

„Freude, Disziplin und Kontinuität“

Valentin Pfeil (29) ist der zurzeit erfolgreichste Läufer Österreichs. Er wurde bereits dreifach Staatsmeister im Halbmarathon und jeweils einmal über 10.000m Straßenlauf und auf der Bahn. 2016 war er beim Vienna City Marathon mit dem 13. Platz der beste Österreicher. Im darauffolgenden Jahr konnte er sich als schnellster Europäer für die Leichtathletik-Weltmeisterschaft in London 2017 qualifizieren, wo er das beste aller österreichischen Ergebnisse bei einem WM-Marathon erzielte. Valentin Pfeil studierte Veterinärmedizin in Wien und kommt aus der oberösterreichischen Stadt Steyr. Die Frischen 4 haben ihn für euch befragt!

Frische 4: Lieber Valentin, du bist seit deiner Jugend ein erfolgreicher Läufer, vor allem in diesem Sommer konntest du mit deinen Leistungen auf Marathondistanz international beeindruckend. Wie fühlt es sich an, plötzlich auch mediale Aufmerksamkeit zu erhalten?

Valentin Pfeil: Ich bin sehr glücklich wie die Saison verlaufen ist, denn es war ein langer Weg für mich von den Nachwuchsklassen bis heute. Die phasenweise gesteigerte mediale Aufmerksamkeit ist sicherlich eine schöne Entwicklung, ich muss aber betonen, dass man in Österreich eine ausgeglichene Sportberichterstattung abseits von Fußball und Wintersport über das Jahr hinweg vermisst.

Deinen ersten Marathon bist du in Wien beim „Vienna City Marathon“ gelaufen. War das Erlebnis so, wie du es dir vorgestellt hast?

Der Wien Marathon hat einen besonderen Stellenwert für mich. Wien war mein Studienort und ich bin nach wie vor sehr oft dort. Das bedeutet ich kenne die Strecke in und auswendig und habe viele persönliche Erinnerungen. Das macht es einem leichter, sich den Wettkampf im Vorfeld vorzustellen, auch wenn man auf alle Eventualitäten im Rennen gefasst sein muss.

Weiter ging es dann in London, wo du bei deinem WM-Debut mit 2:16:28 für die 42 Kilometer ein starkes Ergebnis erzieltest. Kann man einen Marathon auch im Training laufen, oder immer nur bei Wettbewerben?

Meine bisher längste im Training gelaufene Distanz waren einmal 40km, davon 15km im geplanten Marathon Tempo. Ich bin nach wie vor ein junger

Läufer auf dieser Distanz und muss daher diese Distanzläufe noch entwickeln. In den kommenden Jahren werden vielleicht mal Läufe bis zu 45km als Trainingsreiz notwendig, wobei ich dazu sagen muss, dass als Profi oftmals die Geschwindigkeit und dann erst die Distanz im Vordergrund steht. Einen Marathon als Wettkampf kann man in der Tat - ab einem bestimmten Niveau - nur 2-3 mal im Jahr laufen da die Vorbereitung und Regeneration sehr lange dauert.

Was sind deine Ziele für das Jahr 2018?

Ein Fixpunkt für 2018 ist im August die Europameisterschaft in Berlin. Da möchte ich an mein gutes Ergebnis bei der WM anknüpfen und europaweit eine bestmögliche Figur abgeben.



Valentin Pfeil (in weiß) bei der Weltmeisterschaft in London.

Aus dem Inhalt:

Diet-Splitter

#nurdurchmich

Ausanond, Zuanond, amoi rundherum – der Boarische

Ideen für den Hüttenabend

Du bist zwar nicht Mitglied im ÖTB, hast du dennoch ein gutes Verhältnis zum ÖTB?

Eine Mitgliedschaft im ÖTB hat sich irgendwie nie ergeben. Ich habe aber einige Freunde, die im ÖTB engagiert sind. Grundsätzlich muss man heutzutage jede Vereinigung begrüßen, die die Bewegung in der Bevölkerung fördert. Wobei der ÖTB ja ein besonders umfassenderes Angebot an die Jugend hat.

Gibt es für Sportler, die eine Höchstleistung erbringen wollen ein „Erfolgsrezept“, oder ist es wichtiger, einfach verbissen und ehrgeizig an die Sache ranzugehen?

Die Freude an dem was ich tue steht für mich im Vordergrund und ich empfinde es im Moment als Privileg meinen Sport professionell ausüben zu dürfen. Verbissenheit liegt mir fern, auch wenn eine nötige Disziplin im Trainingssalltag notwendig ist. Einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren ist sicherlich Kontinuität im Training.

