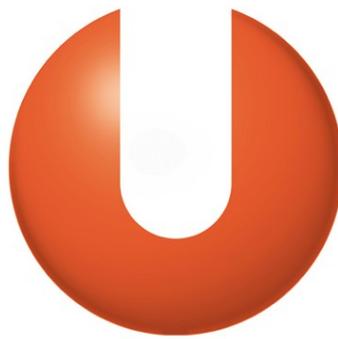




Heft Nr. 153

Jänner 2023

Vereinsinformation



SPORT
UNION
URFAHR

www.unionurfahr.at



AT-BIO-401

Das **Schärfste** aus
dem Mühlviertel



Bio-Chilisaucen

Hand Crafted

MV Chili-Manufaktur GmbH

www.feuer-zeug.at

Allgemeines

Jahreshauptversammlung

Die 66. Jahreshauptversammlung konnte am 28.10.2022 wieder ohne Corona-Einschränkungen im Vereinsheim abgehalten werden. Obmann Martin Grafinger begrüßte die anwesenden Vorstands- sowie Vereinsmitglieder.



Der Ablauf erfolgte gemäß der aufliegenden Tagesordnung. Der eingebrachte Wahlvorschlag wurde ohne Gegenstimme angenommen. Es wurden auch keine schriftlichen Vorschläge zur JHV eingebracht.

Der **neue Vorstand** der Sportunion Urfahr setzt sich wie folgt zusammen:

Martin Grafinger	Obmann und gleichzeitig Fachwart Badminton, Racketlon sowie Tischtennis
Harald Panhofer	Obmann-Stellvertreter und gleichzeitig Fachwart Bogensport
Gerda Panhofer	Schriftführerin
Marion Geissler	Schriftführerin-Stellvertreterin
Robert Fetzer	Kassenwart
Mag. Ricarda Grafinger-Dank	Kassenwart-Stellvertreterin
Fritz Kirchhofer	ltd. Fachwart sowie Fachwart Turnen und Gymnastik
Rainer Hintenberger	Stellvertreter Fachwart Bogensport
Erich Wimberger	Fachwart Stocksport
Gabor Szabados	Platzverwalter und Gerätewart
Manfred Frühwirt	Beirat
Szolt Vaszi	Beirat
Mag. Florian Ebner	Kassenprüfer
Silvia Hainzl	Kassenprüferin

Aus dem Vorstand ausgeschieden sind:

- ❖ Hermann Krenn, Schriftwart seit 1995
- ❖ Karl Kirchhofer, Kassenprüfer seit 2008
- ❖ Peter Böhm, Fachwart Tischtennis
- ❖ Franz Pröstler, Beirat
- ❖ Zsolt Vaszi, der nach mehr als 20 Jahren als Platzverwalter und Gerätewart ausgeschieden ist, dem Verein nunmehr jedoch als Beirat zur Verfügung steht.

Ein herzliches
DANKE

Ein *besonderer Dank* für die jahrzehntelange ehrenamtliche Tätigkeit gilt:



Karl Kirchhofer

der 1957 als Jugendlicher zum Verein kam und in der Sektion Handball begann. Aktiver Handballer war er bis 1974. 1978 wurde die damals jüngste Sektion, die Stocksportsektion, von einer paar Sportskollegen und mit Karl Kirchhofer als Sektionsleiter aus der Taufe gehoben. Nach 10 Jahren übergab er das Amt an Erwin Angel. Bei der kurzen Periode unserer Schachsektion war er auch aktiver Denksportler mit dabei. Seit 2008 fungierte er als Kassaprüfer.



Hermann Krenn

der 1958 als Jugendlicher ebenfalls zur Handballsektion des Vereines kam, wo er bis 1977 von der Jugend bis zur Kampfmannschaft mit dem Handballsport verbunden war. Ab 1991 war er in der Vereinsleitung tätig. Die Agenden des Schriftführers übte er seit 1995 in gewissenhafter Weise aus. Auch die Vereinschronik brachte er in mühevoller Kleinarbeit auf den letzten Stand.

