

# Schnell, schneller



**...Clemens Zeller.**  
Der ULV-Krems-Sprinter startete mit europäischer Jahresbestleistung in die Saison. Foto: H. Kratky  
[www.photokratky.com](http://www.photokratky.com)

## EDITORIAL



Robert Katzenbeisser  
ÖLV Pressereferent

**Willkommen** in der zweiten kompletten „Saison“ der ÖLV Nachrichten. Wir nahmen den Jahreswechsel zum Anlass, um eine Umfrage über die ÖLV Nachrichten durchzuführen und uns so ein Kundenfeedback zu holen. Aufgrund des Ergebnisses werden wir für 2009 an den 12 Auflagen des Newsletters festhalten, wir wollen den Lesern aber einen verstärkten „Mehrwert“ zur Website bieten.

84% der Leser sehen in den ÖLV-Nachrichten eine gute Ergänzung der Website, und nur 16% vermissen das frühere Leichtathletik-Magazin. Über 90% der Leser haben alle 12 Ausgaben der ÖLV Nachrichten 2008 gelesen. Wir stellten uns auch die Frage, ob wir nur mit der Website arbeiten und auf den Newsletter wegen des zusätzlichen Aufwands ganz verzichten. Das wollen wir aber nicht, denn der Newsletter ist zum einen ohnehin Bestandteil der Website, und redaktionelle Beiträge die nicht tagesaktuell sein müssen würden, vor allem in der Wettkampfsaison, auf der Website „untergehen“.

Inhaltlich gab es vor allem den Wunsch mehr Athleten- und Trainerportraits bzw. generell trainingsmethodische Beiträge zu bringen.

Auch unser Gastkommentator Herbert Winkler wurde mehrfach gelobt, ihn wollen wir jetzt verstärkt in unser Redaktionsteam integrieren.

### Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Hallensaison 2009: EM und Nachwuchs    | 2  |
| Winterwurf-Europacup                   | 3  |
| Felix Kwieton                          | 4  |
| Statistik, Mixed Zone                  | 5  |
| Zehnkampf-Training mit Roland Schwarzl | 8  |
| Mixed Zone, Vorschau, Impressum        | 11 |

### IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

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



### Story

#### Die Leichtathletik-Hallensaison ist mit „Blitzstarts“ von Ryan Moseley und Clemens Zeller eingeläutet worden.

Gleich bei ihren ersten Starts haben sich die beiden für die Hallen-EM von 6. bis 8. März in Turin (ITA) qualifiziert. Zeller führt mit seinen 46,74 Sekunden über 400 Meter, jedenfalls bis zum Erscheinen dieses Newsletters, sogar die europäische Jahresbestenliste an. Mit den Meetings in Wien (Indoor Classic Vienna, 3.2.) und Linz (Gugl Indoor, 5.2.) startet die Hallensaison ihre „heiße Phase“.

Fortsetzung von Seite 1 – Hallensaison 2009

„Der Auftakt war hervorragend. Ich hoffe, das kann noch weitere Leute mitreißen. Für Turin erwarte ein Team von gut fünf ÖLV-Athleten“, so ÖLV-Sportdirektor Hannes Gruber. Als weitere Kandidaten nennt er Bettina Müller-Weissina (60m – falls fit), Martin Pröll (3.000m), Andreas Rapatz (800m), Roland Schwarzl (Siebenkampf) und Martin Steinbauer (3.000m). Gruber: „Alle diese haben das Potenzial zur EM-Teilnahme. Die Qualifikation liegt auch für weitere Kaderathleten im Bereich ihrer Möglichkeiten, wenn sie ihre Bestleistungen steigern können. Ich hoffe, auf die eine oder andere Überraschung.“ Mit Victoria Schreiber (Hürden, Weitsprung), Daniel Spitzl, Georg Mlynek (1.500m), Betina Germann (400m), um einige zu nennen, gibt es mehrere Kandidaten, die das Ticket für Turin zumindest ernsthaft anvisieren können.

Für Roland Schwarzl gibt es keine fixe Punktemarke, die ihm ein Antreten in Turin garantieren würde. Der Siebenkampf-Teilnahmemodus sieht vor, dass zehn Startplätze auf Basis der Zehnkampf-Freiluftbestenliste 2008 vergeben werden. Fünf weitere Athleten werden entsprechend der Hallenbestenliste 2009 eingeladen. **A.M.**



**Topsprinter Ryan Mosely.** Bild: M.Mosshammer

## Unterm Hallendach

### Wo stehen die Nachwuchs-Asse?

Die Hallensaison hat wie jedes Jahr im Februar ihre nationalen Höhepunkte – ein optimaler Zeitpunkt um eine kurze Einschätzung der Nachwuchshoffnungsträger aus Verbandssicht zu tätigen. Welche Erkenntnisse kann man nach einigen Trainingskursen und Lehrgängen, gut vier Monaten Vorbereitungs- und nun ableiten, welche Leistungsentwicklungen erwarten und wo stehen unsere Anwärter für die Jugend-, Junioren- und U-23 Welt- bzw. Europameisterschaften im Juli 2009?

### Allgemeine Einschätzung

Die Ergebnisse der Hallenwettkampfsreihe sollen immer unter dem Aspekt einer „Zwischenstation“ am Weg zum Saisonhöhepunkt gesehen werden. Obwohl die notwendige Trainingsinfrastruktur nach wie vor „suboptimal“ ist präsentieren sich immer mehr unserer Athleten „unterm Hallendach“. Eine kurze Hallensaison mit 3-4 Wettkämpfen lockert den Trainingsalltag auf und schafft bei realistischer Zielsetzung einen zusätzlichen Motivationsfaktor für die nächsten Monate der Vorbereitung. Vor allem hoffe ich, dass die beiden Indoormeetings in Wien und Linz wirklich genutzt werden, um im Sog von internationalen Athleten seine Leistung zu erproben und Erfahrung zu sammeln! Das Gros unserer Sportler – alt wie jung – bestreitet aber die Hallensaison mehr aus dem Training heraus!

### Status Quo

Bereits sehr früh, vor den Höhepunkten im Februar, haben zwei Athletinnen die Norm für die Freiluft WM bzw. EM geschafft. Die 15-jährige Stabhochspringerin KIRA GRÜNBERG knackte mit 3,65m exakt die U18 WM Norm und verbesserte dabei ihre eigene ÖLV U18 Bestleistung. Spartenkollegin DANIELA HÖLLWARTH sprang mit 3,95m zum Einstieg auf Anhieb das U23 EM Limit (3,85m). Man darf nun gespannt sein, welche unserer mehr als 40 Nachwuchs-Elitekaderathleten in diesem Sog noch derartige Leistungsentwicklungen schaffen werden.



