

SNOW.

Xc

AUSTRIA 

NR. 1 | 2021

WETTKAMPF

Nr. 1

Seefeld

WETTKAMPF

Nr. 2

Bad
Mitterndorf

WETTKAMPF

Nr. 3

Ramsau
am Dachstein

WETTKAMPF

Nr. 4

Sulzberg

WETTKAMPF

Nr. 5

St. Ulrich
a.P.

WETTKAMPF

Nr. 6

Galtür



F I S

DAS PROGRAMMHEFT DES
PLETZER RESORTS AUSTRIA CUP LANGLAUF

HWK
SKIWAX

PR
PLETZER
RESORTS
MOVE & RELAX

eindruck
teamsportswear

JETZT

Produktguide
anfordern unter:
office@eindruck.at

eindruck.

DER EINFACH BLEIBT

Die Leidenschaft für Kommunikation und kreative Werbetechniken wurde von Peter und Eleonore Möllinger 2004 zum Beruf gemacht. Sie gründeten das Unternehmen eindruck. Ein Unternehmen für innovative Werbe- und Produktionstechnik, das sich darauf spezialisiert hat, alle Bereiche der Print- und Textilwerbung effektiv und eindrucksvoll umzusetzen. Mittlerweile ist eindruck zu einem großen Familienunternehmen herangewachsen und kann als Mühlviertler Werbeschmiede auf ein starkes regionales Netzwerk aus den unterschiedlichsten Branchen zurückgreifen. Das Team von eindruck besteht aus bestens ausgebildeten Mitarbeitern, ist eingespielt, flexibel, wissbegierig und hungrig auf neue, unkonventionelle Werbelösungen.

Da das Ziel, sich ständig weiter zu entwickeln, zu verbessern und stets zukunftsorientiert und modern zu denken, immer im Mittelpunkt stand, dauerte es nicht lange und die Marke „DNA Teamsportswear“ wurde 2011 ins Leben gerufen.

Die Marke, die für den langjährigen und engagierten Sportler Peter Möllinger als „Hobby“ begann, wurde in den letzten Jahren zum zweiten Standbein der Firma eindruck.

Aus viel Liebe zum Detail und jahrelanger Entwicklung entstand eine Marke, die professionelle, individuelle und maßgeschneiderte Sportbekleidung für Unternehmen, und Vereine aller Art anbietet.

Die Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten im Sublimationsverfahren, die breite Produktpalette und die professionelle Beratung geben den Kunden zahlreiche Möglichkeiten um nahezu alle Wünsche uneingeschränkt umzusetzen. Eine große Auswahl an hochwertigen und sportgetesteten Stoffen und Materialien aus Europa runden die Qualität des Produktes ab.



www.dnasport.at
www.eindruck.at

RADSPORT

LAUFSPORT

TRIATHLON

SKILANGLAUF

SKIBERGSTEIGEN

TENNIS

FUSSBALL

FREIZEIT

Bewegende Momente?

**WEIL
ERNÄHRUNG
VIEL BEWEGEN
KANN**

UNSER ENERGY FOOD
KONZEPT: REGIONAL,
SAISONAL & VITAL

AKTIVER URLAUB IN TIROL, KÄRNTEN UND BAYERN

Kommen Sie auf andere Gedanken und genießen Sie Bewegung in der alpinen Natur sowie nachhaltige Regeneration in unseren Resorts.

NEUERÖFFNUNG

Das Bayrischzell Familotel Oberbayern
seit Sommer 2020

5 RESORTS, 1 MOVE & RELAX KONZEPT

DAS
HOPFGARTEN

DAS
SEEPARK

DAS
HOHE SALVE

DAS
WALCHSEE

DAS
BAYRISCHZELL

PR
**PLETZER
RESORTS**
MOVE & RELAX

PERSPEKTIVEN SCHAFFEN



Roswitha Stadlober
(ÖSV-Präsidentin)

Der Langlaufsport erlebte zuletzt einen wahren Boom. Im Österreichischen Skiverband ist dieser nicht nur ein wichtiger Bereich im Breitensport, sondern auch eine wesentliche Disziplin für Erfolge im Hochleistungssport. Neben dem Speziallanglauf bildet die Skating-Technik schließlich auch die Grundlage für die Kombinationssportarten Biathlon und Nordische Kombination.

Eine entsprechend große Bedeutung kommt deshalb dem Langlauf Austria Cup zu. Diese vor zwei Jahren auf neue Beine gestellte Langlaufserie zeigt vor allem SchülerInnen und Jugendlichen Möglichkeiten auf, sich in einem professionellen Umfeld zu messen und schafft damit die nötige Perspektive, um sich in diesem Sport auf hohem Niveau zu entwickeln.

Für den ÖSV ist es nicht nur wichtig Top-Athletinnen und Athleten bestmöglich zu unterstützen und hoffnungsvolle Talente auf ihren Weg an die Spitze zu fördern, sondern auch Strukturen zu schaffen, die dem Langlauf-Nachwuchs optimale Wettkampfbedingungen ermöglichen. Als Vorstufe zum Continentalcup bildet die Austria Cup Serie mit sechs Stationen und 14 Bewerben dafür eine perfekte Plattform.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich bei allen Veranstaltungsorten, Sponsoren und Partnern bedanken, welche diese Wettkampfserie durch ihre Unterstützung ermöglichen und damit einen wertvollen Beitrag für den Langlaufsport in Österreich leisten.

Roswitha Stadlober
(ÖSV-Präsidentin)

© Oberösterreich Tourismus GmbH/Günther Höfer

Österreichischer Skiverband, Sparte Langlauf | Olympiastraße 10 | 6020 Innsbruck | kontakt@austria-cup.at | +43(0)664-5461760 (Thomas Courte)
Herstellung: eindruck DNA GmbH | Redaktion: Christian Rieder (ÖSV), Rainer Burmann (ÖSV), Thomas Courte (ÖSV) und Peter Möllinger (eindruck);
Grafik: Nicole Voit (Eindruck) | Druck: OÖN | Auflage: 30.000 Stk.

ES GIBT VIEL ZU ENTDECKEN!

100.000 Artikel erwarten Dich im **Onlineshop:**

Foto: © Fildner Sports GmbH



SKI-WILLY.COM



Die traditionelle
Wachsrevolution

SKIWAX.TIROL



VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Landesskiverband Tirol
FIS

www.austria-cup.at/live

DURCHFÜHRENDER VEREIN

Ski-Club Seefeld
Mösererstraße 632a
Postfach 18
6100 Seefeld in Tirol

BEWERBE

11.12.2020 | Einzel - Klassisch
12.12.2020 | Sprint - Freistil

ANSPRECHPARTNER

Thomas Unterfrauner
Sportlicher Leiter WM Sportanlagen Seefeld
t.unterfrauner@seefeld-sports.at
arena@seefeld-sports.at

WETTKAMPFANLAGE

WM Sportanlage Arena Seefeld
Mösererstraße 632a
6100 Seefeld in Tirol

NENNUNGEN

www.skizeit.at

NENNGELD

Lt. ÖSV Gebührentabelle

11. DEZ. 2021 - 12. DEZ. 2021 SEEFELD / TIROL

11.12.2021 | EINZELLAUF KLASSISCH

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	-	Schüler II	08/09	-
Jugend I	06/07	5 km	Jugend I	06/07	10 km
Jugend II	04/05	5 km	Jugend II	04/05	10 km
Junioren	02/03	5 km	Junioren	02/03	10 km
Allgemein	01/<	5 km	Allgemein	01/<	10 km

12.12.2021 | SPRINT FREISTIL

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	-	Schüler II	08/09	-
Jugend I	06/07	1,2 km	Jugend I	06/07	1,2 km
Jugend II	04/05	1,2 km	Jugend II	04/05	1,2 km
Junioren	02/03	1,2 km	Junioren	02/03	1,6 km
Allgemein	01/<	1,2 km	Allgemein	01/<	1,6 km

Vorstellung Ski-Club Seefeld

(c) Steiralauf/Martin Huber

Das Steirische Salzkammergut im geografischen Mittelpunkt Österreichs bietet für LangläuferInnen über 200 km Loipen, klassisch und Skating gespurt, mit ausgezeichneten Spuren in allen Schwierigkeitsgraden.



Langlauf-Bewerbe Bad Mitterndorf

28.-29. Jänner 2022 43. STEIRALAUF www.steiralauf.at

15.-16. Jänner 2022 Pletzer Resorts Austria Cup Langlauf powered by HWK

www.ausseerland.at



VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Landesskiverband Steiermark
FIS

www.austria-cup.at

DURCHFÜHRENDER VEREIN

WSC Bad Mitterndorf
Helmut Fuchs
8983 Bad Mitterndorf 46
info@steiralauf.at
+43 664 405 47 68

BEWERBE

15.01.2022 | Einzel - Klassisch
16.01.2022 | Verfolgung - Skating

ANSPRECHPARTNER

Patricia Sulzbacher
patricia.sulzbacher@bad-mitterndorf.gv.at
+43 660 62 36 060

WETTKAMPFANLAGE

Sportloipe Heilbrunn

NENNUNGEN

www.skizeit.at

NENNGELD

Lt. ÖSV Gebührentabelle

15. JÄN. - 16. JÄN. 2022 BAD MITTERNDORF / STMK.

15.01.2022 | EINZEL - KLASSISCH

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	2,5 km	Schüler II	08/09	2,5 km
Jugend I	06/07	5 km	Jugend I	06/07	5 km
Jugend II	04/05	7,5 km	Jugend II	04/05	10 km
Junioren	02/03	7,5 km	Junioren	02/03	10 km
Allgemein	01/<	7,5 km	Allgemein	01/<	10 km

16.01.2022 | VERFOLGUNG - SKATING

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	3,3 km	Schüler II	08/09	3,3 km
Jugend I	06/07	7,5 km	Jugend I	06/07	7,5 km
Jugend II	04/05	10 km	Jugend II	04/05	10 km
Junioren	02/03	10 km	Junioren	02/03	15 km
Allgemein	01/<	10 km	Allgemein	01/<	15 km



© Fuchs-Video & photography

Vorstellung WSC Bad Mitterndorf

Der Wintersportverein Bad Mitterndorf ist eher im nordischen Bereich angesiedelt. Die größten Erfolge für den knapp 120 Jahre alten Traditionsverein haben dabei Skispringer errungen.

Namen wie Hubert Neuper oder Wolfgang Loitzl sprechen für sich. In den letzten Jahren waren es immer wieder nordische Kombinierer, die die Vereinsfahren hochhielten. In der abgelaufenen Saison holte Fabio Obermeyr mit dem Team bei der Junioren Weltmeisterschaft die

Goldmedaille in der Kombination. Mit Harald Lemmerer haben wir auch ein Mitglied der Biathlon Weltcup Mannschaft in unseren Reihen. Mit Francisco und Claudio Mörth sind 2 Skispringer bereit für den Abflug ins Weltcup Team. Nicht unerwähnt darf in diesem Zusammenhang unser schnellstes Mitglied, Klaus Schrottshammer, bleiben. Klaus sicherte sich 2012 und 2014 den Speedski Gesamtweltcup, zudem hält er seit 2016 mit 248,447 km/h auch den österreichischen Geschwin-

digkeitsrekord auf Skiern. Zurzeit befinden sich 5 WSC Sportler in diversen ÖSV Kader wieder.

