

Viel Preis, viel Ehr ...

Stimmungsvolles "Awards Dinner"
für die Leichtathleten des Jahres

Bilder auf Seite 8



Gut gestartet!



Andreas Rapatz hat die Hallen-EM in Paris bereits fest im Visier. Foto: GEPA pictures / Mario Kneisl

EDITORIAL



Helmut Baudis
ÖLV Generalsekretär

Internationale Ausrichtung

In einem Monat geht mit der Hallen-EM in Paris der erste internationale Saisonhöhepunkt der Leichtathletik über die Bühne. Die Hallen-Saison hat in den letzten Tagen so richtig Fahrt aufgenommen und das ÖLV-Team mit dem schon lange fix qualifizierten Roland Schwarzl ist auf fünf Männer angewachsen. Die eine oder andere unserer Top-Athletinnen wird hoffentlich das Team und die Frauenquote in den nächsten Tagen noch erhöhen.

Die Anzahl weiblicher Personen möchte auch European Athletics steigern – und zwar jener, die in Führungspositionen in der Leichtathletik aktiv sind. Ein internationales Seminar zu dieser Thematik hat im Jänner in Frankreich stattgefunden. Renate Reingruber, eine der ÖLV-Teilnehmerinnen, hat einen interessanten Bericht darüber verfasst. Die Europäische Union fördert diese Initiative, ebenso wie ein Anti-Doping Projekt, bei dem der ÖLV beteiligt ist.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der ersten Ausgabe der ÖLV-Nachrichten dieses Jahres.

Inhalt

Europäische Anti-Doping Initiative	2
ÖLV-Training auf Teneriffa	3
Martin Steinbauer hört auf	4
Future Women Leaders Seminar	5
Masters Leichtathletik Statistik	6
Bilderbogen ÖLV Awards Dinner	7
ÖLV-Jahresbeste, Rekorde	9
Kurz & fündig	12
Impressum	12

Story

Auf nach Paris!

Kurz und ereignisreich ist die Leichtathletik-Hallensaison. Die ÖLV Top-Athleten haben für einen tollen Auftakt der gesorgt. **Ryan Moseley** (60m), **Andreas Rapatz** (400m, 800m), die erst 21-jährigen **Raphael Pallitsch** (800m) und **Andreas Vojta** (1500m) und **Roland Schwarzl** (Siebenkampf) sind bereits fix bei der Hallen-EM von 4.-6. März in Paris dabei. Bis zu den Hallen-Staatsmeisterschaften am 19. Februar in Wien sollte das EM-Team noch größer werden!

Das österreichische Leichtathletik-Nationalteam bei der Hallen-EM 2011 wird unterstützt von

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

bayerngas
Energiepartnerschaft mit Zukunft

Europäische Anti-Doping Initiative

Der ÖLV ist Partner dieses Projekts, das von der EU finanziell unterstützt wird. Dabei werden Anti-Doping Junior-Botschafter/innen ausgebildet und nationale Aktivitäten im Bereich der Doping-Prävention gefördert.



Ziel dieses Projekts, das ab sofort bis März 2012 läuft, ist es, ein transnationales Netzwerk aufzubauen und die Bildungsarbeit im Anti-Doping Bereich zu fördern. Diese Initiative wird von der Deutschen Sportjugend (dsj) geleitet. Acht Sportverbände aus dem Breiten- und Spitzensportbereich, u.a. die Nationalen Olympischen Comités Frankreichs und Sloweniens, der ÖLV sowie das Zentrum für Dopingprävention in Heidelberg (D), beteiligen sich daran. Die Kick Off-Veranstaltung erfolgte am 27.1.2011 in Frankfurt (D). Generalsekretär Helmut Baudis vertrat den ÖLV bei diesem Meeting.



Anti-Doping-Camp von 22. - 26.6.2011 in Burghausen

Ein zentraler Punkt des Projekts stellt das Internationale Anti-Doping-Camp dar, welches in Burghausen/Bayern, einen Steinwurf von der österreichischen Grenze entfernt, parallel zum großen dsj-Jugendevent 2011 stattfinden wird. Im Zuge dieser 5-tägigen Veranstaltung werden **6 Jugendliche im Alter von 18 bis 23 Jahren** jedes Projektpartners zu „**Anti-Doping Junior Botschafter/innen**“ ausgebildet werden. Diese Personen sollen dann in ihrem Umfeld und bei ÖLV-Nachwuchskursen als Multiplikatoren eines sauberen Sports und Ansprechpersonen zum Thema „Anti-Doping“ für andere Jugendliche auftreten.

Erstellung gemeinsamer Anti-Doping Lehrunterlagen

Ausgehend von den hervorragenden Unterlagen Deutschlands und Frankreichs sollen neue Anti-Doping Lehrunterlagen im Zuge des Projekts entstehen und den Partnern kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wichtig ist, dass nicht „more of the same“ produziert wird, sondern ergänzend zu den bereits bestehenden Publikationen und Tools der einzelnen Länder.

Nachwuchs-Impulsseminar unter Anti-Doping Motto

Das ÖLV-Nachwuchs-Impulsseminar für die Altersgruppe U18 und U16, von 4.-6.11.2011 in Schielleiten, wird ganz unter das Motto „**Doping-Prävention**“ gestellt und durch Fördermittel der Europäischen Anti-Doping Initiative finanziert werden. Die Anti-Doping Junior Botschafter des ÖLV werden dabei ebenfalls Programmpunkte gestalten.

„Final Event“ im Zuge der Jugend Olympischen Spiele

Der abschließende Höhepunkt der Europäischen Anti-Doping Initiative bildet eine **4-tägige Konferenz** im Rahmen der 1. Jugend Olympischen Winterspiele in Innsbruck (13.-16.01.2012). Dabei werden die Ergebnisse des Projekts vorgestellt und von den „Anti-Doping Junior Botschafter/innen“ und den Expert/innen der Partnerverbände diskutiert werden. Eine Teilnahme an der feierlichen Eröffnung der „Youth Olympic Winter Games“ ist ebenfalls vorgesehen.



BEWIRB DICH!

