

23. Mai 2010 - Everyman Triathlon -



Die drei Triathleten hatten während der ganzen Veranstaltung schönes Wetter. Sie bildeten ein Team "Jung und Alt" und konnten den 4. Platz erreichen. Johann kam zwar etwas spät aus dem Wasser, hat dies aber wieder gut gemacht, indem er auf dem Rad und auf der Laufstrecke extrem aufgeholt hat. **Michael Kessler** und **Anna Unerweger** hatten einen konstanten Bewerb. Anna kam mit einer Zeit von 45:19 min über die Ziellinie, was den 42. Gesamtrang und den 1. Rang in der Klasse W-Junioren bedeutete. Michael benötigte eine Zeit von 39:28 min, belegte den 2. Rang in der Klasse M-Junioren und kam in der Gesamtwertung auf Rang 28. **Johann Kessler** benötigte eine Zeit von 45:39 min. In der Klasse M40 kam er auf Rang 8 und in der Gesamtwertung auf Rang 44.

23.05.2010 - Vulkanland Triathlon - 400 m Schwimmen, 25 km Rad, 6 km Lauf - Michael Kessler war am Start



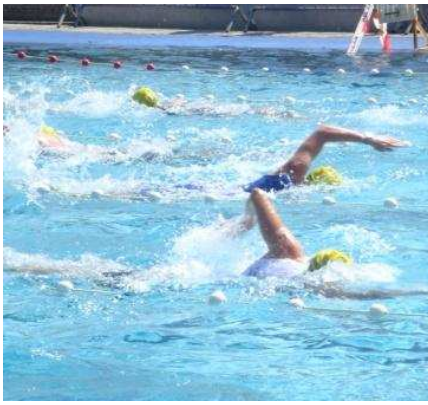
Ein starkes Teilnehmerfeld kämpfte um den Sieg in Riegersburg/Steiermark. Der Schwimmstart war noch bei schönem Wetter, während des Schwimmens setzte extremer Regenfall ein, dadurch war natürlich auch die Radstrecke sehr nass. Danach zeigte sich nochmals kurz die Sonne. Auf der Laufstrecke setzte wieder starker Regen ein. **Michael Kessler** ist es beim Schwimmen sehr gut gegangen, Für die 400 m benötigte er eine Zeit von 9:35,102.

Auf dem Rad konnte er eine bessere Zeit als im letzten Jahr erreichen, er benötigte für die 25 km eine Zeit von 0:58,286. Die Laufstrecke machte ihm wegen eines Krampfes bereits in der ersten Runde zu schaffen. Für die erste Runde benötigte er eine Zeit von 19:36 und für die zweite Runde 17:59. Mit einer Gesamtzeit von 1:36:36 konnte er dann als 30. die Ziellinie überschreiten.

06.06.2010 - Lustenauer-Ironmännli

Johannes Kiefer hat beim Lustenauer Ironmännli bei seinem **ersten** Triathlon ideale Bedingungen vorgefunden. Die Wassertemperatur im Freibad war angenehm und die Lufttemperatur von ca. 30°C beim Laufen war zwar etwas warm, aber noch ertragbar. Die Organisation hätte nicht besser sein können und die Stimmung an der Strecke war natürlich hervorragend.

Für die Strecke 0,5 km Schwimmen, 19 km Rad und 5,2 km Laufen benötigte Johannes eine Zeit von 1:01.14,9. Er belegte somit den 47. Gesamtrang und in seiner Klasse M30 den 11. Rang. Insgesamt waren 207 Athleten am Start. Johannes ist mit seinem ersten Triathlon sehr zufrieden. Ganz gerne hätte er die Ziellinie unter einer Stunde überschritten, nachdem er im Nachhinein gesehen hat, dass beim Schwimmen und auf dem Rad mehr möglich gewesen wäre. Aber es war sicherlich nicht der letzte Triathlon, den Johannes bestritten hat und beim nächsten kommt sicherlich eine Zeit unter einer Stunde raus. Herzlichen Glückwunsch Johannes, das war eine super Leistung



06.06.2010 - Österreichische Staatsmeisterschaften im Berglauf auf den Asitzgipfel



Am 6. Juni 2010 fand in Leogang/Salzburg der Int. Asitzberglauf statt. Die besten Bergläufer aus Österreich und dem benachbarten Ausland waren an diesem Tag vertreten. Auch wieder im Starterfeld das Kleinwalsertal mit zwei Läufern vom Tri-Team, **Jochum Daniel** und **Seppi Neuhauser**. Seppi war als Vertreter für die Österreichischen Staatsmeisterschaften 2011 in Leogang angereist, um noch einige Punkte für die im nächsten Jahr im Tal auszutragenden Staatsmeisterschaften abzuklären. Die beiden starteten um genau 10:00 Uhr im Zentrum auf 768 Meter und mussten eine Strecke von 7,7 km bis auf den Gipfel von 1940 Meter überwinden.

Ein Berglauf der dem Athleten alles abverlangte, einzigartig in seiner Streckenführung, ultra schwere Steigungen bis

35%, erklimmte man auf einsamen Wald- und Bergpfaden. Unvermittelt erfolgt der Wechsel von der Einsamkeit der Natur in die moderne Welt, den Anlagen des Skigebietes der Bergbahnen.

Zum Rennen: Daniel der diese Meisterschaften zum Schnuppern nutzte, musste als einer der jüngster Teilnehmer bei den Junioren starten, da es bei Meisterschaften nur die U/ 20 Klassenwertung gab. Daniel bewältigte die gleiche Strecke wie die Erwachsenen. Er zeigte was er im Berglauf schon drauf hat und kam mit der Zeit von 1:15 h als Ges.84 und 7. in seiner Klasse ins Ziel, hier muss man noch erwähnen, dass dies eine außerordentliche Leistung ist, wenn man bedenkt, dass die meisten der Eliteläufer große Teile der Strecke nur noch gehend bewältigen konnten.



Auch Seppi musste Teile der Strecke gehen, er lief bei dem 230 Teilnehmer starken Feld im vorderen Drittel mit und konnte in den schwierigen Abschnitten Plätze gut machen, so kam zum Schluss mit der Zeit von 55:50 min. der 19. Gesamt Rang und der 4. Rang in der Klasse M40 heraus. Daniel und sein Trainer Seppi konnten zufrieden auf einen sehr strengen Lauf zurück blicken und freuen sich nächstes Jahr im



eigenen Tal bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften am Start zu sein und nicht nur zu Schnuppern.

12.06.2010 - Zwei-Seen-Lauf im Tannheimer Tal



Laufen oder Nordic-Walking im Tannheimer Tal war am Samstag den 12. Juni angesagt. Der SC Tannheimer Tal trug wie jedes Jahr den legendären Zwei-Seen-Lauf aus und hat dabei verschiedene Strecken angeboten. 25,5 km Laufbewerb von Tannheim-Vilsalpsee-Haldensee zurück nach Tannheim. 12,5 km Laufbewerb von Tannheim zum Vilsalpsee und zurück nach Tannheim.

Außerdem gab es noch eine 7,2 km lange Hobbyklasse, eine Nordic-Walking-Klasse über 12,5 km und verschiedene Kinderbewerbe. Das Tri Team war gut vertreten und so konnten auf der 13,5 km langen Strecke unsere Läufer sehr gute Leistungen mit nach Hause nehmen. Insgesamt starteten an diesem Tag 1100 Teilnehmer. 6 Tri-Team-Läufer waren auf der 13,5 km Distanz und drei Läufer auf der 25,5 km Distanz unterwegs. Nachstehend die Ergebnisse:

Läufer -13,5 km	Ges.	Klasse	Rang	Zeit
Jochum Daniel	23.	M17	1.	0.59:02
Jochum Michael	206.	M40	23.	1:21:02
Hajek Erika	210.	W45	14.	1:21:14
Krieger Conny	65.	W35	2.	1:05:42
Fauland Karl	99.	M50	14.	1:09:18
Kessler Markus	297.	M40	31.	1:31:49



Läufer - 25,5 km	Ges.	Klasse	Rang	Zeit
Neuhauser Seppi	7.	M40	3.	1:23:16
Mulahalilovic Sejad	40.	M30	7.	1:36:20
Brugger Thomas	249.	M55	16.	1:59:48





11. 07. 2010 - 10.Zugspitz Extremberglauf



Beim 10. Zugspitz Extremberglauf am Sonntag 11.Juli gingen 604 Starter aus 15 verschiedenen Nationen bei hochsommerlichen Temperaturen und perfekten Berglaufbedingungen an den Start. Bei der Jubiläumsveranstaltung in diesem Jahr konnte der Lauf dank guter Bedingungen auf der Strecke zum vierten Mal bis auf den Zugspitzgipfel durchgeführt werden. Die 17,9 Kilometer lange Strecke von Ehrwald über das Gatterl, Knorrhütte und Sonn Alpin entlang der deutsch-österreichischen Grenze bis zur Gipfelstation der Tiroler Zugspitzbahn auf 2.950 Metern Höhe gilt als eine der schönsten und anspruchsvollsten hochalpinen Bergläufe der Alpen. Bei hochsommerlichem Wetter hatten die Läufer in diesem Jahr vor allem im unteren Streckenabschnitt mit Sonne und Temperaturen zu kämpfen.

