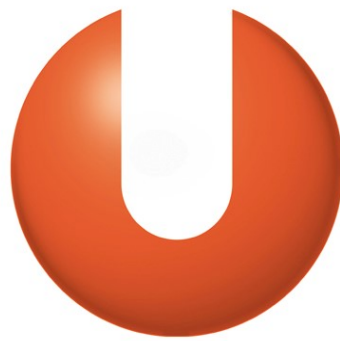




Heft Nr. 154
September 2023

Vereinsinformation



SPORT
UNION
URFAHR

www.unionurfahr.at





AT-BIO-401

Das **Schärfste** aus
dem Mühlviertel



Bio-Chilisaucen

Hand Crafted

MV Chili-Manufaktur GmbH

www.feuer-zeug.at

Allgemeines

Sommerfest

Wir bedauern sehr, dass unser bisher beliebtes Sommerfest nicht stattfinden konnte bzw. auch zukünftig nicht in der bisherigen Form abgehalten werden kann. Wir haben uns intensiv mit den Rahmenbedingungen auseinandergesetzt und sahen uns gezwungen, die Veranstaltung im heurigen Jahr abzusagen.

Die Veränderungen des Vorstands bzw. der bisherigen Helfer sowie auch die geltenden behördlichen Vorschriften für die Durchführung von Veranstaltungen lassen es einfach nicht mehr zu, das Sommerfest in seiner bekannten Form in einer vernünftigen Qualität vorzubereiten und dann auch durchzuführen.

Ein ausschlaggebender Punkt ist, dass für die Organisation des Sommerfestes und aller seiner arbeits- und zeitintensiven Vorbereitungen - in der Freizeit der Helfer - immer weniger Ressourcen bleiben. Die Bereitschaft zur Übernahme der notwendigen Arbeitsschritte hält sich immer mehr in Grenzen.

Es wurde eine Belastungsgrenze erreicht, die nach neuen Wegen ruft.

Somit wird nach fast 20 Jahren Sommerfest am Sportplatz der Union Urfahr ein Schritt zur Veränderung notwendig.

Es wird auch weiterhin ein gemütliches Beisammensein geben - aber in anderer, kleinerer Form!

NEUJAHRSTREFFEN der Sektionen - Terminavis

Im Hinblick auf die obigen Ausführungen möchten wir – anstatt in der terminreichen Weihnachtszeit – erstmals ein Neujahrstreffen aller Sektionen abhalten. Diese Zusammenkunft ist für Freitag, 05. Jänner 2024, eingeplant. Um Terminvormerkung wird ersucht, die näheren Details werden im Dezember bekannt gegeben.

Ehrungen

Am 25.04.2023 wurde der Sportunion Bezirksverband Linz-Stadt für das 75-jährige Bestandsjubiläum geehrt.

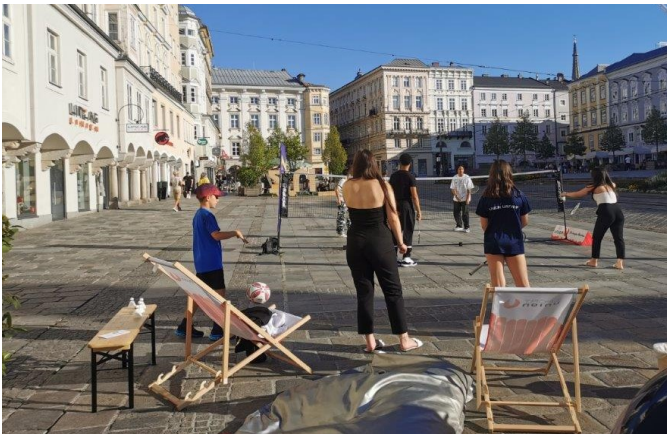
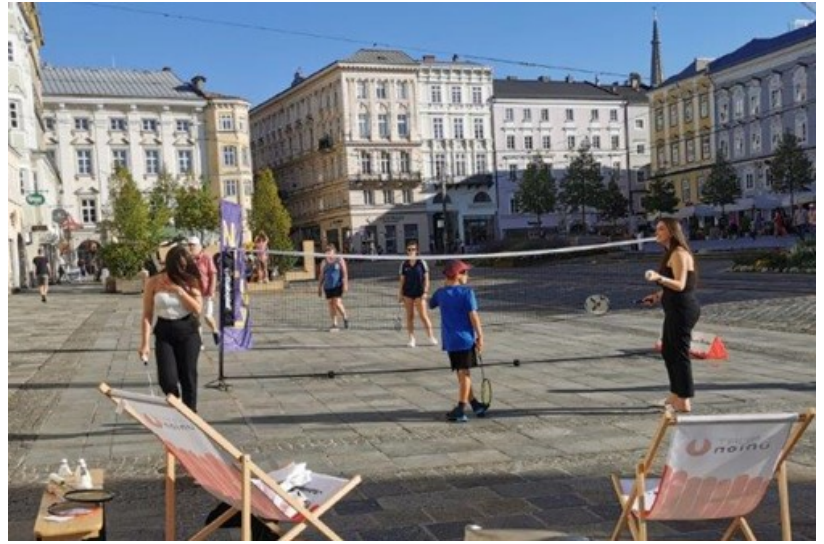


