

Sport News

1. Sportvereinigung Hohe Wand

Ausgabe 1/2009

ZVR 826988414

1. Februar 2009

Acht Landesmeistertiteln für unser Skiteam

Tolle Erfolge unseres Schülerteams bei den ÖSV Testrennen in Westendorf und den Österreichischen Meisterschaften in der Ramsau, sowie bei den NÖ Landesmeisterschaften in Annaberg und Mariensee.

Mit acht Landesmeistertiteln ist unser Verein der erfolgreichste in Niederösterreich.



Patrick Pankl

Landesmeister RTL S1
Landesmeister SL S1
14. Rang ÖM RTL S1
19. Rang ÖM Combirace S1

Martin Meissner

Landesmeister SL S2
8. Rang ÖM RTL S2
14. Rang ÖM Combirace S2

Flankiert von Ines Beran
und Trainer Gernot Welbich

Nikol Esletzbichler

Landesmeister LL S1

Matti Waldner

Landesmeister LL S1
9. Rang ÖM LL S1

Martin Demuth

Landesmeister LL S2

Jan Waldner

Landesmeister LL J2
18. Rang ÖM LL J2

Christian Demuth

Landesmeister LL AK2

Mit Trainer Manfred Esletzbichler und den zwei Nachwuchsläufern Martin Esletzbichler und Lars Demuth



Aber angespornt von unseren beiden Siegläufern **Patrick Pankl** und **Martin Meissner** erreichte das ganze Schülerteam unter den Trainern **Alfred Meissner** und **Harald Gruber** mit **Moniek Klein**, **Kathi**

Gruber, **Ines Gruber**, **Jenni Stoiber**, **Julian Staudinger**, **Felix Deiser**, **Daniel Pilz**, **Lars Demuth**, **Martin Demuth** und **Patrick Pilz** immer Platzierungen unter den Top Ten.

Themen in dieser Ausgabe:

- SCHÜLERTEAM
- MARTIN MEISSNER
- RICHTIG FIT
- KINDERTEAM
- HOHE WAND CHAMPION
- TENNISVORBEREITUNG

In dieser Ausgabe:

- EINLADUNG VEREINSMEISTERSCHAFT ALPIN 5
- EINLADUNG „RICHTIG FIT“ 6

Martin Meissner—Ein Seriensieger aus Dreistetten



Martin Meissner
 20.5.1994
 Dreistetten 247
 2753 Markt Piesting
 Tel: 0664/2137165
 Ski: Fischer
 Schuhe: Fischer
 Stöcke: Leki

**„Meine Ziele sind:
 Bei Testrennen und den Schülermeisterschaften vorne dabei zu sein;
 NÖ Jugendkader, ÖSV Kader, Weltcup..“**

Schon als fünfjähriger erlernte Martin, bei Skikursen auf der Hohen Wand, die ersten Schwünge. Bald darauf nahm er an Kinderrennen teil und konnte bei diesen Rennen seine ersten Erfolge feiern.

Die nächste Station war die Skihauptschule in Lilienfeld. Dort entwickelte er sich durch professionelles Training zu einem der besten Schülerläufer Niederösterreichs.



Seit August 2008 geht Martin in die Skihandelschule Schladming. Das Internat befindet sich gleich neben dem Schulgelände und bittet somit sehr gute Voraussetzungen für Schule und Training.

„Es wurde komplett renoviert und neu eingerichtet - einfach cool. Aber das Wichtigste: Das Essen ist super, es gibt leckere Nachspeisen. Fazit: Ich bin sehr froh diese Schule gewählt zu haben.“

Wie sieht nun das Training und die Vorbereitung auf die Rennsaison aus?

„Seit Herbst trainiere ich

Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.

Für das Ausdauertraining wird mit dem Rad durch die Dachstein - Tauernregion gefahren oder entlang der Enns gelaufen und das 1 bis 2 Std., 3 bis 4 mal in der Woche. Dazu kommen diverse Spiele wie: Hallenfußball, Handball...“

„Rumpfkörper, Koordination, Stabilisierung mit Hilfe des Trampolins. 2x Kraftkammer pro Woche,

ausgezeichneten Trainingsmöglichkeiten.

Mein Trainer heißt Reiter Harry — ein cooler aber auch strenger Typ !!

Der Schulltag war im Herbst schon sehr anstrengend: Vormittag Schule, Mittagessen und Nachmittag 2,5 bis 3,5 Std. Training.“

Wie sieht es mit der Schule aus?