Die letzten Jahre nimmt der Langlauf einen großen Stellenwert ein. Im Steirischen Landeskader finden sich zurzeit 6 Nachwuchssportler des WSC. Mit dem Steiralauf gibt es eine sehr wichtige Veranstaltung für die heimische Langlauftruppe.

Schneesicherheit

Die Schneesicherheit in und um Bad Mitterndorf ermöglicht ein Langlauftraining auf Schnee ein halbes Jahr lang. Auf der schneesicheren Tau-

plitzalm kann in der Regel im November mit dem Langlaufen begonnen werden. Mit rund 100 Loipentagen pro Saison im Talbecken von Bad Mitterndorf ist man auf einer Seehöhe von 800m und einem Loipennetz von rund 180km zwischen Tauplitz und Ödensee bestens bedient.

Wenn im Frühling im Tal der Schnee schmilzt werden die Loipen auf der 1700m hoch gelegenen Tauplitzalm bis 1 Woche nach Ostern gepflegt. Sehr oft wird bei Lehrgängen und Ausbildungen die ausgezeichnete Schneelage auch darüber hinaus bis Anfang Mai genutzt.



SWIX TRIAC 4.0 AERO

- Überlegene Steifigkeit für bessere Effizienz.
- Luftwiderstand-Reduzierung gegenüber Triac 3.0 mit verbessertem Pendelverhalten.
- Optimierte Laminatprozesskontrolle für höhere Festigkeit.
- Rohstoffe für die Luft- und Raumfahrt, die eine überlegene Konsistenz gewährleisten.

Swix Triac 4.0 Aero ist das Ergebnis kontinuierlicher Forschung, Tests, Analysen, experimenteller Versuche und Prozessverbesserungen. Leistung und nichts Anderes standen im Mittelpunkt.

Das neue Rohr hat einen komplett neuen Querschnitt, der optimale Steifigkeitseigenschaften und weniger Luftwiderstand bietet. Die Steifigkeit ist gegenüber dem Vorgänger Triac 3.0 um mehr als 15% erhöht. Windkanaltests bestätigen einen um bis zu 20% verringerten Luftwiderstandsbeiwert in kritischen Bereichen des Rohrs im Vergleich zu Rohren mit zylindrischem Querschnitt.

Der Swix Triac Aero ist zu 100% an die Swix TBS- und TCS-Systeme anpassbar und ermöglicht Spitzenleistung unter allen möglichen Bedingungen.



ERFAHRE MEHR ÜBER
DEN TRIAC 4.0 AERO

Eigenschaften:

- Steifigkeit: 21 mm
- Schaftgewicht: 56 gr / m
- Stärke: 70 kp
- Gesamtgewicht 155 cm | Stange: 136 Gramm

Schlaufenoptionen:

- Swix Triac 3.0
- Swix Triac 3.0 X-Fit,
- Swix Triac 3.0 flex,
- Swix TCS Profit 2 NEU!

Längen:

- 35 cm - 180 cm, 2,5 cm Intervall.

Empfohlene Nutzung:

- Gespurte Langlaufloipen, Training & Wettkampf

PRO
BY
swix

DAS NEUE
FLUOR-FREIE
RACING PROGRAMM

- Top Speed
- High Speed
- Performance Speed
- Marathon

Scan und informiere Dich
Kataloge & Wachsfibeln:



Verarbeitungs-Videos:









29. JANUAR - 30. JANUAR 2022 RAMSAU AM DACHSTEIN

VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Landesskiverband Steiermark
FIS

www.austria-cup.at

DURCHFÜHRENDER VEREIN

WSV Ramsau am Dachstein
Ramsau 337
8972 Ramsau

BEWERBE

29.01.2022 | Staatsmeisterschaften und AC | Sprint FT
30.01.2022 | Staatsmeisterschaften und AC | Einzel FT

ANSPRECHPARTNER

Alois Stadlober
Tel: 03687 81101
office@ramsasport.com

WETTKAMPFANLAGE

Langlaufstadion Ramsau am Dachstein
Tränkgweg Waldschenke Matschner
8972 Ramsau am Dachstein

NENNUNGEN

www.skizeit.at

NENNGELD

Lt. ÖSV Gebührentabelle

29.01.2022 | STAATSMES. UND AC | SPRINT FT

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Jugend I (AC)	06/07	1,2 km	Jugend I (AC)	06/07	1,2 km
Jugend II (AC)	04/05	1,2 km	Jugend II (AC)	04/05	1,2 km
Junioren (Staatsms)	02/03	1,2 km	Junioren (Staatsms)	02/03	1,6 km
Allgemein (Staatsms)	01/<	1,2 km	Allgemein (Staatsms)	01/<	1,6 km

30.01.2022 | STAATSMES. UND AC | EINZEL FT

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Jugend I (AC)	06/07	5 km	Jugend I (AC)	06/07	7,5 km
Jugend II (AC)	04/05	5 km	Jugend II (AC)	04/05	10 km
Junioren (Staatsms)	02/03	10 km	Junioren (Staatsms)	02/03	15 km
Allgemein (Staatsms)	01/<	10 km	Allgemein (Staatsms)	01/<	15 km



Snowboard: David Pickl (A-Kader)

Der WSV Ramsau ist erfolgreicher Durchführer zahlreicher Wintersportveranstaltungen. Jeden Winter finden 10 bis 15 Veranstaltungen statt.

Im Jahr 1959 fand in der Ramsau das erste internationale Langlaufrennen, der Coupe Kurikkala mit 130 Teilnehmern aus 9 Nationen statt.

Das Highlight war natürlich die Ausrichtung der Nordischen Weltmeisterschaften 1999 mit dem Sensationssieg der österreichischen Herren Staffel, in der auch der jetzige WSV-Obmann, Alois Stadlober, für Österreich auf heimischem Boden die Goldmedaille erkämpfte.

Mit der jährlichen Durchführung des Weltcups der nordischen Kombinierer, der seit der Wintersaison 1995/96 als Fixpunkt im FIS Weltcup-Kalender aufscheint, zählt die Ramsau zu den Top Veranstaltungsorten des nordischen Sports.

In der vergangenen Wintersaison kämpften in Ramsau am Dachstein neben den Herren der Nordischen Kombination und den Skispringerinnen auch erstmals in der Geschichte die weiblichen Athletinnen in der Nordischen Kombination um Weltcuppunkte. Am Weltcupwochenende im Dezember 2020 waren mehr als 160 Athletinnen und Athleten aus 16 Nationen am Start.

Insgesamt wurden schon 76 Weltcup-Veranstaltungen erfolgreich durchgeführt. 38 davon in der Nordischen Kombination, 20 Herren Langlaufrennen, 15 Damen Langlaufrennen, 2 Damen Skispringen und 1 Herren Skispringen. Egal ob FIS Weltcup, Austria Cup, Landescup, Vereinsmeisterschaften oder Firmenrennen – der WSV Ramsau am Dachstein ist immer eine Adresse für die Durchführung hochwertiger Veranstaltungen.

Vorstellung WSV Ramsau am Dachstein

Gegründet im Jahr 1932 feiert der WSV Ramsau 2022 seinen 90. Geburtstag! In neun Jahrzehnten hat sich der WSV am Fuße des Dachsteins mit über 1.200 Mitgliedern zu einem der renommiertesten und erfolgreichsten Wintersportvereine Österreichs entwickelt.

Mit einem engagierten Mitarbeiter- und Trainerstab betreut der WSV besonders seinen Nachwuchs in allen nordischen und alpinen Bereichen.

In der Saison 2021/22 scheinen somit insgesamt 15 AthletInnen des WSV Ramsau in den Kaderlisten

des Österreichischen Skiverbandes auf.

Nordisch vertreten: Franz Josef Rehrl (NK Nationalteam), Paul Walcher (NK B-Kader), Samuel Bauregger (NK C-Kader), Mika Vermeulen (LL A-Kader), Wita Walcher (LL B-Kader), Magdalena Engelhardt (LL C-Kader) Lucas Pitzer (BIA B-Kader), Tamara Steiner (BIA B-Kader) und Leonie Pitzer (BIA C-Kader) unseren erfolgreichen Verein.

Alpin: Fabian Bachler + Selina Stecher (C-Kader) Skibergsteigen: Julian Tritscher + Nils Oberauer (beide A-Kader), Lisa Rettens-teiner (C-Kader)

**WIR SORGEN FÜR NEUE WÄRME,
DIE UNABHÄNGIG MACHT.**



© xBEAUTIFULSPORTS/Higerx

WÄRMEPUMPEN AUS ÖSTERREICH
www.idm-energie.at



VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Vorarlberger Skiverband

www.austria-cup.at

DURCHFÜHRENDER VEREIN

Skiverein Sulzberg
Häuslings 124/2
6934 Sulzberg

BEWERBE

11.02.2022 | ÖM | Sprint - Freistil
12.02.2022 | ÖM | Einzel - Klassische Technik
13.02.2022 | ÖM | Staffel - mit gemischter Technik

ANSPRECHPARTNER

Markus Hertenagel
Rennleiter SV Sulzberg
sv.sulzberg@gmail.com

WETTKAMPFANLAGE

Nordic Sport Park Sulzberg
Fischbach 416
6934 Sulzberg

NENNUNGEN

www.skizeit.at

NENNGELD

Lt. ÖSV Gebührentabelle

11. FEB. - 13. FEB. 2022 SULZBERG / VBG.

11.02.2022 | ÖM SPRINT "FT"

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler I	10/11	600 m	Schüler II	10/11	600 m
Schüler II	08/09	600 m	Jugend I	08/09	600 m
Jugend I	06/07	800 m	Jugend II	06/07	1000 m
Jugend II	04/05	800 m	Junioren	04/05	1000 m

12.02.2022 | ÖM EINZEL "CT"

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler I	10/11	3 km	Schüler II	10/11	3 km
Schüler II	08/09	4 km	Jugend I	08/09	6 km
Jugend I	06/07	5 km	Jugend II	06/07	7,5 km
Jugend II	04/05	6 km	Junioren	04/05	10 km

13.02.2022 | ÖM STAFFEL "GEMISCHTE TECHNIK"

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler I	10/11	3 km	Schüler II	10/11	4 km
Schüler II	08/09	3 km	Jugend I	08/09	4 km
Jugend I	06/07	4 km	Jugend II	06/07	5 km
Jugend II	04/05	4 km	Junioren	04/05	5 km



Vorstellung Skiklub Sulzberg

Im Jahr 2004 wurde der Skiverein Sulzberg zum ersten Mal Austragungsort von österreichischen Meisterschaften der Schüler Jugend. Der bis dorthin unbekannte Austragungsort im Kalender der österreichischen Athleten durfte in weiterer Folge weitere Meisterschaften und auch FIS-Rennen durchführen und hat sich dabei bestens bewährt. Zuletzt machte der „Tross“ im Jahr 2017 Station im Nordic Sport Park Sulzberg. Nun

freut sich der Verein wie auch der ganze Ort nach langer Pause die jungen Athleten aus ganz Österreich begrüßen zu dürfen.

Ein Schwerpunkt des Skiverein Sulzberg ist die Nachwuchsarbeit. Rund 50 Kinder werden von den Funktionären des Vereins in den Sektionen Ski- und Langlauf trainiert. Freude am Sport und an der gemeinsamen Bewegung sind die Schwerpunkte der Nachwuchsarbeit.