Hermann war auch bei allen Großveranstaltungen sowohl in der Vorbereitung als auch bei den Aufräumarbeiten ein verlässlicher Helfer. Im Rahmen der 65. Jahreshauptversammlung wurde Hermann Krenn zum Ehrenmitglied ernannt.

Im Jänner 2023 feierte unser langjähriger Sportskollege seinen 80. Geburtstag. Dazu wollen wir es nicht verabsäumen, den runden Geburtstag auch in der Vereinszeitung zu würdigen.



Lieber Hermann, alles Gute zum runden Geburtstag!



Mitgliedsbeiträge

Aufgrund der bereits vorhandenen Teuerungen bei Strom und Gas sowie der noch nicht absehbaren Verteuerung der Hallenkosten war eine Erhöhung der Mitglieds- bzw. Spartenbeiträge unumgänglich und musste daher eine Anpassung der Mitgliedsbeiträge beschlossen werden.

Saisonabschluss

Am 02.12.2022 wurde zu einem **Saisonabschluss** aller Sektionen zu Punsch und Bratwürstel geladen. Obmann Martin Grafinger stellte sich als Grillmeister zur Verfügung. Der Orangenpunsch wurde von Marion und Gerda kredenzt.

Die anwesenden Gruppe der Stockschützen machten es sich im Vereinsheim gemütlich, während die „abgehärteten“ Bogenschützen sich um das offene Feuer versammelten.



Im kleinen Kreise wurde auf das vergangene Jahr zurückgeblickt bzw. Vorausschau auf das kommende Jahr 2023 gehalten. Auch unser ehemaliger Platzwart Zsolt schaute auf ein Häferl wärmenden Punsch vorbei.

Schade, dass viele SportkameradInnen der übrigen Sektionen der Sportunion Urfahr die Gelegenheit zum Gedankenaustausch bzw. zum näheren Kennenlernen untereinander nicht genutzt haben. Für das Vereinsleben im generellen sind gerade solche Treffen von äußerster Wichtigkeit, um das „Wir-Gefühl“ – gerade nach der schwierigen und trennenden Corona-Zeit – neu zu stärken.

AKTIV PROGRAMM - Aktualisierung

Aufgrund der notwendig gewordenen Halleneinsparung stellt sich das Aktivprogramm der Sportunion Urfahr wie folgt dar:

In den Schulen der Stadt Linz

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	Nr.	zuständig
Fußball	Karlhof	Mo	20:00 – 22:00	19.09.2022 – 27.03.2023	235	Franz Pröstler
Bogensport (nur nach vorheriger Absprache)	Harbach	Mo	17:00 – 19:30	02.11.2022 – 27.03.2023	920	Harald Panhofer
Tischtennis und Badminton	Harbach	Mo	17:00 – 22:00	13.09.2022 – 24.06.2023	---	Martin Grafinger
Fußball	Weber	Mo	18:00 – 20:00	03.10.2022 – 27.03.2023	326	Michael Feldweber
Fußball	Leonardo da Vinci	Do	18:00 – 20:00	13.10.2022 – 02.03.2023	524	Claus Retschitzegger

In den Bundes- bzw. Privatschulen, Freizeitsportanlagen

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	zuständig
Kinderturnen midi 3 – 9 Jahre	Georg v. Peuerbach	Di	17:15 – 18:15	20.09.2022 – 06.06.2023	dzt.nicht besetzt
Gymnastik Bauch-Beine-Po	Georg v. Peuerbach	Di	18:30 – 20:00	13.09.2022 – 27.06.2023	Daniela Gorbach
Fußball	HBLA Lentia	Di	18:00 – 20:00	27.10.2022 – 28.03.2023	Manfred Frühwirt
Racketlon	F 10	Sa oder So	18:30 – 19:30	17.09.2022 – 10.06.2023	Martin Grafinger
Bogensport	Sportplatz	Fr.	17:00 – 20:00	Sommertrieb bis Ende Oktober	Harald Panhofer
Stocksport (kein Winterbetrieb)	Sportplatz	Mi	13:30 – 16:00 17:30 – 20:30	März, April, Mai Juni – Oktober	Erich Wimberger



Wir bewegen Menschen

Wir trauern um:



Robert Hinterbuchner, der am 07. Jänner 2023 im 92. Lebensjahr verstorben ist.



