



Eishockey: Oilers mit Auswärtspunkt

SALZBURG. Gelungener Auftakt für die EC Oilers in der Oberliga. Andreas Ban und Co. erkämpften auswärts in Weiz einen Punkt und verloren erst im Penaltyschießen. Trainer Manfred Mühllechner: „Man hat uns den Trainingsrückstand angesehen, aber die Jungs haben hart gekämpft.“

Volleyball: Auftakt der PSvBG-Girls

SALZBURG. Die Volleyball-Girls der PSvBG Salzburg feierten einen gelungenen Einstand in der 2. Bundesliga und gewannen den Auftakt auswärts gegen Olympia Innsbruck mit 3:2.

Arbeitsbiene auf Rekordjagd

Sonja Gonaus ist eine von zwei Salzburgerinnen bei den FICEP-Spielen

Sonja Gonaus entdeckte ihre Liebe zum Sport als Turnerin. Ihre Größe zwang sie 2001 zum Umsatteln – ein Glücksfall für Salzburgs Stabhochspringer.

SALZBURG. Bevor Sonja Gonaus ihr Talent fürs Stabhochspringen entdeckt hatte, sah alles nach einer Sprintkarriere aus. „Ich bin 2001 bei der Junioren-ÖM in der Staffel eingesprungen – und gleich Staatsmeisterin geworden“, erinnert sich die Lieferingerin an ihre Anfangszeit als Leichtathletin. Zum Sprung mit dem Stab kam sie durch ihren Bruder. „Thomas hat in Amerika damit begonnen. Ich war sofort begeistert, weil da



Sonja Gonaus hat den Landesrekord im Visier.

Foto: Andosch

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@
bezirksblaetter.com



Seitenstechen

Seitenstechen, das lästige Zwicken in der Bauchgegend, hat wohl jeder schon einmal verspürt. So richtig geklärt ist dieses Phänomen aber noch nicht. Als sicher gilt, dass Seitenstechen meistens bei wenig trainierten Ausdauersportlern bzw. bei sehr intensiven Belastungen auftaucht. Meist ist in irgendeiner Form der Atmungsprozess schuld. Die Theorie sagt, dass die Schmerzen etwas mit dem Zwerchfell zu tun haben. Dieser Muskel befindet sich in der Bauchgegend und unterstützt die Atmung. Fällt diese bei körperlicher Anstrengung unregelmäßig oder zu hastig aus, kommt es zu einem Sauerstoffdefizit des Zwerchfells

und die Muskelfasern ziehen sich krampfartig zusammen. Es kann aber auch sein, dass Sie vor dem Sport etwas Falsches gegessen oder zu viel getrunken haben. Bei Einsteigern ist die Blutumverteilung – das Herausströmen des Bluts aus Milz, Leber und Darm in Richtung Herz - noch nicht so gut trainiert; auch das könnte die Ursache sein.

Wenn das Zwicken in der Seite plötzlich auftritt, dann ist es mit dem Spaß an der Bewegung vorerst vorbei. Seitenstechen ist jedoch kein Grund, das Training gleich abzubrechen. Reduzieren Sie erst einmal das Tempo! Heben Sie die Arm, und atmen Sie ganz tief ein. Beim Ausatmen lassen Sie Arme und Oberkörper nach vorn fallen.

Wenn das nichts bringt, versuchen Sie es mit bewusster Atmung. Es kann auch helfen, im Rhythmus der Atmung mit einer Hand auf die Schmerzstelle zu drücken. Wichtig ist vor allem gleichmäßiges Atmen.

viele technische Elemente vom Turnen dabei sind“, so die 24-Jährige.

Rekord im Visier

Neun Landes- und einen Vize-Staatsmeistertitel später zählt Gonaus zu Österreichs Besten in dieser Disziplin. Damit ist es beinahe logisch, dass sie Salzburgs Farben bei den FICEP-Spielen in Luzern vertritt, der „Olympiade des Breitensports“. Auch wenn es dort weniger um Ergebnisse als um Wettkampferfahrung geht, hat die Vollzeit-Physiotherapeutin (Bad Vigaun) ein großes Ziel vor Augen. „Ich will 4,00 Meter springen, das wäre Landesrekord.“ Und liegt zehn Zentimeter über ihrer aktuellen Bestleistung. Ihr Trainer Sascha Kratky warnt vor zu hohen Erwartungen. „Es ist

zwar heuer viel weitergegangen, aber mit dem verkürzten Anlauf von acht bis zehn Schritten (statt 14, Anm.) wird der Langzeitrekord von Monika Erlacher kaum zu knacken sein.“

Akrribische Arbeiterin

Trotzdem sieht Kratky seinen Schützling vor einer großen Karriere. „Ich will jetzt nicht von Olympia-Qualifikation sprechen, aber ein Limit für eine Großveranstaltung wie EM oder WM ist ihr auf jeden Fall zuzutrauen.“ Fehlender Ehrgeiz sei jedenfalls kein Problem. „Ihre Stärken sind ihre Technik und ihr Fleiß. Wenn sie nicht trainiert, betreibt sie akribische Video-Analyse“, so Kratky. Unter anderem von ihrem großen Vorbild, der Weltrekord-Halterin Yelena Isinbajeva.