Auf dem Zugspitzgipfel herrschten dagegen angenehme 12 Grad. Auf der Strecke mussten im Bereich zwischen Knorrhütte und Sonnalpin noch einzelne Schneefelder überquert werden. Rund 400 Zuschauer im Gipfelbereich erwarteten die Läufer im Ziel und feuerten sie auf dem letzten steilen Stück an.

Matthias Winkler kam mit einer Zeit von 3:02:05h ins Ziel. Insgesamt erreichte er den 106. Platz und in der Altersklasse M40 den 24. Platz.

31.07.2010 - Swiss Alpin Run

Zwei Tri-Team Läufer bei einem der größten Laufveranstaltungen am Start

Glück im Unglück für **Seppi Neuhauser** beim 78km Ultra Lauf

Beim diesjährigen Swiss Alpin Run wurde ein 25jähriges Jubiläum des Veranstalters gefeiert. Es wurden die weltbesten Berg- und Ultraläufer eingeladen. Dies versprach einen spannenden Rennverlauf. Am Start war auch Seppi der dieses Rennen zur Vorbereitung für den Goretex-Transalpin-Run Anfang September nutzte.

Er startete um 8.00 Uhr in Davos auf die 78km lange und 2400 Hm gespickte Strecke und konnte von Anfang an in einer Verfolgergruppe mitlaufen, die das Tempo hoch hielt und so kam **Seppi** bei km 31 mit einer Zeit von 2.07 Stunden durch, das war 7 Minuten schneller als im Jahr zuvor. Den Durchlauf in Bergün bei Km 40 erreichte Seppi in 2:48 Stunden und so nahm er den Anstieg auf die 2600 Meter hohe Keschhütte in Angriff. Hier konnte er sich von der Gruppe absetzen und kam mit 20 Minuten Vorsprung auf seine Zeit im Jahre zuvor bei Km 52 in 4:28 Stunden durch. Als 16. ging Seppi auf den 2500 Meter hohen Panorama Trail, nun war er in seinem Element, hier ging es über hohe Tritte, Felsen, Bäche und Tobel entlang, bis zum Scallettappass 2600 Meter hoch konnte er noch weitere 2 Plätze gut machen. Der Abstieg vom Pass in das Dischmatal war nach 60 km in den Beinen schon recht mühsam aber hier lief Seppi auf Rang 12 vor. Nun kam durch eine Unkonzentriertheit 13 km vor dem Ziel die Kehrseite in diesem Rennen. Seppi stürzte an einer sehr unspektakulären Stelle und musste das hohe Tempo auf Schritttempo reduzieren. Enttäuscht wanderte er 13km ins Ziel. Glück im Unglück hatte Seppi in diesem Rennen, er kam mit einer Hüftprellung und einer Leistenzerrung nach 8.18 Stunden doch noch als Gesamt 130. ins Ziel. Seppi hat bis zum Sturz gezeigt das er gut mithalten kann und in Form ist. So hofft er seine Leistung bei den nächsten Rennen abrufen zu können.

Über die Marathon Distanz war **Herbert Gabriel** am Start

Der Marathon-Start war in Bärngün um 11:30 Uhr und es mussten auf 42km 1500 Höhenmeter überwunden werden, die Strecke war ab Bärngün fast mit dem Swiss Alpin 78km Lauf identisch. Herbert teilte sich das Rennen sehr gut ein und kam im vorderen Feld über die Keschpass und Scallettappass beide über 2600Meter hoch. Er lief ein nach 4:19:25 Stunden in Davos bei seinem ersten Bergmarathon ins Ziel. Im Klassement wurde Herbert von 1100 Teilnehmern Ges. 46 und konnte in der Klasse M40 einen 7. Rang mit nach Hause nehmen.



1.8.2010 - 11. Auerberg Triathlon



Am Sonntag, den 01.08.2010 ging **Johannes Kiefer** an den Start des 11. Auerberg Triathlon.

Es war eine olympische Distanz mit 1,5 km Schwimmen, 42 km Rad und 10 km Laufen.

Bei sehr guten Wetter und äußeren Bedingungen wurde ein sehr schöner Wettkampf ausgetragen. Durch den Neopren konnte man sich auch in den 18°C kalten, trüben und mit Seegrass durchsetzten Wasser gut bewegen. Sowohl die Rad- als auch die Laufstrecke war sehr schön, wenn auch etwas uneben. Johannes erreichte den 22. Gesamtrang und in seiner Altersklasse belegte er Rang 5. Das Tri-Team gratuliert Johannes zu seinem tollen Ergebnisse bei der ersten olympischen Distanz.

Schwimmzeit: 0:18:21; **Radzeit:** 1:08:12, **Laufzeit:** 0:47:50
Gesamtzeit: 2:18:39

08.08.2010 - Int. VLV Berglaufmeisterschaften

Um 10 Uhr gingen **Felder Florian, Kessler Max** und **Mulahalilovic Sejad** an den Start der VLV Berglaufmeisterschaften. Die Läufer starteten die 10km lange Strecke von der Talstation der Didamskopfbahn. Die Strecke ging über 1170 Hm auf einer Schotterstraße in Richtung Didamskopf-Bergstation. Unter schweren Bedingungen des Wetters (Regen und Kälte) erzielten die Läufer des Tri-Teams super Ergebnisse. Felder Florian kam bei den Herren mit einer Zeit von 1:10:00 als 15. ins Ziel. In seiner Klasse M40 belegte Florian den 7. Platz. Sejad lief eine Zeit von 1:13:02 und kam als 23. ins Ziel. In der Klasse Herren belegte er den 9. Rang.

Landesmeister in der Klasse M55 wurde Kessler Max. Mit einer Zeit von 1:14:00,40 kam er ins Ziel und konnte die **Goldmedaille** mit nach Hause nehmen.

Das Tri-Team gratuliert den Läufern zu den super Ergebnissen der Meisterschaft.

08. 08. 2010 – 4. Ottenlauf



Der 4.Ottonenlauf fand am 8. August über 71 km im nördlichsten Mittelgebirge Deutschlands dem Harz statt. Die Ultramarathonstrecke verlief vom Ort Stiege bis zur Weltkulturerbestadt Quedlinburg entlang des Flüsschens Selke dem sogenannten "Selkestieg". Eine Marathon und Halbmarathonstrecke wurde ebenfalls gelaufen. Insgesamt nahmen an die 200 Wettkämpfer aus ganz Deutschland daran teil.

Matthias Winkler war schon sehr gespannt auf diesen Lauf. Der Ottenlauf führt durch viele bekannte Regionen seiner Heimat. Er wusste auch, dass es harztypisch sehr abwechslungsreich vom Profil werden wird. Das Wetter war einfach ideal für diesen Wettkampftag, 14 Grad und bewölkt.

Um 7 Uhr erfolgte ganz familiär der Start der 57 Männer und Frauen durch den Bürgermeister von Stiege. Die Strecke hatte vor allem auf den ersten 40 Kilometern alles zu bieten. Abschüssige Wiesen, matschige Forstwege, schmale Wurzelwege, kurze Anstiege, steile Abwärtspassagen, grandiose Aussichtspunkte vorbei an vielen Harzteichen und Felsklippen. Beim Laufen musste man sich sehr konzentrieren, da die Markierungspfeile am Boden teils nur sehr schwer zu erkennen waren. An der Verpflegungsstelle bei Kilometer 35 standen Benjamin sowie sein Sportsfreund Günter und reichten mir meine Getränke. Bis zum Kilometer 52 lief es bei mir sehr gut, dann bekam er leider starke Wadenkrämpfe und musste das Tempo ungewollt rausnehmen. Die nächsten 10 Kilometer waren dadurch sehr schmerzhaft und langsamer. An den Verpflegungsständen versuchte ich das Problem mit Salz in den Griff zu bekommen. Er wusste, dass er an 3. Position lag und wollte diesen Platz unbedingt verteidigen. Der Mittagssonne ausgesetzt verliefen die letzten 8 Kilometer entlang

eines Fahrradweges sehr warm und monoton. Im Quedlinburger Sportstadion war dann das Ziel. Das war für Matthias nach den 71 Kilometern ein besonders schönes Gefühl, da er früher in der Jugend in diesem Stadion seine Mittel- und Langstreckenwettkämpfe gelaufen ist. Er war mit seinem 3. Gesamtrang und der Zeit von 6:09:42h überglücklich, dazu gratulieren wir ihm auch, war eine super Leistung.

