

# ULV Krems - Jahresbericht 2012

Liebe Vereinsmitglieder! Liebe SportlerInnen!

Beinahe im Sprinttempo ist nun wieder ein Jahr vergangen, an dessen kommendes Ende wir kurz innehalten wollen für eine Rückschau und einen Vorausblick.

Es hat eine neue Ära von jungen SportlerInnen begonnen, die mit noch nie dagewesener Konsequenz, Lockerheit und Freude „ans Werk gehen“.

Obwohl wir alle sehr ehrgeizig sind und große Ziele vor Augen haben, soll uns immer bewusst sein, dass unsere Gesundheit und der wertschätzende Zusammenhalt, mit dem wir miteinander umgehen, alle anderen, uns sehr wichtig scheinende Aspekte bestimmen sollen.

Durch vielseitiges, leistungsorientiertes und doch ausgewogenes Training, habt ihr in kurzer Zeit bemerkenswerte Erfolge errungen und körperliche Strukturen geschaffen, von denen ihr ein Leben lang profitieren könnt und positiv geleitet werdet.

## Gesundheit, Erfolg und Freude

Wir wachsen in einer Leistungsgesellschaft heran und sind auf Erfolg getrimmt. Gute Noten in der Schule werden gesellschaftlich mit Anerkennung bedacht. Das eigentliche geistige Interesse wird ebenso ignoriert, wie körperliche Leistungsfähigkeit und das Bewusstsein, das jeder für seine psycho-physische Fitness selbst verantwortlich ist durch lebenslange, zielgerichtete Aktivität.

Sportliche Erfolge sind sehr wichtig. Sie verschaffen uns Anerkennung und Lob unseres Umfeldes.

*Doch „siegen“ ist nur das kurze, beglückende Berühren des Kreuzes am Gipfel des Berges und nicht einmal das Kreuz selber!*

*Wichtiger als das Siegen ist stetiges, sicheres Gehen auf der Ebene und das behutsame Besteigen des Berges von uns allen. Wer das verstehen lernt, beginnt das wahre Verhältnis von Sieg und Leben zu ahnen.*

Training soll immer so bemessen sein, dass die Gesundheit unter allen Umständen im Vordergrund steht.

Verletzungen soll man möglichst vermeiden. Das ist nicht leicht, da wir alle „evolutionäre, Kurzstrecken-Geher“ sind und zu schnelle und langandauernde Leistungsanforderungen naturgemäß immer eine Verletzungsquelle darstellen.

Ausgewogenes Training und gezielter Muskelaufbau kann aber vielen einseitigen Alltagsbelastungen durch Schule und Beruf gut entgegenwirken.

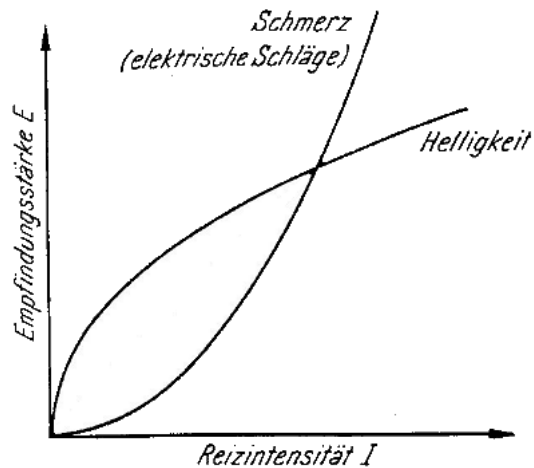
Trotzdem muss man bei jedem Training und Wettkampf immer auf der Hut sein.

Auch das geringste Schmerzempfinden darf niemals ignoriert werden, wenn man Verletzungen vermeiden will. Man soll immer die Bewegungsabläufe unterlassen, die den Schmerz auslösen, in der Regel vor allem schnellkräftige Bewegungen.

Man soll niemals „in den Schmerz hineintrainieren.“

Wie Phantomschmerzen zeigen, die auch bei schon jahrzehntelang zurückliegenden, amputierten Gliedmaßen, spürbar werden können, ist Schmerz letztlich ein Gehirnphänomen, den der Körper niemals vergisst, nur eben Gott sei Dank, oft nicht wahrnimmt.