**Nachwuchs-Fliegerin Kira Grünberg.**

Bild: S@ndy

Tolle Leistungseinstiege haben u.a. Nicole Tobolka über 60m Hürden mit 8,52“ (ÖLV U18 Bestleistung), die Junioren EM Kandidatin Viola Kleiser (60m und 200m), die U23-Kandidaten Manuel Prazak (60m Hürden erstmals unter 8,00“) und Felix Kernbichler (3.000m 8:21,40“).

### Erwartung

Der ÖLV hat im Herbst drei sehr ausgewogene und leistungsstarke Nachwuchselitekader für U18-WM, sowie U20 und U23-EM zusammengestellt. Bei normalem Verlauf der Trainingsarbeit sollten viele dieser AthletInnen bereits in der Hallensaison ihre Anwartschaft auf ein Limit dokumentieren.

Ich erwarte mir daher ein solides Leistungsniveau mit einigen positiven Überraschungen im Jugendbereich und in der Spitze ein „durchmisches“ Leistungsniveau des Nachwuchses mit den AthletInnen der Allgemeinen Klasse. Viele aus dem arrivierten Nachwuchs drängen nach vorne und so sind sehr spannende Wettkämpfe in einigen Disziplinen - einschließlich im Hallenmehrkampf - zu erwarten. Auf welchem Leistungsniveau dann Medaillen vergeben werden bleibt offen. Wurde die Aufbauarbeit in technischer und konditioneller Hinsicht genutzt, sollten echte Leistungsfortschritte und ein gesteigertes Allgemeinniveau sichtbar sein.

Im wettkampftintensiven Sportjahr 2009 ist die stabile Fortsetzung des Aufwärtstrends von 2007 und 2008 das oberste Ziel der Nachwuchsverantwortlichen.

**Mag. Christian Röhring, Leitender ÖLV-Bundestrainer Nachwuchs**



# Winterwurf – Europacup 2009

Bereits zum neunten mal findet heuer in **Teneriffa/Spain** am 14./15. März der Winterwurf Europacup statt. Die beste ÖLV-Platzierung bisher schaffte gleich bei dem ersten Wettkampf 2001 **Gregor Högler** mit einem 2. Platz im Speerwurf.

Dieser Cup ist eigentlich auch ein Teambewerb in den vier Wurfbewerben – der ÖLV hatte aber noch nie ein komplettes Team am Start – mit vier Teilnehmern gibt es heuer das bisher grösste österreichische Starterfeld.

Bei Teneriffa werden die meisten jetzt sicher an Las America denken, wo es auch ein bekanntes Stadion gibt, welches oft für Trainingslager genutzt wird. Die grösste Insel der Kanaren verfügt aber über mehrere Leichtathletik Stadien, und einen Weltklasse Diskuswerfer – **Mario Pestano** – mit 69,50 Metern 2008 die Nummer 3 der Weltrangliste kommt aus Puerto de La Cruz. Dort und in dem Nachbarort Los Realejos werden die Wurfbewerbe ausgetragen.

Die Leistungsdichte wird voraussichtlich wieder sehr hoch sein, vorallem in den „Langwürfen“. Das ist kein Wunder, denn diese Bewerbe sind die letzte europäische „Bastion“ der Erfinder der Leichtathletik. Fast die gesamte Weltklasse kommt im Speerwurf, Diskuswurf und Hammerwurf aus Europa. Anders als im Sprinten und Laufen gilt hier also: Wer in Europa vorne ist, ist auch weltweit vorne dabei.

Traditionell wird dieser Bewerb immer in irgendwelchen südlichen Gebieten ausgetragen, damit die Werfer gute Bedingungen vorfinden, um nicht nur die Besten zu ermitteln, sondern auch die Chance haben ein Limit zu werfen. Was ja bekanntlich in den technischen Bewerben nicht einfach ist – denn allzu grosse Starterfelder will die IAAF hier aus logistischen Gründen nicht haben. Entsprechend hoch sind daher auch die internationalen Limits angesetzt.

## Das ÖLV-Team für 2009:

**Gerhard Mayer** hat mit seinem Trainer Gregor Högler im Winter viel an seiner Technik gearbeitet mit dem Ziel den Wurfweg zu verbessern. Sein Saisonziel ist die WM in Berlin, wo er ins Finale kommen will und den österreichischen Rekord ins Visier nimmt.

Der Wettkampf in Teneriffa soll zeigen, ob er die Technikänderungen auch schon im Wettkampf abrufen kann.

**Bestleistung:** 62,85; **WM-Limit:** 62,50

**Benjamin Siart** hat nach seiner guten Saison 2008 auch die Qualifikation für die WM in Berlin als Ziel. Mit seinem Trainingspartner Gerhard Zillner absolvierte er ein umfangreiches Athletik-Programm. Technik wurde ebenfalls im Winter durchtrainiert. Die letzten zwei Wochen vor Teneriffa holt er sich den Feinschliff bei einem Trainingslager in Portugal. Sein Ziel ist es beim Europacup die 70 Meter Marke zu überwerfen.

**Bestleistung:** 71,50; **WM-Limit:** 74,30

**Elisabeth Pauer** trainierte im Winter jedes Wochenende mit ihrem Trainer Gregor Högler in Wien Technik. Sie arbeitete daran, ihre Anlaufgeschwindigkeit zu erhöhen um ihren österreichischen Rekord weiter zu verbessern und die Qualifikation für die WM zu schaffen. Für Teneriffa ist das Ziel die Platzierung aus dem Vorjahr zu verbessern.

**Bestleistung:** 56,23; **WM-Limit:** 59,00

**Elisabeth Eberl** war in diesem Winter auch fast jedes Wochenende in Wien zum Techniktraining. Augenmerk galt der Verbesserung des Abwurfwinkels. Saisonziel für sie ist die Qualifikation und Finaleinzug bei der U23-EM in Kaunas. Gut möglich, dass sie sich bereits in Teneriffa für die EM qualifiziert.

