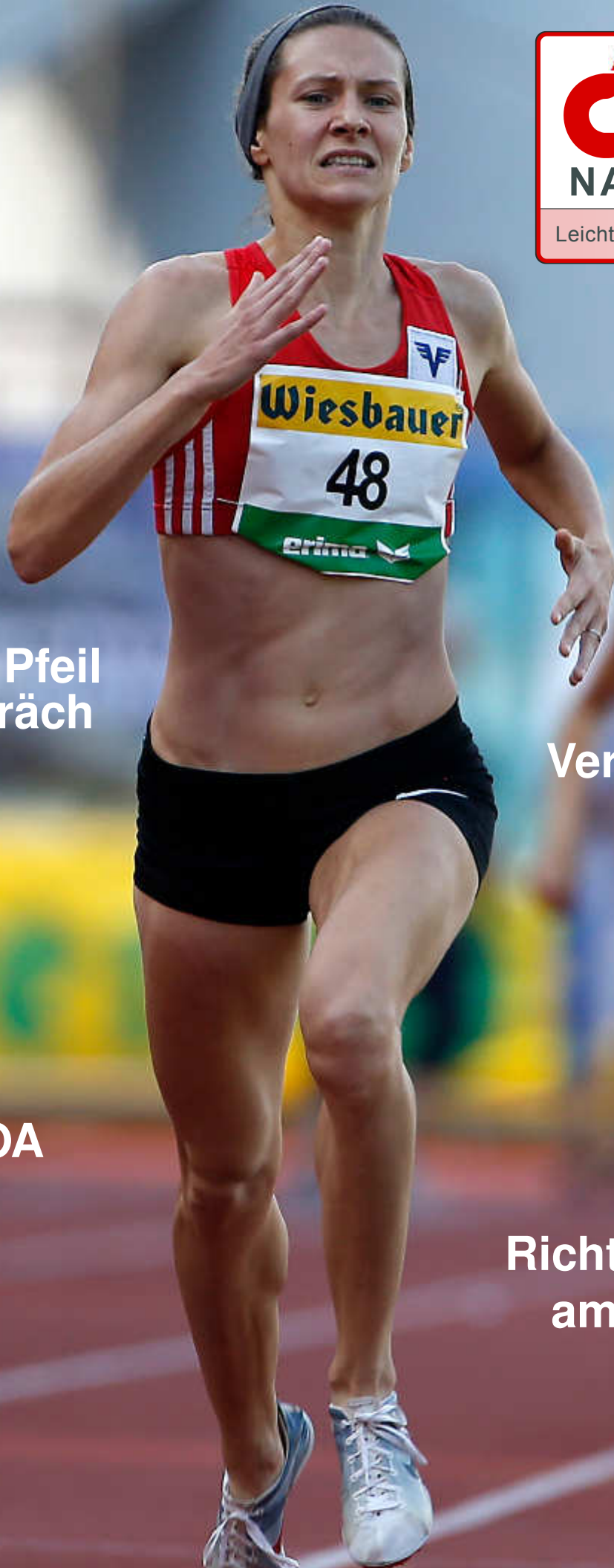


02
2016



**Valentin Pfeil
im Gespräch**

**Ein Tag mit
Verena Menapace**

**Strametz und
Wohlfahrt
im Interview**

Team ROA

**Richtige Ernährung
am Wettkampftag**

Foto: GEPA Pictures

**Vorschau
Austrian Top Meetings**

Fakten zur ÖM Vereine

**Österreicher bei
olympischen Marathons**

HOCH- UND STABHOCH- SPRUNGMATTEN

empfohlen vom **AUSTRIAN ATHLETICS**
ÖLV

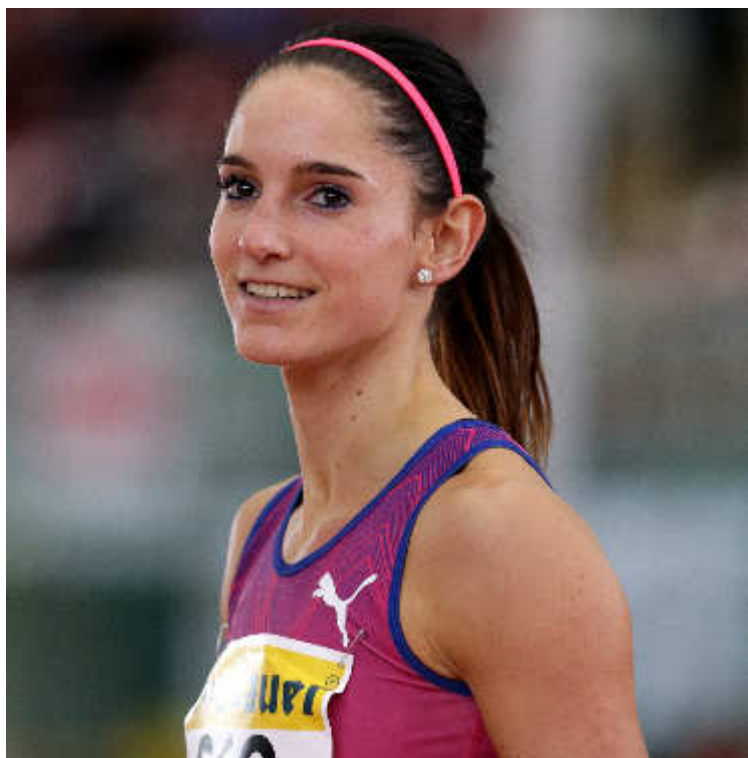


– 10% Rabatt
auf ausgewählte Produkte bei
Bestellung über ÖLV-Geschäftsstelle

Inhalt 2|2016

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Marathon aus österreichischer Sicht | 4 |
| Valentin Pfeil – Von nun an, Marathonmann | 6 |
| Konzentration und Aufmerksamkeit | 8 |
| Nachwuchs-Duo Strametz und Wohlfahrt | 10 |
| Geschichte der Sprungmatten | 12 |
| Geschichte zur Vereinemeisterschaft | 16 |
| Austrian Top-Meetings | 18 |
| Athletes Corner – Ein Tag mit Verena Menapace ... | 20 |
| Trackstories | 22 |
| Ernährung am Wettkampftag | 24 |
| Nachgefragt bei Riccardo Klotz | 27 |
| Statistik | 30 |

Starker Saisoneinstieg



Stephanie Bendrat (Union Salzburg) stieg fulminant in die Olympiasaison ein. In 13,04sec. über 100m Hürden stürmte sie in Clermont/USA zu einer neuen Bestzeit. Einzig der Wind (+2,5m/s) verhinderte eine Anerkennung und somit das EM Limit für Amsterdam. Steffi kommentiert ihren Auftritt: „Die beiden Läufe haben mir viel Selbstvertrauen gegeben und gezeigt, dass die Form passt. Ich freue mich schon auf die ersten Wettkämpfe in Europa.“ Der erste Wettkampf auf heimischen Terrain wird übrigens bei den Österreichischen Meisterschaften der Vereine stattfinden.

Editorial



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Der Countdown läuft

Die nächsten fünf bis sieben Wochen haben es in sich. In dieser Zeitspanne wird sich entscheiden, welche heimischen Leichtathlet/innen bei den Olympischen Spielen, den Europameisterschaften bzw. den beiden internationalen Nachwuchs-Meisterschaften (U18-EM, U20-WM) an den Start gehen werden. Wir hoffen auf große und schlagkräftige Teams, der Saisoneinstieg von Lukas Weisshaidinger und Stephanie Bendrat und einiger Nachwuchsathlet/innen war jedenfalls schon vielversprechend. Die österreichischen Meisterschaften der Vereine sind alle Jahre so etwas wie der Startschuss in die Freiluft-Saison der Allgemeinen Klasse. Ein Event, wo Spitzenathleten genauso wie Hobbyathleten für ihre Vereine auf Punktejagd gehen. Im letzten Jahr konnten wir mit LAC Klagenfurt und DSG Volksbank Wien zwei Premiersieger erleben. Ich bin gespannt, wer heuer die Nase vorne haben wird.

Ich wünsche allen erfolgreiche und spannende Vereine-Meisterschaften und bedanke mich beim KLV sowie beim LAC Klagenfurt und seinen Mitarbeiter/innen für die hervorragende 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, Hannes Gruber, Paul Gruber, Roland Gusenbauer, Robert Katzenbeisser, Valerie Kleiser, Viola Kleiser, Rose Koppitsch, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Julia Siart, Herbert Winkler

Anzeigen baudis@oelv.at

Internet www.oelv.at

Email office@oelv.at

Der olympische Marathon aus österreichischer Sicht

Olympische Marathons hatten schon immer eigene Gesetze. Unpassende Startzeiten zu besten Sendezeiten (von Sponsoren und Fernsehanstalten diktiert) oder schwierige (weil touristisch attraktive) Streckenkurse ließen nur selten Laufzeiten im Bereich der Qualifikations- oder Bestzeiten zu.

Seit Beginn des Lauf- und Marathonbooms vor etwa 30 Jahren hat die Dichte an Spitzenläufern laufend zugenommen. Nicht zuletzt aufgrund der afrikanischen Dominanz wurde bzw. wird es für Europäer in olympischen Langstreckenbewerben zunehmend schwieriger, eine Platzierung im Spitzenfeld zu erreichen.



Laufpionier „Dolfi“ Gruber nahm drei Mal an Olympischen Spielen teil

Der erste österreichische Marathonläufer von internationalem Format in der Nachkriegszeit war Lauflegende Adolf „Dolfi“ Gruber. Er nahm in Helsinki 1952, Melbourne 1956 und Rom 1960 drei Mal an olympischen Marathons teil, konnte dabei aber nie sein läuferisches Potenzial abrufen. Diverse Erkrankungen kurz vor den entscheidenden Rennen brachten ihn immer wieder außer Tritt. Dennoch gilt das „Wiener Original“ als der Marathonpionier in

Österreich. Neben Top-Platzierungen bei renommierten internationalen Straßenläufen wurde Gruber zwölf Mal in Folge österreichischer Marathonmeister (1952-1963). 1977 gründete er den Lauf- und Conditions-Club (LCC) Wien und startete im Wiener Prater eine Veranstaltungsserie, die bis heute anhält.

Josef Steiner in Moskau 1980

20 Jahre dauerte es bis zum nächsten Olympiastart eines Österreicherers. Josef Steiner qualifizierte sich im Mai 1980 in Karl-Marx-Stadt (heute Chemnitz) mit ÖLV-Rekord (2:16:43) für die Olympischen Spiele in Moskau. Hitze und vor allem Schuhprobleme machten dem Tiroler zu schaffen (2:24:24, Platz 39). Spezielle Marathonschuhe wie heute gab es damals nicht. Wenig später kamen die ersten Straßenschuhe auf den österreichischen Markt, der heute von Marken und Modellen überflutet ist. Der Sieger in Moskau hieß, wie schon im Mai in der DDR, Waldemar Cierpinski.

Gerhard Hartmann, bis zu seinem Umstieg auf Marathon über 5000m (13:22), 10.000m (27:49) und vor allem im Crosslauf in der erweiterten Weltklasse, schaffte es 1984 in Los Angeles nur bis Kilometer 32. Große Hitze, fehlende Trinkflaschen und blutige Füße machten dem Tiroler zu schaffen. In den folgenden Jahren zeigte er sein großes Potenzial auch auf der Straße und machte mit seinen drei Siegen in Folge (1985-1987) sich und den Wien-Marathon populär. Sein ÖLV-Rekord bei seinem Sieg 1986 (2:12:22) hatte mehr als 23 Jahre Bestand. Im Frühling 1992 qualifizierte sich Helmut Schmuck in Paris punktgenau (2:13:59 / Limit

2:14:00) für den Olympiamarathon in Barcelona. Bei 30°C (Startzeit 16:00 Uhr) lief er ein gutes Rennen und finishte in 2:23:38. Auf den letzten Kilometern zum Estadi Olimpic auf dem Hausberg Montjuic kämpfte sich der Berglaufspezialist noch auf Platz 47 vor. Nur drei Wochen später wurde Helmut Schmuck in Susa erstmals Berglauf-Weltmeister (damals „World Trophy“).



Michael Buchleitner beim Start 2004 neben dem späteren Olympiasieger Stefano Baldini (2157)

Michael Buchleitner zeigte bei seinen beiden Auftritten in Sydney 2000 und Athen 2004 hervorragende Rennen mit taktisch cleverer Renneinteilung. Beide Male etwa um Platz 70 in der Meldeklasse, platzierte sich der ehemalige Hindernisspezialist in Sydney auf Platz 33 (11. Europäer) und auf der historischen Strecke von Marathon nach Athen auf Platz 29 (14. Europäer). Beide Laufzeiten unter 2:20.00 waren auf-

grund des schwierigen Point-to-Point-Kurses in Sydney bzw. der enormen Hitze (18:00 Uhr Startzeit im Dorf Marathon) hervorragende Leistungen. Mit dem Marathonlauf ist der dreifache Olympiateilnehmer als Veranstalter des Wachau-Marathons und als ORF Co-Kommentator (VCM) noch heute eng verbunden.

Premiere für Frauen 1984

Lange Zeit galt das Marathonlaufen als zu anstrengend für Frauen. Während die Männer seit Beginn der Olympischen Spiele 1896 in Athen den Marathon bestritten, wurden die Frauen erst 1984 in Los Angeles zugelassen. Eva-Maria Gradwohl war 2008 die erste Österreicherin bei einem olympischen Marathon. Nach einer einwöchigen Vorbereitung in Stubenberg auf die 6-stündige Zeitdifferenz mit Trainings um 3:00 Uhr morgens reiste sie wenige Tage vor dem Marathon nach Peking an. Dort waren jedoch weder Platzierung (57.) noch der Zeitrückstand auf

die Siegerin (17:40 Minuten) nach ihrem Wunsch.



