Jahresbericht 2020 des Amtes der Tiroler Landesregierung Abteilung Sport

LAND
TIROL

Inhaltsübersicht

Organisation des Sports in Tirol 219

COVID-19-bedingte Einschränkungen und die Sportförderung 220

Vereinsförderungen des Landes Tirol laufen weiter 220
COVID-19-Unterstützungsmaßnahme für Tiroler Mannschaften im Ligabetrieb 221

Sportliche Leistungen 222

Meisterehrung 2020 – Absage 222

Trainer und Trainerinnen – Förderbereiche 222

Nachwuchstrainerin des Jahres – Esther Steindl, Nordic Team Absam 223

Verein Nachwuchsleistungssport Tirol 224

Krisenmanagement – Corona-Management 224
In jeder Krise stecken Chancen 226
Zweites Standbein – offen für neue Wege 228
Zusammenarbeit mit den Tiroler Sportmittelschulen 230

Campus Sport Tirol Innsbruck OLYMPIAZENTRUM 231

Projekt: „We Test The Future“-Award 231
Projekt: „WEAR to WIN“ 232

EUREGIO Projekte 236

Allianz Handball EUREGIO Cup 2020 – gemeinsam sind wir stark 236
Euregio Wintersporttag 237
TIROLER SprintChampion 2020 238

Winter World Masters Games 2020 238

Schulwinterspiele 2020 – alle sporteln und feiern mit 239

Initiativen 240

Fußball: Der Tiroler Weg am Beispiel der WSG Wattens 240
„If you can’t go outside, go inside!“ –
sportpsychologische Betreuung während der Corona-Beschränkungen 242

Die Gütesiegel des Landes Tirol für Berg- und Skisport 243

Der Weg zum Gütesiegel 243
Die Intention 244

Organisation des Sports in Tirol

(*) Anzahl Vertreter im Präsidium/LSR

Anerkannte Tiroler Sport-Fachverbände

American Football und Cheerleading	American Footballverband Tirol
Badminton	Tiroler Badmintonverband
Bahnengolf	Tiroler Bahnengolf-Sportverband
Baseball-Softball	Tiroler Baseball-Softball-Verband
Basketball	Tiroler Basketballverband
Billard	Tiroler Billardverband
Bob- und Skeleton	Tiroler Bob- und Skeletonverband
Bogenschießen	Bogensport Tirol
Boxen	Tiroler Boxverband
Eis-und Stocksport	Tiroler Landes-Eis- und Stocksportverband
Eishockey	Tiroler Eishockeyverband
Eislaufen	Tiroler Eislaufverband
Floorball	Tiroler Floorballverband
Flugsport	Österreichischer Aeroklub, Landesverband Tirol
Fußball	Tiroler Fußballverband
Gewichtheben	Österreichischer Gewichtheberverband, Landesverband Tirol
Golf	Tiroler Golfverband
Handball	Tiroler Handballverband
Jagd- und Wurftaubenschießen	Jagd- und Wurftaubenschützen, Landesverband Tirol
Judo	Judo-Landesverband Tirol
Kanu	Tiroler Kanuverband
Kegeln	Tiroler Sportkeglerverband Innsbruck
Kickboxen	Tiroler Amateur-Kickboxverband
Klettern	Tiroler Kletterverband
Kraftdreikampf	Tiroler Kraftdreikampfverband – TKV
Leichtathletik	Tiroler Leichtathletikverband
Orientierungslauf	Tiroler Fachverband für Orientierungslauf
Pferdesport	Tiroler Pferdesportverband
Radsport	Landes Radsport Verband Tirol
Ranggeln	Tiroler Rangglerverband
Ringen	Österreichischer Amateur-Ringerverband, Landesverband Tirol
Rodeln	Tiroler Rodelverband
Rollsport	Tiroler Rollsport & Inline Skate Verband
Schach	Österreichischer Schachbund, Landesverband Tirol
Schießen	Tiroler Landesschützenbund Innsbruck
Skilauf	Tiroler Skiverband
Schwimmen, Wasserball	Landes-Schwimmverband Tirol
Segeln	Verband der Tiroler Segelvereine
Squash	Tiroler Squash-Racketsverband
Taekwondo	Tiroler Taekwondo-Verband
Tanzen	Tiroler Fachverband für Tanzsport
Tennis	Tiroler Tennisverband
Tischtennis	Tiroler Tischtennisverband
Triathlon	Triathlonverband Tirol
Turnen, Rhythmische Sportgymnastik	Landesfachverband für Turnen
Volleyball	Tiroler Volleyballverband

Die Tiroler Fachverbände sind zusammengesetzt aus ca. 2.000 Vereinen mit insgesamt 240.000 Mitgliedern.

Anerkannte Sportarten: Bowling, Curling, Fechten, Rugby, Ultimate Frisbee

Alle aktuellen Kontaktdaten zum Tiroler Sportgeschehen entnehmen Sie bitte dem Tiroler Sportinformationssystem unter www.tirol.gv.at/sportadressen

COVID-19-bedingte Einschränkungen und die Sportförderung

Vereinsförderungen des Landes Tirol laufen weiter

„Es ist noch nicht vorbei. Wir sind noch lange nicht über den Berg und dürfen unsere Einsatzkräfte und unser Gesundheitssystem in dieser Situation nicht unnötig belasten“, ruft LHStv Geisler am 8. April 2020 die Bevölkerung zu verantwortungsvollem Handeln auf und dankt der Bevölkerung.

Vereinen durch die Krise helfen

Was den Vereinssport anlangt, sieht Tirols Sportreferent Josef Geisler die Durststrecke noch andauern. Vereinstrainings und Sportveranstaltungen werden im gewohnten Ausmaß wohl noch längere Zeit nicht stattfinden können. Um den Tiroler Sportvereinen durch diese schwierige Zeit zu helfen, lässt das Land Tirol alle Sportförderungen ganz normal weiterlaufen. „Uns geht es darum, die Strukturen im organisierten Sport, bei den Vereinen und Verbänden zu erhalten. Sobald es geht, wollen wir auch hier den Betrieb Schritt für Schritt wiederaufnehmen. Wir schütten jetzt 1,3 Millionen Euro für den Mannschafts- und Teamsport sowie für die Dach- und Fachverbände aus“, kündigt LHStv Geisler bereits zu Beginn der Pandemie an. Denn auch wenn der Trainingsbetrieb ruht und keine Wettkämpfe abgehalten werden können, die Kosten für Mieten, Administration oder TrainerInnen laufen weiter. Auch die Unterstützungsmöglichkeiten für Tiroler Vereine über den Bundes NPO Fond wurde von über 300 Vereinen bereits im ersten Quartal der Antragstellung von den Tiroler Sportvereinen in Anspruch genommen.

Sportpsychologische Betreuung und Trainingsmöglichkeiten im Spitzensport

Was den Bereich des Spitzen- und Profisports anlangt, bemühte sich das Land Tirol in Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen darum, den Speerspitzen des Tiroler Sports ebenfalls Schritt für Schritt einen zumindest

reduzierten Trainingsbetrieb zu ermöglichen. Das Olympiazentrum Tirol Innsbruck stellt akkreditierten AthletInnen die erforderlichen Trainingsgeräte für das Heimtraining zur Verfügung. Anleitung und Koordination der Trainingsprogramme erfolgten online. Eine stark eingeschränkte Nutzung der 600 Quadratmeter großen Kraftkammer im Landessportcenter in Innsbruck für SpitzensportlerInnen – selbstverständlich unter Einhaltung aller Vorschriften – wird den Sportlern ebenfalls angeboten. Außerdem steht die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol zur Unterstützung der Stärkung und Entwicklung mentaler Fähigkeiten sowie in Krisen zur Verfügung.

COVID-19-Unterstützungsmaßnahme für Tiroler Mannschaften im Ligabetrieb

Die Landesregierung beschließt am 24. November 2020, zur Unterstützung von Mannschaften und Teamsportarten im Ligabetrieb einen Betrag in Höhe von EUR 500.000 zur Abfederung von Einnahmenausfällen aus Eintrittsgeldern und Kantinenerlösen bereitzustellen.
Im Oktober 2020 sind aufgrund der COVID-19-Pandemie durch den Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie darauf aufbauend durch das Land Tirol schrittweise in Verordnungen die Rahmenbedingungen für die Durchführung von Veranstaltungen eingeschränkt worden.
Mit der COVID-19-Schutzmaßnahmenverordnung – COVID-19-SchuMaV vom 1. Nov. 2020 (BGBl. II Nr. 463/2020) – hat der Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz die Durchführung von Veranstaltungen bis 30. November untersagt. Zuvor hat das Land Tirol im § 3 der Verordnung über zusätzliche Maßnahmen zur Bekämpfung der Verbreitung von COVID-19 in Tirol (LGBl Nr. 106/2020 vom 26.10.2020) angeordnet, dass bei Veranstaltungen das Verabreichen von Speisen und der Ausschank von Getränken untersagt wird.
Der Sportbereich ist durch diese Verbote und durch die daraus resultierenden Veranstaltungsabsagen und die Einnahmenverluste stark betroffen.
Daher gewährt das Land Tirol gemeinnützig tätigen Vereinen, die mit ihren Mannschaften/Teams in der Allgemeinen Klasse an einem Ligabetrieb teilnehmen, pauschale Unterstützungen für den Einnahmenausfall aus Eintrittsgeldern und Kantinenerlösen. Dabei wird der Zeitraum von 16. Oktober bis 31. Dezember 2020 berücksichtigt.
Durch diese Unterstützung sollen Vereine in die Lage versetzt werden, trotz Einnahmenausfall den Spiel- und Vereinsbetrieb nach Ablauf der Beschränkungen weiter aufrechtzuerhalten.

Voraussetzungen

Der Antragsteller muss bereits beim NPO-Unterstützungsfonds einen Antrag gestellt haben. Mit dem NPO-Unterstützungsfonds werden Einnahmenausfälle ausgeglichen.
Antragsberechtigt sind alle Tiroler Sportvereine, die in einer Mannschafts- oder Teamsportart an einem vom Tiroler Sportfachverband anerkannten Ligabetrieb in der Allgemeinen Klasse teilnehmen und im Zeitraum vom 16. Oktober bis 31. Dezember 2020 ein „Heimspiel“ ausgetragen haben bzw. denen die Abhaltung eines in diesem Zeitraum geplanten „Heimspieles“ behördlich untersagt wurde.
Nicht antragsberechtigt sind Mannschaften, die an der ersten oder zweiten Bundesliga (bzw. einem vergleichbaren Wettkampfbetrieb) teilnehmen und als zulässige Förderwerber der Sonderförderung gemäß § 14 BSFG 2017 – Sportligen Covid-19-Fonds von der Bundes Sport GmbH eine Unterstützung erhalten.

Sportliche Leistungen

Meisterehrung 2020 – Absage

Im Rahmen der „Tiroler Meisterehrung und Sportlergala“ findet jährlich ein ganz besonderer Jahresrückblick statt! Persönliche Bestleistungen, zahlreiche Medaillen und Titel wurden errungen. Bei der Tiroler Meisterehrung und Sportlergala werden diese Erfolge entsprechend gewürdigt. Für Sportlandesrat LHStv Josef Geisler bietet diese Veranstaltung einen würdigen Rahmen, um persönlich zu gratulieren und den besonderen Dank des Landes Tirol für unbezahlbaren Einsatz auszusprechen.
Aufgrund der aktuellen Entwicklungen in der Coronavirus-Thematik konnte die geplante Meisterehrung und Sportlergala am 24. April 2020 im Congress Innsbruck nicht stattfinden! Es ist aus heutiger Sicht nicht einschätzbar, wann wieder eine Veranstaltung in dieser Größenordnung durchführbar ist. Aus diesem Grund musste die Ehrung in diesem besonderen Jahr auf dem Postweg zugestellt werden. Eines kann dennoch versichert werden: Die Leistungen und Erfolge werden dadurch nicht geschmälert.
Wir alle wünschen uns eine Beruhigung der Virus-Situation und eine baldige Rückkehr in den üblichen Trainings- und Wettkampfmodus.

