

Valentin Pfeil
Nach EM-Norm
Olympialimit?

Stephanie Bendrat
im Interview

Millonig – 30 Jahre
Hallen-EM Gold

Zahlen & Fakten zur
Hallen-Staatsmeisterschaft

Ernährungs- und
Regenerationstipps

Österreichs Leichtathleten
im internationalen Vergleich

Empfohlen von Apotheken !



headstart®



- Hilft Konzentrationsfähigkeit zu verbessern!
- Gegen oxidativen Stress!
- Hilft Erschöpfung und Müdigkeit zu verringern!
- Vitaminhaltig!
- Ohne Koffein!

Der ideale Begleiter

- Im Beruf
- In der Schule
- In Stresssituationen
- Im Alltag
- Beim Sport



www.headstart.at

Inhalt 1|2016

Wenn nicht heute, dann nie mehr 4
 Neo-Österreicherin Stephanie Bendrat im Gespräch . 6
 Was wurde aus Lisa Egarter 8
 Olympiade mit Tieren und Menschen – eine Fiktion . 10
 Hallen-Staatsmeisterschaften in Österreich 12
 Der Kampfrichter meint 15
 Kurzmeldungen 15
 Dominik Hufnagl – der 400m Hürden-Perfektionist .. 18
 Athletes Corner – Ein Tag mit Brigitta Hesch 20
 Trackstories – Morgenstund hat Brei im Mund 22
 Blinder Fleck Regeneration 24
 Nachgefragt bei Andrea Obetzhofer 26
 Welt- und Europarangliste Platzierungen 2015 27
 Statistik 30

Greift er nun nach dem Olympia-Limit?



Valentin Pfeil (LAC Amateure Steyr) hat beim Halbmarathon in Barcelona in 1:04:16 Stunden am 14. Februar 2016 das Limit für die Europameisterschaften erbracht und sich somit erstmals für kontinentale Titelkämpfe der Allgemeinen Klasse qualifiziert. Der von Erfolgscoach Hubert Millonig betreute 27-Jährige ist nach Edwin Kemboi und Lemawork Kete-ma Weldearegaye nun der dritte ÖLV-Athlet, der berechnete Chancen hat, das Olympia-Limit im Marathon (2:14:00 Std) zu unterbieten. Alles Gute für Dein Vorhaben, Valentin!

Editorial



Dr. Ralph Vallon
 ÖLV-Präsident

Saison nimmt Fahrt auf

Die Hallensaison neigt sich dem Ende zu. Wir durften uns über zahlreiche Nachwuchs-Rekorde und zuletzt auch über den Fünfkampf-Rekord von Ivona Dadic freuen. Auf dem Weg nach Amsterdam und Rio, den heurigen Highlights im Sommer, warten auf die ÖLV-Hoffnungen noch große Anstrengungen. Für die meisten war die Indoor-Saison nur ein kurzes Intermezzo auf dem Weg zu hoffentlich sommerlichen Höhenflügen.

Sportpolitisch sind wir gespannt, was die Ära des neuen Sportministers Hans Peter Doskozil mit sich bringen wird. Ich hoffe, dass die beiden zugesagten und via Pressekonferenzen der Öffentlichkeit vorgestellten Hallen-Projekte in Linz und Graz-Eggenberg rasch zur Umsetzung gelangen. In puncto Infrastruktur – vor allem in den Wintermonaten – haben wir weiterhin massiven Aufholbedarf.

Ich wünsche allen erfolgreiche und spannende Hallen-Staatsmeisterschaften und bedanke mich beim oö. Landesverband und seinen Mitarbeiter/innen für die ausgezeichnete Organisation.

Herzlich
 Ralph Vallon

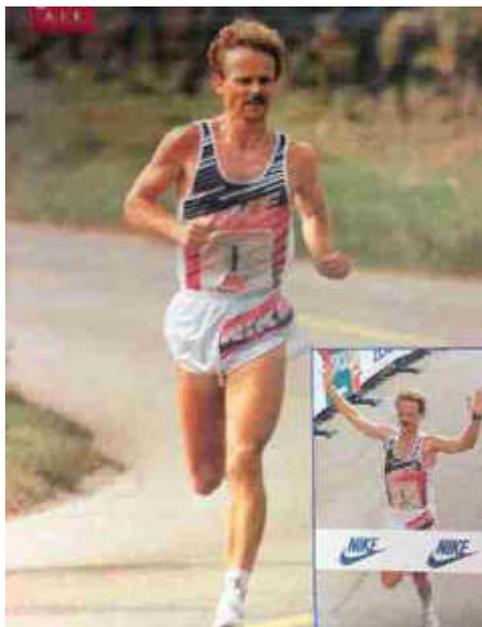
Impressum

Herausgeber Pressereferat des ÖLV
Inhaber Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114
Redaktion Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeisser, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Herbert Winkler
Anzeigen baudis@oelv.at
Internet www.oelv.at
Email office@oelv.at

Wenn nicht heute, dann nie mehr

Vor 30 Jahren gewann Dietmar Millonig in Madrid den Hallen-Europameistertitel über 3000 Meter. Eine Sternstunde, die bis heute mitreißt.

Mittelstreckenlegende Steve Ovett sagte in seinem BBC-Kommentar: „Wenn er heute nicht gewinnt, dann nie mehr.“ Auch für Dietmar Millonig selbst war klar: „Das ist meine letzte Chance, eine Medaille zu machen.“ Es war der 23. Februar 1986. Im Palacio de los Deportes von Madrid ging der Schlusstag der Leichtathletik Hallen-Europameisterschaften in Szene. Dietmar Millonig, damals 30, war in seiner erfolgreichen Laufkarriere bereits Olympia-Sechster 1980, EM-Fünfter 1982 und WM-Achter 1983 gewesen, jeweils über 5000 Meter.



Bei Hallen-Europameisterschaften hatte er über 3000 Meter die Plätze zehn, sechs und fünf erreicht. Eigentlich wollte er die Hallen-EM 1986 auslassen. Nach einem starken 5000 m Rennen in East Rutherford (USA), wo er am 8. Februar 13:33,79 Minuten gelaufen war, drängte ihn aber sein Trainer und Bruder Hubert Millonig: „Versuch es nochmal!“ So war er nach Madrid gereist. „Der Vorlauf war zäh, ich habe mich nicht gut gefühlt“, erinnert sich Dietmar. Der zu diesem Zeitpunkt bereits sechs-

fache Europameister Thomas Wessinghage aus Deutschland war in 8:01,01 Minuten Schnellster. Millonig kam in 8:01,46 an die dritte Stelle seines Vorlaufes, gesamt die viertschnellste Marke aus zwei Vorläufen. Zur Ablenkung spazierte er vor dem Finale ins Kunstmuseum Prado. Dann stand er gemeinsam mit elf anderen Läufern an der Startlinie und sagte sich: „Ich will was gewinnen!“

Spannung pur über 3000m

Die Bahn – Asphaltuntergrund mit Kunststoffbelag – war schwierig zu laufen. Eine Runde ging nur 164 Meter. Statt der üblichen 15 Runden, galt es daher 18 Schleifen plus 48 Meter zurückzulegen. Das Rennen entwickelte sich wie viele Meisterschaftsrennen: nicht sehr schnell. Eine große Gruppe blieb lange zusammen. „Ich habe versucht, relativ weit vorne zu laufen, was nicht immer einfach war“, so Millonig. António Leitao aus Portugal, Olympiadritter von Los Angeles 1984 über 5000 Meter, führte 800 Meter vor dem Schluss das Rennen an. Millonig lief an zweiter Position, Thomas Wessinghage unmittelbar dahinter. Joao Campos, der zweite Portugiese im Feld, setzte sich etwa 550 Meter vor dem Ziel an die Spitze. Millonig überholte Leitao, behielt Rang zwei. Eingangs der Schlussrunde macht der Italiener Stefano Mei Druck. Campos hält mit, Millonig mit etwas Abstand an dritter Stelle. „Ich bin eine starke Gegengerade gelaufen, aber das sind die anderen auch“, sagt er. Eingangs der Schlusskurve hatte sich Millonig an den zweitplatzierten Campos herangekämpft, kam aber nicht auf die Innenbahn. Kein Nachteil, wie er sagt: „Ich bin die Kurve etwas höher angelaufen, so habe ich für die Zielgerade den Schwung voll ausgenutzt.“



Die entscheidende Phase des Rennens wurde in Österreich live im ORF-Fernsehen übertragen. Kommentator Peter Beilner schilderte die Szenen auf der Zielgeraden: „Mei in Führung. Millonig jetzt Zweiter. Campos oder Millonig. Und jetzt Millonig. Millonig oder Mei. Und Millonig gewinnt! Millonig wird hier Europameister! Eine fantastische Leistung des 30-jährigen Kärntners. Sein größter internationaler Erfolg.“ Im Hintergrund überschlug sich beim sonst stets bedächtigen Reporterkollegen Roland Knöppel vor ungläubigem Jubel die Stimme. Millonig ging auf die Knie und küsste die Laufbahn. Nur sieben Hundertstelsekunden trennten die ersten drei. Millonig 7:59,08 Minuten, Stefano Mei 7:59,12, Campos 7:59,15.

Das Tüpfelchen auf dem i

„Es war ein wahnsinnig tolles Gefühl, im Herbst der Karriere das noch zu gewinnen“, sagt Dietmar Millonig. Er betont aber auch, dass dieser Sieg nicht alles gewesen sei: „In der Öffentlichkeit zählen Medaillen oder Siege. Andere Leistungen gehen oft unter. Dass ich Olympiasechster über 5000 Meter mit drei Rennen an vier Tagen war, dar-

über spricht man heute nicht mehr. Ich bin mehrmals im Finale von internationalen Meisterschaften gestanden, habe Grand-Prix-Siege in Berlin und London gemacht und die Track Field News aus den USA haben mich mehrfach in die Top-10 gereiht.



Das hat persönlich eine sehr hohe Wertigkeit für mich. Hätte ich nicht gewonnen oder eine Medaille geholt, wäre ich nicht frustriert gewesen. Die gesamte Karriere war schön. Ich durfte die Leichtathletik in ihrer Hochblüte erleben, in einer Zeit mit vollen Stadien, tollen Rennen und großem öffentlichen Interesse.“ Sein Erfolg ist auch deshalb besonders, weil er im Gegensatz zu anderen österreichischen Medaillengewinnern weder davor noch danach in

den Geruch von Doping gekommen ist. Hubert Millonig, der als Trainer größten Anteil am Sporterfolg von Dietmar hatte, kommentiert den Hallen EM-Titel so: „Es war ein spätes Erfolgserlebnis, das wir seit 1980 angestrebt haben. Alle drei aus der gemeinsamen Trainingsgruppe – Dietmar, Wolfgang Konrad und Robert Nemeth – sind damals in die Weltklasse reinmarschiert. Sie haben sich bei internationalen Meisterschaften sehr gut präsentiert, aber eine Medaille hat gefehlt. Manchmal waren wir zu wenig frech, manchmal war es zu wenig Glück. Man muss auch sagen, dass Europa in den 1980er Jahren im Mittelstreckenlauf Weltklasse war. Es war eine tolle Zeit für die Leichtathletik, gleichzeitig auch eine Hoch-Dopingzeit, deshalb waren immer auch Frust und ein negativer Beigeschmack manchen Konkurrenten gegenüber dabei.“

Töchter als Zukunftsversprechen

Das Ergebnis und die Dramatik des Rennens von Madrid 1986 erfuhr der Trainer übrigens erst im Nachhinein. „Ich war damals mit 120 Kindern als Skikursleiter in Eben im Pongau. Wir hatten den Abschlussabend. Mitten im Geschehen kam der Wirt herein und sagte: ‚Der Millonig hat g’wonnen!‘“ Dietmar Millonig ist aus persönlichem Interesse und durch die Erfolge seiner Töchter weiter eng am Leichtathletik-Geschehen interessiert. Julia, 20, hält die österreichischen U20 und U23-Rekorde im Hindernislauf und war

bei mehreren internationalen Meisterschaften am Start. Lena, noch 17, schaffte es im Vorjahr ins Finale der U18-WM über 2000m Hindernis und ist erst kürzlich ÖLV U20-Hallenrekord über 3000 m gelaufen.



Dass sich die Leichtathletik immer schwerer in Szene setzen kann und zudem furchtbare Schlagzeilen produziert, schmerzt ihn. Der Weg zum sportlichen Erfolg kann für ihn nur von unten und mit guten Trainern beginnen: „Wir müssen die Vereine und kleinen Zellen stärken und Trainer rausschicken. Bezahlte Trainer, die am Platz bei den Sportlern stehen und persönlich einen Zugang zu den jungen Leuten haben.“

Andreas Maier

Dietmar Millonig

Geb. 1. Juni 1955

Verheiratet mit Sigrid

2 Töchter, Julia und Lena

Beruf: Sportmarketing-Manager bei Nike Österreich

- Olympia-Sechster 5000 m, Moskau 1980
- EM-Fünfter 5000 m, Athen 1982
- WM-Achter 5000 m, Helsinki 1983
- Hallen-EM Zehnter (1978), Sechster (1979) und Fünfter (1985)
- Hallen-Europameister 3000 m, Madrid 1986

Von seinen zahlreichen österreichischen Rekorden sind jene über 3000 m und 5000 m (Halle) noch gültig.

