

ASVÖ-Trainerfortbildung am Wallersee 27.6.-29.6.2008

Schon zum zweiten Mal haben Alice Kral und ich an einem ASVÖ-Trainerfortbildungsseminar teilgenommen. Diesmal fand das Seminar allerdings abseits der Piste statt und zwar in Seekirchen am Wallersee. Auch wenn die Fortbildung nur am Trockenen in Turnsälen und Seminarräumen stattgefunden hat, so haben wir dennoch für unser Trainerdasein auf der Piste profitieren können.

Wie auch schon im Jahr davor wurden wir sehr nett von Alois Mitterbauer in die Runde aufgenommen.

Uns wurden in den drei Tagen viele interessante Aspekte rund um das Skifahren nähergebracht:

*Vortrag über Ernährungstipps im Leistungssport für Jugendliche von Frau Mag. Christina Frauenschuh

*Ein Vortrag über biomechanische Kräfte und wie bzw. wofür sie gemessen werden von Mag. Thomas Stadler (World Cup Konditionstrainer im Slalomteam)

*Gerald Mitterbauer (Sohn von Alois M.) hat uns gezeigt, wie viel hinter einer schlichten Kniebeuge steckt und welche Dinge man bei einer korrekt ausgeführten dynamischen Hocke beachten muss. Weiters haben wir für das Konditionstraining einige neue Übungen kennen gelernt, die wir gerne in unserem Jugendtraining ausprobieren möchten.

*Sandra Lahmsteiner hat uns mentale Trainingsformen vorgesellt, wie man die Motivation der Jugendlichen Rennläufer bewusst steigert und deren Zielsetzungen richtig formuliert. Bei diesem Vortrag habe ich folgenden (eigentlich relativ banalen) Aspekt sehr hilfreich gefunden:

Wenn man sagt: Denk jetzt nicht an den rosa-roten Panther ... dann denkt jeder sofort an den rosa roten Panther, oder? Daher soll man nicht zu Rennläufern sagen: Versuche nicht auf den Innenski zu kommen...denn damit konzentriert er sich auf den Innenski und macht den gleichen Fehler wieder. Besser wäre also zu sagen, dass er den Druck mehr auf den Außenski geben soll um das gewünschte Ziel zu erreichen. ...positives Denken also!

Neben diesem sehr intensiven und straffen Programm blieb aber auch noch Zeit das Gassl Fest zu besuchen und sich mit den anderen Teilnehmern zu unterhalten. Sogar ein Bisschen Zeit fürs Schwimmen haben Alice und ich uns gegönnt! In Seekirchen war übrigens die Griechische Nationalmannschaft untergebracht, was man an den Fahnen und sonstigen blau-weißen Verschmückungen erkennen konnte! Eure Nadine und Alice Kral

2. Kadertrainingskurs Sommer 2008 in Hintertux (21.8.-30.8.)

Alle Jahre wieder, am vorletzten Donnerstag, der viel zu kurzen Ferien, heißt es TRUPPENVERLEGUNG im Schulhof der AMS. Denn da brachen Jahr für Jahr immer rund 60 Leute zum alt bewährten Sommertrainingskurs auf. Der einzige Unterschied heuer: Diese Truppenverlegung ging in deutlich kleinerem Maße über die Bühne. Denn Erschreckenderweise fehlten heuer ein paar „Stammgäste“, sowie unsere Kaderläuferin Elli Renner, die sich bereits auf Auslandssemester in England aufhält.. Doch gar nicht betrübt über dieses Schrumpfen des Teams ging es feucht fröhlich ab nach Hintertux, wo wir dann doch noch auf viele andere Teilnehmer stießen und das Hohenhaus mit ca. 50 Leuten gut besucht war.

Das Training verlief sehr gut ohne größere Komplikationen. Es war sogar das 1. Mal seit vielen Jahren, dass wir an allen 8 Schitagen ohne Wetterproblemen trainieren konnten. Scheinbar haben es dieses Jahr alle geschafft ihre Knödel aufzuessen. Lediglich ein Stromausfall im gesamten Zillertal, vereitelte uns das Nachmittagsprogramm einmal, da fast alle Läufer 5 Stunden lang im Tuxer Ferner Haus, auf 2700 Metern Seehöhe, festsaßen (denn ohne Strom auch keine Gondel) und erst durch Busse oder sogar Helikopter nach unten gelangen konnten. Der Gletscher präsentierte sich dieses Jahr noch dreckiger und schneeärmer als die Jahre zuvor, obwohl es in der Nacht auf Sonntag sogar zu Schneefällen kam.