Der ÖLV sucht **6 junge Leichtathlet/innen** im Alter von 18 bis 23 Jahren, die sich zu „**Anti-Doping Junior Botschafterinnen und Botschaftern**“ ausbilden lassen möchten. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos möglich, Übernahme der Fahrtkosten (Bahnfahrt 2. Klasse).

Voraussetzungen:

- Englisch-Kenntnisse
- kommunikativ
- Teilnahme am Anti-Doping-Camp in Burghausen (22.-26.6.2011)
- Teilnahme am Nachwuchs-Impulsseminar in Schielleiten (4.-6.11.2011)
- Teilnahme am „Final Event“ in Innsbruck (13.-16.01.2012)

Bewerbungen mit kurzem Motivationsschreiben an baudis@oelv.at

BEWIRB DICH!

Der ÖLV sucht **1 Projektkoordinator/in** für die Europäische Anti-Doping Initiative. Kostenlose Teilnahme an allen Veranstaltungen, Übernahme der Fahrtkosten (An-/Abreise) und 500 EUR Aufwandsentschädigung.

Voraussetzungen:

- Englisch-Kenntnisse
- regelmäßiger E-Mail-Kontakt mit der Projektleitung und ÖLV
- Delegationsleitung der ÖLV-Gruppe beim Anti-Doping-Camp in Burghausen (22.-26.6.2011)
- Leitung 1 Workshops beim Nachwuchs-Impulsseminar in Schielleiten (4.-6.11.2011)
- Delegationsleitung der ÖLV-Gruppe beim „Final Event“ in Innsbruck (13.-16.01.2012)

Bewerbungen mit kurzem Motivationsschreiben an baudis@oelv.at

Dem Winter entfliegen

Viele ÖLV Nachwuchskaderathleten und Mitglieder des TEAM ROT WEISS ROT Junior nutzen auf Teneriffa die kanarische Sonne zur finalen Vorbereitung auf die Hallensaison.



Wenn sich in unseren Breitengraden der Winter ausbreitet, die Menschen ihre Zeit eher bei gemütlichen Feiern als mit Bewegung im Freien verbringen, und dann auch noch die wenigen Leichtathletikhallen des Landes zusperren, so ist ein bekanntes Phänomen zu beobachten: Die Leichtathleten fliegen, Zugvögeln gleich, in den Süden, um dort ihrem Training nachzugehen. Wenigstens für 2 Wochen!

Die Kanarischen Insel als Destination

Der kanarische Archipel mit seinen 7 Inseln bietet in den Wintermonaten optimale klimatische Voraussetzungen für ein leistungsadäquates Trainingslager. Sowohl die Trainingsstätten, als auch die Hotel- und Freizeitmöglichkeiten stimmen! Waren es anfänglich Maspalomas (Gran Canaria) und Las Playitas (Fuerteventura), so ist diesmal Las Americas (Teneriffa) zur ÖLV-Destination geworden. Knapp 40 Athleten und Trainer haben dort 14 Tage lang an den finalen Vorbereitungen für die Hallensaison gearbeitet. Der „Urlaubsort“ verfügt über ein modernes 8-Bahn-Kunststoffstadion, welches von einer breiten Kunstrasenbahn umschlossen wird. Ideal für Läufe, Sprünge und andere Trainingsinhalte.



Die deutschsprachige Stadionverwaltung bietet uns gegen geringe Tagesgebühr alle Trainingsstätten und Kleingeräte (Hütchen, Medizinbälle, Matten, Kleinhürden etc.).

Distelberger, Kraushofer, Dadic & Co

Von unserer erfolgreichen und erfolgshungrigen jungen „Garde“ waren dieses Mal gleich fünf Vertreter des Eliteprojektes „TEAM-ROT-WEISS-ROT Junior“ mit deren Trainern dabei.

Mehrkämpfer Dominik DISTELBERGER, der auf eine Qualifikation zur Hallen-EM hofft, Marina KRAUSHOFER, Junioren-WM Siebte im Weitsprung, Ivona DADIC, Jugend Olympia Sechste im Weitsprung, sowie die beiden Newcomer im Team, Mehrkämpfer Matthias REBL und Weitspringer Manuel LEITNER. Mit den Nationaltrainern Wolfgang Adler und Herwig Grünsteidl sowie U20/23 Bundestrainer Christian Röhrling war ein kompetentes Trainerteam vor Ort. Schließlich waren große Nachwuchs-Teams aus der Südstadt und dem Sport-BORG Linz vertreten.



Weitere ÖLV Elitekaderathleten wie die beiden Hürdenstaatsmeister Florian MAYRHOFER (400H) und Manuel PRAZAK (110H) sowie Teile des U23, U20 (Bernhard CHUDAREK, Julia KRANAWETTER, Rafael SIMKO) und U18 Elitekaders (Niki FRANZMAIR) gingen ihrem Training nach und nutzen die Chance, Trainingsgemeinschaften bei ausgewählten und passenden Inhalten zu bilden!

Die Chance, international erfolgreichen Athleten ein bisschen auf die Beine zu schauen, ergab sich bei den italienischen Sprintern (Simone Collio et al.), immerhin

Vize-Europameister 2010 mit der 4x100m Staffel. Auch derartige Aspekte sind wichtige Gelegenheiten, die man als Trainer und Athlet zur Weiterentwicklung nutzen sollte!

Gute Form unserer Kaderathleten, Lernprozeß für die „Neulinge“

Insgesamt war der verletzungsfreie Kurs ein weiterer positiver Beitrag für das „Miteinander“ und den Teamspirit. Schließlich sind auch soziale Aspekte, die ein Kurs ermöglicht nicht außer Acht zu lassen.



Trotz aller Annehmlichkeiten der Insel mit Sonne, Palmen, Strand und vielen Urlaubsgästen muss der Fokus aufs Training stets gewahrt bleiben! Dies ist gerade für Jugendathleten, die erstmals dabei waren, ein herausfordernder Lernprozeß, den es zu steuern gilt! Diese Möglichkeit, unter besten Voraussetzungen trainieren zu können, die Balance zwischen Intensität und Entlastung zu finden, muss erkannt und genutzt werden. Dann machen derartige auch kostenintensive Trainingslager wirklich Sinn!