Neo-Österreicherin Stephanie Bendrat im Gespräch

Wir sprechen mit Hürdensprinterin Stephanie Bendrat (Union Salzburg Leichtathletik) über ihren Einstieg in die Hallensaison 2016 und über die Zukunft im Olympia- und Europameisterschaftsjahr. Stephanie, die bereits zehn Jahre für die Union Salzburg an den Start geht, wurde am 7. Juli 2015 die österreichische Staatsbürgerschaft verliehen und möchte gleich im ersten vollen Wettkampfsjahr für Österreich bei internationalen Meisterschaften dabei sein.



Nach dem Saisoneinstieg bei den bayrischen Meisterschaften in Fürth mit 8,43s hast du dich beim Indoor Track and Field Vienna mit 8,46s relativ konstant gezeigt. Am 6.2. konntest du dich in Mondeville (Frankreich) bereits auf 8,36s steigern. Wie bist du mit dem Saisoneinstieg zufrieden und welche Wettkämpfe stehen für dich in der Hallensaison noch am Plan?

Stephanie Bendrat: Für mich war der Einstieg in diese Saison recht solide. Natürlich möchte ich sofort an die Leistungen der letzten Saison anknüpfen, jedoch muss ich nach der langen und harten Trainingsphase erst wieder das „Feeling“ bekommen. Im Aufbautraining war ich verletzungsfrei und habe gut trainiert. Darüber hinaus weiß ich, dass ich immer einige Zeit brauche, um richtig in Form zu kommen und da dieses Jahr die Saisonhöhepunkte deutlich später sind als die Jahre zuvor, muss ich mir die Zeit geben. Die Hallen-WM in Portland/USA Ende März ist für mich neben den Staatsmeisterschaften sicher

der wichtigste Hallenwettkampf. Die nächsten Läufe bestreite ich in Eau-bonne/FRA, Linz/AUT und Dublin/IRE. Bei den Hallen-Staatsmeisterschaften möchte ich natürlich fit sein und gute Zeiten sprinten. Bis dahin muss ich bei jedem Rennen versuchen weiter an meiner Technik zu arbeiten, denn die Form wird von allein kommen, da bin ich mir sicher.

Im Dezember warst du drei Wochen im Trainingscamp in Stellenbosch (Südafrika) mit Dominik Distelberger, Ivona Dadic, Lukas Weißhaidinger, die allesamt im Projekt Rio Kader sind und somit Förderungen für solche Aufenthalte erhalten können. Wie sieht das bei dir aus? Hast du Sponsoren die dich in dieser Hinsicht unterstützen oder musst du die Kosten selbst tragen?

Das Trainingslager in Stellenbosch war wirklich super! Leider bekomme ich keine Projekt Rio Förderung und habe noch keine Sponsoren. Ich bekomme jedoch vom Land Salzburg (LSO) eine Förderung, mit der ich einen Teil der Kosten des Trainingslagers abdecken konnte. Als B-Kader Athletin steht mir auch eine jährliche Kaderförderung zu, die ich ebenso für das Trainingslager verwendet habe. Den Rest bezahle ich privat. Ich bin der Meinung, dass man zuerst investieren muss, bevor man Lorbeeren ernten kann und das in sportlicher sowie finanzieller Hinsicht.

Du lebst seit 6 Jahren in Salzburg und trainierst mit ÖLV Cheftrainer Philipp Unfried. In eurer Trainingsgruppe ist neben Eva Wimberger und Ivona Dadic mit Alina Talay

auch eine Weltklasseathletin in deiner Disziplin. Wie sehr motiviert und hilft das Training in der Gruppe und welchen Aufwand bedeutet es für dich von Salzburg regelmäßig zum Training nach St.Pölten zu pendeln?



Ich trainiere seit Herbst 2012 mit Philipp. Die Trainingsgruppe ist in den letzten Jahren langsam entstanden und gewachsen. Grundsätzlich finde ich das super, weil ich der Meinung bin, dass man von guten Trainingspartnern profitieren kann. Leider bin ich ein wenig außen vor, da ich wegen der räumlichen Distanz doch sehr viel alleine in Salzburg trainiere. Ich bin jedoch sehr ehrgeizig und arbeite auch hart, wenn ich alleine bin. Lediglich das hürdenspezifische Techniktraining ist alleine schwerer durchzuführen, da der direkte Input des Trainers fehlt. Ein Trainer vor Ort wäre in diesem Zusammenhang natürlich wünschenswert. Da der Aufwand, wöchentlich nach St. Pölten oder gar in die Südstadt zu fahren relativ groß ist, muss ich für mich einen optimalen Mittelweg finden, was nicht immer leicht ist. Es ist und bleibt für mich eine Herausforderung, das Beste aus diesen Umständen herauszuholen. Dies zu meistern erfüllt mich jedoch mit Stolz.



Im Juli hast du die österreichische Staatsbürgerschaft im dritten Anlauf verliehen bekommen. Gab es spezielle Gründe warum die ersten beiden Anträge im Jahr 2010 und 2012 abgelehnt wurden und hatte der Verbandswechsel für dich hauptsächlich sportliche Gründe?

Ich freue mich sehr, dass es im Juli 2015 mit der Einbürgerung geklappt hat. Ich denke in meinem Fall kann man nicht direkt von einem „Verbandswechsel“ sprechen, da ich seit fast 10 Jahren für die Union Salzburg an den Start gehe und ich dadurch in den letzten Jahren eigentlich keinem Verband richtig angehörte. Ich habe mich damals entschieden nach Salzburg zu gehen, da es für mich von meinem damaligen Heimatort Laufen das nächstgelegene Sportzentrum war. Es war demnach naheliegend, dass ich auch für den dort ansässigen Verein Wettkämpfe bestreite. Als ich dann auch mein Studium und meinen Lebensmittelpunkt nach Österreich verlegt habe und sich meine Leistungen weiter positiv entwickelt hatten, musste ich eine Entscheidung treffen. Ich wollte unbedingt in Österreich bleiben, denn ich sehe auch meine berufliche Zukunft nach der sportlichen Karriere in Salzburg bzw. Österreich. So ist es für mich definitiv eine Erleichterung endlich ein vollwertiges Verbandsmitglied zu sein.

Heuer stehen mit der Hallen-WM in Portland (USA), der EM in Amsterdam (NED) und den Olympischen Spielen in Rio (BRA) gleich drei

Großereignisse im Terminkalender. Du wirst heuer 25. Wird man dich, falls das ganz große Ziel heuer nicht gelingt, in vier Jahren in Tokio auf der Bahn sehen?

Das Jahr 2016 ist mit Sicherheit ein Jahr der Großereignisse. Ich denke das Highlight eines jeden Sportlers ist die Teilnahme an Olympischen Spielen. Ich konzentriere mich demnach im Moment nur auf die anstehende Saison und werde alles geben, um meine Ziele zu erreichen. Die Frage „Was wäre wenn...?“ stelle ich mir dann, wenn die Saison vorüber ist. Aber derzeit spricht nichts gegen die Fortführung meiner Karriere, solange Gesundheit, Motivation und alle anderen Umstände dem nicht im Wege stehen.

Dein Heimevent, die Salzburger Leichtathletikgala, fällt heuer leider aus. Fehlt dir damit ein wichtiger Wettkampf im Terminkalender? Arbeitest du mit einem Manager zusammen oder organisierst du dir deine Starts selbst?

Der Terminkalender 2016 ist wirklich sehr voll. Somit war leider für mein Heimevent kein passender Termin mehr frei. Ich hoffe natürlich, dass ich die nächsten Jahre wieder die Gelegenheit bekomme, vor heimischem Publikum zu laufen. Jedoch sind diesen Sommer die Staatsmeisterschaften in Rif, was definitiv kein schlechter Trost ist. Seit letztem Februar habe ich die Chance, bei internationalen Meetings an den Start zu gehen. Das ist meiner Ansicht nach auch wichtig, um Erfahrungen zu sammeln und gegen gute Konkurrenz antreten zu können. Ein guter Sportler muss seine Leistung bei jedem Wettkampf abrufen, um auch bei Großereignissen dem Druck standhalten zu können. Meine Managerin organisiert für mich die passenden Wettkämpfe, was mir natürlich sehr hilft. Somit bin ich auch bei ausländischen Meetings gut versorgt und kann mich voll auf den Wettkampf konzentrieren.



Dir fehlt ja noch ein Freilufttitel bei Staatsmeisterschaften über 100m Hürden. Wenn man sich die derzeitige Hallenbestenliste ansieht, könnte es nicht nur in der Halle ein spannendes Rennen geben. Wie wichtig ist die Titelverteidigung deines Hallenstaatsmeistertitels und der Staatsmeistertitel im Freien?

Wir haben derzeit wirklich einige gute Hürdensprinterinnen in Österreich. Auch aus dem Nachwuchsbereich kommen einige Talente nach. Ich finde das sehr gut, denn aus der Breite können sich mehrere Athletinnen ganz nach oben entwickeln. Die Titelverteidigung in der Halle ist natürlich mein angestrebtes Ziel, wenngleich die Konkurrenz sehr stark ist. Meine Aufgabe ist es aber primär, den Fokus auf die eigene Leistungsentwicklung zu setzen. Gelingt mir eine weitere Leistungssteigerung im Vergleich zum Vorjahr, bin ich überzeugt davon, dass ich im Rennen um den Staatsmeistertitel im Freien eine gute Rolle spielen kann. Ein Titel in einem starken Starterfeld würde mich sehr stolz machen. Man muss sich mit den Besten messen, um zu wissen wer die Schnellste ist. Denn das ist es, was den Leistungssport auszeichnet.

Herzlichen Dank für das Interview und alles Gute für die bevorstehenden Hallenwettkämpfe und die weitere Hallensaison!

Hannes Riedenbauer

Was wurde aus . . . Lisa Egarter

Es war 2009 als die junge Lienzerin Lisa Egarter, die von Sepp Schmidl trainiert wurde, in Götzis mit gerade mal 18 Jahren 5314 Punkte im Siebenkampf schaffte. Vor allem ihre Sprungleistungen mit 1,83 Meter im Hochsprung und 6,00 Meter im Weitsprung, kombiniert mit guten Würfeln deuteten auf eine hoffnungsvolle Karriere im Mehrkampf hin.



Lisa wagte im Herbst 2009 den Schritt in die USA und bekam ein Sportstipendium an der University of Arizona. Die Zusammenarbeit mit dem dortigen Mehrkampf-Coach klappte aber nicht wie gewünscht. Lisa zog sich zudem eine langwierige Verletzung zu und musste eine Saison lang pausieren.

Studienwechsel und Spezialisierung auf eine Disziplin

Nach 1 1/2 Jahren wechselte sie an die SMU (Southern Methodist University) in Dallas/Texas. 2011 verbesserte sie sich auf 1,85 Meter im Hochsprung, und wollte sich 2012 ganz auf diese Disziplin konzentrieren. Lisa verletzte sich jedoch erneut und die Trainer der SMU setzten sie wieder im Mehrkampf ein – denn hier konnte sie viele Punkte für das Uni – Team holen. Rückblickend meint Lisa zu den vielen Verletzungen, welche ihre Karriere als Leichtathletin ausbremsten: „Ich war oft übermütig und wollte immer mehr, obwohl der Körper schon müde war. Die Kombination Uni und Sport kann hier in den USA sehr anstrengend sein. Ich wollte das lange nicht einsehen und habe die Trainingsumfänge übertrieben.“

Mir ist erst nachher so richtig bewusst geworden woher die Verletzungen kamen. In Österreich hat da früher mein Trainer Sepp immer darauf geachtet, dass das nicht passiert.“

Bis zum Abschluss ihres Studiums 2014 an der SMU blieb sie dann noch im Sportteam und konnte so ihre gesamte Studiendauer finanzieren. Ob Lisa alles noch einmal so machen würde: „Ja, definitiv. Gewisse Zeiten waren nicht einfach und teilweise echt hart. Aber ich habe gelernt, Dinge selbst zu entscheiden und bin dadurch erwachsen geworden. Natürlich ist es nicht immer schön, tausende Kilometer von zu Hause weg zu sein.“



Lisa beendete ihr Studium 2014 nach 3 1/2 Jahren an der SMU als Bachelor in Business Administration und Management.

Einstieg in die Berufswelt und Verbleib in den USA

Privat und beruflich läuft es für sie derzeit sehr gut in den USA. Sie hat einen Job in Dallas bei PricewaterhouseCoopers als Project Associate im Tax Technology Department.



Ihren jetzigen Mann Mark lernte sie während dem Studium kennen. Er spielte an einer Uni in New Mexico Football und bereitete sich damals gerade auf die NFL Scouting Combine vor. Kurz vor dem Termin riss er sich aber einen Muskel in der Schulter – mittlerweile arbeitet er in Dallas als Medical Sales Representative.