Alles in allem war es ein sehr produktiver Kurs auf dem 6 Tage Riesentorlauf und 2 Tage Slalom, sehr gut trainiert wurden.

Eure Nina

Vorankündigung Weihnachtskurs

Liebe ASC-ler und Freunde.

Auch wenn es bis Weihnachten noch etwas hin ist, möchten wir euch jetzt schon über unseren Weihnachtskurs informieren.

Wann? Anreise Do, 1.1.2009- 6.1.2009
Wo? Altaussee Loserhütte
Wie? Individuelle Anreise
Trainerteam: Nadine Kral, Philipp Ent

Anmeldung: ab jetzt!!

Weitere Infos folgen sobald wie möglich oder einfach Nadine Kral n.kral@surfeu.at oder Philipp Ent entinator@gmx.at kontaktieren!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!!!

DER VORSTAND 2007/ 2008:

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

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 |
| Nachrufe | 02 |
| ASC-Herbsttrainingskurs | 03 |
| We are the Champions | 03 |
| ASVÖ-Trainerfortbildung | 04 |
| 2.Kadertrainingskurs | 04 |

VORWORT DES PRÄSIDENTEN

Liebe Clubmitglieder!

In den letzten Tagen sind die Temperaturen bereits stark gefallen In den höher gelegenen Skigebieten ist der erste Schnee schon liegen geblieben. Wir dürfen uns also langsam auf die nächste Skisaison freuen.

Zur Vorbereitung auf den Skiwinter bieten wir wieder das Jugendturnen in der Glasauergasse und das Turnen in der Renngasse an.

Vor den ersten Schwüngen im Schnee darf aber noch der Schläger über den Rasen bei der ASC - Golftrophy geschwungen werden. Es würde mich sehr freuen, wenn anschließend auch viele Nichtgolfer den Abend mit den Golfern im Golfclub Spillern verbringen würden.

Im Herbst werden unsere Rennläufer Gelegenheit haben, am Gletscher zu trainieren, damit ihnen beim Winteropening in Lackenhof im Riesentorlauf und der Superkombination ein guter Start in die Skisaison 2008/09 gelingt. Wir werden selbstverständlich bei entsprechendem Interesse wieder einen ASC - Bus für den Transport der Rennläufer bereitstellen.

Der Weihnachtskurs ist natürlich die wichtigste Trainingseinheit. Am Loser haben wir bisher immer sehr gute Trainingsbedingungen vorgefunden, selbst wenn die Schneelage in anderen Gebieten ungünstig war.

Ein schönes Spiel und Ski heil wünscht euch

Geri E.

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

DI.Klaus Damborsky am 10.August o8 unerwartet verstorben.

Wir haben unseren „Klausi“, verloren! Wir, das sind seine Generation und seine vielen Freunde im ASC, den er mit seiner Persönlichkeit von Jugend an bis zuletzt mitgeprägt hat.

Klausi kam mit sechzehn Jahren (1960) zum ASC. Er war ein ruhiges Einzelkind und seine Eltern wollten ihm Kontakte verschaffen. So gingen sie auf Ratschlag eines Bekannten zu einem Clubabend des ASC, wo Hartl Specht den Sohn aufnahm. Bald war Klausi im Klubgeschehen präsent, sei es sportlich oder gesellschaftlich bei vielen Rennen, Klubveranstaltungen und Kursen. Nicht nur dass er durch launige Aussagen und Sprüche die Geschehnisse auf und abseits der Piste würzte, er hielt auch vieles auf Bild fest – manchmal mit einem Augen zwinkern....! Er vermittelte den Eindruck, nichts tierisch ernst zu nehmen, und dennoch war er eine von Grund auf verlässlicher, korrekter Mensch, der es sich manchmal auch selbst nicht leicht machte. Klausi war ein begeisterter Techniker sowohl als Fotofreak als auch beruflich als Lehrer an technischen Fachschulen und als weltweit erfolgreicher Experte im Normungsbereich.