Tormannlegende am Großfeld und in der Halle. „Bertl“, wie er in seiner aktiven Zeit von seinen Freunden genannt wurde, kam 1949 zum Verein. In der Zeit des Großfeldhandballes pilgerten Hunderte Zuschauer zu den Spielen auf unserer Sportanlage und waren von seinen tollkühnen Paraden stets begeistert. Berufungen in die Öö. Auswahl und ins Nationalteam waren die Folge. In der Kampfmannschaft der Union Urfahr war er eine unentbehrliche Stütze.

In der Vereinsleitung war Hinterbuchner mehrere Jahre als Beirat tätig. Für seine Verdienste um den Handballsport erhielt er vom ÖHB, OöHV und der Union diverse Auszeichnungen. Sein sportlich erfolgreiches und arbeitsreiches Leben wird uns stets in Erinnerung bleiben. Wir werden ihn vermissen!

Fritz Kölbl, der am 27. November 2022 im 93. Lebensjahr verstorben ist.



Kölbl begann 1952 seine aktive Laufbahn im Verein ebenfalls in der Sektion Handball. Er spielte ca. 10 Jahre in der neu gegründeten 1b-Mannschaft.

Nach Beendigung der handballerischen Laufbahn betätigte er sich noch viele Jahre in der Gruppe der Kleinfeld-Fußballer.

Ab 1975 bekleidete er die Agenden eines Kassaprüfers bis 1999. Für sein Wohlwollen und seine vorbildliche Mitgliedschaft als Aktiver und Funktionäre erhielt er das Union-Ehrenzeichen in Silber und Gold.

Die Sportunion Urfahr wird den beiden Sportskameraden stets ein ehrendes Andenken bewahren!



Aus den Sektionen

BOGENSPORT



Nachdem bekanntlich kein Hallentraining mehr stattfindet, sind dadurch zwangsläufig auch die regelmäßigen, gemeinsamen Zusammenkünfte leider ins Hintertreffen geraten. Bis zur Eröffnung der Freiluftsaison am Sportplatz vergehen auch noch mehrere Wochen.

Sobald die Witterungsbedingungen wieder „freundlicher“ werden - sprich frei von Nieder-schlägen und auch etwas wärmer ☺ - werden wir wieder kurzfristig zu gemeinsamen Parcourbesuchen aufrufen.

Ansonsten gibt es zur Zeit aus unserer Sektion nichts Neues zu berichten. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen bei einem Parcourbesuch oder sonst spätestens am Sportplatz, wo Mitte/Ende April der Freiluftbetrieb wieder aufgenommen werden wird (Information über den definitiven Start erfolgt per email).

Termine:

- Turnierkalender des ÖBSV: [Turniere - ÖBSV \(oebv.com\)](http://turniere-obsv.com)

Harald Panhofer

BADMINTON

Meisterschaft 2022/2023, 2. Landesliga Nord

Nach der Corona Pause sind wir, in erster Linie verletzungsbedingt, nicht gut in die Meisterschaft gestartet. Unsere drei Verletzten - Gisela Riemer Kutzler (Achillessehnenriss), Alexander Reichetseder (Achillessehnenriss) und Manuel Längauer (Bandscheibenvorfall) - gehen uns mit ihren guten konstanten Leistungen ab. Daher liegen wir zurzeit leider auf dem letzten Platz in der Meisterschaft.

Die besten Leistungen bei den schon bestrittenen Meisterschaftsspielen erbrachten wie schon gewohnt Christoph Preissl und Dana-Lynn Grafinger (Leihspielerin Traun).

