

Inhalt

PORTRAIT

Jahnwanderung	3
Aus den Abteilungen	4-7
Blitzlichter – Fotos	8-10

AKTUELLES, GESUNDHEIT

Gedenkstein	11
Gesundheits-Tipps	11

KURZ & FÜNDIG

Termine, Informationen ..	12-13
Blitzlichter	13

Impressum:

Herausgeber: ÖTB – Allg. TV Andorf
für den Inhalt verantw.: Jürgen Schinagl,
Feichtlbauerstr. 6, 4770
Grafik und Layout: Gudrun Wiesinger
Druckauflage: 1700 Stück

JAHNWANDERUNG – eine große Herausforderung bravourös gemeistert!

1016 Wanderer aus ganz Oberösterreich belebten vom 13. bis zum 15. August 2005 das Gelände und die Wiesen rund um den Brunnbauerhof, der das Ziel der heurigen Jahnwanderung des ÖTB OÖ darstellte.

Die Teilnehmer „hausten“ in mitgebrachten Zelten auf einer Wiese und verpflegten sich zum Teil selber durch Knacker, Käsekrainer, usw. am Lagerfeuer oder speisten im Festzelt.

Der Turnverein Andorf war heuer, gemeinsam mit der Landesleitung des ÖTB OÖ, der Veranstalter und leistete im Vorfeld gewaltige Arbeit.

Die Organisation dieses Festes erforderte Höchstleistungen, denn es hieß mit sämtlichen Behörden, Grundeigentümern, usw.. Vereinbarungen zu treffen, um eine Veranstaltung dieser Größenordnung ordentlich abwickeln zu können. Es musste kräftig mit angepackt werden, um für die mehr als 1000 Besucher entsprechende Sanitäreinrichtungen, Wettkampfstätten, Holz für Lagerfeuer, Verpflegungsmöglichkeiten, und vieles mehr bereit zu stellen.



Die Wanderer kamen großteils am Samstag an, schlugen ihre Zelte auf und erholten sich beim gemütlichen Beisammensein am Lagerfeuer oder im Festzelt von den Wanderstrapazen. Am Abend gab es einen lustigen Mannschaftswettkampf mit anschließender Siegerehrung im Festzelt. Am Sonntag Nachmittag fand der Jahn-Zehnkampf (Burschen) bzw. der Jahn-Achtkampf (Mädchen) statt. Erstmals wurde heuer der so genannte „Nostalgie-Zehnkampf“ eingeführt, ein leicht abgeänderter Zehnkampf, für alle, die aus Altersgründen nicht mehr am 10- bzw. 8-Kampf teilnehmen dürfen, aber einen umfangreicheren Wettkampf als den Dreikampf bestreiten wollen. Die „Atelier Muse“ versorgte uns am Abend mit heimatlichen Klängen und sorgte für angenehme Stimmung im Festzelt. Am Montag fand für Jung und Alt der Jahndreikampf statt (60 m-Lauf, Steinstoßen, Standweitsprung).

Zu Mittag trafen sich dann alle Teilnehmer zur Hauptmeldung auf der Wiese, bei der sich jeder Verein mit Lied oder Spruch vorstellte und die Anzahl der Wanderer bekannt gab. Mit diesem Zusammenkommen und der anschließenden Siegerehrung wurde die Jahnwanderung offiziell beendet – ...

... für uns ging es aber dann weiter, denn es musste alles zusammengeräumt und sozusagen der Urzustand wieder hergestellt werden. Aber einmal mehr packten alle mit an und so herrschte beim Arbeiten, trotz strömenden Regens, eine lustige Stimmung, alle waren froh, dass die Jahnwanderung gut über die Bühne gegangen war und ließen sich nach getaner Arbeit die Jause schmecken.

Ein riesengroßes Dankeschön gilt allen, die zum Gelingen der Jahnwanderung beigetragen haben!



AUS DEN ABTEILUNGEN

TURNEN

Landesturnfest Traun

Der Allg. TV Andorf nahm am heurigen Landesturnfest in Traun mit einer Rekordteilnehmerzahl von 29 Jugendlichen und 45 Erwachsenen teil.

Die Mädchenmannschaft erreichte den **16. Rang**.

Bei den gemischten Jugendmannschaften konnte beim Wimpelwettbewerb der gute **3. Platz** und beim Gruppenwettbewerb der hervorragende **2. Rang** erkämpft werden.

