

# VEREINSZEITUNG



ASKÖ ESV  
ST. MARTIN/TRAUN

nr. 4



Für den Inhalt verantwortlich: Klein Wilhelm (Schriftführer)  
Tanczos Erich (Obmann) - der Vereinsvorstand des ASKÖ ESV St. Martin/Traun  
Vereinslokal: Volksheim St. Martin, Altdorferstraße 2, 4050 Traun

## EUROPAMEISTERSCHAFT

## erstmalig in LINZ

Die Europameisterschaften im Eisschießen fanden vom 6. bis 10. März 1986 in der Linzer Eishalle statt. Bei dieser Veranstaltung zeigte es sich wieder, daß aus einem Freizeitvergnügen ein echter und ernstzunehmender Leistungssport geworden ist.

Das sieht man nicht nur an den vielen aktiven Sportlern von über 300 Vereinen in Oberösterreich alleine, sondern auch an den Zuschauern. So kamen zum Herrenfinale in die Linzer Eishalle nicht weniger als 2 000 Schlachtenbummler, um "Ihre Favoriten" anzufeuern.

Daß dieser Sport so populär geworden ist mag vielleicht auch daran liegen, daß es keine Altersgrenze in dieser Sportart gibt. Also ein Sport für alt und jung im wahrsten Sinne des Wortes.

Oberösterreichs Parademannschaft von ESV Steg/Magdalena erreichte zwar das Viererfinale, wurde dabei aber Letzter. Besser schnitt da die Jugend von ESV Hilkering ab. R. Ettmayr wurde im Zielschießen Dritter und gewann in der Nationenwertung Gold.

# DER STERNGUCKER



Für alle, die daran glauben.

S T E I N B O C K - 22. 12. - 20. 1.

Daß Sie sich jetzt als Glückskind fühlen, sollte Sie etwas fröhlicher stimmen.

W A S S E R M A N N - 21. 1. - 19. 2

In einer wichtigen Angelegenheit können Sie jetzt Ihre Überzeugungskraft voll ausspielen. - Trauen Sie sich nur!

F I S C H E - 20. 2. - 20. 3.

Wenn Sie auch müde sind, können Sie deshalb noch lange keinen Winterschlaf halten. Freuen Sie sich lieber auf den Frühling.

W I D D E R - 21. 3. - 20. 4.

Vorsicht! Bei Feiern neigen Sie leicht zu Übertreibungen. Halten Sie sich lieber etwas zurück, - es ist besser für alle.

S T I E R - 21. 4. - 20. 5.

Lassen Sie sich nicht zu Panikreaktionen hinreißen. Bringen Sie Ordnung in Ihre durcheinander geratenen Angelegenheiten.

Z W I L L I N G E - 21. 5. - 21. 6.

Das Risiko einzuschränken, wäre ja keine schlechte Idee, - aber warum halten Sie sich eigentlich nicht an Ihre Vorsätze.

K R E B S - 22. 6. - 22. 7.

Sie sind in guter Stimmung. Sie wissen, daß man Sie braucht und liebt. Genießen Sie dieses schöne Gefühl.

L Ö W E - 23. 7. - 23. 8.

Je eher Sie etwas neues beginnen, um so früher können Sie die Früchte Ihrer Taten ernten und Anerkennung finden.

J U N G F R A U - 24. 8. - 23. 9.

So manche Klippe können Sie jetzt noch umschiffen und sich eine gute Startposition schaffen. Auf was warten Sie noch?

W A A G E - 24. 9. - 23. 10.

Lassen Sie sich durch einen kleinen Rückschlag nicht gleich aus der Ruhe bringen. Mit der Zeit renkt sich alles wieder ein.

S K O R P I O N - 24. 10. - 22. 11.

Lassen Sie sich weder durch Traditionen noch durch unsinnige Konventionen einschränken; wehren Sie sich.

S C H Ü T Z E - 23. 11. 21. 12.

Sie sollten sich einmal in die Lage Ihres Partners versetzen. Das kann Ihnen ungeahnte Einsichten eröffnen.

# VERANSTALTUNGEN & MEISTERSCHAFTEN

Auch 1985 war der Stockschißzenverein ASKÖ ESV St. Martin/Traun wieder sehr aktiv. Es wurden Turniere auf Eis sowie auf Asphalt durchgeführt. Durch den Einsatz der Vereinsfunktionäre und einigen Vereinsmitgliedern konnten diese Veranstaltungen jedesmal mit Erfolg durchgeführt werden. Jenen Funktionären und Mitgliedern gebührt ein besonderer Dank mit der Bitte auch weiterhin so zum Verein zu stehen wie bisher.