Gemeinsam betreiben die beiden noch viel Sport – hauptsächlich im Fitnessstudio und gemeinsam mit ihrem Hund. Ihre Pläne für die Zukunft: „Jetzt bleiben wir erst einmal in Dallas, aber wir wollen definitiv in ein paar Jahren mal nach Europa. Wann und wohin ist allerdings noch ungewiss.“

Robert Katzenbeisser

POLAR®

M400. Alles, außer gewöhnlich.



Der Polar M400 vereint Style, Leistung und Komfort. Eine einzigartige Kombination aus sportlichem Design, integriertem GPS und weiterentwickelten Funktionen sowie vielen Möglichkeiten die tägliche 24/7 Aktivität stets im Blick zu behalten.

Smart Coaching since 1977.

polar.com/at-de



2016 finden die Olympische Spiele in Rio de Janeiro/BRA statt. Wie wären die Ergebnisse wenn sich Menschen und Tiere dort messen würden?

Olympiade mit Tieren und Menschen – eine Fiktion

Die Konferenz fand am Sitz des IOC statt. Der Präsident des Sportweltverbandes kam mit seiner Entourage, und auch der Weltpräsident der Fauna-Assoziation hatte seine Verbandsfunktionäre mit. Bei der Zusammenkunft sollten erstmals in der Geschichte des Planeten Olympische Spiele mit Menschen und Tieren geplant werden. Bald nach den Eröffnungsansprachen wurde klar, dass eine Olympiade dieser Art für die Menschen eine Pleite werden wird. Selbst die weltbesten Athletinnen und Athleten hätten gegen Tiere nichts zu bestellen, wenn diese ihre Spezialisten ins Rennen schicken.

Der Weltschwimmverband zog als erster seine Teilnahme zurück. Die menschlichen Starschwimmer würden sich nicht einmal für die Vorläufe qualifizieren. Tiere, deren Lebensraum das Wasser ist, sind allein schon von ihrem stromlinienförmigen Körperbau bevorzugt. So erreichen Schwertfische einen Speed von etwa 100 km/h. Die besten menschlichen Schwimmer schaffen etwa 6 bis 7 km/h. Eigentlich eh super. Im Langstreckenschwimmen driftet das Leistungspotential noch weiter aus-

einander. Ein weißer Hai, mit einem Sender versehen, schwamm innerhalb von neun Monaten über 20.000 km. Er wechselte dabei von Südafrika nach Australien und zurück. Aber auch Landtiere sind oft im Wasser schneller als der Mensch. Pinguine erreichen über 30 km/h, wenn sie auf Jagd gehen. An Land sind sie allerdings lahme Enten.



Gorillas als bessere Gewichtheber

Die Schwergewichtler, allen voran die Gewichtheber, machten sich große Hoffnungen. Die menschlichen Kräne schaffen einstweilen über 260 kg. Das änderte sich gleich, als der Säugetierverband einen Großaffen nominierte. Ein ausgewachsener Gorilla hat etwa

170 kg und schafft beim Heben sagenhafte 900 kg. Und das ohne Aufbautraining und Anabolika. Obwohl die Bären sich in den Vordergrund drängten, wurden die Gorillas auch für die Kampfsportarten aufgestellt. Gegen sie würden die Ringer und Judokas nicht einmal einen Blumentopf gewinnen.

Am Ende des ersten Konferenztages kam es zu Streitigkeiten mit den Insekten. Sie forderten, dass die Leistungen immer proportional zur Körpergröße gewertet werden müssten und präsentierten gleich einen Floh in Wettkampfkleidung. Er springt zwar „nur“ etwa 60 cm weit, das entspricht aber dem 200fachen seiner Körperlänge. Hätte der Mensch seine Sprungkraft, könnte er aus dem Stand 90m weit springen. Der Streit unter den Konferenzteilnehmern war nicht geräuscharm und endete damit, dass der Insekten-Club wild zirpend die Versammlung verließ.

Am zweiten Tag waren nur mehr die Vertreter der Säugetiere und der Menschen am Verhandlungstisch. Die Mammalia sind gemäß der genetischen Distanzanalyse die nächsten Verwandten des Homo sapiens.

Bolt chancenlos gegen Wildkatzen

Als die Mannschaften für die Laufbewerbe nominiert waren, frohlockten die Säugetierverehrer. Ohne lange Wahrscheinlichkeitsrechnung war klar, dass die Menschen keinen einzigen Laufbewerb gewinnen würden. Auf den Kurzstrecken sind die Geparden unschlagbar. Sie können unglaubliche 100 bis 120 km/h sprinten. Usain Bolt kommt auf ein Rekordtempo knapp an die 40 km/h. Mit seiner Schnelligkeit könnte er nicht einmal einem Nashorn davonlaufen, das im Extremfall 50 km/h dahindonnert. Zum 400m-Lauf käme für die Mammalia der mexikanische Gabelbock auf die Laufbahn. Er kann auch über längere Strecken 88 km/h sprinten und braucht dazu nicht einmal Spikes.



Homo Sapiens – Werfer dominieren dank Schleuder

Damit lag jetzt alle Hoffnung der IAAF bei den technischen Bewerben, allen voran den Wurfdisziplinen. Zum Werfen braucht es den aufrechten Gang, den nur der Mensch aufgrund seiner Beckenanatomie dauerhaft beherrscht. Nur der Homo sapiens kann Gegenstände weit und punktgenau werfen. Mit Bällen erreicht er eine Abwurfgeschwindigkeit von über 150 km/h. Schimpansen schleudern auch Gegenstände durch die Gegend, aber nur planlos und mit höchstens 30 km/h. Das Geheimnis der hohen Wurfgeschwindigkeit beim Menschen liegt vor allem in seiner Schulter, die wie eine Schleuder eingesetzt werden kann. Die Goldmedaillen für Kugel-, Diskus-, Speer- und Hammerwerfen gingen sicher an die Homo sapiens-Gruppe.

Bei den Sprungbewerben war für die Menschen wieder ein Waterloo zu erwarten. Pumas springen bis zu 6m hoch und den Weitsprung gewinnen die Schneeleoparden, die 14m weit springen können. Allerdings würden die Säugetiere beim Stabhochsprung und beim Dreisprung nicht nur in einer unteren Liga, sondern gar nicht mitspielen können. Das würde dann bei den Sprungbewerben insgesamt ein Unentschieden ergeben.

Schließlich wurden der Zehnkampf der Männer und der Siebenkampf der Frauen verhandelt. Und da kam die Vertretung der Tiere drauf, dass sie kei-

nen einzigen Vertreter hat, der alle Disziplinen bestreiten kann. Keine Gazelle, kein Gepard oder Menschenaffe ist so vielseitig wie der Mensch. Der Homo sapiens ist zwar in einzelnen Disziplinen unterlegen, er ist aber ein Bewegungsmulti. Die Vielseitigkeit ist der Trumpf. Das liegt vor allen darin, weil Tiere sowohl in ihrem Lebensraum wie auch mit ihrem Verhaltensrepertoire auf enge Bereiche spezialisiert sind und nur dort überleben können. Die Spezialität des Menschen dagegen ist, nicht spezialisiert zu sein. Wenn er nicht Tarzan heißt, kann er keinem Tiger davonlaufen und keinem Hai davon schwimmen. Aber der Mensch ist ein Multitalent. Seine Überlegenheit liegt in seinen geistigen Fähigkeiten. Damit hat er im Laufe der Evolution den Sieg über alle anderen Gattungen errungen.



Die Mittelstrecken würden die Pferde und die Langstrecken die Wölfe gewinnen. Selbst bei den Hürdenläufen hätten die menschlichen Asse keine Chance. Die Kängurus können gut springen und dabei eine Geschwindigkeit von 50 km/h erreichen. Allerdings können Kängurus sich nicht rückwärts bewegen, was bei einem Fehlstart ein Problem wäre.



Olympische Spiele der Menschen und Tiere abgesagt

Am Ende der Konferenz gab es die Einsicht, dass eine Homo-Animal-Olympiade nicht sonderlich spannend wäre. Die Sieger würden schon jeweils von Beginn an feststehen. Das würde weder Sponsoren anlocken, noch von den Fernsehanstalten übertragen werden. So blieb die Olympiade eine Fiktion. Eigentlich schade.

Herbert Winkler

Hallen-Staatsmeisterschaften in Österreich

Im Jahr 1970 wurden die ersten Hallen-Europameisterschaften der Geschichte in der Wiener Stadthalle ausgetragen. 1979 war dann Wien neuerlich Schauplatz dieser kontinentalen Titelkämpfe, aber erst ein Jahr später im Jahr 1980 wurden erstmals österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften abgehalten.

Von Wien nach Fürth

Bis 1998 fanden alle Auflagen dieser nationalen Meisterschaften im bereits 1976 eröffneten Ferry Dusika-Hallenstadion in Wien statt. Größere Sanierungsarbeiten der Wiener Halle machten es notwendig, 1998 und 1999 ins bayrische Fürth auszuweichen, da bis ins Jahr 2003 dies die einzige Indoor-Leichtathletikanlage Österreichs mit 200m Rundbahn war. Nach dreijähriger Bauzeit wurde im März 2003 mit den österreichischen Hallen-Staatsmeisterschaften die neu gebaute Linzer Mehrzweckhalle (damals In-

tersport Arena, heute TipsArena) eröffnet. Seit damals rotierte diese Veranstaltung dann zwischen Wien und Linz. Mit der heurigen 37. Auflage der Hallen-Staatsmeisterschaften gastiert dieser Indoor-Event bereits zum 8. Mal in der oberösterreichischen Landeshauptstadt.

U18-Meisterschaften seit 2001, U20 seit 2011

Auf Initiative der beiden ÖLV-Nachwuchskordinatoren Harry Sihorsch und Christian Röhrling wur-

den im Jahr 2001 auch erstmals österreichische Hallenmeisterschaften der U18-Klasse ausgetragen, die sich zu einem großen Erfolg entwickelten. Nach den beiden ersten Auflagen in Hallein-Rif wurde bis auf eine Ausnahme in die großen Hallen nach Wien (4x) und Linz (8x) gewechselt. Zur Förderung der U20-Klasse führte der ÖLV auf Vorschlag von Jürgen Mallow im Jahr 2011 auch eigene österreichische U20-Hallenmeisterschaften ein.

Helmut Baudis

Hallen-Staatsmeisterschaften: Wussten Sie, ...?

... dass in zwei Bewerbungen der Allgemeinen Klasse nur die kleineren österreichischen Meisterschaftsmedaillen und nicht die großen Staatsmeisterschaftsmedaillen vergeben werden?

Es betrifft 200m und 4x200m. Von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) werden nur jene Bewerbe als Staatsmeisterschaftsbewerbe anerkannt, die auch bei Welt- und/oder Europameisterschaften ausgetragen werden. Aufgrund der Streichung der 200m aus dem internationalen Programm wurde dieser Bewerb gemäß BSO-Richtlinien „degradiert“. Da international die 4x400m Staffel bei WM und EM gelaufen wird, können in der 4x200m Staffel ebenso nur österreichische Meister und keine Staatsmeister gekürt werden.



... dass Stabhochsprung und die 4x200m Staffel, die beiden jüngsten Meisterschaftsbewerbe sind?

Beinahe alle heutigen Bewerbe der Staatsmeisterschaften wurden bereits bei der Premiere im Jahr 1980 abgehalten. Im Jahr 1991 wurde der Dreisprung der Frauen eingeführt und im Jahr 1996 kamen der Stabhochsprung der Frauen und die 4x200m Staffel für Männer und Frauen hinzu.

... dass Dreispringer Alfred Stummer sage und schreibe 14mal in

Serie Hallen-Staatsmeister im Dreisprung werden konnte?

Der Wiener startete seine großartige Serie im Jahr 1983, als er mit 15,45m als ULC Wildschek-Athlet erstmals Gold holte. 13 Jahre später gewann er mit 15,52m für den damaligen Verein IGLA-Wien seinen 14. Titel. Kein anderer heimischer Leichtathlet kann eine solche Hallen-Bilanz vorweisen.

... dass wir über 800m der Männer auf jeden Fall einen neuen Staatsmeister sehen werden?

Von 2007 bis 2015 kürte sich der im Herbst vom Leistungssport zurückgetretene Andreas Rapatz insgesamt 6mal zum Hallen-Staatsmeister in diesem Bewerb (zuletzt 2015). Unterbrochen wurde seine „Regentschaft“ lediglich von Oliver Edenhauser (2010),

Raphael Pallitsch (2012) und Nikolaus Franzmair (2013). Edenhauser und Pallitsch haben ihre Karriere bereits beendet, Franzmair weilt derzeit in den USA, somit ist der Weg frei für einen neuen 800m-Titelträger.



Mal gelang dies dem legendären Alfred Stummer (1985-1990). Im Vorjahr schaffte Julian Kellerer bei seinem Titelgewinn ein Satz auf 16,04m. Wir sind gespannt, ob eine solche Weite auch heuer wieder möglich ist.

... dass in den letzten fünf Jahren der Kugelstoß-Titel der Männer immer mit einer Weite von über 18 Meter gewonnen wurde?