Factbox: Internationale Titel – 1. Platz

Meisterschaft	Sportart	Verein / SportlerIn
European League	American Football	SWARCO Raiders Tirol
Gesamt-Weltcup	Naturbahnrodeln	Thomas Kammerlander
	Schießen	Katharina Auer
EM	Skeleton	Janine Flock
	Eisstocksport	Kerstin Acherer, Matthias Taxacher
WM	Kickboxen	Roman Bründl
	Behindertensport-Triathlon	Martin Falch
Junioren-WM	Skeleton	Katrin Bader
	Eisschnelllauf	Gabriel Odor
	Voltigieren	Lena Bachbauer, Sophie Pittl, Jana Jakober, Nina Bachbauer, Clara Ludwiczek, Georg Gabl, Martina Seyrling
	Kunstbahnrodeln	Lisa Schulte, Bastian Schulte, Juri Gatt, Riccardo Schöpf
	Nord. Kombination	Johannes Lamparter
Im Jahr 2019 wurden von Tiroler Sportlerinnen und Sportler 206 österreichische Staatsmeistertitel gewonnen (inkl. Behindertensport – 15)		

Trainer und Trainerinnen – Förderbereiche

Dem Land Tirol ist es ein großes Anliegen, gute Rahmenbedingungen für den Sport und insbesondere für die Nachwuchsarbeit bereitzustellen. Zentraler Teil und wichtiger Baustein sind dabei die Trainerinnen und Trainer! Sie sind es – neben den Eltern –, die bei Kindern das Feuer für den Sport, den Spaß an der Bewegung entfachen und am Leben halten. Diese Begeisterung ist für die Sportlerinnen und Sportler dann auch Voraussetzung für den Beginn einer Laufbahn im (Nachwuchs-)Leistungssport.
Das Land Tirol versucht durch Förderprogramme die Trainerinnen und Trainer auf unterschiedlichen Ebenen des organisierten Sports zu unterstützen.

- Mit der Jugendsportförderung wird die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in den Tiroler Sportvereinen unterstützt.
- Die Leistungssportzentren und diverse Kaderlehrgänge, die von den Tiroler Sportfachverbänden vereinsübergreifend organisiert werden, erhalten für die ganzjährige Betreuung Förderungen für die professionelle Trainer/Innen-Tätigkeit.
- Zudem werden die in Tirol ansässigen Bundesstützpunkte und Bundesleistungszentren der österreichischen Bundessportfachverbände durch die Bereitstellung von Sportinfrastruktur und in der Betreuung der (Nachwuchs-)Leistungssportler unterstützt.
- Über die Unterstützung von Aus- und Weiterbildungen der Tiroler Sportfach- und Dachverbände wird vor allem die Ausbildung von (neuen) Übungsleiterinnen und Übungsleitern gefördert.
- Die Frauensportförderung zielt auf die Stärkung der Position der Frauen im Tiroler Sport ab.
- Mit der Basisförderung wird der Trainingsbetrieb für Tiroler Vereine, die an der ersten und zweiten Bundesliga in Mannschafts- und Teamsportarten teilnehmen, unterstützt.

All die oben genannten Förderschwerpunkte haben gemein, dass diese auf die Trainingsarbeit in den Sportorganisationen abzielen. Und damit die Initiativen, die im Sport selbst wachsen, unterstützen. Für eine nachhaltig positive Entwicklung im Sinne des Sports ist diese Eigeninitiative Voraussetzung.
Für sportliche Erfolge im nationalen und internationalen Umfeld sind professionelle Strukturen, beginnend im Nachwuchsleistungssport, notwendig. Diese Strukturen können nur wenige Tiroler Sportfachverbände aus eigenen Res-

sourcen mit angestellten Trainerinnen und Trainern zur Verfügung stellen. Das Land Tirol versucht über die Servicestelle des Fördervereins Nachwuchsleistungssport Tirol das Training im Nachwuchsleistungssport zu unterstützen, in dem begleitend zum Spezialtraining auch Basis- und Defizittrainings durchgeführt werden.
Ein Herzensprojekt des Landes Tirol ist das Tiroler Schulsportservice. Tiroler Schulklassen können im Rahmen dieses Projektes qualifizierte TrainerInnen aus den verschiedensten Sportarten in ihren Unterricht einladen, die den SchülerInnen ihre Sportart vorstellen und diese mit ihnen praktisch erproben. Mit dieser Initiative erhalten zum einen die Trainerinnen und Trainer eine Aufwandsentschädigung für ihre Leistungen und zum anderen wird die für den Sport wichtige Verbindung zwischen Schule und Sportverein hergestellt.

Nachwuchstrainerin des Jahres – Esther Steindl, Nordic Team Absam

Steckbrief:
- Schülerin des Skigymnasium Stams als Skispringerin
- Einsätze im Continental Cup
- Nach der Matura Trainerausbildung und Einstieg als Vereinstrainerin

Trainerlaufbahn:
- Trainerin beim Nordic Team Absam seit 2010,
- Spartenleiterin und Trainerin Sprunglauf und Nordische Kombination seit 2014.
- Zudem 3 Jahre Trainerin Tiroler Skiverband und 2 Jahre Trainerin beim ÖSV (Sparte NK Damen)

Athleten in Leistungszentren seit 2014:
- Skigymnasium Stams: 7 (Valentin Praun, Johannes Lamparter, Florian Kolb, Raffael Zimmermann, Annalena Slamik, Alexander Leitner, Leo Huber)
- HIB Saalfelden: 1 (Maximilian Slamik)
- NAZ Eisenerz: 1 (Sebastian Arnold)

Derzeit im ÖSV Kader:
Johannes Lamparter (NK A-Kader), Clemens Leitner (SPL A-Kader), Florian Kolb (NK B-Kader), Dominik Terzer (NK-B-Kader), Raffael Zimmermann (SPL C-Kader), Annalena Slamik (NK C-Kader)

Jüngste Erfolge:
- JWM: 3x Gold, 2x Silber, 1x Bronze
- ÖM: Zahlreiche Medaillen bei ÖM

Leitbild von Esther:
Ich unterstütze jeden unabhängig seines Talentes, der bei uns gerne trainieren und Skispringen sowie Langlaufen möchte. Es geht darum, Erlebnisse und Erinnerungen für Kinder zu schaffen, die sie ein Leben lang begleiten. Ich versuche die Kinder so zu trainieren, dass sie alle grundlegenden und spezifischen Grundfähigkeiten und Fertigkeiten mitnehmen, um die Qualität für den Übertritt in ein Leistungszentrum zu haben und auch erfolgreich sein zu können. Wenn ein Kind das Skispringen beendet, es sich weiterhin sehr gerne bewegt und Spaß dabei hat, haben wir als Vereinstrainer unser Grundziel erreicht. Es geht in unserem Verein vorrangig um den Spaß an der Bewegung, ein tolles Miteinander und eine gute Gemeinschaft. Wenn alles zusammenpasst, stellen sich die Erfolge dann auf dieser Basis und weiterer guter Betreuung in den Leistungszentren, TSV und ÖSV von selbst ein.

Verein Nachwuchsleistungssport Tirol

Krisenmanagement – Corona-Management

Andi Pfister, Ausbildungskoordinator SportBORG Innsbruck – Den Sprung ins kalte Wasser annehmen

Andreas, in den vergangenen Wochen wurde in den Medien mehrfach aus unterschiedlichen Perspektiven von den Schwierigkeiten im Home-Schooling berichtet. Wie hast du das erlebt?
Der Lockdown ist zweieinhalb Wochen vor Ostern losgegangen, die meisten meiner Kollegen inklusive mir waren überzeugt, dass es nach Ostern normal weitergehen kann, die Vorgaben in den ersten Wochen waren, den Stoff zu wiederholen. Das war stressfrei. Über das Moodle-System konnten wir jeden einzelnen Schüler und auch die ganze Klasse erreichen, das hat flüssig funktioniert. Als dann nach Ostern klar wurde, das Home-Schooling dauert an, kam auch der Stress, vor allem für Lehrer, die vorher mit diesen Dingen überhaupt nichts zu tun hatten und dazu zähle ich mich auch.

Was waren die größten Herausforderungen?
Wir waren nicht darauf vorbereitet, weder technisch noch inhaltlich. Zunächst mussten wir erst ausloten, welche Tools uns zur Verfügung stehen, Video-Konferenzen, Messengerdienste und dann war auch für viele von uns neu, wie man die Lerninhalte angepasst an diese Tools vorbereitet. Anfänglich war das Kommunikationssystem überladen, das konnte jedoch von den IT-Beauftragten Step by Step optimiert werden.

Könnte das Home-Schooling in Zukunft deinen Unterricht ergänzen?
Prinzipiell ist das Home-Schooling nicht vergleichbar mit dem normalen Unterricht, der das Reden, Kommunizieren und Diskutieren in der Klasse ausmacht. Das schriftliche Frage-Antwort-Spiel dauert länger, in einer Unterrichtsstunde bringst du natürlich auch viel mehr rüber, als wenn du seitenweise Texte verschickst. Das konnte ich jetzt auch bei der Wissensabfrage bei den Schülern erkennen, dass es da schon einige Lücken gibt, weil das Lernen daheim vielleicht nicht so gut geklappt hat. Ich bevorzuge die „altmodische Methode“, den Unterricht in der Klasse, nutzen werde ich vielleicht den Messengerdienst. Ich kann mir jedoch vorstellen, dass E-Learning vor allem für SportlerInnen, die aufgrund von Wettkämpfen und Trainingscamps viel reisen, eine interessante Ergänzung werden könnte, z. B. für die Kunstbahnrodler.

Alois Rainer, Ausbildungskoordinator Handelsschule für Leistungssport – Technologien bringen neue Möglichkeiten

Viele Lehrer mussten sich mit den neuen Formen der Wissensvermittlung erst vertraut machen. Du auch?
Mein Unterrichtsstil ist schon sehr offen und ich kann auf aktuelle Situationen eingehen, mit den Fächerkombinationen Geographie und Sport habe ich im Gegensatz zu anderen Lehrern auch viele Wahlmöglichkeiten. Für mich persönlich brachte es diesbezüglich also keine großen Umstellungen, abgesehen von den Präsenzzeiten, die ja nicht mehr möglich waren. Nach einer Umstellungszeit hat sich schließlich auch der Kommunikationsfluss zu den Sportlerinnen und Sportlern eingespielt.

Jetzt starten tausende Schüler in ein neues Schuljahr, was wird sie erwarten?
Man kann das auch mit Schulstart schwer voraussagen, wir haben aber sicher viel gelernt in den Wochen des Lockdowns und danach und nehmen dieser Erfahrungen mit in

das neue Schuljahr. Ich fände es viel spannender, im Winter nochmals nachzufragen, wie es den Kollegen und Kolleginnen und den Schülern dann geht und wie sie die Zeit im Nachhinein beurteilen.

Audio-Beiträge, Video-Sequenzen, Video-Meetings – sind das adäquate Methoden, um Kindern Wissen auch ganz unabhängig von einer Pandemie zu vermitteln?
In den Altersgruppen, die wir in der Sport-Handelsschule ansprechen, werden diese Angebote gut angenommen und es sind auch Lernerfolge sichtbar. Ich sehe das hier nicht so kritisch wie manch andere Kollegen, aber ich unterrichte auch keine Hauptfächer und bin ganz unabhängig davon offen für Formen neuen Lernens, das ist vielleicht der Unterschied. Ich sehe darin sogar eine große Chance für unsere Athletinnen und Athleten, weil sie durch E-Learning freier von Ort und Zeit arbeiten können. Das erleichtert schon vieles. Noch braucht es Zeit, um die notwendige Hardware und Software an vielen Schulen einzuführen, hat man sich aber dann auf Programme einigen können, kann das sehr bereichernd sein. Ich möchte den Kolleginnen und den Kollegen Mut machen, sich auf die neuen Techniken einzulassen, weil sie tatsächlich viele neue Möglichkeiten eröffnen.

Mirjam Wolf, sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol – Welche Gedanken bringen mich weiter?

Die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol hat gemeinsam mit der Nachwuchssportförderung Tirol die Initiative „If you can't go outside, go inside" gestartet, kannst du darauf eingehen?
Verlorengegangene Strukturen und Abläufe, veränderte Trainingsgewohnheiten, abgesagte bzw. verschobene Wettkämpfe, Sorgen um die private und sportliche Zukunft können zu persönlichen Krisen führen und da ist es wichtig aufzufangen und zur Seite zu stehen um die Zeit eventuell auch als Chance zu sehen, sich selbst weiterzuentwickeln. In diesem Zusammenhang wurde diese Initiative gestartet, um allen Tiroler Sportlern, Trainern und Funktionären eine Unterstützung und Begleitung in diesem Prozess zu bieten.

Wie konntest du unterstützen?
Wir haben versucht, den Fokus zu halten, auch in Quarantäne kann man Ziele anvisieren und handlungsorientierte Muster anwenden. Eine gute Zeit, um die Entwicklung der mentalen Fähigkeiten zu forcieren: Du kannst jetzt nicht wie gewohnt trainieren, du kannst jetzt zu keinen Wettkämpfen fahren, aber was kannst du denn sonst noch tun? Ruhe und Geduld kultivieren. Stärkung des eigenen Ichs.