Unser Verein nahm im vergangenen Jahr 1985 an nicht weniger als 118 Turnieren im In- und Ausland (BRD) teil. Diese Teilnahme an so vielen Turnieren brachte unseren Stockschißzen immerhin 37 Pokale ein, zu denen wir ihnen recht herzlich gratulieren.

## VERANSTALTUNGEN

### M I X E D - T U R N I E R

Am 9. Februar 1985 wurde ein Mixed-Turnier auf Eis neben dem Volksheim St. Martin geplant, wegen der verhältnismäßigen warmen Witterung mußte das Turnier auf Asphalt ausgetragen werden. 7 Mannschaften ließen es sich jedoch nicht nehmen am Wettkampf teilzunehmen.



Doch dann setzte noch starker Regen ein und das Turnier mußte im 2. Durchgang abgebrochen werden. Es ergab sich folgende Reihung:

- |                        |           |
|------------------------|-----------|
| 1. ESV Lichtenberg     | 12 Punkte |
| 2. ASKÖ ESV St. Martin | 11 Punkte |
| 3. Austria Tabak       | 10 Punkte |

### ASPHALT-FRÜHJAHRSTURNIER - 1985

Am Samstag, den 17. März 1985 wurde ein großes Asphaltturnier auf der Landessportanlage unter der VÖEST-Brücke durchgeführt. Erstmals mußte durch den großen Andrang der teilnehmenden Vereine das Turnier in drei Gruppen durchgeführt werden. Insgesamt nahmen an diesem Turnier 45 Mannschaften teil.

Und nun die Ergebnisse:

Gruppe A:	1. ESV Traun	24 Punkte
	2. ESV Steyerling	20 Punkte
	3. ESV Schwanenstadt	18 Punkte

Gruppe B:	1. ASKÖ Engerwitzdorf	23 Punkte (2,554)
	2. ESV Lichtenberg	23 Punkte (2,051)
	3. ESV Gallneukirchen	20 Punkte

Gruppe C:	1. ESV Stadt Haag (NÖ)	26 Punkte
	2. Union Untergaisbach	22 Punkte
	3. ASKÖ Ebelsberg	17 Punkte

### 1. MAI 1985

Obwohl 1985 der erste Mai etwas regnerisch ausgefallen war, galt auch für die Eisschützen die Devise: "Am 1. Mai wird marschiert!"

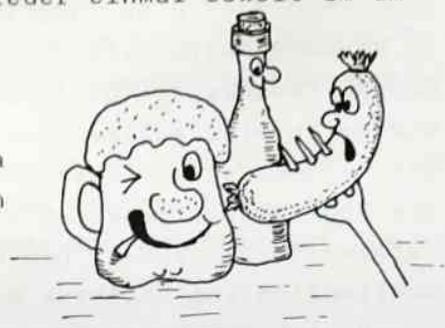
So wuchs am frühen Morgen beim Volkshaus in St. Martin bei der Aufstellung die Gruppe der Eisschützen in ihren roten Trainingsanzügen auf einen Kader von 19 Schützen. Nicht nur Männer marschierten mit, sondern auch unsere Damenmannschaft war mit von der Partie.



Unser Foto zeigt die Spitze der St. Martin Stockschützen mit Obmann Tanczos, flankiert von Sportlicher Leiter Stv. Haberleitner K. (li) und Schriftführer Stv. Carbonari W. (re). Foto Klein

# SCHWARTLHÜTTENTURNIER

Am Samstag, den 22. Juni 1985 war es wieder einmal soweit um am traditionellen "SCHWARTLHÜTTENTURNIER" um den Sieg zu kämpfen. Große Spannung herrschte bereits am frühen Vormittag beim Zusammenlosen der Moarschaften. Da an dieser Veranstaltung 13 Mannschaften teilnahmen, mußte der Wettkampf nach Traun auf die Asphaltbahn neben dem Sportplatz des SV Traun verlegt werden. Nach hartem aber fairem Kampf standen dann die Sieger fest:



1. Moarschaft "Nachzügler" mit 13 Punkten:  
FLIXEDER August, FINK Ernst, HÖLLHUMER Ernst und HINTERHÖLZL Karl.
2. Moarschaft "Wildschützen" mit 12 Punkten (1,852):  
STADLER Wilhelm, KEFER Johann, BRUNHUBER Ferdinand u. INNENDORFER H.
3. Moarschaft "Aufsteiger" mit 12 Punkten (1,428):  
PRÖLL Beate, KUKLA Gustav, TRAXLER Erich und TANCZOS Erich.