... dass Gleiches auch für den 60m Lauf der Damen gilt? Auch hier werden wir ein neues Gesicht am obersten Treppchen sehen.

In den letzten fünf Jahren gab es stets einen Wechseln am ersten Platz im 60m Lauf der Damen. Wir sind gespannt, wer sich nach Dürr (2011), Röser (2012), Urbankova (2013), Kraushofer (2014) und Kleiser (2015) dieses Mal in die Siegerinnenliste einträgt. Jahresschnellste ist derzeit die Grazerin Alexandra Toth, aber auch mit den beiden Hürdensprinterinnen Eva Wimmerberger und Stephanie Bendrat sollte zu rechnen sein.

... dass Julian Kellerer im Vorjahr erstmals seit 25 Jahren eine Dreisprung-Siegerweite von mehr als 16 Metern gelang?



Nur 6mal in der 36-jährigen Geschichte der Hallen-Staatsmeisterschaften landete der Sieger im Dreisprung der Männer jenseits der 16 Meter. Fünf

Die heurige Jahresbestleistung von Lukas Weissshaidinger steht bei 17,90m, die Luki, der sich mittlerweile vollständig auf den Diskuswurf konzentriert, bei seinem bisher einzigen Wettkampf in dieser Saison erzielen konnte. Es wird also nicht leicht, die 18 Meter-Serie der letzten fünf Jahre aufrecht zu erhalten, die er (2011: 18,30m | 2013: 19,28m | 2014: 18,54m | 2015: 18,88m) und Martin Gratzer (2012: 18,70m) aufgestellt haben.

... dass Andreas Vojta, Paul Kilbertus, Josip Kopic, Julian Kellerer, Lukas Weissshaidinger sowie Susanne Walli, Jennifer Wenth, Ekaterina Kuntceвич und die Zehnkampf Union-Frauenstaffel etwas gemeinsam haben?

Allesamt können sie ihre Siegesserien heuer fortsetzen. Andreas Vojta strebt im 1500m Lauf bereits seinen 7. Titel in Serie an. Für Josip Kopic wäre ein neuerlicher Gewinn des Hochsprungs (2014: 2,09m | 2015: 2,09m) sein dritter Erfolg in Serie – ebenso wie für Julian Kellerer im Dreisprung und die 4x200m Frauenstaffel der Zehnkampf Union. Paul Kilbertus hat im Stabhochsprung ebenso wie Lukas Weissshaidinger (Ku-

gel), Jennifer Wenth (3000m) und Ekaterina Kuntceвич (Hochsprung) seit 2013 die Nase vorne. Nicht alle der vier Genannten, werden heuer auf „four in a row“ stellen können, da sie teilweise die Hallensaison auslassen oder verletzungsbedingt absagen müssen. Susanne Walli strebt auch ihren vierten Hallen-Staatsmeistertitel in Serie über 400m an. Mal sehen, ob sie wie zuletzt immer schneller wird (2013: 56,41s | 2014: 56,13s | 2015: 55,45s).



... dass Veronika Watzek bereits bei 7. Hallen-Staatsmeistertiteln im Kugelstoß hält und trotzdem nicht Rekord-Meisterin ist?

Veronika Watzek freute sich letztes Jahr bereits zum siebenten Mal über den Hallen-Staatsmeistertitel im Kugelstoß – auch heuer zählt sie zu den Top-Favoritinnen. Auf Rekord-Champion Sonja Spindelhofer, jetzt ÖLV-Vizepräsidentin, fehlen aber noch vier Titel. Spindelhofer holte ihre 11 Hallen-Staatsmeistertitel im Zeitraum von 1988 bis 2008, ihre beste Siegerweite dabei war 15,76m, was damals österreichischen Hallenrekord bedeutete und nur von der eingebürgerten Valentina Fedjuschina überboten wurde.



Statistik

Die Staatsmeister des Vorjahres

60m	Markus Fuchs	6,80
200m	Thomas Kain	22,13
400m	Mario Gebhardt	48,92
800m	Andreas Rapatz	1:54,86
1500m	Andreas Vojta	3:51,15
3000m	Christian Steinhammer	8:20,52
60Hü	Dominik Siedlaczek	8,03
4x200m	DSG Volksbank Wien	1:28,56
Hoch	Josip Kopic	2,09
Stab	Paul Kilbertus	4,95
Weit	Julian Kellerer	7,57
Drei	Julian Kellerer	16,04
Kugel	Lukas Weissshaidinger	18,88

Die derzeit Jahresbesten 2016

Markus Fuchs	6,76
Nico Garea	22,05
Dominik Hufnagl	48,60
Felix Ramprecht	1:51,68
Andreas Vojta	3:42,66
Sebastian Fischbach	8:17,97
Dominik Siedlaczek	8,04
Zehnkampf Union	1:30,40
Josip Kopic	2,09
D.Distelberger/F.Matzi	4,80
Julian Kellerer	7,33
Philipp Kronsteiner	15,06
Lukas Weissshaidinger	17,90

Die Staatsmeisterinnen des Vorjahres

60m	Viola Kleiser	7,55
200m	Viola Kleiser	24,57
400m	Susanne Walli	55,45
800m	Pamela Märzendorfer	2:10,85
1500m	Julia Millonig	4:38,19
3000m	Jennifer Wenth	9:17,16
60Hü	Stephanie Bendrat	8,29
4x200m	Zehnkampf Union	1:39,54
Hoch	Ekaterina Kuntcevich	1,86
Stab	Kira Grünberg	4,35
Weit	Sarah Lagger	6,08
Drei	Michaela Egger	13,08
Kugel	Veronika Watzek	13,87

Die derzeit Jahresbesten 2016

Alexandra Toth	7,68
Susanne Walli	24,39
Susanne Walli	55,64
Cornelia Wohlfahrt	2:13,07
Cornelia Wohlfahrt	4:31,66
Nada Ina Pauer	9:37,39
Stephanie Bendrat	8,29
Zehnkampf Union	1:43,58
Ekaterina Kuntcevich	1,82
Agnes Hodi	4,11
Sarah Lagger	6,05
Michaela Egger	12,87
Ivona Dadic	13,32



Der Kampfrichter meint zum Thema Hallenveranstaltungen

Bei Hallenmeetings ist dem Autor zweierlei aufgefallen:

1. Kampfrichter sollten bei Sprungbewerben so Aufstellung nehmen, dass dem Publikum nicht die Sicht auf den Absprung genommen wird. Gerade in der Halle ist es für den Zuschauer nicht einfach möglich, seinen Standort zu wechseln.

2. Alle Menschen sind gleich. Einige wenige Trainer halten sich aber für „gleicher“ und leitendaraus das Recht ab, ihre Athleten im Innenraum zu betreuen. Damit schaden sie diesen aber, denn nach Regel 144.2 muss der Schiedsrichter jeden Wettkämpfer warnen und im Wiederholungsfall disqualifizieren, der im Wettkampfbereich Unterstützung erhält.

Bei dieser Gelegenheit sei auch auf die seit 1.11.2015 geltende Regel 144.3e hingewiesen, die „Ratschläge oder andere Hilfen durch einen Wettkampf-Offiziellen, die nicht mit seiner spezifischen Rolle im Wettkampf in Verbindung stehen oder dafür erforderlich sind (z.B. Coaching, Zeigen des Absprungpunktes ausgenommen bei ungültigen Versuchen in Horizontalsprüngen, Angabe von Zeiten oder Abständen in Läufen, usw.)“ verbietet. Damit wird nochmals ausdrücklich betont, dass Kampfrichter keine Hilfestellung geben dürfen. Unzulässig ist auch die Aufforderung an die Zuschauer, einen bestimmten Athleten anzufeuern. Es ist etwas anderes, wenn diese es aus eigenem Antrieb tun.

Adolf Rieck



Hannes Gruber in Lauf-Expertengruppe

Die „Development Commission“ des Europäischen Leichtathletik-Verbands hat Expertengruppen zu den Themen „Governance“, „Education“, „Clubs“, „Youth“ und „Running“ eingerichtet, welche bei der Weiterentwicklung dieser Themenbereiche auf europäischer Ebene bzw. auf nationaler Ebene mit Unterstützung von European Athletics mitwirken sollen.

Dabei wurde ÖLV-Sportdirektor Hannes Gruber vom European Athletics Council in die „Running Expert Group“ berufen, die sich für die Arbeitsperiode 2015 bis 2019 wie folgt zusammensetzt: Jean Gracia (FRA), Geoff Wightman (GBR), Liam Hennessy (IRL),

Jakob Larsen (DEN), Panagiotis Dimakos (GRE), Piotr Dlugosielski (POL), Marko Vasic (SRB) und Hannes Gruber (AUT).

Derzeit werden folgende Punkte in dieser Gruppe diskutiert und European Athletics zur Umsetzung vorgeschlagen: Einführung einer 10km Straßenlauf-EM, Einführung einer Ekiden-EM (Staffelmarathon), Neuregelung des Qualifikationssystems für die Marathon-EM, Einführung einer europäischen Struktur von Streckenvermessern, Integration von Ultralauf und Trailrunning in European Athletics, Einrichtung eines europäischen Labeling-Systems für Straßenlaufveranstaltungen.



Ivona Dadic mit neuem österreichischen Rekord

Die 22-jährige Ivona Dadic belegte beim European Athletics Permit Meeting in Tallinn/EST Platz 5 in einem starken internationalen Feld und verbesserte ihren eigenen österreichischen Rekord um 16 Zähler auf 4.260 Punkte. Damit sorgte sie für den bisher einzigen österreichischen Hallenrekord in der Allgemeinen Klasse in der diesjährigen Hallensaison. Die Athletin der beiden ÖLV-Trainer Gregor Högler und Philipp Unfried startete mit 8,83s über 60m Hürden passabel in den Wettkampf. Im Hochsprung sprang sie souverän über 1,75m. "Die Sprünge über die Höhe fühlten sich so leicht an wie

noch nie. Die ehemalige Weltmeisterin im Hochsprung Inga Babakova, die uns ja seit heuer unterstützt, ist eine große Bereicherung und vermittelt uns sehr viel Wissen", so eine glückliche Athletin.

Vorfreude auf Götzis

Im Kugelstoß egalisierte Dadic mit 13,32m ihre heurige Saisonbestleistung und stellte mit 5,98m im Weitsprung eine Saisonbestleistung auf. Im abschließenden 800m Lauf kämpfte sie sich nach 2:21,30min ins Ziel und konnte sich über eine neue Best-

marke von 4.260 Punkten freuen und sagte: „Dieser Wettkampf ist eine gute Standortbestimmung gewesen, dass ein österreichischer Rekord dabei herausgekommen ist, ist sehr erfreulich. Ich habe noch in jeder Disziplin Reserven.“ Die Athletin der Union St.Pölten wird bei den Hallen Staatsmeisterschaften am Start sein und sich dann auf die Freiluftsaison vorbereiten. Dadic plant einen Start beim legendären Mehrkampf-Meeting in Götzis und möchte dort nach dem Olympialimit greifen.

Alles Gute Ivona!



Comeback von Roland Schwarzl

Zehnkampf-Olympiateilnehmer 2004 und Hallen-EM-Bronzemedallengewinner 2005 Roland Schwarzl gab vor wenigen Tagen sein Comeback auf dem Wettkampfparkett. Der 35-Jährige übersiedelte Ende Dezember nach Perchtoldsdorf bei Wien und arbeitet seit Jänner beim ÖLV als Spezialtrainer für den Bereich Fitness und Regeneration im BLZ Südstadt, finanziert aus der Olympiaförderung „Projekt Rio 2016“. Schwarzl, der sei-

nen letzten Wettkampf in Österreich im Jahr 2013 absolvierte, hielt sich in den letzten Jahren fit, absolvierte aber kein spezifisches Leichtathletik-Training. Für sein Comeback auf Hobby-Niveau wechselte Schwarzl nun zu ATSV Ternitz, einem Verein mit langer Zehnkampf-Tradition. Genau richtig für den „Deca-Man“. In Schielleiten vor wenigen Tagen erzielte er 6,46m (Weitsprung) und 12,52m (Kugel) beim Wiedereinstieg.





AUSTRIAN TOP MEETINGS 2016

26.05. **Liese Prokop Memorial** / St. Pölten (Sportzentrum NÖ)

10.06. **Messe Ried Leichtathletiknacht** / Ried im Innkreis

11.06. **Union Leichtathletik-Gala** / Linz (Union LZ)

06.08. **Int. JOSKO Laufmeeting** / Andorf



Der SVS-Athlet betreibt seit seinem zwölften Lebensjahr Leichtathletik

Dominik Hufnagl – der 400m Hürden-Perfektionist

Spätestens seit seinem 3. Platz bei der U20 Europameisterschaft 2015 in Eskilstuna/ SWE ist der 400m Hürdenläufer Dominik Hufnagl (SVS Schwechat) ein Fixbegriff in der österreichischen Leichtathletikelite. Bereits 2014 konnte er bei den 1. Olympischen Jugendspielen in Nanjing/ CHN ins Finale laufen und dort den 7. Platz erreichen. Ein Jahr zuvor holte der von Robert Ruess trainierte Athlet beim Europäischen Olympischen Jugendfestival (EYOF) die Silbermedaille.

