



Wer gewinnt den Emil?

EDITORIAL



Robert Katzenbeisser
ÖLV Pressereferent

Rückblick

Am Ende der Saison gibt es wie immer verschiedene Rückblicke. Wir haben diesmal die gute Rekordbilanz im Überblick – insgesamt 21 neue Rekordhalter von der allgemeinen Klasse bis U16 brachte diese Saison.

Interessant war auch der Blick auf die Welt- und Europaranglisten. Top 10 Platzierungen in der Weltrangliste blieben Lukas Weißhaidinger bei den U18 vorbehalten. Bettina Müller-Weissina und Günther Weidlinger schafften das in den Europaranglisten.

Der Vergleich der kontinentalen Liste mit der Weltrangliste zeigt aber auch, dass Spitzenplätze in Europa im Sprinten und Laufen keine Garantie sind, dass man auch weltweit vorne dabei ist. Im Laufen drängeln sich da fast die Hälfte der afrikanischen Nationen vorne rein, beim Sprinten Nordamerika und die Karibik. So haben weltweit die besten ÖLV Platzierungen mit Gerhard Mayer und Elisabeth Pauer zwei Werfer. Nicht unerwartet, denn hier gilt noch – wer in Europa vorne ist, ist das auch weltweit. Ähnlich verhält sich das im Mehrkampf, wo Roland Schwarzl mit Platz 34 die zweitbeste ÖLV-Platzierung bei den Männern in der Weltrangliste hat.

Zu guter Letzt gibt es im Anhang zu diesem Newsletter auch den Endstand im ÖLV Cup zum Nachlesen.



Wählen Sie Österreichs Leichtathleten des Jahres!

Inhalt

Rekordflut 2009	2
Weidlingers Marathontraining	3
On the Road to Barcelona	5
Leichtathletik meets Schule	9
Mixed Zone	10
Fokus Nachwuchs: Thomas Pastl	11
Bestenliste, Europa- und Weltranglisten	12
Kurz & fündig	13
Impressum	13

Story

Österreichs Leichtathleten des Jahres 2009 stehen zur Wahl. Sie können auf www.oelv.at mitentscheiden, wer als Wahlsieger den „Goldenen Emil“ erhält. Auch der Nachwuchsatlet des Jahres wird gesucht!

Seit 1996 werden Österreichs Leichtathleten des Jahres gewählt und die Gewinner mit dem „Goldenen Emil“ ausgezeichnet. Diese Trophäe ist ein nach der tschechischen Lauflegende Emil Zatopek benannter, vergoldeter adidas-Laufschuh. Wählen Sie Ihre Favoriten!

IHRE STIMME ZÄHLT – BIS 13. DEZEMBER!

www.oelv.at

IHRE LEICHTATHLETIK-INFO!

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



Rekorde und Bestleistungen

Insgesamt 15 neue ÖLV Nachwuchs Rekorde und Bestleistungen gab es 2009. Die neuen Rekordhalter wurden im Rahmen des Impulsseminar in Schielleiten geehrt. In der allgemeinen Klasse kamen nochmal sechs Rekorde dazu!



Photo: Kraushofer

Im Rahmen des 10. Impulsseminars in Schielleiten wurden auch heuer wieder in einer feierlichen Stunde 15 junge ÖLV AthletInnen für das Erzielen eines neuen ÖLV Rekordes bzw. einer Bestleistung mit einem Ehrenpreis inklusive „Rekord-T-Shirt“ ausgezeichnet. Diese Ehrung wird traditionellerweise seit 2003 beim Impulsseminar abgehalten. Insgesamt wurden seit damals knapp 100 AthletInnen vom ÖLV ausgezeichnet!

Nachwuchssportwart Gert Weinhandl und der stv. Generalsekretär Helmut Baudis nahmen heuer diese Ehrungen vor, der Bundestrainer moderierte unter Einspielung der Bilder und Rekordinformationen diese Stunde.

Die 7 Damen und 8 Herren erzielten insgesamt 7 neue Rekorde und 10 Bestleistungen, insgesamt waren dies 26 Rekordverbesserungen. Lukas Weißhaidinger verbesserte 9x eine seiner drei U18 Bestleistungen.

Erwähnenswert dabei, dass insgesamt drei Uraltrekorde ausgelöscht wurden: der Stabhochrekord von Gerald Kager (1981), der 1500m Rekord von Isabelle Hozang (1981) und der Kugelstoß-Hallenrekord von Christian Nebl (1980)!

Abschließend wurde **Lukas Weißhaidinger**, der Doppelgoldmedaillengewinner der EYOF Games und WM-Vierte von Brixen mit einem Golddukaten und sein Trainer **Sepp Schopf** mit einem edlen Tropfen Wein aus der Steiermark ausgezeichnet.

Neue ÖLV Rekorde und Bestleistungen 2009:

AK:	WEIDLINGER Günther	IGLA	Marathon	2:10:47 (25.10. Frankfurt)
	MAYER Gerhard	SVS	Diskus	64,16 (5.5. Chula Vista)
	MAYR Andrea	SVS	Halbmar.	1:12:14 (8.2. Wien)
	MAYR Andrea	SVS	Marathon	2:30:43 (19.4. Wien)
	HOFER Sabine	LAC Salzb.	100km	7:58:33 (19.9. Steyr)
	PAUER Elisabeth	SVS	Speer	59,01 (1.6. Chania)
U23:	EBERL Elisabeth	ATG	Speer	54,65 (23.05.Halle)
	HÖLLWARTH Daniela	LAC Steyr	Stabhoch	4,16 (2.8.Linz)
	WENTH Jennifer	SVS	1500m	4.17,22 (16.6.Wien)
U20:	DISTELBERGER Dominik	UVB Purgstall	110m H	13,83 (11.07.K'berg)
	KILBERTUS Paul	ALC Wels	Stab	5,12 (4.7.Gisingen)
	WENTH Jennifer	SVS	1500m	4.17,22 (16.6.Wien)
	WENTH Jennifer	SVS	1500m i	4.26,65 (3.2.Wien)
U18	GRÜNBERG Kira	ATSV I	Stabhoch	3,91 (7.6.Wien)
	GRÜNBERG Kira	ATSV I	Stabhoch i	3,65 (11.1.Innsbruck)
	TOBOLKA Nicole	ÖTB Sbg	60m H	8,52 (23.01.Rif)
	WEISSHAIDINGER Lukas	ÖTB OÖ	Diskus	60,94 (21.7.Tampere)
	WEISSHAIDINGER Lukas	ÖTB OÖ	Kugel	20,35 (23.7.Tampere)
	WEISSHAIDINGER Lukas	ÖTB OÖ	Kugel i	19,80 (27.2.Linz)
	Nationalstaffel		4x100	42,25 (7.6.Wien)
	D.Havor/M.Szalay/T.Kain/S.Kapferer			
U16	KRAUSHOFER Melanie	SVS	Hammer	51,13 (27.6. Amstetten)
	SIEGELE Christian	SVS	3 km Str.G	16:40 (16.5.Ritzing)
	TSCHANN Rosalie*	TS Bludenz	7 Kampf	4501 Pe (13/14.6.Götzis)

*neuer Bewerb seit 2009



Photo: Kraushofer

C. Röhrling

So lief Weidlinger Rekord

Neuer ÖLV-Rekord von 2:10:47 Stunden beim Frankfurt Marathon: **Günther Weidlinger** hat die Uraltmarke von Gerhard Hartmann nach über 23 Jahren geknackt. Die **ÖLV Nachrichten** haben mit **Heinrich Weidlinger**, seinem Vater und Trainer gesprochen.

Günther Weidlinger hat beim Frankfurt Marathon am 25. Oktober alle überrascht, inklusive sich selbst. Sein neuer ÖLV-Rekord von 2:10:47 Stunden kam nicht deshalb unerwartet, weil man ihm eine solche Marke nicht zutrauen würde. Vielmehr waren es die Umstände im Vorfeld, die Rekordlauf unwahrscheinlich erscheinen ließen. Nach seinem Marathondebüt im April in Wien (2:12:39) musste er eine 16-wöchige Verletzungspause hinter sich bringen. Erst elf Wochen vor dem Frankfurt Marathon konnte er wieder ins Lauftraining einsteigen.

Grundlage war vorhanden

„Günther hat mit Aquajoggen und Schwimmen nie aufgehört, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Die Grundlage war da“, stellt Heinrich Weidlinger, Trainer und Vater des Rekordläufers, fest. „Wir mussten jedoch die Muskulatur fürs Laufen wieder aufbauen, die war total erschlaft. Anfangs hatte er bei den Dauerläufen daher muskulär zu kämpfen und der Puls war ungewöhnlich hoch. Nach etwa zwei Wochen Dauerlauftraining ist er wieder in Pulsbereiche gekommen wie früher.“



200 Kilometer Dauerlauf in der ersten Woche, 203 Kilometer in der zweiten Woche. Diese komplette Trainingswoche ist rechts wiedergegeben. >>

Heinrich und Günther Weidlinger (in Udine 2007, nach dem Halbmarathon-Rekord), Bild: Maier. Bild oben: Zieleinlauf beim Commerzbank Frankfurt Marathon, Bild: Victah Sailer / photorun.net

Von Null auf 140 Kilometer

Mit 140 Kilometern in der ersten und 180 in der zweiten Trainingswoche war der Einstieg ab 7. August nicht gerade sanft. Weidlinger: „Wir konnten nicht mit 40 oder 50 Kilometern anfangen. Da hätten wir keine Chance auf den Marathon gehabt. Es lief alles ohne Schmerzen, also haben wir weiter gemacht.“ In der dritten Laufwoche wurde erstmals im Bereich des Marathontempos trainiert, z.B. Fahrtspiele und 400m-Läufe in 72-74 Sekunden.

