

AKH VÖSENDORF NEWS



www.akh-voesendorf.com

Informationen für Vereinsmitglieder und Interessierte



Stefan Ehrenguber

Heft 3-2012

Liebe Sportfreunde,

nach diesem erfolgreichen Frühjahr sind wir schon sehr gespannt auf die wichtigen Wettkämpfe im Herbst. Beide Mannschaften sind bisher ungeschlagen und wollen ihre Titel aus dem Vorjahr verteidigen.

Auch wenn sie einzeln antreten „spielen“ unsere Athleten in einer eigenen Liga. Von der diesjährigen Staatsmeisterschaft in Linz haben unsere Sportler 15 mal Gold und dreimal Silber mit nach Hause gebracht. Es war die erfolgreichste Einzelstaatsmeisterschaft, die Athleten des AKH Vösendorf jemals absolviert haben.

Jetzt ist der Sommer bald vorbei und damit auch die Wettkampfpause. Unsere Heber haben ja nur, was Wettkämpfe betrifft, pausiert. Trainiert haben sie fleißig. Denn vor allem dann, wenn man besonders erfolgreich ist, gilt es, nicht locker zu lassen. Wie gut sich unser Mädchen und unsere Bur-schen auf die zweite Hälfte der Saison vorbereitet

haben, davon werden wir uns sehr bald überzeugen können.

Der Terminkalender zum „Vösendorfer Hantelherbst“ liegt dieser Ausgabe bei.

Wir freuen uns auf Euren Besuch bei den Veranstaltungen. Kraft Frei!

Hans Ehrenguber und Martin Schödl



Vösendorfer Bullen als Besucher-Magnet beim Ortsstraßenfest 2012



1991 hat die Marktgemeinde Vösendorf das Vösendorfer Ortsstraßenfest ins Leben gerufen. Seit damals findet man die Vösendorfer Gewichtheber beim Haus der Familie Payrich. Das Fest soll Vereinen die Gelegenheit bieten, sich der Bevölkerung zu präsentieren und eventuell auch neue Mitglieder

zu binden. Außerdem bietet uns die Veranstaltung die Möglichkeit, mit dem Verkauf von Speisen und Getränken oder anderen Aktivitäten die Vereinskasse aufzubessern.

Der AKH Vösendorf hat selbstverständlich auch dieses Jahr - bei der bereits 22. Auflage des Ortsstraßenfests - wieder kräftig mit den Vösendorfer Bürgern gefeiert. Das Wetter hat es diesmal besonders gut gemeint und sich das ganze Wochenende über von seiner schönsten Seite gezeigt.

Mit einer großen Auswahl an Speisen aus der Pfanne und vom Grill und Getränken aber auch mit viel Teamgeist und - wenn es notwendig war - etwas Improvisation haben sich die Bullen wieder einmal als absoluter Besuchermagnet erwiesen. Beim Stand der Bullen herrschte vom ersten Abend an ordentlicher Besucherandrang. Am zweiten Tag war die Küche sogar schon lange vor Mitternacht bis auf die letzte Portion ausverkauft.

Und dass unsere Athleten nicht nur beim Sport viel Kraft, sondern auch, wenn's um gemeinsame Feiern geht, viel Ausdauer haben, versteht sich von selbst. Die Hütte der Bullen gehörte an beiden Tagen zu jenen, die erst sehr spät in der Nacht zugemacht haben.





Staatsmeisterschaft

15mal Gold, 3mal Silber in Linz

Die stärksten Drei: Secka (370,18), Manninger (349,58) und Troll (344,15)



In fünf von acht Gewichtsklassen zu überzeugen ist eine Bestätigung für Athleten und Trainer. Beweis dafür, richtig gearbeitet zu haben. Ob dieser Erfolg zu wiederholen oder gar zu übertreffen ist, wird sich zeigen. Dieses Jahr gab es bei der Staatsmeisterschaft wenige packende Zweikämpfe um die Titel. Das bundesweite Niveau im Gewichtheben ist sichtlich im Sinken.

Der AKH Vösendorf ist der erfolgreichste Verein. Damit das auch so bleibt sind weitere Anstrengungen nötig. Basis für künftige Erfolge ist richtiges Training. Anderenorts wird unser Sport oft unnötig verkompliziert. Biomechanik, Videoanalyse und computergestützte Trainingsprogramme stehen Entwicklung und Erfolg im Weg.

