



**Ivona Dadić holt  
U23-EM Bronze**

**Kira Grünberg  
Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!**

**Neuer Spirit  
Internationale Medaillen  
und Olympialimits**

Foto: Coen Schilderman



# GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen  
Leichtathletik Nationalteams  
[www.erima.at](http://www.erima.at)



**erima**®

SPORTSWEAR SINCE 1900

# Inhalt 4|2015

Neuer Spirit und ein Auftrag ..... 4  
 Edwin Kemboi between Austria and Kenya ..... 6  
 „Ni Hao“ Beijing 2015 ..... 8  
 „Unbezahlbare Erlebnisse“ – Elisabeth Pauer ..... 10  
 Was wurde aus Stefanie Zotter ..... 12  
 Rene van Zee besuchte Renault Lavillenie ..... 14  
 Ein Tag mit Christian Steinhammer ..... 16  
 Athletes Corner ..... 17  
 Nachgefragt bei Mario Gebhardt ..... 19  
 Trackstories ..... 20  
 Staatsmeisterschaften: Wussten Sie, ...? ..... 24  
 Statistik ..... 26

## Kira.Stay.Strong!



Editorial



Dr. Ralph Vallon  
 ÖLV-Präsident

### Medaillen-Sommer & Unfall drama

Die letzten Wochen waren mit Sicherheit die erfolgreichsten der jüngsten Leichtathletik-Geschichte, wie Sie auch in dieser Ausgabe der ÖLV-Nachrichten nachlesen können. Der tragische Trainingsunfall von Kira Grünberg lässt aber Meter, Sekunden und Medaillen in den Hintergrund rücken. Wir sind in diesen Tagen stets mit unseren Gedanken bei Kira und Ihren Eltern und wünschen Ihr den bestmöglichen Genesungsverlauf. Das Schicksal von Kira Grünberg hat viele Emotionen freigelegt. Von mehreren Seiten wurden bereits Hilfsaktionen gestartet. Wir möchten im September mit einer eigenen Fundraising Aktion einen weiteren Beitrag leisten. Auch die österreichischen Staatsmeisterschaften mögen unserer Stabhochsprung-Rekordhalterin gewidmet sein. Spenden vor Ort bzw. auf das vom Tiroler Leichtathletik-Verband eingerichtete Spendenkonto sind erbeten.

Kontowortlaut: TLV – Spendenkonto Kira  
 IBAN: AT74 2050 3033 0168 2096  
 BIC: SPIHAT22XXX

Tiroler Sparkasse

Ich danke Ihnen für Ihre Anteilnahme und Unterstützung für Kira und Ihrer Familie.

Herzlich  
 Ralph Vallon

## Neuer Spirit und ein Auftrag

Manchmal kommt viel zusammen. Viel Gutes. Allein das vergangene Wochenende mit U18-WM Silber durch Sarah Lagger im Siebenkampf, U20-EM Bronze durch Dominik Hufnagl über 400m Hürden und dem Olympialimit von Jennifer Wenth über 5000 Meter zählt zu den ereignisreichsten und erfreulichsten der jüngeren ÖLV-Geschichte.



Nach EM-Gold im Berglauf für Andrea Mayr, EM-Silber für das Berglauf-Damenteam und der nachträglichen Zuerkennung von EM-Bronze an Hürdensprinterin Beate Schrott konnte sich Österreichs Leichtathletik somit über acht Medaillen binnen 30 Tagen bei internationalen Meisterschaften freuen.



### Acht Medaillen binnen 30 Tagen

Ein Blick auf die letzten Wochen macht das Bild noch heller. Die im Juli durchgeführten Nachwuchsmeisterschaften EYOF, U18-WM, U20-WM und U23-EM mit einer ÖLV-Rekordbeteiligung von 49 Athlet/inn/en waren sportlich so erfolgreich wie nie zuvor.

Fünf Medaillen (Ivona Dadic, Dominik Hufnagl, Sarah Lagger, Stefan Schmid und Riccardo Klotz) und 19 Top-10 Ergebnisse sind eine Leistungsbilanz neuer Qualität und Dichte.



Wir hoffen sehr auf die Umsetzung von projektierten Trainingshallen in Linz und Graz“, sagt ÖLV-Präsident Ralph Vallon.

### Freiluft-WM steht vor der Tür

Nach den Staatsmeisterschaften am 8./9. August steht von 22. bis 30. August mit den IAAF Weltmeisterschaften in Peking der Leichtathletik-Höhepunkt des Jahres auf dem Programm.

Im Vergleich zu den letzten Weltmeisterschaften in Osaka 2007 (3), Berlin 2009 (4), Daegu 2011 (4) und Moskau 2013 (2) wird der ÖLV mit einem deutlich größeren Team in Chinas Sommer- und nun auch Winter-Olympiastadt an den Start gehen – und dass, obwohl die IAAF-Limits zur Teilnahme so hoch wie nie zuvor sind. Auch das unterstreicht den Aufwärtstrend in der heimischen Leichtathletik deutlich.

Derzeit sind Dominik Distelberger (Zehnkampf), Edwin Kemboi (Marathon), Gerhard Mayer (Diskuswurf), Beate Schrott (100m Hü), Lukas Weißhaidinger (Diskuswurf) und Jennifer Wenth (5000m) fix qualifiziert. Ivona Dadic macht sich berechnete Hoffnungen, über die Weltrangliste eines der begehrten 32 Siebenkampf-Tickets für Peking zu erhalten. Diese Entscheidung wird aber erst unmittelbar nach dem Meldeschluss von der IAAF ge-

### Aufbauarbeit auf allen Ebenen fortsetzen

„Es ist ein neuer Spirit in unserem Team zu spüren. Diese Erfolge motivieren die ganze Leichtathletik-Szene. Was von vielen Vereinen und Trainern im Nachwuchs in den letzten Jahren aufgebaut wurde, ist nun in konzentrierter Form sichtbar geworden. Der österreichische Leichtathletik-Nachwuchs war noch nie so breit und stark aufgestellt wie jetzt. Für den ÖLV ist es ein Auftrag, den begonnenen Weg fortzusetzen und in Zusammenarbeit mit Heimtrainern und Fördergebern möglichst viele Talente in die Allgemeine Klasse zu bringen. Verbesserungen in der Trainingsinfrastruktur sind weiterhin dringend nötig, um ein kontinuierliches Training vor allem im Winter zu ermöglichen.“



troffen werden.

Man kann gespannt sein, wie die ÖLV-Asse bei der WM abschneiden werden. Die Vorleistungen mit internationalen

Klassezeiten, österreichischen Rekorden und sehr guten Weltranglistenplatzierungen, wie zum Beispiel der Diskuswerfer, sind jedenfalls verhei-

Bungsvoller als bei den letzten Freiluft-Weltmeisterschaften.

**Andreas Maier, Helmut Baudis**

## ÖLV-Medaillen und Top-10 Plätze der letzten Wochen

### EM-Bronze, nachträglich von Helsinki 2012 (30. Juni)

Beate Schrott (Union St. Pölten) über 100m Hürden

### Berglauf-EM, Porto Moniz, Portugal, 4. Juli 2015

Gold Andrea Mayr (SVS Leichtathletik)

4. Platz Sabine Reiner (hellblau.Powerteam Dornbirn)

8. Platz Verena Streitberger (U20) (Union Salzburg)

2. Platz für das Damenteam Allgemeine Klasse (Mayr, Reiner, Mair)

### U23-EM Tallinn, Estland, 9.-12. Juli 2015

3. Platz Ivona Dadic (PSV Hornbach Wels) Siebenkampf (6033 P.)

4. Platz Verena Preiner (Union Ebensee) Siebenkampf

4. Platz Kira Grünberg (ATSV Innsbruck) Stabhochsprung

10. Platz Thomas Kain (ATSV OMV Auersthal) 400m Hürden

### U18-WM Cali, Kolumbien, 15.-19. Juli 2015

2. Platz Sarah Lager (Zehnkampf Union) Siebenkampf

5. Platz Andrea Obetzhofer (TS Raika Schwaz) Siebenkampf

9. Platz Lena Millonig 2000m Hindernis (ULC Riverside Mödling)

9. Platz Karin Strametz 100m Hürden (SU Kärcher Leibnitz) (Semifinale)

### U20-EM Eskilstuna, Schweden, 16.-19. Juli 2015

3. Platz Dominik Hufnagl (SVS Leichtathletik) 400m Hürden

6. Platz 4 x 100m Frauen (Schwarzinger, Pölzl, Rinderer, Walli)

7. Platz Victoria Hudson (SVS Leichtathletik) Speerwurf

9. Platz Philipp Kronsteiner (Zehnkampf Union) Dreisprung

9. Platz Susanne Walli (Zehnkampf Union) 400m (Semifinale)

10. Luca Sinn (UAB Athletics Wien) 3000m Hindernis

### EYOF (U17) Tiflis, Georgien, 27. Juli -1. August 2015

Gold Stefan Schmid (SVS Leichtathletik), 2000m Hindernis

Bronze Riccardo Klotz (ATSV Innsbruck), Stabhochsprung

6. Platz Paul Scheucher (UAB Athletics Wien), 3000m

8. Katharina Pesendorfer (SVS Leichtathletik), 2000m

Hindernis 9. Patricia Madl (SU IGLA longlife), Speerwurf





## Edwin Kemboi between Austria and Kenya

In a few weeks for the first time Edwin Kipchirchir Kemboi (LAC Klagenfurt) will represent the colors of Austria and also himself in an international championship. In January Edwin qualified at the Standard Chartered Dubai Marathon for the world championships in Beijing in a time of 2:14:05 which is leading the Austrian ranks since then. Afterwards in April he defended his first national title at the marathon championships in Linz. In this interview we will talk about the preparation for the world championships and major differences between training in Austria and native country Kenya and his future.



**First of all congratulations for the qualification to the WC and for the successful title defence of the marathon. Since then some months have**

**past and now the championships are in a few weeks. How was the preparation for your first major championship?**

Thank you very much, Asante sana! I am very proud to represent Austria in Beijing! My preparation for Beijing started after Linz Marathon. Until then I trained for a half marathon race but very abruptly like one week before we decided that I will run in Linz for my Club LAC Klagenfurt. From then on my training for Beijing was really good.

**Where did you do the majority of the training and how long and where are you based in Austria and Kenya over the whole year?**

I did my whole training in Kenya. I am staying here nearly the whole year. In Austria I was for some few weeks. In Kenya I am based in Iten and in Austria in Klagenfurt.

