

ÖLV Fanreise zur EM

Erleben Sie das Leichtathletik-Highlight in Barcelona!

Mehr auf Seite 4

Blitzstart in der Halle



Limits & Rekorde: Österreichs Leichtathleten haben einen Blitzstart in die Hallensaison hingelegt!
Bild: Herbert Kratky – www.photokratky.com

EDITORIAL



Robert Katzenbeisser
ÖLV Pressereferent

Gelungener Start ins Jahr 2010!

Auch wenn die Hallen-WM Limits nicht gerade leicht zu „knacken“ sind, schafften bereits drei Athleten bei ihrem ersten Antreten die Qualifikationsnorm für die Hallen-WM in Doha. Dabei nahmen sie gleich zwei Limits für die Freiluft-EM mit, Jennifer Wenth und Lukas Weissshaidinger haben bereits das U20-WM-Limit.

Das erstmals durchgeführte Awards Dinner Anfang dieser Woche fand Anklang bei den geladenen Gästen. Es brachte auch positives mediales Echo im ORF-Teletext und in einigen Online Medien ein: Von "ÖLV will neu durchstarten" und "frischem Wind in der Leichtathletikszene" war zu lesen.

Interessant war auch vor wenigen Tagen die Erklärung von ÖOC-Präsident Dr. Karl Stoss zur Nominierung des heimischen Teams für die Winterspiele in Vancouver: "In Bewerbungen, wo die internationalen Limits erbracht wurden, sollen auch österreichische Sportler dabei sein, junge Sportler sollen Olympialuft schnuppern, die Spiele miterleben und mitfühlen. Das kann eine Vorstufe sein für künftige Erfolge."

Da sind wir natürlich gespannt, ob dieser neu eingeschlagene Weg auch für die Sommerspiele 2012 beibehalten wird und auch in der Leichtathletik die internationalen Limits vom ÖOC übernommen werden.

Inhalt

Interview Helmut Baudis	2
Psychologie: Motorisches Gedächtnis	4
ÖLV Fanreise zur EM nach Barcelona	5
Awards Dinner	5
Mixed Zone	8
Bestenliste, Rekorde	8
Impressum	10

Story

Österreichs Leichtathleten haben einen Blitzstart in die Hallensaison hingelegt!

Ein kräftiger Aufwind bläst in der Leichtathletik: Clemens Zeller und Andreas Rapatz sind Anfang Februar die Nummer 1 und 2 in Europa über 400 Meter. Beide haben sich für die Hallen-WM und gleich auch für die Freiluft-EM qualifiziert. (Das Angebot zur ÖLV-Fanreise finden Sie auf Seite 4!) Ryan Moseley erbrachte als erster Österreicher die Hallen-WM-Norm. Dazu glänzte der Nachwuchs mit starken Auftritten: Jennifer Wenth und Lukas Weißshaidinger qualifizierten sich schon jetzt mit neuen Rekordleistungen für die U20-WM im Sommer. So kann's weitergehen!

IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

Sie wollen die **ÖLV Nachrichten** regelmäßig und aktuell beziehen? Registrieren Sie sich einfach für den kostenlosen E-Mail Versand auf www.oelv.at/newsletter/register.php

Der neue Generalsekretär

Seit 1. Jänner 2010 ist Helmut Baudis neuer Generalsekretär des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes. Die **ÖLV Nachrichten** sprachen mit ihm über seine bisherige berufliche Laufbahn und seine Pläne für die Zukunft der Leichtathletik in Österreich.

Auf welche Weise warst du selbst als Leichtathlet aktiv?

Helmut Baudis: Ich habe im Jahr 1983, im Alter von sechs Jahren, gemeinsam mit meinem Bruder in der Kindergruppe des ATSV OMV Auersthal, der seine Trainingsstätte in Wien-Stadlau hat, begonnen. Im Prinzip habe ich immer Mehrkampf trainiert, obwohl mir die Grundschnelligkeit fehlte und mein Talent eher in den Würfeln lag. Doch das abwechslungsreiche Training hat mir immer Spaß gemacht, deswegen habe ich mich nie richtig spezialisiert. In der Jugendklasse (U18) warf ich den 800g-Speer 47,14m weit und wurde 4. bei den ÖM. Einen Österreichischen Meistertitel konnte ich 1993 mit Gerhard Wagner und Max Linher in der 10-Kampf-Mannschaft verbuchen. Meine Speerwurf-Bestleistung von 56,54m erzielte ich dann während meiner Studienzeit im Jahr 1997, als ich zwar nicht mehr viel trainierte, aber endlich die Technik so richtig verstand.

Hammer geworfen hast du auch?

Das stimmt. In der U20-Klasse trainierte ich neben Zehnkampf vorwiegend Hammerwurf. Einerseits weil es Spaß machte und andererseits, weil es mit Gottfried Gassenbauer einen Trainer gab, der Martin Schiller und mich ausgezeichnet betreute. Ich war damals eigentlich ein Leichtgewicht, konnte mich aber schnell drehen, was für 44,24m und ebenfalls einem 4. Platz bei den ÖM-U20 reichte. Übrigens schloss sich damals für ein paar Trainingseinheiten ein drahtiger Schülerathlet namens Gerhard Mayer, Cricket Wien, unserer Gruppe an, was ihm schlussendlich einen ÖM-U16-Titel im Hammerwurf einbrachte.