„Keep it simple!“

Wir haben uns auf das Wesentliche konzentriert. Die Abstimmung auf eine gemeinsame Grundlage in der Programmatik des Trainings ist ein wichtiger Schritt zur Qualitätssicherung.

mrs



Die Klubmeisterschaft der Vösendorfer Bullen findet traditionell am Ende des Jahres im Kultursaal der Marktgemeinde statt. Dennoch hatten einige Zuschauer bei der Staatsmeisterschaft in Linz den Eindruck die Vösendorfer hätten ihr Kräfteressen vorverlegt. Von den 8 Gewichtsklassen bei den Männern holten AKH-Athleten in 5 Kategorien je dreimal Gold (Reißen, Stoßen, Zweikampf), in der Kat. 77kg landete Florian Ehrenguber 3x auf dem zweiten Platz. In der Kat. 62kg glänzte sein Bruder Stefan Ehrenguber; mit 123 kg im Stoßen konnte der 61,3 kg "schwere" Bursche sein doppeltes Körpergewicht zur Hochstrecke bringen. Josef Rieger (Kat 85kg) - Platz 9, Isabella Grabenschweiger (Kat 63kg) - Platz 4.

Kat 62 3x Gold (Ehrenguber Stefan),
Kat 77 3x Silber (Ehrenguber Florian),
Kat 85 3x Gold (Manninger Patrick),
Kat 94 3x Gold (Secka Stefan),
Kat 105 3x Gold (Troll Jürgen),
Kat +105 3x Gold (Dunay Wolfgang),

Die Top 3 der Staatsmeisterschaft: 1. Secka Stefan 370,18 Sinclairpunkte, 2. Manninger Patrick 349,58, 3. Troll Jürgen 344,15 (alle AKH Vösendorf).

Das Betreuer-Duo Martin Schödl und Gerhard Muckenhuber freute sich über die erfolgreichste Staatsmeisterschaft in der Vereinsgeschichte; 15 Gold- und 3 Silbermedaillen!

Bisher 96 mal durften die Vösendorfer Gewichtheber über das begehrte Goldstück jubeln.

Gerhard Kraus eröffnete den Reigen und siegte 1989 bei der Staatsmeisterschaft in Wien im Stoßen und im Zweikampf.

Die meisten Goldmedaillen sammelten Jürgen Troll (19x), knapp dahinter Jürgen Matzku (18x),



Markus Muckenhuber (15x) und Wolfgang Dunay (13x).

Weitere „Goldjäger“ des AKH Vösendorf:

Michael Amsüß, Florian Ehrenguber, Isabella Grabenschweiger, Patrick Manninger, Stefan Secka und Stefan Ehrenguber.

Werden die Bullen bei der Staatsmeisterschaft 2013 über die 100. Medaille jubeln können?

Frühjahr 2012 - ein Rückblick

Neben den zahlreichen Medaillen gewannen Vösendorfer Gewichtheber meist auch die Tagesbestenwertungen bei den Einzelmeisterschaften des Frühjahres.

28. Jänner ASKÖ Landes

Patrick Manninger (120/160-334,07) und Stefan Secka (120/150-322,33) zeigten die besten Leistungen, Isabella Grabenschweiger (49/66-150,02) Beste bei den Frauen.

24. März NÖGV Landes

Stärkster Mann des Tages war auch in Mannswörth Patrick Manninger (353 Sinclairpunkte). Insgesamt 22 Gold-, 1 Silber- und 3 Bronzemedailles für die Vösendorfer Bullen!

7. April NÖGV Bezirksturnier

Der AKH Vösendorf veranstaltete das NÖGV Bezirk Süd/Ost Turnier 2012 und siegte sowohl in der Team- als auch in der Mannschaftswertung (4 Sinclairbeste, bzw. Platzierungspunkte). Die drei stärksten Heber des Turniers ebenfalls von den Hausherren:

1. Patrick Manninger (342,02), 2. Stefan Secka (312,41), 3. Florian Ehrenguber (309,97). Tagesbeste in den Altersklassen; U15 - Mario Secka (210,13), U20 - Stefan Secka, U23 - Patrick Manninger, MI-V - Peter Hosmanek (309,83 MMP), Isabella Grabenschweiger (162,09)

siegt bei den Frauen. Sie schafft erstmals 70kg im Stoßen. Neuling Lukas Gomboc (48/60 - 131,21) mit neuen Rekorden in beiden Disziplinen.