Seit 1998 der Shop für Sportnahrung und Equipment

☑ **Riesen Auswahl**

Über 1200 Produkte von über 60 Marken

☑ **Top Preise**

Beste Konditionen und laufend attraktive
Aktionen und Angebote

☑ **Blitzschnelle Lieferung**

Innerhalb von 1-2 Werktagen
Direkt aus Österreich und Deutschland
Kostenloser Versand ab EUR 50

Sportnahrung schnell und günstig online kaufen
www.pb-shop.at 



VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Tiroler Skiverband

www.austria-cup.at

DURCHFÜHRENDER VEREIN

Skiclub St. Ulrich a.P.
Wieben 13
6393 St. Ulrich a.P.

BEWERBE

19.02.2022 | Sprint „CT“
20.02.2022 | Einzel „CT“

ANSPRECHPARTNER

Christoph Foidl
OK Skiclub St. Ulrich a.P.
c.foidl@feuerwehr.tirol
Tel: 0664-3906835

WETTKAMPFANLAGE

Nordisches Zentrum Pillersee
Schwendt 102
6393 St. Ulrich a.P.

NENNUNGEN

www.skizeit.at

NENNGELD

Lt. ÖSV Gebührentabelle

19. FEB. – 20. FEB. 2022 ST. ULRICH A.P. / TIROL

19.02.2022 | SPRINT „CT“

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	0,8 km	Schüler II	08/09	0,8 km
Jugend I	06/07	1,2 km	Jugend I	06/07	1,2 km
Jugend II	04/05	1,2 km	Jugend II	04/05	1,6 km
Junioren	02/03	1,2 km	Junioren	02/03	1,6 km
Allgemein	01/<	1,2 km	Allgemein	01/<	1,6 km

20.02.2022 | EINZEL „CT“

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	3,3 km	Schüler II	08/09	4 km
Jugend I	06/07	4 km	Jugend I	06/07	6,6 km
Jugend II	04/05	5 km	Jugend II	04/05	8 km
Junioren	02/03	5 km	Junioren	02/03	10 km
Allgemein	01/<	5 km	Allgemein	01/<	10 km

Vorstellung Skiclub St. Ulrich

Der über die Grenzen hinaus bekannte Langlaufort St. Ulrich am Pillersee präsentiert sich bereits über viele Jahre als perfekter Gastgeber diverser Großveranstaltungen. Der ansässige Skiclub besteht bereits seit über 52 Jahre und ist in den Sparten Langlauf, Biathlon und Alpin aktiv. Seit 2005 ist

auch der Continental Cup jährlich auf der anspruchsvollen FIS-Strecke zuhause. Hierbei konnten schon unzählige Weltcupläufer begrüßt werden. Im Jahre 2014 war die Master WM im Pillerseetal zu Gast. Das OK Team freut sich auf die Ausrichtung eines Austria Cups.





Wenn anderswo bereits
die ersten Frühlings-
boten sprießen, genießt
Du in dieser Region noch
Langlaufvergnügen in
Überlänge.

SILVRETTA
Galtür.com
PAZNAUN - ISCHGL

TVB Paznaun - Ischgl

Infobüro Galtür, Nr. 39
6563 Galtür
Tel. +43 50 990 200
info@galtuer.com
www.galtuer.com

LOIPENANGEBOT

73 km Classic davon 30,5 31 11,5
Beleuchtet 2,2
Länge Skating 65 km
Höhenlage Loipen 1.377 - 2.040 m
Meereshöhe Orte 1.377 - 1.584 m
Saison Anfang Dezember - Mitte April

GALTÜR NORDIC VOLUMES

24. - 27.03.2022

Night Race: 24.03.2022 **kostenlos**
Langlauf Camp: 25.03.2022 **kostenlos**
Cross Country Climb: 26.03.2022
Langlaufrennen für Schüler
& XC Team Relay: 27.03.2022



LANGLAUFEN IN ÜBERLÄNGE IM TIROLER GALTÜR Anfang Dezember bis Mitte April

Im Winterurlaub in Galtür finden Langläufer ein wahres Paradies. Dank der Höhenlage von 1.377 bis 2.040 m und einer Beschneiungsanlage tummeln sich Langläufer von Anfang Dezember bis Mitte April auf über 73 zusammenhängenden Loipenkilometern. Nicht umsonst ist die Tiroler Gemeinde Mitglied der „Tiroler Langlaufspezialisten“.

Auspowern können sich alle Langlauf-fans auch beim jährlich stattfindenden Langlaufevent, den Galtür Nordic Volumes:

Von 24. – 27. März 2022 geben sich Hobbysportler und Profis im wunderschönen Galtür ein Stelldichein. Mit diesem viertägigen Event, samt Nightrace, Langlaufcamp und Cross Country Climb läutet die Region das Finale der Langlaufsaison ein. Alle Infos zum Event unter: www.galtuer.com/gnv und auf den folgenden Seiten.





24. MÄRZ - 27. MÄRZ 2022 GALTÜR / TIROL

VERANSTALTER

Österreichischer Skiverband
Landesskiverband Tirol

www.austria-cup.at

DURCHFÜHRENDER VEREIN

SC Silvretta Galtür
6563 Galtür

TÜRTSCHER Edi | Nr. 47a | 6563 Galtür | +43 5443 8246

BEWERBE

24.03.2022 | Sprint - Freistil | ab Schüler 2
26.03.2022 | Langdistanz - Freistil ÖM | ab Jugend 1
27.03.2022 | ÖM Vereinsstaffel - Freistil | ab Jugend 1
Massenstart - Freistil | Schüler 1 und 2

ANSPRECHPARTNER

Helmut Lunner
Tourismusverband Paznaun - Ischgl
helmut.lunner@paznaun-ischgl.com
Tel: +43 50990 100

WETTKAMPFANLAGE

6563 Galtür/Wirl

NENNUNGEN

www.racetime.pro

NENNGELD

gem. Gebührentabelle des Veranstalters

24.03.2022 | SPRINT "FT"

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler II	08/09	Q+F gleich 700m	Schüler II	08/09	Q+F gleich 700m
Jugend I	06/07	Q+F gleich 700m	Jugend I	06/07	Q+F gleich 700m
Jugend II	04/05	Q 700m F 1400m	Jugend II	04/05	Q 700m F 1400m
Junioren	02/03	Q 700m F 1400m	Junioren	02/03	Q 700m F 1400m
Allgemein	01/<	Q 700m F 1400m	Allgemein	01/<	Q 700m F 1400m

26.03.2022 | LANGDISTANZ "FT" - ÖM

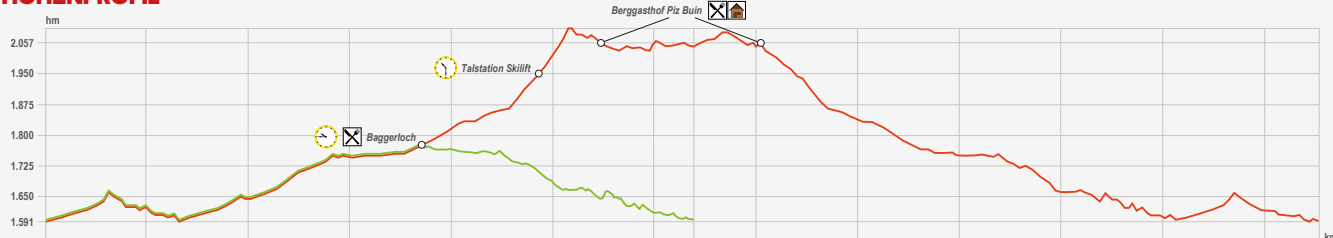
Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Jugend I	06/07	15 km	Jugend I	06/07	15 km
Jugend II	04/05	15 km	Jugend II	04/05	15 km
Junioren	02/03	30 km	Junioren	02/03	30 km
Allgemein	01/<	30 km	Allgemein	01/<	30 km

27.03.2022 | ÖM VEREINSSTAFFEL "FT"

Damen	Jahrgang	Strecke	Herren	Jahrgang	Strecke
Schüler	08-11	4 km	Schüler	06/07	4 km
Team	07/<	3 x 5 km	Team	07/<	3 x 5 km



HÖHENPROFIL



WIR SIND

MANAGEMENT



Christian Schwarz
Sportlicher
Leiter



Thomas Courte
Nachwuchsreferent, Veranstal-
tungskordinator, Medienbetreuer



Christian Rieder
Marketing
& Sponsoring



Rainer Burmann
Technischer Delegierter
& Rennablauf



Michael Bonfert
stellv. Leiter Langlau,
Cheftrainer



Philipp Bachl
Sportwissenschaft,
Trainer TG1



Radim Duda
Service



Helmut Fuchs
Serviceteam COC



Günther Wimmer
Serviceteam COC



Andreas Zelzer
Serviceteam COC



Bernhard Unterkofler
Leiter Sportmedizin
Langlauf und Biathlon



Alois Stadlober
Verantwortlicher Weltcup
Opmann Verein

XC TEAM



Teresa Stadlober
Fördergruppe 1



Michael Föttinger
Fördergruppe 2



Philipp Leodolter
Fördergruppe 2



Benjamin Moser
Fördergruppe 2



Lukas Mrkonjic
Fördergruppe 2



Fredrik Mühlbacher
Fördergruppe 2



Mika Vermeulen
Fördergruppe 2



Philipp Wieser
Fördergruppe 2



Magdalena Scherz
Fördergruppe 2



Lisa Unterweger
Fördergruppe 2



Barbara Walchhofer
Fördergruppe 2



Erik Engel
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Florian Ganner
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Tobias Ganner
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Jakob Pölzleitner
Fördergruppe
Junioren / Jugend

SNOW XC

MANAGEMENT



Bernhard Tritscher
Trainer TG 2,
HLSZ10



Michael Eberharter
Trainer Trainingsgruppe
Hochfilzen



Prof. Dr. Thomas Stöggli
Leiter
Sportwissenschaft



Thomas Grader
Ausbildungs-
referent



Mario Innerhofer
Masseur



Theresa Rindler
Physiotherapeutin COC



Manfred Hierschläger
Servicechef
Weltcup



Michal Klekner
Service
Weltcup



Manuel Schwendtner
Service
Weltcup



Luis Stadlober
Service Weltcup



Philipp Bunte
Service
Weltcup



Kristina Salchegger
Physiotherapeutin
Weltcup

XC TEAM



Christian Steiner
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Christoph Wieland
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Magdalena Engelhardt
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Anna-Maria Logonder
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Witta-Luisa Walcher
Fördergruppe
Junioren / Jugend



Maike Bogner
Perspektivteam Jugend



Heidi Buchner
Perspektivteam Jugend



David Fuchs
Perspektivteam Jugend



Markus Hochfelner
Perspektivteam Jugend



Jakob Kainz
Perspektivteam Jugend



Kilian Kehrer
Perspektivteam Jugend



Fabian Lindsberger
Perspektivteam Jugend



Miriam Pontasch
Perspektivteam Jugend



Janne Walcher
Perspektivteam Jugend



Sei dabei beim
Saisonsfinale
der Langläufer
in Galtür!

Galtür Nordic Volumes

24. - 27. März 2022

24. März

Nordic Night Race kostenlos

25. März

Langlauf Camp kostenlos

26. März

Cross Country Climb
Teil der ÖM Langdistanz

27. März

Langlaufrennen für Schüler
& XC Team Relay
Teil der ÖM

Jetzt anmelden unter:
www.galtuer.com

SILVRETTA
Galtür.com
PAZNAUN - ISCHGL

erlebe den Berg ...

MANAGEMENT

WIR STELLEN UNS VOR!

