

# Neuer online-Sporttreff: losv.li

Liechtensteiner Olympischer Sportverband (LOSV) ab sofort im weltweiten Netz

Unter der Internet-Adresse losv.li ist der Liechtensteiner Olympische Sportverband (LOSV) ab sofort im weltweiten Netz vertreten. Über die Homepage losv.li sind unter anderen vielfältige News aus der Welt des Sports nachzulesen und umfangreiche Informationen über die LOSV-Dienstleistungen abrufbar.

Rechtzeitig vor Beginn der Olympischen Spiele ist der LOSV somit online. Unter der Rubrik "Olympia" sind denn auch umfangreiche Informationen über das liechtensteinische Olympia-Team in Sydney zu finden, darunter auch eine Statistik der Olympia-Beschickungen seit 1936, der Einsatzplan der liechtensteinischen Delegation sowie Links zu den besten Olympia-Homepages.

## Umfangreiches Dienstleistungsangebot

Der von der Fri-Gratik in Schaan entwickelte Internet-Auftritt des LOSV versteht sich



Losv.li: Der neue Internet-Treff für alle Sportfans freut sich über Ihren Besuch!

in erster Linie als Dienstleistungsangebot für die Verbände,

Vereine und Sportler in Liechtenstein. Unter Rubriken wie

beispielsweise Adressen, Fahrzeuge, Reglemente, Statuten

und Leistungssport können vielfältige nützliche Informationen abgerufen werden. Sei es das Reglement über die Landesmeisterschaften oder die aktuelle Liste der erlaubten oder verbotenen Medikamente: Unter losv.li finden Sie die gewünschten Informationen.

Auf der LOSV-Homepage sollen für angeschlossene Verbände und Vereine demnächst eigene Seiten eingerichtet werden. Eine entsprechende Verbandsbefragung wurde soeben abgeschlossen und wird nun ausgewertet.

## Wer ist Liechtensteins Fahnenträger/In?

Unter dem Button "Aktuell" ist jeweils das Neueste aus dem Verbandsgeschehen sowie aus der weltweiten Olympischen Bewegung nachzulesen. Wenn Sie als Erster wissen wollen, wer bei der Olympia-Eröffnungsfest in Sydney als Fahnenträger/In der Liechtensteiner Delegation amtiert wird, oder wenn Sie über die neusten Beschlüsse des IOC informiert sein wollen, dann sind Sie bei losv.li an der richtigen Adresse.

## SPORT IN KÜRZE

### Oliver Geissmann trägt FL-Fahne



OLYMPIA: Eine der dem Liechtensteiner Olympia-Team meistgestellten Fragen ist nun entschieden: Der Schütze Oliver Geissmann (Bild) amtiert bei der Eröffnungsfest der Olympischen Sommerspiele in Sydney als Liechtensteiner Fahnenträger.

Die Frage des Fahnenträgers wurde bei der ersten Teamsitzung im Olympischen Dorf entschieden. Einstimmig wurde dem jüngsten Teammitglied Oliver Geissmann diese Ehre zuerkannt.

Geissmann wird am 9. Dezember 22 Jahre alt. In Sydney nimmt der in Planken wohnhafte Bankangestellte im 10-m-Luftgewehr teil.

### Landesmeisterschaft Kleinkaliber 2000

SCHIESSEN: Am Samstag, den 7. Oktober 2000 und am Sonntag, den 8. Oktober 2000 finden die diesjährigen Landesmeisterschaften im Kleinkaliberschiesen (nach JSSF-Reglement) auf der Schiessanlage Rheinau in Vaduz statt.

In den Kategorien Jugend, Junioren und Senioren müssen mindestens drei, bei der Kategorie Elite (Damen und Herren) mindestens fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten, damit eine Landesmeisterschaft ausgetragen werden kann.

Teilnahmeberechtigt sind alle Liechtensteiner Staatsbürgerinnen und Staatsbürger sowie Einwohnerinnen und Einwohner, welche seit mindestens einem Jahr Mitglied eines dem LOSV angeschlossenen Sportverbandes oder eines dem VLSV angeschlossenen Vereins sind.

Anmeldungen: schriftlich oder telefonisch beim Schützenmeister Dietmar Kinde, Feldstrasse 15, 9495 Triesen, Tel. 392 15 08 oder direkt beim Schiessstand Rheinau in Vaduz. Anmeldeschluss ist der 29. September 2000.

Der VLSV und Kleinkaliberschützenverein Vaduz freuen sich auf eine zahlreiche Beteiligung und wünschen schon jetzt allen Schützinnen und Schützen «Gut Schuss!»

### Programm

- Liegendmatch, Samstag 7. Oktober
- Dreistellungsmatch, Sonntag 8. Oktober 2000
- Kategorien: - Jugend (bis 16 Jahre)
- Junioren (16 bis 20 Jahren)
- Elite (Damen und Herren)
- Senioren (55 Jahre und älter)

## Jeder ist eingeladen

### Anfängerkurs in Karate-Do

Ab kommenden Donnerstag, den 1. September, bietet sich für Interessierte der Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung die Möglichkeit, an einem Anfängerkurs teilzunehmen.

Der Modern Karate Club Triesen lehrt Goju-Ryu-Karate. Das System stammt aus Okinawa und wurde von den Japanern zu einem Sport entwickelt. Goju-Ryu-Karate-Do erlaubt dem Übenden sowohl die Betätigung im sportlichen Wettkampfsport, hat jedoch die Elemente in Bezug auf Selbstverteidigung und Selbstverwirklichung nicht verlassen. Goju-Ryu-Karate ist eines der vier grossen offiziellen Karatesysteme, das durch die

World Karate Federation olympische Anerkennung genießt. Neben den technischen Aspekten und Grundlagen legt man im Goju-Ryu-Karate-Do grossen Wert auf den meditativen und sensitiven Bereich. Die Verbindung von harten und weichen Techniken, von Hebel-, Schlag-, Stoss-, Wurf- und Trittechniken in waffenloser Form sind richtungweisend für das Goju-Ryu-Karate. Es eignet sich für jedermann.