12./13. Mai ÖGV Staats

Die Top 3 der Staatsmeisterschaft: 1. Secka Stefan 370,18 Sinclairpunkte, 2. Manninger Patrick 349,58, 3. Troll Jürgen 344,15.

2. Juni Alpe/Adria Cup

Das NÖGV Team mit Isabella Grabenschweiger (52/64-149,22), Josef Rieger (96/107-247,25), Stefan Secka (135/156-349,03) und Patrick Manninger (135/166-357,47) landete mit 1.102,97 Sinclairs hinter Kroatiern (1.139,54) auf dem zweiten Platz. Patrick Manninger mit neuer Bestleistung im Zweikampf!

9. Juni Open Czech Nationals

Prag war für die Vösendorfer Bullen eine Reise wert; Isabella Grabenschweiger (53/62); 1. Platz Kat. 63kg, Jürgen Troll (133/163); 2. Platz Kat. 94kg, Florian Ehrenguber (111/136); 4. Platz Kat. 77kg, Wolfgang Dunay (135/180) 4. Platz Kat. +105kg. Jiri Orsag (187/237) mit neuen Bestleistungen, 237kg im Stoßen sind neuer tschechischer Rekord!

Auch in der Mannschaftsmeisterschaft sind unsere beiden Teams auf Kurs in Richtung Titelverteidigung. Unsere Zweite erwartet in der letz-

Termine im Herbst

15. September

ÖGV Meisterschaft U9, U11, U13
Langenlebarn, NÖ

29. September

Nationalliga; VÖD II : AHP

12./13. Oktober

Nationalliga; Finale

14. Oktober

NÖGV Meisterschaft U9, U11, U13
Vösendorf, ab 10:00 Uhr

20. Oktober

Bundesliga; VÖD I : VÖE I
Vösendorf, 19:00 Uhr

10. November

Bundesliga; HAR/STO : VÖD I



ten Vorrunde die Wiener WKG Argos/Hermann-Polizei. Am 29. September treffen sich die besten Drei zum Finale um Platz 1. In der Bundesliga geht es weiter mit den Retourkämpfen gegen den Badener AC und die Linzer vom SK VÖEST.

Halbjahresrangliste

Secka Stefan	145,0	166,0	311,0	370,18	12.05	ÖGV Staatsmeisterschaft, Linz
Manninger Patrick	135,0	166,0	301,0	357,47	02.06	Alpe/Adria Cup, Klosterneuburg
Troll Jürgen	138,0	165,0	303,0	344,15	12.05	ÖGV Staatsmeisterschaft, Linz
Dunay Wolfgang	135,0	180,0	315,0	339,16	09.06	Open Czech Nationals, Prag
Ehrenguber Florian	120,0	138,0	258,0	328,64	12.05	ÖGV Staatsmeisterschaft, Linz
Ehrenguber Stefan	100,0	120,0	220,0	320,25	14.04	BL; VÖE I : VÖD I, Linz
Gruber Christian	92,0	110,0	202,0	275,75	27.04	NLO; KLO : VÖD II, Klosterneuburg
Hosmanek Peter	95,0	120,0	215,0	271,61	16.06	NLO; VÖD II : LAL, Vösendorf
Chromik Martin	107,0	131,0	238,0	270,94	07.04	NÖGV Bezirk Süd/Ost Turnier, Vösendorf
Rieger Josef	100,0	115,0	215,0	261,70	16.06	NLO; VÖD II : LAL, Vösendorf
Grabenschweiger I.	56,0	70,0	126,0	236,25	07.04	NÖGV Bezirk Süd/Ost Turnier, Vösendorf
Secka Mario	77,0	90,0	167,0	221,69	27.04	NLO; KLO : VÖD II, Klosterneuburg
Gomboc Lukas	48,0	60,0	108,0	131,21	07.04	NÖGV Bezirk Süd/Ost Turnier, Vösendorf



In der ersten Mannschaft im Einsatz:

TopSinclair Durchschnitt

Stefan Secka	369,86	364,48
Patrick Manninger	353,78	351,44
Jürgen Troll	339,95	334,24
Wolfgang Dunay	335,34	331,53
Stefan Ehrenguber	320,25	316,71

Auf dem Weg zum zehnten Titel in Folge wurden der Badener AC, die WKG Harland und SK VÖEST in den Vorrunden geschlagen.