Andrea Mayr lief ein gutes Rennen in London 2012 und ist auch schon für Rio qualifiziert

London 2012 waren die ersten Olympischen Spiele mit österreichischer Beteiligung sowohl beim Männer- wie auch beim Frauenmarathon. Rekordhalter Günther Weidlinger musste seinen vierten Olympiastart wegen einer Verletzung bei einer Wende nach etwas mehr als 10 km aufgeben. Nach drei Olympiateilnahmen in unterschiedlichen Bewerben (Platz 8 im Hindernisfinale 2000 als bestes Ergebnis) war London leider kein krönender Abschluss seiner langen und er-

folgreichen Karriere. Beim Frauenmarathon sorgten abwechselnd Regen und Sonne für schwierige Bedingungen. Berglauf-Welt- und Europameisterin Andrea Mayr lief ein gutes Rennen, blieb mit 2:34:51 unter dem ÖOC-Limit (2:35) und platzierte sich in einem äußerst dichten Starterfeld mit Platz 54 in der ersten Hälfte der Ergebnisliste.

Wer wird in Rio antreten?

Für Rio de Janeiro 2016 hat sich Andrea Mayr bereits im Herbst qualifiziert und wurde Ende März vom ÖOC fix nominiert. Bei den Männern ist noch alles offen. Edwin Kemboi (2:14:05), Lemwork Ketema (2:14:23) und Marathondebütant Valentin Pfeil (2:16:37) haben sich im Qualifikationszeitraum mit Leistungen deutlich unter dem IAAF-Limit (2:19) für eine Entsendung empfohlen und wurden vom ÖLV zur Nominierung vorgeschlagen. Die Entscheidung über ihre Teilnahme wird vom Vorstand des ÖOC im Juni getroffen.

Hannes Gruber

Österreicher beim Olympischen Marathon

| Olympische Spiele | Athlet / Athletin | Leistung | Platzierung |
|-------------------|---------------------|----------|------------------|
| 2012 London | Günther Weidlinger | – | aufg. (verletzt) |
| | Andrea Mayr | 2:34:51 | 54. Platz |
| 2008 Peking | Eva-Maria Gradwohl | 2:44:24 | 57. Platz |
| 2004 Athen | Michael Buchleitner | 2:19:19 | 29. Platz |
| 2000 Sydney | Michael Buchleitner | 2:19:26 | 33. Platz |
| 1992 Barcelona | Helmut Schmuck | 2:23:38 | 47. Platz |
| 1984 Los Angeles | Gerhard Hartmann | – | aufg. |
| 1980 Moskau | Josef Steiner | 2:24:24 | 39. Platz |
| 1960 Rom | Adolf Gruber | 2:37:41 | 52. Platz |
| 1956 Melbourne | Adolf Gruber | 2:46:20 | 23. Platz |
| 1952 Helsinki | Adolf Gruber | 2:45:02 | 39. Platz |
| 1936 Berlin | Franz Tuschek | 2:46:29 | 14. Platz |
| | Rudolf Wöber | 2:51:28 | 22. Platz |
| | W. Rothmayer | 3:02:32 | 32. Platz |
| 1912 Stockholm | Felix Kwieton | 3:00:48 | 20. Platz |
| | Emmerich Rath | 3:27:04 | 33. Platz |
| 1908 London | Emmerich Rath | 3:50:31 | 25. Platz |



Valentin Pfeil vom LAC Amateure Steyr lief seinen ersten Marathon in 2:16:37

Valentin Pfeil – Von nun an, Marathonmann

Beim ersten Halbmarathonstart im Olympiajahr konnte Valentin Pfeil (LAC Amateure Steyr) mit 1:04:16 gleich sein erstes EM-Ticket in der allgemeinen Klasse lösen. Am 10. April versuchte Valentin beim Vienna City Marathon einen Angriff auf das Olympialimit (2:14:00) welches mit 2:16:37 und Platz 12 in der ewigen ÖLV Bestenliste endete.

Du warst bereits wieder bei der Attnanger-Spitz-Meile (30.4.) und bei den 10.000m Staatsmeisterschaften in Ternitz (5.5.) im Einsatz. Was steht vor deiner ersten EM-Teilnahme in der allgemeinen Klasse noch am Terminkalender?

Valentin Pfeil: Ich habe mich vom Marathon ganz gut regeneriert und bin wieder im normalen Trainingsrhythmus. Der Fokus liegt natürlich klar auf der Europameisterschaft im Halbmarathon. Davor werde ich aber noch versuchen meine Zeiten über 5.000m und 10.000m zu verbessern. Das passt recht gut, bin ich doch der Meinung, dass der Halbmarathon von den Anforderungen her näher an den 10.000m als am Marathon dran ist.

Wie sieht dein EM-Ziel bzw. die Planung für den Herbst aus?

Ich gehe davon aus, dass die Strecke in Amsterdam schnell ist. Wenn das Wetter günstig ist, möchte ich eine 63er Zeit laufen und unabhängig davon, natürlich auch platzierungsmäßig möglichst weit vorne landen. Was den Herbst anbelangt, so steht auf alle Fälle

noch ein zweiter Marathon an.

In der Vorbereitung auf diese Saison hast du nicht, wie in den Saisonen davor, ein Höhentrainingslager in Kenia absolviert, sondern deine Trainingslager in Spanien und Italien abgehalten. War es einfach wieder an der Zeit für Veränderung?

Ich war die Jahre davor schon zweimal in Kenia. Das waren beide Male sehr inspirierende Aufenthalte und sie haben mich in weiterer Folge auch geprägt. Aber ich tat mir unmittelbar danach immer sehr schwer mit den Wettkampfgeschwindigkeiten, da ich diese in 2400m Höhe, wenn überhaupt, nur mit Kurzintervallmethode trainieren konnte und so eher „entwöhnt“ war. So habe ich mich heuer über den Winter in Europa vorbereitet und konnte die spezifischen Marathontrainings sehr gut absolvie-



ren. Vielleicht fahre ich das nächste Mal mit mehr Abstand zu wichtigen Wettkämpfen wieder nach Kenia, um rein an der Grundlage zu arbeiten.

Kurz nach dem EM-Limit im Halbmarathon in Barcelona hast du gemeint, die Pflicht ist erfüllt, das Olympialimit wäre eine nette Draufgabe. Der Deutsche Verband hat die Normen nach Bekanntwerden des Dopingausmaßes erleichtert, der Österreichische Verband (noch) nicht. Wie siehst du dieses ganze Thema rund um die Limits, schließlich fehlt in anderen Sportarten diese direkte Messbarkeit auch teilweise.

Stimmt. Die Europameisterschaft war und ist mein „Sollziel“ für dieses Jahr. Olympia wäre das „Traumziel“! Limits sind nicht nur quer durch die Sportarten, sondern auch innerhalb der Sportart Leichtathletik schwer zu vergleichen, und es bedarf sicherlich sehr viel Fachkenntnis, schlussendlich eine Entscheidung zu finden. Der direkte Nachweis der Leistung ist für uns Leichtathleten ja einerseits ein Grundelement und etwas Schönes, kann aber auch sehr hart sein, wenn man mit Leistungen aus komplett anderen Jahrzehnten oder Umständen verglichen wird.

Was den Marathon anbelangt, sehe ich eine spezielle Situation. Es gibt die übermächtige Dominanz der ostafrikanischen Läufernationen, welche die Bestenlisten in Hundertschaften anführen und die Limits mitbeeinflussen, jedoch auch nur jeweils drei Starter bei Olympia stellen dürfen. Dabei ist mir schon bewusst, dass das internationale Limit von 2:19 im Vergleich zu den anderen Disziplinen ein relativ leichtes ist, und es eher in Richtung 2:14 geht, aber ich kann vielleicht als Marathondebütant das Argument dagegenhalten, dass man eben nur wenige Chancen zur Erbringung eines Marathonlimits hat. Dafür hätten in meinem Fall alle Faktoren zusammenpassen müssen, um es eventuell zu ermöglichen. Die Fragestellung mit dem Marathonlimit haben die verschiedenen Län-

der, unabhängig davon, ob sie große Leichtathletiknationen sind oder nicht, sehr unterschiedlich gehandhabt. Da geht die Spanne von 2:19 (Australien) bis 2:11 (Niederlande) sehr weit auseinander. Gleichzeitig sieht man aber das Phänomen, dass bei verhältnismäßig leichteren Limits, es mehr Athleten versuchen, und eine positive Dynamik entsteht und so schlussendlich das Grundniveau steigt. Ich bin auf jeden Fall dankbar, dass ich vom ÖLV zur Nominierung vorgeschlagen wurde und warte gespannt auf die Entscheidung des ÖOC.



Auf Strava gibst du viele Trainingseinheiten von dir preis. Eine Facebook- und Instagram-Seite gibt es ebenso seit dem „Projekt Marathon“. Wie wichtig ist aus deiner Sicht diese Art der Vermarktung als Läufer, bzw. was hat dich dazu bewogen?

Wie wichtig es werbeteknisch gesehen ist, müssen Marketing Fachleute sagen. Ich sehe nur, dass man mit sehr einfachen Mitteln doch recht viele Menschen erreichen kann. Ich habe ja nicht immer dieses mediale Interesse wie beim Wien Marathon. So ist es ideal, wenn man noch schnell etwas loswerden oder eine persönliche Note hinzufügen möchte. Für mich ist es bislang mein Beitrag, meine Freude am Laufen und am Sport im Generellen zu teilen und dabei gleichzeitig mein Versuch das Bewusstsein zu stärken,

wieviel Trainingsaufwand es bedarf, um schnell zu sein. Ich bin schon zu oft gefragt worden, ob ich denn mehrmals in der Woche laufen gehe. Würde man die unbedingt nötige Regenerationszeit zu den zwei Einheiten am Tag dazu rechnen, wäre es eher ein Vollzeitberuf als ein Hobby.

Für dich war einige Jahre die Hindernisstrecke deine Hauptstrecke, bevor du nun auf der Straße dein Zuhause gefunden hast. Wird man dich in Zukunft nur mehr auf der Straße sehen oder möchtest du trotzdem deine Unterdistanzen auf der Bahn noch weiter verbessern?

Meine Leidenschaft gilt eigentlich voll und ganz dem Straßenlauf. Ich fühle mich da am wohlsten, und so leid es mir für die gesamte Stadion-Leichtathletik tut, so ist die Stimmung einfach auf der Straße auch eine andere. Ich werde zwar sicherlich versuchen meine Leistungen auf der Bahn zu verbessern, aber Hauptziel wird es sein, zwei Marathons pro Jahr auf bestmöglichem Niveau abzuliefern.

Derzeit hast du dir ein gutes Umfeld mit deinem Job in der elterlichen Tierklinik und mit Trainer Hubert Millionig geschaffen. Möchtest du auf jeden Fall bis zu den nächsten olympischen Spielen in Tokio 2020 so weiter machen?

Mein jetziges Umfeld passt sehr gut, da es ja im Moment eigentlich leistungsmäßig ja auch stetig vorangeht. Ich erkenne aber gleichzeitig schon, dass wenn ich nach wie vor von den Zeiten unter 2:14 oder von Tokio 2020 spreche, es noch einer weiteren Professionalisierung bedarf. So bin ich ständig am Überlegen wie ich den nächsten Olympiazzyklus am besten organisieren kann.

Herzlichen Dank für das Interview, und alles Gute für die weitere Saison wünscht

Hannes Riedenbauer



Sprinterin Ina Huemer nahm an den Testungen von Herbert Winkler beim ÖLV-Kurs in Schielleiten teil

Konzentration und Aufmerksamkeit – eine empirische Erhebung beim ÖLV-Lehrgang in Schielleiten

Ina Huemer ist Sprinterin. Eine sehr talentierte sogar. Ich sage nur 12.02 und 24.35. Wenn sie im Startblock sitzt, ist all ihre Konzentration darauf gerichtet, zeitgenau mit dem Schuss zu starten. Ihre gesamte Wahrnehmung ist auf das Startsignal fokussiert. Dann trommelt sie los.

Bei Maximilian Münzker ist es nicht anders. 10.74 sec über die 100m und aktueller österreichischer U20-Hallenmeister über die 60m. Startet er zu früh, kann er duschen gehen, kommt er zu spät aus der Startmaschine, verliert er wertvolle Zeit. Seine gesamte Aufmerksamkeit ist auf den Knall der Pistole ausgerichtet.

Für die Spezialisten der technischen Bewerbe ist es ähnlich. Ein Weitspringer konzentriert seine ganze psychische Energie vor dem Sprung auf die nächsten paar Sekunden. Nichts ist jetzt wichtiger, als die innere Spannung zu bündeln. Egal, ob der Stadionsprecher gerade etwas ansagt oder im Stadion ein Startschuss fällt – jetzt ist punktgenaue Konzentration gefragt.

Same but different. . .

ist die Konzentrationsarbeit bei Werfern. Viele imaginieren vor dem Wurf nochmals die kommende Abfolge der Bewegung. Durch den konzentrierten Denkvorgang führen die Muskeln minimale Ruck- und Zuckbewegungen aus. Das Vorher ist eine Kopie des Nachher. Schon allein das Denken an den realen Bewegungsablauf löst die Tendenz zur Ausführung dieser Bewegung aus. In der Psychologie ist das als Carpenter-Effekt beschrieben.

Für Mittel- und Langstreckenläufer ist eine treffsichere Konzentration nicht von Belang. Hier geht es vor allen um psychische Stärke und Leidenschaftlichkeit.