Der Pico del Teide, der höchste Berg Spaniens (3713m), hat uns zwei Wochen lang Kraft und Energie gegeben. Wir sind überzeugt, dass viel an Energie bei den Wettkämpfen wieder zurückfließen wird!!

Christian Röhrling

Martin Steinbauer geht ab

Steinbauer gehörte zur Elite der österreichischen Langstreckenläufer. Sieben Mal nahm er an Europameisterschaften teil. Nun zwingt ihn eine Verletzung, von der Leichtathletikbühne abzugehen. Er wird abgehen.

Das Jahr 2010 endete für Martin Steinbauer so, wie es begonnen hat: schlecht.

2009 nahm er noch an der Hallen-EM in Turin teil und wurde in Linz souveräner Staatsmeister über die 5.000 m.

Doch dann wurden die physischen Disbalancen, die ihn immer wieder zu Trainingspausen zwangen, unerträglich.

„Ich war meine ganze Karriere über nie vollkommen schmerzfrei. Leider. Mich hat der Kick des Laufens über die Jahre getragen“, erzählt mir Martin von seinen Verdrängungsmechanismen.

Sein wunder Punkt waren immer schon die Bandscheiben, deren Vorfälle und alles, was für lange Trainingsbelastungen im orthopädischen Lot sein sollte.

„Mein Rücken hat mir schon Probleme gemacht, als ich als jugendlicher Leichtathlet mit dem Hochsprung begann“, lässt Martin das Thema nicht los.

Hochspringen beschäftigte ihn nicht lange, denn bald wurde sein Talent für das Laufen entdeckt. 1998 stieg er in ein ernst zu nehmendes Training ein. Bereits als 22-jähriger nahm er an der Hallen-EM in Wien teil und erkämpfte über die 3.000 Meter den 13. Platz. Damit erwarb Steinbauer den Typenschein eines österreichischen Top-Athleten.

Es folgten Staatsmeistertitel und Bestleistungen im Stakkato. Insgesamt stand „Steini“, wie er in der Szene genannt wird, bei heimischen Meisterschaften sechs Mal am obersten Stockerlplatz. Er war Staatsmeister über die 1.500m, 5.000m und 10.000m und qualifizierte sich sowohl für die Militär-Weltspiele wie auch für die Universiade. Martin nahm sieben Mal an Europameisterschaften teil und war über all die Jahre ein Fixstern in der österreichischen Nationalmannschaft.

Medaillensammlungen sind ihm aber nicht wichtig. Schon eher ist er auf seine Bestleistungen stolz. Seine Bestmarke über die 3.000m Hindernis ist 8:31,43 Minuten, ohne Hindernisse steht sie bei 7:56,77.

Die erzwungene einjährige Absenz vom Training und von Wettkämpfen hat ihm ein distanzierteres Weltbild des Laufsports gebracht. Es sind nicht die Titel, über die er gerne redet. Es sind die Erlebnisse, die in seinen Erinnerungen fluorisieren.

So erzählt er gerne von seinem 5.000- m-Lauf in Heusden-Zolder, bei dem er 2008 ohne viel Hoffnung auf eine Spitzenzeit startete: „Ich lief in eine sich steigernde Euphorie, wurde vom Publikum und von meinen Beinen getragen und am Ende von einem unglaublichen Glücksgefühl durchströmt“, beschreibt Martin einen seiner emotionalen Glückstage. Die Uhr in Belgien blieb bei 13:36,63 Minuten stehen.

Auch seinen Halbmarathon im März 2009 hat er als Gefühlshighlight in Erinnerung. Denn selbst Hubert Millonig, der Steinbauer durch seine professionelle Trainingsbetreuung zu Bestleistungen führte, traute ihm keine Zeit unter 1:06 Stunden zu. Nicht so unmittelbar nach der Hallen-EM. Martin lief 1:04:52 Stunden und lieferte damit die neuntbeste Zeit ab, die ein Österreicher über diese Distanz jemals gelaufen ist.

„Die glücklichsten Momente waren immer die, wenn ich mich auspowern konnte, Kraft spürte und nicht durch Schmerzen gehemmt war“, sagt Martin.

Im Dezember 2009 waren die Warnsignale des Körpers nicht mehr zu überhören. Schmerzen und Taubheitsgefühle ließen weder Weg noch Ziel zu. Die Bilder aus der Magnetresonanz wurden für Martin zu Stopp- tafeln. Er musste sich der Biologie beugen und gab auf.



Damit gehört Steinbauer nicht zu jenen Glücklichen, die ihr Karriereende selbst bestimmen konnten. „Anfangs hatte ich mit dem Ende meiner Laufbahn kein Problem. Ich hatte nur das Ziel, schmerzfrei zu werden. Es war sogar eine Erleichterung zu wissen, dass ich das Tempobolzen hinter mir hatte“, erinnert sich Martin.

Jetzt, da der Abgang als aktiver Player von der Leichtathletikbühne endgültig ist, gibt es manchmal auch wehmütige Stunden.

„Natürlich wollte ich es nicht wahrhaben, dass mir mein Körper kein hartes Training mehr erlaubt“, sinniert er. Die Olympischen Spiele in London wären noch ein Event gewesen, bei der sich Martin eine Teilnahme zugetraut hätte. Steini beginnt nun sein Leben neu einzurichten. Denn ein Leben ohne Sport ist ohnedies undenkbar. Das tägliche Training ist beharrlich im Kopf gespeichert.

Bouldern, Radfahren, Snowboarden und Schilanglaufen gehören derzeit zur insalata mista seiner Freizeitbeschäftigungen.

Der Leichtathletik wird der Sportwissenschaftler verbunden bleiben. Als Spitzenathlet wird Steinbauer abgehen, als Martin wird er uns erhalten bleiben.

Herbert Winkler

Future Women Leaders

Im Rahmen des europaweiten Projekts „Closing the Leadership Gender Gap“ von European Athletics fand Mitte Januar in Evian ein einwöchiges Seminar statt. Knapp 40 Frauen, aus mehr als 10 Mitgliedstaaten, folgten der Einladung nach Frankreich. Für den ÖLV waren Eva Burtscher und Renate Reingruber vor Ort.