Foto Klein

Die Siegerehrung und anschließende Grillparty fand wie jedes Jahr im Schrebergarten unseres Kassiers Hinterhölzl Karl statt. Auch der später einsetzende Regen konnte die feiernden Stockschützen in ihrer gemütlichen Runde stören. Es wurden kurzerhand "Regen-Sonnenschirme" aufgestellt.

Am Griller arbeiteten unsere beiden "Schurln" wie Profis. Es gelang ihnen in kürzester Zeit den Hunger aller Teilnehmer mit Gegrilltem zu stillen. Sie würzten jedoch so, daß der folgende Durst genau mit der vorhandenen Biermenge übereinstimmte, Also eine vollkommen gelungene Veranstaltung des ASKÖ ESV St. Martin/Traun.

# 1. WANDERPOKALTURNIER Gasthaus Gruber (Bruckschweiger)

Am 19. September 1985 wurde auf der Asphaltanlage in St. Martin das 1. Wanderpokalturnier des Gasthauses Gruber (Bruckschweiger) durchgeführt. Dieses Turnier sollte Mannschaften, die keinem Verein angehören auch die Möglichkeit geben an einem



Turnier teilzunehmen. Die Preise für dieses Turnier wurden ausschließlich vom Gasthaus Gruber gestellt. Nach hartem Wettstreit ergab sich folgendes Ergebnis:

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Platz : Stadtgemeinde Traun            | 14 Punkte |
| 2. Platz : Martini - Stüberl (Litzlbauer) | 12 Punkte |
| 3. Platz : Firma Fink                     | 8 Punkte. |

Die Siegerehrung fand anschließend im Gasthaus Gruber bei einem gemütlichen Beisammensein statt.



4050 Traun, Linzer Straße 4, Tel. (07229) 44 24/25

**BANK FÜR ARBEIT UND WIRTSCHAFT**

## ASPHALT-TURNIER Herbst 1985



Am Samstag, den 5. Oktober 1985 wurde das Asphaltturnier Herbst 1985 unter der VÖEST-Brücke in Linz durchgeführt. An diesem Turnier nahmen 36 Mannschaften teil.

Das Turnier wurde in zwei Gruppen zu je 18 Mannschaften ausgetragen.

Es standen nach der letzten Kehre folgende Mannschaften auf dem Siegerpodest:

Gruppe A: 1. ESV Landesregierung 30 Punkte  
2. ESV Traun I 24 Punkte Note 2,088  
3. Union Wartberg 24 Punkte Note 1,824

Gruppe B: 1. ESV Traun II 30 Punkte  
2. ASKÖ Aistental 28 Punkte  
3. ESV Westbahn 27 Punkte

Die Siegerehrung fand anschließend im Gasthaus Lindbauer statt.

# ELEKTROHAUS WEILGUNY

VIDEO, HIFI, TV, sämtliche ELEKTROGERÄTE  
sowie INSTALLATIONEN aller Art

Leondingerstrasse 31

4050 TRAUN / ST. MARTIN

Tel. 0 72 29 / 42 5 55 u. 26 51

### MIXED-HERBST-TURNIER

Das Herbst Mixed-Turnier wurde am Samstag, den 19. Oktober 1985 in St. Martin ausgetragen. 7 Mannschaften kämpften verbissen um den Sieg. Das Turnier wurde wieder in 2 Durchgängen geschossen. Nach harter Punktejagd standen folgende Ergebnisse fest:

1. Union Buchkirchen 16 Punkte
2. Union Ternberg 15 Punkte
3. ESV Lichtenberg 13 Punkte

Die Siegerehrung fand anschließend im Volksheim St. Martin statt.

