

### Scheikl, Neurauter mit tollem Comeback

Michael Scheikl und Bernd Neurauter dominierten nach ihren Verletzungspausen den Auftakt der Sommersaison bei den Naturbahnrodlern. Bei der österreichischen Meisterschaft in Wiesing (Tirol) holte sich Scheikl den Einzel- und den Doppeltitel, Neurauter wurde im Doppel Zweiter. Tags darauf stand die erste Station des Sommer Grand Prix am Programm. Im Regen setzte sich Bernd Neurauter im Doppel durch. Im Einzel verwies Scheikl seinen Kindberger Kollegen auf Platz zwei. Weiter geht's nächste Woche in Bühl (Schwarzwald).



**Bernd Neurauter (r.) und Michael Scheikl dominierten den Saisonauftakt.**  
Foto: KK

## Erzberg, Wartberg und am Grünen See - Laufen ist in

400 Läufer und Nordic Walker stürmten beim 14. internationalen Erzberglauf den steirischen Brotlaib. Bei den Herren sicherte sich der Slowene Miran Cvet (54:16 Min.) den Sieg vor Milan Janata (Tch) und Andreas Ringhofer vom PSV Leoben (56:01). Damensiegerin wurde Karin Freitag (1:01:59).

In der Teamwertung wurde der LCA Hochschwab hinter Team Hungary Zweiter. Bei den Nordic Walkern gewannen Johann Zauner und Hildegard Mitterhuber.

Nächste Station für die Läufer ist am Freitag, 26. August, Wartberg. Start und Ziel des Wartberger Teamlaufs ist beim Volkshaus. Die rund 4,4 Kilometer lange Strecke für Dreier-Teams führt durch den Ortskern, der Start erfolgt um 17.30 Uhr.

„Malerisch“ wird es am Sonntag. Zum achten Mal findet in Tragöß-Grüner See der Boehle-



**Laufen ist in** – wie hier beim Start zum 14. internationalen Erzberglauf.  
Foto: TIOA

rit-Volkslauf statt. Los geht's für die Teilnehmer am Volkslaufcup 2016, Hobbyläufer und Nordic Walker, um 10 Uhr. Streckenlängen gibt es vor der wunderschönen Kulisse der Bergwelt um den Grünen See von 0,4 Kilometer (Kinder) bis elf Kilometer. Viele Laufinfos findet man auch auf [WOCHEbewegt.at](http://WOCHEbewegt.at).

### Wurfmeeting auf Ranch in St. Lorenzen

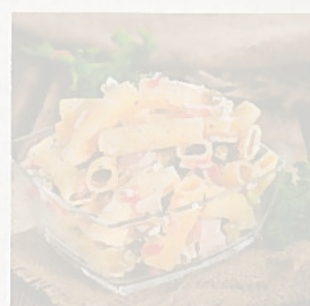
Auf Pinks Werfer Ranch in St. Lorenzen veranstaltete ATUS Knittelfeld ein meeting in den Bereichen Kugel, Diskus und Hammer, bei dem auch Athleten aus Kärnten und Niederösterreich am Start waren. Tatjana Klammer, Österreichs Meisterin im Hammerwurf, kam mit dem Hammer auf 53,69 m (3 kg) und 44,27 m (4 kg). Michael Hochschwab warf die Kugel auf 9,84 m, den Hammer auf 31,95 m. Vereinsteamgenossin Sabina Plammer kam mit dem 3 kg-Hammer auf 31,95 m und mit der 3 kg-Kugel auf 8,84 m.

### Helmut Pitzl neuer Weltmeister bei Hammerwurf

Im Rahmen der internationalen Hartberger Radsporttage wurde Helmut Pitzl von LCA Hochschwab im Einzelwettbewerb mit dem 3 kg-Hammer auf 53,69 m (3 kg) und 44,27 m (4 kg) erfolgreich. Nur Amateurweltmeister Igor Kospe (Slo) war schneller als er.

## Kulinarischer Sommer

QUIZ: Erkennen Sie die Kalorienfallen?



Weitere sommerliche Kalorienfallen plus schmackhafte Alternativen dazu finden Sie unter:  
<http://www.gesund.at/kalorienfallen>

#### Auflösung:

Nudelsalat: 400 Kalorien / Portion, Pina Colada: 350 Kalorien / Cocktail, Caprese: 400 Kalorien / Portion, Eistee: 400 Kalorien, bis zu 18 Stück Würfelzucker / Liter

Nicht alles, was leicht aussieht, ist auch kalorienarm!



gesund.at