**Bestleistung:** 53,06; **U23-EM-Limit:** 50,00

## ÖLV-Teilnahmestatistik Winterwurf Europacup:

### 18.3.2001 Nizza/FRA:

Diskus-M: 20. Gerhard Mayer 53,19  
Speer-M: 2. Gregor Högler 80,81

### 9./10.3.2002 Pula/CRO:

Diskus-M: 25. Gerhard Mayer 54,78  
Speer-M: 9. Gregor Högler 73,07

### 1./2.3.2003 Gioia Tauro/ITA:

Diskus-M: 18. Gerhard Mayer 56,41  
Speer-M: 9. Gregor Högler 74,28

### 13./14.3.2004 Marsa/MLT:

Diskus-M: 11. Gerhard Mayer 56,72

### 12./13.3.2005 Mersin/TUR:

keine ÖLV-Teilnehmer

### 18./19.3.2006 Tel Aviv/ISR:

keine ÖLV-Teilnehmer

### 17./18.3.2007 Yalta/UKR:

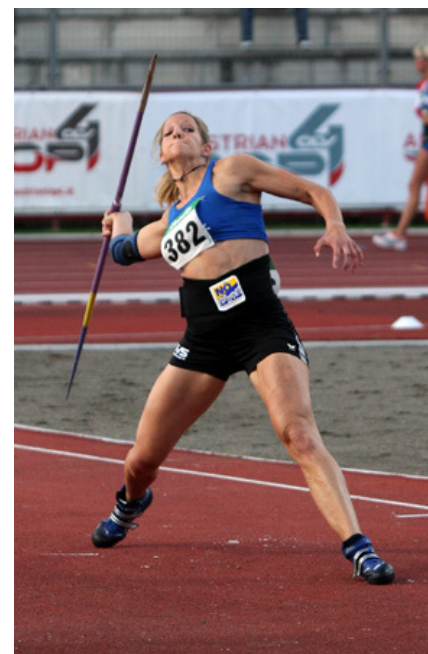
keine ÖLV-Teilnehmer

### 15./16.3.2008 Split/CRO:

Diskus-M: 6. Gerhard Mayer 60,77  
Speer-W: 13. Elisabeth Pauer 53,14  
Speer -WU23: 5. Elisabeth Eberl 47,85

Internet: [www.losrealejos2009.com](http://www.losrealejos2009.com)

R.K.





# Wer war Felix Kwieton ?

Im 23. Wiener Gemeindebezirk gibt es eine „Kwietongasse“. Am 19. September 1973 wurde diese Gasse nach dem Läufer Felix Kwieton benannt.

**Felix Kwieton** wurde am 18. November 1877 in Unterdöbling geboren und verstarb 81-jährig im Jahr 1958 als Ehrenpräsident des ÖLV.

Am 8. August 1897 – bei einem grossen Meeting des Sportklub „Hungaria“ auf der Wiener Waffenradbahn im Prater startete der damalige Fußballer Kwieton erstmals über 100 Yards und wurde Dritter.

Über die 400 Meter kam er schnell zum Mittelstrecken- und dann auch zum Langstreckenlauf.

In seiner Karriere konnte Kwieton viele nationale und internationale Erfolge feiern.

Er war auch bei zwei olympischen Spielen am Start: 1906 über 1500 Meter 5 Meilen und im Marathon, und 1912 holte er mit 3:00:48 den 20. Platz in Stockholm im Marathonlauf.

1913 beendete Kwieton seine aktive Karriere. 1919 wurde er als 42-jähriger vom WAF nochmal für den populären Strassenlauf „Quer durch Wien“ als Schlußläufer reaktiviert. Er wurde aber knapp vor dem Ziel noch von dem 20 Jahre jüngeren WAC Läufer Weinberger abgefangen.

Im 1920 erschienenen Leichtathletik Almanach des ÖLV verfasste Felix Kwieton einen Beitrag zum Training des Langstreckenlaufes.

R.K.

© Almanach des ÖLV 1920

setzende Wintertraining ist die Grundlage aller künftigen Erfolge. Der späte Herbst und der Winter sollen für Uebungen im Freien und im Saal ausgenützt werden. In der ersten Zeit sind Fußballspiel, später ganz langsame Waldläufe sehr zu empfehlen; Turnen und Gymnastik sollen im Winter besonders gepflegt werden.

Für den Erfolg des Trainings ist auch eine rationelle Lebensführung notwendig. Bei der momentanen Ernährungslage ist es natürlich ausgeschlossen, eine zweckentsprechende Diät, wie sie früher möglich war, einzuhalten. Der Läufer muß jedoch unbedingt genügend Nahrung zur Verfügung haben, um den großen Kräfteverbrauch ohne gesundheitliche Schädigung wettmachen zu können. Das Tabakrauchen ist besser ganz zu unterlassen; von Wein, Weiß und Gesang sei nur Gesang dem Trainierenden nicht verweigert.

Ein weiteres wichtiges Erfordernis für das erfolgreiche Abschneiden im Rennen ist eine gute Taktik, worunter die richtige Ausnützung aller Situationen, die im Verlaufe eines Rennens eintreten können, zu verstehen ist. Ein gut vorbereiteter Läufer wird sein Rennen nach dem Gegner einrichten. Den im Endspurt Gefährlicheren kann er im Tempo niederringen, während er den Tempoläufer durch seine Schnelligkeit schlagen wird. Ein ausdauernder Läufer muß trachten, das Renntempo möglichst schnell zu halten, ohne sich jedoch hierbei selbst auszupumpen. Der schnellere Läufer muß wieder das Rennen möglichst langsam zu führen trachten, um im Endspurt siegen zu können. Von ausschlaggebender Bedeutung ist die Taktik, wenn zwei gleichwertige Gegner aufeinandertreffen. Da muß jeder schwache Augenblick durch ununterbrochenes Lauern sofort erkannt und ausgebeutet werden; ein momentanes Langsamwerden, durch einige schnelle Schritte ausgenützt, kann den Sieg bringen, ein letztes Auffallen der Energie, einen oft noch frischen Gegner matt setzen. Diese Kunst kann nicht erlernt, sondern muß erlaufen werden.

## Der Langstreckenlauf.

Von Felix Kwieton.

(Inhaber mehrerer österreichischer Rekords und Meisterschaften im Langstreckenlauf.)

Veranlagung und Leistungsfähigkeit sind individuell. Die Art der Uebung muß sich diesen anpassen, sollen Schädigungen des Organismus vermieden werden. Das ist der Grundsatz jedes

16

(Wippen). Täglich wurden Waden und Schenkeln mit Franzbranntwein eingerieben und massiert. Auf die Einhaltung einer bestimmten Diät legte ich keinen besonderen Wert, hielt aber sehr viel auf Regelmäßigkeit in der Lebensführung, Schlaf und — Solidität. Alkohol und Nikotin genoß ich nur in sehr mäßigen Mengen.

Das Training selbst paßte ich der jeweils bevorstehenden Konkurrenz an. Für ein Laufen über fünf bis zehn Kilometer trainierte ich wöchentlich zweimal, immer eine Distanz, die etwas länger als die Rennstrecke war. An den anderen Tagen der Woche übte ich trotzdem Laufen über kurze Strecken.

Ich glaube es diesem „gemischten“ Training zuschreiben zu können, daß mir selbst nach sehr langen Läufen die Möglichkeit blieb, mit einem kräftigen Spurt einzusetzen. Aber auch die Vielseitigkeit des Läufers — ich startete bei einem Meeting wiederholt in drei Konkurrenzen, u. zw.: 400, 1500 und 5000 Meter — wird durch diese Art des Trainings gefördert. Das Training empfiehlt sich in den Abendstunden und unter Führung eines Radfahrers.

