



GEPA pictures

# Einfach fabelhaft!



Beate Schrott schaffte mit dem 100m Hürden Finaleinzug eine Olympiasensation. Foto: GEPA pictures

## EDITORIAL



Dr. Ralph Vallon  
 ÖLV-Präsident

### Top Leichtathletik-Erfolge

Der heurige Sommer brachte viele unvergessliche Leichtathletik-Momente. Die Leichtathletik präsentierte sich in London als absoluter Quotenhit und unterstrich ihren Stellenwert als olympische Kernsportart Nummer 1. Beate Schrott sorgte für die größte Sensation im heimischen Olympiateam und zog überraschend in den Endlauf ein. Mit ihrem dritten Finaleinzug in diesem Jahr, nach Hallen-WM und Freiluft-EM, etablierte sich die St. Pöltnerin endgültig in der internationalen Top-Elite. Herausragend waren auch die Leistungen von Günther Matzinger, der mit Gold im 400m- und 800m-Lauf bei den Paralympics Geschichte schrieb.

Österreich präsentierte sich in den letzten Wochen auch als das Land der besten Bergläufer. Andrea Mayr verteidigte ihren Weltmeistertitel souverän und sorgte für die erst 2. ÖLV-Goldmedaille bei einer offiziellen IAAF-Weltmeisterschaft. Mit Markus Hohenwarter siegte wenige Tage später auch ein heimischer Läufer bei der inoffiziellen Bergmarathon-WM. Sabine Reiner holte ebendort die Silbermedaille. Ich gratuliere den erfolgreichen Athletinnen und Athleten und freue mich über das kräftige Lebenszeichen der österreichischen Leichtathletik.

### Inhalt

London 2012 im Rückblick	2
Was die Olympia-Athleten sagen	3
Nach der Saison ist vor der Saison	9
Gipfelsiege & Sabine Reiner	11
Trainerteam, Kurzmeldungen	13
Bestenliste, Rekorde, Impressum	18

### IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

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



### Story

#### Tägliche Turnstunde

Seit Jahrzehnten wird die tägliche Bewegungsstunde gefordert. Um Gehör bei den Politikern zu finden, wurde eine Unterschriftenaktion mit der Forderung nach der täglichen Turnstunde von der Bundes-Sportorganisation (BSO) gestartet, die auch der Österreichische Leichtathletik-Verband unterstützt. Helfen Sie mit, dass die tägliche Bewegungsstunde Realität wird!

Mehr auf Seite 8

**JETZT UNTERSCHREIBEN AUF**  
[WWW.TURNSTUNDE.AT](http://WWW.TURNSTUNDE.AT) !!!



## Summer of Twenty-Twelve

**Die Olympischen Spiele in London haben Zuschauer und Athleten aus aller Welt begeistert. Die Leichtathletik stand im Zentrum und hat sich strahlend präsentiert!**

Ja, Olympia in London war phänomenal. Die schiere Größe und die grandiose Atmosphäre können niemanden kalt lassen, der es erlebt hat. Viele fragen sich zu Recht, ob das in absehbarer Zeit übertroffen werden kann. „London Twenty-Twelve“, wie die Spiele in Großbritannien heißen, wurde begeistert zelebriert. London wurde zum „happiest place on earth“, wie die Tageszeitung *USA Today* schrieb. Keine Spur von Verkehrs-Chaos oder militärischer Sperrgebiets-Stimmung. Das Mutterland des Hooliganismus feierte mit Olympia ein Familienevent reiner Güte: stimmungsvoll, gewaltfrei, ohne Beschimpfungen, ohne Saufgelage. Freigegeben ab 2 Jahren sozusagen, wobei es auch jüngere Besucher gab.

### Leichtathletik im Zentrum

Die Leichtathletik hat in London ihren Platz im Zentrum der Olympiabühne auf höchstem Niveau eingenommen: Ein mit 80.000 Besuchern randvolles Olympiastadion sogar an den Vormittagen, mitreißende Marathonläufe als riesige City-Events und Usain Bolt als der Star der Olympischen Spiele schlechthin sprechen für sich. Der Jamaikaner hat wohl auf Jahrzehnte hinaus geprägt und verfestigt, was DAS Image der Spiele ist: ein Sprinter. (Sich selbst zur Legende auszurufen ist jedoch, naja, unpassend.)

Eine weitere Auswirkung der Spiele: Organisations-Chef Sebastian Coe, der zweifache 1500m-Olympiasieger, ist nach dem überwältigenden Erfolg nun wohl in bester Position, dem Senegalesen Lamine Diack im Jahr 2015 als IAAF-Präsident nachzufolgen.

### Fernsehzuseher wählen Bolt und Schrott an erste Stelle

Dass die Leichtathletik bei Olympia die klare Nummer 1 ist, belegen auch die TV-Zuseher. Im ORF brachte das 100m-Finale der Männer am 5. August mit 618.000 Zusehern (35% Marktanteil) die höchsten Quoten. Bereits an zweiter Stelle der Zuschauergunst liegt das 100m Hürdenfinale mit Beate Schrott.

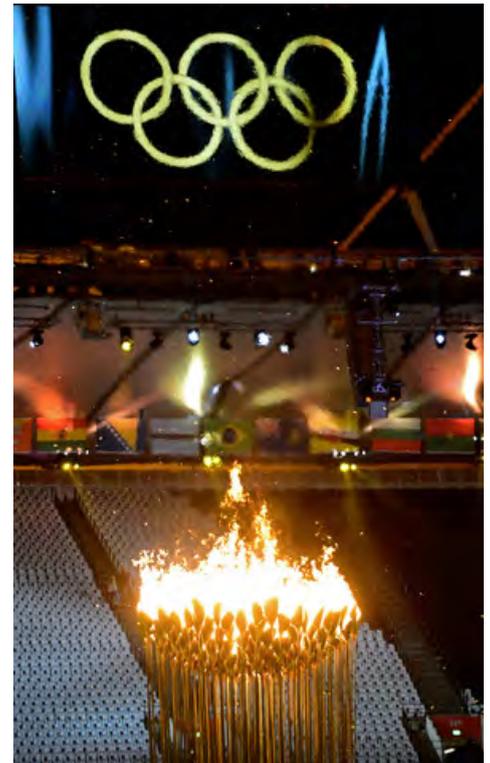
Der sensationelle Finaleinzug der Niederösterreicherin lockte 593.000 Zuschauer (26% Marktanteil) vor die Fernsehgeräte. Erst danach folgten die Eröffnungsfeier (572.000 Seher) vor weiteren Sportbewerben.

Diese Ergebnisse sind umso erfreulicher, als die interessierten Zuschauer in Österreich auch die TV-Angebote von ARD / ZDF sowie Eurosport nutzen, und die tatsächlichen Seherzahlen für die Leichtathletikbewerbe somit noch höher liegen.

### Viele Diskussionen in Österreich

Das medaillenlose Abschneiden des gesamten österreichischen Teams hat eine heftige und zum Teil uninformierte Diskussion über die Sportstruktur, Förderungen und Rahmenbedingungen in Österreich ausgelöst.

„Im Kampf um olympisches Edelmetall haben es nicht nur die Leichtathleten besonders schwer. Selbst zahlreiche vergleichbare Länder in Westeuropa haben bessere strukturelle und finanzielle Voraussetzungen als die Fachverbände in Österreich“, betont ÖLV-Präsident Ralph Vallon.



Große Begeisterung bei Olympia um Usain Bolt (Mitte) und Beate Schrott (unten).

>>



>> Fortsetzung: London 2012

### Großer Ruck durch Beate Schrott

In London ist Hürdensprinterin Beate Schrott dennoch die größte Überraschung des gesamten ÖOC-Teams gelungen. Ihr Finaleinzug hat die Fortschritte der letzten Jahre in der rot-weiß-roten Leichtathletik erstmals auf höchster Ebene sichtbar gemacht. „Dazu gratulieren wir Beate ganz herzlich. Sie ist zum Vorbild für unsere jungen Sportler geworden und hat gezeigt, dass österreichische Leichtathleten vorne dabei sein können, wenn man hart arbeitet und neue Wege beschreitet. Mit ihren Rennen im Olympiastadion ist ein großer Ruck durch die Szene gegangen“, freut sich ÖLV-Präsident Ralph Vallon.



## Was die Athleten sagen

### Österreichs Olympia-Leichtathleten im Rück- und Ausblick.

#### Beate Schrott: Olympiafinalistin & Fahnenträgerin

„Auch Wochen nach den Spielen ist alles noch sehr präsent. Ich treffe viele Leute, die mich darauf ansprechen und die mir gratulieren. Dass die Resonanz so positiv ist, hat mich überrascht. Das wäre bei keiner anderen Meisterschaft passiert. Viele Leute, die ich gar nicht kenne, haben gejubelt und mir gratuliert. Das freut mich sehr.

Als Fahnenträgerin ins Olympiastadion zu gehen war ein perfekter Abschluss für mich. Ich bin dreimal dort gestartet, immer voll Druck und Anspannung. Bei der Schlussfeier konnte ich das befreit genießen. Es war toll und wirklich eine große Ehre, die Fahne tragen zu dürfen, obwohl ich zum ersten Mal dabei war.