Mit einer großen Portion Mut und Pioniergeist startete unser Team in die vergangenen Austria Cup Langlauf Saison. Aufgrund einer noch unbekannten Ausbreitung des Sars-CoV-2-Virus gab es keinerlei Erfahrung, bei der Durchführung einer präventiv ausgerichteten Veranstaltung. Dank einer professionellen

Einstellung unseres Teams und dem Engagement aller durchführenden Veranstalter, konnten wir alle Bewerbe sicher durchführen. Für den kommenden Winter sind wir gerüstet und positiv gestimmt.

Die sechs ausgewählten Veranstaltungsorte weisen einen gesunden Wechsel mit an-

spruchsvollen Streckenprofilen auf. Die Vorgespräche sind abgeschlossen und die Saison kann beginnen. Der Pletzer Resorts Austria Cup Langlauf powered by HWK lebt von der Teilnahme jedes Einzelnen. Wir möchten daher jeden motivieren ein Teil dieser Serie zu sein und freuen uns jetzt schon auf großartige

Wettkampfwochenenden.

Ein besonderer Dank gilt allen Unterstützern, regionalen Skiverbänden, Veranstaltern Athletinnen/Athleten, VereinsvertreterInnen, BetreuerInnen und Eltern.

Lasst uns gemeinsam in die Olympia Saison starten!



Tel.:
0664-5461760
Mail:
thomas.courte@oesv.at

Thomas Courte

*Austria Cup Koordinator
Nachwuchsreferent &
Medienbetreuer*

Christian Rieder

*Austria Cup Organisation
Marketing & Sponsoring*

Tel.:
0664-529 8000
Mail:
c.rieder@kufnet.at



Rainer Burmann

*Austria Cup
Rennorganisation
Technischer Delegierter
FIS*



Tel.:
0664-378 5616
Mail:
rainerburmann@gmx.at

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



VON POLL
IMMOBILIEN®



IHRE IMMOBILIENSPEZIALISTEN IN KITZBÜHEL

Sind Sie auf der Suche nach einem Haus oder einer Wohnung?
Ob Sie mieten oder kaufen möchten - Geschäftstelleninhaber/in Gabriele Paas & Andreas Paas und Ihr freundliches Team unterstützen Sie gern.

Eigentümern bieten wir eine **kostenfreie und unverbindliche Marktpreiseinschätzung** ihrer Immobilie an. Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns darauf, Sie persönlich und individuell zu beraten.

Shop Kitzbühel | Im Gries 19 | A-6370 Kitzbühel | T.: 05356 - 62 988 | kitzbuehel@von-poll.com

Leading REAL ESTATE
COMPANIES
OF THE WORLD™

www.von-poll.com/kitzbuehel

LANDES



Landesskiverband Salzburg

Oberst Lepperdingerstraße 21
Stiege 3
Wals-Siezenheim 5071

Thomas Courte

Landesreferent

0664/5461760

thomas.courte@gmail.com



Mag. Roland Stöggli

Landestrainer

0664/5303001

roland.stoeggli@sbg.at

www.slsv.at



Landesskiverband Tirol

Marktgraben 16/1
6020 Innsbruck

Stefan Mair

Landesreferent

0676/7153077

bewa94@hotmail.com



Fabian Steindl

Landestrainer

0664/5271452

fabian.steindl@hotmail.com

www.tirolerskiverband.at



Landesskiverband Burgenland

Steinamangerer Straße 7a
7400 Oberwart

Bernd Varga

Landesreferent

0664/9682412

bernd.varga@gmx.at



Stephan Varga

Landestrainer

0650/4226210

stephan.varga@varga-heizung.at

www.burgenlandski.net



Landesskiverband Oberösterreich

Wienigerstraße
4020 Linz

Thomas Schächl

Landestrainer

0664/4182413

thomas.schaechl@aon.at



Anna Hufnagel

Landesreferentin

0676/9370188

anna-hufnagel@gmx.at

www.skiverband-ooe.at

VERBÄNDE



Landesskiverband Kärnten

Arnulfplatz 2
9020 Klagenfurt

Roland Schablitzky

Landesreferent
0664/4509295
schaby@gmx.at



Andreas Fuchs

Landestrainer
0660/19211964
fuchs-sport@A1.net

www.skiverband-kaernten.at



Landesskiverband Niederösterreich

Dr. Adolf Schärff Straße
25/13
3100 St. Pölten

Peter Fellner

Landesreferent
0676/82536129
peter.fellner1975@gmail.com



Stefan Rosenberger

Landestrainer
0699/11600523
stefan-rosenberger@hotmail.com

www.noeski.at



Landesskiverband Vorarlberg

Markus-Sittikus-Str.5
6845 Hohenems



Christoph Kraxner

Nordischer Direktor
0650/5342376
christoph.kraxner@vski.at

www.vski.at



Landesskiverband Wien

Prinz-Eugen Straße 12
1040 Wien



Christian Vogel

Landesreferent
0676/5388944
gigivogel@gmx.at

www.wienski.at



Landesskiverband Steiermark

Junghannsstraße 182
8967 Haus
im Ennstal



Bianca Hochfelner

Landesreferentin
& Landestrainerin
0664/75164052
Bianca.m.hochfelner@gmail.com

www.steirerski.at



FOLLOW
YOUR
TRACK

 **KASTLE**

KÄSTLE INFOS SNOW XC

AUF DEN SPUREN ÖSTERREICHISCHER PIONIERGEISTER

1924 fertigt Anton Kästle in seiner Hohenemser Wagnereiwerkstätte sein erstes Paar Ski und startet damit eine Erfolgsgeschichte, so vielseitig wie die Modelle, die auch heute noch unter dem ehrwürdigen Namen hergestellt werden.

Kästle blickt stolz auf eine, vor allem im alpinen und nordischen

Rennlauf stark verwurzelte Historie zurück. Toni Sailer, Pirmin Zurbriggen, Tom Stiansen, Anette Boe und weitere Meister ihres Fachs gewinnen auf Kästle Ski in Summe 133 Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften und verschaffen der Marke Ende der 1970er-Jahre endgültig Kultstatus.

2007 setzt Kästle einen neuen Maßstab in der Skibranche, indem sie eben diese Erfahrungen und Konstruktionstechnologien aus dem Rennlauf für die Serienproduktion ihrer Allmountain-Ski verwendet.

2019 kehrt Kästle in den alpinen Ski-Weltcup zurück und auch bei der nordischen Weltmeister-

schaft sind Athleten mit Kästle Ski im Skilanglauf und Skisprung vertreten. Heute wie damals setzt Kästle noch immer visionäre Ideen in innovative Produkte um – an den Produktionsstandorten im Langlauf-Mekka Nové Město na Moravě sowie am Headquarter in Hohenems; dort, wo alles begann.

NORDIC TECHNOLOGY

Mit dem vorzeitigen Einstieg in den Langlauf-Weltcup 2019 zeigte Kästle bereits große Ambitionen. Dieses Jahr überzeugt die Traditionsmarke mit einem neuen, modernen Design in Race-Mint, das die gesamte Langlauf-Szene auffrischt und einen neuen Lifestyle schafft.

Die neuen RX10 2.0 Classic und RX10 2.0 für Double Poling präsentieren sich ebenfalls in dem für Wettkampfmodelle entwickelten Race-Mint. Sie setzen mit speziellem Rennschliff, aber gerade wegen ihren Bauweisen neue Maßstäbe. Die überarbeitete Classic-Konstruktion ist die

kraftvollste und schnellste, die es bei Kästle je gab. Dank zusätzlicher Karboneinlagen wird die traditionell konzipierte Spannungskurve erhalten und gestärkt. Die Torsionsbox aus 3 verschiedenen Holzarten schützt den leichten Wabenkern und garantiert maximale Stabilität. Eine (R)Evolution entwickelt von Perfektionisten #forski.

Design wird bei Kästle ohnehin groß geschrieben. Somit erhalten auch die leichten und sportlichen Allrounder XP20 und XP30 einen neuen Anstrich in Anlehnung an das Race-Mint. Die Alleskönner überzeugen mit perfekten Gleit-

eigenschaften und hervorragendem Preis-Leistungs-Verhältnis. Was unsere neue Generation von Langlaufski ganz oben positioniert, hat seine Wurzeln in den 1970er-Jahren: Es ist die pure Innovationskraft. Damals meldeten wir die ersten Patente für den Langlaufsport an. In diesem Geiste entwickeln wir auch heute Technologien und Konstruktionen, die vom Profibereich in Serie gehen – und einmal mehr neue Maßstäbe setzen, ob im Classic- oder Skating-Bereich. Zusammen mit unserer patentierten HOLLOWTECH Technologie und dem Wabenkern, verleiht

der richtige Schliff unseren Langlaufski die perfekte Performance. Zusammen mit dem Belag hat er immensen Einfluss auf die Gleiteigenschaften und muss den vorherrschenden Verhältnissen entsprechend gewählt werden. Faustregel: je wärmer, desto gröber die Struktur. Bei den Weltcup- und Rennski bringen wir in Handarbeit jeweils unterschiedliche Schliffe für warme und kalte Bedingungen auf. Im Active-Bereich arbeiten wir für ein einfaches Handling mit nur einem Universalschliff.



#AUFWÄRMEN

DAS WARM-UP: UNTER- ODER ÜBERSCHÄTZT?

Im Gegensatz zu manchen Maschinen ist der menschliche Körper nicht darauf ausgerichtet einen Kaltstart hinzulegen. Er benötigt meist eine gewisse „Vorlaufzeit“, um erforderliche Prozesse anzukurbeln und sich an Belastungen anzupassen, damit man später seine Leistung abrufen kann. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bringen das traditionelle Warm-Up vor einer sportlichen Belastung aber ganz schön in Bedrängnis. Dieses traditionelle Aufwärmen bestand früher meistens aus einer kurzen aeroben Vorbelastung, dem Mobilisieren von Gelenken und einem kurzem Dehnprogramm. So soll die zum Beispiel die Sauerstoffbereitstellung in der Arbeitsmuskulatur verbessert werden. Jetzt setzen sich Studien mit dieser Thematik etwas differenzierter auseinander. Denn die Leistung nach einem Aufwärmen in oben genannter Form war laut einem Studienexperiment teilweise sogar schlechter als die Leistung nach einem vollständigen Weglassen des Warm-Ups.

Sehen wir uns das Ganze genauer an. Einer der gesunden Hauptgründe für das Aufwärmen

ist die Verletzungsprävention. Im Sinne dieser bringt ein Warm-Up viele Vorteile wie zum Beispiel ein erhöhter Blutfluss in der Muskulatur und eine erhöhte Muskeltemperatur resultierend in einer reduzierten Steifigkeit von Muskeln und Gelenken. Außerdem steigt die Leistungsbereitschaft durch eine schnellere Nervenleitgeschwindigkeit. Nicht zu unterschätzen ist der psychologische Effekt einer Aufwärmroutine. Es wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist auf die vorstehende Belastung eingestellt. Der Verstand schärft sich und gewisse Rituale reduzieren Stress, beruhigen und geben das letzte nötige Selbstvertrauen.

Aber ein Warm-Up kann auch Nachteile haben. Erste Energiereserven werden bereits früh angezapft und können so später zu verfrühten Leistungseinbußen führen. Außerdem kann in einer heißen Umgebung das Erhöhen der Körperkerntemperatur die Leistung auch frühzeitig reduzieren.

Statisches Dehnen vor einer Belastung führt unweigerlich zu Leistungseinbußen und sollte vermieden werden. Je länger

ein Wettkampf dauert, desto weniger profitiert man von einem Warm-Up. Hier wird mehr durch das frühzeitige Anzapfen der Energiereserven verloren als durch einen optimal vorbereiteten Stoffwechsel gewonnen – sagen zumindest neueste Studien.