ENTERTAINER am Hauptplatz

Die Stadt Linz hat den Dachverbänden (Union, ASKÖ und ASVÖ) und ihren Vereinen den „Entertainer“ am Hauptplatz zur Verfügung gestellt, um sich mit ihrer jeweiligen Angebotsvielfalt präsentieren zu können.

So nutzte die Sportunion Urfahr diese Gelegenheit und war am Freitag, den 11.08.2023 von 15.00 – 19.00 Uhr bei heissen 35 Grad C mit den Sparten „Bogensport“ und „Badminton“ vor Ort. Einige Passanten zeigten Interesse – ob sie auch zu neuen Vereinsmitgliedern werden, bleibt abzuwarten ☺





SPORT
UNION 

Wir bewegen Menschen



AKTIV PROGRAMM 2023 / 2024

Aufgrund der notwendig gewordenen Halleneinsparung stellt sich das Aktivprogramm der Sportunion Urfahr wie folgt dar:

In den Schulen der Stadt Linz

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	Nr.	zuständig
Tischtennis und Badminton	Harbach	Mo	17:00 – 22:00	11.09.2023 – 24.06.2024	---	Martin Grafinger
Fußball	Weber	Mo	18:00 – 20:00	02.10.2023 – 25.03.2024	326	Michael Feldweber
Fußball	Leonardo-da-Vinci	Do	18:00 – 20:00	12.10.2023 – 29.02.2023	524	Claus Retschitzegger

In den Bundes- bzw. Privatschulen, Freizeitsportanlagen

Sparte	Schule	Tag	Uhrzeit	Saison	zuständig
Gymnastik Bauch-Beine-Po	Georg v. Peuerbach	Di	18:30 – 20:00	12.09.2023 – 25.06.2024	Daniela Gorbach
Fußball	HBLA Lentia	Di	18:00 – 20:00	24.10.2023 – 26.03.2023	Manfred Frühwirt
Bogensport	Sportplatz	Fr.	17:00 – 20:00	Sommertrieb bis Ende Oktober (Schnuppertraining auf Anfrage)	Harald Panhofer
Stocksport (kein Winterbetrieb)	Sportplatz	Mi	13:30 – 16:00 17:30 – 20:30	März, April, Mai Juni – Oktober	Erich Wimberger

An schulfreien Tagen sind die Hallen grundsätzlich geschlossen.

Bei Sparten, die keine fixen Beginn- und Endzeiten festgelegt haben, ist eine Absprache mit dem Schulwart oder dem Schulsekretär erforderlich, wo auch das Ende der jeweiligen Hallen-saison bekannt zu geben ist.

Sollte ein Termin nicht genutzt werden können (z.B. wg. Ausfall eines Übungsleiters) bitte den Schulwart oder die Direktion verständigen, da sonst die Einheit in Rechnung gestellt wird.

Bei unvorhersehbaren Ereignissen können unter www.unionurfahr.at nähere aktuelle Details erfahren werden.



Wir bewegen Menschen

Aus den Sektionen

BOGENSPORT



Am 11.06.2023 wurde relativ spontan ein Ausflug zum Parcours in St. Oswald bei Freistadt unternommen. Harald und Christian gingen nach langer Schusspause wieder einmal auf die Jagd nach den 3D-Zielen.



Sanierung Bogenschusswand:

Die Sanierung des Daches der Bogenschusswand konnte nun endlich in Angriff genommen.

