

**Berglauf-Silber**

Andrea Mayr hat ihre Klasse im Alpinen einmal mehr bewiesen.

Story und Bilder auf Seite 4



# Teamgeist für die WM



Günther Weidlinger & Martin Pröll: Halbmarathon statt Hindernisse bei der WM in Udine. Foto: Weigl

EDITORIAL



Andreas Maier  
ÖLV Nachrichten

**Chancen auf der Straße**

Kaum war am 23. September das Weltfinale vorüber, hat die Straßenlaufsaison voll durchgestartet. Der Äthiopier Haile Gebreselassie hat am 30. September in Berlin mit seinem von vielen für unmöglich gehaltenen Marathon-Weltrekord von 2:04:26 Stunden weltweit für Schlagzeilen gesorgt. Die ÖLV-Rekordlerin Susanne Pumper ist in Köln eine Woche später in 2:33:27 Stunden bis auf 27 Sekunden ans Olympialimit für Peking heran gelaufen. Mit der Straßenlauf-WM in Udine am 14. Oktober steht das nächste Highlight bevor.

Abgesehen vom Abschneiden des ÖLV-Teams: Hinter den Kulissen wird auch darüber gesprochen, ob und wie eine Halbmarathon-WM in Österreich durchgeführt werden kann. Das Team von „Kärnten läuft“ hat Interesse an einer Bewerbung für 2010. Zwar gibt es eine Reihe von finanziellen und organisatorischen Fragen zu klären. Klar ist, dass eine Halbmarathon-WM im Land Chancen für alle Beteiligten bringt: Motivation und Auftrittsmöglichkeiten für die Athleten, eine Schärfung des Profils für die Organisatoren, eine bessere Integration des Laufsports für den ÖLV und ein attraktives Event für die Öffentlichkeit.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der **ÖLV Nachrichten**

**Andreas Maier**

**Inhalt**

Titelstory: Straßenlauf WM Vorschau 2  
 Statistik, Rekorde, ÖLV-News 3  
 Team Militär-Weltspiele 3  
 Berglauf World Trophy – Erfolg & Kritik 4  
 International 5  
 Hochsprung-Pionier Fritz Pingl 6  
 Interview Gert Weinhandl 7  
 Tag des Sports 8  
 Club Corner, Buchtipps 9  
 Termine, Impressum 9

**Titelstory**

**Die Straßenlauf-WM in Udine wird ein extraschnelles Event. Der ÖLV ist mit einem Männerteam vertreten.** 2  
**Noch nie hat sich im Halbmarathon der Männer international so viel getan wie im Jahr 2007. Der 20-jährige Kenianer Samuel Wanjiru hat den Weltrekord auf 58:33 Minuten geschraubt, und gleich zehn Athleten konnten bisher die 1-Stunden-Marke unterbieten. Über die bei Hobbyläufern beliebteste Renndistanz werden am 14. Oktober in Udine (ITA) die Weltmeisterschaften ausgetragen. Der ÖLV ist erstmals mit einem kompletten Männerteam vertreten.** 3

Fortsetzung Seite 2

**IHRE LEICHTATHLETIK-INFO!**

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



Markus Hohenwarter (rechts) ist in guter Form, Roman Weger musste für die WM absagen. Foto: Elisabeth

## Story

Fortsetzung von Seite 1:

Markus Hohenwarter (LC Villach), Christian Pflügl (LCAV doubrava) sowie die Hindernis-Asse Martin Pröll (SK Vöest) und Günther Weidlinger (SU IGLA long life) werden in Udine um ein mannschaftlich gutes Resultat und persönliche Bestleistungen laufen. Österreichs aktuell stärkster Marathonläufer Roman Weger, der ebenfalls nominiert war, musste hingegen absagen, weil er nicht in Form gekommen ist.

**Im Männerrennen** sind 97 Athleten aus 35 Ländern gemeldet, darunter die Top-5 der Jahresweltrangliste. Weltrekordhalter Samuel Wanjiru und Titelverteidiger Zersenay Tadesse (ERI) sprechen vom Weltrekord. Was an der Spitze passiert, wird wie ein eigenes Rennen sein. ÖLV-Sportdirektor Hannes Gruber gibt daher vor: „Für unsere Mannschaft geht es darum, sich im Vergleich mit anderen europäischen Nationen gut zu positionieren.“ Natürlich darf man aus österreichischer Sicht gespannt sein, wie sich Günther Weidlinger bei seinem ersten Halbmarathon (wenn auch mit sehr kurzer Vorbereitung) und Martin Pröll bei seinem zweiten Halbmarathon

schlagen werden – und wie im Vergleich dazu die Straßenlauf-Spezialisten Hohenwarter und Pflügl abschneiden. Für Weidlinger und Pröll ist die WM über die Halbmarathondistanz ein erster Fingerzeig für eine mögliche spätere Karriere im Straßenlauf.

**Nicht weit** von der österreichischen Grenze entfernt, ist die Gelegenheit zum Besuch der WM für Fans einfach wie selten. Einfacher könnte es nur noch im Jahr 2010 werden.

Das Team von „Kärnten läuft“ zeigt, nachdem eine Bewerbung für 2009 zurückgezogen wurde, weiter Interesse an der Durchführung dieser Meisterschaften. Ein Rundkurs in Klagenfurt würde zur WM-Strecke. Das aktuelle ÖLV-Team für Udine hätte, ergänzt um weitere LäuferInnen, bis dahin Zeit, sich sportlich noch weiter zu entwickeln – und bei einem Weltklasse-Event im eigenen Land zu laufen.

