



Austrian Power!



Ryan Moseley
Der Salzburger Sprinter hält bei der Hallen-EM in Turin zum ersten Mal die rot-weiß-roten Farben hoch. Foto: H. Kratky
www.photokratky.com

EDITORIAL



Andreas Maier
ÖLV Nachrichten

Parallel mit Kitzbühel, Schladming und diversen Weltmeisterschaften auf Schnee hat die Hallen-Leichtathletik keinen ganz leichten Stand in der Öffentlichkeit. Zwei ÖLV-Sprinter, Clemens Zeller und Ryan Moseley, schafften es dennoch, mit ihren Leistungen für Aufmerksamkeit zu sorgen. Hoffentlich gelingt es ihnen, und dem ganzen restlichen EM-Team, auch in Turin aufzuzeigen.

Das „Indoor Classic Vienna“ und das „Gugl-Indoor“ in Linz haben als attraktive Meetings mit vielen österreichischen Top-Athleten und einigen internationalen Assen ihren Teil zur Präsentation der heimischen Leichtathletik beigetragen. Bemerkenswert, dass die Linzer mit einem Viertel des Vorjahresbudgets auskommen mussten und trotzdem einen tollen Abend zustande gebracht haben, der den Vergleich mit 2008 nicht scheuen braucht.

Den Hallen-Staatsmeisterschaften mag es an Event-Charakter gefehlt haben. Die Durchführung an einem einzigen Tag hat sich jedoch als guter Schritt erwiesen und brachte mehr Stimmung in die Halle. Vor allem aber waren es die Leistungen, die sich sehen lassen konnten. In 60 Prozent der Bewerbe waren die Siegerleistungen besser als 2007 oder 2008!

Inhalt

Vorschau Hallen-EM	2
Portrait Ryan Moseley	3
„Hürdenzwillinge“ Prazak & Hackauf	6
Bestenliste, Rekorde	8
60 Jahre NÖLV	9
Lukas Weissshaidinger, Impressum	10-11

Story

30. Hallen-EM Turin, 6.-8. März: Der ÖLV ist mit sieben Athleten vertreten. Das Ziel: „Besser abschneiden als vor zwei Jahren.“

Ein interessanter Mix von jungen und erfahrenen Athleten ist es, der in Turin an den Start geht. Sowohl die Größe des Teams wie auch einzelne Leistungen sind besser ausgefallen, als man erwarten durfte. Clemens Zeller (7.), Bettina Müller-Weissina (9.) und Ryan Moseley (12.) haben sich in der Europarangliste gut positioniert.

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



Hallen-EM Turin



„Alle unsere Top-Athleten, die eine Hallensaison bestreiten, haben die Limits für die EM erbracht. Das unterstreicht einen generellen Aufwärtstrend. Unser Ziel ist es, besser abzuschneiden als bei der letzten Hallen-EM in Birmingham vor zwei Jahren“, gibt ÖLV-Sportdirektor Hannes Gruber die allgemeine Linie vor. Damals waren ein umjubelter, weil unerwarteter sechster Platz von Clemens Zeller über 400m und ein siebter Platz von Günther Weidlinger im 3.000m-Finale die besten Resultate.

Clemens Zeller wird medial gerne als Medaillentipp gehandelt. Mit seiner Bestleistung von 46,27 Sekunden steht er mittlerweile an siebter Stelle der aktuellen Europarangliste. Die Leistungsdichte in diesem Bewerb ist also sehr hoch. Zudem sind mehrere seiner Konkurrenten erst spät in die Saison eingestiegen (z.B. Johan Wissman) und kommen mit steil steigender

Formkurve nach Turin. In einem möglichen Finale kann Zeller daher bestenfalls als Außenseiter gelten.

„Dass Leistungsträger wie **Roland Schwarzl** und **Martin Pröll** nach schwierigen Jahren wieder dabei sind, freut mich sehr“, so Sportdirektor Gruber. Pröll will den Finaleinzug schaffen. Gruber: „Er ist gut gerüstet, auch für notwendige schnelle Schlussrunden.“ Schwarzl möchte seine Saisonbestleistung übertreffen. Eine Top-10 Platzierung könnte drin sein.

Anders die Situation für **Ryan Moseley**. Er hat eine starke Saison gezeigt und bestreitet seine erste internationale Meisterschaft.

Obwohl er viel Wettkampferfahrung besitzt, muss er in Turin mit einer neuen Situation umgehen. Das Finale ist sein hohes Ziel.

Bettina Müller-Weissina hat nur drei Wettkämpfe absolviert, aber alle drei waren stark mit Zeiten von 7,26-7,27-7,28 Sekunden. Sie könnte für eine weitere Überraschung gut sein.

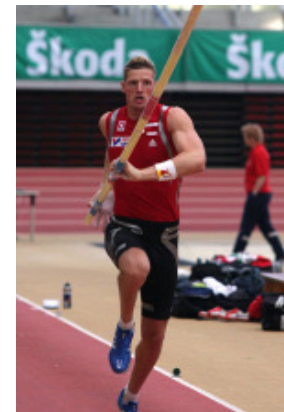
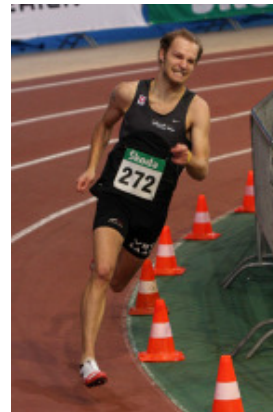
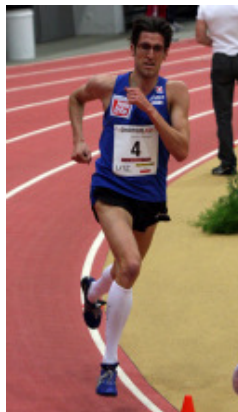
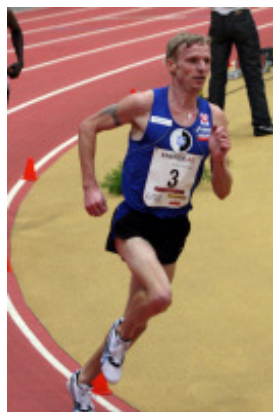
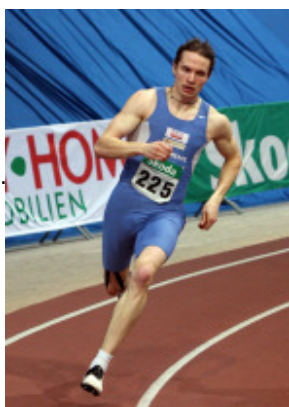
Martin Steinbauer konnte bei den Staatsmeisterschaften nicht überzeugen – zwei Tage danach musste er mit leichtem Fieber und einer Verkühlung (wie schon im Jänner) kürzer treten. Hoffentlich kann er fit antreten!