# MÖBELHAUS

## Alois HAIDER

### Verkauf u. Planung v. Einrichtungen

4084 St. Agatha Nr. 100

Tel. 0 72 77 / 82 26

# RÄTSELSEITE

arabischer Männernamen	Stehier Volk, Menschen	ehemal. chinesisches Handelsgewicht	hebräisches Gedicht Ausruß d. Erstaunens	Lebensverband großer Tiere	Mittelmeerländer östlich von Italien	alkohol. Getränk Kanton d. Schweiz	chemisches Zeichen f. Sauerstoff	Edelgas	Abteil, Müll Stadt in Bayern
→	→	Innenorgan	Abordnungen Fräse	Blutadern	Hochlandschaft	Zitaten-sammlung	Berg bei St. Moritz Endpunkt	→	→
junges Mädchen	germ. Volk am Rhein	Bestenauslese Flächenmaß	subvulkan. Gestaltform	chemisches Zeichen für Nickel	Gemüse-sorte	→	französischer Schriftsteller	→	→
Uramen-könig bei Shakespeare	→	→	Abkürzung für Mittelalter	Polizei-patrouille Tragenbehälter	Männernamen	→	→	all-römischer Liebesgott	Stufen-gestell
Kontrakt zwischen Wohnungsgeber und -nehmer	→	arkt. Meer-vogel Vogel-dünger	→	Gigant	→	→	Situation Stadt in Algerien	→	→
römisches Zahl-reichen für 1000	Skat-ausdruck altrom. Kaiser	synthetische Faser	französisches Gold Stadt in Ba-Wü.	→	Geschäfts-gewinne	→	d. Stadt gegenüber von Strasbourg	Honig-wein Männern-kurzname	→
Gesamt-heit der Güter-herstellung	→	→	→	→	→	Strahlenkranz um die Sonne	→	→	→
Pirat dünnes Fisch-fett	→	→	chemisches Zeichen f. Natrium	Insekten-waffe Wappen-vogel	→	Männerstimme Zeitalter Abschnitt	→	chem. Z. für Helium norweg. Dichter	Kinder-tages-stätte
Berufs-anfänger oh. Bezah-lung, Mz.	→	→	→	→	→	→	süd-amerikani-sche Lamaart	Teppich-oberfläche Frauen-name	→
innerer Antrieb	Seebad auf Mallorca	Stadt an der Etsch enge Straßen	→	Papageien-vogel holländisches Tempo	→	→	kleine Marder-art	West-europäer elektr. Pluspole	→
→	→	Un-wirklich-keit	→	→	→	→	→	→	Rüchen-kraut
Auto-kenn-zeichen von Trier	Vorfahr	→	→	Abkürzung f. Aktien-gesellschaft	→	Vorhaben Abkürzung für Nach-schrift	→	Schul-leiter	Rille, Furche, Fuge
dürres Ast-holz	→	→	→	Richter-gremium altchinesisches Weiser	→	→	Fluß in Nordwest-frankreich	→	→
Kuchen-gewürz	→	→	altjud. König Empfehlung	→	Schnee-schuh atomares Teilchen	→	Kleinig-keit Schriftstel-lerverband	→	→
→	→	Oper von Verdi Ort in Tirol	→	→	Gesichts-punkte bedrängte Lage	→	→	→	→
ehemalig. türkischer Offiziers-titel	Strom in Sibirien bildender Künstler	→	Sauerstoff-form Fluß i. d. Schweiz	→	→	Schand-beck	einjähr. Fohlen lateinisch: ich	→	→
Sumpf-vogel	Neben-fluß der Ems	Aktion, Handlung Strom in Spanien	→	ideklinier-bar arab. Für-istentitel	→	→	→	schlangen-förmiger Speise-fisch	Personen-bezeichnung
→	→	→	german. Gottheit Donau-zufluß	→	Teil der Woche jüd. Höher-priester	→	Wasser-büffel frz. Plural-artikel	→	→
→	→	antikes Kriegs-schiff	→	→	→	nord-russische Halb-insele	→	chem. Z. Aluminium sachliches Fürwort	→
englisches Bier Stadt in der Türkei	→	→	→	Frauen-name	→	→	tropisches Baum-harz	→	→
Edelgas:	→	→	→	Kanton der Schweiz	→	Lotterieschein	→	→	größeres Gewässer

## VEREINSMEISTERSCHAFT - Asphalt 1985

Da voriges Jahr der Nationalfeiertag an einen Samstag fiel, konnte bei der Vereinsmeisterschaft erstmals auch eine Einzelwertung nach der neuen Regel durchgeführt werden. Die Einzelwertung wurde am Samstag, den 26. Oktober und die Mannschaftswertung am Sonntag, den 27. Oktober 1985 durchgeführt.

### ERGEBNISSE:

Mannschaftswertung:



1. BRUCKMÜLLER Rudolf  
KRÜGL Ernst  
TANCZOS Erich  
PRÖLL Klaus mit 18 Punkten
2. HARTL Josef  
HÜTTNER Josef  
FÖLSER Hubert  
PRÖLL Karl mit 16 Punkten
3. SCHIEDER Werner  
GAUGES Paul sen.  
GAUGES Paul jun.  
GAUGES Gerhard mit 15 Punkten

Den Einzelbewerb der Herren sicherte sich DIANITSCH Adam mit 108 Punkten vor HALPER Karl (103/22) und TRAXLER Erich (103/18).

Der Vereinsmeister im Einzelbewerb ging diesmal an die Damen. So sicherte sich bei den Damen HÜTTNER Brunhilde nicht nur den ersten Platz, sondern auch den Vereinsmeistertitel mit 113 Punkten vor TANCZOS Brigitte (105) und PRÖLL Beate (70).