Beim Vereinswettbewerb schafften die Turner in der Stärkeklasse 3 (18 Turner)

den **2. Platz**.

Die Turnerinnen konnten zwar mehr Teilnehmerinnen motivieren und traten in der 2. Stärkeklasse an (26 Turnerinnen), es reichte jedoch nur für den **6. Platz**.

Als absolute **Siegermannschaft** stellte sich die Gruppe heraus, die den Erwachsenenwimpel bestritt. 14 Turnerinnen und Turner zwischen 19 und 52 Jahren traten in der höchsten Stärkeklasse des Wimpelwettstreits für Erwachsene an. Beim ersten Bewerb, dem Singen und Tanzen, überzeugten sie sofort das gesamte Publikum – und später auch die Kampfrichter – mit ihrer Darbietung. Eine konstant hohe Leistung im Gerätturnen und in der Leichtathle-

tik führte zu einem sehr hohen Mannschaftsschnitt. Auch eine kleine Panne beim Staffellauf konnte leicht weggesteckt werden. Die Festgymnastik, die bei 30 Grad in der glühenden Mittagshitze vorgeführt wurde, konnte sich durchaus sehen lassen und wurde von den Kampfrichtern auch dementsprechend bewertet. Einzig und allein bei der Luftmatratzen-Schwimmstaffel musste sich die Mannschaft allen anderen Mitstreitern geschlagen geben und paddelte vergebens mit letzter Kraft im Trauner Badezentrum hin und her.

Doch letzten Endes stieg die Andorfer Mannschaft als klarer **Sieger** heraus und freut sich über den Erfolg!

Fotos vom Landesturnfest finden Sie auf Seite 10.

Auch wir waren in Traun dabei!!!

Die Turnerjugend des Turnbezirkes Schärching bedankt sich für die freundliche finanzielle Unterstützung anlässlich der Busfahrt zum Landesturnfest Traun bei folgenden Geldinstituten recht herzlich:



Raiffeisenbanken des Bezirkes Schärching

Volksbank Schärching



NACHRUF

Der ÖTB - Allg. TV Andorf trauert um **Tbr. Franz Oberauer**.

Franz ist schon 1939 dem Andorfer Turnverein beigetreten.

Nach seinem Kriegsdienst, den er vorwiegend am Balkan leistete, kam er schwer verletzt nach Hause. Trotz seiner Behinderung war er jedoch wieder ein Mann der ersten Stunde.

1953 wurde der Turnverein wiedergegründet. Ein Jahr später hatte Franz schon seine Vorturnerausbildung abgeschlossen.

Von 1958-1959 war er Turnwart.

Er nahm am Verbandsturnfest in Ried teil und war Sieger im gemischten 7-Kampf beim Bezirksturnfest 1957.

Außerdem war Franz Sieger zahlreicher Versehrtenwettkämpfe.

Er war auch besonders wegen dieser Leistungen Träger des silbernen und des goldenen Ehrenzeichens des ÖTB.

Franz war bei allen Veranstaltungen des Turnvereines dabei. Ob Julfeier, Sonnwendfeier oder irgend eine andere Veranstaltung im Turnverein, er war - soweit möglich - immer anwesend. Auch bei der heurigen Jahnwanderung spazierte Franz als ältester Jahnwanderer zum Brunnbauerhof.

Der ÖTB - Allg. TV Andorf hat Franz Oberauer viel zu verdanken. Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

BADMINTON

Neue Sponsoren - neue Dressen - gleiche Erfolge!

Jahreshauptversammlung der Abteilung Badminton
am 21. Oktober 2005 um 20.00 Uhr
Gasthof Franz Feichtner „Kirchenwirt“



Mit einem großzügigen Einstandsgeschenk kamen die neuen Sponsoren zum Meisterschaftsauftritt in die Halle. Beide Mannschaften wurden von der Firma Putzinger und Café TIFF neu eingekleidet. Den gesamten Druck übernahm die Firma WTW. Ein herzliches Dankeschön an die Herren Gerhard Putzinger, Franz Brinner und Pepi Wagner für diese Unter-

ATV ANDORF II mit Sponsoren, Mannschaftsführer Christina Hofinger und Maria Steinmann, sowie Abteilungsleiter Josef Spadinger

Erfolgreicher Saisonstart

Mit einem 6:2-Erfolg begann für den ATV Andorf II die Meisterschaft äußerst erfolgreich. Andorf I musste beim Titelverteidiger ASKÖ Traun eine 7:1-Niederlage einstecken.