**Andreas Maier**



Christian Pflügl, hier bei den Österr. Crossmeisterschaften 2007, wie er vor Günther Weidlinger führt.

## Statistik

### ÖLV-Jahresbestenliste 2007

#### Männer:

100:	10,41	Grill Benjamin
200:	21,11	Zeller Clemens
400:	45,83	Zeller Clemens
800:	1:48,68	Rapatz Andreas
1500:	3:41,51	Spitzl Daniel
5000:	13:39,57	Weidlinger Günther
10000:	28:19,11	Weidlinger Günther
HM:	1:04:36	Weger Roman
M:	2:18:22	Weger Roman
110H:	13,68	Lichtenegger Elmar
400H:	52,25	Sambs Florian
3000H:	8:15,35	Weidlinger Günther
Hoch:	2,02	Kalss Martin
Stab:	5,20	Ager Thomas
Weit:	7,52	Mölschl Michael
Drei:	15,43	Szekely Csaba
Kugel:	18,06	Gratzer Martin
Diskus:	62,12	Mayer Gerhard
Hammer:	69,20	Siart Benjamin
Speer:	70,25	Ambrosch Klaus
10-Kampf:	7012	Mayrhofer Fabian
20kmG:	1:49:59	Maier Alexander

#### Frauen:

100:	11,43	Müller-Weissina Bettina
200:	23,44	Ivanova-Edletzberger Nora
400:	55,20	Kreiner Sabine
800:	2:08,16	Märzendorfer Pamela
1500:	4:21,71	Mayr Andrea
5000:	16:13,52	Mayr Andrea
10000:	34:05:34	Mayr Andrea
HM:	1:13:45	Pumper Susanne
M:	2:33:27	Pumper Susanne
100H:	13,32	Maurer Lisi
400H:	59,00	Kreiner Sabine
3000H:	9:48,87	Mayr Andrea
Hoch:	1,75	Gollner Monika
Stab:	4,20	Auer Doris
Weit:	6,42	Schreibeis Victoria
Drei:	12,64	Egger Michaela
Kugel:	14,98	Watzek Veronika
Diskus:	58,77	Watzek Veronika
Hammer:	53,67	Siart Julia
Speer:	50,13	Pauer Elisabeth
7-Kampf:	4983	Obermayr Marion
10kmG:	52:45	Toporek Viera

## ÖLV News

### Rekorde & Bestleistungen

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

#### Weisshaidinger Lukas

(geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA)  
 Hammerwurf U16 (5kg):  
**60,42m** – 15.9.2007 Schwechat  
 Alter Rekord:  
 57,20m – Reinhold Haid (1978)

#### Weisshaidinger Lukas

(geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA)  
 Hammerwurf U16 (4kg):  
**66,14m** – 19.9.2007 Hainfeld  
 Alter Rekord:  
 61,55m – Weisshaidinger Lukas (2007)

### World Rankings in Athletics

Fünf ÖLV-Athleten werden in ihrer Disziplin aktuell mit einem Top-50 Ranking geführt. Die beste Platzierung schafft Günther Weidlinger mit Rang 13 über 3.000m Hindernis. Für die Rangliste werden die sechs besten Resultate eines Athleten im Zeitraum eines Jahres berücksichtigt. Abgesehen von der Leistung werden auch die Platzierung und die Wertigkeit der Veranstaltung, bei der das Ergebnis erzielt wurde, einberechnet.

13.	Günther <b>Weidlinger</b>	3.000m Hi.
31.	Gerhard <b>Mayer</b>	Diskuswurf
31.	Veronika <b>Watzek</b>	Diskuswurf
43.	Clemens <b>Zeller</b>	400m
43.	Günther <b>Weidlinger</b>	3.000m / 5.000m / 10.000m / Cross
48.	Elmar <b>Lichtenegger</b>	110m Hürden
55.	Andrea <b>Mayr</b>	3.000m Hi.
77.	Bettina <b>Müller-Weissina</b>	100m
91.	Benjamin <b>Siart</b>	Hammerwurf
100.	Doris <b>Auer</b>	Stabhochsprung

Details: [www.world-rankings.net](http://www.world-rankings.net)

### Militärweltspiele Hyderabad

ÖLV-Athleten bei den Militär-Weltspielen in Hyderabad (Indien), 15.-18.10.2007

#### Männer:

Benjamin **Grill** (SVS) 200m  
 Felix **Kernbichler** (SVS) 800m  
 Daniel **Spitzl** (BSV Brixlegg) 1.500m  
 Mathias **Steindl** (LT Bgld. Eisenstadt) 5.000m  
 Martin **Steinbauer** (LCC Wien) 5000 /10000m  
 Hannes **Sturn** (LG Götzis 07) 110m Hürden  
 Martin **Fladenhofer** (MLG Spark.) 400m Hü  
 Gerhard **Mayer** (SVS) Diskus  
 Benjamin **Siart** (SVS) Hammer

#### Frauen:

Bettina **Müller-Weissina** (LCC Wien) 100m/200m  
 Andrea **Mayr** (SVS) 5.000m od. 10.000m

Internet: [www.mwg2007.org](http://www.mwg2007.org)

### Straßenlauf-WM Udine

ÖLV-Team bei der Straßenlauf-WM (Halbmarathon) in Udine (ITA), 14.10.2007

Markus **Hohenwarter** (LC Villach)  
 PB 1:04:45 (Frangart/ITA, 12.11.2006)  
 SB 1:05:35 (Krems, 16.9.2007)

