

1. Sportvereinigung Hohe Wand

Ehrentafel 2011

Nathalie Birli	Staatsmeisterin Duathlon Jun.
Felix Deiser	Staatsmeister Aquathlon Schüler
Matti Waldner	Staatsmeister Langlauf Schüler
Martin Demuth	Triathlon Nationalkader ÖTRV-A
Felix Deiser	Triathlon Nationalkader ÖTRV-B
Jan Waldner	Langlauf Nationalkader ÖSV-C
Matti Waldner	Langlauf Nationalkader ÖSV-J
Patrick Pankl	Ski alpin NÖ Landeskader Schüler
Moniek Klein	Ski alpin NÖ FIS CIS Kader
Martin Meissner	Ski alpin NÖ FIS CIS Kader
Nikol Esletzbichler	Langlauf NÖ Landeskader A
Felix Deiser	Langlauf NÖ Landeskader A
Simon Mayerhofer	Langlauf NÖ Landeskader B
Lena Deiser	Langlauf NÖ Landeskader C

Themen in dieser Ausgabe:

- SKI ALPIN
- SKI LANGLAUF
- TRIATHLON

Beilagen in dieser Ausgabe:

EINLADUNG
JAHRESVERSAMMLUNG
2011

EINLADUNG
LANGLAUFKURS

EINLADUNG
VEREINSMEISTERSCHAFT
2012 LANGLAUF

EINLADUNG
VEREINSMEISTERSCHAFT
2012 ALPIN

Ski alpin

Vorbereitung auf die Skisaison

Vorbereitungstraining für Kinder im Alter von 5 bis 12 auf den Skiwinter.

5 Einheiten am Sportplatz Dreistetten—Schwerpunkte: Koordination, Sprungkraft, Sprint, leichtes Lauftraining.

2 Einheiten Turnsaal VS Stollhof—Schwerpunkte: Hindernisbahn, Seilklettern, Trampolin-Rolle vorwärts bis zum Salto, Gleichgewichtsübungen, Koordination.

Im Schnitt waren 18 Kids mit sehr großem Eifer dabei. Das Kindertraining wird voraussichtlich bis Ende November weitergeführt. Sobald es Schnee gibt beginnen wir mit dem Schneetraining.

Ein erster Schneekurs wurde auf dem Kitzsteinhorn bereits absolviert und zwar ein 5-Tage-Gebietskurs unter dem Trainer Georg Spies. Dabei nahmen 9 Rennläufer von der 1.SVG Hohe Wand teil und zwar:

Adrian Tschach, Philipp Schuster, Julian Staudinger, Moniek Klein, Dani Fallenbüchl, Kathi und Ines Gruber, Martin und Markus Meissner.

Für das Schneetraining planen wir folgendes:

Kids:

Beginnen mit Freifahrübungen bei entsprechender Schneelage in den Skiorten Stuhleck, Hirschenkogel, Puchberg, Niederalpl

Kinder und Schüler:

Stangentraining Freitag Nachmittag gemeinsam mit WSV-Puchberg in Losenheim.

Gebietstraining für Kinder 5 bis Jugend:

Montag und Mittwoch Nachtpiste Semmering.

Bis zum Beginn der Rennsaison, eventuell Samstag und Sonntag Training (kurzfristig)

Vereinskurs Veitsch 27. bis 30. Dezember für Mini Kids bis Jugend.

Start in die Rennsaison am 17. Dezember mit 2xRTL Punkterennen auf der Lammeralm ab Schüler 1 und Zeitgleich-RTL-Corona-Werbelauf-ab Mini-Kids.

Derzeit haben wir nur einen Kaderläufer von der 1.SVG Hohe Wand:

Pankl Patrick im Schülerlandeskader und Schüler im TZ-Waidhofen.

Philipp Schuster und **Mario Stoiber** haben Mittrainierer-Status und **Moniek Klein** und **Martin Meissner** sind im Städte FIS Kader.



Fred Meissner

Skilanglauf



Jan Waldner beim FIS Rennen in der Ramsau

Mit **Jan Waldner** und **Matti Waldner** im ÖSV Kader und mit **Lena Deiser**, **Felix Deiser**, **Simon Mayerhofer** und **Nikol Esletzbichler** im NÖ Landeskader startet das Langlaufteam in die neue Saison.