Gefördert durch die Europäische Union

Der Fokus lag auf Workshops zum Thema Führungsqualitäten und zusätzlichen Aktivitäten, die die Teilnehmerinnen auf zukünftige Führungspositionen im Sport vorbereiten, oder sie für höhere Positionen qualifizieren sollten.

Der einhellige Tenor lautete: Wir brauchen die Sicht der Frauen, ihre Erfahrung, ihre Arbeitsmoral und nicht zuletzt ihr Wissen.

Die nackten Zahlen sprechen derzeit eine eindeutige Sprache: Frauen stellen 48% der Athleten, 25% der Kampfrichter, nur 15% der Vorstandsmitglieder und lediglich 8% aller Verbandspräsidenten. Mit steigender Position in der Hierarchie nimmt der Frauenanteil dramatisch ab.

Zudem gibt es allorts gerade im Jugendalter einen vermehrten Ausstieg aus der Leichtathletik von Mädchen. Die Frage ob diesem Phänomen der vermehrte Einsatz von Trainerinnen entgegenwirken könnte, steht im Raum.

Die ersten Tage des Seminars standen im Zeichen erstklassiger Workshops und Vorträge zu den Themen Führungsverhalten, Führungsqualitäten, Entscheidungsfindung und Gender Bewusstsein. Hochkarätige Vortragende wie Ph.D. John Antonakis, führend auf dem Gebiet der Entwicklung und Messung von Führungsverhalten, und seine Mitarbeiter der Universität Lausanne sorgten für den theoretischen Input. Abendliche Diskussionsrunden boten Raum für interkulturellen Austausch und Entwicklung von Lösungsansätzen. Obwohl sich die finanziellen und organisatorischen Strukturen von Land zu Land oft deutlich unterscheiden, sind die Probleme doch überall annähernd die gleichen.

Seit 2007 gibt es ein 5 Punkte Programm des Europäischen Leichtathletik-Verbandes zur Entwicklung von weiblichen Führungspersönlichkeiten. Bisher umgesetzt wurden der Leadership Award (erstmalig 2009 verliehen), mindestens eine Frau in allen Kommissionen, Forschungszuschuss der EU und ein Ausbildungsprogramm (zu dem auch dieses Seminar zählt).

Der Hauptzweck des Seminars war sicherlich das Bewusstsein für die Gender-Problematik zu schaffen, den Teilnehmerinnen zusätzliches Wissen zu vermitteln und mögliche Strategien für die Zukunft zu planen. Einige spezifische Maßnahmen wurden im Konsens der Gruppe hervorgehoben:

- Datensammlung und Analyse des Frauenanteils auf nationaler und internationaler Ebene (zB. Anzahl der Trainerinnen, ...)
- Ranking-System für Mitgliedstaaten (Honorierung für die größten Fortschritte in der Frauenförderung)
- Informationsaustausch bzgl. Organisationsstrukturen
- Schaffung neuer Projekte und Strukturen und vor allem neuer Möglichkeiten für Frauen auf nationaler Ebene
- Awards für männliche und weibliche Führungskräfte
- Vermittlung von Verantwortlichkeiten und Aufgaben diverser Positionen
- Nutzung alternativer Netzwerke für Stellenangebote

- Etablierung einer Quotenregelung (beginnend auf niedrigem Niveau, zB. bis 2020 Frauenanteil auf 20% steigern)
- Mentoring-Programm (zB. Leadership Award Gewinnerinnen verpflichten sich als Mentorinnen für Nachwuchskräfte)

Thordis Gisladdottir, European Athletics Leadership Award Gewinnerin 2009, verglich in ihrer Rede die Situation der Frauen in der Leichtathletik mit der ihres Heimatlandes Island. Zuvor eher unbedeutend und unbeachtet, schaffte es der Ausbruch des Eyjafjallajökull im letzten Jahr die weltweite Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und zwang halb Europa dazu sich nach ihm zu richten. Und genauso ist es nun an der Zeit für die Frauen in der Leichtathletik auszubrechen und eine Veränderung herbei zu führen. Die ersten Schritte in die richtige Richtung sind gesetzt, nun gilt es aber für jede Einzelne von uns den Weg konsequent weiter zu gehen. **Renate Reingruber**



Bill Glad, Eva Burtscher, Sylvia Barlag, Renate Reingruber (v.l.n.r.)

Masters Leichtathletik

Wer sich für die Masters-Leichtathletik interessiert, sollte unbedingt auf der Website www.mastersathletics.net vorbeischaun – wenn er das nicht ohnehin schon regelmäßig tut.

Ich selbst besuchte die Website in der Vergangenheit auch öfter, und habe ihren Ursprung in den USA vermutet. Die große Zahl an heimischen Athleten bei der Portraitsammlung war jedoch ungewöhnlich:

All Austrian Athletes A - Z

- Albert Stoppel
- Alfred Proksch
- Alois Egger
- Anita Bachl-Pichler
- Claudia Schmid
- Dietmar Millonig
- Elisabeth Kühnert
- Emmerich Zensch
- Ewald Schaffer
- Florian Zeh
- Franz Kastenberger
- Franz Ratzer
- Gabriela Ehn
- Georg Werthner
- Gerhard Zillner
- Gottfried Gassenbauer
- Heimo Viertbauer
- Helmut Hübl
- Herbert Kreiner
- Hermann Strieder
- Jacqueline Wladika
- Johann Siegele
- Ludwig Niesselberger
- Marianne Maier
- Renate Schaden
- Sonja Spindelhofer
- Valentina Fedjuschina
- Walter Reidinger

Zu meiner Überraschung stammt die Website aber von Martin Gasselsberger aus Wien-Favoriten. Also beschloss ich, mit dem Kollegen ein Interview für die ÖLV-Nachrichten zu machen, um sein Projekt näher vorzustellen.

Martin, Kannst du in ein paar kurzen Sätzen beschreiben, was ein Besucher deiner Website dort alles findet?

Auf meiner Webseite finden Besucher die aktuellen Jahres-Weltbestenlisten und Ewige Weltbestenlisten für Athleten ab 35 Jahren. Dazu gibt es noch ein Athleten Directory mit zahlreichen Fotos von Sportlern.

Eine Video Seite bei YouTube, eine Linkliste und Ergebnisse diverser Großveranstaltungen runden das Angebot ab.