**What is the main difference for you between training in Austria and Kenya?**

Unfortunately real training is for me not possible in Klagenfurt. I need the high altitude, Kenyan food, my coach and my training group in Kenya.

**On the internet one can see Kenyan training groups with more than hundred people. Do you always train in groups or do you at least sometimes prefer to train alone?**

Every day I am training in my group which includes up to 100 people. I don't know how to train alone!



**How often and at which times do you train and how important are the training facilities for you? How do you compare the facilities in Austria and Kenya and are you in contact with other Austrian runners?**

I am training 6 times a week but not every day twice. All my hard training I make in the early morning. Yes I have friends in Austria who are also runners but more I am in contact to other Kenyans and Ethiopians who run for other countries like Turkey, Holland or Qatar.

**In Dubai you missed the qualification for the Olympic Games in Rio just**

**about 5 seconds. At the time you raced in Dubai the qualification mark was still under discussion. What were your thoughts when you heard that the Austrian Olympic committee set the mark to 2:14:00?**

In Dubai I did not focus the time, I just wanted to try my body after my injury. Also I thought qualification time for Rio is 2:15:00 so in the last ten kilometers I knew I am under 2:15:00 so unfortunately I didn't fight for these 5 seconds. But I know I will get the limit for Rio, I am not worried about this.

**What do you expect from your first championship race and what are your plans afterwards? Do you want to run again in Dubai next year and try to catch the mark for the Olympic Games?**

I have never run before in an international championship race so I need to go there to get experience. I know time will not come there so I am running stress free and will enjoy this great event. As our first child will be born at around 23rd of January I don't know if I can run Dubai next year. If so, I need to run extra fast to reach home and see my family :-). But I know as soon my shape comes I will run somewhere spontaneous.

**Together with your wife Anja you lead Elite Athletics Sportsmanagement („Laufen ohne Grenzen“) training camps in Austria and Kenya. How hard is it to get enough people for such camps or is this no problem due to the hype of running in European countries with high prosperity?**

It is easier for us to get people for Kenyan camps because we are more based here but it's not that hard, running is famous in Europe.

**Is the sport just a midterm job for you or is it something you will be involved your whole life? Do you want to gain more ground in Austria or**

**do you see your future after running with your wife in Kenya?**

I know running is not forever. It can be finished from one day to another one. So we have created other types of businesses here in Kenya. As we have started to build our guest houses and family here in Iten we see our future of living here.

**You have been married to Anja for two years. Was it hard to cope with the Austrian constitutional state to finally get the Austrian citizenship and has your wife requested a Kenyan citizenship?**

No it was not really hard because we didn't force it too much. My wife has already a Kenyan residence.



**What do you think where your personal limit for the marathon is and do you think the world record will be going under the ominous 2 hour barrier in the next 50 years?**

I can't say where my personal limit is but I know I want to break the Austrian record and now as I will become a father I have even more motivation in the races to run to my limit. I know soon the 2:00 barrier will be broken. Maybe Eliud Kipchoge will break it, it's possible.

**Good luck for the world championships in Beijing and all the best for the near and far future!**

Thank you, I will do my best for Austria as I am very proud to run for my country!

## „Ni Hao“ Beijing 2015

In der Hauptstadt der Volksrepublik China werden von 22. bis 30. August die Leichtathletik-Weltmeisterschaften ausgetragen. Schon im Vorfeld wird es beim IAAF Kongress spannend, wenn die 214 Mitgliedsländer der IAAF entscheiden, ob Sergey Bubka oder Sebastian Coe neuer Präsident der Leichtathletik-Gemeinde wird.

Die IAAF World Championships in Athletics, wie sie korrekterweise heißen, finden seit 1983 statt. Mit Peking werden die Welt-Titelkämpfe der Leichtathleten zum 15. Mal insgesamt und zum 4. Mal in Asien ausgetragen. Gerne erinnern wir uns an Tokio 1991 zurück, als Mike Powell das legendäre Weitsprung-Duell mit Carl Lewis mit der noch heute bestehenden Weltrekordweite von 8,95m für sich entscheiden konnte. Die WM in Osaka 2007 ist den meisten heimischen Leichtathletik-Fans aufgrund des spektakulären Sturzes von Günther Weidlinger sicher noch ein Begriff. In Daegu 2011 waren mit Gerhard Mayer, Elisabeth Eberl, Andreas Vojta und Beate Schrott vier ÖLV-Athleten am Start. Für die beste Platzierung sorgte Schrott, die ins 100m Hürden-Semifinale einziehen konnte. Wer in Peking die sportlichen Highlights aus internationaler und aus heimischer Sicht schreiben wird, steht noch in den Sternen.



### Olympiastadt Peking

Peking ist mit seinen rund 21 Mio. Einwohnern nach Shanghai die zweitgrößte Stadt Chinas. Die Hauptstadt der Volksrepublik Chinas war im Jahr 2008 Austragungsort der Olympischen Sommerspiele. Von der österreichischen

Equipe ist Diskuswerfer Gerhard Mayer der einzige Athlet, der bereits damals im „Vogelnest“ am Start war und mit Platz 18 das beste heimische Ergebnis verbuchen konnte.

Das Nationalstadion in Peking hat aufgrund seiner Form den Spitznamen „Vogelnest“ erhalten. Als dort im Jahr 2008 die Eröffnungs- und Schlussfeiern der Olympischen Spiele und der Paralympics abgehalten wurden, hatte die 352 Mio. Dollar teure Arena ein Fassungsvermögen von 91.000 Zuschauern. Im Nachfeld der Spiele wurde das Stadion mit seiner 42.000 Tonnen schweren äußeren Stahlhülle auf eine Kapazität von 80.000 Sitzplätzen zurückgebaut.

### Sold out!

Der 330m lange, 220m breite und 70m hohe Prachtbau wird im Zuge der Leichtathletik-WM gut gefüllt sein. Das war in den letzten Wochen nicht ganz klar, was IAAF-Präsident Lamine Diack zu einem medialen Hilferuf im Rahmen einer Pressekonferenz bei der der U18-WM in Cali veranlasste. Ende Juli konnte die Organisatoren in Peking aber vermelden, dass die Tickets der Abendsessions zu 100% verkauft seien und auch die Vormittagssessions sehr gut besucht sein werden.

Das sind erfreuliche Nachrichten, denn Leichtathletik-Bilder vor ausverkauftem Haus sind deutlich bewegender als Wettkämpfe vor halbleeren Stadien. Einem Leichtathletik-Fest der Superlative in der Olympiastadt von 2008 und 2022 steht also nichts mehr im Wege.



2008 war er der große „Hero“. Werden die Wettkämpfe 2015 auch eine Usain Bolt-Show?

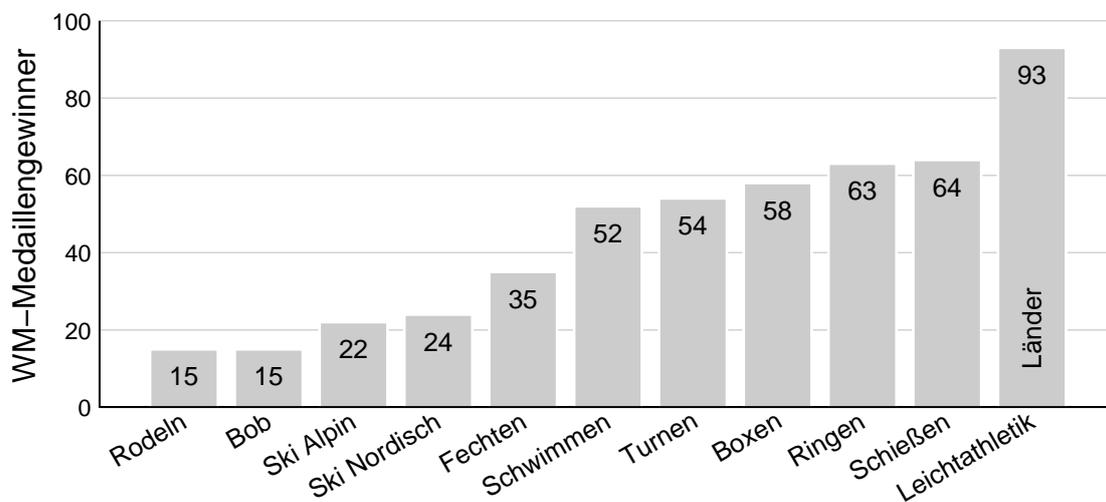
### Leichtathletik – DIE Weltsportart

An der ersten Freiluft-EM 1983 in Helsinki beteiligten sich 1.355 Sportler aus 153 Nationen. Erstmals über 200 teilnehmende Länder konnten 1999 in Sevilla verzeichnet werden, die WM in Berlin 2009 wird auch nach der heurigen Veranstaltung jene WM mit den meisten Teilnehmern, nämlich 2.101, bleiben. Ob die 206 teilnehmenden Nationen der letzten WM in Moskau übertroufen werden, wird sich noch zeigen. Möglich ist es, denn die Leichtathletik-Familie ist mittlerweile auf 214 Mitgliedsländer angewachsen. Interessant ist auch der Blick auf den Medaillenspiegel aller bisherigen 14 Freiluft-Weltmeisterschaften.

Insgesamt 93 Länder aus allen Kontinenten konnten sich bis dato darin verewigen, deutlich mehr als in jeder anderen Sportart. Österreich wird mit 1 Silber- und 1 Bronzemedaille auf Rang

71 des ewigen Medaillenspiegels geführt. Die Gastgeber aus China sind derzeit 15. (10 x Gold, 11 x Silber, 14 x Bronze). In Führung in der Edelmetallwertung sind die USA (138|88|75)

vor Russland (75|89|82), Deutschland (57|53|57), Kenia (43|37|32) und Jamaika (24|42|32).



### Athletics in China

Chinas Leichtathletik ist im Aufschwung, wie man an den Ergebnissen der letzten Wochen und Monate sehen konnte. Die Medaillenbilanz der WM in Moskau 2013 mit einmal Silber und zweimal Bronze soll deutlich übertroffen werden. Dazu bedient man sich einer Schar an ausländischen Trainern, die den Erfolg bereiten sollen.



Weitspringer Jinzhe Li

Zum Beispiel verfügt man mit Bingtian Su über einen 100m-Sprinter, der heuer Ende Mai in Eugene (USA) mit 9,99s (+1,5m/s) erstmals die 10 Sekunden Schallmauer durchbrechen konnte. Im Hochsprung rangiert Guowei ZHANG mit 2,38m derzeit hinter Mutaz Essa Barshim (QAT) auf Platz 2

der Weltrangliste und ist wohl eine der heißesten Aktien im chinesischen Leichtathletik-Zirkus.

