

**Eine Trainingswoche in Riccione/ITA organisiert die Tri-UNION Lungau in der Osterwoche vom 27. 3. bis zum 3. 4. 2010. Dieser Ort an der Adriaküste gilt als optimaler Ausgangspunkt für Radrundfahrten in das bergige Hinterland. „Sowohl Leistungssportler als auch Hobbysportler kommen hier auf ihre Rechnung“, sagt Organisator Sepp Gruber von der Tri-UNION Lungau. Das Trainingsprogramm mit verschiedenen Leistungsgruppen umfasst steile Touren wie Rundfahrten über die sanften Hügel der Region Emilia-Romagna. Bei der Vorbereitung auf die Saison 2010 spielt auch die Regeneration nach dem Training eine wichtige Rolle. Dafür gibt's einen großen Wellnessbereich. Leichte italienische Küche soll die Trainingsteilnehmer fit halten. Anmeldungen: SPORTUNION Salzburg, Tel. 0662/84 26 88-0.**

Foto: Union Sbg.



## Ratgeber

**MAG. CHRISTINA FRAUENSCHUH**



**Übersäuerung** – ob durch Stress oder Fehlernährung – führt u.a. zu Müdigkeit. Kopfschmerzen und Sodbrennen sind häufige Nachwehen. Bevor Sie nun zu Tabletten greifen, helfen Sie Ihrem Körper durch eine Ernährungstricks.

**Getränkertipp:** Trinken Sie 1/8 l Kartoffel-Karottensaft vor der Mahlzeit. Entsaften Sie hierzu je eine Kartoffel und Karotte.

**Karottensalat mit Sprossen:** Mischen Sie 100 g gepuzte und geraspelte Karotten mit 100 g Sojasprossen. Rühren Sie 1 cm gehackte Ingwerwurzel, 2 EL Apfelsaft, 1 Prise Salz und 2 EL Rapsöl zu einer Sauce und geben Sie diese über die Mischung.

**Tea:** Mischung aus Süßholzwurzel, Gänsefingerkraut (je 20 g), Leinsamen (40g).

**ERNÄHRUNGSEXPERTIN**

## Ausbildung zum BSO-Sportmanager

Die sportlichen Erfolge unserer heimischen Sportler sind ein Produkt aus professioneller Arbeit sowie dem Engagement der Funktionäre und Trainere in den Vereinen.

Die SPORTUNION Salzburg bietet gemeinsam mit den Dachverbänden ASKÖ und ASVÖ die Ausbildung BSO-Sportmanager BASIS an. Zielgruppe sind alle in Vereinen oder Verbänden tätigen Personen sowie

Interessierte, die ihr Wissen im Bereich der Vereins- und Verbandstätigkeit vertiefen möchten. Die breit gefächerte qualitativ hochwertige Ausbildung liefert ein Grundgerüst an Wissen für die praktische Vereinsarbeit und umfasst die Schwerpunkte Marketing/Sponsoring, Recht/Finanzen und Organisation. Die eben genannten Module werden an drei Wochenenden in komprimierter Form behandelt.

In den verschiedenen Vorträgen vermitteln Profis aus Sport und Wirtschaft die wichtigsten theoretischen Grundlagen sowie praxisnahe Beispiele, um die Ausbildung zusätzlich zu vertiefen. Eine Prüfung und die BASIS-Lizenzierung durch die BSO bilden den Abschluss der Ausbildung.

Nähere Informationen bei der SPORTUNION Salzburg, Tel. 0662/84 26 88-0.

## SPORTPLATZ

### Tennis

KUALA LUMPUR (162.000 Euro) – Viertelfinale: Sybille Bammer (AUT-6) - Chang Kai-chen (TPE) 3:6, 6:3, 6:3; Jelena Dementjewa (RUS-1) - Magdalena Rybarikova (SVK) 6:0, 6:3 DUBAI (1,190 Mio. Euro) – Halbfinale: Michail Juschni (RUS-7) - Jürgen Melzer (AUT) 7:5, 7:6 (4); Novak Djokovic (SRB-2) - Marcos Baghdatis (CYP) 6:7 (2), 6:3, 6:4.

ACAPULCO (955.000 Dollar) – Doppel/Viertelfinale: Lukasz Kubot/ Oliver Marach (POL/AUT-1) - Pablo Cuevas/Fernando Gonzalez (URU/CHI) 6:4, 6:2.

### Tischtennis

KUWAIT-OPEN: Herren, Einzel 1. Runde Robert Gardos (AUT) - Liu Zhongze (SIN) 4:3, Chen Weixing (AUT) - Ovidiu Ionescu (ROM) 4:1, Peter Korbel (CZE) - Daniel Habesohn (AUT) 4:1, Igor Rubstow (RUS) - Christoph Simoner (AUT) 4:1. 2. Runde: Yoon Jae Young (KOR) - Chen 4:1, Ma Lin (CHN) - Gardos 4:2. Damen, Einzel, 1. Runde: Le Jie (NED) - Liu Jia (AUT) 4:1, Ai Fukuhara (JPN) - Li Qiangbing 4:0.