Dominik, wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Dominik Hufnagl: Das war mit 12 Jahren. Ich war immer schon sehr sportlich, jedoch nach der Schule immer am Nichtstun. Einmal die Woche Sport war mir zur wenig. Laufen machte mir Spaß und so stand ich plötzlich in Schwechat beim Leichtathletiktraining mit Robert Ruess. Damals dachte ich noch, dass Weitsprung, Hochsprung und all die anderen Disziplinen eine eigene Sportart wären. Erst im Laufe der Zeit bin ich draufgekommen, dass das alles eine große Familie ist. Mich hat jedoch immer nur das Laufen interessiert und so hat mein Trainer gemeint, ich soll mich auf 400m Hürden spezialisieren.

Was würdest du als deinen größten Erfolg deiner bisherigen Karriere ansehen?

Natürlich die Bronzemedaille bei der U20 EM letztes Jahr. Die EYOF sind nicht so bekannt und kaum einer weiß, was diese vier Buchstaben bedeuten. Eine EM hingegen ist jedem ein Begriff. Ganz zufrieden war ich jedoch nicht mit dem 3. Platz. Ich bin schon mit der Einstellung hingefahren, dass ich ins Finale laufen will und bei einem perfekten Lauf wäre fast alles möglich gewesen. Die Goldmedaille war im Vorhinein an einen Franzosen vergeben, Silber wäre jedoch im Bereich des Möglichen gewesen. Ich bin nie ganz zufrieden, es gibt immer etwas zu verbessern.

Seit Herbst 2015 bist du als Grundwehrdiener beim Bundesheer. Wie hat sich dein Leben seitdem verändert und was planst du für deine Zukunft?

Nach einem Monat Grundausbildung bin ich in die Südstadt übersiedelt. Mein Elternhaus ist in Maria Lanzendorf und somit nur knapp 15min Autofahrt entfernt. Ich habe ein Zimmer in den HSZ-Unterkünften bezogen, um die Trainings- und Regenerationsmöglichkeiten optimal nutzen zu können. Dies ist eine optimale Vorbereitung auf das Ausziehen für mich, jedoch ohne die Selbstständigkeit, da wir hier ja eine Kantine haben und auch mein Zimmer regelmäßig geputzt wird. Zur Zeit

kann ich zwei Mal pro Tag trainieren und bin auch sehr froh darüber, auf längere Sicht würde mir jedoch der geistige Ausgleich fehlen. Im Herbst möchte ich deswegen ein Chemie Studium an der Uni Wien beginnen und jedenfalls das Bachelorstudium abschließen. Wenn ich im Heer bleiben, trainieren und nebenbei studieren könnte, so wie das zum Beispiel auch Jenni Wenth schafft, wäre das mein Optimum.



Hast du Trainingspartner, von denen du profitieren kannst?

Ich bin da eher der Einzelgänger. Ich habe meinen Trainingsplan und der wird abgearbeitet. Und wenn ich dann alleine an einem regnerischen Tag draußen leiden muss, dann ist das eben so und fertig. Es gibt zwar einige 400m Läufer, die in der Südstadt trainieren, allerdings haben wir alle ein ziemlich unterschiedliches Trainingsprogramm. Manchmal ergibt es sich, dass wir einige Läufe zusammen machen, aber meist ist jeder für sich alleine.

Hast du schon die Frage gestellt bekommen, ob es in deinen Genen liegt, dass du so schnell laufen kannst?

Ja leider. Ich habe schon mit Fragen zu tun gehabt, die nichts mit politischer Korrektheit zu tun haben, sondern einfach saudämlich sind. Trotzdem muss ich sie natürlich freundlich beantworten, weil ich es mir nicht mit den Journalisten verscherzen will. Also zu deiner Frage, ich glaube ich habe es nicht in den Genen. Ich sehe genauso, dass irgendein ganz schwarzer Typ langsamer läuft als ich und ein weißer Typ

mit roten Haaren, schneller läuft als ich. Von mir aus kann man diese Theorie vertreten, aber bitte nur, wo es über 100m um einen Unterschied von wenigen hundertstel Sekunden geht. Es laufen Weiße und Chinesen auch an die 10 Sekunden ran. Ich fühle mich auch nicht als Jamaikaner, ich werde heuer das erste Mal überhaupt dorthin reisen.

Wie würdest du die Trainingsmöglichkeiten in Österreich beurteilen?

Ich habe das Glück nicht in der Peripherie zu wohnen. Mit der Südstadt quasi vor der Haustür habe ich ein gutes Umfeld. Natürlich wäre es toll, wenn mein Trainer Robert Ruess, der im Krankenhaus im Schichtdienst tätig ist, hauptberuflich für mich da wäre. Aber auch so sehe ich ihn bis zu fünf Mal pro Woche. Er nimmt sich jede freie Minute für das Training, obwohl er mit seinem Kind und bald dem zweiten sowie seinem neuen Haus alle Hände voll zu tun hat. Von den Trainingsmöglichkeiten her ist es für Österreich allerdings schwer, mit denen von umliegenden Ländern mitzukommen. Ich war erst Anfang Jänner in Spala/POL auf Trainingslager. Dort gibt es hervorragende Trainings- und Regenerationsmöglichkeiten: Eine Indoor Halle, die nur für Leichtathleten reserviert ist und in die nicht noch Radfahrer und Turner gestopft werden. Neben an gibt es auch gleich eine Krokammer, Sauna, Warmwasserbecken und alles was man braucht. Aber ich muss sagen, dass sich aus meiner Sicht die Leichtathletik in Österreich positiv entwickelt. Ich bin zwar keine 30 Jahre beim ÖLV dabei, aber in den fünf Jahren, seit ich dabei bin und mich dafür interessiere, merke ich, dass sich vieles zum Positiven verändert hat.

Wie war dein Aufbau für 2016 und wie sieht dein Training bis zur Sommersaison aus?

Der Aufbau war gut, ich bin verletzungsfrei. Ich bin zwar kein Fan von der Hallensaison, aber ich werde einige

Wettkämpfe machen. Psychisch ist das nicht so mein Fall. In der Halle ist es eng und dunkel und mir fehlen einfach die Hürden. Im April werde ich dann drei Wochen nach Jamaika fliegen – das Heimatland meiner Mutter. Ich bin gerade dabei, dort einen Verein bzw. eine Leichtathletikanlage zu organisieren, wo ich dann mein Trainingsprogramm abspulen kann. Da die Leichtathletik in Jamaika ziemlich populär ist, wird dies hoffentlich kein Problem sein. Vielleicht finde ich dort auch einen Trainer, der ein Auge auf mich wirft. Bei den Vereinsmeisterschaften werde ich dann in die Saison einsteigen, bei dem einen oder anderen Austrian Top Meeting dabei sein und in Mannheim bei der Junioren Gala starten.



Welche sportlichen Ziele hast du dir für 2016 vorgenommen?

Das vorrangige Ziel ist die U20 WM in Bydgoszcz / POL. Dort möchte ich ins Finale laufen, das wäre das Non-plusultra. Das ist ein hochgegriffenes Ziel, denn bei der WM kommen noch viele schnelle Leute von Übersee dazu. Wenn alles perfekt läuft, wäre das Limit für die EM der Allgemeinen Klasse in Amsterdam / NED auch drinnen. Das wäre die coolste Generalprobe für eine U20 WM, die es geben würde. Einmal mitlaufen und schauen, wie die großen Leute so sind. Meine Wünsche für die Saison sind auch, unverletzt durchzukommen und am Boden zu bleiben.

Danke für das Interview und alles Gute für die Saison 2016!

Elisabeth Eberl

Athletes Corner – Ein Tag mit Brigitta Hesch

Für viele Athleten ist es schwierig Job und Training zu vereinbaren. Doch wie sieht das Ganze aus, wenn Kinder ins Spiel kommen? Das hat den ÖLV brennend interessiert und daher Stabhochsprungass Brigitta Hesch (PB: 4,10m) einen Tag lang begleitet. Eins vorweg – Langeweile kommt bei der 2-fachen Mutter, Lehrerin und Leistungssportlerin nicht auf.

6:30 Uhr

In Mödling bei Wien läutet am Montag Morgen der Wecker von Brigitta Hesch – vormals Pöll. Schnell die Schlummertaste gedrückt und nochmal umgedreht. Fünf Stunden Schlaf sind einfach zu wenig. Inzwischen krabbeln die beiden Kinder bereits aus ihren Betten und schleichen sich ins Schlafzimmer. Da Papa Christian zu dieser Zeit schon seit 2 Stunden außer Haus ist, wecken Lea und Alina ihre Mama auf. Brigitta bereitet das Frühstück für ihre beiden Töchter vor und macht sie für Kindergarten bzw. Volksschule fertig.



7:45 Uhr

Die drei verlassen das Haus und machen sich auf den Weg in die nahe gelegene Sportvolksschule, deren 1. Klasse die Ältere besucht. Hier wird die tägliche Turnstunde tatsächlich vollzogen. Einige Meter weiter setzt Brigitta die kleine Lea im Kindergarten ab. Danach geht der Arbeitstag für die Stabhochspringerin los. 10 Jahre lang ist sie bereits Lehrerin für Deutsch und Sport. Seit dem Schuljahr 2015/2016 unterrichtet sie, nach einigen Jahren über der Donau, nun in einer Neuen Mittelschule im 23. Bezirk.

Nicht immer war es ihr Wunsch, Lehrerin zu werden: „Eigentlich wäre ich

gerne, wie mein Papa, Tischler geworden. Aber er meinte, dass dieser Beruf für Frauen nicht einfach wäre“ erzählt Brigitta etwas wehmütig. Nun hat sie aber auch in ihrer Zweitwahl die Erfüllung gefunden. Ganz nebenbei hat sich auch noch die Ausbildung zur Heilmasseurin absolviert. Die Autofahrt zur Arbeit nutzt die zweifache Mutter, um ihr Marmeladebrot zu essen und ihren Kaffee zu trinken.

9:00 Uhr

Der Unterricht beginnt. Nach zwei Unterrichtsstunden Deutsch folgen zwei Sporteinheiten in zwei verschiedenen Klassen. Brigitta unterrichtet alle Klassen von der 1. bis zur 4. Sie hat eine halbe Lehrverpflichtung und eine Vier-Tage-Woche. „Ansonsten wäre es mir nicht möglich, Sport zu betreiben, da meine Tage voll durchgeplant sind.“

12:45 Uhr

Die Glocke klingelt und für Brigitta ist der Unterrichtstag im 23. Bezirk zu Ende. „Hier in der Neuen Mittelschule in der Dirmhirngasse gefällt es mir richtig gut. Außerdem ist mein Arbeitsweg nun um einiges kürzer, als früher von Mödling bis in den 22. Bezirk.“ Somit ist sie auch schon kurz nach 13:00 bei Lea im Kindergarten und holt gemeinsam mit ihr ihre ältere Schwester aus der Volksschule ab. Direkt geht es nach Brunn am Gebirge zum Tennisunterricht. Für Alina steht nun eine Stunde Sport an. Lea ist schon bei der Autofahrt eingeschlafen und lässt somit ihrer Mama Zeit, Hausarbeiten zu korrigieren und ihrer kleinen Sportlerin über die Schufter zu schauen.

15:00 Uhr

Die Tennisstunde neigt sich dem Ende zu und die Familie macht sich auf den Heimweg. Zuhause wartet schon Ehemann und Papa Christian auf seine Mädls. Christian, der seit 2011 mit Brigitta verheiratet ist, ist eine riesige Hilfe für Brigitta.



„Auch meine Mutter ist bei meinem vollbepackten Alltag als Mama, Lehrerin und Sportlerin eine große Unterstützung“ erzählt das Multitalent. Nun hat auch Brigitta Zeit, eine Kleinigkeit zu essen. „Montags komme ich eigentlich nicht so wirklich zum Essen. Meine Kleinen bekommen im Kindergarten bzw. in der Volksschule ihr Mittagessen. Ich koche dann abends nach dem Training noch eine Kleinigkeit und wir essen alle gemeinsam.“



15:30 Uhr

Nach einer kurzen Verschnaufpause geht es für die Athletin wieder nach Wien. Diesmal ins Dusika Stadion, in den 2. Bezirk. Dort trainiert die 4m Springerin 3-4 x pro Woche mit ihrem Trainer Alberto Manzano-Teape. An Alberto, mit dem sie seit 2006 zusammenarbeitet, schätzt sie seinen Einsatz. „Er ist wirklich bei jedem meiner Trainings dabei, auch wenn ich aufgrund meiner beruflichen Verpflichtung nicht vormittags mit der restlichen Trainingsgruppe mittrainieren kann.“ Dass Brigitta nach der Geburt ihrer ersten Tochter nochmals zum Stab griff, war nicht von Anfang an geplant. „Als Alina 2009 auf die Welt kam, war ich zunächst ein halbes Jahr als Mutter Zuhause. Bereits 6 Wochen nach der Geburt fing ich an, mit dem Kinderwagen laufen zu gehen. Schnell merkte ich aber, dass mir etwas fehlt und so fing ich an, zusätzlich zu trainieren. Damals war die Konkurrenz in Österreich im Stabhochsprung nicht sehr hoch und außerdem reizte es mich, nochmals mit dem vielseitigen Training zu beginnen.“ Die Erfolge ließen auch nicht lange auf sich warten. Ihre ältere Tochter war kaum ein Jahr, als Brigitta mit 3,90m schon wieder nahe an die magische 4m Marke herankam. Nach der Geburt von Lea 2012 hatte die Stabartistin mit dem Gewicht zu kämpfen. Während der Schwangerschaft nahm sie 25kg zu, die sie möglichst schnell wieder abtrainieren wollte. Ruck zuck gelang ihr dies und heute, 3 Jahre später steht eine durchtrainierte Athletin in der Dusikahalle, der man niemals ansehen würde, dass sie schon zwei Schwangerschaften hinter sich hat.