Warst oder bist du auch als Trainer tätig?

Während meiner Studienzeit habe ich relativ rasch in Wien-Stadlau mit einer Nachwuchsgruppe zu arbeiten begonnen. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat mir damals und macht mir auch heute noch unglaublich viel Spaß. Meine erfolgreichsten Athlet/innen waren Florian Stadelmayer (Ö. U16-Meister im Mehrkampf), Stephanie Schiller und Tanja Antl, die beide den 400g- und dann den 600g-Speer über 40m warfen, und österreichische Nachwuchsmeisterinnen in der U16- und U18-Klasse wurden. Im Jahr 2002 wurden beide bei der ÖM-U20 in Villach nur ganz knapp von Elisabeth Pauer geschlagen. Durch mein steigendes berufliches Engagement und meine verschiedenen Funktionen gingen meine Traineraktivitäten aber zunehmend zurück. Seit Februar 2009 betreue ich mit Tanja Eberhart die Kindergruppe (6-12 Jährige) in Wien-Stadlau, wo auch meine Töchter mit dabei sind.

Wie sah deine bisherige berufliche Laufbahn aus?

Ich hatte das Glück, dass ich gleich nach dem Ende meines Studiums als Jugendreferent in der ASKÖ-Bundesorganisation beginnen durfte. Eine Position, wo ich einerseits unglaublich viel über den Sport in Österreich lernen konnte und andererseits meine Ideen umsetzen durfte. Relativ rasch wuchs auch mein Aufgabenbereich weit über den Jugendbereich hinaus (diverse Projekte, Internet, etc.), was fordernd und vor allem lehrreich war. Ich hatte aber auch das Glück von meinen Chefs Generalsekretär Michael Maurer, Sport-Abteilungsleiter Harald Bauer und Vizepräsident Christian Hinterberger entsprechend gefördert zu werden.



Vor deinem Job als Generalsekretär warst du als Schriftführer im ÖLV-Vorstand - seit wann, und was waren hier deine Aufgaben?

Ich wurde 2005 in diese Funktion gewählt. Das Aufgabengebiet des Schriftführers ist relativ eng bemessen. Ich habe aber versucht, die Protokolle rasch und ausführlich zu verfassen und so das Büro in diesem Punkt zu unterstützen. Als Mitglied des geschäftsführenden Vorstands hatte ich Einblick in verbandsstrategische Aufgaben und Entscheidungen.

Als Generalsekretär ist es auch wichtig, berufliche Netzwerke zu haben. Du bist bzw. warst auch in weiteren Verbänden tätig?

Meine Funktionen in der Österr. Bundes-Sportorganisation (Jugendausschuss-Vorsitzender seit 2004), im NÖLV (Nachwuchssportwart, Sportwart seit 2002) und im ÖLV (seit 2005) waren dabei sicherlich kein Nachteil. Auch international bin ich, so denke ich, ganz gut vernetzt. Die Auszeichnung mit dem „ENGSO Youth Volunteer Award“ 2009 ist sicherlich auch darauf zurückzuführen.

>> Fortsetzung auf Seite 3

Interview mit ÖLV-Generalsekretär Helmut Baudis

Fortsetzung von Seite 2: Über Finanzierung, Visionen und Anti-Doping

Wie siehst du die zukünftigen Finanzierungsmöglichkeiten für Sportverbände und im speziellen für den ÖLV?

Der ÖLV lukriert einen Großteil seiner Einnahmen aus Bundes-Sportfördermitteln. Daher bin ich gespannt, wie der Reformprozess im heurigen Jahr verlaufen wird, bei dem am Ende ein neues Bundes-Sportförderungsgesetz erstellt werden soll. Der Leichtathletik muss dabei ihre Rolle als Grundsportart schlechthin und olympische Kernsportart zuerkannt werden. Das Ziel von Minister Norbert Darabos, dass mehr Geld bei den Vereinen landen soll, begrüße ich. Wichtig wird sein, dass Schlagwörter wie „Verwaltungsvereinfachung“, „Nachhaltigkeit“ und „Bedarfsorientierung“ Realität werden.

Für den ÖLV und dabei insbesondere für die Athlet/innen sind auch die Team Rot-Weiß-Rot Förderungen und die Unterstützung der Sporthilfe sehr wichtig. Mit den verantwortlichen Personen gibt es eine gute Gesprächsbasis, was sich in den gesteigerten Zuwendungen für unsere Spitzenathlet/innen und unsere Top-Talente widerspiegelt. Dafür möchte ich mich auch an dieser Stelle bedanken.

Wie sieht es im Sponsoringbereich aus?

Ich denke, dass der ÖLV hier Entwicklungspotential hat. Nur muss man realistisch bleiben. Die derzeitige Wirtschaftskrise vereinfacht unsere Situation sicher nicht. Mit neuen Initiativen und ein bisschen Kreativität hoffe ich dennoch, erfolgreich zu sein.