Zuversicht durch mehrere Testrennen

Der Rieder Stadtlaf über 10 Kilometer am 29. August war die erste echte Belastung. „Zum Antesten“, wie Heinrich Weidlinger sagt. Die Zeit von 30:35 Minuten und das Laufgefühl stimmten zuversichtlich. Eine Woche später rannte Günther auf einem schwierigen Kurs in Sheffield (GBR) bereits 29:47 Minuten. Wieder zwei Wochen später siegte er bei den 10km-Straßenlaufmeisterschaften in Natternbach bei warmen Temperaturen und auf hügeliger Strecke in 30:05 Minuten. Gleich danach ging's für knapp drei Wochen nach St. Moritz. Hier trainierte er die höchsten Umfänge im Lauf der Vorbereitung. Knapp



Beispiele Trainingswochen

	Trainingswoche (nach 10km Rennen Sheffield), 7.-13. September 2009
MO	40min reg. DL – 9,5km 20min auslaufen
DI	Uni-Prüfung in Düsseldorf 45min DL – 12km (132 Puls)
MI	40min DL, am Ende 6x200 (34sec), 200m Trabpause, gesamt 13,5km
DO	60min DL gesteigert, jew. 15min mit Puls 130-135-140-145. Gesamt 17,5km
FR	2h DL, gesamt 30km, jew. 5km mit 4:10- 4:00-3:50-4:10-4:00-3:50min
SA	20x400m (67-68sec), Pause 1min – 1:25min, je nach Puls. Gesamt 17,5km
SO	30min reg. DL, Puls < 120, Gymnastik
	Gesamtumfang 154km

	Trainingswoche 28. Sept.-4. Okt. 2009, St. Moritz
MO	60min DL, Puls 131, 15,5km 60min DL, kuppiert, 15km
DI	2x4x1200m (Bahntraining). Gesamt 21,5km. Rundenzeiten für 1200m: 72- 70-68sec. 400m Trabpause. Serienpause 7min.
MI	30min DL, Puls < 130
DO	20km DL, Puls 132, kuppiert 30min DL, Puls 130 45min Gymnastik, Stabilisation
FR	Fahrtspiel 200m (34sec)-200m Traben- 400m (72sec)-400m Traben. Gesamt 19km
SA	30min DL, Puls < 130
SO	Halbmarathon 1:09:28 Std. Gesamt 28,5km. 4 Flugplatzrunden 5140m: 17:43-17:11- 16:43-16:11min (+1:38min, um HM fertig zu machen).
	Sauna, Schwimmbad, Gymnastik
SA	60min DL, Puls < 130. Am Ende 3 Steigerungen (ca. 200m). Gesamt 15km
SO	30min DL, 6x200m (30-32sec), 400m Trabpause. Gesamt 11km
SO	2:15h DL, Puls < 130. 34km
	Gesamtumfang 203km

>> Fortsetzung von vorheriger Seite

Weniger Umfang und Intensität

Vor dem Marathondebüt in Wien waren Umfang (bis 225 km pro Woche) und Intensität des Trainings höher. In die verletzungsbedingt vergleichsweise kurze Vorbereitungszeit konnte jedoch nicht mehr hineingepackt werden. Heinrich Weidlinger: „Wir haben damals viel mehr Belastungen gesetzt. Diesmal waren es mehr Dauerläufe. Wichtig war, dass alles ohne körperliche Beschwerden gegangen ist. Günther hat auch immer seine Stabilisierungsübungen und Kraftübungen gemacht. Das war im Frühjahr aufgrund der Schmerzen in der Leiste nicht möglich.“

Nach St. Moritz folgte zwei Wochen vor dem Marathon ein letzter Testlauf. Beim Halbmarathon in Graz überzeugte Günther als Tempomacher für die Marathonspitze, der im Bereich von 3:08 Minuten pro Kilometer die Geschwindigkeit perfekt dosieren konnte. Zum Schluss zog er selbst an und siegte in 1:05:04 Stunden.

Das Rennen in Frankfurt

„Bis Freitag vor dem Rennen hätten wir nie gedacht, dass es einen Rekord geben kann“, so Heinrich Weidlinger. Dann stand fest, dass Rennleiter Christoph Kopp eine Gruppe zusammengestellt hatte, die den ersten Halbmarathon in 66:00 Minuten anlaufen sollte. „Damit war klar: Wir versuchen es! Wenn es zu schnell ist, kann er immer noch Tempo rausnehmen und eine Zeit von 2:15 schaffen. Das wäre immerhin das EM-Limit.“ 2:12:22 lautete die Rekordlegende.

Das Rennen lief jedoch gänzlich anders als geplant. Die 66-Minuten-Gruppe hängt sich an die schnellere 64:30-Minuten-Gruppe dran. So stand Günther vor der Wahl: mitgehen oder alleine laufen. Er wählte das Risiko. Die ersten 5 Kilometer in 15:20 wären auf eine 2:09-er



Günther Weidlinger bei Kilometer 12 mit zwei Begleitern in Frankfurt. Bild: Commerzbank Frankfurt Marathon / photorun.net

Zeit hinausgelaufen! Nach Intervention des Rennleiters wurde das Tempo etwas rausgenommen. Die Halbmarathonzeit von 1:05:37 war das Resultat des schnellen Beginns. Die zweite Hälfte wurde jedoch noch flotter. 1:05:10 Stunden lautet der Split bis ins Ziel. Am schnellsten waren die beiden Schlusskilometer mit 3:01 und 2:59 Minuten. Nach 2:10:47 Stunden fiel Günther im Ziel in der Frankfurter Messehalle zu Boden. Genau wie ein halbes Jahr zuvor beim Marathondebüt in Wien. Diesmal aber mit dem Rekord in der Tasche.

Ausdauer vor Intensität

„Ich nehme davon mit, dass die unmittelbare Marathonvorbereitung nicht so lang sein muss und die Intensität nicht so wichtig ist wie die Ausdauer“, resümierte Heinrich Weidlinger. Er warnt ambitionierte Läufer davor, die Trainingswochen von Günther nachzumachen: „Kopieren bringt nichts. Man muss das Niveau dazu haben. Intensitäten und Regeneration sind für jeden anders. Mein Vorteil ist, dass ich ihn ganz genau kenne und täglich sehe, wie er

ein Training verträgt und welchen Stress er hat.“ Mehrere Faktoren haben in Frankfurt gut zusammen gespielt: Ideale äußere Bedingungen, Erfahrung mit der Marathonstrecke (Trinken, Schuhe, Laufstil), kein öffentlicher Druck. Zudem war die erzwungene Verletzungspause auch eine Erholungspause, wie Günther sie seit Jahren nicht hatte. So verlief das Training für Frankfurt völlig beschwerdefrei.

Nächstes Ziel 2:09 Stunden

10.000m auf der Bahn wird Günther „international nicht mehr laufen“, wie Heinrich sagt. Auf der Straße sind die 10km natürlich weiterhin nahe liegend. Ebenso der Halbmarathon, wo er eine 60er-Zeit für möglich hält. Weidlingers ÖLV-Rekord steht bei 61:42 Minuten. Heinrich räumt der 21,1km Distanz aber nicht höchste Priorität ein. Für den Marathon ist die Orientierung aber klar: „Das nächste Ziel sind 2:09 Stunden.“ Der Versuch ist geplant für den 18. April 2010 in Wien. Und danach winkt der EM-Marathon am 1. August 2010 in Barcelona.

Andreas Maier

On the Road to Barcelona

Die Europameisterschaften 2010 in der sportverrückten katalanischen Hauptstadt sind das Leichtathletik-Highlight im nächsten Jahr. ÖLV-Sportdirektor **Hannes Gruber** blickt voraus.



„On the Road to Barcelona“ war nicht nur der Titel des „Come Together“ vor wenigen Tagen in Bad Waltersdorf, sondern ist derzeit auch Trainingsalltag für 14 Athlet/innen des A-Kaders und für einige aussichtsreiche Kandidat/innen aus dem B-Kader.

Erkundung in sportverrückter Stadt

Die 20. Europameisterschaften vom 27. Juli bis 1. August in Barcelona sind das Highlight der europäischen Leichtathletik 2010. Nach den stimmungsvollen Kontinentalmeisterschaften in München 2002 und in Göteborg 2006 veranstaltet mit der katalanischen Hauptstadt wiederum eine „sportverrückte“ Stadt, in der der Sport und insbesondere die Leichtathletik eine jahrzehntelange Tradition hat. Entsprechend planmäßig und professionell laufen die Vorbereitungen, wie sich die Teilnehmer/innen aus 20 Mitgliedsländern von European Athletics bei einem Team Leader's Site Visit Anfang November überzeugen konnten.