Andreas Rapatz ist mit 22 der jüngste im Team. Er sollte sich diesmal nicht unter seinem Wert schlagen, wie ihm das in Birmingham 2007 passiert ist.



ÖLV-Team Hallen-EM Turin

- 60m: Ryan Moseley (SB 6.63)
- 60m: Bettina Müller-Weissina (7.26)
- 400m: Clemens Zeller (46.27)
- 800m: Andreas Rapatz (1:48.57)
- 3000m: Martin Pröll (7:57.11)
- 3000m: Martin Steinbauer (7:58.31)
- Heptathlon: Roland Schwarzl (5,746 p.)



Ryan Moseley

Ryan Moseley ist derzeit Österreichs schnellster Kurzstreckenläufer und ein Hoffnungsträger für die Hallen-Europameisterschaften in Turin. Ein Sprinter mit wandervoller Vergangenheit.

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ich kenne Ryan Moseley nur als Läufer. Als Sportler mit Spitzenzeiten auf den Sprintstrecken. Die Begegnungen mit ihm waren immer nur kurz und darauf beschränkt, ihn bei seinen kraftvollen Läufen zu bewundern. Vor seinen Wettkämpfen ist Ryan stets sehr konzentriert und nach getaner Arbeit dreht er gerne ab.

Will man Ryan näher kennen lernen, braucht man Geduld. Nicht nur, dass er lieber Englisch als Deutsch spricht, läuft er auch lieber als er redet. Substratlose Interviews sind nicht seine Sache. Lieber trommelt er eine gute Zeit auf die Tartanbahn. Bescheidenheit ist ihm näher als Arroganz.

All das macht ihn sympathisch, wenngleich auch geheimnisvoll und exotisch. Das ist er ja auch. Ryans Biographie beginnt in Barbados. Sein Geburtsland liegt in der Karibik, wo er bis zu seinem 17. Lebensjahr lebte. Wer als Tourist traumhafte Sandstrände und die Sonne liebt, ist in Barbados richtig. Bergsteiger finden kein steiles Ambiente. Der höchste Berg der Insel ist 336m hoch.

1999 übersiedelte Moseley von der Sonne in das nebelige London, wo er maturierte und ein Hochschulstudium Construction Management abschloss. Sein Lieblingssport war Cricket. 2001 wechselte er in seinen zweiten sportlichen Bildungsweg, genauer gesagt, er wurde Kurzstreckenläufer. Das ist er bis heute.

Sein Weg als Sprinter ist gut gepflastert und ging steil bergauf. 2006 war Ryan über die 100 Meter bereits die Nummer acht von Großbritannien und hat sich einen Namen gemacht.

Nach dem Studium blieb Moseley in England und ging einem 40-Stunden-Job

nach. Daneben intensivierte er sein Training. Eine seiner Kolleginnen in der Firma, in der er arbeitete, war die Salzburgerin Catherine Hyza. Zufällig war 2002 auch Gott Amor in London und verpasste Ryan und Catherine einen Pfeil und seinen Segen. Bedeutet für etliche Sportler eine Partnerschaft oft das Ende der Karriere, so war es für Ryan ein Turboschub.

2004 heirateten Catherine und Ryan, 2006 gingen sie von England nach Österreich und ließen sich in Salzburg nieder. Seit 2008 hat Ryan auch die österreichische Staatsbürgerschaft und ist Fixstarter für die rot-weiß-roten Farben.

Moseley ist derzeit der schnellste Kurzstreckenläufer in Österreich und gehört zur Beletage der europäischen Sprinter. 10,31 sec. ist seine Bestzeit über die 100m und 21,17 sec. die über die 200m. Zwei tolle Marken. 6,63 sec. hat er über die 60m zu Buche stehen und ist damit derzeit auf Rang neun der Europarangliste. Damit hat er in Österreich den Status der Konkurrenzlosigkeit und ist auch eine große Hoffnung für die Hallen-Europameisterschaft in Turin.

Erstmals vertrat Moseley unser Land beim Europacup in Portugal. Bei den Staatsmeisterschaften 2008 zeigte er sich als All-inclusive-Sprinter. Er gewann auf den 100 und 200 Metern und verhalf auch seiner Staffel zur Goldmedaille. Müßig zu sagen, dass er auch in der Halle Staatsmeister über die 60m wurde.

Ryan ist ein Besessener seiner Zunft. Er absolviert zur Zeit den Grundwehrdienst beim Bundesheer und trainiert auf zwei Ebenen. Bei der Union Salzburg wird er von Sascha Kratky betreut. Einmal im Monat ist er aber auch in Großbritannien und wird dort von Clarence Callender und Donovan Reid



Ryan Moseley: Der Salzburger Sprinter mit Wurzeln in Barbados hat hohe Ziele.

schneller gemacht. Damit rüstet er sich für die kommende Saison. Er will in Turin nicht nur ins Finale laufen, sondern auch im Sommer bei der Weltmeisterschaft in Berlin dabei sein. Die Qualifikationszeit von 10,28 sec. sieht er in Reichweite.

Wahrscheinlich gibt es von Ryan nicht nur Bewunderer, denn man hat mit eingebürgerten Spitzensportlern auch schlechte Erfahrungen gemacht. Für einige von ihnen diente die österreichische Staatsbürgerschaft nur als günstige Bodenstation für persönliche Ausflüge in die internationalen Arenen. Für Ryan passt dieses Klischee aber ganz und gar nicht. Erstens ist er aus privaten und nicht aus sportlichen Gründen nach Salzburg gezogen. Zweitens lebt er sehr gerne in Österreich, liebt die hohen Berge und fühlt sich gut aufgehoben. Einen rassistischen Gegenwind hat er nie verspürt.

Sein Wunsch wäre lediglich, dass sein Deutsch bald flüssiger wird. Daran arbeitet er.

Dass das genau so schwierig ist, wie sein Wunsch, einmal Europameister zu werden, weiß er.

