

Ivona Dadić
Sensationeller Speerwurf
Neuer Ö. Rekord mit 6151 Punkten



Laufcamp Lanzarote 2016

Auch im nächsten Winter zieht es uns in die Wärme! Im Februar findet unser diesjähriges Laufcamp wieder auf Lanzarote statt. Perfekte und bereits bekannte Bedingungen für unseren laufenden Urlaub!

Sichere deinen Platz und melde dich gleich an.

Reisedatum: 14. bis 21. Februar und/oder 21. bis 28. Februar und/oder 28. Februar bis 6. März 2016

Unterkunft: Hotel Costa Calero****

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Voraussetzungen: 45 Minuten durchgehendes Laufen von Vorteil. Anfänger und Fortgeschrittene sind sehr willkommen!

Preise (pro Person)

- ◇ Normalpreis (DZ, HP): ab € 1.314,-
- ◇ Einzelzimmer (EZ, HP): ab € 1.475,-
- ◇ Verlängerungswoche: ab € 648,-

Inkludierte Leistungen: Flug, Transfer, Unterkunft inkl. Halbpension, Trainingsbetreuung

Detailbeschreibung und geplantes Programm senden wir Dir gerne zu.



Jet Travel Reisebüro & Business Jets
Prinz-Eugen-Straße 8/ Stiege 2/ EG
1040 Wien
T +43(0) 1 533 90 86-14
F +43 (0) 1 533 90 84
www.jettravel.at

Inhalt 6|2015

Rückblick auf das Leichtathletikjahr 2015	4
Erfolgsmodell „Südstadt NEU“	14
Europ. Athletics Clubs System & Youth Conference .	17
Andreas Vojta – Solche Jahre gehören dazu	18
ÖLV-Teamärztin mit Breitbandkompetenzen	20
Jennifer Wenth im Portrait	23
Mehrkampf Frauen – ein historischer Rückblick	24
Ein Tag mit Eva Wimberger	26
Trackstories	28
Nachgefragt bei Stefan Schmid	30
Statistik	31

Verspätete EM-Medaille für Beate Schrott



Drei Jahre und vier Monate nach den Europameisterschaften in Helsinki bekam Beate Schrott die Bronzemedaille in ihrem Heimatort St. Pölten überreicht. Ursprünglich war Beate im Finale über 100 m Hürden mit 12,98 Sekunden Vierte geworden, nur eine Hundertstelsekunde vom dritten Platz entfernt. Die vermeintliche Siegerin Nevin Yanit aus der Türkei wurde jedoch wegen Dopings disqualifiziert, was am 30. Juni 2015 bekannt wurde. So rückte Beate Schrott auf den dritten Platz vor. Wir gratulieren ganz herzlich! Foto: GEPA Pictures.

Editorial



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Upgrade

In den letzten Wochen konnten wir uns über drei Rangverbesserungen bei internationalen Meisterschaften freuen. Beate Schrott wurde nach dem dopingbedingten Ausschluss einer türkischen Hürdensprinterin zur EM-Bronzemedailengewinnerin von Helsinki 2012 upgegradet. Unser Nationalteam erhielt nachträglich die Goldmedaille für den Sieg bei den European Games in Baku, da ein Dopingvergehen eines aserbaidjanischen Hammerwerfers dem Team Austria einen zusätzlichen Punkt bescherte. Zusätzlich erhielt Veronika Watzek U23-EM-Silber aus dem Jahr 2007. Natürlich wäre es schöner gewesen, drei Mal vor Ort jubeln zu können, aber wir schätzen diese Erfolge auch im Nachhinein.

Ein Upgrade erhielt das Trainingszentrum in der Südstadt. Gemeinsam mit Sportminister Gerald Klug konnten wir vor wenigen Tagen unsere neue, rund 100m lange Trainingshalle eröffnen. Ein Quantensprung hinsichtlich Optimierung der Trainingsbedingungen für unsere Top-Athleten in Ostösterreich. Der Dank an das Sportministerium ist aber auch mit dem Ersuchen verbunden, die Infrastrukturprojekte in Linz und Graz-Eggenberg, die der Öffentlichkeit mittels Pressekonferenzen bereits vorgestellt wurden, ebenfalls zur Umsetzung zu bringen. Wir benötigen diese zusätzlichen Trainingshallen, um vor allem in der kalten Jahreszeit optimal trainieren zu können. In diesem Sinne wünsche ich alles Gute für das Vorbereitungstraining der kommenden Wochen und freue mich schon auf die bevorstehende Olympiasaison 2016.

Herzlich
Ralph Vallon

Impressum

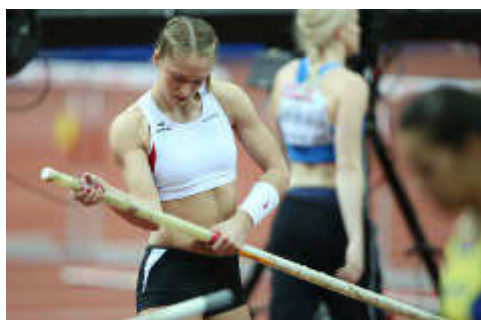
Herausgeber Pressereferat des ÖLV
Inhaber Ö. Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114
Redaktion Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeisser, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Herbert Winkler
Anzeigen baudis@oelv.at
Internet www.oelv.at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

Rückblick auf das Leichtathletikjahr 2015

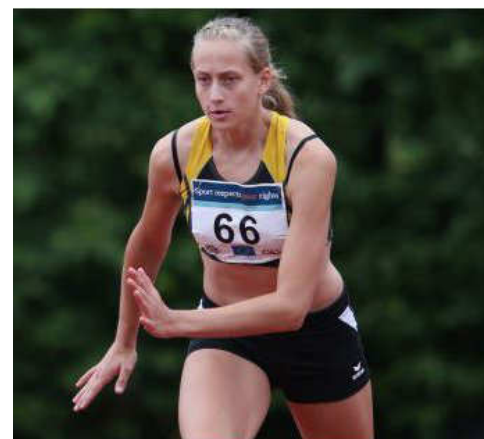
Jänner

1.1. 2015

Der Silvesterlauf Peuerbach ist Geschichte, Christian Steinhammer erreicht Platz 7. Andrea Mayr wird vor Jenni Wenth 5.. Anita Baierl läuft auf den starken 8. Platz. Die drei Österreicherinnen schlagen die deutschen Hahner Twins.



1,80m scheiterte die U18 Athletin nur knapp.



17.1.

Kira Grünberg springt in Magglingen in der noch jungen Saison zum Hallen EM Limit (4,25m).

19.1.

Monika Gollner überquert 1,82m und platziert sich in der Europarangliste auf Platz 15.

23.1.

Edwin Kemboi läuft beim Dubei Marathon in 2:14:05 Stunden zum WM Limit. 100 Jahre Herma Bauma. An diesem Tag wäre die Speerwurf Olympiasiegerin von 1948 (45,57m) 100 geworden.

24.1.

Unsere starke Läuferin Jenni Wenth pulverisiert mit 9:06,25min ihre Bestleistung über 3000m und bleibt deutlich unter dem Hallen EM Limit für Prag/Tschechien von 9:15min.

Ivona Dacic gibt nach langer Verletzungspause ein starkes Comeback: 13,59m im Kugelstoß bedeuten persönliche Bestleistung.

25.1.

Gottfried Lammerhuber wird zum neuen NÖLV Präsidenten gewählt. Nina Luyer springt tolle 1,77m hoch. An

29.1.

Andrea Vojta qualifiziert sich über 3000m in Maßarbeit für die Hallen EM in Prag.

31.1.

Gleich 4 Limits für Prag: Austro-Australier Brendon Rowe läuft in Newcastle über 1.500m in 3:41,80min zum Limit. Eine Spur schneller lief der bereits über 3000m qualifizierte Andreas Vojta im indirekten Duell in Karlsruhe. Hürdenass Beate Schrott blieb ebenfalls in Karlsruhe mit 8,19sec. über die 60m Hürden eine Hundertstel unter dem Limit für Prag. Andreas Rapatz überquert beim Indoor Track&Field Vienna nach 800m die Ziellinie in 1:47,72min und bleibt klar unter der geforderten Marke.

Februar

6.2.

Gugl Indoor Meeting in Linz mit starken Leistungen der heimischen Athleten. Beate Schrott sprintet die 60m Hürden in 8,09sec. Lukas Weißhaidin-

ger bleibt mit 18,97m über dem Hallen EM Limit im Kugelstoß. Kira Grünberg springt mit dem Stab 4,40m hoch und scheitert erst an der neuen ÖLV Hallenrekordhöhe von 4,45m.

7.2.

Siebenkämpferin Verena Preiner erreicht beim EA Indoor Permit Meeting in Tallinn mit 4.046 Punkten den dritten Platz im Fünfkampf.



19.2.

Jennifer Wenth läuft zum ersten ÖLV-Hallenrekord über 5000 Meter (15:43,88min.) Da die 5000 Meter in der Hallenleichtathletik nur selten angeboten werden, hat es bisher keine hochklassige Indoor-Leistung einer ÖLV-Athletin über diese Distanz gegeben.

21.2.

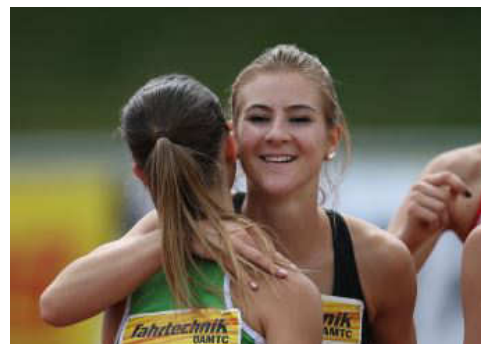
Wenth und Grünberg präsentieren sich stark am ersten Tag der Hallen Staatsmeisterschaften. Zwei Wochen vor der Hallen EM läuft Jenni Wenth die 3000m im Alleingang in 9:17,16. Kira Grünberg scheidet drei Mal knapp an 4,45m. Am zweiten Tag stoßt Luki Weißhaidinger die Kugel auf tolle 18,88m.

14.2.

Jahresweltbestleistung bei der ASVÖ Vienna Indoor Gala. Die in Österreich trainierende und von Philipp Unfried betreute Weißrussin Alina Talay verbessert ihre eigene Jahresweltbestleistung auf 7,88 Sekunden.

22.2.

Gleich vier neue ÖLV U18-Rekorde bei der ÖM U18 durch Maximilian Münzker (60m), Karin Strametz (60m Hürden), Sarah Lagger (Weitsprung) und Nico Garea (400m).



März

2.3.

Beate Schrott sagt die Hallen EM schweren Herzens aufgrund einer Viruserkrankung ab. Die Ergebnisse der vorangegangenen Wochen deuten jedoch darauf hin, dass das neue Umfeld in den Niederlanden rund um Startrainer Rana Reider bestens funktioniert.

3.3.

Austrian Athletics Award im Haus des Sports in Wien. Zehnkämpfer Dominik Distelberger und Stabhochspringerin Kira Grünberg werden als Österreichs beste Leichtathleten geehrt.



8.3.

Hallen EM in Prag. Ein junges Team präsentiert sich gut. Das herausragende Ergebnis liefert einmal mehr Jennifer Wenth, die im Finallauf über 3000m mit persönlicher Bestleistung den 9. Platz erreicht. Kira Grünberg springt mit neuem ÖLV Rekord von 4,45m knapp am Finale vorbei.

14.3.

Cross Attack in Salzburg. Unter diesem Namen gehen die Österreichischen Crosslauf Staatsmeisterschaften über die Bühne. Valentin Pfeil (Langstrecke, 9,78km) und Christian Steinhammer (Kurzstrecke, 3,59km) sichern sich bei den Männern die Titel. Bei den Frauen (4,76km) gewinnt Martina Bruneder-Winter.

28.3.

Facelifting beim ÖLV Cup. Aufgrund der Änderungswünsche aus mehreren Bundesländern werden Anpassun-

gen vorgenommen. Internationale Ergebnisse der Athleten fließen nun in den Cup mit ein. Außerdem werden die Leistungen der Allgemeinen Klasse höher bewertet als die der Nachwuchsklassen. In der Gesamtwertung scheinen jetzt auch mehr Vereine auf.

28.3.

Andrea Mayr gewinnt in Doha den Weltmeistertitel im Treppenlauf.



April

12.4.

Vienna City Marathon: Der Äthiopier Sisay Lemma feiert in 2:07:31 Stunden seinen größten Erfolg. Titelverteidiger Feleke muss aufgeben. Simon Lechleitner belegt als Zwölfter die beste österreichische Platzierung. Bei den Frauen siegt überraschend die Schweizerin Maja Neuenschwander. Beste Österreicherin ist Natalia Steiger mit einer Zeit von 3:08:37 Stunden.