1. Landesliga

2. Klasse Mitte

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Punkte
1	ASKÖ Traun II	1	1	0	0	3
2	BC Alkoven	1	1	0	0	3
3	Union Vorchdorf II	1	1	0	0	3
4	Union Vorchdorf III	1	0	0	1	1
5	Union Windischgarsten	1	0	0	1	1
6	ATV Andorf I	1	0	0	1	1

Platz	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Punkte
1	ASKÖ Steyrermühl	1	1	0	0	3
2	ATV Andorf II	1	1	0	0	3
3	Union Ohlsdorf III	1	0	1	0	2
4	ASKÖ Attnang-Puchheim	1	0	1	0	2
5	USC Attergau 2	1	0	0	1	1
6	Sportunion Altmünster	1	0	0	1	1

Trainingszeiten

jeden Dienstag: 19.00 bis 22:00 Uhr Training und Spiel für alle (weibl. + männl.)
 jeden Donnerstag: 17:00 bis 18:30 Uhr Kinder- und Nachwuchstraining mit 2 Betreuern
 jeden Freitag: 19:00 bis 21:00 Uhr Mannschaftstraining und Spiel für alle (weibl. + männl.)

Badminton-Camps in Andorf

Mit immer größerer Beliebtheit werden in Andorf Badmintoncamps mit Spielern aus ganz Österreich veranstaltet. Nicht nur der ASVÖ richtet seine Trainingscamps seit Jahren in Andorf aus. Auch der öö. Badmintonverband, sowie der österreichische Badmintonverband genießt die hervorragenden Bedingungen in Andorf. So waren auch heuer im August wieder die besten Nachwuchsspieler für zwei Wochen in Andorf. Die 50 Teilnehmer, Trainer und Betreuer schwärmten von dieser Art der professionellen Saisonvorbereitung.

Peter Zauner wechselt zu Traun

Ein schwerer Verlust für den Verein ist der Abgang von Peter Zauner, der zu ASKÖ Traun wechselte, wo er seit Jahren als Leihspieler in der Bundesliga tätig ist. Wir hoffen alle auf eine baldige Rückkehr aus Traun, da wir mit Peter Zauner eine der stärksten Mannschaften in OÖ stellen können. Peter wurde mit Traun in der letzten Saison Österreichischer Mannschaftsmeister und peilt auch heuer diesen Titel wieder an, wobei er neben Jürgen Koch die große Stütze bei den Traunern ist.

SPORTSCHIESSEN

6. Benefizturnier

Die Abteilung hält seit 8. September in Zusammenarbeit mit Christian Stiglbauer dieses Turnier ab. Die Siegerehrung ist für 22. Oktober 2005 anberaumt. Der Reinerlös kommt den Jungfeuerwehmännern der vier Andorfer Feuerwehren zugute.

Jahnwanderung

Die Abt. Sportschießen stellte sich beim Zehnkampf mit Gewehren und Personal zur Verfügung (s. Fotos unten)

Ferienpass 2005

Die Abteilung Sportschießen hat sich auch in diesem Jahr an dieser Aktion beteiligt, zu der sich 34 Buben und 1 Mädchen angemeldet haben. Die Kinder wurden von Sepp und Resi Schönbauer betreut. Die Kinder haben den Umgang mit der Waffe geübt. Vor allem auf Sicherheit wurde besonders Wert gelegt. Alle Teilnehmer bekamen zur Erinnerung eine Urkunde.

Großkaliber-Cup

Schützenmeister **Eder Josef sen.** erreichte in Braunau bei den „Privilegierten Schützen“, Sektion Pistole, den **1. Rang** mit 90 Ringen.



Meisterschaft 2005/06

Die Abteilung bestreitet erstmals in diesem Jahr mit 4 Mannschaften die Meisterschaftssaison.

Die erste Mannschaft bildet sich aus Erwachsenen, weiters gibt es drei Jugendmannschaften mit Teilnehmern im Alter von 9 bis 14 Jahren.

Wir wünschen unseren Mannschaften für die kommende Saison viel Erfolg und ein Schützen-Heil.



TENNIS

Tennis hatte in Andorf wieder Saison. Wenn sich auch der Sommer mit seinen Sonnentagen heuer etwas zurückhielt, so tat dies der Tennisbegeisterung keinen Abbruch.