Seit wann gibt es die Website online?

Sie ist seit Sommer 2006 im Internet.

Was war der Auslöser, dass du die Website erstellt hast?

Ein Artikel in einem Leichtathletik-Magazin über die Masters WM 1997 in Durban.

Wie aufwändig war die Erstellung und die laufende Aktualisierung?

Der Aufwand war gerade in der Anfangsphase sehr hoch. Ich arbeite mit Typo3 und NVU Frontpage, alles wurde von mir selbst gemacht.

Der laufende Aufwand liegt bei 10-20 Stunden pro Woche

Wie hoch sind die Besucherzahlen?

Die durchschnittliche Besucherzahl liegt bei 400-500 pro Tag, wobei dabei 6 Seiten pro Besuch besucht werden. Die meisten Besucher kommen aus USA, Deutschland, Großbritannien, Japan, Kanada und Australien.

Woher bekommst du die Infos für die Website?

Die Statistiken suche ich mir meist selbst im Internet auf den diversen Internetseiten.

Nur 5 Prozent der Ergebnisse bekomme ich zugesendet. Ich denke, dass die Vollständigkeit der Jahresrangliste sich bei 90-95 % beläuft. Es werden sogar etwa 30-40 Ergebnislisten aus Japan durchgesehen, was einen Arbeitsaufwand von 50-60 Stunden nach sich zieht.

In der Anfangsphase der Website hat mir Ewald Schaffer sehr geholfen, indem er mir Ergebnislisten von internationalen Meisterschaften geliehen hat.

Wie sieht es aus mit Erweiterungsplänen für die Zukunft?

Die Listen immer wieder zu erweitern. mehr Athleten Biographien, eine ewige Weltbestenliste mit 100 bis 200 je Altersklasse und die Besucherzahlen erhöhen.

Welchen Bezug hast du zur Leichtathletik?

Ich selbst bin Läufer im Hobbybereich. Meine besten Leistung schaffte ich bei den Mittelstrecken: 800 Meter in 2:08 Minuten, 1000 Meter in 2:50 Minuten und 1500 Meter in 4:32 Minuten. Wobei ich auch Strecken von 5 Kilometer bis zum Marathon gelaufen bin.

R.K.





MAGDALENA NEUNER (GER)
Photo: Fischer Sports GmbH / Nordfot.com

RCS CARBONLITE

Mit Leichtigkeit zum Sieg!



Fischer dominiert! 51 % der Olympischen Medaillen und 5 von 6 Gesamtweltcupgewinner bedeuten für Fischer eine erneute Rekordsaison 09/10.

Magdalena Neuner (GER) war eindeutig die beste Biathletin der Saison 09/10. Nach den drei Olympiamedaillen von Vancouver (CAN) gewann die sympathische Ausnahmeathletin den Gesamtweltcup und die kleinen Kristallkugeln für den Sieg im Massenstart- und Verfolgungsweltcup. Die Ausnahmeathletin vertraut auf die Erfahrung des nordischen Weltmarktführers und setzt auf das Fischer RCS Carbonlite-Paket: Den Nordic Lochski, bei dem Fischer die Leichtigkeit auf die Spitze getrieben hat, Schuhe, die durch optimale Passform und Kraftübertragung bestechen und das erfolgreichste Bindungssystem im Weltcup 09/10 – NNN (New Nordic Norm).

RCS Carbonlite – Siegen leicht gemacht!

SKI: RCS Carbonlite Skating Plus Hole Ski, BINDING: Xcelerator Skate NIS, BOOT: RCS Carbonlite Skating

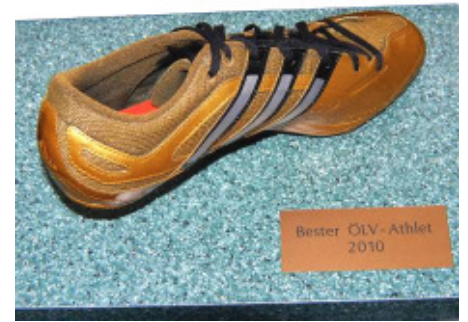
fishersports.com

Bilderbogen ÖLV Awards Dinner 2010

Am 28. Jänner wurden bei einem Awards Dinner in Wien die Gewinner der Athletenwahl und die Cupsieger 2010 geehrt



Athletinnen des Jahres v.l.:
Anita Baierl (3.)
Andrea Mayr (1.)
Elisabeth Pauer (2.)



Athleten des Jahres 2010 v.l.: Dominik Distelberger (3.),
Andreas Vojta (1.), Roland Schwarzl (2.)



Der NÖLV – vertreten durch Präsident Ferdinand Stadelmayer und KR Dkfm. Harry Tomek – gewinnt alle Bundesländer Cupwertungen 2010



Nachwuchs AthletInnen des
Jahres 2010:
Lukas Weißhaidinger (2.) mit
Jennifer Wenth (1.)



Der SV Schwechat – vertreten durch Harald Tschan und Heinz Eidenberger – gewinnt sämtliche Vereine Cupwertungen 2010



Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2011:

Stand: 6.2.

Männer:

50:	6,13	Chum Severin
60:	6,70	Moseley Ryan
200:	21,73	Grill Benjamin
400:	47,22	Rapatz Andreas
800:	1:48,37	Pallitsch Raphael
1500:	3:41,85	Vojta Andreas
3000:	8:03,74	Pröll Martin
50H:	7,31	Kaspar Heimo
60H:	7,92	Distelberger Dominik
Hoch:	2,05	Hosp Daniel
Stab:	5,10	Schwarzl Roland
Weit:	7,49	Distelberger Dominik
Drei:	14,82	Schmied Roman
Kugel:	18,59	Gratzer Martin
7-Kampf:	5951	Distelberger Dominik

Frauen:

50:	6,80	Toth Alexandra
60:	7,60	Röser Doris
200:	24,64	Röser Doris
400:	56,75	Märzendorfer Pamela
800:	2:11,70	Märzendorfer Pamela
1500:	4:18,63	Wenth Jennifer
3000:	10:09,12	Perfler Stefanie
50H:	7,68	Watzek Veronika
60H:	8,32	Schrott Beate
Hoch:	1,83	Kuntsevich, Ekaterina
Stab:	3,75	Auer Doris
Weit:	5,94	Dadic Ivona
Drei:	12,95	Egger Michaela
Kugel:	13,51	Egger Flora-Maria
5-Kampf:		