Flair eines Athletendorfes

Mehr als 1400 Athlet/innen aus 50 europäischen Ländern werden in Barcelona erwartet. Alle teilnehmenden Teams werden in acht Teamhotels untergebracht. Zusätzliche werden noch drei Hotels für Personal Coaches („Out of Quota Officials“) bereitgestellt. Diese insgesamt 11 Teamhotels (jedes mit 4* Standard) liegen alle im Umkreis von zwei Kilometern und sollen laut Organisationskomitee „B10“ das Flair eines Athletendorfes vermitteln. Einkaufszentren und Metrostationen sind nur wenige Minuten entfernt.

Aufgrund der unmittelbaren Nähe wird die Trainingsanlage Mar Bella für viele Athlet/innen ohne Shuttle erreichbar sein. Die Busse zum Olympia-Stadion werden je nach Tageszeit 20 bis 30 Minuten an Fahrzeit benötigen. Bereits im Bewerbungskonzept wurde die Renovierung aller Trainings- und Wettkampfstätten eingeplant, die über die Wintermonate abgeschlossen werden soll.

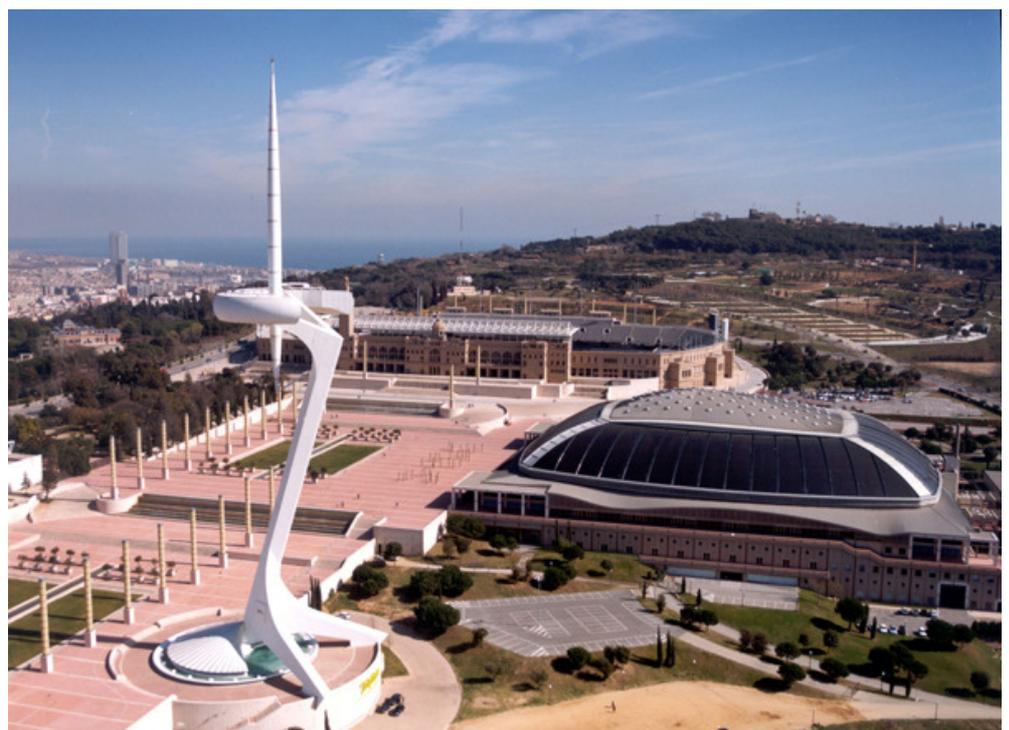
Belag wie in Peking

Das Olympia-Stadion am Stadtberg Montjuic, 1929 anlässlich der Weltausstellung EXPO gebaut und Austragungsort der Olympischen Spiele 1992, wird mit einer blau-grünen Mondotrack FTX (Belag wie in Peking 2008) ausgestattet. Von den 56.000 Sitzplätzen werden 34.000 zum Verkauf angeboten, der Rest steht für Teamsitze und als Medientribüne zur Verfügung. Auch die beiden Aufwärmanlagen sowie die

beiden Trainingsstadien im Stadtzentrum werden derzeit erneuert. Die fehlende Überdachung der Tribünen (mit Ausnahme der Medien- und VIP-Sitze) sollte bei zwei Regentagen im Juli laut Wetterstatistik kein Problem darstellen. So lautet zumindest die optimistische Prognose des Organisationskomitees.

Marathons in der City

Die beiden Marathonrennen werden auf einem attraktiven und stimmungsvollen 10-Kilometer Rundkurs mit Start und Ziel im Stadtzentrum gelaufen. Dieses neue „Out of Stadium“ Konzept wurde 2009 in Berlin erstmals realisiert und wird wohl die Zukunft von großen Meisterschaftsrennen sein. Die Startzeit 10:00 Uhr lässt zwar die niedrigste Luftfeuchtigkeit des Tages erwarten, doch die Temperaturen klettern Ende Juli zur Mittagszeit laut Statistik auf 25°C bis 30°C. Keine leichte Aufgabe für Hitze empfindliche Läufer/innen. >>



>>

Im Rahmen der EM findet auch der Marathon Europacup als Teambewerb statt. Der ÖLV beabsichtigt die Entsendung eines Männerteams, das nach den Herbstleistungen auf dem besten Weg zu einer Nominierung ist. Günther Weidlinger hat mit seinem neuen ÖLV-Rekord von 2:10:47 Stunden in Frankfurt einen Grundstein für die Nominierung eines Teams gelegt.

Maskottchen Barnie

Street Events vor und während den Europameisterschaften sollen in der Fußballmetropole Barcelona das Interesse für die Leichtathletik wecken. Barni, das offizielle EM-Maskottchen, ist bereits präsent und aktiv. Ein besonderes Spektakel soll die Eröffnungsfeier am Abend vor dem ersten Wettkampftag werden.

Ähnlich der WM-Eröffnung 2009 vor dem Brandenburger Tor in Berlin soll die Avenida Reina Maria Cristina mit den Brunnen des Montjuic eine stimmungsvolle Kulisse für die EM-Teams und für die gratis zusehenden Katalanen bieten.

Aufgrund der diesjährigen Leistungsbilanz rechnet der ÖLV mit einem größeren Team als zuletzt in Göteborg. Bei der letzten EM waren 11 Athlet/innen am Start. Heuer haben bereits 12 Athlet/innen jene Leistung erbracht, die 2010 für eine Qualifikation erforderlich sein wird. Der Qualifikationszeitraum beginnt (mit Ausnahme Marathon) am 1. Jänner und endet mit dem letzten AT4-Meeting am 17. Juli in Kapfenberg. Nähere Informationen zu den Qualifikationsnormen und Nominierungskriterien sind im Sportprogramm 2010 ausgewiesen.

Hannes Gruber



Maskottchen „Barnie“ macht Stimmung für die EM. Internet: www.bcn2010.org



FALKE bei red dot design award ausgezeichnet



Mit seinem herausragenden und innovativen Design konnte das **Charcoal Shirt FALKE Fremont** jetzt in einem der renommiertesten und härtesten internationalen Designwettbewerbe überzeugen.

Im Rahmen des red dot award: product design 2009 wurde dem Shirt von einer hochkarätig besetzten Expertenjury das Qualitätssiegel „red dot“ für hohe Designqualität verliehen. Diese Auszeichnung wird nur an besonders kreative, innovative und qualitativ hochwertige Produkte vergeben.

Gerade bei winterlichen Temperaturen sollte ein Running-Outfit höchsten Anforderungen genügen: Es muss den Körper warm halten, ihn gleichzeitig vor Überhitzung schützen und nicht zuletzt einen schnellen Feuchtigkeitstransport gewährleisten. Das Charcoal Shirt FALKE Fremont ist solch ein Alleskönner.

Grundmaterial des neuen Running-Shirts ist eine Polyester-faser, in welche Aktivkohle (karbonisiertes Bambus) eingelagert ist.

Das Hightechmaterial sorgt für eine gute Feuchtigkeitsaufnahme und -dämpfung und verhindert so eine unangenehme Geruchsbildung. Dieser Effekt wird durch offene Mesh-Strukturen, die die Atmungsaktivität steigern, noch verstärkt. Zugleich geht von dem sehr leichten Material eine dezente Infrarotstrahlung aus, die eine wärmende Wirkung hat und somit die Blutzirkulation verbessert – Testläufer zeigten sich begeistert.

Doch die Faser kann noch mehr: Sie reichert die Luft mit negativen Ionen an, die das Wohlbefinden steigern. Unterstützt wird dieses angenehme Gefühl durch die ansprechende Haptik des weichen, hautfreundlichen Materials.

Für Damen gibt es das Shirt FALKE Fremont in den saisonalen Farben Orchid und Chili, für Herren in lässigem Denim und urbanem Graphite. www.falke.com

„DIE BESTEN WINTER- TRAININGS-
BEDINGUNGEN VON GANZ EUROPA!“

Wolfgang Hehlig, dt. Bundestrainer „Lauf“



Das Hotel Royal
Andalus lässt keine
Wünsche offen.

RUN – BIKE – FUN – WEEK - VACATION

Genießen Sie ein paar Tage am Meer - am Strand - wo Sonne scheint. Frönen Sie Ihrer Leidenschaft dem Ausdauersport in Spaniens südlichster Provinz. Laufen Sie frühmorgens am feinen Sandstrand in den Sonnenaufgang. Relaxen Sie mittags unter Palmen. Erkunden Sie nachmittags die einsamen Landstraßen mit dem Rad. Und diskutieren Sie darüber am Abend mit Freundinnen, Freunden und Betreuern. Erleben Sie Training in einer Gruppe mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung. Wir erwarten Sie.