Auch dieses Jahr fanden wieder einige Erwachsene über das gratis Schnuppertraining im Mai mit anschließendem Tenniskurs Freude an dieser Sportart.

Besonders fleißig waren wieder die Kinder in den Ferien. Mit den Jungeinsteigern aus der Aktion Ferienpass (s. Foto), an der sich heuer wieder 29 Kinder beteiligten, wurde den ganzen Sommer über zweimal wöchentlich trainiert.

Außerdem wurde für die bestehende Kindergruppe und eine Gruppe Jugendlicher das Training besonders vertieft.

Die Trainer Günther Heinzl, Stefan Illibauer und Thomas Sperl mit ihren Gehilfen versuchten wieder, über 30 Kindern und Jugendlichen in den Ferien das Tennisspiel näher zu bringen.

Bei der Kindervereinsmeisterschaft Ende August kam es dann zum Kräftemessen untereinander.

Einen ganzen Tag lang wurde um jeden Punkt gekämpft und manchmal auch gestritten. Alle warteten gespannt auf das Ergebnis, das bei der gemeinsamen Siegerehrung mit den Erwachsenen verkündet wurde.

Die Ergebnisse der drei Altersgruppen im Einzelnen:

Gruppe A:

- 1) Lehner Christian
- 1) Sageder Susanne
- 2) Gföllner Florian

Gruppe B:

- 1) Sperl Lisa
- 2) Buchinger Raffael

- 3) Buschbeck Sebastian
- 3) Rachbauer Lukas
- 3) Hajek Christoph
- 3) Mittermayr Patrick
- 3) Ecker Jakob
- 4) Paulusberger Johannes
- 4) Wimmer Fabian
- 5) Berghammer Julian

Gruppe C:

- 1) Lautner Marvin
- 2) Sageder Philipp
- 2) Buschbeck Dominik
- 3) Bauer Claudia
- 4) Lombardini Maximilian
- 4) Lindinger Melanie
- 5) Angleitner Nadine
- 5) Hellauer Florian



„Radln um a Brat'l“ hieß auf Einladung von Bocki, dem Kirchenwirt, die Devise. Da die Tennisspieler auch ein sehr geselliges Völkchen sind, wurde die Einladung auf ein Innviertler Brat'l in der Rein beim Lachinger in Schärding gerne angenommen. Die Strecke dorthin wurde selbstverständlich per Rad zurückgelegt.



Neu formierte Herrenmannschaft stieg gleich im 1. Jahr auf!

Zwischen zwei und fünf Jugendliche spielten heuer in der gesamt sechsköpfigen, stark verjüngten Herrenmannschaft. Was anfangs nur als „Herantasten“ gedacht war, führte dann aufgrund der guten Leistungen der jungen Spieler gleich zum erfreulichen Aufstieg in die 2. Klasse. Dank der Routinier in der Mannschaft und der Trainerleistungen mit den Jugendlichen war diese Überraschung möglich.

Sommernachtsfest mit Neueröffnung

Am 19. August fand diesmal das alljährliche Sommernachtsfest am Tennisplatz statt. Heuer jedoch unter besonderen Vorzeichen: Konnte doch der neue Zubau am Clubhaus durch Herrn Bürgermeister Peter Pichler offiziell eröffnet werden. Der Umbau war nur durch die vielen freiwilligen Arbeitsstunden der Mitglieder und die zugestandene Arbeitsleistung der Gemeindearbeiter möglich. Schon die ganze Saison über leistete der Neubau bereits gute Dienste. Zur Eröffnung überreichte Bürgermeister Peter Pichler dem Obmann, Mag. Karlheinz Bichlbauer, einen Guttschein für ein neues Tennisnetz. Zum Fest bot sich den zahlreichen Besuchern dank des Zubaus auch ein sehr schöner Rahmen. Der heurige Geschicklichkeitsbewerb, ein Tennisball-Zielschießen durch ein sich drehendes Hindernis, forderte die Teilnehmer zu höchster Konzentration. Die Sketcheinlage von „Bergi & Co“ sorgte dann wieder für pausenlose Lacher, und dank DJ Franz Reiser unterhielten sich die Besucher blendend bei „Oldies and more“.



Kindermeisterschaft



Ortsmeisterschaft 2005



Ortsmeisterschaft

Die Andorfer Ortsmeisterschaften in den Bewerb Einzel, Doppel und Mixed wurden zeitlich über die Saison verteilt ausgespielt.