Die beiden 8-Meter-Weitspringer Jinzhe Li (8,26m) und Jianan Wang (8,25m) könnten ebenso in den Kampf um Edelmetall eingreifen, wie die traditionell starken Geher des bevölkerungsreichsten Landes der Erde, die über 20km Gehen drei und über 50km Gehen vier Athleten unter den Top-15 der Weltrangliste stellen.

Bei den Damen stehen vor allem die Würfe sowie das Gehen im Fokus der Chinesen. Kugelstoßerin Lijao Gong stieß Mitte Juli in Gotha 20,34m und besiegte Christina Schwanitz (GER) im direkten Duell. Im Hammerwurf lauert Zheng Wang mit einer Bestweite von knapp 75 Meter derzeit auf Rang 3 der Weltrangliste. Und Speerwerferin Huihui Lu siegte heuer nicht nur in Rif beim Austrian Top Meeting, sondern schleuderte ihr Wurfgerät bereits 64,59m weit. Im 20km Gehen sind Chinas Athletinnen weltweit führend, Hong Liu ist die Jahresschnellste und insgesamt 7 Chinesinnen unter den Top-20 zeichnen ein deutliches Bild. Man kann gespannt sein, zu welchen Leistungen und vielleicht Überras-

schungen die Sportler der „Host Nation“ in der Lage sind.



Speerwerferin Huihui Lu

### ORF live dabei

ORF Sport + wird täglich live von den Wettkämpfen im „Vogelnest“ berichten. Aufgrund der 6-stündigen Zeitverschiebung werden die „Morning Sessions“ zwischen 1:30 und 7:00 Uhr morgens in Mitteleuropa zu sehen sein. Die „Evening Sessions“ werden dann als „Lunch-Pakete“ vorrangig zwischen 11:00 und 14:00 Uhr serviert werden. Wir freuen uns bereits auf tolle Leichtathletik-Titelkämpfe.

**Helmut Baudis**

## „Unbezahlbare Erlebnisse“ – ÖLV Speerrekordhalterin Elisabeth Pauer über ihre Karriere, ihr neues Leben und Zukunftspläne

**Dein Traumwurf von 61,43m ist nun bald 5 Jahre her? Wie gut hast du ihn noch in Erinnerung?**

Den habe ich noch sehr, sehr gut in Erinnerung- wie wenn es gestern gewesen wäre. So locker und leicht.

**War durch deine Körpergröße (1,82m) eine Karriere als Speerwerferin vorprogrammiert?**

Nein- erst mal nicht. Frau Prof. Mandl, die mein Potential im Gymnasium erkannt hatte, wollte mich zuerst zu den Mittelstrecklern schicken und so begann meine Karriere mit 600m. Es hat sich erst später herauskristallisiert, dass mein wahres Potential eigentlich im Wurf liegt. Mein erster Trainer Horst Mandl hat sich mir angenommen und mich an die nationale Spitze gebracht.

**Ab 2006 hat deine Zusammenarbeit mit Gregor Högler begonnen. Von 2007 – 2010 konntest du deine Bestleistung jedes Jahr um einige Meter verbessern. Worauf ließ sich das zurückführen?**

Der Hauptgrund war sicherlich die Trainingssteuerung und Betreuung von DI Gregor Högler. Einerseits wurden der Trainingsumfang und das Krafttraining bedeutend erhöht, andererseits waren natürlich die Technikeinheiten mit Gregor, zu Beginn nur an den Wochenenden, ausschlaggebend für meine kontinuierlichen Leistungssteigerungen. Durch die Unterstützung von meinem Verein, dem SVS Schwechat, sowie später auch vom Bundesheer konnte ich noch zielführender trainieren.

**Du hast zu Beginn neben dem Sport Vollzeit gearbeitet. Wie schwer war die Vereinbarkeit von Beruf und Spitzensport? Und wie war dann der Unterschied für dich, als du zum Heeressport gekommen bist?**

Am Beginn war die Vereinbarkeit nicht schwierig, da ich täglich 8 Stunden arbeitete und nebenbei einfach mein Hobby ausübte. Das habe ich immer so angesehen und von dem her habe ich nicht das Gefühl gehabt, Dinge zu verpassen. Als ich zum Heeressport kam, war es vom Training her mehr, aber für Regeneration und Freizeit blieb mehr Zeit. Da ich zu Beginn meiner Heeressportzeit in der Südstadt stationiert war, stand dort 24 Stunden am Tag der Leistungssport im Vordergrund. Rückblickend kann ich sagen, dass es teilweise gar nicht so schlecht war, meinem Beruf als Physiotherapeutin nachgegangen zu sein. Durch die Patienten, die dir täglich erzählen, welche Wehwechen sie haben, bleibt gar keine Zeit mehr darüber nachzudenken, was dir selbst alles weh tut. Bei meiner Arbeitsstelle, der GKK war der große Vorteil, dass ich als WM Teilnehmerin doppelt so viel Urlaub in Anspruch nehmen durfte, was ich für Trainingslager und Wettkämpfe gut brauchen konnte.



Elisabeth Pauer bei der Leichtathletik-EM 2010 in Barcelona

**Du hast deine Karriere Ende 2013 beendet. Ist es dir schwer gefallen**

**einen Schlusstrich zu ziehen? Gab es einen Punkt der dich den endgültigen Entschluss fassen ließ?**

Die erste Zeit wollte ich meine Verletzung nicht wahrhaben und mich unbedingt zurückkämpfen. Damals war die Zeit, wo ich im Wettkampf kaum mehr über 50m kam. Als wir 2012 im Trainingslager in Portugal waren, merkte ich, dass ich Bewegungen einfach nicht ausführen konnte. Bei den Olympischen Spielen zuzusehen war sehr hart – dort wollte ich selbst mitwerfen – das Limit hatte ich ja 2 Jahre zuvor geworfen. Mit der Zeit merkte ich aber, dass die einfachsten Bewegungen nicht mehr möglich waren und ich auch im Alltag Probleme hatte. Ich beschäftigte mich mehr und mehr damit, was ich ohne Sport machen würde. Der Vertrag mit dem Bundesheer wurde nicht verlängert und zusätzlich habe ich gemerkt, dass mir niemand helfen konnte, meine Situation zu verändern. Das Karriereende hat sich langsam in meinen Kopf eingeschlichen und als mein Freund und ich begonnen haben, unser Haus zu bauen hatte ich ohnehin ganz andere Gedanken in meinem Kopf. Als ich dann ganz offiziell mein Karriereende bekanntgab, fiel es mir schon sehr schwer. Der Speerwurf war schließlich für eine lange Zeit mein Leben. Der Entschluss stand aber fest und ich hatte die Gewissheit, dass der Schlusstrich das Beste für mich war. Am Ende meiner Karriere war das Training nur mehr ein Kampf, weil man tagtäglich an Schmerzen erinnert wird, weiß, man wird nur nach seiner Leistung beurteilt und sieht anhand der Vergleichswerte, dass man sein Ziel weit verfehlt.

**Würdest du im Nachhinein betrachtet etwas anders machen?**

Das Problem war, dass ich schon vor meinem Trainingsbeginn bei Gregor

Högler an der Schulter operiert wurde. Ich denke, dass diese Operationen der Kapselraffung, mit gezieltem Krafttraining umgangen werden hätte können. Umso erstaunlicher, dass ich mit dieser Schulter dann meinen Rekord werfen konnte. Aber im Nachhinein ist es schwierig zu sagen, was man anders hätte machen können. Das Beweglichkeits- und Turntraining, welches ich zu Ende meiner Karriere forciert habe, war eventuell nicht zielführend. Aber man ist eben so motiviert und versucht noch mehr und vielseitiger zu trainieren, um noch besser zu werden. Ich bereue aber meinen Werdegang auf keinen Fall und würde noch mal denselben Weg gehen, da ich einfach unbeschreibliche Dinge durch den Sport erleben durfte. Teilnahmen an Weltmeisterschaften, Diamond League Meetings sowie Trainingslager in Südafrika, Zypern oder Portugal sind unbezahlbare Erlebnisse, die ich auch durch nichts eintauschen möchte. Das alles kann mir niemand mehr nehmen!



**Wie sieht dein Tagesablauf derzeit aus?**

Aufgestanden wird nach Julia's Rhythmus. Noch gibt's kein Durchschlafen, dementsprechend müde bin ich auch teilweise unter Tags. Meistens ist gegen 6 in der Früh Tagwache. Vormit-

tags sind öfters mal ein paar Patienten da – da ist Julia gleich nebenan bei meinen Eltern. Einkaufen, Kochen und Haushalt sind unterzubringen. Da muss ich die Zeiten ausnutzen, in denen Julia schläft. Babytreffen mit Freundinnen, Laufen, Skaten, Radfahren oder Schwimmen stehen auf unserem Wochenplan. Es ist ein großer Unterschied zu meiner Sportkarriere: Julia gibt den Tag vor und die Zeit für einen selbst ist sehr rar gesät. Aber ein wirklich schönes Gefühl für einen so kleinen Menschen da zu sein, zu sorgen und ihn zu leiten!

**Vermisst du aktuell dein Leben als Leistungssportlerin?**

Ich vermisse es gar nicht mehr. Am Anfang war es zwar total schwierig, aber nach und nach bekommt man immer mehr Abstand und nun habe ich in meiner kleinen Familie und der Arbeit als Physiotherapeutin die volle Erfüllung.

**Bist du der Leichtathletik in irgendeiner Art und Weise treu geblieben? Bzw. planst du es für die Zukunft?**

Mein Plan ist auf jeden Fall, dass ich nicht ganz vom Sport wegkomme. Ich betreue ja als Physiotherapeutin bei Trainingslagern die ÖLV Athleten und einige Sportler von meinem alten Verein, dem ATG. Das macht mir sehr Spaß und ich habe dadurch auch das Gefühl, dem Sport verbunden zu sein. Eigentlich war geplant, zur U20 EM nach Schweden mitzufahren und die Athleten vor Ort zu betreuen, allerdings war es in diesem Jahr mit Julia doch noch zu früh, eine Woche wegzubleiben. Ich denke, dass es ein großer Vorteil ist, wenn man als Physiotherapeut selbst einmal Leistungssportler war. Ich sehe mich dadurch zusätzlich auch als mentale Stütze für junge Sportler.