Ricarda Grafinger-Denk, Rainer Dopplmair, Manuel Reisinger, Peter Böhm, Florian Ebner, Gerhard Mayr, Andreas Eckerstorfer, Robert Fetzer und Martin Grafinger ergänzten das Team.

Erfreulich ist, dass Anja Friedrich seit langer Zeit wieder ihr erstes Meisterschaftsspiel bestritten hat.

Bei zwei Meisterschaftsrunden konnten wir aus verschiedenen Gründen nicht vollständig antreten, weshalb wir für diese Begegnungen keinen Antrittspunkt bekommen haben.

Unsere Gegner: Andorf, Alkoven, Voest, Nettingsdorf und Neuhofen

Die bisher bestrittenen Spiele:

Fr. 16.09.2022	ATV Andorf 1 6 - 2 UNION Urfahr
Mo. 03.10.2022	UNION Urfahr 5 - 3 BC Raiffeisen Alkoven 2
Di. 25.10.2022	SK Vöest 2 5 - 3 UNION Urfahr
Mo. 14.11.2022	UNION Urfahr 3 - 5 UBC Neuhofen 2
Mo. 28.11.2022	UNION Urfahr 3 - 5 ASK Nettingsdorf
Mo. 30.01.2023	UNION Urfahr 1 - 7 ATV Andorf 1

Ausstehende Spiele:

Fr. 03.03.2023	BC Raiffeisen Alkoven 2 20:00 UNION Urfahr
Mo. 06.03.2023	UNION Urfahr 20:00 SK Vöest 2
Mo. 20.03.2023	UBC Neuhofen 2 19:45 UNION Urfahr
Sa. 22.04.2023	ASK Nettingsdorf 15:00 UNION Urfahr

Leistungen Spieler:

Spieler

1	CP Preissl Christoph	<u>Siege-Niederlagen</u> 10-0 (10)
2	DG Grafinger Dana-Lynn	<u>Siege-Niederlagen</u> 4-8 (12)
3	RD Doppelmair Rainer	<u>Siege-Niederlagen</u> 2-2 (4)
4	RG Grafinger-Denk Ricarda	<u>Siege-Niederlagen</u> 2-7 (9)

5	PB Peter Böhm	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-2 (3)
6	ML Manuel Längauer	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-4 (5)
7	AE Andreas Eckerstorfer	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-4 (5)
8	FE Florian Ebner	<u>Siege-Niederlagen</u> 1-8 (9)
9	AF Anja Friedrich	<u>Siege-Niederlagen</u> 0-1 (1)
10	GM Gerhard Mayr	<u>Siege-Niederlagen</u> 0-4 (4)
11	MG Grafinger Martin	<u>Siege-Niederlagen</u> 0-6 (6)



Wir bewegen Menschen

Das Training ist wie gewohnt am Montag, 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr in der Harbachschule.



Von links: Peter Böhm, Florian Ebner, Dana Grafinger, Ricarda Grafinger, Christoph Preissl
Manuel Längauer, Gerhard Mayr, Andreas Eckerstorfer



Wir bewegen Menschen

TISCHTENNIS

Nachdem wir letzte Saison schon in der Bezirksklasse gespielt haben, ist es auch heuer wieder unser Ziel, den Klassenerhalt zu schaffen. Da wir zurzeit den 4.Tabellenplatz inne haben, ist unsere Zielvorstellung äußerst real bzw. wird diese auch übertroffen werden.

Wir haben zum jetzigen Zeitpunkt drei Siege, drei Unentschieden und drei Niederlagen. Gratulation an alle Beteiligten.