Natürlich hat eine sportliche Leistung primär mit dem optimalen Zusammenspiel von körperlichen Komponenten zu tun. Mit Denkprozessen allein kann man keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Einigermaßen erwiesen ist, dass gut abgestimmte Kombinationen von körperlichen und mentalen Übungen beste Ergebnisse bringen.

Ein Hindernis stellen intellektuelle Leistungen jedenfalls auch nicht dar, geht es doch in der Leichtathletik oft auch um Taktik und mentale Entscheidungen.

Körper und Geist auf dem Tandem

Einen besonderen Einfluss auf die Umsetzung körperlicher Leistungen hat die Konzentrationsfähigkeit. Sprinter müssen ihre innere Anspannung im richtigen Moment „bündeln“ und für Hürdenläufer ist ein hohes Maß an Wahrnehmungstempo nützlich. Auch bei Werfern und Springern geht es darum, die Willensanspannung über die Wettkampfzeit konzentriert zu halten und im richtigen Zeitpunkt hellwach zu sein. Das alles kann man bis zu einem gewissen Grad messen.

Erste Verfahren zur Prüfung der Konzentration wurden etwa zur gleichen Zeit entwickelt wie die Intelligenztests. Dabei wurden verschiedene psychometrische Tests entwickelt, um die Schnelligkeit und Genauigkeit bei der Selektion von externen Reizen zu prüfen.

fen. Die heute am meisten verwendeten Tests sind der d2-R und das Frankfurter Aufmerksamkeits-Inventar 2 (FAIR-2). Beide psychometrische Verfahren werden in der Verkehrs- und Sportpsychologie eingesetzt. Sie messen die mentale Belastbarkeit unter Stressbedingungen und erheben die Qualität der Konzentration.

28 stellten sich zur Verfügung

Beim diesjährigen Oster-Lehrgang des ÖLV in Schielleiten wurden die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistungen empirisch getestet. Die Stichprobe bestand aus 9 Athletinnen und 19 Athleten. Die altersmäßige Streuung war von 17 bis 42 Jahren:

| | | | | |
|----|----|----|----|--------------------|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 20 Jahre und älter |
| 8 | 3 | 2 | 3 | 12 Personen |

Vor dem Test musste die bevorzugte Disziplin angegeben werden. 12 gaben Sprinter an, 8 sahen Hürdenlauf als ihre Spezialität, 5 waren Springer, 2 waren Werfer und 5 gaben den Mehrkampf als ihre Paradedisziplin an. Es gab auch etliche Mehrfachnennungen. Die Erhebung fand am frühen Vormittag statt. Vor dem Testablauf erfolgte eine genaue Instruktion, wie die Aufgaben zu bearbeiten sind.

Als erster Test wurde der d2-R vorgegeben. Bei diesem hat man 20 Sekunden Zeit, in einer Zeile mit unterschiedlichen Buchstaben und Strichkombinationen den Buchstabe d anzustreichen, der zwei Striche hat. Dazu ist hohe Konzentration erforderlich. Nach 20 Sekunden muss man die nächste Zeile bearbeiten. Insgesamt sind 12 Zeilen unter Zeitdruck durchzuarbeiten. Das Gebot lautet, möglichst weit zu kommen, aber auch möglichst keine Fehler zu machen. Dies erfordert Schnelligkeit genauso wie Genauigkeit. Der Test prüft den Bereich mental speed, aber auch die Selektionsfähigkeit bei der Darbietung von externen Reizen. In einem gewissen Ausmaß kann auch der Konzentrationsverlauf überprüft werden. Der Test ist an über 4.000 Personen geeicht und hat

altersmäßige Normtabellen.



Ergebnisse der ÖLV-Talente

Das Gesamtergebnis aller 27 getesteten Personen (ein Testbogen war nicht auswertbar) ist bemerkenswert. Die gemittelten Daten aller Athletinnen und Athleten ergaben für die Leistungsquantität einen Standardwert von 106 (100 ist der exakte Mittelwert) und einen Prozentrang von 73. Das heißt, dass 73 Prozent der gleichaltrigen Personen in der Bevölkerung bei diesem Test eine schlechtere Leistung erbringen. Die Fehlerquote (z.B. Auslassungen) lag im Normbereich. Die Mental-Speed-Komponente und die Genauigkeit waren gut balanciert.

Beim FAIR-2-Test, bei dem zwei unterschiedliche Symbole unter Zeitdruck zu selektionieren waren, fiel das Ergebnis noch besser als beim d2-R aus. Die umgerechneten Daten ergaben für die Gesamtgruppe einen weit über dem Durchschnitt liegenden Stanine-Wert von 8 (9 ist der maximal erreichbare Wert). Transformiert ergibt das einen Prozentwert von 93. Demnach schneiden etwa 93 Prozent der Personen in der Gesamtbevölkerung bei diesem Test schlechter ab. Leichtathleten sind um einen „Quantensprung“ besser.

Ob die Fokkierungsleistungen mit der bei einem hochtouperten Wettkampf verglichen werden können, ist seriös nicht zu beantworten. Die Tests prüfen die Aufmerksamkeit und Konzentration mit einem Papier-Bleistift-Verfahren. Wie weit die Testergebnisse eine Validität für die Konzentrationsleistung bei der lärmenden Hintergrund-

tapete eines Stadions haben, müsste weiter untersucht werden. Auffallend war jedenfalls, dass es eine Steigerung der Konzentrationsleistung vom ersten auf den zweiten Test gab. Desgleichen schneiden bei beiden Tests die älteren Probanden besser ab als die jüngeren. Vermutlich hat wiederholtes Üben – wie es auch bei jedem Training der Fall ist – einen steigernden Effekt auf die Konzentration. Solche Effekte finden sich auch oft bei Forschungen in der Gedächtnispsychologie.

Bemerkenswert ist auch, dass einige Trainerinnen und Trainer die individuellen Testergebnisse ihrer Athletinnen und Athleten in Übereinstimmung mit ihren eigenen Beobachtungen fanden. Das spricht für eine einigermaßen ansprechende Validität der beiden Testverfahren.

Auffällige Korrelation

Wie haben nun Ina Huemer und Maximilian Münzker bei den Konzentrationstests abgeschnitten? Nein, konkrete Details werden nicht verraten. Die Daten unterliegen der Schweigepflicht. Aber so viel darf man sagen: Ina hat sowohl bei der Speedleistung wie auch bei der Genauigkeit weit überdurchschnittliche Werte. Sie ist mit ihrem Trainer Klaus Angerer auf dem besten Weg, eine Hochplateausportlerin zu werden.

Maximilian spielt ebenfalls in der Top-Liga der Aufmerksamkeitsleistung mit. Auffallend ist, dass sich der Konzentrationsverlauf im Test mit so manchem Rennverlauf bei Wettkämpfen deckt. Daran wird er in den nächsten Wochen und Monaten mit Ingrid Grissel, seiner Trainerin, arbeiten.

Sowohl Ina wie auch Maximilian sind Aspiranten für die Junioren-WM in Polen. Die Karriereleiter bei beiden verfügt noch über etliche Sprossen. Es ist ein gutes Statement, dass sich ihre Leistungen in den Konzentrations- und Aufmerksamkeitstests widerspiegeln.

Herbert Winkler

Erfolgreiche Hallensaison für Cornelia Wohlfahrt und Karin Strametz

Die ÖLV Nachrichten blicken mit den beiden Athletinnen zurück auf die Hallen- und voraus in die Freiluftsaison. **Cornelia Wohlfahrt** vom LAC Klagenfurt gelang es in der Halle neue österreichische U18 Rekorde über 1.500 und 3.000 Meter aufzustellen sowie jenen über 800 Meter zu egalisieren. Die Mehrkämpferin **Karin Strametz** vom SU Kärcher Leibnitz schaffte in der Halle beachtliche Leistungssteigerungen und gewann bei den U20 Meisterschaften vier Titel (60m, 60mH, Weit- und Dreisprung).

Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?

Cornelia Wohlfahrt: Ich bin schon immer gerne gelaufen und habe mit sieben Jahren mit dem Laufen und Langlaufen im Verein (UNION LFL Köstenberg) begonnen. 2012 hat mich mein Trainer Stefan Genser bei einem Duathlon in Velden „entdeckt“ und zur Teilnahme an einem Bahnrennen in Wien überredet. Dort bin ich dann auf Anhieb die 3.000m unter 12 Minuten gelaufen.

Hast du von Beginn an für den Mittelstreckenlauf trainiert?

Zu Beginn meiner sportlichen Aktivitäten habe ich natürlich viel probiert, bin aber bald aufgrund meiner körperlichen Voraussetzungen und festgestellten Eignung (Lactatstest bei Dr. Schnab) beim Mittelstreckenlauf gelandet.

Was gefällt dir bei deinem Sport?

Ich wohne in Köstenberg am Land und habe daher die Möglichkeit, viel in der Natur zu trainieren. Weiters gefallen mir die Wettkampfsituation und Vergleichsmöglichkeit mit anderen Athletinnen sowie die exakte Messung der Leistungen.

Hast du Vorbilder im sportlichen Bereich?

In Österreich ist Jenni Wenth mein Vorbild und ich finde Usain Bolt ganz toll. Seine Erfolge sind sensationell.

In welche Schule gehst du, was sind hier deine Pläne für die Zukunft?

Ich besuche seit September 2015 das ORG für Leistungssportler in Klagenfurt (5. Klasse) und möchte an dieser Schule im Jahr 2020 die Matura ablegen.

Du hattest eine sehr starke Hallensaison. Über 800 Meter den Rekord egalisiert und neue U18 Rekorde über 1.500 und 3.000 Meter aufgestellt. Hast du mit dieser Leistungssteigerung gerechnet?



Durch den Schulwechsel im vergangenen Herbst hatte ich mehr Zeit und Möglichkeiten für ein gezieltes Training und vor allem auch für Regenerationsmaßnahmen. Ich bin in diesem Trainingsabschnitt verletzungsfrei geblieben, und damit konnte ich ein gutes gezieltes Aufbautraining für die Hallensaison 2016 absolvieren. Zusätzlich ha-

ben mich die guten Zeiten bei den Leistungstests optimistisch gestimmt.

In Kärnten gibt es ja keine Halle mit Rundbahn. Wie konntest du dich so gut auf die Hallensaison vorbereiten?

Leider ist die Situation in unserem Bundesland für Mittel- und Langstreckler nicht ideal, aber ich trainiere mit meiner Gruppe im Winter in einer Halle in Feldkirchen (130m Gerade). Dort können wir – zwar nicht ganz ideal – 200- und 400m Läufe mit der nötigen Konzentration bei den Wenden absolvieren. Dazu waren wir in den Weihnachtsferien auf Trainingskurs in Istrien, wo wir gut im Freien trainieren konnten. 2017 möchte ich in den Semesterferien eine Woche in der Dusika-Halle in Wien trainieren. Weiters trainiere ich im Winter noch immer Skilanglaufen, nehme an Langlauf-Veranstaltungen teil und bin Mitglied im Kärntner Langlaufkader.

Wie sieht jetzt die Vorbereitung auf die Freiluftsaison aus, und was sind hier deine Ziele?

Nach der Hallensaison und einer kurzen Regenerationspause habe ich im März und April ein zweites Grundlagen-ausdauertraining zur Vorbereitung auf die Bahnsaison absolviert und möchte versuchen, schon bei den Wettkämpfen im Mai die geforderten Qualifikationsleistungen für die Jugend-EM 2016 in Tiflis zu unterbieten. Zuerst über 3.000 m und dann über die 800 und 1.500 m-Strecke, da ich und mein Trainer noch

nicht wissen, auf welcher der drei Mittelstrecken in diesem Jahr die größten Steigerungsmöglichkeiten liegen.

Wie sehen deine mittelfristigen Ziele für die nächsten Jahre aus?

2016 und 2017 möchte ich das Li-

mit und damit die Teilnahme an den internationalen U 18 Meisterschaften (EM und WM) schaffen. In weiterer Folge möchte ich mich in den Jahren darauf für internationale Meisterschaften im U20 Bereich qualifizieren. 2020 möchte ich die Matura machen und

dann eine Entscheidung (Studium und Sport) aufgrund der bis dorthin erzielten sportlichen Leistung fällen. Dazu strebe ich ab diesem Jahr die Qualifikation und Teilnahme an den Crosslauf-Europameisterschaften an.

Fact Sheet Cornelia Wohlfahrt

Geb.Jahr: 2000
Verein: LAC Klagenfurt
Wohnort: Köstenberg
Trainer: Stefan Genser

Bestleistungen:

800m: 2:13,07, 1.000m: 2:58,28, 1.500m: 4:31,66, 3.000m: 9:45,19, 5.000m: 18:28,55

Fact Sheet Karin Strametz

Geb.Jahr: 1998
Verein: SU Kärcher Leibnitz
Wohnort: Leibnitz
Trainer: Martin Zanner

Bestleistungen:

60m: 7,71s, 100m: 12,20s, 200m: 25,14s, 60mH: 8,41s, 100mH: 14,15s, Hoch: 1,70m, Weit: 6,01m, Drei: 12,48m, Kugel: 11,11m, 5-Kampf: 4016p (2016)

In der Hallensaison konntest du dich in fast allen Disziplinen gegenüber der Freiluftsaison verbessern – und das mit einer kurzen Vorbereitungszeit. Was war aus deiner Sicht dafür ausschlaggebend?

Karin Strametz: Es hat einfach alles gepasst. Die Einstellung war gut, und ich habe gewusst, dass ich gut vorbereitet bin. Wir haben im Winter auch sehr viel technisch gearbeitet.

gut drauf bin, aber mit dieser Zeit habe ich nicht gerechnet. Ansonsten war ich auch mit allen anderen Leistungen in der Halle zufrieden.

