

# REVIEW

## #01 - 2017

  
NACHWUCHS  
LEISTUNGSSPORT  

---

TIROL INNSBRUCK



### ***Ausdauer***

Die Erfolgreichsten an SportHAS und SportBORG Innsbruck waren in den vergangenen zwei Jahren die Frauen

### ***Beliefe in you***

Crowdfunding speziell für Nachwuchssportler/innen

### ***Newsmix & Termine***

Erfolge unserer Athlet/innen,  
Termine, Rezepte

#improvetalents

***Damit Talente Sieger werden!***



NACHWUCHS  
LEISTUNGSSPORT  
TIROL INNSBRUCK

olympiaworld

10 6 180 60  
INTERNATIONAL



# FOKUSSIERT BLEIBEN...

... ist im Sport notwendig, um möglichst ganz oben zu stehen. An vielen Stellschrauben kann man im Leistungsaufbau drehen, nur wer den Überblick behält, kann am Ende positive wie negative Erfahrungen reflektieren. Dies ist besonders in der Arbeit mit jungen Athleten wichtig, um ihnen auch die Zusammenhänge von Trainingsprinzipien und deren Wirkung auf die körperliche Leistungsfähigkeit zu verdeutlichen, ohne eine Über- oder Unterforderung zu provozieren. All dies mit einer Schulausbildung, einem Eltern- und Freundeskreis und Interessen außerhalb des Sports, die bei jungen Menschen ebenso wichtig sind, abzustimmen ist eine große Herausforderung.

**FOKUSSIERT** waren sicher auch unsere zwei SportBORG-Schülerinnen, die in unserer Titelstory über ihre bisher erfolgreichste Saison berichten und einen Einblick in das Leben von Sportschülern geben. Auch wir müssen FOKUSSIERT bleiben, um unsere Athleten altersgerecht betreuen und ausbilden zu können. Wir sind uns

unserer Verantwortung bewusst – gegenüber den jungen Sportlern, deren Eltern und Trainern und allen Vereinen und Verbänden in Tirol. Deshalb verfolgen wir sehr aufmerksam die aktuelle Debatte um die Missbrauchsvorwürfe im Sport und weisen besonders auf unser Kurzmeldung zu diesem Thema hin. Lasst uns hier gemeinsam FOKUSSIERT bleiben, denn Missbrauch im Sport gehört verurteilt und aufgedeckt, gleichzeitig müssen wir unsere Trainer, Vereine und Sportinstitutionen unterstützen – denn die positiven Aspekte des Sportes und seine Wirkung auf die Jugend sind wissenschaftlich längst bewiesen und weiterhin zu fördern.

Ich hoffe ihr bleibt FOKUSSIERT und erfreut euch an unserem Review #1 von Nachwuchsleistungssport Tirol.

*In diesem Sinne wünsche ich euch allen eine frohe Weihnachtszeit mit dem FOKUS auf euch und eure Familien und bedanke mich für eure Unterstützung!*



Benni Lachmann  
(Sportkoordinator Nachwuchsleistungssport Tirol)

**Damit Talente Sieger werden!**  
**#improvetalents**



# Gemein man s

Warum Teamkollegen die besten Motivatoren sind und der Alltag nach dem Wechsel an das SportBORG leichter ist, erzählen die Juniorenweltmeisterinnen Laura Stigger (Mountainbiken) und Sandra Lettner (Klettern).

# Insam motiviert ich leichter!

Wie ist die Saison aus Eurer Sicht verlaufen?

**Laura Stigger:** Mir ist es sehr gut gelaufen heuer, ich konnte alle Titel holen, die es zu holen gab. Österreichische Meisterin, Europameisterin, Weltmeisterin - das kann man echt nicht Toppen. Auch in den vergangenen drei Jahren habe ich so gut wie jedes Rennen gewonnen, bis auf eines in dem ich dann Zweite wurde – weil ich einen Defekt hatte. Es muss immer alles zusammenpassen an dem Tag, dazu gehört auch ein Umfeld das dich super betreut.