Auch 2010 bietet die LEICHTATHLETIK ein ein- oder (für alle die mehr wollen) ein zweiwöchiges Lauf- und Raderlebnis im Süden Europas, an der Costa de la Luz in Andalusien an. Entkommen Sie der Kälte und der Finsternis des heimischen Winters und sporteln Sie sich fit bei frühsummerlichen Temperaturen und Sonnenschein.

Termine

20.2. – 27.2.2010

27.2. – 06.3.2010

Oder beide Wochen (10 % Rabatt!)

Sportlicher Inhalt

Wir bieten Lauf- und Radtraining in der Gruppe an. Dabei trainieren Sie in Leistungsgruppen (von Anfängerin und Anfänger bis zum Profi), sodass Sie sich immer in Ihrer optimalen Intensität bewegen. Sie haben sogar die Möglichkeit mit einem Trainer Einzeltrainings zu vereinbaren, wenn Sie gezielt Fragestellungen erörtern wollen. Dass wir Ihnen für die Dauer des Aufenthalts einen individuellen Trainingsplan erstellen ist selbstverständlich (Kontakt unter www.trainingskonzepte.com). Und mit der Radstation im Hotel sehen Ihnen Rennräder in Profiqualität zur Verfügung. Somit kann die mühevollte Mitnahme des eigenen Rades entfallen.

Um Ihren Wissensdurst zu stillen, werden verschiedene Themen sowohl praktisch als auch theoretisch in Form von Übungen, Diskussionen und Vorträgen vermittelt.

Dazu gehören:

- Lauftechnik – wie ich besser werde ohne mehr zu trainieren
- Allgemeines Krafttraining – wie ich mich körperlich fit halte
- Schnelligkeitstraining – wie ich meine Geschwindigkeit nach oben schraube
- Ausdauerdiagnostik – wie ich das absolvierte Ausdauertraining auf Effektivität prüfe
- Kraftdiagnostik – wie ich das absolvierte Krafttraining auf Effektivität prüfe
- Koordinationstraining – wie ich Verletzungen vorbeuge
- Beweglichkeitstraining – wie ich meinen inneren Widerstand verringere
- Spezielles Krafttraining für Läuferinnen und Läufer- wie ich den äußeren Widerstand nutze

Weiters bieten wir zur leistungsdiagnostischen Unterstützung folgende sportwissenschaftliche Tests an:

- Körperfettmessung – Hautfaltenmessung mittels Kaliper an 10 verschiedenen Punkten
- Muskelfunktionstest – Überprüfung der Muskeln auf Verkürzung und/oder Abschwächung
- Normierte Optische Analyse – offensichtlich oberflächliche Istwerterhebung

Zusätzlich werden Sie mit einem Odlo-Laufshirt „TEAM LEICHTATHLETIK“ im Wert von € 40,- ausgerüstet.

Leitung

Dr. Christoph Michelic (Herausgeber der LEICHTATHLETIK, Leichtathletik-Lehrwart, jahrelange Erfahrung im Langstreckenlauf) und Mag. Günter Kolik (Sportwissenschaftler spezialisiert auf dem Gebiet der Trainingslehre, Leistungsphysiologie und Leistungsdiagnostik; Staatlicher Trainer Leichtathletik; 1986-2004 Leistungssport in der Leichtathletik über 800m und 1500m, 6-facher Österreichischer Meister, 47-facher Wiener Meister)

Unterkunft / Verpflegung

Das 4-Sterne Hotel Iberostar Royal Andalus liegt direkt am 14 km langen Sandstrand „Playa la Barossa“. Ein sportlerinnen- und sportlergerechtes Frühstücks- und Abendbuffet mit separatem Pasta-Buffet werden Ihr Herz höher schlagen lassen. Falls Sie alleine reisen sich aber ein Zimmer teilen wollen, bieten wir Ihnen unsere bewährte Partnerinnen- und Partnerbörse an.

Anreise

Wir möchten Ihnen eine möglichst kurze individuelle Anreise ermöglichen, daher ist der Flug im Preis nicht enthalten. Zielflughafen ist Jerez, von wo wir Sie dann ins Hotel transferieren (Kosten sind im Preis inkludiert). Unser Reisebüropartner CONSUL REISEN unterstützt Sie gerne bei der Buchung des Fluges (Richtpreis ca. € 300,-). Bitte beachten Sie, dass die Flugpreise bei rechtzeitiger und früher Buchung in der Regel viel günstiger sind.

Kosten

€ 489,- pro Sportlerin oder Sportler Halbpension (Partner oder Partnerin und Kinder auf Anfrage); Zimmer mit seitlichem Meerblick € 519,-
Aufzahlung EZZ/Tag € 21,-
5 % Rabatt für Stammkundinnen und Stammkunden oder für Vereine. Dieser Rabatt von 5 % kann nur einmal gewährt werden, ist aber mit dem Rabatt von 10 % für die Buchung beider Wochen kombinierbar.

Infos & Buchung

LEICHTATHLETIK :
christoph.michelic@leichtathletik.co.at
Tel. +43 (0)676 / 83 441 8573
G Ü N T E R K O L I K :
office@trainingskonzepte.com,
www.trainingskonzepte.com,
Tel. +43 (0)699 /111 76 919
CONSUL REISEN:
consul@consul.at, www.consul.at
Tel. +43 (0)7242/56 1 56-0

Sie üben auf unserer Reise Sport auf eigenes Risiko aus. Für Unfälle und körperliche Schäden daraus haften wir auf keinem Fall, auch dann nicht, wenn allein, in einer Gruppe (mit oder ohne) Leiter trainiert wird. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekomplettenschutzversicherung inkl. Stornoversicherung bei CONSUL REISEN. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reise- und Stornobedingungen für Gruppenreisen lt. ARB 1992. Kundengeldabsicherung gemäß Reisebetroversicherungsverordnung – RSV / Tarifstand Oktober 2009.



Leichtathletik meets Schule

Leo Hudec machte in einer Schule einen Tag lang Gusto auf Leichtathletik. Ein Bericht aus dem Turnsaal einer berufsbildenden höheren Lehranstalt in Wien.

Zugegeben, die Idee stammt von mir, und sie ist gar nicht neu. Ohne Leo Hudec wäre sie aber ganz und gar gescheitert.

Meine Vorstellung war, dass der ÖLV-Bundestrainer für den Nachwuchs in eine Schule eingeladen wird, um Werbung für die Leichtathletik zu machen. Nein, nicht mit Prospekten und Augenzwinkern. Schon gar nicht mit einem Vortrag. Den hätten 15-Jährige mit innerer Kündigung nur abgesehen. Um Gusto zu machen, sollte es eine praktische Demonstration sein.

Leonard wusste das auch. Er war selbst jahrelang Lehrer und kennt die Freuden und Antifreuden von Jugendlichen gut.

Als Versuchsfeld für die Leichtathletik-Werbung wählte ich die Höhere Lehranstalt für Tourismus und wirtschaftliche Berufe in Wien 13, Bergheidengasse aus. Eine Schule mit über 1.400 Schülerinnen und Schülern. Frau Direktor gab gerne grünes Licht, und die Professoren stellten einen ganzen Schultag und drei erste Klassen für die Leichtathletikstunden zur Verfügung.

Leo kam gut gerüstet. Er hatte nicht nur Philipp, einen talentierten jungen Sportler von DSG als Blickfang mit, er brachte vor allem eine Schatztruhe mit verschiedenen Utensilien in den Turnsaal. Darin befanden sich Hütchen und Wurfgeschosse verschiedenster Art.

Nach einer kurzen Begrüßung ging es mit einem Aufwärmprogramm los. Die anwesenden Professoren für Sport und Bewegung, drei an der Zahl, verfolgten die Demonstration mit Profiblick.

Hudec durchbrach bald das Fremdeln der Jugendlichen und setzte mit Hütchen einen Parcours zum Skippen und Sprinten. 36 Burschen und Mädchen trippelten, liefen und schwitzten sich über eine 60m lange Laufstrecke.

Manche ehrgeizig, manche ungeübt, alle begeistert.

Schon der gemeinsame Unterricht von Mädchen und Burschen im Turnsaal war für die Jugendlichen neu und animierend. Normal findet der Pflichtgegenstand Bewegung und Sport geschlechtlich getrennt statt.

Klar, dass die Burschen zeigen wollten, was sie drauf haben, klar auch, dass die Mädchen nicht zurück stehen wollten.

Als zweiten Spass veranstaltete Leo einen Werferwettkampf, bei dem mit verschiedenen Geräten ein Ziel am Boden getroffen werden musste. Dazu ließ er gemischte Mannschaften bilden und stachelte den Ehrgeiz durch ein spezielles Treffersystem an. Das Halleluja der Schüler war groß, die Motivation sowieso. Am Ende der Stunde erzählte Leo über die Möglichkeiten, Leichtathletik in einem Verein auszuüben. Da das „Programm“ dreimal wiederholt wurde, erlebten über hundert 15-jährige Schülerinnen und Schüler, wie lustbetont der Einstieg in die Leichtathletik sein kann.