Christian **Pflügl** (LCAV doubrava)  
 PB 1:07:25 (Koblach, 6.9.1998)  
 SB 1:07:32 (Krems, 16.9.2007)

Martin **Pröll** (SK Vöest)  
 PB = SB 1:05:31 (Krems, 16.9.2007)

Günther **Weidlinger** (SU IGLA long life)  
 Halbmarathon-Debüt

Absage: Roman Weger (LC Villach)



## International

### Berglauf World-Trophy: Mayr zeigt mit Silber ihre Klasse



Die Silbermedaille von Andrea Mayr (SVS) bei der Berglauf World Trophy am 15. September 2007 auf der extrem schwierigen Berglauf-Bergab-Strecke in Ovronnaz (Schweiz) zählt zweifelsfrei zu den größten ÖLV-Erfolgen in diesem Jahr. Mayr ist im Hindernislauf Europaklasse, sie ist die derzeit zweitbeste Berglauf-Bergab Läuferin und die beste Berglauf-Läuferin der Welt. Auf den Berglauf-Teilabschnitten konnte ihr nicht einmal Anna Pichrtova ganz folgen, die jedoch ihre unerreichte Bergabklasse voll ausspielen konnte und den Sieg holte.

Nach der WM in Osaka musste Mayr binnen drei Wochen auf Berglauf umschwenken: „Nach einem ersten Test im Wienerwald wollte ich schon fast absagen, aber vor der Abreise merkte ich, dass die Berglauf-Form wieder kommt“, meinte die Medizinerin nachher. Beim Rennen über die zwei Runden bewiesen Pichrtova und Mayr, dass sie den anderen um eine Klasse überlegen sind. Berglauf liefen sie fast gleich schnell wie die besten Männer, die später drei Runden zu absolvieren hatten. Eine ganz starke Leistung zeigte auch Irmi Kubicka als 25. (87 Starterinnen), die vor

allem bergab überzeugte. Als dritte im Bunde belegte Carina Lilge-Leutner, noch nicht ganz wiederhergestellt von der Langdistanz WM (Jungfrau-Marathon) eine Woche zuvor, Platz 37, was in Summe den 6. Teamrang ergab. Patrizia Rausch, normalerweise auf so einer Strecke weiter vorne, war nach einer langwierigen Verletzung nicht in Bestform und wurde 45.

Bei den Männern ohne den noch immer nicht fitten Florian Heinzle waren die Erwartungen auch von Berglaufreferent Ernst Künz bescheidener. Unter 152 Startern wurde Thomas Heigl als bester Österreicher 72., Bernd Weberhofer, Manfred Heit und Robert Stark (eine Woche später bei der Masters WM siegreich) belegten die Ränge 81, 86 u. 110.

Der Berglauf-Nachwuchs zeigte auch bei der World Trophy ganz starke Leistungen. Obwohl sich die jungen Läufer keineswegs auf den Berglauf spezialisierten, waren bei den Juniorinnen Anita Baierl (9.) und Tanja Eberhart (12.) mit geringen Rückständen mitten in der Weltklasse (55 Starterinnen), nicht weit dahinter auch Victoria Schenk als 34. Bei den Junioren unterstrich Christian Steinhammer als 12. (zweitbesten Europäer!) unter 78 Startern seine Klasse. Mit den noch jüngeren Andreas Polednak (21.), Fabio Stauder (55.) und Alexander Holkovic (56.) könnte in den nächsten Jahren wieder ein starkes Männerteam heranreifen.

Berechtigte Kritik gab es an der Organisation. Bei der Eröffnungsfeier landeten die Fallschirmspringer, die die Flaggen der teilnehmenden Nationen ins Festgelände bringen sollten, wegen des starken Fallwindes zum Teil weit abseits in den Bäumen. Weder Veranstalter noch WMRA-Offizielle sahen einen Anlass zum Eingreifen. Ausgerechnet der vorletzte Springer mit der Schweizer Flagge stürzte von einem Baumwipfel ca. 15m tief ab und blieb bewusstlos liegen. Viele Läufer hatten

Inzwischen das Gelände aus Sicherheitsgründen verlassen. Der Schweizer Offizielle fand das Ganze noch lustig und sprach von „different ways to arrive in Ovronnaz“. Der mehr als umstrittene WMRA-Präsident Danny Hughes bezeichnete in seiner Eröffnungsrede (wo kaum jemand mehr zuhörte) die Eröffnung als „exciting“. Später kamen zum Abtransport der Notarzt-Hubschrauber, mehrere Militärärzte und Sanitäter. Der Fallschirmspringer wurde mit einem Knöchelbruch und unbestimmten Rückenverletzungen ins Spital geflogen.

Ein extrem steiles Bergab-Stück sorgte bei der technischen Sitzung für lange Diskussionen. Man beschloss, es nicht zu entschärfen. Dies hinderte jedoch Danny Hughes, der diese Strecke Monate vorher bei einer Besichtigung genehmigt hatte, nicht daran, mitten im Rennen den Kurs dennoch umzustecken. Die Frauen hielten sich noch brav an den vorgegebenen Slalomkurs, viele der besten Männer (auch der Sieger Marco de Gasperi) ignorierten die Absperrungen und sprangen einfach drüber, um die kürzeste Linie zu laufen. Bergläufer sind einfach flexibel...