**Wie hast du deine Sportkarriere in Erinnerung bzw. was kannst du jungen Athleten mitgeben, die vor einer internationalen Sportkarriere stehen?**

Das Wichtigste ist, dass sie Ziele haben. Nicht nur nationale, sondern auch internationale. Andere Dinge sollte man, zumindest für eine Zeit, hinten anstellen und den Leistungssport wirklich zum Mittelpunkt des Lebens machen. Meiner Meinung nach sollten junge Sportler es klug angehen und ihren Körper als Kapital ansehen. Zwar sollte man nicht wegen jedem kleinen Wehwechen pausieren, aber doch auf den eigenen Körper und die Warnsignale hören. Man muss es auch so sehen, dass man in den Zeiten, in den man nicht trainiert, stark wird. Trainingsfreie Tage sind keine sinnlosen Pause, sondern gut und wichtig, um wieder vollständig leistungsfähig zu werden.



**Was sind deine Pläne und Träume für die Zukunft?**

Beruflich möchte ich Sportler physiotherapeutisch betreuen. In unserem Haus ist der vordere Teil eine Praxis samt Büro. Während meiner Karriere habe ich ja einen eigenen Trainingsraum neben meinem Elternhaus gebaut. Diesen kann ich nun mit meinen Patienten für Reha Training nutzen. Für Julia wünsche ich mir, dass sie gesund bleibt und eine gute Ausbildung macht. Das Wichtigste ist, dass sie etwas findet was ihr Spaß macht und falls dies eine Karriere als Speerwerferin sein soll, würde ich es ihr nicht verwehren.



## Was wurde aus Stefanie Zotter

Wenn man den Namen Zotter in Österreich und besonders der Steiermark hört, denkt man vielleicht zuerst an den Chocolatier Josef Zotter. Mitte der neunziger Jahre war der Name Zotter jedoch auch ein starker Begriff in der Leichtathletik. Bis heute findet man in den steirischen Rekordlisten den Namen Zotter über 400m (54,69s) und 400m Hürden (57,27s) und auch in der ewigen ÖLV-Bestenliste auf Rang 2 über 400m Hürden.

Am 8. Dezember 1971 geboren in Kindberg in der Steiermark, kam Stefanie mit 15 Jahren erst relativ spät zur Leichtathletiksektion des Kapfenberger SV. Bereits in den Nachwuchsklassen stellten sich die ersten Erfolge in den Langsprints ein und einige noch immer bestehende Vereinsrekorde waren die Folge. Die Leichtathletikkarriere von Stefanie fand ihren Höhepunkt 1994 mit 23 Jahren und einer Teilnahme bei den Europameisterschaften in Helsinki (FIN) über 400m Hürden und 1995 mit einer Teilnahme bei

der Universiade in Fukuoka (JPN). Danach wurde es sportlich gesehen ruhig und die berufliche Ausbildung rückte in den Vordergrund. An der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz erwarb Stefanie das Diplom in Sport. An der Universität Koblenz folgten Lehramtsstudien für Grund- und Hauptschule. Im aktuellen Beruf als stellvertretende Schulleiterin einer Gesamtschule kann Stefanie das Erlernte optimal einfließen lassen.

Seit ihrer Hochzeit mit Michael Kaul, muss man beim Namen Kaul hellhörig werden. Gemeinsam haben sie einen Sohn Niklas und eine Tochter Emma. Ihr 17-jähriger Sohn Niklas sorgte besonders in den letzten Wochen für die ganz großen Schlagzeilen. Bei den U18 Weltmeisterschaften in Cali (COL) gelang ihm eines der Highlights der WM, als er mit 8002 Punkten im Zehnkampf Meisterschaftsrekord erzielte und mit Weltbestleistung Gold holte. Zudem gab es auch noch Silber im Speerwurf mit 78,05m, wo er im Vor-

feld mit 83,94m bereits für einen Europarekord in der U18 sorgte. Zur Belohnung geht es nun im nächsten März nach Oregon zum Training mit Olympiasieger und Weltmeister Ashton Eaton.

Beim Verein ihres Sohnes, dem USC Mainz, engagiert sich Stefanie mit ihrem Mann Michael derzeit als Trainerin für zehn Nachwuchszehnkämpfer im Alter zwischen 16 und 20 Jahren und ist somit auch an vielen Wochenenden bei diversen Meisterschaften, wie aktuell bei der Jugend-DM in Jena, im Einsatz.

Dass die Verbindung zur steirischen Heimat nach wie vor besteht, zeigt Stefanie indem sie auch bei den diesjährigen Österreichischen Staatsmeisterschaften in Kapfenberg auf der Tribüne zu finden sein wird. Auch in den vergangenen Jahren ging es im Sommer immer wieder mal in die steirische Heimat, wo man sich seit 2012 jährlich im Stadion Leibnitz auf die bevorstehende Mehrkampf-DM vorbereitete.

# YOUR RUN ONLY SMARTER



## SMART COACHING

since 1977

Erreiche mit dem Polar **RCX3**, **RC3 GPS** oder **RCX5** neue Dimensionen im Lauftraining. Mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen leiten sie dich durch das Training.



### Ausdauerprogramme

Erreiche deine Ziele mit den persönlichen Trainingsprogrammen fürs Laufen oder Radfahren



### Fitness Test

Zeigt dir, wie sich deine Fitness positiv verändert



### Running Index

Illustriert, wie sich deine Laufökonomie verbessert

## Rene van Zee besuchte Renaud Lavillenie

Der gebürtige Niederländer und jetzt in Bad Hofgastein lebende Leichtathletik-Journalist und Weltenbummler Rene van Zee konnte als einer von zehn Medienvertretern zwei Tage lang das Training von Stabhochsprung-Weltrekordler Renaud Lavillenie hautnah mitverfolgen. Lesen Sie hier seinen Bericht.

### Das Training

Erstmals bekamen wir die Gelegenheit sein Sprungtraining zu beobachten. Lavillenie betritt die Leichtathletikanlage, begleitet von seinem Physiotherapeuten. Er bringt zehn Stäbe mit, alles läuft sehr professionell ab. Auch eine Drohne steht zu Verfügung, um Aufnahmen von oben zu machen. Kurz spricht Lavillenie mit dem Fotografen und bespricht mit ihm die beste Position. Inzwischen ist auch sein Trainer Philippe d'Encausse eingetroffen. Ich bin neugierig, wie sein Warm Up aussieht. Die erste Überraschung: Lavillenie läuft keine Aufwärmrunden, kein Stretching. Er fängt an mit dem Stab zu springen, dabei trägt er noch Laufschuhe. Die Höhe: 5,20-5,30, 10-15 Sprünge ganz locker, das ist sein Warm Up. Nach einiger Zeit fängt das eigentliche Training mit den Spikes an. Er fängt auf 5,00m an und verlängert einige Male seinen Anlauf. Er macht 20-30 Sprünge, wobei er die Latte immer höher legt. Er springt im Training allerdings nicht die maximale Höhe, im Gegensatz zu Bubka, der das immer praktizierte.



Sein Trainer ist nicht dominant anwesend, sondern gibt lediglich ab und zu

kleine Anweisungen. Als er bemerkt, dass Lavillenie etwas müde wird, wird das Training beendet. Kein Cool Down! Dieses Training macht er zweimal pro Woche.

Am zweiten Tag waren wir in der Halle anwesend wo Renaud in der Kraftkammer viele verschiedene Sprünge macht. Er beginnt mit einem normalen Warm Up: mit Aufwärmrunde, Übungen und Stretching. Wir bekamen die Gelegenheit Lavillenie Fragen zu stellen. Die erste Frage war natürlich, warum er kurz nach den Olympischen Spielen seinen Trainer wechselte. Zuerst trainierte er bei Damien Inocencio, dann wechselte er zu Phillippe d'Encausse.

Lavillenie: „Ich hatte das Gefühl, dass ich neue Impulse brauche. Es war keine einfache Entscheidung, die Goldmedaille von London war auch ein wunderschöner Abschluss, der richtige Moment. Viele haben mich nach den Unterschied zwischen den beiden Trainern gefragt. Wenn man auf einem sehr hohen Niveau springt, wäre es eine Dummheit, alles radikal zu ändern! Es waren kleine Sachen, die dem Unterschied ausgemacht haben. Philippe d'Encausse war zwei Mal Olympiateilnehmer: 1988 (8. Platz) und 1992. Ich hatte deshalb das Gefühl, dass er mir mit seiner Erfahrung weiterhelfen könnte. Er hatte auch viele Wettkämpfe mit Bubka gemacht und daraus für mich interessante Kenntnisse abgeleitet. In der Betreuung ist Vertrauen eine wichtige Komponente, die Basis zum Erfolg, das funktioniert sehr gut. Man sollte in solch einer Beziehung das richtige Gefühl haben. Die Ergebnisse nach 2012 zeigen, mit Ausnahme von der

WM in Moskau, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Zweimal im Jahr sind wir auf Trainingslager: Auf La Reunion und in der Gegend von San Diego (USA).“



### Warum Stabhoch

„Mein Vater war Leichtathlet, auch Stabhochspringer, dadurch kam ich schon früh mit dieser Sportart in Kontakt. Erst mit 15 Jahren habe ich mit systematischem Leichtathletiktraining angefangen. Sehr erfolgreich war ich damals noch nicht, aber ich war im Hürdenlauf und im Weitsprung gut. 2005 sprang ich nur 4,70m hoch. Ein Jahr später ist es dann sehr schnell gegangen. Mein Bruder Valentin ist fünf Jahre jünger und auch Stabhochspringer. Als wir ganz jung waren haben wir schon im Garten geübt.“

Meine Freundin, Anais Poumarat, ist auch Stabhochspringerin (4,26m), wir diskutieren viel über Training, obwohl sie eine andere Trainingsphilosophie hat. Stabhochsprung spielt eine große Rolle in meinem Leben.“

Ein Titel fehlt Renaud Lavillenie noch: er war im Freien noch niemals Weltmeister. . . „Dass es mir bei in Moskau 2013 nicht gelungen ist, war eine große Enttäuschung. Doch ich kann

von meinen Fehlern lernen. Das versuche ich auch, ich gerate nicht schnell in Panik, auch nicht wenn ich zwei Fehlversuche bei einer Höhe habe. Ich versuche dann meine Fehler zu verbessern und das gelingt mir auch oft, wie bei den Olympischen Spielen in London. Dort konnte ich meinen Sieg erst im dritten Versuch sicherstellen. Es ist für mich kein Problem mehrere Sprünge zu machen. Von jedem Sprung, der nicht gut ist, kann ich lernen und versuchen meine Leistung zu verbessern. Das gibt ein gutes Gefühl und ein gutes Gefühl beim Springen ist für mich sehr wichtig. Ich bin nicht groß: 1,76m und mein Gewicht beträgt 69kg. Früher glaubte man, dass ein Stabhochspringer groß und stark sein muss. Diese Auffassung hat sich geändert. Ich habe eine gute allgemeine Athletik, schnell auf den Hürden und ein guter Weitspringer. Wichtig beim Stabhoch sind Schnelligkeit, eine Einheit mit dem Stab, Motivation und sehr viel Technik.