„Natürlich gibt es auch in der Schule diverse Tests und Schularbeiten.“

Was sind nun deine Ziele, nachdem die Heurige Saison so erfolgreich verläuft?

„Meine Ziele sind: Bei Testrennen und den Schülermeisterschaften vorne dabei zu sein, NÖ Jugendkader, ÖSV Kader, Weltcup...“

Rennergebnisse 08/09

Lammeralm	
RTL 1	1. Rang
RTL 2	3. Rang
Annaberg:	
SL NC	1. Rang
RTL NC	2. Rang
Technikbewerb	2. Rang
Kompl. Schifahrer	1. Rang
Combirace	1. Rang
Prein	
SL NC	1. Rang
Hochkar	
SL LM	1. Rang
RTL LM	4. Rang
Annaberg	
SG LC	1. Rang
RTL LC	1. Rang
Westendorf ÖSV Test	
Combirace	14. Rang
RTL	8. Rang
Technik	18. Rang
SL 1. Lauf	5. Rang
Kompl. Skifahrer	10. Rang

Schwimmen in der eigenen Schwimmhalle komplettieren eine Trainingswoche.“

Wie wird der Trainingszustand überprüft?

„Der Trainingszustand wird bei Tests im Bergzeitfahren, Coopertest, Kastentests, Speedy-jumps, 5-er Hop., Standweitsprung und bei Bergwanderungen rund um die Schladminger Hausberge überprüft.“

„Von September bis November hatten wir 10 Gletscherkurse. Ab Dezember trainierten wir auf der Planai, Hochwurz, Reiteralm, Haus im Ennstal und auf dem Ritisberg in der Ramsau.

Alles tolle Schigebiete mit



Für das „Richtig Fit von Kopf bis Fuß“ Bewegungsangebot bekam unser Verein von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation das Qualitätssiegel Nr.: 3223 verliehen.

Sport News

Richtig Fit von Kopf bis Fuß

Ein voller Erfolg war das erste Semester unseres Bewegungsangebotes „Richtig Fit für Erwachsene“.

22 bewegungsfreudige Erwachsene nehmen an diesem Bewegungsangebot, geleitet von der Vitaltrainerin Frau Christine Radlwimmer, in der Turnhalle VS Stollhof teil.

Das zweite Semester beginnt am Montag 2. März 2009 um 18:30

Uhr in der Turnhalle VS Stollhof.



Unser Kinderteam—Klein aber sehr erfolgreich

„Beim Kinderlandesvergleich auf dem Unterberg erreichte das Kinderteam zwei Siege und insgesamt sieben Stockerplätze“



Sehr erfolgreich schlägt sich das von Pepi Schuster betreute Kinderteam.

Lucy Esletzbichler
Martin Esletzbichler
Tim Schiefer
Philipp Schuster und

Mario Stoiber erreichen bei jedem Kindercuprennen Siege und Stockerplätze.

Erfolgreiche Kinder und Betreuer auf dem Unterberg

Für die kommenden Rennen und vor allem für die Kinderlandesmeisterschaft wünschen wir allen Startern ein erfolgreiches Rennen.



Philipp Schuster

Impressum 1. Sportvereinigung Hohe Wand, 2724 Maiersdorf, Am Sportplatz 264, ZVR 826988414, Tel: 02638-88263, E-Mail: office@sportverein-hohewand.at, Homepage: www.sportverein-hohewand.at, Medienzweck: Mitteilungen an die Vereinsmitglieder im Sinne der gültigen Vereinsstatuten
Redaktion: Heinrich Demuth, Herstellungsort: 2724, Maiersdorf, Erscheinungsort: 2724 Maiersdorf

Hohe Wand Champion 2008

Beim Hohe Wand Champion 2008 sind noch zwei Bewerbe ausstehend.

Bei genügender Schneelage wird der Langlaufbewerb mit der Langlaufvereinsmeisterschaft 2009 ausgetragen.

Das Kegeltturnier ist momentan noch offen, da das Hoch-

kogelhaus zur Zeit nicht bewirtschaftet wird und eine geeignete Alternative fehlt.

In der Gesamtwertung bei den Damen liegen

Moniek Klein 465 Punkte
Jitka Demuth 417 Punkte
Patricia Piz 415 Punkte
in Führung.

Bei den Herren liegt

Chr. Demuth 414 Punkte
Jürgen Geissler 382 Punkte
Martin Demuth 288 Punkte
in Front.

Die Klassenergebnisse findet man unter Ergebnisse auf unserer Homepage.