Raphael Pallitsch (327). Bild: Katzenbeisser

Rekorde & Bestleistungen

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

Lukas Weißhaidinger

(geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA)
Kugelstoß U20 Halle 6kg:
19,31m – 19.12.2010 Rochlitz/GER
Alter Rekord:
18,91m Lukas Weißhaidinger 2010

Franziska Schwarzmüller

(geb. 1.1.1995; SV Schwechat)
1000 Meter U18 Halle:
2:56,53 min – 29.1.2011 Bratislava/SVK
Alter Rekord:
2:59,24 min Lisa-Maria Leutner 2006



Foto: Herbert Kratky

Foto: Willy Lige

Spendenprojekt Kinderheim Schwedenstift

Die 5. Klasse der Höheren Lehranstalt für Produktmanagement und Präsentation in Mödling arbeitet derzeit im Rahmen der Matura an einem Spendenprojekt für das Kinderheim Schwedenstift für benachteiligte, z.B. behinderte oder elternlose Kinder in Perchtoldsdorf.

Ein Teil dieses Projektes liegt im Verkauf von Postkarten. Die zu erwerbenden Postkartenpakete beinhalten Postkarten mit Motiven, die von Kindern in KIWI Kindergärten gezeichnet wurden. Diese Motive wurden dann in der Salzkammergut Druckerei, die ja früher die „gedruckte“ Leichtathletik produziert hat, und der Druckerei Europrint gratis in hochwertiger Qualität auf Postkarten gedruckt und zu Postkartenpaketen zusammengefasst.



Ein Paket von 8 verschiedenen Karten kostet 10 €. Diese kommen zur Gänze dem Schwedenstift zugute, da die Produktion durch die Maturaklasse erfolgte, der Kartendruck gratis war und die Leichtathletik Handling und Porto übernimmt.

Das Projektteam und die Leichtathletik bitten die Leserinnen und Leser dieses Newsletters, mit dem Kauf eines Postkartenpaketes behinderte Kinder zu unterstützen. Eine weitere Unterstützung ist auch durch eine Stimmabgabe für „Von Kindern für Kinder“ auf der Homepage www.bipaschulprojekt.at möglich, da BIPA je nach Stimmenanzahl solche Projekte mit unterstützt.

Bestellungen bitte an:
christoph.michelico@leichtathletik.co.at
oder unter 0650 911 98 76.

Karten für den Finaltag der Hallen-EM von Paris!



Ich habe für den Finaltag der Leichtathletik Hallen-Europameisterschaft am **Sonntag, 6. März 2011** in Paris 2 Eintrittskarten erworben, kann aber aus beruflichen Gründen nicht nach Paris fahren. Vielleicht gibt es Interessierte, die mir die Karten abkaufen möchten.

Karteninfo: 2 Karten Kategorie 3, Sektor G Reihe 86 je EUR 30 (~70,- EUR inkl. Spesen). Ich möchte die Karten um EUR 55,- inkl. Versand (eingeschrieben) abgeben.

Meine Kontaktdaten:
Georg Kolik
georg.kolik@tele2.at
0676/4888 716



Laufen....Lang-Lauf(en).....SkiLanglauf

DIE Trainingsalternative seit vielen Jahren

Der erste Schnee ist gefallen, endlich wieder mal ab auf die Loipe! Heute kein Dauerlauf oder Intervalltraining? Nö heute Langlaufen! Die Skier aus dem Keller zu holen wird leider nicht reichen – einige Punkte sind zu beachten bevor es auf die Loipe geht:

- ist die Ausrüstung up to date?
- was habe ich überhaupt vor zu trainieren?
- welche Läufe lohnen sich alternativ zu gestalten?

Einige Punkte nur, aber trotzdem vorbereitet macht das Ganze viel mehr Spass – und Motivation ist unser Antrieb überhaupt etwas zu starten bzw. aktiv und regelmäßig zu machen.

Thema Ausrüstung hat sich im Equipment sehr viel getan, Bekleidung, Ausrüstung Skier, Training, Ernährung und sehr wichtig – die Motivation es auch zu machen in kalter Jahreszeit!

Nicht jeder wohnt an einer Loipe; deshalb ist auch zu beachten betreffend Zeitmanagement ob ich einen Wochenendausflug mache oder öfters die nahegelegene Loipe nutze.

Sehr gerne belohnt man sich mal mit einer schönen präparierten Loipe und nützt einen Tag bis zur Dämmerung. Wer länger auf der Piste Zeit verbringt kann folgende zwei Varianten trainieren, Längere Einheit als Ersatz für das Grundlagenausdauertraining im Fettstoffwechselbereich oder die Wiederholungsmethode (2x auf die Piste mit ausführlicher erholsamer Pause dazwischen = Mittagspause oder Ruhezeit). Als par excellence gilt Skilanglauf unter den Wintersportarten – man beachte betreffend Muskulatur dass es hierbei zu keinen Stoßbewegungen kommt durch die Skier – Gleitphasen und längeres Belasten einer Seite sind in der Sportart der Unterschied auch zum normalen Dauerlauf. Durch die Gleitphasen ist die Gelenkbeanspruchung herabgesetzt.

Sehr interessant ist der Aspekt der beanspruchten Muskulatur – welche Muskeln(-gruppen) werden im Skilanglauf beansprucht?

Skilanglauf:

-Beinmuskulatur; für die Schubkraft des Abstoßbeines sind die Hüft- und Kniestrecke

sowie Plantarflexoren (Unterschenkelrückseite), für die Schwungbeinvernahme die

Hüftbeuger wichtig. In der Skating Technik werden die Adduktoren zusätzlich belastet.

-Armmuskulatur; Schwung nach vorne macht der Schultermuskel (oder Boxermuskel genannt); für den Druck nach unten sind der Triceps (M.Triceps brachii) sowie der Armsenker zuständig.