Wie sieht die Vorbereitung auf die Freiluftsaison aus?

Der Aufbau ist jetzt zu Ende. Wir werden natürlich technisch und disziplinspezifisch weiterarbeiten. Auf die Schnelligkeit werden wir einen Fokus setzen. Zu Ostern waren wir auf Trainingslager und zur Vorbereitung auf die U20 Weltmeisterschaften wäre das nächste Trainingslager geplant.

Ja, ich würde gerne in beiden Disziplinen bei den Weltmeisterschaften an den Start gehen. Meine Ziele sind das Erreichen des Finales im Hürdensprint und eine Top 20 Platzierung im Mehrkampf.



Welche Wettkämpfe sind als Qualifikationswettkämpfe für die U20-WM geplant?

Die haben wir noch nicht genau fixiert. Meine ersten Wettkämpfe werde ich Anfang Mai absolvieren, aber ich werde wahrscheinlich auch ein oder zwei Mehrkämpfe in Deutschland machen.



Von welchen Leistungen warst du selbst überrascht, und gab es überhaupt Leistungen wo du mehr erwartet hättest ?

Die 60 Meter Hürden mit 8,41 Sekunden. Ich habe zwar gewusst, dass ich

Die Limits im Siebenkampf und über 100 Meter Hürden sind beide in Reichweite. Falls du beide schaffst, planst du in beiden Bewerben an den Start zu gehen ? Was sind dort deine Ziele?

Zur Ausbildung: Du hast heuer die Matura, was planst Du für nachher?

Nach der Schule werde ich Italienisch, Sport und vielleicht Psychologie studieren.

Robert Katzenbeisser



Die Maße von Stabhochsprungmatten sind mit der Zeit immer mehr angewachsen!

Zur Geschichte der Sprungmatten-Entwicklung für Hoch- und Stabhochsprung

Zu Beginn der 60iger Jahre wurden Schaumstoff-Abfälle, lose oder in Jute-Säcke verpackt, zur Verbesserung der Landung eingesetzt. Vorher waren Sandhügel, die für jedes Training neu umgestochen werden mussten, die einzige Landungshilfe.

Mit der Landung auf Schaumstoff begann auch der technische Umstieg auf Glasfibrerstäbe oder sogar der Einsatz einer neuen Technik, wie der des Hochsprung-Flops. Der alleinige Flopspringer mit Sandlandung, als Vorläufer zu Dick Fosbury, war der Steirer Fritz Pingl (1,96m, ab 1956!), der sich zur Landung auf den Bauch drehte und sich dabei oft die Handgelenke verstauchte.

Hochsprung

Bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexico City wurden erstmals PORT A PIT- Matten verwendet. Sie bestanden und bestehen heute noch aus drei Blöcken, standardmäßig je ca. 200 x 300 x 70cm groß, miteinander vergur-

tet und mit wendbarer Spikematte versehen. Die Regenschutzhülle war und ist bei allen Konstruktionen selbstverständlich.

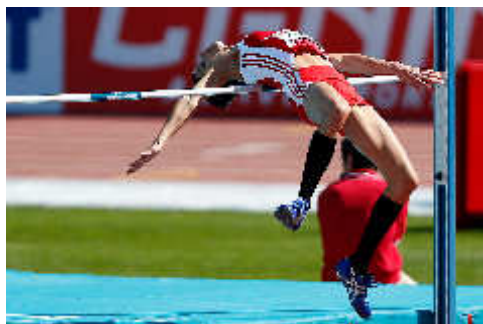


Die Blöcke sind dabei als Einzelsystem verpackt und weitestgehend regensicher. Ein Lattenrost war lange Zeit unüblich. Der Schaumstoff bestand aus weichem Material, ohne Kammern-

oder Lüftungssystem. Zum Schutz der Matten vor Verrottung wurden später Lattenroste aus Holz oder Stahl bzw. Alu angeboten. Sie sind durchschnittlich 10cm hoch und reduzieren die Schaumstoffhöhe.

Der Vorteil der Lattenroste liegt aber nicht nur im Boden- bzw. Mattenschutz, sondern im kontaktlosen Unterschieben der Ständer, wenn eine entsprechend große Ausnehmung vorhanden ist. GUSENBAUER-SPORT hat 1976 erstmalig eine Ausparung der Mattenecken konstruiert, um den Mattenkontakt zu den Ständern zu vermeiden. Bei der Ausrüstung der Anlage 1982 in Schwechat-Rannersdorf wurde erstmals ein Lattenrost aus Plastikelementen verkauft. Sind ALU-Lattenroste mit Rollen versehen, ist eine Verschiebung der Matten einfach (Dusika-Halle). Es fehlen aber meist geeignete Arretierungen, um die Matte bei der Landung nicht zu verrücken. Zur Blockade können neben Holzleisten auch Startblock-Untersätze eingesetzt werden. Auf alle Fälle müssen Bügel aus dem Lat-

tenrost nach oben ragen, damit es nicht zu Verschiebungen zwischen Unterbau und Matte kommt. Viele ungültige Sprünge sind schon durch den Kontakt der Matte am Ständer bei der Landung entstanden. Oder haben zu Diskussionen mit dem Kampfgericht geführt.



Später wurde der meist im Kammer-system verklebte Schaumstoff in einer einzigen großen Hülle verpackt und darüber eine Spikematte befestigt. Zur Preisreduktion wird immer häufiger auf eine eigene Spikematte verzichtet und das Gittergewebe in die Hülle integriert. Wie lange so eine Matte ohne Reparatur auskommt, hängt von der Qualität der Verschweißung vom PVC zum Gittergewebe und der Verklebung der Schaumstoffe ab. Die Standardgröße ist 600 x 300-400 x70cm. Es gibt neuerdings auch Matten mit einer Tiefe von 500cm und Breiten bis 800cm. In Österreich gibt es leider viele Matten mit einer Breite von 500cm (Süd-stadt, Schmelz). Das reicht für den Wettkampfbereich nicht aus. Verzichtet man auf eine eigene Spikematte, nimmt man sich allerdings die Möglichkeit, einen ganz weichen Schaumstoff als ersten Landungskontakt zu nutzen. Bei Großveranstaltungen findet man kaum einen Lattenrost, und die Ausnahme bei den Ständern wird immer häufiger.

Stabhochsprung

Die Stabhochsprungmatten haben in der Dimension immer mehr zugenommen. Zuerst waren die Matten in der Breite innerhalb der Ständerkonstruktion, ohne größere angeschrägte Vorhügel (ca. bis Mitte Einstichkasten). Dann

kamen immer größere Vormatten dazu, und die Matten wurden breiter infolge einer Ständerausnehmung. Auch Schutzkeile für die Ständer werden angeboten. Der fixierte Ständer im Weller & Herden-System mit einer Verstellung der Lattentiefe direkt am Ausleger ermöglicht eine noch geringere Aussparung für die Ständer und damit eine weitere Schutzverbesserung. Die Mattenhöhe sollte nicht über 80cm sein, sonst wird die Schräge der Vorhügel zu groß! Die Größe der Matten ist international bis zu 910 x 710 x 80cm immer mehr angewachsen!

Innovationen

Die Entwicklung der Spikematte ist ident zur Hochsprungmatte. Neuerdings gibt es auch Schaumstoffeinfassungen des Einstichkastens zur Reduzierung schwerster Verletzungen, wie bei Kira Grünberg. Wenn vier Einstichkästen für den Mehrkampf im selben Sektor untergebracht werden müssen – je zwei parallele Anlagen gegengleich – ist eine hintere Eckabrundung der Matte zur Laufbahn-Runde hilfreich.



Allgemein

Die Qualität einer Matte hängt vom Landungsschutz und damit von der Mattengröße bzw. der Mattenkonstruktion ab, aber auch von der Schaumstoff-Weichheit und deren Verklebung. Bei den Hallen-Europameisterschaften 2002 in Wien wurde vom Stadthallen-Einkäufer eine Matte bei einem Produzenten angeschafft, der schon 1972 Olympiastatter in München war und damit jahrzehntelange Erfahrung hatte.



Trotzdem wurde in der Folge des Billigstbieter-Systems bei der Schaumstoffqualität und damit Weichheit gespart. Die EAA wollte aufgrund der überharten Landung eine Verwendung bei den Europameisterschaften verbieten. In der Not sprangen schwergewichtige Helfer und Hallenarbeiter einige Stunden auf dem Schaumstoff, um die Matten weicher zu machen, was letztlich kaum gelang. Da es keine Alternative, vor allem durch die spezifische, elektronisch gesteuerte Ständerkonstruktion beim Stabhoch gab, und kein weicherer Schaumstoff innerhalb von zwei Tagen geliefert werden konnte, blieb das Mattenproblem das einzige sichtbare Manko der EM. Eckabrundungen zur Mattenrückseite nehmen beim Stabhochsprung wie auch beim Hochsprung immer mehr zu.

IAAF-Zertifizierung

Wie bei allen Zertifizierungen bedeutet die Genehmigung durch einen Weltverband einerseits eine Qualitätsgarantie, andererseits aber auch eine Einnahmequelle für den Verband. Da die Matten-Überprüfung durch die IAAF mit nicht unbeträchtlichen Kosten verbunden ist, werden meist nur einzelne Mattengrößen zur „IAAF-Certification“ eingereicht. Gleiche Qualität mit geringfügig veränderten Maßen gelten dann als nicht geprüft. Oder es wird das IAAF-Prüfsiegel nicht periodisch neu beantragt. Das darf Einkäufer nicht abschrecken!

Roland Gusenbauer

Roland Gusenbauer war drei Jahrzehnte Generalsekretär im ÖLV und ist seit 1965 Trainer für Hochsprung, Stabhochsprung und Mehrkampf.

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

Christian Pflügl beendet Karriere

Marathonass Christian Pflügl hat nach 22 Jahren seine Leistungssportkarriere beendet. Am 8. Mai lief er beim Wings for Life Worldrun sein letztes Rennen. Nach 59,5km holte ihn das „catch car“ ein. Ein mehr als würdiger Abschluss einer tollen Karriere.

Vom Aktiven zum Trainer?

Europameisterschaften oder Olympia sind nun für Christian kein Thema mehr. Bei dem einen oder anderen Volkslauf wird man ihn sicherlich noch sehen, auch eine Trainertätigkeit könnte er sich vorstellen.

Seine international beste Platzierung erreichte der Läufer vom SK VÖEST 1997 bei der U20 EM über 10.000m mit Platz 10. Später konzentrierte er sich verstärkt auf den Straßenlauf und ab 2008 auch auf den Marathon. Seine Bestzeit (2:15,58 Stunden) stellte er 2011 in Frankfurt auf. In seinem letzten großen Rennen, dem Marathon bei der EM 2014 in Zürich, erreichte er Platz 45. Insgesamt hat Christian im Laufe seiner Karriere mehr als 100.000 Kilometer laufend zurückgelegt.

Dankesworte zum Abschied

Mit emotionalen Worten richtete er sich in einer Aussendung an seine Unterstützer: „Ich durfte in dieser Zeit sehr viele Menschen, schöne Erfolge und auch Niederlagen kennen lernen. Es war eine Zeit, die mich als Mensch, Sportler und Familienvater sehr geprägt hat. Ja, es waren Menschen um mich, die mit mir lachten und weinten, Freunde, die bei mir waren, egal ob Erfolg oder Niederlage. Manche richteten mich immer wieder auf, wenn ich mal am Boden lag... DANKE! In diesem Sinne bis bald. Ich sage leise Servus!“



Steckbrief Christian Pflügl

Wohnort:

Gschwandt bei Gmunden
verheiratet, drei Kinder

Trainer:

Fritz Baldinger, Martin Pröll,
Willy Lilge

Vereine:

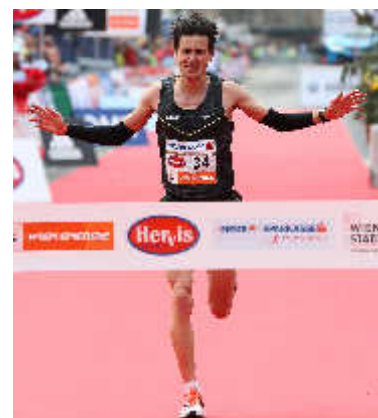
LCAV Doubrava, IGLA long life,
SK VÖEST

ÖLV nominiert Quintett für EM-Halbmarathon

Österreich wird mit einem Quintett im Halbmarathon der Leichtathletik-EM am 10. Juli in Amsterdam vertreten sein. Die ÖLV-Sportkommission hat beschlossen, bei den Herren neben dem fix qualifiziert gewesenen Valentin Pfeil aufgrund starker Marathon-Leistungen auch Edwin Kemboi und Lemawork Ketema zu entsenden. Bei den Damen werden Andrea Mayr und Anita Baiertl nominiert.

Mit den drei Startern Pfeil, Kemboi und Ketema erfüllt Österreich zudem die Voraussetzungen für eine Teilnahme am Teambewerb in Amsterdam.

Diese drei Langstreckenläufer werden vom ÖLV auch für eine ÖOC-Nominierung für den Olympia-Marathon in Rio de Janeiro vorgeschlagen. Pfeil, Kemboi und Ketema haben allesamt die internationale Norm (2:19 Stunden) erbracht.



