



## Karate: drei ÖM-Titel

SALZBURG. Salzburgs Karate-Kids sicherten sich bei den „Österreichischen Nachwuchsmeisterschaften“ in Wels drei Titel durch Alisa Buchinger, Natalie Reiter und Thomas Dertnig (alle Shotokan). In der Bundeslandwertung landete Salzburg mit 11 x Gold, 5 x Silber und 17 x Bronze auf Platz zwei hinter Oberösterreich.

## Basketball: 65:88

SALZBURG. 65:88-Niederlage der BBU-Basketballer im Zweitliga-Spitzenspiel gegen Dornbirn. „Wir hatten unsere Chancen, aber drei gute Viertel sind gegen so einen starken Gegner einfach nicht genug“, so Headcoach Bernd Wimmer. Topscorer der Salzburger war Thomas Hölzl mit 12 Punkten.

# Frischer Leichtathletik-Wind

## Union-Trainerteam sorgt für frischen Wind im Leichtathletik-Nachwuchs

Sie sind motiviert und machten sich Sorgen um die Zukunft der Salzburger Leichtathletik. Deshalb hauchten die Union-Athleten Sascha Kratky, Csaba Szekely und Michael Sternad der Nachwuchsarbeit neues Leben ein.



Das Trainerteam um Sascha Kratky (hinten links) und seine Schützlinge haben Spaß am Sport.

Foto: Andosch

SALZBURG. Es war 2008 bei den U18-Landesmeisterschaften. „Wir haben uns die Bewerbe angesehen und waren wegen des geringen Teilnehmerfeldes regelrecht erschrocken“, erzählt Sascha Kratky. Der ehemalige Stabhochspringer fand in Michael Sternad (Hochsprung) und Csaba Szekely

(Drei- und Weitsprung) schnell Gleichgesinnte. Das Ergebnis war ein Konzept, dessen wichtigstes Motto lautet: „Training muss Spaß machen“.

passiert im Team. „Der soziale Aspekt ist uns besonders wichtig, nicht nur der Leistungsgedanke“, so Kratky. „Die Kinder sind eine echte Mannschaft geworden und feuern sich bei den Wettkämpfen gegenseitig an“, ergänzt Michael Sternad.

### Rasante Entwicklung

Der Startschuss fiel im Herbst 2008, dann ging es schnell. Waren es zu Beginn nur zwei bis fünf Kinder pro Einheit, kommen mittlerweile bis zu 50 Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren regelmäßig nach Rif. Das Training ist vielfältig. Ball- oder Fangspiele lockern die spezifischen Übungen auf. Und alles

### Der Erfolg gibt recht

Aber nicht nur die Begeisterung, auch der Erfolg gibt dem Trainerteam recht. So erreichten die Union-Youngsters beim Kinderzehnkampf-Finale am Wochenende in Linz fünf Podestplätze und einige Top-5-Platzierungen.

## Sport & Business

von  
Dr. Sebastian Hörl  
und  
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@  
bezirksblaetter.com



## Dem Herbstblues davonlaufen

Dunkel? Kalt? Grau? Das Aufstehen fällt von Tag zu Tag schwerer und nichts ist bei morgendlichen sechs Grad angenehmer als ein warmes Bett. Der gesamte Körperhaushalt scheint sich allmählich auf Wintermodus umzustellen. Auch hormonelle Veränderungen, ausgelöst durch Lichtmangel, machen uns zu schaffen. Bleibt uns die Sonne für längere Zeit verwehrt, werden im Körper weniger Glückshormone ausgeschüttet und das Schlafhormon Melatonin langsamer abgebaut. Viele fühlen sich dadurch oft müde und reizbar. Aber: Nur keine Trübsal blasen! Gerade jetzt gilt es, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich für die ungemütliche

Jahreszeit zu wappnen. Laufen Sie dem Herbstblues einfach davon. Ausdauersport gilt als eines der schnellsten Antidepressiva. Sie sollten jedoch mindestens 30 Minuten trainieren, möglichst 3- bis 4-mal pro Woche. Und: Wer sich draußen bewegt, kriegt mehr Sonnenlicht ab! Schon mit 15 bis 20 Minuten täglich füllen Sie Ihre Speicher im Herbst und Winter auf. Für den Lauf in kalten Jahreszeiten sollten Sie besonders auf das richtige Aufwärmprogramm achten. Statt sich zehn Minuten einzulaufen, verlängern Sie das Warm-up auf fünfzehn Minuten. Das Dehnen beim Cool-Down sollten Sie unbedingt ins Warme verlegen. Wenn man verschwitzt unnötig lange in der Kälte steht, lassen sich leicht Erkältungen provozieren. Außerdem ist nach dem Training eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nötig. Aufgrund der Nässe und Kälte ist unser Körper größeren Herausforderungen ausgesetzt und anfälliger für Krankheiten. Ein warmer Tee nach dem Training hilft da, den Körper zu akklimatisieren.



So entstehen Legenden! Wer von den Austria-Fans dabei war, wird das Spiel gegen die Red Bull Juniors wohl nie vergessen. Als Außenseiter in der Höhle des Löwen gestartet, von Schiedsrichter Christian Struz „bedient“ (rechts, bei Didi Emichs Platzverweis) und mit 2:2 doch noch einen Punkt geholt. Da kam in der RB-Arena sogar einmal Bundesliga-Stimmung auf.

Fotos: Andosch