Ich habe ein ganzes Jahr auf das Semifinale als mein wichtigstes Rennen hingearbeitet. Dass ich ins Finale aufsteigen könnte, war für mich total unrealistisch, ich war einfach nicht darauf vorbereitet. Noch nach dem Vorlauf habe ich laut gelacht, als mir Leute gesagt haben,

dass ich jetzt ins Finale laufen soll. Das habe ich gelernt, dass ich nie wieder etwas so fix ausschließe. Nach dem Semifinale war ich viel zu lange in der Mixed-Zone bei den Interviews. Auf das Finale konnte ich mich nicht so richtig vorbereiten, ich habe mich zu wenig bewegt vorher. An der Platzierung hätte es nichts geändert, weil die Siebte 12,69 gelaufen ist. Aber ich hätte besser laufen können.

In diesem Jahr bin ich in der Freiluftsaison 28 Rennen gelaufen. Vor Olympia war das genau okay. Danach war es mir aber für Kopf und Körper schon zu viel. Aber ich habe auch nicht erwartet, dass ich so tolle Startmöglichkeiten in der Diamond League bekommen würde.“

*Beate Schrott (Union St. Pölten), 100m Hürden, sprintete mit einem Sieg im Vorlauf (13,09sec) und einem zweiten Platz im Semifinale (12,83sec) sensationell in den Endlauf, wo sie Achte (13,07sec) wurde. Bei der Schlussfeier wurde sie vom ÖOC als Österreichs Fahnenträgerin ausgewählt.*

Der Erfolg von Schrott steht an der Spitze eines der erfolgreichsten ÖLV-Jahre seit langer Zeit. Abgesehen vom London-Finale hat die St. Pöltnerin 2012 auch die Endläufe der Hallen-WM (7.) und der Freiluft-EM (4.) erreicht. Die Europameisterschaften in Helsinki brachten mit Diskuswerfer Gerhard Mayer (8.) und 1500m-Läufer Andreas Vojta (10.) zwei weitere Finalteilnahmen. Siebenkämpferin Ivona Dadić hat sich als erst 18-jährige Athletin mit großem Selbstbewusstsein und starken Leistungen überrascht. Mehrere weitere Athleten wie die WM-Semifinalisten Raphael Pallitsch und Andreas Rapatz oder Mehrkämpfer Dominik Distelberger sind am Sprung nach vorne. Im Berglauf holte Andrea Mayr den WM-Titel. Markus Hohenwarter und Sabine Reiner glänzten mit Gold und Silber bei der Langdistanz World Challenge. Und im Nachwuchs haben viele aufgezeigt, so Kira Grünberg mit Rang 4 im Stabhochsprung der U20-WM, oder Nikolaus Franzmair mit tollen Mittelstreckenrekorden.

Vallon: „London 2012 ist für uns ein Auftrag, mit besseren Strukturen unsere Athleten zu unterstützen. Unser neues Gesamtkonzept wird einige Überraschungen und Forderungen beinhalten.“



### **Ivona Dadić: Selbstbewusste Newcomerin**

„Meine Vorgabe war, mir keinen Druck zu machen und die Spiele zu genießen. Das klingt in der Theorie sehr einfach, in der Praxis ist es gar nicht so leicht. Man muss sich vor 80.000 Leuten im Stadion erst einmal auf sich selbst konzentrieren. Aber es gelang mir sehr gut. Mein „fast-neuer-österreichischer-Rekord“ hat positive Wellen geschlagen. Wenn ich Vorletzte geworden wäre, hätte es aber auch gepasst.“

Ich wollte meiner persönlichen Bestleistung nahekommen, das habe ich bis auf 24 Punkte geschafft. Ich war froh, bei Olympia dabei sein zu dürfen. So eine Atmosphäre habe ich noch nie erlebt. Es war großartig, mit Jessica Ennis auf die Ehrenrunde gehen zu können. Ich habe es sehr genossen. Die Spiele waren sehr lehrreich, mit langen Pausen zwischen den Bewerben und langen Call-Room-Zeiten. Ich hoffe, dass ich in Rio wieder dabei sein kann. Ab Oktober beginne ich in Graz die Grundausbildung beim Bundesheer, danach werde ich als Heeressportlerin in Linz stationiert sein.“

*Ivona Dadić (PSV Hornbach Wels), Siebenkampf, war mit 18 Jahren die jüngste österreichische Olympia-Leichtathletin seit vielen Jahrzehnten. Mit 5935 Punkten kam sie auf den 25. Platz und ihrem ÖLV-Rekord bis auf 24 Zähler nahe.*



### **Elisabeth Eberls Kreuz mit dem Knie**

„London hat für mich einen bitteren Beigeschmack, weil es einfach nicht so gelaufen ist wie erhofft. Aber ich bin sehr froh, dass ich diese Chance bekommen habe und gestartet bin. Olympia ist etwas, das kann mir niemand mehr wegnehmen. Es motiviert sehr für die nächsten Jahre. Mein Knie ist durch die Olympischen Spiele nicht schlechter geworden. Beim zweiten Wurf war es, wie wenn jemand mit einem Hammer auf die Kniescheibe geschlagen hätte. Aber nach zwei Tagen hat es sich beruhigt. Ich mache große Fortschritte. Eine MR-Untersuchung wird noch zeigen, wie sich der Knorpel entwickelt hat und ob eine neuerliche Operation nötig ist. Mein Gefühl sagt „nein“. Am Wichtigsten ist jetzt, das Knie auszukurieren. Ein Physiotherapeut behandelt mich und gibt mir ein ergiebiges Übungsprogramm für jeden Tag. Ich mache jetzt kein spezifisches Training für den Speerwurf, aber viel Grundlagen-training und alles, was nicht für das Knie belastend ist. Wettkämpfe im Frühjahr 2013 werde ich auslassen, das kommt zu früh.“

*Elisabeth Eberl (AT Graz), Speerwurf, musste sich acht Wochen vor London einer Arthroskopie am Knie unterziehen. Davon gehandicapt warf sie in London nur 49,66m.*



### **Gerhard Mayer: Aufgebrachter Werfer**

„Unmittelbar nach dem Wettkampf war ich aufgebracht und durcheinander. Das Niveau hat mich schockiert. Es haben viele Leute überraschend weit geworfen. 63,55 Meter für die Finalqualifikation war so weit wie noch nie, über einen Meter weiter als in Peking 2008. Das ist ein Riesensprung gegenüber allen bisherigen Meisterschaften. Ich hätte in London schon etwas draufgehabt. Beim Einwerfen war ich sehr gut, aber das ist dann nicht raus gekommen. Es war klar, dass ich für eine Finalchance einen Spitzenwurf brauche. Für die Zukunft muss ich 64 Meter werfen und mir die Latte höher legen.“

Die Spiele selbst waren ein unglaubliches Erlebnis, das lasse ich mir auch von niemandem schlecht machen. Ich glaube nicht, dass die Stimmung irgendwo übertroffen werden kann. Die Zuschauer haben alle Athleten unterstützt. Auch in der Stadt ist man als Sportler bewundert und anerkannt worden. Das „Team GB“ ist natürlich am aller-meisten bejubelt worden, aber es war immer sympathisch. Es war schön zu sehen, wie die Leute in Großbritannien eine Einheit waren, wie wirklich jeder die eigenen Sportler angefeuert hat.

Jetzt bin ich beim Pläne schmieden. Mir macht es sehr viel Spaß, Sportler zu sein. Deshalb habe ich begonnen und deshalb will ich weitermachen, auch bis Rio 2016.“

*Gerhard Mayer (SVS-Leichtathletik), Diskuswurf, dessen Stärke die Konstanz auf hohem Niveau ist, war bereits im WM- und EM-Finale. In London kam er mit 60,81m nicht in den Endkampf.*



### Andrea Mayr: Running Doc

„Die Stimmung beim Olympiamarathon war einfach unglaublich. Wie die letzten paar hundert Meter beim Vienna City Marathon, aber durchgehend auf der ganzen Strecke! Es war eine gute Leistung von mir, keine außergewöhnliche, aber ich bin zufrieden. Die letzte Runde ärgert mich, da bin ich etwas eingegangen. London generell war unvergleichlich: das erste Mal Olympia für mich, und auch das letzte Mal.“

Die Arbeit im Spital ist sehr dicht mit Nacht- und Wochenenddiensten. Ich werde noch einige Zeit brauchen, um beurteilen zu können, was das fürs Training bedeutet. Ganz abgeschlossen im Kopf habe ich noch nicht mit dem Laufen. Eine Marathonvorbereitung ohne Auszeit vom Beruf wird wohl nicht gehen, aber Bergläufe könnten möglich sein. Irgendwann muss man aber auch aufhören können und den Absprung schaffen.“

*Andrea Mayr (SVS Leichtathletik), Marathon, kam in London in 2:34:51 Stunden auf Rang 54 und lief damit die schnellste je ohne Tempomacher erzielte Marathonzeit einer Österreicherin. Zur Olympiavorbereitung war die Ärztin neun Monate karenziert. Jetzt ist sie von Wien nach Gmunden übersiedelt, wo sie im Krankenhaus arbeitet.*