22. 08. 2010 – Panorama-Marathon und Ultra-Trail

Das Tri-Team präsentierte sich beim Allgäu Panorama Marathon und Ultra Trial von seiner besten Seite



Am Sonntag den 22.08. fand in Sonthofen der Panorama Marathon und Ultra Trail statt. Das Tri Team hatte auch 3 Läufer am Start. Um 6:00 Uhr starteten in Sonthofen 250 Ultra Läufer über eine Distanz von 70km und 3000 Höhenmeter, auf diese Strecke wagten sich **Schuster Markus** und **Seppi Neuhauser**. Die Strecke führt über die Hörnergruppe- Grasgehren- Lochbachtal- Rohrmoos- Hörnlepass- Unterwestegg- Söllereck- Oberstdorf- Gaisalpe- Sonnenkopf und nach Sonthofen hinunter. Markus der

letztes Jahr diese Herausforderung schon annahm, musste heuer leider bei Km 35 das Rennen beenden. Die sehr hohen Temperaturen und sehr anspruchsvolle Strecke machte den Läufern zu schaffen. Seppi lief von Anfang an in der Spitzengruppe mit, bei Kilometer 25 musste er den zurzeit besten Ultra Läufer in Deutschland ziehen lassen und reihte sich auf Platz drei ein. Auf heimischen Boden am Hörnlepass konnte Seppi auf den 2. Platzierten auf laufen. Nach der Verpflegung beim Gasthof Hörnlepass ging es Richtung Söllereck, hier konnte Seppi nun auf Platz 2 vorlaufen. Nach vorne auf den führenden Deutschen war das Rennen zu diesem Zeitpunkt schon gelaufen. Seppi versuchte ein Zeitpolster für den Schlussanstieg mit knapp 1000 Höhenmetern auf den Sonnenkopf hinauf sich zu erarbeiten, was ihm auch gelang. Von Krämpfen geplagt und mit viel Durchhaltevermögen konnte Seppi als Gesamt Zweiter in einer Zeit von 7:06:23 Stunden im Ziel empfangen werden. Eines seiner härtesten Rennen brachte Seppi ein Top Resultat.

Um 8:00 Uhr ging **Herbert Gabriel** für das Tri-Team auf die 42 Kilometer mit 1500 Höhenmetern. Herbert lief von Anfang an ein sehr kontrolliertes Rennen und reite sich unter die ersten 30 zur Halbzeit ein. Die sehr anspruchsvolle Strecke führte so wie der Ultra über die Hörnergruppe an den Grasgehren von da in das Lochbachtal und über Obermaiselstein an den Illerdamm nach Sonthofen. Herbert Gabriel lief noch bis auf den 21 Gesamtrang vor und belegte mit der Zeit von 4:02:49 den 7. Rang in seiner Klasse.

Das Tri- Team präsentierte sich bei diesem Ultra, als Helfer für diesen Lauf auf höchster Ebene. Ein ganz dickes Lob kam von den Läufern für die perfekte Verpflegung beim Gasthof Hörnlepass. So wurden die Läufer mit Musik und der Österreich-Fahne empfangen und mit Schnittlauchbrote, Speck, Salzstangen, Studentenfutter, Kuchen und natürlich auch die übliche Wettkampfverpflegung wie Gel, Sport Getränke bewirtet. Auch die Streckenführung von Rohrmoos – Söllereck lag in den Händen des Tri-Teams.

04. bis 11. 9. 2010 - Goretex-Transalpine-Run

34 Stunden 36 Minuten 37 Sekunden benötigten Seppi und Gabi für die 311 km und 13900 hm gewürzte Strecke.



Beim 6. Trans Alpin Run der über 3 Länder 8 Tage 311 km und 13900hn führte nahmen 300 Teams aus 26 Nationen teil. Zum 5. Mal war auch **Seppi Neuhauser** am Start der den Teamlauf mit der Schweizerin **Gabi Steigmeier** in der Mixed Kategorie antrat. Die 8 Tagesetappen zwischen 33 u. 46 km führten über Stock und Stein, Wurzelwege, wegloses Gelände, endlose Anstiege und atemberaubende Downhills. Dies musste alles zu Fuß überwunden werden. Gaby und Seppi die für das Team Salomon am Start waren, waren von Anfang an immer unter den erster drei dabei, was für beide eine Überraschung war, da das Feld mit hochkarätigen Laufer/innen gespickt war. In dieser Woche zeigten Beide, dass sie sehr viel Erfahrung und Ausdauer mitbrachten und ließen sich von den starken Südafrikanern und Briten nicht beirren. Sie liefen jeden Tag ein konstantes Rennen und konnten sechs Mal als dritter und ein Mal als zweiter auf dem Podest stehen. Die beeindruckende Strecke über die Hahnenkamm-Abfahrt in Kitzbühel und die Etappe an den Dolomiten vorbei, wurden von beiden aufgesaugt und für den nächsten Tag als Motivation genommen.

Der Tagesablauf bestand aus Wettkampf, Essen, aktive Regeneration und Schlaf. So kam auch mit einer außergewöhnlichen Team-Leistung ein Ergebnis heraus, das sich beide bei dieser starken Konkurrenz nie erträumt haben. Sie konnten in Sexten als Team finishen und belegten diesen sensationellen 2. Gesam Rang in der Mixed Klasse. Unter allen Teams waren sie sogar das 11.schnellste Team , Seppi konnte zudem noch sein 4. Trans Alpin finishen. Ein Sprichwort: Lauf über die Berge und du wirst ein neues Tal erblicken.



Sensationelle Ergebnisse der Tri- Team Läufer beim Drei Länder Marathon



Pünktlich um 11.11 Uhr schickten die Lindauer Oberbürgermeisterin Petra Seidl und der Bürgermeister der Stadt Marathon, Spyridon Zagaris, die Teilnehmer auf ihren Weg. Tausende von Zuschauern waren an der Strecke und sorgten für das berühmte „Gänsehautfeeling“.

Die Sieger der Königsklasse stammen aus Kenia. Bei den Damen siegte Helen Kimutai in 02:43:37, bei den Herren war Evans Kamroboi mit 2:17:34 der Schnellste. Beide verfehlten die angepeilte Verbesserung des Streckenrekords jedoch deutlich.

Einen neuen Streckenrekord stellte Jonathan Koilegei (KEN) beim Intersport eybl Halbmarathon auf. Er durchquerte das Zieltor in Bregenz in 1:05:10. Bei den Damen gewann Dorcas Kangogo (KEN) in 1:15:45.

Auch 4 Läufer vom Tri-Team Kleinwalsertal waren am Start. **Dagmar Moravi Lampert**, **Karl Fauland** und **Thomas Brugger** gingen in Lindau auf die Halbmarathon Strecke. Die Streckenführung ging am Bodenseeufer entlang in das Stadion von Bregenz. Alle drei Läufer liefen mit super Zeiten ins Stadion ein. So kam Dagmar mit der Zeit von 1:41:41 auf den 21. ges. Rang und in der Klasse W 45 auf den hervorragenden 3. Rang. Karl der in der Klasse M50 in 1:37:09 auf den 20. Rang lief und in der Gesamtwertung als 263. über die Ziellinie kam. Thomas lief mit der Zeit von 1:44:40 auf den 510. ges. Rang und erhielt in der Klasse M55 den 21. Rang.

Florian Hämmerle lief über die vollen 42.195km.



Mit einer konstanten Laufleistung über die ganzen 42.195 km lief Floh mit der sensationellen Zeit von 03:12:14 ins Ziel. Den Halbmarathon überquerte er in der Zeit von 01:35:18. Das bedeutete in der Klasse M 40 den hervorragende 18. Rang und den 66. ges. Rang.

Das Tri- Team Kleinwalsertal zieht den Hut vor den super Leistungen



Bei der 25. Jubiläums Auflage war auch ein Starter vom Tri-Team mit dabei.

Auf der 42,195 Kilometer langen Strecke durch die bayerische Landeshauptstadt startete **Herbert Gabriel**. Sein Ziel war es unter die 3 Stunden Marke zu laufen. Herbert hatte heuer nach zwei gelaufenen Bergmarathons eine gute Grundlage, um dieses Vorhaben zu Ende zu bringen.