Kein Training, keine Wettkämpfe – wie wirkt sich das auf die Psyche eines jungen Menschen aus?
Die Abläufe von Sinnkrisen ähneln vielleicht denen bei Verletzungen. Plötzlich wird man gestoppt, nichts geht mehr. Das kann Ärger, Wut, Verzweiflung, Ängste auslösen. Man stellt Dinge in Frage und muss einen neuen Fokus entwickeln sowie seine Zielsetzung überdenken. Bei Corona kamen ja noch andere Dinge dazu. Viele hatten auch Angst, ihre Familie oder Freunde könnten erkranken. Wie binde ich die Angst ein? Aber auch der Überfluss an Informationen – was macht der Medienkonsum mit meinen Gedanken? Wie schaffe ich es, bei mir zu bleiben?

Das Leben nimmt wieder an Fahrt auf, welche Herausforderung sind jetzt zu bewältigen?
In vielen Sportarten konnte erst spät mit dem Training fortgesetzt werden und auch wie es mit den Wettkämpfen weitergeht, ist teilweise noch unklar. Die unterschiedlichen Regelungen, sei es länder-, aber auch sportartspezifisch, stellen die Athleten und Trainer vor neue große Herausforderungen. Wie die Sportler, aber auch Trainer damit umgehen werden, wird die nächste spannende Frage sein.

Lisa Totschnig, Ernährungsberaterin am Olympiazentrum Innsbruck – Mit sich selbst verabreden

Während der Quarantäne haben viele Menschen das Kochen und Selbermachen für sich entdeckt. Gab es auch bei dir Tendenzen?
Energie tanken und nochmals Energie tanken, das konnte ich in dieser Zeit, vor allem in der gemeinsamen Zeit mit der Familie beim Kochen sowie beim Essen.

Welche Fragen hatten die SportlerInnen?
Vor allem wurde ich nach Rezeptideen gefragt. Die AthletInnen hatten jetzt Zeit, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen. Der Alltag eines Leistungssportlers ist in der Regel sehr stressig und in der Corona-Phase blieb mehr Zeit für die Dinge, die sonst häufig zu kurz kommen. Manche haben neue Essgewohnheiten für sich gefunden. Wir bieten grundsätzlich ein innovatives Trainingsprogramm, das es auch zu Hause ermöglicht, sinnvolles Training umzusetzen, so hatten viele in dieser Pause Zeit, neue Übungen auszuprobieren und sich mit den eigenen Defiziten zu beschäftigen. Auch dafür bleibt in der Regel zu wenig Zeit.

Wie kann man sich Gutes tun in Krisenzeiten?
Indem man sich erlaubt, einmal runterzufahren, auch Genießen ist erlaubt, eben im richtigen Ausmaß. Freude am Leben zu haben, viele Schüler haben mich auch nach Rezeptideen gefragt.

Was kann dabei helfen, jetzt diese neuen Gewohnheiten beizubehalten?
Jetzt ist es wichtig, diese neuen Gewohnheiten auch langfristig umzusetzen, auch wenn der Trainingsalltag wieder stressig ist, sich weiterhin Zeit für das frische Kochen zu nehmen. Auch wenn es dazwischen immer wieder einmal schneller gehen muss, selbst Zubereitetes ist dem Food-to-go-Snack aus dem Supermarkt vorzuziehen. Termine mit sich vereinbaren, z.B. Essens-/Kochzeiten festlegen.

Wenn es doch mal schneller gehen muss, gibst du welchen Ratschlag?
Couscous ist mein absoluter „Fast-Food"-Favorit, Wasserkocher aktivieren, Couscous in eine Schüssel – wenn gewünscht würzen –, Wasser dazu und fertig. Geht schneller als das Warten im Supermarkt an der Kassa und liefert mehr Inhaltsstoffe. Wenn man sich Zeit für das Thema Ernährung nimmt, entdeckt man viele neue Möglichkeiten – an Produkten, an Zubereitungswegen, auch welche Kombinationen von Nahrungsmitteln besonders effektiv sind, um alle nötigen Nährstoffe für den Trainingsalltag verfügbar zu machen. In jeder Krise stecken Chancen.

Der Trainingspartner wird zum Anker

Melanie Kindl (18), Taekwondo, SportHAS:

„In der Corona-Zeit war ich zu Hause bei meiner Familie im Unterland, mit der ich viel Zeit genießen konnte. Die Trainingsmöglichkeiten dort waren jedoch ziemlich eingeschränkt. Deshalb hieß es kreativ sein und die Motivation nicht zu verlieren! Der Verein in Innsbruck bot ein Online-Training über Zoom an, daran konnten alle teilnehmen – wir haben gemeinsam geschwitzt. Das fand ich eine sehr gute Idee, gemeinsam mit meiner Schwester pushten wir uns zum täglichen Training. Auch in Phasen der Langeweile konnte ich mich mit meinen Trainingsgeräten zu Hause ablenken – Hometrainer, Boxsack, 5-Minutes-Shaper. Taekwondo spezifisch zu trainieren, mit Partnerübungen und Sparring, dauerte dann doch noch eine Weile, da wir doch eine Kontaktsportart sind und der Kontakt zurzeit nicht möglich ist. Am liebsten habe ich mit meiner Schwester ein Online HIIT-Training gemacht, da wir uns beide immer bis an unsere Grenzen gepusht haben. Und gemeinsam einen Muskelkater zu bekommen ist einfach schön … Für die Schule war einiges zu tun, da die Abschlussprüfungen immer näher rücken. Das Online-Schooling war ziemlich anstrengend und hat mich viele Nerven gekostet."

Kraftraum für mich nutzen konnte. Ich habe mehr Ausdauer trainiert, war auch viel Laufen. Benni (Lachmann) hat mich gut durchbegleitet und mir einen wöchentlichen Trainingsplan geschneidert. Mit meinem Partner Paul Ebenbichler, der in Bregenz lebt, habe ich mich auch ausgetauscht. Das Home-Schooling war für mich unkompliziert, die Lehrer haben keinen Druck gemacht, wobei meine Motivation von Woche zu Woche nachließ – zu Hause findet man dann doch Dinge, die man lieber macht, als für die Schule zu arbeiten. Jetzt fahre ich wieder an einzelnen Wochentagen an das SportBORG nach Innsbruck und bin fokussierter, was das Lernen betrifft. Nachdem fast alle Wettkämpfe abgesagt wurden, inklusive der Europameisterschaften und Weltmeisterschaften, hoffe ich, dass wir ab September wieder durchstarten können. Demnächst wird es einen kleinen Wettbewerb in Österreich geben, der spontan ausgerufen und in kleinem Kreis durchgeführt wird. Darauf freue ich mich schon!“

Pia Perthen (17), Golf, SportBORG:

„Das Training während der Quarantäne war eine neue Erfahrung für mich. Das Konditionstraining mittels Video/Onlinetools mit den Trainern des Olympiazentrum Tirol hat jedoch hervorragend funktioniert. Ein Vorteil war, dass ich bereits eine gute Trainings-Grundausbildung durch das Nachwuchsleistungszentrum habe und auch viele Trainingsgeräte zu Hause nutze.
Aber nachdem die Golfsaison kurz nach ihrem Start im Freien im März so abrupt unterbrochen wurde, musste ich wie jeder andere das Beste aus der Situation machen. Also verlegte ich mein Training in den Indoor-Simulator meiner Eltern und mit Schwerpunkt auf das kurze Spiel in unseren Garten. Meinem Pro/Swing Coach schickte ich regelmäßig Videos und er gab mir auf demselben Weg Feedback und neue Übungen mit. Im Großen und Ganzen kam ich recht gut durch die Quarantäne, wobei ich mich natürlich über den ersten Golfschwung am Golfplatz im Mai sehr freute. Kleine Nebenbemerkung – langweilig wurde mir nie, denn neben meinem sportlichen Trainingsplan ließen sich unsere Lehrer viel einfallen und beehrten uns regelmäßig mit umfangreichen Arbeitsaufträgen.“

Maximilian Heidkamp (16), Segeln, SportBORG:

„Seit Anfang Mai dürfen wir wieder trainieren, nachdem wir vom Sportministerium eine Ausnahmegenehmigung bekommen und verschiedene Tests durchlaufen haben. Inzwischen waren wir auch schon für drei Wochen am Bodensee auf Trainingslager. Der Shutdown ist mir persönlich nicht schwergefallen, da ich in der glücklichen Situation bin, dass meine Eltern ein Hotel besitzen und ich hier den

Lisa Smoley (16), Schwimmen, SportBORG:

„Mir persönlich geht es sehr gut. Seit Anfang Juni dürfen wir wieder im Tivoli trainieren. Jedoch nicht im Becken, sondern auf der Wiese in kleinen Gruppen. Die Zeit in der Quarantäne war jedoch nicht immer leicht, da vor allem schulisch immer sehr viel verlangt wird. Mein ‚neuer' Alltag besteht fast ausschließlich aus Erledigungen für die Schule und Workouts, um das versäumte Training nachzuholen. Meine Lieblingsübungen während der ‚Corona-Ferien' sind vor allem Liegestütz, Burpees sowie flaches Rudern mit Gewichten. Auch andere Sportarten wie beispielsweise Laufen und Rennradfahren habe ich in der Corona-Zeit vermehrt wieder ausgeübt. Andererseits ist aber zu sagen, dass die ‚freie' Zeit auch einmal fein und angenehm war."

Zweites Standbein – offen für neue Wege

Das Ende einer Profikarriere kann früher eintreten als geplant – eine Verletzung, das Rausfallen aus einem Förderkader oder wie aktuell der COVID-19-Lockdown setzen die Ausbildung in ein neues Licht. Wir haben bei zwei „alten Hasen" nachgefragt. Obwohl sie Schulkameraden waren, haben Alex Gruber und Andreas Ruetz ganz unterschiedliche Wege beschritten.

„Ich repräsentiere vermutlich nicht den exemplarischen Weg für den Verlauf einer Profikarriere", mit diesen Worten eröffnet Alex Gruber unser Gespräch. Umso spannender denke ich mir, vor allem auch für unsere NachwuchssportlerInnen, die sich mit alternativen Wegen auseinandersetzen, im Training, im Schulalltag, in der Planung ihrer beruflichen Laufbahn. Als sich der Tiroler im Alter von 30 Jahren in die Profiliga kickte, habe „niemand mehr mit ihm gerechnet", resümiert der ehemalige Profi-Fußballer. Mit 20 Jahren schon einer der aufgehenden Sterne im Profitraining des FC Tirol, verschuldete er 1995 im ersten Bundesligaspiel einen Elfmeter und verließ mit Saisonende den Erstligisten. Eine Reise zwischen zweiter Liga und Regionalliga begann, sie sollte zehn Jahre dauern.

Umwege. Aufgrund der aktuellen Situation haben wir uns in Review #6 ganz bewusst auch die Frage gestellt, welchen Einfluss diese Erfahrungen auf die Karriereplanung haben können. Trotz Ausrichtung, Planung und Zielstrebigkeit kann über Nacht unsere Lebenssituation eine andere sein, Faktoren, die von außen wirken, scheinen wir manchmal ausgeliefert zu sein. Alex Gruber hat in seiner beruflichen Laufbahn gelernt: Wer sich auf die Veränderlichkeit im Leben vorbereitet, innerlich flexibel ist und auch für andere berufliche Wege offenbleibt, kann Veränderungen leichter in den Lebensplan integrieren.

Es gibt einen Fachbegriff dafür: Resilienz. Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriffe auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zur Entwicklung nutzen. Der Weg als Ziel. Die beiden schreiben sich miteinander für das Jus-Studium ein und gehen dennoch getrennte Wege. Andreas Ruetz erkennt schnell, dass sich das Jus-Studium gut mit dem Sportalltag kombinieren lässt, geht den Weg bis zum Doktorat und wird mit 24 Jahren Konzipient in einer Rechtsanwaltskanzlei in Innsbruck. „Grundsätzlich sehe ich es als sehr wichtig, ganz unabhängig von Krisen oder so wie jetzt Corona, dass man als junger Mensch möglichst unabhängig ist und das schafft man sich auch durch ein zweites berufliches Standbein. Eine

Alex Gruber, Bildmitte, verstärkte für zwei Jahre (ab 2005) die Defensive des FC Wacker – die Spielzeit in der ersten Bundesliga beurteilt der Sportredakteur und Co-Trainer heute als Zeit des inneren Reifens.

sportliche Karriere geht irgendwann zu Ende, so viel Realismus sollte jeder Sportler haben, auch Krisen durchlebt man leichter, wenn man Alternativen kennt“, ist Andreas Ruetz heute überzeugt.