Willy Lilje



Trendsport „Downhill Purzeling“? Solche Strecken sind einer World Trophy unwürdig.

## International

### Weltrekord im Marathon



**Haile Gebrselassie** (Bild: SCC Running) hat das erste seiner zwei großen Ziele erreicht: In der Weltrekordzeit von 2:04:26 Stunden stürmte der 34-jährige Äthiopier am 30. September ins Ziel des Berlin-Marathon. Gebrselassie verbesserte den vor vier Jahren von seinem großen Konkurrenten Paul Tergat (Kenia) mit 2:04:55 Stunden in Berlin aufgestellten Weltrekord um 29 Sekunden. In Peking 2008 will Haile sich nach zwei Olympiasiegen über 10.000 Meter auch Marathongold holen.

Bemerkenswert das Abschneiden der österreichischen Frauen in der deutschen Hauptstadt. **Eva Maria Gradwohl** (Happy Lauf Anger) kam als Zehnte auf neue persönliche Bestleistung von 2:36:21 Stunden. Ursula Bredlinger (LCC Wien) lief 2:48:38, Astrid Kaltenböck (LG Wien) 2:55:30. In der Nationenwertung der drei schnellsten Bruttozeiten kamen diese drei rot-weiß-roten Damen hinter Deutschland (7:56:45 Std.) und Großbritannien (8:13:14) mit 8:21:16 Std. auf den dritten Platz.

### Weltrekord im 20 km Gehen

Der 22-jährige Russe **Vladimir Kanaykin** hat am 29. September bei der IAAF Race Walking World Challenge in Saransk die Weltrekordmarke von Jefferson Perez (ECU) um fünf Sekunden verbessert und auf 1:17:16 Stunden geschraubt. Zu den Geschenken, die er erhielt, zählte eine lebende Ziege. Nachdem er bei der WM in Osaka aufgegeben hatte, unterstrich er seinen Anspruch auf Olympiagold 2008.

### Europas Athleten des Jahres

Zwei Weltmeister von Osaka wurden zu Europas Leichtathleten des Jahres 2007 gewählt: Speerwerfer **Tero Pitkämäki** aus Finnland und die kroatische Hochspringerin **Blanka Vlasic**. Die erstmals gewählten europäischen „Rising Stars“ sind Weitspringer **Andrew Howe** (ITA) und Mehrkämpferin **Jessica Ennis** (GBR).

### Marion Jones gesteht Doping

Die dreifache Olympiasiegerin von Sydney 2000 und mehrfache Sprintweltmeisterin Marion Jones (USA) hat zugegeben, zwei Jahre lang Steroide, Wachstumshormon und andere verbotene Substanzen genommen zu haben. Sie sei jedoch von ihrem Coach Trevor Graham getäuscht worden und habe gedacht, es sei „Leinsamenöl“. Jones hat bereits drei Gold- und zwei Bronzemedailles an das Olympische Komitee ihres Landes zurückgegeben und ihre Karriere beendet. Im Zuge des BALCO-Skandals war Jones mehrmals als Kundin des Dopinglabors genannt worden, hatte eine Verwicklung jedoch stets abgestritten.

### Al Oerter 1936 - 2007

**Alfred Adolph Oerter**, genannt „Al“, der wahrscheinlich beste Diskuswerfer aller Zeiten, verstarb am 1. Oktober 2007 im Alter von 71 Jahren in Florida. Oerter war der erste Leichtathlet, dem es gelang, bei vier Olympischen Spielen in Folge zu gewinnen. Einzig Carl Lewis glückte das gleiche Kunststück später noch im Weitsprung. Oerter stellte vier Weltrekorde auf, reiste aber nie als Weltrekordler oder Favorit zu den Olympischen Spielen an. Trotzdem schaffte er es von 1956 bis 1968 immer wieder, im entscheidenden Moment seine Gegner zu bezwingen. Bemerkenswert auch, dass er seine Bestleistung von 69,46m 1980 in Alter von 43 Jahren geworfen hat. Bei Film-Dreharbeiten warf er sogar 74,67m, da dies aber kein offizieller Wettkampf war, wurde diese Weite nie als Weltrekord anerkannt.

## Mixed Zone

### Klaus Bodenmüller: Vom Kugelstoß zum Marathon

Vor 17 Jahren schleuderte **Klaus Bodenmüller** bei der Hallen-Europameisterschaft in Glasgow die Kugel in seinem letzten Versuch 21,03 Meter weit – das bedeutete Gold. Ein Jahr später gewann der Vorarlberger zudem Silber bei der Hallen-WM in Sevilla. Bei den Olympischen Spielen von Barcelona 1992 schaffte er den sechsten Platz. Seine sportlichen Ambitionen waren damit aber nicht beendet: „Ich habe immer gesagt: Als Sportler musst du zwei Ziele erreichen – bei Olympischen Spielen teilnehmen und einen Marathon laufen.“ Für das Zweitere hat der Computerfachmann mit immer noch 100 kg Körpergewicht einige Zeit gebraucht. Aber dass man auch als Kraftsportler Marathon laufen kann, hat er nun unter Beweis gestellt. Beim Sparkasse-Marathon im Dreiländereck am Bodensee, nächstes Jahr finden dort die Österreichischen Marathon-Staatsmeisterschaften statt, kam der 45-Jährige am 7. Oktober in 6:04:00 Stunden als 562. (und Letzter) ins Ziel.