15.4.

Das IAAF Council beschließt die Olympialimits für Rio de Janeiro 2016. In fast allen Disziplinen werden die Normen stark angezogen. Es gibt nur mehr 1 Limit und nicht mehr wie früher eine A- bzw. B- Norm. Besonders in

den Würfeln bzw. im Mehrkampf gibt es sehr hohe Limits. (Diskus Männer: 66m, Siebenkampf: 6200 Punkte, Speerwurf Frauen: 62m, Hammer Männer: 78m,...)

16.4.

Ultralauf WM in Turin mit österreichischer Beteiligung. Für die beste Platzierung (44.) aus heimischer Sicht sorgt Alexandra Heiml, die in 24 Stunden 196,212km zurücklegt. Bei den Männern ist Andreas Sageder mit 223,841 gelaufenen Kilometern und Platz 46 erfolgreich.

19.4.

Hürdenass Beate Schrott läuft in Florida eine Spitzenzeit über die 100m Hürden. 2,6m/s Rückenwind verhindern,

dass die Topzeit von 12,87sec. als WM- und Olympialimit anerkannt wird.



Mai

1.5.

10.000m Staatsmeistertitel gehen an Jennifer Wenth und Christoph Sander. Wenth kann bei ihrer Premiere über diese Distanz den Titel im Alleingang unter 34 Minuten holen. Fast zeitgleich läuft Anita Baierl bei den Deutschen Meisterschaften dieselbe Strecke in 33:48,62min. und holte sich damit die ÖLV Jahresbestleistung.

5.5.

Historischer Tag! Diskuswerfer Gerhard Mayer schleudert sein Arbeitsgerät in Schwechat auf sensationelle 67,20m. Damit setzt er sich an die Spitze der Weltjahresbestenliste und qualifiziert sich mit einem Schlag für die Weltmeisterschaften in Peking und die Olympischen Spiele in Rio. Mit der Spitzenweite verbessert der von Gregor Högler trainierte Athlet auch seinen eigenen ÖLV Rekord, der jedoch überraschen-

derweise nicht allzu lange Bestand haben soll. . .



9.5.

Knock-Out Race im LAZ Wien. Zum 2. Mal findet am ehemaligen Cricketplatz, nunmehr Wiener Leichtathletikzentrum das Hürden K.O Rennen statt. Dominik Siedlaczek und Europameisterin Alina Talay sichern sich die Titel.

9.5.

Patricia Madl holt sich mit dem 500g Speer mit tollen 53,08m den ÖLV U18

Rekord. Sie verbessert ihre Bestleistung mit diesem Wurf um 4,5m.

13.5.

Mittelstreckler Raphael Pallitsch beendet seine Karriere. Mit seiner persönlichen Bestzeit von 1:46,67min. über 800m liegt er an dritter Stelle der ewigen ÖLV-Bestenliste. Der Einzug ins Semifinale bei der Hallen WM in Istanbul 2012 sowie die Teilnahme an der Freiluft EM in Helsinki zählen sicherlich zu seinen größten Erfolgen.



17.5.
„Weltrekord“ durch Sarah Lagger im U18 Siebenkampf. Die von Georg Werthner trainierte Kärntnerin schafft nach zwei Tagen voller Bestleistungen herausragende 6014 Punkte. Umso bemerkenswerter ist diese Punkteanzahl, da Sarah zu diesem Zeitpunkt erst 15 Jahre alt ist.



27.5.
Topleistungen bei der Salzburger Leichtathletik Gala: Jenni Wenth holt mit einer starken Zeit über 3000m den

3. Platz. Philipp Kronsteiner überzeugt im Dreisprung mit 15,48m (neuer ÖLV-U20-Rekord). Dominik Hufnagl läuft über die 400m Hürden zur U20 EM.

29.5.
Täglich neue Limits für internationale Nachwuchsmeisterschaften.. Viele junge, ambitionierte Athleten qualifizieren sich für ihre Saisonhöhepunkte. Sarah Lagger, Ina Huemer, Karin Strametz, Patricia Madl, Andrea Obetzhofer, Nina Luyer, Nico Garea, Susi Walli, Vicky Hudson und viele mehr haben die Limits bereits früh in Saison in der Tasche.

30.5.
Die Golden Roof Challenge geht in Innsbruck vor toller Kulisse über die Bühne. Herausragend die persönliche Bestleistung von Sarah Lagger im Weitsprung (6,18m). Stabhochspringer Lukas Wirth überquert 5,20m und sichert

sich somit das Limit für die U23 EM.



31.5.
Brianne Theisen-Eaton und Kai Kazmirek gewinnen das Hypo Mehrkampfmeeting in Götzis. Die Lokalmatadore Dominik Distelberger und Ivona Dadic steigen verletzungsbedingt erst später in die Saison ein. Die österreichische Beteiligung zeigt mit Verena Preiner (5712 Punkte, PB, U23 EM Limit) und Dominik Siedlaczek (7386 Punkte) einen guten Auftritt.

Juni

4.6.
Das 2. Austrian Top Meeting in St. Pölten geht bei hervorragenden Bedingungen über die Bühne. Gerhard Mayer bestätigt mit 62,28m seine gute Form im Diskuswurf und Kira Grünberg überquert mit dem Stab 4,31m. Drei weitere Limits für internationale Nachwuchsmeisterschaften fallen für Markus Fuchs, Max Münzker und Mario Gebhardt.

7.6.
Die Steirerin Karin Strametz stellt in Bernhausen einen neuen ÖLV U18 Rekord über 100m Hürden auf. Mit 13,71sec. bei leichtem Gegenwind verbessert sie ihre eigene Bestmarke.

15.6.
Spatenstich in der Südstadt. Der Bau der neuen Leichtathletik-Indooranlage beginnt. Durch die Initiative von Vizepräsident Gregor Högler und Gene-

ralsekretär Helmut Baudis wurde dem Sportministerium und dem BSFZ Südstadt ein Ansuchen vorgelegt. Noch vor Beginn des Wintereinbruchs soll die Halle fertig sein und für gute Trainingsbedingungen in der kalten Jahreszeit sorgen.



22.6.
Silbermedaille für Österreich bei der Team EM, die im Rahmen der 1. Europaspiele in Baku stattfindet, nach einem packenden Duell mit der Slowa-

kei. Das österreichische Team führt praktisch durchgehend die Wertung an. Erst bei der entscheidenden 4x400m Staffel der Männer vergibt unser Team die Chance auf den Sieg. Durch den Verlust des Staffelholzes gehen wertvolle Sekunden verloren. Dass wir einige Monate später doch noch vergoldet werden, ahnt zu diesem Zeitpunkt niemand...



30.6.

EM Bronze für Beate Schrott! Unerwartet erfährt unsere Hürdensprinterin von der Nachricht, dass sie nachträglich auf den dritten Platz der Europameisterschaften von Helsinki 2012 vorrückt. Die vermeintliche Siegerin Nevin Yanit

wurde wegen Dopings rückwirkend gesperrt und somit disqualifiziert.



Juli

4.7.

Andrea Mayr wird zum vierten Mal Berglauf Europameisterin, das Damenteam (A. Mayr, S. Reiner und S. Mair) holt Bronze. Sabine Reiner läuft auf den tollen 4. Rang.

6000er Marke und übertrifft damit ihren eigenen österreichischen Rekord. Verena Preiner holte im Siebenkampf den herausragenden 4. Platz mit einer tollen Bestleistung von 5840 Punkten. Ebenfalls Rang 4 für die Stabhochspringerin Kira Grünberg mit überqueren 4,25m. Platz 9 gibt es für 400m Hürdenläufer Thomas Kain.

18.7.

Jennifer Wenth läuft mit Bestleistung über 5000m zu Olympia und WM! In einem sensationellen Rennen unterbietet die von Karl Sander trainierte Läuferin in 15:16,12min das Limit für die Olympischen Spiele in Rio sowie für die WM in Peking.

7.7.

ÖLV Rekordaufgebot! 49 junge österreichische Leichtathletinnen und -athleten werden im Juli bei internationalen Nachwuchsmeisterschaften am Start sein.

19.7.

Sarah Lagger holt mit 5992 Punkten Silber bei der U18 WM in Cali / Kolumbien und somit die erste Medaille überhaupt für Österreich bei einer Jugend Weltmeisterschaft. Andrea Obetzhofer kämpft sich mit starken 5796 Punkten auf den hervorragenden 5. Platz.

8.7.

Stephanie Bendrat ab sofort für Österreich. Die 24jährige Deutsche erhält im dritten Anlauf die österreichische Staatsbürgerschaft. Die Hürdensprinterin trainiert und studiert seit vielen Jahren in Salzburg.



13.7.

Drei Top 10 Plätze bei der Universiade in Gwangju/Korea. Jenni Wenth läuft in einem taktischen Rennen über 5000m auf den 6. Rang. Dominik Siedlaczek kann im Zehnkampf unter schwierigen Bedingungen den 9. Platz erkämpfen. Rang 10 über 1500m erreicht Mittelstreckler Andreas Vojta, der 2013 in Kazan über 800m die Bronzemedaille erreichte.

Die dritte starke Mehrkämpferin im Team, Karin Strametz, startet im Hürdensprint und belegt dort den tollen 9. Platz in einer persönlichen Bestzeit von 13,52sec. Lena Millonig läuft im 2000m Hindernisfinale ebenfalls auf den sehr guten 9. Rang.

10.7.

U23 EM Bronze für Ivona Dadic in Tallin/Estland! Nach langer Verletzungspause findet sie mit ihrem neuen Trainerteam Gregor Högler und Philipp Unfried zurück in die Erfolgsspur. Mit 6033 Punkten knackt sie die magische

17.7.

Spitzenleistungen beim Austrian Top Meeting in Ried. Beate Schrott nähert sich bis auf 9 Hundertstel ans WM- und Olympialimit an. Lukas Weißhaidinger schleudert den Diskus auf 60,92m. Erst eine Woche zuvor stellte er mit 63,13m eine neue persönliche Bestleistung auf.

Dominik Hufnagl holt sensationell Bronze über 400m Hürden bei der U20 EM in Eskilstuna / Schweden. Mit 51,74sec. läuft der von Robert Ruess trainierte Athlet in persönlicher Bestzeit auf den 3. Rang.



Victoria Hudson wirft ihren Speer gleich im ersten Finalversuch auf tolle 52,68m und sichert sich damit Rang 7. Die 4x100m Staffel der Mädchen sprintet auf Platz 6. Für weitere Top 10 Platzierungen sorgen Philipp Kronsteiner im Dreisprung (9.), Susanne Walli über 400m (9.) sowie Luca Sinn über 3000m Hindernis (10.).

21.7. Beate Schrott knackt das WM und Olympialimit. In 12,92sec. bleibt sie klar unter der geforderten Marke von 13,00sec. Nach einer kurzen Wett-

kampfpause aufgrund eines Sturzes beim Meeting in Hengelo ging es für Beate wieder stetig bergauf. Sie ist nach Gerhard Mayer und Jennifer Wenth die dritte ÖLV-Athletin mit Rio-Limit.

27.7. Stefan Schmid läuft zu EYOF Gold. Der von Karin Haußecker trainierte Athlet holt sich in Tiflis/ Georgien über 2000m Hindernis in 6:10,03 die Goldmedaille.

30.7. Diskusrekordler Gerhard Mayer startet bei Diamond League Meetings in London und Stockholm und wird guter Sechster bzw. Siebter.

31.7. Schwarzer Tag im österreichischen Sport. Stabhochspringern Kira Grünberg erleidet bei einem Trainingsunfall einen Bruch der Halswirbelsäule und wird querschnittgelähmt bleiben.

Ihr Trainingskollege Riccardo Klotz holt, in Gedanken ganz bei Kira, am selben Tag mit eingestellter Bestleistung von 4,60m Bronze beim EYOF in Georgien.



August



1.8. Fabelhafter ÖLV Rekord von Lukas Weißhaidinger im Diskuswurf! Mit 67,24m schiebt sich der von Sepp Schopf trainierte Athlet auf Rang 4 der Weltrangliste und qualifiziert sich für WM und Olympia. Dass die intensive Zusammenarbeit mit Nationaltrainer Gregor Högler bestens funktioniert, zeigt dieser deutliche Leistungs-

sprung. Emotion und Klasse bei Linzer Leichtathletik-Gala: „Meeting für Kira“ Das Austrian Top Meeting Linz steht ganz im Zeichen der verunglückten Stabhochspringerin Kira Grünberg. Starke Leistungen von Ivona Dadic, die im Speerwurf eine neue persönliche Bestleistung (47,16m) aufstellt.