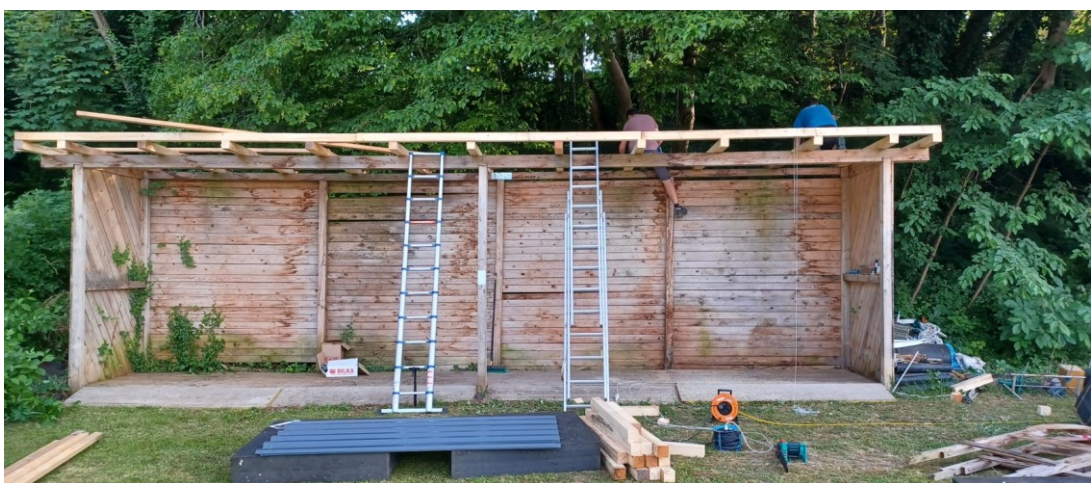
Nachdem Rainer Hintenberger die Wellblechprofile organisiert und unser Obmann Martin Grafinger das benötigte Holz zur Verfügung gestellt hatte, stand der Sanierung nichts mehr im Wege.



An den beiden heißesten Tagen des Monats Juni, am 19. und 20.06.2023 führten die baustellenerfahrenen Vorstandsmitglieder Rainer und Martin sowie Harald Panhofer die Arbeiten durch.



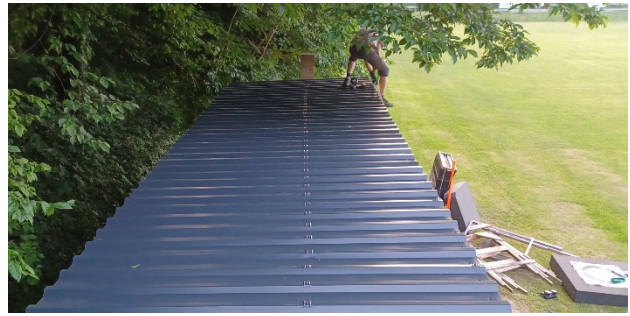
Nach insgesamt knapp 10 Stunden schweisstreibender Arbeit steht die Bogenschusswand nunmehr (fast) wie neu da:



Ein Dank an die drei fleissigen Handwerker!

In Angriff genommen wird noch die Montage der Dachrinne, diese Arbeiten werden – sofern das Wetter es zulässt – für Freitag, den 20.10.2023, eingeplant.

Helfer sind gerne gesehen



Was den Trainingsbetrieb am Freitag betrifft, ist bei allen unseren Bogenschützen augenscheinlich die Lust am gemeinsamen Bogenschießen am Sportplatz abhanden gekommen. Damit verbunden ist Harald als schon langjähriger Spartenleiter auch etwas amtsmüde geworden. Es wurden lediglich 4 Schnupperkurse von Harald abgehalten, ansonsten hat heuer leider kein Grüppchen – auch nicht einmal die „üblichen“ Stammtruppe - das Training am Platz genutzt.

Wie schon bekannt gegeben, wurde daher im Herbst der zur Verfügung stehende Platz ab 17.00 Uhr vorübergehend an eine Rugby- sowie eine Faustballmannschaft abgegeben.

Wie schon in der letzten Wintersaison findet auch heuer kein Hallentraining in der Harbach-Schule statt.