Die Rückrunde wird am **8. September** gegen den Badener AC eröffnet.

Vösendorf; 19:00 Uhr.



Tabelle Nationalliga*

1.	Vösendorf 2	4	4	0	18	0	8
2.	Argos-H/Polizei 1	4	3	1	8	2	6
3.	Mödling	4	3	1	7	4	6
4.	Klosterneuburg/Milon	4	2	2	6	7	4
5.	Schwechat 1	4	0	4	1	10	0
6.	Langenlebarn	4	0	4	1	18	0

AKH VÖSENDORF I

Tabelle Bundesliga*

1.	Vöserndorf 1	3	3	0	10	0	6
2.	Vöest 1	3	2	1	5	2	4
3.	Harland	3	1	2	1	5	2
4.	Baden	3	0	3	0	9	0

AKH VÖSENDORF II

Der niederösterreichische Landesmeister wird seit 1963 (Gründung des Niederösterreichischen Verbandes) ermittelt. Den ersten Titel holte sich der AKH Vösendorf. Ein Erfolg der 1964 und 1965 wiederholt werden konnte. Mit den Siegen 1996, 1999, 2003, 2005, 2008 und 2011 sind das bisher 9 Landesmeistertitel. Wie mit unserer ersten Mannschaft ist auch mit unseren Reservisten der 10. Titel das erklärte Ziel.



STEFAN EHRENGRUBER

Bei einem seiner ersten Starts - beim Schüler Cup 2002 - kam er mit 27,3kg Körpergewicht auf 40kg im Zweikampf.

2011 und 2012 gewann er alle 6 Staatsmeister-Goldmedaillen in der Kategorie 62kg. Seine persönliche Sinclair-Bestmarke hat er 2012 auf 320 Punkte erhöht. Bei der Staatsmeisterschaft in Linz gelang ihm mit 123kg mehr als sein doppeltes Körpergewicht (61,3kg) im Stoßen. Stefan Ehrenguber kommt in beiden Teams zum Einsatz.

Punktendurchschnitt in der Mannschaftsmeisterschaft 2012:

314 Sinclairs (6 Einsätze)

* Tabellen von der Homepage des Niederösterreichischen Gewichtheberverbandes www.noegv.com

TRAINING BEI DEN BULLEN - „WIR LERNEN WAS ZUR PRÜFUNG KOMMT!“



„Um der beste Geiger zu werden muss man 8 Stunden täglich üben. Und zwar auf der Geige. Nicht am Schlagzeug, der Triangel, am Klavier auf der Flöte, dem Bass oder mit der Trompete.“
frei nach I. Abadjiev

Internationale Spitzenathleten trainieren bis zu 7 Stunden täglich. Ihr Übungskatalog hat sich im Wesentlichen auf drei Übungen reduziert; Reißen, Stoßen, Kniebeugen/vorne.

Der österreichische Amateurathlet investiert die selbe Zeit in sein Training - allerdings in der Woche. Unnötigen Zusatzübungen wurde jahrelang zu viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Eine „Entrümpelung“ mancher Trainingspläne war dringend notwendig.

Bei einem Treffen mit allen unseren Athleten haben wir die Grundlagen des effizienten Trainings gemeinsam erarbeitet.

Unser Motto: „Eine Gruppe wird zum TEAM wenn Kommunikation und Zusammenarbeit auf ein ZIEL ausgerichtet sind.“

Die Reduktion auf die Disziplinen des Wettkampfes im Training nach den Grundsätzen von

SIMULATION (zB. 3 Versuche im Maximalbereich in jeder Übung) und STIMULATION hat sich als erfolgreichste Methode zur kontinuierlichen Leistungssteigerung bewährt.

Die Auswahl der richtigen Gewichte zum richtigen Zeitpunkt im Training und die Periodisierung der Wettkampfvorbereitung sind weitere Qualitätsmerkmale in der gemeinsamen Zielsetzung.

In der Ausbildung von jungen Talenten für unseren Sport liegt das Hauptaugenmerk weiterhin auf dem Erlernen der richtigen Technik des Bewegungsablaufes. Hier werden auch noch zahlreiche zusätzliche Übungen zur Perfektionierung ausgeführt.

Das Ziel ist die frühe Spezialisierung und ein effizientes Trainingsmanagement um die Zeit bestmöglich zu nutzen.

mrs

1

Frühe Spezialisierung

Früher wurde die Leistungsfähigkeit von Jugendlichen unterschätzt. Heute weiss man, dass in jungen Jahren hohe Intensitäten im Training möglich sind.