Für den ambitionierten Hobbyathleten hat das Aufwärmen in Sinne einer Verletzungsprophylaxe durchaus seine Berechtigung und darf nicht unterschätzt werden. Das Motto lautet Qualität vor Quantität. Vor einer moderaten Ausdauereinheit im Freien genügt es, die ersten 10-15 Minuten locker zu absolvieren.

Kurz vor Trainingsstart empfiehlt es sich zumindest die großen Gelenke durchzubewegen. Das Heben und Stemmen von Gewichten will gut vorbereitet sein: Hierzu eignen sich Mobilisationen über den gesamten Bewegungsumfang eines Gelenkes und die Ausführung der Übungen mit wenig bis gar keinem Gewicht.

Übungen zur Technischulung eignen sich hervorragend als Aufwärmersatz. Neben dem Warmwerden wird dabei gleichzeitig die Technik verbessert. Denn eine gute Technik ermöglicht kraftsparendes und effizientes Langlaufen, das Spaß macht und Verletzungen vorbeugen kann. Da man auf den ersten Schneekilometern üblicherweise etwas unsicher ist, möchte ich im Folgenden drei Übungen vorstellen, die man als Teil eines Warm-Up Programmes verwenden kann.

Diese dynamischen Übungen werden kontrolliert ausgeführt und im Bewegungsradius langsam bis ans Maximum gesteigert (kein „0“ auf „100“ in einer Sekunde).

Suchen Sie sich einen Übungsort mit viel Platz, am besten funktioniert dies im Freien.

Pro Übung 3 Sätze mit 10 Wiederholungen

Diagonales Schwingen mit Armen & Beinen (für die Klassik-Technik)

trainiert das Gleichgewicht, die Kreuzkoordination & verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte

- Ausgangsposition ist der Einbeinstand.
- Das Standbein ist leicht gebeugt im Kniegelenk; die Zehen zeigen gerade nach vorne.
- Das Schwungbein bewegt sich kontrolliert nach vorne & hinten; das Standbein bleibt ruhig am Boden.
- Der Oberkörper bleibt aufrecht und das Becken stabil.
- Wenn Sie ein sicheres Gefühl haben, beginnen Sie nun diagonal mit den Armen seitlich mitzuschwingen.
- Achten Sie auf die Kreuzkoordination: Wenn ein Bein nach vorne schwingt, schwingt der Arm der gegenüberliegenden Seite nach vorne.
- Variation: Augen schließen, Standbein auf eine instabile Unterlage stellen, am Standbein auf die Zehenspitzen gehen, im Hüpfen aus dem Fußgelenk
- Seite wechseln.





Seitliche Grätschsprünge (für die Skating-Technik)

trainieren das Gleichgewicht, die Sprungkraft der Beinmuskulatur & die Koordination.

- Ausgangsposition ist der Einbeinstand.
- Das Standbein ist im Kniegelenk leicht gebeugt.
- Imitieren Sie den Skatingschritt, indem Sie einen Einbeinsprung zur Seite und leicht nach vorne machen.
- Die Landeposition kurz halten und ausbalancieren.
- Achtung: mit kleinen Sprüngen beginnen & danach immer größer werden. Das Knie des Landebeins soll bei der Landung nicht nach innen einknicken.
- Der Oberkörper bleibt stets aufrecht; der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Variation: eine Stiege hinaufspringen

Letztlich soll ein Warm-Up Programm dazu dienen, die Verletzungswahrscheinlichkeit zu senken und auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Es sollte jeder für sich selbst und seine Sportart entscheiden, wie viel Zeit, Energie und welche Komponenten in ein Warm-Up eingebaut werden. Es ist durchaus nützlich zu wissen, welche Vorteile es mit sich bringt. Besonders Ausdauerathleten sollten das Warm-up aber nicht überbewerten, da es bei Zeitmangel oder unerwarteten Ereignissen vor dem Start in eine extra Stressquelle ausarten kann. Besonders wenn ein Wettkampf länger als eine halbe Stunde dauert, kann man seine Bestleistung ganz abgeklärt auch mit einem reduzierten Warm-Up abliefern.



Verkehrte Liegestütze

- Suchen Sie sich einen Tisch oder eine Bank.
- Stütze Sie sich rücklings mit den Armen darauf ab.
- Strecken Sie die Beine, sodass nur deine Fersen Bodenkontakt haben.
- Den Körper nun absenken; das Gesäß nähert sich dem Boden an.
- Aus den Armen wieder nach oben drücken.
- Variation: Beine beugen

Theresa Rindler Bachl betreut als Physiotherapeutin die Fördergruppe 2. In den Wintermonaten gibt die ausgebildete Langlauflehrerin zusätzlich Unterricht für alle Könnerstufen. Mehr Informationen finden Sie unter www.theresarindler.at



Referenzen:

Solli, G. S., Haugnes, P., Kocbach, J., van den Tillaar, R., Torvik, P. Ø., & Sandbakk, Ø. (2020). The Effects of a Short Specific Versus a Long Traditional Warm-Up on Time-Trial Performance in Cross-Country Skiing Sprint. *International journal of sports physiology and performance*, 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2019-0618>

Barranco-Gil, D., Alejo, L. B., Valenzuela, P. L., Gil-Cabrera, J., Montalvo-Pérez, A., Talavera, E., Moral-González, S., Clemente-Suárez, V. J., & Lucia, A. (2020). Warming Up Before a 20-Minute Endurance Effort: Is It Really Worth It?. *International journal of sports physiology and performance*, 1–7. Advance online publication. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2019-0554>

MENTALE STÄRKE

MENTAL STARK SEIN - ZUR RICHTIGEN ZEIT DEINE BESTE LEISTUNG ABRUFEN

Der Wettkampfsport ist immer unmittelbar mit Erfolg und Misserfolg verbunden. Hier können schon kleine Fehler große Folgen für die Zukunft der Karriere haben. Hierbei stellt sich die Frage, wie man diesen Einfluss verarbeitet und die neue Herausforderung in positive Energie umwandelt. Durch mentales Training entstehen neue Chancen. Gerade in schwierigen Momenten gilt es, die bestmögliche Leistung abrufen zu können. Wer hat es nicht schon erlebt, dass man sich in einer nahezu aussichtslosen Situation befindet. Es entsteht Resignation statt Mobilisierung aller Kräfte. Es folgt Frustration und die Frage „Was wäre, wenn...“ Das muss nicht sein! Gerade in diesen Phasen entstehen Chancen, die genutzt werden sollten.

Einflussfaktoren die unser Potenzial beeinflussen



(Trainingsweltmeister)

- Bewegungsabläufe mental trainieren
- Mentale Wettkampfvorbereitung
- Schwächen stellen
- Umgang mit Stress und Druck
- Klare Zielsetzung

Wettkampfdruck

Ein genereller Wettkampfdruck kann förderlich sein, dennoch führt dieser meist zu Blockaden und Fehlverhalten. Um diese Situation in positive Energie umwandeln zu können, gibt es unzählige Möglichkeiten des mentalen Trainings. Im beiliegenden Schaubild möchte ich eine kurze Variante aufzeigen. Negative Gedanken werden durch Affirmationen ersetzt.

REGULIERUNG

Negative Gedanken werden in 5 Schritten in Affirmation umgewandelt

1. Selbstbeobachtung
2. Negative Gedanken formulieren
3. Erwünschtes Verhalten ausdrücken
4. Entspannen
5. Umwandlung in positive Sätze
6. Anwenden

Negative Gedanken -> Affirmationen

Nervosität

Die Nervosität vor und während eines Wettkampfes kann oftmals zerstörerisch wirken und führt in der Regel zum Misserfolg. Mit Routinen und Ritualen kann man diese negativen Momente ablegen und zu positiven Gewohnheiten wandeln. Das Selbstver-

trauen wird gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert.

ROUTINE UND RITUALE

Routinen

- verleihen Sicherheit und Ruhe
- Ermöglichen einen persönlichen Rhythmus
- sorgen für Orientierung und Halt
- fördern Lockerheit und Entspannung

Rituale

- schalten von rationalem Denken zur Intuition
- Helfen Stress besser zu bewältigen
- Vertiefen die Konzentration

Rituale und Routinen lassen das Selbstvertrauen stärken, Nervositäten reduzieren und Wohlbefinden steigern.

-> FOKUSSIERUNG

Fokus auf die Lösung nicht auf das Problem richten.

Keine Gedanken auf das Ergebnis verschwenden

Taktische Entscheidungen vor dem Start treffen.

Nicht an Auswirkungen und Konsequenzen denken

Nur das Bewegungsgefühl genießen

Nur das gelernte automatisch ablaufen lassen

Mentaltraining

Wie es im Namen schon steht, handelt es sich um ein Training. Hier ist es wichtig, dass man klare Abläufe und Situationen regelmäßig mental trainiert und damit automatisiert. Gerade in Stresssituationen gilt es Routinen zu aktivieren.

Es gibt viele Methoden mentales Training auszuführen. Der Erfolg kommt auf den jeweiligen Typ an. Ob visuell, sprachlich oder ideomotorisch, das Ziel ist immer gleich.

erfolgswerk
www.erfolgswerk.com

MDP Company

Ihr
Medizinprodukte
Fachhändler aus Tirol

Bradl 319, 6210 Wiesing

+43 5244 22 800

www.mdp-company.com

office@mdp-company.com

AUSBILDUNGSZENTREN

NORDISCHES AUSBILDUNGSZENTRUM EISENERZ

Karriere mit Lehre/Matura und Spitzensport

Das Nordische Ausbildungszentrum (NAZ) Eisenerz bietet das einzigartige duale Ausbildungsmodell „Lehre und Spitzensport“ in den Nordischen Sportarten Skilanglauf, Biathlon, Sprunglauf und Nordische Kombination an. Angeboten wird eine durchgehende Schul-, Berufs- und Sportausbildung von der Ski-NMS bis in das NAZ Eisenerz!

Die SKI – Neue Mittelschule: Bereits in der Ski NMS erhalten Kinder eine fundierte polysportive Ausbildung.

Das 9. Schuljahr:

In der Polytechnischen Schule Eisenerz gibt es eine eigene „nordische Klasse“, in der die Schul- und Sportausbildung zu 100% mit dem NAZ Eisenerz koordiniert wird! Eine optimale Vorbereitung auf die Lehrlingsausbildung im NAZ Eisenerz.

„Gut ausgebildete Lehrlinge sind die Fachkräfte von morgen“

Es ist möglich, die Lehrlingsausbildung mit oder ohne die berufsbegleitende Matura zu verbinden. Folgende Be-

rufe können erlernt werden: MaschinenbautechnikerIn, MechatronikerIn, Elektrobe-
triebstechnikerIn, ZerspanungstechnikerIn, TischlerIn, KonstrukteurIn

Die Sportausbildung:

Das Trainerteam arbeitet sehr eng mit dem Österreichischen Skiverband und den Landesverbänden zusammen. Kleine Trainingsgruppen ermöglichen ein hoch qualitatives und individuell abgestimmtes Training. Auch die (sport)medizinische Betreuung ist mit einem kompetenten Team bestehend aus Ärzten, einer Diätologin und

eines Physiotherapeuten bestens gewährleistet.