Herbert Winkler

Rückstarteinrichtungen – Fluch oder Segen ?

Bei den Hallenwettkämpfen gab es erneut wegen der automatischen Rückstarteinrichtung einige Diskussionen. Die Mehrkämpfer hätten sie am liebsten demontiert, ein Sprinttrainer wollte sie bei den Staatsmeisterschaften unbedingt haben – die sie lange nicht gewartet wurde, war sie dann nicht einsatzfähig.

Wir fragten uns, was diese Einrichtungen tatsächlich können, und wo ihre Vor- und Nachteile liegen.

Was müssen sie können?

Die IAAF fordert in ihrem Reglement, dass sie bei internationalen Meisterschaften zum Einsatz kommen müssen. Bei nationalen Meisterschaften ist der Einsatz nicht zwingend vorgeschrieben, wird aber empfohlen.

Wenn sie aber zum Einsatz kommen, gibt es ein paar klare Regeln in der IWR: Sie müssen so eingestellt sein, dass bei einer Reaktionszeit von $<100/1000$ Sekunden der Rückstarter ein Signal in seinen Kopfhörer kriegt – und er muss auch zurück schießen, sobald ein Signal da ist.

Der manchmal erwähnte „unterstützende“ Einsatz der Rückstarteinrichtung, wo es im Ermessen des Rückstarters liegt, ob er bei einem Signal tatsächlich zurückschießt, ist also gemäß IWR gar nicht zulässig!



Welche Vorteile haben sie?

Bei den Rückstarteinrichtungen ist auch ein Lautsprecher integriert, welcher gleiche Voraussetzungen für alle Athleten gewährleisten soll. Der Grund dafür ist die **Schallgeschwindigkeit**. Bei 20° beträgt sie 334 Meter pro Sekunde.

Nimmt man an, dass sich die Sprinter 1,22 Meter voneinander entfernt in den Startblöcken befinden, so hört der Sprinter auf Bahn 8 den Startschuss 0,025 Sekunden später wie der Sprinter auf Bahn 1. Diesen Nachteil sollen die Lautsprecher ausgleichen. Eine andere Studie zeigte, dass auch die Lautstärke des „Knalls“ einen Einfluss auf die Reaktionszeit hat. Damit wäre der Athlet auf Bahn 1 wieder bevorzugt, denn er hat den lauten Knall aus der Pistole, der Athlet auf Bahn 8 nur den Lautsprecher. Bei der Anlage von ALGE kommt beispielsweise beim Schuss nur ein Piepston aus dem Lautsprecher. Bei internationalen Meisterschaften, wie es z.B. bei der Hallen-EM 2002 in Wien der Fall war, ist es deshalb mittlerweile üblich, mit „lautlosen“ Starterpistolen zu arbeiten. Aus den Lautsprechern der Anlage (wie z.B. von Seiko) kommt ein schussähnliches Geräusch.

Kann die Rückstarteinrichtung irren?

Dazu muss man sich zunächst einmal die Frage stellen, wie diese Messeinrichtungen funktionieren (was übrigens nicht normiert ist). Die meisten Rückstarteinrichtungen lösen aus, sobald in einem Block eine Kraft höher als 250N entsteht. Um dafür eine Relation zu haben: in der Startphase eines guten Sprinters steigt die Kraft auf den Block in einer steilen Kurve auf mindestens 1000N an.

Betrachtet wird von der Messeinrichtung meistens ein Zeitfenster von 0,3 Sekunden vor und nach dem Startschuss, frühere und spätere Impulse werden ignoriert.

Löst also ein Athlet einen Druck von $>250N$ in seinen Startblöcken aus, hört der Rückstarter ein Piepsen in seinem Kopfhörer. Um diesen Druck im „kritischen“ Zeitfenster ($\pm 0,3s$ vom Startschuss) auszulösen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Die wahrscheinlichste ist ein Fehlstart, die unwahrscheinlichste eine Reaktionszeit von $<0,10s$.

Bei Weltklasesprintern liegt die Reaktionszeit im besten Fall zwischen 0,13s und 0,15s.

Eine Langzeitstudie bei Collegeathleten zeigte einen Durchschnitt von 0,16 Sekunden.

Die gängige Theorie sagt, dass eigentlich alles unter 0,12s nur durch Antizipieren des Startschusses möglich ist.

Wenn ein Athlet die Zehenspitzen komplett am Boden vor dem Block hat, kann es in der Fertig-Position passieren, dass er durch die Hebelwirkung einen Druck von $> 250N$ auf den Startblock ausübt. Passiert das vor Beginn des „kritischen“ Zeitfensters, hört der Starter ein mehrfaches Piepsen in seinem Kopfhörer und bricht den Start ab. Passiert das aber in dem „kritischen“ Zeitfenster, hat der Athlet Pech gehabt – es wird ihm ein Fehlstart angelastet.

Genauso gibt es Athleten (wurde auch schon bei Spitzensprintern gesehen), welche die Fähigkeit haben, die Füße so aufzusetzen, dass sie beim Start gar keinen Impuls auf die Blöcke auslösen...

Der Starter ...

darf gemäß IWR den Lauf erst dann starten, wenn alle Läufer ruhig ihre Startposition eingenommen haben.

Solange also ein Piepsen in den Kopfhörern ertönt, ist das nicht der Fall.

Vor dem Startschuss muss auch kontrolliert werden, ob niemand bewusst oder unbewusst „schummelt“ und mit den Füßen keinen Druck auf die Startblöcke ausübt.

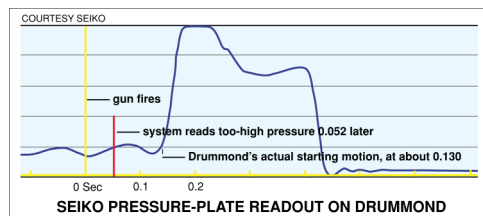
Natürlich kann auch ein Fehlstart vor dem „kritischen“ Zeitfenster passieren, den die Rückstarteinrichtung dann nicht erkennt – ein „blindes“ Verlassen auf diese Einrichtung seitens der Rückstarter ist also nicht möglich.

Es kann daher auch ohne Anzeige eines Fehlstarts durch die Rückstarteinrichtung zurück geschossen werden.