### Andreas Vojta: Unzufriedener Aufdecker

„Als Erlebnis und Ereignis waren die Olympischen Spiele einzigartig für mich. Sportlich bin ich natürlich nicht zufrieden. Die ersten Tage war ich sehr enttäuscht. Leider war ich beim wichtigsten Lauf nicht in meiner besten Form. Der Übergang vom Höhentraining zum Wettkampf hat nicht wie geplant geklappt. Außerdem ist das Niveau bei Olympia mindestens eine Stufe höher als bei einer EM. Andererseits hat man gesehen, dass auch ein Läufer wie Henrik Ingebrigtsen aus Norwegen vorne dabei sein kann. Das ist für mich kein Athlet wie aus einer anderen Dimension, und er ist Fünfter geworden. Wir müssen noch mehr arbeiten in Zukunft und die Lehren aus London ziehen.“

Die Reaktionen auf meine Vorgangsweise im Fall Amine Laalou waren zu 99% positiv. Man macht sich natürlich keine Freunde in dem Bereich, gegen den man vorgegangen ist. Aber die ehrlichen Sportler sind eine große Gruppe. Viele hätten es genauso gemacht wie ich.“

*Andreas Vojta (team2012.at), 1500m, war in seinem Vorlauf (3:43,52min) am Ende ohne Chance auf den Aufstieg. Bald danach wurde bekannt, dass er zur Dopingsperre des marokkanischen Läufers Amine Laalou beigetragen hat. Bei einem Hallenmeeting in Stockholm hatte Laalou offen diverse Dopingmittel dabei. Vojta, der mit dem Marokkaner in ein Zimmer eingeteilt worden war, meldete dies via ÖLV und NADA an die IAAF, worauf Laalou gezielt kontrolliert wurde. Prompt lieferte er einen positiven Test ab.*



### Günther Weidlinger: Verhinderter Marathonmann

„Ich wollte bei einer 180° Wende aus der Kurve heraus beschleunigen und zu einer kleinen Gruppe vor mir aufschließen, da hat es mir einen Stich in der Ferse gegeben. Das war's. Ich war fit und hatte keine Probleme vorher. Wenn ich jetzt etwas vom Olympiamarathon sehe oder lese, tut es weh, dass ich nicht zu Ende laufen konnte. Aber ich blicke nach vorne. Ich hoffe, dass ich im Oktober wieder mit dem Laufen beginnen kann. Die Wadenmuskulatur ist in den ersten Wochen der Ruhigstellung fast völlig verschwunden. Ich halte mich mit Aquajogging und Radfahren fit, mache Kräftigungsübungen und viele Therapie-Einheiten.“

Der EM-Marathon in Zürich 2014 ist weiterhin ein Ziel für mich. Vor London habe ich gesagt, dass ich in Rio 2016 nicht mehr dabei sein werde. Aber meine Olympiakarriere mit einer Aufgabe zu beenden, ist nicht schön. Wenn ich Leistung bringen kann und mein Umfeld das unterstützt, würde ich gerne auch in Rio laufen.“

*Günther Weidlinger (Union Neuhofen), musste bei seiner vierten Olympiateilnahme den Marathon mit einer Partialruptur am Achillessehnenansatz nach 10km aufgeben.*



## Günther Matzinger und das doppelte Gold

**Der Salzburger Läufer sorgte für Sternstunden bei den Paralympics in London. Er gewann Gold über 400m und 800m und spricht im Interview über seinen Erfolg.**

Der 25-jährige Günther Matzinger erlebte bei den Paralympics zwei Sternstunden. Zunächst siegte er am 4. September über 400m der Klasse T46 in neuem Europarekord von 48,45 Sekunden. Am 8. September krönte er eine für ihn phantastische Woche mit Gold über 800 Meter in neuer Weltrekordzeit von 1:51,82 Minuten. Seit Geburt an leidet der Salzburger an einer Fehlbildung des rechten Unterarms. Bei seinen häufigen Meetings- und Meisterschaftsstarts in Österreichs Leichtathletikszenen (der Nicht-Behinderten) merkt man fast nichts davon. Er ist ganz selbstverständlich Teil des Starterfeldes, und meistens weit vorne dabei. Mit dem FH-Studium in Krems hat er sich Edi Holzer als Coach angeschlossen. Auch seit er in München in einer Bank für Kapitalmarktfinanzierungen arbeitet, hält via E-Mail, Telefon und bei Trainingskursen die Zusammenarbeit bestens.

### **Seit wann machst du Leichtathletik?**

Ich habe schon als Kind geturnt und bin dann über den Turnverein mit ca. 9 Jahren zur Leichtathletik beim ÖTB Salzburg gekommen. Aus einmal in der Woche wurde dann schnell mehr, und seit meinem High School Jahr in den USA 2004 kann man von Leistungssport sprechen.

### **Was ist deine stärkste Erinnerung an London?**

Das waren die letzten Meter über die Stadionrunde, als ich wusste das wird sich ausgehen.

### **Wie war es für dich, nach den 400m auch die 800m zu laufen?**

Beim 800m Vorlauf habe ich das 400m Finale schon noch gespürt, aber bis zum Finale waren die Beine wieder locker. Mental war der Druck für den 800m Lauf



fast größer. Von außen, weil ich den Vorlauf (knapp) gewonnen hatte und plötzlich als Favorit gehandelt wurde, obwohl ich mich selber nicht als solcher sah. Aber selbst habe ich mir natürlich auch Druck gemacht und bin im Kopf hunderte Male den möglichen Rennverlauf durchgegangen. Kurz vor dem Start war das dann alles vergessen. Dass ich während der ersten Runde Letzter war habe ich im Lauf gar nicht realisiert. Am wichtigsten war dann in der letzten Kurve rechtzeitig nach außen zu gehen. Einen Moment später und ich wäre eingesperrt gewesen und hätte um den dritten Platz laufen können.

### **Auf welchen Distanzen siehst du dein größtes Potenzial?**

Mein Potential ist über die 800m sich noch deutlich größer als über 400m. Als eines der nächsten Ziele habe ich die 1:50min Marke im Visier.

### **Du könntest 2013 für Österreich evt. bei der Team-EM in der 4x400m-Staffel starten. Würde dich das reizen?**

Natürlich, da wäre ich sofort dabei!

### **Weißt du, ob du im Vergleich zu Läufern ohne Behinderung zum Teil anders trainierst – z.B. mehr Stabilisierung & Kräftigung?**

Viel Stabilisierungsarbeit ist sicher wichtig, aber die kommt bei Edi Holzer sowieso nicht zu kurz. Bei ihm habe ich erfahren, was Medizinball-Stabi wirklich heißt. Zum Teil kann ich in der Kraftkammer nicht alle Übungen machen (z.B. Reißen, Stoßen) und weiche dann auf andere Übungen aus.

### **Hattest du je das Gefühl, bei Leichtathletik-meetings nicht willkommen zu sein?**

Nein, das wäre mir noch nie aufgefallen.

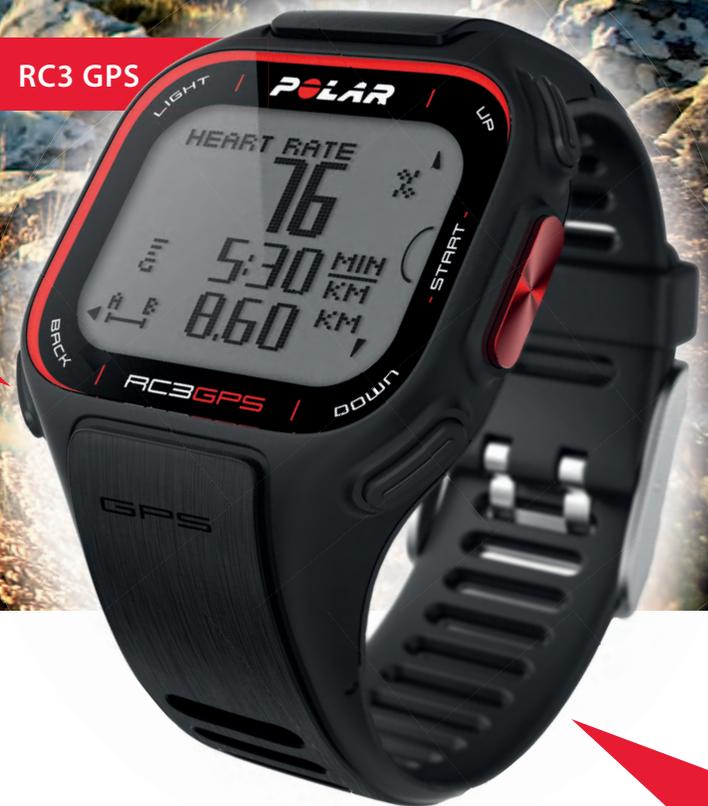
### **Was hältst du davon, dass Oscar Pistorius bei den Olympischen Spielen und bei den Paralympics gestartet ist?**

Grundsätzlich finde ich es gut, dass wenn jemand das Limit läuft, derjenige auch bei Olympischen Spielen starten darf. Das hat es auch schon öfter gegeben. Ob Oscar durch seine Prothesen einen technischen Vorteil hat, ist dann wieder eine andere Diskussion.