Dieses Jahr ist das wichtigste Ziel die WM in Beijing. Aber die Konkurrenz ist groß und auch Weltmeisterschaften haben ihre eigenen Gesetze. Ich bin davon überzeugt, dass wenn ich das richtige Gefühl habe, ich in der Lage bin, Weltmeister zu werden. Ich habe noch viele Träume: der schönste Sieg war bei den Olympischen Spielen in London. Am liebsten möchte ich noch einige Olympische Goldmedaillen hinzufügen. Wenn es Paris gelingt 2024 die Olympischen Spiele zu bekommen, will ich, wenn ich gesund bleibe, als Teilnehmer dabei sein. Stabhochspringen ist und bleibt meine Leidenschaft.“

### Der Trainer

Philippe d'Encausse (1967) ist seit September 2012 Trainer von Renaud Lavillenie. In Frankreich gibt es

zwei große Stabhochsprungzentren: in Clermont-Ferrand und in Paris. D'Encausse war Supervisor in der Stabhochakademie in Clermont-Ferrand im Stadion Jean Pellez. Die beiden Trainer Damien Inocencio und Philippe d'Encausse waren im gleichen Stadion als Stabhochtrainer tätig. Nach den für Lavillenie erfolgreichen Olympischen Spielen London 2012 bat Renaud Philipp d'Encausse das Training von Inocencio zu übernehmen. Nach guter Überlegung nahm der das Angebot an.



Man kann sich vorstellen, dass Damien Inocencio, der früher noch bei d'Encausse trainiert hat, not amused war... Inocencio trainiert zurzeit die chinesische Nationalmannschaft im Stabhoch in Vichy, zwei Stunden westlich von Lyon. Es wäre natürlich ein Risiko für d'Encausse, wenn der Erfolg ausbliebe??

D'Encausse wurde bei den Olympischen Spielen in Seoul 1988 8. (5,60m) und schied in Barcelona 1992 in der Qualifikation aus. Sein PB ist aus dem Jahr 1993: 5,75m. D'Encausse trainiert in Clermont-Ferrand sieben Athleten. Der Bruder von Renaud, Valentin, gehört auch dazu. Das System von d'Encausse geht aus von Vertrauen, wie er selber sagt: a good feeling. Seiner Meinung nach sind die Stärken von Renaud seine Schnelligkeit, seine Motivation, seine Technik und das Vermö-

gen ein gutes Gefühl zu haben. „Die Entspannung braucht Lavillenie“, sagte d'Encausse: „Er ist kein fighting polevaulter. Wer in der Lage ist 14,10 über 110m Hürden zu laufen und 7,37 weit springt, hat große Basisqualitäten, welche für einen Stabhochspringer sehr wichtig sind. Unsere Zusammenarbeit funktioniert nur auf Vertrauensbasis, das ist essentiell. Als ich mit Renaud anfang, wusste ich, dass ich beim Training eines Athleten mit einem sehr hohen Niveau nicht viel ändern musste. Es waren nur Kleinigkeiten, die dazu führen sollten, seine Leistungen zu verbessern. Wenn Renaud das gute Gefühl hat, ist er fast unschlagbar. Er ist sehr gut belastbar und kann im Winter zwischen 50 und 60 Sprünge im Training schaffen. Dafür muss man gut motiviert sein. Er macht das auf Gefühl mit viel Technik.“



Er trainiert sechs Tage die Woche (ein- oder zweimal am Tag), Sonntag ist Ruhetag. In der Woche vor Wettkämpfen wird die Anzahl der Sprünge reduziert. „Früher trainierte man anders: starke Männer, viel Kraft, das habe ich selber auch gemacht. Man sollte einen wichtigen Punkt nicht vergessen: Jeder Athlet ist anders. Ich kann keinen anderen Athleten so trainieren wie ich es bei Renaud mache.“

**Rene van Zee**

## Christian Steinhammer – Topläufer auf Parcours mit Hindernissen



In der Leichtathletik-Community sieht man Christian nur selten. Er lebt im Mostviertel, gehört keinem bekannten Verein an und trainiert sich selbst. Noch dazu hat er sich einer Disziplin verschrieben, die nur selten auf dem Programmzettel von Meetings steht. Er ist das Anti-Klischee eines Athleten mit Starallüren. Dennoch. Christian Steinhammer ist Österreichs bester Hindernisläufer und räumt überdies bei Cross- und Straßenläufen die Staatsmeistertitel ab.

„Laufen hat mir immer schon Freude gemacht, und ich habe mich sehr früh dem Langstreckenlauf verschrieben“, erzählt mir Christian, der in der Nähe von Scheibbs zu Hause ist und drei Geschwister hat.

Für einen Leichtathleten ist diese Gegend eher das Mekka der Ereignislosigkeit, weshalb Christian seine Bahn- und Hindernistrainings in Melk durchführen muss. Zweimal die Woche ist das Stadion in der Wachaustadt sein Trainingsort. Die anderen Trainingstage verbringt er auf Feldwegen und im Wald. Derzeit kommt er in der Woche auf 10 bis 12 Einheiten.

„Laufen hat für mich nicht nur mit Tem-

pobolzen und Stoppuhr zu tun. Laufen gibt mir auch Raum zum Nachdenken und hilft mir psychische Schief lagen auszugleichen“, beschreibt Steinhammer seine Laufphilosophie. Als sein bester Freund bei einem Autounfall ums Leben kam, bekam Laufen eine therapeutische Dimension, die ihm half, die Trauer zu bewältigen.

Dass er kein Stadion mit genormter Struktur zur Verfügung hat, stört ihn nicht. Die Natur bietet ihm genug Möglichkeiten, seine Laufambitionen zu leben. Steinhammer gewann schon als U20-Athlet die Berglauf- und Straßenlauf-Staatsmeisterschaften.

Die Disziplinen im Gelände sind in seinem Terminkalender noch immer ganz dick unterstrichen. In den letzten Jahren wurde er zum Seriensieger bei den Crosslauf-Meisterschaften. Klar, dass er Österreich seit 2006 auch international bei der Berglauf-WM und bei der Cross-EM vertreten hat.

Bei der Planung, Periodisierung und beim Training selbst ist Christian Individualist. Eigenbrötler ist er deshalb aber nicht. Manchmal spricht er seine Trainingspläne mit Hubert Millonig ab, manchmal schaltet er das Training mit Valentin Pfeil parallel. Auf längeren Stadionrunden sieht der USKO-Melk-Athlet derzeit keine Perspektiven. Obwohl seine 5.000-m-Zeit nur knapp über 14 Minuten liegt.

„Meine Spezialität auf der Bahn ist der Lauf über 3.000 m Hindernis“, legt sich Steinhammer fest. Seine Bestzeit hat er in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert. 2010 lag sie noch über neun Minuten, 2013 verbesserte er sich auf 8:53 Minuten. Derzeit steht seine Bestmarke im Wassergraben-Bewerb bei 8:43 min.

Das nächste große Ziel ist die Teilnahme an der Europameisterschaft in Amsterdam, und der große Traum ist die Qualifikation für die nächsten Olympischen Spiele. Dafür ist eine Zeit von 8:28 min. gefordert. Das wird nicht

leicht werden und bedarf für den Self-coach viel körperliches Gespür. Schon einmal wurde Steinhammers Höhenflug gebremst, als er 2009 bei der U23-Europameisterschaft den phantastischen 6. Platz belegte. Daraufhin hat er alles richtig gemacht, was man falsch machen kann.



„Damals glaubte ich, es geht immer so weiter. Ich wurde zu übermütig, überzog das Training und musste daraufhin zwei Monaten pausieren“, erinnert sich Christian, als er an der Grenze zum internationalen Medaillenanwärter zu kratzen begann. Seitdem ist er leiderprobt und will seinen Körper in Zukunft besser schützen. Übermut kommt ohnedies nicht auf, wenn man nebenbei noch studiert.

Christian besucht in Scheibbs einen Fortbildungs-Lehrgang. Er ist gelernter Tischler und wird demnächst die Berufsreifeprüfung ablegen. Die langen Läufe in der Natur werden dabei nützlich sein. Bekanntlich speichert man trockene Lerninhalte besser, wenn man körperlich gut durchblutet ist.

**Herbert Winkler**

## Athletes Corner – ein Wettkampftag von Carina Schrempf

Die Sonne ist in Tallinn ist schon um 4.25 Uhr aufgegangen. Sie war nur wenige Stunden unter dem Horizont. Für Carina Schrempf ist heute ein großer Tag. Sie wird am Abend bei der U23-Europameisterschaft den Vorlauf über 800m bestreiten.



### 8.30 Uhr

Der Countdown beginnt mit dem Aufstehen. Carina hat gut geschlafen und fühlt sich gut. Im Hotel Radisson gibt es ein großes Frühstücksbuffet. Da fehlt wirklich nichts. Müsli, Schwarzbrot, Eierspeis und viel Wasser sind für Carina als erster Gang vorgesehen. Dann wird noch je nach Gusto nachgeladen. Sie frühstückt am Wettkampftag möglichst vielfältig. Dazu trinkt sie schon am Morgen einen Liter Wasser.

### 10.00 Uhr

Den Vormittag verbringt Schrempf nicht im Zimmer. Das engt zu sehr ein. Carina spaziert durch Tallinn und hat Musik im Ohr. Die Kopfhörer liefern flotte Klänge. Adagio oder Largo kommt jetzt nicht in Frage. Sie braucht keine Beruhigung, sondern eher fetzige Töne. Natürlich drehen sich beim Spaziergang die Gedanken um den bevorstehenden Wettkampf. Aber es sind nur positive und stärkende Gedanken.

### 12.00 Uhr

Es ist Zeit für das Mittagessen. Philipp Wessely, ihr Trainer, gesellt sich zu ihr. Über den bevorstehenden Lauf wird aber nicht mehr viel gesprochen. Das Briefing über die Taktik war gestern Abend. Als Essen kommt nur leichte Kost in Frage. Ein halber Teller Nudeln mit Tomatensauce und vielleicht noch eine Banane genügen. Dazu kommt wieder ein Liter Wasser.