Der Fall John Drummond:

Nachdem bei der WM 2003 ein US-Sprinter wegen eines Fehlstarts disqualifiziert wurde, setzte er sich wie ein trotziges Kleinkind auf die Bahn und wollte diese nicht verlassen, da er der Meinung war, keinen Fehler begangen zu haben.

Was war tatsächlich geschehen? Nach dem Piepsen schoss der Rückstarter zurück – was er auch gemäß IWR ja in jedem Fall muss. Die Fehlstarteinrichtung zeigte bei John Drummond eine Reaktionszeit von 0,052s – also wurde er disqualifiziert. Der Zeitnehmer Seiko zeigte später die Druckkurve seines Starts:



Drummond zeigte interessanter Weise im Vergleich zu anderen Athleten eine unruhige Startposition mit Druckschwankungen, wobei er bei 0,052s die 250N Marke überschritt, seinen tatsächlichen Start aber erst bei 0,13s komplett ausführte – ungewöhnlich schnell und wohl auch zu schnell, um einen frühzeitigen „Zucker“ wieder zurück zu nehmen. Kein anderer Athlet im Finale zeigte diesen unüblichen Druckkurvenverlauf.

Systeme wie ReacTime von Lynx System Developers, Inc. arbeiten deshalb mit keinem absoluten Auslösewert, sondern interpretieren den Anstieg der Kraft im Startblock, um so den Zeitpunkt des Starts zu deketieren.

Fazit:

Die automatischen Rückstartsysteme funktionieren dann richtig, wenn sich alle Beteiligten an gewisse „Spielregeln“ halten – aber kennen die auch immer alle Beteiligten ?

R.K.

„Die Nachteile überwiegen ...“

Martin Dechant ist ein erfahrener Starter, der bei der Hallen EM 2002 das System von Seiko und bei mehreren ÖMS jenes von ALGE benutzte.

Die Systeme funktionieren und zeigen nahezu alle Fehlstarts an, die auch ein Starterteam erkennen sollte.

Bei nationalen Veranstaltungen in Österreich überwiegen, meiner Meinung nach, jedoch die mit dem Einsatz des Systems verbundenen Nachteile:

Damit das System zuverlässig funktioniert, müssen Startordner zur Verfügung stehen, die überwachen und ggf. korrigierend eingreifen, damit alle Füße mit den Fußstützen und Spikes nicht mit der Laufbahn in Kontakt sind. Bei Läufen auf der Rundbahn müssen die verkabelten Blöcke und Verkabelung nach dem Start hurtig aus der Bahn geräumt werden. Die Reaktionszeitausdrucke müssen gesammelt und die Daten in den Ergebnisbericht eingebaut werden. Personalaufwändig, aber, wenn gewünscht, machbar.

Bei **Nachwuchsbewerben** und in manchen Vorläufen bringen nur wenige Teilnehmer beim Start genügend Druck auf die Blöcke, um vom System überhaupt wahrgenommen zu werden. Da bringt es wenig.

Der ALGE Controller quittiert jedes Ereignis, d.h. jeden Probestart, jeden Druck auf die Blöcke, wenn alle in die Blöcke gehen oder in der „Fertig“ Position zu viel Druck aufbauen, mit einem Piepsen. Wenn es nicht möglich ist, den Apparat ausreichend weit weg von der Startlinie zu platzieren, irritiert das die Athleten. Sie warten auf das Startsignal, das ja auch ein Piepsen ist.

Ab und an gelingt es einem Teilnehmer zu starten, ohne vom System wahrgenommen zu werden. Tut er das zu früh und ließ sich das Starterteam von der Mitarbeit des zusätzlichen Mitgliedes „Blechgendarm“ paralisieren, ist schnell ein Malheur passiert.



Andererseits mussten wir schon Teilnehmer ausschließen, weil sie es mehrmals, obwohl der Start optisch in Ordnung war, nicht schafften, die Startblöcke zu

verlassen, ohne eine Fehlstartanzeige zu provozieren – siehe Beispiel von John Drummond.

Bei **Rundenläufen** im Freien erlauben die integrierten Lautsprecher die Leitung des Startes von hinten. Vorteil: man hat die Teilnehmer besser im Blick. Allerdings hören Athleten auf den Außenbahnen zuerst das Piepsen aus den Lautsprechern und ca. 2/10 Sekunden später akustisch den Startschuss. Es gab schon unerfahrene Sprinter, die das als Rückschuss interpretierten ...

Die Akustik des Wiener **Dusikastadions**, die so mancher Kathedrale oder Bahnhofshalle zur Ehre gereicht, bringt es mit sich, dass nach dem Start das Schussgeräusch lange zu vernehmen ist. Bis es sich gelegt hat und ein eventuelles, einen Fehlstart anzeigendes, Piepsen aus den Lautsprechern und den akustisch offenen Kopfhörern zu hören ist, ist bei einem 60 Meter Lauf schon die Hälfte der Distanz überwunden.

Unbestrittener **Vorteil** sind die im System integrierten Lautsprecher, die einem nach zwei Tagen im Stadion mit unbeschadeter Stimme heimgehen lassen und die Unterstützung bei der Entscheidung, ob die Reaktionszeit nun 96 oder doch 101/1000 war. Ist das den Aufwand wert?

M.D.



Kenner der Leichtathletikszenen werden sich im heurigen Winter beim Betrachten der beiden „Hürdenzwillinge“ **Manuel Prazak** und **Martin Hackauf** an die späten 80-er Jahre zurückerinnern haben, als **Norbert Tomaschek** und **Thomas Weimann** die Szene beherrschten.

Beim genaueren Hinschauen hinkt dieser Vergleich aber, denn zum Unterschied der beiden Stadtlauer, die Ende 1985 mit ihrem Trainer Irek Krawcewicz zum SV Schwechat wechselten, trainieren Manuel und Martin weder gemeinsam noch haben sie den gleichen Trainer.

Mit ihren starken Zeiten in der Halle zeigten beide aber, dass sie am besten Weg sind, Österreich demnächst bei internationalen Meisterschaften zu vertreten.