Als Beobachter und interessierter Zuschauer fiel mir insbesondere auf:

- Alle Jugendlichen waren engagiert bei der Sache; die Mädchen machten mit gleicher Begeisterung mit wie die Burschen.
- Die leistungsstärksten Jugendlichen sind nach eigenen Angaben bereits in einem Sportverein tätig (Handball, Fußball, Tennis) und wollen die Sportart nicht wechseln.
- Das Interesse für Leichtathletik wurde zwar durch die Demonstration geweckt, der Weg zu einem Verein ist damit aber nicht geebnet. Dazu bräuchte es die Mitarbeit der Turnprofessoren.

- Für ein Leichtathletiktraining in Wien zu werben, führt leicht zum Argumentationsnotstand; das Vereinsangebot ist äußerst dürftig.



- Die Professoren wurden bereits in der darauf folgenden Woche gefragt, wann wieder ein Trainer vom ÖLV kommen wird (aha!).
- Als Nebenprodukt der Leichtathletikstunde haben sich 25 Schülerinnen spontan bei der Turnprofessorin für den Frauenlauf angemeldet (oho!).

Die Resonanz auf eine Leichtathletikdemonstration in einer Schule ist durchaus vorhanden. Eine unmittelbare Rekrutierung von jungen Leichtathleten ist aber dadurch kaum zu erwarten.

Die Lehrer sehen in der hohen Stundenbelastung einer berufsbildenden höheren Schule (bis zu 40 Unterrichtsstunden) ein Zeithemmnis für ein gezieltes außerschulisches Training.

Resignation ist aber ganz und gar nicht angesagt.

Im Frühjahr starte ich den Versuch, über eine schulische Wettkampfveranstaltung talentierte Jugendliche für die Leichtathletik zu gewinnen.

Hoffentlich ist Leo wieder mit von der Partie.

Herbert Winkler

Das Comeback der Kugel

Mitte des letzten Jahrhunderts sind sie in Vergessenheit geraten. Jetzt sind sie wieder da und heißen Kettlebells: die „Kanonenkugeln mit Griff“. Hollywood schwört auf sie, um schnell und effektiv zum Traumkörper zu kommen. Die moderne Kettlebell-Version der Firma Gymstick™ eignet sich besonders für das Training zu Hause.



Unter Kampfsportlern, Eliteeinheiten der Polizei und des Militärs wird das Kettlebelltraining als „geheime Fitnesswaffe“ angesehen. Sylvester Stallone soll sich mit den Kugelhanteln für Rocky VI kamerafit gemacht haben und auch die Spartaner aus „300“ verdanken ihr beeindruckendes Muskelspiel dem neuen Fitnesstrend.

Effektives Training in nur 20 Minuten

Kettlebells sind freie Gewichte und sprechen statt isolierter Muskeln ganze Muskelketten an. Wem die Zeit für den Studio-

Studiobesuch fehlt, der erreicht damit ein intensives Krafttraining in nur 15-20 Minuten. Das Training mit den Kettlebells macht den gesamten Körper kräftiger, stabiler, und ausdauernder. Besonders die dynamischen Übungen, die mit herkömmlichen Hanteln kaum durchgeführt werden, stärken die Körpermitte und sorgen für funktionelle Kraft.

Der neue Trend aus den USA

Seit über 300 Jahren werden die Kugelhanteln im russischen Raum und Osteuropa zur allgemeinen Körper- und Bewegungsschulung eingesetzt. Vor rund 10 Jahren wurde dieses effektive Ganzkörpertraining in den USA wiederentdeckt. Statt gusseisern erobert die Kettlebell nun dank der finnischen Firma Gymstick™ im robustem Vinylmantel und modernem, ergonomischem Design die Wohnzimmer.

Weihnachtsgeschenk für Körperbewusste

Die tollen Vorbilder aus Hollywood, das effektive Ganzkörpertraining und nicht zuletzt das moderne Design machen die Kettlebells zu einem besonderen Weihnachtsgeschenk. Wer seinen Körper formt und trainiert, wird dieses Präsent unter Garantie sofort ausprobieren. Damit das auch sicher funktioniert bringen die Gymstick™ Kettlebells auch gleich eine Trainings-DVD samt Übungsposter mit, die wichtige Hinweise zur korrekten und sicheren Bewegungsausführung gibt. Abwechslungsreiche Trainingsprogramme werden mit der DVD gleich frei Haus mitgeliefert.

Die Gymstick™ Kettlebells sind ab sofort in den Intersport Eybl Megastores oder direkt bei der österreichischen Generalvertretung Simply Fit erhältlich. Preis ab € 39,90 inkl. Mwst. Nähere Infos: www.gymstick.at, T: 0676/840 974 778.

Mixed Zone

Neue Regeln für 2010

Die IAAF überarbeitete wie jedes Jahr ihre Competition-Rules. Die wesentlichen Änderungen für die kommenden Wettkämpfe sind:

Die Altersklasseneinteilung für Masters ist, dass man ab 35 Jahren in Stadionbewerben startberechtigt ist, aber erst ab 40 Jahren für Straßenbewerbe.

Ab 1. Jänner 2010 wird jeder Fehlstart mit der sofortigen Disqualifikation des betroffenen Athleten geahndet. In den Mehrkämpfen kommt dann die bisherige Fehlstartregel für Einzelrennen zum Einsatz: Nur mehr ein Fehlstart je Lauf ist für das gesamte Starterfeld erlaubt.

In strittigen Fällen kann der Schiedsrichter einem Athleten nur dann einen Start unter Protest erlauben, sofern keine automatische Fehlstarteinrichtung im Einsatz war.

Beim ÖLV kommt die neue Fehlstartregel für Einzelrennen erst ab der Altersklasse U18 zum Einsatz.

Das vollständige neue Regelwerk gibt es auf der IAAF Website zum Download:

<http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html>



Auch für die **Team-Europameisterschaften** (ehem. Europacup) wurden einige Regeln, welche nicht so gut angekommen sind, für 2010 wieder zurückgenommen:

In den Laufbewerben gibt es die „Drop-Out“ Regel nicht mehr. Alle Läufer können ihre Rennen durchlaufen. In den Würfeln und horizontalen Sprüngen haben alle Teilnehmer zukünftig drei Versuche, die besten vier bekommen dann einen vierten Versuch.



Blickpunkt Nachwuchs: Thomas Pastl

Geb.: 4.03.1992
Verein: 10-Kampf Union
Trainer: Wolfgang Adler
Wohnort: Lichtenberg
Disziplin: Stabhoch
Bestleistung: 4,75 Meter
Erfolge:
3. Pl. EYOF 2009



Photo: Pastl

Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Bereits mit 9 Jahren – 2001 habe ich meinen ersten Kinderzehnkampf in Gmunden bestritten und sofort die Liebe zur Leichtathletik entdeckt. Die Kinderzehnkämpfe waren immer ein großes Fest. An einem Tag 10 Disziplinen spielerisch zu absolvieren, mit vielen Freunden, den Eltern und einem großen sportbegeisterten Publikum, das jeden kleinen Athleten mit Herz anfeuert. In der Gruppe feuert jeder jeden an. So macht Leichtathletik einfach wirklich Spaß, es ist aufregend! Nicht zu unrecht wird das Kinderzehnkampffinale in Linz deswegen auch das Götzis der Kleinen bezeichnet, wer will da nicht auch einmal hin und einfach nur dabei sein. Beim Stabhochsprung habe ich die meisten Punkte im 10Kampf erringen können, und es war schon als Bub meine Paradedisziplin.

Was fasziniert dich am Stabhochsprung?

Die beste Stimmung war und ist immer beim Stabhochsprung. Dort standen die meisten Zuseher. Zum ersten Mal habe ich dort als Kind erlebt, was es heißt eingeklatscht zu werden. Es ist ein großartiges Gefühl für einen Buben im Kinderzehnkampf oder wie zuletzt bei der WM oder den EYOF im Mittelpunkt zu stehen. Man spürt, wie die Augen der Zuseher auf einen gerichtet sind, das spornt unheimlich an und schärft die Konzentration.

Der Stabhochsprung fasziniert mich auf Grund der Vielseitigkeit der Bewegungen, die in diese Disziplin einfließen.

Auch das Training gestaltet sich dementsprechend vielseitig, aber auch aufwändig. Schnelligkeit im Anlauf, exzellente Koordination beim Einstich und beim Bewegen am Stab, so wie Kraft, Mut und turnerisches Können sind gleichermaßen gefragt.

Doping entscheidet aufgrund der erwähnten notwendigen Vielseitigkeit nicht über die Leistung, auch das ist ein Grund warum ich mich schlussendlich für den Stabhochsprung begeistert habe.

Was sind deine Stärken, die du für den Stabhochsprung mitbringst?

Mit 1,90m habe ich die ideale Körpergröße für einen Stabhochspringer. Je größer der Einstichwinkel, desto länger können die Stäbe sein mit denen man springt. Weitere Vorteile liegen in meiner Schnelligkeit und meiner sehr guten Koordination. Ausdauertraining kann ich nicht leiden.

Wie oft trainierst du zurzeit in der Woche?

Zirka 18 Stunden pro Woche, in der Wettkampfphase sicher mehr.

Dienstag, Mittwoch und Freitag je 1 ½ bis 2 Stunden in der Früh. Dienstag, Mittwoch Donnerstag und tw. Freitag am Nachmittag je 3 Stunden, Samstag 2-3 Stunden wenn nicht gerade Wettkämpfe sind. Montag ist mein Großkampftag in der Schule--- sportlich gesehen also „Ruhetag“.