-Rumpfmuskulatur; die Bauch- und Rückenmuskulatur dienen der Stabilisierung. Besonders Augenmerk ist der M.Gluteus Maximus – oder bekannt unter „großer“ Gesäßmuskel. Die meisten Menschen verbringen sitzend ihre Tätigkeiten (Beruf) und trainieren somit diesen Muskel nicht. Gerade beim Laufen wird auch der Gesäßmuskel wenig beansprucht.

Warum ist dieser Muskel so wichtig? Er streckt uns in der Wirbelsäule und – nach vorne Bücken und Oberkörper aufrichten sind eins seiner Bewegungsausführungen.

Die Ausrüstung

besteht aus Stöcken, Skiern, Bindung und Schuhen - dabei unterscheiden wir die klassische und die freie Technik.

- Langlaufski: Sie können die „Classic Skier“ verwenden welche in gespurten Loipen mit Steighilfe ideal sind (der wettkampforientierte Läufer verwendet den Wachsski). Wer sich für die freie Technik entscheidet „Skating Technik“, verwendet durchgehende Flächen, sogenannte Gleitzonen. Die Skilänge bezieht sich auf Größe und Gewicht des Sportlers – Etwas schwerere Läufer nehmen einen längeren Skier und umgekehrt.

Ein wichtiges Kriterium ist die Skispannung! Wie kann ich diese testen? Im Fachgeschäft sind die Verkäufer heutzutage bestens geschult und somit sehr kompetent, aber auch sehr gefordert.

Falls sie aber mal nicht um Hilfe fragen wollen hier der Selbsttest für die Skispannung:

Teil 1: Nehmen sie den Ski so in die Hand dass sie den Schwerpunkt finden – wenn sie diesen gefunden haben nehmen sie an Stelle der ganzen Hand nur den Zeigefinger und suchen sie Punkt genau den Mittelpunkt. Markieren sie diesen oder merken sich den Bereich exakt.

Teil 2: Skier auf den Boden legen, stellen sie sich mit beiden Füßen nun drauf - Zehen müssen auf dem Schwerpunkt sein. Sie belasten beide Skier – ein Helfer verschiebt ein Stück Papier (Streifenstück), nach vorne und nach hinten – positiv wenn eineinhalb Fußlängen möglich sind zu verschieben.

Teil 3: Nun mit einem Bein einen Skier komplett belasten und wiederum sollte nur eineinhalb Fußlängen Spielraum nach vorne und hinten sein.

Teil 4: Als letzter Test dient der Abdruck – mit einem Bein auf einem Ski von den Zehen her einen Abdruck nach hoch vor simulieren – dabei sollte der Ski komplett mit der Fläche den Boden berühren.

Mit diesem Test erkennen sie die optimale Spannung schon im Vorfeld und können somit besser gleiten und abdrücken bzw. abstoßen.

Bindung....Beweglichkeit im vorderen Zehenbereich und Stabilität im Fersenbereich sind Hauptkriterien sowie die Beweglichkeit im Abrollen eines Fußes.

Langlaufstock.....Griff leicht gebogen, Griffschalen sollen leicht die Hände umschließen –

Klettverschlussystem erleichtert bei Kälte die Handhabung. Beachten sie die Stocklänge - diese müssen durch die Gleitphasen auch länger sein! >>

Wer laufen kann kann auch Skilanglaufen – oder etwa nicht? In den

Langlaufschuh.....3 Typen stehen zur Verfügung, Klassik-Schuh, Skating-Schuhe und Kombinationsschuhe.

Langlaufbekleidung: Nach wie vor gilt das Prinzip der Zwiebel – „Zwiebelprinzip“. Mehrere Schichten welche bei Bedarf abgelegt werden können. Vor allem die Bewegungsfreiheit sollte im Schritt, im Achselbereich und im Nackenbereich aufrecht gehalten werden. Die größte Wärme geht über den Kopf hinaus, darum sind Stirnbänder oder Hauben mit dünnem Material ideal.

Wer laufen kann, kann auch Skilanglaufen – oder etwa nicht? In den Anforderungen gibt es aber schon einige Herausforderungen – ein Aspekt der im Training auch selten vorkommt ist die Koordination!

Versuchen sie doch mal einen leichten Hang mit Langlaufskiern zu befahren! Die Balance, die Koordination in diesem Fall ist die Herausforderung.

Training Koordination für Skilanglauf: Einfache Übungen ohne Gerät:

- Hocke und nur auf den Ballen balancieren, dabei die Arme mal nach vorne mal rückschwingen
- Einbeinstand leicht gehockt – Arme zur Seite heben in Schulterhöhe – weiter bis über Kopfhöhe und retour.
- Hocke und Wechsel von Fersen auf Ballen und retour – mit oder ohne Arme

Übungen mit Gerät:

- Hockstand und Ballenstand, dabei mit einem kleinen Gegenstand (Ball) von rechts nach links und von links nach rechts in die Hand werfen
- Gummiband im Hockstand (Sie stehen mit beiden Füßen auf dem Gummiband und halten die Enden mit der rechten und der linken Hand) nach vor und rück führen
- Nehmen sie eine kleine Platte oder ein altes dickes Buch – versuchen sie so drauf zu stehen, dass sie mit der rechten Ferse am vorderen Rand stehen und mit dem linken Ballen am vorderen Rand stehen – balancieren sie so dass der Körperschwerpunkt so weit nach unten verschoben wird dass sie gerade noch oben stehen können. Dies ist auch gleichzeitig eine gute Dehnübung für die Achillessehne!

Viel Spaß im Schnee!

OLYMPIAREGION SEEFELD

Eine perfekte Infrastruktur, zahlreiche innovative Angebote und Veranstaltungshöhepunkte der Extraklasse machen Urlaubstage in der Olympiaregion zum echten Winter-Traum.

Kaum eine andere Wintersportregion bietet ein ähnlich breit gefächertes Angebot, gepaart mit traditioneller Gastfreundschaft wie die fünf charmanten Orte Leutasch, Mösern/Buchen, Reith, Scharnitz und Seefeld. Hier finden Gäste alles, um in einem abwechslungsreichen Winterurlaub Kraft zu tanken – vom 5-Sterne-Wellness-Hotel bis zur qualitätsgeprüften Komfort-Pension, vom romantischen Winterwanderweg bis zum modernsten Snowboard-Funpark reicht die Palette.