Die Beteiligung an den Bewerb steigt sich bis zur Einzelmeisterschaft auf über 50 Teilnehmer. Besonders erfreulich war die Nennung von Spielern und Spielerinnen, die erst im Frühjahr mit dem Schnupperkurs den Einstieg machten.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Herren Einzel A: 1) Illibauer Stefan
2) Heinzl Günther
3) Mayer Johannes

Damen Einzel A: 1) Paulusberger Eva
2) Ecker Monika
3) Bichlbauer Sieglinde
3) Litzlbauer Melitta

Herren Einzel B: 1) Sperl Andreas
2) Hellauer Johann
3) Kleinpötzl Gerhard
3) Witzeneder Hubert

Damen Einzel B: 1) Sperl Christine
2) Humer Christine

Herren Einzel über 50: 1) Illibauer Ernst
2) Klaffenböck Fritz
3) Litzlbauer Johann
3) Tomandl Josef

Mixed Doppel: 1) Humer Christine
Gassner Thomas
2) Paulusberger Sonja
Mittermayr Josef
3) Kleinpötzl Beate
Sperl Thomas

Herren Doppel: 1) Heinzl Günther
Sonnleitner Florian
2) Höfler Lorenz
Sonnleitner Paul

Damen Doppel: 1) Bichlbauer Siglinda
Paulusberger Sonja
2) Ecker Beate
Kleinpötzl Beate

BLITZLICHTER

42. Jahnwanderung des ÖTB OÖ in Andorf



...luxuriöse Wettkampfstätten ...



Maria Wallner beim
Achtkampf



Die Nachwuchsleistungsriege wanderte
Ende Juni als Einstimmung auf die Jahn-
wanderung zum Brunnbauerhof



links: auch eine Wett-
kampf-Disziplin: Baum-
stammwerfen

rechts: Margit Spreitzer
war auch diesmal Chefin
der Verpflegung



Landesturnwart
Willi Gröbner
Schöne Haltung, Willi!



... wir basteln eine Dusche



.... und schon ist sie fertig



... letzte Inspektion der
Nasszelle durch Obmann
Jürgen Schinagl...
... und dann
„Wasser marsch!“



links: Aufbau der
Verpflegstraße. Das
Wetter war auch
schon mal besser...

rechts.: Helga Hör-
schläger und Walter
Muckenhammer
waren auch bei dies-
er Jahnwanderung
für die Berechnung
zuständig





... durstig waren unsere Gäste immer!



Die Wettkampfleitung mit der begehrten Trophäe, dem Jahnschild ...
... und die glücklichen Gewinner (Fotos unten).
Bei den Turnern gab es diesmal zwei punktegleiche Sieger!

Jahnwanderung

„Brunnbauer Sepp“
mitten im Geschehen



Maria Gassner hat am 18.9.2005 am Wachau-Marathon über 42,195 km teilgenommen und in der Klasse W-45 den ausgezeichneten 8. Rang belegt.
Herzlichen Glückwunsch!
Persönliche Bestzeit 3,57:27 über 42,195 km

Segnung des Gedenksteines für Herbert Hörschläger durch Herrn Pfarrer GR Johann Kerschberger



Brautpaar Sandra Reiser & Karl Lengauer.
Wir gratulieren!

Die Mountain-Biker bei ihrem 3-Tages-Ausflug nach Matri in Osttirol (Kals-Matreier-Törlhaus auf 2.207 m) mit Ausblick auf 60 Dreitausender.



BLITZLICHTER

13. Landesturnfest des ÖTB OÖ 2005 in Traun



Mannschaftswettkampf



Isi Bichler (TV Schärding) und Wali Hörschläger beim Jugendtreff im Festzelt



Wimpelwettbewerb



Jugendliche Erlebniswelt



Volkstanzabend mit Jugendfeierstunde



Die Andorfer beim „Festlichen Schauturnen“



Vereinswettkuppen



Gruppenwettbewerb



Wimpelwettbewerb der Erwachsenen - so sehen Sieger aus!

AKTUELLES

Gedenkmesse und Gedenksteinenthüllung für Herbert Hörschläger

Ein Jahr ist vergangen, seit unser Turnbruder Herbert Hörschläger bei einem tragischen Verkehrsunfall ums Leben kam. Aus diesem Anlass fand am 10.09.2005 in der Pfarrkirche Andorf eine Gedenkmesse - umrahmt von den Andorfer Chören - statt.