9.8. Gute WM Generalproben und Nachwuchs-Erfolge bei den Staatsmeisterschaften. Beate Schrott läuft 13,06sec. über die Hürden. Jennifer Wenth siegt über 1500 Meter. Lukas Weißhaidinger holt sich nach Top-Diskuswurf Gold im Kugelstoß. In vielen Momenten ist die schwer gestürzte Kira Grünberg präsent. Die Athletinnen und Athleten kommen in #kirstaystrong T-Shirts zur Siegerehrung.

15.8. Austrian Top Meeting in Andorf. Gelungener WM Test für Weißhaidinger und Wenth. Bei der letzten Station der Austrian Top Meetings zeigen sich die beiden WM Starter in bester Verfassung. Lukas wirft den Diskus auf 61,50m und Jenni siegt trotz Sturz über 3000m.

16.8.
Sie wird nicht müde. Monika Gollner überquert in Pottenstein 1,88m im Hochsprung. Damit ist sie die aktuelle Weltrekordhalterin der Altersklasse W40.



19.8.
Beim 50. IAAF-Kongress in Peking wird Sebastian Coe zum neuen IAAF-Präsidenten gewählt. Er setzt sich mit 115:92 Stimmen gegen Sergey Bubka durch.

24.8.
Nächste Hiobsbotschaft in der österreichischen Leichtathletik. Die Osttirolerin

Susanne Mair erleidet bei einem Unfall mehrere Brüche an den Füßen. Laut Ärzten steht ihr ein langer und harter Weg bevor. Der Rückkehr in den Leistungssport sehen die Ärzte vorsichtig optimistisch entgegen.

29.8.
Weltmeisterschaften in Peking. Der Finaleinzug und Platz 15 in 15:35,46min. von Jennifer Wenth gibt die Richtung vor. Sie schafft zum dritten Mal in Folge das beste ÖLV-Resultat bei einem Großereignis. In 13,04sec. sprintet Beate Schrott ins 100m Hürdensemifinale. Dort zieht sie sich einen Muskelfaserriss zu, der eine mehrwöchige Pause bedeutet. Lukas Weißhaidinger deutet mit drei Würfeln über 60m auf sein Potential hin. Auf's Finale fehlen ihm mit seinem weitesten Wurf (61,26m) nur 1,23m. Gerhard Mayer bleibt verletzungsbedingt hinter den Erwartungen zurück (57,74m). Edwin Kemboi platziert sich bei seinem WM Marathon Debüt auf Platz 32 (2:28:06 Stunden).



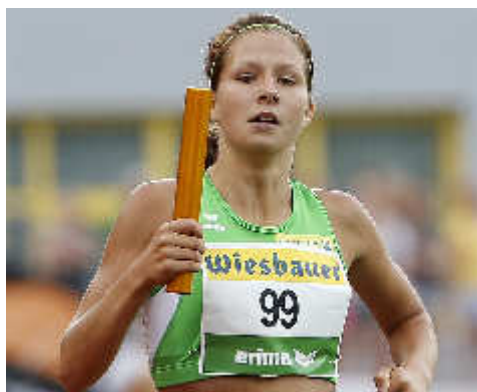
30.8.
Sarah Lager holt sich die Jahresweltbestleistung im U18 Siebenkampf zurück. Zwischenzeitlich musste sie diese an Alina Shukh aus der Ukraine abgeben. Mit 6054 Punkten liegt nun wieder die junge Kärntnerin voran.

September

2.9.
Lauf für Kira. Der von Lauftrainer Willy Lilge ins Leben gerufene Benefizlauf für Kira Grünberg geht im Wiener Prater über die Bühne. Bei rund 3500 Teilnehmern werden 64.000 Euro eingenommen, die zur Gänze an die verunglückte Sportlerin gehen.

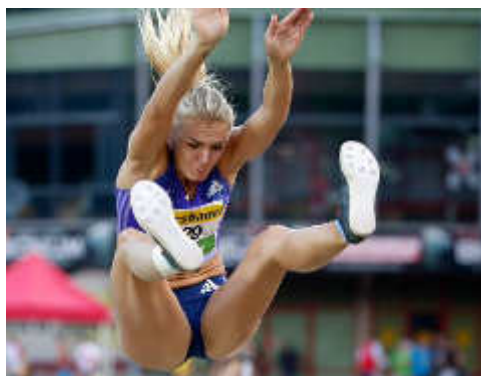


3.9.
Neuer ÖLV U16 Rekord. Die Mädchenstaffel des LC Waldviertel (Sarah Führer, Sandra Riener und Adriana Höller) läuft Rahmen der österreichischen Mehrkampf MS einen neuen österreichischen U16-Rekord in der 3x800m Staffel.



12.9.
Der TGW-Lentos Jump, ein internationaler Stabhochsprung-Wettbewerb unter dem Linzer Lentos-Kunstmuseum im Donaupark, startet mit einer eindrucksvollen Premiere. Die außergewöhnliche Location und höchst motivierte Weltklasseathleten begeistern rund 1500 Zuseher.

19.9.
Berglauf WM: Die Vorarlbergerin Sabine Reiner sorgt bei den Berglaufweltmeisterschaften in Betws-y-Coed (Wales / GB) für die beste Platzierung des neunköpfigen österreichischen Teams. Sie belegt auf der 8,9 Kilometer langen Strecke mit 478 Metern Höhendifferenz, jeweils bergauf und bergab nach 39:44min. den sehr guten 8. Platz.



20.9.

Beim Mehrkampfmeeting „Decastar“ in Talence/ Frankreich verbessert Ivona Dadic ihren eigenen ÖLV Siebenkampferekord um 118 Punkte auf 6151 Punkte. Im international stark besetzten Teilnehmerfeld kommt sie damit auf Platz 4. Ausgezeichnet präsentiert sie sich im Speerwurf, wo sie ihre Bestleistung auf 52,48m pulverisiert.

Trainingskollege Dominik Distelberger muss den Zehnkampf bei seinem Comebackversuch verletzungsbedingt aufgeben, nachdem er gut in Richtung 8000 Punkte unterwegs war.

Oktober

4.10.

Bei einem Staffelnwettkampf im Rahmen des Kinderzehnkampfs in Gmunden verbessert die U20 Staffel der Zehnkampf Union den ÖLV Rekord über 4x100 Meter auf 47,06 Sekunden. Mit dieser Zeit übernehmen die Athletinnen Julia Schwarzinger, Sarah Lagger, Susi Walli und Alexandra Scheftner auch die Spitze der Bestenliste der Allgemeinen Klasse für 2015.

11.10.

Roman Weger und Karin Freitag gewinnen den Graz Marathon bei regnerischen Bedingungen.

25.10.

Andrea Mayr unterbietet beim Frankfurt Marathon in 2:33:28 Stunden das Olympialimit von 2:34:00. In mehrfacher Hinsicht ist es ein außergewöhnlicher Marathon für die 36-Jährige. Sportlich, weil sie ihr Training neben der Berufstätigkeit als Spitalsärztin absolvieren musste. Persönlich, weil der plötzliche Tod ihres Vaters im Vorfeld das Vorhaben relativiert und zwischenzeitlich fast gestoppt hat.

27.10.

Die EM-Bronzemedaille von Helsinki 2012 – endlich ist sie in den Händen von Beate Schrott! ÖLV-Präsident Ralph Vallon und Niederösterreichs Sportlandesrätin Petra Bohuslav nehmen die Ehrung vor.



Baku. Die offizielle Bestätigung der IAAF ist bereits in ihrem aktuellen Newsletter erfolgt, in dem die Disqualifikation und 4-jährige Sperre des Hammerwerfers Dzmityr Marshin (AZE) offiziell bekanntgegeben wurde. Damit gewinnt Österreich einen Punkt und überholt die Slowakei. Am Sieg von Österreich bei den European Games ist wohl nicht mehr zu rütteln.

Bewegender Auftritt von Kira Grünberg bei Lotterien-Gala „Nacht des Sports“. Zum ersten Mal seit ihrem Unfall vor drei Monaten erscheint Kira vor großem Publikum. Von den Gästen wird sie mit Standing Ovations empfangen. In der Kategorie „Sportler mit Herz“ wird Lauftrainer Wilhelm Lilge ausgezeichnet, der den Benefizlauf „Laufen für Kira“ ins Leben gerufen hat.



29.10.

Für die einzige rot-weiß-rote Medaille bei der IPC WM in Doha sorgt der sehbehinderte Athlet Bil Marinkovic im Diskuswurf. Der von ÖLV-Nationaltrainer Gregor Högl seit Jahren trainierte Athlet erobert mit 37,06m in einer äußerst spannenden Konkurrenz die Silbermedaille.

30.10.

Österreich erhält nachträglich die Goldmedaille bei den European Games in

November

7.11.

Bei der BSO Cristall Gala wird Karin Walkner, Obfrau der Union Salzburg LA, als Zweiplatzierte bei der Wahl zu Österreichs „Top-Sportfunktionärin 2015“ ausgezeichnet.



10.11.

Der größte Sportskandal der Geschichte bricht über die Leichtathletik herein. Russland soll aufgrund von Doping und Vertuschungen aus dem Weltverband ausgeschlossen werden. Unter dem neuen IAAF Präsidenten Sebastian Coe wird dies wenige Tage später auch vollzogen.



12.11.

Die Indoor Leichtathletik Anlage in der Südstadt wird in Beisein von Sportminister Klug eröffnet. Mit 110m Länge bietet die barrierefreie Leichtathletikhalle ab sofort winterfeste Trainingsmöglichkeiten für Hürdenlauf, Hoch-

und Weitsprung, Diskus- und Speerwerfen, Kugelstoßen sowie Sprint auf sechs Bahnen.

15.11.

Edwin Kemboi läuft beim Valencia Marathon anfangs ein starkes Rennen, verpasst aber am Ende die Olympia-Norm in 2:15:11 Stunden um etwas mehr als eine Minute.

18.11.

Rio Projekt. Neu in den Hope-Kader werden die Leichtathleten Gerhard Mayer, Lukas Weißhaidinger (Diskuswurf), Jennifer Wenth (5000m) und Ivona Dacic (Siebenkampf) aufgenommen. Beate Schrott (100m Hürden) und Dominik Distelberger (Zehnkampf) bleiben sowie die Paralympics-Athleten Thomas Geierspichler, Günther Matzinger, Bil Marinkovic und Natalija Eder im Hope- bzw. Medaillenkader. Zukünftig wird Kira Grünberg das Projekt als Botschafterin begleiten und in einem eigenen Blog sowie auf Facebook über die Rio-Sportlerinnen und Sportler berichten.



21.11.

Hubert Lang erhält im Haus des Sports den European Athletics Member Federation Award aus den Händen von ÖLV-Präsident Ralph Vallon überreicht.

22.11.

Jennifer Wenth wird Sechste beim Crosslauf in Tilburg und zeigt sich wenige Wochen vor der Crosslauf-EM in sehr guter Verfassung. Lena Millonig erreicht beim Darmstadt-Cross den hervorragenden zweiten Platz in der U18 Klasse.

23.11.

Sarah Lager holt den ersten Platz beim Sporthilfe Jugendsportpreis. Die von Georg Werthner betreute Athletin setzt sich dabei gegen Nachwuchs-Sportlerinnen aus allen Sportarten Österreichs durch.





GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900



Der neue Mittelpunkt der Leichtathletik im BSFZ Südstadt

Erfolgsmodell „Südstadt NEU“

Das Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt nimmt für Österreichs Leichtathletik eine immer stärkere Position ein. Mit zahlreichen Investitionen in den letzten Monaten und dem Neubau einer Leichtathletik-Indooranlage wurde die Infrastruktur maßgeblich verbessert, um den Anforderungen des Spitzensports gerecht zu werden.

ÖLV-Präsident Ralph Vallon sprach am 12. November von einem „Meilenstein“ für die österreichische Leichtathletik und dankte dem Sportministerium und der Bundessporteinrichtungen GmbH (BSPEG) für das zur Verfügung stellen der neuen Leichtathletik-Halle.

Austrian Sports Resorts

Die BSPEG wurde im Jahr 1999 ausgegliedert und agiert seitdem für den Bereich der Bundessport- und Freizeitzentren (BSFZ) als Gesamtrechtsnachfolgerin des Bundes. Derzeit befinden sich acht Zentren (BSFZ Faaker See, BSFZ Kitzsteinhorn, BSFZ Maria Alm, BSFZ Obertraun, BSFZ Schloss Schielleiten und BSFZ Südstadt, Bundesskiakademie St. Christoph, FSZ Spitzerberg) in ihrem Eigentum. Mit Ausnahme der beiden Letztgenannten werden diese BSFZ von der BSPEG unter dem Überbegriff „Austrian Sports Resort“

selbst operativ geführt. Die Standorte St. Christoph (Skiverband) und Spitzerberg (Aero-Club) sind verliehen.