### 12.45 Uhr

Noch etwa sechs Stunden bis zum Start. Nervös ist Carina noch nicht, lediglich die Vorfreude auf den Lauf steigt. Sie hat alles getan, was ihr an Vorbereitung möglich war. Jetzt bleibt sie gerne im Zimmer und trödeln herum. Sie liegt auf dem Bett, schaut ein wenig fern, telefoniert und lässt die Seele baumeln. Dann packt sie die Sporttasche. Sie checkt nochmals alles durch, damit nichts vergessen wird. Maskottchen hat Carina keines. Lediglich ein kleines Foto ihres Vaters ist bei jedem Rennen mit dabei. Am rechten Hüftknochen liegend, wird das Bild die zwei Stadionrunden mitlaufen.

### 15.00 Uhr

Noch drei Stunden bis zum Lauf. Eine nützliche Anspannung macht sich bemerkbar. Das letzte Training hat die ULV-Krems-Athletin am Montag in der Südstadt absolviert. Wessely hatte ihr ein Mittelding zwischen Schonkost und Spritzigem verordnet. Serienläufe über 100m und 150m waren die Appetitmacher.

### 16.00 Uhr

Der Shuttlebus steht bereit. Carina fährt mit Philipp zum Stadion. „Carina ist gut zu coachen, sie ist eine intelligente und konsequente Ath-

letin“, beschreibt Wessely seine Arbeit mit Carina. Er hält sie für das derzeit größte Mittelstreckentalent in Österreich. Carina hat die Leichtathletik auf einer teilweise kaputten Laufbahn in Stainach begonnen und hat dann zu Edi Holzer nach Krems gewechselt. Da ging es dann bald steil bergauf. Sie qualifizierte sich für die U20-Weltmeisterschaft in Barcelona. Die Standardstrecke war damals die 400m.



Das letzte Jahr verbrachte Carina zum Studieren in Eastern Kentucky. Zu Philipp hatte sie eine Standleitung, und das Training mit den dortigen Gruppen war ohnedies leistungsfördernd. Innerhalb eines Jahres hat sie ihre Zeit über die 800m um 13sec verbessert. Die derzeitige Bestzeit beträgt 2:04,76min.



### 16.30 Uhr

Im Stadion herrscht Hochbetrieb. Die Bewerbe der Europameisterschaft sind den ganzen Tag schon im Gange. Tolle Stimmung auf den Rängen und Betriebsamkeit im Aufwämbereich. Carina nimmt sich nun eineinhalb Stunden Zeit für die Vorbereitung. Kein Funken an Skepsis nistet sich im Kopf ein. Ganz im Gegenteil. Ihr Körper signalisiert Stärke und der Geist liefert optimistische Gedanken. Es zwickt auch nirgends im Körper.

Dann kommt der Aufruf für den Callroom. Jetzt wird die Spannung deutlich spürbar. Es sind zwar noch weitere vier Läuferinnen da, aber im Callroom ist jeder nur bei sich selbst. Die Spannung löst sich sofort, als die Läuferinnen ins Stadion dürfen. Wie ein Pferd, das losgelassen wird, kann Carina jetzt befreit laufen. Sie testet nochmals ihre Spurfähigkeit und bringt sich auf Hochtouren.

### 18.04 Uhr

Es geht los. Carina steht auf der Bahn 4 – die goldene Mitte sozusagen. Links von ihr steht eine Britin und rechts eine Französin. Beide haben über die 800 m bereits die Zweiminuten-Grenze geknackt. „On your marks“ – der Startschuss knallt durchs Stadion. Nun läuft der Film an und Carina schaut sich selbst zu:

*„Die ersten 100m gilt es, gut zu beschleunigen und sich im Kurvenausgang einen Überblick zu verschaffen. Nur schön das Tempo hoch halten und beim ‚Reinschneiden‘ eine gute Position finden. Gut gemacht, Carina. Wie erwartet, wird auf den ersten 200m nicht gebummelt, aber da bin ich gut dabei. Bis 400m versuche ich, locker zu bleiben und an den Führenden dran-zubleiben. Das Einläuten der Schlussrunde höre ich gut. Ab jetzt ist Schluss mit Kindergeburtstag. Nach 500m zieht sich die Gruppe mehr und mehr in die Länge. Ich versuche nicht abzureißen und spüre schon jetzt, dass das heute noch lange 200m bis zum Ziel werden.“*



*Aber ich will bei der Laktatparty mitfeiern und lasse nicht locker. Kopf an Kopf mit einer Italienerin biege ich auf die Zielgerade ein. Von dem, was um mich geschieht, bekomme ich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr viel mit. Ich*

*weiß nur, dass ich vor der Läuferin im blauen Dress neben mir ins Ziel kommen will – koste es, was es wolle. Das packe ich dann auch.“*

Schwer atmend steht Carina im Ziel. Die Uhr zeigt 2:06:08min.



### 20.00 Uhr

Die Überschwemmung mit Laktat hat sich gelegt, die Stresshormone lösen sich auch langsam auf. Doch der Lauf-film heftet sich noch lange im Kopf fest. Nach dem Auslaufen und der Rückfahrt ins Hotel werden die leeren Speicher beim Abendessen aufgefüllt. Bei einem Spaziergang analysieren Carina und Philipp das Rennen ausgiebig. Zufriedenheit und ein angenehmes Gefühl von Erleichterung machen sich breit. Der Lauf ist bereits ein Stück Geschichte. Eine wahre und schöne Geschichte. Das Zubettgehen hat heute keine Eile.

**Herbert Winkler und Carina Schrempf**



## Athletes Corner – Nachgefragt bei Mario Gebhardt

In der neuen Kategorie „Nachgefragt bei...“ haben wir uns zum Ziel genommen, junge, aufstrebende Talente ins Rampenlicht zu stellen. Diesmal stellen wir den Senkrechtstarter auf die Stadionrunde Mario Gebhardt (ULC Hirtenberg) vor.

Der Hirtenberger entdeckte sein Talent für den Sprint 2014 als bei seinem ersten Rennen über die Distanz Dritter bei den U20 Meisterschaften in 50,08s wurde. Heuer ist seine erste Saison wo er mit seinem neuen Trainer Edi Holzer spezifisch für die Leichtathletik trainiert – und er schaffte es mit neuer Bestzeit von 47,78s gleich ins Semifinale der U20 Europameisterschaften. Vorher trainierte er für die nordische Kombination, der Schüler des Schi-Gymnasiums in Stams wollte es in den ÖSV Kader schaffen, was aber – zum Glück für den ÖLV – nicht klappte.

**Als Kind war ich** ... schon immer sportlich aktiv

**Mein Traumberuf wäre** ... keiner vorhanden, aber im Bereich Sport

**Ich schätze an Menschen** ... Ehrlich-

keit und Humor

**Glücklich bin ich, wenn** ... meine Träume in Erfüllung gehen

**Gar nicht gerne trainiere ich** ... bei Schlechtwetter oder unter Stress

**Eine besondere Gabe meines Trainers ist,** ... zu 100% auf mich eingehen und das Training auf mich perfekt abzustimmen

**In zwanzig Jahren** ... bin ich glücklicher Familienvater

**Mein sportlicher Traum** ... ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio

**Wenn ich nicht trainieren kann,** ... konzentriere ich mich auf die schulische Weiterbildung



**In der Schule/Studium** ... bin ich eher ein Minimalist

**Vor einem Wettkampf** ... bereite ich mich Mental auf den Wettkampf vor

**Meine sportlichen Vorbilder** ... sind Donald Blair-Sanford und Günther Matzinger

**Beim Training** ... bin ich fokussiert und 100% bei der Sache

**Doping** ... ist der größte Betrug im Sport, Doping-Sünder sollten für immer ausgeschlossen werden

## Trackstories: „Ripped“ – Körperkult in der Leichtathletik?

In dieser Rubrik werdet ihr von den Autorinnen des kürzlich gegründeten Blogs „trackstories“ zu lesen bekommen. Eben jene Verantwortliche für den Text sind Rose Koppitsch, Valerie Kleiser und Viola Kleiser. Sie sind selbst aktive Leichtathletinnen und bilden die Trainingsgruppe der Sparte Leichtathletik von Philipp Wessely.



**Tatort:** Athen – Olympische Spiele 2004

**Verdächtiger:** Robert Harting

**Tatbestand:** Mit einem Freudenschrei reißt sich Robert Harting das deutsche Trikot vom Leib, entblößt seinen bärenstarken Oberkörper und setzt somit den Startschuss für sein Markenzeichen.

Seither ist der Deutsche Diskuswerfer als „Hulk“ nicht nur in der deutschen Leichtathletikszene bekannt. Ob Harting nach seiner Verletzung auch im August in Peking wieder Grund zu solcher Freude hat, wird sich noch zeigen. Was jedoch fix ist: stählerne Muskeln und sehnige Körper wird man auch bei der Weltmeisterschaft, vom 22. bis 30. August, wieder zur Genüge präsentiert bekommen. Doch kann man den Fokus der Leichtathletik auf schöne Körper als „Körperkult“ bezeichnen oder steckt da mehr dahinter? Körperkult wird allgemein als der „Ausdruck der Unterwerfung unter ein scheinbar allgemeingültiges Schönheitsideal bezeichnet. Der Körper wird zu einem Abbild der Selbstwahrnehmung. Durch den Körperkult soll ein Gewinn an Selbstwertgefühl erreicht werden, das durch Selbstbewunderung und Aner-

kennung der Umwelt verstärkt wird.“

Dem Körper eines Athleten oder einer Athletin tut man bei weitem jedoch nicht Genüge, wenn man ihn mit den Worten „Unterwerfung unter ein Schönheitsideal“ und „Selbstbewunderung“ abspeist. Körper im Leistungssport dienen primär der Leistung, in weiterer Folge erst der Ästhetik und dem Erfolg, nie aber der Unterwerfung.