16:00 Uhr

Das Training beginnt mit einigen Runden Einlaufen im Dusikastadion. Um diese Zeit ist die Halle gut besucht. Neben Leichtathleten tummeln sich die Turner in der Mitte und die Radfahrer drehen ihren Runden um die Laufbahn. Brigitta gibt ihre Kopfhörer ins Ohr und absolviert ihr Aufwärmprogramm. Nach einiger Zeit greift sie zum Stab und schwingt sich auf die Matte. Mit kurzem Anlauf werden zwischen 6 und 8 Sprünge durchgeführt. Nach jedem Versuch erhält die blonde Athletin Feedback von ihrem Trainer. Alberto wirkt mit seinem Gemüt sehr beruhigend und dies fließt auch in die Trainingseinheit mit ein.

Neben dem Stabtraining bilden auch viele Sprünge sowie Turnen und Kraft den Inhalt der Trainingseinheiten von Brigitta. Wieso sie über Jahre 4m Sprünge produziere, antwortet die junge Mama: „Das ist eine gute Frage. Ich habe nicht mehr so viel Zeit wie früher, trainiere 3 Einheiten weniger als in meiner Studienzeit und springe trotzdem die gleichen Höhen. Ich denke, dass meine Trainings nun einfach 100% effizient sind. Mein Papa hat früher immer gemeint, ich solle nicht so viel trainieren. Jetzt erst verstehe ich, was er meinte. „Nach dem Einspringen wird nun die Schnur gespannt. Nach jedem Sprung wird diese ein Stück höher nach oben befördert. Für 2016 hat sich die Athletin zum Ziel gesetzt, nochmal zu zeigen, was sie draufhat. Die Höhen im Training sind jedenfalls vielversprechend.“

Brigitta wirkt im Training hoch konzentriert und lässt sich nicht durch den Trubel in der Halle rausbringen. Für ein kurzes Tratscherl, wie es von vielen Athleten zwischendurch praktiziert wird, bleibt keine Zeit. Zwei Stunden später ist das Training zu Ende und Brigitta eilt nach Hause. Schließlich wird sie dort schon sehnsüchtig erwartet...

19:00 Uhr

Zuhause sind die beiden Töchter bereits im Pyjama und begrüßen ihre Mama voll Freude. Papa Christian hat mit ihnen den Nachmittag verbracht und sie auch bettfertig gemacht. Für Füße hochlagern bleibt keine Zeit. Brigitta eilt in die Küche und bereitet das Essen zu und alle vier essen gemeinsam. Anschließend bringt Brigitta die Kinder zu Bett, legt sich auch heute, wie an so vielen Tagen, zu ihnen dazu und schläft auch ein.



22:00 Uhr

Brigitta wacht zu dieser Zeit nochmals auf und steht wieder auf. Hausarbeitskorrektur, Stundenvorbereitung und für den nächsten Tag alles herrichten stehen am Plan. „Untertags ist dafür keine Zeit und ich hab auch nicht die Ruhe dazu, darum erledige ich diese Arbeiten oft nachts. Ich lernte auch in meiner Studienzeit meist nachts.“

1:00 Uhr

Zeit fürs Bett. Während andere schon längst tief schlafen, ist nun auch für Brigitta Bettzeit. Schließlich geht es morgen wieder aufs Neue los. Der Wecker steht auf 6:30, die Schlummertasche wird auch morgen ihren Einsatz bekommen...

Elisabeth Eberl

Trackstories – Morgenstund hat Brei im Mund

Dem Frühstück wird als „wichtigste Mahlzeit des Tages“ große Bedeutung zugeschrieben. Gerade als Sportler ist ein energievoller Start in den Tag enorm wichtig, um geforderte Leistungen erbringen zu können. Wir wollen euch diesmal unsere Lieblingsrezepte vorstellen . . .

Topfen-Leinöl-Creme



Diese Kombi mag anfangs sehr gewöhnungsbedürftig klingen, ist jedoch superlecker und schnell gemacht. Es ist eines unserer persönlichen Frühstück-Highlights weil es lange satt macht und den ultimativen Energiekick gibt ;). Die „Begründerin“ der Topfen-Leinöl Creme ist Dr. Johanna Budwig und ich stelle euch hier eine etwas abgewandelte Version des Grundrezeptes vor.

Zutaten für 1 Portion

- 125g Magertopfen
- 2 EL Leinöl (kaltgepresst)
- 1 TL Honig
- 1/2 Apfel
- 1/2 Orange
- 1 kleine Banane
- 1/2 Handvoll Nüsse
- Zimt

Zubereitung

Magertopfen mit dem Leinöl, Honig und etwas Zimt gut vermischen bis eine glatte Creme entsteht. Das funktioniert mit einem Löffel oder Schneebesen am besten aber mit dem Mixer., Dadurch wird die Masse homogener, was auch dem Geschmack zugute kommt. Das Obst klein schneiden und in die Creme geben. Natürlich kann man die Obstsorten ganz nach Lust, Laune und Geschmack wählen,

wobei es empfehlenswert ist, saisonales Obst zu verwenden. Die Nüsse drüberstreuen und nochmal mit Zimt bestäuben. Im Originalrezept wird noch ein spezieller Leinsamenmix hinzugefügt, nachzulesen auf <https://www.dr-johanna-budwig.de>. Eine günstigere Alternative sind Chiasamen. Diese sollte man am besten über Nacht in etwas Wasser quellen lassen (1 EL in ca. 100ml Wasser). Die Samen dann einfach in die Creme mischen, mit oder ohne dem Wasser, je nachdem wie flüssig man die Creme haben möchte. Fertig!

Hintergrund

Topfen und Leinöl – was steckt dahinter? Leinöl enthält die für den Menschen essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und von diesen besonders die sogenannten Omega-3 Fettsäuren. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren weisen in ihrer Struktur Doppelbindungen auf, was sie besonders reaktionsfreudig macht. Durch Oxidationsprozesse in unserem Körper wird durch deren Aufnahme, den Zellen Energie geliefert. Dr. Johanna Budwig, eine deutsche Ärztin des 20. Jahrhunderts, entdeckte die positive Wirkung dieser Fettsäuren in Kombination mit schwefelhaltigen Aminosäuren. Und hier kommt der Topfen ins Spiel. Topfen enthält unter anderem die Aminosäure Cystein, welche die besagte Schwefelgruppe aufweist. Diese Schwefelgruppe besitzt eine positive Ladung. Gegensätze ziehen sich bekanntlich an und so auch die genannte positive Ladung mit den negativ geladenen Fettsäuren. Die Zelle bekommt mit dieser Kombination ein ideales Energiepotential geliefert und läuft „auf voller Batterie“.

Hirsebrei



Das nächste Frühstücksrezept für einen warmen Hirsebrei ist für alle AthletenInnen geeignet welche sich selbst zu den Spätaufstehern in der Früh zählen, da die Zubereitung nur wenige Minuten dauert und sehr einfach umzusetzen ist.

Zutaten für 1 Portion

- 250ml Reismilch oder Mandelmilch
- 5 EL Hirselflocken
- Zimt
- Nüsse (Walnüsse oder Mandeln)
- Granatapfelkerne
- kleine Banane
- geschrotete Leinsamen
- ein Schuss Leinöl
- Kokosflocken

Zubereitung

Die Milch auf einer mittleren Stufe erhitzen und dabei die Hirseflocken unterrühren. Wir verwenden hier Reis- oder Mandelmilch da diese völlig laktosefrei sind. Der Brei kann ebenso einfach in Wasser quellen, gibt dem Ganzen aber weniger Geschmack. Die Banane zerquetschen wir meistens ganz und rühren diese ebenfalls unter den Brei. Das Ganze nun unter ständigem Rühren ca 3 Minuten quellen lassen und dann von der Herdplatte nehmen. Da wir Hirseflocken und keine echte Hirse verwenden dauert das Aufquellen nur ein

paar Minuten. Man kann auch natürliche Hirse für dieses Rezept verwenden nur muss man die Hirse dazu 30min quellen lassen. Danach dem Brei je nach Belieben noch Nüsse, Zimt, Leinsamen, Kokosflocken und Granatapfelkerne hinzufügen. Ein Schuss Leinöl macht den Brei noch gesünder, ist in der Früh aber sehr gewöhnungsbedürftig und kann auch weggelassen werden.

Hintergrund

Hirse ist eine Getreideart, welche als besonders gesund gilt. Zuerst einmal enthält Hirse kein Gluten und ist daher nicht gut geeignet fürs Brotbacken, aber im Gegensatz zu Weizen und Hafer besonders leicht verdaulich. Außerdem enthält Hirse sehr viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese sind unter anderem Eisen, Magnesium und Silicium. Ein weiterer Vorteil von Hirse ist, dass sie nicht säurebildend, sondern basenbildend ist. Damit kommt es zu weniger Schleimbildung im Körper. Daher dient Hirse als ideales Nahrungsmittel bei Erkältungen und grippalen Effekten. Als Basenbildner eignet es sich ebenso perfekt für AthletenInnen welche im Training sehr häufig laktisch trainieren.

Buchweizen-Pancake

Die Buchweizen-Pancakes sind eine ideale Abwechslung beim Frühstück oder auch als „g’sundes“ und nahrhaftes Dessert für diejenigen, die gluten- und laktosefrei leben (oder leben möchten) und auch für alle anderen Experimentierfreudigen.

Quellen

- Dr. Johanna Budwig GmbH Co. KG: Müsli mit Quark-Leinöl-Creme.
Internet: <https://www.dr-johanna-budwig.de/rezepte/budwig-creme.html> (Stand: 05.02.16)
- <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/hirse.html> xzz3zbb5FpiX
- <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/getreide/hirse>
- <http://www.vegane-inspiration.com/glutenfrei.html>

Zutaten für 1–2 Portionen

- 1–2 Bananen
- 2 Eier
- 2 EL Kokosflocken
- 2 EL geriebene Haselnüsse
- 4 EL Buchweizenmehl
- Etwas Zimt



Zubereitung

Die Herstellung ist ganz easy. Man nehme alle nötigen Zutaten, menge sie in ein hohes Gefäß und püriere sie mit einem Pürierstab, oder auch einem Standmixer, zu einer zähen Masse. Dann erhitze man etwas Kokosfett/Kokosöl in einer Pfanne und brät den Teig hüfchenweise wie „normale“ Pancakes goldbraun an. Für alle süßen Gaumen kann man je nach Belieben die Speise mit Zwetschkenröster, Apfelmus oder Früchten servieren. Die Forscher unter den Köchen können mit geriebene Mandeln, getrockneten Cranberries oder Rosinen oder auch mit einem Schuss Reismilch/Mandelmilch den Geschmack der Pancakes abändern. Bon Appétit!

Hintergrund

Wenn man sich gesund ernähren möchte, und vor allem, wenn man auf Gluten und Laktose verzichtet, ist die-

se Speise ein schneller und auch vorzüglicher Ersatz für die altbekannte, hausbackene Kost. Buchweizen ist neben Soja, Amaranth, Reis, Quinoa, Hirse, teilweise auch Mais, eines der besten Ersatzprodukte für Weizen. Dazu kommt, dass man diese Pancakes, ganz im Gegensatz zu herkömmlichen Palatschinken, gänzlich ohne Milch zubereiten kann. Völlig ohne Gluten und Laktose sind sie gut verdaulich und liefern dabei die nötige Energie durch Banane, Nüsse und Kokosfett. Das Buchweizenmehl gilt nicht nur als Kohlehydratlieferant, sondern auch als Füller der Eiweißspeicher. Ebenso geben die Eier die nötige Proteinzufuhr. Eine Prise Zimt ist nie falsch, da dieser desinfizierend ist und somit das Immunsystem des Körpers unterstützt.⁵

Einige dieser Rezepte konnten wir letzten Sonntag bereits mit den Athleten und Athletinnen der Union St. Pölten bei einem gesunden Frühstück gemeinsam ausprobieren. Am Ende hat es allen geschmeckt und wenn in Zukunft der eine oder andere Brei eine weiße Semmel mit Nutella zum Frühstück ersetzt, so wird das sicher einen positiven Effekt auf den Sport haben. :-)



Viola Kleiser, Valerie Kleiser, Rose Koppitsch

Blinder Fleck Regeneration

Mehr Leistung zu erbringen wird meist mit mehr Training gleichgesetzt: Höhere Umfänge, härtere Einheiten, mehr Trainingslager. Aber auf wessen Trainingsplan steht „Regeneration“?