Die ÖLV Nachrichten wollten Näheres über die beiden wissen:

Manuel Prazak

Geb.: 07.10.1987

Grösse / Gewicht : 1,86m / 81kg

Beruf / Ausbildung: HSZ-Soldat/HAK-

Maturant

Trainer: Leo Hudec

Trainingsort: Schwechat-Phönixplatz &

Südstadt

Martin Hackauf

Geb.: 02.08.1984

Grösse / Gewicht : 1,84m / 74kg

Beruf / Ausbildung: Projektkoordinator für

"Fit für Österreich" beim ASVÖ Wien/ zur

Zeit Masterstudium Sportwissenschaften,

davor Bakkalaureatstudium Sportmanage-

ment und Ausbildung zum Kindergarten-

pädagogen (mit Matura)

Trainerin: Karin Mayr-Krifka

Trainingsort: ZSU Auf der Schmelz

Die „Hürden – Zwillinge“

Wann und warum bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Manuel: Das erste Training absolvierte ich im Alter von 13 Jahren. Dazu gekommen bin ich eigentlich durch den Schulsport und die Nähe zum Verein in Schwechat.

Martin: Ich bin im Dezember 2005 zur Leichtathletik gekommen. Grund dafür war, dass mir der Vereinsfußball keinen Spaß mehr gemacht hat. Und nachdem ich dort immer unter den Schnellsten war, wollte ich es mit Sprinten versuchen. Dabei bin ich dann über Georg Denev zur Trainingsgruppe von Karin Mayr-Krifka gestoßen.

Warum gerade Hürdensprint - was fasziniert Dich daran?

Manuel: Die Faszination liegt darin, dass immer alles passieren kann. Bei jeder Hürde kann sich der Rennverlauf komplett ändern. Es kommt viel öfter zu Überraschungen und unerwarteten Ereignissen als beispielsweise im Flachsprint.

Martin: Ich bin eigentlich zufällig über einen Mehrkampfversuch beim Hürdensprint hängen geblieben. Dabei fasziniert mich das Zusammenspiel zwischen Schnelligkeit, Technik und der Eleganz, die dabei ist, wenn man es wirklich gut beherrscht.

Wie oft in der Woche trainierst Du?

Manuel: Im Aufbau komme ich auf etwa 9 bis 10 Einheiten in der Woche

Martin: Im Schnitt trainiere ich fünf Mal pro Woche.

Wo siehst Du als Athlet Deine Stärken?

Manuel: Ich denke, ich bin allgemein ziemlich belastbar, ehrgeizig und zielstrebig.

Martin: Meine Stärke ist auf jeden Fall der Start und der nicht vorhandene Respekt vor den Hürden. Ich glaube, wenn im Kopf immer die Angst vor den Hürden mitläuft, dann kann man nicht schnell darüber laufen. Ich habe keine Angst vor den Hürden, sondern die Hürden haben Angst vor mir.

Wo liegen Deine größten Reserven zur Leistungssteigerung?

Manuel: Ich denke, dass ich in allen Bereichen (Schnelligkeit, Kraft, Dynamik) aber vor allen auch in der Hürdenüberquerung an sich noch einige Reserven für die Zukunft haben sollte.

Martin: Ich denke, ich kann mich sowohl läuferisch (noch schneller zwischen den Hürden), technisch (besser über den Hürden) wie auch psychisch (mehr auf mich fokussieren) verbessern.

Was sind Deine mittel- und langfristigen sportlichen Ziele?

Manuel: National gilt es natürlich, die Titel des vergangenen Jahres zu verteidigen jedoch liegt das Hauptaugenmerk auf der U23 EM in Kaunas, wo ich zumindest eine Runde überstehen und somit unter die Top 16 kommen möchte. Längerfristig strebe ich eine Teilnahme bei den internationalen Großveranstaltungen an (Europa- und Weltmeisterschaft/Olympische Spiele)

Martin: Kurz bzw. mittelfristig ist es auf jeden Fall mein Ziel, den Staatsmeistertitel über 60mH bzw. 110mH zu gewinnen. Langfristig gesehen wäre es sehr schön, ein internationales Limit (EM) zu erreichen. Vorrausgesetzt natürlich immer, dass ich verletzungsfrei und mit viel Spaß trainieren kann.

Wer ist Dein sportliches Vorbild?

Manuel: Wenn ich sportlich das erreiche, was mein Trainer, Leo Hudec erreicht hat, wäre ich sehr zufrieden. Seine Leistungen dienen natürlich auch als Motivation :-)

International bewundere ich vor allem die Art und Weise, wie Dayron Robles mit seinem Alter die Szene diktiert.

Martin: Ich muss ganz ehrlich gestehen, dass ich in der Leichtathletik kein sportliches Vorbild habe

Fortsetzung „Hürden-Zwillinge“:

Welche Hobbys hast Du noch außer der Leichtathletik?

Manuel: Sport im allgemeinen (Beachvolleyball, Fußball), Musik, Internet, Freunde treffen, Chillen :-)

Martin: Ich höre gerne Musik, lese gerne, gehe gerne ins Kino, spiele gerne Fußball, gehe gerne Snowboarden, treffe meine Freunde, und ich schlafe sehr gerne sehr lange...

DIE TRAINER:

LEO HUDEC



Der ehemalige Zehnkämpfer, der später zum Hürdensprint wechselte, ist heute ÖLV-Bundestrainer für den Nachwuchs. Er hat

selbst starke Hürdenbestzeiten vorzuweisen: 13,67s über 110 Meter und 7,72s über 60 Meter Hürden.

KARIN MAYR-KRIFKA



Österreichs bisher beste Sprinterin – sie ist mittlerweile zweifache Mutter – hält nicht nur alle Sprintrekorde von 60 bis 200 Meter, sie hat auch eine 100 Meter Hürdenbestzeit von 13,92 Sekunden.

Auch von den Trainern wollten wir etwas über den Hürdensprint wissen:

Was hat Dich motiviert, nach der aktiven Laufbahn als Trainer tätig zu sein?

Leo: Als Sportwissenschaftler habe ich schon während meiner Studienzeit und

auch während meiner aktiven Karriere Turnunterricht für Kinder angeleitet sowie im Verein als Nachwuchstrainer gearbeitet. Meine Zusatzausbildungen im Sport haben frühzeitig auf das Berufsbild Trainer abgezielt.

Karin: Ich bin schon seit 2003 als Trainerin tätig, also auch schon, als ich noch aktiv war. Somit war es für mich immer klar, dass ich weitermachen werde.

Wie viele Stunden am Tag verbringst Du im Schnitt am Sportplatz?

Leo: Als hauptamtlich Angestellter beim ÖLV natürlich sehr viele Stunden, denn die Arbeit mit dem Athleten am Sportplatz ist die wichtigste und beste Möglichkeit, Athleten weiterzuentwickeln.