Er war Vorsitzender des ON – Komitees für Schneegeräte und international Chairman des ISC/TC für „Ski und Snowboards“. Von dieser Verbundenheit zum Schisport hat auch der ASC profitiert.

Das Schicksal hat ihn leider zu früh abberufen.

Walter Bogner

Architekt Prof. Dipl.-Ing. Richard Duschel 15. Oktober 1921 - 9. Juni 2008

Mit großer Betroffenheit erfuhren wir vom Tod eines langjährigen und verdienten Mitglieds unseres Clubs. Wir lernten uns Ende der Vierzigerjahre des vorigen Jahrhunderts im Caffeehaus kennen. Zwar wohnten wir am Meidlinger Theresienpark nur wenige Häuser voneinander entfernt, aber getroffen haben wir uns erstmals im legendären Caffee Resch. Das war das Meidlinger Wohnzimmer. Neben prominenten Sportlern und Politikern verkehrten dort auch Studenten. Als das Fernsehen aufkam, stand dort einer der ersten Schwarz-Weiß-Apparate und wir sahen die ersten Skiübertragungen. Richard näherte sich dem Studienabschluss in Architektur, ich hatte erst wenige Semester Bauingenieurstudium an der gleichen Alma Mater absolviert. Richards Freund Alex Moser, ebenfalls Architekturstudent, war ein Neffe des Cafetiers und wir kamen bald auf das Skilaufen zu sprechen. Alex Moser durfte den Wagen seiner Mutter benützen und nahm uns beide ein Mal auf den Semmering mit, wo wir am Er + Sie Skirennen einer Tageszeitung teilnahmen. Das war unser erster gemeinsamer Skitag. Den ASC gab es zwar schon, und wir bauten seit 1953 in Mitterbach das Skiheim, was Richard als Wahlmariazeller natürlich interessierte.

Mitglied wurde er aber erst 1956. Im gleichen Herbst musste ich mich interimistisch um die Jugendgruppe kümmern. Auf der Suche nach geeigneten Trainern kam mir das neue Mitglied Richard zu Hilfe und vermittelte mir zuerst den Mariazeller Ebner und in weiterer Folge den Kaderläufer Karl Lammer, der dann dem Klub lange Jahre als Trainer zur Verfügung stehen sollte. Selbstredend brachten Richard und Flora auch ihre Kinder Michael und Brigitte in den Club. Die Enkelkinder lernten dort später Skifahren.

Persönlich verloren wir etwas den Kontakt. Auf meinen Studienabschluss folgten Auslandsaufgaben, und so konnte ich bis zu meiner Rückkehr 1973 nur aus den Klubnachrichten das Engagement von Richard um das Klubheim ab 1962 verfolgen. Immer wieder, wenn kritische Situationen rund um Mitterbach auftraten, brachte er sein Wissen und seine Begeisterung ein, sei es als Hüttenwart, Umbaukoordinator, oder Mitglied der verschiedensten Bau- und Verwaltungsausschüsse. Richard blieb dem Heim und seiner Betreuung bis 1994, also bis nach dem Verkauf, verbunden. Unvorstellbare 32 Jahre nahm er Anteil an diesem Haus und erlebte alle inzwischen eingetretenen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungen, eine Entwicklung, die eine selbständige Weiterführung des Heims zur Bürde für die nachfolgende Generation machte. Und er wendete die Zeit dafür trotz mehrfacher beruflicher Anspannung, der Leitung seines Architekturbüros, der Mitarbeit in den Wohlfahrtseinrichtungen der Ziviltechnikerschaft und der Lehrtätigkeit an einer HTL. Die Verdienste, die er sich so um den ASC und die Möglichkeit, jahrzehntelang Kurse im eigenen Heim abzuhalten erworben hat, sind meines Wissens bisher nie wirklich gewürdigt worden. So sei Richard zum Abschied mit seinen eigenen Worten zitiert
„Das Heim war unser Stolz! Welcher Skiclub besitzt schon ein eigenes Haus?! Unter großen Schwierigkeiten mit dem Idealismus und Totaleinsatz der Mitglieder erbaut, war das Haus 40 Jahre lang wesentlicher Bestandteil des Clublebens... Ferienrefugium für Familien und Beginn von Lebensverbindungen und Freundschaften... Das war unser Haus, das waren Zeiten!“

Es waren schöne Zeiten mit Dir, Richard!