Saisonziele:

Österr. Meisterschaften: Junioren / Schüler / Jugend

Für die Schüler- Jugendkaderläufer ist natürlich die Teilnahme am Austria-Cup bzw. österr. Meisterschaften das große Saisonziel.

Für Jan Waldner werden zusätzlich FIS-Rennen bzw. der Continental-Cup die Wettkampfsreihe bilden.

Da alle Läufer die Vorbereitungen voll nach Plan bzw. gesund und verletzungsfrei durchführen konnten, wollen wir uns auf die Rennen freuen. Die Ergebnisse werden schon kommen.

Austria-Vereinscupwertung !!!

Für die Austria-Vereinscupwertung werden alle nationalen Rennen (österr. Vereinscup) herangezogen.

Jeder Starter eines Vereines kann für den Verein punkten. Ein Top-10 Platz wäre sicher wieder eine tolle Leistung.

NÖ – Landescup – Vereinswertung / NÖ-Kiddy-Cup (Kinderklassen)

Für unsere kleinsten ist der NÖ-Kiddy-Cup der Einstieg ins Rennsgeschehen. Hier soll die Kindertruppe erste Rennerfahrung sammeln. Die Schüler / Jugendläufer können sich hier für die nationalen Rennen qualifizieren.

Fernziele:

Ein großes Anliegen ist mir, mehr Kinder aus der unmittelbaren Umgebung zum Langlauf zu begeistern. Mit der Loipe auf der Hohen Wand ist sicher ein erster Schritt getan.

Weiters möchten wir in Zukunft sehr eng mit regionalen Volks-, Haupt- und Mittelschulen zusammen arbeiten. Erste Gespräche mit Schulvertretern verliefen sehr positiv.

Rennen 2011/2012

Vereinsmeisterschaft 2012—30.12.2011 Lange Wiese Loipe, Gasthaus Postl, Hohe Wand

Nö Langlaufcup 2012- 22.01.2012 Lange Wiese Loipe, Gasthaus Postl, Hohe Wand

Vereinstraining 2011/12

Jeden Samstag: 10:00

Sobald es die Schneelage erlaubt werden wir das Training auf der toll gepflegten Loipe auf der Hohen Wand absolvieren:

Treffpunkt Loipenhütte

Infos auch auf der Homepage: <http://www.sportverein-hohewand.at>



Manfred Esletzbichler



Triathlon

Der Einstieg ins Leistungstraining ist absolut gelungen. Seit 9. September trainieren unsere Triathleten wieder für die neue Saison. Durch die Schaffung des Leistungszentrums (Unterstützung durch Schule und Verband) und die Beaufsichtigung des Trainings durch die Spartentrainer, konnte die Qualität des Trainings gesteigert werden. Natürlich ist die Umstellung auf zweimaliges Training pro Tag für einige schwierig, aber um Erfolg zu haben absolut erforderlich. Die Doppelbelastung Schule und Training ist zwar enorm, aber vonseiten der Schule läuft die Kooperation bis jetzt sehr gut.

Wir haben jetzt, nachdem sich der Schulrhythmus eingespielt hat, folgende gemeinsame Trainingszeiten.

Montag und Dienstag:

Gemeinsame Laufeinheiten im Akademiepark Wr. Neustadt. Anfänglich laufen im Park und ab der 6. Woche jeweils eine Einheit auf der Laufbahn.

Mittwoch:

Der Mittwoch als langer Ausdauertag ist unser Radtag. Solange das Wetter mitspielt werden wir weiter mit dem Bike unterwegs sein. Sobald aber Schnee kommt, werden wir auf Langlaufski umstellen.

Freitag:

Das Freitagstraining wird in der Turnhalle Stollhof durchgeführt.

Diese Einheit wird als Doppeleinheit durchgeführt. Zuerst eine Laufeinheit im Gelände und anschließend ein Stabilisation- bzw. Zirkeltraining in der Halle.

Schwimmeinheiten:

Die Schwimmeinheiten werden am Montag, Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag durchgeführt.

Nach anfänglichen Platzproblemen, hat es sich nun eingespielt und die Einheiten können absolut professionell mit dem Trainer Mag. Neulinger durchgeführt werden.