Die österreichische Vereine-Meisterschaft hat eine lange und bunte Geschichte

Meisterschaften sind immer etwas Besonderes. Die Vereine-Meisterschaft ist etwas ganz Besonderes. Sie erfordert seit jeher von den Vereinen Vielseitigkeit und eine durchdachte Logistik beim Nominieren der Athletinnen und Athleten. Für die Akteure im Vereinsdress braucht es Vielseitigkeit und Qualität. Die Geschichtsbücher erzählen von guten und schlechten Jahren der Vereine-Meisterschaft und von etlichen Reglementänderungen.

Es begann im Jahre 1927

Im Jahre 1927 kam die Vereinsmeisterschaft erstmals zur Durchführung. Sie hieß damals Mannschaftsmeisterschaft und war auf die Bundeshauptstadt beschränkt. Bis 1933 waren nur Männer zugelassen, danach auch Frauen. Ab 1934 kam zusätzlich eine Jugendwertung dazu. Bundesländerklubs konnten sich die Teilnahme an dieser Meisterschaftsform damals kaum leisten. 1937 wurde der Wettkampf daraufhin als „Fernwettkampf“ ausgetragen. Die Folge war, dass mit dem GAK (59.298 Punkte), dem Klagenfurter AC (51.053 Punkte) und der christlich-deutschen Turnerschaft NÖ (27.217 Punkte) gleich drei Nicht-Wiener-Vereine voranlagten.

Wiedereinführung im Jahr 1948

Nach der erzwungenen Unterbrechung erfolgte 1948 die Neuauflage in drei

Leistungsklassen. Jeder Klub konnte sich selbst für eine der drei Kategorien entscheiden. Dies führte dazu, dass Vereine mitunter in einer leistungsschwächeren Klasse antraten, um sich besser platzieren zu können. Das war wichtig für die Zuteilung der Sporttomittel. Andererseits kam es zu einer forcierten Breitenarbeit, und leistungsschwächere Athleten und Athletinnen fanden mehr Startmöglichkeiten.

Der Schwenk im Jahr 2004

Ab 1961 wurde eine Entscheidungsrunde zwischen den fünf bis dahin punktebesten Klubs der stärksten Leistungsklasse durchgeführt. Um die Jahrtausendwende konnten aber immer weniger Vereine die gesamte Palette der Stadionbewerbe abdecken, sodass am Ende nur mehr zwei Vereine um den Titel kämpften. Eine Reform für die Saison 2004 brachte wieder Leben in die Stadien. Die Teilnehmerfel-

der schnellsten sowohl bei Frauen wie auch bei den Männern nach oben. Aufgrund von Streichresultaten in nahezu allen Bewerbungsgruppen konnten sich nun auch kleinere Vereine wieder an dieser ÖLV-Meisterschaft beteiligen.

Premiersieger im Jahr 2015

In den letzten 30 Jahren hießen die Sieger bei den Männern immer SVS-Leichtathletik oder Union Salzburg LA. Im Vorjahr wurde diese seit 1985 andauernde Serie von der DSG Volksbank Wien durchbrochen, die exakt 30 Jahre nach dem Sieg des ULC Wildschek den Titel wieder nach Wien holten. Bei den Frauen dominierten in den letzten Jahren ebenfalls Schwechat und Salzburg. 2014 konnten die Zehnkampf Union und 2015 der LAC Klagenfurt erstmals den Titel gewinnen.

Helmut Baudis

Die erfolgreichsten Vereine nach dem Zweiten Weltkrieg

MÄNNER

24 x SVS-Leichtathletik (zuletzt 2014)
 12 x Union Salzburg LA (zuletzt 2012)
 7 x TS Innsbruck (zuletzt 1978)
 6 x WAC (zuletzt 1968), WAF (zuletzt 1956)
 5 x ULC Linz (zuletzt 1965)
 3 x ULC Wildschek (zuletzt 1985)
 2 x Cricket Wien (zuletzt 1957)
 1 x DSG Volksbank Wien (zuletzt 2015), KLC (zuletzt 1971), Union Wien (zuletzt 1950)

FRAUEN

25 x SVS-Leichtathletik (zuletzt 2013)
 7 x Cricket Wien (zuletzt 1997), Schwarz-Weiß Wien (zuletzt 1960)
 4 x ATSV Linz (zuletzt 1981), LAC Raiffeisen (zuletzt 1974)
 3 x Union Salzburg LA (zuletzt 2012), Danubia (zuletzt 1952)
 2 x ULC Wildschek (zuletzt 1984), KLC (zuletzt 1998), WAC (zuletzt 1966), Union St. Pölten (zuletzt 1964), WAF (zuletzt 1956)
 1 x LAC Klagenfurt (zuletzt 2015), Zehnkampf Union (zuletzt 2014), ÖTB Wien (zuletzt 1983), ULC Linz (zuletzt 1967), Union Wien (zuletzt 1950)



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

Austrian Top Meeting-Serie startet in Saison 2016

St. Pölten, Ried, Linz und Andorf. Vier Orte, vier Zeitpunkte und eine Gemeinsamkeit: Nationalen und internationalen Athlet/innen perfekte Rahmenbedingungen für sportliche Top-Leistungen zu bieten. Für einige gilt es, ausstehende Limits für internationale Wettkämpfe - EM in Amsterdam, Olympische Spiele in Rio, U20-WM in Bydgoszcz und U18-EM in Tiflis - zu knacken. Für Spannung ist auf alle Fälle gesorgt.

St. Pölten eröffnet Top Meeting-Serie 2016

Am 26. Mai feiert das Liese-Prokop-Memorial sein zehnjähriges Jubiläum. Als erstes von vier österreichischen Meetings mit internationalem Qualifikationsstatus ist ein ambitioniertes und leistungsorientiertes Startfeld garantiert. Im Vorfeld des Hauptprogramms wird erneut der NÖN Kids Run stattfinden. Erstmals wird auch die U12 Challenge – ein Nachwuchsmehrkampf mit fünf Disziplinen – angeboten. „Die angebotene Rückenwindgarantie ist in Österreich einzigartig“, erklärt Meetingdirektor Gottfried Lammerhuber begeistert in Bezug auf die Möglichkeit, Sprintdistanzen je nach Windrichtung in beide Richtungen stattfinden lassen zu können.



Nationale und internationale Elite bestätigt Teilnahme

Mit Ewa Swoboda konnte ein absoluter Sprintshootingstar verpflichtet werden.

Im Winter stellte sie mit 7,07 Sekunden einen neuen U20-Weltrekord über die 60 Meter auf. Die junge Polin, die sonst regelmäßig auf Diamond League Startlisten zu finden ist, wird heuer sogar als Vorjahressiegerin ins Rennen gehen. Michael Mathieu und Adrian Griffith von den Bahamas, komplettieren aus internationaler Sicht das starke Sprintfeld. Mathieu konnte mit der 4x400-Meter-Staffel Olympiagold in London 2012 holen. Er reist mit dem klaren Ziel an, den Meetingrekord zu verbessern. Kollege Griffith gilt (als dreifacher St. Pölten-100-Meter-Sieger) als Stammgast. Tina Sutej aus Slowenien wird den Stabhochsprung spannend machen.

Betrachtet man das heimische Startfeld, sticht besonders der Name Beate Schrott hervor. Nach der kurzfristigen Absage im Vorjahr und somit zweijähriger Pause, versucht die gebürtige Niederösterreicherin in St. Pölten ihr Limit für Rio 2016 zu bestätigen. Des Weiteren vertreten die Spitzenathletinnen und -athleten der UNION St. Pölten, unter ihnen 800-Meter-Staatsmeisterin Carina Schrempf, U23-EM-Teilnehmerin Eva Wimberger (100m Hürden), das Sprinterduo Viola Kleiser und Benjamin Grill sowie Hallen-WM-Semifinalistin Stephanie Bendrat (UNION Salzburg LA / 100m Hürden) die heimische Elite.

Ried und Linz im Doppelpack

Im Anschluss an das Liese Prokop Memorial folgen gut zwei Wochen später

das Messe Ried Leichtathletik-Meeting und die Linzer Leichtathletik-Gala. So haben Athletinnen und Athleten am 10. Juni in Ried im Innkreis und am 11. Juni in Linz eine weitere Chance, auf österreichischem Boden Tickets zu internationalen Meisterschaften zu lösen. Um das zu ermöglichen, setzen sich die Organisatoren das Ziel, durch die Verpflichtung starker internationaler Konkurrenz österreichischen Teilnehmenden optimale Bedingungen zu bieten.



Schrott will bei ihrem Heimmeeting angreifen

Letztes Jahr zählte Caster Semenya (Olympische Silbermedaillengewinnerin über 800 Meter in London 2012) als Starterin in Linz zu den ganz großen Namen. Demnächst ist auch mit der Bestätigung von international namhaften Leichtathletinnen und -athleten für das diesjährige Meeting zu rechnen.

Lukas Weißhaidinger bestätigt Teilnahme in Ried

Mit Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger konnte Meetingdirektor Wolfgang Moshammer auch schon den ersten namhaften Österreicher verpflichten. Der 24-jährige regionale Publikumsliebhaber, der bereits für die Olympischen Spiele in Rio 2016 qualifiziert ist, erzielte Anfang Mai mit 62,52 Metern einen starken zweiten Platz beim IAAF-Golden-Grand-Prix in Kawasaki (Japan).

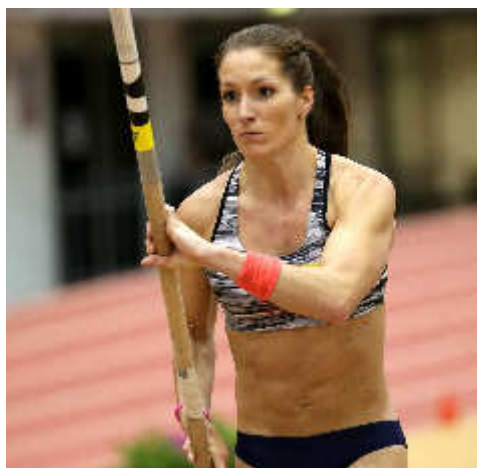


Im Rahmen seiner Olympiavorbereitung ist mit einer starken Leistung zu rechnen. Des Weiteren wird derzeit an einer starken internationalen Konkurrenz im Diskuswurf gearbeitet. Ein spannendes Duell ist sehr wahrscheinlich. Abseits der Athletik wird auch 2016 die Stadtrundfahrt mit dem EMIL Bummelzug für Unterhaltung bei Athletinnen und Athleten und Kindern sorgen.

Drei Jahre Linzer Leichtathletik-Gala

Nach ereignisreichen Wettkämpfen im Jahr 2014 und 2015 geht das Lin-

zer Top Meeting nun in die dritte Runde. Als Erfolgsformel gilt, sportliche Top-Leistungen mit außersportlichem Unterhaltungsprogramm zu verbinden. So werden auch dieses Jahr im Rahmen der Eröffnungsfeier Union-Fallschirmspringer/innen im Tandemsprung mit Sportlandesrat Dr. Michael Strugl und weiteren Gästen im Stadion landen. Aus sportlicher Sicht kann das Organisationsteam erneut mit starken nationalen Athlet/innen auftrumpfen. So soll es zwischen Roman Schmied (UNION Ebensee) und Philipp Kronsteiner (Zehnkampf UNION) im Dreisprung zu einer Neuauflage des letztjährigen Duells bei den Freiluft-Meisterschaften kommen. Des Weiteren wird Josip Kopic (Zehnkampf UNION) im Hochsprung auf den Finnen Jussi Viita (PB 2,26 Meter) treffen. Für die Entscheidung im Stabhochsprung der Damen konnten mit Agnes Hodi (UNION St. Pölten) und Sarah Zimmer (WAT-Athletics) zwei nationale Top-Athletinnen verpflichtet werden.



Für Hodi ist nach einer starken Performance und Bestleistung bei den Hallen-Staatsmeisterschaften in Linz 2016 alles offen. Als exklusiver Nachwuchsbewerb werden in Linz außerdem die Oberösterreichischen U16-Langstaffelmeisterschaften (3x800m und 3x1000m) abgehalten.

Andorf als würdiger Top Meeting-Abschluss

Das Internationale Josko Laufmeeting in Andorf ist dieses Jahr ganz im Zeichen des zehnjährigen Jubiläums.



Speziell heuer steht die Kombination von Sport und Show im Vordergrund. Nachdem 2015 als Eröffnungsakt Ski-Star Lizz Görgl im Tandemsprung im Stadion landete, wurde ein „Eröffnungssprung“ auch für dieses Jahr bereits bestätigt. Wer der/die glückliche Tandemspringer/in ist bleibt jedoch vorerst noch offen. Als weiteres Eröffnungshighlight findet im Vorprogramm der Sparefroh-Kinderlauf über Distanzen zwischen 200 und 600 Metern statt. Ab 14 Uhr startet das Hauptmeeting, das in Andorf ganz im Zeichen von Sprints und Mittelstreckenläufen steht. Besonders hervorzuheben ist die nur selten angebotene Disziplin über 1.000 Meter, bei der in den letzten Jahren ein umfangreiches Startfeld von bis zu 80 Teilnehmenden vorzufinden war. Des Weiteren finden die Laufbewerbe nicht nach Altersjahrgängen statt, sondern nach Bestleistungen. So kann mit zunehmend schnelleren Läufen dem Publikum besondere Spannung geboten werden.

