

Gymnastik für jedes Lebensalter der sportliche ASC - Treff Saison 2009/10

Turnen, Stretching, gesundheitsorientierte Gymnastik mit Gabi Hanak
und anschließend Basketball für alle „Bewegungshungrigen“!

- Wann?** Montag 19.00 bis 20.45 h / ab 21. Sept. 09 bis 17. Mai 10
Genauere Termine auf www.ascwien.at unter
„AKTUELL“ und „DER VEREIN/Angebote“
- Wo?** Turnsaal der Hauptschule Renngasse 20, 1010 Wien
- Leitung?** D.I. Gabriele Hanak - www.hanak.at
- Kosten?** € 70,- für ASC-Mitglieder / € 125,- für Nicht-Mitglieder



ASC- Jugendturnen 2009/01

Wie gewohnt findet auch dieses Jahr wieder jeden Dienstag zwischen 19:30 und 21:00 das ASC- Konditionstraining im Turnsaal der VS Ober St. Veit (Hietzinger Hauptstraße 166, 1130 Wien) statt.

Auf dem Programm stehen Übungen zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Kondition sowie entsprechende Leistungs-feststellungstest, freilich flankiert von dem ein oder anderen Spiel.

Nina und Elli werden das diesjährige Trainerteam im ASC- Turnen ergänzen und dabei ihre jüngst im Rahmen der Ausbildung zum D- Trainer bzw. ASVÖ- Lehrwart erworbenen Erfahrungen mit in das Trainingsprogramm einbinden. Alle eure Freunde die gerne einmal in den Verein hineinschnuppern wollen, können dafür natürlich gerne einmal im Turnen vorbeischauchen. Für alle Unentschlossenen lohnt sich ein Blick auf unsere Homepage (www.ascwien.at) um ein paar Impressionen des letztjährigen Turnens zu gewinnen.



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
ASC-Trainingskurse	02
D-Trainer Ausbildung 2009	02
ASC-Golf Trophy	03
Personalia	03
Gymnastik & Jugendturnen	04

Vorwort des Präsidenten

Der in der letzten Generalversammlung gewählte, gegenüber dem alten unverändert gebliebene, neue Vorstand hat seine Arbeit für die nächste Funktionsperiode bereits wieder aufgenommen.

Zunächst veranstalten wir die bereits 5.Golf-Trophy mit anschließendem gemütlichen Beisammensein. Ich würde mich natürlich sehr freuen, wenn dazu auch Nichtgolfer kommen würden.

In der nächsten Saison wird Nadine aus beruflichen Gründen ihre Tätigkeit als Kursverantwortliche und Trainerin des ASC-Racingteams nicht mehr ausüben können. Ihre Funktion übernimmt Philipp. Dankenswerterweise hat sich unser ehemaliger, erfolgreicher Rennläufer Thommy Petters bereit erklärt, als Trainer bei den nächsten Kursen zur Verfügung zu stehen.

Die Veranstaltung von Trainingskursen erfordert viel Zeitaufwand und Engagement. Es muss der Kursort ausgewählt, mit dem Quartiergeber verhandelt, die Ausschreibung entworfen, die Anmeldungen entgegengenommen, die Zimmer und die Rennpiste reserviert, Transportmittel bestellt und abgeholt werden und selbstverständlich der eigentliche Kurs durchgeführt werden. Der Transfer der Kursteilnehmer zum Kursort gleicht regelmäßig einer Truppenverlegung.

Ich bedanke mich in diesem Zusammenhang bei Nadine für ihre jahrelangen hervorragenden Leistungen und wünsche dem zumindest teilweise neuen Trainerteam viele gelungene Kurse.

Unsere erfolgreichen Kaderläuferinnen Nina (neuerdings geprüfte D-Trainerin) und Elli haben die Gelegenheit ergriffen, den Ausbildungsleiterkurs des ASVÖ zu absolvieren. Nach einem theoretischen Teil zu Beginn des Sommers am Wallersee folgt im Oktober der praktische Teil am Hintertuxer Gletscher. Sie werden gemeinsam, abwechselnd mit Philipp das wöchentliche Turnsaaltraining für unsere Jugend leiten.

