

Springreiten: Titel Nummer 6 für Juza

ELIXHAUSEN. Der Salzburger Landesmeister im Springreiten (allgemeine Klasse) heißt bereits zum sechsten Mal Christian Juza. Der Nußdorfer, der für den SRC Lamprechtshausen startet, gewann die am Wochenende in Elixhausen ausgetragenen Titelkämpfe vor Thomas Metzger (Schachlhof) und Matthias Hartl (Kuchl-Georgenberg).

Tennis: Nico Reissig siegt in Telfs

SCHLEEDORF. Erfolg für Tennis-Profi Nico Reissig beim Sandplatz-Turnier in Telfs (10.000 Dollar). Der Schleedorfer holte dort seinen ersten internationalen Titel seit seinem Sieg in Bergheim im Jahr 2009. Reissig, beim Turnier auf Nummer zwei gesetzt, bezwang im Finale seinen ehemaligen Trainingspartner Marc Rath mit 6:3, 6:1.



Die Gebrüder Walderdorff (links Leopold, rechts der spätere Sieger Max) spielten sich im Finale den ÖM-Titel aus, für WM-Starter Klaus Gollhofer (rechtes Bild) blieb diesmal „nur“ Rang drei.

Fotos: Andosch



Salzburger Angelegenheit

Die vier Salzburger bei der Croquet-ÖM holten die Ränge eins bis vier

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@
bezirksblaetter.com



Wanderlust

Natur erleben, Stress abbauen, etwas für die Sinne und die Gesundheit tun: Immer mehr Österreicher schnüren aus gutem Grund ihre Wanderschuhe. Es wird zwar erst ab einer Gehzeit von drei Stunden aus einem Spaziergang eine Wanderung, der gesundheitliche Nutzen tritt jedoch schon früher ein. Beim Wandern sollte der Genuss im Vordergrund stehen, den gesundheitlichen Benefit nehmen Sie einfach als willkommenen Nebeneffekt mit. Durch die relativ gleichmäßige und niederschwellige Belastung hat Wandern viele positive Effekte auf Kopf und Körper. • Weg mit dem Stress: Wandern ist ein Stresskiller, da es, wie jeder Ausdauersport, die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert. Und

in der freien Natur verstärkt sich dieser Effekt noch. • Stärkung fürs Herz: Puls und Blutdruck werden gesenkt und die Fließfähigkeiten des Bluts verbessert. Gleichzeitig steigt das Schlagvolumen des Herzens. • Schlank mit jedem Schritt: Wie viele Kalorien wirklich auf der Strecke bleiben, hängt vom Schwierigkeitsgrad der Tour ab. Doch der Kalorienverbrauch ist ganz erheblich, da sich beim Wandern durch die kurzen Auf- und Abstiege eine Herzfrequenz ähnlich wie beim Intervalltraining einstellt, ohne jedoch in den anaeroben Bereich zu kommen. • Sauerstoff fürs Gehirn: Durch Aktivität wird das Gehirn besser durchblutet und leistungsfähiger. • Optimierte Abwehrkräfte: Während intensive Belastungen den Organismus anfälliger für Infektionen machen, stärkt ein entspanntes Training wie das Wandern das Immunsystem.

Werbung

unterstützt von:



www.vitaclub.at

Die Croquet-ÖM am Wochenende auf der „Römertgolf“-Anlage in Eugendorf war wahrlich eine Salzburger Angelegenheit. Der Überraschungssieger hieß Max Walderdorff. Er gewann vor Bruder Leopold Walderdorff, Seriensieger Klaus Gollhofer und Andreas Hartmann.

EUGENDORF. Salzburg ist die Hochburg des österreichischen Croquet-Sports. Das bewiesen die Akteure einmal mehr am Wochenende bei der Association-Croquet-ÖM auf der „Römertgolf“-Anlage in Eugendorf. Die vier angetretenen Salzburger holten die Ränge eins bis vier. Zudem kam es zu einem „Umsturz“, denn Klaus Gollhofer, zuletzt sechsmal in Serie Meister, landete „nur“ auf Rang drei. „Vielleicht war es die Hitze. Aber es gibt eben Phasen, wo es nicht so gut läuft“, so Gollhofer.

Drittes Duell, erster Sieg für Max

Der Sieg ging am Ende an Max Walderdorff, der seinen älteren

Bruder und Croquet-Verbands-Gründer Leopold im Finale knapp besiegte.

Es war dies der erste Sieg des jüngeren Bruders im dritten wett-kampfmäßigen Duell der beiden. Damit schlug praktisch der Schüler die Lehrer.

„Was ich kann, habe ich von Leopold und Klaus Gollhofer bei uns im Garten gelernt“, so Max Walderdorff, der nach Leopold (Meister bei der Premiere 2003) und Klaus Gollhofer (Meister von 2005 bis 2010) erst der dritte Österreichische Meister im Association Croquet ist.

WM: Dabei sein ist alles

Während sich nun Max Walderdorff einigermaßen auf seinen Lorbeeren ausruhen kann, steht für Klaus Gollhofer ab 18. Juli bereits die Golf-Croquet-WM in London auf dem Programm. Er ist Österreichs einziger Vertreter bei dem Großereignis.

Die Ziele bei der WM erscheinen bescheiden. „Ich will nur nicht Letzter werden“, so Gollhofer. Angesichts des starken Starterfeldes mit Spielern aus 18 Nationen gilt das Motto: „Dabei sein ist Alles.“