Was kannst du jungen Sportlern, wie wir sie im ÖTB haben, mitgeben?

Ich wünsche jedem jungen Sportler, die Sportdisziplin zu finden an der er Freude hat und auch ein gewisses Grundtalent.

Das Interview führte Gernot Schmidt

Diet-Splitter

Die Buckelkraxe

Was haben ein Bergsteiger, Knecht Ruprecht und das Kraxenweib gemeinsam? Eine Rückentrage, besser bekannt als Buckelkraxe. Und worin unterscheiden sie sich? Im Inhalt jenes Tragegestells. Am Berg kann man oft Turnzwerge in der Kraxe sehen, die im wiegenden Schritt des Trägers mehr oder weniger selig schlummern. Knecht Ruprecht ist dafür bekannt, ebendiesen Turnzwerge in den rauen Nächten in seiner Buckelkraxe allerlei Kostbarkeiten zu bringen. Bei Eiseskälte stapft er durch die verschneiten Wälder. Das schwerste Los hat allerdings das Kraxenweib zu tragen, bloß was? Wenn Du die Antwort weißt, dann sende sie an die DF4-Redaktion (jugend@oetb.at)! (Ein kleiner Hinweis ist eine Strophe des „Waldhansl“. Dieser Tanz wird das nächste Mal am Neujahrsvolkstanzfest am 6.1.2018 am Attersee gespielt. Sei dabei und mach Dich schlau!)



Buckelkraxe nach Gmundner Art

Roland Tulzer, Bundesdietwart

Ausanond, Zuanond, amoi rundherum – der Boarische

Einfach erklärt, einfach getanzt. Der Boarische kommt mindestens einmal auf jedem Volkstanzfest vor. Jeder tanzt ihn, jeder mag ihn, doch jeder dritte fragt sich insgeheim, was so manche Zwischenrufe bedeuten und warum die anderen wissen, wie darauf geantwortet wird. Wir haben die Auflösung für euch!

Salzburgerisch: „Muuuuh“ rufen

Eisenböhner Kuah: „Määäh“

Wienerisch: „Heast bist deppad“

Australisch: „Kän - gu - ru“ - Arme abgewinkelt vor dem Körper, bei jeder Silbe in Richtung Mitte hüpfen

Afrikanisch: Einen Elefantenrüssel bilden und dabei „Töröö“ rufen

Juchezer: Almjodler

1 x Stämpfn (geht auch mit 2x oder 3x): In der Mitte 1x stampfen

1x Bäschn (geht auch mit 2x und 3x): In der Mitte 1x paschen

Ois zam: Almjodler, stampfen, paschen nacheinander – je nachdem, in welcher Reihenfolge das oben Genannte zwischengerufen wird

Viare geht's*: Beim Zueinander geht der Herr eine Dame nach vorne

Zruck geht's*: Beim Zueinander geht der Herr eine Dame nach hinten

***Dahoam bleibn:** „Viare geht's“ und „Zruck geht's“ geht so lange weiter, bis jemand „Dahoam bleibn“ ruft

Dirndl stöhn: Beim Zueinander schnappt sich der Herr eine neue Dame frei nach der Devise „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“

Eine Bäschn (oben – unten – oben): In der Mitte zuerst oberhalb eines Beines, danach unterhalb und zum Schluss wieder oberhalb klatschen

unten – oben - unten: Zuerst unter einem Bein, dann oberhalb und zum Schluss wieder unterhalb zusammenklatschen

Strecksprung Gänze: Strecksprung mit ganzer Drehung

Liegstütz: Liegestütz

Natürlich kann auch jede beliebige Turnübung zwischengerufen werden. Von Strecksprung bis Salto rw. ist alles möglich ;)

Zusammengestellt für euch von Ute Weininger, BJW-Stv.

#nurdurchmich

Ein kurzer absolut subjektiver Bericht unseres Bundesjugendwartes (BJW) Georg Watschinger bezüglich des Bundesjugend-Treffens (BJT) 2017 konnte ja schon in der BTZ-Ausgabe November 2017 gelesen werden. Nach Veröffentlichung dieses extrem einseitigen, um nicht zu sagen ausgesprochen parteiergreifenden, nur aus menschlicher Sicht betrachtenden Artikels meldeten sich viele erboste Teilnehmer unter **#nurdurchmich** zu Wort. Die Redaktion der Frischen 4 ging auf die Suche nach den Gründern dieser Bewegung. Im Sinne der Gleichbehandlung soll Ihnen hier nun eine Plattform geboten werden, ihrem Ärger Luft zu machen. Zunächst kurz zum Gedanken hinter #nurdurchmich: Unter besagtem Hashtag brüsten sich Teilnehmer, dass ohne sie das BJT gar nicht hätte stattfinden können Sie verstehen sich quasi als Gegenpol oder Ausgleich zum extrem einseitigen Bericht, der fast ein kitschig schönes Bild von der Veranstaltung zeichnet.