Große Unternehmen haben ja immer eine Mission und eine Vision - was ist aus deiner Sicht die Mission (Zweck) des ÖLV, und wo sollte uns die Zukunft hinführen (Vision)?

Diese Fragen sollten nicht von einer Person alleine beantwortet werden. Wir als Verband müssen uns diesen Fragen stellen. Meiner Meinung nach ist es wichtig, dass wir gemeinsam im Vorstand bzw. mit den Landesverbänden diese Fragen diskutieren und unsere Ziele definieren. Ein Unternehmenskonzept für den ÖLV sollte das Ergebnis sein. Mir ist bewusst, dass dies keine leichte Aufgabe ist, die von heute auf morgen umgesetzt werden kann, aber ich werde diesen Punkt sicherlich nicht aus den Augen verlieren.

Kannst du uns trotzdem ein paar Gedanken dazu mitteilen?

Ich halte es für sehr wichtig, dass wir ein Netzwerk von Leistungszentren mit hauptamtlichen Trainer/innen über Österreich spannen, welches sich optimal mit unserem National- und Spartentrainersystem und der Arbeit in den Vereinen ergänzt. Die Finanzierung kann – wie die aktuellen Beispiele in Salzburg und Vorarlberg zeigen – über Landes- und Bundesmittel erfolgen. Das Thema Ganztagschulen – als Chance bzw. Gefahr für die Sportvereine – wird uns ebenfalls in nächster Zeit intensiv beschäftigen. Hier müssen der Sport im Allgemeinen und die Leichtathletik im Speziellen Kooperationsmodelle mit den Schulen entwickeln. Ohne zusätzliche finanzielle Mittel für die Vereinstrainer/innen wird es hier aber nicht gehen.

Du hast auch die Funktion des Anti-Doping-Beauftragten im ÖLV übernommen - was sind hier deine Ziele?

Der Standpunkt des Verbands muss ganz klar und unmissverständlich erkennbar sein. Das Anti-Doping-Statement auf der Homepage ist ein erster Schritt in diese Richtung. Meine Überzeugung: „Spitzenleistungen, aber nicht um jeden Preis!“ Im Bereich der Prävention wird der ÖLV selbst aktiv werden, denn die NADA kann niemals alle Verbände so umfassend betreuen. Studien haben bewiesen, dass verschärfte Sanktionen und vermehrte Kontrollen nur eine kurzfristige Wirkung erzielen. Um langfristig Erfolg zu haben, sind eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema, Bewusstseinsbildung und das Stärken der Eigenverantwortung unabdingbar.

Wichtig ist, dass unser Engagement für eine „saubere“ Leichtathletik auch von den Fördergebern und den Medien anerkannt wird. Ein Umdenken in der Bewertung von Platzierungen und Leistungen ist hier sicherlich nötig.

Interview: Robert Katzenbeisser

Zur Person

Mag. Helmut Baudis
Alter: 33 Jahre
Wohnort: Wien
Studium: Sportwissenschaften / Sportmanagement
Staatlich geprüfter Trainer Leichtathletik
Familie: verheiratet, zwei Töchter
Seit 1.1.2010 Generalsekretär des ÖLV



ÖLV Fanreise zur EM in Barcelona

Von 27. Juli bis 1. August 2010 finden in Barcelona die 20. Leichtathletik-Europameisterschaften statt. Sie können gemeinsam mit dem Österreichischen Leichtathletik-Verband dabei sein!

Im Sommer empfängt Barcelona die besten Leichtathleten des Kontinents zur Europameisterschaft. Die sportbegeisterte Lifestyle-Metropole bereitet alles vor, um aus den Wettkämpfen ein großes Fest werden zu lassen. Der ÖLV bietet eine Fanreise zur EM in die katalanische Hauptstadt an. Lassen Sie sich von den Titelkämpfen begeistern und unterstützen sie das ÖLV-Team in- und außerhalb des Stadions!

Inkludierte Leistungen

- * Linienflug Wien - Barcelona - Wien mit Austrian in der Touristenklasse
- * Flughafensteuern und -gebühren (dzt. ca. € 38,-)
- * Unterkunft im Hotel der 4****-Kategorie im Doppelzimmer mit Du/Bad und WC
- * Frühstück
- * Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen inkl. deutschsprachiger Betreuung
- * 5-Tage Barcelona-Card inkl. öffentliche Verkehrsmittel (27.07. - 31.07.2010) oder

4-Tage Barcelona-Card inkl. öffentliche Verkehrsmittel (29.07. - 01.08.2010)

* Einladung zur ÖLV-Paella-Party am Freitag, 30.07.2010 und Treffen der ÖLV-EM-Teilnehmer/innen

* ÖLV-Fanpackage mit dem offiziellen ÖLV-EM-Shirt (Adidas), dem ÖLV-EM-Guide und der offiziellen ÖLV-Autogrammkarte

Variante 1

Montag - Sonntag / 26.07. - 01.08.2010 im Doppelzimmer € 749,-
EZ-Zuschlag € 288,-
bei mind. 20 Personen

Variante 2

Donnerstag - Sonntag / 29.07. - 01.08.2010 im Doppelzimmer € 529,-
EZ-Zuschlag € 144,-
bei mind. 10 Personen

Angebote gelten bis 28.2.2010!