Training, Training, Training

Zwischen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Technikeinheiten fehlt am Trainingsplan oft eine Komponente: Regeneration. Die verschiedenen durch Training und Wettkampf ausgelösten Prozesse, von der Laktatbildung bis hin zum Muskelkater, sind Nebenerscheinungen, die Athleten in Kauf nehmen. Die Leistungseinbußen, zu denen es kommt, wenn die Regeneration nicht beachtet wird, können jeden Trainingsaufwand zunichtemachen und sind vermeidbar. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man Wiederherstellungsprozesse unterstützen kann. Hier ist jeder Beteiligte verantwortlich, sich auch um diesen, bislang oft unbeachteten Teilaspekt eines ausgewogenen Trainingsalltags zu kümmern.

Eat, train, sleep, repeat

Wir alle haben in dem einen oder an-

deren Vereins-, Verbands- oder Fortbildungsvortrag davon gehört, wie wichtig Regeneration ist. Oft gerät sie aber in den Hintergrund, muss Platz machen für die anderen, „wichtigeren“ Komponenten des Leistungszuwachses.

Manchmal fehlt auch die Zeit, sich mit Regenerationsmechanismen grundlegend auseinanderzusetzen, Regenerationsphasen zu planen und zu organisieren. Hier hilft es einen Profi zu Rate zu ziehen und in regelmäßigen Abständen über Maßnahmen zu reden. Der Physiotherapeut, Masseur oder Arzt kann hilfreiche Tipps geben, die in gemeinsamer Abstimmung mit Trainer und Athlet in den Trainingsalltag integriert werden.

Regeneration geht nicht, gibt es nicht

Wie man „die Batterien wieder auffüllt“ lässt sich in zwei Kategorien einteilen:

Passive und aktive Regeneration. Passiv bedeutet, dass der Athlet, die Athletin, passiv teilnimmt, also beispielsweise massiert wird. Aktiv hingegen bedeutet eh klar, dass selbst etwas getan werden muss.

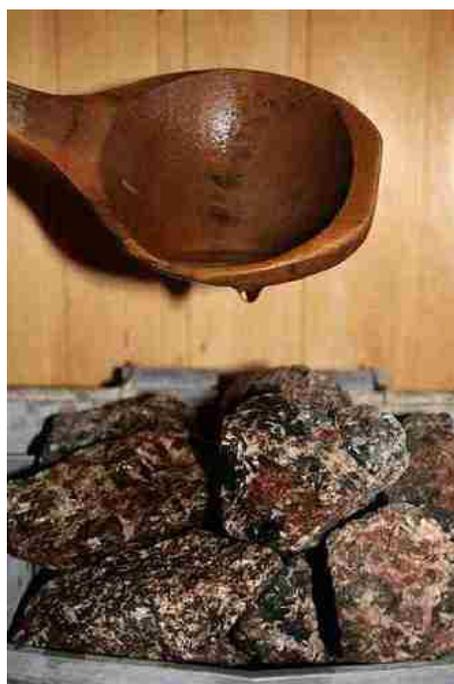
Hier ist eine kleine, erweiterbare Auflistung möglicher Regenerationsmaßnahmen:

Aktiv	Passiv
• Auslaufen	• Massage
• Ausradeln	• Eisbad
• Aus-	• Badewanne
schwimmen	• Wechseldusche
• Gymnastik	• Sauna
	• Infrarotkabine

Die genauen Wirkungen der einzelnen Maßnahmen zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen. Therapeuten, Ärzte und Fachliteratur geben hier detailreich Auskunft.



Badezusätze helfen Muskeln und Geist



Ein Aufguss in der Sauna hilft beim Erholen



Ein Gang in die Sauna entspannt



Eiswürfeln und Coolpacks erfrischen

Körper und Seele

Zu guter Letzt dient die Regeneration aber nicht nur der Wiederherstellung von physischen Elementen. Vielmehr dient sie auch dazu, Sporttreibende (und deren Betreuer!) mental wieder fit zu machen. Hier empfehlen sich Entspannungs- und Atemübungen. Auch der Geist soll nach anstrengenden Einheiten und Wochen (speziell auf Trainingslager und Wettkämpfen) gehegt und gepflegt werden. Jeder sollte seine passende Technik finden. Angebote dazu gibt es ausreichend im Internet, in Büchereien und diversen Seminaren. Hat man einmal seine Entspannungstechnik(en) gefunden, heißt es wie im Training: üben, üben, üben. Hat man den Dreh heraus, kann man auch am Heimweg vom Training entspannen und neue Kraft tanken. Nicht umsonst heißt es: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!“

Die Infrastruktur fehlt! Nicht.

Einige der Regenerationsmaßnahmen lassen sich ohne weiteres am Sportplatz durchführen: auslaufen, Wechsel duschen und mehr. Aber was braucht man tatsächlich, um regenerieren zu können? Eine eigene Sauna? Eine Kältekammer im Keller? Idealerweise hat jeder Sportler beides. Die Realität sieht

anders aus und die oben genannte Liste von „aktiv“ und „passiv“ muss, berücksichtigt man das Budget der Leichtathleten in Österreich, um die Komponente „leistbar“ erweitert werden. Oft fehlt es an finanziellen Ressourcen, um regelmäßig zum Sportmasseur zu gehen oder in eine Therme. Hier sind einige Tipps, wie es dennoch mit der regelmäßigen Regeneration klappt:

- In einer Gesellschaft, in der jeder schon alles hat, kann man sich zu Weihnachten und zum Geburtstag von Großeltern und anderen „Förderern“ 10er-Blöcke beim Masseur des Vertrauens wünschen, anstatt etwas zu bekommen, was man nicht braucht. Manche Versicherungen übernehmen auch Teilbeträge von Behandlungen!
- Erkundigt euch nach Sportlerdeals! Viele Institute oder Physios gewähren Rabatt für Sportler oder für ganze Trainingsgruppen, die nachmittagsweise den Therapeuten „buchen“. Auch Gruppentarife in Thermen sind möglich. Auf die Art und Weise wie man fragt, kommt es an!
- Nachbarschaftshilfe: Wer kennt sie nicht, die netten älteren Nachbarn, die eine Sauna oder einen Pool haben? Das sind gute Möglichkeiten auf bestehende Infrastrukturen zuzugreifen, ohne irgendwohin pilgern und viel zahlen zu müssen. Vielleicht freuen sich die Nachbarn sogar, aufstrebenden jungen Sportlern auszuhelfen.
- Verkaufsbörsen im Internet wie willhaben.at usw. sind gute Anlaufstellen, um gebraucht zu kaufen. Legt man in der Trainingsgruppe zusammen, hat man im Nu ein Regenerationsgerät: das Ergometer zum locker Ausradeln oder eine große Tonne für Eisbäder.
- Ein Zusammenschluss innerhalb der Trainingsgruppe, im Verein, oder sportartenübergreifend ist immer ratsam. Vielleicht will die hiesige

Schwimmgruppe lernen, wie Ausdauertraining auf der Bahn richtig geht und wir dürfen dafür nach dem Training ausschimmen gehen. Kooperationen in diesem Sinne haben noch nie geschadet.



Massagen tun gut

Abwechslung spielt außerdem eine große Rolle. Je nach vorhandenen Möglichkeiten, Vorlieben und Jahreszeit, muss das Regenerationsprogramm angepasst werden, damit hier kein Trott entsteht. Langeweile hilft ja bekanntlich nie dabei, ein Programm durchzuziehen. Fest steht: Es ist möglich Regenerationsmaßnahmen zu setzen, auch wenn man keine eigene Sauna und Kältekammer hat. Haltet Augen und Ohren offen und redet mit anderen, dann finden sich kostengünstige Möglichkeiten. Überhaupt geht es bei der Regeneration - wie überall - leichter, wenn man sich zusammentut. Gemeinsam im eiskalten Wasser zu stehen macht das Ganze gleich erträglicher und die Zeit vergeht auch schneller.

Julia Siart

Literaturtip: Wolfgang Friedrich: Optimale Regeneration im Sport. 2011: Spitta Verlag.



Der Coach von Andrea Obetzhofer ist Christian Heiss. Im Jänner wurde gemeinsam im Trainingslager auf Teneriffa für die Hallensaison trainiert.

Nachgefragt bei Andrea Obetzhofer

Andrea Obetzhofer (TS Raika Schwaz) ließ heuer schon früh aufhorchen. Im Rahmen der Hallen Mehrkampf Meisterschaften katapultierte sie die 3kg Kugel auf tolle 15,77m - neuer österreichischer U18 Rekord. Doch eigentlich hat sich die U18 Athletin ganz dem Mehrkampf verschrieben. 2015 erreichte sie bei der U18 WM in Cali/Kolumbien mit 5796 Punkten im Siebenkampf den ausgezeichneten 5. Platz. Die junge Tirolerin gilt als Versprechen für die Zukunft und man darf gespannt auf weitere tolle Leistungen sein.

Als Kind war ich... sehr lebhaft und probierte gerne viel Neues aus.

Mein Traumberuf wäre... Trainerin oder sowas in der Richtung.

Ich schätze an Menschen... wenn sie ehrlich, humorvoll und natürlich sind.

Glücklich bin ich, wenn... es in der Schule und im Sport gut läuft.

Gar nicht gerne trainiere ich... an kalten und nassen Tagen.

Eine besondere Gabe meines Trainers ist... dass er konsequent ist und hat viel Geduld mit mir.

In zwanzig Jahren hoffe ich... dass ich gesund und glücklich bin und meine sportlichen Ziele erreicht habe.

Mein sportlicher Traum wäre... an einer Olympiade teilnehmen zu dürfen.

Wenn ich nicht trainieren kann...

unternehme ich was mit Freunden.

In der Schule bin ich... die 6. im Alphabet.



Vor einem Wettkampf bin ich... positiv aufgeregt und fokussiert.

Mein sportliches Vorbild... ist zurzeit die kanadische Mehrkämpferin Brianna Theisen Eaton.

Beim Training bin ich... konzentriert und immer für einen Spaß zu haben.

Doping ist... unfair und man riskiert seine Gesundheit und meistens auch seine Karriere.

Ein Trainer braucht für mich... gute Nerven und viel Geduld.

Ich ärgere mich, wenn... was nicht so klappt wie ich es mir vorstelle.

In den Ferien... unternehme ich viel mit Freunden und genieße die stressfreie Zeit.

Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde... das möchte ich mir nicht vorstellen.

Vom Burgenland nach Niederösterreich

Der **HSV Laufsport Kaisersteinbruch** hat sich in den letzten Jahren vor allem im Nachwuchsbereich österreichweit einen Namen gemacht. Bester Athlet des Vereins ist derzeit Kevin Jurkovic, der als U18-Athlet eine Bestleistung von 1,82m im Hochsprung aufweist. Dahinter gibt es unzählige Nachwuchstalente, die ihr Können bereits bei verschiedenen österreichischen Meisterschaften der U16- und U14-Klasse gezeigt haben. Im Jänner diesen Jahres veränderte der

Verein nicht nur seinen Namen in **HSV Bruck Kaisersteinbruch**, sondern auch seinen Vereinssitz nach Bruck an der Leitha in Niederösterreich. Anfang Februar wurde dann der Wechsel vom BLV zum NÖLV vollzogen. Das Trainerteam um Ernst Jurkovic und die zahlreichen Nachwuchsathleten freuen sich bereits auf die neuen sportlichen Herausforderungen in Niederösterreich.

Weitere Infos: <http://www.hsvbruck.com>



Welt- und Europarangliste Platzierungen 2015

Die Welt- und Europaranglisten geben einen Überblick über die internationale Konkurrenzfähigkeit von Athlet/innen eines Landes. Diese Ranglisten lassen sich unter besonderen Gesichtspunkten analysieren und interpretieren. Vor allem zwei Aspekte sind dabei interessant:

Die Welt- und Europaranglisten im Disziplinenvergleich

In welchen Disziplinen ist Europa weltweit führend? Wo dominieren Athlet/innen aus anderen Kontinenten? Das zeigt sich besonders im Spint und auf den Langstrecken im Vergleich zu den technisch anspruchsvollen Disziplinen. Während im Marathonlauf nur zwei Europäer in den Top-100 der WRL 2015 gelistet sind, scheinen 57 Diskuswerfer, 58 Stabhochspringer und 63 Zehnkämpfer aus Europa unter den weltbesten 100 auf. Unter diesem Gesichtspunkt müssen Leistungen und Ranglistenplatzierungen untereinander verglichen und beurteilt werden. Hier zeigt sich, dass in manchen Disziplinen Athlet/innen mit Finalniveau bei EM durchaus auch Potenzial für ein WM-Finale haben. Gerhard Mayer war beispielsweise mit 62,85 m EM-Siebenter (2012) und mit 63,17 m WM-Achter (2009).

