekommen waren, räumten wir die Busse aus und aßen, wobei unsere Wirtin minutiös darauf achtete, dass wir alle brav aufaßen.

Am nächsten Tag fuhren ging es dann früh morgens auf den Gletscher Schifahren. Leider war es ziemlich windig und neblig, aber trotzdem konnten wir mit Riesentorlaufski auf der, dadurch fast leeren Piste, „großartig“ Technik trainieren. Einzig wetterbedingte Ausfälle des Liftbetriebs trübten die Stimmung. Nach der Mittagspause, die leider jedesmal von dem unmöglichen Anstieg zum Restaurant geprägt war, kam dann, mit halbtägiger Verspätung, die Sonne heraus. Nachdem wir auch noch am Nachmittag fleißig trainiert hatten fuhren wir wieder in die Pension, wo Unmengen an Süßigkeiten verdrückt wurden, was dazu führte das die Wirtin (und Philipp) nicht sonderlich begeistert waren, aßen wir doch (natürlich deswegen...) abends jeder nur die Hälfte unserer Portion. (welche im Übrigen quantitativ für Profi- Ringer ausgerichtet waren). Auch sahen wir qualitativ sehr hochwertige deutsche Sendungen und wissen jetzt dass Dauerwerbesendungen zu den Lieblingssendungen mancher ASC'ler gehören und entdeckten den Fußballer mit dem außergewöhnlichen Namen. (Jan- Ingwer Callsen-Bracker). Nach der üblichen Spielesession gingen alle auch recht schnell schlafen und freuten sich auf das Stangenfahren.

Am Sonntag herrschte Prachtwetter am Gletscher und wir hatten eine „knusprige“ Piste. Auch wurde auf der Nebenseite die ORF- Sendung „Das Rennen“ gedreht, was uns die Gelegenheit gab alle unsere „Stars“ zu sehen. Trotzdem kamen wir genug zum Skifahren und konnten unsere Technik verbessern und ich meinen Stecken brechen (Der ASC ist wahrscheinlich der Skiclub mit dem höchsten Steckenverschleiß). Nach dem wie immer mühsamen Aufstieg zum Restaurant und der Mittagspause konnten wir bei anhaltendem Prachtwetter trainieren. Nach den „klassischen Abendritualen“ (inklusive Phillips Ausbrüche über Süßigkeiten am Nachmittag) gab uns die Zeitumstellung glücklicherweise mehr Zeit zum Schlafen. Auch am 3. Tag hatten wir vormittags wieder Prachtwetter und einen großartige Piste. Wir bekamen auch wieder Gelegenheit Österreichs C-Prominenz (bei „Das Rennen“) zu „stalken“. Am Nachmittag wurde dann das sog. „Oberschenkelschifahren“ trainiert. Philipp und Thommy jagten uns eine, vom Stangentraining stark in Mitleidenschaft gezogene, Piste bei null Bodensicht hinunter, stets mit dem Satz: „Ihr müsst das Gefühl beim Skifahren bekommen“. Die abendliche Spielesession fiel an diesem Tag etwas kurz aus, weil die Hälfte bereits gegen Neun am Tisch (beinahe) einschlief. Dennoch entdeckten wir das manche ASC'ler Gedanken lesen können.

Am leider letzten Tag machten wir die Trainingsläufe interessanter, indem gestoppt wurde (zu berücksichtigen war jedoch die Messungenauigkeit von ca. 0.2 Sekunden, die sich immer gegen mich auswirkte). Nach einer Menge Zeitläufen wurde noch einmal durch den Funpark gedüst und dann ging es ein letztes Mal zur Pension. Alex Turac wollte bei der letzten Talfahrt mit der Gondel noch die Stecken der- ebenfalls am Gletscher befindlichen- Weltmeisterin und Olympiasiegerin Michaela Dorfmeister „als Souvenir ergattern“ (tatsächlich verwechselte sie die Stecken und nahm sie unabsichtlich mit), doch just im letzten Moment wurde ihr Plan von einer aufmerksamen Liftwartin durchkreuzt. Auf der Rückfahrt nach Wien entdeckten wir das Ö3 auch nicht „Pachebels Kanon in D“ spielt. In Wien angekommen konnten wir auf einen weiteren großartigen Kurs zurückblicken.