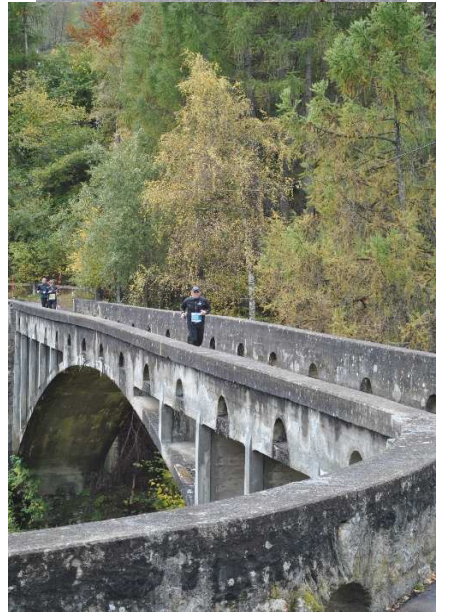
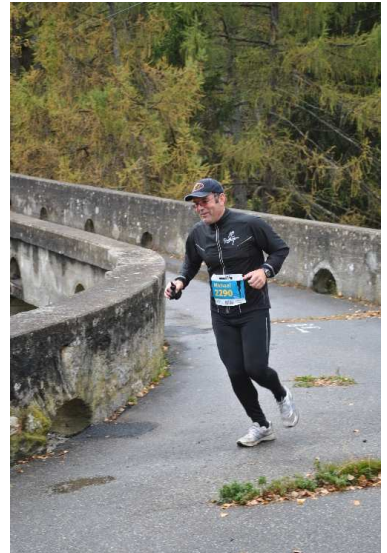
Ihm gelang es unter den 18 000 Läufer bei guten Laufbedingungen und einer tollen Stimmung mit der Zeit von 2:58.24 Stunden im Olympia Stadion die Ziellinie zu überqueren. So wurde diese super Leistung noch mit dem 24. Rang in der Klasse M45 und den 166. Gesamtrang belohnt. Herzlichen Glückwunsch

17.10.2010 Viamala-Run



Nach einem gemütlichen Abend - dieser Lauf war auch gleichzeitig der Vereinsausflug des Tri-Teams - ging es am Sonntag auf die Laufstrecken. Hier war wirklich für jeden was dabei!
transviamala run & walking - das war die Herausforderung quer durch die sagenumwobene Viamala-Schlucht. 19 km | 750 hm und 589 Steinstufen für Läufer und 15,8 km für Walker. An den Ergebnissen kann man ersehen, dass unsere Läufer sehr gute Ergebnisse mit nach Hause nahmen. Schlachtenbummler waren natürlich auch genügend auf der gesamten Strecke, nachdem sehr viele Mitglieder nicht am Lauf teilnahmen.







Ergebnisse:

run Herrn 19 km overall				
Rg.	Name	Jg.	Ort	Zeit
5	Neuhauser Seppi	1967	Riezlern	1:26:11
run Herrn 19 km 1971 u. jünger				
37	Jochum Daniel	1993	Riezlern	1:46:27
run Herrn 19 km 1970 bis 1956				
2	Neuhauser Seppi	1967	Riezlern	1:26:11
19	Winkler Matthias	1967	Hirschegg	1:37:52
24	Gabriel Herbert	1965	Hirschegg	1:41:07
26	Felder Florian	1968	Hirschegg	1:42:05
169	Jochum Michael	1966	Riezlern	2:25:41
174	Tiefenbacher Thomas	1959	Hirschegg	2:28:26
run Herrn 19 km 1955 u. älter				
23	Brugger Thomas	1954	Hirschegg	2:07:04
38	Becker Ernst August	1954	Mittelberg	2:35:17
walking Damen 15,8 km				
	Zweng Susanne	1964	Hirschegg	2:42:32
	Dohr Irmgard	1958	Hirschegg	2:50:10
	Becker Ulrike	1953	Mittelberg	3:02:11
	Ulrich Britta	1966	Riezlern	3:05:40
walking Herrn 15,8 km				
	Domdey Karl Heinz	1954	Hirschegg	2:34:04

5. bis 7.10.2010 - Trial Run World Masters 2010 in Dortmund

Seppi Neuhauser unter den Top Ten bei den Trial Run World Masters 2010 in Dortmund

In Dortmund fand die 2. Auflage der World Trial Run Masters statt. Hier wurde an 3 Tage auf verschiedenen Strecken der World Master im Trial Run gesucht. Am ersten Tag mussten die Athleten 5 km auf engen Trials absolvieren, bei Regen und aufgeweichter Strecke konnte Seppi gleich am ersten Tag überraschen. Er kam mit der Zeit von 17:38 min. als Gesamt 9. über die Ziellinie. Der zweite Tag bestand aus dem berühmtesten Ruhklippen Trial über 36 km und ca. 700 Höhenmeter. Hier wurde die Strecke zu 90% auf Pfaden in die Wäldern rund um Dortmund gelegt. Es war ein Cross Lauf, der es in sich hatte. Bei Regen und Wind konnte Seppi auf der langen Strecke seine Crosstauglichkeit unter Beweis stellen. Seppi kam als Gesamt 8. knapp hinter den Stars mit der Zeit von 2:38 Stunden im Phönix Gelände in das Ziel. Das war nach zwei Tagen auch der 8. Gesamtrang. Am letzten Tag der WM mussten die Sportler noch mal für 22 km in den Wald, um mit 270 Höhenmeter und den schweren Trials Schritt für Schritt dem Ziel näher zu kommen. Seppi konnte ein kontrolliertes Rennen bestreiten und kam als 10. in der Tageswertung mit der Zeit von 1:29 Stunden ins Ziel.

Seppi benötigte für die 63 km und 1200 Hm 4: 25 Stunden und konnte mit dem 8. Rang in der Gesamtwertung über die 3 Tage sein gestecktes Ziel über bieten.



**Volksbank im Kleinwalsertal
Hauptsponsor der Tri-Teams
Kleinwalsertal**



Kinder- und Erwachsenenaktivitäten

Nikolausfeier 2009 der Tri-Team Kids

Getroffen haben wir uns am 11. Dezember 2009 in der Au, von dort ging der Winterspaziergang dann los. Mit allen Kindern und den Trainern ging es in die Ladstatt auf die Suche nach dem Nikolaus. Trotz Schnee und Kälte waren die kleinen Sportler mit vollem Elan dabei und jeder wollte der erste sein der den Nikolaus oder sogar einen Krampus erspäht. Nachdem alle schon fleißig gelaufen waren, war es dann soweit. Die rote Nikolausmütze war zwischen den Bäumen zu sehen und die Glocken der drei Krampusse zu hören. Als der Nikolaus alle Kinder begrüßt



Hatte, begleitete er sie wieder aus dem Wald in Richtung Marburger Haus. Alle versammelten sich vor dem Lagerfeuer und hörten gespannt mit leuchtenden Augen dem Nikolaus zu. Manche hatten auch ein bisschen Angst vor seinen „Begleitern“. Um dem Nikolaus eine Freude zu machen, stimmten alle ein Nikolauslied an. Jedes Kind wurde von ihm herausgerufen und bekam ein Päckchen. Nachdem der Nikolaus wieder verabschiedet wurde, bekamen die jungen Sportler zum Aufwärmen Kinderpunsch und als kleine Stärkung Würstchen von der Familie Ölkers. So ließen wir das schöne Nikolausfest ausklingen. Um fünf wurden dann langsam alle von ihren Eltern abgeholt. Das Tri-Team bedankt sich bei Familie Ölkers die Verpflegung.

Eine ganz besondere Weihnachtsaktivität der Trainingsgruppe 4

Am Samstag den 19.12.09 war die Trainingsgruppe 4 von Seppi mal ganz anders unterwegs. Als Weihnachtsaktivität ließ sich Seppi was ganz Besonderes einfallen. Nämlich, **BiaSkate**. BiaSkate ist die Verbindung der zwei Sportarten Biathlon (Schießen) und Short Track. Im Oberstdorfer Eislaufzentrum unter der Leitung des Stützpunkt-Trainers im Short Track wurde in einem Staffelwettbewerb gekämpft. Es treten immer zwei Teams gegeneinander an.

Jeder Lauf verläuft in folgender Reihenfolge:

Start - eine Runde - liegend Schießen - eine Runde - Wechsel - eine Runde - liegend Schießen - eine Runde - Wechsel - eine Runde - liegend Schießen - eine Runde - Ziel.

Je nach Anzahl der Schießfehler müssen kleine Strafrunden gelaufen werden.

Die Sportler von Seppi waren begeistert und liefen sich spannende Wettrennen.

Der Stützpunkttrainer Knöckel Joachim demonstrierte eindrucksvoll mit seinem Nachwuchs die Sportart Short Track und lieferte viel Hintergrundwissen. Begeistert hörte der Nachwuchs zu. Nach dem sportlichem Ausflug im Eisstadion besuchte der Nachwuchs des Tri-Teams noch das Luxus Restaurant goldenes MC. Ein gelungener Abend ging hier lustig zu Ende. Ein großen Dank geht an das Short-Track-Team Oberstdorf mit Joachim Knöckel. Es war sicherlich nicht das letzte Mal.