Die Welt- und Europaranglisten im „Brutto/Netto-Vergleich“

Wenn wir die Konkurrenzfähigkeit unserer Athlet/innen bei OS/WM/EM einschätzen wollen, kann seriöserweise nur die „bereinigte Nettoliste“ (maximal drei Athlet/innen pro Nation) herangezogen werden. So kann eine Athletin auf Platz 36 in der WRL (hinter 15 Athletinnen aus den USA) bei optimaler Vorbereitung und perfektem Lauf durchaus ein Olympiefinale erreichen (Beate Schrott 2012). Extrembeispiel der „Brutto-Netto-Diskrepanz“: Marathonläufer Arne Gabius liegt mit seinem 2015 erzielten DLV-Rekord (2:08:33) als bester Europäer „nur“ auf Rang 73 der WRL, aber auf Rang 13 der bereinigten Liste.

9 Athlet/innen weltweit Top-100 - bester Wert seit sechs Jahren

ÖLV-Athlet/innen in den Weltranglisten (olympische Disziplinen, Freiluft):

Jahr	Top-50	Top-100
2012	2	5
2013	4	7
2014	2	8
2015	5	9

Herausragend waren 2015 die Leistungen unserer beiden Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger und Gerhard Mayer, die sich mit den Rängen 5 und 6 (Europa: 4, 5) in der absoluten Weltklasse etabliert haben. Ivona Dadic (27), Jennifer Wenth (38) und Beate Schrott (43) folgen in den Top-50. Beachtlich die Leistung und das Ranking von Monika Gollner (Jg. 1974) im Hochsprung (1,88 m / Rang 58).

Spitzenplatzierungen im Nachwuchs

Im Nachwuchs zeigt sich einmal mehr, dass einige unserer U18-Athletinnen zur absoluten Weltklasse zählen. Die Rankings von Sarah Lager (2, 5), Andrea Obetzhofer (5) und Karin Strametz (11, 19) korrelieren mit ihren herausragenden Platzierungen bei der U18-WM im Vorjahr. Patricia Madl und Lena Millonig, Finalistin der U18-WM, sowie Stefan Schmid bei den Burschen (auch heuer noch U18) nehmen weitere Spitzenränge ein. In der Juniorenklasse sind die Finalist/innen der U20-EM Victoria Hudson, Djeneba Touré, Dominik Hufnagl, Philipp Kronsteiner und Luca Sinn auf vielversprechenden Plätzen positioniert.

Hannes Gruber

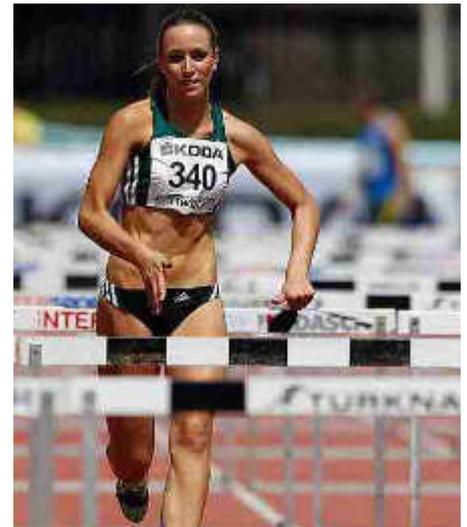
Allgem. Klasse Top 100

Brenton Rowe	1500m	3:40,85	ER 56	WR 219
Nikolaus Franzmair	1500m	3:42,48	ER 98	WR 330
Brenton Rowe	3000m	8:05,62	ER 70	WR 197
Edwin Kemboi	Mar	2:14:05	ER 39	WR 419
Lemawork Ketema	Mar	2:14:43	ER 44	WR 476
Christian Steinhammer	3000H	8:43,68	ER 54	WR 187
Dominik Siedlaczek	110H	14,07	ER 99	WR 324
Thomas Kain	400H	51,15	ER 74	WR 275
Lukas Weißhaidinger	Kugel	18,57	ER 81	WR 182
Lukas Weißhaidinger	Diskus	67,24	ER 4	WR 5
Gerhard Mayer	Diskus	67,20	ER 5	WR 6
Dominik Siedlaczek	10-K	7386	ER 91	WR 160
Jennifer Wenth	1500m	4:12,49	ER 56	WR 139
Jennifer Wenth	3000m	9:06,62	ER 26	WR 82
Jennifer Wenth	5000m	15:16,12	ER 5	WR 38
Anita Baierl	10000m	33:48,62	ER 56	WR 323
Jennifer Wenth	10000m	33,54,61	ER 62	WR 346
Jennifer Wenth	10km Str	33:23	ER 46	WR 185
Andrea Mayr	HM	71:34	ER 14	WR 157
Anita Baierl	HM	73:23	ER 45	WR 334
Andrea Mayr	Mar	2:33:28	ER 48	WR 246
Beate Schrott	100H	12,92	ER 16	WR 43
Stephanie Bendrat	100H	13,38	ER 60	WR 179
Eva Wimberger	100H	13,55	ER 98	WR 294
Monika Gollner	Hoch	1,88	ER 44	WR 58
Ekaterina Kuntsevich	Hoch	1,86	ER 56	WR 80
Kira Grünberg	Stab	4,40	ER 28	WR 55
Michaela Egger	Drei	13,20	ER 91	WR 180
Veronika Watzek	Diskus	53,63	ER 70	WR 166
Andrea Lindenthaler	Speer	54,35	ER 70	WR 132
Victoria Hudson	Speer	52,68	ER 99	WR 187
Ivona Dadic	7-K	6151	ER 18	WR 27
Verena Preiner	7-K	5840	ER 36	WR 63
Lena Ungerböck	10kmG	49:57	ER 96	WR 202



U23 Top 30

Nikolaus Franzmair	1500m	3:42,48	ER 24
Thomas Kain	400H	51,15	ER 24
Lukas Wirth	Stab	5,20	ER 29
Eva Wimberger	100H	13,55	ER 24
Kira Grünberg	Stab	4,40	ER 5
Ivona Dadic	Speer	52,48	ER 24
Ivona Dadic	7-K	6151	ER 5
Verena Preiner	7-K	5840	ER 7



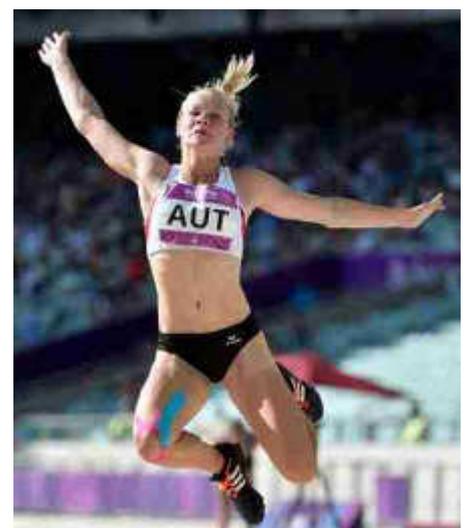
U20 Top 30

Luca Sinn	3000H	9:06,35	ER 24	WR 69
Dominik Hufnagl	400H	51,69	ER 6	WR 41
Philipp Kronsteiner	Drei	15,63	ER 15	WR 56
Pölzl Carina	200m	24,01	ER 24	WR 109
Susanne Walli	400m	53,65	ER 13	WR 60
Sarah Lagger	Weit	6,31	ER 9	WR 15
Djeneba Touré	Diskus	50,78	ER 15	WR 33
Victoria Hudson	Speer	52,68	ER 13	WR 28
Lena Ungerböck	20kmG	1:49,46	ER 19	WR 32



U18 Top 30

Max Münzker	100m	10,74	ER 22	WR 102
Nico Garea	400m	48,59	ER 28	WR 105
Stefan Schmid	2000H	5:59,89	ER 13	WR 42
Bernhard Obrecht	2000H	6:03,52	ER 21	WR 56
Ina Huemer	200m	24,35	ER 27	WR 88
Sarah Lagger	400m	55,63	ER 26	WR 105
Lena Millionig	3000m	9:53,28	ER 27	WR 113
Lena Millionig	2000H	6:50,09	ER 8	WR 21
Karin Strametz	100H	13,52	ER 8	WR 17
Sarah Lagger	Hoch	1,79	ER 25	WR 30
Sarah Lagger	Weit	6,31	ER 3	WR 5
Patricia Madl	Speer	53,08	ER 13	WR 17
Sarah Lagger	7-K	6054	ER 2	WR 2
Andrea Obetzhofer	7-K	5796	ER 5	WR 5
Karin Strametz	7-K	5576	ER 10	WR 11



Statistik

ÖLV Jahresbeste 2016 Halle

Männer

60	6,76	Markus Fuchs
200	22,05	Nico Garea
400	48,60	Dominik Hufnagl
800	1:51,68	Felix Ramprecht
1500	3:42,66	Andreas Vojta
3000	8:17,97	S. Fischbach
60H	8,04	D. Siedlaczek
Hoch	2,09	Josip Kopic
Stab	4,80	D. Distelberger
	4,80	Florian Matzi
Weit	7,33	Julian Kellerer
Drei	15,06	P. Kronsteiner
Kugel	17,90	L. Weißhaidinger
7-K	5569	D. Siedlaczek
3000G	16:18,2	Martin Toporek

Frauen

60	7,68	Alexandra Toth
200	24,39	Susanne Walli
400	55,64	Susanne Walli
800	2:13,07	C. Wohlfahrt
1500	4:31,66	C. Wohlfahrt
3000	9:37,39	Pauer Nada
60H	8,29	S. Bendrat
Hoch	1,82	E. Kuntsevich
Stab	4,11	Agnes Hodi
Weit	6,05	Sarah Lagger
Drei	12,87	Michaela Egger
Kugel	13,32	Ivona Dadic
5-K	4260	Ivona Dadic
3000G	14:38,50	Lena Ungerböck

Stand: 15.2.2016

Wir gratulieren Marathonass Edwin Kemboi zum Nachwuchs:
Joy Jepakosgei Elisabeth Kemboi
27.01.2016 / 23:01 Uhr
50 cm / 2.805 g



Rekorde und Bestleistungen

Cornelia Wohlfahrt

geb. 2.12.2000; LAC Klagenfurt
3000 Meter U18 Halle: **9:54,13 min**
– 23.1.2016 Wien Alter Rekord:
9:55,50 min Alexandra Kumpf (1998)

Andrea Obetzhofer

geb. 15.2.1999; TS Raika Schwaz Kugelstoß U18 Halle 3kg: **15,77 m** – 24.1.2016 Wien Alter Rekord: 15,43 m Bettina Weber (2013)

Andrea Obetzhofer

geb. 15.2.1999; TS Raika Schwaz Fünfkampf U18 Halle: **4106 p** – 24.1.2016 Wien Alter Rekord: 3686 p Olivia Wöckinger (1996)

Sarah Lagger

geb. 3.9.1999; Zehnkampf Union Fünfkampf U18 Halle: **4140 p** – 24.1.2016 Wien Alter Rekord: 4106 p Andrea Obetzhofer (2016)

Cornelia Wohlfahrt

geb. 2.12.2000; LAC Klagenfurt 1500 Meter U18 Halle: **4:31,66 min** – 31.1.2016 Bratislava Alter Rekord: 4:34,92 min Lisa-Maria Leutner (2006)

Lena Millonig

geb. 25.3.1998; ULC Riverside Mödling 3000 Meter U20 Halle: **9:38,23 min** – 6.2.2016 Wien Alter Rekord: 9:42,53 min Daniela Fleischmann (2001)

Ivona Dadic

geb. 29.12.1993; Union St.Pölten Fünfkampf Halle: **4260 p** – 14.2.2016 Tallinn Alter Rekord: 4244 p Ivona Dadic (2012)

Historisches



Das Bestenlisten Archiv auf der ÖLV Website wurde in den letzten Wochen umfangreich erweitert.

Mag. Karl Graf stellte uns die von ihm recherchierten Bestenlisten von den Anfängen der Leichtathletik in Österreich von **1897** bis **1914** zur Verfügung. Die im **Sporttagblatt** publizierten Bestenlisten von **1923** bis **1936** wurden ebenfalls online gestellt. Der in der Leichtathletik ebenfalls sehr aktive Arbeitersportverband kooperierte in dieser Zeit aber nicht mit dem ÖLV, so daß sämtliche von Arbeitersportvereinen erzielten Leistungen in den offiziellen Bestenlisten nicht berücksichtigt wurden.

Auch die Leistungen bei der 1931 in Wien ausgetragenen Arbeiterolympiade blieben unberücksichtigt: http://www.oelv.at/static/history/1931_arbeiterolympiade.pdf

Auch einige im Ausland oder Inland erzielten Leistungen wurden nicht anerkannt, da die Starts bzw. Wettkämpfe beim ÖLV nicht rechtzeitig zur Genehmigung angemeldet wurden.

Vor allem in den Läufen konnten die alten Bestenlisten auch nicht das tatsächliche Leistungsniveau abbilden, denn in den meisten Fällen wurde nur die Zeit des Siegers gestoppt.





GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima

SPORTSWEAR SINCE 1900