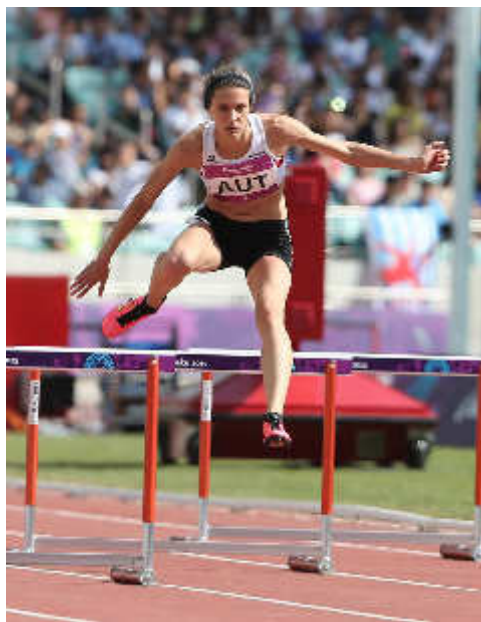
Paul Gruber

Athletes Corner – Ein Tag mit Verena Menapace

Mit dem Herzen bei der Sache – Das Motto passt gut zu Verena Menapace. Wir beschreiben, wie die 800m-Läuferin von der DSG Volksbank Wien ihre Arbeit und acht bis neun Trainings pro Woche spielerisch unter einen Hut bringt.

7:00 Uhr

Jeden Tag um diese Zeit läutet der Wecker von Verena, selbst an Tagen, an denen sie nicht so früh aufstehen muss. „Mein Freund arbeitet im AKH und vor dem Arbeitstag frühstücken wir ausgiebig, um gut in den Tag zu starten.“ Verena selbst ist als Psychologin auf selbstständiger Basis in einer Gemeinschaftspraxis in Langenzersdorf bei Wien tätig. Nach ihrem Studium der Psychologie an der Uni Wien hat sie die Ausbildung zur Sportpsychologin sowie zur klinischen- und Gesundheitspsychologin absolviert. Zu Beginn war das AKH ihr Arbeitgeber, jedoch war schnell klar, dass das Krankenhaus nicht die bevorzugte Umgebung für die Leistungssportlerin war. Nun arbeitet sie mit Kindern und Jugendlichen, sieht sich selbst als deren Trainerin.



„Wenn die Kinder zu mir kommen, biete ich ihnen an, dass sie von mir etwas lernen können. Genauso wie ich in sport-

licher Hinsicht etwas von meinem Trainer lernen möchte. Alles passiert auf freiwilliger Basis, und dies wird von den Kindern sehr gut angenommen.“

Nach dem Frühstück schreibt Verena Therapiepläne und erledigt Organisatorisches für ihre Arbeit. Lange hat sie nicht Zeit, da schon bald die Vormittageinheit beginnt.

9:30 Uhr

Das erste Training des Tages steht am Programm. Von ihrer Wohnung im 3. Bezirk in Wien ist es nur ein Katzensprung oder auch ein kurzer Lauf zum Leichtathletikzentrum Wien, besser bekannt als Cricketplatz. Ihr langjähriger Trainer Karl Sander, der unter anderem auch Jenni Wenth und Christoph Sander betreut, ist auch beim Training dabei.

„Karl bemüht sich sehr, dass er bei möglichst vielen Trainings dabei ist. Seit er in Pension ist, hat er auch mehr Zeit dafür.“ Verena begann erst spät mit leistungsmäßigem Lauftraining: „Mit 15 war ich ein Jahr in den USA, dort hat es am Land nicht viel gegeben. So bin ich, wie die meisten Schüler dort, zur Leichtathletik gekommen und habe mit dem Laufen begonnen. Nach meiner Rückkehr habe ich aber einige Jahre nichts gemacht und erst mit 22 Jahren wieder zu trainieren begonnen.“

Nach kurzem Aufwärmen samt Lauf ABC folgt im heutigen Training Koordinatives sowie Rumpfkraftigung. Verena und die Hantelstange – diese Kombination wird man nie sehen.

„Ich habe mich zwei Mal im Kraftraum versucht, das ist nicht so meines. Ich wüsste auch nicht, wieso ich etwas an

meinem Training ändern sollte, wenn es auch so gut funktioniert“, begründet Verena ihre Entscheidung für das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Nach 1,5 Stunden ist die erste Einheit zu Ende. Verena muss Ressourcen sparen für das intensive zweite Training des Tages.



11:30 Uhr

Der Heimweg erfolgt wieder im Laufschrift. Zuhause angekommen hat sie nicht viel Zeit, denn um 13:00 beginnt bereits ihre Arbeit. Schnell etwas selbst kochen ist dennoch drinnen. Die Psychologin lebt und isst bewusst. „Ich esse Zucker und Weizen, würde aber nie zu McDonalds gehen und kaufe am liebsten frische Sachen vom Markt“ erklärt Verena, die keinen speziellen Ernährungsplan befolgt.

13:00 Uhr

Pünktlich kommt der erste Klient in die Praxis in Langenzersdorf. Verena ar-

beitet dort in einem Team aus Psychologen, die jeweils verschiedene Spezialgebiete betreuen. Die Leistungssportlerin hat sich unter anderem auf die Herzraten-Variabilitätsmessungen spezialisiert. Klingt kompliziert, ist es auch.

„Mithilfe eines kleinen EKG-Gerätes wird der unregelmäßige Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen gemessen. Über die Messung wird die körperliche und psychische Anpassungsfähigkeit an Umwelteinflüsse dargestellt.“



Nach ihrer aktiven Sportkarriere möchte sie dann auch mit Leistungssportlern arbeiten. Zurzeit konzentriert sie sich auf Kinder und Jugendliche zwischen acht und 17 Jahren. Diesen versucht sie zu helfen, wenn es um Selbstregulierung, Konzentration oder auch Aktivierung geht. „Pro Tag habe ich maximal vier Klienten hintereinander. Das ist schon anstrengend, da man sich 100%ig auf jedes Kind konzentrieren muss.“

18:00 Uhr

Nach vier Stunden geht es mit dem Auto direkt zum Cricketplatz. Das zweite

Training beginnt – diesmal in der Gruppe. „Ich trainiere viel lieber in der Gruppe. Mit der Französin Celine Jain habe ich eine gute Trainingspartnerin. Sie ist für insgesamt drei Jahre in Wien. Auch mit der Deutschen Andrea Heuberger trainiere ich viel und sehr gerne gemeinsam sowie mit Marianne, Beate und Lena.“

Bei den European Games in Baku vor einem Jahr startete Verena über 400m Hürden. Dort stellte sie in 58,94sec auch ihre persönliche Bestzeit auf. Dies war nur knapp eine Sekunde über dem Limit für die Europameisterschaften heuer in Amsterdam. Für 2016 hat sie sich voll auf die 800m spezialisiert. Ihre Bestzeit von 2:04,35min deutet auf ihr Potential hin.

Trotzdem ist Verena bescheiden und zurückhaltend mit ihren Prognosen: „Ich rede nicht gerne über meine Ziele. Aber ich würde gerne international an den Start gehen.“

Weniger verhalten ist sie dann im Training. Intervalle zu rennen liebt sie. 2x6x200m mit 1 Minute Pause und 5 Minuten Serienpause. Wo andere das Grauen kommt, blüht Verena auf. Nach eigenen Aussagen würde sie auch hart trainieren, wenn sie es nicht leistungsmäßig machen würde: „Ich liebe es mich anzustrengen und über meine Grenzen zu gehen. Das Gefühl danach, wenn man es geschafft hat, ist einfach schön.“ Für die Athletin von der DSG geht es nicht hauptsächlich darum, was man erreicht, sondern wie man es erreicht.



20:00 Uhr

Verenas Freund ist um diese Uhrzeit meistens schon zu Hause. Wenn sie Glück hat, hat er auch schon gekocht. Wenn nicht, dann wird dies gemeinsam durchgeführt. Nun ist die Zeit, wo sich beide über Erlebnisse vom Tag austauschen können. Nach dem Abendessen werden die Beine hochgelagert. „An so einem Abend bin ich dann kaputt, und ich unternehme nichts mehr. Im Sommer liebe ich es zu grillen, gemütlich zu essen und lange draußen zu sitzen“, schwärmt Verena von lauen Sommerabenden in Wien.



22:30 Uhr

Nach einem vollgepackten Tag ist es Zeit für den erholsamen Schlaf. Ein paar Gedanken schweifen noch ab – zum bevorstehenden Sommer. Denn neben den unzähligen Wochenenden auf der Tartanbahn steht ein ganz besonderer Tag im August an. Es hat nichts mit den Olympischen Spielen zu tun, sehr wohl aber mit Ringen. Anfang August wird sie ihrem langjährigen Freund Benedikt am Wörthersee das Ja-Wort geben. Wenn sie die Hochzeit nur halb so gut plant, wie ihren Alltag, kann nichts mehr schiefgehen.

Elisabeth Eberl

Trackstories. Team ROA – grenzenloser Sport in Rio

Die schwierigste Qualifikation in der Geschichte der Olympischen Spiele?

Die Olympischen Spielen in Rio rücken näher und näher. Athleten rund um die Welt haben jahrelang hart gearbeitet, um ihre Nation in Brasilien diesen Sommer vertreten zu dürfen. Doch was, wenn man so kurz vor dem Ziel sein Land verlassen musste? Wenn die Möglichkeit einer Olympianominierung nun nicht mal mehr theoretisch besteht? Diese Fragen dürften das Internationale Olympische Komitee (IOC) wohl auch beschäftigt haben, und es wurde nach Lösungen gesucht. Was dabei herauskam, nennt sich Team ROA – Refugee Olympic Athletes. Ein Team, das sich aus Flüchtlingen zusammensetzt, die aufgrund von Krieg oder anderen Katastrophen ihr Land verlassen mussten. Dass jene Länder mit anderen Problemen zu kämpfen haben, als der Frage, wer ihr Nationaldress in Rio präsentieren wird, steht wohl außer Diskussion. Die Idee hinter Team ROA ist also, jenen Athleten eine Chance zu geben, für die unter anderen Umständen, eine Olympia-Qualifikation in Reichweite gewesen wäre.

43 Kandidaten/innen für das ROA Team

Das Internationale Olympische Komitee gab im März diesen Jahres bekannt, 43 Athleten/innen ausgewählt zu haben, die Kandidaten/innen für dieses ROA Team in Rio sein können. Tatsächlich werden von diesen 43 Athleten jedoch nur fünf bis zehn bei den Olympischen Spielen starten. Dieser Athletenpool wurde von den Nationalen Olympischen Komitees vorgeschlagen, welche die Aufgabe hatten, entsprechende Kandidaten/innen in ihrem Land zu identifizieren. Im Juni wird das offizielle ROA Team bekannt gegeben. Dieses wird nach Nominierungskriterien, wie der sportlichen Leistung, aber

auch dem offiziellen Flüchtlingsstatus durch die UNO festgestellt.



Die aktuelle Situation und der persönliche Hintergrund der Athleten werden ebenfalls berücksichtigt. Die letztendlich nominierten Athleten/innen werden dann bei den Olympischen Spielen wie jedes andere Nationalteam behandelt. Sie bekommen eine Willkommensfeier im Olympischen Dorf und werden auch wie jeder andere dort wohnen. Das ROA Team wird einen Chef de Mission und weitere Mitarbeiter bekommen, es wird Dopingkontrollen unterliegen und vom IOC eingekleidet werden. Nicht üblich in allen anderen Nationalen Olympischen Teams ist, dass das IOC nicht nur für die Kosten während den Olympischen Spielen aufkommt, sondern die Athleten/innen auch danach weiter unterstützen wird. Auch darf das ROA Team bei der Eröffnungsfeier eine besondere Rolle einnehmen und noch vor Gastgeber Brasilien unter der Olympischen Flagge als erste Mannschaft einziehen.

Drei Sportler/innen auf dem Weg nach Rio

Die erste der drei Sportler/innen, die wir euch vorstellen möchten, ist Raheleh Asemani. Sie ist eine iranische

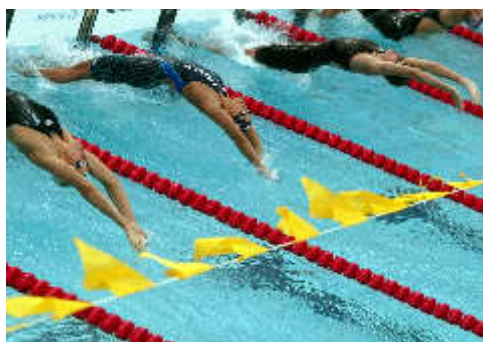
Taekwondo-Kämpferin, die zurzeit in Belgien wohnt. In ihrer Sportart ist es so gehandhabt, dass man als Athlet Quotenplätze für die Teilnahme an den Olympischen Spielen erringen muss und somit für sein Land starten kann. Da die 26-jährige Raheleh aus ihrem Land flüchten musste und auf die belgische Staatsbürgerschaft hofft, aber diese noch nicht so schnell in Reichweite ist, wäre eine Teilnahme unmöglich. Die stetige Nummer Eins in Taekwondo im Iran steht somit vor mehr als nur einer Grenze. Schließlich bekam sie die erfreuliche Nachricht, dass das IOC sie nun als eine der wenigen AthletInnen für das TEAM ROA nominiert hat. Auch wenn sie zurzeit keine Nationalität hat, bleibt sie weiterhin als Taekwondo-Kämpferin bestehen. Sie passte ihren Trainingsalltag den Umständen entsprechend an und erfüllte sich somit den Traum von den Olympischen Spielen. Es war ihr nach der Flucht weiterhin möglich an Wettkämpfen teilzunehmen, teilweise als Athletin des belgischen Teams, aber auch als eine unabhängige Athletin des WTF (World Taekwondo Federation). Nach den Olympischen Spielen 2016 wird Raheleh vielleicht weiterhin im internationalen Feld als unabhängige Athletin antreten können. „It has been such a hard journey, I was lost. Many times in my head I thought it would not happen because of politics, visa problems, lack of money, and I couldn't travel to (many) ranking events“, so Raheleh über ihre jetzige Situation als Leistungssportlerin.