NAZ Ausbildungscampus + Erzberg Arena

In der, im Herbst 2020, neu eröffneten Unterkunft, erwartet die jungen SportlerInnen neben einem optimalen Wohnumfeld sowie In- und Outdoor Infrastruktur auch ein kompetentes und liebenswürdiges pädagogisches Team, bei dem tägliche Lernstunden sowie eine gesunde ausgewogene Ernährung obligatorisch sind.

Mit der angrenzenden Erzberg Arena, welche 4 Schanzen (HS

109, 70, 35, 15) im Sommer und Winterbetrieb, eine Langlaufloipe, Biathlonanlage und Rollerstrecke beinhaltet, können die Ressourcen optimal genutzt und somit eine schulische bzw. berufliche sowie sportliche Ausbildung bestmöglich koordiniert werden.

Wichtiger Termin:
Aufnahmeprüfung:
01. und 02.
März 2022

**Florian
Windbichler**

Trainer

Tel.:
0680/4051253
Mail:
f.windbichler@gmx.at



**Zelzer
Andreas**

Trainer

Tel.:
0660/1203450
Mail:
a.zelzer@gmx.at



Kontakt: Leitung: Christian Schwarz | Ramsau 1a | 8790 Eisenerz | Tel. 03848/5255-610 | E-Mail: office@naz-eisenerz.at
Homepage: www.nazeisenerz.at | Facebook: NAZ-Nordisches-Ausbildungszentrum-Eisenerz





NORDISCH
Kinder- und Hobbybereich - kürzere Strecken

- KALT**
(kälter und trockener Schnee)
LFW3
- MITTEL**
(kälter bis leicht feuchter Schnee)
LFW2 + LIQUO MIDDLE 50ml
- WARM**
(feuchter und nasser Schnee)
HFW2 + LIQUO WARM 50ml

NORDISCH
Vollslanglauf Langstrecke

- KALT**
(kälter und trockener Schnee)
NORDIC ULTRA BASE +
POWDER COLD 20g
- MITTEL**
(kälter bis leicht feuchter Schnee)
NORDIC ULTRA BASE +
POWDER MIDDLE 20g
- WARM**
(feuchter und nasser Schnee)
HFW 1 nero + POWDER
WARM 20g

UNSER PROFI TIPP

Wachsen im Langlauf Rennsport Quo vadis?

Das Verbot von Fluorwachsen wird um ein weiteres Jahr hinausgezögert. Wie schon in der letzten Saison, dürfen auch in der Saison 2021/22 weiterhin Fluorwachse als schnellstes Racefinish verwendet werden.

„Da es immer noch keine gleichwertige Alternative gibt, haben wir stetig unsere Fluorprodukte, ungeachtet dem drohenden Fluorverbot, weiterentwickelt.“ resümiert Simon Kronbichler, von der Wachsfirma HWK. „In der letzten Saison haben wir sehr erfolgreich den Umstieg auf die neuen Fluorprodukte, die den strengen EU Regularien gerecht werden, gemeistert. Wir waren aber auch über die Sommermonate fleißig und haben diese noch weiter veredeln können. Die zahlreichen Bestellungen diverser Nationalteams bestätigen uns auf unseren Weg und somit bedeutet die Vertagung des Fluorverbotes für uns einen Glücksfall. Wer heuer konkurrenzfähiges Material an den Füßen will, kommt an der Firma HWK nicht herum. Wir stehen mit Rat und Tat bereit und freuen uns schon auf einen hoffentlich schneereichen Winter.“

AUSBILDUNGSZENTREN

SKI-AKADEMIE SCHLADMING

Alle unter dem Motto „Für deinen Erfolg!“

Die Ski-Akademie / Handelsakademie in Schladming ist das größte Leistungszentrum für Wintersport in dieser Art in Österreich und ist die Kaderschmiede für zukünftige Spitzensportler und Unternehmer. Die Skiakademie schließt wie jede andere Handelsakademie mit der Reife- und Diplomprüfung ab und ist Sprungbrett für Studium, Wirtschaft und Hochleistungssport.

Neben der Matura haben die Absolventen der Ski-Akademie noch viele Berufsberechtigungen (FIT-Instruktor, Übungsleiterausbildung, Bürokauffrau/-man) aufzuweisen und sind in der heimischen Wirtschaft sehr gefragt.

Angeboten kann eine 6-jährige Ausbildung für Leistungssport sowie eine 5-jährige Regelhandelsakademie mit Sport-schwerpunkt werden.

Aktuell werden derzeit 9 Sportler von 2

Trainern in der Sparte Langlauf betreut. Wir können an unserer Schule die besten Trainingsbedingungen anbieten. Mit der Skirollerstrecke und dem Dachsteingletscher in der Ramsau, den umliegenden Bergen und der Athletic-Area in Schladming (400m Laufbahn) sowie beste infrastrukturelle (3 Turnhallen, mehrere Kraftkammern, Hallenbad, Ergometerräume) und leistungsdiagnostische Einrichtungen können wir unser Training auf höchsten Niveau planen und durchführen.

Die Trainingsplanung wird nach den aktuellsten sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen gestaltet und in enger Zusammenarbeit mit dem ÖSV ausgeführt.

Unsere Schule kooperiert in enger Zusammenarbeit mit dem Jugendgästehaus in unmittelbarer Nähe, in dem die angehenden jungen Sportler untergebracht und bestens versorgt werden.

Helmut Fuchs

Trainer

Tel.:
0664/4054768
Mail:
helmut.fuchs@schladming.org



Günther Wimmer

Trainer

Tel.:
0664/2117064
Mail:
guenther.wimmer@schladming.org



Kontakt: Leitung: Franz Schaffer | Untere Klaus 181 | 8970 Schladming | Tel. 03687/23336-0 | E-Mail skiakademie@schladming.org
Homepage: www.schladming.org | Facebook: Ski-Akademie / Handelsakademie / SHak Schladming | Instagram: [schladming_xcteam](https://www.instagram.com/schladming_xcteam)



find us on  

WWW.SILBERPFEIL.COM

**SILBER
PFEIL** ENERGY DRINK



AUSBILDUNGSZENTREN

SCHIGYMNASIUM STAMS

Leitbild

Wir sind seit Jahrzehnten die Eliteschule für junge, talentierte und motivierte Menschen zwischen 14 und 20 Jahren und führen diese zu sportlichen Spitzenleistungen und schulischen Erfolgen.

Leitbild Sport

Wir wollen talentierte Langläufer und Biathleten im sportlichen langfristigen Aufbau unterstützen und ihnen helfen ihre individuellen Grenzen zu erreichen.

Schulsystem

Die Internatsschule für SchisportlerInnen bietet zwei Ausbildungszweige an. Ein Oberstufenrealgymnasium und eine Handelsschule.

Oberstufenrealgymnasium

Aufnahmebedingungen

Positiver Abschluss einer AHS-Unterstufe, der 2. Leistungsgruppe in der Hauptschule mit „Gut“ oder der Neuen Mittelschule, Vertiefte Allgemeinbildung.

Ausbildungsdauer

5 Jahre.

Abschluss

Reifeprüfung (Ablegung in mehreren Teilen möglich).

Die **Unterrichtszeiten** sind den sportlichen Bedürfnissen angepasst. Während der Vorbereitungszeit auf die Wettkampfsaison im Herbst und während der Wettkampfsaison selbst wird die Unterrichtszeit reduziert.

Leistungsstufensystem

Handelsschule

Aufnahmebedingungen

Positiver Abschluss einer AHS-Unterstufe, der 2. Leistungsgruppe in der Hauptschule oder der Neuen Mittelschule, Grundlegende Allgemeinbildung, mit „Befriedigend“.

Ausbildungsdauer

4 Jahre.

Abschluss

Abschlussprüfung (Ablegung in mehreren Teilen möglich).

Möglichkeiten für Weiterbildung nach der Handelschule:

Berufsreifeprüfung
Studienberechtigungsprüfung
Abendschule für Berufstätige

Internat

Neubau und Umbau des Burscheninternats 2020/21
Preisgekröntes modernisiertes Mädcheninternat

Unser Angebot Sport

- Schulformübergreifender Sportunterricht
- Leistungshomogene Trainingsgruppen von 5-10 Athleten
- Sportmotorische bzw. sportmedizinische Tests zur Unterstützung der Trainingssteuerung
- 30 Schneetrainingskurstage im Herbst
- Ganzjahresbetreuung
- Im Winter Schneetraining an 2 Vormittagen
- Betreuung an Wettkämpfen durch schuleigene Trainer

- 2-3 Mal pro Woche Physiotherapeuten an der Schule
- Sportgerechtes Ernährungskonzept



Jan Prokes

Trainer

Tel.:
0650/2705015
Mail:
janprokes@aon.at

Unsere Trainingsorte:

- Stams
- Seefeld
- Obertilliach
- Ramsau
- Livigno
- Oberhof
- Toblach
- Saariselkä/FIN
- Ruhpolding
- etc.



LANGLÄUFER WERDEN IM SOMMER GEMACHT

Der Pletzer Resorts Sommer Grand Prix powered by Solenal ging bereits in seine zweite Saison. Man kann nun definitiv sagen, er ist erwachsen geworden. Bereits mit einem neuen Highlight starteten wir bereits in die neue Sommer Saison. Dank einer engen Zusammenarbeit mit unserem Namensgeber, des Pletzer Resorts, konnten wir direkt vor dem Sportresort Hohe Salve in Hopfgarten ein wahres Feuerwerk abfeuern. Die Langlaufelite zeigte, wie schnell man sich auf Skirollern bewegen kann und bewältigte die 100m lange Strecke in rasender Geschwindigkeit. Die Kopf an Kopf Duelle wurden vom international bekannten Moderator Stefan Zimmermann und internationalen DJs angepeitscht. Die Sieger, Magdalena Scherz und Lukas Mrkonjic konnten sich bei einer Champagnerdusche gegenseitig beglückwünschen.

Die ausgelassene Stimmung konnte auch am nächsten Tag hochgehalten werden. Der Langlaufzug wanderte weiter, um das Kitzbüheler Horn ein zweites Mal zu bezwingen. Das schweißtreibende Rennen über 800 Höhenmeter und 23% Steigung konnten unsere ÖSV-Spitzenathletin Teresa Stadlober und Philipp Leodolter für sich entscheiden.

Die Alpenarena und der ASKÖ Villach zeigten sich als perfekter Gastgeber und Ausrichter der österreichischen Skiroller-Meisterschaften. Die selektive Strecke musste bei den Damen 3mal und bei den Herren 4mal gelaufen werden. Die jeweiligen Titel konnten sich Barbara Walchhofer und Philipp Leodolter sichern.

Mit der Niederösterreich Tour wartete die nächste Station im September. Bereits am ersten Tag wartete wieder eine Bergankunft auf unsere

Athletinnen und Athleten. Es ging auf die wunderschöne Hohe Wand. In Abwesenheit unserer Topathleten konnte Magdalena Scherz und Erik Engel die Spitzenplätze belegen. Am darauffolgenden Tag wurde mit den Rückständen des Vortages gestartet und die nachfolgend platzierten brachen zur Jagd auf die Vortagessieger auf. Die Favoriten setzten sich an diesem Tag dennoch wieder durch und verteidigten ihre Spitzenposition. Zum Abschluss ging es dann noch nach Kirchberg am Wechsel. Am Ende konnte Magdalena Scherz auch den dritten Tag für sich entscheiden. Bei den Herren mischten dieses Mal unsere ÖSV Sprinter mit und so konnte Benjamin Moser sein können unter Beweis stellen und gewann die allgemeine Klasse der Herren. Als Abschluss zeigte sich die Region Kaiserwinkl wieder von ihrer besten Seite. Bei

perfektem Wetter machten sich unsere Athletinnen und Athleten auf, um die Strecke von 10,6km zu bewältigen. Gleichzeitig fand in Walchsee die Gesamtsiegerehrung statt.