E.Bublik

ASC Herbst-Trainingskurse in Kooperation mit ÖAV-Edelweiß 30. Oktober - 02. November 2008

WANN:

Do, 30. Oktober (Anreise) – So, 02. November 2008

TEILNEHMER:

ASC-Rennläufer und Co – **Bitte um möglichst schnelle Anmeldung!**
Bis spätestens 4. Oktober

Bei Philipp Ent (entinator@gmx.at) oder Nadine Kral n.kral@surfeu.at
Dachstein

WO:

? Details folgen

UNTERKUNFT:

erfolgt mit Bus oder Autos

ANREISE:

Do, 30. Oktober, Meytensgasse/Trazerberggasse beim Eingang zum Roten Berg,
13. Bezirk (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben- am Nachmittag

TREFFPUNKT:

So, 02. November ca. 21.00 Uhr

RÜCKKUNFT:

KOSTEN:

| | |
|---------------------------------|----------|
| Quartier (HP) | ca. 25 € |
| Skipass Erwachsene: | 92 € |
| Jugendliche: (1990, 1991, 1992) | 78 € |
| Kinder (ab 1993) | 48 € |
| Training und Bus | 80 € |

ORGANISATION und TRAINERTEAM:

Nadine Kral und/oder Philipp Ent

TRAINING:

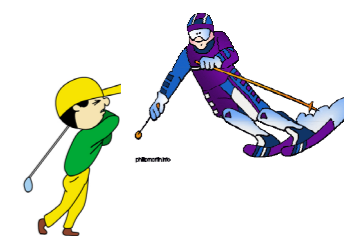
- Slalom Training
- Videoanalysen

Genauerer folgt! Infos bei Nadine (0650/6560353) oder Philipp Ent (0664 655 14 15)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!



WE ARE THE CHAMPIONS !
Welt- und Österr. Meister:
Helmut Kral und Peter Krassel
Wir gratulieren herzlich!



Die beiden ASC-Seriensieger haben in den Seniorenklassen wieder einmal kräftig zugeschlagen:

Helmut Kral wurde bei der Ski/Golf-WM 2008 in Zell/See - Kitzsteinhorn sensationell Sieger in der Seniorenklasse 50+. In der allgemeinen Klasse war das immerhin Rang 10, nicht weit hinter dem Sieger Bode Miller. Die ASC-Golf Trophy zeigt auf.

Peter Krassel wurde in Egg österr. Senioren-Meister 2008 in der Klasse 65+ sowohl im Slalom als auch im Riesentorlauf und zur Draufgabe auch noch Zweiter im Super-G.

Damit noch nicht genug: bei der Senioren-Weltmeisterschaft 2008 auf der Reiteralm wurde Peter in der Klasse 65+ Dritter im Slalom.

ASC- Turnen

Wie jedes Jahr bietet der ASC auch diese Saison wieder ein Training abseits der Skipiste für Kinder, Jugendliche und junggebliebene Erwachsene !

ASC- Konditionstraining für Schüler und Jugendliche:

jeden Dienstag 19.30 bis 21.00 im großen Turnsaal der VS Ober St. Veit in der Hietzinger Hauptstraße 166 in 1130 Wien

Leitung:

Nadine Kral & Philipp Ent

Programm:

Übungen zur Verbesserung der Koordination, Maximal- und Schnellkraft, Ausdauer sowie der speziellen Kondition und natürlich Spiele

Infos und Kontakt:

philipp.ent@gmx.at oder 0664/655 14 15

ASC- Turnen für junggebliebene Erwachsene

jeden Montag 19.00 bis 20.45 im Turnsaal der HS Renngasse in der Renngasse 20 in 1010 Wien

Leitung:

Gabi Hanak

Programm:

Turnen, Stretching, Gymnastik und Ballspiele!

Infos unter:

<http://www.ascwien.at/170432.12>

Das ASC- Trainerteam freut sich auf euer Kommen !