Mit mehr als 200.000 Nächtigungen pro Jahr, betrieblichen Erträgen von 16,3 Mio Euro, einer Bilanzsumme von 68 Mio Euro und 330 Mitarbeitern ist die BSPEG unter der Führung von Geschäftsführer Mag. Michael Sulzbacher in den knapp 16 Jahren nach der Ausgliederung zu einem beachtlichen Unternehmen angewachsen.

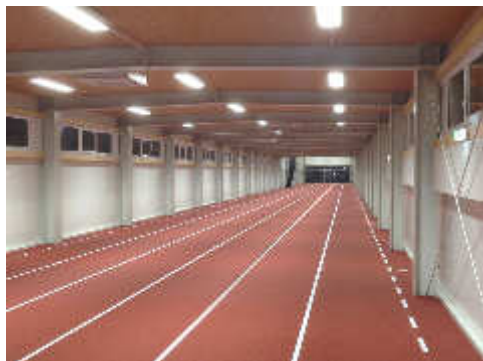
Invest to Improve

Die sehr erfolgreiche Entwicklung der BSPEG ging Hand in Hand mit großen Investitionen im Bereich der Infrastruktur an allen Standorten. Die „Austrian Sports Resorts“ bieten großartige Bedingungen für Trainingslager vieler Sportarten. Die Qualität der Unterbringung, die Verpflegung und die Sportstätten brauchen den internationalen Vergleich nicht zu scheuen. Für die Leichtathletik sind vor allem die Südstadt und Schielleiten die Hauptzentren, wenngleich auch die anderen regelmäßig genutzt werden.

Südstadt reloaded

Das BSFZ im Süden Wiens hatte vor mehr 2 Jahrzehnten den Ruf als DAS Spitzensportzentrum für den Sommersport in Österreich. Unzählige Sportler formten dort ihre herausragen-

den Karrieren. Durch die Verbesserung der Infrastruktur und der Trainingsbedingungen sowie der engen Kooperation mit den Verbänden möchte die BSPEG die Südstadt wieder zur alten Stärke zurückführen.



Für den ÖLV, der sich nach den Olympischen Spielen in London 2012 zu einer Konzentration der finanziellen und personellen Ressourcen auf sechs Standorte entschlossen hat, ist diese Entwicklung ideal. Denn innerverbandlich soll vor allem im ÖLV-Bundesleistungszentrum (BLZ) Wien/Südstadt und im BLZ Linz der Hochleistungssport der Elite-Athleten optimale Bedingungen vorfinden.

Infrastruktur, Trainer und Trainingspartner

Dieses Vorhaben gelingt immer besser, was sich auch am Beispiel der HSZ-Grundwehrdiener ablesen lässt. 8 von 10 Leichtathleten versehen derzeit ihren Dienst in der Südstadt, die beiden anderen in Linz. Und auch bei den „Militärpersonen auf Zeit“ (vulgo: Heeressportler) ist die Zersplitterung der 1990er und 2000er Jahre mehr als rückläufig. Die ÖLV-Topathleten Vojta, Dadic, Wenth, Mayer, Distelberger sind in der Südstadt stationiert, Weißhaidinger, Kain dem Standort Linz zugeordnet. Hauptgründe dafür sind natürlich die Infrastruktur, aber auch das Vorhandensein von hauptamtlichen Trainern bzw. von starken Trainingspartnern. Drei Faktoren, die selbstverständlich massiv voneinander abhängig sind.

Südstadt-Ausbau

Die wesentlichen Baumaßnahmen im BSFZ Südstadt waren der Umbau des Restaurants, der Küche, des Sportcafés und des Foyers (1,8 Mio. Euro netto) sowie der Neubau einer Dreifachsporthalle samt Wurfnetz, Kraft- und Cardioreich und Kletterturm (6,8 Mio Euro netto) im letzten Jahr. Darüber hinaus wurde die Partnerschule des Österreichischen Leistungssportzentrums (ÖLSZ), das in der Südstadt beheimatet ist, die Liese-Prokop-Privatschule für Nachwuchsleistungssportler, mit Fördermitteln des Sportministeriums, des Bildungsministeriums und dem Land Niederösterreich mit einem Gesamtbauvolumen von 8,1 Mio Euro (brutto) im Jahr 2014 fertig gestellt.



110m lange LA-Halle

Den vorläufigen Abschluss der Infrastrukturverbesserung bilden nun die Leichtathletik-Indooranlage und die Erweiterung des Judo-Dojo, die von Sportminister Mag. Gerald Klug am 12. November eröffnet wurden. In kürzest möglicher Zeit konnten diese beiden Projekte von BSPEG-Bauleiter DI Andreas Scharl mit einem Volumen von 1,45 Mio Euro realisiert werden und stehen den beiden Sportarten bereits in der Olympiavorbereitung für Rio 2016 zur Verfügung.

Die Leichtathletik-Halle in dieser Form, die einer Idee von ÖLV-Vizepräsident DI Gregor Högl und Generalsekretär Mag. Helmut Baudis entsprang, ist vorrangig für das Training der ÖLV-Kaderathleten sowie der ÖLSZ-Nachwuchsathleten und nicht für das

Nachwuchstraining auf Vereinsebene vorgesehen. Eine sechsbahnige Laufbahn mit einer Gesamtlänge von knapp 100m bietet optimale Voraussetzungen für das Sprint- und Hürdenttraining. Eine vollwertige Weit- und Dreisprunganlage, eine Hochsprunganlage sowie ein Wurfnetz für Kugel, Diskus und Speer lassen das Leichtathletik-Herz höher schlagen. Die Integration dieses Bauwerks inmitten zweier Fußballplätze, deren Zuschauer auf dem Dach der Leichtathletik-Halle Platz finden, ist überaus gut gelungen.



Mit Kälte zur Spitze

Weitere Verbesserungen der Trainingsbedingungen (Ankauf eines zusätzlichen Diskuskreises am Hauptfeld, einer neuen Stabhochsprungmatte, von Kraftmessplatten, die Neugestaltung der Kugelstoß-Anlage sowie der Bau eines Kältebeckens zur optimalen Regeneration) konnten im Zusammenwirken mit BSPEG-Geschäftsführer Mag. Michael Sulzbacher, BSFZ Südstadt-Geschäftsführerin Noelle Kliment und ÖLSZ Südstadt-Leiter Mag. Wolfgang Moser realisiert werden.

Die „Südstadt“-Medaillen des vergangenen Sommers (U23-EM Bronze durch Ivona Dadic, EYOF-Gold durch Stefan Schmid) waren hoffentlich Startschuss für eine neue, erfolgreiche Leichtathletik-Ära. Die ausgezeichnete Zusammenarbeit mit den genannten Entscheidungsträgern vor Ort bildet die perfekte Basis dafür.

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

European Athletics Clubs System & Youth Conference

Von 6. bis 8. November fand die erste „Clubs System & Youth Conference“ von European Athletics in Frankfurt statt.

143 Delegierte aus 46 europäischen Nationen folgten der Einladung zur größten Fortbildungsveranstaltung, die jemals vom europäischen Leichtathletikverband organisiert wurde. Österreich war mit Leonard Hudec (SV Schwechat) und Hannes Gruber (ÖLV) in Frankfurt vertreten.



Starke Basis

Das Ziel dieser Konferenz war das Aufzeigen, Diskutieren und Entwickeln von Strategien, um die Clubs als wichtigste Basisorganisation im Sport in ihrer Struktur und insbesondere bei den Nachwuchsinitiativen der jüngsten Altersklassen zu stärken.

Die in insgesamt 12 Workshops vorgestellten und diskutierten Themen waren Talentfindung, Schulkooperationen, Attraktivität altersadäquater Programme, Nachhaltigkeit sowie der Schutz von Kindern- und Jugendlichen (soziale Medien usw.). Auch die Finanzierung des Spitzensports mit attraktiven Freizeitangeboten wurde anhand erfolgreicher Modelle vorgestellt.

Studie über Status Quo

Zu Beginn wurde eine europaweite

Studie über den Status Quo und die verschiedenen Aktivitäten der 51 Mitgliedsländer präsentiert. Dafür wurde bei Telefonkonferenzen mit ausgewählten Vertretern der nationalen Verbände ein umfangreiches Datenmaterial gesammelt. Hier zeigten sich große Unterschiede bezüglich Verbands- bzw. Vereinsstruktur sowie Kinder- und Jugendprogrammen innerhalb der europäischen Leichtathletik.

Unterschiede zwischen West und Ost

Während es in den west- und vor allem in den nordeuropäischen Ländern durch den hohen Stellenwert von Gesundheits- und Fitnesssport vergleichsweise einfach ist, den Spitzensport über Sport- und Bewegungsangebote im Freizeitsport zu finanzieren, wird die Leichtathletik in Osteuropa fast ausschließlich über staatliche Subventionen getragen. „Best Practice“ Modelle und Workshops zu verschiedenen Themen untermauerten das eindrucksvoll. Präsentationen aus Lidköping (SWE), Reims (FRA) oder Kopenhagen (DEN) zeigten, wie Vereine ihre Mitgliederzahlen vervielfachen können und dabei Kinder und Eltern in verschiedenen Funktionen (als Athlet, Betreuer, Helfer usw.) an den Club gebunden werden.

Gemeinsame Deklaration

Den Abschluss bildete eine gemeinsam mit allen Teilnehmern formulierte Deklaration, die European Athletics als Leitbild für eine altersadäquate und nachhaltige Entwicklung der europäi-

schen Leichtathletik ausgearbeitet hat. Siehe „Participants Declaration“:



Die Konferenz in Frankfurt zeigte einmal mehr, dass der Handlungsspielraum der europäischen Leichtathletikverbände primär von den (politisch) vorgegebenen Sportstrukturen der jeweiligen Länder bestimmt wird. In jenen Ländern, wo nationale Verbände in enger Kooperation mit den Ministerien (Erziehung, Gesundheit usw.) die finanziellen Ressourcen und Möglichkeiten zur Entwicklung von Bewegungsprogrammen für Kinder und Freizeitsportlern vorfinden, können Projekte initiiert und erfolgreich umgesetzt werden (z.B. in Frankreich, Dänemark, Norwegen). In Österreich wird dieses Segment mit einer hohen Bundessportförderung von den Dachverbänden abgedeckt, während die Aufgabenbereiche der Fachverbände primär in der Entwicklung des Leistungssports gesehen und gemessen werden.

Die Präsentationen zu den Vorträgen und Workshops können beim ÖLV (gruber@oelv.at) angefordert werden.

Hannes Gruber

Weblink

- http://www.european-athletics.org/mm/Document/Community/General/01/27/79/60/ParticipantsDeclaration_Neutral.pdf

Andreas Vojta – Solche Jahre gehören dazu

Er ist Österreichs bester 1500m Läufer der letzten 5 Jahre, doch heuer war für ihn nach einem stetigen Aufstieg seine bisher schwierigste Saison. Doch der Fokus liegt für Andreas Vojta (team2012.at) natürlich schon wieder in Blickrichtung 2016 und der damit verbundenen Olympiateilnahme in Rio de Janeiro. Wir sprachen mit Andreas, warum es in der heurigen Saison nicht so wie erwartet lief und lassen natürlich auch den Blick in die Zukunft schweifen.

In den letzten fünf Jahren hast du die ÖLV Freiluft-Jahresbestenliste über 1500m immer angeführt, heuer bist du mit deiner Saisonbestleistung von 3:45,01 lediglich auf Rang 4 zu finden. Auch die Serie von 6 Staatsmeistertiteln in deiner Paradedisziplin ging zu Ende. Schmerzt so etwas sehr oder war heuer einfach der sogenannte Wurm drinnen, denn auch in der Hallensaison lief es schon nicht ganz rund, oder?

Andreas Vojta: Natürlich will man als Sportler immer Topleistungen erbringen und das war klarerweise auch für diese Saison meine Vorgabe. Im Nachhinein betrachtet war 2015 einfach ein klassisches „Seuchenjahr“, in dem mein Körper ganz klar „Nein“ gesagt hat. Natürlich tut es in gewisser Weise weh so eine Saisonbestzeit am Ende des Jahres zu sehen und auch meine Titelseerie hätte ich gerne verlängert. Aber auch Tiefs gehören im Leben eines Sportlers dazu, dafür bin ich optimistisch, dass der Aufschwung dann umso größer ausfällt und seinen Höhepunkt im Optimalfall im August 2016 findet.

Bereits im Vorjahr wurdest du aus dem Hope-Kader des Projekts Rio entfernt. Wie schwierig ist es nach der Kürzung der Fördermittel und dieser Saison finanziell gut über die Runden zu kommen? Halten deine privaten Sponsoren nach wie vor zu dir, oder musstest du auch da Abstriche machen?