Gewerkschaft sensibilisiert. Eine Studie der Österreichischen Spielergewerkschaft (VGF) sagt, dass im österreichischen Fußball nur drei Prozent der Profis richtig davon leben können, also finanziell abgesichert sind. Das müsse man den jungen Leuten, die sich für diesen Weg entscheiden, unbedingt sagen, plädiert Alex Gruber heute an Trainer und Funktionäre. „Das Gehaltsgefälle für Profifußballer ist in Österreich in den vergangenen 20 Jahren weit gesunken, bis auf ein paar wenige Vereine wie Red Bull Salzburg oder Austria Rapid.“ Vor allem in der zweiten Liga vermisse er in Österreich Perspektiven, aus denen heraus man sich ein Leben aufbauen kann. Wer bereits während der Ausbildung über ein zweites berufliches Standbein nachdenkt, ist vorbereitet und so versuchen auch Institutionen wie die Gewerkschaften bei den SpielerInnen ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Einblicke in verschiedene Fachbereiche wie etwa das Sportmanagement bekommen die jungen Menschen neben der Basis-Ausbildung an den beiden Sportschulen in Innsbruck, SportBORG und SportHAS sowie dem Skigymnasium in Stams. Inzwischen bieten auch verschiedene Bildungseinrichtungen Fernlehrgänge speziell für Leistungssportler an.

Es gibt in der Bundesliga auch einige wenige Beispiele an Talenten, die abseits des klassischen Weges von Fußball-Akademie über Sportschule(n) bis ganz nach oben gekommen sind. Manche Talente wählen den Weg einer Abend- oder Online-Matura, auf jeden Fall sollte man einen schulischen oder beruflichen Abschluss machen, unterstreicht Alex Gruber. „Lehre und Matura auch im Sport – diese Option ist noch offen. Ich habe 1994 am SportBORG maturiert, und schon damals wurde darüber nachgedacht, außergewöhnlichen Talenten auch die Möglichkeit einer Lehrausbildung mit verlängerter Laufzeit anzubieten. Darüber wird aktuell wieder diskutiert.“ Der Österreichische Skiverband hat die Kombination „Sport und Lehre“ mit einer Handelskette testweise ausprobiert.

Randsportart Rodelsport. Neben dem inneren Plan braucht es auch ein bisschen Glück. In Oberperfuss geboren, einer der Wiegen des Rodelsports, lernen Andreas Ruetz und seine vier Geschwister die Rodelbahn früh kennen. Im Alter von zehn Jahren geht es Andreas fokussierter an, ein Bekannter der Familie ist Sportwart und holt die beiden Jungs in den Verein. Ab diesem Zeitpunkt läuft es: Die Erfolge stellten sich rasch ein.

Weltmeister, dreifache Europameister, vier Gesamtweltcupsiege. Andreas und Helmut, zwei Brüder, ein geniales Duo. Das Jus-Studium lässt sich auch ideal mit der sportlichen Karriere verbinden, Bruder Helmut entscheidet sich wiederum für die Architektur. „Uns war bewusst, dass die sportliche Karriere irgendwann zu Ende gehen wird und

Andreas und Helmut Ruetz – im Doppelsitzer zwei der erfolgreichsten Naturbahnrodler der 1990er Jahre

dass Naturbahnrodeln eine Randsportart ist“, erinnert sich Andreas Ruetz.

Auf das Grundstudium folgt das Doktorat, 2001 wird dem angehenden Anwalt eine Stelle als Konzipient in einer Kanzlei angeboten. Zum optimalen Zeitpunkt: Am sportlichen Höhepunkt beschließt der 24-Jährige, seine Karriere zu beenden: „Wir hatten alles erreicht was es zu erreichen gab, dann setzt man den Fokus neu.“ Im Sport lerne man vieles, von dem man auch später im Beruf profitiere. Wie man andere Menschen respektvoll behandelt, ist eine dieser Erfahrungen, die dem Anwalt heute zugutekommt. Rhetorische Fähigkeiten haben ihn schon vielfach weitergebracht.

Viele Wege führen zum Ziel, dafür stehen auch die Geschichten unsere beiden Gesprächspartner. Wobei man auch über das Ziel reflektieren kann: Warum entscheidet sich ein junger Mensch dafür, Leistungssportler zu werden? Will er ausschließlich sportliche Ziele erreichen oder auch als Persönlichkeit reifen? Letzterer wird auch in Krisen Möglichkeiten zum Wachsen finden.

Der Mut zu Umwegen, das Vertrauen in die Intuition, Realitätssinn, auch zu wissen, wann es Zeit ist aufzuhören – das sind Fähigkeiten, die sich aus uns heraus entwickeln. Junge Leistungssportler erfahren neben dem Erreichen von sportlichen Zielen eine Persönlichkeitsentwicklung, die Gleichaltrige in dieser Form wahrscheinlich nicht erleben.

Infobox – Viele Wege führen zur Matura

- SportBORG. Die Schüler des Sportzweiges am Gymnasium in Innsbruck schließen mit der Reifeprüfung ab.
- SportHAS mit Berufsreifeprüfung. Seit zwei Jahren wird der Abschluss an der Handelsschule für Sport in Innsbruck durch die Berufsreifeprüfung ergänzt.
- KADA – Karriere Danach, Sport mit Perspektive. Wer bereits aktiver Leistungssportler und mindestens 18 Jahre alt ist, findet an der KADA die passende Ausbildungsschiene und Kurse in Englisch, Mathematik, Deutsch, Sport- und Eventmanagement.

Zusammenarbeit mit den Tiroler Sportmittelschulen

NACHWUCHS LEISTUNGSSPORT TIROL INNSBRUCK

Nachwuchsleitungssport Tirol (NLST) betreut mit dem Schuljahr 2019/20 die neun Sportmittelschulen Tirols sowie den Unterstufenzweig Sport des Reithmanngymnasiums Innsbruck. Somit ist im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus in der Talentfindung und Talentausbildung eine Begleitung der jungen SportlerInnen möglich. Gefördert durch das Land Tirol ist eine breite Unterstützung in den Bereichen Training, Umfeldbetreuung und Coachings dadurch durchführbar.

Training

Im ersten Projektjahr wurden für eine sportartspezifische Vertiefung Trainer für das Modul Gerätturnen von vier Sportmittelschulen (zehn Klassen) und für das Modul Leichtathletik von zwei Sportmittelschulen (acht Klassen) in Anspruch genommen. Aufgrund von COVID-19 kam es mit 15. März 2020 zum Abbruch von weiteren Modulen in zwei Sportmittelschulen. Ebenso konnten die Schulen anstelle von einem fünf TrainerInnen für den Sportunterricht buchen (siehe Bericht Tiroler Schulsportservice). Dadurch soll eine noch breitere sportliche Ausbildung und Intensivierung der Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein weiter verstärkt werden.

Umfeldbetreuung

Die Umfeldbetreuung ermöglicht den Schulen die Beweglichkeit der SchülerInnen der ersten Klasse in einem Functionalmovement Screen zu testen. Bis zum 15. März konnten 192 SchülerInnen in sieben Schulen gescreent werden. Auffallend hierbei war, dass die beiden städtischen Sportmittelschulen unter dem in der Literatur belegten Cut Off Wert von 14 Punkten liegen. Statistiken weisen auf ein erhöhtes Verletzungsrisiko bei einem Score unter 14 Punkten hin. Umso wichtiger ist es für die Zukunft, eine solide Basis der Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit bei den SchülerInnen durch einfache und kindgerechte Übungen im Sportunterricht zu legen. Im Vordergrund soll die technisch korrekte Ausführung einer Bewegung stehen und erst bei Beherrschen dieser die Intensität gesteigert werden. Nur bei optimierter Technik einer Übung auf einem möglichst gesunden und schmerzfreien jungen Körper kann bzw. sollte der weitere Leistungsaufbau erfolgen.

Coachings

Neue Anregungen und Inputs zur Adaptierung des Beweglichkeitstrainings in den Sportunterricht erhielten die Sportlehrer in einem folgenden Workshop. Um die Nachhaltigkeit weiter auszubauen, wurden die Ergebnisse des FMS mit den Eltern im Rahmen eines Elternabends besprochen und Möglichkeiten für ein Ausgleichstraining geschult.

	2019/20
Modul Gerätturnen	10 Klassen
Modul Leichtathletik	8 Klassen
FMS Test	n = 192
Vereinszugehörigkeit	n = 162
Wettkampfteilnahme	n = 144
Lehrerworkshop	6 Schulen
Elternabend	3 Schulen

Ausblick

Nicht alle SchülerInnen der ersten Klassen sind nach eigenen Angaben Mitglied in einem Sportverein bzw. nehmen an Wettkämpfen teil. Erstrebenswert wäre für die Zukunft, dass alle SchülerInnen einem Verein angehören, um bereits mit Einschulung in eine Sportmittelschule ein regelmäßiges Training auszuüben bzw. schon in einem geregelten Trainingsbetrieb verankert zu sein. Durch eine tiefergreifende Vernetzung von Verein – Verband – Schule können die SchülerInnen frühzeitig zum Leistungssport geführt und der Grundstein für einen langfristigen Leistungsaufbau gelegt werden. Hier können die vorhandenen Strukturen durch Einbindung von beispielsweise Nachwuchstrainern/Landestrainern in den Schulen weiter ausgebaut werden. Erstrebenswert ist ebenfalls ein Ausbau der Umfeldbetreuung vor allem im präventiven Bereich. Frühzeitiges Ausgleichen von Dysbalancen, Stärkung von konditionellen Schwächen und das Risiko von Überlastungsbeschwerden zu minimieren sowie ein breitgefächertes Grundlagentraining zur allgemein sportlichen Ausbildung zu forcieren, sollten hier in den Vordergrund rücken. Darüber hinaus sollten die SchülerInnen zu einer individuellen Entwicklung und Optimierung der sportartspezifischen Leistung und Teilnahme an Wettkämpfen verstärkt motiviert werden, um in den kommenden Jahren den roten Faden in der dualen Ausbildung von Sport und Schule auf Grundlage der wertvollen Arbeit in den Sportmittelschulen und des Reithmanngymnasiums sportlich noch weiter erfolgreich auszubauen.

Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum

CAMPUS SPORT
TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

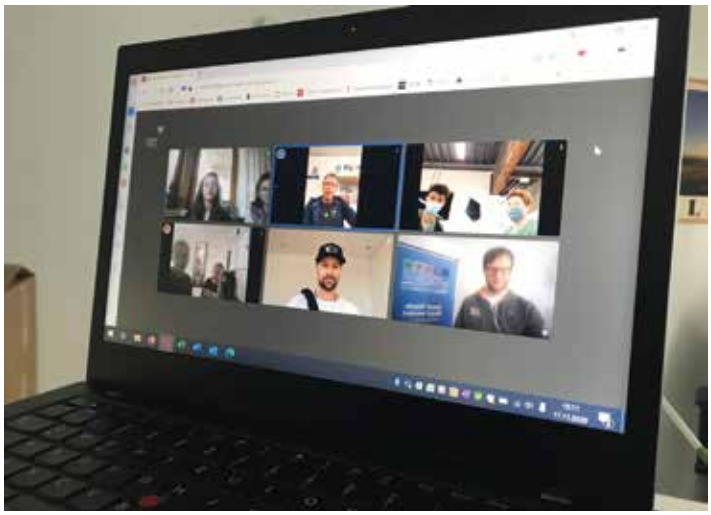
Projekt: „We Test The Future"-Award

Seit dem Jahr 1997 gibt es das Bundesoberstufenrealgymnasium (BORG) und die Handelsschule (HAS) für LeistungssportlerInnen in Innsbruck – 23 Jahre bereits, in denen Jugendlichen der duale Ausbildungsweg mit Schule und Spitzensport ermöglicht wird. Neben schulisch zufriedenstellenden Noten und einer überdurchschnittlichen, sportartspezifischen Performance wird seit Beginn der Einführung des Schulmodells eine gute allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit vorausgesetzt. Diese wurde im Zuge des Aufnahmeverfahrens von 1997 bis 2011 am Institut für Sportwissenschaft, unter der Leitung von Dr. Inge Werner, überprüft. Im Jahr 2012 hat das Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum unter dem Projektleiter Roland Luchner MSc die Organisation der jährlichen Aufnahmeprüfung übernommen und angepasst. Mit den folgenden 13 Tests wird die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Nachwuchshoffnungen auf einer breiten Basis überprüft: zehn Meter und 20 Meter Sprint, Hürden-Boomerang-Lauf, Stangenklettern, Schulterbeweglichkeitstest, Stand and Reach Test, Standweitsprung, Medizinballweitwurf, Back-Check Rumpfkrafttest, S3-Check- Gleichgewichtstest, einbeiniger isometrischer Beinkrafttest, Counter Movement Jump, Handgriffkrafttest und Coopertest. Ziel ist es, ein möglichst ganzheitliches Bild der jungen TeilnehmerInnen zu bekommen. Über all die Jahre wurden immer wieder herausragende und erwähnenswerte Ergebnisse erzielt. Aus diesem Grund wurde im Jahr 2015, basierend auf einer Idee von Christoph Ebenbichler MSc (Olympiazentrum), der „We Test The Future"-Award ins Leben gerufen. Dieser wird seither jährlich an die beste Teilnehmerin und den besten Teilnehmer überreicht. Dazu laden der Sportkoordinator des Nachwuchsleistungssport Tirol (NLST), Benjamin Lachmann MSc, und der Leiter des Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum, Univ.-Prof. Dr. Christian Raschner, schon fast traditionell zur feierlichen Übergabe des Preises in das Olympiazentrum ein. Dort werden in Anwesenheit von Eltern, Großeltern und auch Trainern eine Urkunde sowie Sachpreise überreicht. In kurzen Ansprachen von Christian Raschner und Benjamin Lachmann wird auf die Wichtigkeit einer sehr guten körperlichen Fitness auch im Sinne einer Verletzungs- und Überlastungsprävention hingewiesen. Besonderer Dank gilt dabei den jeweils anwesenden Eltern und TrainerInnen für ihre Unterstützung. Sie sind maßgeblich am sportlichen Werdegang der jungen Talente beteiligt.