Schmerzwahrnehmung ist sehr tückisch. Sie verläuft zunächst länger unbemerkt und tritt von einem auf den anderen Moment in unser Bewusstsein. Das ist auch der Grund für das Auftreten vieler Verletzungen. Trainiert man trotz anhaltender Schmerzen weiter, besteht immer die Gefahr eines chronischen, langwierigen Schmerzzustandes.



Zunächst verzögertes und dann überproportionales Schmerzempfinden (z. B. elektr. Schläge) im Vergleich zur Reaktionsabschwächung – Gewöhnung (z. B. Helligkeitswahrnehmung)

## **Sportliche Erfolgs-Bilanz 2012**

Mit **8 österreichischen Meistertiteln, 7 Vize-Staatsmeistertitel und 23 Landesmeistertitel** konnte sich der ULV Krems auch 2012 über seine tollen Erfolge freuen. Eine neue Generation, die beste aller Zeiten, „steht in den Startlöchern“.

### **Regionale sportliche Erfolge**

#### **NÖ Laufolympiaden**

- 1. Magdalena Lindner Jg. 00	60m	8,61 –	Juni Krems
- 1. Magdalena Lindner Jg. 00	60m	8,51 –	Okt. Krems
- 1. Richard Weiss Jg. 00	60m	8,59 –	Juni Krems
- 1. Richard Weiss Jg. 00	60m	8,33 –	Okt. Krems
- 1. Lena Schiebl Jg. 98	600m	1:40,34 –	Juni Krems

### **NÖ Union Landesmeisterschaften**

#### **U-14**

- 60m 3. Pl.	Magdalena Lindner	8,37
- 600m 3. Pl.	Magdalena Lindner	1:59,78

#### **U-16**

- Landesmeister 100m	Patricia Daxbacher	12,90
- Landesmeister 80m Hürden	Patricia Daxbacher	11,73
- Landesmeister 100m	Gordon Skalvy	11,64
- Landesmeister Hochsprung	Gordon Skalvy	1,61m
- Landesmeister 100m Hürden	Gordon Skalvy	13,72
- Landesmeister Weitsprung	Gordon Skalvy	5,67m

#### **U-18**

- Landesmeister 100m Hürden	Patricia Daxbacher	14,60
- Landesmeister 800m	Sabrina Dornhofer	2:25,14
- Vize-Landesmeister 100m	Sabrina Dornhofer	13,17
- Vize-Landesmeister 800m	Jennifer Goldnagl	2:33,02

## NÖ Landesmeisterschaften

### **U-16**

- Landesmeister 100m	Patricia Daxbacher	12,86
- Landesmeister 100m Hürden	Patricia Daxbacher	14,90
- Landesmeister 200m	Patricia Daxbacher	26,17
- Landesmeister Weitsprung	Patricia Daxbacher	5,28m
- Landesmeister 1000m	Lena Schiebl	3:07,88
- Landesmeister 300m Hürden	Sabrina Dornhofer	46,72
- Landesmeister 4x 100m	Cap, Lindner, Dornhofer, Daxbacher	51,28
- Vize-Landesmeister 300m	Sabrina Dornhofer	42,33
- Vize-Landesmeister 3000m	Livia Zoccola	11:29
- Vize-Landesmeister 100m	Gordon Skalvy	11,47
- Vize-Landesmeister 100m Hürden	Gordon Skalvy	13,98

### **U-18**

- Landesmeister 100m	Patricia Daxbacher	12,96
- Landesmeister 80m Hürden	Patricia Daxbacher	11,78
- Landesmeister 300m	Patricia Daxbacher	41,72
- Landesmeister Weitsprung	Patricia Daxbacher	5,44m
- Landesmeister 1500m	Livia Zoccola	5:09,79
- Vize-Landesmeister 800m	Lena Schiebl	2:28,86
- Vize-Landesmeister 100m	Gordon Skalvy	11,49
- 3. Pl. 200m	Sabrina Dornhofer	26,94
- 3. Pl. 100m Hürden	Sabrina Dornhofer	16,53
- 3. Pl. 200m	Gordon Skalvy	23,51

### **U-20**

- Landesmeister 100m	Valerie Kleiser	12,85
- Landesmeister 100m Hürden	Valerie Kleiser	15,39
- Vize-Landesmeister 5000m	Jennifer Goldnagl	21:40

### **Allgemeine Klasse**

- Vize-Landesmeister Stabhochsprung	Branislav Puvak	4,10
- 3. Pl. 110m Hürden	Branislav Puvak	17,06
- Vize-Landesmeister 5000m	Martin Hofbauer	15:53