Weitere Infos:

<http://www.oelv.at/news/detail.php?id=2919>



Bei weiteren Fragen und für Buchungen wenden Sie sich bitte an unser Partnerunternehmen

optimundus Reisewelt, Fr. Birgit Hofbauer
Tel: 01/ 607 10 70-12,
Fax: 01/ 607 86 03

b.hofbauer@optimundus.at

Awards Dinner

„On the Road to Barcelona“ war auch das Motto bei der Ehrung der erfolgreichsten Leichtathleten des Jahres.

Ein spanischer Abend war der festliche Rahmen für das ÖLV Awards Dinner am Montag, 1. Februar, in Wien. Im Mittelpunkt standen die Ehrungen der erfolgreichsten Leichtathleten des vergangenen Jahres. Denn die katalanische Metropole ist im Sommer der Schauplatz der Leichtathletik Europameisterschaften – und gilt daher für viele ÖLV-Athleten als Topdestination des Jahres.

Einige der erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler wurden ausgezeichnet. Allen voran die Sieger der Wahl zu „Österreichs

Leichtathleten des Jahres“: Gerhard Mayer (SVS), der WM-Achte im Diskuswurf, und Andrea Mayr (SVS), Siegerin des Vienna City Marathons und Dritte der Berglauf-EM, erhielten als Trophäe von ÖLV-Präsident Johann Gloggnitzer und Georg Kovacic, Leiter der Kommunikation bei adidas Austria, den „Goldenen Emil“, einen nach Lauflegende Emil Zatopek benannten, vergoldeten adidas-Laufschuh.

Als Top-Nachwuchssportler wurden Lukas Weißhaidinger, Dominik Distelberger und Jennifer Wenth geehrt. SV Schwechat als



Sieger im ÖLV Cup der Vereine und Niederösterreich als stärkstes Bundesland wurden ebenso vor den Vorhang geholt wie ÖLV-Vorstandsmitglied Sonja Spindelhofer. Sie erhielt den Women's Leadership Award von European Athletics.

Auch die Motorik hat ein Gedächtnis!

Welche Mechanismen gibt es beim Erlernen von motorischen Fertigkeiten? Eine Spurensuche zum prozeduralen Gedächtnis.

Wenn Benjamin Siart in den Wurfkreis geht, beginnt ein spannendes Procedere. Er pendelt den Hammer in eine bestimmte Position, dreht sich in immer schnelleren Kreisen und schleudert das Gerät in den Wurfsektor. Ein Bewegungsablauf, den sein Körper längst automatisiert und als fixes Programm gespeichert hat.

Jeder Sportler, der noch nie einen Hammer geworfen hat, würde bei diesem hochkomplizierten motorischen Prozess kläglich scheitern und sich wahrscheinlich verletzen. Zum Erlernen von Fertigkeiten und Bewegungen muss nämlich wie beim Erlernen von Vokabeln über längere Zeit ein eigener Gedächtnisspeicher „gefüttert“ werden. Das sind jedenfalls die verblüffenden Befunde der Gehirnforschung. Beim Stichwort Gedächtnis denkt man in erster Linie an das Lernen von Wissensinhalten. In der Psychologie spricht man dabei von einem deklarativen Gedächtnis. Lange Zeit haben sich die psychologischen Forschungen nur um diesen einen Speicher gekümmert und sinnvolle Konsequenzen für das Lernen in der Schule gefunden. Für das Ausüben von motorischen Techniken ist das Wissensgedächtnis aber nur die zweite Besetzung.

Ein gänzlich anderer Speicher wird angesprochen, wenn das emotionale Gedächtnis im Spiel ist. Es umfasst unsere Gefühlswelt und wird aktiv, wenn Sportler zum Beispiel Trainingsplätze betreten oder ihre Trainer treffen. Der Speicher kann positive wie negative Stimmungen horten. Vielfach wird das emotionale Gedächtnis als ein Typ des klassischen Konditionierens angesehen.

Ein dritter Merktypus wird Fertigungsgedächtnis oder prozeduales Gedächtnis genannt. Dieses Gedächtnis spielt beim Erlernen von motorischen Fertigkeiten die

wichtigste Rolle. Womit wir endgültig in der Leichtathletik und beim Erlernen von Wurf-, und Sprungtechniken angelangt sind.

Das deklarative, emotionale und prozeduale Gedächtnis ist jeweils unterschiedlichen Regionen im Gehirn zugeordnet. Man nimmt heute an, dass die Ausbildung von motorischen Fertigkeiten primär mit dem motorischen Cortex und dem Kleinhirn zu tun hat. Für das deklarative Gedächtnis ist der Hippocampus und die umgebende Rinde bedeutend.

Aber auch die Lern- und Vergessensprozesse sind beim Speichern von kognitiven Inhalten grundlegend anders als beim Erlernen von psychomotorischen Fertigkeiten.