1	Mi. 28.09.2022 19:45	WILH2 - RACK1	4:8	VS Dörnbach
2	Mo. 03.10.2022 18:30	RACK1 - DUFO3	5:8	Harbachschule Urfahr
3	Fr. 14.10.2022 19:15	VÖLI6 - RACK1	7:7	Sportanlage Auwiesen
4	Mo. 17.10.2022 18:30	RACK1 - BBRZ2	7:7	Harbachschule Urfahr
5	Do. 10.11.2022 19:00	FROB9 - RACK1	8:2	VS 48 Aignerschule
6	Mo. 14.11.2022 18:30	RACK1 - SPHO4	7:7	Harbachschule Urfahr
7	Mi. 23.11.2022 19:00	BSVL3 - RACK1	3:8	Berufsschule Linz 8
8	Fr. 02.12.2022 19:00	LIAG3 - RACK1	0:10	Sporthaus Linz AG (4. OG)
9	Mo. 05.12.2022 18:30	RACK1 - BIES8	8:2	Harbachschule Urfahr
1	Mo. 23.01.2023 18:30	RACK1 - WILH2	8:3	Harbachschule Urfahr
2	Fr. 03.02.2023 19:00	DUFO3 - RACK1	8:4	VS 48 Aignerschule
3	Mo. 06.02.2023 18:30	RACK1 - VÖLI6		Harbachschule Urfahr
4	Mi. 15.02.2023 19:00	BBRZ2 - RACK1		VS 10 Grillparzerschule
5	Mo. 27.02.2023 18:30	RACK1 - FROB9		Harbachschule Urfahr
6	Di. 07.03.2023 19:00	SPHO4 - RACK1		VS Haid
7	Mo. 13.03.2023 18:30	RACK1 - BSVL3		Harbachschule Urfahr
8	Mo. 20.03.2023 18:30	RACK1 - LIAG3		Harbachschule Urfahr
9	Fr. 31.03.2023 19:00	BIES8 - RACK1		Gemeinschaftssaal. Dornacherstraße

Mannschaftstabelle: 612 Bezirksklasse Linz Umg. / MV - PE - 2022/2023 ([Runden einschränken](#))

Rang	Mannschaft	T-Abk.	Sp	S	U	N	Sp-V	Sz-V	P
1.	BSV BBRZ Linz 2	BBRZ2	12	11	1	0	102:30	341:136	35
2.	DSG-UKJ Froschberg 3	DUFO3	12	10	1	1	92:50	334:196	33
3.	LINZ AG-FROSCHBERG 9	FROB9	12	9	0	3	85:45	290:200	30
4.	Union Urfahr Racketlon 1	RACK1	11	5	3	3	74:57	264:227	24
5.	SK VÖEST Linz 6	VÖLI6	11	4	4	3	73:59	263:232	23
6.	TTC Biesenfeld Linz 8	BIES8	12	5	0	7	62:72	240:266	22
7.	BSV Land OÖ 3	BSVL3	12	4	1	7	61:79	240:289	21
8.	SPG DSG U.Haid/U.Oedt 4	SPHO4	12	2	2	8	49:92	201:316	18
9.	TTV LINZ AG Sport 3	LIAG3	11	1	0	10	35:89	162:288	13
10.	ASKÖ Wilhering 2	WILH2	11	1	0	10	31:91	123:308	11

Unsere Spieler:

Rainer Doppelmair
Altersklasse: Senioren 40+
Nation: AUT
ID: 23001
Einzel Einsätze: 6
Einzel Siege: 5
Einzel Niederlagen: 9
Doppel Einsätze: 6
Doppel Siege: 3
Doppel Niederlagen: 3
RL-Punkte: 880±65

Florian Ebner
Altersklasse: Senioren 40+
Nation: AUT
ID: 24467
Einzel Einsätze: 1
Einzel Siege: 0
Einzel Niederlagen: 2
Doppel Einsätze: 0
Doppel Siege: 0
Doppel Niederlagen: 0
RL-Punkte: 792±120

Markus Hackl
Altersklasse: Allgemein
Nation: AUT
ID: 18927
Einzel Einsätze: 4
Einzel Siege: 9
Einzel Niederlagen: 2
Doppel Einsätze: 2
Doppel Siege: 2
Doppel Niederlagen: 2
RL-Punkte: 1226±66