Ab der kommenden Frühjahrsaison ist selbstverständlich wieder ein Bogensport-Training vorgesehen. Vielleicht wird es auch notwendig sein, über allfällige Änderungen / Neuerungen / Attraktivierungen für das weitere Bogensport-Vereinsleben nachzudenken. Es sind daher alle Bogenschützen eingeladen, sich diesbezüglich Gedanken zu machen und entsprechende Vorschläge einzubringen. Es ist dazu angedacht, im Jänner/Februar des neuen Jahres eure Anregungen im Rahmen einer Bogensportbesprechung gemeinsam zu diskutieren.

Um wieder als Bogensportgruppe zusammen zu finden, ist in der Adventszeit ein Besuch eines Weihnachtsmarktes geplant. Es wäre nett, wenn ihr Zeit für ein gemeinsames Plauscherl finden könntet. Termin und Treffpunkt folgen dann auf der WhatsApp-Gruppe.

Harald und Gerda Panhofer



Wir bewegen Menschen



BADMINTON

Meisterschaft 2022/2023 - 2. Landesliga Nord

Auch diese Saison dürfen wir wieder in der 2. Landesliga Nord spielen.

Die Meisterschaft beginnt heuer im Oktober, unsere Gegner sind: Askö Linz, Alkoven, Voest, Pasching und Neuhofen

Gisela Riener Kutzler und Alexander Reichetseder haben immer noch Probleme mit den Nachwirkungen ihrer Sportverletzung.

Tarek El-Dabbagh spielt ab dieser Saison wieder Meisterschaft für unseren Verein.

Die Leistungsträger bei den Herren sind: Christoph Preissl als klare Nummer eins, Tarek El-Dabbagh, Rainer Dopplmair, Manuel Reisinger, Florian Ebner, Gerhard Mayr, Andreas Eckerstorfer, Robert Fetzer, Ryan Grafinger und Martin Grafinger.

Bei den Damen:

Gisela Riener Kutzler, Anja Friedrich, Ricarda Grafinger, Dana Grafinger

Dana-Lynn Grafinger wird uns auch heuer wieder bei den Damen (Askö Traun als Leihspielerin) unterstützen. Auch Ihr Bruder Ryan Grafinger (11 Jahre und Spieler bei Traun) wird uns dieses Jahr bei Bedarf aushelfen.



Das Training ist wie gewohnt am Montag, 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr in der Harbachschule.

Round 2 • Mo. 09.10.2023
UNION Urfahr 20:00 BC Raiffeisen Alkoven 2
Round 3 • Do. 19.10.2023
ASKÖ BV Pasching 1 19:00 UNION Urfahr
Round 5 • Mo. 13.11.2023
UNION Urfahr 20:00 UBC Neuhofen 2
Round 4 • Mo. 27.11.2023
UNION Urfahr 20:00 SK Vöest 2
Round 6 • Mo. 05.02.2024
UNION Urfahr 20:00 ASKÖ Linz 1
Round 7 • Fr. 16.02.2024
BC Raiffeisen Alkoven 2 20:00 UNION Urfahr
Round 8 • Mo. 11.03.2024
UNION Urfahr 20:00 ASKÖ BV Pasching 1

TISCHTENNIS

Nachdem wir letzte Saison schon in der Bezirksklasse gespielt haben, ist es auch heuer wieder das Ziel, uns im oberen Mittelfeld der Tabelle zu platzieren.

Unsere Meisterschaftsspiele spielen wir - wie im Vorjahr - wieder in unserer Trainingshalle in der Harbachschule.

Mannschaftstabelle: 612 Bezirksklasse Linz Umgebung

1	Do. 05.10.2023 19:30	STRG3 - RACK1	HS Steyregg
2	Mo. 09.10.2023 18:30	RACK1 - ASTN2	Harbachschule Urfahr
3	Fr. 20.10.2023 19:00	BIES8 - RACK1	Gemeinschaftssaal. Dornacherstraße
4	Mo. 06.11.2023 18:30	RACK1 - LIAG3	Harbachschule Urfahr
5	Fr. 17.11.2023 19:30	BSVL3 - RACK1	Berufsschule Linz 8
6	Mo. 20.11.2023 18:30	RACK1 - BBRZ2	Harbachschule Urfahr
7	Fr. 01.12.2023 19:15	VÖLI6 - RACK1	Sportanlage Auwiesen
8	Di. 05.12.2023 19:00	SPHO4 - RACK1	VS Haid
9	Mo. 11.12.2023 18:30	RACK1 - EBBE3	Harbachschule Urfahr

Das Training findet jetzt auch am Montag in der Harbachschule statt.