An dieser Stelle möchten wir daher einige Leserbriefe veröffentlichen:

#nurdurchmich doch ohne Lob:

Plenus venter non vadet libenter!*

Könnte man meinen, sieht die Bundesjugend offenbar nicht so. Während auf normalen Veranstaltungen geschaut wird, dass ich möglichst wenig wiege, wurde ich am BJT extra mit Essen vollgestopft. Aber als niedereres Geschöpf sind meine Gefühle nicht einmal eine Erwähnung im Artikel des BJW wert. Absolut unmenschlich...

Rucksack Lowe-Alpine CerroTorre (Wien)

Also ich kann die ganze Aufregung rund um **#nurdurchmich** und über das BJT nicht ganz verstehen. Unsereins ist jedes Mal froh wenn Turner vorbeikommen. Denn sind wir ehrlich: in Wahrheit gibt es nur zwei Möglichkeiten ein Gipfelkreuz richtig zu besteigen: Entweder mittels Hüftaufschwung oder oberstufengerecht, mit Hilfe einer Schwungstemme rückwärts.

Gipfelkreuz (großer Königsstuhl)

Jetzt schau i eh scho aus wia a Schweitzerkas wegn meine Rostlecha, hob Dellen in ålln Türn und mei Motor mocht an Lärm wia a russischer Panzer im erstn Wöltkrieg und dann muas i auf meiner letztn Foahrt ah no in de Berg! I kann nur sogn **#nurdurchmich** hot des Jugendtreffn überhaupt stätt g'fundn!

Vom alten Auto des BJW RI-42 YE (per E-Mail)

Die Bundesjugend möchte sich nun auch bei diesen unscheinbaren Helfern im Hintergrund bedanken und erkenntlich zeigen, indem ihnen ein wohlverdienter Urlaub bis zur nächsten Veranstaltung der ÖTB-Jugend gewährt wird. Dem Neujahresvolkstanzfest!!

***dt.: Ein voller Bauch wandert nicht gerne!**

Eichenlaub des Monats

Das Eichenlaub des Monats wird in jeder Ausgabe der Frischen 4 an Personen vergeben, die der Bundesjugend in besonderer Weise positiv aufgefallen sind.

Das Eichenlaub geht dieses Mal an Tschw. Gerti Haidinger (TV St. Georgen). Unsere Gerti hat in den letzten Jahren mit viel Liebe das Bundeskinderlager (BuKiLa) am Turnersee geleitet. Sie hat sich besonders durch ihr Auftreten ausgezeichnet. Mütterliches Einfühlungsvermögen traf auf souveräne Führungsqualitäten. Die teilnehmenden Kinder blicken auf ausgelassene, besinnliche, spannungsgeladene, lustige, fröhliche und schweißtreibende Erlebnisse zurück. Diese bleiben ebenso in Erinnerung wie die legendären BuKiLa-Sommerkracher, z.B. „An Tagen wie diesen“. Die Bundesjugend dankt unserer lieben Gerti herzlich für den unermüdlichen Einsatz. Der See vergisst nicht.



Da muss ich doch tatsächlich um sechs schon aus der Hütte hinaus... Und das am Sonntag!! **#nurdurchmich** konnte mein Besitzer versuchen vor Sonnenaufgang auf den nächsten Gipfel zu gelangen – was nebenbei bemerkt ohnehin misslang! Sollte dies noch einmal vorkommen überlege ich ernsthaft in einen Streik zu treten...

Ein Wanderschuh (Hanwag-Reperaturzentrum)

Spielidee für den Hüttenabend: Bierdeckel-Olympiade

Im Rahmen von Vereinswochenenden oder -lagern gilt es, als Jugendwart ein möglichst lustiges und spannendes Programm vorzubereiten. Empfehlung der Redaktion: Veranstaltet doch eine Bierdeckel-Olympiade! Gespielt wird in Turnierform mit kleinen Mannschaften (2-4 Personen). Die Disziplinen könnten dabei sein:

Abwurf

Die Spieler legen jeweils einen Bierdeckel auf ihren rechten Handrücken und versuchen, allein mit dieser Hand den Bierdeckel des Gegners zu Fall zu bringen. Sobald ein Bierdeckel den Boden berührt, geht ein Punkt an die gegnerische Mannschaft. Danach folgt derselbe Wettbewerb mit der linken Hand.