Die Termine für die kommende Serie des Pletzer Resorts Sommer Grand Prix powered by Solenal sind auch bereits fixiert und können im Kalender der 2022 dick rot angestrichen werden.

12.-14.08.2022
Niederösterreich Tour

02.-04.09.2022
Pletzer Resorts Summer Jam

25.09.2022
Kaiserwinkl Lauf
Walchsee

Das Veranstaltungsteam des ÖSV Langlauf bedankt sich bei allen Athletinnen/ Athleten, allen Betreuerinnen/ Betreuer, allen Eltern, allen Veranstaltern und Unterstützern



AUSBILDUNGSZENTREN

SKI-AKADEMIE SAALFELDEN

„If it doesn't challenge you it doesn't change you!“

UNSERE SPARTE

„Skilanglauf“ wurde mit Beginn des Schigymnasiums Saalfelden installiert. Die Nachfrage in dieser Disziplin ist sehr zufriedenstellend, denn die Rahmenbedingungen in und um Saalfelden sind ideal - neben ausgezeichneten Trainingsbedingungen in Saalfelden sind Hochfilzen oder das Kitzsteinhorn (Gletscher-Loipe) schnell erreichbar. In der Saison-Vorbereitung werden für die Athletinnen und Athleten abwechslungsreiche Trainingskurse gestaltet, von Sommer- und Herbstkursen u.a. in Slowenien oder Italien bis hin zu einem Trainingscamp in Schweden.

UNSERE PHILOSOPHIE

Unser Motto: „If it doesn't challenge you it doesn't change you!“

Als international erfahrene Sportler und Trainer wissen Walter Pichler und Roland Stöggel genau, worauf es im Langlauf ankommt. Neben einer umfangreichen sehr vielseitigen physischen Ausbildung und der Vermittlung einer einwandfreien Lauf-Technik, stehen vor allem auch Persönlichkeitsentwicklung und wahrer Teamgeist im Vordergrund.

VIER PHASEN MODELL

Anders als bei gewöhnlichen Schultypen erstreckt sich unsere Oberstufe über 5 Schuljahre, um eine solide und umfangreiche Ausbildung zu garantieren, die unsere Schüler und Schülerinnen bestens für ihre sportliche und akademische Zukunft vorbereitet. Um dabei die optimale Balance

zwischen sportlichem Training und Schule zu halten, haben wir das Schuljahr in vier Phasen eingeteilt.

In den Wintermonaten liegt der Fokus dabei eindeutig auf der sportlichen Entwicklung, während zu Schulbeginn bzw. nach Ostern der schulische Unterricht in den Mittelpunkt rückt. Zusätzlich gestaltet die Sparte Langlauf in den Sommerferien 3-4 Trainingskurse, die es ermöglichen das erarbeitete Niveau im Sommer weiter auszubauen.

Die verschiedenen Phasen passen sich einerseits ideal an die klimatischen Umstände an und ermöglichen andererseits einen abwechslungsreichen Alltag für unsere SchülerInnen. Doch egal wie warm oder kalt es draußen ist,

der Spaß steht bei uns immer im Vordergrund!

Alexander Brandner

Trainer

Tel.:

0664/5092374

Mail:

alexander.brandner@gmx.at



Florian Seiwald

Trainer

Tel.:

0664/5064756

Mail:

florian.seiwald@gymnasium-saalfelden.at

Kontakt: Leitung: Rainer Stöhasius (Sport-Koordinator) | Lichtenbergstraße 13 | 5760 Saalfelden | Tel. 06582-72566-0
E-Mail office@schigymnasium.at | www.schigymnasium.at | Facebook: Schigymnasium Saalfelden - Nordisch

2 x IN SAALFELDEN

sim **SPORT 2000**
SAALFELDEN

BIKE-RUN - ALPIN-TOURING
LEOGANGERSTRASSE

OUTDOOR ALPIN PLUS
FÄRBERSTRASSE



www.sport2000-simon.at

ZIELE

DIE WESENTLICHEN ZIELE DES ÖSV NACHWUCHSKONZEPTES SIND:

Hieraus lassen sich Ziele für die jeweiligen Bereiche ableiten.

Ziele von Vereinen sollten sein:

- SportlerInnen pro Jahrgang die regelmäßig im Verein trainieren und an WK teilnehmen erhöhen
- kindergerechten Wettkämpfe veranstalten
- Ausgebildete ehrenamtlicher Trainer, Betreuer und Funktionäre (auch Frauen-Quote) erhöhen
- angebotene Trainingseinheiten pro Woche erhöhen

Ziele der Landesverbände sollte sein:

- SportlerInnen pro Jahrgang die regelmäßig in Vereinen trainieren und an WK teilnehmen erhöhen
- aktive Vereine die Nachwuchstrainings anbieten erhöhen
- Durchführen kindergerechter Wettkämpfe
- Schüler die pro Jahr in eine Schwerpunktschule gehen erhöhen
- neu ausgebildete und reaktivierte Trainer in den Vereinen (auch Frauen-Quote) erhöhen
- Ader Stützpunkte je Bundesland installieren

Ziele Schwerpunktschulen:

- Die Anzahl der Bewerbungen und die Anzahl der Aufnahmen erhöhen.
- Den Trainingsaufbau und die Leistungsentwicklung der SportlerInnen (VO2max, 3000m Lauftest, Ski Austria Power Test) verbessern.
- Die Anzahl der Übungsleiterausbildungen, Instruktorausbildungen für die SportlerInnen erhöhen.
- Anzahl der AbsolventenInnen der Schwerpunktschulen, die im System verbleiben erhöhen.
- Anzahl aktiver Frauen mit offiziellen Aufgaben (Trainer, Betreuer, Funktionärsbereich) erhöhen.

Erhöhung der Teilnehmer bei Wettkämpfen

Erhöhung der Anzahl Trainer und Betreuer

Qualifizierung der Trainer und Betreuer

Erhöhung des Trainingsangebotes

Ziele ÖSV:

- Die FIS - Punkte und Weltcupunkte sollen verbessert werden.
- Der Trainingsaufbau und die Leistungsentwicklung der SportlerInnen (VO2max, 3000m Lauftest, Ski Austria Power Test) soll verbessert werden.
- Die Anzahl der durchgeführten Ausbildungen / Fortbildungen soll erhöht werden.
- Die Anzahl aktiver Frauen mit offiziellen Aufgaben (Trainer, Betreuer, Funktionärsbereich) soll erhöht werden.
- AthletenInnen und ehemalige AthletenInnen als Mentoren und Vorbilder für den Langlaufsport etablieren.

Ohne **MAUTNER MARKHOF** schmeckt's nach nix.

DER ESSIG MACHT DAS ESSEN.

Apfel Walnuss Salat mit Barrique Dressing

FÜR DAS DRESSING:
5 EL Mautner Markhof Apflesig Barrique
1 TL Mautner Markhof Estragonessig
1 TL Honig
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

FÜR DEN SALAT:
150 g Rucola
3 (große) Äpfel
50 g Walnüsse (karamellisiert)
250 g Feta Käse

ZUBEREITUNG:
Salat, klein geschnittene Äpfel, Walnüsse vermischen. Für das Dressing alle Zutaten gut mischen und den Salat damit marinieren. Den Feta zerbröseln und darüberstreuen. Guten Appetit!

MAUTNER MARKHOF
1841

DES PLETZER RESORTS AUSTRIA CUP LANGLAUF POWERED BY HWK

WERTUNG

Die Wertung ist eine Einzelwertung in Klassen. Gewertet werden alle die ins Ziel gekommenen Läufer, laut der offiziellen Ergebnisliste, in der betreffenden Klasse. Die Punkteverteilung erfolgt nach der unten angeführten Tabelle. Bei den ÖSJM werden Austria-Cup Punkte für alle Klassen der Schüler und Jugend vergeben. Sollten bei einem Bewerb Klassen auf der Startliste zusammengelegt werden, so werden diese für die Austria-Cup Wertung als eigene Klasse berücksichtigt. Grundsätzlich sind Läufer, laut ÖWO, in einer höheren Klasse nicht startberechtigt. (Handhabung lt. ÖWO).

KLASSENEINTEILUNG:

S12	Schüler I	(w/m)	2010/2011
S14	Schüler II	(w/m)	2008/2009
J16	Jugend I	(w/m)	2006/2007
J18	Jugend II	(w/m)	2004/2005
U20	Junioren	(w/m)	2002/2003
Allg.	Allg. Klasse	(w/m)	2001/älter

KLASSEN IN VERANSTALTUNGEN:

KLASSEN	JHG.	ÖWO	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4	WK 5	WK 6
Schüler I	10 / 11	K12 / K11	-	-	-	Sulzberg	-	-
Schüler II	08 / 09	S14 / S13	-	Bad Mitterndorf	-	Sulzberg	St. Ulrich	-
Jugend I	06 / 07	J16 / S15	Seefeld	Bad Mitterndorf	Ramsau	Sulzberg	St. Ulrich	Galtür
Jugend II	04 / 05	J18	Seefeld	Bad Mitterndorf	Ramsau	Sulzberg	St. Ulrich	Galtür
Junioren	02 / 03	U20	Seefeld	Bad Mitterndorf	Ramsau	-	St. Ulrich	Galtür
Allg. Klasse	01 / <	Allg.	Seefeld	Bad Mitterndorf	Ramsau	-	St. Ulrich	Galtür

WERTUNGSTABELLE:

Platz	Punkte
1.	100
2.	80
3.	60
4.	50
5.	45
6.	40
7.	36
8.	32
9.	29
10.	26

Platz	Punkte
11.	24
12.	22
13.	20
14.	18
15.	16
16.	15
17.	14
18.	13
19.	12
20.	11

Platz	Punkte
21.	10
22.	9
23.	8
24.	7
25.	6
26.	5
27.	4
28.	3
29.	2
30.	1

NENNUNGEN:

Nenngeld ist für alle gemeldeten Läufer zu bezahlen. Für nicht fristgerecht von der Nennliste gestrichene Läufer ist die volle Summe zu entrichten.

Nennungsberechtigt zum AC sind die Vereine. Wird ein AC im Rahmen der ÖM durchgeführt, müssen die Nennungen der Vereine durch den jeweiligen Landesverband bestätigt werden (2 Stunden vor MFS).

Nennungsschluss für Vereine ist jeweils zwei Tage vor dem Wettkampf um 18:00 Uhr. Der jeweilige LSV hat bis spätestens 2 Stunden vor der MFS die Nennungen zu kontrollieren und zu bestätigen.

Staffelnennungen sind in der jeweiligen Ausschreibung geregelt und können von der Standardnennung abweichen. Nennungen sind nur **ONLINE** über das offizielle Onlineportal www.skizeit.at möglich.

COVID-MASSNAHMEN

Wie bereits in den vergangenen Veranstaltungen, können oben genannte Punkte, aufgrund von CoVid-Maßnahmen geändert werden. Hier muss kurzfristig auf die jeweilige Umsetzbarkeit der Verordnung eingegangen werden. Somit kann die Veranstaltung von der Durchführungsbestimmung abweichen. Die Änderungen werden jeweils in der Ausschreibung der Veranstaltung bekanntgegeben.