Natürlich war es für mich überraschend, nach einer Saison mit neuer

Bestzeit (1500m) und meinem ersten Freiluftrekord (1000m) aus dem Rio-Kader zu fliegen, dem ich davor 2 Jahre angehört habe. Schließlich sollte das Ganze ja als langfristige Vorbereitung dienen und nicht so extreme Fluktuationen aufweisen. Die Sportler wollen sich immerhin ungestört vorbereiten. Im Endeffekt habe ich das Ganze einfach mit ein paar Abstrichen in den Ausgaben kompensiert und so bin ich auch mit der Team Rot-Weiß-Rot Förderung durch die Saison gekommen.



Dank der zuverlässigen Unterstützung des Bundesheeres und des Verbands auf der einen und meinen privaten Sponsoren Ströck, Volksbank, Nike und Isostar auf der anderen Seite konnte ich mich aber ohne Angst vor finanziellen Engpässen weiterhin voll auf mein Training fokussieren.

Deine Laufkarriere hat bei einem Nestlé Schullauf begonnen und seit 2002 bist du bei Österreichischen Meisterschaften aktiv. Zu Beginn warst du nicht der dominante Läufer in deinen Jahrgängen, aber vor allem seit 2009 purzelten die Zeiten ordentlich und du hast begonnen die 1500m in Österreich zu be-

stimmen. Was war der ausschlaggebende Faktor für diesen und die in den Jahren darauf folgenden Leistungssprünge?

Das ist richtig, 2002 war ich zum ersten Mal überhaupt für einen Verein bei Staatsmeisterschaften am Start und hatte mit Platz 2 hinter Raphael Pallitsch quasi eine gute „Premiere“. In den nächsten Jahren war ich dann im Nachwuchs eigentlich immer österreichischer Durchschnitt, erst 2009 gelang mir mit dem überraschenden 1500m-Titel mein erster richtiger Erfolg. Von da an begann ich einfach, mein Training Schritt für Schritt zu professionalisieren und konnte mich durch meine neuen Sponsoren voll aufs Training fokussieren. Ich denke der Hauptfaktor war, dass ich einfach nie aufgegeben und immer weitertrainiert habe. Viele gute Leute fallen leider mit dem Übergang von der Schule zur weiteren Ausbildung/Beruf weg. Man muss sicher ganz ehrlich sagen, dass ich bei Weitem nicht das größte Talent meiner „Läufergeneration“ war, dafür halt anscheinend der mit dem größten Durchhaltevermögen.

Du bist heuer bereits gut in die Crosslaufsaison eingestiegen. Die Crosslauf-EM Mitte Dezember scheint wieder ein wichtiger Baustein für die nächste Saison zu sein. Wird man dich international auch in der Halle sehen? Schließlich gibt es ja im März die Hallen-WM in Portland/USA?



Die Crosssaison ist wie jedes Jahr ein wichtiger Baustein meiner Vorbereitung, weil sie einfach Abwechslung und differenzierte Trainingsreize in die Grundlagenbildung bringt. Da freue ich mich natürlich, dass diesmal mein erster Wettkampf gleich so gut geklappt hat. Die Hallen-WM ist trotz des deutlich verschärften Limits klarerweise ein Thema, auch wenn sie in diesem besonderen Jahr natürlich nicht mein Saisonhighlight darstellt. Ich muss gestehen ich war ja auch noch nie in der „Nike-Heimat“ Oregon, von daher ist das Ganze nochmal ein zusätzlicher Anreiz.

Im nächsten Jahr stehen mit der EM in Amsterdam und den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro, wie schon 2012, zwei Freiluftgroßereignisse am Programm. Für die Olympischen Spiele wurde das Limit noch etwas verschärft, nun ist mit 3:36,00 eine Zeit knapp unter deiner Bestleistung als Limit gefordert. Ist das für dich ein zusätzlicher Ansporn oder eher eine Belastung, da man dem Limit eventuell die ganze Saison hinterherlaufen muss?

Natürlich wäre es in gewisser Weise „gemütlich“, wenn das Limit wie vor zwei Jahren bei 3:38,00 liegen würde, was mit Normalform immer drinnen sein sollte. Auf der anderen Seite freue ich mich aber auch auf die Herausforderung und schlussendlich passt das

Limit sowieso in mein Vorhaben, mich immer weiter zu steigern. Seit der EM 2010 (Limit: 3:42,00) konnte ich mich an diesen Vorgaben immer „weiterhandeln“ und genauso werde ich das auch nächstes Jahr tun. Im Endeffekt muss es ja sowieso das Ziel sein, die 3:34,69 knacken zu können.

Du bist jetzt 26 Jahre, also im besten Alter und dennoch bereits dein halbes Leben mehr oder weniger in der Leichtathletik aktiv. Wie lange möchtest du deinen Sport noch auf höchstem Niveau ausführen und werden die 1500m auch in den kommenden Jahren deine Hauptstrecke bleiben?

Ich bin zwar jetzt schon seit 13 Jahren in einem Laufclub, aber gerade am Anfang bestand das Ganze noch aus 1–2 Trainings in der Woche. Erst seit 2009 bzw. im Alter von 20 kann man dann von „ernsthaftem“ Training sprechen. Das ist dann wieder nicht so lang bzw. recht spät. Wie lange ich noch im Profibetrieb bin kann ich jetzt nicht sagen, derzeit ist nur klar, dass ich mich voll auf die Spiele 2016 und die 1500m konzentriere. Alles Weitere wird sich danach zeigen.

Dein Trainer Wilhelm Lilge und du seid nicht erst seit den Olympischen Spielen 2012, als vehemente Dopinggegner bekannt. Jetzt scheinen nach und nach die Machenschaften des ehemaligen IAAF Präsidenten Lamine Diack aufzuziegen, laut jüngsten Berichten sollen auch Olympiamedaillengewinner für die Vertuschung von Dopingtests gezahlt haben. Was denkt man sich als sauberer Sportler, wenn man diese Dinge hört?

Ich habe zwar auch schon so meine persönlichen Erfahrungen mit Betrügern in diesem Bereich gemacht (der Fall Laalou 2012), aber es tut einfach immer wieder weh, wenn irgendwelche Verbrecher wegen Geld und Macht unsere schöne Sportart ein Stück weit zerstören. Aber genau wie bei den Herausforderungen im täglichen Trai-

ning auch, wird jeder von uns ehrlichen Sportlern diesen Betrügern weiterhin den Kampf ansagen und auch wenn es blöd klingt, aber im Endeffekt ist jeder dieser aufgedeckten Fälle ein (langfristiger) Gewinn für unseren Sport.



Auch wenn vielleicht noch viel Zeit bis dahin vergeht, hast du schon einen Plan was du nach deiner aktiven Karriere machen möchtest? Wird man dich weiterhin im Sportbereich oder gar in der Leichtathletik sehen?

Um ehrlich zu sein hab ich hier in Wirklichkeit keinen Plan. Nach diesem Semester fehlen mir noch 2-3 Fächer für den Bachelor auf der WU, dann habe ich zumindest mal meine akademische Ausbildung abgeschlossen. Ich interessiere mich sehr für den Start-Up und Entrepreneurship Bereich und will daher auch mit einer innovativen Tätigkeit selbstständig sein. Ein klassischer Angestelltenjob kommt für mich nicht in Frage, dafür bin ich nicht der Typ und auch aus dem Sportlerleben ist man eine gewisse Eigenverantwortung einfach gewohnt. Natürlich wäre es passend das Ganze dann im Sport- oder Laufbereich zu starten um mein Wissen, die Erfahrung und Netzwerke zu nutzen. Was dann im Endeffekt rauskommt wird aber erst die Zukunft weisen.

Sigrun Schönfelder – Teamärztin mit Breitbandkompetenzen

Der Medicalbereich bei großen internationalen Meisterschaften hat meist die Gemütlichkeit eines Bienenstockes.

In den Kojen der Knetter und Stretcher herrscht emsige Betriebsamkeit. Die Athletinnen und Athleten werden vor und nach ihren Bewerben muskulär up- und downgegradet. Beine werden hin- und verdreht, Arme werden geschüttelt, und oft wird der gesamte Körper für einige Minuten in eine vertrackte Position gebracht. Manchmal wird man an eine Wäscherei erinnert, in der nasse Wäschestücke ausgewrungen werden. Das Procedere dürfte aber nicht schmerzhaft sein, denn die Behandelten geben meist wohlige Laute von sich.

Damals und heute

In der Fachsprache sind für derartige Behandlungen die Vokabeln Mobilisieren, Lösen von Blockaden oder Beseitigen von Dysbalancen vorgesehen. In vorhistorischen Zeiten der Leichtathletik wurden Muskelschmerzen mit Salben behandelt, deren einziger Effekt die Effektivität war. Das ist längst vorbei. Heute brauchen Sportmediziner nicht nur tiefes Wissen über die menschliche Muskelwelt, sondern auch das Können für die Griff-, Zug- und Drucktechniken. Sportmedizin ist Medizin für Fortgeschrittene.

Teamärztin mit Top Know-how

Sigrun Schönfelder ist eine der Ärztinnen im Team des ÖLV, die all diese Techniken beherrscht. Sie ist Allgemeinmedizinerin und war bis 2004 Sekundärärztin an der orthopädischen Abteilung im Linzer AKH. Dann hat sie sich aus der Maschinerie der Spitalsprozesse ausgeklinkt und führt nun eine gut besuchte Privatklinik hoch über den Dächern von Linz. Allein die Liste ihrer Zusatzqualifikationen ist imponierend: Ausbildung in Akupunktur, Diplomprüfung in Osteopathie und Qualifikationen im Bereich

Orthomolekulare Medizin, Myodiagnostik und Mikroimmuntherapie.

„Ich war nicht von Beginn an Medizinerin, ich wollte vorerst Lehrerin werden“, erzählt mir Dr. Schönfelder, die mit Gerald Sopper, einem HTL-Professor, verheiratet ist.



Tatsächlich findet sich auf der biographischen Zeitachse zwischen 1981 und 1987 ein Studium an der Universität Salzburg mit Magisterabschluss. Sigrun hat dort die Lehramtsausbildung für Mathematik und für – hier schon der erste Fingerzeig – Leibeserziehung absolviert. Der Lebenslauf weist auch die staatliche Trainerprüfung für Leichtathletik aus.

Ärztin mit Sport-Background

„Bewegung und Sport war schon immer wichtig für mich und ist auch heute noch mein schönstes Hobby“, gesteht die begeisterte Linzerin. Sie hatte sich als Jugendliche der leichten Athletik verschrieben, wurde aber durch eine schwere Knieverletzung gestoppt. Heute ist sie sportliche Allrounderin, die

Volleyball genauso gerne spielt wie sie mit ihrer Familie Schifahren oder Radfahren geht.

Dass dieser Spirit auch auf die Familie ausstrahlt, ist klar. Insidern ist bekannt, dass Tochter Birgit Schönfelder mit dem Segen einer hervorragenden Sport-DNA gesegnet ist. Sie gehört zu den besten Mehrkämpferinnen Österreichs und hat im Siebenkampf 5.297 Punkte zu Buche stehen. Wie sollte es anders sein, studiert Birgit ebenfalls Medizin.

Sigrun als Teamplayer

Sigrun Schönfelder stellt auf verschiedenen Ebenen ihre Kompetenzen zur Verfügung. Seit 1997 betreut und behandelt sie die Spitzensportler aus dem Turnleistungszentrum Linz. Dort hatte sie auch mit dem oberösterreichischen Leichtathletiktrainer Wolfgang Adler Kontakt, der auf eine profunde sportmedizinische Betreuung großen Wert legt. So begann sie die Schützlinge von Adler medizinisch zu begleiten. Das hat sich dann herum gesprochen. Seit 2011 ist Dr. Schönfelder Teamärztin für den ÖLV.

Die Liste der Leichtathletinnen und -athleten, die regelmäßig nach Linz fahren, um sich von Schönfelder beraten und behandeln lassen, ist lange. Es gehören Jenny Wenth und Lukas Weißhaidinger genauso dazu wie Nikolaus Franzmayr oder Christoph Sander. Dabei geht es nicht nur um orthopädische Fragestellungen, sondern auch um das Analysieren hämatologischer Befunde. Beim Interpretieren des vielfach ignorierten Kosmos der Vitamine und Spurenelemente ist Schönfelder Spezialistin. Die Erkenntnisse auf diesem Gebiet sind nicht neu, und immer mehr Ärzte ziehen bei diesem The-

ma den schulmedizinischen Meinungsschleier zu Seite.

Alles muss im Lot sein

„Wenn Vitamine oder mineralische Elemente im Körper nicht im Lot sind, kann es zu Veränderungen der Knochenstrukturen, zu Muskelkrämpfen bis hin zu Schlafstörungen kommen“, führt Schönfelder beispielhaft an. Für den Spezialbereich der Orthomolekularen Medizin und Ernährung hat Sigrun sich profundes Wissen in vielen Kursen und Workshops angeeignet.