Foto: Klein

Unser Foto zeigt d Vereinsmeister - Mannschaft von links:  
Bruckmüller Rudolf, Tanczos Erich, Pröll Klaus und Krügl Ernst.

KUNSTEISTURNIER - 1986

Das Kunsteisturnier 1986 wurde für den 11. Jänner 1986 auf der Welser Kunsteisbahn geplant, mußte aber vorzeitig wegen starkem Regen abgebrochen werden. Das Turnier wurde am Samstag, den 8.2.86 neu ausgetragen.

An diesem Turnier nahmen insgesamt 22 Mannschaften teil. Das Turnier wurde in zwei Gruppen zu je 11 Mannschaften durchgeführt.

Die fünf erstplatzierten Mannschaften jeder Gruppe erhielten Pokale.

**winterthur**

**Gerhard Scheuchl**  
 Organisationsleiter  
 4050 Traun, Unt. Flötzerweg 25 E  
 Tel. 07229 / 48 31

**winterthur**

Winterthur-Versicherungen  
 Filialdirektion OÖ/Sbg.  
 4020 Linz, Starhembergstraße 12  
 Tel. 0732 / 70091, 70092

**winterthur**

- die halten, was sie versichern

**Kunststoff-Verarbeitung  
 Sportartikel-Erzeugung  
 Ernst Fink**

A - 4050 TRAUN, ST. MARTIN, LANGHOLZSTR. 11, TEL. 07229/3591

**ERZEUGUNGSPROGRAMM**  
 Bade - Planschbecken in jeder Größe  
 Badesportartikel  
 Verschweißung von PVC-Folien  
 Anfertigung von Maschinen-Abdeckhüllen  
 Swimming-pool-Einsätze aus Folie  
 Spezial-Reparaturwerkstätte  
 für Schlauchboote, Luftmatratzen  
 und alle einschlägigen Artikel

## VEREINSMEISTERSCHAFT Eis 1986

Am Sonntag, den 9. Februar 1986 wurde die Vereinsmeisterschaft auf Eis in Linz neben der Asphaltanlage in der VÖEST ausgetragen. Trotz starken Schneefalls kämpften 13 Mannschaften um den Vereinsmeistertitel.

Bis Mittag standen folgende Ergebnisse fest:

- Mannschaftswertung:
1. TRAXLER Erich, GAUGES Paul jun.,  
KUKLA Gustav und FÜLSER Hubert mit 22 P.
  2. TANCZOS Erich, HAIDLER Erich,  
HASLINGER Heinz und HÖLLHUMER Ernst mit 20 P.
  3. RECHBERGER Adolf, CARBONARI Theresia,  
PRÖLL Beate und KESSLER Richard mit 17 P.

- Einzelwertung:
1. REITER Adolf 80 Punkte
  2. TRAXLER Erich 72 Punkte
  3. HÜTTNER Brunhilde 69 Punkte.

Die Einzelwertung wurde nach der alten Regel durchgeführt.

Die Siegerehrung fand anschließend in der Kantine der Asphaltanlage des SK VÖEST statt.



Foto Klein

Obmann Tanczos überreicht dem frischgebackenen Vereinsmeister im Einzelschießen REITER Adolf die Siegetrophäe.

# NOPY da MOAR

De Eisschützen sand stets dabei,  
 wann's hoaßt marschier'n am 1. Mai.  
 Dana legt a G'schwindigkeit da vor,  
 was g'sehn hat, da NOPY eicha Moar.  
 Nix hat da sei' Tempo g'hemmt,  
 so hat a 'n Adi übern Hauf'n g'rennt.