„Es war ein harter Kampf mit dem Besenwagen“, blickt er amüsiert zurück, „aber ich bin beharrlich weitergelaufen. Mein Ziel war es durchzulaufen und nicht zum Gehen anzufangen. Das ist sehr gut gelungen, ich war auch recht gleichmäßig unterwegs. Es war sehr positiv für mich, anstrengend, aber keine extreme Quälerei. Eine schnellere Zeit ist kein Ziel von mir. Aber es kann schon sein, dass ich wieder einmal einen Marathon laufe.“ **AM**



**Klaus Bodenmüller**, Marathonmann in Bregenz.

Mixed Zone

Fritz Pingl - Hochsprungpionier



1968 stellte Dick Fosbury den Flop beim Hochsprung erstmals international vor, und löste damit eine „Technikrevolution“ aus. 1957, mehr als 10 Jahre vorher,

sprang Fritz Pingl im Alter von 26 Jahren mit der gleichen Technik österreichischen Rekord von 1,96 Meter. Warum er keine Nachahmer fand, hat der heute 76-jährige Mariazeller im Gespräch mit Robert Katzenbeisser erzählt.

„Als Jugendlicher besuchte ich in der Unterstufe das Theresianum in Wien. Auf Schulsport wurde viel Wert gelegt – Fußball war aber in meiner Schule verpönt, das war was für die Arbeiterklasse. Also lernte ich dort die Leichtathletik kennen. Ich war schnell und konnte mit dem Scherensprung auch sehr gut Hochspringen.

Später ging ich in die Schweiz und arbeitete dort als Kellner. In meiner Freizeit fand ich im Berner „Männerbad“ eine Sprunganlage und begann dort alleine Hochsprung zu üben. Ich las dann, dass der Westernroller eine bessere Technik als der Scherensprung sei. Mit 1,76m Körpergröße brachte ich keine idealen Voraussetzungen für den Hochsprung mit, ich musste also meine Schnelligkeit einsetzen – das ging mit dem Roller aber nicht. Ich probierte also weiter mit dem Anlauf und Absprung von dem Scherensprung – ein Roller ging so nicht.

Zunächst sprang ich mit einer Art Hechtsprung, überquerte die Latte dann aber zunehmend seitlich. Irgendwann wurde daraus die Flop-Technik. Durch die Sandgrube konnte ich aber nicht am Rücken landen. Ich musste mich also noch in der Luft weiterdrehen, das begann teilweise schon über der Latte, was sicher etwas an Sprunghöhe kostete. Meine

Hände habe ich mir beim Landen auch regelmäßig verstaucht. Athleten, die später versuchten meine Technik zu kopieren, schafften es meist nicht sich zurück zu drehen, sie landeten dann am Rücken im harten Sand, was ihnen nicht gut tat. Dadurch geriet diese Technik nach meinem Rücktritt wieder in Vergessenheit – bis dann Dick Fosbury, der aus gleichen Überlegungen wie ich die Technik entwickelte 1968 Olympiasieger wurde.

In Bern kam ich mit 19 Jahren einmal zufällig bei einer Leichtathletikanlage vorbei, wo einige Athleten Hochsprung trainierten. Ich sprang mit, und war mit meiner Technik auf Anhieb besser als die anderen – daraufhin überredeten sie mich ihrem Verein beizutreten, und im gleichen Jahr wurde ich Zweiter bei den Schweizer Juniorenmeisterschaften. Als ich dann zurück nach Österreich kam, trat ich der Union Graz bei. Ich hatte bisher aber wenig trainiert und musste gleich viele Wettkämpfe und Bewerbe absolvieren. Es dauerte eine Weile, bis ich mich an die Umfänge gewohnt habe und wieder gute Leistungen brachte. 1956 war mein bestes Jahr, da gewann ich fünf Staatsmeistertitel (Hoch, Weit, Drei, 10K, Staffel) – ich wurde aber trotzdem nicht zu den olympischen Spielen mitgenommen. Danach ließ ich meine Karriere ausklingen.“

„Ab und zu schaue ich mir auch heute noch Wettkämpfe an. Ich finde es schade, dass es fast keine Teilnehmer mehr gibt bei Meisterschaften. In den 1950er Jahren hatten wir sogar bei Landesmeisterschaften Vor- und Zwischenläufe in den 110m Hürden. Jetzt muss man schon froh sein, überhaupt drei Teilnehmer zu finden. Wir waren damals zwar auch Spezialisten, mussten aber für den Verein alle Bewerbe machen – vom Crosslauf bis zum Mehrkampf. Heute gibt es fast nur mehr Spezialisten, und in den Schulen wird auch nichts mehr für die Leichtathletik getan. Darunter leiden aber alle anderen Sportarten, wenn die Kinder nicht mehr laufen und springen können.“

Krafttraining mit Charles Poliquin

Der gebürtige Kanadier ist dafür bekannt, dass er Athleten, egal aus welcher Sportart, schnell macht. Wie geht das?