Speziell in der Leichtathletik sind Spitzenleistungen ohne einen 100% fiten Körper nicht möglich. Wahrscheinlich ist sie die Sportart, die Körperkult schon immer am meisten gefördert und gefordert hat. Wenn man an Körperkult und schöne, ästhetische Körper denkt, so assoziiert man auch sofort die griechische Antike damit. Ausnahmsweise wird hier im Zusammenhang mit Griechenland nicht sofort von „Grexit“ geredet, sondern von den schönen und jungen Körpern der griechischen Kunst. In dieser wurden selten bis nie grässliche, alte oder auch realistische Körper abgebildet. In Form von Skulpturen, sowie auf Gemälden und Wandmalereien sind vielmehr „perfekte“ Körper zu sehen. Warum sieht man jedoch in einer Zeit, welche geprägt wird von den Schulen der Stoa und des Epikurismus bis hin zu Platons Ideenlehre, derart viele Körper? Die antike griechische Gesellschaft kann allgemein als Gesellschaft des unmittelbaren Handelns und Miteinander beschrieben werden. Die Rituale, die sportlichen Aktivitäten, die Art des Krieges und ebenso die Idee hinter der griechischen polis basierten alle auf einem direkten Handeln mit dem Gegenüber. Heute würde man es als „face to face“ bezeichnen. Der Körper galt als Medium oder als Sinnfigur für diese gesellschaftlichen Hand-

lungen und Rituale. Diese Philosophie des Körpers floss ebenso in den Sport ein, waren doch die Griechen die Gründer der Olympischen Spiele! Das athletische Training und der Wettkampf galten auch als metaphorische Hinüberführung des Körpers in eine höhere Ebene der Zivilisation. Die Olympischen Spiele setzten sich somit schnell als eine neue gesellschaftliche Institution durch. Anfangs galt der Zweck des athletischen Trainings rein der Vorbereitung für den Krieg, es entwickelte jedoch schnell einen gewissen Selbstzweck und diente in weiterer Folge dem Prestige.



Die Wurzeln des Körperkults aus der griechischen Antike sind noch heute deutlich zu erkennen. Heute ist der Sport eine beinahe perfektionierte, gesellschaftliche Institution und das Training als Profession dient rein dem Gedanken der Leistung und des Erfolges. Auch heute sind Körper im Sport ein Medium des „unmittelbaren Handelns“. Wir würden sogar weitergehen

und meinen, der Körper als Objekt und Kapital wurde vom modernen Sport an die Spitze getrieben. Der Sportler/die Sportlerin erhofft sich durch Training und einen leistungsfähigen Körper nicht nur Erfolg, sondern baut sich dadurch auch ein Image auf.



Ein Beispiel der direkten Anknüpfung an die Griechen ist die jährliche „body issue“ Ausgabe des US Fernsehsenders ESPN (Entertainment and Sports Programming Network). Dort werden Athleten und Athletinnen aus den verschiedensten Sportarten nackt abgebildet und zeigen so ihre athletischen und ästhetisch perfekten Körper.

Im Vergleich zu anderen Sportarten entsteht der Eindruck, dass speziell in der Leichtathletik der Faktor körperliche Fitness ausschlaggebend ist. Für den/die Leichtathleten/in sind die körperlichen Voraussetzungen und die Körperformung durch Training essentiell. Die Fitness und das athletische Niveau beeinflussen die Leistungen. Er/sie versucht natürlich den Körper in bestmögliche Form zu bringen, sodass die gewünschten Ergebnisse auch erzielt werden können. Dafür wird schon mal die Nachspeise weggelassen und die Fleischzufuhr verdoppelt. Der Körper ist ja des Leichtathleten Kapital. Natürlich darf man jedoch ande-

re Aspekte wie Technik, Trainingsumstände oder das notwendige Material für bestimmte Disziplinen, nicht außer Acht lassen. Zum Vergleich sei an dieser Stelle noch der Fußball kurz erwähnt. Hier spielen nicht nur ein halbwegs fitter Körper sondern auch Strategie, Technik, Ballgefühl etc. eine große Rolle, um ganz vorne mitmischen zu können.

Zu guter Letzt können wir sagen, dass wir uns bereits jetzt sehr auf die Übertragung der Leichtathletik WM freuen. Mag man die Körper dort als „gesellschaftlichen Habitus“ oder einfach nur als „schön anzusehen“ bezeichnen, am Ende wird die Leistungsfähigkeit über ihren Erfolg entscheiden. Und bis zum Schluss hoffen wir natürlich auf einen Start von Robert Harting ;).

Allen aktiven Lesern sei an dieser Stelle noch eine verletzungsfreie und erfolgreiche Saison gewünscht, und vielleicht die eine oder andere Limiterbringung :-)!

## Kurzmeldungen

### Electric Marathon

Beim „Electric Marathon“ fuhren Elektroautos quer durch Europa und planten in größeren Städten Zwischenstopps zum Aufladen der Autos ein. Unter dem Motto „Burn tires, not fuel“ führte die Route von Kiew, wo der Bürgermeister Vitaliy Klitschko den Startschuss gab, über zahlreiche eu-

ropäische Länder nach Monte Carlo. Die Verbindung zur Leichtathletik sieht der estnische Organisator und 3fache Olympiateilnehmer im Hammerwurf, Juri Tamm, bei internationalen Wettkämpfen. Hier werden seit einigen Jahren Wurfgeräte mit elektrischen Autos zu den Athleten zurückgebracht.

In Österreich wurde in der steirischen Landeshauptstadt ein Stopp eingelegt. ÖLV Mitarbeiterin und Speerwerferin Elisabeth Eberl war als Vertreterin des österreichischen Leichtathletikverbandes in Graz vor Ort und verabschiedete die Autos Richtung Slowenien.



## Top-25-Player des Austro-Sports

Kann man die Leistungen von Sportfunktionären objektiv bewerten? Kaum. Es ist gerade so, wie wenn man eine Farbe zur schönsten unter den Farben erklären möchte. Die Zeitschrift „Sportmagazin“ hat es trotzdem versucht. Im Heft 05/2015 wurden – eingebettet in einen kritischen Artikel zur Sportpolitik – die „Top-25-Player des Austro-Sports“ gereiht. Ganz vorne in der Hitliste finden sich Peter Schröcksnadel, Karl Stoss und Mi-

nister Gerald Klug. An 24. Stelle wurde als „... systemkundigster aller Generalsekretäre ...“ Helmut Baudis gelistet. Darüber kann man sich als Fan der Leichtathletik durchaus freuen. Es ist – trotz aller Subjektivität solcher Aufstellungen – eine beachtenswerte Auszeichnung für die Kompetenz unseres Generalsekretärs.

**Herbert Winkler**



## Der Kampfrichter meint ... zum Thema Speerwurf (2)

Was hat es eigentlich genau mit der gedachten oder gezogenen Linie auf sich, die vier Meter hinter den Endpunkten des Abwurfbogens verläuft? Da diesbezüglich immer wieder Missverständnisse zu Tage treten, möchte ich Sinn und Zweck anhand von Beispielen erläutern, bei denen vorausgesetzt wird, dass kein anderer Fehler den Wurf ungültig macht.

So wie der Kampfrichter bei horizontalen Sprüngen auf das korrekte Verlassen der Sprunggrube warten muss, bevor er den Versuch als gültig anzeigt, muss er auch beim Speerwurf auf das Verlassen der Anlaufbahn warten. Es hat sich aber gezeigt, dass Athleten damit manchmal zögern. Um den Ablauf des Bewerbes zu beschleunigen, wurde diese Viermeterlinie eingeführt. Sobald der Athlet nach dem Auftreffen des Speeres auf oder (vom Sektor gesehen) hinter diese tritt (Achtung! Es genügt das Betreten, die Linie kann, aber muss nicht überquert werden! Regel 187.17b), gilt dies als korrektes Verlassen der Anlaufbahn.

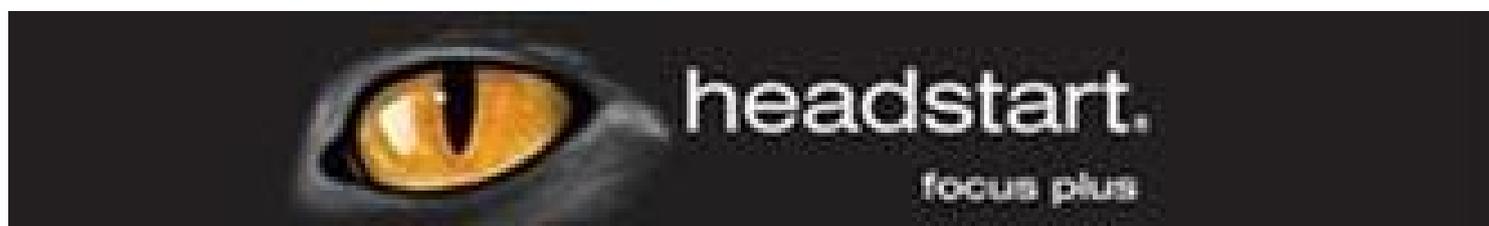
**Beispiel 1:** Der Athlet verlässt die Anlaufbahn – egal wo –, bevor der Speer auftrifft: Der Versuch ist jedenfalls ungültig (Regel 187.17, erster Satz).

**Beispiel 2:** Der Athlet verlässt die Anlaufbahn nicht, befindet sich aber beim Auftreffen des Speeres auf oder (vom Sektor her gesehen) hinter dieser: Der Versuch kann sofort als gültig angezeigt werden.

**Beispiel 3:** Der Athlet betritt oder überquert nach dem Auftreffen des Speeres die Viermeterlinie, bleibt aber in der Anlaufbahn: Der Versuch kann bereits als gültig angezeigt werden.

**Beispiel 4:** Der Athlet verlässt die Anlaufbahn seitlich, nachdem das Gerät gelandet ist: Der Versuch ist gültig, denn es besteht keine Verpflichtung, vorher die Viermeterlinie zu betreten oder zu überqueren, wie manche mutmaßen!

**Adolf Rieck**



## Staatsmeisterschaften: Wussten Sie, ...?

**dass die österreichischen Staatsmeisterschaften im heurigen Jahr bereits zum 15. Mal in der Steiermark ausgetragen werden?**

Kapfenberg richtete sie dabei am häufigsten aus: 1961, 1964, 1987, 1991, 1999, 2008 und 2015. Graz (1949, 1967, 1974 und 1978), Leoben (1954, 1957 und 1979) sowie Judenburg (1983) hießen die anderen Austragungsorte.

**dass das Stadion in Kapfenberg nach Franz Fekete benannt ist?**

Der im Jahr 2009 verstorbene Franz Fekete war Langzeitbürgermeister seiner Heimatgemeinde Kapfenberg – von 1967 bis 1987 – und förderte den Sport in dieser Zeit ungemein. Zu seinem 80. Geburtstag im Jahr 2001 wurde das Kapfenberger Stadion Franz-Fekete-Stadion benannt.

**dass ein aktuell gültiger österreichischer Rekord im Franz-Fekete-Stadion aufgestellt wurde?**

Der damalige Weltklasse-Athlet, 14-fache Speerwurf-Staatsmeister und heutige ÖLV-Nationaltrainer Gregor Högler stellte am 17. Juli 1999 bei den österreichischen Staatsmeisterschaften in Kapfenberg den heute noch gültigen österreichischen Rekord im Speerwurf mit 84,03m auf.



