

Im Herbst wird wieder gekämpft

Karate | Friedrich Gsodam veranstaltet im Herbst ein Karateseminar in der HTL.

Wie auch in den vergangenen Jahren bietet die HTL Hollabrunn auch dieses Jahr im Herbst ein Karateseminar unter der Leitung von Trainer Friedrich Gsodam an.

Das Seminar wird vom 30. September bis 2. Oktober in der HTL Hollabrunn abgehalten. Trainingsbeginn ist, nach dem Eintreffen und dem Beziehen des Quartiers, am Freitag um 18 Uhr. Am Samstag wird mit einem Jundokan-Aufwärmen begonnen, es folgen ein Kata- und Bunkaitraining, ein Selbstverteidigungsseminar mit Helmut Lohner und ein Jundokan-spezifisches Training. Den Abend lässt man mit einem gemeinsamen Essen ausklingen. Am Sonntag folgt nach einem weiteren Jundokan-spezifischen Training das Abschlusstraining. -cg-

Meisterschaft des Schützenvereins

SCHÜTZENSport | Der Schützenverein Hollabrunn lädt ab 30. August zur Firmen-Sommermeisterschaft ein. Die Schießzeiten sind am 30. August, 1. September, 6. September jeweils ab 16.30 bis 20 Uhr und am 8. September von 16.30 bis 18 Uhr. Die Siegerehrung findet am 8. September um 20 Uhr im Schützenhaus statt.

Geschossen wird sowohl mit Kleinkalibergewehr als auch mit Luftgewehr. Bei Ersterem gibt es eine Mannschafts- und eine Einzelwertung, beim Luftgewehrbewerb eine Bock- und eine Klappscheiben-Wertung. Der Schützenverein stellt Gewehre zur Verfügung. Bei der Verwendung von privaten Sportgewehren müssen diese vorab vom Verein begutachtet werden. Zur Anmeldung kann man an jedem Trainingstag jeden Freitag ab 16.30 Uhr direkt zum Schießstand kommen. -cg-

Bester Österreicher kommt aus Maissau

Triathlon | Beim Triathlon Challenge Roth (Mittelfranken/Bayern) kam Stephan Steininger vom LURS Maissau als 111. Teilnehmer ins Ziel.

Von Cornelia Grotte

Mit 3.400 Einzelstartern und 650 Staffeln aus über 60 Nationen startete die DATEV Challenge in Roth (Bayern). Unter den Teilnehmern war auch der Maissauer Stephan Steininger. „Die Challenge Roth war einer meiner bisher härtesten sowie schönsten Wettkämpfe. Der Triathlon war aufgrund jahrelanger Erfahrung seitens des Veranstalters sehr professionell und mit viel Liebe organisiert“, so Steininger. „Das Wetter war optimal und garantierte schnelle Zeiten.“

Der Maissauer sprang mit der zweiten Startwelle um 6.35 Uhr ins Wasser und konnte mit knapp einer Stunde eine gute Zeit im Schwimmen erreichen. Danach folgte der Wechsel aufs Rad. „Es gelang mir, auf dem Rad rasch einen Rhythmus zu finden“, so der heimische Sportler. Trotz 1.400 Höhenmetern gelang es dem Maissauer, die Radstrecke mit einer Zeit von 4:45 Stunden und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 37,8 Stundenkilometern zu bewältigen. Damit gelang Stephan Steininger die 45.-schnellste Radzeit. Damit kam der Maissauer als 54. auf die Laufstrecke und konnte anfangs ein gutes Tempo vorlegen.

Kampf beim Laufen auf den letzten Kilometern

„Die ersten 21 Kilometer schaffte ich in 1:24 Stunden, doch leider war ab Kilometer 30 der Ofen fast aus“, erzählt Steininger. „Hier begann der Kampf, und ich musste kurze Gehphasen einlegen. Bei den Verpflegungsstellen wurde ich großzügig mitversorgt und konnte mich dann dank des Zuckerschocks über die letzten Ki-

lometer retten.“ Die Freude des Triathleten war umso größer, als er nach dem Finish realisierte, dass er eine Gesamtzeit von 9:29 Stunden erreicht hatte. Damit gelang Steininger der 111. Gesamtrang und der neunte Platz in seiner Altersklasse. Zudem wurde der Maissauer bester Österreicher.

Vier Jahre ist Steininger nun Triathlet. Vor Wettkämpfen trainiert der Sportler oft bis zu 15 bis 20 Stunden in der Woche.

„Im Training hat sich schon abgezeichnet, dass ich ganz gut dabei bin. Trotzdem war ich überrascht, dass ich im Endeffekt doch bester Österreicher geworden bin“, so Steininger. Trotz der guten Leistung ist der Triathlet aber auch kritisch: „Ich hätte meine Kräfte besser einteilen können, um beim Laufen mehr herauszuholen.“

Kommendes Wochenende startet der Maissauer bei der olympischen Distanz in Krems.



Mit einer Zeit von 09:29:21 wurde der Maissauer Stephan Steininger beim Triathlon in Roth (Bayern) bester Österreicher. Foto: privat