### **Masters**

- Landesmeister 5000m AK 35+	Martin Hofbauer	15:53
- Landesmeister 10000m Straße 35+	Martin Hofbauer	34:08

## **Nationale sportliche Erfolge**

### **Staatsmeisterschaften**

#### **U-16**

- Staatsmeister 80m Hürden	Patricia Daxbacher	11,45
- Staatsmeister 300m	Patricia Daxbacher	42,23
- Staatsmeister Weitsprung	Patricia Daxbacher	5,27
- Staatsmeister 300m Hürden	Sabrina Dornhofer	45,74
- Staatsmeister 4x100m	Cap, Lindner, Dornhofer, Daxbacher	51,16
- Staatsmeister 3x800m	Dornhofer, Daxbacher, Schiebl	7:21,24
- Vize-Staatsmeister 7-Kampf Team	Daxbacher, Dornhofer, Schiebl	
- Vize-Staatsmeister 100m	Patricia Daxbacher	13,21

- Vize-Staatsmeister 80m Hürden	Sabrina Dornhofer	11,78
- Vize-Staatsmeister 100m	Gordon Skalvy	11,63
- Vize-Staatsmeister 100m Hürden	Gordon Skalvy	13,43
- Vize-Staatsmeister Hochsprung	Gordon Skalvy	1,79
- 3. Pl. Weitsprung	Gordon Skalvy	6,20m
- 3. Pl. 7-Kampf	Patricia Daxbacher	

### **U-18**

- Staatsmeister 60m Hürden Halle	Patricia Daxbacher	8,81
- Staatsmeister 100m Hürden	Patricia Daxbacher	14,80
- Vize-Staatsmeister 400m Halle	Sabrina Dornhofer	60,35
- 3. Pl. 1500m	Lena Schiebl	5:03

### **U-20**

- 3. Platz 60m Hürden Halle	Valerie Kleiser	9,29
-----------------------------	-----------------	------

### **Allgemeine Klasse**

- 3. Platz 200m Halle	Markus Tanzer	22,65
-----------------------	---------------	-------

### **Öst. Bundesländerkampf Jugend**

- 1. Pl. 100m Hürden	Patricia Daxbacher	14,41
- 3. Pl. 1500m	Lena Schiebl	4:54,87

### **Internationale sportliche Erfolge**

### **U-18 Fisec Spiele in Malta**

- Fisec Europameisterin 300m Hürden	Sabrina Dornhofer	47,09
-------------------------------------	-------------------	-------

### **5-Länderkampf in Linz U-16**

- 1. Pl. 100m	Gordon Skalvy	11,45
- 1. Pl. 100m Hürden	Gordon Skalvy	13,61
- 1. Pl. 80m Hürden	Sabrina Dornhofer	12,45
- 1. Pl. 1000m	Lena Schiebl	2:23,36

### **ÖSTERREICHISCHE Jahres-BESTLEISTUNGEN**

- 80m Hürden U-16	Patricia Daxbacher - <i>NÖLV Rekord</i>	11,68
- Weitsprung U-16	Patricia Daxbacher	5,45m
- 300m Hürden U-16	Sabrina Dornhofer	45,74
- 60m Hürden U-18	Patricia Daxbacher - <i>NÖLV Rekord</i>	8,81
- 100m Hürden U-18	Patricia Daxbacher	14,41
- 4x100m U-16	Cap, Lindner, Dornhofer, Daxbacher	51,16
- 3x800m U-16	Dornhofer, Daxbacher, Schiebl	7:21,24

### **Gastathleten**

- Andreas Rapatz	<b>8. Platz Hallen-WM 800m</b>	Istanbul
- Mag. Günther Matzinger	<b>Olympiasieger 400m (ER)</b>	Paralympics London
	<b>Olympiasieger 800m (WR)</b>	Paralympics London
- Carina Schrempf	<b>23. Pl. Junioren WM 400m</b>	Barcelona

2013 ULV Krems – das freut uns sehr

### **Mitgliedsbeiträge 2013** (Kremser Bank: Kto. – 55.483; BLZ – 20.228)

<b>1. Familienmitglied</b>	<b>€ 100.-</b>
<b>2. Familienmitglied</b>	<b>€ 80.-</b>
<b>3., 4... Familienmitglied</b>	<b>je € 50.-</b>