Kein Training im Flüchtlingslager im Kongo

Unter den KandidatInnen für das ROA Team befindet sich unter anderem ein Leichtathlet. Sein Name ist William Kopati. Er ist 22 Jahre alt und stammt

aus der Zentralafrikanischen Republik. Im Moment lebt er in einem Flüchtlingslager im Kongo gemeinsam mit weiteren geschätzten 20.000 Flüchtlingen aus der Zentralafrikanischen Republik. William verbrachte bereits Teile seiner Kindheit in diesem Camp, konnte dann jedoch nach Hause zurückkehren. Seit dem Jahr 2013 gibt es jedoch erneut Konflikte, die religiöser Natur sind und zwischen Christen und Muslimen stattfinden. Das war der Auslöser für eine erneute Flucht von William Kopati im März 2013 in den Kongo. Alles, was er mit sich brachte, waren ein Paar Turnschuhe und eine Medaille, welche er als Hoch- und Weitspringer gewonnen hat. Gegenüber UNHCR sagt er, dass sein größter Wunsch wäre, mit der Leichtathletik wieder beginnen zu dürfen. Aufgrund seiner derzeitigen Situation und den konflikthaften Umständen in seinem Land konnte er seit drei Jahren keinem regelmäßigen Training nachgehen, hatte keinen Trainer und auch keinen Zugang zu Sportstätten. Aufgrund des unterbrochenen Trainings ist William Kopati klar, dass er sehr wahrscheinlich keine Leistung erbringen kann, um bei den Olympischen Spielen in Rio teilzunehmen, auch wenn er die Aufmerksamkeit des IOC bekommt.

Syrische Schwimmerin als Lebensretterin



Yusra Mardini ist eine weitere Kandidatin für das ROA Team. Vor einem Jahr ist die heute 18 – jährige syrische Schwimmerin gemeinsam mit ihrer Schwester aus Damaskus geflüchtet. Nach einer langen Flucht über Bei-

rut und Istanbul schafften es die beiden schlussendlich auf ein Flüchtlingsboot bei Izmir zu gelangen. Ihr Ziel war die griechische Insel Lesbos. In ein kleines Boot, welches maximal sieben Leute tragen kann, quetschten sich um die 20 Flüchtlinge und 30 Minuten nachdem das Boot in See gestartet ist, war es auch bereits am Kentern. Yusra, ihre Schwester und eine dritte Frau sprangen ins Wasser und schafften es so, das Boot den letzten Rest der Strecke an die Küste zu schieben. Währenddessen dachte die junge Sportlerin nur daran, dass sie jetzt nicht untergehen dürfte, da sie doch eine professionelle Schwimmerin sei. Mittlerweile leben die beiden Schwestern in Berlin, und Yusra konnte ihr Training wieder aufnehmen. Ihre Chancen stehen hoch, als eine der nominierten 43 AthletInnen tatsächlich nach Brasilien reisen zu dürfen.⁴

Ein weiteres Zeichen der Solidarität für Flüchtlinge setzte das IOC, indem es dem Syrer Ibrahim Al Hussein eine besondere Ehre zukommen ließ. Er durfte im April die olympische Fackel durch das griechische Flüchtlingslager Eleonas tragen. Ibrahim selbst kam 2014 nach Griechenland, weil er aus Syrien flüchten musste. Im Krieg hatte er dort nicht nur Familienmitglieder verloren, sondern eine Bombe zerstörte auch sein rechtes Bein, welches amputiert werden musste. Der Traum von Olympia war für den Schwimmer damit vorbei. Nach der Flucht 2012 in die Türkei, wo er sich das Gehen mit der Prothese selbst beibrachte, kam er 2014 schließlich nach Griechenland. Das Training nahm der äußerst ambitionierte Ibrahim dort wieder auf. Mit Unterstützung seiner neuen Trainerin gelang ihm der Weg zurück ins Wasser, und mittlerweile ist er am besten Weg seine Bestmarke über 50m Freistil zu knacken, welche er, wohlgemerkt, vor dem Unfall schwamm. Dass er mit dem Olympischen Feuer in Athen durch das Flüchtlingslager laufen durfte, bezeichnete er selbst als „einen wahrgewordenen Traum“. Er tat es „im Namen aller Flüchtlinge“. Dieser Teil des Fackel-

laufs sollte symbolisch für Solidarität mit den Flüchtlingen weltweit stehen. Thomas Bach, der IOC-Präsident, bezeichnete es als „Botschaft der Hoffnung und Zuversicht für die Geflüchteten“ und wollte damit weltweit auf deren Schicksal aufmerksam machen.



Zurück zum ursprünglichen olympischen Gedanke

Bei allem Bemühen die Olympischen Spiele mit Solidarität und Menschlichkeit in Verbindung zu bringen, könnte man sich dennoch fragen, ob es nicht leicht zynisch ist, auf der einen Seite geflüchtete Menschen nach Rio zu bringen, während man gleichzeitig andere zwingt, die Stadt zu verlassen. Weil Olympia nun mal Platz braucht. Auch sind die Qualifikationskriterien für das Team ROA wenig transparent und scheinen eher willkürlich getroffen. Dennoch ist es ein nobler Gedanke bei einem so großen sportlichen Ereignis und Fest zu versuchen, wirklich allen Athletinnen und Athleten die Chance einer Teilnahme zu geben. Schließlich erinnert das auch an den ursprünglichen olympischen Gedanken von Pierre Coubertin, der sich für unpolitische Spiele aussprach, die außerdem zur Verständigung und Toleranz zwischen allen Nationen beitragen sollten. Wir dürfen also gespannt sein, wie „olympisch“ sich Rio schlussendlich präsentieren wird.

**Viola Kleiser, Valerie Kleiser und
Rose Koppitsch**



Müsliriegel sind schnell selbst gemacht und eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit

Richtig essen: Schmeckt gut und fördert die Leistung

Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Mutter von vier Söhnen und Frau des ehemaligen Spitzenleichtathleten Martin Lachkovics. Dreifacher Olympionike. Christina selbst ist ehemalige Mittelstreckenläuferin und aktuell leidenschaftliche Marathonläuferin (3:39) und Triathletin. Im Moment trainiert sie für den Ironman in Klagenfurt. Sie kennt ihr Fach und weiß, was es heißt, sportlich aktive und hungrige Meuten zu verpflegen. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungsberaterin. Ihre Erfahrungen sind für alle, die das Richtige zur richtigen Zeit essen wollen, unentbehrlich.

Die richtige Ernährung vor und am Wettkampftag

Um die bestmögliche Leistung am Wettkampftag erbringen zu können, ist eine optimale Trainingsvorbereitung auf jeden Fall eine wesentliche Voraussetzung! Allerdings spielt eine ausgewogene Ernährung ebenfalls eine wichtige Rolle. Noch viel bedeutender wird die Ernährung kurz vor dem Wettkampf.

So geht es richtig:

1. Am Vortag unbedingt zu Mittag und am Abend eine Portion Kohlenhydrate, wie
2. etwa Reis, Nudeln, Couscous, Brot oder Erdäpfel essen.
3. Am Vortag während des Tages aus-

reichend und verteilt etwas mehr als gewohnt Flüssigkeit zuführen.

4. Am Vortag eher gekochtes statt rohes Gemüse essen.
5. Am Vortag zum Essen Obst als Dessert genießen, eher nicht zwischendurch.
6. Am Wettkampftag ein gewohntes Frühstück essen.
7. Am Wettkampftag bis ca. 45 Minuten vor dem Start regelmäßig trinken: Wasser oder ein Elektrolytgetränk.
8. Am Wettkampftag ab ca. 1,5 Stunden vor Wettkampfbeginn nichts mehr essen.
9. Am Wettkampftag nach dem Bewerb ausreichend trinken und Bananen oder einfache Obst- oder Müsliriegel nachtanken.

Was gar nicht geht:

1. Am Vortag Schnitzel, Schweinsbraten und Co – das Verdauungssystem wird zu sehr belastet.
2. Am Vortag salzige Kost, wie Pizza, Chips und Co – der Körper muss die hohe Salzzufuhr ausgleichen. Das kann zu Dehydrierung führen und zu großem Durstempfinden am Wettkampftag.
3. Am Vortag auf das Trinken vergessen: keine gute Idee!
4. Am Vortag zu viel Süßes, wie Schokolade, Gummibären, Limonaden und Co. Diese lassen den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren, was zu einer unangenehmen Müdigkeit führen kann.
5. Am Vortag ein alkoholisches Fest feiern. Da darf man sich kein „Wun-

der“ am Wettkampftag erwarten. Abgesehen davon wird das Herz-Kreislauf-System zusätzlich belastet.

6. Am Wettkampftag ein ungewohntes, besonders vollwertiges Frühstück mit Müsli oder Vollkornbrot: das kann schon mal im Magen „quer“ liegen und sich mit z.B. Seitenstechen oder Magenkrämpfen äußern.
7. Am Wettkampftag zu knapp vor dem Startschuss noch etwas essen oder trinken. Das kann zu Seitenstechen oder Bauchweh führen.
8. Während des Rennens essen. Gerade bei 5 km, aber auch bei 10 km ist dies nicht notwendig.



Richtiges Essen fängt schon bei den Kleinen an

Viele Eltern fragen sich, was sie ihren Kindern vor, während und nach den beliebten Kinderwettkämpfen geben sollen. Die Expertin empfiehlt, Kinder zwischendurch (abhängig von der Intensität des Wettkampfes und Art des Bewerbes) stets rechtzeitig mit Flüssigkeit zu versorgen. Nicht immer ist Wasser der beste Durstlöcher. Oftmals ist ein stark verdünnter Saft (z.B. Apfelsaft gespritzt) hilfreicher, da der Körper diese Flüssigkeit besser nutzen kann. Dauert der Wettkampf mehrere Stunden, sind Butterbrote oder auch mal mürbe Kipferl hilfreicher als schwerverdauliche Vollkornmüsliriegel oder Wurstsemmeln.

Essen als Belohnung ist ein No-go

Wir kennen es alle: Waren wir besonders gut oder auch besonders unterdurchschnittlich, wollen wir entwe-

der eine Belohnung oder eine Trostmahlzeit. Bei Kindern stellt die Ernährungsberaterin ein ungesundes Muster fest. Denn grundsätzlich sollten Kinder nicht mit Essen belohnt werden. Dies ist komplett fehl am Platz. Belohnung ist die erbrachte Leistung, eine Medaille, eine Urkunde oder ein Kompliment. Die heutige Generation der Kinder ist bereits zu sehr auf Fastfood konditioniert. Da wird dann automatisch bei der Heimfahrt im Vereinsbus der McDonalds angesteuert. Die Kinder merken sich dies, und genau das macht es den Kindern von heute in späteren Jahren dann schwerer. Besser ist es, Lob und Anerkennung anders auszudrücken.

Ein Mehrkampf verlangt nach mehr

Die idealen Snacks für einen Mehrkampf, egal ob Fünf- oder Zehnkampf, unterscheiden sich natürlich von einem 100m-Rennen. Butterbrot, Käsebrötchen, Schinkenbrot (eher aus Mischbrot, oder Roggenbrot), auch einmal Salzstangerl, Bananen, einfache Obstriegel, Maiswaffeln oder Reisswaffeln sind schnelle Energielieferanten. Als Getränke bieten sich verdünnte Säfte oder Elektrolytgetränke an. Wer vorkochen kann, bereitet sich Couscous mit Erbsen und Schafskäse zu und isst in den längeren Pausen. Auch Porridge bietet sich hier an.

Training: Drei Mal am Tag. Essen: auch!

Auf Trainingslager bewältigen sowohl Jugend- wie auch Spitzenathleten erhöhte Trainingslasten. Auch hier ist es ausschlaggebend, sich gut zu ernähren.

Das Wichtigste ist, auf eine ausreichende Energiezufuhr zu achten. Das schafft man nur, wenn man rechtzeitig damit beginnt. Daher ist ein ausgewogenes Frühstück (angepasst an das Frühtraining) genauso wichtig wie das Mittagessen (wiederum angepasst an die Nachmittageinheit). Es sollte nichts Üppiges, aber auch nicht kiloweise Salat sein. Eine gute Mischkost ist

ideal. Wichtig ist es auch, abends nicht zu viel zu essen, da die Regeneration in den Nachtstunden, also besonders nach der letzten Einheit des Tages, dann nur mäßig ausfällt.



Die Erfahrung des Ernährungsexperten oder das eigene Bauchgefühl?

Grundsätzlich reicht es laut Mag. Lachkovics-Budschedl, sich auf sich selbst zu verlassen. Wenn es läuft, dann läuft's. Sich zu viele Gedanken um die Ernährung zu machen, führt oft zum Gefühl der Überforderung. Wer nicht viel darüber nachdenkt, macht es laut der Expertin oft goldrichtig. Wenn jedoch einmal der Wurm drinnen ist oder man auf Nummer sicher gehen will, ist ein kompetenter Experte hilfreich. Egal ob Hobbyathlet, Leistungssportler oder Olympiateilnehmer, neue Inputs oder Tipps kann sich jeder holen. Wer viel trainiert, hat oft auch ein gutes Körpergefühl.

