

# Radler scheuten Regen nicht

## 3. Krakauer Radsporttag mit 150 Teilnehmern in mehreren Bewerben

Am Samstag wurde bereits zum dritten Mal der Krakauer Radsporttag mit Start und Ziel in Krakauebene ausgetragen. Die Organisatoren des TVB Krakautal in Kooperation mit dem USV Krakauebene empfangen 150 Teilnehmer.

**KRAKAUEBENE.** In sechs Kategorien wurden Klassensieger beim Radsporttag ermittelt. Bereits am Vormittag kämpften die Kleinen bei einem Kinderradbewerb auf einer Distanz von fünf Kilometern um den Sieg. Erste wurden Raphael Siebenhofer vor Jakob Siebenhofer und Christian Esterl bzw. Valentina Bischof vor Theresa Würger und Magdalena Würger. Beim Kombibewerb des USV Krakauebene, welcher als dritter Bewerb zur Gesamtvereinsmeisterschaft 2011 zählt, bzw. beim Legenden- und E-Bikeklassenbewerb mussten 8,9 Kilometer mit 250 Höhenmetern zurückgelegt werden. Rupert Siebenhofer siegte vor Bernhard Wallner und Bernd Wallner. Bei den Damen fuhr Gudrun Esterl vor Kathrin Krobath und Simone Marak als Erste über die Ziellinie.

### Zwei Lungauer unter Top 10

Am Nachmittag starteten die Radklassiker rund um die Krakau. Beim Hobbybewerb musste eine Runde mit 21,8 Kilometern und 450 Höhenmetern rund um die Krakau zurückgelegt werden. Elitefahrer legten 66 Kilometer auf 1.350 Höhenmetern zurück. Schnellster bei den Hobbyfahrern war Stefan Taferner vor Florian Zächling und Fabian Galler. Bei den Damen siegte Justina Streibl vor Alexandra Schnedl und Maria Siebenhofer. Trotz leichtem Regen und kühler Temperaturen nahmen rund dreißig Radsportler die 66 Kilometer des Elitebewerbes in Angriff. Der Sieg in dieser Klasse ging an Gebhard Pertl vom RC ARBÖ Raiffeisen Feld am See vor Patrick Dolleschall aus Niederwölz und Jörg Kuhn vom Bike & Triathlon Shop Judenburg. Der beste Lungauer



Rund dreißig Elitefahrer gingen an den Start.

Foto: USV Krakauebene

Radsportler, Markus Wieland aus Mauterndorf, belegte den 6. Platz, Norbert Grafenauer von der Tri Union Lungau wurde Neunter. Der Sieg bei den Damen ging an Anni Thanner aus Krakaudorf. Einen Besuch stattete der Veranstaltung auch das Biathlon-

Aushängeschild aus dem Bezirk Murau, Christoph Sumann aus Frojach/Katsch, ab. Weiter geht es mit der Veranstaltungsreihe des USV Krakauebene am 10. September 2011 mit dem neu ins Leben gerufenen Preber-Panoramalauf.

## Sportlich vielseitig begabt

### BG Tamsweg bei Active-Kids-Bewerb in Saalfelden



Den Vizelandesmeistertitel beim Active-Kids-Bewerb holte die 2a-Klasse des BG Tamsweg, Vierte wurde die 1a-Klasse.

Foto: privat

**SAALFELDEN.** Bei den alle zwei Jahre ausgetragenen Landesmeisterschaften im Vielseitigkeitsbewerb (Active Kids) eroberte die 2a-Klasse des BG Tamsweg heuer den Vizelandesmeistertitel. Die Jugendlichen müssen dabei ihre sportlichen Fähigkeiten in elf verschiedenen Bewerben, wie Geräteturnen, Leichtathletik, Schwimmen, Balldribbling und Ausdauerlauf, unter Beweis stellen. Schüler der 5. und 6. Schulstufe

können an diesem Bewerb nur als ganze Klasse teilnehmen. So stärkt dieser Wettbewerb die Klassengemeinschaft, fördert die Weitergabe von Fertigkeiten geschickter Schüler an schwächere und animiert diese zu persönlichen Bestleistungen. Heuer qualifizierte sich das Gymnasium Tamsweg mit zwei Mannschaften für das Landesfinale der zehn Teams in Saalfelden. Die 1a-Klasse belegte mit 1.818 Punkten den 4. Platz.

## Sport & Business

von  
Dr. Sebastian Hörl  
und  
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@  
bezirksblaetter.com



## Haltung bewahren!

Es ist nicht nur der Alltagsstress, der uns oft daran hindert, eine aufrechte Haltung einzunehmen, sondern auch fehlende Muskulatur. Und jahrelang eingelernte Fehlhaltungen machen sich auf verschiedene Arten bemerkbar, das bringen wir dann gar nicht mit falscher Haltung in Verbindung. Wir präsentieren Ihnen diesmal leicht umsetzbare Tipps für die richtige Körperposition im Stehen. Sie müssen sich dann einfach nur regelmäßig daran erinnern.

• **Einfach aufrecht stehen:** Beim Stehen ist das Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt, die Füße sind parallel. Ein Standbein, das meistens auch noch das gleiche ist, sollte vermieden werden. Damit bleibt das Becken aufrecht.

• **Den Rücken aufrichten:** Nur wenn beide Beine das Gewicht unseres Körpers tragen, kann sich auch unser Rücken aufrichten. Richten Sie das Augenmerk auch auf den unteren Rücken.

• **Die Schultern nach hinten:** Wenn die Schultern zu sehr nach oben vorne gezogen werden, wirkt sich diese Fehlhaltung auf die Halswirbelsäule aus. Verspannungen sind die Folge.

• **Ein entspannter Nacken:** Der freie Nacken bildet den Abschluss, der Kopf sollte dabei nach hinten oben gezogen werden. So bleiben Sie locker.

Eine starke Rücken- und Beinmuskulatur richtet Sie zudem fast von selbst wieder auf. Dosierte Krafttraining und Yoga sind dafür ideal. Beobachten Sie sich im Alltag einfach öfters, wie Sie so dastehen.

Werbung