**Sandra Lettner:** Es waren viele Wettkämpfe in kurzer Zeit - ich habe mir nicht erwartet zu gewinnen. Die Weltmeisterschaft hat zwölf Tage lang gedauert, am letzten Tag gingen wir schließlich in den Kombi-Bewerb und ich war schon ziemlich kaputt, aber ich habe nochmals alles gegeben und gewonnen. In meiner Gruppe gibt es eine Amerikanerin, sie ist fünffache Weltmeisterin in beiden Disziplinen und gilt als Wunderkind Amerikas. Dieses Mal habe ich sie in einer Disziplin geschlagen. Dieses Gefühl kann man gar nicht beschreiben, es hat lange gedauert, bis ich es realisiert hatte.

In den vergangenen zwei Jahren waren die Frauen an den beiden Sportschulen in Innsbruck sehr stark. Haben Frauen mehr Durchhaltevermögen als Männer?

**Stigger und Lettner** (lachend): Ich glaub, das kann man so nicht sagen, das ist von Person zu Person verschieden.

Erlebt Ihr Konkurrenz zwischen Mädchen und Jungs?

**Sandra Lettner:** Jeder freut sich über den Erfolg des Anderen. Es ist eigentlich kein Wettkampf untereinander. Gehen die Burschen zum Beispiel im Vorstieg eine Route, gehen die Mädels die Route nach – so kann man schön vergleichen, wer wie weit gekommen ist.

**Laura Stigger:** Ich finde, dass man sich gegenseitig noch mehr pushen kann, wenn man sich gegeneinander richtig motiviert. Aber es ist selten, dass wir zusammen starten, das geschieht eher bei den österreichischen Rennen und dann starten die Buben einige Minuten vor uns.

### Wie bist du zum Leistungssport gekommen?

**Sandra Lettner:** Meine Eltern haben gesagt ich muss irgendeinen Sport anfangen, damit ich nicht nur daheim sitze. Ein Arbeitskollege meines Papas und dessen Tochter sind geklettert, das habe ich auch ausprobiert und es hat mir gleich ziemlich gut gefallen. Da war ich sechs Jahre alt und von Anfang an bei den Guten dabei.

**Laura Stigger:** Mein Nachbar war Trainer im heimischen Verein und seine Buben sind immer bei uns vorbeigefahren - mir hat es gefallen, weil sie offensichtlich viel Spaß am Mountainbiken hatten. Das wollte ich auch probieren und hab mir beim ersten Rennen gleich ein blutiges Knie geholt. Das hat mich nicht aus der Bahn geworfen, im Gegenteil ich habe trotzdem weiter gekämpft. Ich war auch sechs Jahre alt, als ich mit dem Mountainbiken begonnen habe.

### Was hat sich für dich mit dem Wechsel an das SportBORG verändert?

**Sandra Lettner:** Ich komme aus Salzburg, klettere für Oberösterreich und wohne jetzt in Innsbruck. Nachdem klar war, dass das Bundesleistungszentrum in die neue Kletterhalle kommt, bin ich 2015 nach Innsbruck umgezo-

gen. Seit einem Jahr lebe ich mit einem anderen Mädchen in einer Wohnung, vorher war ich im Internat. In Oberösterreich ging ich in eine normale Hauptschule, das Training zu organisieren war aufwändiger weil ich mindestens eine halbe Stunde Anfahrt bis zur nächsten Kletterhalle hatte. Aber es ist schon gegangen.

**Laura Stigger:** Ich bin vorher in Haiming in die Mittelschule gegangen und lebe und trainiere auch noch dort. Für die Schule fahre ich jetzt jeden Tag nach Innsbruck, Dienstag und Donnerstag habe ich außerdem Frühtraining

### Was braucht man als Sportlerin um vorne mitzuhalten?

**Sandra Lettner:** Auf jeden Fall hilft es, sich nicht zu viel Druck zu machen. Für mich persönlich: sobald ich einen Griff in der Hand habe, singe ich im Kopf ein Lied und denke nicht mehr ans Klettern. Natürlich auch sich Freuen, dass man jetzt Klettern darf, auch wenn's nicht so eine coole Tour ist

**Laura Stigger:** Die Familie, die hinter einem steht, ist für einen Sportler wichtig. Sich an dem Sport freuen und wissen, dass man es nicht für Andere (Anm.: den Trainer, die Eltern) macht sondern für sich selber.



Laura Stigger



Sandra Lettner



Wie motivierst du dich, wenn du mal keine Lust zum Trainieren hast?

**Laura Stigger:** Ich bin selten nicht motiviert, weil ich mir selber immer eine Belohnung bei einem Training mache. Wenn ich aufwärts fahre, dann darf ich wieder abwärtsfahren und das freut mich – das ist für mich Belohnung. In meinem Sport habe ich hier die besten Möglichkeiten – brauche nur das Rad auspacken und trainieren gehen. Wenn ich mal nicht so motiviert bin, helfen die Trainer mit. Dann hast du ja auch noch dein persönliches Ziel vor Augen, das du erreichen willst – wenn man das immer vor sich hat, motiviert man sich sicher nochmals.

**Sandra Lettner:** Manche Trainingseinheiten sind nicht so lustig, da kann es schon mal schwer sein sich zu motivieren. Aber wenn man es geschafft und alles dafür gegeben hat, ist es ein gutes Gefühl. Ich bin fast immer motiviert. Für mich sind auch die Trainingskollegen eine wichtige Unterstützung, weil ich weiß, dass auch sie nicht immer motiviert sind. Dann tut man sich zusammen und es geht leichter.

Wie bereitest du dich mental vor einem Wettbewerb vor?

**Laura Stigger:** Vor dem Start konzentriere ich mich darauf, das Beste zu geben egal was dabei rauskommt. Mein Motor ist: immer Vollgas.

**Sandra Lettner:** Ich freue mich, dass ich gleich Klettern darf, auch wenn mir die Tour nicht so gefällt. Dann rede ich mir ein, dass sie mir gefällt.

Wann kommst du an Deine Grenzen?

**Sandra Lettner:** Bei manchen Trainingseinheiten kann man eigentlich nicht mehr, aber man überwindet sich und lässt die letzte Kraft nochmals raus. Ich quäle mich schon auch gerne, das Gefühl danach ist einfach toll, wenn man weiß man hat alles gegeben.

**Sarah Stigger:** Bei den Rennen gehe ich fast immer an die Grenzen, da ist meistens auch Risiko dabei. Ein schwieriger Downhill hat auch ein großes Risiko. Ich quäle mich aufwärts ziemlich gern, weil es dann umso schöner ist, wenn ich dann abwärtsfahren kann.

Womit geht Ihr als Spitzensportlerinnen anderen Jugendlichen voraus?

**Sarah Stigger:** Der Spitzensport macht einen ehrgeizig, man hat etwas vor Augen und will es erreichen – das ist vielleicht etwas das ich ohne das Mountainbiken nicht so gelernt hätte.

**Sandra Lettner:** Man muss sich die Zeit besser einteilen. Ein bisschen Freizeit fehlt mir manchmal.

Wie gehst du mit dem Gefühl der Angst um?

**Laura Stigger:** Angst spüre ich ziemlich selten, wenn ich da hinunterfahren will, dann schaffe ich das auch – mit diesem Gedanken gehe ich in das Rennen.

**Sarah Lettner:** Sie ist bei mir im Training oft dabei, wenn ich mich im Vorstieg nicht traue zu Stürzen – das ist gerade mein Thema. Im Wettkampf ist das dann zum Glück anders.

Auf der Website unter [www.nlst.at](http://www.nlst.at) werden in der Rubrik „Athletes on Air“ laufend Nachwuchstalente vorgestellt...

*Weit gereist und mit großartigen Erfolgen zurückgekehrt – der Nachwuchs hat auch heuer viele Erfahrungen gesammelt. Hier eine Auswahl - auf der Website gibt's deutlich mehr zu entdecken.*

Broschüre

### **Respekt und Sicherheit im Sport**

INNSBRUCK. Sensibilisierung und Prävention haben sich die Tiroler Vereine und Verbände in der aktuellen Debatte um sexuelle Übergriffe in Sport vorgenommen. Sie nehmen damit Verantwortung wahr und tragen die Initiative des Ministeriums über die Dach- und Fachverbände weiter. 2.500 Sportvereine in Tirol sind angesprochen. „Wir sind betroffen von den Schilderungen und wollen sicherstellen, dass speziell junge Sportlerinnen und Sportler in unseren Vereinen sicher trainieren können“, erklärt Peter Lechner, Ti-Sport Präsident.

Im Februar 2018 plant der Tiroler Landessportrat eine Informationsveranstaltung dazu.



Schon jetzt verweisen wir Betroffene auf folgende Anlaufstellen:

Kinder und Jugend GmbH, Tel. 0512 58 37 57, [innsbruck@kinderschutz-tirol.at](mailto:innsbruck@kinderschutz-tirol.at) sowie Kinder- und Jugendanwaltschaft, Tel. 0512 37 92, [kija@tirol.gv.at](mailto:kija@tirol.gv.at).

Als Download gibt es eine Broschüre des Österreichischen Bundesministeriums unter [www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)



Judo

### **U18-Europameisterschaft**

KAUNAS. Natascha PIRCHER (JC Volksbank Kufstein) konnte bei der U18 Europa Meisterschaft in Kaunas, in der Gewichtsklasse -63kg leider keinen Kampf für sich entscheiden. Gleich im ersten Kampf hatte PIRCHER die spätere Vize-Europameisterin Annabelle WINZING aus Deutschland. Trotz guter Kampfleistung unterlag die 16-jährige der starken Deutschen durch einen Armhebel. In der Trostrunde unterlag die Sport HAS Schülerin der Bulgarin Lidia BRANCHEVA mit Ippon.

## Wettkampf

### **Europäische Jugendspiele**

GYÖR. Reich an Erfahrungen sind unsere Nachwuchssportler aus Ungarn zurückgekehrt. Daniel Zander (00) gelang die beste Österreichische Mehrkampfleistung mit Platz 50 und landete mit Team AUT auf Platz 24. Kunstturnerin Ronja Reuß (03, Schülerin am SportBORG) ging geschwächt durch Verletzungen in den Bewerb, auf einen Start am Boden verzichtete sie. Platz 25 im Team war die Belohnung.

Schnell waren auch die Schwimmerinnen und Schwimmer unterwegs: Lisa Süßer (03), 100 m Rücken – 40., 100 m Delfin – 28. Nina Kappacher (02), SportBORG – 100 m Brust – 38., 200 m Brust – 42., Simon Schinnerl (01), SportBORG – 200 m Freistil – 33., 50 m Freistil 38., 100 m Freistil 34. Straßenradfahrerin Katharina Kreidl schied nach einem Sturz aus.

## Schwimmen

### **Simon Bucher entwickelt sich zum Rückenspezialist**

NETANYA. Mit einem elften Platz kehrt Simon Bucher (SportHAS) von der LEN-Junioren-Europameisterschaft in Israel zurück. Als Startschwimmer der Lagenstaffel konnte er seine persönliche Bestzeit über 100 Meter Rücken um 58,86 Sekunden verbessern. Über 100 m Rücken im Einzel erschwamm er Platz 30.

## Campus Sport Tirol

### **We test the future award 2017**

INNSBRUCK. Fußballer Felix Mandl und Turnerin Ronja Reuss überzeugten mit ihren Leistungen bei den sportmotorischen Aufnahmetests unter 26 Mädchen und Jungs am stärksten. Sie dürfen nun Modeltrainingseinheiten unter professioneller Leitung sowie sportwissenschaftliche Beratung, ein Teil der Förderungen durch das Olympiazentrum, in Anspruch nehmen. Der „We Test The Future – Award“ des Campus Sport Tirol Innsbruck – Olympiazentrum wurde heuer zum vierten Mal in Zusammenarbeit mit dem NLST verliehen.

Bild unten, v.l.n.r.: Roland Luchner, MSc (Sportwissenschaftler Olympiazentrum Innsbruck), Ronja Reuss (Turnerin, SportBORG), Dipl. Sportwiss. Benjamin Lachmann (Sportkoordinator NLST), Felix Mandl (Fußballer, SportBORG), Ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Raschner (Sportlicher Leiter Olympiazentrum Innsbruck)



## SportBORG & SportHAS **Die Neuen sind da...!**

Wie baut man ein Biwak? Wie koordiniert man sich am besten im Team, obwohl man sich noch gar nicht kennt? Diese und andere Aufgaben bekamen die Neuen bei den Kennenlern-Tagen auf der Sattelbergalm gestellt, in diesen drei Tagen treffen die neuen Schüler des SportBORG Innsbruck zum ersten Mal. Ein bisschen weiter nördlich zog es die SportHAS – in der Area47 gab es trotz kühlen Temperaturen viel zu erleben – wie Rafting in der Imster Schlucht, Plopping und Trampolinspringen. Wir begrüßen die Neuen auch auf diesem Weg und wünschen ihnen ein erlebnisreiches Jahr.



## **Talente-Service Tirol gestartet**

Anerkennung und finanzielle Förderung, Schaffung geeigneter Strukturen und Optimierung vorhandener Ressourcen waren die Rahmenthemen der Kick-Off Veranstaltung zum Talente-Service-Tirol, die Ende September in den Universitätssportanlagen und am Olympiazentrum Innsbruck stattfand. 42 Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren und aus acht Sportarten wurden durch das Team Olympiazentrum getestet. Eltern und TrainerInnen bekamen fachlichen Input zu den Themen Training, Ernährung oder auch pädagogischer Führung von Jugendlichen und erfuhren, wie komplex sportliches Training ist. Die Angebote außerhalb der gewohnten Trainingsinhalte wurden gut angenommen. Die gemeinsame Aussage der Experten: Standardtestungen müssen bereits im frühen Jugendalter als Instrument zur Leistungsprognose und Entwicklungsdiagnose ein wichtiges Thema sein. Die Auftaktveranstaltung des Talente-Service-Tirol war zugleich auch ein Aufruf an die Sportverantwortlichen, dem Jugendsport mehr Beachtung zu schenken.

Triathlon

## 4. Platz für Feuersinger

KITZBÜHEL. Nach ihrem Staatsmeistertitel holt sich Therese Feuersinger bei der Heim-EM in Kitzbühel einen großartigen 4. Platz. Als dritte aus dem Wasser, eine starke Leistung auf dem Rad und am Ende 18 Sekunden auf Platz 3. Trotzdem war die 19-Jährige Maturantin des SportBORG Tirols mit diesem Ergebnis sehr zu frieden. Magdalena Früh (ebenfalls SportBORG) kam im Juniorenfeld auf Rang 33 ins Ziel.



## Nachwuchssportler geehrt

28 ÖM-Titel, 5 Teilnahmen bei EM oder Junioren-EM, 4 Teilnahmen bei WM oder Junioren-WM, 3 WC-Teilnahmen, 3 Junioren-EM-Titel, ein Vizejunioren-WM-Titel, 10 Siege bei Junioren-WCs. Wer hinter diesen Erfolgen steckt, wollte eine hochkarätig besetzte Jury bestehend aus Klassenvorstand, Ausbildungskoordinator sowie Vertretern der Tiroler Tageszeitung und des ORF wissen. Die Talente des Jahres wurden also von einem Mitschüler in einer Präsentation vorgestellt. Damen: Laura Stigger, Hannah Schubert und Hannah Prock. Herren: Johannes Mairoser, Robin Grünberger, Maximilian Steinlechner. „Egal ob Sommer- oder Wintersportler, Individual- oder Mannschaftssport – das SportBORG hat starke junge Sportlerinnen und Sportler“, freut sich Andreas Pfister, Ausbildungskoordinator.



**Nathalie Klotz**  
(Eiskunstlauf)



**Laura Stigger**  
(Mountainbike CC)



**Hannah Schubert**  
(Klettern)



**Maximilian Steinlechner**  
(Golf)



**Luca Maldoner**  
(Tennis)



**Hannah Prock**  
(Kunstbahnrodeln)



**Gabriel Odor**  
(Eisschnelllauf)



**Robin Grünberger**  
(Schwimmen)



**Johannes Mairoser**  
(Turnen)



**Matthäus Taferner**  
(Fußball)





## Crowdfunding für Nachwuchssportler

# *I believe in you*

von Andreas Gradinger

Das Prinzip der ersten Crowdfunding Plattform für den österreichischen Sport, I believe in you (IBIY), ist ganz einfach: Jeder Sportler und jeder Sportverein kann über die Plattform ein Projekt veröffentlichen, das verwirklicht werden soll und den Geldbetrag festlegen, der dafür notwendig ist. Dann wird das Vorhaben beworben, im eigenen Bekanntenkreis und über die Kanäle der IBIY Plattform, mit dem Ziel möglichst viele Menschen (die „Crowd“) zu erreichen und von dem sportlichen Ziel zu begeistern. Das Ganze funktioniert nach dem „Alles-oder-nichts-Prinzip“: Wird das Finanzierungsziel in der definierten Zeit erreicht, gehen alle Beiträge an den Sportler. Als Gegenleistung bieten die Athleten exklusive Dankeschöns wie etwa signierte Startnummern, Kleidung aus der eigenen Kollektion, Souvenirs von den Wettkampforten oder ein Meet & Greet. Wird das Sammelziel verfehlt, bleibt das Geld bei den Unterstützern.

Es ist immer wieder toll zu sehen, welche unterschiedlichen Ziele und Projekte gemeinsam verwirklicht werden können. Olympia-Fechter Rene Pranz hatte vor seiner Olympiateilnahme in Rio 1.500 Euro für die Finanzierung von neuen Klingens als Ziel ausgeschrieben und am Ende sogar mehr als 7.000 Euro sammeln können. Ein wei-

teres erfolgreiches Beispiel ist der Ringerclub Mörbisch, der rund 4.500 Euro für die Anschaffung eines Vereinsbusses auf diesem Weg sammelte.

IBIY unterstützt seit 2014 Sportlerinnen und Sportler und Sportvereine bei der Finanzierung ihrer Sportprojekte. Seit der Gründung konnten mehr als eine halbe Million Euro für den österreichischen Sport gesammelt werden. Unterstützt wird die Initiative durch das Österreichische Olympische Comité sowie die Österreichische Sporthilfe.

Wir unterstützen dich von der Wahl des richtigen Projektnamens bis hin zur Abrechnung. So konnten in den vergangenen drei Jahren mehr als 235 Sportprojekte/Ziele erfolgreich verwirklicht werden. Crowdfunding ist als alternative Finanzierungsmethode auch im österreichischen Sport ein Begriff.

### Weitere Fragen beantwortet

Andreas Gradinger, MA

*I believe in you* Österreich

Tel. 0664 91 80 271 / 0660 48 49 414

[andreas.gradinger@ibelieveinyou.at](mailto:andreas.gradinger@ibelieveinyou.at)

[www.ibelieveinyou.at](http://www.ibelieveinyou.at)

*„Ich habe mich mit dem Projekt für ein neues Mountainbike beworben, um meine Kraftausdauer zu verbessern. Dabei nahm ich 2.200 € ein und somit konnte mein Limit um 200 € überboten werden. „I believe in you“ ist vor allem für Sportler, die eine Randsportart betreiben sehr hilfreich, denn hier steht oftmals nicht so viel Geld zur Verfügung. Empfehlen würde ich Werbung im Freundes- und Bekanntenkreis zu machen, da hauptsächlich Leute spenden, die man kennt.“*

**Viola Feichtner**

(Eisschnellläuferin SportBORG, Klasse 9)



## Anstehendes und Wichtiges zum Vormerken

**02.-06.01.2018,  
Trainingsmodul Skilanglauf**

Wo: Seefeld

Anmeldung: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

**19.01.2018, 13.30 – 17.30 Uhr  
Tag der offenen Tür SportHAS**

Wo: Karl-Schönherr-Str. 2, Ibk

Anmeldungen zu Schnuppertagen sind möglich. Termine unter [www.hak-ibk.at/schultypen/sport-has](http://www.hak-ibk.at/schultypen/sport-has)

**26.01.2018, 9 – 12.15 Uhr  
Tag der offenen Tür SportBORG**

Wo: Fallmerayerstr. 7, Ibk

Details zum Programm unter [www.borg-ibk.ac.at](http://www.borg-ibk.ac.at)

**16.02. 2018  
Ende Aufnahmeverfahren für  
Schuljahr 2018/19**

Sportlicher Antrag muss vom Verband bis 16.2.2018, der schulische Antrag bis 23.2. von den Eltern in der Schule abgegeben werden.

**12.-16.02.2018,  
Trainingsmodul Einführung  
Langhanteltraining**

Wo: Landessportzentrum

Anmeldung: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

**26. & 27.02.2018, 12.30 Uhr  
Sportmotorischer Aufnahmetest  
SportBORG & SportHAS**

Wo: USI, Fürstenweg 185, Ibk

**12.-16.03.2018,  
Trainingsmodul Regeneration**

Wo: Landessportzentrum

Anmeldung: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

**10.04.-08.03.2018** Dienstags  
**Trainingsmodul Lifekinetik**

Wo: Landessportzentrum

Anmeldung: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

**30.05.2018  
30 Jahre SportBORG Tirol Fest-  
veranstaltung**

Wo: Fallmerayerstr. 7, Ibk

**09.06.2018, 14.00 Uhr  
Tagung Mein Kind im Sport**

Wo: Olympiaworld Innsbruck

Thema: „Förderungen für  
Nachwuchssportler“

Alle aktuellen Termine  
findest du auf [www.nlst.at](http://www.nlst.at)

Sportliche Küche

# Bananenbrot





### ZUTATEN

(1 Brot, ca. 12 Scheiben)

### NÄHRWERT

(pro Scheibe mit Cottage Cheese)

178kcal  
1.3g Fette  
33.2g Kohlenhydrate  
5.8g Proteine

420g Dinkelvollkorn-Mehl  
3 reife, matschige Bananen  
8-10 Datteln/getrocknete Aprikosen/Feigen...  
2 TL Leinsamen  
2 TL Weinstein-Backpulver  
1 TL Zimt (oder Kakaopulver, Vanille,...)  
1 Prise Salz  
ca. 400ml Wasser (je nach Mehl)

### ZUBEREITUNG

Backofen auf 150°C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Leinsamen im Mixer klein mahlen und mit etwas Wasser zu einem festen Brei verrühren. Dann Mehl mit Weinstein-Backpulver, Zimt und dem Salz vermischen und Trockenobst klein schneiden. Nun auch die Bananen pürieren und dann mit dem Mehl-Gemisch und der Leinsamen-Paste vermengen. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Wasser hinzugeben, so dass er sich gut in der mit Kokosfett ausgestrichenen/ mit Backpapier ausgelegten Backform verteilen lässt. Nun noch etwas Leinsamen auf das Brot streuen und dann für circa 60 Minuten auf 150°C backen (Stäbchenprobe!).

### Tipp:

Am besten schmeckt das Bananenbrot warm, z.B. mit Hüttenkäse. Lässt sich auch super in Scheiben geschnitten und in Alufolie eingewickelt einfrieren und so bei Bedarf auf lange Ausdauereinheiten oder für die Pause zwischen Training und Schule mitnehmen.

# Zahlen & Fakten

der Tiroler Nachwuchssportszene (Juli – Dez 2017)

## 158

Teile beinhaltet die neue Trainingsbekleidung für Sportschüler

## 2 SCHULEN - 10 Siege

bei Junioren-Weltcups

## 227

Sportschüler im Schuljahr 2017/18 an der BORG & HAS – 72 weiblich, 155 männlich  
– Neuaufnahmen: 25 HAS, 37 BORG

## 35x ÖM

Das soll uns einer nachmachen!

## 35 Sportarten

neu hinzugekommen: Kickboxen

## 80 Fußbälle

kommen bei einem Training der Fußballakademie Tirol zum Einsatz

## 100kg Magnesia

werden im Turnleistungszentrum im Jahr verbraucht

## 86 Teile

Aus so vielen Stücken besteht eine Rennrodel

# 5

# Trainingsmodule

finden im Schuljahr 2017/2018 statt.

Alle Infos zu sämtlichen Trainingsmodulen unter [www.nlst.at](http://www.nlst.at)



**Nachwuchsleistungssport Tirol**

Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck

Telefon: +43 (0) 660 / 136 746 8

Email: [b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at](mailto:b.lachmann@nachwuchsleistungssport-tirol.at)

[www.nachwuchsleistungssport-tirol.at](http://www.nachwuchsleistungssport-tirol.at)