Karin: Im Schnitt zwei Stunden pro Tag

Welche Eigenschaften zeichnen Deiner Meinung nach einen guten Hürdensprinter aus?

Leo: Hohe Schnelligkeit, gute aktive Beweglichkeit, optimale Stabilität, gutes Rhythmusgefühl, gut entwickelte mentale Qualitäten und viel Mut sowie Entschlossenheit.

Karin: Die Kombination aus Schnellkraft und Stabilität, gepaart mit einer Portion Unbekümmertheit vor den Hürden. Und das Gefühl für technische Details.

Welche dieser Voraussetzungen bringt Dein Athlet mit?

Leo: Alle.

Karin: Martin ist erst seit kurzem auf die Hürden spezialisiert. Er bringt gute Eigenschaften mit. Technik, Stabilität und Schnelligkeit sind trotz seiner sehr guter Grundvoraussetzungen noch ausbaufähig.

Was fehlt Deinem Athleten noch zum Sprung in die Weltklasse?

Leo: Schnelligkeit und Stabilität.

Karin: Ein bis zwei verletzungsfreie Trainingsjahre und die Erfahrung bei internationalen Wettkämpfen.

Welche Zeiten traust Du Deinem Athleten zu, wenn er konsequent weiterarbeitet?

Leo: 60m-Hürden: 7,60s; 110m-Hürden: 13,50s

Karin: Zeiten gibt es für meine Athleten nur bei mir im Kopf und immer nur für die laufende Saison. Ich lege mich nicht fest. Das Talent für Großartiges ist vorhanden, doch auch das nötige Umfeld muss dafür passen. Im Moment muss Martin arbeiten, studieren und trainieren – was Weltklasseathleten meist nicht machen.

R.K.

AUSTRIAN TOP4 2009

Die Austrian Top4-Meetingserie ist auch für 2009 fixiert. Die bewährten Veranstalterteams mit Eventdirektor Gerd Matuschek stehen bereit, um den ÖLV Top-Athleten Startmöglichkeiten gegen gute internationale Konkurrenz zu ermöglichen. Österreichs Spitzenathleten und der starke ÖLV-Nachwuchs können sich den heimischen Leichtathletikfans im Stadion und den Medien präsentieren. Georg Franschitz fungiert wieder als Athletenkoordinator und steht für Anfragen zur Verfügung. Termine bitte vormerken!

St. Pölten - 6. Juni 2009
"Liese Prokop Memorial"

Villach - 27. Juni 2009
"Internationale Leichtathletik GALA"

Kapfenberg - 11. Juli 2009
"Int. Leichtathletikmeeting"

Ried/Innkreis - 17. Juli 2009
"Int. Leichtathletiknacht"

Web: www.austriantop4.at



Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2009:

Männer:

50:	6,02	Horvath Michal
60:	6,63	Moseley Ryan
200:	21,32	Zeller Clemens
400:	46,27	Zeller Clemens
800:	1:48,57	Rapatz Andreas
1500:	3:45,03	Mlynek Georg
3000:	7:57,11	Pröll Martin
50H:	6,91	Hackauf Martin
60H:	7,89	Prazak Manuel
Hoch:	2,10	Hosp Daniel
Stab:	5,10	Schwarzl Roland
Weit:	7,61	Kellerer Julian
Drei:	15,42	Hosp Daniel
Kugel:	17,95	Gratzer Martin
7-Kampf:	5746	Schwarzl Roland
3000G:	14:56,04	Maier Alexander

Frauen:

50:	6,77	Holzfeind Lisa
100:	7,26	Müller-Weissina Bettina
200:	24,15	Röser Doris
400:	54,73	Germann Betina
800:	2:07,14	Niedereder Elisabeth
1500:	4:26,65	Wenth Jennifer
3000:	9:40,23	Hieblinger-Schütz Eva
50H:	7,60	Plazotta Elisabeth
60H:	8,32	Schreibeis Victoria
Hoch:	1,83	Gollner Monika
Stab:	4,14	Auer Doris
Weit:	6,28	Dürr Bianca
Drei:	11,84	Eidenberger Karoline
Kugel:	13,71	Schassé Bettina
5-Kampf:	3841	Plazotta Elisabeth
3000G:	24:34,82	Andreacs Katharina



Gerhard Mayer, Österreichs Leichtathlet des Jahres 2008, mit dem „Goldenen Emil“, dem nach Lauflegende Emil Zatopek benannten, vergoldeten adidas-Laufschuh.

ÖLV News

Rekorde & Bestleistungen

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

Andrea Mayr

geb. 15.10.1979; SV Schwechat
 Halbmarathon allg. Klasse
 1:12:14 Std. – 8.2.2009 Wien
 Alter Rekord:
 1:12:32 Std./Susanne Pumper 2007

Lukas Weissshaidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA
 Kugelstoß U18 Halle (5kg):
 19,48m – 5.2.2009 Linz
 19,80m – 27.2.2009 Linz
 Alter Rekord:
 17,46m /Christian Nebl 1980

Jennifer Wenth

geb. 24.7.1991; SV Schwechat
 1500 Meter U20 Halle:
 4:26,65min – 3.2.2009 Wien
 Alter Rekord:
 4:33,10min./ Alexandra Kumpf 2000



Jennifer Wenth, neue U20-Rekordlerin



Andrea Mayr, Österreichs Leichtathlet des Jahres 2008, bei ihrem Halbmarathon-Rekordlauf. Foto: VCM / Platzer.