Wenn ich mein Training um 7 Uhr abends aufnahm, hatte ich zu Mittag die letzte Mahlzeit eingenommen. Hinter dem Radfahrer laufend, kontrollierte ich mit der Uhr in der Hand von Kilometer zu Kilometer meine Zeit.

Die Haltung des Langstrecklers soll natürlich ungezwungen sein, die Arme leicht gebeugt, pendeln dem Oberkörper parallel, der Kopf wird aufrecht gehalten, die Atmung erfolgt lang und tief. Der Schritt ist groß und raumgreifend (gelegentliche Messungen ergaben bei mir eine Schrittlänge von 180 bis 190 Meter). Kleine Schritte ermüden sehr. Nach dem Training folgt Abwaschung, womöglichst Brausebad, Massage, ein kräftiges Nachtmahl und dann sofort ins Bett. Mir selbst gelang es bei Einhaltung dieser Trainingsregel nach 20jähriger sportlicher Tätigkeit noch Rekorde aufzustellen.

Im Wettbewerb empfiehlt es sich, den Gegner ständig im Auge zu behalten. Tempo, Schritt und Atmung des Gegners sind fortwährend zu beobachten, um eventuelle Schwächeanfalle desselben sofort auszunützen zu können, aber auch um nicht durch einen plötzlichen Vorstoß überrumpelt zu werden. Von großer Bedeutung ist der unbedingte Siegeswille, der auch über bessere Gegner oft zum Siege verhilft. Im Rennen darf man nicht nur mit Beinen sondern auch mit dem Kopf laufen. Nur so kann man ein Rennen gewinnen, — durch allzuviel Uebertreten aber auch verlieren. Siehe „Quer durch Wien“ 1919, das ich als Schlußmann durch einen taktischen Fehler verlor!

18

Trainings. Die heutigen Läufer sind zu beneiden, denn schon im Anfang ihres Trainings stehen ihnen schriftliche Lehrmittel oder gar Trainer zur Verfügung. In der guten alten Zeit der Leichtathletik mußte der Athlet selbst sich erst zu einer gewissen Methode durcharbeiten.



Obfolder (Rapid) geht in einem Straßenlaufen als Erster durchs Ziel.

Als ich das Training des Mittel- und Langstreckenlaufes begann, pflegte ich jeden Trainingstag mit zwei bis drei ziemlich raschen 100-Meterläufen zu eröffnen. Nach einer längeren Pause legte ich in mäßigem Tempo zirka 1000 bis 1200 Meter zurück, nie aber ohne mit einem Spurt abzuschließen. Um die Gelenkigkeit der Beine zu steigern, übte ich zwei- bis dreimal in der Woche Kniebeugen, und zwar mit Steigerung der Leistung, bis ich es auf 300 Kniebeugen ohne Unterbrechung brachte. Auch hier reihte ich die letzten 30 in möglichst rascher Folge aufeinander

17



## Statistik

### ÖLV-Jahresbeste 2009:

#### Männer:

|          |         |                    |
|----------|---------|--------------------|
| 50:      | 6,02    | Horvath Michal     |
| 60:      | 6,65    | Moseley Ryan       |
| 200:     | 21,34   | Zeller Clemens     |
| 400:     | 46,74   | Zeller Clemens     |
| 800:     | 1:56,75 | Handl Martin       |
| 1500:    | 4:02,16 | Kudrnovsky Dimitri |
| 3000:    | 8:21,40 | Kernbichler Felix  |
| 50H:     | 6,91    | Hackauf Martin     |
| 60H:     | 7,99    | Prazak Manuel      |
| Hoch:    | 1,91    | Razen Alexander    |
| Stab:    | 4,90    | Schrott Martin     |
| Weit:    | 7,02    | Hosp Daniel        |
| Drei:    | 14,33   | Kaspar Heimo       |
| Kugel:   | 17,71   | Gratzer Martin     |
| 7-Kampf: |         |                    |

#### Frauen:

|          |         |                       |
|----------|---------|-----------------------|
| 50:      | 6,77    | Holzfeind Lisa        |
| 100:     | 7,59    | Röser Doris           |
| 200:     | 24,96   | Kleiser Viola         |
| 400:     | 55,10   | Germann Betina        |
| 800:     | 2:19,63 | Fabschitz Anna        |
| 1500:    | 4:44,69 | Haas Elisabeth-Maria  |
| 3000:    | 9:53,64 | Hieblinger-Schütz Eva |
| 50H:     | 7,60    | Plazotta Elisabeth    |
| 60H:     | 8,56    | Wöckinger Daniela     |
| Hoch:    | 1,69    | Egarter Lisa          |
| Stab:    | 4,05    | Auer Doris            |
| Weit:    | 5,91    | Schreibeis Victoria   |
| Drei:    | 11,14   | Werdenich Cornelia    |
| Kugel:   | 13,28   | Schassé Bettina       |
| 5-Kampf: |         |                       |

## ÖLV News

### Rekorde & Bestleistungen

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

#### Nicole Tobolka

(geb. 6.7.1992; ÖTB Salzburg)  
60 Meter Hürden U18 Halle (76,2cm):  
**8,52s** – 23.1.2009 Salzburg-Rif  
Alter Rekord:  
8,67s Rose Koppitsch 2006

#### Kira Grünberg

(geb. 13.8.1993; ATSV Innsbruck)  
Stabhochsprung U18 Halle:  
**3,65m** – 11.1.2009 Innsbruck  
Alter Rekord:  
3,60m Kira Grünberg 2008

## Mixed Zone

### Was ist neu im Jahr 2009

Im Leichtathletik-Jahr 2009 gibt es mehrere Premieren und Neuerungen. Hier eine Auswahl:

Die **Hallen-Staatsmeisterschaften** am 21. Februar in Wien werden **an einem Tag** mit dichtem Wettkampf- und Finalprogramm durchgeführt, statt wie bisher an zwei Tagen. Die Spannung und das Zuschauerinteresse sollten dadurch steigen.

Zwei der besten österreichischen Läufer, Günther Weidlinger und Andrea Mayr, werden **erstmalig die Marathondistanz** bestreiten, am 19. April in Wien.

Der Europacup wird von den **Team-Europameisterschaften** abgelöst. Frauen und Männer treten in einem gemeinsamen Team an (20./21. Juni in Banska Bystrica/SVK). Einzelne Regeländerungen werden wohl für Diskussionen sorgen.

Erstmals seit 2005 ist Österreich wieder Veranstalter einer Europameisterschaft. Die **Berglauf-EM** am 12. Juli in Telfes (Tirol) ist das nominell hochkarätigste Leichtathletik-Ereignis im Land.

Nach einem Jahr Pause findet in Linz wieder ein internationales Freiluftmeeting statt, die „**Gugl Gala**“ (EAA Classic) am 20. Juli.