Martin Grafinger

***Wir wünschen allen verletzten und erkrankten
Sportkameraden und Vereinsmitgliedern
alles Gute und baldige Genesung!***



Wir bewegen Menschen



STOCKSPORT

Die Stockschützen bekamen Besuch von einem Zeitungsjournalisten der Bezirksrundschau Linz – siehe nachstehenden Zeitungsartikel vom 07. Juni 2023

BEZIRKSRUNDSCHAU OBERÖSTERREICH • 07./08. JUNI 2023

Gemeinsam „Stöckln“ im Herzen von Urfahr

Stockschützen aus Überzeugung: Urfahrer halten die lange Tradition der Union Urfahr hoch.

VON BENJAMIN REISCHL

URFAHR. Sie sind so etwas wie die „Könige des Asphalts“, die sich seit Jahrzehnten ihrem gemeinsamen Hobby widmen: die Stockschützen der Union Urfahr. „Seit vielen Jahrzehnten spielen wir hier am Urfahr-Platz“, erzählt Fritz Kirchhofer, der gemeinsam mit seinen beiden Brüdern zu den Urgesteinen der Sektion zählt. Mittlerweile, so Kirchhofer, sei es aber schwierig, an Nachwuchs zu kommen: „Junge Leute wissen vielleicht gar nicht, dass wir uns hier wöchentlich treffen. Bei uns ist jeder gerne willkommen. Trainiert wird immer mittwochs um 17.30 Uhr, bei Schlechtwetter einen Tag später. Material ist vorhanden.“

Packende Duelle
„Es überwiegt der Spaß, wenn gleich jedes Team gewinnen möchte“, schmunzelt Kirchhofer, dessen Bruder Franz die Sektion gründete, gemeinsam mit seinen Kollegen, die sich beim Besuch der Bezirksrundschau besonders ins Zeug legten. Für viele ist der Asphalt-



Halten den Stocksport in Urfahr hoch: Seit vielen Jahrzehnten ist die Sektion Stocksport der Union Urfahr aktiv.

Fotos: Reischl



Echte Urgesteine: Die Brüder Karl, Franz und Fritz Kirchhofer.



Günter Schinninger setzt zum Stockschiß an.

platz zwischen Freistädter- und Schwarzstraße ohnehin zur Heimat geworden: „Wir sind hier in der Nähe aufgewachsen. Für uns war der Urfahr-Platz mehr oder weniger ein Spielplatz und man verbindet unzählige schöne Erinnerungen“, erzählt Kirchhofer und manchmal geht es dann auch ganz knapp her – spätestens dann muss der Rollmeter herhalten, mit dem die Abstände zur Daube gemessen werden. „Nicht bei jedem ist das Augenmaß so

zuverlässig“, ist man sich einig. An Meisterschaften oder Turnieren nimmt die Truppe mittlerweile nicht mehr teil: „Da haben wir, gegen die Jugend, keine Chance mehr“, sagt Erich Wimberger, der ebenso zu den längst aktiven Sportlern im Verein zählt. Und am Ende überwiegt die Freude über die Gemeinschaft: „Für uns alle ist es ein Fixtermin. Wir sehen uns gerne, spielen einige Runden, scherzen und plaudern“, resümiert Günter Schinninger.

Der Trainingsbetrieb war in den vergangenen Wochen krankheits- bzw. urlaubsbedingt leider zeitweise spärlich. Das Training startet wie üblich mittwochs ab 17.30 Uhr bzw. muss der Beginn in den kommenden Wochen aufgrund der immer früher werdenden Dunkelheit angepasst/vorverlegt werden. In der Folge treten die Stockschützen dann den Winterschlaf an, bevor es im Frühjahr nächsten Jahres wieder „Gut Holz“ heisst.

Sprücheklopfer:



Schon gewusst:

Oktopus-Wrestling

Oktopus-Wrestling wurde erstmals 1949 in einem Zeitungsartikel erwähnt. Im Laufe der nächsten 20 Jahre wurde es immer berühmter.

Dabei kämpfte ein Taucher mit einem Oktopus und versuchte, ihn aus dem Wasser zu tragen.