Valentin Lewisch

ASC- Nikolokurs 2009 5. bis 8. Dezember 2009 Kitzsteinhorn/ Kaprun

Anfang Dezember in Österreich einen Ort zum Skifahren zu finden ist nicht besonders schwer. Sollte man meinen! In der Praxis jedoch stellt sich dieses Problem allzu oft als nahezu unlösbar heraus. Insbesondere wenn so epochale Ereignisse wie die Globale Erwärmung (da dieser Begriff heutzutage ohnehin als Erklärung für jede Klima- ja sogar jede Wetterlage herhalten muss, verwende ich ihn ohne Scham) das Skivergnügen in allen ostösterreichischen Skigebieten zur Nichte macht oder Mr. David Guetta (ein Popstar aus Ibiza), der ein Konzert in Schladming abhält, den Trainingsbetrieb am Dachstein lahmlegt. Allen jenen die sich jetzt denken: „Das mit dem Klimawandel verstehe ich ja, aber wie ein Konzert in Schladming Einfluss auf das Skitraining am Dachstein haben kann, leuchtet mir nicht ein“, kann ich nur antworten, dass es mir ähnlich ging und geht. Die Erklärung der Planai AG lautet dahingehend, dass sie damit rechnen, dass alle Besucher des Konzertes am nächsten Tag (und die zwei darauffolgenden Tage) den Dachstein stürmen werden.

So musste der ASC diesmal eine vierstündige Fahrt (eigentlich sogar etwas länger, da wir einige unfreiwillige Umwege zu nehmen hatten) auf das Kitzsteinhorn unternehmen um trainieren zu können. Dort empfing man uns ähnlich hilfsbereit, wollte mir die Dame an der Liftkartenkasse doch allen Ernstes keine Liftkarten verkaufen, bis ich alle Jugendlichen persönlich vor selbige gezerrt hatte. In der weiteren Folge entwickelte sich allerdings ein äußerst erfolgreicher Kurs. Am ersten Tag flaggten wir einen relativ einfachen, rhythmischen Riesentorlauf aus, der dazu diente die technischen Grundlagen der Läuferinnen und Läufer zu verbessern und ihnen die echte Rennlinie näher zubringen. Als alle diese Aufgaben eigentlich schon erledigt waren, erschien auch unser Trainingspartner, der ÖAV- Edelweiß am Gletscher.

Am zweiten Tag setzte mein Pendant bei der ÖAV einen rasanten und durchaus anspruchsvollen Riesentorlauf, wobei alle ASC's einen exzellenten Eindruck hinterließen. Am Abend gab es beim ASC dann etwas, was in österreichischen Volksschulen bereits verboten ist: Der Nikolo kam, und das samt furchteinflößender „Krampen“ im Anhang ins ASC- Quartier! Um den Schock des Anblickes der Krampen zu mildern, unternahmen die älteren KursteilnehmerInnen (samt Trainerteam) dann einen kleinen Ausflug nach Kaprun. Bei der Rückkehr ins Quartier um ca. 22 Uhr musste man allerdings feststellen, dass dieses bereits verschlossen war. Gott-Sei-dank erschien nach einigen Telephonaten, mehren gegen die Fensterscheiben der Kleinen geworfenen Schneebällen und so manchem hektischen Stoßgebet Kursneuling Georg Løb in der Eingangstüre um uns eine Nacht bei minus 6 Grad im Freien zu ersparen.

Am darauffolgenden Tag stand dann erstmals Slalomtraining am Programm, wobei die ÖAV sogar eine Zeitmessung installierte und das später etwas bereute, nachdem die ASC's ihnen teilweise davonfuhren. Maria Empfängnis am 8. Dezember erinnerte am Kitzsteinhorn dann schließlich eher an ein filmisches Ereignis biblischen Ausmaßes, nämlich den „Day after Tomorrow“. Die RennläuferInnen, die zuerst den Wetterkapriolen noch tapfer trotzten, beendeten den Trainingstag erst, als dann die Windböen so stark wurden, dass die Riesentorlauf Tore beinahe flach auf der Piste lagen.

Insgesamt können wir trotz dieser Pannen und widrigen Umstände positiv auf den Kurs zurückblicken, alleine schon weil mit Flo Petz, Sebastian Dolezal, Lena & Felix Widauer und dem angesprochenen Helden der Nikolonacht Georg Løb gleich 5- allesamt hochveranlagte- Neulinge mit von der Partie waren.

Ent Philipp