Weitere Premieren im Berglauf: Erstmals werden von der IAAF anerkannt offizielle **Berglauf-Weltmeisterschaften** durchgeführt (Campodolcino/ITA, 6. September). Die **WMRA Langdistanz World Challenge** wird erstmals in Österreich durchgeführt (Söll/Scheffau/Ellmau, 10. Oktober).

Die „**Golden League**“-Meetings werden auf Eurosport erstmals seit Jahren wieder live im Free-TV zu sehen sein (außer im analogen Kabelnetz von Wien, wo der englische Eurosport zu empfangen ist).

Das internationale **Meisterschafts-Programm** ist äußerst dicht. Mehrere Austragungsorte sind von Österreich aus gut erreichbar:

- 6.-8. März: Hallen-EM, Turin (ITA)
- 20./21. Juni: Team-EM, Banska Bystrica (SVK)
- 6.-11. Juli: Universiade, Belgrad (SRB)
- 8.-12. Juli: U18-WM, Brixen (ITA)
- 12. Juli: Berglauf EM, Telfes (AUT)
- 16.-19. Juli: U23-EM, Kaunas (LTU)
- 19.-24. Juli: EYOF-Games, Tampere (FIN) – erstmals mit fixen Limits
- 23.-26. Juli: U20-EM, Novi Sad (SRB)
- 15.-23. August: Weltmeisterschaften, Berlin (GER)

### Nachruf Nemeth Pal

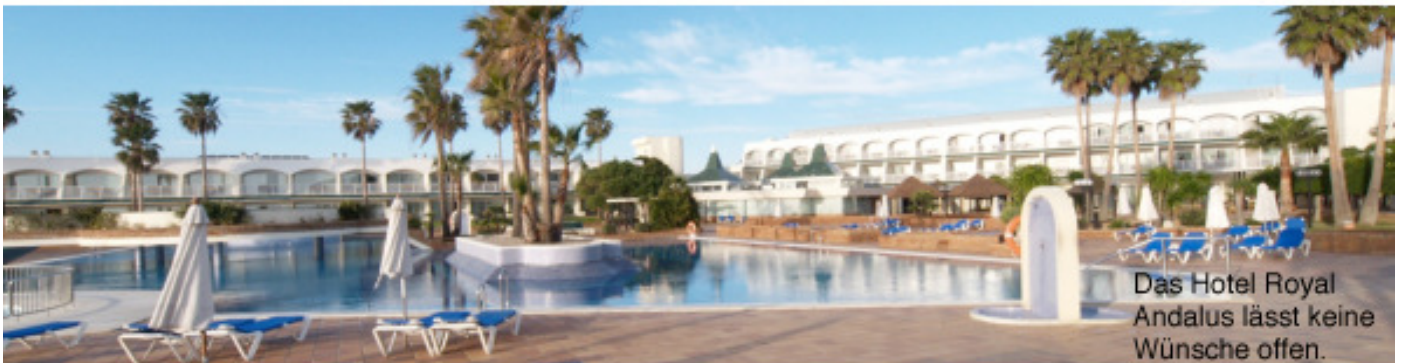
Der bekannte ungarische Hammerwurftrainer Nemeth Pal verstarb im 9. Jänner an einem Herzfehler. Er trainierte so bekannte Hammerwerfer wie Tibor Gecsek (83,68m - 1998), Zsolt Nemeth (81,86 – 1999). Sein letzter bekannter Athlet war Kristzian Pars (82,45m - 2006).



Auch den österreichischen Hammerwerfern war Nemeth Pal bekannt, sie waren bei ihm auf Trainingskursen, und er war mit seinen Athleten immer wieder beim Olympic Meeting in Schwechat zu Gast. Als Trainer zeichnete ihn vor allem aus, dass er allen Athleten mit Ratschlägen zur Seite stand, egal welches Leistungsniveau oder Alter sie hatten.

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

Wolfgang Heinig, 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 2009 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 früh sommerlichen Temperaturen und Sonnenschein.

### Termine

21.2. – 28.2.2009

28.2. – 07.3.2009

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](http://www.trainingskonzepte.com)). Und mit der Radstation im Hotel sehen Ihnen Rennräder in Profiqualität zur Verfügung. Somit kann die mühevoll Mitnahme des eigenen Rades entfallen.

**Last-Minute-Angebot!**

**Preise jetzt minus 10%!**

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-Buffer 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 € 13,-

5 % Rabatt für Stammkundinnen und Stammkunden von Vereinen 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

GÜNTER KOLIK : 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 Reisekomplettschutzversicherung inkl. Stornoversicherung bei CONSUL REISEN. Preis- und Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Reise- und Stornobedingungen für Gruppenreisen lt. ARB 1992. Kundengeldabsicherung gemäß Reisebüroversicherungsverordnung – RSV / Tarifstand Oktober 2008.

Die besten Wintertrainingstage



Cheriot's Of Fire



# Zehnkampftraining mit Roland Schwarzl

Roland Schwarzl schaffte nach zwei schwierigen Jahren letztes Jahr ein Comeback und hat auch für die nächsten Jahre noch einiges vor. Die **ÖLV Nachrichten** baten ihn zu einem Interview.

## Factsheet Roland Schwarzl

**Wohnort:**  
Salzburg-Rif  
**Geburtsdatum:**  
10.12.1980  
**Verein:**  
Union Salzburg  
**Größe:** 2,00m  
**Gewicht:** 94kg  
Verheiratet



**Internationale Erfolge:**  
Junioren EM 1999: **Platz 3**  
Hallen EM 2000: Platz 11  
U23-EM 2001: Platz 12  
Olympische Spiele 2004: **Platz 10**  
Hallen EM 2005: **Platz 3**  
Weltmeisterschaften 2005: Platz 15

### Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?

Eigentlich hab ich „erst“ mit 15 Jahren so richtig mit der Leichtathletik begonnen. Davor war ich schon bei einigen Schul- (60m, Weit, Schlagball) und Laufwettkämpfen dabei, aber eher mit mäßigem Erfolg – vorletzter Platz! So richtig zur Leichtathletik hat mich mein damaliger Turnprofessor im Gymnasium, Josef Leitner, gebracht. Er hat in unserer Schule in Lienz tolle Nachwuchsarbeit geleistet, und das nicht nur für die Leichtathletik. Der Spaß stand im Vordergrund und das ist das Wichtigste für junge Menschen.

### Warum Zehnkampf ?

Da man im Leichtathletiktraining am Anfang alle Disziplinen „durchmacht“ und wir in Lienz mit Josef Schmid einen sehr guten und engagierten Zehnkampftainer hatten, war eigentlich schon sehr bald klar, in welche Richtung es gehen würde.