Die versammelten Teilnehmer/innen der sportmotorischen Aufnahmeprüfung bei der Einweisung durch den Mitarbeiter des Olympiazentrums Roland Luchner

Die Preisträger 2017 Ronja Reuss & Felix Mandl

Bisherige Preisträgerinnen und Preisträger waren: Miriam Rottensteiner und Christian Baierl (2015), Sophie Pittl und Alexander Kuenzer (2016), Ronja Reuss und Felix Mandl (2017), Nina Bachbauer und Marco Schrettl (2018), Larissa Neuner und Thorsten Singer (2019) sowie Madeleine Huber und Paul Haider (2020). Aufgrund von COVID-19 und den damit verbundenen Einschränkungen wurden die Preise heuer erstmals seit 2015 nicht persönlich im Olympiazentrum übergeben, sondern virtuell, im Zuge eines Online-Meetings. Wichtiger als die überreichten Urkunden und Sachpreise ist aber der emotionale Wert des Preises. Er zeigt den Gewinnerinnen und Gewinnern, dass sie in ihrer Entwicklung auf dem richtigen Weg sind und dass sie sehr gute Voraussetzungen für eine zukünftige Karriere im Leistungssport mitbringen. Nichtsdestotrotz handelt es sich dabei nur um einen kleinen Zwischenerfolg auf einem langen und steinigen Weg zum Profisport.



Virtuelle Preisübergabe im Jahr 2020 (Madeleine Huber & Paul Haider)

Der „We Test The Future"-Award ist im Tiroler Nachwuchsleistungssport ein fixer und nicht mehr wegzudenkender Bestandteil und erfreut sich zurecht großer Beliebtheit. Die Organisatoren freuen sich, auch zukünftig den Preis an talentierte Mädchen und Burschen für ihre herausragenden sportmotorischen Leistungen zu überreichen und sie auf ihrem Weg zum Profisport unterstützen zu dürfen. Denn hier werden Visionen gefördert, damit aus Talenten SiegerInnen werden!

Projekt: „WEAR to WIN"

Ein nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen durchgeführtes Training muss im Hochleistungssport und somit auch im Olympiazentrum zwingend die Einbeziehung neuester technologischer Hilfsmittel beinhalten. Das Olympiazentrum konnte durch Unterstützung des ÖOC in den letzten Jahren vermehrt Produkte aus dem breit gefassten Bereich der Wearable Technologies sowie Mechatronic Driven Devices in das tägliche Training mit den akkreditierten AthletInnen implementieren.

Das Projekt mit dem Namen „WEAR to WIN" basiert auf fortlaufenden Recherchen der neuesten Entwicklungen von Wearables und beurteilt deren Einsatzmöglichkeiten im Spitzen- und Nachwuchssport. Bei der Entwicklung von mechatronisch angetriebenen Trainingssystemen wie dem IM Lifter, dem Evolution und dem Active-Motion war das Olympiazentrum maßgeblich beteiligt. Somit konnten im Rahmen dieses Projektes fundierte Anleitungen für den täglichen Gebrauch von Wearables sowie mechatronischen Geräten im Training mit unseren AthletInnen aus Winter- wie auch Sommersportarten erarbeitet werden. Der Einsatz dieser Geräte führt zu einer stetigen Qualitätssteigerung des Trainings, zu einer optimierten Trainingssteuerung bzw. Verletzungsprävention und schlussendlich zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Sportart.

Nachfolgend werden einige ausgewählte Wearables und mechatronische Trainingsgeräte beschrieben, um einen besseren Einblick in diese im Olympiazentrum verwendeten Tools zu bekommen.

Der Einsatz von mobiler Nahinfrarotspektroskopie (NIRS) im Olympiazentrum

Bei der Nahinfrarotspektroskopie handelt es sich um eine nichtinvasive Technologie, die es ermöglicht, die Sauerstoffkinetik in der Muskulatur aufzuzeichnen. Die Technologie basiert auf der Tatsache, dass Licht in infrarotem Farbspektrum von sauerstoffgesättigtem Gewebe und Blut in anderer Weise absorbiert wird als von entsättigtem. In

Patrick Gamper mit Moxy-Sensoren am Unterschenkel bei der Diagnose

der Sportwissenschaft wird die Technologie angewandt, um die Sauerstoffkinetik in muskulärem Gewebe zu analysieren und in weiterer Folge trainingspraktische Rückschlüsse zu ziehen. Mit den neuen kabellosen Lösungen der Firma Idiag (Moxy-Sensoren) ist es nun möglich, diese Messungen für AthletInnen des Olympiazentrums zu nutzen. Als Beispiel wird hier die Nutzung der Moxy-Sensoren zur Überwachung des Blutflusses in der beanspruchten Muskulatur in unterschiedlichen Sitzpositionen auf einem Zeitfahrrad mit einem am Olympiazentrum akkreditierten Radsportler dargestellt. Während der Testung wurde am rechten Bein an zwei Muskeln (m. vastus lateralis & m. gastrocnemius) die muskuläre Sauerstoffsättigung im Muskel laufend erfasst. Diese Werte wurden mittels zweier Moxy-Sensoren an eine Garmin Uhr übermittelt und aufgezeichnet. Nachfolgend konnten die Files direkt auf das Softwaretool TrainingPeaks geladen und ausgewertet werden. Durch diese Messungen konnten kleine Änderungen am Setup des Zeitfahrrades vorgenommen werden, welche einen besseren Performance-Output ermöglichten.

Der Einsatz von Druckmesssohlen zur verbesserten Rückführung von verletzten AthletInnen im Olympiazentrum

Im Spitzensport ist speziell nach Verletzungen der Einsatz von Wearables in Form von Feedback von Belastungen und Körperpositionen unverzichtbar. Die sowohl für wissenschaftliche, aber auch angewandte Fragestellungen geeigneten Druckmesssohlen der Firma Novel wurden vom Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. Christian Fink (Gelenkpunkt) im Sinne der verbesserten Rückführung von verletzten AthletInnen in mehreren Größen angekauft. Hochsensible Drucksensoren ermöglichen eine präzise Rückmeldung über den Belastungsgrad im Bereich des Vorfußes und der Ferse. Über visuelle oder vibrierende Feedbackmuster kann der Trainierende auf unerwünschte Belastungsmuster aufmerksam gemacht werden. Die Druckmesssohlen stellen somit ein hilfreiches Tool zur Kontrolle von Belastungen der unteren Extremität dar. Im Trainingsbetrieb stellen die Druckmesssohlen eine hilfreiche Möglichkeit zur Überprüfung und stetigen Kontrolle der Belastung während bestimmter Bewegungsausführungen (z.B. Kniebeugen) dar. Asymmetrien der Extremitäten führen zu differenzierten Belastungsmustern, welche im Leistungssport fatale Auswirkungen mit sich bringen können. Das Foto zeigt eine Skirennfahrerin bei einer Feedback-Krafttrainingseinheit am Active-Motion Gerät bei uns im Olympiazentrum mit den eingelegten Druckmesssohlen. Das Active-Motion ist ein luftdruckbetriebenes Trainingsgerät, welches stochastische Kippbewegungen der Standplatten durchführt und somit ein einzigartiges gleichgewichts- und stabilisationszentriertes Krafttraining ermöglicht.

Rosina Schneeberger – Kniebeuge mit Druckmesssohlen am Active-Motion-Gerät

Geschwindigkeitsbasiertes Krafttraining mit dem GymAware im Olympiazentrum

Das Konzept von geschwindigkeitsbasiertem Krafttraining (velocity based strength training) findet im Olympiazentrum seit einiger Zeit eine vielfältige Anwendung. Dabei wird die Bewegungsgeschwindigkeit der Übung erfasst, um einerseits die optimale Last für jeden Satz in Echtzeit zu steuern,

Kletterathlet bei Klimmzügen mit GymAware

andererseits dem/der Athleten/in / Trainer/in nach jeder Wiederholung ein Feedback über die erbrachte Leistung zu geben. Gegenwärtig ist für die Trainingspraxis aus unserer Sicht das GymAware Gerät das beste Feedbackmessgerät auf dem Markt. Das in Australien hergestellte Gerät verwendet einen „linear positional transducer“ (LPT) zum Messen der Geschwindigkeit. Der LPT misst die zeitliche Veränderung der Distanz (Position), um daraus die Geschwindigkeit und Leistung zu berechnen. Zusätzlich wird der Winkel der Hebebewegung erfasst, um nicht lineare Bewegungen mit zu berücksichtigen. Die Verbindung zwischen dem GymAware Powertool und der Software (in unserem Fall auf einem iOS Tablet) erfolgt mittels Bluetooth. Das Feedbacktraining mit dem GymAware und die dabei visualisierten Geschwindigkeits- und Leistungsparameter, helfen uns die Qualität des Trainings unserer Athlet/innen, gerade in kraft- und schnellkraftbetonten Sportarten, zu optimieren. Trainer/innen und Athlet/innen erhalten eine unmittelbare Rückmeldung über die Bewegung und können somit die Belastung anpassen. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass dieses Trainingssystem zuverlässige und wissenschaftlich valide Daten für die Analyse und Trainingsbewertung im täglichen Einsatz im Olympiazentrum bietet. Das Foto zeigt einen Athleten des Kletterverbandes bei Klimmzügen, wobei bei jeder Wiederholung die maximale Leistung mittels GymAware berechnet wird.

Der Einsatz des Blood Flow Restriction Training im Olympiazentrum

Blood Flow Restriction (BFR) basiert auf der Einschränkung des Blutflusses der zu trainierenden Muskulatur von Armen oder Beinen. Im Olympiazentrum verwenden wir das japanische Kaatsu System. Dieses wurde in den 90er Jahren vom japanischen Arzt Dr. Sato entwickelt. Die Kaatsu Luftdruckmanschetten sind elastisch und relativ schmal, wodurch nur der venöse Blutfluss reduziert und der arterielle Fluss kaum beeinträchtigt wird. Durch diese Maßnahme wird weniger Sauerstoff in die Muskulatur transportiert. Der Muskel ist demnach gezwungen, den nötigen Energiebedarf, der durch das Training entsteht, mit weniger Sauerstoff (anaerob) abzudecken. Des Weiteren können die Schläuche, über die der Luftdruck aufgebaut wird, während dem Training von den Manschetten abgeklemmt werden, womit der Trainierende frei beweglich ist. Der wesentliche Unterschied zu anderen BFR Methoden stellt sicherlich die genaue Dosierbarkeit des Luftdruckes in den Manschetten mittels digitaler Anzeige dar. Dadurch ist im Olympiazentrum gewährleistet, dass der Reiz, der durch die Applikation ausgeübt wird, individuell kontrollierbar ist. Somit stellt Kaatsu ein adäquates BFR-Tool dar, welches es uns ermöglicht, die Trainingsbelastung wiederholgenau zu steuern und zu dosieren.
BFR kann im Sinne einer Variation im Krafttraining, für ein Hypertrophie-Training aber auch für anaerobe, kürzere Belastungen verwendet werden. Damit können verstärkte Trainingsreize auf den anaeroben Stoffwechsel in der betreffenden Muskulatur ausgeübt werden. Einen großen Einsatzbereich stellt auch das Rehabilitationstraining verletzter AthletInnen dar, da durch die Reduzierung des Blutflusses bereits unter geringeren Lasten ein Hypertrophie-Reiz gesetzt, bzw. die Muskelatrophie (Abbau) gemindert werden kann. Es können also unter geringer mechanischer Belastung auf verletzte Strukturen hohe Reize auf die Muskulatur ausgeübt werden.