Längst schätzt auch Gregor Högler, Nationaltrainer des ÖLV, die Arbeit mit alternativmedizinischen Methoden. Er spricht sich oft mit Schönfelder ab. Gerade im Leistungssport gilt es von Beginn an etwaige Ungleichgewichte zu

erkennen und auszugleichen. Das gilt nicht nur für Fehlbelastungen der tragenden Elemente, sondern auch für die Säfte, die den Körper ernähren. Das Codewort in der modernen Sportmedizin heißt Screening. Dabei werden mit verschiedenen Testverfahren fördernde und hemmende Einflüsse auf körperliche Belastungen untersucht. Dies dient der Vorbeugung genauso wie der Therapie von Schmerzen.

Der Blick aufs Ganze

„Es gilt bei Schmerzen immer, die Zusammenhänge zu erkennen. Muskelverletzungen haben ihre Ursachen oft weit weg vom Ort des Schmerzes. Manchmal sind auch Defizite im Mineralienhaushalt der Grund hartnäckiger Verletzungen“, erklärt mir Schönfelder. Natürlich drängt sich die Frage auf,

wo bei der Therapie mit pharmakologischen Zusatzstoffen der Stacheldraht zu Doping liegt. Schönfelder macht die Frage nicht einmal nachdenklich. Ihre Antwort kommt spontan und kompetent: „In der Orthomolekularen Medizin geht es immer um Ausgleich von biologischen Defiziten. Die Zuführung von Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen erfolgt nach objektiven Daten und wird streng kontrolliert. Eine Einnahme über die biologischen Normwerte hinaus lehne ich ab. So etwas bringt auch keine weitere Leistungssteigerung.“

Am Ende unseres Gespräches gönne ich mir mit Gerald ein Bier. Man weiß ja nie, ob der Vitamin-B-Spiegel nicht schon gefährlich abgesunken ist.

Herbert Winkler

Versilberte Watzek!

Veronika Watzek rückt 8 (!) Jahre nach der U23 EM auf den 2. Platz vor. Sie hatte damals in Debrecen/Ungarn mit 57,15m im letzten Wurf überraschend die Bronzemedaille erreicht. Die Vizeeuropameisterin Darya Pishchalnikova aus Russland wurde des Dopings über-

führt und rückwirkend gesperrt. Dies brachte Nicky den U23 Vizeeuropameistertitel. Auch bei der EM in Göteborg im darauffolgenden Jahr rückt sie auf den 12. Platz vor.

„Ich bin einfach sprachlos, ich kann gar nicht glauben, dass ich mich nun Vize-

europameisterin darf. Natürlich ärgert mich ein wenig die verpasste Finalteilnahme 2006 in Göteborg, aber die Freude über Platz 2 überwiegt bei Weitem“, so eine übergelückliche Veronika.



Deine Freiheit beginnt mit uns.



Mopedführerschein Klasse AM
Mehrphasen Training PKW
Mehrphasen Training Motorrad

Jetzt buchen in allen 9 Fahrtechnik Zentren österreichweit
unter www.oeamtc.at/fahrtechnik oder Tel. (02253) 817 00 32100.

Hol Dir Deine Startvorteile!

- Gratis ÖAMTC Mitgliedschaft für alle jungen Leute von 15-19 Jahren
- Jetzt 20 Euro Volksbank-Trainingsbonus sichern*

* Gültig für Mehrphasen Training oder Mopedführerschein als Volksbank Kunde im Rahmen von „Aktiv Bonuspunkte sammeln“. Infos unter www.aktivcard.at

Für aktives Fahren

Jennifer Wenth – Zeiten und Gezeiten einer Eiteläuferin



haben Anteil an den Erfolgen, die Wenth in den U16- bis U23-Klassen auch auf den internationalen Bühnen gefeiert hat. Heute ist Jenni autonomer und will nicht mehr nur fremdbestimmt werden. Sie sieht Trainingspläne und Training wie Soll und Haben und hört heute mehr auf die Signale des Körpers.

Die harte Zeit der Verletzungspause hat sich bei Jenni fest eingepägt. Die Situation, aus dem Training und aus Wettkämpfen austiegen zu müssen, kennen viele Leistungssportler. Man will möglichst schnell wieder fit werden. Dabei vertraut man der klassischen Medizin und nimmt alle Therapieangeboten an, die einem aus dem Out wieder ins In bringen. Als Jenni trotz Schmerzen das Limit für Olympia 2012 schaffen wollte, stellte der Körper eine Stopptafel auf. Das war bitter.

Eigentlich wollte ich beim Gespräch die Kiss-Methode anwenden: Keep it short and simple. Das geht mit Jenni Wenth gut, denn ihre sportliche Biographie ist eine Erfolgschronik mit linearem Verlauf. Allerdings verkommt man beim Aufzählen der Siege, internationalen Platzierungen und österreichischen Rekorden zu einem journalistischen Buchhalter. Das wollte ich nicht. Mich interessierten mehr die Gedanken und Gefühls-Gezeiten von Jennifer. Immerhin widmet sie sich bereits an die 10 Jahre mit Fleiß und Begeisterung dem Leistungssport und kann viel vom Sinn des Sports erzählen. Sie hat Freude und Euphorie genauso wie Selbstzweifel und Enttäuschungen erlebt. Damit ist sie menschlich weiser als so mancher Diwanphilosoph geworden. Sie hat Erfahrungen mit unterschiedlichen Trainern, kennt die Depressionsgefühle einer langen Verletzungspause und weiß um die Gefühle, wenn Erträumtes zur Realität wird.

Ihr erster Trainer war Ilja Popov, ihr zweiter Trainer war Andreas Vock. Sie



„Ich dachte in dieser Zeit sogar ans Aufhören, aber glücklicherweise wurde mein Vertrag beim Bundesheer trotz Verletzung verlängert. Das gab mir großen Auftrieb“, resümiert Wenth über diese Zeit. Heute weiß sie, dass man im Sport nichts erzwingen kann. Die Biologie lässt sich nicht überrumpeln.

„Mein Körper sagt mir ziemlich deutlich, was er verträgt und was er nicht will“, gesteht die SVS-Athletin. Da ist sie bei ihrem jetzigen Trainer Karl Sander in guten Händen. Karl weiß als AHS-Pädagoge, dass Coaching mit

ehrlichem Interesse und Empathie zu tun hat. Daher pflegt er mit Jennifer einen kooperativen Trainingsstil. Die Leistungskurve ging bald wieder steil nach oben.



Klar, dass die großen Erfolge bei der Hallen-EM in Prag und der WM in Peking zur Juhu-Abteilung von Wenth's Lebenslauf gehören. Sie schwärmt aber auch, wenn sie von Hochgefühlen beim Laufen erzählt. Einen besonderen Höhenflug hat sie in Heusen/Belgien erlebt, als sie über die 5.000m mit 15:15,12min das Limit für die WM in Peking und auch für die Olympischen Spiele in Rio lief.

„Es ist einfach unglaublich, noch am Ende eines Laufes Kraft zu spüren. Dann hat man das Gefühl, fliegen zu können.“

Auch so eine Aussage, die zeigt, dass die sportliche Leidenschaft Jenni nicht nur schneller, sondern auch weiser gemacht hat.

Herbert Winkler



In Talence stellte Ivona Dadic den aktuell gültigen Rekord auf

Mehrkampf Frauen – ein historischer Rückblick

Seit 1981 gibt es den Siebenkampf im Wettkampfprogramm – 34 Jahre hat es gedauert bis eine Österreicherin erstmals die 6000 Punkte übertroffen hat. Dafür gelang dies Ivona Dadic und Sarah Lagger heuer gleich je zwei Mal. Die ÖLV Nachrichten nahmen dies als Anlass, die Geschichte des Frauenmehrkampfs in Österreich aufzurollen.

Der Mehrkampf der Frauen war anders als der Zehnkampf der Männer mehrfachen Änderungen der Disziplinen unterworfen. 1927 kam erstmals ein Fünfkampf ins Meisterschaftsprogramm mit den Disziplinen 100 Meter, Weitsprung, 80 Meter Hürden, Kugelstoß und 800 Meter. Die Disziplinen wurden dann mehrfach getauscht – von 1951 bis 1968 etablierten sich dann die Bewerbe 80 Meter Hürden, Kugelstoß, Hochsprung, Weitsprung, 200 Meter.

In diesem Zeitraum konnte auch die ULC Linz Athletin Ulla Flegel drei Mal den österreichischen Rekord verbessern und als erste österreichische Mehrkämpferin international auf sich aufmerksam machen. Sie erreichte Platz 9 bei den Europameisterschaften 1972.

Abgelöst wurde sie dann als Meisterin und Rekordhalterin von Liese Prokop. Als 1969 dann die 80 Meter Hürden durch die 100 Meter Hürden abgelöst wurden, schaffte es Liese den Weltrekord zwei Mal auf über 5000 Punkte zu verbessern. Auch ihre internationalen Erfolge waren in der Geschichte des Frauenmehrkampfs bisher einmalig. 1969 wurde sie Europameisterin, 1968 Olympia Zweite. Ihre Schwester Maria Sykora schaffte 1971 als österreichische Meisterin ebenfalls die international beachtliche Leistung von über 5000 Punkten.

Fünfkampf bis 1980

1977 lösten die 800 Meter dann die 200 Meter beim Fünfkampf ab. Mit 4230

Punkten war die SV Schwechat Athletin Riki Lechner hier die österreichische Rekordhalterin – ebenfalls mit einer mittlerweile neuen Punktwertung.

Die Steirerin Petra Prenner war in allen drei verschiedenen Mehrkämpfen erfolgreich. Von Platz 3 bei der Junioren EM 1975 im Fünfkampf bis zum österreichischen Meistertitel im Siebenkampf 1982.

Siebenkampf ab 1981

1981 wurde der heute noch durchgeführte Siebenkampf offizieller Meisterschaftsbewerb. Melitta Aigner vom ÖTB Wien war hier die erste Meisterin und Rekordhalterin. Sie verbesserte den österreichischen Rekord bis 1983 auf 5766 Punkte. In dem Jahr war sie

auch bei den ersten Leichtathletik Weltmeisterschaften in Helsinki am Start und belegte mit 5471 Punkten Platz 18.



Verbessert wurde der Rekord dann bereits 1985 von der Ebenseerin Sigrid Kirchmann. Mit gerade einmal 19 Jahren kam sie auf vielversprechende 5944 Punkte. Es blieb aber ihr bester Siebenkampf denn sie wandte sich dann erfolgreich dem Hochsprung zu. Nach langer Zeit – 2012 – konnte

dann die Welserin Ivona Dadic, ebenfalls noch als Juniorin, den Rekord in Götzis auf 5959 Punkte verbessern. Mit der Leistung qualifizierte sie sich auch für die Olympischen Spiele in London wo sie auf 5935 Punkte und Platz 25 kam. Zuletzt war 1972 mit Liese Prokop eine österr. Mehrkämpferin bei Olympischen Spielen.

Damit spannt sich der Bogen zu der erfolgreichen heurigen Saison für den Frauenmehrkampf: Platz 3 und 4 bei den U23-Europameisterschaften durch Ivona Dadic und Verena Preiner. Platz 2 und 5 bei den Jugend-Weltmeisterschaften durch Sarah Lagger und Andrea Obetzhofer. Auch Karin Strametz lieferte starke Siebenkämpfe, aber es gab nur zwei Startplätze bei der Jugend-WM.



Wir stellten uns die Frage wie nahe unsere jungen Mehrkämpferinnen Liese Prokop bereits gekommen sind, und rechneten die besten Mehrkämpfe auf die früher ausgetragenen Fünfkämpfe zurück – alle mit der gleichen, heute gültigen Punkdetabelle.

Natürlich mussten sich die Mehrkämpferinnen früher nicht mit den 800 Meter Training plagen oder den technisch schwierigen Speerwurf trainieren – wer aber das Training von Liese Prokop kannte, der weiß dass das wohl auch kein Problem für sie gewesen wäre. Vielleicht der Speerwurf für ihre Schwester Maria, aber sie war dafür eine Weltklasse 800 Meter Läuferin. Die drei U18 Athletinnen haben wir zum Vergleich auch in die Statistik aufgenommen – es ist aber anzumerken dass ihre Kugel leichter ist, und die Hürden etwas niedriger.