„Vorsicht, angeblich hat er einen besonderen Schutzensel!“

## Der Übertrainierte



### Lösung des Kreuzworträtsels

D		O	H	L		G		U							
A	L	I	T	D	E	L	E	G	A	T	I	O	N	E	N
T	E	E	N	A	G	E	R		V	E	N	E	N	E	R
B	I	E	R	D	I	A	B	A	S	Z	O	L	A		
E	L	I	T	E	N	I	S	P	I	N	A	T			
L	E	A	R	M	A	S	T	R	E	I	F	E		N	
R	E	A	L	K	E	G	O	N	L	A	G	E			
M	G	S	O	R	E	S	B	M	E	T					
I	N	D	U	S	T	R	I	E		K	O	R	O	N	A
S	E	E	R	A	E	U	B	E	R	T	E	N	O	R	
T	R	A	N	T	S	T	A	C	H	E	L	H	E		
V	O	L	O	N	T	A	E	R	E	L	F	L	O	R	E
E	O	A	L	A	A	R	A	U	I	R	E				
D	R	A	N	G	I	R	R	E	A	L	I	T	A	E	T
T	R	A	H	N	A	G	P	L	A	N	P				
R	E	I	S	I	G	S	E	N	A	T	O	R	N	E	
A	N	I	S	E	L	A	S	K	I	D	E	U	T		
A	G	A	E	R	N	A	N	I	A	S	P	E	K	T	E
L	E	N	A	O	Z	O	N	E	N	T	E	R			
M	R	T	A	T	N	O	M	E	N	O	S				
R	A	L	L	E	A	S	E	T	A	G	A	R	N	I	
A	L	E	B	I	R	E	M	E	K	O	L	A	A	L	
E	D	I	R	N	E	I	L	S	E	E	L	E	M	I	
R	A	D	O	N	U	R	I	L	O	S	S	E	E		



# Berichte von MEISTERSCHAFTEN

## ASKÜ-Bezirksmeisterschaft

Die ASKÜ-Bezirksmeisterschaft fand am 21. April 1985 auf der Asphaltanlage in Enns statt. Die Meisterschaft wurde in zwei Gruppen zu je 17 Mannschaften durchgeführt.

In der Gruppe A erreichte die Mannschaft HÜTTNER J., HARTL J., RECHBERGER A. und HINTERHÖLZL K. mit 22 Pnkten den 3. Platz.

In der Gruppe B erreichte die Mannschaft BRUCKMÜLLER R., WEILGUNY H., KRÜGL E. und PRÖLL Karl mit 26 Punkten den 2. Platz.

Der 1. und 2. jeder Gruppe stieg in das Finale auf. Unsere Mannschaft erreichte den 4. Platz.

## ASKÜ Seniorenlandesmeisterschaft

Die Seniorenlandesmeisterschaft der ASKÜ wurde am 27. Mai 1985 in Vöcklabruck ausgetragen. 11 Mannschaften nahmen an der Meisterschaft teil.

Die Mannschaft KUKLA G., PRÖLL Karl, FÖLSER H. und HARTL J. errang den 2. Platz und sicherte sich somit die Qualifikation für die Bundesmeisterschaft.



**REIFEN.-u. BATTERIEDIENST  
SERVICE  
SB-WASCHANLAGE**

## ASKÜ Landesmeisterschaft - Damen

Am 27. Mai wurde auch die ASKÜ-Landesmeisterschaft der Damen in Kammer am Attersee durchgeführt.

Auch unsere Damenmannschaft, TANCZOS B., HÜTTNER B., PRÖLL B. und CARBONARI Th. zeigte eine hervorragende Leistung, sie errang von 11 Mannschaften mit 13 Punkten den 3. Platz. Mit diesem Platz erreichte sie ebenfalls die Qualifikation zur Bundesmeisterschaft.

## LANDESMEISTERSCHAFT - Z I E L S C H I E S S E N

Die Landesmeisterschaft im Zielschießen auf Asphalt nach der neuen Regel wurde in Linz unter der VÖEST-Brücke am 16. 5. 1985 ausgetragen.

Von 86 Teilnehmern errang PRÜLL Klaus mit 113/22 Punkten den 2. Platz.

Mit einer

### **AUSTRIA-Lebensversicherung**

sind auch Sie gut beraten-gut versichert.

Wir informieren Sie jederzeit gerne und

unverbindlich über das umfangreiche

Leistungsangebot einer erfahrenen

österreichischen Versicherung.

Martin H E R M A N N  
Guido Holzknechtstraße 27  
4050 Traun  
Tel. 07229/5973



### Ausscheidung zur Bezirksmeisterschaft

Die Ausscheidung zur Bezirksmeisterschaft auf Eis fand am 20. 11. 1985 auf der Kunsteisbahn in Wels statt.

Es wurde die Ausscheidung für Senioren und Mixedmannschaften durchgeführt.

Bei den Senioren startete die Mannschaft:

HARTL Josef, ALTENBUCHNER Josef, PRÜLL Karl und TRAXLER Erich.

Bei den Mixedmannschaften starteten 2 Mannschaften:

a) MAYRHOFER Hilde, CARBONARI Theresia, TANCZOS Erich und PRÜLL Klaus.

b) PRÜLL Beate, TANCZOS Brigitte, CARBONARI Willibald und FINK Ernst.

Der Aufstieg wurde von keiner Mannschaft erreicht.

### LANDESMEISTERSCHAFT - DAMEN

Die Landesmeisterschaft der Damen wurde in der Linzer Eishalle ausgetragen.