1957 fand in Tacoma im US-Bundesstaat Washington eine Weltmeisterschaft im Oktopus-Wrestling statt. Dabei kämpften die Mitglieder der Dreier-Teams der Reihe nach in drei Läufen gegen einen Oktopus. Das bedeutet, sie tauchten unbewaffnet in der Puget-Meer-enge nach den vermeintlichen Seeungeheuern. Fanden sie einen, begann das Oktopus-Wrestling. Denn Aufgabe der Wrestler war es, den Oktopus irgendwie an Land zu ziehen.

Die Rahmenbedingungen des Wettkampfs schrieben vor, dass keine Taucheranzüge getragen werden durften. Tauchergeräte durften dagegen verwendet werden, jedoch führte das dazu, dass dem Oktopus-Wrestler lediglich 1,5 statt drei Punkten zugeschrieben wurden. Das größte Exemplar, das 1957 bei der Weltmeisterschaft im Oktopus-Wrestling an Land gezogen wurde, brachte stolze 80 Pfund auf die Waage. Über 200 Zuschauer wohnten dem Spektakel bei.

Die Taucher steckten ihre Arme in Felsspalten, in der Hoffnung einen Oktopus greifen zu können. Gelang ihnen das, dann zogen sie solange an ihm, bis seine Saugnäpfe nachgaben und das Tier seinem Lebensraum entrissen wurde. Den Oktopus dann an Land zu ziehen, soll dann nicht mehr schwer gewesen sein – der stark nachlassende Druck beim Auftauchen wirkte sich negativ auf die Verfassung der Tiere aus. So war das Oktopus-Wrestling wohl kaum ein richtiger Kampf.

Oktopus-Wrestling ist heute in einigen Staaten der USA illegal, wird aber in Japan immer noch gelegentlich in Game Shows praktiziert.

Rezeptvorschlag

Brokkoli Käse Nuggets

Zutaten:

300g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt
100g geriebener Mozzarella
1 Ei
35g gemahlene Mandeln
1 mittelgroße Zwiebel



Zubereitung:

- 1.) Den Brokkoli bissfest kochen und danach sehr gut(!) abtropfen lassen. Gegebenenfalls mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
- 2.) Die Zwiebel fein hacken. Den gekochten Brokkoli ebenfalls fein hacken. Beides in eine Schüssel geben.
- 3.) Das Ei, den geriebenen Mozzarella und die gemahlene Mandeln hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Danach sehr gut miteinander vermengen.
- 4.) Ein Backblech mit Backpapier auslegen, 2 Teelöffel Olivenöl darauf geben und mit einem Pinsel verteilen. Aus der Masse Nuggets formen und diese auf das Backpapier setzen. Für circa 10 bis 15 Minuten backen bis sie außen leicht braun sind.



Zum Schmunzeln zwischendurch:



Quelle: Uli Stein

Gesundheit

WANDERN (Quelle: aok.de)

Wandern ist ein wunderbarer Fitnesssport und stärkt auch das Immunsystem. Schon der Aufenthalt in der Natur kann die Anfälligkeit für Erkältungsinfekte senken. Wandern trainiert auch unseren Körper und kurbelt den Kalorienverbrauch an.

Wer wandert, verbraucht Energie. Ein grober Durchschnittswert für den Kilokalorienverbrauch beim Wandern sind 300 Kilokalorien pro Stunde.

Der exakte Wert hängt von vielen Faktoren ab, dazu zählen:

Geschwindigkeit, Wegstrecke, Beschaffenheit der Route (eben, hügelig, gebirgig), Körpergewicht, Alter, Geschlecht, Gewicht des Wandergepäckes

Wer beispielsweise ein hohes Körpergewicht hat, benötigt mehr Energie, um sich beim Wandern fortzubewegen, und verbraucht auch mehr Kalorien.

Eine Studie von 2018 hat untersucht, wie gut unterschiedliche Bewegungsformen Männern und Frauen beim Abnehmen helfen. Das Ergebnis: Spazierengehen und Laufen schlagen besonders gut bei Frauen an. Deshalb sind Gehen allgemein und Wandern vor allem für Frauen gut geeignet, um ihr Gewicht zu reduzieren.

Beim Wandern stellt sich häufig ein Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit ein, und wir empfinden weniger Stress. Stress gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Stressabbau durch Wandern ist aktiver Gesundheitsschutz – unabhängig davon, wie stark Sie sich körperlich beanspruchen.