Robert Katzenbeisser

Fünfkampf I (100H, Hoch, Kugel, Weit, 200m)

4737	Prokop Liese	Südstadt, 1969
4494*)	Lagger Sarah	Wels, 2015
4415	Dadic Ivona	Tallinn, 2015
4349*)	Obetzhofer Andrea	Cali, 2015
4343	Sykora Maria	Südstadt, 1971
4335	Prenner Petra	Athen, 1975
4322	Kirchmann Sigrid	Ebensee, 1985
4231	Dürr Bianca	Götzis, 1998
4168	Lechner Riki	Dortmund, 1975
4158*)	Strametz Karin	Bernhausen, 2015
4142	Preiner Verena	Tallinn, 2015
4136	Gusenbauer Ilona	Graz, 1972
4132	Aigner Melitta	Vöcklabruck, 1983
4103	Plazotta Elisabeth	Götzis, 2004

Fünfkampf II (100H, Hoch, Kugel, Weit, 800m)

4444*)	Lagger Sarah	Wels, 2015
4358	Dadic Ivona	Götzis, 2012
4256	Kirchmann Sigrid	Ebensee, 1985
4224	Preiner Verena	Tallinn, 2015
4193	Aigner Melitta	Vöcklabruck, 1983
4187	Lechner Riki	Sofia, 1977
4118	Prenner Petra	Schielleiten, 1982

*) 3kg Kugel, 76,2cm Hürden

Ein Tag mit Eva Wimberger

Der ÖLV hat für diese Ausgabe einen Tag im durchorganisierten Leben von Eva Wimberger dokumentiert. Die Hürdensprinterin gehört zur erfolgreichen Trainingsgruppe rund um Cheftrainer Philipp Unfried. Die 22jährige Studentin schaffte es heuer bei der U23 EM ins Semifinale über 100m Hürden. Wir haben Eva einen Tag in ihrem Doppelleben als Studentin und Leistungssportlerin begleitet.

6:30

Mitte November geht zu dieser Tageszeit gerade die Sonne auf. Mit ihr kommt auch Eva aus den Federn. Nicht etwa weil ein Frühtraining am Plan steht, sondern weil die Fachhochschule um 8:00 beginnt...und das jeden Tag unter der Woche. Eva studiert im dritten Semester Gesundheits- und Krankenpflege. „Nach zwei Semestern Biologie und Ernährungswissenschaften habe ich mich für dieses Studium entschieden. Ich kann mir sehr gut vorstellen, später einmal in diesem Berufsfeld zu arbeiten, zumal ein Großteil meiner Familie einen medizinischen Hintergrund hat.“ Eva bereitet ihr Frühstück vor - ein Nussbrot mit Reismilch und Obst wird ihre erste Mahlzeit sein. Dieser wird sorglich in ein Plastikgeschirr gepackt und mit ihrem am Vorabend vorgekochten Mittagessen in der Tasche verstaut. Neben der Tasche mit Vorlesungsunterlagen schleppt die Sportlerin tagtäglich auch ihre Trainingstasche mit auf die Fachhochschule. Dazu kommen wir später noch.



8:00

Ganz in der Nähe von ihrem Wohnort - Eva lebt mit zwei weiteren Mädchen in einer WG in einem schönen Wiener Studentenbezirk - beginnt pünktlich die Vorlesung. Am Vormittag steht „Gesundheitsförderung und Prävention“ auf dem Stundenplan. „Mit der Studienwahl bin ich sehr zufrieden. Es werden viele verschiedene Gebiete abgedeckt. Aktuell bildet Chirurgie den Schwerpunkt im Studienplan. Jede Woche steht eine Prüfung an. Das kann mitunter ganz schön stressig werden.“ Bis jetzt liegt Eva aber gut im Plan. Es bleibt ihr ohnehin nichts anders übrig, da es an der Fachhochschule einen fixen Studienplan gibt, der, anders als auf Universitäten, auch in der Zeit nicht variabel ist. Nach zwei Stunden steht die erste Pause an. Zeit für das Frühstück. Eva packt ihren Porridge aus der Tasche und genießt ihr warmes Frühstück. Bis zu Mittag geht es mit Gesundheitsförderung weiter.

12:00

Die langersehnte Mittagspause steht an. Um bestmöglich auf das Training am frühen Abend vorbereitet zu sein, versucht Eva ihren Körper mit Proteinen und komplexen Kohlenhydraten zu versorgen. Heute gibt es Hühnerstreifen mit Reis. „Ich schau schon auf die Ernährung. Abends zum Beispiel lasse ich die Kohlenhydrate weg und sonst versuch ich mich auch sportlergerecht zu ernähren. Mit der richtigen Vorbereitung und Planung lässt sich das alles unter einen Hut bekommen.“ Nach einer Stunde Pause geht es weiter mit speziellen Verbandstechniken. Es ist

die Mischung auf Theorie und Praxis die Eva so fasziniert.



16:45

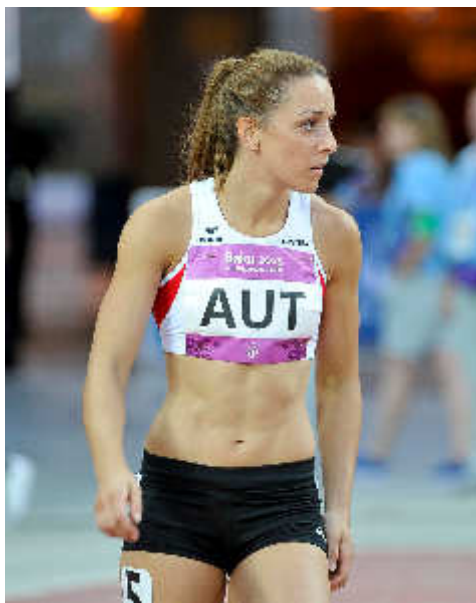
Ende eines anstrengenden FH Tages. Während ihre Studienkollegen nach Hause fahren, sich dem Prüfungsstoff oder dem Fernseher widmen, gibt es für Eva einen Standortwechsel. Hier kommt die Trainingstasche ins Spiel. Um keine wertvolle Zeit mit Umwegen zu verlieren, macht sie sich direkt auf den Weg zum Westbahnhof. Von dort geht es mit dem Zug nach St. Pölten. Zirka 4-5 x in der Woche fährt die Hürdensprinterin ins Sportzentrum NÖ um dort mit Philipp Unfried zu trainieren. „Allgemeine Krafttrainings oder Rumpftrennerei mache ich alleine in Fitinn Studios in Wien.“ Die 25minütige Fahrt nutzt Eva zum Lernen. In ihrem vollen Alltag wird jede freie Minute genutzt um in 1,5

Jahren den Bachelorabschluss in der Tasche zu haben. Momentan verbringt Eva wöchentlich rund 35 Stunden auf der Fachhochschule. Im Aufbau und während der Hallensaison 2017 wird es mit einem 6 monatigen Pflichtpraktikum mit einer 40 Stundenwoche noch eine Steigerung geben. „Da werde ich auch 12 Stunden Dienste haben. Es wird sicherlich eine große Herausforderung werden, das mit Training und Wettkampf zu vereinbaren.“

17:45

Pünktlich kommt Eva am Bahnhof in St. Pölten an. Dort erwartet sie bereits Cheftrainer Philipp Unfried, der sie jedes Mal vom Bahnhof abholt, mit ihr zum Training fährt und sie auch wieder zurückbringt. „Das ist so hilfreich, ansonsten würde das Ganze gar nicht funktionieren. Ich bin Philipp dafür auch wirklich sehr dankbar.“ Die nächsten Wochen werden dahingehend sicherlich eine Herausforderung, da sich Philipp ja bekanntlich beim Impulssseminar in Schielleiten einen Patellasehnenriss zuzog und für unbestimmte Zeit ausfällt. „Philipp legt großen Wert darauf, dass wir ein gutes Körpergefühl entwickeln. Ich bin ihm dankbar, dass er uns zu selbstständigen Athleten erzogen hat, die auch alleine trainieren können.“ Man lässt jedoch munkeln, dass es sich der Cheftrainer nicht nehmen lässt, schon wieder am Trainingsplatz zu stehen, bzw. zu sitzen, um seine Schützlinge bestmöglich auf die wichtige Saison vorzubereiten... Nach dem Aufwärmen steht bei Eva Beinkraft am Programm. Heute trainiert sie alleine, manchmal zählen Athletinnen wie Alina Talay oder Ivona Dacic zu ihren Trainingspartnerinnen. Das Training beginnt mit tiefen Kniebeugen. Die

Serien werden mit 7 Wiederholungen begonnen und enden mit 3. Gewichtssteigerung bis 90kg inklusive. Danach geht Eva zur Beinpresse- um dort einbeinige, maximal tiefe Wiederholungen durchzuführen. Dieser Übung folgen 5 Serien von hohen Aufsteigern mit Gewicht. Zwischendurch meldet sich bei Eva der Hunger. Schließlich liegt das Mittagessen schon einige Stunden zurück. Aber auch hier ist die Studentin perfekt organisiert. Ein mitgenommener Riegel sorgt für schnell verfügbare Energie. Bei Hürdensprinterinnen kommt der hinteren Oberschenkelmuskulatur besondere Bedeutung zu. Daher werden „Nordic Hamstring“ und spezifische Übungen für die Beinbeuger ins Training integriert. Zum Abschluss der heutigen Einheit stehen Bauchübungen am Trainingsplan – hängende Rumpf am Reck. Nach 2,5 Stunden geht für Eva und Philipp die gemeinsame Session zu Ende.



20:30

Heute erwischt Eva ihren Zug um halb 9. „Manchmal geht sich aber erst der

um 9 aus. Dann bin ich um kurz vor 10 zu Hause. Wenn so vier Tage meiner Woche aussehen, bin ich schon ganz schön kaputt“ erzählt die ambitionierte Sportlerin. Aber es kommen im Gespräch mit Eva keinerlei Zweifel auf, dass ihr diese Doppelbelastung jemals zu viel werden könnte. Sie sprüht vor Optimismus und Zielstrebigkeit, mit ihren schwierigen Bedingungen scheint die Sportlerin mühelos umzugehen. An diesem Dienstag betritt Eva einige Minuten nach 21 Uhr ihre Wohnung. Seit mehr als zwei Jahren sind Eva und der Hürdensprinter Manuel Prazak ein Paar. Viel gemeinsame Zeit bleibt ihnen aufgrund von Eva's durchgeplanten Tagen nicht. „Aber auch Manuel hat beruflich sehr viel um die Ohren. Er pausiert die kommende Leichtathletik-saison, da er mit der Arbeit voll eingespannt ist.“ Auf die Frage ob dann für die so wichtige Physiotherapie und Massage noch Zeit bleibt antwortet Eva gelassen: „Das geht sich zirka einmal die Woche aus. Meine Physiotherapeutin hat ihre Praxis gleich um die Ecke meiner Wohnung. Meistens behandelt sie meine Oberschenkelrückseite. Triggerpunkttherapie ist hier sehr hilfreich, um Muskelverhärtungen vorzubeugen.“

23:00

Nach einer weiteren Stunde Lernen ist endlich Zeit für Ruhe angesagt. Eva legt sich ins Bett und stellt ihren Wecker wieder auf 6:30. Der morgige Tag wird ein Ebenbild vom heutigen werden. Doch Eva wird auch diesen wieder mit Bravour meistern. Wir sind jedenfalls auf die Saison der jungen Hürdensprinterin gespannt und sind uns sicher, dass die Fleißigen immer belohnt werden. . .



Susanna
Kallur, Hürden-
Europameisterin in
Göteborg 2006

Trackstories: The Price of Gold

In dieser Rubrik werdet ihr von den Autorinnen des 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.

*“You give your life in exchange for
what you hope to achieve”*

Susanna Kallur

Für die letzte Ausgabe des ÖLV Newsletters in diesem Jahr gehen wir unserer sonst von Wortwitz, Übertreibungen und komischen Darstellung des Sports fremd und haben uns einem etwas nachdenklicherem Thema zugewendet. Anlass dafür war eine schwedische Dokumentation aus dem Jahre 2012, welche vor den Olympischen Spielen in London entstand und einigen schwedischen Topathleten bei ihrer Vorbereitung über die Schulter schaute. Hat man sonst sehr oft das Gefühl, Filme und Dokumentatio-

nen zeigen üblicherweise AthletInnen von ihrer heroischen Seite, sozusagen als moderne Gladiatoren oder “unsere” Superhelden”, so steht diese Produktion vor dem Hintergrund einiger weniger angenehmen Fragen. Fragen, welche dem Zuseher aus den alltäglichen “Siegesmeldungen” der Sportwelt vielleicht weniger bekannt sind. Was muss ein/e SpitzensportlerIn auf sich nehmen um den Traum von einer olympischen oder internationalen Medaille zu realisieren? Was opfert ein/e AthletIn auf seinem oder ihrem Weg dorthin vielleicht auf? Für uns jedoch die interessanteste Frage, weil diese unserer Meinung nach am allerwenigsten gestellt wird, ist die Frage der Wertigkeit des Sports ganz allgemein. Die AthletInnen in dieser Dokumentation,

egal ob international erfolgreich oder nicht, wurden damit konfrontiert, den von ihnen gewählten Weg zu reflektieren. Diesmal jedoch nicht mit den üblichen Begriffen wie Glück, Erfolg, Ruhm, vielleicht sogar Geld. Nein. Sie wurden gebeten ihren Taten einen Wert zuzuschreiben, nämlich war die Medaille alle Anstrengungen wert? War der Erfolg oder auch der Nicht-Erfolg die Bemühungen im Training wert? Und, würdet ihr diesen Weg genauso noch einmal gehen? Hier eine Zusammenfassung einiger der für uns interessantesten Zitate und Schicksale von insgesamt 209 befragten Athleten.