Martin Gratzer führte für uns ein ausführliches Interview mit dem international anerkannten Krafttrainer Charles Poliquin Kugelstoßer

Das vollständige Interview gibt es auf [www.oelv.at](http://www.oelv.at) unter Ausbildung zum Nachlesen. Hier einige Auszüge:

„Vor der Trainingsplanung führe ich mit den Athleten einige Tests durch. Der Structural Balance Test zeigt die muskulären Schwächen, die Biosignature Analyse zeigt hormonelle Disbalancen.“

„Natürlich ist es möglich, ohne Krafttraining gute Resultate zu erzielen. Leider ist es aber unmöglich, sein volles sportliches Potential ohne Krafttraining auszuschöpfen.“

„Es ist auch auf natürliche Weise möglich, Spitzenresultate zu erzielen. Dafür müssen aber eine Reihe von Voraussetzungen stimmen.“

„Ich bin immer der Meinung, dass ein voller Bewegungsradius bei allen Übungen verwendet werden sollte. Studien haben gezeigt, dass Sportler, die nur Teilkniebeugen ausführen, eine sehr große Zahl an Knieverletzungen aufweisen.“

„Der häufigste Fehler von Trainern in Bezug auf Krafttraining ist, dass sie keine zuverlässigen und aussagekräftigen Testverfahren durchführen. Eine Trainingsplanung ohne vorherige Tests ist wie das Autofahren ohne Lenkrad: Es bewegt sich zwar irgendwie vorwärts, aber es ist unmöglich die Richtung zu bestimmen“

„Alle Studien haben gezeigt, dass das Stretchen vor dem Krafttraining keine Leistungssteigerung bringt.“

## Interview mit dem Technischen Direktor des ÖLV – Gert Weinhandl

Gert Weinhandl war in den 70er Jahren ein guter 400-m-Hürdensprinter (Staatsmeister 1973-1976) und ist seit 1978 als Trainer tätig. Der Villacher war 1982 eines der Gründungsmitglieder des LC Villach. Seit 1988 ist er auch im ÖLV tätig, zunächst als Spartentrainer, dann als Nachwuchs-Sportwart und Vorstandsmitglied.



Im August, noch vor der Leichtathletik-WM in Osaka, hat **Robert Katzenbeisser** mit dem Vorsitzenden des ÖLV-Trainerteams **Gert Weinhandl** für die **ÖLV Nachrichten** ein Interview geführt.

**Gert, Du hast in Deiner Laufbahn als Athlet und Trainer schon viele Athleten kommen und gehen sehen. Derzeit nimmt die Dichte der Leistungssportler in der Leichtathletik ab. Woran meinst Du liegt das?**

Das stimmt leider, 2002 waren z.B. die österreichischen Schülermeisterschaften in Villach. Wenn man schaut, wer von den damaligen Siegern der Leichtathletik erhalten geblieben ist und jetzt als Junior oder U23-Athlet erfolgreich ist, fallen mir nicht viele Namen ein. Wir kämpfen derzeit, wie alle anderen Sportverbände auch, mit einem gesellschaftlichen Problem. Es gibt nicht mehr so viele geburtenstarke Jahrgänge wie in den 70ern und 80er Jahren. Das heißt, die Anzahl der Kinder und Jugendlichen nahm gesamt ab. Andererseits steigt der berufliche und schulische Leistungsdruck in der Gesellschaft. Da ist es nicht mehr so attraktiv, in der Freizeit auch Leistungssport zu betreiben. Es gibt daher auch ein großes Angebot an Funsportarten – in der Freizeit wollen viele Spaß haben und keinen zusätzlichen Leistungsdruck.

**Im Schülerbereich zeichnet sich aber eher ein positiver Trend ab?**

Ja, hier leisten viele Vereine und Landesverbände gute Arbeit. In Villach und Wolfsberg gibt es z.B. Kids-Gruppen mit bis zu 130 Schülern. Diesen Trend, den es in vielen Vereinen gibt, merkt man jetzt auch mit steigenden Teilnehmerzahlen bei Schüler- und Jugendmeisterschaften. Das Problem aber ist: Wie bringt man die Jugendlichen an den Leistungssport heran, um so wieder eine breitere Basis bei der allgemeinen Klasse zu haben? Hier ist auch der Verband gefragt. Die meisten Vereine haben nämlich das Problem, dass es zu wenige gut ausgebildete Trainer gibt. Fast alle Trainer in Österreich sind „Feierabendtrainer“, die sich nach einem anstrengenden Berufsalltag noch auf die Leichtathletikanlage stellen. Die haben nicht so viel Zeit, nebenbei noch jede Menge Ausbildungen zu machen.

**Was tut der Verband derzeit?**

Das Etablieren von drei Bundestrainern für den Nachwuchs war ein wichtiger Schritt – sie sind auch geografisch halbwegs gut aufgeteilt, um ein möglichst großes Gebiet abzudecken. Dadurch, dass sie jetzt zu Dritt sind, können sie auch den Schülerbereich mit abdecken. Für die Heimtrainer ist es wichtig, dass sie mit den Bundestrainern kompetente Ansprechpartner haben.

**Was können die Vereine und Verbände unternehmen?**

In vielen Vereinen geht etwas weiter, solange dort bestimmte Personen tätig sind. Wenn die aber aufhören, ist es meist auch mit der Nachwuchsarbeit oder Leistungssport in dem Verein vorbei. Es ist daher wichtig, dass Vereine und auch die Verbände rechtzeitig darauf schauen, dass ein Generationenwechsel stattfindet. Engagierte junge Trainer und Funktionäre dürfen nicht ausgebremst werden, sondern müssen aktiv ins Geschehen mit eingebunden werden.

Für die Landesverbände ist es wichtig, gerade Nachwuchs- oder so genannte

„Kids-Wettkämpfe“ attraktiv zu gestalten. Die Wettkämpfe müssen den Kindern und Eltern gefallen, nur so bleiben sie dabei. In Kärnten hat sich die Idee bewährt den Kids-Cup gemeinsam mit Landesmeisterschaften auszutragen. Da ist im Stadion was los, und die Kinder sehen auch die erwachsenen Athleten bei den Bewerben.