Anschließend führte ein Fackelzug zum Denkmal. Viele Mitglieder des Turnvereins, Herberts Familie, Freunde und Bekannte und die Andorfer Chöre versammelten sich um das noch verhüllte Monument.

Nach der Begrüßung durch den Obmann und einem Lied der Chöre wurde der Gedenkstein, der vom

Künstler M. Odin Wiesinger angefertigt wurde, enthüllt.

Unser Herr Pfarrer spendete den Segen.

Eine Jugendgruppe, unter der Leitung von Ursula Sesser, zeigte in einer kurzen Vorführung, dass Herbert im Turnbetrieb durch viele, für ihn typische Aussagen und Gesten weiterlebt.

Mit einem gemeinsam gesungenen Lied wurde die Eröffnung abgerundet. Das Denkmal ziert ab jetzt ein Fleckchen Erde neben einer Eiche, die Herbert einst selber vom Deutschen Turnfest in Berlin mit in die Heimat genommen hat.



GESUNDHEITS-TIPPS

Wie werden Sie Ihren Muskelkater los?

Die häufigste Form des Muskelkaters entsteht durch winzige Risse in den Muskelfasern bei ungewohnt kraftvollen Kontraktionen, vor allem, wenn diese eine Bewegung abbremsen (etwa Bergablaufen). Die anschließenden Abbau- und Heilungsvorgänge verursachen eine schmerzhafte Gewebeschwellung. Die beste Vorbeugung ist kontinuierliches Training. Kommt es trotzdem immer wieder zu Schmerzen, kann das drei Ursachen haben:

- Sie haben die schmerzauslösende Übung zulange nicht durchgeführt. Dann ist es sinnvoll, sie etwa eine Woche lang zu vermeiden.
- Die Übung war besonders kräftig oder erschöpfend, zum Beispiel bei einem Wettkampf.
- Sie haben das Übungsprogramm gewechselt und dadurch ungewohnte Bewegungen gemacht. Sie können auch mit Muskelkater Sport treiben, wenn Sie große Kraftanstrengungen meiden. Unter diesen Bedingungen wird der Muskelkater sogar gemindert.

Quelle: www.gesundheitstrends.de

Tipps zum richtigen Ausdauertraining

Haben Sie sich vorgenommen ein Ausdauertraining zu absolvieren, dann beachten Sie bitte, bevor Sie loslaufen, unsere Tipps:

- Im Vordergrund soll der Spaß stehen. Wählen Sie deshalb die Ausdauersportart, die zu Ihnen passt. Trainieren Sie so, dass Sie Freude an der sportlichen Betätigung haben.
- Mit dem Ausdauersport kann man in jedem Alter beginnen. Bevor Sie damit anfangen, sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Mit Ihrem Arzt klären Sie Ihr Trainingsprogramm ab.
- Anfänger trainieren zu Beginn meist zu schnell. Gerade am Anfang sollten Sie eher ein langsames Tempo einschlagen. Denken Sie an folgende Regel: Beim Jogging sollten Sie sich mit Ihrem Laufpartner unterhalten können.
- Achten Sie immer auf ausreichende Regeneration. Ein drei- bis viermaliges Training pro Woche ist für Ihre Gesundheit optimal.
- Steigern Sie Ihr Programm langsam und vergessen Sie nicht zwischendurch Pausen einzulegen.
- Denken Sie an sportliche Ausgleichsübungen. Mit Gymnastik und Krafttraining trainieren Sie andere Körperpartien. Auch ein Saunagang fördert die Regeneration.
- Besorgen Sie bei einem Fachhändler gute und funktionelle Ausrüstung. Der Joggingschuh muss zu Ihnen und Ihren persönlichen Anforderungen passen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Nehmen Sie zwei bis vier Stunden vor dem Training Ihre letzte Mahlzeit ein. Daneben benötigt Ihr Körper täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Sportler brauchen für einen funktionierenden Stoffwechsel Mineralstoffe und Basische Salze, evtl. gezielt durch spezielle Mineralstoffpräparate.
- Verzichten Sie bei fieberhaften Infekten und kritischen Ozonwerten auf den Ausdauersport. Bei hohen und auch niedrigen Temperaturen sollten Sie vorsichtig sein.