### Welche Voraussetzungen sind deiner Meinung nach am Wichtigsten für einen erfolgreichen Mehrkämpfer?

Natürlich sollte ein Mehrkämpfer, wie in anderen Sportarten auch, genügend Talent mitbringen. Doch Talent ist leider noch nicht alles! Die Physis/Anatomie sowie Einstellung/Psyche sind auch wichtige Bestandteile, die ein Mehrkämpfer von Anfang an haben sollte. Als sehr sehr wichtig empfinde ich aber das Umfeld, in dem der Athlet sich befindet. Trainer, Trainingsanlagen, Medizinische / Therapeutische Betreuung. Aber auch die emotionale Ebene ist ein wichtiger Punkt, den man nicht vergessen darf. Hätte ich z.B. nicht eine Frau wie Sandra an meiner Seite, die in allen Dingen voll und ganz hinter mir steht und mich unterstützt, dann hätte ich wahrscheinlich meine Spikes schon längst an den Nagel gehängt.

### Wo liegen deine körperlichen Stärken und Schwächen bezogen auf den Mehrkampf?

#### Wie berücksichtigst du das im Training?

Meine Stärken liegen darin, dass ich 1. sehr belastbar bin 2. im technischen Bereich alles sehr schnell umsetzen und dadurch mit den besten Zehnkämpfern der Welt mithalten kann. Meine Schwächen sind sicherlich meine (noch immer) sehr bescheidenen Kraftwerte. Auch im Schnelligkeitsbereich habe ich aufgrund meiner vielen Verletzungen Nachholbedarf.

### Gerade für den Mehrkampf muss man unglaublich viel trainieren und hat in einer Saison nur wenige Möglichkeiten auf gute Wettkämpfe – welche Rolle spielt da die Motivation und mentale Stärke?

Manchmal ist es wirklich nicht leicht sich nur auf so wenige Höhepunkte zu konzentrieren. In erster Linie versucht man sich mit Einzelwettkämpfen die nötige Motivation/Form zu holen.

Durch jeden dieser Wettkämpfe wächst die „Lust“ auf einen Mehrkampf. Und je größer diese ist, desto mehr genießt man dann auch die zwei Tage Action im Stadion. Gerade im Mehrkampf ist es wichtig, den Wettkampf mit anderen Augen zu betrachten. Das habe ich selbst erst in den letzten Jahren gelernt. Es ist nicht bloß eine reine Punktejagd! Man muss die Eindrücke, Erlebnisse, Impressionen, usw. die ein Mehrkampf mit sich bringt „aufnehmen wie ein Schwamm“. Deshalb habe ich in der Vergangenheit auch immer meine Mehrkämpfe bis zum Ende durchgezogen. Auch wenn viele (auch Trainer) denken: „Hör auf, das bringt eh nichts mehr, Du schaffst sowieso keine Bestleistung mehr!“, kann keiner dieser „Unwissenden“ wissen, dass das Beenden eines jeden Wettkampfes ein enorm gutes Gefühl mit sich bringt. Egal wie das Punkteergebnis zum Schluss aussieht: besser 6500 Punkte als DNF, oder?!

### Bei welchen Disziplinen bist du mit deiner Technik weitgehend zufrieden, und bei welchen weniger?

Mittlerweile bin ich eigentlich mit allen Disziplinen zufrieden. Vor allem im Kugelstoß und im Diskuswurf konnte ich in den letzten Jahren enorme Fortschritte erzielen. Schwächen sehe ich noch im Hochsprung und im Speerwurf, da ich vor allem im Jugendalter (durch Wachstum, Verletzungen...) versäumt habe, mir eine solide Technik anzulernen.

*Fortsetzung nächste Seite*

Internet: [www.roland-schwarzl.com](http://www.roland-schwarzl.com)



Fortsetzung Interview Roland Schwarzl:

**Wie schaut deine Philosophie im Techniktraining aus – forciert du eher deine starken Bewerbe, oder stellst du diese hinten an, um deine schwachen zu verbessern.**

Am Anfang meiner Karriere lag der Schwerpunkt auf der Schlüsseldisziplin STABHOCHSPRUNG. Mittlerweile sieht es ein bisschen anderes aus. Ich konzentriere mich eher auf meine „schwächeren Disziplinen“ und lege großen Wert auf die Athletik (z.B. Weit- und Stabhochsprung „trainiere“ ich zumeist nur in Wettkämpfen). Vom Trainingsbeginn im Oktober 08 bis jetzt konnte ich meine Ausdauer- und Kraftwerte um vieles verbessern. Und dazu habe ich auch noch 8 kg „Ballast“ verloren.

**Im Mehrkampftraining ist die Herausforderung ja die Vielzahl an Disziplinen und das Athletik-Training. Da kommt es auf die richtige Kombination an, um das Bestmögliche rauszuholen. Kannst du hier mal kurz deine Philosophie erklären?**

Die Philosophie vom richtigen Athletiktraining verfolge ich (leider) noch nicht sehr lange. Damit wären mir sicherlich einige Verletzungen erspart geblieben. Im Aufbau versuche ich so wenig wie möglich im spezifischen Bereich zu arbeiten, verlagere meine Schwerpunkte mehr auf die Grundlagen- und Krafttrainings. Nach ein bis zwei Monaten Basistraining beginne ich langsam und systematisch mit dem spezifischen Techniktraining. Dabei versuche ich immer „zehnkampfähnliche“ Disziplinen zu kombinieren. D.h. zum Beispiel: Weitsprung-Kugelstoß, Hürden-Diskus, Hochsprung-Läufe,...Maximal zwei technische Disziplinen pro Einheit.

**Wo siehst du in der Athletik deine Stärken und Schwächen? Und welche Konsequenzen hast du daraus für dein Training gezogen?**

In den letzten Jahren habe ich immer versucht, mich auf die Technik der einzelnen Disziplinen zu konzentrieren, habe dabei aber auf das wesentlichste vergessen: auf die Athletik und Spritzigkeit.

Durch meine Übermotivation und meinen Willen immer besser werden zu wollen, habe ich in der Vergangenheit leider einige Verletzungspausen auf mich nehmen müssen. Ich trainierte wie ein Verrückter. Meine einzelnen Trainingseinheiten dauerten nicht selten über 5 Stunden!

Mittlerweile bin ich klüger geworden, gehe vernünftiger mit meinen Kräften um. Ich bin zum Entschluss gekommen dass WENIGER MEHR ist! Im Oktober letzten Jahres habe ich mir ein tolles Umfeld in Rif geschaffen, in dem ich mich selbst auch in die Trainingsplanung mit einbringen kann. Das verschafft mir die nötige Freiheit im sportlichen wie auch geistigen Sinne.