**Wie läuft das Konzept mit den National- und Spartentrainern, das 2004 etabliert wurde?**

Die Idee, die Kräfte mehr zu konzentriere, d.h. keine strikte Trennung mehr zwischen Nachwuchs und allgemeiner Klasse zu machen, war eine gute und hat sich bewährt. Natürlich kann man auch hier Dinge verbessern.

Unser Ziel muss es sein, jene Athleten, die nahe an internationalen Limits sind, dort hin zu führen, und jene die schon dieses Niveau haben, weiter zu verbessern, dass sie auch ein Finale bei einer WM oder olympischen Spielen erreichen können. Das Problem mit der fehlenden Dichte im Leistungssport schlägt hier auch voll durch. Wenn ein Spitzenathlet abtritt oder länger verletzt ist, reißt das eine große Lücke, die dann nicht kurzfristig geschlossen werden kann. In einigen Disziplinen haben wir gar keine Athleten mit internationalem Niveau, was beim Europacup auch immer wieder auffällt. Durch die geringe Leistungsdichte bleiben z.B. auch viele Sprinter und Sprinterinnen bei den Kurzstrecken und steigen nicht auf längere Distanzen oder Sprungbewerbe um, obwohl sie eigentlich keine Chance haben im Kurzsprint jemals international erfolgreich zu sein. Da wir derzeit wenige Athleten haben, die sich für große Meisterschaften qualifizieren können, kommen wir auch leicht in die negativen Schlagzeilen. Wenn ein Günther Weidlinger bei der WM in Osaka nicht ins Finale kommt, wird die Medienresonanz nicht positiv ausfallen, denn dann hatten wir gar keinen Athleten im Finale. Unser vorrangiges Ziel muss daher sein, mehr Athleten an die internationale Spitze heranzuführen.

**Mixed Zone**

**Am Tag des Sports ...**

Am 29. September fand wieder der „Tag des Sports“ am Wiener Heldenplatz statt – nahezu alle Sportverbände waren dort vertreten, natürlich auch der ÖLV.



Der Auftritt war heuer multimedial, es gab Trainings-DVDs, die neuen ÖLV-Nachrichten und die Website wurden dem interessierten Publikum präsentiert.



„Mach mit“ ist das Motto am Tag des Sports – beim ÖLV-Stand gab es einen 10 Meter fliegend Sprint mit km/h Messung und das TDS-System. Bedient wurde die Anlage von dem bekannten Zehnkämpfer Georg Werthner. Neben dem Team des ÖLV Büros waren auch diesmal mit Susanne Pumper, Günther Weidlinger, Clemens Zeller, Gerhard Mayer, Roland Schwarzl und Elmar Lichtenegger einige Athleten für Autogramme und Interviews vor Ort.



ÖLV-Asse: Bitte in Stirnreihe aufstellen!

**Comeback nach 22 Jahren**

Vor 22 Jahren, am 12. Juni 1985, lief die Juniorenstaffel des ULB (Union Landhaus Brigittenau) mit der Besetzung Mayer, Buzzi, Dvorak, Hofmann mit 3:24,80 min den heute noch gültigen Wiener Juniorenrekord über 4x400 Meter.

Im April hatte Thomas Hofmann die Idee, die Staffel noch mal zusammen zu bringen und bei den Wiener Meisterschaften an den Start zu gehen. Kein leichtes Unterfangen. Statt Martin Mayer, der bei einem burgenländischen Verein gemeldet ist, musste mit Michael Rieser ein anderer ehemaliger ULB Athlet aktiviert werden. Die Leichtathletiksparte beim ULB gibt es auch nicht mehr – also mussten sich die Athleten beim LCC melden. Am 8. September kam es dann zum Comeback am Wiener Cricketplatz.



Die „+40“ Staffel wurde mit 3:57,51 min Zweiter hinter DSG Wien. Für den 3-fachen Staffelstaatsmeister aus den 90er Jahren Herbert Dvorak war das ein unvergesslicher Augenblick: „Diesen Abschluss hatte ich seit meinem Rücktritt 1998 immer vor gehabt. Ich bin mit Helmut Buzzi und Thomas Hofmann den ersten 400er in meinem Leben gelaufen, und jetzt auch den letzten. Die Stimmung war toll – es kamen fast alle ehemaligen „ULBler“ um uns anzufeuern. Mit unseren Freunden und Familien waren es ca. 60 Fans. Besonders gefreut hat uns, dass auch unsere ehemalige Trainerin Stefanie Jagenbrein dabei war. Nach dem Lauf gab es noch eine ordentliche Feier.“

**U18-Sprintstaffeln: Faire Geste zum Saisonabschluss**

Bei den österreichischen U18 Meisterschaften am 15./16. September in Schwechat lief die 4x100 Meter Staffel der Union Salzburg als Erste ins Ziel. Auch zur Siegerehrung wurden sie später aufgerufen und bekamen ihre Goldmedaillen.



Leider wurde die Siegerehrung durchgeführt, bevor ein Protest wegen eines Übergabefehlens vollständig behandelt wurde. So kam es dazu, dass erst am zweiten Wettkampftag die Disqualifikation der Staffel ausgesprochen wurde – und der Platzsprecher die undankbare Aufgabe hatte die Sprinterinnen dazu aufzufordern, ihre Medaillen wieder zurück zu geben. Sportlich fair taten das die Salzburgerinnen dann auch – die Medaillen bekam der ULC-Mödling.