Winfried Schönberger
Altersklasse: Senioren 50+
Nation: AUT
ID: 25575
Einzel Einsätze: 1
Einzel Siege: 2
Einzel Niederlagen: 0
Doppel Einsätze: 1
Doppel Siege: 1
Doppel Niederlagen: 0
RL-Punkte: 637±107

Gerhard Strasser
Altersklasse: Senioren 65+
Nation: AUT
ID: 9341
Einzel Einsätze: 6
Einzel Siege: 11
Einzel Niederlagen: 4
Doppel Einsätze: 6
Doppel Siege: 5
Doppel Niederlagen: 1
RL-Punkte: 1149±54

Stanislav Tsarevski
Altersklasse: Senioren 40+
Nation: AUT
ID: 25762
Einzel Einsätze: 3
Einzel Siege: 1
Einzel Niederlagen: 6
Doppel Einsätze: 3
Doppel Siege: 0
Doppel Niederlagen: 3
RL-Punkte: 730±103

Christoph Preissl
Altersklasse: Allgemein
Nation: AUT
ID: 19748
Einzel Einsätze: 4
Einzel Siege: 7
Einzel Niederlagen: 3
Doppel Einsätze: 4
Doppel Siege: 3
Doppel Niederlagen: 1
RL-Punkte: 1139±65

Manuel Reisinger
Altersklasse: Senioren 40+
Nation: AUT
ID: 24466
Einzel Einsätze: 5
Einzel Siege: 6
Einzel Niederlagen: 7
Doppel Einsätze: 5
Doppel Siege: 3
Doppel Niederlagen: 2
RL-Punkte: 950±61

Matthias Kastner
Altersklasse: Allgemein
Nation: AUT
ID: 22583
Einzel Einsätze: 7
Einzel Siege: 12
Einzel Niederlagen: 7
Doppel Einsätze: 7
Doppel Siege: 5
Doppel Niederlagen: 2
RL-Punkte: 1114±52

Das Training am Montag in der Harbachschule ist immer gut besucht, und die Meisterschaftsrunden in dieser Halle kommen sehr gut bei unseren Gegnern an.



Unsere Mannschaft rechts: Manuel Reisinger, Rainer Doppelmair, Matthias Kastner, Markus Hackl



Wir bewegen Menschen

STOCKSPORT

Am Freitag, dem 23.09.2022 fand die Vereinsmeisterschaft im Stockschießen statt. 4 Moarschaften traten bei schönem Wetter gegeneinander an.

Als Ehrengast konnten wir Bezirksobmann Linz-Stadt und Obmann der Union Fallschirmspringer-Gruppe Konsulent Mag. Walter Gupfinger „verpflichten“.



Die Stöcke waren wiederum fest in Männerhand vergeben. Wie in den letzten Zeitungsausgaben angekündigt, sollte eine Damen-Moarschaft frischen Wind in die obligatorischen Moarschaften bringen. Leider konnten sich aus terminlichen Gründen keine 4 Damen finden, die diese Herausforderung annahmen. Vielleicht klappt es ja bei der nächsten Vereinsmeisterschaft 2023.



1. Platz 10 Punkte



v.l. Stummer A, Geissler K., Grafinger R.,
Feldweber G

2. Platz 10 Punkte



Grafinger M., Gupfinger W., Schmidhuber F.
Schininger G.

3. Platz 4 Punkte



Kirchofer Fritz, Perschl M., Panhofer H.,
Geißriegler G.

4. Platz 0 Punkte



Wimberger E., Kinzl H., Perschl Chr.
Kirchofer Franz

***Wir wünschen allen verletzten und erkrankten
Sportkameraden und Vereinsmitgliedern
alles Gute und baldige Genesung!***

Sprücheklopfer:



Rezeptvorschlag

Orangenlachs mit Nussreis

(Quelle: eatsmarter.de)

250 g Basmati-Vollkornreis
1 Orange
40 g Kräuter (1 Handvoll; Petersilie und Dill)
5 EL Olivenöl
600 g Lachsfilet (4 Lachsfilets)
50 g gesalzene Cashewkerne



außerdem Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.
2. Inzwischen Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und für die Marinade mit Orangensaft und -schale, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Eine Auflaufform mit restlichem Öl auspinseln. Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in der Marinade wenden.
3. Nüsse grob hacken. Reis und Nüsse vermischen und in der Form verteilen, Fischfilets darauflegen. Mit der restlichen Marinade beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.