Outdoor-Vergnügen auf Pisten, Loipen und Wanderwegen
Die einmalige Naturlandschaft in 1.200 Metern Höhe und das gesundheitsförderliche Klima machen die Region auch im Winter zum überdimensionalen "Outdoor-Fitness-Center" für Ski- und Langläufer, Wanderer und Nordic Walker. Perfekt präparierte Pisten mit insgesamt 48 Kilometern Länge und die 279 bestens präparierten Loipenkilometer laden bereits von Anfang Dezember bis Ende März zu herrlichen Touren und sportlichen Herausforderungen ein.

Mit zwei neuen Sprungschanzen, einer der modernsten Biathlonanlagen Europas, einer Skirollerstrecke und einer permanent beschneiten Loipe, die das Training schon ab Mitte November möglich macht, stellt sich das neue Nordische Kompetenzzentrum vor:

Damit bietet Seefeld ab diesem Winter optimale Trainingsbedingungen für alle nordischen Sportarten - für "Profis" genauso wie für ambitionierte Freizeitsportler, sogar Biathlon- und Rollskikurse stehen auf dem Programm. Ein weiteres Highlight für Langläufer, die auch abends Kondition aufbauen möchten, ist die drei Kilometer lange Nachtloipe zwischen Seefeld und Mösern. Auch Alpinskifahrer können sich auf abendliches Skivergnügen freuen - Nachtskillauf bei Flutlicht bietet die Rosshütte in Seefeld. Sieben internationale Skischulen bemühen sich um Anfänger und all diejenigen, die ihre Technik noch weiter verbessern möchten. Urlauber, die lieber ohne Skier unterwegs sind, genießen die wunderschöne Schneelandschaft auf den über 140 Kilometer langen geräumten Winterwanderwegen.



In der Olympiaregion Seefeld dreht sich alles ums Langlaufen. Selbst urige Bergbauern sind davon begeistert.



EISENERZER RAMSAU



Das Loipengebiet der Eisenerzer Ramsau liegt in sonniger Höhenlage, am Fuße des Kaiserschilds, und ist bekannt für eine ausgezeichnete Schneelage bis ins Frühjahr.

Ins Staunen kommt man, wenn man bei seiner Langlaufrunde bei der Sprungschanze vorbeiläuft und dem österreichischen Nachwuchs ein wenig auf die Sprungski schauen kann. Eine Vielzahl an Weltcupstars wie die Eisenerzer Mario Stecher und David Zauner sind auch noch heute auf der Schanze heimisch.

Highlight

Einserseits die beeindruckende Lage, andererseits der Komfort: durch den Trainingsbetrieb im Nordischen Ausbildungszentrum Eisenerz bestehen kostenlose Umkleide- und Duschmöglichkeiten in einem Nebengebäude des Jugend- und Familiengästedorfes – mit direktem Einstieg in die Loipe. Langlaufkurse werden gegen Anmeldung angeboten. Sporthandel bzw. Langlaufverleih in Eisenerz

Alternativen

- Vitalbad Eisenerz mit Erlebnissbereich, Saunalandschaft und Lanconium
- Alpin-Skiregion Präbichl
- Skirouren
- Eislaufplatz
- Rodelbahn
- Verleih von Schneeschuhen an der Loipenkassa!

Seehöhe (von - bis)	1.015-1.064m
Loipen (Anzahl)	3
Loipen (km)	21
Skating (km)	21
Klassisch (km)	21
leicht (km)	3
mittel (km)	5,5
schwer (km)	7,5
Skischule (Anzahl)	-
Skiverleih (Anzahl)	2
Flutlichtloipe (km)	-
Winterwanderwege (km)	2

Kurz & fündig

Eli Pauers gleichmäßiger Sieg beim Schladminger Night Race



Foto: GEPA pictures

Kennen Sie dieses österreichische Ski-Ass? Bevor die Ski-Profis unter dem Jubel von Zigtausenden Zuschauern beim Schladminger Nightrace um Hundertstel-Sekunden kämpften, ging es am Vortag mit weniger Ernst zur Sache: Beim **Prominenten Rennen der Österreichischen Sporthilfe** standen Spaß und der gute Zweck im Vordergrund. Mit Einsatz und skifahrerischem Können konnte ÖLV-Speerwurfrekordlerin **Elisabeth Pauer** dabei den Sieg in der Teamwertung einfahren. Dabei ging es darum, der Durchschnittszeit aller Teilnehmer am nächsten zu kommen. Das „Team Rot Weiß Rot“, u.a. mit Pauer und Judoka **Sabrina Filzmoser**, schaffte dies mit Bravour.

Achtung, Baby: Weihnachts-Überraschung bei Weidlinger

Der Zeitpunkt war in jedem Fall über-raschend: am **24. Dezember 2010** ist **Patrice Leon Weidlinger** zur Welt gekommen, der erste Sohn von ÖLV-Rekordläufer Günther Weidlinger und seiner Frau Evelyn. Herzlichen Glückwunsch!



Achtung, Baby: Högler ist Papa

Nachwuchs gab es auch bei ÖLV-Speerwurfrekordler und Trainer Gregor Högler. Am **5. Februar 2011** hat seine Frau Kati die kleine **Stella Högler** zur Welt gebracht. Herzlichen Glückwunsch!



Terminvorschau

- 12.02. ASVÖ Vienna Indoor Gala, Wien
- 12./13.2. ÖSTM Mehrkampf Halle, Linz
- ÖM Halle (U-20 / U-18), Linz
- präsentiert von headstart focus plus*
- 19.02. ÖSTM Halle, Wien
- 04.-06.03. Hallen-EM Paris/FRA
- 13.03. ÖSTM Crosslauf, St. Pölten
- 16.-20.03. Masters Hallen EM Gent/BEL
- 19./20.03. Winterwurf-EC Sofia/BUL
- 20.03. Crosslauf-WM, P. Umbria/ESP
- 27.03. ÖSTM Halbmarathon, Wels

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.michel@leichtathletik.co.at
Internet www.oelv.at
Email redaktion@oelv.at