Folgende Athleten trainieren regelmäßig

Deiser Felix, Demuth Martin, Eibl Philipp, Demuth Lars, Himmel Florian

Deiser Lena, Birli Nathalie, Riegler Stefanie

Leistungstests

In der 2. Oktoberwoche absolvierten alle Athleten einen Laufbahntest beim IMSB Austria in der Südstadt.

Die Testergebnisse dienen dazu, um die Trainingsschwellen der Läufer exakt einstellen zu können. Nach dem sich die Neuen prächtig eingelebt haben und die Trainer die neuen Athleten jetzt besser kennen, können die Einheiten dadurch viel exakter geplant werden. Bei den Tests wurden auch die diversen Defizite der Athleten aufgezeigt, die in den nächsten Monaten zu beseitigen sind.



Demuth Martin



Philipp Eibl

Trainingskurse:

Folgende Trainingskurse wurden bisher abgehalten:

Obertraun: 21.10 bis 23.10. 2011

Am 21.- 23 Oktober wurden ein Kurs in der Sportheim Obertraun durchgeführt. Bei kaltem, aber schönem Wetter fanden wir hervorragende Trainingsbedingungen vor.

Trainingsschwerpunkt: Leichtathletik.

Es stand vor allem Laufschulung und Bahntraining am Programm.

Der Abschluss bildete ein Lauf um den Hallstädtersee.

Lignano: 26.10.- 6.11.2011

Vom 26. Okt. bis 6.Nov. befindet sich die Mannschaft gemeinsam mit einigen österr. Spitzenschwimmer in Lignano.

Trainingsschwerpunkt: Schwimmen.

Diese 10 Tage werden für Umfang bzw. Technischulung genutzt. Vor allem unsere schwächeren Schwimmer profitieren extrem von diesem Kurs.

Südstadt: ÖTV- Nachwuchstrainingskurs

Unsere 2 Nachwuchskadermitglieder, Demuth Martin und Felix Deiser waren vom 30. Okt. bis 2. Nov. beim Trainingskurs des ÖTRV Nachwuchskader in der Südstadt und sind anschließend wieder zum Team nach Italien gestoßen.

Ausblick bis Jahresende:

Trainingskurs 8.- 11. Dezember – Schwerpunkt Laufen / Skilanglauf

Trainingskurs: 26. 12- 6.1. Zypern Schwerpunkt: Schwimmen

Eine genaue Ausschreibung folgt noch.

Christian Demuth



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

Vereinsveranstaltungen

04. Dezember 2011

Jahreshauptversammlung 2011

Klubhaus Maiersdorf, 17:00 Uhr

Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Bericht des Obmannes
3. Ehrung der Staatsmeister und Nationalkadermitglieder
4. Bericht der Skisektion
5. Bericht der Tennissektion
6. Bericht der Triathlonsektion
7. Bericht des Kassiers
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Allfälliges

27. Dezember 2011

Kinder Langlaufkurs

Eine Einladung liegt dem Rundschreiben bei.

30. Dezember 2011

Langlauf Vereinsmeisterschaft 2012

Hohe Wand, Lange Wiese Loipe - Gasthaus Postl
Ausschreibung auf Skizeit und auf unserer Homepage
www.sportverein-hohewand.at

08. Jänner 2012

ASVÖ NÖ Pokal Skirennen

Veranstaltet von der 1. SVG Hohe Wand
Puchberg Losenheim, Start 10:30 Uhr
Ausschreibung auf Skizeit und auf unserer Homepage
www.sportverein-hohewand.at

08. Jänner 2012

Alpin Vereinsmeisterschaft 2012

Puchberg Losenheim, Start 13:30 Uhr
Ausschreibung auf Skizeit und auf unserer Homepage
www.sportverein-hohewand.at

22. Jänner 2012

NÖ Langlauf Cup 2012

Hohe Wand, Lange Wiese Loipe - Gasthaus Postl
Ausschreibung auf Skizeit und auf unserer Homepage
www.sportverein-hohewand.at



Kinder-Langlauf-Kurs

27.12. - 30.12.2011



Ziel: Spielerisches Üben mit den Langlaufski
Erlernen der Grundtechniken
Spiel und Spaß mit LL-Ski
Abschlussrennen

Anmeldung: Esletzbichler Manfred

0664/8011745569

Kosten: 25€ inkl. Abschlussrennen

Alter: ab Jahrgang: 2005-2000