Bernadette Graf mit Kaatsu-Manschetten beim Rehatraining nach Schulterverletzung

Janine Flock am Evolution

Der Einsatz des Evolution 2.0 – ein mechatronisch betriebenes Krafttrainingsgerät – im Olympiazentrum

Es ist oft schwierig, extreme sportartspezifische Belastungen und/oder Stöße beim Krafttraining zu simulieren und somit den Trainingsreiz noch effektiver zu gestalten. Mit dem Evolution 2.0 steht unseren AthletInnen neuerdings ein weltweit einzigartiges mechatronisches Trainings- und Testgerät, welches in Kooperation mit dem Olympiazentrum entwickelt wurde, zur Verfügung. Dieses neuartige Trainingsgerät ist als rechts-/links-beinunabhängiges System konstruiert und besteht aus je zwei synchronisierten Servomotoren für die horizontale und vertikale Ebene, die mit Spindeln verbunden sind.
Der Evolution 2.0 über wird über ein Handterminal mit 6,5”-VGA-TFT-Display bedient. Zwei dreidimensionale Kraftmessplatten sind unter den Fußplatten integriert, um die Beinstreck- bzw. die Beinzugkräfte zu messen. Die Software erlaubt neben einer rein horizontalen und vertikalen Bewegungsrichtung auch Kreisbewegungen oder Stöße. Speziell die im schnellen Dehnungs-Verkürzungszyklus ablaufenden Stöße sind für gewisse Sportarten von großem Interesse. Die konzentrische oder exzentrische Stoßgeschwindigkeit kann dabei mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten erfolgen, zudem die Anzahl an Stößen in eine Bewegungsrichtung. Athletenspezifische Aspekte des bilateralen Kraftdefizits sowie Asymmetrien der unteren Extremitäten lassen sich mit dem Evolution 2.0 hervorragend analysieren. Das Auftreten eines bilateralen Defizits ist besonders für die Trainingssteuerung in bilateralen bzw. unilateralen Sportarten von Interesse. Asymmetrien können zu einem höheren Verletzungsrisiko führen und sind demnach möglichst zu vermeiden; neue Trainingsreize mit dem Evolution 2.0 eröffnen hier ein neues Feld an Trainingsmöglichkeiten. Nicht zu vergessen ist der Einsatz des Evolution 2.0 auch im Bereich der Rehabilitation nach Knieverletzungen, im Speziellen nach Kreuzbandverletzungen. Dabei sind besonders die kreis- oder ellipsenförmigen Bewegungen relevant, da hier konzentrisches und exzentrisches Training in einer sehr verträglichen Art und Weise kombiniert werden kann.

Der Einsatz des Nordbord-Test- und Trainingsgerätes im Olympiazentrum

Der Kraft der Muskulatur der Oberschenkelhinterseite (Hamstrings) wird aus verletzungsprophylaktischer Sicht in der wissenschaftlichen Literatur ein hoher Stellenwert zugesprochen. Das australische Gerät mit dem Namen Nordbord der Firma Vald Performance ist ein portables Test- und Trainingsgerät zur Überprüfung der maximalen isometrischen und exzentrischen Hamstringkraft. Dabei nimmt der Athlet bzw. die Athletin in kniender Position auf dem Testgerät Platz. Die Sprunggelenke werden durch zwei Bügel fixiert. Diese sind mit Kraftmesssensoren verbunden, welche die Kraft, die auf die Bügel übertragen wird, getrennt voneinander messen. Während der Messung erhält man via Tablet ein Live-Feedback. Die erhobenen Daten werden unmittelbar nach der Messung in eine Cloud-basierte Datenbank geladen und stehen der Trainerin oder dem Trainer nur wenige Sekunden nach Beendigung der Messung für weitere trainingssteuernde Maßnahmen zur Verfügung. Im Zuge der exzentrischen Messung lässt sich der Athlet oder die Athletin, wie bei der Nordic Hamstring Übung, kontrolliert nach vorne fallen. Die Aufgabe besteht darin, durch Aufbauen muskulärer Spannung an der Oberschenkelhinterseite das Fallen nach vorne so gut wie möglich zu kontrollieren. Das Nordbord Testgerät ermöglicht uns sowohl im Nachwuchsleistungssport als auch im Elitebereich Kraftmessungen der Oberschenkelhinterseite durchzuführen. Das gibt uns die Möglichkeit, vorhandene Schwächen oder Links-Rechts-Defizite frühzeitig zu erkennen und in der Trainingsplanung zu berücksichtigen.

Nordbordtestung am Schigymnasium Stams

EUREGIO Projekte

Allianz Handball EUREGIO Cup 2020 – gemeinsam sind wir stark

Der Allianz EUREGIO Cup, die Sommermeisterschaft der stärksten Herrenteams aus Tirol, Südtirol und dem Trentino wurde 2020 erstmals ausgetragen. Auf der Suche nach zusätzlichen Wettkampfmöglichkeiten und sportlichen Zielen ist die Idee gereift, einen EUREGIO-Bewerb für Herrenmannschaften auszurichten und damit zu Beginn der neuen Saison für neuen Schwung zu sorgen.
Dieser Bewerb war für die stärksten Teams aus Tirol, Südtirol und dem Trentino und die Sportart selbst das Startsignal in eine neue Zukunft nach der schweren Zeit des Lockdowns. Am Bewerb 2020 haben teilgenommen: Die italienischen Erstligisten SSV Brixen, SSV Loacker Bozen, Sparer Eppan, Alperia Meran, Pallamano Pressano sowie der Tiroler Erstligist Sparkasse Schwaz Handball Tirol und der Serie A2-Club medalp Innsbruck Handball Tirol. Unser Ziel ist es, diese Meisterschaft als dauerhaften Bewerb zu etablieren und ihn jeweils in der „Sommerpause“ zu spielen. Der Allianz EUREGIO Cup kann für die Topteams der EUREGIO zu einem wesentlichen Baustein in der Vorbereitung auf die nationalen Meisterschaften werden. Neben der sportlichen Herausforderung bietet er aber auch die Chance, die tradi-

tionell guten Kontakte innerhalb der EUREGIO zu verfestigen, weil uns die Kooperation in der EUREGIO stärkt und wir gemeinsam große Ziele erreichen können.
Erfahrungen aus der erstmaligen Organisation: Die traditionell guten Kontakte zwischen den Handballern südlich und nördlich des Brenners haben die Organisationsarbeit, die vom Tiroler Handballverband übernommen worden ist, sehr erleichtert. Der Bewerb selbst wurde von allen Teilnehmern gut angenommen und als Bereicherung des Wettkampfkalenders bezeichnet. Unter den Teilnehmern herrscht Einvernehmen, dass dieser Bewerb auch in den nächsten Jahren durchgeführt werden soll.

Euregio Wintersporttag

Am Samstag, den 15.02.2020, ging der erste Euregio-Wintersporttag in der Olympiaworld in Innsbruck über die Bühne. Dabei hatten Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren aus der Europaregion Tirol – Südtirol – Trentino die Möglichkeit, verschiedene Eissportarten kennenzulernen. Rund 350 Jugendliche waren vor Ort, um sich unter der Anleitung von FachtrainerInnen in den Sportarten Eishockey, Eisstockschießen, Eisschnelllauf, Kunstbahnrodeln und Speedstacking auszuprobieren und zu messen. Dabei stand der Spaß an der Bewegung und am Sport im Vordergrund.
„Der Euregio-Wintersporttag war bereits beim ersten Anlauf ein großer Erfolg. Zahlreiche junge Sportbegeisterte kamen voll auf ihre Kosten. Eine weitere Veranstaltung der Europaregion, die den grenzüberschreitenden Gedanken vertieft und die gute Zusammenarbeit sichert. Es sind unsere Jugendlichen, die in Zukunft für die Gestaltung der Europaregion verantwortlich sind. Daher sind gemeinsame Aktivitäten wichtig, um früh grenzüberschreitende Bänder zu knüpfen, den respektvollen Umgang miteinander zu lernen und die vielseitige Europaregion kennenzulernen“, unterstreicht Euregio-Präsident LH Günther Platter die Bedeutung gemeinsamer Initiativen.
Auch ASVÖ Tirol Präsident Hubert Piegger zeigte sich begeistert. Wir sind stolz darauf, dass wir als Organisator dieser Veranstaltung, ein starkes Zeichen für die Zusammenarbeit der Europaregionen Nordtirol, Südtirol und Trentino setzen konnten.

Von Eishockey bis Speedstacking

Insgesamt wurden fünf Sportarten angeboten: Eishockey, Eisstockschießen, Eisschnelllauf, Kunstbahnrodeln sowie die Trendsportart Speedstacking, um die Geschicklichkeit zu erproben. Die Jugendlichen konnten sich Tipps und Tricks von erfahrenen und professionellen TrainerInnen holen und die für die verschiedenen Sportarten notwendige Ausrüstung ausprobieren. Abschließend wurde ein Hauptpreis in Form eines Gutscheines unter allen teilnehmenden Jugendlichen vergeben. Zudem wurden im Rahmen einer offiziellen Preisverleihung die besten Ergebnisse der jeweiligen Stationen ausgezeichnet.
Auch Sportreferent LHStv Josef Geisler ist von der Sportveranstaltung begeistert: „Unser Ziel ist es, das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Europaregion weiter zu stärken – der Euregio-Wintersporttag bietet dafür die ideale Gelegenheit, denn eines ist sicher: Sport verbindet! Bei der Veranstaltung gilt es für die zahlreichen sportbegeisterten Jugendlichen aber auch, Neues auszuprobieren und im besten Fall sogar bisher verborgene Talente zu entdecken.“

TIROLER SprintChampion 2020

Erfolgreich verlief der Start der dritten Auflage des TIROLER SprintChampion mit der ersten von drei Regionalvorausscheidungen in Imst. Aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen Veranstaltungen betreffend konnten die Vorausscheidungen nicht im gewohnten Umfang stattfinden. Die neuen Bezirksvorausscheidungen wurden durch drei Regionalvorausscheidungen ersetzt. Wie bereits in den Vorjahren wurde eine Strecke von 30 Metern gesprintet, wobei der schnellste Versuch in die Wertung kam. Die fünf schnellsten Mädchen und Burschen jeder Altersklasse und Region qualifizierten sich für das Landesfinale auf der Universitätssportanlage in Innsbruck. Beim Landesfinale trafen die schnellsten Talente aus den drei Regionen aufeinander und traten in 60-Meter-Sprints im Wettkampfmodus gegeneinander an. Jede/r TeilnehmerIn absolvierte in der Vorrunde zwei Sprints. Anschließend wurden die Zeiten addiert und die schnellsten acht LäuferInnen qualifizierten sich für den Finallauf. Vier Mädels und vier Jungs konnten sich über den Titel „TIROLER SprintChampion 2020“ freuen. Die schnellsten fünf TeilnehmerInnen aus den jeweiligen Finalläufen hätten sich für das EUREGIO-Finale am 3. Oktober in Meran qualifiziert und das Team Tirol repräsentiert. Leider musste dieses seitens der Südtiroler Organisatoren coronabedingt kurzfristig abgesagt werden. Mit der SprintChampion Talenteschmiede wurde Anfang des Jahres ein Talenteförderprogramm für ausgewählte Teilnehmerinnen und Teilnehmer des TIROLER SprintChampion in Kooperation mit dem ASVÖ Tirol, der Tiroler Versicherung und dem Land Tirol ins Leben gerufen. Das Talenteförderprogramm ermöglicht besonders talentierten Kindern einen regelmäßigen Trainingsbetrieb und professionelle Vorbereitung auf Tiroler und Österreichische Meisterschaften. Mit Amelie Kofler und Stefan Huber konnte sich bereits zwei dieser Talente sehr erfolgreich bei nationalen Meisterschaften präsentieren.