Deine Leistungsentwicklung der letzten drei Jahre ging sehr schnell von 3,95 über 4,30 zu 4,75 – wann glaubst du kannst du die 5 Meter knacken?

Nächstes Jahr finden im Juli in Moncton in Kanada die Junioren Weltmeisterschaften statt. Dort möchte ich unbedingt dabei sein. Das Qualifikationslimit dafür liegt bei 5,05m. Die erste offizielle Chance zur Qualifikation habe ich bei den Staatsmeisterschaften im Februar 2010.

Wo musst du dich verbessern, um die 5 Meter zu schaffen?

Derzeit arbeite ich sowohl am Einstich, als auch an den turnerischen Fähigkeiten, um das Aufrollen zu verbessern und damit eine bessere I-Position erreichen zu können.

Bei den EYOF in Tampere bist du heuer deine Bestleistung gesprungen und Dritter geworden. Wie lief der Wettkampf aus deiner Sicht?

Schon die Tage vor dem Wettkampf waren sehr windig. Am Wettkampftag selbst war es noch windiger, der Einstich beim Stabhochsprung wird dadurch schwieriger. Da ist mir das Training in den Vormonaten unter den selben Bedingungen in Fuerteventura sicherlich eine Hilfe gewesen. Viele meiner Konkurrenten sind damit nicht so gut zu recht gekommen wie ich. Ein langer Sprungstab hat eine große Wind-Angriffsfläche, und es verunsichert, wenn der Wind im Anlauf mit dem Stab spielt, ihn hin und her drückt, und man weiß, dass man in den kleinen Einstichkasten treffen muss. Ich habe mich für eine hohe Einstieghöhe (4,55m) entschieden, um damit mein Risiko zu minimieren. Diese Höhe und 4,65m im jeweils zweiten Versuch haben mich sehr gestärkt. Die 4,75m habe ich im ersten Versuch geschafft. Nur um einen Fehlversuch habe ich dann die Silbermedaille verpasst. Es war ein grandioser unvorstellbar schöner Augenblick, als ich als Bronzemedallengewinner geehrt wurde.

Was sind deine mittelfristigen und langfristigen Ziele?

Mein nächstes Ziel sind die Qualifikation und die Teilnahme an den Junioren Weltmeisterschaften 2010 in Kanada. Mein langfristiges Ziel ist eine gute Platzierung 2011 bei den Junioren Europameisterschaften. Alles weitere wird dann von meinem bis dahin erreichten Leistungsniveau abhängen.

Welche Ausbildung machst du gerade, hast du schon Pläne für später?

Ich besuche derzeit das Leistungssport-BORG in Linz, das mir die Möglichkeiten für das umfangreiche Training gibt. Jetzt steht als berufliches Nahziel die Matura an.

Welche Hobbys hast du abseits der Leichtathletik?

Fischen, so wie heuer nach den EYOF in Finnland und Schweden, Schlauchboot fahren auf Flüssen, Tennis, Schifahren, Wandern und Natur genießen.

R.K.

Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2009 Freiluft:

Männer:

100:	10,21	Moseley Ryan
200:	20,83	Moseley Ryan
400:	46,12	Zeller Clemens
800:	1:48,12	Rapatz Andreas
1500:	3:44,93	Kernbichler Felix
5000:	13:44,06	Steinbauer Martin
10000:	29:27,53	Schmid Michael
HM:	1:03:26	Weidlinger Günther
Mar:	2:10:47	Weidlinger Günther
110H:	14,23	Prazak Manuel
400H:	52,88	Mayrhofer Florian
3000H:	8:46,03	Georg Mlynek
Hoch:	2,00	Hosp Daniel
	2,00	Gruber Stefan
	2,00	Heiß Alexander
Stab:	5,12	Kilbertus Paul
Weit:	7,74	Kellerer Julian
Drei:	15,33	Biberauer Klaus
Kugel:	18,72	Gratzer Martin
Diskus:	65,06	Mayer Gerhard
Hammer:	72,29	Siart Benjamin
Speer:	69,67	Strasser Martin
10-Kampf:	7971	Schwarzl Roland
20kmG:	1:48:26	Maier Alexander
50kmG:	5:18:40	Siegele Johann

Frauen:

100:	11,33	Müller-Weissina Bettina
200:	23,57	Röser Doris
400:	53,89	Röser Doris
800:	2:06,39	Kreiner Sabine
	2:06,39	Märzendorfer Pamela
1500:	4:17,22	Wenth Jennifer
5000:	17:06,89	Hieblinger-Schütz Eva
10000:	35:34,07	Bruneder-Winter Martina
HM:	1:12:14	Mayr Andrea
Mar:	2:30:43	Mayr Andrea
100H:	13,29	Schrott Beate
400H:	58,18	Kreiner Sabine
3000H:	10:28,54	Mayr Andrea
Hoch:	1,83	Egarter Lisa
Stab:	4,16	Höllwarth Daniela
Weit:	6,21	Dürr Bianca
Drei:	13,05	Egger Michaela
Kugel:	14,22	Feichtner Anna
Diskus:	53,38	Watzek Veronika
Hammer:	54,76	Siart Julia
Speer:	59,01	Pauer Elisabeth
7-Kampf:	5314	Egarter Lisa
20kmG:	1:46:57	Schulze Kathrin (GER)

Stand: 30.11.

Welt- und Europaranglisten

Stand: 29.11.2009

Welt Männer TOP 200:

27.	Gerhard Mayer	Diskus	64,16
34.	Roland Schwarzl	10K	7971
69.	Benjamin Siart	Hammer	72,29
89.	Ryan Moseley	100m	10,21
125.	Martin Gratzer	Kugel	18,72
141.	Clemens Zeller	400m	46,12
145.	Günther Weidlinger	Mar	2:10:47
188.	Ryan Moseley	200m	20,83
191.	Dominik Distelberger	10K	7254
196.	Georg Mlynek	3000H	8:46,03
198.	Julian Kellerer	Weit	7,74

Welt Frauen TOP 200:

38.	Elisabeth Pauer	Speer	59,01
61.	Bettina Müller-Weissina	100m	11,33
105.	Beate Schrott	100H	13,29
113.	Elisabeth Eberl	Speer	54,65
114.	Andrea Mayr	Mar	2:30:43
118.	Daniela Höllwarth	Stab	4,16
128.	Doris Auer	Stab	4,15
140.	Veronika Watzek	Diskus	53,38
155.	Lisa Egarter	Hoch	1,83
158.	Sabine Kreiner	400H	58,18
166.	Lisa Egarter	7K	5314
171.	Daniela Wöckinger	100H	13,44
186.	Doris Röser	200m	23,57

Welt Männer U20 TOP 50:

12.	Dominik Distelberger	10K	7396
25.	Paul Kilbertus	Stab	5,12
31.	Martin Schwingenschuh	Weit	7,66
33.	Dominik Distelberger	110H	13,87

Welt Frauen U20 TOP 50:

20.	Lisa Egarter	7K	5314
27.	Lisa Egarter	Hoch	1,83
31.	Jennifer Wenth	1500	4:17,22

Welt Männer U18 TOP 50:

4.	Lukas Weißhaidinger	Diskus	60,94
5.	Lukas Weißhaidinger	Kugel	20,35
43.	Sebastian Kapferer	110H	13,97

Welt Frauen U18 TOP 50:

20.	Kira Grünberg	Stab	3,91
31.	Nicole Tobolka	100H	13,89
50.	Julia Kranawetter	Stab	3,50

Europa Männer TOP 100:

9.	Günther Weidlinger	Mar	2:10:47
16.	Gerhard Mayer	Diskus	64,16
18.	Ryan Moseley	100m	10,21
21.	Günther Weidlinger	HM	63:36
22.	Roland Schwarzl	10K	7971
29.	Clemens Zeller	400m	46,12
36.	Ryan Moseley	200m	20,83
44.	Martin Steinbauer	5000	13:44,06
53.	Benjamin Siart	Hammer	72,29
55.	Michael Schmid	HM	64:27
68.	Martin Gratzer	Kugel	18,72
71.	Georg Mlynek	3000H	8:46,03
71.	Roman Weger	Mar	2:17:53
72.	Michael Schmid	10.000	29:27,53
77.	Julian Kellerer	Weit	7,74
81.	Andreas Rapatz	800	1:48,12
87.	Markus Hohenwarter	2:18:30	
95.	Martin Pröll	3000H	8:49,76

Europa Frauen TOP 100:

7.	Bettina Müller-Weissina	100m	11,33
25.	Elisabeth Pauer	Speer	59,01
32.	Andrea Mayr	HM	72:14
36.	Andrea Mayr	Mar	2:30:43
40.	Beate Schrott	100H	13,29
57.	Doris Röser	200m	23,57
62.	Elisabeth Eberl	Speer	54,65
63.	Daniela Höllwarth	Stab	4,16
66.	Daniela Wöckinger	100H	13,44
66.	Veronika Watzek	Diskus	53,38
70.	Doris Röser	100m	11,54
70.	Doris Auer	Stab	4,15
71.	Sabine Kreiner	400H	58,18
91.	Eva-Maria Gradwohl	2:37:26	
92.	Lisa Egarter	Hoch	1,83

Europa Männer U23 TOP 30:

21.	Valentin Pfeil	3000H	8:52,05
21.	Julian Kellerer	Weit	7,74
25.	Christian Steinhammer	3000H	8:53,79

Europa Frauen U23 TOP 30:

12.	Beate Schrott	100H	13,29
13.	Elisabeth Eberl	Speer	54,65
14.	Daniela Höllwarth	Stab	4,16
11.	Paul Kilbertus	Stab	5,12
11.	Martin Schwingenschuh	Weit	7,66
11.	Dominik Distelberger	10K	7396
17.	Dominik Distelberger	110H	13,87
Dominik Distelberger	Weit	7,52	
26.	Florian Mayrhofer	400H	52,88

Europa Frauen U20 TOP 30:

12.	Jennifer Wenth	1500	4:17,22
16.	Jennifer Wenth	3000	9:30,72
16.	Lisa Egarter	7K	5314
20.	Lisa Egarter	Hoch	1,83



**HEUTE EIN GESCHENK,
MOTIVATION FÜR MORGEN.
Inspirierte mit POLAR.**



Sind wir doch mal ehrlich: Wo sind sie geblieben, die guten Vorsätze vom letzten Jahr? Regelmäßiges Laufen, häufiger ins Fitnessstudio, mit dem Rad zur Arbeit, usw. Nachdem die rauschende Silvesterparty (und der Morgen danach) gut überstanden waren, drehen wir hoch motiviert unsere ersten Runden durch den Wald. Doch leider sind die ersten Runden meistens schon die letzten.