Cricket

**Sie Erlebe Lauf**

**11. 11. 07**  
 START - 11.11 Uhr  
 Wien - Prater Hauptallee

Bei Dippmann, Andreas Schnabl und das Frauenlauf-Team laden Sie ein, bei diesem traditionellen Saisonausklang dabei zu sein.

**4 KM FÜR SIE – 4 KM FÜR IHN**  
 Infos: [www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)

Anzeige

**Club Corner:**

Ein Verein stellt sich vor:  
**ATSV OMV Auersthal**



Der Leichtathletikverein, der im Jahre 2008 sein 50-jähriges Jubiläum feiert, ist im Sportzentrum Stadlau in Wien 22 beheimatet. Neben der neu renovierten 6-bahnigen 400-m-Rundbahn bietet das Sportzentrum viele weitere Trainingsmöglichkeiten. Auf der Anlage befindet sich eine Fun-Sporthalle der Stadt Wien mit Fitness-Studio, es gibt ein vom FC Stadlau betriebenes Freibad und die Leichtathleten verfügen über eine eigene Kraftkammer. Durch die Partnerschaft mit den Wiener Naturfreunden sind die LA-Garderoben und Kraftkammer **an 365 Tagen/Jahr von 10-22 Uhr** benutzbar. Pächter des größten Teiles der Anlage ist der FC Stadlau, mit dem es zur LA-Anlagenbenützung eine sehr gute Kooperation gibt.

Leistungsmäßig ist aktuell vor allem das Frauenteam sehr erfolgreich. Bei den ÖLV-Vereinsmeisterschaften konnten sie heuer überraschend den zweiten Platz belegen. Die vielfache Wurf-Staatsmeisterin **Sonja Spendelhofer**, die Weitspringerin **Marina Kraushofer**, sowie die Sprinterin **Nina Tomitz** waren die erfolgreichsten Athletinnen der heurigen Saison. Es gibt mehrere Trainingsgruppen, mit Alberto Manzano steht auch ein ÖLV Trainer 2x pro Woche dem Verein zur Verfügung. Neben dem traditionellen Erdölpokal im Herbst veranstaltet der ATSV OMV Auersthal immer wieder andere interessante Wettkämpfe – so heuer im Sommer den Vergleichskampf gegen ein US College Team und die „Stadlauer Highlandgames“. Sehr beliebt sind auch die „Kniprsemeetings“.

Auch **AthletenInnen anderer Vereine** können bei Einhaltung bestimmter Spielregeln gegen ein entsprechendes Benützungsentgelt die Trainingsmöglichkeiten auf der Anlage in Stadlau nutzen. Nähere Infos: <http://omv-la.askoe.or.at/>

**Leichtathletik-Vereine stellen sich vor**

Die **ÖLV Nachrichten** wollen österreichischen Leichtathletik-Vereinen die Möglichkeit bieten, ihre Aktivitäten, Erfolge und Angebote ins „Rampenlicht“ zu stellen. Schicken Sie uns ein paar Zeilen über Ihren Verein, wir wählen für jede Ausgabe eine Einsendung aus: Wer seid ihr? Wo trainiert ihr? Was bietet ihr?

Infos per E-Mail an: [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)  
Zusendungen mit Fotos werden bevorzugt.

**Leserbriefe**

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

**BUCHTIPP**

**Ernährungshandbuch für jugendliche Sportlerinnen und Sportler.**

52-seitiges Handbuch von Helga Klein und Birgit Lötsch (Diätologinnen) mit speziellen Fragestellungen aus dem Sport (z.B. Was soll ich 3 Std., 1 Std.



oder während des Wettkampfs essen bzw. trinken?)

Weitere Infos & Bestellung:  
Österreichische Bundes-Sportorganisation  
Tel. 01/ 504 44 55-0;  
E-Mail: [office@bso.or.at](mailto:office@bso.or.at)

**Terminvorschau**

**2007**

- 14.10.: Straßenlauf-WM (21,1km), Udine (ITA), [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
- 16.-19.10.: Militär-Weltspiele, Hyderabad (IND)
- 9.12.: Crosslauf-EM, Toro (ESP), [www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org)

**2008**

- 7.-9.3.: Hallen-WM, Valencia (ESP), [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
- 30.3.: Crosslauf-WM, Edinburgh (GBR), [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)
- 8.-13.7.: U20-WM, Bydgoszcz (POL)
- 15.-24.8.: LA bei Olympischen Spielen, Peking (CHN)

**Event-Tipp**

Sonntag, 11.11.: **Cricket Sie & Er Lauf**  
4 km für Sie, 4 km für Ihn. Start 11:11 Uhr  
[www.sie-er-lauf.at](http://www.sie-er-lauf.at)

**Was sind die ÖLV Nachrichten?**

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

Beziehen können Sie die **ÖLV Nachrichten** gratis per E-Mail oder als pdf-Download über [www.oelv.at](http://www.oelv.at).

**Impressum**

**Herausgeber**

Pressereferat des ÖLV

**Inhaber**

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

**Redaktion**

Andreas Maier, Robert Katzenbeisser

**Layout**

Lichtort OEG Elmar Lichtenegger

**Internet**

[www.oelv.at](http://www.oelv.at)

**E-Mail**

[redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)