04.02.2010 - Nur der Mann im Mond schaut zu – 1. Schneeschuhwanderung Richtung Kakenköpfe

Am Samstag trafen sich einige Tri-Team Mitglieder zur Vollmond Schneeschuhwanderung am Hörnlepass. Nach Überprüfung der Materialien ging es in Richtung Kakenköpfe, die Expedition taufte ihr Vorhaben Mondschein Wanderung in Mondfinsternis um. Der mühsame aufstieg hat sich dann doch gelohnt. Pünktlich zum Rast an der Osterberg Hütte zeigte sich der Luna doch von seiner schönsten Seite und es konnte bei Krapfen, Weihnachtskekse, Tee mit Rum sowie Glühwein das Naturerlebnis eindrucksvoll betrachtet werden. Der Abstieg ging nach dem Motto Abgrund ist kein Bremsgrund und so kam man recht schnell im Hörnlepass in der Gaststätte an. Bei Erfrischungsgetränken und Lumpensalate sowie einer Jakobrunde von unserem Präsidenten ging ein schöner Kameradschaftlicher Lunaabend zu Ende.

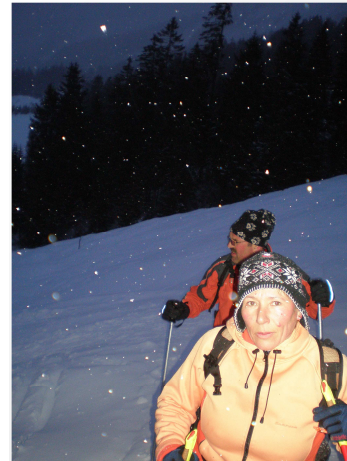


27.02.2010 - 2. Schneeschuhwanderung zur Schwarzwasserhütte

Es war wieder mal Zeit für die 2. Schneeschuh-Expedition um "Luna" suchen. Das Wetter spielte zwar nicht ganz mit, aber trotzdem fanden sich 10 Tri-Teamler bei der Auen Hütte ein, um den Weg zur Schwarzwasser Hütte in Angriff zu nehmen. Ab der Melköde musste im tiefen Schnee der Anstieg bewältigt werden und dann kam auch noch Schneetreiben dazu.

Das Ziel war nur noch die warme Gaststube in der Hütte. Von weitem wurden die Lichter der Hütte erblickt und sie zogen uns alle an wie ein Magnet. Oben angekommen wurden wir schon von der Wirtin empfangen und mit einer kräftigen Gulaschsuppe wieder aufgepäppelt. Mit einem vollen Bauch, bestehend aus Brotzeit und Weizen, ging es nach einem lustigen Hock direkt in Richtung Melköde.

Des Öfteren schaute auch wieder "Luna" auf uns herunter und verabschiedete sich dann wieder für einen Monat.



05.03.2010 – TRI- TEAMKINDER GINGEN RODELN

„Mama kumm, dr papa ist scho dun“ könnte das Motto für den Rodelnachmittag der Tri-Teamkinder am 05.März bei der Rodelbahn Wäldele gelautet haben. Die Kinder trafen sich am Nachmittag zu einem flotten Rodelnachmittag, natürlich brachten sie auch Mama und Papa mit.



Gemeinsam spazierte man hoch am den Start. Die Rodelbahn war bestens repariert, da spielte das kalte und eisige Wetter keine Rolle, denn es stand der SPASS der Kinder im Vordergrund. Dann ging es endlich los, der eine fuhr mit Mama oder Papa runter, und er andere war total mutig und fuhr allein, so entstand so manches freundschaftliche Wettrennen. Aber nach 2 Stunden in der Kälte hatte jeder Durst auf einen Kinderpunsch und Hunger auf Würstchen. Familie Gehrler bereitet diese liebevoll auf der Terrasse bei ihnen vor. So klang der Nachmittag mit viel Spaß und Freude aus. Danke an alle Trainer für die Vorbereitung.

Raiffeisen-Stiftung unterstützt Kinder- und Jugendarbeit

Neben den Hauptsponsoren Volksbank Kleinwalsertal, der BMTF-Stiftung und der Firma iPEK bekommt das Tri-Team für seine hervorragende und mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnete Jugend- und Kinderarbeit auch finanzielle Unterstützung von der Raiffeisen-Stiftung. Ein herzliches Dankeschön.

Das Sommerprogramm wurde an vier Nachmittagen durchgeführt und zwar am 18.8., 25.8., 1.9. und 8.9.2011. Im Durchschnitt nahmen jeweils 15 Kinder an dem Programm teil. Ob Schnelligkeit, Rückenmuskulatur, Geschicklichkeit oder Ausdauer, alles wurde mit viel Spaß trainiert. Das Ziel ist es "Fit wie ein Turnschuh" zu sein.



13 Bergläufer liefen den Walsenweg von Mittelberg nach Filisur/Schweiz



Am 26. Juni 2010 haben sich 13 Bergläufer um 6:00 Uhr in Mittelberg-Baad auf den Weg gemacht um den Walserweg bis nach Filisur/Schweiz in 4 Tagen zu laufen.

Beim Start wurden sie von Michael Jochum, Susi Zweng, Ulrike Becker und Edith Neuhauser mit Kaffee und Kuchen verabschiedet.

Das Gepäck wurde ihnen von Ulrike und Edith nachgefahren. Am Dienstagabend wurde die gesamte Gruppe von Erich Pühringer und Edith Neuhauser in Filisur abgeholt und nach Hause gefahren. Alle Teilnehmer waren einer Meinung: *Solch eine Tour muss wiederholt werden.*

Mit dabei waren insgesamt 3 Nationen und zwar:

Deutschland: Jokschart Hans-Peter, Walk Steffen, Höpfinger Harald

Schweiz: Steigmaier Gabi und Urs, Steigmaier Roman und Roman

Tri-Team Kleinwalsertal (Österreich): Jochum Daniel, Mulahalilovic Sejad, Fauland Karl, Brugger Thomas, Neuhauser Seppi, Winkler Matthias, Becker Karl-August

16.10. bis 17.10.2010 Vereinsausflug des Tri-Teams

Dieser Ausflug wurde mit dem Viamala-Run verbunden.

Am 16.10.2010 ging es um 8.00 Uhr los. Nach ca. 3 Stunden Fahrt machten wir eine kleine Pause im Heidiland. Bei der Unterkunft waren wir um 13.00 Uhr. Der Nachmittag konnte mit einem Besuch im Mineralbad Andeer, mit der Besichtigung der Schluchten oder einfach zur freien Verfügung verbracht werden.

Abends trafen wir uns wieder zu einem gemütlichen Hock mit Schweizer Spezialitäten in der Unterkunft. Ein kleiner Abstecher in die Bar war noch drin, waren doch alle sehr gut vorbereitet auf den kommenden Lauf. Am Sonntag, den 17.10.2010 fanden dann die Wettkämpfe statt. Hier war wirklich für jeden was dabei!

transviamala run & walking - das war die Herausforderung quer durch die sagenumwobene Viamala-Schlucht. 19 km | 750 hm und 589 Steinstufen für Läufer und 15,8 km für Walker. Die Aufgabe der Schlachtenbummler übernahmen die Nichtläufer.

Nach der Siegerehrung wurde wieder die Heimreise angetreten. Zum Abschluss machten wir noch einen gemeinsamen Halt in der Autobahnraststätte in Hohenems.

Es waren zwei wunderschöne und spannende Tage.



Wir freuen uns schon auf den nächsten Vereinsausflug.



Weihnachtsfeier 2010 unserer Kleinen

Getroffen haben wir uns am 15. Dezember in der Au beim Fußballplatz, von dort ging der Winterspaziergang dann los. Mit allen Kindern und den Trainern ging es in die Ladstatt auf die Suche nach dem Nikolaus. Trotz Schnee und Kälte waren die kleinen Sportler mit vollem Elan dabei und jeder wollte der erste sein der den Nikolaus oder sogar einen Krampus erspäht. Aber dort war er nicht zu finden, was nun? Alle zurück und Richtung Wäldele, den bei der Familie Gehrler war doch auch noch was. Dort angekommen sahen alle eine rote Nikolausmütze die Strasse hoch laufen und ein Krampusse war zu hören. Alle waren gespannt ob der Nikolaus im Haus von Familie Gehrler vorbeischaute, ja er machte es. Alle versammelten sich vor dem Lagerfeuer und hörten gespannt mit leuchtenden Augen dem Nikolaus zu. Manche hatten auch ein bisschen Angst vor seinem Begleiter. Um den Nikolaus

eine Freude zu machen stimmten alle ein Nikolauslied an. Jedes Kind wurde von ihm herausgerufen und bekam ein Päckchen. Nachdem der Nikolaus wieder verabschiedet wurde bekamen die jungen Sportler zum Aufwärmen Kinderpunsch und als Stärkung ein selbstgebackenes Krampusmännle. So ließen wir das schöne Nikolausfest ausklingen. Um fünf wurden dann langsam alle von ihren Eltern abgeholt. Das Tri-Team bedankt sich bei Familie Gehrer und den Trainern Daniela und Susi für die Verpflegung.