Schon gewusst:

SCHACHBOXEN

Das Schachboxen ist, wie der Name schon sagt, eine Mischung aus Schach und Boxen.

Die besondere Kunst des Schachboxens liegt allerdings nicht nur darin, beide Sportarten auf einem hohen Niveau zu beherrschen, sondern vor allem den Wechsel von Vollkontaktsport zu Denksport und umgekehrt immer wieder aufs Neue von Runde zu Runde zu vollziehen.

Denn nach drei Minuten Boxen, mit dem Puls am Anschlag, setzen sich die beiden Kontrahenten fast ohne Pause ans Schachbrett und müssen dort ruhig und taktisch überlegt agieren. Besonders mit steigender Kampfdauer wird dieser Wechsel immer schwieriger für die zusehends erschöpften Sportler.

Um diese Anforderungen zu trainieren, werden beim Schachboxtraining gezielt „Blitzschachpartien“ ins Kraft- und Ausdauertraining eingebaut, um die körperliche und geistige Belastung eines Schachboxkampfes zu simulieren.

So können zum Beispiel Übungen wie „track chess“ oder „stair chess“ trainiert werden, bei denen die zwei Trainingspartner eine 18-minütige Schnellschachpartie über sechs Runden spielen und zwischen den Schachrunden jeweils intensive Laufübungen wie 400-m-Sprints oder Treppensprints mit maximaler Intensität absolvieren. Auch Kraftübungen wie Liegestützen oder Boxsparring, kombiniert mit einer Schnellschachpartie, gelten als gängige Trainingsmethoden.

Schachboxen wurde 2003 vom niederländischen Aktionskünstler Iepe Rubingh erfunden. Zunächst als Kunstperformance gedacht, entwickelte sich die Idee schnell zum ausgereiften Wettkampfsport.

Der erste Schaukampf im Schachboxen fand 2003 in Berlin statt. Im selben Jahr wurde in Amsterdam, in Zusammenarbeit mit dem niederländischen Boxverband sowie dem niederländischen Schachverband, der erste Weltmeisterschaftskampf unter Flagge der kurz zuvor in Berlin gegründeten World Chess Boxing Organisation (WCBO) ausgetragen.

Die klassischen Schachboxregeln sehen einen Kampf über 11 Runden vor, 6 davon werden im Schach und 5 im Boxen bestritten.

Schach- und Boxrunden werden jeweils im Wechsel absolviert, der Kampf beginnt und endet mit einer Schachrunde. Jede Runde dauert 3 Minuten, sowohl im Schach als auch im Boxen. Die Schachzeit summiert sich auf insgesamt 18 Minuten, von denen jeder Spieler 9 Minuten zur Verfügung hat.

Die Pausen zwischen den Box- und Schachrunden betragen in der Regel 60 Sekunden.

Kann keine vorzeitige Entscheidung von einem der beiden Kämpfer herbeigeführt werden und endet die Schachpartie Remis, so wird der Sieger nach Punkten im Boxen ermittelt. Endet auch der Boxkampf Remis, so gewinnt der Schachboxer, der im Schach mit den schwarzen Figuren gespielt hat. Dieser Fall ist in der Praxis allerdings noch nicht vorgekommen.



Gesundheit

Eisstockschießen – Fit auf blankem Eis

Beim Eisstockschießen sind nur wenig Kraft und Grundfitness nötig. Wie auch beim Eislaufen können Alt und Jung sofort aufs Eis, sofern wenn nicht gravierende Vorbelastungen – etwa in Form schwerer Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenksschädigungen – vorliegen.