Beim Pauken von Daten und Zahlen setzt man am besten auf das Lernen und Wiederholen in regelmäßigen Zeitabständen. Und das bis zum Prüfungstag. Hört man bereits eine Woche vor einer Prüfung mit dem Lernen auf, kommt es zum teilweisen oder gänzlichen Vergessen des Gelernten. Die Abfolge der Speicherung ist sukzessive. Ins Langzeitgedächtnis gelangen nur Inhalte, die störungsfrei durch das Momentan- und das Kurzzeitgedächtnis gegangen sind.

Ganz anderes ist es beim Lernen von motorischen Techniken.

Eine entsprechende Pause vor der Prüfung, sprich dem Wettkampf, ist unerlässlich. Sie dient nicht nur der körperlichen Regeneration, sondern offenbar auch der Stärkung der postmental Erregungen nach dem Trainingsprozess. Durch Pausen, in denen man nicht übt, tritt sogar eine Verbesserung der motorischen Leistung ein. Ja noch mehr. Die meisten erlernten Bewegungsabläufe bleiben ein Leben lang gespeichert. Daher können wir Radfahren, Schwimmen oder Schifahren gar nicht mehr verlernen. Unter den Werfern finden sich etliche Sportler, die noch im Alter mitmischen können. Sie gleichen



mit exzellenter Technik die Kraft der jungen Athleten aus. Manchmal wird man sogar überrascht, dass man komplexe Bewegungen auf einmal besser kann als beim letzten Mal. Und das, obwohl man dazwischen gar nicht geübt hat. Man bezeichnet diesen Lernanstieg nach einer Lernpause in der Lernpsychologie als Reminiszenzeffekt.

Die Größe des Effektes hängt von der Anzahl und der Verteilung der vorausgegangenen Übungsperioden ab. Eine gute Vorbereitung auf einen Wettkampf ist, wenn einige Tage vor einer Trainingspause massive Übungseinheiten gesetzt werden und man dann - vor dem Wettkampf - eine mehrtägige Pause wirken lässt.

Wenn Benjamin Siart den Wurfkreis verlässt und sein Wurf ist ihm gelungen, wird sein emotionales Gedächtnis einen positiven Input erfahren, der Botox für die Seele ist.

Um sein motorisches Gedächtnis braucht er sich nicht zu kümmern. Sein Körper hat die Wurfbewegung längst gespeichert. Sie läuft wie das Fahren eines Autos automatisch ab.

Zum Unterschied von so manchem Schulwissen bleibt ihm die Technik des Hammerwerfens sogar erhalten. Er wird sie auch lange nach seiner Karriere noch beherrschen. Vielleicht unpräziser und schwerfälliger, aber immerhin.

Herbert Winkler

„DIE BESTEN WINTER- TRAININGS-
BEDINGUNGEN VON GANZ EUROPA!“

Wolfgang Hehlig, dt. Bundestrainer „Lauf“



Das Hotel Royal
Andalus lässt keine
Wünsche offen.

RUN – BIKE – FUN – WEEK - VACATION

Genießen Sie ein paar Tage am Meer - am Strand - wo Sonne scheint. Frönen Sie Ihrer Leidenschaft dem Ausdauersport in Spaniens südlichster Provinz. Laufen Sie frühmorgens am feinen Sandstrand in den Sonnenaufgang. Relaxen Sie mittags unter Palmen. Erkunden Sie nachmittags die einsamen Landstraßen mit dem Rad. Und diskutieren Sie darüber am Abend mit Freundinnen, Freunden und Betreuern. Erleben Sie Training in einer Gruppe mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung. Wir erwarten Sie.

Auch 2010 bietet die LEICHTATHLETIK ein ein- oder (für alle die mehr wollen) ein zweiwöchiges Lauf- und Raderlebnis im Süden Europas, an der Costa de la Luz in Andalusien an. Entkommen Sie der Kälte und der Finsternis des heimischen Winters und sporteln Sie sich fit bei frühsummerlichen Temperaturen und Sonnenschein.

Termine

20.2. – 27.2.2010

27.2. – 06.3.2010

Oder beide Wochen (10 % Rabatt!)

Sportlicher Inhalt

Wir bieten Lauf- und Radtraining in der Gruppe an. Dabei trainieren Sie in Leistungsgruppen (von Anfängerin und Anfänger bis zum Profi), sodass Sie sich immer in Ihrer optimalen Intensität bewegen. Sie haben sogar die Möglichkeit mit einem Trainer Einzeltrainings zu vereinbaren, wenn Sie gezielt Fragestellungen erörtern wollen. Dass wir Ihnen für die Dauer des Aufenthalts einen individuellen Trainingsplan erstellen ist selbstverständlich (Kontakt unter www.trainingskonzepte.com). Und mit der Radstation im Hotel sehen Ihnen Rennräder in Profiqualität zur Verfügung. Somit kann die mühevoll Mitnahme des eigenen Rades entfallen.

Um Ihren Wissensdurst zu stillen, werden verschiedene Themen sowohl praktisch als auch theoretisch in Form von Übungen, Diskussionen und Vorträgen vermittelt.