A.M.

# SMARTERES TRAINING MIT INTEGRIERTEM GPS

RC3 GPS



## SMART COACHING

since 1977



### Integriertes GPS

Eingebautes GPS zur Messung von Geschwindigkeit, Distanz und Route im schlanken Design



### Trainingsnutzen

Motivierendes Feedback direkt nach dem Training



### Web-Trainingstagebuch

Teile deine Route und Distanz auf [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

Der neue Polar RC3 GPS hört auf dein Herz und speichert im kompakten Trainingscomputer die Daten zu Geschwindigkeit, Distanz und Route. Mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen kannst du dein Training auf smarte Weise verbessern.



## Jetzt unterschreiben für die tägliche Turnstunde!

**Unterschriftenaktion mit großem Schwung: Mehr Bewegung in Österreichs Kindergärten und Schulen!**

**Mitmachen auf [www.turnstunde.at](http://www.turnstunde.at)**

Seit Jahrzehnten wird die tägliche Bewegungsstunde gefordert. Um Gehör bei den Politikern zu finden, wurde eine Unterschriftenaktion mit der Forderung nach der täglichen Turnstunde von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) gestartet. Das Österreichische Olympische Comité (ÖOC), die Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion sowie alle Fachverbände inklusive dem ÖLV unterstützen diese Aktion.

Helfen Sie mit, dass die tägliche Bewegungsstunde Realität wird. Dazu ist eine Ausbildungs- und Infrastrukturoffensive in Österreich erforderlich, die auch die Arbeit der Sportvereine stärken würde. Es geht um ein starkes Signal an die Politik, in eine gesunde Zukunft für Kinder und Jugendliche zu investieren, und zusätzliche Budgetmittel dafür frei zu machen.

Warum das so wichtig ist, zeigen ein paar Zahlen. Die Österreichische Jugend ist beim Alkohol- und Nikotinkonsum und bei der Fettleibigkeit europaweit in den Medaillenrängen. Nur mehr 28% der Kinder und Jugendlichen in Österreich betreiben Sport, und zwar 25% der Mädchen und 33% der Burschen. 28% der Buben und 25% der Mädchen zwischen 6 und 18 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig. 40% der Kinder mit Symptomen der Fettleibigkeit im Alter von 7 Jahren weisen diese auch als Erwachsene auf. Mangelnde Bewegung ist die Ursache für viele chronische Krankheitsbilder.



Unter „Turnen“ verstehen wir den Spaß an Bewegung und körperlicher Betätigung. Unsere Kinder brauchen Bewegung, damit sie gesund und fit bleiben. Bewegung steigert nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Fitness. Den KindergärtnerInnen und LehrerInnen müssen täglich ExpertInnen aus dem Sport zur Seite gestellt werden. Setzen wir gemeinsam ein starkes Zeichen für die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen!

**JETZT  
UNTERSCHREIBEN!**

**[www.turnstunde.at](http://www.turnstunde.at)**

## Nach der Saison ist vor der Saison

**Das Wettkampffahr 2012 verlässt langsam den Kalender, und die Saison 2013 steht schon vor der Tür. Für die Winterarbeit sind die Vorbereitungen und Trainingspläne bereits erstellt. Drei Trainer haben mir verraten, welche Ziele sie sich mit ihren Athletinnen und Athleten für 2013 gesetzt haben.**

Jennifer Wenth hat keine Saison mit Glückseligkeit hinter sich. Eigentlich ging ziemlich viel schief. Im Winter wurde sie noch Hallenstaatsmeisterin über 1500m, doch dann hielt sich der Fuß nicht an das vorgesehene Drehbuch des Jahres. Es bildete sich ein hinterlistiges Knochenmarködem und drückte die Stopptaste für ein gezieltes Training. Man sah Jenni zwar immer wieder in diversen Stadien, aber nur als leidende Zuschauerin.

Jetzt kommt aber die gute Nachricht: Jenni Wenth ist wieder genesen und hat das Training für die nächste Saison aufgenommen. Und dabei wird sie eine Metamorphose vollziehen. Soviel hat mir ihr Trainer **Andreas Vock** verraten. Mit der Ansage über die nächsten Ziele von Jennifer überrascht er mich:

„Jenni wird ihre Karriere als Mittelstreckenläuferin abschließen und auf die Langstrecke umsteigen. Dazu haben wir auch eine Kooperation mit Karl Sander, dem Nationaltrainer-Nachwuchs, und seiner Trainingsgruppe begonnen.“

Viele Parameter der Laktatmessung sowie die Kapazitäten im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich zeigen, dass die Zukunft der U23-Athletin auf den langen Strecken liegt. Wenth hält sowohl über die 1500m wie über die 3000m die U20- und U23-Rekorde. In Zukunft konzentriert sich das Training auf die längeren Stadiondistanzen. „Jenni wird nur mehr selten über 1500m starten. Sie wird hauptsächlich in der Halle über die 3.000m und im Freien über die 5.000m zu sehen sein“, erzählt mir Andreas Vock und ist voll optimistisch. Es ist ihr zu wünschen, dass in die Liste der österreichischen Rekorde bald Korrekturen mit dem Namen Wenth einzutragen sind.

Für **Andreas Rapatz** verlief das Jahr 2012 auch nicht schlackenlos. Er wurde über 400m und 800m Staatsmeister in der Halle. Wirklich stark seine Hallen-Bestzeit über die 800m in 1:46,65min. vom Februar. Bei der Hallen-WM in Istanbul lief er ins Semifinale. Ein Freiluftjahr mit weiteren Highlights war in Sicht. Doch im Sommer spannte sich der Erfolgsfaden, und im Juni riss er.

Vorerst kamen Andi die gewohnt elektrisierenden Finalsprints abhandeln, wofür es theoretische, aber keine eindeutigen Gründe gab. Dann wurden Andis Zehen beweglich und machten Probleme beim Kurvenlauf. Alles zusammen wirkte sich auch bei der Europameisterschaft in Helsinki aus. Sie verlief nicht nach Wunsch. Die Saison hatte für Rapatz jedenfalls eine kurze Halbwertszeit. Lange schienen die orthopädischen Probleme unüberwindbar. Glücklicherweise kommt nach jeder dunklen Nachtstunde ein Sonnenaufgang, und der hat bereits begonnen.

„Andreas ist wieder im Aufbau für die nächste Saison, wenngleich wir derzeit nur auf der Geraden trainieren und die Kurven meiden“, erzählt **Edi Holzer**, der Erfolgstrainer aus Krems.

Von einem zweifelbelasteten Aufenthalt in einem Operationssaal wurde jedenfalls abgesehen. Das Kärntner Zweirunden-Ass findet derzeit mit speziellen Laufschuhen das Auslangen. Gut so. Andreas peilt mit hoher Motivation die nächstjährige Hallen-EM in Göteborg an. Schließt er an seine 800m-Zeit von heuer an, können bereits die Flugtickets bestellt werden. Interessant werden 2013 auch die nationalen Duelle, wenn sich Andi Rapatz und Raphael Pallitsch matchen werden.



Jennifer Wenth (oben) und Andreas Rapatz.

Mit viel Optimismus blickt auch **Wolfgang Adler** in die nächste Saison. Er kennt die Tränentäler und Hochalmen des Trainerdaseins wie kaum ein anderer. Unter seiner Obhut wachsen immer wieder Spitzenathletinnen und -athleten heran. Die heurigen Erfolge mit Ivona Dadic und **Nikolaus Franzmair** sind jedenfalls imponierend. Und Niki traut er noch besonders viel zu.

„Franzmair ist ein Supertalent und macht mir viel Freude. Er ist noch zwei Jahre lang U20-Athlet und gehört jetzt schon der Weltklasse an“, analysiert Wolfi Adler. >>>

>>> *Fortsetzung: Nach der Saison ist vor der Saison*

Damit übertreibt er nicht. Niki ist über die 1000m in seiner Altersgruppe mit 2:20,16min. derzeit die Nummer 1 der Welt. Zugegeben, diese Distanz findet sich nicht im genormten Wettkampfkatalog, was aber der Leistung keinen Abbruch tut. Niki ist aber auch über die 1500m die Nummer 5 und über die 800m die Nummer 6 der Welt. Bei der U20-WM in Barcelona präsentierte Franzmair, von seinem Trainer taktisch gut eingestellt, seine Laufstärke bis ins Semifinale. Damit hat er in der internationalen High-Speed-Gesellschaft aufgezeigt.

„Mit dem Talent und dem Fleiß von Niki braucht man nicht bescheiden in die kommende Wettkampfsaison schauen. Ein Finalplatz bei der nächstjährigen U20-EM in Italien ist – wenn die Gesundheit passt - ziemlich risikolos zu prognostizieren“, so Adler.

Und eine Medaille? Dazu lächelt Adler verschmitzt. **Text: Herbert Winkler**



Nikolaus Franzmair hat eine tolle Saison hinter sich und viel Schwung für 2013 mit der U20-EM!