Was uns fehlt, ist ein Plan und den legt jetzt POLAR in Form eines kleinen Fitnesspakets unter den Weihnachtsbaum. In dem Fitnesspaket befindet sich ein **Trainingscomputer (FT60)** der mit all seinen Funktionen (Trainingsplaner, Trainingstagebuch, Fitnessstest, etc.) der perfekte Personaltrainer fürs Handgelenk ist. Zusätzlich zu dem FT60 ist als POLAR Weihnachtsgeschenk der **POLAR FlowLink®** mit dabei. Mit ihm können alle persönlichen Trainingsdaten auf den Web-Service polarpersonaltrainer.com übertragen und ausgewertet werden.

Wer sich oder seine Lieben dauerhaft zu mehr Fitness motivieren möchte, liegt mit diesem sportlichen Weihnachtsgeschenk goldrichtig und erhält das Paket (FT60 inkl. FlowLink®) für 199,95 € statt 249,90 € im teilnehmenden Sportfachhandel.

Web: www.polar-austria.at

Kurz & fündig

Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszone. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an redaktion@oelv.at

Sport Cristall-Gala 2009

Gregor Högl wurde bei der Sport-Cristall Gala 2009 zum drittbesten Trainer Österreichs



ausgezeichnet. Für einen Leichtathletiktrainer in einem Land, welches weltweit eine der besten Wintersportnationen ist, ein toller Erfolg. Die Auszeichnung bekam er, da alle vier Athleten, die er 2009 betreute, neue Rekorde aufstellen konnten.



Ebenfalls den dritten Platz belegte in der Kategorie „Top-Sportverein 2009“ die **SG Götzis** aus Vorarlberg.

BUCHTIPP



Combined Events Annual

Das jährliche **Combined Events Annual** des Mehrkampf-Statistikers **Hans van Kuijen** wird ab Jänner 2010 für 27,50,- Euro erhältlich sein. Auf 216 Seiten ist eine Fülle von Informationen und statistischem Material rund um den Mehrkampf enthalten.

Bestellungen: hvankuijen@wxs.nl

Leserbriefe

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

Terminvorschau

4.12.: Militär Crosslauf-WM, Abidjan (CIV)

13.12.: Crosslauf-EM, Dublin (IRL)

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.

Impressum

Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband

Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien
ZVR: 831713114

Redaktion

Andreas Maier
Robert Katzenbeisser
Herbert Winkler

Anzeigen

christoph.michellic@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

Email redaktion@oelv.at



ÖLV CUP 2009 - Endstand

Platz	BL	Verein	Nr	U16-M	U18-M	U20-M	U23-M	AK-M	Ges.Mä.	U16-W	U18-W	U20-W	U23-W	AK-W	Ges.Fr.	Gesamt
1	NÖ	SVS-Leichtathletik	2010	108	333	166	246	723	1576	230	315	281	48	647	1521	3097
2	OÖ	ULC Linz Oberbank	3020	194	168	170	54	303	889	115	163	135	109	394	916	1805
3	NÖ	ULV Krems	2048	116	98	60	157	204	635	0	66	165	335	356	922	1557
4	S	UNION Salzburg LA	4009	0	18	123	32	779	952	39	30	104	74	329	576	1528
5	W	DSG Wien	1011	0	340	132	132	400	1004	30	16	0	56	379	481	1485
6	NÖ	ULC - Mödling	2026	21	116	106	42	156	441	96	140	201	176	172	785	1226
7	OÖ	SU IGLA long life	3068	78	195	102	40	254	669	38	191	60	0	74	363	1032
8	OÖ	LCAV doubrava	3003	39	242	177	58	170	686	26	0	0	63	35	124	810
9	NÖ	UNION St. Pölten	2029	0	0	37	12	189	238	107	163	70	52	180	572	810
10	T	IAC-Pharmador	5003	0	234	0	86	80	400	0	14	69	140	158	381	781
11	NÖ	LCA Umdasch Amstetten	2002	120	44	30	38	121	353	274	74	0	0	48	396	749
12	OÖ	PSV Bawag-PSK-Leasing Wels	3105	0	241	0	0	0	241	16	381	0	14	68	479	720
13	W	LCC Wien	1006	107	0	0	18	97	222	92	181	72	0	148	493	715
14	NÖ	ULC Weinland	2031	0	77	94	99	68	338	30	0	44	36	165	275	613
15	V	SG Götzis	6052	75	62	58	35	116	346	0	96	108	57	0	261	607
16	OÖ	ATSV Linz LA	3001	39	62	51	12	28	192	0	33	26	14	331	404	596
17	OÖ	Zehnkampf UNION	3043	254	78	18	0	58	408	102	51	24	0	0	177	585
18	K	LAC Klagenfurt	9028	24	75	0	85	103	287	0	78	0	66	138	282	569
19	ST	KSV Leichtathletik ece	8004	56	76	90	16	38	276	106	62	74	0	14	256	532
20	NÖ	ATSV OMV Auersthal	2016	0	209	52	0	78	339	0	0	0	0	145	145	484
21	V	Raiffeisen TS Gisingen	6007	121	0	21	28	28	198	21	170	69	0	0	260	458
22	V	ULC Dornbirn	6025	0	48	32	0	0	80	0	72	183	40	36	331	411
23	OÖ	LAC Amateure Steyr	3075	0	30	169	24	53	276	28	12	36	0	45	121	397
24	ST	Atus Knittelfeld	8003	0	34	0	33	0	67	109	74	92	54	0	329	396
25	K	LC Villach	9014	0	141	0	14	98	253	0	0	30	42	63	135	388
26	K	KLC	9001	0	0	0	0	52	52	0	0	99	60	177	336	388
27	W	team2012.at	1062	0	24	26	117	52	219	0	0	0	21	114	135	354
28	T	SK Völs	5017	134	14	0	32	48	228	12	98	0	0	0	110	338
29	K	LAC Wolfsberg	9004	147	126	30	16	0	319	14	0	0	0	0	14	333
30	NÖ	ULC Hirtenberg	2024	0	33	16	0	0	49	0	36	83	92	64	275	324
31	OÖ	UNION Neuhofen/Krems	3027	0	0	21	0	0	21	44	99	55	12	88	298	319
32	B	LT Bgld Eisenstadt	7027	0	46	0	18	0	64	34	70	0	49	101	254	318
33	T	ATSV Innsbruck	5001	0	0	0	108	21	129	0	69	42	0	62	173	302
34	NÖ	UVB Purgstall	2028	16	0	106	155	18	295	0	0	0	0	0	0	295
35	OÖ	ALC Wels	3052	44	58	54	24	81	261	0	18	16	0	0	34	295
36	B	ATS-Pinkafeld	7039	0	84	62	0	0	146	45	93	0	0	0	138	284
37	OÖ	LAG Genböck Haus RIED	3030	0	0	88	30	86	204	0	28	12	0	32	72	276
38	ST	ATG	8011	18	14	0	112	40	184	0	34	0	24	21	79	263
39	NÖ	ATSV Ternitz	2012	14	0	42	45	140	241	0	0	0	0	0	0	241