2

Hohe Leistung durch hohe Effizienz

Im Training Reduktion auf das Wesentliche. Simulation und Stimulation Keep it simple!

3

Trainiere schwer, hart und schnell

Jede Übung ist eine eigene Trainingseinheit.

4

Schaffe wettkampfähnliche Trainingsbedingungen

5

Miss dich mit anderen.

So oft wie möglich. Gemeinsames Training. Wettkampf = Erfahrung.



Sei niemals zufrieden. Nie!

It's best to do one thing really, really well.



31. Aug/1. Sept.	Int. „Günther Stapfer Gedächtnisturnier“	Ranshofen, OÖ
Mittwoch, 5. September	Sitzung 3. Quartal Vorstand & Athleten (Planung Herbst)	Vösendorf, 19:00 Uhr
Samstag, 8. September	Bundesliga; Badener AC : AKH Vösendorf I	Baden, Waltersdorfer Str. 40, NÖ
Samstag, 15. September	ÖGV Meisterschaft U9, U11, U13	Langenlebarn, NÖ
16. - 22. September	IWF Weltmeisterschaft U17	Kosice, SVK
Samstag, 29. September	Nationalliga; AKH Vösendorf II : WKG Argos/Hermann-Polizei	Wien 16, Kendlerstr. 38, W
12. oder 13. Oktober	Nationalliga; Finale	
Sonntag, 14. Oktober	NÖGV Meisterschaft U9, U11, U13 und Finale Nachwuchs Cup	Vösendorf, Trainingsraum
Samstag, 20. Oktober	Bundesliga; AKH Vösendorf I : SK VÖEST I	Vösendorf, Trainingsraum
Samstag, 27. Oktober	NÖGV Österreichturnier	Landessportschule St. Pölten
Samstag, 10. November	Bundesliga; WKG Harland/Stockerau : AKH Vösendorf I	Harland, Salcher Str. 25, NÖ
Sonntag, 11. November	Generalversammlung AKH Vösendorf	Vösendorf, Trainingsraum
Samstag, 17. November	NÖGV Meisterschaft Masters	
Samstag, 17. November	Int. „Champions Cup“ SRB, SVK, CZE, HUN, AUT	Budapest, HUN
Samstag, 24. November	ÖGV Meisterschaft U15, U17, U20 und U23	Schrems, NÖ
29. Nov. - 9. Dez.	EWf Europameisterschaft U20 und U23	Eilat, ISR
Samstag, 1. Dezember	Klubmeisterschaft und Meisterschaft der Meister	Vösendorf, Kultursaal
Freitag, 14. Dezember	Weihnachtsfeier	Vösendorf, Trainingsraum

Aktuelle Informationen, Termine, Ergebnisse, Fotos, usw. auf unserer Homepage.

www.akh-voesendorf.com

... oder besucht uns auf unserer



www.facebook.com/bulls1923



Jiri Orsag mit Bestleistungen bei Olympia!



Martin Tesovic - Legionär bei den Bullen von 2005 - 2009 startete zum dritten Mal bei Olympia: er kam auf 363kg Zweikampf (167/196) und landete auf dem 11. Platz in der Kategorie -105kg.



London 2012; Jiri Orsag bei seiner Premiere bei Olympischen Spielen. 426kg im Zweikampf; neue tschechische Rekorde mit 187kg im Reißen und 239kg im Stoßen. Er landet auf dem 7. Platz in der Kategorie +105kg.



WR NEUDORF
DAS RESTAURANT AM RAIBERTRICH
BIERGARTEN

Montag – Samstag: 08:00 Uhr – 24:00 Uhr
Sonn- und Feiertag: 08:00 Uhr – 22:00 Uhr

Industriestraße 3 IZ Süd
2351 Wr. Neudorf
Tel: 02236/ 63 304
Mail: office@oase-restaurant.at
www.oase-restaurant.at



VÖSENDORF
BRAUGASTHOF
BIERGARTEN

Montag – Samstag: 08:00 Uhr – 24:00 Uhr
Sonntag: 08:00 Uhr – 22:00 Uhr

Ortsstraße 8 - 10
2331 Vösendorf
Tel: 01/698 21 27
Mail: office@braugasthof-fabrik.at
www.braugasthof-fabrik.at