## Gugl Games mit Schwung gestartet

### Gelungener Neustart für das Leichtathletikmeeting in Linz

Eine Woche nach den Olympischen Spielen von London lockten die Gugl Games gut 8000 Zuschauer ins Linzer Stadion. Nach fünf Jahren Pause feierte das Leichtathletikmeeting unter neuem Namen und neuer Führung einen tollen Einstand. Am 19. August sorgten die Kugelstoßer in der Innenstadt für den Auftakt. Am 20. August haben Olympiasieger und Stars wie Felix Sanchez (400m Hürden), Kirani James (400m) und Oscar Pistorius (400m) begeistert. Über 1000m gab es durch den Kenianer Benson Seurei (2:16,39min) sogar eine Jahresweltbestleistung. Andreas Vojta (2:18,34) und Niki Franzmair (2:20,16 – ÖLV U20-Rekord) glänzten mit Top-Zeiten. Riesenstimmung gab es ganz zum Schluss,

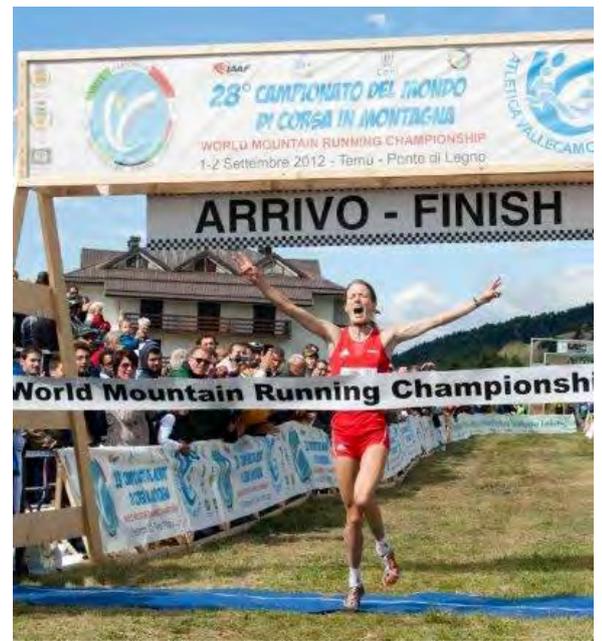
als Olympiainfinalistin Beate Schrott die 100m Hürden gegen Top-Konkurrenz in 13,08sec gelaufen ist.

Lukas Weißhaidinger (rechts) sowie Sprint-Asse wie Kirani James, Jonathan Borlee und Oscar Pistorius bei den 1. Gugl Games.



## Glückwunsch zu Gipfelsiegen!

**Andrea Mayr triumphiert bei Berglauf-WM. Markus Hohenwarter gewinnt die Langdistanz World Challenge, Sabine Reiner läuft zu Silber.**



Rot-Weiß-Rote Bergläuferfolge im September 2012 (v.l.): Sabine Reiner jubelt über Silber beim Jungfrau Marathon. Ihr Freund Markus Hohenwarter holte tags darauf den Sieg. Andrea Mayr triumphiert bei der Berglauf-WM und holt Österreichs zweiten offiziellen Leichtathletik WM-Titel.

Der September hatte es in sich. Andrea Mayr, Markus Hohenwarter und Sabine Reiner sorgten für einen unglaublichen Erfolgslauf bei internationalen Berglaufmeisterschaften: Gold bei der Berglauf-WM für Mayr, Gold und Silber bei der Langdistanz World Challenge für Hohenwarter und Reiner.

Den Auftakt machte Olympiateilnehmerin **Andrea Mayr** (SVS) am 2. September in Ponte di Legno, Italien. Nur vier Wochen nach dem Olympiamarathon siegte sie bei den Berglauf-Weltmeisterschaften und holte damit ihren zweiten offiziellen Leichtathletik WM-Titel – und den zweiten für Österreichs Leichtathletik überhaupt.

Nach einer Mandelentzündung stand sie kurz vor der Absage. Erst ein letztes Training am Mittwoch vor dem Rennen gab ihr wieder Zuversicht. Somit war der Weg frei für einen ihrer emotionalsten Siege – zwei Tage, bevor sie ihren Dienst als Ärztin im Krankenhaus Gmunden antrat. „Auf den letzten 700 Metern war ich mir sicher, dass mich niemand mehr überholen wird. Das konnte ich so richtig genießen!“

Auf der 8,8km langen Strecke mit 760m Höhenunterschied und – sehr ungewöhnlich – auch mehreren Bergab-Passagen zeigte nur gut eineinhalb Minuten hinter Mayr die Vorarlbergerin **Sabine Reiner** (hellblau.POWERTEAM) auf dem fünften Platz ein hervorragendes Rennen. Dabei war dies nur die Ouvertüre für die 31-jährige Aufsteigerin. Eine Woche später, am 8. September, startete sie beim Jungfrau Marathon in der Schweiz. Über die Marathondistanz von 42,195km wurde dort die Berglauf Langdistanz World Challenge ausgetragen. Abgesehen von der Länge waren 1829 Höhenmetern Steigung und 305 Höhenmetern Gefälle zu bewältigen – vor dem grandiosen Alpenpanorama von Eiger, Mönch und Jungfrau.

Bei diesem Laufklassiker jubelte sie in 3:24:10 Stunden über die Silbermedaille! Sehr gut präsentierte sich auch Karin Freitag (Kolland Topsport asics) an 13. Stelle. Gemeinsam mit Carina Lilge-Leutner (team2012.at | 84. Rang, 4. W50) erreichte das österreichische Frauenteam in der Nationenwertung auf den 3. Rang!

Den furiosen Schlusspunkt setzte der Kärntner **Markus Hohenwarter** (LC Villach) am 9. September im Männerrennen des Jungfrau Marathons. Aufgrund des großen Ansturms mit insgesamt 8000 Teilnehmern wurde der Bewerb auf zwei Tage aufgeteilt. Vor einem Jahr hatte Hohenwarter, der Lebenspartner von Sabine Reiner, überraschend gewonnen. Diesmal zählte er von vorn herein zum Favoritenkreis. Im Duell mit dem Kenianer Hosea Tui setzte er sich bei Kilometer 39 allein an die Spitze: „Wir waren beide am Limit, aber für ihn war es zu viel!“ „Monstertrainings“ über 40 Kilometer mit vielen Höhenmetern haben die nötige Power gegeben.

Hohenwarter will Straße und Berg weiter verbinden. Heuer in Linz hat er seine Marathonbestzeit auf 2:15:34 gesteigert: „Die Europameisterschaften in Zürich 2014 sind noch ein Ziel für mich. Ich hoffe, die Qualifikation geht sich aus!“ Österreichs schnellstes Laufpaar könnte dort einen gemeinsamen Auftritt haben. Sabine Reiner, bisher mit Marathon-PB 2:43:09, hat die EM in Zürich ebenfalls im Fokus!

## Reiner Berglaufspaß für Sabine

**In nur zwei Jahren schaffte es Sabine Reiner zu Platz 5 bei der Berglauf WM und Platz 2 in der World Challenge. Im Interview mit den ÖLV Nachrichten spricht sie über ihren Erfolgsweg.**

**Erst 2011 findet man von Dir die ersten Leistungen in den Bestenlisten. Bist Du so spät zum Laufsport gekommen?**

Zum Wettkampfsport ja. Davor habe ich nach meinem BWL-Studium an der WU-Wien einmal pro Jahr einen Halbmarathon in Wien absolviert. Ganz nach dem Motto; „Zurück in die alte Heimat“. Die Teilnahme war aber wirklich nur aus Spaß und Freude, und v.a. um meine Freunde in Wien wieder mal zu treffen; ganz ohne Zeitvorhaben und Leistungsorientierung. Ich konnte damals beim Start noch nicht mal sagen, was für eine Zeit ich ungefähr laufen könnte.

Zum Wettkampfsport bin ich dann durch Zufall im Jahr 2011 gekommen. Im Fitnessstudio wurde ich von Mitgliedern meines derzeitigen Vereins gefragt worden, ob ich bei Wettkämpfen starten will. Über die Landesmeisterschaften ging es dann zu den ÖM im Berglauf und schließlich zur EM in Bursa. Der 17. Platz und die Platzierung als beste Österreicherin haben mir gezeigt, zu welchen Leistungen ich im Stande bin, und dann nahm alles seinen sehr positiven Lauf mit neuen Bestzeiten im Halbmarathon (1:16:21 in der Wachau) und im Marathon (2:43:09 beim Bodensee 3-Länder Marathon).

**Hast Du vorher regelmäßig Sport gemacht?**

In meiner Schulzeit habe ich geturnt und Faustball gespielt. Während des BWL-Studiums in Wien habe ich dann mit dem Joggen begonnen, v.a. um den Kopf frei zu bekommen. Dies habe ich dann nochmal forciert, als ich zum Arbeiten begonnen habe.

**Im Berglauf hast Du heuer tolle Erfolge gehabt - trainierst Du spezifisch für den Berglauf, oder nimmst Du den nebenbei mit?**

Ich bin eigentlich hauptsächlich in den Bergen unterwegs. Ich liebe die frische Luft und die Ruhe in den Bergen, egal ob laufend, mit dem Rad oder mit den Schiern. Der Berglauf ist meine Passion und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken.