Dazu gehören:

- Lauftechnik – wie ich besser werde ohne mehr zu trainieren
- Allgemeines Krafttraining – wie ich mich körperlich fit halte
- Schnelligkeitstraining – wie ich meine Geschwindigkeit nach oben schraube
- Ausdauerdiagnostik – wie ich das absolvierte Ausdauertraining auf Effektivität prüfe
- Kraftdiagnostik – wie ich das absolvierte Krafttraining auf Effektivität prüfe
- Koordinationstraining – wie ich Verletzungen vorbeuge
- Beweglichkeitstraining – wie ich meinen inneren Widerstand verringere
- Spezielles Krafttraining für Läuferinnen und Läufer- wie ich den äußeren Widerstand nutze

Weiters bieten wir zur leistungsdiagnostischen Unterstützung folgende sportwissenschaftliche Tests an:

- Körperfettmessung – Hautfaltenmessung mittels Kaliper an 10 verschiedenen Punkten
- Muskelfunktionstest – Überprüfung der Muskeln auf Verkürzung und/oder Abschwächung
- Normierte Optische Analyse – offensichtlich oberflächliche Istwerterhebung

Zusätzlich werden Sie mit einem Odlo-Laufshirt „TEAM LEICHTATHLETIK“ im Wert von € 40,- ausgerüstet.

Leitung

Dr. Christoph Michelic (Herausgeber der LEICHTATHLETIK, Leichtathletik-Lehrwart, jahrelange Erfahrung im Langstreckenlauf) und Mag. Günter Kolik (Sportwissenschaftler spezialisiert auf dem Gebiet der Trainingslehre, Leistungsphysiologie und Leistungsdiagnostik; Staatlicher Trainer Leichtathletik; 1986-2004 Leistungssport in der Leichtathletik über 800m und 1500m, 6-facher Österreichischer Meister, 47-facher Wiener Meister)

Unterkunft / Verpflegung

Das 4-Sterne Hotel Iberostar Royal Andalus liegt direkt am 14 km langen Sandstrand „Playa la Barossa“. Ein sportlerinnen- und sportlergerechtes Frühstücks- und Abendbuffet mit separatem Pasta-Buffer werden Ihr Herz höher schlagen lassen. Falls Sie alleine reisen sich aber ein Zimmer teilen wollen, bieten wir Ihnen unsere bewährte Partnerinnen- und Partnerbörse an.

Anreise

Wir möchten Ihnen eine möglichst kurze individuelle Anreise ermöglichen, daher ist der Flug im Preis nicht enthalten. Zielflughafen ist Jerez, von wo wir Sie dann ins Hotel transferieren (Kosten sind im Preis inkludiert). Unser Reisebüropartner CONSUL REISEN unterstützt Sie gerne bei der Buchung des Fluges (Richtpreis ca. € 300,-). Bitte beachten Sie, dass die Flugpreise bei rechtzeitiger und früher Buchung in der Regel viel günstiger sind.

Kosten

€ 489,- pro Sportlerin oder Sportler Halbpension (Partner oder Partnerin und Kinder auf Anfrage); Zimmer mit seitlichem Meerblick € 519,-
Aufzahlung EZZ/Tag € 21,-
5 % Rabatt für Stammkundinnen und Stammkunden oder für Vereine. Dieser Rabatt von 5 % kann nur einmal gewährt werden, ist aber mit dem Rabatt von 10 % für die Buchung beider Wochen kombinierbar.

Infos & Buchung

LEICHTATHLETIK :
christoph.michelic@leichtathletik.co.at
Tel. +43 (0)676 / 83 441 8573
G Ü N T E R K O L I K :
office@trainingskonzepte.com,
www.trainingskonzepte.com,
Tel. +43 (0)699 /111 76 919
CONSUL REISEN:
consul@consul.at, www.consul.at
Tel. +43 (0)7242/56 1 56-0

Sie üben auf unserer Reise Sport auf eigenes Risiko aus. Für Unfälle und körperliche Schäden daraus haften wir auf keinem Fall, auch dann nicht, wenn allein, in einer Gruppe (mit oder ohne) Leiter trainiert wird. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekomplettchutzversicherung inkl. Stornoversicherung bei CONSUL REISEN. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reise- und Stornobedingungen für Gruppenreisen lt. ARB 1992. Kundengeldabsicherung gemäß Reisebetroversicherungsverordnung – RSV / Tarifstand Oktober 2009.



Chariots Of Fire



PROMOTION

Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2010:

Stand: 4.2.