ÖLV CUP 2009 - Endstand

Platz	BL	Verein	Nr	U16-M	U18-M	U20-M	U23-M	AK-M	Ges.Mä.	U16-W	U18-W	U20-W	U23-W	AK-W	Ges.Fr.	Gesamt
40	T	TS Innsbruck Spark.	5009	0	0	120	48	68	236	0	0	0	0	0	0	236
41	ST	USA Graz	8092	58	0	0	0	0	58	37	34	0	57	28	156	214
42	ST	SU KÄRCHER Leibnitz	8030	0	0	0	0	0	0	0	170	24	0	18	212	212
43	OÖ	ÖTB OÖ LA	3014	14	72	0	0	75	161	24	0	0	12	14	50	211
44	V	TS Lauterach	6017	0	0	0	0	16	16	42	26	0	0	120	188	204
45	K	VST Laas	9016	0	0	0	0	153	153	24	0	26	0	0	50	203
46	NÖ	Union Waidhofen/Ybbs	2047	0	0	12	40	0	52	0	0	0	56	82	138	190
47	ST	Kolland-Topsport-Asics	8089	0	0	0	0	186	186	0	0	0	0	0	0	186
48	OÖ	SK VÖEST	3018	0	0	0	0	161	161	0	0	0	0	14	14	175
49	V	TS "Jahn" Lustenau	6014	0	0	0	0	146	146	0	0	0	0	18	18	164
50	S	ÖTB Salzburg LA	4005	14	0	18	12	0	44	0	66	0	32	16	114	158
51	K	Sportunion Tanzenberg	9054	0	0	0	0	0	0	152	0	0	0	0	152	152
52	ST	Happylauf Anger	8076	0	24	0	0	0	24	42	65	0	0	21	128	152
53	V	TS Dornbirn	6005	0	0	106	0	0	106	46	0	0	0	0	46	152
54	T	LC Hochpustertal	5050	0	0	0	0	0	0	0	95	37	0	16	148	148
55	NÖ	LAG NÖ Mitte	2097	0	0	0	0	76	76	0	0	0	0	70	70	146
56	T	LAC Innsbruck-Tirol	5005	39	69	16	0	0	124	18	0	0	0	0	18	142
57	V	TS Bregenz-Stadt	6003	0	12	0	0	0	12	0	0	0	0	126	126	138
58	K	TLC-ASKÖ Feldkirchen	9006	39	14	0	0	69	122	0	0	0	0	14	14	136
59	NÖ	Union Pottenstein	2066	0	0	0	0	44	44	0	0	36	46	0	82	126
60	OÖ	UNION Ebensee	3024	0	0	0	24	37	61	12	51	0	0	0	63	124
61	K	ATV Feldkirchen	9005	28	0	0	34	0	62	16	0	0	0	45	61	123
62	OÖ	UNION Schärding	3031	0	0	0	12	0	12	14	0	0	55	37	106	118
63	ST	MLG Sparkasse	8006	0	18	18	0	0	36	0	47	35	0	0	82	118
64	V	TS Bludenz	6002	0	14	0	0	0	14	42	60	0	0	0	102	116
65	W	SKV Feuerwehr Wien	1002	0	14	21	24	14	73	21	21	0	0	0	42	115
66	T	LC Raiffeisen Kundl	5037	0	0	0	0	0	0	0	0	0	61	32	93	93
67	T	TS Raika Schwaz	5011	0	0	51	24	0	75	0	0	0	16	0	16	91
68	B	L-impuls Oggau	7038	0	0	0	36	49	85	0	0	0	0	0	0	85
69	ST	LCA Hochschwab	8084	0	51	0	0	28	79	0	0	0	0	0	0	79
70	OÖ	UNION Gmunden	3045	16	0	0	0	0	16	0	45	16	0	0	61	77
71	T	Union Raika Lienz	5014	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	63	75	75
72	T	TV Wattens	5018	0	0	0	37	30	67	0	0	0	0	0	0	67
73	NÖ	LC Waldviertel	2082	0	0	12	0	37	49	18	0	0	0	0	18	67
74	K	SCA St. Veit	9021	38	0	0	0	0	38	0	12	0	12	0	24	62
75	W	UWW-LA	1042	0	0	0	0	60	60	0	0	0	0	0	0	60
76	B	LC Parndorf	7025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	60	60
77	OÖ	LG Kirchdorf	3078	0	0	0	0	0	0	21	21	0	0	18	60	60
78	W	Cricket	1001	0	16	0	0	0	16	0	0	0	0	42	42	58

ÖLV CUP 2009 - Endstand

Platz	BL	Verein	Nr	U16-M	U18-M	U20-M	U23-M	AK-M	Ges.Mä.	U16-W	U18-W	U20-W	U23-W	AK-W	Ges.Fr.	Gesamt
79	W	LG Wien	1059	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	58	58	58
80	B	HSV Laufsport Kaisersteinbruch	7033	40	0	0	0	0	40	0	0	0	0	14	14	54
81	OÖ	UNION Rohrbach Berg	3041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	53	53	53
82	OÖ	TUS Kremsmünster	3009	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	28	49	49
83	ST	TUS Kainach	8071	0	0	0	0	24	24	0	0	0	0	24	24	48
84	B	Lauftreff Mittleres Burgenland	7036	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	48	48
85	T	LG Telfs	5042	0	48	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	48
86	ST	ATV Irdning	8017	0	12	0	0	0	12	18	16	0	0	0	34	46
87	S	LAC Kongress Salzburg	4026	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	42	42
88	ST	Atus Gratkorn	8002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	40	40
89	T	LG-Decker Itter	5041	0	0	18	0	18	36	0	0	0	0	0	0	36
90	V	TS Hörbranz	6012	0	34	0	0	0	34	0	0	0	0	0	0	34
91	S	ASV ASKÖ Salzburg	4001	0	0	28	0	0	28	0	0	0	0	0	0	28
92	B	HSV Pinkafeld	7004	0	0	0	12	16	28	0	0	0	0	0	0	28
93	OÖ	Sport IG Eisenwurzen	3064	0	0	0	0	24	24	0	0	0	0	0	0	24
94	B	RCLA Bad Tatzmannsdorf	7034	0	0	0	0	24	24	0	0	0	0	0	0	24
95	K	ASKÖ Villach	9003	0	0	0	0	24	24	0	0	0	0	0	0	24
96	OÖ	ULG Waldhausen	3085	0	0	0	0	24	24	0	0	0	0	0	0	24
97	OÖ	TV Altheim	3060	24	0	0	0	0	24	0	0	0	0	0	0	24
98	ST	X-trim ASKÖ Zeltweg	8106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21	21	21
99	T	BSV-Brixlegg	5004	0	0	0	0	21	21	0	0	0	0	0	0	21
100	OÖ	LC Sicking	3119	0	0	21	0	0	21	0	0	0	0	0	0	21
101	S	HSV Wals Trendsport	4032	0	0	0	0	21	21	0	0	0	0	0	0	21
102	ST	TV Gleisdorf	8015	0	0	0	0	21	21	0	0	0	0	0	0	21
103	NÖ	ATUS Gmünd	2001	0	0	0	21	0	21	0	0	0	0	0	0	21
104	NÖ	USKO Melk	2056	0	0	0	21	0	21	0	0	0	0	0	0	21
105	K	LC Stockenboi	9029	0	0	0	0	18	18	0	0	0	0	0	0	18
106	T	Rückenwind	5038	0	0	18	0	0	18	0	0	0	0	0	0	18
107	T	LG-Pletzer Hopfgarten	5036	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	18	18
108	OÖ	Laufteam Donautal	3117	0	0	0	0	18	18	0	0	0	0	0	0	18
109	W	Team RuN Sport	1060	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	0	18	18
110	OÖ	LAC Nationalpark Molln	3082	0	0	0	18	0	18	0	0	0	0	0	0	18
111	NÖ	ULC Klosterneuburg R.R.	2035	0	0	0	0	16	16	0	0	0	0	0	0	16
112	V	SAECO-Power-Team-Koblach	6037	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	16	16
113	NÖ	LC Strasshof	2081	0	0	0	0	16	16	0	0	0	0	0	0	16
114	OÖ	Team Zisser Enns	3092	0	0	0	0	16	16	0	0	0	0	0	0	16
115	K	TV Spittal 1872	9009	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	0	0	14
116	ST	PSV Leoben	8022	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	14	14
117	T	SV-Raiba-Reutte	5008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	12	12

ÖLV CUP 2009 - Endstand

Platz	BL	Verein	Nr	U16-M	U18-M	U20-M	U23-M	AK-M	Ges.Mä.	U16-W	U18-W	U20-W	U23-W	AK-W	Ges.Fr.	Gesamt
118	T	SC LT Breitenbach	5047	0	12	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12
119	W	WAT-Athletics	1016	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12
120	ST	ATSV Bad Aussee	8080	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12
121	T	SV Schlickeralm-Stubai	5028	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	12	12
122	OÖ	ASKÖ Laufwunder Steyr	3123	0	0	0	0	12	12	0	0	0	0	0	0	12
123	T	ÖTB St. Johann	5057	12	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	12

Platz	Bundesland	U16-M	U18-M	U20-M	U23-M	AK-M	Ges.Mä.	U16-W	U18-W	U20-W	U23-W	AK-W	Ges.Fr.	Gesamt
1	NÖ Niederösterreich	395	910	733	876	1886	4800	755	794	880	841	1929	5199	9999
2	OÖ Oberösterreich	702	1146	871	296	1400	4415	440	1093	380	300	1231	3444	7859
3	W Wien	119	394	179	291	623	1606	143	218	72	95	741	1269	2875
4	T Tirol	185	377	223	335	286	1406	30	288	166	229	343	1056	2462
5	K Kärnten	276	356	30	149	531	1342	206	90	155	180	437	1068	2410
6	ST Steiermark	144	229	108	161	337	979	312	502	239	135	187	1375	2354
7	V Vorarlberg	196	170	217	63	306	952	151	424	360	97	316	1348	2300
8	S Salzburg	14	18	169	44	800	1045	39	96	104	106	387	732	1777
9	B Burgenland	40	130	62	66	89	387	79	163	0	49	223	514	901
	Summe	2071	3730	2592	2281	6258	16932	2155	3668	2356	2032	5794	16005	32937