Was hat sich sonst noch getan ?

Jahreshauptversammlung am 18. Dezember 2009

Bericht des Obmannes und des Sportkoordinators:

Obmann Erich Pühringer blickt auf ein sehr gutes Vereinsjahr zurück, in welchem sowohl sportliche Erfolge wie auch sonstige Ereignisse zum Wohle des Vereins getätigt werden konnten.

Die 4 Veranstaltungen sind über die Grenze bekannt und sehr beliebt. Internationale Teilnehmer auch aus Übersee (Canada) sind am Start. Insgesamt kommen durch das Tri-Team jährlich ca. 1.000 Besucher und Betreuer mit ca. 300 Nächtigungen ins Tal, was für die Größe des Vereines sehr beachtlich ist.

Der **Duathlon** ist sehr beliebt und auch schon Kult mit anschließendem gemütlichem Hock. Hochleistungssportler starten mit Breitensportlern. Viele auswärtige Sportler werden damit ins Tal geholt. Im kommenden Jahr wird er auch für Familien attraktiv gestaltet.

swim & run, eine Veranstaltung mit den Schulen. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei. Hierbei wird zuvor immer ein Kurzreferat in den Schulen abgehalten, was die Kinder mit Interesse annehmen.

Stundenlauf: Dieses Jahr wurde der Stundenlauf mit einem „Laufen für einen guten Zweck“ zusammen mit den Hauptschülern erweitert. Dieses fand bei allen Beteiligten große Begeisterung. Eine stolze Summe zur Unterstützung der Anschaffung eines speziellen Bewegungstrainers für eine junge Frau im Sozialzentrum konnte dabei erlaufen werden. Die Veranstaltung ist eine gemeinsame Aktion zwischen JuCon, Rot-Kreuz und Tri-Team. Es ist ein Tag für die Familie und Einheimische.

Widdersteinlauf: eine sehr beliebte Veranstaltung. Begeisterte Sportler und Hobbysportler sowohl aus der Talbevölkerung wie auch über die Grenzen hinweg waren dabei. Beachtens- und sehr lobenswert sind hierbei auch alle Helfer, die mit Herzblut und Leidenschaft dabei sind und auf entsprechende Gegebenheiten gleich vorbildlich reagieren. Die Rückmeldungen sind toll, keine Klagen sind zu verzeichnen, siehe auch die vielen Gästebucheintragungen auf unserer Homepage.

Durch das Tri-Team wird der Verein und das Kleinwalsertal in der Presse (Zeitungen, Zeitschriften, TV, Rundfunk) über 40 Mio. Mal erwähnt, was eine gute Werbung für das Kleinwalsertal darstellt.

Pühringer spricht ein großes Lob an die Mitglieder, an alle Helfer, den Sponsoren, Gemeinde, Kleinwalsertal Tourismus, iQ-Mineralölgroßhandel, Volksbank, iPEK und alle kleineren Sponsoren und der Vorstandschaft sowie dem OK-Team aus. Dies ist auch die Basis des Vereinslebens.

Das Tri-Team und somit auch das Kleinwalsertal sind bei sehr vielen Wettbewerben über die Grenzen hinweg vertreten. Neben diversen kleineren Wettbewerben sind die Tri-Team-Läufer auch bei mehreren namhaften und bekannten Veranstaltungen in den verschiedenen Ländern dabei, als Beispiel werden folgende erwähnt: Trans-Alpin-Lauf, Drei-Länder-Marathon, Inferno-Halbmarathon in der Schweiz, Großglockner-Berglauf, Birkebeiner-Rennen in Norwegen, u.a.

Im kommenden Jahr gibt es eine neue Vereinskleidung. Diese wurde vom „Der Sportladen Axel Reusch“ vorgestellt. Die Mitglieder finden die Kleidung sehr funktionell und sehr gut.

Bericht Bereich Training - Zwei Philosophien für das Training

Breitensport: Menschen und Sportler mit **Spaß** und **Freude** zur Bewegung oder zum Sport zu **motivieren**, bis sie sich selber motivieren und die Bewegung in das tägliche Leben einbauen und bewusst die Bewegung ausüben, damit ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Z.B. Anfänger Lauftreff, Gestaltung des Trainings, damit der schlechtere auch was davon hat

Leistungssport: Mit **Zielstrebigkeit**, **Klarheit** über die Aufgabe, **Willen** und **Offenheit** für neue Wege sowie Konsequenz, das sind die Pfeiler für ein Training, einen Sportler mit **langfristigen**, **altersgemäßen** und **individuell angepassten** Leistungsaufbau, **lange** und **behutsam** auf seinem Weg zum Ziel zu begleiten. Wobei das gemeinsame Ziel des Sportlers und Trainers/ Verein immer im Focus steht.

Systematik Training Tri-Team ZIELE STRATEGIE UMSETZUNG

Allgemeines Ziel: Philosophie 1- Qualität in den Übungseinheiten verbessern, Erw. und Kinder an der Bewegung so zu begeistern, leiten, unterstützen und motivieren bis sie sich selber motivieren und die Bewegung in das tägliche Leben einbringen.

Leistungsbereich: Philosophie 2 - und 2011 gutes Abschneiden bei der heimischen Betreuung vom NW , HSNS Platz momentan Daniel sowie den Erw. bei der Ausübung u. Planung zu unterstützen

Wohin: Mit unserem Konzept eröffnen wir den Kindern einen spielerischen Zugang zum Sport, gleichen NW, Erw. Defizite aus und fördern auch das Talent jedes einzelnen Kindes. Im Sinne einer ganzheitlichen Ausbildung bieten wir den Kindern/ Erw. eine breite Palette an sportlichen Übungen an. Wir wollen auf spielerische Weise die Begeisterung für Bewegung und Sport wecken, um so die Kinder zum selbständigen Sporttreiben zu motivieren.

Warum: Kameradschaft, Übergewicht, Haltungsschäden, Bewegungsunsicherheit, motorische Defizite, dies ist in der heutigen Zeit bei den Kindern und Älteren keine Seltenheit mehr deshalb haben wir mit einer abwechslungsreichen Trainingsbetreuung, diese Aufgabe angenommen.

Wir arbeiten schon einige Zeit/ Kindern mit einem speziellen Trainingskonzept erfolgreich mit den Vereinskinder in diese Richtung seit 12 Jahre.

Gründe für das Kinder/ Erw. Training

- gezielte Ausbildung der motorischen Fähigkeit
- mehr Bewegungssicherheit u. weniger Unfallgefahr/ Verletzungen
- weniger Übergewicht NW
- weniger Herz-Kreislaufkrankung
- weniger Haltungsschäden
- frühzeitigere Erkennung von Talenten
- bessere gesellschaftsintegrative Entwicklung
- mehr Selbstständigkeit u. bessere Selbstorganisation
- bessere Basis für sportliche Zukunft

Strategie

Wie: Mit unserer Trainingsphilosophie und langfristigen Planung z.B. Kindern. Das Übungsprogramm richtet sich an die Kinder des Tales, hier wurde als erstes ein Iststand ermittelt, wobei die sportmotorische Begabung der Kinder durch ein geschultes Betreuerenteam getestet mit einer Sichtung wurde. Nach der Auswertung wurden die Gruppen eingeteilt um keine Kinder zu über- bzw. unterfordern.

Umsetzung

Wer: 8 ehrenamtliche ÜL/ Trainer, Verein und ihr da seid ihr gefragt

Was: Breites abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Erw. und Kinder, Lauftreff Anfänger Profi

Aktivitäten:

Für die Kinder:

Nikolausfeier, Schitag, Rodelrennen, Langlaufen, ein Sommerprogramm, 10 Kampf, Biathlon, Orientierungslauf, Eislaufen, Spiele Nachmittag, Erste Hilfe Kurs und Outdoortage, Eltern-Kind-Vergleichskampf, natürlich alles altersgerecht. Im Durchschnitt nehmen an diesen Aktivitäten immer 40 Kinder teil.