Transport

Ein Staffelspiel, bei dem die beiden kompletten Mannschaften gleichzeitig antreten: 4 Bierdeckel müssen zwischen den Knien platziert und damit ein Parcours bewältigt werden. Die Mannschaft, die als erste die Ziellinie überquert, gewinnt das Spiel.

Weitwurf

Erklärt sich von selbst, ist aber mit einem Bierdeckel (Verformen nicht erlaubt!) schwieriger als man glaubt.

Zielwurf

Jeder Spieler erhält drei Bierdeckel. Nacheinander muss versucht werden, von einer festgelegten Distanz den Bierdeckel so zu werfen, dass er auf einem Sessel, Tisch, Turnkasten oä landet und liegen bleibt. Die Mannschaft, die am Ende des Spieles am meisten Bierdeckel am Sessel liegen hat, gewinnt das Spiel.

Statue

Ein Spieler jeder Mannschaft fungiert als Statue und bringt sich in eine beliebige Position. Nun versucht immer jeweils ein Teilnehmer einer Mannschaft einen Bierdeckel so auf der eigenen Statue abzulegen, dass er nicht zu Boden fällt. Die Bierdeckel dürfen dabei nicht übereinander gestapelt werden. Sobald ein bereits platzierter Bierdeckel zu Boden fällt, gewinnt die gegnerische Mannschaft das Spiel.

Schätzen

Ein mit Bierdeckel befüllter (Ruck-) Sack, Topf oä wird präsentiert. Die beiden Mannschaften schreiben auf einem Zettel die von ihnen geschätzte Anzahl der Bierdeckel im Rucksack. Auf Kommando werden diese Zettel gleichzeitig präsentiert. Die Mannschaft, die näher am richtigen Ergebnis liegt, gewinnt dieses Spiel.

Make n' Break

Ähnlich dem Spieleklassiker Make n' Break wird vom Spieler die Seitenansicht einer Form gezeigt, die mit Bierdeckeln nachzubauen ist. Der Spieler, dem es zuerst gelingt, die Vorlage nachzubauen, wobei dieses Bauwerk anschließend mindestens 3 Sekunden lang halten muss, gewinnt einen Punkt für seine Mannschaft.

Schnippspiel

Ein Bierdeckelklassiker. Auf der Kante eines Tisches liegende Bierdeckel werden mit dem Handrücken in die Luft befördert und danach mit derselben Hand aufgefangen. Es treten die Spieler einzeln gegeneinander an. Die Anzahl der Bierdeckel muss immer mindestens um 1 erhöht werden, gleichziehen geht nicht.

Bierdeckelreferat

Das Finale. Die beiden Mannschaften haben 7 Minuten Zeit, ohne irgendwelche Hilfsmittel einen kleinen max. zweiminütigen Vortrag über Bierdeckel vorzubereiten. Dabei sollte jeder der Gruppe mindestens einmal zu Wort kommen. Geht neben der Geschichte und der Nutzung des Bierdeckels im Speziellen auf seinen sozioökonomischen Stellenwert in der heutigen Gesellschaft ein. Das Los entscheidet, welche Gruppe beginnt. Im Anschluss entscheiden in einer demokratischen Wahl durch Handheben (Mehrheitsbeschluss) die Zuhörer, welche Gruppe diese Disziplin für sich entscheiden konnte.

Viel Spaß!

Peter Wiesner

In eigener Sache: Die Frischen 4 feiern ihr zweijähriges Bestehen!

Du möchtest unsere Jugendseiten in Zukunft mitgestalten? Du bist zeichnerisch begabt oder kannst gut am Computer mit Graphikprogrammen umgehen? Oder Du hättest was zu sagen und würdest gerne auch mal einen Beitrag schreiben? Dann melde Dich einfach unter jugend@oetb.at. Wir freuen uns auf Dich!

Die nächsten Frischen 4 findest Du übrigens in der Februar-Ausgabe der BTZ.

Impressum für die Onlinenutzung der „Frischen 4“ gem § 24 Abs 3 MedienG:

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichischer Turnerbund (ÖTB), 4050 Traun, Linzer Straße 80a.