Winter World Masters Games 2020

Weltrekord: Tirol stellt größtes Teilnehmerfeld jemals bei Multi-Wintersport-Ereignissen. 257 TirolerInnen trainieren für die Heimspiele. LHStv Geisler empfängt Tiroler TeilnehmerInnen an Winter World Masters Games 2020.
Mit 257 Anmeldungen stellte Tirol als Bundesland das größte Teilnehmerfeld bei den Winter World Masters Games (WWMG) 2020, die vom 10. bis zum 19. Jänner erstmals in Tirol stattfanden. Insgesamt nahmen bei dieser weltweit teilnehmerstärksten Wintersportveranstaltung für über 30-Jährige 3.545 HobbysportlerInnen teil.
Stellvertretend für die Tiroler SportlerInnen hat Sportlandesrat LHStv Josef Geisler den mit 85 Jahren ältesten Tiroler Teilnehmer Wilfried Steiner aus Wörgl, die jüngste Tiroler Teilnehmerin Magdalena Gstrein-Nösig aus Obergurgl sowie den einzigen Tiroler Multisportteilnehmer Georg Wörter aus St. Ulrich empfangen. „Ihr seid der beste Beweis dafür, dass man auch als älteres Semester oder Junggebliebener Sport betreiben kann“, freut sich LHStv Geisler über die starke Tiroler Präsenz und wünscht allen vielen Erfolg: „Die Konkurrenz schläft nicht, nützt euren Heimvorteil.“

Einer, der an den Start ging, ist Wilfried Steiner aus Wörgl. Mit 85 Jahren ist er nicht nur der älteste Tiroler Teilnehmer, sondern auch einer der zwei ältesten Teilnehmer an den WWMG 2020 insgesamt. „In der Wildschönau bin ich regelrecht zum

Skifahren verführt worden. Aber erst mit 70 habe ich kapiert, wie man Stangen fährt“, bezeichnet sich Steiner selbst als Spätzünder. Dass er nun mit diesem Alter am Patscherkofel starten kann, sei eine „unheimlich schöne Sache“. Bei den Rennen will Wilfried Steiner „ernsthaften Spaß“ haben.
50 Jahre, aber nicht die Passion für das Skifahren trennt Tirols jüngste Teilnehmerin Magdalena Gstrein-Nösig aus Obergurgl von ihrem Unterländer Rennkollegen. Nach drei intensiven Arbeitsjahren im eigenen Hotelbetrieb hat die Obergurglerin jetzt „den absoluten Drive, beim Skifahren wieder Gas zu geben“. Was zählt, ist allerdings nicht die Platzierung, sondern der olympische Gedanke. „Ich will super Skifahren, ich will Spaß haben. Dabei sein ist alles.“
Sowohl die jüngste als auch der älteste Tiroler Teilnehmer treten in der Sportart Ski Alpin an. Der einzige Tiroler Multisport-Teilnehmer ist Georg Wörter und kommt aus Pillerseetal. Seit Jugend an sind Langlaufen und Skibergsteigen seine Leidenschaft. In diesen Disziplinen tritt er auch an. „Wenn man die Meisterschaften vor der Haustür hat, macht man natürlich mit“, begründet Wörter seine Teilnahme. Die Masters Games seien eine Riesenchance, sich mit gleichaltrigen Sportlern aus aller Herren Länder zu messen. Die Schwierigkeit liege allerdings darin, dass man die Konkurrenten nicht kennt.

Schulwinterspiele 2020 – alle sporteln und feiern mit

Parallel zu den WWMG 2020 fanden am 14. und. 15. Jänner die Tiroler Schulwinterspiele (TSWS) 2020 statt. Bereits zum dritten Mal stehen die Begeisterung für den Wintersport und Bewegung von Tiroler SchülerInnen von der 5. bis zur 13. Schulstufe im Mittelpunkt.

Initiativen

Fußball: Der Tiroler Weg am Beispiel der WSG Wattens

Das Leitbild – ein Auszug

Nachhaltige und professionelle Förderung der Talente als Basis der WSG Swarovski Tirol

Durch eine gezielte Förderung der individuellen körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen die Kinder und Jugendlichen – als Teil einer Mannschaft – für die Aufgaben als Fußballspieler der WSG Tirol Kampfmannschaft (Amateur- oder Profibereich) vorbereitet werden. Neben der sportlichen Ausbildung ist uns die soziale Verantwortung sehr wichtig. Den Kindern werden dabei wichtige soziale Grundwerte wie z. B. Fair Play, Respekt oder Anerkennung der Leistungen anderer vermittelt. Diesen Weg wollen wir gemeinsam mit den Eltern gehen.

Spielkonzeption

„Die individuelle und gruppenorientierte Weiterentwicklung steht im Vordergrund! Die Verbesserung der Handlungskompetenz der Spieler und die der Mannschaft steht im Mittelpunkt und nicht das Ergebnis!“

Grundsätze – in der Ausbildung

Allgemeines für alle Altersgruppen:

- Jedes uns anvertraute Kind ist wichtig!
- Der Spaß am gemeinsamen Fußballspiel und der Bewegung soll auch mit zunehmender Leistungsorientierung immer im Vordergrund bleiben!
- Mit den Kindern ist ein ausbildungs- und kein ergebnisorientiertes Spielen, Üben und Trainieren durchzuführen!
- Wir nehmen Rücksicht auf Entwicklungsunterschiede, die sich z.B. aufgrund der Vorerfahrung oder des Geburtsdatums ergeben (d. h. es macht einen Unterschied, ob jemand im Jänner oder im Dezember des Jahres geboren ist). Der Ältere muss am Ende des Tages nicht der Bessere sein!
- Wir begleiten die Kinder und bilden ohne frühzeitige Spezialisierung aus! Das Fördern von Neigungen ist natürlich erlaubt und im Sinne der Eigenmotivation der Kinder auch erwünscht.
- Individualität soll erhalten und gefördert werden – besondere Leistungsvoraussetzungen erkennen, fördern und durch gemeinsame Arbeit eine besondere Leistung daraus entwickeln.
- Stehzeiten durch gute Trainingsvorbereitung vermeiden – weniger ist oft mehr!
- Erwünschtes Verhalten verstärken!
- Fehler sind erlaubt und werden in Ruhe mit den Kindern besprochen.
- Lösungen werden gemeinsam erarbeitet!
- Wir loten die individuellen Leistungsvoraussetzungen aus, stellen sie in Relation zu den gewünschten bzw. erforderten Parametern und kommunizieren den Status quo und das zu erwartende Entwicklungspotenzial zeitgerecht, verständlich und fair an Spieler und Eltern.

WSG Ausbildungsziel

In der maximal 10- bis 12-jährigen Ausbildungszeit bei der WSG Tirol steht die fußballspezifische Ausbildung und Persönlichkeitsentwicklung, aber auch die schulische und berufliche Begleitung unserer Sportlerinnen und Sportler im Vordergrund. Oberstes Ziel: Aufnahme unserer Spieler in den Kader der KM II (Amateure) bzw. Profikader. „Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit dem Ziel gegeneinander antreten, mehr Tore als der Gegner zu erzielen und so das Spiel zu gewinnen!“

Erfolg ist nur möglich, wenn …

wir unsere Aufgaben gewissenhaft im Rahmen der WSG Tirol Ausbildungsphilosophie erledigen und die Kinder begeistern und miteinbeziehen, dann können durch Üben, Üben und nochmals Üben auch außergewöhnliche Leistungen und Persönlichkeiten entstehen!

Unser gemeinsamer Erfolg ist …

- wenn wir den Kindern und Jugendlichen während der Zeit in der WSG Tirol Nachwuchsabteilung ein Maximum an Unterstützung bieten,
- eine hohe Zahl von gut ausgebildeten WSG Tirol Nachwuchsspielern in die Kader der nächsten Altersgruppe weitergeben können
- und am Ende der Ausbildungszeit die Aufnahme in den Kader einer unserer Dreikampf Mannschaften erfolgt!

Jede/r Einzelne …

hat dann für eine bestimmte Zeit einen wichtigen und vor allem wertvollen Beitrag dazu geleistet!

FACTS zu WSG NEXT GENERATION:

	Saison 2017/18	Saison 2018/19	Saison 2019/20
Kinder und Jugendliche	182	185	190
Mannschaften	10	9	11
TrainerInnen	27	27	30

2. Kampfmannschaft – Regionalliga Tirol

Aufgrund der Corona-Pandemie war es der Plan, das Team weiter zu verjüngen und in der UPC Tiroler Liga den jungen Talenten eine Plattform zu geben. Dadurch wurde die Möglichkeit geschaffen, in die 3. Liga Österreichs aufzusteigen und somit die Kluft zu den Profis zu verkleinern.
Der Altersdurchschnitt der Mannschaft beträgt zwischen 20 und 21 Jahren. Insgesamt stehen 20 Tiroler im 22-Mann-Kader und es kommen regelmäßig 17- bis 18-jährige Talente zum Einsatz. Ebenso greift die Zusammenarbeit mit der Akademie Tirol und dadurch konnten auch immer wieder Talente der AKA Tirol in der Mannschaft aufzeigen. Das sind: David Jaunegg (17 Jahre), Kilian Bauernfeind (18 Jahre), Felix Kerber (17 Jahre) und Stefan Lauf (18 Jahre) Ebenso erfreulich ist die Tatsache, dass mit Martin Schmadl, Patrick Brugger und Simon Pittl drei Spieler von der U7 bis in die Kampfmannschaft II aufgestiegen sind. Dies zeigt, dass sowohl eine Durchgängigkeit gegeben ist und bestätigt den eingeschlagenen Weg.
Das Team ist eine reine Amateurmannschaft und dies zeigt sich auch im Trainerteam. Seit der Saison 13/14 ist der Wattenberger Martin Rinker Cheftrainer der Mannschaft. Unter seiner Leitung etablierte man sich permanent im Spitzenfeld der Tiroler Liga.
Aus der Regionalligamannschaft durften mit Stefan Skrbo, Dennis Tomic, David Jaunegg, Kilian Bauernfeind, Felix Kerber und Stefan Lauf zahlreiche Spieler bereits in Trainingseinheiten und Testspielen bei den Profis mitwirken. Ziel ist es, dass weiterhin Tiroler den Sprung in die Profimannschaft schaffen.

Profimannschaft – Bundesliga

Am Ende der Saison 2018/19 gelang es der Profimannschaft, in die höchste Liga (tipico Bundesliga) aufzusteigen. Dies war keine Selbstverständlichkeit, weil es einige Konkurrenten gab, welche mit wesentlich höherem Budget dasselbe Saisonziel ausgerufen hatten (u. a. SV Ried, Austria Klagenfurt). Durch Zusammenhalt, intensive Arbeit und scheinbar gute Entscheidungen gelang es der WSG aber schlussendlich, mit einem 3:1-Auswärtssieg in Horn am 30. Spieltag den Aufstieg zu feiern. Ein großartiger Erfolg für den Klub, aber auch für „Fußball-Tirol“, schließlich war damit gewährleistet, dass es auch in der Saison 2019/20 Bundesligafußball im Tivoli Stadion zu sehen gab. Mannschaften wie Red Bull Salzburg, Rapid Wien, Sturm Graz, der LASK usw. gaben sich somit in den vergangenen Monaten am Tivoli ein Stelldichein.
Es war und ist der Klubführung immer wichtig, dass die Wirtschaftlichkeit über allem steht und das Budget eingehalten wird, aber auch dass Tiroler Fußballer ins Team integriert werden.
Beide „Vorgaben“ wurden in den letzten Jahren zu 100 Prozent eingehalten und erfüllt. Dies bestätigt auf der wirtschaftlichen Seite, dass der Klub jährlich die Lizenz in erster Instanz erhält und die Verantwortlichen budgettreu agieren. Auf sportlicher Ebene standen insgesamt neun Tiroler (u. a. Pranter, Buchacher, Grünwald, Mader, Toplitsch, Nitzlnader) nicht nur im Aufstiegskader 2018/19, sondern haben wesentlich zum Erfolg beigetragen. Auch im aktuellen Bundesligakader stehen 12 Tiroler und auch in dieser Saison nehmen Spieler wie Koch, Pranter, Rieder, Anselm, Hager, Naschberger eine tragende Rolle ein. Dass mit unserem Langzeittrainer Thomas Silberberger (Anm. bereits die achte Saison als Cheftrainer tätig) ein Tiroler für die sportliche Ausrichtung verantwortlich ist und Sportmanager Stefan Köck bereits seit 2004 im Klub in verschiedensten Positionen tätig ist, zeigt sowohl die Kontinuität, aber auch die Qualität dieser Personen.
Auch wenn sportlich im vergangenen Jahr nicht alles gut gelaufen ist und durch Verletzungen und der Corona Pandemie am Ende der sportliche Abstieg gestanden ist, so zeigte sich auch, dass sich ein ordentliches Wirtschaften lohnt. Dadurch und durch den Konkurs des SV Mattersburg spielen die Profis auch in der Saison 2020/21 in der höchsten Spielklasse. Die abgelaufene Saison wurde aufgearbeitet und die Fehler analysiert. Den Verantwortlichen wurde von Klubseite das Vertrauen ausgesprochen und am neuen Kader für diese Saison gearbeitet. Die Mannschaft wurde extrem verjüngt und die Spielweise geändert. Auch in dieser Saison arbeitet die WSG Swarovski Tirol mit dem kleins-

ten Budget aller Bundesligisten. Das Team hat sich verjüngt und spielt einen attraktiven Fußball. Von der jungen Garde wurden die Tiroler David Schnegg und Nemanja Celic für Österreichs U21 und Zan Rogelj für die U21 von Slowenien ins Nationalteam berufen.
Auch in naher Zukunft werden weitere Tiroler Talente in die Mannschaft integriert und gleichzeitig wird aber auch das Saisonziel, die Klasse zu halten, angestrebt.