Für die Erwachsenen:

Schneeschuh-Wandern, Trainingsvorträge, Leistungsdiagnostische Untersuchungen, Laufanalyse, Fahrten zu Vorträgen ins Ländle, Radausfahrten, Bildervortrag, gemeinsame Trainingsläufe könnten mehr sein

Wettkämpfe:

Insgesamt 181 Ergebnisse von 44 Sportlern im Lauf, Langlauf und Triathlon erzielt. Es gab heuer 8 LMS Medaillen= 2x Gold, 4x Silber, 2x Bronze

Kurse - Intern z.B. Erste Hilfe, Praktischer Tag u. externe Fortbildungen Land z.B. Susi, Edith Wirbelsäulen Stabilisation, Entspannung nach Fränklin umfangreiches Angebot vom Land, im Jahr 2010 6 ÜL in einer neuen Ausbildung Elternabend

Wann: Das Tri-Team bietet wöchentlich folgende fixen Trainingszeiten an: Di., Mi. u. Fr.

Wie viel: Insgesamt wurden 344 Übungseinheiten = ca. 381 Stunden/Jahr abgehalten. Es wurden vom 1.11.08-31.10.09 wurden insgesamt 5 Kinder-Gruppen und 1 Erwachsenen-Gruppe und eine Erwachsene/ Jugend (Hallen Hockey) Gruppe sowie Laufgruppe betreut. Insgesamt nahmen 2715 Personen am Training teil.

Bambini Ges. 365 Kinder 1 Ges. 319	78 Übungseinheiten =	78 Std.
Kinder 2 Ges. 352	39 Übungseinheiten =	39 Std.
Kinder 3 Ges. 156	39 Übungseinheiten =	39 Std.
Kinder 4 Ges. 548 Hockey Ges. 420	116 Übungseinheiten =	133,5 Std.
Erwachsene Ges. 555	72 Übungseinheiten =	91,5 Std.

Bambini 365 Kinder / Halle
Gruppe 1 319 Kinder / Halle
Gruppe 2 352 Kinder / Halle
Gruppe 3 156 Kinder / Halle
Gruppe 4 429 Kinder / Halle - 119 Kinder / Lauftraining
Hockey 420 Jugendliche
Erwachsene 390 Erwachsene / Halle - 165 Erwachsene / Lauftreff

Appell: Nehmt die Angebote war - Wir brauchen Helfer und Übungsleiter, wer Lust und Interesse hat meldet sich bei Seppi Neuhauser, Telefon 6760, Email:

seppi.neuhauser@aon.at

6 Trainer des Tri-Teams haben am 15. 3. 2010 mit der Ausbildung zum Übungsleiter begonnen und diese im Juni erfolgreich abgeschlossen

Daniel Jochum, Brigitte Gehrler, Daniela Neuhauser, Sejad Mulahalilovic, Susi und Lukas Zweng haben mit der Übungsleiterausbildung begonnen. Am 12.03. startete im Tal die erste sportartübergreifende Übungsleiterausbildung. Durch eine Idee von Helmut Kromp und Seppi Neuhauser und die Verwirklichung durch den Sport Service Vorarlberg konnte den Ehrenamtlichen des Tales, die mit der Arbeit unseres

Nachwuchses sowie Erwachsenen im Sport zu tun haben, eine fundierte Ausbildung angeboten werden.

So können 12 Fahrten nach Dornbirn gespart und in Block-Module im Tal umgewandelt werden. 21 Teilnehmer aus drei einheimischen Vereinen (SVCK, Alpenverein und Tri-Team) nahmen das Angebot an und konnten im ersten Modul ihr Wissen in der Bewegungslehre, Sportbiologie, Sportpsychologie und Coaching von sehr guten Referenten erweitern. Für das Tal erfreulich ist, dass Seppi Neuhauser die ganze Ausbildung in den praktischen Teilen übernimmt und so sein Wissen, welches er sich durch zahlreiche Ausbildungen angeeignet hat, im Tal weitergeben kann. Helmut Kromp und Seppi Neuhauser waren für die Organisation vor Ort zuständig und konnten mit den Referenten eine sehr gute Ausbildungsgrundlage schaffen.

Der zweite Teil des Kurses fand im April statt und wurde mit einem Prüfungstag abgeschlossen. Durch eine Zusammenarbeit des Sportvereines und dem Tri-Team und sehr viel Einsatz von Helmut Kromp und Seppi Neuhauser wurde es möglich, eine Ausbildung im Tal anzubieten, das sicher die Grundlage für die sportliche Zukunft des Tales ist. Nur durch gut ausgebildete Übungsleiter kann auch dem Nachwuchs eine umfangreiche polysportive Bewegungsgrundlage geboten werden.

Das 3. Modul fand am 8. Mai statt.

Die Übungsleiterausbildung bildet die Wissensbasis für die Trainertätigkeit im Verein. Die Übungsleiter arbeiten dort mit dem wichtigsten Klientel des Vereins – dem Nachwuchs. Eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Grundniveau der angehenden Übungsleiter/-innen im Nachwuchsbereich lagen dem Sportservice Vorarlberg, Helmut Kromp und Seppi Neuhauser besonders am Herzen. Gerade in dieser Basisausbildung ist es daher ganz wichtig, dass die angehenden Übungsleiter/-innen ein breit angelegtes Wissen in den Grundlagen der Sport- und Trainingswissenschaft vermittelt bekommen, auf die dann sportartspezifisch aufgebaut werden kann.

So stand das 3. Wochenende unter dem Schwerpunkt das Erlernte in der theoretischen und praktischen Prüfung an den Mann zu bringen. Bei dieser Prüfung konnten nur diejenigen zugelassen werden, die alle Module absolviert haben, für die anderen besteht natürlich die Möglichkeit die Module und die Prüfung nach zu holen. Erfreulich war es, das 15 Einheimische und einige aus Oberstdorf die Prüfung wahr nehmen konnten. Hier wurden sie von Dr. Antje Peukert und Seppi Neuhauser bei einer schriftlichen und einem Lehrauftritt auf Herz und Nieren überprüft. Um alle optimal vor zu bereiten, wurden im Vorfeld Lernabende organisiert. Dieser Einsatz wurde bei den 15 angehenden Übungsleiter belohnt und so konnten sie alle die Prüfung positiv abschließen.

Im Juni gab es dan noch ein Modul in Pädagogik und noch ein sportartspezifisches Modul, um auch in diese Richtung die Übungsleiter optimal vorzubereiten.

Wir gratulieren unseren frisch gebackenen Übungsleitern Sejad Mulahalilovic, Brigitte Gehrer, Daniela Neuhauser, Daniel Jochum, Susanne und Lukas Zweng.





11.04.2010 - Tri-Team Kleinwalsertal - in der Apotheken-Umschau Gesundheitsbewusstes Bewegungsprogramm

Das Tri-Team Kleinwalsertal ist mit seinem gesundheitsfördernden Bewegungsprogramm von der Apothekenkammer als Vorbildfunktion aufgenommen worden. Neben dem Schwerpunkt für die richtige Lauftechnik ist auch die Bewegungslehre für Kinder der ausschlaggebende Aspekt: die Förderung der motorischen Grundeigenschaften, die altersgerechte und spielerische Einflussnahme auf die Belastbarkeit und damit Gesundheit und die Entwicklungsphasen sowie das spätere Leben. Das Bewegungsprogramm wurde in der Apotheken-Umschau veröffentlicht.

16.04. bis 2.7.2010 - Tri-Team Kleinwalsertal lädt ein zur Wirbelsäulenstabilisation

Im Alltag kommt beim Zusammenspiel von Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur eine große Bedeutung zu. Sie halten gemeinsam die Wirbelsäule aufrecht. Durch die Haltearbeit stabilisieren sie den Rumpf bei allen Tätigkeiten. Jede Bewegung von Armen und Beinen erfordert eine dynamische Stabilisierungsarbeit durch die Rumpfmuskulatur. Gezielte Übungen mit und ohne Gerät zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur für Jedermann und Frau. Susanne Zweng gibt ihr Wissen kostenlos an Mitglieder und Nichtmitglieder weiter.

19.04.2010 - Seppi veranstaltet bei den Kleinwalsertales Tennisspieler ein Konditionstraining



Am Mittwoch den 07.04. wurde Seppi von Zintl Hannes zu einem Tennistraining eingeladen. Seppi, welcher auf zahlreiche Ausbildungen zurück greifen kann, zeigte dem Tennis Nachwuchs und Erwachsenen des Tales, wie man in der Tennishalle ein semispezifisches Konditionstraining abhalten kann. Er stellte über die drei Tennisfelder verteilt einen Parcours zusammen, welcher mit verschiedenen koordinativen und konditionellen Elementen gespickt war. Die einzelnen Stationen wurden von Seppi erklärt, um die Hintergründe zu erläutern.

Hier wurde von Hannes Zintl auch auf spezifischen Anforderungen des Tennis eingegangen. Durch anspruchsvolle Schrittfolgen wurde den Teilnehmern aufgezeigt, dass der Geist eine wichtige Rolle im Sport spielt und durch ein gezieltes Konditionstraining unterstützt werden kann. Nach dem Coll down waren sich alle einig, in nächster Zukunft wieder ein Training mit Seppi durchzuführen.