„Bei der Gebietsmeisterschaft in Rohr im Gebirge erreichte das Skiteam zwei Siege und insgesamt acht Stockerplätze“

Vorbereitung auf die Tennissaison

Die Senioren bereiten sich bei Hallenturnieren in Neunkirchen und Wiener Neustadt auf die neue Tennissaison vor.

Verstärkt werden sie durch Spieler aus Puchberg, die wir sehr herzlich in unserem Verein begrüßen.

Dem Rundschreiben liegen die Zahlscheine für die Saisonkarten

2009 bei. Bitte den Betrag vor Beginn der Tennissaison einzahlen.

Von Links:
Kurt Schranz
Franz Gössinger
Erich Seyser
Gernot Welbich
Franz Samwald
Dieter Eiler



1. Sportvereinigung Hohe Wand



RICHTIG FIT

Richtig Fit von Kopf bis Fuß

Haben Sie Lust Bewegung und Schwung in Ihren Körper zu bringen?

Wir bieten Ihnen ein gesundheitsförderndes, ganzheitliches Bewegungsangebot für Mann und Frau – von Kopf bis Fuß!

Unser Motto:

Mit Spaß und Freude unsere Möglichkeiten neu entdecken,
Bewegung leben und lieben, gesund bleiben!

Zielgruppe: bewegungsfreudige Erwachsene

Programm: gesundes, ganzheitliches Training für den Bewegungsapparat mit Kräftigung, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit

Kursbeginn: 02.März.2009, 18:30 Uhr in der Volksschule Stollhof

Kursdauer: 12 Einheiten zu je 60 Minuten

Anmeldung: Ab Kursbeginn in der Volksschule Stollhof

Kosten: € 33,-

Kursleitung: Vitaltrainerin Christine Radlwimmer, Stollhof, Am Loderhof 219

Impressum: ASVO Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 8, 1100 Wien, Layout: DIE BESORGES medien&design, Steyr



BUNDESKANZLERAMT  SPORT



Ausschreibung

Vereinsmeisterschaft 2009



Alpiner Schilaufl - Riesentorlauf

Ort: **Puchberg Lahning**
Datum und Zeit: **21.02.2009 14:00** Genehmigungsnnummer des LSV:
Veranstalter: **1. Sportvereinigung Hohe Wand (2092)**
Durchf. Verein: **1. Sportvereinigung Hohe Wand (2092)**

Kampfgericht:

Chefkampfrichter: **Welbich Erwin**

Klasseneinteilung und Nenngelder:

Klasse	offen	DG	Nenng.	Zuschl.	Klasse	offen	DG	Nenng.	Zuschl.	Klasse	offen	DG	Nenng.	Zuschl.
KI M w W	vero	1	6,00		KI I w W	vero	1	6,00		KI II w W	vero	1	6,00	
SCH I w W	vero	1	6,00		SCH II w W	vero	1	6,00		JGD I w W	vero	1	6,00	
JGD II w W	vero	1	6,00		DK W	vero	1	7,50		AK I w W	vero	1	7,50	
KI M m M	vero	1	6,00		KI I m M	vero	1	6,00		KI II m M	vero	1	6,00	
SCH I m M	vero	1	6,00		SCH II m M	vero	1	6,00		JGD I m M	vero	1	6,00	
JGD II m M	vero	1	6,00		HK M	vero	1	7,50		AK I m M	vero	1	7,50	
AK II m M	vero	1	7,50		AK III m M	vero	1	7,50		AK IV m M	vero	1	7,50	
AK V m M	vero	1	7,50											

Nennschluss und Adresse:

Nennschluss: **Freitag, 20. Februar 2009 19:00**
Nennung an: 1. Sportvereinigung Hohe Wand
zH Christian Demuth
Quellenstraße 21
2732 Höflein
Tel. 02620/20547; 0676/89881104
Fax 02620/20647
Anmeldung: www.skizeit.at

Auslosung und Zeitplan:

Auslosung und Freitag, 20. Februar 2009 19:00
Mann- Klubhaus 1. SVG Hohe Wand
schaftsleiter- sichtigung:
Zeitplan der Startnummernausgabe:
Veranstaltung: Liftstüberl ab 13:00 Uhr

Rennbüro und Ergebnisse:

Rennbüro: Zielhütte
Telefon:
Erg.tafel: Zielraum

Siegerehrung:

Zeit: Samstag, 21. Februar 2009 12:00
Ort: Zielraum

Sonstige Bestimmungen und Informationen:

Hinweis auf Pflichtversicherung: lt. ÖWO
Verbandsmitgliedschaft:
Angaben über Anreise, Kosten:
Sonstige Bestimmungen:
Programmänderungen:

