

KICKERAMAZONEN

# Weiblichkeit in Kefermarkt am Ball

**KEFERMARKT.** Ein umfangreiches Konzept stellen die Verantwortlichen der Sportunion Kefermarkt mit dem „Projekt 2020“ auf die Beine. Um das Sportangebot für Mädchen und Frauen zu erweitern, folgte im Herbst der Startschuss für das erste Frauenfußballteam.

von REINHARD SPITZER

Voller Elan und mit viel Ehrgeiz trainieren seither wöchentlich bis zu 20 „Kickeramazonen“ ab einem Alter von 13 Jahren. Tief beeindruckt vom Engagement der holden Weiblichkeit ist Damencoach Thomas Grabner. „Die Mädels nehmen die Trainingseinheiten sehr ernst. Das Wichtigste in einer Teamsportart ist aber, dass sich eine Gemeinschaft entwickelt. Auch hier sind



Damencoach Thomas Grabner erklärt die nächste Trainingsstation. Foto: SU

wir auf einem guten Weg.“ Die Sportlerinnen kommen nicht nur aus Kefermarkt, sondern auch aus umliegenden Gemeinden. „Immer wieder kommen neue Gesichter hinzu. Ein weiterer po-

sitiver Nebenaspekt ist, dass unsere Nachwuchsspielerinnen mit fünfzehn Jahren die Sportunion Kefermarkt nicht mehr verlassen, weil sie eben in ihrem Stammverein in das jeweilige altersgerech-

te Team einsteigen können“, so Grabner weiter.

### Noch keine Punktejagd

In den Meisterschaftsbetrieb steigen die Kefermarkterinnen vorerst noch nicht ein. „Haben wir die wesentlichen Grundlagen intus, steht einer Teilnahme an der Punktejagd nichts mehr im Weg. Bis dahin heißt es aber noch fleißig trainieren und viel schwitzen“, stellt Thomas Grabner, der mit „seinen“ Mädels die Trainingseinheiten in den Wintermonaten in der Halle absolviert, fest. Frauenfußball ist längst keine Untergrundsportart mehr. Die Spielerinnen der Sportunion Kefermarkt leisten einen wichtigen Beitrag, dass diese Tatsache noch vehementer in die Köpfe von Fans und möglichen Sponsoren dringt. ■

SCHWIMMEN

# 110 Minusgrade lassen keinen kalt

**LINZ/BAD ZELL/PERG.** Bereits zum dritten Mal verlassen sich Athleten aus den Reihen der oberösterreichischen Schwimmelite in der Vorbereitung auf ein internationales Großereignis auf die „Zauberkräft“ der Kältekammer im Lebensquell Bad Zell.

von REINHARD SPITZER

Nachdem Jördis Steinegger (ASV Linz) und David Brandl (1. Perger Schwimmverein) im heurigen Sommer nach einer Intensivbehandlung bei Minustemperaturen von bis zu 110 Grad Celsius die Qualifikationslimits für die Olympischen Sommerspiele 2012 in London erbrachten, soll das gnadenlose „Geväterchen Frost“ jetzt in Sachen Kurzbahneuropameisterschaft von 7.



Ihren Humor verloren die Athleten vor dem „Kälteschock“ nicht. Foto: Lebensquell

bis 11. Dezember in Polen weiter helfen. Zusammen mit Dominik Dür (Welser Turnverein 1862) und dessen Klubkollegen Chris-

tina Strigl machten sich Steinegger und Brandl neuerlich die Wirkungen der Kältekammer zunutze. Der nächste Therapie-

block mit sechs Behandlungen steht unmittelbar vor der Abreise zur Europameisterschaft auf dem Programm.

### Auch ÖSV-Asse in Bad Zell

Experten nicht nur aus dem Bereich des Spitzensports sagen Ausflügen in die Kältekammer eine Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Lungenfunktion (größere maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, Anm.) sowie die Linderung von Entzündungen im ganzen Körper, positive Eigenschaften für die Haut, schnellere Erholung nach intensiven Trainingsphasen und verbesserte Leistungsfähigkeit nach. Davon überzeugten sich in den letzten Jahren ua. auch bereits ÖSV-Spitzenathletinnen aus dem Bereich des alpinen Skisports. ■