**Wer ist für Deine Trainingspläne verantwortlich, und wie schaut eine typische Trainingswoche von Dir aus?**

Trainingsplan habe ich nach wie vor keinen, da ich jegliche Vorgaben in meinem Leben versuche zu minimieren. Ich bin der Meinung, dass wir schon so viele andere Dinge im Leben tun müssen und auferlegt bekommen. Daher gestalte ich mein Training nach Lust und Laune, Tagesverfassung und vielen sonstigen externen Einflüssen. Ein Trainingsplan passt nicht zu meiner Persönlichkeit und meinem „Free-Spirit-Denken“. Den Ehrgeiz und die Energie für das Training bringe ich auch ohne fixen Plan auf. Wichtig sind für mich v.a. die Bewegung, der Spaß und die Freude und der Genuss am Sport. Ich trainiere täglich nach der Arbeit; allerdings sehr variabel mit Lauf-, Wander-, und Radeinheiten.

**Was machst Du beruflich?**

Ich bin Vollzeit berufstätig und arbeite als Projektmanagerin in Schloss Hofen, dem Weiterbildungszentrum der Fachhochschule Vorarlberg. Dort bin ich für die komplette Organisation und Abwicklung von mehreren Weiterbildungslehrgängen im In- und Ausland zuständig, wodurch ich auch immer wieder unterwegs bin.



**Wie viel Zeit wendest Du für das Lauftraining auf?**

Je nachdem wie viel Zeit meine Berufstätigkeit dafür zulässt. Sport und Bewegung mache ich aber täglich, da dies eine Bereicherung und äußerst wichtiger Bestandteil für mein Leben ist.

**Was sind Deine Ziele und Pläne für die kommenden Jahre?**

Ich möchte auf jeden Fall meine Halbmarathon- und Marathonzeit verbessern. Auch im Berglauf strebe ich wieder die Teilnahme an internationalen Wettbewerben an. Ein Straßenmarathon im Frühjahr wäre denkbar und den Jungfraumarathon möchte ich auch sehr gerne wieder laufen. Ich lasse die konkrete Planung fürs kommende Jahr aber noch auf mich zukommen und mache diese auch von den Wintertrainingsmöglichkeiten abhängig. Wichtig ist v.a. das optimale Zeitmanagement bezüglich Arbeit und Sport – die Regeneration darf auf keinen Fall zu kurz kommen. Ich möchte das Verletzungsrisiko nämlich minimieren. Ich freue mich aber schon sehr auf das kommende Laufjahr und werde sicher wieder topmotiviert losstarten. **R.K.**

## Neuerungen im ÖLV-Trainerteam

**Der Abgang von Leonard Hudec, der ab 1. September als Sportreferent der Stadtgemeinde Schwechat tätig ist, machte Änderungen im ÖLV-Trainerteam notwendig. Mit Elisabeth Norz und Victoria Schreibeis verstärken nun zwei engagierte Trainerinnen das Team des ÖLV.**

Die gebürtige Tirolerin Ing. BSc. **Elisabeth Norz** begann mit 15 Jahren mit der Leichtathletik beim ATSV Innsbruck. Ihren größten sportlichen Erfolg feierte sie im Jahr 1987 als LCAV doubrava-Athletin, als sie mit 11,98 Sekunden österreichische Staatsmeisterin im 100m Sprint der Damen werden konnte. Bereits zu ihrer Zeit in Innsbruck war sie als Nachwuchstrainerin aktiv und betreute die Kindergruppe des Vereins, der unter anderem die spätere Rekord-Staatsmeisterin im Hammerwurf Claudia Stern angehörte. Ebenso absolvierte sie die staatliche Lehrwarte-Ausbildung für Leichtathletik.



Elisabeth Norz

Nach der Matura an der HTL für Nachrichtentechnik und einigen Jahren in diesem Berufsfeld, kehrte die mittlerweile zweifache Mutter zum Sport zurück. Von 2008 bis 2011 absolvierte sie den Studienlehrgang „Training & Sport“ an der Fachhochschule Wiener Neustadt.

Seit dem Frühjahr 2011 verstärkt Elisabeth Norz das ÖLV-Trainerteam als Nationaltrainerin U16/Nachwuchs. Seit Beginn ihrer Tätigkeit sucht sie verstärkt den Kontakt zu den Nachwuchs-Verantwortlichen der Landesverbände und initiierte einen neuen ÖLV-Kaderlehrgang U16 in Obertraun.

Nach dem Ausscheiden von Leonard Hudec übernimmt Elisabeth Norz nun auch die Koordination des U18-Bereichs, der mit EYOF, U18-WM, Impulsseminar und weiteren Kader-Aktivitäten wie dem großen ÖLV-Ostertrainingskurs in Schielleiten ein breites Betätigungsfeld bietet. Die Teilzeit-Stelle (1/3 Stelle) wird über den ÖLV mit Unterstützung des Sportministeriums finanziert.

Die Agenden der Teamleiterin Sprint/Hürdenlauf werden ab sofort von Mag. **Victoria Schreibeis** übernommen. Die 3-fache EM-Teilnehmerin, zuletzt heuer im Juni in Helsinki, ausgebildete Sportwissenschaftlerin und staatliche geprüfte Trainerin feierte bislang neben ihrer aktiven Karriere als Sportlerin für die DSG Volksbank Wien, auch als Trainerin des ULC Mödling beachtliche Erfolge im Nachwuchsbereich. Ines Futterknecht und Andreas Meyer sind zwei ihrer Schützlinge, die es bereits zu internationalen Nachwuchs-Höhepunkten geschafft haben.

Victoria Schreibeis' Aufgaben als Teamleiterin Sprint/Hürdenlauf (Teilzeit, ½ Stelle) umfassen die Vorbereitung und Koordination aller Kadermaßnahmen im Sprint- und Hürdenlaufbereich und die Vorbereitung einer erfolgreichen 4x400m Mädchenstaffel für die nächstjährige Junioren-EM in Rieti (Italien). Der Kader dafür ist mit Ines Futterknecht, Carina Schrempf, Isabelle Bongarts, Bettina Raffalt und Susanne Walli äußerst viel versprechend.



Victoria Schreibeis

In regelmäßigen Stützpunkttrainings ab November am Leichtathletik-Bundesleistungszentrum Wien/Südstadt möchte Victoria Schreibeis mithelfen, das technische Niveau der Kader-Athlet/innen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Heimtrainern zu verbessern sowie Impulse für das Nachwuchs-Hürdenlauftraining der engagierten Vereine in Ost-Österreich geben. Weitere Informationen zu diesen Schwerpunkttrainings folgen in Kürze.

„Ziel ist es, gemeinsam mit den Athleten und Trainern eine optimale Leistung zu entwickeln und eine kontinuierliche Zusammenarbeit aufzubauen“, hält Victoria Schreibeis fest.

Beide neuen ÖLV-Mitarbeiterinnen freuen sich auf die Zusammenarbeit mit den Landesverbänden, den Vereinen, den Trainern und selbstverständlich mit den Athleten und stehen jederzeit gerne für Anfragen zur Verfügung:

- Elisabeth Norz: [norz@oelv.at](mailto:norz@oelv.at)
- Victoria Schreibeis: [schreibeis@oelv.at](mailto:schreibeis@oelv.at)

## Startschuss in Eisenstadt

**Die Nestlé Austria Schullaufserie startet in die bereits 14. Saison. Auftakt ist am 28. September in Eisenstadt. Im Vorjahr waren in ganz Österreich 14.000 SchülerInnen unterwegs.**

Am 9. und 10. Oktober folgt der Vorausscheidungslauf der Wiener Schulen im Donaupark. Insgesamt werden 3.000 SchülerInnen erwartet. Olympiateilnehmer Andreas Vojta, der Österreich in London über die 1500m Distanz vertreten hat, konnte heuer für die Schullaufserie gewonnen werden. Er wird im Wiener Donaupark anwesend sein und den SchülerInnen Tipps und Autogramme geben. Übrigens hat Andreas Vojta im Jahr 2007 selbst noch den Nestlé Austria Schullauf in NÖ gewonnen.

Auch der ÖLV unterstützt und fördert diese Laufserie, in dem die großen Talente beobachtet werden, und er die Jugendlichen für die Leichtathletikvereine gewinnen möchte.

In jedem Bundesland können sich die jeweils besten jeder Altersklasse für das Finale qualifizieren. Alle Schulen Österreichs können mit ihren Schülern im Alter von 6 – 19 Jahren teilnehmen. Jede Startergruppe muss eine dem Alter entsprechende Distanz laufen (Volksschule 800 - 1200m, Unterstufe 1600m, Oberstufe 3200m). Die besten 30 SchülerInnen aus jeder Altersklasse und jedem Bundesland qualifizieren sich für das Bundesfinale.