### Basketball

NBA: Indiana - Milwaukee 110:112, Boston - Cleveland 88:108, Golden State - Denver 112:127.

## SVZ-SPORTPROGRAMM

### Samstag, 27. Februar

**Freeski:** Austrian Open (Kitzsteinhorn/Mellow Park, ab 10.30).

**Fußball:** TESTSPIELE: AKA RB Salzburg U19 - Viborg FF (Bullen Arena, 9.30), ASK/PSV - Obertrum (Eugendorf), Straßwalchen II - Köstendorf (Henndorf, beide 10), Bergheim 1b - Elixhausen (Nonntal, 11), Straßwalchen - Köstendorf (Henndorf, 12) SSK/BW - Bürmoos (Nonntal), Großmain - Bayerisch Gmain (Grünau, beide 13), Grödig 1b - Grödig (Rif), St. Johann - Hammerau (Anif, beide 14), RB Salzburg A - Triglav (Taxham), RB Juniors - Wattens (Bullen Arena), Ebenau - Elsbethen (Bad Vigaun), St. Georgen - Lamprechtshausen (Nonntal, alle 15), Strobl - Gilgenberg (Henndorf), Perwang - Faistenau (Eugendorf), Stuhlfelden - Eben (Bürgerau, alle 16), Kuchl - Bischofshofen (Anif, 16.45), Gneis - Puch (Nonntal, 17), Leogang - Kirchdorf (Bürgerau, 18), Oberhofen - Feldkirchen/M. (Henndorf), Berndorf - FC Hallein (Eugendorf, alle 20). TURNIERE: AK Senioren Turnier (Anif, ab 10.30), Kantinencup (Eugendorf, ab 12), Sporthalle Alpenstraße.

**Karate:** LM (Walserfeldhalle, ab 9).

**Kegel:** Damen-Superliga: Schneegattern - Leoben (15), 2. Herren-Bundesliga West: Hallein - Koblach, Saalfelden - Jenbach (beide 16).

**Tennis:** U12/U14-Turnier (Bergheim, 8). **Tischtennis:** 2. Herren-Bundesliga:

UTTC Salzburg - Wels II (10).

**Tourenski:** 24-Stunden-Rennen (Bad Gastein/Graukogel, ab 12).

**Volleyball:** 1. Damen-Bundesliga – Aufstiegsrunde: Oberndorf - Tirol (18), Regionalliga West – Play-off: PSV Damen - Perg/Naarn (Nonntal, 16), PSV/MusGym - Wolfurt (Rif, 20).

### Sonntag, 28. Februar

**Eishockey:** Nationalliga – Halbfinal-Quali: Zell am See - RB Salzburg II (19.30).

**Fußball:** TESTSPIELE: SAK II - Rußbach (11), Hallwang - Ranshofen (Henndorf), Obertrum - Seeham/Palting (Eugendorf, beide 12), Oberndorf - Adnet (Nonntal), HSV Damen - SFV-Auswahl (beide 13), Pfarrwerfen - St. Martin/T. (Bad Vigaun), Piesendorf - Mühlbach/Pzg. (Bürgerau), Koppl - Seeham/Palting (Eugendorf, alle 14), Gneis - Kuchl II (Nonntal, 15), Saalfelden II - Dienten, Mattsee - Munderfering (Henndorf, beide 16), Maishofen - Fieberbrunn (Bürgerau, 18). TURNIERE: Hallen-LM – U12 Finale (Rif, ab 8.30), U11 Finale (Riedenburg, ab 10), U13 Finale (Rif, ab 12.30), U7, U9 Finale (Riedenburg, ab 15), U15, U17 Finale (Rif, ab 15).

**Tennis:** U12/U14-Turnier (Bergheim, 8).

**Tischtennis:** 2. Herren-Bundesliga: TTC Kuchl - Wels II (10).

**Volleyball:** Regionalliga – Play-off: PSV Damen - Pregarten (Nonntal, 15).

## Schwarzl nicht bei Hallen-WM

Mehrkämpfer Roland Schwarzl wird trotz der aktuell weltweit sechstbesten Saisonleistung nicht an der Hallen-Weltmeisterschaft in Doha (12. bis 14. März) teilnehmen. Der 29-Jährige wurde vom Leichtathletik-Weltverband IAAF nicht für einen der acht Startplätze nominiert. Drei Sportler wurden aufgrund der Weltbestenliste der Freiluftsaison 2009 nominiert, drei weitere aufgrund der Bestenliste der aktuellen Hallensaison. Die übrigen zwei Startplätze hat die IAAF an Weltrekordler Roman Seberle und Titelverteidiger Bryan Clay vergeben. Der Athlet der Union Salzburg wird somit bei den heutigen Staatsmeisterschaften in Linz seine Hallensaison abschließen. In Oberösterreich startet er im Stabhochsprung und im Kugelstoß. „Ich will jetzt die gute Form und die positive Energie in die Freiluftsaison mitnehmen“, meinte Schwarzl.