Oberschenkelmuskelriss, Knochenfrakturen, bis hin zu zentimeterlangen in den Körper operierte Schrauben - das sind nur einige Nebeneffekte, die

die interviewten Sportler auflisten und ertragen müssen auf ihrem Weg zu Gold. Ist der Leistungssport überhaupt noch gesund für den Körper des Sportlers?



Laut Susanna Kallur hat dieser Elite-sport nichts mehr mit dem bekannten Gesundheitssport zu tun und fordert für dessen Erbringung auch gewisse Opfer.

„My knee is pretty messed up. It will only get worse. But I chose this. It's totally worth it.“

Niklas Wiberg (20'44"-21'03").

Diese Aussage eines schwedischen Zehnkämpfers spricht wohl für sich. Unweigerlich stellt sich die Frage nach dem Warum. Warum sind Athleten bereit einen Preis zu zahlen, der ihre langfristige Gesundheit aufs Spiel setzt und sie durch Höllenqualen gehen lässt. Sind das Gold und der erwartete Erfolg hier wirklich die ausschlaggebenden Kriterien? Alle interviewten Athleten sind sich einig, dass es nicht so ist. Der Spitzensport wird wie zu einer Sucht. „Andere würden dich als besessenen bezeichnen.“, meint Susanna Kallur „Und sie haben recht.“ fügt sie hinzu. (18'33"-39")

„The best athletes shared a drive that went beyond medals and glory: For a brief moment to be invincible.“ (43'21-35")

Es geht also um mehr: Das Gefühl unbesiegbar zu sein. Für einen Moment. Wie Susanna Kallur es beschreibt, dieses Gefühl am Start zu stehen und zu wissen "Mädels, heute könnt ihr mich nicht schlagen!". Siege und Weltrekord gaben ihr recht, doch der Preis, den sie für all das zahlen musste war hoch. Eine Stressfraktur im Schienbein führte dazu, dass ihr eine Metallplatte und mehrere Schrauben eingesetzt wurden. Zwar konnte sie 2008 in Peking an Olympia teilnehmen, stürzte jedoch im Semifinale. Seither kann Kallur, nach weiteren Verletzungen, nicht mehr an ihre Leistungen anschließen. War es der Erfolg wert? Ein klares JA von ihr. Doch würde sie den Weg nochmal auf diese Weise gehen? Hier ist Kallur eine der wenigen, die daran zweifelt, stets die richtigen Trainingsmethoden gewählt zu haben. Zwar wäre der kurzfristige Erfolg mit anderen Methoden vielleicht kleiner gewesen, doch hätte sie die durch Verletzungen verlorenen Jahre zum Aufbau einer soliden Karriere nutzen können. Ganz im Gegensatz dazu ihr ehemaliger Trainer, Agne Bergvall. Er ist überzeugt davon, dass es keine Möglichkeit gibt richtig gut zu werden ohne verletzt zu sein und würde an seinen Trainingsmethoden nichts ändern. Junge Athleten sollten sich im Klaren darüber sein, dass sie Verletzungen früher oder später einholen werden, wenn sie Spitzenathleten werden wollen, meint er (53'10" – 33"). Ob diese Einstellung nachhaltigen Erfolg bringt, sei dahingestellt. Nach der Verletzungskaskade 2008 im Nationalteam, startete der Schwedische LA-Verband eine Studie um die Ursachen für die steigenden Verletzungszahlen herauszufinden. Wer hätte es gedacht, Hauptursachen sind demnach die erhöhte Belastung, wachsender Druck und Erwartungen während gleichzeitig an Regenerationsphasen gespart wird. Spitzenathleten seien also im ständi-

gen Übertraining (48'30" – 56'00"). Peter Hassmen, Professor der Sportpsychologie, meinte dazu nur, wir müssen uns im Klaren sein ob wir bereit wären diesen hohen Preis für Erfolg zu zahlen. Oder ob wir es verantworten können unsere SpitzenathletInnen diesen hohen Preis zahlen zu lassen. Was am Ende der Dokumentation jedoch klar herauskommt, ist, dass sich so gut wie alle befragten Athleten einig sind: Egal wie sehr sie gelitten haben, was sie aufgeben und opfern und egal welche Hindernisse sie überwinden mussten, das war es wert. Dies unterstreicht auch das Ergebnis der schwedischen Studie, welches zeigt, dass 9 von 10 SportlerInnen den gleichen Weg noch einmal gehen würden, wären sie jetzt am Anfang ihrer Karriere.

„If I woke up tomorrow and was 20 again. Would I do it all over again? The answer is Yes.“

Christian Olsson, (58'44 - 50)



Der Reiz des Leistungssports lässt Sportler also oft über ihre Grenzen hinausgehen und manchmal werden diese Bemühungen auch mit Erfolg gekrönt. Und doch sind es am Ende einer sportlichen Karriere nicht nur die Medaillen und der Erfolg die zählen. Sondern Erfahrungen die man machen durfte, Spaß an der körperlichen Bewegung und Freundschaften die man geschlossen hat, welche es wert sind, diesen Weg gegangen zu sein.



Stefan Schmid
beim EYOF in
Tiflis/Georgien

Nachgefragt bei Stefan Schmid

Für die letzte Ausgabe im Jahr 2015 haben wir bei Stefan Schmid vom SVS Schwechat nachgefragt. Der 16-jährige Schüler trainiert bei Karin Haußecker in der Südstadt. Über 2000m Hindernis holte er beim EYOF in 6:10,03 Minuten sensationell die Goldmedaille.

Als Kind war ich ... sehr lebendig und konnte selten ruhig sitzen.

Mein Traumberuf wäre ... irgendetwas mit Sport, was genau weiß ich noch nicht.

Ich schätze an Menschen ... ihre Fähigkeiten etwas besser machen zu können als andere.

Glücklich bin ich, wenn ... ich mich im Training gut gefühlt habe und wenn ich anderen Menschen helfen kann.

Gar nicht gerne trainiere ich ... in den Wintermonaten, wenn wir erst im Dunkeln zu trainieren anfangen.

Eine besondere Gabe meiner Trainerin ist ... die Fähigkeit sich gut in andere Menschen hineinzusetzen. Sie achtet nicht nur auf die sportlichen Leistungen sondern auch auf das Umfeld.

In zwanzig Jahren werde ich ... 36 Jahre alt sein. Was ich dann mache steht noch in den Sternen.

Mein sportlicher Traum wäre ... ganz klar einmal bei Olympischen Spielen starten zu dürfen.

Wenn ich nicht trainieren kann ... suche ich mir andere Sportarten die ich ausüben kann. Wenn das auch nicht geht, schaue ich zumindest so oft wie möglich im Training vorbei und schaue den anderen zu.

In der Schule bin ich ... manchmal faul, aber im Grunde auch sehr ehrgeizig.

Vor einem Wettkampf bin ich ... meist sehr locker und nicht so nervös. Ich spreche oft noch kurz vor dem Rennen mit anderen Leuten über ganz alltägliche Dinge und nicht über den bevorstehenden Wettkampf. Die Nervosität setzt meist erst unmittelbar vor dem Wettkampf ein.

Mein sportliches Vorbild ist ... Robert Harting, aufgrund seiner Arbeit gegen Doping. Aus sportlicher Sicht habe ich kein Vorbild.

Beim Training bin ich ... ehrgeizig und zielstrebig. Nichtsdestotrotz sollte ein Training auch Spaß machen und lustig sein.

Doping ist ... für mich der größte Betrug den es auf dieser Welt gibt. Meiner Meinung nach sollte man überführte Sportler lebenslang vom Sportgeschehen ausschließen und ihnen Freiheitsstrafen verhängen.

Ein Trainer braucht für mich ... eine starke Persönlichkeit, ein Ziel und den Biss dieses auch zu erreichen.

Ich ärgere mich, wenn ... etwas nicht so klappt wie ich es mir vorstelle, oder wenn ich nicht trainieren kann.

In den Ferien ... genieße ich die schulfreie Zeit und nutze diese meistens um noch besser trainieren zu können.

Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde ... würde ich alles daran setzen, dass die Leichtathletik wieder eingeführt werden würde.

Statistik

ÖLV Jahresbeste 2015 Freiluft

Männer

100	10,55	Benjamin Grill
200	21,50	Thomas Kain
400	47,76	Mario Gebhardt
800	1:50,54	Niki Franzmair
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	1:53:57	D. Hirschmugl
50kmG	5:21:35	R. Brzezowsky

Frauen

100	11,69	S. Bendrat
200	23,85	Viola Kleiser
400	53,65	Susanne Walli
800	2:04,35	V. Menapace
1500	4:12,49	Jennifer Wenth
5000	15:16,12	Jennifer Wenth
10000	33:48,62	Anita Baierl
HM	1:11:34	Andrea Mayr
Mar	2:33:28	Andrea Mayr
100H	12,92	Beate Schrott
400H	58,94	V. Menapace
3000H	10:27,65	Julia Millonig
Hoch	1,88	Monika Gollner
Stab	4,40	Kira Grünberg
Weit	6,31	Sarah Lagger
Drei	13,20	Michaela Egger
Kugel	14,03	Djeneba Touré
Diskus	53,63	Veronika Watzek
Hammer	52,57	Julia Siart
Speer	54,35	A. Lindenthaler
7-K	6151	Ivona Dadic
20kmG	1:48:33	A. Kovacs (HUN)

Stand: 1.11.2015

Rekorde und Bestleistungen Ernst Soudek in der Hall of Fame

Ivona Dadic

geb. 29.12.1993; PSV Hornbach Wels
 Siebenkampf AK/U23: **6151 p** –
 19./20.9.2015 Talence
 Alter Rekord: 6033 p Ivona Dadic
 (2015)

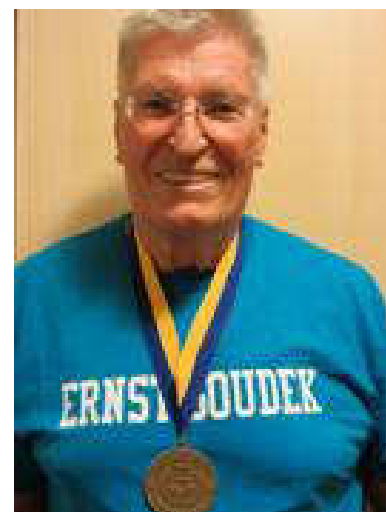


Schwarzinger Julia (97), Lagger Sarah (99), Susanne Walli (96), Scheftner Alexandra (97)

Zehnkampf Union
 4x100 Meter U20: **47,06 s** – 3.10.2015
 Gmunden
 Alter Rekord: 47,22 s Zehnkampf Uni-
 on (2014)



50 Jahre nach Abschluss seiner Stu-
 dienzeit an der University of Michigan
 wurde Ernst Soudek nach Ann Arbor
 eingeladen um mit neun anderen Ab-
 solventen in die Track & Field Hall of
 Fame aufgenommen zu werden. Ernst
 wurde für seine Erfolge im Diskuswurf
 geehrt welche er für das Team in
 den Jahren 1962–1964 erzielen konn-
 te. Dazu gehörten u.a. drei Siege bei
 den Big Ten Championships, Sieger bei
 den Penn Relays 1964 und Olympia-
 starter 1964. Ernst Soudek: „Es war
 großartig und definitiv die lange Reise
 wert. Ich habe Kollegen nach 50 Jah-
 ren erstmals wiedergesehen. Bei mei-
 ner Rede bekam ich „Standing Ovati-
 ons“. Neben der Ehrung war auch ein
 Besuch im Michigan Football Stadium
 mit meiner Frau Martina ein Highlight
 – es waren bei dem Heimspiel rund
 110.000 Zuschauer.“



Der Sohn von Diskusass Gerhard
 Mayer wurde am 16.9.2015 geboren.
 Armin Mayer wog bei der Geburt 4,2kg
 und war 55cm groß. Wir gratulieren
 recht herzlich und wünschen viel
 Freude mit dem Nachwuchs!