Bei der Qualifikationsrunde erreichte zwar die Mannschaft HÜTTNER B., CARBONARI Th., TANCZOS B. u. PRÜLL B. den Aufstieg; bei der Meisterschaft selbst aber leider nur den 7. Platz mit 12 Punkten; sie stieg somit wieder in den Bezirk ab.

## ASKÜ - Bezirksmeisterschaft

Die Bezirksmeisterschaft der ASKÜ wurde wegen der warmen Witterung nicht auf Eis sondern unter der VÖEST-Brücke auf Asphalt ausgetragen. die Meisterschaft wurde in 2 Gruppen zu je 17 Mannschaften durchgeführt.

In der Gruppe A errang die Mannschaft MAYRHOFER Wilhelm, TANCZOS Erich, BRUCKMÜLLER Rudolf und KRÜGL Ernst mit 20 Punkten den 5. Platz.

In der Gruppe B sicherte sich die Mannschaft PRÖLL Karl, PRÖLL Klaus, HARTL Josef und FÜLSER Hubert mit 22 Punkten den 2. Platz.

## BEZIRKSMEISTERSCHAFT - Landesverband

Die Bezirksmeisterschaft des Landesverbandes wurde am 1. 2. 1986 auf der Welser Kunsteisbahn ausgetragen.

Es wurde in zwei Gruppen zu je 15 Mannschaften geschossen.

In der Gruppe A erreicht die Mannschaft TANCZOS Erich, PRÖLL Karl, HARTL Josef und KRÜGL Ernst mit 14 Pnkten den 10. Platz.

Die Mannschaft PRÖLL Klaus, BRUCKMÜLLER Rudolf, HINTERHÖLZL Karl und RECHBERGER Adolf kamen in der Gruppe B mit 18 Punkten auf Rang 6.

# *Volksheim St. Martin*

P Ä C H T E R

## L. U. M. HENNERBICHLER

A L T D O R F E R S T R A S S E 2

4 0 5 0 T R A U N / S T. M A R T I N

T E L E F O N 0 7 2 2 9 / 4 0 4 1

## Dienstag RUHETAG

## Hochzeiten - Betriebsfeiern u.s.w.

3 5 0 P E R S O N E N finden im S A A L Platz



# Stiegl

seit 1492 und dennoch:

**DAS BIER  
VON HEUTE**

# DIE AKTUELLE SEITE

## Ein kleiner Leitfaden über die Sauna

Viele nehmen das Wort "Sauna in den Mund und suchen diese oft auf, ohne eigentlich zu wissen, was Sauna im eigentlichen Sinne ist und warum sie wie wirkt.



Die Sauna kann man am einfachsten als Wechselwirkung von heißer und kalter Luft erklären. Mechanische Reize, Wasser oder ähnliche Dinge werden nur zusätzlich verwendet. Grundwirkung der Sauna ist also die Wechselwirkung von heißer und kalter Luft.

Nun erhebt sich die logische Frage, wie sich diese wechselweise Luftanwendung auf den Körper auswirkt. Dazu wäre als erstes die verstärkte oberflächliche Durchblutung (Haut, oberfl. Muskeln) auf Grund der Wärmezufuhr zu erwähnen. Regelmäßiger Saunabesuch hat außerdem zur Folge, gestärkt werden, was wiederum be-

wirkt, daß die Immunisierungsvorgänge wirkt, daß die Abwehrkraft von Infektionskrankheiten erhöht wird. Einfach ausgedrückt, man wird also weniger anfällig für Infektionskrankheiten. Die Gefäßerkrankungen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der heutigen Zeit. Auch diesem Übel kann mit der Sauna entgegengewirkt werden, zumal durch den Wechsel von Wärme- und Kälteanwendungen die Gefäße wechselweise erweitert bzw. kontrahiert, also verengt, werden. Dieses Training erhält die Gefäße elastisch und somit gesünder. Ein Hauptziel der Sauna ist ja bekanntlich das Schwitzen. Die Folge dieses Schwitzens ist es, daß mit der Flüssigkeit auch Schadstoffe ausgeschieden werden und damit die Sauna zur inneren Reinigung des Körpers beiträgt. Die Wirkung auf das Atemsystem bleibt hauptsächlich auf die luftleitenden Atemwege beschränkt. Was bei den Wirkungen der Sauna noch dazu kommt und nicht zu gering eingeschätzt werden darf, ist die physische und psychische Erholung. Die richtige Pulsfrequenz in einer Sauna soll 130 - 150 Pulsschläge pro Minute betragen.