Die Bewegung beim Wandern wirkt nicht nur gegen Stress, sie unterstützt auch wichtige körperliche Funktionen. Wandern fördert den Muskelaufbau, stärkt Knochen und Gelenke und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training. Wandern ist für die Gelenke weniger belastend als Joggen. Gleichzeitig stärkt es die Beinmuskulatur, was die Knie- und Hüftgelenke entlastet. Durch regelmäßiges Wandern werden Sehnen, Bänder und Knochen stabilisiert. Um Erkrankungen der Knochen und der Gelenke wie Osteoporose oder Arthrose vorzubeugen, kann Wandern hilfreich sein. Außerdem schult Wandern auf unebenem Untergrund den Gleichgewichtssinn.

Wandern regt nicht nur die Herzleistung, sondern auch die Gehirnleistung an. Das kann sich positiv auf den Erhalt kognitiver Fähigkeiten im Alter auswirken. Deshalb werden körperliche Aktivitäten wie Wandern zur Vorbeugung einer Demenzerkrankung im Alter empfohlen.

Wandern wirkt sich auch positiv auf den Insulinspiegel aus.

Auch die optimale Ausrüstung ist wichtig. Dazu gehören rückschonende Rucksäcke mit geeigneter Verpflegung genauso wie ein hinreichender Sonnenschutz und geeignete Kleidung. Ganz wichtig sind die Schuhe. Gute Wanderschuhe sind bei anspruchsvolleren Touren ein Muss und schützen vor Verletzungen!

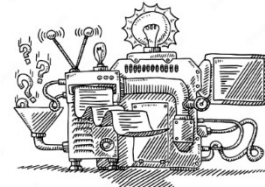


Also, los geht's!!!

Wir bewegen Menschen

Denksportaufgaben

- 1) Ein Schläger und ein Ball kosten zusammen 1,10 Dollar.
Der Schläger kostet einen Dollar mehr als der Ball.
Wie viel kostet der Ball?
- 2) Wenn fünf Maschinen fünf Minuten für fünf Produkte brauchen:
Wie lange benötigen dann 100 Maschinen, um 100 Produkte
zu erstellen?



Lösungen siehe letzte Seite

GEBURTSTAGS-TELEGRAMM

....WIR GRATULIEREN

Runde Geburtstage im 2. Quartal 2023:

Marion Geissler	zum 40.
Heidrun Pühringer	zum 50.
Rosina Rabner	zum 60.
Hermann Gumpenberger	zum 65.
Wilhelm Klinglmüller	zum 85.

Runde Geburtstage im 3. Quartal 2023:

Sonja Leeb	zum 50.
Andreas Walchshofer	zum 50.
Erika Mraczansky	zum 55.
Monika Poiss	zum 65.
Karin Grafinger	zum 75.
Horst Alic	zum 85.
Hans Freund	zum 90.

Runde Geburtstage im 4. Quartal 2023:

Franz Pröstler	zum 45.
Oliver Ilchmann	zum 55.
Peter Böhm	zum 55.
Herta Auer	zum 60.
Harald Aichhorn	zum 60.
Elisabeth Blesberger	zum 65.
Ernst Sigl	zum 70.
Christine Liedl	zum 75.



Herzlichen Glückwunsch!

Zum Schluss:



Quelle: Uli Stein

Lösungen Denksportaufgaben:

1. Würde der Schläger einen Dollar kosten und der Ball zehn Cent, läge der Preisunterschied zwischen ihnen bei 90 Cent. Laut der Frage soll dieser Unterschied aber einen Dollar betragen. Deshalb muss der Schläger 1,05 Dollar und der Ball fünf Cent kosten, damit diese Voraussetzung erfüllt ist.
2. Laut der Frage brauchen fünf Maschinen fünf Minuten für die Herstellung von fünf Produkten. Das bedeutet: Eine Maschine braucht für ein Produkt fünf Minuten. Daher brauchen 100 Maschinen für 100 Produkte – genau: ebenfalls fünf Minuten.



Wir bewegen Menschen

=====

UNION URFAHR VEREINSINFORMATION – Herausgeber: Österreichische Turn- und Sportunion Urfahr, Freistädterstr. 27a, 4040 Linz. Für den Inhalt verantwortlich: Konsulent Fritz Kirchofer, Fachwart der Union Urfahr und Gerda Panhofer, Schriftführerin. Eigene Vervielfältigung. Die Vereinsinfo erscheint 3-mal jährlich und dient zur Information über sportliche und organisatorische Belange des Vereines.

