



Oilers: Zwiespältige Bilanz

Sportlich lief es gut – der Schuh drückt bei Eiszeiten und Kaderdichte



Christoph Hirsch (l.) krönte seinen wohl letzten Heimeinsatz im Oilers-Dress mit zwei Toren.

Foto: Andosch

Die Oilers verloren am Sonntag das zweite Viertelfinalspiel gegen die Vienna Capitals mit 3:5. Trainer Manfred Mühllechner zog vor dem Entscheidungsspiel in Wien eine kurze Saisonbilanz.

SALZBURG. „Sportlich haben wir einen großen Schritt nach vorn gemacht“, resümiert Manfred Mühllechner. Seine Oilers beendeten den Oberliga-Grunddurchgang als Fünfte, „aber nur einen Zähler hinter Rang drei“, so Mühllechner. Im Vorjahr waren die Salzburger mit einigen „Klatschen“ noch Letzter geworden. Positiv auch: „Wir haben jedes der sieben gegnerischen Teams mindestens einmal geschlagen.“

Eisläuferisch Defizite

So viel zur Haben-Seite. Auf der Soll-Seite stehen zusätzliche Trainings. „Wir trainieren nur einmal in der Woche, da sind wir eisläuferisch hinten nach“, so der Trainer. Problem und Lösung heißen

Red Bull. „In der Eisarena zählt nur Red Bull. Von einigen Stellen wird unsere Arbeit noch immer nicht honoriert. Und das, obwohl bei uns nur Salzburger spielen.“ Die Hoffnungen ruhen auf der Eishalle, die bei der Nachwuchsakademie in Lieferung entstehen soll. Kolportierter Baubeginn: Juli 2011. „Zieht Red Bull dann seinen Nachwuchs ab, sind hoffentlich mehr Eiszeiten für uns drin“,

„Ich habe im Prinzip ein Heim- und ein Auswärtsteam.“

MANFRED MÜHLECHNER



sagt Mühllechner.

Aber nicht nur bei den Eiszeiten zwick't, auch der Kader bereitet Sorgenfalten – vor allem bei Auswärtsspielen. „Im Prinzip habe ich zwei Teams, eine Heim- und eine Auswärtsmannschaft“, so Mühllechner. „Einigen Spielern fällt es oft schwer, Spieltermine und Beruf zu vereinbaren.“ Das soll sich nächste Saison ändern. „Wir werden, wenn möglich, den Kader

aufstocken.“ Christoph Hirsch, Doppeltorschütze vom Sonntag, geht Mühllechner hingegen verloren. Ihn zieht es zwecks Auslandsstudium nach Australien.

Hauptsponsor gesucht

Auch wirtschaftlich gibt es noch viel zu tun. Das aktuelle Budget beträgt rund 60.000 Euro. „Wir suchen noch einen Hauptsponsor. Mit 20.000 Euro mehr wäre noch vieles möglich.“ Etwa Trainingsgeld als Anreiz für die Spieler. Oder ganz banale Dinge wie Eishockeyschläger. „Jeder Spieler bekommt von uns zwar 250 Euro, damit sind die Materialkosten aber bei Weitem nicht gedeckt“, so Mühllechner.

Basketball: 58:79

SALZBURG. Die Zweitliga-Basketballer der BBU Salzburg kassierten am Samstag auswärts ein 58:79 gegen Silverminers aus Schwaz. „Wir haben Schwaz mit vielen Gefehlern das Punkten leicht gemacht“, so Kapitän Erich. Erer selbstkritisch.

Volleyball: 3:0, 0:3

SALZBURG. Sieg und Niederlage für die Volleyball-Teams der PSvBG Salzburg. Die Herren unterlagen Wolfurt (1:3) waren aber trotzdem zufrieden. „Wir haben uns in unser erstes Ligaspiel mit diesem Team sehr gut geschlagen“, Trainer Stephan Hirschbrunner. Die Damen gewannen erwartungsgemäß 3:0 gegen Olympia Innsbruck.

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier

salzburg.red@
bezirksblaetter.com



Die Dosis macht's

Sport soll stärken, nicht schwächen, Spaß und keinen Stress machen. Bewegung ist wichtig, doch falscher Ehrgeiz im Training kann der Gesundheit schaden. Der Körper muss immer in einer Art Balance bleiben. Daher ist es entscheidend, die Belastungen richtig zu dosieren. Wenn Sie es nach Jahren der Bewegungsabstinenz gleich in den ersten Trainingseinheiten übertreiben, geht es mit der Leistung, dem Wohlbefinden und der Gesundheit bergab. Für einen trainierten Freizeitsportler ist es hingegen kein Problem, täglich Sport mit moderater Intensität zu treiben. Je intensiver allerdings die jeweilige Belastung, desto wichtiger wird die anschließende Phase der Regeneration. Denn ein Training bringt den Körper immer aus dem Gleichgewicht. Das

ist ja auch erwünscht, so werden diverse Stoffwechselprozesse angeregt. Doch damit sich der Körper an die neue Belastung anpassen kann und darüber hinaus sogar noch vor sorglich Substanz aufbaut, braucht er Ruhe: Die Anpassungsprozesse vollziehen sich in der Pause zwischen den Trainingseinheiten. Folgende Regeln für gesundes Training sollten Sie beachten:

- Nie krank trainieren, sondern sich immer ganz auskurieren. Denn ein verschleppter Infekt kann für das Herz gefährlich werden.
- Abwechselnd Kraft und Ausdauer trainieren. Der Wechsel dient der besseren Erholung, die Kombination der kompletten Fitness.
- Für die optimale Regeneration benötigt der Körper viel Schlaf, weil über Nacht die großen Reparatur- und Aufbauprozesse laufen.
- Zur Unterstützung der Regeneration reichlich Obst und Gemüse essen – der Körper braucht genügend Antioxidanzien.

unterstützt von:

vita club

www.vitaclub.at