Männer:

50:	6,17	Siegbert Heimo
60:	6,67	Moseley Ryan
200:	22,03	Chudarek Bernhard
400:	46,64	Zeller Clemens
800:	1:47,93	Rapatz Andreas
1500:	3:45,48	Vojta Andreas
3000:	8:12,64	Schmid Michael
50H:	7,02	Hackauf Martin
60H:	7,93	Prazak Manuel
Hoch:	1,91	Schwarzl Roland
Stab:	5,14	Schwarzl Roland
Weit:	7,35	Distelberger Dominik
Drei:	14,77	Biberauer Klaus
Kugel:	18,32	Gratzer Martin
7-Kampf:	5718	Schwarzl Roland

Frauen:

50:	6,84	Mairhofer Katrin
60:	7,52	Röser Doris
200:	24,46	Röser Doris
400:	59,09	Eranovic Valentina
800:	2:10,01	Wenth Jennifer
1500:	4:18,23	Wenth Jennifer
3000:	10:23,56	Steiger Natalia
50H:	7,63	Plazotta Elisabeth
60H:	8,59	Wöckinger Daniela
Hoch:	1,75	Gollner Monika
Stab:	4,03	Höllwarth Daniela
Weit:	6,09	Egger Michaela
Drei:	12,52	Egger Michaela
Kugel:	14,09	Watzek Veronika
5-Kampf:		

ÖLV News

Rekorde & Bestleistungen

Hier die neuen ÖLV-Nachwuchs Rekord- und Bestleistungshalter der letzten Monate:

Lukas Weißhaidinger

(geb. 10.2.1992; ÖTB OÖ LA)

Kugelstoß U20 Halle (6kg):

18,16m – 30.1.2010 Linz

18,91m – 4.2.2010 Linz

Alter Rekord:

17,83m Christian Pirmann 2007

Jennifer Wenth

(geb. 24.7.1991; SV Schwechat)

800 Meter U20 Halle:

2:10,01min – 23.1.2010 Wien

Alter Rekord:

2:11,40 Brigitte Mühlbacher 1994

Jennifer Wenth

(geb. 24.7.1991; SV Schwechat)

1500 Meter U20 Halle:

4:18,23min – 2.2.2010 Wien

Alter Rekord:

4:26,65 Jennifer Wenth 2009

LESETIPP

Grundwissen der Leichtathletik

Das ÖLV Kampfrichterreferat hat eine überarbeitete Version des Handbuchs mit den Regelländerungen für 2010 erstellt.

Auf der ÖLV Website gibt es unter: [Verband -> Kampfrichter](#) das Handbuch online.



Bewegungskompetenzen im Volksschulalter – eine Übungssammlung auf DVD jetzt kostenlos bestellen!

„Fit für Österreich“ fungiert als Herausgeber einer Serie von DVDs zum Thema Bewegung und Sport. Das Autorenteam Mag. Richard Sobota und Mag. Markus Hollauf hat mit jeweils speziell zusammengestellten Teams im Auftrag des Sportministeriums eine Reihe hochqualitativer DVDs, mit kurzen Videoclips hunderter Übungen, produziert. Derzeit ist die DVD „Bewegungskompetenzen im Volksschulalter“ in Arbeit, die auch für jede/n Leichtathletik-Kindertrainer/in empfehlenswert ist. Diese DVD soll ab **Februar 2010** zur Verfügung stehen.

Interessenten haben bereits jetzt die Möglichkeit sich diese neue DVD zu sichern. Reservieren Sie sich Ihr Exemplar per Email an office@kindergesundbewegen.at.

Die DVD sowie deren Versand sind dank der Förderung des Sportministeriums kostenlos! Weitere Infos:

www.bewegungskompetenzen.at.

Mixed Zone

Ender ist ein Tiger

Stephan Ender (TS Lauterach) ging zur Fortsetzung seines Wirtschaftsstudium in die USA. Dort bekam der 400m Hürden Läufer ein Stipendium an der Universität in Memphis/Tennessee und startet jetzt für die **Memphis Tigers**.



NADA Infobroschüren

Die Nationale Anti-Doping Agentur NADA Austria hat aktuell fünf Infobroschüren, die alle kostenlos bei der NADA zu bestellen sind bzw. unter www.nada.at als PDF herunter geladen werden können.



Handbuch für Leistungssportler 2010



Broschüre für Breiten- und Freizeitsportler (links) sowie Elternbroschüre „Gemeinsam gegen Doping“ (rechts).



NADA Austria – Gendoping Broschüre



Sauber & Gesund

SPRING 2010 SUGOI PERFORMANCE APPAREL RUN



Men's Running Equipment – Race Day Kit



Men's Piston 140 L/S



Men's Piston 140 S/S



Men's RSR S/S



Men's RSR S/L



Men's Climate Singlet



Men's Piston 200 Tight



Men's Piston 200 Short



Men's RSR Short



Men's 42k Short



SPRING 2010 SUGOI PERFORMANCE APPAREL RUN



Women's Running Wear – Training, Fitness & Fun Styles



Lowest Tank, Fit Tank, Seaside Tank, Wellness Creation SS, Ready Tank



Seize Capri, Meize Short, Meize Short, Lovers Short



SPRING 2010 SUGOI PERFORMANCE APPAREL RUN



Men's Running Wear – Training & Fun Styles



Men's Double SS, Men's Double Tank SS, Men's Magnet SS, Men's Matrix SS, Men's Motion Hood



Men's Jack Short, Men's Model SS Trail Short, Men's Matrix Zero SS Short, Men's Squared Short



SPRING 2010 SUGOI PERFORMANCE APPAREL RUN



Women's Running Equipment – Race Day + Training Kit



Piston 140 S/S, RSR SS, Nova SS, Edible Tank, Climate Tank, Plus Size



Piston 200 Short, Ready Shorty, Justice Tankard, Nova Short, GK Short



NADA mit Selbstbehalten bei Ausnahmegenehmigungen

Die NADA Austria hielt am 22.1.2010 eine Informationsveranstaltung für Fachverbände im Haus des Sports in Wien ab. Dabei wurde u.a. Neuerungen bei Ausnahmegenehmigungen (TUE) vorgestellt.