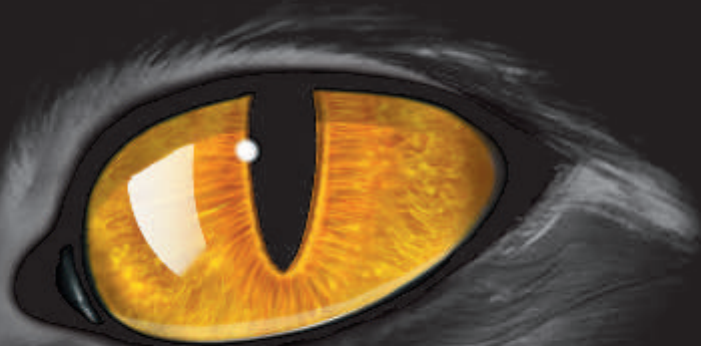
Zu erkennen, was der Körper wann braucht, ist durch die ausgeprägte Körperwahrnehmung oft leichter. Mit einigen zusätzlichen Hinweisen des Ernährungsberaters läuft es vielleicht sogar noch besser. Aber auch hier gilt: zu viele Köche verderben den Brei. Lieber locker bleiben und mit Hausverstand und Bauchgefühl an die Sache herangehen. Wer Sicherheit haben will, bespricht sich ein oder zweimal im Jahr mit einem Experten.

Julia Siart

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



Riccardo Klotz (Mitte) war beim EYOF 2015 in Georgien mit Zahnücke am Start. Diese konnte ihn jedoch nicht davon abhalten, Bronze zu holen. Seine Teamkollegen zeigten sich solidarisch.

Nachgefragt bei Riccardo Klotz

Der Stabhochspringer vom ATSV Innsbruck wird seit letztem Jahr von seinem Vater, Thomas Neuhauser trainiert. Ricci konnte in der Hallensaison seine Bestleistung auf tolle 4,81m steigern. Bereits im ersten Wettkampf im Qualifikationszeitraum übersprang er mit 4,70m das Limit für die U18 EM in Tiflis im Juli. Der sympathische Tiroler wird uns in Zukunft mit Sicherheit noch viel Freude bescheren.

Als Kind war ich. ... schon sehr sportbegeistert und sehr aufgedreht.

Mein Traumberuf wäre. ... natürlich Stabhochspringer. Plan B wäre Physiotherapeut oder Psychologe.

Ich schätze an Menschen. ... Toleranz, Ehrlichkeit, Ehrgeiz und Humor.

Glücklich bin ich, wenn. ... die Schule endet und ich zum Training darf.

Gar nicht gerne trainiere ich. ... kommt sehr selten vor.

Eine besondere Gabe meines Trainers ist. ... Situationen gut abschätzen zu können und das richtige Risiko zu wählen.

In zwanzig Jahren werde ich. ... hoffentlich eine Olympiamedaille und einen Job haben.



Mein sportlicher Traum wäre. ... ein Sprung über 6m.

In der Schule bin ich. ... vorderes Mittelfeld.

Wenn ich nicht trainieren kann. ... habe ich ein ungutes Gefühl und kann

schlecht schlafen.

Vor einem Wettkampf bin ich. ... sehr motiviert und oft auch sehr nervös.

Mein sportliches Vorbild ist. ... Sergey Bubka, wegen seiner Technik und seinem großen im Stabhochsprung.

Beim Training bin ich. ... extrem motiviert und sehr gut gelaunt.

Doping ist. ... die größte Unsportlichkeit, die es gibt.

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

Ich ärgere mich, wenn. ... ich meine Leistung im Wettkampf nicht abrufen kann.

In den Ferien. ... genieße ich die freie Zeit

Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde. ... müsste ich mir eine andere Sportart suchen.

Faszination Faszien



Unser Körper ist voller Faszien (Bindegewebe) – sie durchziehen uns vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen und halten uns in Form. Das Spannungsnetzwerk aus Protein und Wasser verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und auch Organe miteinander und ist je nach Funktion und Einsatzort unterschiedlich aufgebaut. Doch die Aufgaben des körperweiten Faszien-Spannungsnetzwerks gehen weit über die Aufgabe der Formgebung hinaus. Sie sind maßgeblich an unseren Bewegungen in Alltag und Sport verantwortlich, speichern Wasser und sind Teil des Immunsystems. Anatomisch sind Faszien also nichts Neues – interessant sind jedoch neuartige Erkenntnisse über Trainierbarkeit und Funktion der bindegewebigen Strukturen.

So lassen sich Faszien trainieren!

Neueste Forschungen haben ergeben, dass Faszien großen Einfluss auf unsere sportliche Leistungsfähigkeit haben. Je trainierter die Faszien, desto besser

kann Kraft übertragen und die Koordination gesteigert werden. Durch spezielles Training werden Faszien nicht nur stark, sondern auch geschmeidiger, belastbarer und weniger anfällig für Schmerzen.

Roll-out

Die Idee hinter der Selbstbehandlung mit dem Foamroller ist simple: durch den mechanischen Druck der Schaumstoffrolle wird Flüssigkeit aus dem Muskel gepresst. Lässt der Druck nach, füllt sich das Gewebe wieder mit neuer Flüssigkeit und wichtigen Nährstoffen. Dieser Austausch regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Regeneration. Mit gesteigerter Rollgeschwindigkeit kann auch die kollagene Neubildung von Gewebe angeregt werden. Aber nicht nur das Roll-out tut den Faszien gut:

Elastische Bewegungen

Schwunggymnastik oder federnde Sprungkraftübungen mit kurzen Kontaktzeiten steigern Bewegungseffizienz und Speicherkapazität des Fasziengebewebes. Wie bei einer Feder wird Energie gespeichert und danach explosiv abgegeben.

Fasziale Dehnungen

Fließende Ganzkörperdehnungen, wie wir sie aus dem Yoga kennen, führen zu mehr Geschmeidigkeit und damit

zur Verletzungsprophylaxe des Muskel-Fasziengebewebes.

Gesteigerte Körperwahrnehmung

Faszien besitzen 6mal mehr Rezeptoren als Muskelgewebe. Je intakter die Faszien, desto besser also die Eigenwahrnehmung und Koordination – ein Pluspunkt vor allem hinsichtlich Verletzungsprophylaxe.

Mosaikstein Faszientraining

Während sich die Muskulatur schon nach wenigen Wochen an Belastung anpasst, dauert der Adaptationsprozess der Faszien deutlich länger. Weniger ist im Faszientraining mehr! 10 Minuten (2-3x/Woche) reichen aus und können einfach in den leichtathletikspezifischen Trainingsprozess (z.B.: ins Warm-up) integriert werden. Faszientraining ist kein Allheilmittel. Es muss als Ergänzung zum normalen Training hinsichtlich Regeneration, Verletzungsprophylaxe und sportlicher Leistung gesehen werden.

Mehr Infos dazu ...

Eine Querverbindung zwischen leichtathletischen Bewegungsformen und den Faszien wird im interaktiven Vortrag „Funktionelles Faszientraining – Theorie und Praxis“ geschaffen.

Olivia Raffelsberger



Nächster Termin

13.06.2016, Thalheim/Wels

Vortragende:

Landestrainerin und Sportwissenschaftlerin Olivia Raffelsberger

Physiotherapeut Lukas Reiter



GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima[®]

SPORTSWEAR SINCE 1900

Statistik

ÖLV Jahresbeste 2016

Männer

| | | |
|--------|----------|------------------|
| 100 | 10,87 | C. Haslauer |
| 200 | 22,09 | Nico Garea |
| 400 | 50,53 | Laurin Kleiser |
| 800 | 1:52,96 | Brenton Rowe |
| 1500 | 3:40,91 | Brenton Rowe |
| 5000 | 13:40,15 | Brenton Rowe |
| 10000 | 29:15,68 | Brenton Rowe |
| HM | 1:04:16 | Valentin Pfeil |
| Mar | 2:15:47 | Edwin Kemboi |
| 110H | 16,41 | Lukas Reiter |
| 400H | 52,00 | Mario Gebhardt |
| 3000H | 9:03,98 | Luca Sinn |
| 4x100 | 44,05 | ULC R. Mödling |
| 4x400 | 3:19,31 | Zehnkampf Union |
| Hoch | 1,91 | P. Antonopoulos |
| Stab | 4,70 | Ricardo Klotz |
| Weit | 7,17 | Julian Kellerer |
| Drei | 12,65 | Markus Kaiser |
| Kugel | 15,04 | G. Stamminger |
| Diskus | 62,52 | L. Weißhaidinger |
| Hammer | 59,21 | Matthias Hayek |
| Speer | 60,68 | Matthias Madzak |
| 10-K | 5764 | Georg Kobinger |
| 20kmG | | |
| 50kmG | | |

Frauen

| | | |
|--------|----------|------------------|
| 100 | 12,04 | Rosalie Tschann |
| 200 | 24,51 | Carina Pözl |
| 400 | 56,51 | Sarah Lagger |
| 800 | 2:09,71 | Carina Schrempf |
| 1500 | 4:34,81 | A. Baumgartner |
| 5000 | 17:35,89 | Silvia Schwaiger |
| 10000 | 35:42,67 | Sandrina Illes |
| HM | 1:16:57 | Anita Baierl |
| Mar | 2:42:35 | Anita Baierl |
| 100H | 13,59 | Beate Schrott |
| 400H | 67,43 | Magdalena Baur |
| 3000H | 10:42,65 | Lena Millonig |
| 4x100 | 50,56 | SV-Reutte LA |
| 4x400 | 3:57,57 | Zehnkampf Union |
| Hoch | 1,70 | Idia Ohenhen |
| Stab | 3,70 | Agnes Hodi |
| Weit | 5,82 | Karin Strametz |
| Drei | 10,98 | Nathalie Kitz |
| Kugel | 13,60 | Ivona Dadic |
| Diskus | 49,91 | Djeneba Touré |
| Hammer | 50,96 | Jacqueline Röbl |
| Speer | 53,83 | A. Lindenthaler |
| 7-K | | |
| 20kmG | | |

Stand: 16.5.2016

Rekorde und Bestleistungen

Hier finden Sie die neuen ÖLV-Rekorde und Bestleistungen der letzten Wochen:

Zehnkampf Union

Julia Schwarzinger, Susanne Walli, Sarah Lagger, Alexandra Scheffner 4x200 Meter Halle: **1:39,46 min** – 21.2.2016 Linz Alter Rekord: 1:39,54 min Zehnkampf Union (2015)

Philipp Kronsteiner

geb. 25.4.1997; Zehnkampf Union Dreisprung U20 Halle: **15,45 m** – 20.2.2016 Linz Alter Rekord: 15,30 m Michael Mölschl (2005)

Sarah Lagger

geb. 3.9.1999; Zehnkampf Union Weit-sprung U18 Halle: **6,11 m** – 21.2.2016 Linz Alter Rekord: 6,08 m Sarah Lagger (2015)

Nico Garea

geb. 24.11.1998; SU Kärcher Leibnitz 200m U20 Halle: **21,78 s** – 27.2.2016 Wien Alter Rekord: 21,81 s Roland Jokl (1980)



Hiobsbotschaft von Siebenkämpferin Andrea Obetzhofer (TS Raika Schwaz). Die junge Tirolerin erlitt letzte Woche im Training einen Sehnenabriss im linken Oberschenkel. Sie wurde bereits letzten Freitag operiert und wird mindestens 10 Wochen pausieren müssen. **Andrea, wir wünschen dir eine ganz rasche Genesung! Du schaffst das!**

Österreichische Meisterschaften der Vereine AK

Österreichische Meisterschaften 3x800/3x1000 U16

SAMSTAG, 21. MAI 2016

| U16-M | AK-M | Zeit | AK-W | U16-W |
|-------|-------------|-------|-------------|--------|
| | Stab | 11:30 | Weit | |
| | Hammer | 11:30 | Hammer | |
| | 100m ZL | 11:45 | | |
| | | 12:00 | 100m ZL | |
| | | 12:30 | Hoch | |
| | | 12:45 | 400m Hü ZL | |
| | Diskus | 12:55 | | |
| | Weit | 13:00 | | |
| | 400m Hü ZL | 13:15 | | |
| | | 13:30 | Stab | |
| | | 13:45 | 1000m ZL | |
| | 1000m ZL | 14:00 | | |
| | Hoch | 14:15 | | |
| | | 14:20 | Diskus | |
| | | 14:30 | 100m Hü ZL | |
| | 110m Hü ZL | 15:00 | | |
| | | 15:10 | Drei | |
| | 3x1000m | 15:30 | | |
| | | 15:40 | Kugel | |
| | Speer | 15:45 | | |
| | | 15:55 | | 3x800m |
| | | 16:10 | 400m ZL | |
| | 400m ZL | 16:20 | | |
| | Drei | 16:30 | | |
| | | 16:40 | | |
| | Kugel | 17:00 | 3000m ZL | |
| | | 17:10 | Speer | |
| | 3000m ZL | 17:30 | | |
| | 4*100m ZL * | 18:30 | | |
| | | 18:45 | 4*100m ZL * | |

* Für den abschließenden Staffelbewerb sollen die Läufe so festgesetzt werden, dass der letzte Lauf aus jenen Mannschaften besteht, die nach der letzten Einzeldisziplin führen. Die Staffeln starten frühestens 15 Min. nach Bekanntgabe der Laufeinteilung.

Infos

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| Datum | Samstag, 21.5.2016, 11:30 Uhr |
| Sportanlage | Leopold-Wagner-Arena Südring 215, 9020 Klagenfurt |
| Durchführung | Kärntner Leichtathletik-Verband |



Live-Ergebnisse

AUSTRIAN SPORTS RESORTS

BSFZ AUSTRIA



Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS



BSFZ KITZSTEINHORN



BSFZ FAAKER SEE



BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN



BSFZ SÜDSTADT



BSFZ OBERTRAUN

**TOP-LOCATION FÜR
TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHE
SKIKURSE UND SEMINARE**

**DIE SCHÖNSTEN
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

www.sportinklusive.at