### Termine

- 28.09.: Burgenland: Eisenstadt – im Park
- 09.10.: Wien (VS) – Donaupark
- 10.10.: Wien (US/OS) - Donaupark
- 18.10.: OÖ: Vöcklabruck – Stadion
- 19.10.: NÖ – St. Pölten – Sportwelt NÖ



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

## Sportler für Sportler Lauf der Sporthilfe



Bestzeiten waren unwichtig beim „Sportler für Sportler“-Lauf der Österreichischen Sporthilfe am 10. September im Wiener Stadtpark. Im Vordergrund stand die Unterstützung für Nachwuchssportler. Gut 800m waren zurückzulegen. Unter den 150 Teilnehmern aus Wirtschaft, Politik, Kultur, Gesellschaft und Sport war auch die Leichtathletik stark vertreten. Mit Beate

Andreas Vojta, Dietmar Millonig, Robert Nemeth, Dagmar Rabensteiner, Hans Gloggnitzer u.a. waren mehrere Sportgenerationen am Start. London-Finalistin Beate Schrott sagte: „Dieser Lauf ist eine Gelegenheit, etwas zurück zu geben.“ Andreas Vojta: „Ich bin dabei, weil die Sporthilfe mein erster Förderer war.“

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

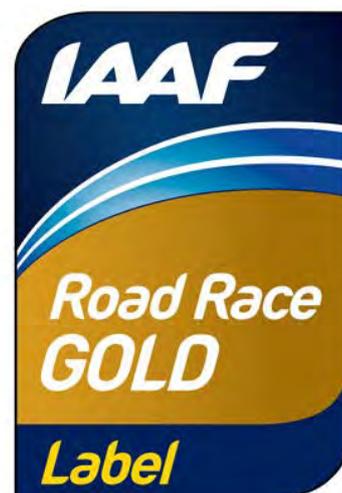
## Vienna City Marathon mit GOLD



Der Vienna City Marathon (VCM) feiert am 14. April 2013 sein 30. Jubiläum. Schon jetzt gab es mit dem IAAF Road Race Gold Label eine internationale Auszeichnung für

die größte Sportveranstaltung Österreichs. Zum zweiten Mal in Folge ist der VCM damit in der höchsten vom Leichtathletik-Weltverband vergebenen Straßenlauf-Kategorie vertreten. Im Jahr 2012 gab es weltweit nur 22 Marathons mit „Gold“. Für die Vergabe mussten viele sportliche und organisatorische Qualitätskriterien erfüllt werden, u.a. in den Bereichen Eiteläufer, TV Live-Übertragung, Services für Teilnehmer, Zuschauer und Medien.

[www.vienna.marathon.com](http://www.vienna.marathon.com)



# ÖLV beim Tag des Sports

**Mehrere 100.000 Besucher stürmten den Wiener Heldenplatz, um beim Tag des Sports am 22. September mit dabei zu sein. Der ÖLV präsentierte Leichtathletik zum Anfassen und einen Speed-Check, an dem über 600 Personen teilnahmen.**



Wer den Tag des Sports am Heldenplatz nutzte, um sich über die österreichische Sportwelt zu informieren, bekam Einblick in viele Sportdisziplinen, gute Stimmung und Bühnenevents nonstop geboten. Natürlich konnte man auch prominente Sportlerinnen und Sportler face-to-face kennenlernen.

Mitten drin war auch der Stand des ÖLV. Er war mit den Insignien der Leichtathletik leicht zu erkennen: Zwei Hürden, eine Hochsprunganlage, eine Startmaschine, sämtliche Wurfgeräte sowie Spikes zum Anfassen und eine Kurzlaufbahn waren in und rund um die Koje aufgebaut und machten Appetit für den Einstieg in die Leichtathletik. Die Hochsprunglatte vor der Koje war ein Blickfang besonderer Art. Sie lag auf 2,45 m, die gültige Weltrekordhöhe von Javier Sotomayor. Man konnte zwar durch, aber nicht ohne Staunen vorbei gehen.

## Teilnehmerrekord beim ÖLV Speed-Check

Auf einer Mini-Laufbahn konnten Knirpse, Jugendliche und Erwachsene ihre Laufgeschwindigkeit prüfen. Die Kurzsprints wurden elektronisch gemessen und die



„Meeting Friends & Athletes“ beim Tag des Sports: Läuferin Jennifer Wenth (am linken Bild), Paralympics-Sieger Günther Matzinger zwischen Martin Eichberger von ÖLV-Partner Polar und ÖLV-Generalsekretär Helmut Baudis.

Geschwindigkeit wurde in Stundenkilometern angezeigt. Insgesamt 624 Teilnehmer/innen im Alter von 2 bis 64 Jahren konnten dabei erfasst werden. Dies bedeutete einen neuen Teilnehmerrekord und eine Steigerung um über 25% gegenüber dem Vorjahr. Die Schnellsten waren Philip Skop (Jg. 1996) aus dem 21. Bezirk in Wien mit 31,6 km/h und Verena Blaßnig (Jg. 1992) aus dem 4. Bezirk mit 26,30 km/h. Beachtliche Leistungen, da der Anlauf und der Auslauf aufgrund von benachbarten Mach Mit-Stationen ziemlich knapp bemessen war.

## Top-Athlet/innen zum Anfassen

In der Koje selbst betreuten ÖLV-Topathleten wie Andreas Vojta, Jenni Wenth, Gerhard Mayer und Paralympics-Sieger Günther Matzinger die zahlreichen Fans, Adabeis und Unterschriften-Sammler.



Oben: Beim Speed-Check gab es 624 Teilnehmer und Spitzengeschwindigkeiten von über 31km/h! Darunter: Die Olympiateilnehmer Gerhard Mayer und Andreas Vojta betätigten sich als eifrige Autogrammschreiber.

Komplettiert wurde die Innenausstattung von der Firma POLAR Electro Austria GmbH ([www.polar.at](http://www.polar.at)), die vor allem Hobbyläufer über Herzfrequenzmessgeräte informierte. Dabei interessant: Bei Bestellungen über die ÖLV-Geschäftsstelle erhalten ÖLV-Mitglieder 20% Rabatt auf alle Polar-Produkte.

Im nächsten Jahr findet der dann bereits 13. „Tag des Sports“, wieder am Wiener Heldenplatz, am 28.9.2013 statt.

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



# Alles Gute, Ryan Haebe!

**Seit 31. Mai ist Ryan Haebe für Österreich startberechtigt. Über 3000m Hindernis hat er sogar das EM-Limit erbracht. Nach einem schweren Unfall lag er im Koma, doch es geht aufwärts!**

Ryan Haebe, 22, Student am Western State College in Colorado in den USA, hat Monate mit Hochs und unglaublichen Tiefs hinter sich. Auf Siege und starke Zeiten, folgten ein schwerer Sturz, Koma und Reha, von der es nun zum Glück positive Nachrichten gibt.

Doch der Reihe nach. Vor über einem Jahr kontaktierte Haebe, der in den USA lebt und aufgewachsen ist, den ÖLV und meinte, er sei österreichischer Staatsbürger und wolle für Österreich laufen. Da seine Mutter aus Vorarlberg kommt, hatte er tatsächlich alle Dokumente und erfüllte die formalen Voraussetzungen. Seit 31. Mai 2012 war er für Österreich startberechtigt. Gemeldet ist er beim Verein team2012.at. Mit einem Sieg bei den NCCA Division II Championships über 3000m Hindernis hat er ein großes Kämpferherz und die Fähigkeit für eine schnelle letzte Runde unter Beweis gestellt. Am 9. Juni lief er in Portland neue Bestzeit von 8:35,00 Minuten – die schnellste Zeit eines Österreichers in diesem Jahr und exakt das EM-Limit für Helsinki.



Ryan Haebe bei den US-Trials, 2012

Auf eine EM-Teilnahme verzichtete Haebe jedoch, weil er bereits alle Vorbereitungen auf die US-Trials ausgerichtet hatte. Dort wollte er einen Angriff auf das Olympialimit von 8:32,00 unternehmen. Mit 8:53 konnte er sein Potential aber nicht zeigen.

Bei einer Feier mit Freunden passierte am 7. Juli das folgenschwere Unglück. Ryan stürzte vom Balkon eines Hauses 4 Meter ab und zog

sich schwere Verletzungen zu. Im Koma lag er auf der Intensivstation des Spitals von Boulder / Colorado. Aus der Reha in Mapleton gibt es von seiner Familie nun gute Neuigkeiten: Er ist mobil, kann alles ohne Rollstuhl unternehmen und hat sogar erste sehr, sehr langsame Joggingversuche in den Gängen unternommen. Alles Gute, Ryan!

## DAS BESTE FÜR UNSERE ÖLV-ATHLETEN

ANZEIGE

**Sie sichern sich, unabhängig von den Einsparungen im Gesundheitswesen die ideale Versorgung im Spital Ihrer Wahl.**

Bei Ihren Privatärzten übernehmen wir die Kosten rund um ihre Gesundheit UND aktuell übernehmen wir ihre erste Monatsprämie exklusiv.

Die „Sonderklasse nach Unfällen und schweren Krankheiten“ garantiert: freie Wahl von Spitälern und Spitzenmediziner | weltweite Deckungsmöglichkeit | Umstieg auf einen Krankenhauskostentarif ohne neuerliche Gesundheitsfragen bis zum 40. Geburtstag oder (Ersatz)Tagegeld.