Eindringlich ist es zu raten, vor dem ersten Saunabesuch den Hausarzt zu konsultieren, der auf Grund des allgemeinen Körperzustandes zur Sauna rät oder von ihr abrät. Besonders Menschen, die an zu hohem oder zu niederem Blutdruck leiden, müssen genauso wie Diabetiker unbedingt den Arzt zuvor zu Rate ziehen. Absolutes Saunaverbot gilt aber bei folgenden Leiden:

- \* akute Erkrankungen,
- \* ansteckende Krankheiten,
- \* epileptische Anfälle,
- \* akute Kreislaufstörungen,
- \* Herzfehler,
- \* Nachwirkungen eines Herzinfarktes,
- \* sowie nach Alkoholgenuß.

Man spricht von "der Sauna", doch unterscheidet man zwischen einer "Finnischen Sauna" und einer "Russischen Sauna", die zum Unterschied zur Finnischen den Aufguß kennt, der wiederum eine hohe Luftfeuchtigkeit mit sich zieht. Immer wieder hört man von Zusätzen zum Aufguß. Dazu wäre zu sagen, daß Zusätze möglich sind, aber sicher nicht notwendig. Zusätze wie Eucalyptusöl oder Fichtennadelöl erhöhen zwar das Aroma, reizen aber die Schleimhäute! Auf jeden Fall darf Alkohol nicht als Zusatz verwendet werden.

Eine wichtige Rolle in der Sauna spielt die Temperatur. Diese beträgt in der untersten Reihe 50°C, steigt über 65°C in der mittleren auf 80 - 90°C in der obersten Reihe. Die maximale Temperatur soll 100°C nie überschreiten, noch dazu wo ja die Schweißproduktion, die ja ein sehr wesentliches Ziel der Sauna ist, ihr Maximum bei 65°C hat.

Nun auf welcher Stufe soll man sich aufhalten? Der Saunabesucher soll sich nicht zu lange auf der obersten Stufe aufhalten, da dabei sein Kopf zu großer Hitze ausgesetzt ist. Ebenso falsch wäre es, sich nur auf der untersten Reihe aufzuhalten, da auf diese Weise das gewünschte Ziel eines Saunabesuches nicht erreicht werden kann. Kinder und Anfänger sollten sich jedoch auf der untersten Reihe eingewöhnen, bevor sie sich höheren Temperaturen aussetzen. Jeder muß darauf achten, daß er vor dem Verlassen der Sauna nicht die größte Hitze auf seinen Kopf einwirken läßt. Genauso falsch ist es, aus Scham oder falsch verstandener Mutprobe unbedingt den Aufguß mitzumachen.

Wie sieht ein richtiger Saunabesuch nun aus? Die richtige Vorgangsweise sei hier punktweise erklärt. Doch zuvor noch eine Bemerkung: Vor der Sauna soll nur wenig und nur leicht verträgliche Speisen zu sich genommen werden.

- \* Vor dem 1. Saunagang gründliche Körperreinigung; darauf gut abtrocknen.
- \* 1. Saunagang: - Vorschwitzen: ca. 5 Minuten am besten mit den Füßen in Sitzhöhe oder im Liegen.
  - Aufguß
  - Nachschwitzen: ca. 3 Minuten - Nicht auf oberster Stufe.
- \* Kältereiz.
- \* Ruhe: im Ruheraum, am wirkungsvollsten im Liegen.
- \* 2. Saunagang in derselben Reihenfolge.

Die optimale Wirkung einer Sauna erreicht man mit 2 Saunadurchgängen. Die Wirkung erhöht sich also nicht, wie oft irrtümlich angenommen, mit der Anzahl der Saunadurchgänge.

Die Sauna ist also bei richtigem Vorgehen ein sehr gut geeignetes Mittel zur Erhaltung des körperlichen Wohlbefindens, da wie einleitend angeführt, auf den Körper bei einem Saunabesuch etliche positive Auswirkungen erfolgen. Doch zum Abschluß nochmals den Rat, vor dem ersten Saunabesuch den Arzt um Rat zu fragen, da er Ihren Körper am besten kennt.

Damit also viel Vergnügen und viel Erholung in der Sauna!



WOLLEN SIE ETWAS

KAUFEN, VERKAUFEN,

TAUSCHEN od. SUCHEN,

STEHT IHNEN DIESE SEITE ZUR

VERFÜGUNG

Ihr Inserat nimmt entgegen:

Klein Wilhelm  
 Unterer Flözerweg 27c  
 4050 Traun/St. Martin  
 Tel. 07229/49134 ab 19,00

Carbonari Willibald  
 Unterer Flözerweg 25e  
 4050 Traun/St. Martin  
 Tel. 07229/49872