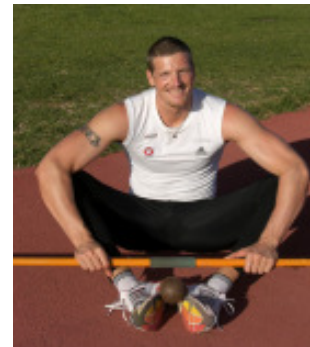
**Die Liste deiner schweren Verletzungen, die dich immer wieder zurückgeworfen haben, ist jetzt schon relativ lange. Welche Lehren hast du daraus gezogen?**

Wie oben erwähnt bin ich kein Mensch, der „halbe Sachen“ macht. Durch meinen Willen, meine Einstellung und meine Konsequenz im Training sowie Wettkampf bin ich oft über meine Grenzen gegangen. Mittlerweile habe ich meine „Übermotivation“ schon besser im Griff und höre auf die kleinen Signale, die mir mein Körper gibt.

**Du hast in deiner Karriere schon mit vielen Trainern gearbeitet. Wer waren in welchem Zeitraum jeweils deine „Haupttrainer“ und was war jeweils das Wichtigste, das du von ihnen gelernt hast?**

Mein erster Trainer war mein „Entdecker“ **Josef Leitner**. Von ihm habe ich gelernt, wie viel Spaß man am Sport haben kann.

96/97 bin ich dann in die Gruppe von **Josef Schmidl** gekommen. In seiner Gruppe trainierten u.a. Top-Talente wie Thomas Weiler, der als Junior eine Leistung von 7.330 Punkte erreicht hat.



Davon profitierte ich am Anfang am meisten. Ich war immer ein „visueller Lerner“, und dadurch konnte ich sehr viel von den etwas älteren Athleten abschauen. Von Sepp hab ich all die „Basics“ gelernt, die man für den Zehnkampf braucht. Vor allem sein besonderes Augenmerk auf den Stabhochsprung hat mir enorm viel für den Mehrkampf gebracht.

Ab Ende 2002 trainierte ich mit dem damaligen Sprint-Nationaltrainer **Bernhard Purkrabek** in Rif. Bevor ich zu ihm in die Gruppe kam, lag meine 100m-Bestleistung bei 11,24 sec. Bei ihm konnte ich meine Zeit auf 10,98 sec herunterschrauben. Ich hab bei ihm gelernt, dass vor allem die Schnelligkeit/Spritzigkeit und Kraft von Wichtigkeit sind. Aber auch das Qualität vor Quantität steht! Da ich ja schon ein sehr gutes technisches Können mitgebracht habe, konnte ich mich deshalb besonders auf die Athletik konzentrieren. Bei ihm hab ich auch gelernt, dass man jeden Mehrkampf beendet, mit Ausnahme, man hat sich verletzt.

Nach meinen Erfolgen 2004/2005 suchte ich mir einen Trainer der sich auf dem Mehrkampf spezialisiert hat. In dem Tschechen **Jiri Cechak** glaubte ich den richtigen Mann gefunden zu haben. Leider wollte er alles an mir und meiner Technik verändern. Nachdem ich mit seinem Training fast 15 Kilogramm Masse verlor und auch noch das tückische „Pfeiffer´sche Drüsenfieber“ dazukam, klingelten bei mir die Alarmglocken.

Fortsetzung Interview Roland Schwarzl:

Ende 2006 traf ich **Rana Reider**, den Coach von Olympiasieger Bryan Clay in Salzburg. Ein paar Monate später war ich schon das erste mal bei ihm in den USA auf Trainingslager. Auch er legt in seinem Training großen Wert auf die Schnelligkeit. Aber besonders in das Krafttraining – 4-5 mal pro Woche! Ich konnte innerhalb kürzester Zeit meine Kraft- und Schnelligkeitswerte um vieles verbessern. Leider wurde mir das enorm muskelbeanspruchende Training zum „Verhängnis“ und ich verletzte mich Anfang 2007 schwer. Da Rana immer mehr Arbeit als Assistant Coach an der Universität von Florida dazubekam, beendeten wir unsere kurze Zusammenarbeit.

Ende 2007 lernte ich **Eduard „Edi“ Holzer** kennen. Von ihm lernte ich, dass ich immer auf meinen Körper hören soll. Er konnte mich mit seiner „Art“ zu trainieren wieder langsam an meine alten Leistungen heranführen.

Im Oktober 2008, nachdem ich mein Ziel – die Olympischen Spielen in Peking – verpasst habe, beschloss ich, mir ein komplett neues Umfeld aufzubauen, um mein nächstes großes Ziel Olympia 2012 verfolgen zu können. Mit **Gerald Bauer**, Trainer im LBZ in Rif, habe ich einen Mann gefunden, der viel von Trainingsplanung und Trainingswissenschaft versteht. Bei ihm mache ich zum ersten Mal im Leben regelmäßige Leistungstests. Trainingsinhalte und Wettkämpfe planen wir nun zusammen. Das gute dabei ist, dass wir beide untereinander unsere Erfahrungen austauschen können. In den letzten Jahren habe ich immer nach dem „Schema F“ der jeweiligen Trainer trainiert. Da aber jeder Sportler ein individuelles Training benötigt, wollte ich einen anderen Weg einschlagen. Das Techniktraining in Rif mache ich mit meiner Frau **Sandra** und mit **Ernst Grössinger** (Wurf). Speziell im Weitsprung werde ich auch von **Mag. Christian Röhrling** unterstützt.

Weiterhin helfen mir auch meine tschechischen Trainer **Slava Patera** (Stabhoch) und **Ludvik Svoboda** (Hürden).



**Wie sehen deine mittel- und langfristigen Ziele im Mehrkampf aus, und was sind die Voraussetzungen für dich, um sie erreichen zu können?**

Meine Ziele sind kurzfristig:

1. den österreichischen Rekord von Georg Werthner (8224 Punkte) zu brechen. (Kellermayrs Rekord Ende Mai 1993 von 8320 hat für mich keine Bedeutung, da er einen Monat später des Dopings überführt worden ist.)
2. mich kontinuierlich zu steigern, um bald wieder um Medaillen mitkämpfen zu können.
3. eine Olympiamedaille für Österreich zu holen.

Das alles kann ich nur erreichen, wenn ich über einen langen Zeitraum gesund bleibe!

**Gibt es irgendwelche Athleten/Personen, die für dich ein Vorbild sind? Was haben sie deiner Meinung nach besonders gut gemacht?**

Ich hatte in meiner Kindheit/Jugend eigentlich nur ein Idol: den Basketballspieler **Michael Jordan**. Er hat polarisiert, war von Anfang an ein herausragender Sportler und ist immer am Boden geblieben.

Im Zehnkampf ist sicherlich **Roman Sebrle** mit seinen tollen Leistungen und seiner Konstanz ein gewisses Vorbild. Es gab noch nie einen Zehnkämpfer, der so viele Titel holen konnte wie er.