U18 Hallenmeisterschaften

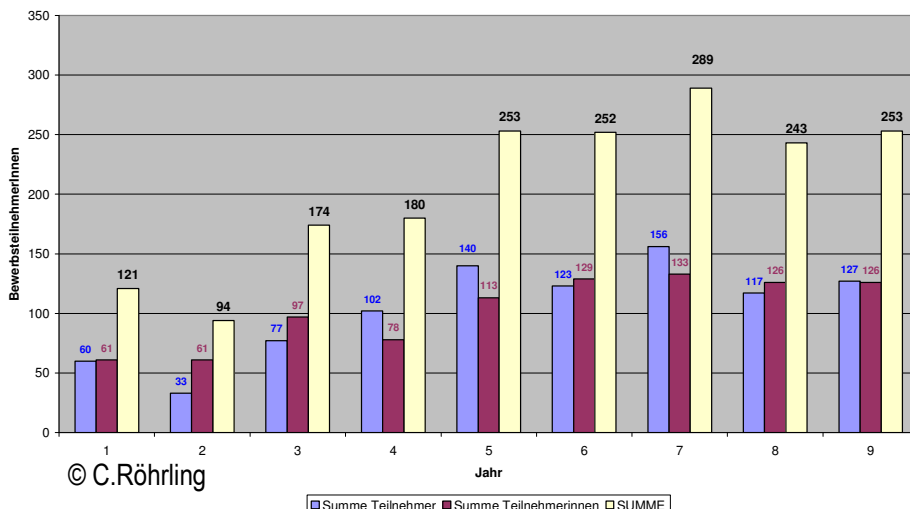
Eine statistische Betrachtung

Seit 2001 gibt es für den Nachwuchs eigene ÖLV-Hallenmeisterschaften, seit 2003 wurden auch die Rundbahnbewerbe mit ins Programm genommen. Dadurch machte auch die Teilnehmerzahl einen ordentlichen Sprung nach oben (siehe Grafik).

Neue **Meisterschaftsrekorde** gab es im Stabhochsprung (4,60m Thomas Pastl), beim Kugelstoßen (18,81m Lukas Weissshaidinger), über die 60 Meter Hürden (8,64s Nicole Tobolka) und natürlich in den neu ausgetragenen Meisterschaftsbewerben 800 Meter sowie Kugelstoßen U18 weiblich (erstmalig 4kg Kugel).

Eine umfassende Statistik mit allen Meisterschaftsrekorden sowie einer Top5-Alltimeliste von Christian Röhrling gibt es auf der ÖLV Website (www.oelv.at) unter **Statistik-> Archiv**

ÖMS Halle U18 - Entwicklung der Teilnehmerzahlen 2001 bis 2009



NÖLV feiert 60-jähriges Jubiläum



Der Niederösterreichische Leichtathletik-Verband (NÖLV) feierte am Samstag, 14.2.2009, in Stockerau mit einer Festveranstaltung sein 60-jähriges Bestandsjubiläum und kehrte zu den Wurzeln seiner Geschichte zurück.

Zahlreiche prominente Persönlichkeiten aus der Welt des Sports waren gekommen. Unter ihnen NÖ Sportlandesrätin Dr. Petra Bohuslav, ÖLV-Präsident HR Mag. Hans Gloggnitzer, ÖOC-Vizepräsident Abg.z.NR a.D. Arnold Grabner, Hofrat Dr. Ludwig Binder (Amt der NÖ. Landesregierung), ASKÖ-NÖ-Präsident LABg. Bgm. Rupert Dworak, Sportunion-NÖ-LGF Prof. Fritz Manseder und ASVÖ-NÖ-Vizepräsident Peter Nausch. Auch die Stadtpolitiker Stockeraus ließen sich den Festakt nicht entgehen. Bürgermeister Helmut Laab, die VBgm. Susanne Hermanek und VBgm. Christa Niederhammer sowie Sport-Stadtrat HR Leopold Antl feierten mit den rund 100 geladenen Gästen.



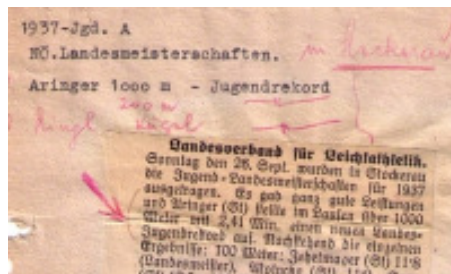
Im Zuge der Veranstaltung wurde Präsident Ferdinand Stadelmayer, der seit 1989 dem NÖLV vorsteht, der goldene NÖLV-Ehrenring verliehen, den er aus den Händen von Sportlandesrätin Dr. Bohuslav und Bgm. Laab überreicht bekam



Ein Blick zurück „60 Jahre NÖLV“

Das Motto der Festveranstaltung war „Zurück zu den Wurzeln“. Grund genug auch hier kurz auf die letzten Jahrzehnte des NÖLV zurückzublicken. Leichtathletik wird in NÖ bereits sehr lange betrieben,

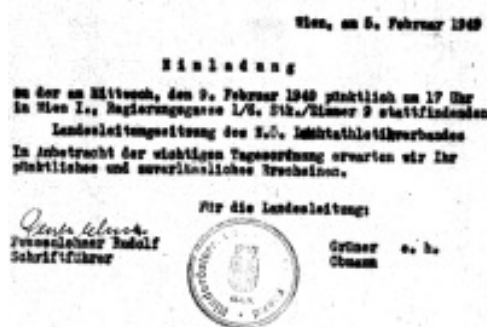
allerdings bis vor und bis knapp nach dem 2. Weltkrieg in eher ungeordneter Form. Die erste nachweisliche Aktivität in Form einer Meisterschaft erfolgte, belegt durch einen Zeitungsausschnitt, am 26.9.1937 in Stockerau.



Es war dies eine NÖ Jugendmeisterschaft. Heute leider nicht mehr nachvollziehbar ist, wer Veranstalter war, da es ja zu diesem Zeitpunkt noch keinen NÖLV gab. Im Jahre 1946 – ebenfalls noch vor Verbandsgründung – fand auch eine Österr. Jugendmeisterschaft in Stockerau statt. Das Foto zeigt den späteren Staatsmeister Rudi Sack beim Speerwurf



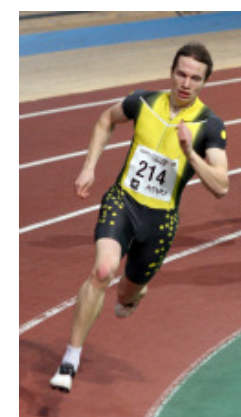
Es dauerte bis ins Jahr 1948, als sich am 18. Dezember auf Einladung des Stockerauer Stadtrats Dir. Leopold Grüner, der schließlich auch 1. NÖLV-Präsident wurde, Gleichgesinnte trafen, um die Gründung des NÖLV vorzubereiten. Am 9. Februar 1949, also vor ziemlich genau 60 Jahren, hat sich der NÖLV konstituiert und damit seine Verbandstätigkeit begonnen.