Quelle: www.gesundheitstrends.de

TERMINE UND INFORMATIONEN

ÖTB OÖ Gerät-Meisterschaft für Erwachsene

Der ÖTB OÖ veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Allg. TV Andorf am

Samstag, 22. Oktober 2005

in der **Sporthalle Andorf** die Gerät-Landesmeisterschaft im Breitenturnen.

Die Altersklassen sind ab 15 Jahre ausgeschrieben und nach oben hin offen.
Geturnt wird nachmittags, am Abend Siegerehrung und anschließend gemütlicher Ausklang.



HERBSTWANDERUNG

am **Mittwoch, 26. Oktober 2005**



VORANKÜNDIGUNGEN



Schauturnen

Freitag, 9. Dez. 05, 20.00 Uhr, Sporthalle

.....

Kinderjulfеier

Samstag, 10. Dez. 05, 14.00 Uhr, Sporthalle

.....

Turnerball

Samstag, 14. Jänner 06, 20.00 Uhr
Gasthaus Feichtner „Kirchenwirt“

.....

Kinderball

Sonntag, 22. Jänner 06, 14.00 Uhr
Gasthaus Bauböck-Voglmayr



Rennaufbaugruppe - Abt. Schi & Snowboard

Bei Interesse meldet euch bitte bei Kurt Feichtinger (Tel.: 0664/4430675 od. 07766/4070 - DW 14) oder bei Bernhard Baumgartner (Tel.: 0664/1112777)!

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage! www.atv-andorf.com

TERMINE - SCHI & SNOWBOARD

ab 06.10.05, 19.00 Uhr:

jeden Donnerstag Step-Aerobic im Turnsaal der Volksschule mit Sandra Lengauer

ab 06.10.05, 20.00 Uhr:

jeden Donnerstag Schi-Gymnastik für alle Leistungsgruppen im Turnsaal der Volksschule

ab 07.10.2005, 20.00 Uhr: Stammtisch im Gasth. Feichtner (ein Muss für jedes Mitglied!)

29.10.2005: Schibasar, Gasthof Feichtner

19.11.2005: Tagesfahrt / Kitzsteinhorn

25.11.2005: jedes Adventwochenende Freitag und Samstag Punschstand beim EKZ Andorf

17.12.2005: Tagesfahrt Saisonöffnung / Reiteralm

27. -29.12.2005: 1. Kinderschikurs / Spielbergalm

06.01.2006: Tagesfahrt / Dorfgastein

22.01.2006: Marktmeisterschaft / Spielbergalm

04.02.2006: Tagesfahrt / Flachau

18.-20.02.2006: 2. Kinderschikurs / Spielbergalm

26.02.2006: Tagesfahrt / Fieberbrunn

10.-12.03.2006: 3-Tages-Fahrt / Schladming

25.03.2006: Tagesfahrt Saisonabschluss / Zauchensee



wird auch heuer wieder durchgeführt: der beliebte Kinderschikurs der Abteilung Schi & Snowboard

BLITZLICHTER

Herzlichen Glückwunsch!

⇒ zum **Studienabschluss:**

Christina Mittermayr, Simone Spieler



⇒ zur **Matura:**

Christina Maier, Peter Mayer, Andreas Humer, Tanja Indinger, Corinna Scheuringer

⇒ zur **Hochzeit:**

**Sandra Reiser & Karl Lengauer
Daniela Hatzmann & Walter Angleitner
Petra Dallinger & Rudi Strasser
Petra Witzmann & Herbert Schredl
Daniela Bogner & Josef Piereder**



⇒ zum **Nachwuchs:**

**Sabine Mitter & Markus Kickinger (Tochter Susanna)
Margit & Christian Parzer (Sohn Daniel)
Sonja & Günter Hofbauer (Sohn Jonathan)
Inge & Hubert Hanslmayr (Sohn Moritz)**



⇒ zum **60.** Geburtstag:

Wolfgang Lauber, Erni Redl

⇒ zum **50.** Geburtstag:

María Paulusberger

⇒ zum **40.** Geburtstag:

**Helga Wohlfart, Andrea Damberger,
María Wieshammer, Johann Voglmayr**



⇒ zum **30.** Geburtstag:

Simone Spieler

Wir trauern um unseren verstorbenen Ehrenzeichenträger

Tbr. Franz Oberauer

Wir werden unserem Verstorbenen stets ein ehrendes Andenken bewahren.