Je nach Spielniveau wird beim Eisstockschießen die Gesamtfitness verbessert, die Augen-Körperkoordination geschult, die Psyche positiv stimuliert, in der Kälte das Immunsystem gestärkt und auch speziell Schulter, Ober- und Unterarm der Wurfseite trainiert“, erklärt Mag. Oliver Steinwender, Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker beim Institut im.puls sport in Kärnten. Ein spezifisches Trainingsprogramm für Eisstockschießen gibt es zwar nicht, aber trainingshungrigen Hobbyschützen empfiehlt Steinwender die allgemeine Fitness zu heben. „Sie sollten ihre Ausdauer durch Sportarten wie Radfahren, Wandern oder Nordic Walking verbessern und mit Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur an ihrer Körper- und Rumpfspannung arbeiten.“

Doch der spiegelglatte Untergrund sorgt selbst bei diesem harmlos anmutenden Gesellschaftssport für unfreiwillige „Hoppalas“. Sturzverletzungen nach Gleichgewichtsverlust sind meist die Ursache. Dr. Martin Herzeg, Allgemeinmediziner und Facharzt für Orthopädie in Villach sowie Teamarzt des Eishockeyvereins Villacher SV. erklärt: „Klassisch ist der Fall nach vorne und der Versuch, sich mit den Händen abzufangen. Das hat häufig eine Handwurzelverletzung bis hin zum Bruch der Speiche zur Folge. Aber auch der Fall auf Gesäß oder Kopf stoppt vielfach unsanft den Spielspaß und kann mit Steißbeinprellungen oder Schädelverletzungen wie etwa Gehirnerschütterungen enden.

Beim Eisstockschießen ist traditionell zuweilen auch Alkohol im Spiel - Das verbessert nicht gerade die Koordinationsfähigkeit. Ansonsten ist es ein sehr ungefährlicher Sport.“

(Quelle: www.medizinpopulaer.at)

Denksportaufgaben



Wahrnehmung und Bilderrätsel:

Welcher Buchstabe kommt in der Abbildung am häufigsten vor?

Wie oft kommt der Buchstabe Y in der Abbildung vor.



Buchstaben Entfernen

Entferne 3 Buchstaben und finde jeweils das gesuchte Wort. Die Reihenfolge bleibt erhalten.

Aufgabe A: F A S E T Ü C K

Aufgabe B: I Z N F O K M B O X

Aufgabe C: B R A L B U D M

Auflösungen siehe letzte Seite

GEBURTSTAGS-TELEGRAMM

Runde Geburtstage im 4. Quartal 2022:

...WIR GRATULIEREN ...

Martin Pömmer	zum 40.
Ulrike Mezger und Marlis Paminger-Schneider	zum 50.
Mag. Gernot Gusenbauer und Mag. Christian Perschl	zum 55.
Maria Tüchler	zum 70.
Brigitte Pirngruber	zum 80.



Runde Geburtstage im 1. Quartal 2023:

Florian Ebner	zum 45.
Martin Egginger	zum 50.
Michael Feldweber Kurt Grof Hermann Gumpenberger und Regina Schwingshandel	zum 65.
Maximilian Jungwirth	zum 75.
Hermann Krenn	zum 80.



Herzlichen Glückwunsch!



Wir bewegen Menschen

Zum Schluss:



Lösungen:

Wahrnehmung und Bilderrätsel:

P kommt am häufigsten vor, das Y kommt 5x vor.

Buchstabenentfernen:

A: __ S _ T Ü C K

B: I _ NFO _ _ BOX

C: __ _ ALBU _ M

=====

UNION URFAHR VEREINSINFORMATION – Herausgeber: Österreichische Turn- und Sportunion Urfahr, Freistädterstr. 27a, 4040 Linz. Für den Inhalt verantwortlich: Konsulent Fritz Kirchhofer, Fachwart der Union Urfahr und Gerda Panhofer. Eigene Vervielfältigung. Die Vereinsinfo erscheint 3-mal jährlich und dient zur Information über sportliche und organisatorische Belange des Vereines.