**Interview: Robert Katzenbeisser**

## Story

### BSO Sportmanager Ausbildung

Die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) bietet seit einigen Jahren eine dreistufige **Sportmanager-Ausbildung** an. Ziel ist es, Sportfunktionären egal welcher Sportart Wissen für ihre ehren- und hauptamtlichen Tätigkeiten in Vereinen und Verbänden zu vermitteln. Die erste Stufe nennt sich „BSO Sportmanager Basis Lizenz“, besteht aus 60 Übungseinheiten (à 45 Min) und umfasst nachfolgende Lehrinhalte.



**Die Lehrinhalte der Basis-Lizenz:**

1. Aufbau und Struktur des österreichische Sports
2. Administration
3. Vereinsführung
4. Persönlichkeitsbildung
5. Veranstaltungen und Medien
6. Vereinsrecht
7. Haftungsrecht
8. Vereinsbesteuerung
9. Der Verein als Arbeitgeber
10. Vertragsrecht
11. Finanzwesen
12. Trends in der Wirtschaft/im Sport
13. Marketing-Mix
14. Sportsponsoring

Die Kurse der Basis Lizenz werden zumeist über die Dachverbände in den jeweiligen Bundesländern organisiert. Der Eigenkostenbeitrag beträgt regulär EUR 222,00. Alle Termine sowie sämtliche Informationen zur 2. und 3. Stufe der BSO Sportmanager-Ausbildung sind unter [www.bso.or.at](http://www.bso.or.at) (Themen Sportmanager) zu finden.

>>>



**BSO-Sportmanager (Fortsetzung)**

**Kostenlose Basis Lizenz-Kurse für U26-Jährige**

Auf Initiative des BSO-Jugendausschusses werden jährlich auch 2 Kurse für Unter-26-Jährige durchgeführt. Diese Kurse umfassen dieselben Inhalte wie reguläre Basis Lizenz-Kurse, zielen aber besonders auf die Förderung von jungen Funktionärinnen und Funktionären ab. Dies ist in einer altersmäßig homogenen Gruppe einfacher zu möglich.

Die beiden U26-Kurse werden zentral organisiert, außerdem werden die Ausbildungskosten in der Höhe von EUR 222,00 von der BSO im Sinne der Jugendförderung übernommen. Die Teilnehmer/innen schließen mit der „BSO Sportmanager Basis Lizenz“ ab. Insgesamt stehen pro Kurs 20 Plätze zur Verfügung. Eine rasche Anmeldung bei der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (Martin Domes) unter Tel. 01/ 5044455-17 bzw. E-Mail. [m.domes@bso.or.at](mailto:m.domes@bso.or.at) ist daher empfehlenswert.

**U26-Kurse im Jahr 2009**

Kurs 1 Wien:  
28./29.3.2009, 18./19.4.2009 sowie  
25./26.4.2009 jeweils 9.00-18.00 Uhr  
Kurs 2 Linz:  
3./4.10.2009, 17./18.10.2009, 7./8.11.2009  
jeweils 9.00-18.00 Uhr

**Leserbriefe**

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



**Mixed Zone**

**Ein Amerikanischer Traum**

*Ernst Soudek, geb. 1940, Olympiateilnehmer 1964 im Diskuswurf, langjähriger österreichischer Rekordhalter mit 62,50m, Professor für Anglistik in den USA sowie für Mittelalterliche Mystik („Meister Eckhart“) und Biomechanik in Wien, schilderte in einem Beitrag für den „Standard“ vom 31. Jänner (>> [HIER](#)), wie er als 19-Jähriger Immigrant in den USA in Zeiten der Wirtschaftskrise den amerikanischen Traum kennen lernte. Hier einige Auszüge davon:*

„Detroit war in den Sechzigerjahren die gefährlichste Stadt Amerikas. In meiner Nachbarschaft geschah jeden Tag mindestens ein Mord. (...) Ich (...) wünschte mir nur eines: dass ich Geld für einen Rückflug hätte. Zwei Ereignisse, die mich der Erfüllung des "American Dream" näher bringen sollten, fanden im Mai und Juni 1960 statt. Ich war 1958 österreichischer Jugendmeister im Hammerwerfen geworden, 1959 bei den Juniorenmeisterschaften Zweiter hinter dem legendären Heinrich Thun, und hatte so auch das Diskuswerfen trainiert. Im Mai erfuhr ich, dass in der Universitätsstadt Ann Arbor, Sitz der University of Michigan, ein großes Leichtathletikmeeting stattfinden würde. Am Tag der Veranstaltung fuhr ich mit einem Greyhound-Bus nach Ann Arbor zum berühmten "Ferry Field", dem Sportplatz, auf dem Jessie Owens 1935 an einem Tag fünf Weltrekorde aufgestellt hatte. Ich musste zu meinem Entsetzen erfahren, dass das Hammerwerfen im Mittelwesten verboten war, weil es dabei in der Vergangenheit zu viele Schwerverletzte gegeben hatte. "But you can participate in the discus", meinte eine Kampfrichterin und deutete in eine Ecke des Sportplatzes, wo Werfer schon aufwärmten. Ich hatte seit einem Jahr keinen Diskus in der Hand gehalten, aber ein für mich als Linkshänder günstiger Wind ließ mich die Siegerweite werfen. Nach den deprimierenden Erlebnissen der ersten Monate meines Amerika-Daseins endlich ein Lichtblick. Ich stand noch siegestrunken da, als mir jemand von hinten auf die Schulter klopfte. Ich drehte mich um: Vor mir stand Don Canham, der berühmte Coach des Leichtathletikteams der Universität Michigan. Wir hatten ein langes Gespräch über meine Vorbildung und sportlichen Ambitionen, dann verabschiedete er sich: "You'll hear from me, Ernie." Ich hörte von ihm erst drei Monate später, als er mir ein Stipendium anbot.“

**Terminvorschau**

- 3.2.: Indoor Classic Vienna
- 5.2.: Gugl Indoor Meeting, Linz
- 7.2.: Öst. U18-Hallenmeistersch., Linz
- 7./8.2.: Öst. Hallen-Mehrkampf-M., Linz
- 11.2.: ASVÖ Vienna Indoor Gala
- 21.2.: Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften, Wien
- 6.-8.3.: Hallen-EM, Turin (ITA)
- 14./15.3.: Winterwurf-EC, Teneriffa
- 15.3.: ÖSTM Crosslauf, Leoben
- 25.-29.3.: Hallen-EM Masters, Ancona

**Was sind die ÖLV Nachrichten?**

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

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

**Impressum**

**Herausgeber**

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



**Inhaber**

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

**Redaktion**

Andreas Maier  
Robert Katzenbeisser

**Anzeigen**

[christoph.michelich@leichtathletik.co.at](mailto:christoph.michelich@leichtathletik.co.at)

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

E-Mail [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