Schönes Spiel und einen schneereichen Winter
wünscht euch Geri

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

Aussicht ASC- Trainingskurse 2009

Herbstkurs 2009

Fr. 23.10.2009 (Anreise) bis Di. 27.10.2009 am Dachstein- Gletscher

Neben der Gewöhnung ans Gerät nach der langen Sommerpause und dem üblichen Techniktraining wird, ob der speziellen Trainingsbedingungen am Gletscher, das Slalomtraining im Mittelpunkt des Trainingsprogramms stehen.

Eine detaillierte Ausschreibung folgt in den kommenden Tagen.

Nikolo-Kurs 2009

Fr. 5. 12.2009 (Anreise) bis Di. 8.12.2009 in Turnau/ Nivalpl/ Dachstein

Wir planen den ASC- Nikolo- Kurs wieder mit ASVÖ- Subventionen und daher in Kooperation mit den anderen ASVÖ- Vereinen durchzuführen. Der Kursort bestimmt sich nach der Schneelage und den Trainingsbedingungen in den einzelnen Skigebieten, wobei ein Kurs am Gletscher die letzte Ausweichvariante ist.

Weihnachtskurs 2010

Fr. 1. 1. 2010 (Anreise) bis Mi. 6.1. 2010 am Loser/ Bad Altaussee

Der ASC- Kurshöhepunkt wird zur gewohnten Zeit in gewohnter Umgebung stattfinden. Wie so ziemlich alle ASC- Racerinnen und Racer schon wissen, lohnt es sich absolut (sowohl wegen des Trainings als auch wegen allem anderen) die eigenen Weihnachtsferien so zu legen, dass sich mit dem Weihnachtskurs kompatibel sind. Alle anderen können sich mit einem Blick auf die Photogalerien früherer ASC- Kurse (unter www.ascwien.at) davon überzeugen.

D-Trainer Ausbildung 2009

Eine einzige Kristallkugel und das schlechte Abschneiden bei der WM in Val misère der (ehemaligen?) Skination Nr.1 veranlasste wohl alle skibegeisterten Österreicher zum Nachdenken. Als dann Niki Hosp bei einem Interview das ansprach, was sich alle dachten, nämlich einen Trainerwechsel, waren die Wiener schon allen (wieder einmal) zwei Schritte voraus. Denn die Ausbildung 17 begeisterter Skirennläufer zum „Instruktor für Kinderskilang und Jugendskilang“, kurz D-Trainer, war schon lange geplant.

Spaß bei Seite: Jene besagte Ausbildung bestand aus 2 Schneeteilen, einem Theoriewochenende und der theoretischen Abschlussprüfung.

Zuvor mussten jedoch auch alle Interessenten eine praktische Eignungsprüfung in St. Lamprecht absolvieren, damit auch ja niemand auf die Idee kam, dass die Teilnehmer einfach von den dominierenden Clubs ausgewählt wurden, was ja vor 3 Jahren leise kritisiert wurde. Trotzdem ließ es sich nicht vermeiden, dass von den 17 Teilnehmern elf aus den Reihen der AMS & des ÖAVs stammten, fünf aus anderen Bundesländern kamen und daher mit mir nur eine einzige Teilnehmerin aus einem kleineren Wr. Ski-club kam. Leider konnte Elli Renner auf Grund bereits verplanter Sommerferien nicht an diesem Kurs teilnehmen.

Der erste Schneeteil fand in der Karwoche auf der Reiteralm statt, welche sich zwar durch 7 Tage blauen Himmel aber dafür auch durch dahin schmelzende Schneebedingungen charakterisierte. Untergebracht waren wir in einem netten Bauernhof in dessen Stube wir täglich den Theorievorträgen lauschen durften.

Am Wochenende rund um den weißen Sonntag war das Theoriewochenende in der Südstadt geplant. Vorträge von Sportpsychologen Dr. Wolfgang Pollany und Sportbiologen Dr. Hans Holdhaus, sowie einige praktische Elemente im Turnsaal, geleitet von Mag. Wolfgang Fiedler, standen am Programm.