Durch das Training der angebotenen Disziplin erwerben die Teilnehmer eine hervorragende Fitness für Körper und Geist die auch hilft Stress und Aggression abzubauen sowie die Harmonie mit sich und der Umgebung zu finden.

### Geeignet für Kinder ab sechs Jahren

Durch die Trainingsgemeinschaft mit dem Karate Club Mauren findet täglich die Möglichkeit statt, an einem Training in Triesen oder Schaanwald teilzunehmen. Das erste Probetraining findet am Donnerstag, den 1. September in Triesen um 19 Uhr statt.

Für Kinder besteht bereits ab sechs Jahren die Möglichkeit, an Kindertrainings teilzunehmen. Es gibt auch Trainings, die gemischt angeboten werden, um Kindern und Eltern die Möglichkeit zu geben gemeinsam zu trainieren. Information unter Telefon 268 10 09 oder 373 44 men.

## Gesamtsieger gesucht

### FL-Herbstregatta am Walensee

Am kommenden Samstag, 16. September führt der Segel-Surfing-Club Liechtenstein seine letzte Regatta dieser Surfsaison am Walensee durch. Treffpunkt ist der SSCL-Surfplatz beim Restaurant Brauerei in Mühlehorn (Autobahnausfahrt Murg / Tiefenwinkel benutzen).

Anmeldungen in den Kategorien Damen, Herren und Junioren sind am Samstag, 16. September, bis 10.30 Uhr direkt auf dem Surfplatz möglich, Skippermeeting 10.45 Uhr. Weitere Auskünfte erteilt Albert Frick, Schaan, Tel. 232 54 38.

Diese Herbstregatta bildet gleichzeitig den Abschluss des 8. FL-Surf-Cup 2000, einer Se-

rie von sieben Regatten über die ganze Saison, aus denen die drei besten Resultate der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewertet werden.

### Harte Wettkämpfe

Die Zwischenwertung verspricht spannende Wettfahrten um den Gesamtsieg im Surf-Cup. Die Liechtensteiner Regatteteure vom SSCL werden mit den Teilnehmern aus der Schweiz, Österreich und Deutschland hart um die Podestplätze kämpfen müssen.

Der SSCL heisst die aktiven Sportlerinnen und Sportler sowie Zuschauerinnen und Zuschauer auf seinem Surfplatz am Walensee herzlich willkommen.

## Aktive Ausbildung von Kadertrainern und Sportlern

### LOSV startet zu einer informativen Vortragsreihe

Die Leistungssteigerung gehört normalerweise zu den Zielen von Spitzensportlern. Im Namen des LOSV informierte Christoph Mannhart über die Zuwachsmöglichkeiten durch eine zweckgebundene Sporternährung.

Als Lehrbeauftragter an den Universitäten Bern und Basel ist Christoph Mannhart eine der Kapazitäten auf dem Gebiet der Sporternährung. Sein Engagement als fachbezogener Verantwortlicher beim Schweizerischen Olympischen Verband ist in erster Linie auf die Sportarten Bob, Judo, Kunstturnen, Leichtathletik, Ski und Triathlon ausgerichtet. Daneben berät er auch Spitzler in ernährungsmedizinischen und leistungsstoffwechsel-bezogenen Fragen. Christoph Mannhart war für den ersten Vortragsabend über Sporternährung innerhalb der LOSV-Ausbildungsreihe bestimmt eine

erstklassige Wahl.

### Optimaler Ernährungsaufbau

Nach Mannhart unterscheidet sich die Ernährung von physisch aktiven Personen kaum von jener von Inaktiven. Quantitativ können aber grosse Differenzen entstehen, weil jede Ernährung eine verbrauchsangepasste Energie- und Flüssigkeitsaufnahme gewährleisten soll. In leistungsstarken Sportarten wie beispielsweise dem Langstreckenlaufen liegt die erforderliche Energiezufuhr oft unter dem Verbrauch einer Leistung. Auch gilt es zu beachten, dass eine tägliche Flüssigkeitseinnahme von zwei bis drei Litern gewährleistet wird. Im Bereich der Makronährstoffrelation und zum Ausgleich der Stickstoffbilanz empfiehlt Mannhart je nach Sportart die tägliche Zufuhr von 1,0 bis 1,5 g Fett, fünf bis neun g Kohlenhydraten und

1,2 bis 1,8 g Proteinen je Kilogramm Körpergewicht. Durch

das Vermeiden einseitiger Ernährungsformen und durch

eine ausgeglichene Mineralstoff- und Vitaminversorgung wird eine bedarfsdeckende Mikronährstoffzufuhr sichergestellt. Um den Blutglucose- und Insulinstoffwechsel zu gewährleisten empfiehlt er eine Mahlzeitenverteilung auf drei grössere und zwei bis drei kleinere Einnahmen und um ernährungsspezifische Regenerationsmassnahmen auf energetischer und zellregenerativer Ebene möglichst kurz zu halten, die Aufnahme von Kohlenhydraten direkt nach erfolgten Leistungen.

### Fazit

Physische Leistungssteigerungen können im Allgemeinen nur mit einer vielseitigen Gestaltung der Mahlzeiten durch vollwertige Nahrungsmittel ermöglicht werden. In Einzelfällen können seine Empfehlungen in der Praxis jedoch nicht immer umgesetzt werden.



Die Referenten dieses Abends waren Christoph Mannhart und Uschi Drouve. (Bild: Ingrid).