AUSBILDUNGEN

Auch in diesem Winter werden wir wieder SkilangläuferInnen bei nationalen und internationalen Rennen, live vor Ort oder im Fernsehen beobachten können. Hinter ihren beeindruckenden Leistungen stehen nicht nur viele Entbehnungen und jahrelanges hartes Training, sondern immer auch ein verlässliches Team an TrainerInnen bzw. BetreuerInnen.

Im Breitensport sind es meist ehrenamtlich agierende Personen, die schon dort in den Vereinen die Rohdiamanten durch unzählige Trainingseinheiten „schleifen“ und sie fast den ganzen Winter hindurch jedes Wochenende bei jedem noch so kleinem Rennen unterstützen. Die Anzahl an Stunden, die so Jahr um Jahr geleistet werden, ist kaum quantifizierbar und schon gar nicht in Geld aufzuwiegen! Als Österreichischer Skiverband sind wir uns des Engagements und des Werts all dieser Personen bewusst und daher sei an dieser Stelle allen, die sich in verschiedensten Funktionen in den Langlaufvereinen engagieren, ein recht herzliches Dankeschön ausgesprochen! Ohne Sie würde es den Langlaufsport in Österreich nicht geben!

Als Skiverband leisten auch wir unseren Beitrag, um die TrainerInnen bestmöglich zu unterstützen. Um Spitzenleistungen im Sport erreichen zu können, bedarf es qualitativ hochwertigen Ausbildungen, die vom ÖSV in Kooperation mit den Bundessportakademien (BSPA) in Wien, Graz, Linz und Innsbruck angeboten werden. Das gemeinsame Ziel ist die Ausbildung hochqua-

lifizierter BetreuerInnen, die im Grundlagen-, Aufbau- und Hochleistungstraining SportlerInnen betreuen können. Egal, welche Aufgabe im Verein ausgeübt wird, der ÖSV bietet die passende Ausbildung dafür an!

ÜbungsleiterInnen:

Die erste Stufe in der österreichischen Sportausbildungs-Struktur stellt die ÜbungsleiterIn dar. In mindestens 46 Übungseinheiten in Theorie und Praxis wird in dieser Ausbildung grundlegendes Wissen über die Planung, den Aufbau und die Durchführung einer Übungseinheit vermittelt. Die Ausbildung befähigt – unter Berücksichtigung der notwendigen Sicherheitsaspekte – eine Gruppe anzuleiten und Bewegungseinheiten eigenständig zu gestalten. Die Lehrgänge werden von den einzelnen Landes-skiverbänden organisiert bzw. durchgeführt. Wer den ÜbungsleiterInnen-Lehrgang erfolgreich absolviert hat, ist berechtigt die SportinstruktorInnen-Ausbildung an den BSPA zu besuchen.

InstruktorInnen:

Die nächste Ebene stellt die SkilanglaufinstruktorInnen-Ausbildung dar. Die InstruktorIn bildet die allgemeine Grundstufe in der staatlichen Ausbildung von Sport-BetreuerInnen. Zielgruppe der InstruktorInnen-Ausbildungen sind Personen, die in Sportvereinen Langlaufgruppen betreuen wollen sowie Lehrende, die sich vertiefende Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen und auch vermitteln wollen.

Nach erfolgter Eignungsprüfung und abgeschlossener ÜbungsleiterInnen-Ausbildung in einem Landesverband werden die Teil-

nehmerInnen in einer mindestens 150 Unterrichtseinheiten umfassenden Ausbildung befähigt, Personen im Nachwuchs- und Breitensport zu trainieren. Die Ausbildungsschwerpunkte liegen in der Planung, Organisation, Durchführung und Analyse von (vorgegebenen) Trainingseinheiten sowie in der Vermittlung von einfach erlernbaren und vielseitig anwendbaren Techniken für alle Alters- und Könnensstufen.

Neben einem allgemeinen Kursteil, der direkt in den BSPA stattfindet und für alle Sportarten gleich ist, finden die skilaufspezifischen Kursteile sowohl im Winter auf Langlaufskiern als auch im Herbst auf Skirollern statt. Weiters werden Inhalte zur Theorie und Praxis von Kraft- und Hallentraining vermittelt. InstruktorInnen-Ausbildungen finden zumindest einmal pro Jahr statt. Die Ausschreibung erfolgt jeweils über die Webseite der BSPA.

TrainerInnen:

Personen, die mit leistungsorientierten SportlerInnen arbeiten wollen, können im Anschluss an den InstruktorInnen-Lehrgang die LanglauftrainerInnen-Ausbildung absolvieren. Diese ist in Österreich in zwei Teile gegliedert: Zunächst muss der sogenannte TrainerInnen-Grundkurs absolviert werden. In dessen Zentrum steht zum einen die Befähigung, die Entwicklung der Leistungsfähigkeit von Leistungs- und SpitzensportlerInnen auf Basis fachlich fundierter Expertise voranzutreiben, Trainingsprozesse selbständig planen, durchführen und evaluieren

zu können. Zum anderen sollen TeilnehmerInnen im Austausch mit Lehrenden und anderen TrainerInnen aus unterschiedlichen Sportarten eine eigene Trainingsphilosophie entwickeln. Der Kurs erfolgt sportartübergreifend und dauert zwei Semester. TrainerInnen-Grundkurse werden von allen vier BSPA mehrmals pro Jahr angeboten.

Den zweiten Teil der staatlichen TrainerInnen-Ausbildung bildet das Skilanglauf-Schwerpunktsemester. In diesem werden das Wissen und die Kompetenzen, die in den Ausbildungen davor erworben wurden, so weit spezifiziert, dass die AbsolventInnen in der Lage sind, die selbstständige Leitung von SpitzensportlerInnen-Kadern zu übernehmen. Der SpezialtrainerInnenkurs, bei dem national und international erfolgreiche TrainerInnen als Vortragende eingesetzt werden, dauert ein weiteres Semester und wird zumindest alle fünf Jahre abgehalten.

Wollen Sie den Talenten in Ihrem Verein helfen, den nächsten Schritt zu machen? Dann informieren Sie sich auf den Websites des ÖSVs und der BSPA über die nächsten Lehrgänge und melden Sie sich an!

Als Skilanglauf Ausbildungsreferent wünsche ich allen Teilnehmenden an den ÖSV-Fortbildungen erfolgreiche Lehrgänge und einen erfolgreichen Winter 2021/22.

Thomas Grader

POWERED BY
RACE RESULT

raceresult-austria.at

OVENTO
SPORT EVENT SERVICE

ovento.ch

... wir bieten mehr als Zeitmessung

NACHWUCHS

DER STUFENPLAN UNSERES NACHWUCHSKONZEPTE

Unsere Vision ist es Menschen für den Skilanglaufsport zu begeistern und gemeinsam internationale Erfolge zu erreichen! Die Ausbildung unseres Nachwuchses erfolgt durch eine durchgängige Struktur und setzt somit das Fundament für künftige Spitzenleistungen.

Das Zusammenspiel der einzelnen Station sind von sehr großer Bedeutung. Vom Start in den Langlaufsport, über die Sportliche Basisausbildung, bis zum Wettkampf, sind alle Bereiche optimal abzudecken. Durch ein breites Angebot hat Jede/r die Chance, den Langlaufsport so

auszuüben, wie sie oder er es möchte.

Mittels Trainingsleitfäden für Kinder, Schüler und Jugend sind die jeweiligen Schwerpunkte und Entwicklungsschritte klar definiert.

Die Vertreter der jeweiligen Landesskiverbände, sowie der Schwerpunktschulen, sind in dieser Ausgabe angeführt. Die Ansprechpartner der einzelnen Stufen sind klar definiert und stehen jedem Interessenten gerne beratend zur Seite.



Ihr Immobilienmakler in Tirol

Lassen Sie den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie kostenfrei und unverbindlich durch uns ermitteln. Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen!



Shop Reutte | Obermarkt 30 | A-6600 Reutte
T.: +43 5672 - 90 200 | reutte@von-poll.com

Shop Kitzbühel | Im Gries 19 | A-6370 Kitzbühel
T.: +43 5356 - 62 98 8 | kitzbuehel@von-poll.com

www.von-poll.com/oesterreich

Hör auf deinen Bauch und verbessere so deine Leistung!

Die Rolle des Magen-Darm-Trakts bei körperlicher Belastung wird oft unterschätzt. So spielt er doch eine wichtige Rolle in der Energieversorgung, im Elektrolyt- und Wasserhaushalt, sowie in der Immunabwehr.



Das
Leistungs-
potential
von innen
stärken.

„Die Produkte von Panaceo unterstützen mich vor, während und nach dem Training und Wettkampf optimal. Sie helfen mir die wirklich bestmögliche Leistung herauszuholen.“

Magnus Oberhauser, Biathlet



Warum ist ein gesunder Darm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport?

Ob im Leistungs- oder Breitensport, die entscheidende Rolle des Bauches wird zunehmend wahrgenommen. Nur ein optimal gepflegter Bauch kann optimale Performance gewährleisten, weil er dafür sorgt, dass die Nährstoffe, die Du zu Dir nimmst auch richtig verarbeitet und genutzt werden können. Neueste Studien belegen, dass bereits nach kurzen sportlichen Belastungen bei hoher Intensität als auch bei langem Ausdauertraining der Darm undicht wird. Man spricht hier vom Leaky-Gut. Betroffene fühlen sich müde und schlapp, die Leistungsfähigkeit sinkt.

Wie kann ich meine Darmgesundheit unterstützen?

Abgesehen von der wichtigen Regeneration nach dem Sport kann auch ein Natur-Mineral unterstützend helfen. Es handelt sich um den einzigartigen PMA-Zeolithen, das natürliche, intelligente Vulkanmineral! Mithilfe der Einnahme kann die Darmwandfunktion und damit die Schutzbarriere des Körpers vor Fremdstoffen gestärkt werden. Zusätzlich bestätigen weitere Studien, dass Entzündungen gemildert und die Wirkung von Probiotika verstärkt werden kann. Kurz gesagt – der PMA-Zeolith im PANACEO Sport Pro Support sorgt für eine Entlastung und Stärkung des Darms und damit für eine bessere Belastbarkeit im Sport.

Für die perfekte Ergänzung zum PANACEO SPORT PRO SUPPORT hat PANACEO die Energy-Linie entwickelt:

PANACEO ENERGY ISO²

Das isotonische Getränk mit Isomaltulose als hochwertige Energiequelle für mehr Ausdauer. Mit dem Plus an natürlichem Vitamin C und Vitamin B-Komplex.

PANACEO ENERGY BOOST³

Der schnelle 3-fach Energie-Kick aus der Natur mit Dextrose, Guarana als natürliche Koffeinquelle und Natur-Vitamin C.

PANACEO ENERGY AMINO⁸

Die natürliche, rein pflanzliche Eiweißquelle mit den 8 essentiellen Aminosäuren in optimierter Zusammensetzung für mehr Stabilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, sowie schnellere Regeneration. Optimal bei veganer bzw. vegetarischer Ernährung.



QR-Code Scannen
und mehr erfahren.

PANACEO
WIRKT NATÜRLICH STÄRKEND

Aktion -30% mit Gutscheincode:
PANACEOLANGLAUF Gültig bis: 31.01.2022

DEIN LEISTUNGSPOTENZIAL STÄRKEN

- durch eine starke Darmwand
- schnellere Regenerationsfähigkeit
- ein stärkeres Immunsystem
- eine höhere Belastbarkeit