In der zweiten Juli- Woche durfte dann der „Abschlussjahrgang 2009“ endlich den legendären Teil auf Österreichs beliebtestem „Wasserpark“ verbringen. Wobei sich dieser am 1. Tag (zur Überraschung aller Teilnehmer und wahrscheinlich auch Mutter Natur selbst) gar nicht so wässrig präsentierte, wie die Jahre zuvor. Grund dafür war natürlich, dass der Sommer dieses Jahr nicht nur in Wien sondern auch in Restösterreich scheinbar Ferien machte, und die unendlich zu scheinenden Regenschauer in unserer wunderschönen Bundeshauptstadt ca. 2700 Meter höher und ca. 400 km westlicher als wunderschöner Schnee die Wolken verließen. Am Hintertuxer Gletscher fanden dann auch noch die praktischen Prüfungen statt. RTL- Zeitfahren, ein Lehrauftritt, sowie zwei Geländefahrten bildeten die Prüfgebiete.

Anfang September kam es dann auf der Schmelz bei der mündlichen Theorieprüfung zum Abschluss der gesamten Ausbildung. Bewegungslehre wurde von Mag. Hermann Wallner, dem Kursorganisator höchst persönlich geprüft. Die Freude, allen Teilnehmern die Prüfungen auf dem Gebiet der Sportbiologie & 1. Hilfe abzunehmen, hatte Dr. Hans Holdhaus, seines Zeichens Doping Experte Nr. 1 in Österreich. Zu guter Letzt durfte natürlich noch ÖStR Prof. MMag. Dr. Elmar Gipperich, Mädchen für alles, alle auf dem Gebiet der Trainingslehre auf Herz und Nieren prüfen.

Somit steht nun allen 17 Absolventen nichts mehr im Wege, den österreichischen Skirennlauf wieder zu altem Glanz zu verhelfen.

Einladung und Ausschreibung zum 5. Turnier um die ASC - Golf Trophy

<u>Veranstalter:</u>	ASC Wien
<u>Durchführung:</u>	ASC Wien
<u>Ort:</u>	GC SPILLERN
<u>Termin:</u>	Samstag, 10.Okt. 2009
<u>Turnierleitung:</u>	H.Kral, M.Duschel, G.Ent
<u>Teilnahmeberechtigt:</u>	alle ASC Mitglieder + Freunde mit Hcp 45 Turniererlaubnis
<u>Bewerb:</u>	Texas Scramble, 4er - Teams die Teams werden durch den Veranstalter gelost
<u>Nennungen an:</u>	DI Helmut KRAL Unter Angabe der aktuellen Stammvorgabe !! Mail: kral@pcd-zt.at Tel: 0664 3 550 550 Fax: 01 8773425 79 Achtung: etwaige Änderungen ab 9.10. 12:00 nur Tel. !
<u>Nennungsschluss:</u>	Freitag 2.10.2009 12:00 Uhr
<u>Nenngeld:</u>	€ 52.- Greenfee (zu zahlen an GC Spillern) Büffetbeitrag incl. Getränke für Nichtmitglieder € 25.- für Mitglieder € 10.-
<u>Zeitplan:</u>	Samstag, 10.Oktober 2009 Abschlagzeiten ab 11:00 Siegerehrung nach dem Büffet
<u>Preise:</u>	Die ASC GOLF TROPHY ist ein Wanderpokal für das beste Team nach Brutto Wertung. Für die besten 3 Teams nach Netto Wertung werden Sachpreise zur Verfügung gestellt. Weiters soll jeder Spieler als Preis ein verpacktes Geschenk seiner Wahl mitbringen !
<u>Offizielle Informationen:</u>	Anschlagtafel im Clubhaus
<u>Abschlagzeiten:</u>	Unter www.ascwien.at ab 9.Okt. 2009
<u>Sonstige Bestimmungen:</u>	Der Wettkampf wird nach den Bestimmungen des ÖGV durchgeführt.

Personalia:

Dieses Mal können wir von aktuellen und ehemaligen Clubmeistern berichten.

Unser aktueller Clubmeister **Pauli Meisl** tritt in den heiligen Stand der Ehe und heiratet im September seine langjährige Freundin **Beate**. Gleichzeitig wird auch die Taufe von Linda gefeiert. Wir wünschen alles Gute und hoffentlich noch viele Nachwuchsläufer/innen.

Unsere oftmalige Clubmeisterin **Andrea Trampisch (Hötzl)** hat am 1. März ihr erstes Kind **Marlene** geboren und wir gratulieren auch ihr und ihrem Mann sehr herzlich und hoffen sehr, dass auch Marlene einmal unsere Rennmannschaft verstärken wird.