Gerda Geissler hat die Ausbildung zum Gesundheitsmanager abgeschlossen.



Unsere Schriftführerin **Gerda Geissler** hat die Ausbildung zum Gesundheitsmanager abgeschlossen und konnte das Zertifikat anlässlich einer Feierstunde in Empfang nehmen. Wir gratulieren ihr recht herzlich.

Zwölf Gemeindebedienstete und Gesundheitsfachleute, **eine davon war unsere Gerda**, haben den ersten Lehrgang Regionales Gesundheitsmanagement abgeschlossen und erhielten am Mittwoch, den 16. Juni 2010 in Dornbirn von Landesstatthalter Markus Wallner ihre Zertifikate.

Damit steht jetzt eine speziell geschulte Person beim Tri-Team Kleinwalsertal zur Verfügung, die auf Gemeindeebene als kompetente Ansprechpartner für die Koordination und Umsetzung von Gesundheitsförderungsprojekten fungiert.

Ein breites Angebot zur Gesundheitsvorsorge bedeutet mehr Lebensqualität, weniger Krankheiten und damit auch weniger Kosten für ärztliche und medizinische Versorgung. Vorarlbergs Städte und Gemeinden sind im Bereich der regionalen Gesundheitsförderung bereits sehr aktiv. Als Beispiele nannte Wallner das Aktionsprojekt "schoolwalker", an dem jährlich etwa 20 Gemeinden mit insgesamt 6.500 Schulkindern teilnehmen, sowie die Bewegungstreffs im Rahmen der Initiative "Vorarlberg bewegt", die es in allen Bezirken gibt und bei denen jede Woche gut 600 Personen mitmachen.

Die Gemeindeebene ist am besten geeignet, um Projekte zur Gesundheitsförderung umzusetzen, so Wallner: "Hier leben, wohnen und arbeiten die Menschen, hier können wir sie daher am besten erreichen. Die Botschaft lautet: Jeder kann für seine Gesundheit selbst etwas tun." Beim Lehrgang Regionales Gesundheitsmanagement habe die



ressortübergreifende Bündelung aller Kräfte im Land sehr gut funktioniert. Das Konzept wurde von der aks-Gesundheitsvorsorge und Vorarlberg bewegt gemeinsam entwickelt und vom Fonds Gesundes Österreich aufgegriffen, um in Vorarlberg als Pilotprojekt für ganz Österreich umgesetzt zu werden.

Top Marathon Läufer zu Gast im Tal

In der Woche vom 8. bis 14. August verweilten für 4 Tage zwei niederländische Topläufer im Tal. Über eine Anfrage an Seppi Neuhauser kam der Aufenthalt zustande.

Die Läufer nutzten den kurzen Aufenthalt um ein Berglauf -trainingslager zu absolvieren. Seppi betreute und trainierte die Läufer bei verschiedenen Trainingseinheiten, es wurden auf dem Bike und zu Fuß zahlreiche Kilometer und Höhenmeter abgspult. Die Läufer wurden von Seppi mit den reizvollsten Strecken des Tales in das Trial Running eingeweiht und auf die bevorstehenden Bergmarathons vorbereitet.

Ein positives Feedback der Läufer lässt auf ein neues Trainingsdomizil hoffen, die traumhafte Landschaft, reine Luft, die mittlere Höhenlage und auch die professionelle Betreuung stehen für ein Wiedersehen.

23.11.2010 – Bildpräsentation Walserweg und Goretex-Transalpine-Run

Am Samstag fand im Hotel Jagdhof eine Bilderpräsentation von Seppi über den Walserweg und Trans Alpin statt. Dreißig interessierte Läufer, Mitglieder und Hotelgäste wurden mit einem Glas Sekt vom Hotel Direktor empfangen der auch die zum Kaffee und Kuchen einlud. Gaby und Seppi , freute sich riesig über das Interesse und bedankt sich bei den Leuten die das Ereignis den Trans Alpin unterstützen, Seppi gab Hintergrund Information über das Training und der Vorbereitung, er stand nach der Präsentation auch noch Rede und Antwort. Als erstes kamen die Bilder vom Walserweg, hier bewältigten die Sportler aus verschiedenen Leistungsklassen 150km und 9000hm, es waren sehr schöne Bilder die mit Musik hinterlegt waren und zeigten den Reiz dieses Fernwanderweges. Zu diesem Anlass wurde der neue Termin und die neue Strecke bekannt gegeben die im August 2011 in Angriff genommen wird.

Nun wurde es etwas ruhiger und emotionaler im Raum, als das Lied Keep on Running ertönte, es begann der Tans Alpin Film. Hier wurde sichtbar wie viel Energie, Konzentration und Teamgeist aufgewendet werden muss um diese acht Tage zu bestehen. Es waren spannende und beeindruckende Bilder die bei den Beteiligten des Trans Alpin Run noch mal dieses Rennen im Kopf durch ging. Alle waren sich einig dies ist die Faszination des Laufen.

Zum Schluss wurde Seppi noch von den Walserweg Läufern ein Geschenke Korb für die Organisation des 4 Tages Laufes überreicht. Es wurde noch weit in den Abend über neue Strecken, Trainingsmethoden und alles was dazu gehört diskutiert.



Tri-Team erhält erneut das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“

Das im Jahr 2007 erzielte Qualitätssiegel wurde von der österreichischen Bundes-Sportorganisation in Wien wieder verlängert.

Qualitätssiegel für das Kindersport- und Erwachsenen-Programm

Das Tri-Team Kleinwalsertal erhielt 5 Qualitätssiegel für das qualitativ hochwertige gesundheitsorientierte Sportangebot, welches es über das ganze Jahr leistet.

Obmann Erich Pühringer freut sich sehr über diesen Erfolg.

Der Verein konnte mit seinem langfristigen Bewegungsprogramm für den Nachwuchs und Erwachsene in Wien überzeugen. Landestrainer Seppi Neuhauser entwickelte mit seinen Übungsleitern des Vereins speziell für den Nachwuchs ein Bewegungskonzept, sie betreuen ca. 60 bis 70 Kinder in verschiedenen abgestimmten Gruppen und ca. 30 Erwachsene in der Woche.

Obmann Erich Pühringer möchte sich besonders bei den Trainern und Übungsleiter für ihr Engagement bedanken, dass zu diesem Erfolg geführt hat. Die Qualitätssiegel sind Zeichen und Orientierungshilfe für Menschen, die sich für ihre Gesundheit engagieren wollen.



Qualitätssiegel „Fit für Österreich“

Angebote mit dem "Fit für Österreich" Qualitäts-Siegel müssen **sieben Qualitätskriterien** erfüllen. So können Sie sicher sein, dass es um die Freude an der Bewegung geht und Ihrer Gesundheit gut tut – ganz allgemein, aber auch wenn Sie spezielle Regionen Ihres Körpers stärken wollen.

Qualifizierte Übungsleiter und Leiterinnen

Eine anerkannte Ausbildung, praktische Erfahrung, fachliche und soziale Kompetenz sind für jeden Fit für Österreich-Trainer Pflicht.

Qualifizierte Programme

Ein Training soll praxisnah sein und die Gesundheit dauerhaft und individuell fördern. Freude an der Bewegung und die Erhaltung der Mobilität bis ins hohe Alter stehen im Mittelpunkt.

Medizinische Untersuchung

Allen Teilnehmern, die schon länger keinen Sport ausgeübt haben oder einer bestimmten Risikogruppe angehören, empfiehlt der Übungsleiter vor Trainingsbeginn ausdrücklich eine medizinische Untersuchung.

Information

Die Trainer trainieren nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Kopf. Jede Bewegung und der Sinn dahinter wird erklärt.

Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

„Fit für Österreich“ hat schon viele Partner, aber noch mehr Partner können nur fitter machen. Deshalb bemühen wir uns vor allem im lokalen Bereich neue Kooperationen – z.B. mit Ärzten, Apotheken, Schulen, Gemeinden, etc. – aufzubauen.

Qualitätssicherung und Dokumentation

Die BSO vergibt das Qualitätssiegel „Fit für Österreich“ befristet auf 2 Jahre. Die Qualitätssicherung erfolgt über Fortbildungen der Sport-Dachverbände. Diese müssen alle Übungsleiter/innen mindestens einmal in 2 Jahren besuchen. Die Gewährleistung einer standardisierten wissenschaftlichen Evaluierung und Dokumentation erfolgt mittels eines Fragebogens.

Service des Vereins

In jedem Verein mit einem „Fit für Österreich“ Angebot gibt es eine Ansprechperson, von der Sie Informationen zu den Bewegungsprogrammen einholen können.