„If you can't go outside, go inside!" – sportpsychologische Betreuung während der Corona-Beschränkungen

Mitte März 2020 und darüber hinaus standen der gesamte Tiroler Sport und seine Angehörigen vor der Aufgabe, die Herausforderungen im Trainingsalltag trotz der massiven Einschränkungen zu meistern. Verlorengegangene Strukturen und Abläufe, veränderte Trainingsgewohnheiten, abgesagte bzw. verschobene Wettkämpfe, Sorgen um die private und sportliche Zukunft beschäftigten viele AthletInnen, TrainerInnen und FunktionärInnen. Diese Situation bringt die Gefahr der psychischen Belastung mit sich und kann zu persönlichen Krisen führen.
Für die sportpsychologische Koordinationsstelle des Landes Tirol war es besonders in der Krisenzeit des ersten Lockdowns unerlässlich, rasch kompetente Hilfe zu leisten. Aus diesem Grund wurde in dieser Phase die Initiative „If you can't go outside, go inside" gestartet. Diese ermöglichte es allen AthletInnen, TrainerInnen und FunktionärInnen des Tiroler Spitzen- und Nachwuchssports, unabhängig von den genehmigten Fördermitteln der sportpsychologischen Förderung des Landes Tirol, sportpsychologische Betreuungs- und Beratungsgespräche via Videotelefonie und Telefon in Anspruch zu nehmen.
Speziell in den Monaten März und April wurde dieses Angebot von einigen AthletInnen aus unterschiedlichen Sportarten genutzt.
Das primäre Ziel bestand darin, die Zeit trotz dieser Einschränkungen effektiv zu nutzen und in dieser trainings- und wettkampffreien Zeit auch eine Chance zu sehen. Neben der Unterstützung bei der Tagestrukturierung (Lernzeiten, Training, Pausen), lag die Hauptaufgabe unter anderem darin, bestimmte mentale Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erarbeiten bzw. zu entwickeln, die einerseits für den Sport, aber auch in dieser sehr herausfordernden Zeit als Hilfsmittel dienen:

- Das Kontrollierbare kontrollieren: In dieser Zeit wurden wir mit viel Unsicherheit konfrontiert. Das Einzige, was dieser Hilflosigkeit und diesem Kontrollverlust entgegenwirken kann, sind wir selbst. Unsere Einstellungen, unsere Bemühungen, unsere Handlungen. Umso wichtiger war es, sich auf das zu konzentrieren, was kontrollierbar und beeinflussbar war. Das Verlassen auf die eigenen Stärken und Erfahrungen, um mit Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit zu reagieren.
- Die Chance, sich besser kennenzulernen: AthletInnen konzentrieren sich manchmal nur auf ihre Wettkampfpersönlichkeit und vernachlässigen dadurch andere Seiten ihrer Persönlichkeit. In dieser Zeit war es unerlässlich, sich mit seiner Gesamtpersönlichkeit auseinanderzusetzen und diese zu entwickeln. Hierbei ging es darum, neben dem körperlichen Talent auch soziale, mentale und emotionale oder vielleicht auch künstlerische Talente zu entdecken und zu forcieren.
- Mentale Gesundheit/mentales Training: Die Situation konnte genutzt werden, um sich auch auf der mentalen Ebene zu verbessern. Hierzu zählen Entspannungs- und Visualisierungsübungen, die Bewegungsabläufe stabilisieren und automatisieren, aber auch das Trainieren von mentalen Kompetenzen, wie z. B. Selbstvertrauen, Konzentration, Emotionskontrolle oder Zielsetzung.
- Stärker als zuvor: Das bewusste Nachdenken, Erinnern und erneute Bekenntnis hinsichtlich „Sinn", „Warum" oder den Grund für Training und Wettkampf konnte dazu beizutragen, positiv und motiviert zu bleiben. Das Ziel war es, Prozesse zu reflektieren und zu analysieren und daraus Schritte für den weiteren Weg zu definieren.

Die Gütesiegel des Landes Tirol für Berg- und Skisport

Pisten, Loipen, Rodelbahnen sowie Bergwege sind für die aktive Erholung, Fitness und Gesundheit der einheimischen Bevölkerung und natürlich auch für den Tourismus von großer Bedeutung. Um für diese wichtigen alpinen Sportinfrastrukturen landesweit möglichst hohe und einheitliche Sicherheits- und Qualitätsstandards zu setzen und zu fördern, hat sich anstelle behördlicher Vorschriften und gesetzlicher Regelungen die Auszeichnung mit Gütesiegeln bewährt. Die Richtlinien, nach denen die Gütesiegel beantragt und verliehen werden können, sind kein Gesetz und keine Verordnung, sondern eine von der Landesregierung im Rahmen der Privatwirtschaftsverwaltung erlassene Standardisierung. Auf die Verleihung eines Gütesiegels besteht somit auch kein Rechtsanspruch.
Die Gütesiegel des Landes Tirol stellen ein zielführendes und verhältnismäßiges Instrument dar, entsprechende Schritte zur Verbesserung der Sicherheit und Qualität durch das Land Tirol unmittelbar zu veranlassen. Die Gütesiegel werden für alpine Sportinfrastrukturen dann verliehen, wenn die vorgesehenen Richtlinien erfüllt sind und die Betreiber bzw. Wegehalter sich verpflichten, dies während der Verleihdauer des Gütesiegels, also für einen Zeitraum von jeweils drei bis fünf Jahren, aufrechtzuerhalten.

Der Weg zum Gütesiegel

Die Tiroler Landesregierung vergibt das Tiroler Pistengütesiegel seit 1977, das Tiroler Loipengütesiegel seit 1981, das Tiroler Bergwegegütesiegel seit 1984 und das Tiroler Rodelbahngütesiegel seit 2009. Zahlreiche Skigebiets-, Loipen- und Rodelbahnbetreiber und Tourismusverbände mit den Wegehaltern konnten seither durch die Tiroler Landesregierung ausgezeichnet und ihre Infrastrukturen prämiert werden. Der Vollzug zur Verleihung der Gütesiegel im Berg- und Skisport gehört mit zu den sportfachlichen Kernaufgaben der Abteilung Sport im Amt der Tiroler Landesregierung.
Der Antrag auf die Verleihung ist bei der Abteilung Sport mittels Antragsformular und ausgefülltem Fragebogen einzubringen. Da die Verleihung der Gütesiegel an bestimmte

Voraussetzungen geknüpft ist, muss die Erfüllung der jeweiligen Richtlinien überprüft werden. Die Kontrolle erfolgt durch Sachverständige der Abteilung Sport unangekündigt und unentgeltlich vor Ort und wird in einem Protokoll festgehalten. Werden Mängel hinsichtlich der geforderten Standards wie etwa bei der Mindestausstattung, Präparierung, Wartung, Orientierung, Information, Markierung oder Gefahrensignalisation bzw. -absicherung festgestellt, werden die Betreiber bzw. Wegehalter angewiesen, diese umgehend zu beheben, widrigenfalls ein Gütesiegel auch aberkannt werden kann. Das Gütesiegel ist nämlich zu entziehen, wenn die vorliegenden Richtlinien nicht eingehalten werden. Die Abteilung Sport kann zur Behebung festgestellter Mängel eine angemessene Frist setzen.
Ist aufgrund der Überprüfung die Erfüllung der Voraussetzungen festgestellt worden, so wird das Gütesiegel auf die jeweils vorgesehene Dauer verliehen. Die Kosten für die Ausstellung der Urkunde, die Ausfertigung der Gütesiegeltafel und für die Verleihung übernimmt die Tiroler Landesregierung. Die Prämierung mit einem Gütesiegel und einer Urkunde ändert allerdings nichts daran, dass (weiterhin) allein der Betreiber bzw. Wegehalter für die Einhaltung der erforderlichen Sicherheitsstandards im Rahmen seiner Verkehrssicherungspflicht verantwortlich ist.

Die prämierten Skigebiete, Loipen, Rodelbahnen und Bergwege zeichnen sich durch richtlinienkonforme und vorbildliche Maßnahmen zur

- Präparierung und Wartung,
- Absicherung von Gefahrenstellen,
- Klassifikation der Schwierigkeitsgrade und
- Signalisation, Markierung und Beschilderung.

Die Intention

Die bewährten Gütesiegel des Landes Tirol dienen primär als unmittelbarer Beitrag zur Hebung der Sicherheit bei der Sportausübung im alpinen Raum, wo die Gefahren nur allzu oft unterschätzt werden. Der Nutzen der Prämierung besteht aber nicht nur darin, einen Anreiz zur Qualitätssteigerung bzw. Qualitätssicherung zu schaffen, sondern den Betreibern bzw. Wegehaltern die Möglichkeit zu eröffnen, ihre Infrastruktur mit einer unabhängigen Auszeichnung des Landes Tirol zu bewerben. Da die Gütesiegel des Landes ausschließlich nach Kriterien der Sicherheit und Qualität beurteilt werden und aufgrund der durch das Amt der Tiroler Landesregierung gewährleisteten Objektivität und Unabhängigkeit der Beurteilung entsprechend begehrt und angesehen sind. Die Gütesiegel sind darüber hinaus auch stets ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung des Landes Tirol für die – oft auch ehrenamtlichen – Bemühungen der Betreiber und Wegehalter um die Qualität und die Sicherheit beim Skilaufen, Langlaufen, Rodeln und Bergwandern in Tirol.

Der Fachverband für Seilbahnen in der Wirtschaftskammer Tirol hat auf die Bedeutung der bewährten Pistengütesiegel hingewiesen und die Bedeutung für die Skigebietsbetreiber zum Ausdruck gebracht, da die unabhängige Kontrolle vor allem dazu dient, die Sicherheit auf den Tiroler Skipisten zu erhöhen. Das Tiroler Bergwegegütesiegel wiederum unterstützt die Umsetzung des von der Tiroler Landesregierung im Jahr 2000 beschlossenen Tiroler Wander- und Bergwegekonzeptes. Und basierend auf der Richtlinie des Tiroler Rodelbahn-Gütesiegels konnte 2019 die ÖNORM für Rodelbahnen erlassen werden. Die seitens des Landes durchgeführten Innovationen und Maßnahmen in Zusammenhang mit den Gütesiegeln stärken den Ruf Tirols als führendes Berg- und Skisportland.

Nähere Informationen zu den Gütesiegeln des Landes Tirol: https://www.tirol.gv.at/sport/richtlinien-und-initiativen/sport-guetesiegel/

Bildnachweis

S. 220: Handball Tirol
S. 221: GEPA (2)
S. 223: Nordic Team Absam / Esther Steindl (2)
S. 224: Förderverein Nachwuchsleistungssport Tirol (2)
S. 225: Förderverein Nachwuchsleistungssport Tirol
S. 226 li.: Melanie Kindl
S. 226 re.: Olympiazentrum Campus Sport Tirol Innsbruck
S. 227 li.: Pia Perthen
S. 227 re.: Maximilian Heidkamp
S. 228 li.: Lisa Smoley
S. 228 re.: Alex Gruber
S. 229: Andreas Ruetz
S. 231–235: Olympiazentrum Campus Sport Tirol Ibk. (9)
S. 236: Handball Tirol (2)
S. 237: ASVÖ Tirol (3)
S. 238 li.: ASVÖ Tirol
S. 238 re.: ITS GmbH
S. 239: ITS GmbH (2)
S. 241: GEPA
S. 242: Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus
S. 243: Christoph Höbenreich
S. 244 o.: Christoph Höbenreich
S. 244 u.: Johannes Steindl