Für den Fall, dass der behandelnde Arzt ein Medikament für dringend notwendig erachtet, dessen Substanz (Wirkstoff) oder Methode auf der Verbotsliste steht, muss der Sportler (nicht der Arzt!) unverzüglich ein entsprechendes Ansuchen um medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption - TUE) an die NADA Austria senden. Testpoolsportler/innen müssen dies im Vorhinein machen, alle anderen Sportler/innen müssen nach den neuen gesetzlichen Regelungen ein TUE-Ansuchen erst abgeben, wenn sie kontrolliert werden. Weitere Infos dazu unter www.nada.at.

Neu ist seit 1.1.2010, dass ein TUE-Ansuchen € 85,- Selbstbehalt kostet. Die Einführung dieses Betrags wurde notwendig, da die NADA Austria im Vorjahr insgesamt 800 (!) solcher Ansuchen bearbeiten musste und ein Ansuchen der NADA € 300,- an tatsächlichen Kosten verursacht. Für NADA-Geschäftsführer Mag. Andreas Schwab wurde dadurch ein Selbstbehalt unbedingt erforderlich.

Dopingkontrollen 2009

Weiters wurde im Rahmen dieser Veranstaltung die Doping-Kontroll-Statistik der NADA für das Jahr 2009 bekanntgegeben. Und zwar wurden die Top 5-Verbände in den nachfolgenden drei Kontrollkategorien angeführt:

Zahl der Out-of-Competition Kontrollen

1. Skisport	197 (davon 46 Blut)
2. Radsport	138 (24)
3. Schwimmen	76 (24)
4. Triathlon	72 (19)
5. Fußball	65 (2)

In-Competition Kontrollen

1. Triathlon	44
2. Leichtathletik	38
3. Radsport	35
4. Gewichtheben	34
5. Rudern	26

Bestellte Kontrollen *

1. Radsport	131
2. Skisport	113 (36)
3. Leichtathletik	69
4. Triathlon	66 (6)
5. Volleyball	26

* Durch Internationale Fachverbände bzw. WADA bestellte Kontrollen, die von der NADA Austria durchgeführt wurden.

NADA Kontrollen 2009 gesamt

Out-of-Competition: 913, davon 135 Blut (+41% gegenüber 2008)

In-Competition: 320 (+6% gegenüber 2008)

Bestellte Kontrollen: 627, davon 48 Blut (+70% gegenüber 2008)

BSO-Sportmanager U26-Kurse

Seit einigen Jahren bietet die BSO eigene Sportmanager Basis Lizenz-Kurse für Unter-26-Jährige an. An drei Wochenenden wird Organisation des Sports, Kommunikation, Marketing, Sponsoring sowie Recht und Finanzen gelehrt. Teilnehmen kann jeder, der unter 26 Jahre alt und Mitglied eines Sportvereins ist. Termine im Jahr 2010:

Wien: 13.- 14.03., 20.- 21.03., 27.- 28.03.

Klagenfurt: 9.-10.10., 16.-17.10., 23.-24.10.

Infos & Anmeldungen: BSO, Mag. Martin Domes, m.domes@bso.or.at

Leserbriefe

Was ist Ihre Meinung zu den **ÖLV Nachrichten** oder zu aktuellen Themen der österreichischen und internationalen Leichtathletik? Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an redaktion@oelv.at



Before, during, after sport.

Terminvorschau

20.02.	Österr.	Hallen-Jugendmeisterschaften (U-18) Wien
20./21.02.	Österr.	Hallen-Mehrkampf-Staatsmeisterschaften Wien
27.02.	Österr.	Hallen-Staatsmeisterschaften Linz
01.-06.03.		Hallen-Weltmeisterschaften der Masters Kamloops/CAN
12.-14.03.		Hallen-Weltmeisterschaften Doha/QAT
14.03.	Österr.	Crosslauf-Staatsmeisterschaften Wien-Prater
20./21.03.		Winterwurf-Europacup Arles/FRA
28.03.		Crosslauf-Weltmeisterschaften Bydgoszcz/POL
11.04.		Studenten-Crosslauf-Weltmeisterschaften Kingston/CAN

Was sind die ÖLV Nachrichten?

Die ÖLV Nachrichten erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Website des ÖLV.

Beziehen können Sie die **ÖLV Nachrichten** gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.

Impressum

Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband
Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien

Redaktion

Andreas Maier, Robert Katzenbeisser, Herbert Winkler

Anzeigen

christoph.michellic@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

E-Mail redaktion@oelv.at