Der „ambulante Tarif“ übernimmt Kosten:

- > für Praktische Ärzte und Fachärzte
- > für Alternativ- / Komplementärmedizin
- > für Medikamente und Therapien
- > für Brillen und Behelfe

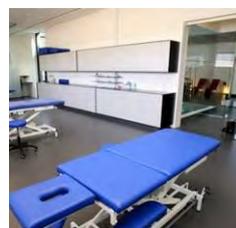
**Gesamtjahreshöchstleistung  
bis €2.230,--**

Prämienbeispiel:

für einen Mann mit 25 Jahren beträgt die Prämie monatlich EUR 45,67 (inkl. weltweiter Deckung)

**Ihr persönlicher Ansprechpartner:**

**Gerhard Wagner**  
Consultant



**WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG**

Telefon: +43 (0)50 350-52557

Mobil +43 (0)50 350 90 -52557

Telefax: +43 (0)50 350 99- 52557

mailto: g.wagner@staedtische.co.at

www.wienerstaedtische.at

## Keep on Walking

**Die österreichischen 20km-Geher-Staatsmeisterschaften der Männer bzw. die Österreichischen Meisterschaften 10km-Straßengehen der Frauen und der Nachwuchsgeher über 5km und 3km in Redlham bei Attnang-Puchheim brachten zwei neue ÖLV-Nachwuchsbestleistungen.**

Am 23.09.2012 fanden in Oberösterreich die Österreichischen und Bayerischen Gehermeisterschaften bei idealen Witterungsbedingungen statt.

Die Top-Organisation (gesperrte breite Straße, Zeitnehmung, Rundenzählung, rasche Siegerehrungen etc.) durch den LCAV doubrava (Franz Hitzl und Mag. Fritz Baldinger sowie des LCAV doubrava-Teama) trug dann das Übrige bei, sodass von einer der besten Gehsportveranstaltungen überhaupt gesprochen werden kann.

### „Alle Neune“ der Familie Siegele

Bei den Männern gingen alle Titel an die Familie Siegele. Österreichischer Staatsmeister im 20 km-Straßengehen wurde der erst 17-jährige Christian Siegele (SVS-LA) in 1:50:47 vor Titelverteidiger Dietmar Hirschmugl (TV Gleisdorf 1877) in 1:51:39 und Franz Kropik (LCC Wien) in 1:51:44. Vierter wurde Stephan Wögerbauer (ÖTB Wien) in 1:53:37 vor Markus Reifinger (IGLA long life) in 1:57:34 (OÖ. Rekord) und Johann Siegele (SVS-LA). Den Mannschaftstitel im 20 km Straßengehen holte sich die SVS-LA mit Christian Siegele, Johann Siegele (Vater von Christian) und Wilfried Siegele (Bruder von Johann) vor dem LCC Wien (Kropik, Miuletic und Knyz).



### Comeback von Kathrin Schulze

ÖLV-Meisterin im 10 km-Straßengehen wurde in Abwesenheit von Titelverteidigerin Viera Toporek, die nach 1 ½ -jähriger Abwesenheit (Babypause) wieder erstarkte Kathrin Schulze (IAC Pharmador) in 53:14 vor der U23-Geherin Stefanie Sageder (IGLA long life) in ausgezeichneten 56:33 und Renata Sitek (UAB Athletics) in 57:26.

### 2 Nachwuchsbestleistungen

Österreichischer Meister im 10 km-Straßengehen U20 wurde in Abwesenheit von Christian Siegele, der lieber die 20 km bei den Männern ging und gewann, Josef Berec (SU IGLA long life) in 59:12.

Die Österreichische Meisterschaft 5 km-Straßengehen U20 weiblich gewann die mehrfache österreichische Nachwuchsmeisterin Christina Mandlbauer (LG Kirchdorf) in der neuen österreichischen Rekordzeit (U20) von 28:29,3 womit sie den 23 Jahre alten U20-Rekord von Christina Gerdenits aus dem Jahre 1989 um 13 Sek. verbesserte.

Österreichische Meister im 3km Straßengehen U16 wurden Philipp Brandstötter (SU IGLA long life) in guten 17:31,42 und Lena Ungerböck (UAB Athletics). Ungerböck verbesserte mit 16:51,82 die vier Jahre alte österreichische U-16-Bestleistung von Teresa Hauzinger um 21 Sekunden.

### ANZEIGE

headstart.  
focus plus

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Körperliche Leistungssteigerung!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitaminhaltig!
- ✓ Ohne Koffein!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf!

Schärf die Sinne. Nicht den Puls.

www.headstart.at

## Statistik

### ÖLV-Jahresbeste 2012 Freiluft

#### Männer:

100:	10,55	Moseley Ryan
200:	21,76	Reiter Lukas
400:	47,87	Smetana Christian
800:	1:46,67	Pallitsch Raphael
1500:	3:38,09	Vojta Andreas
5000:	13:36,62	Rowe Brenton
10000:	29:48,26	Pfeil Valentin
HM:	1:04:41	Hohenwarter Markus
Mar:	2:15:34	Hohenwarter Markus
110H:	14,26	Prazak Manuel
400H:	51,51	Kain Thomas
3000H:	8:35,00	Haebe Ryan
Hoch:	2,04	Kopic Josip
Stab:	5,30	Kilbertus Paul
Weit:	7,81	Kellerer Julian
Drei:	15,39	Schmied Roman
Kugel:	19,22	Weißhaidinger Lukas
Diskus:	63,33	Mayer Gerhard
Hammer:	65,91	Siart Benjamin
Speer:	68,62	Kaserer Matthias
10-Kampf:	7664	Distelberger Dominik
20kmG:	1:52:42	Hirschmugl Dietmar
50kmG:		

#### Frauen:

100:	11,65	Röser Doris
200:	23,87	Dürr Bianca
400:	54,73	Schrempf Carina
800:	2:03,57	Märzendorfer Pamela
1500:	4:25,49	Baiert Anita
5000:	15:52,76	Hieblinger-Schütz Eva
10000:	35:49,12	Hieblinger-Schütz Eva
HM:	1:11:49	Mayr Andrea
Mar:	2:34:51	Mayr Andrea
100H:	12,82	Schrott Beate
400H:	58,99	Menapace Verena
3000H:	10:58,10	Huber Stefanie
Hoch:	1,90	Gollner Monika
Stab:	4,15	Grünberg Kira
Weit:	6,30	Dadic Ivona
Drei:	12,47	Egger Michaela
Kugel:	14,12	Watzek Veronika
Diskus:	56,10	Watzek Veronika
Hammer:	58,25	Siart Julia
Speer:	55,80	Eberl Elisabeth
7-Kampf:	5959	Dadic Ivona
20kmG:		

Stand: 23.9.2012

## Rekorde & Bestleistungen

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

### Markus Fuchs

(geb. 14.11.1995; ULC Riverside Mödling)

100 Meter U18:

**10,76s** - 29.7.2012 Amstetten

Alter Rekord: 10,79s Philipp Stanek 2003



Markus Fuchs

### Dominik Hufnagl

(geb. 10.1.1997; SV Schwechat)

200 Meter U16:

**22,34s** - 28.7.2012 Amstetten

Alter Rekord: 22,46s Dominik Hufnagl 2012

300 Meter Hürden U16:

**38,02s** - 8.9.2012 Südstadt

Alter Rekord: 38,55s Klaus Knoll 1988

### Nikolaus Franzmair

(geb. 18.2.1995; ULC Linz Oberbank)

1000 Meter U18, U20:

**2:21,83min** - 18.8.2012 Andorf

**2:20,16min** - 20.8.2012 Linz

Alter Rekord:

U18: 2:25,57 Nikolaus Franzmair 2011

U20: 2:22,20 Robert Nemeth 1977

1500 Meter U18:

**3:46,31min** - 14.8.2012 Regensdorf

Alter Rekord: 3:48,77 P. Schwarzenpoller '81

### Lukas Weißhaidinger

(geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA)

Kugelstoß U23 7,26kg:

**19,22m** - 18.8.2012 Andorf

Alter Rekord: 18,94m Erwin Weitzl 1982

### SV Schwechat Leichtathletik

(Nemeth Tim 98, Steinmetz Andreas 97, Hufnagl Dominik 97, Hengst Jonathan 98)

4x100 Meter U16:

**45,40s** - 9.9.2012 Südstadt

Alter Rekord: 45,44s ULV Krems 2006

## Terminvorschau

### 2012

- 13.10. Österreichische Geher Staatsmeisterschaften (50km/20km), Gleina (GER)
- 09.12. Crosslauf Europameisterschaften, Budapest

### 2013

- 16./17.02. Österr. Hallen-Mehrkampf-Staatsmeisterschaften, Linz
- 16./17.02. Österr. Hallenmeisterschaften (U-20 / U-18), Linz
- 23.02. Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften, Wien
- 01.-03.03. Hallen-EM, Göteborg/SWE

### 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). Registrierung für den kostenlosen Versand unter diesem Link: [www.oelv.at/newsletter/register.php](http://www.oelv.at/newsletter/register.php)

### Impressum

#### Herausgeber

Pressereferat des ÖLV

#### Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband

Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien

ZVR: 831713114

#### Redaktion

Helmut Baudis, Robert Katzenbeisser

Andreas Maier, Herbert Winkler

Anzeigen [presse@oelv.at](mailto:presse@oelv.at)

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

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