Gregor Högler 1999

**dass insgesamt 9 Meisterschaftsrekorde, die heute noch Gültigkeit haben, hier in Kapfenberg aufgestellt wurden?**

Folgende heute noch gültigen Meisterschaftsrekorde wurden in Kapfenberg aufgestellt: 200m - Marin Lachkovics 20,48s (1999), 400m Hürden - Klaus Ehrle 49,66s (1987), Stabhochsprung - Hermann Fehringer 5,70m (1991), Weitsprung - Andreas Steiner 7,94m (1987), Kugelstoß - Klaus Bodenmüller 20,12m (1987), Hammerwurf - Johann Lindner 79,04m (1987), Speerwurf - Gregor Högler 84,03m (1999), 3000m Hindernis - Andrea Mayr 10:11,02min (2008), Kugelstoß - Valentina Fedjuschina 18,25m (1999)

**dass Österreichs Diskuswurf-Rekordhalter Gerhard Mayer (SVS-Leichtathletik), die längste Siegesserie bei den Staatsmeisterschaften zu verteidigen hat?**

Gerhard Mayer siegte seit dem Jahr 2001 in ununterbrochener Reihenfolge – also 14 Mal in Serie. Seine Siegerweite lag dabei 5mal über der 60 Meter-Marke.



Gerhard Mayer 2005

**dass Michaela Egger (Union Salzburg LA) die längste Siegesserie bei den Damen zu verteidigen hat?**

Die gebürtige Bad Ausseerin holte in den letzten neun Jahren Dreisprung-Gold. Sie ist damit nicht nur die Frau mit den meisten Staatsmeistertiteln in dieser Disziplin, sondern hat heuer in Kapfenberg auch die längste Siegesserie bei den Damen zu verteidigen.

**dass sich Benjamin Grill (Union St. Pölten) heuer zum vierten Mal in**

**Folge zum schnellsten Österreicher (100m Meister) küren könnte?**

Benjamin Grill siegte 2012 mit 10,88s in Klagenfurt, 2013 mit 10,56s in Feldkirch-Gisingen und 2014 mit 10,63s in Amstetten.



Karin Mayr-Krifka 2003

**dass bei den Damen im 100m Sprint zuletzt Karin Mayr-Krifka im Jahr 2003 eine erfolgreiche Titelverteidigung gelang?**

Kein gutes Omen oder eine spezielle Herausforderung also für 100m-Vorjahresmeisterin Viola Kleiser (Union St. Pölten), die natürlich auch heuer wieder zu den Top-Favoritinnen zählt. Vor allem Neo-Österreicherin Stephanie Bendrat (Union Salzburg LA) wird ihr aber das Leben schwer machen.

**dass Österreichs WM-Teilnehmerin im 5000m-Lauf in Peking Jennifer Wenth noch nie österreichische Staatsmeisterin in dieser Disziplin wurde?**

Jennifer Wenth war Freiluft-Staatsmeisterin im 800m-Lauf (2011) und viermal im 1500m-Lauf (2009, 2010, 2011, 2014). Über 5000m ist sie

noch nie bei den Staatsmeisterschaften angetreten. Man darf gespannt sein, ob sie heuer in Kapfenberg ihren Premierensieg feiern wird.



Jennifer Wenth 2015

**dass Monika Gollner die erfolgreichste Hochspringerin der Staatsmeisterschaftsgeschichte ist?**

Die heute 40-jährige Kärntnerin feierte ihren ersten Freiluft-Staatsmeistertitel im Jahr 1992 (1,80m) und ließ 10 weitere in den Jahren 1995, 1996, 1998, 2005-2007 und 2010-2013 folgen. Auch heuer, 23 Jahre nach ihrem ersten Titel, zählt sie mit kürzlich übersprungenen 1,83m zu den Mitfavoritinnen auf Gold. Übrigens: Ilona Gusenbauer und Sigrid Ortner-Kirchmann brachten es jeweils nur auf 10 Freiluft-Staatsmeistertitel im Hochsprung.



Monika Gollner 2013

**dass man in den letzten 40 Jahren nur 6mal mit einer Weite unter 6 Metern den Weitsprungtitel der Damen gewann?**

Wir hoffen auch heuer wieder auf eine Siegerin mit einer Weite über 6 Meter. In den letzten 3 Jahren war dies leider 2mal nicht der Fall. Heiße Anwärtlerin auf Gold ist sicherlich Sarah Lagger, die Mitte Juli bei der U18-WM im Siebenkampf mit 6,21m eine neue persönliche Bestleistung aufstellen konnte.

**dass man in den letzten 40 Jahren im Männer-Hochsprung nur dreimal mit einer Höhe unter 2 Metern gewinnen konnte?**

Das war in den Jahre 2006, 2010 und 2011 der Fall. Heuer sollten Josip Kopic (Zehnkampf Union) und Andreas Steinmetz (SVS-Leichtathletik) die ersten Proponenten sein, die die Sieghöhe über die 2 Meter-Marke schrauben sollten. 2002 sprang der Staatsmeister das letzte Mal über 2,10m (Pavel Vanicek 2,11m), was in den letzten 40 Jahren aber insgesamt 22 Mal der Fall war. Übrigens: Von 1976 bis 1993 in ununterbrochener Reihenfolge.



Pavel Vanicek auch Sieger 1999 mit 2,16m

**dass für den Kugelstoß-Sieg bei den Männern in den letzten 5 Jahren immer Weiten über 18 Meter notwendig waren?**

Martin Gratzer siegte 2010 (18,47m) und 2011 (18,05m), Lukas Weißhaidinger dann in den letzten drei Jahren mit Weiten von 18,47m (2012), 18,24m (2013) und 18,42m (2014). Ihm ist auch heuer zuzutrauen, diese Serie fortzusetzen.



Lukas Weißhaidinger 2015

**dass Andrea Lindenthaler 10 Jahre nach ihrem ersten Staatsmeistertitel im Speerwurf erneut nach Gold greift?**

Die Salzburgerin wurde 2005 mit 47,44m erstmals Staatsmeisterin. Danach folgte eine 9-jährige Epoche, in der sich Elisabeth Eberl und Elisabeth Pauer am obersten Treppchen abwechselten. Da beide heuer nicht am Start sind, lautet das Duell um Gold vermutlich Andrea Lindenthaler gegen die U20-EM-Siebente Victoria Hudson.



Andrea Lindenthaler 2005

## Statistik

ÖLV Jahresbeste 2015 Freiluft

### Männer

100	10,55	Benjamin Grill
200	21,50	Thomas Kain
400	47,78	Mario Gebhardt
800	1:51,06	S. Fischbach
1500	3:40,85	Brenton Rowe
5000	14:02,50	Brenton Rowe
10000	30:23,81	S. Listabarth
HM	1:05:17	Valentin Pfeil
Mar	2:14:05	Edwin Kemboi
110H	14,07	D. Siedlazcek
400H	51,15	Thomas Kain
3000H	8:43,68	C. Steinhammer
Hoch	2,15	Josip Kopic
Stab	5,20	Lukas Wirth
Weit	7,31	M. Drössler
Drei	15,84	Julian Kellerer
Kugel	18,57	L. Weißhaidinger
Diskus	67,24	L. Weißhaidinger
Hammer	57,74	Benjamin Siart
Speer	70,51	Matthias Kaserer
10-K	7386	D. Siedlazcek
20kmG		
50kmG		

### Frauen

100	11,69	Stefanie Bendrat
200	23,85	Viola Kleiser
400	53,65	Susanne Walli
800	2:04,35	V. Menapace
1500	4:19,49	Jennifer Wenth
5000	15:16,12	Jennifer Wenth
10000	33:48,62	Anita Baierl
HM	1:11:34	Andrea Mayr
Mar	2:42:32	Karin Freitag
100H	12,92	Beate Schrott
400H	58,94	V. Menapace
3000H	10:27,65	Julia Millonig
Hoch	1,86	K. Kuntsevich
Stab	4,40	Kira Grünberg
Weit	6,21	Sarah Lagger
Drei	13,20	Michaela Egger
Kugel	14,03	Djeneba Touré
Diskus	53,63	Veronika Watzek
Hammer	52,36	Julia Siart
Speer	54,35	A. Lindenthaler
7-K	6033	Ivona Dadic
20kmG	2:26:05	Dorothea Grolig

Stand: 1.8.2015

## Rekorde und Bestleistungen

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

### Philipp Kronsteiner

geb. 25.4.1997; Zehnkampf Union Dreisprung U20: **15,52 m** – 27.6.2015 Mannheim  
Alter Rekord: 15,48 m Philipp Kronsteiner (2015)

### Karin Strametz

geb. 18.4.1998; SU KÄRCHER Leibnitz 100 Meter Hürden U18: **13,52 s** – 16.7.2015 Cali **13,68 s** – 20.6.2015 Schweinfurt **13,71 s** – 6.6.2015 Bernhausen  
Alter Rekord: 13,82 s Karin Strametz (2014)

### Ivona Dadic

geb. 29.12.1993; PSV-HORN BACH Wels Siebenkampf AK, U23: **6033 p** – 9./10.7.2015 Tallinn  
Alter Rekord: 5959 p Ivona Dadic (2012)

### Nico Garea

geb. 24.11.1998; SU KÄRCHER Leibnitz 200 Meter U18: **21,76 s** – 13.6.2015 Wolfsberg  
Alter Rekord: 21,79 s Heinz Hutter (1977)

### Maximilian Münzker

geb. 15.7.1998; ULC Weinland 100 Meter U18: **10,74 s** – 28.6.2015 Salzburg-Rif  
Alter Rekord: 10,76 s – Markus Fuchs (2012)

### Lukas Weißhaidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA Diskuswurf AK: **67,24 m** – 1.8.2015 Schwechat-Rannersdorf  
Alter Rekord: 67,20 m Gerhard Mayer (2015)

## Nachwuchs

Die ehemalige Vorarlberger Sprinterin Doris Röser brachte am 26. Februar die kleine Mia Sophie zur Welt. Sie war bei der Geburt 3590g schwer und 49 cm groß. Wir gratulieren und wünschen alles Gute!



## Hochzeit

Am 11. Juli 2015 war in Igls in Tirol ein bedeutender Tag. Im Mittelpunkt standen Marina Schneider und Matthias Kaserer. Marina ist mehrfache Staatsmeisterin im Hochsprung und Matthias ist vielfacher Republikmeister im Speerwurf. Nun gaben sie sich das Ja-Wort und sind künftig ein Ehepaar. Der ÖLV wünscht dem Weitenjäger und der Hochathletin alles Gute für den gemeinsamen Lebensweg.