Bereits im Anfangsstadium leistete der NÖLV seinen Beitrag zu diversen österr. Auswahlmannschaften und stellte zahlreiche Staatsmeister. Am 5.7.1949 fand in Waidhofen/Ybbs ein Länderkampf gegen Oberösterreich statt, den die NÖ. Auswahl mit 61:56 gewinnen konnte. Dies war möglicherweise die Geburtsstunde der jahrelangen leistungsbefruchtenden Rivalität zwischen den beiden benachbarten Bundesländern.

Erster Höhepunkt in der Geschichte des NÖLV war die Berufung von zwei Athletinnen in die Olympiamannschaft für die Spiele in Tokio 1964 – nämlich Inge Aigner und die leider zu früh verstorbene Liese Prokop (Sykora). Es sollten nicht die letzten niederösterr. Athletinnen und Athleten sein, die Österreich bei Olympischen Spielen, WM, EM und weiteren internationalen Großsportveranstaltungen vertreten haben.

Der Bogen spannt sich bis zu Gerhard Mayer (Olympia-16ter in Peking 2008) bzw. Clemens Zeller (qualifiziert für die Hallen-EM 2009).



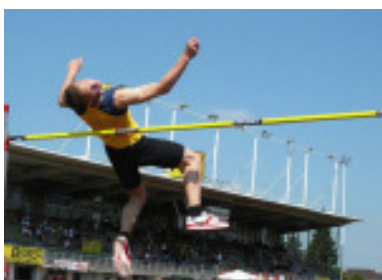
Zum Aufstieg der nö. Leichtathletik haben auch andere Faktoren beigetragen. Mit Gründung des Vereins LAC Raiffeisen Energie erhielt der NÖLV einen ersten Leistungsschub. Nach dessen Auflösung hat der SV Schwechat fast nahtlos diese Funktion übernommen.

Fortsetzung: NÖLV

In diesem Sog haben sich aber auch andere Vereine leistungsmäßig gewaltig weiterentwickelt. Die sportfreundliche Einstellung der NÖ Landesregierung bzw. ihrer entsprechenden Gremien sowie die Unterstützung einiger Gemeinden haben ebenso ihren positiven Anteil.

Mit den Stadien in Schwechat-Rannersdorf, dem Umdasch-Stadion in Amstetten und der Union Sportanlage in St. Pölten verfügt die nö. Leichtathletik über Anlagen, die auch internationalen Wettkämpfen gerecht werden. Erfreulicherweise wird jetzt gerade das Stadion Ternitz saniert und im September 2009 mit der neuen NÖ U14-Mehrkampfmeisterschaft wiedereröffnet. Die Runderneuerung des Stadions in Schwechat-Rannersdorf, immerhin Austragungsort der Junioren-EM im Jahr 1983, wird hoffentlich ebenfalls bald in Angriff genommen.

In den letzten Jahren wurde seitens der Verbandsführung der Schwerpunkt auf die Nachwuchsförderung gelegt. Das zeigt sich darin, dass vor rund 10 Jahren ein erfolgreiches U14- und U12-Cupsystem im Landesverband eingeführt wurde, die NÖLV-Auswahlteams beim BLC-U18 dominieren und nun die ewige Statistik anführen und sich der NÖLV im Jahr 2002 einer Länderkampfserie (U18, U16) mit zwei tschechischen Regionen, Niederbayern und Oberösterreich angeschlossen hat. Im heurigen Jahr wird dieser Länderkampf, passend zum 60-Jahr Jubiläum, am 4.10. in Amstetten stattfinden



Auch am Veranstaltungssektor konnte der NÖLV in der Vergangenheit ebenfalls Akzente setzen. Der Donaumarathon zwischen Hainburg und Bratislava, in einer Zeit, als der freie Personenverkehr an dieser Grenze noch nicht so einfach möglich war, sowie der Römische Fünfkampf in Carnuntum sind einige Beispiele dafür. Leider sind beide Veranstaltung Geschichte, da nicht ausreichend Sponsoren dafür begeistert werden konnten.



Abschließend sollen noch einige Zahlen und Fakten, den Aufstieg der Leichtathletik in Niederösterreich verdeutlichen. Im Gründungsjahr 1949 hatte der NÖLV ca. 200 Mitglieder in 10 Vereinen, heute sind es über 4.400 Mitglieder in 73 Vereinen. Dass der NÖLV in der 60-jährigen Geschichte nur fünf Präsidenten hatte, zeigt von stabilen Verhältnissen, die sich ebenfalls positiv auf die sportliche Entwicklung ausgewirkt haben.

NÖLV-Präsidenten:

Leopold Grüner † (1949-1958),
Karl Hinterberger † (1958-1962),
Hans Auer † (1962-1979),
Erich Straganz sen. (1979-1988),
Ferdinand Stadelmayer (seit 1989).

Weitere Infos:

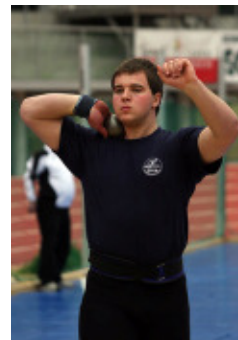
Alte Bild- und Textdokumente in Originalgröße als PDF gibt es hier:

<http://www.oelv.at/downloads/noelvarchiv.pdf>

Text: Ferdinand Stadelmayer/Helmut Baudis
Fotos: NÖLV-Archiv/Robert Katzenbeißer

Blickpunkt Nachwuchs: LUKAS WEISSHAIDINGER

Geb.: 20. Febr 1992
Verein: ÖTB OÖ LA
Wohnort: Taufkirchen
Trainer: Josef Schopf
Disziplinen: Würfe
Bestleistungen:
Kugel 5kg: 19,80m
Diskus 1,5kg: 54,15m
Hammer 5kg: 63,62m



Wie und wann bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Ich bin über den Turnverein Taufkirchen/Pram Mitte 2005 zur Leichtathletik gekommen. Leichtathletik hat mir immer sehr gut gefallen. Bei Bergturnfesten, als ich noch für den TV gestartet bin, war ich immer ganz vorne.

Hauptgrund für den Wechsel zur Leichtathletik war, weil ich beim Reckturnen aufgrund meiner Größe immer den Boden gestreift habe. Nach einem Schnuppertraining bei Sepp Schopf war ich von meiner Entscheidung überzeugt.

Wie oft in der Woche trainierst Du im Normalfall?

Im Normalfall trainiere ich 5 bis 6 mal (ca. 10-12 Stunden) in der Woche.

Was macht Dir beim Training am meisten Spaß, und wofür musst Du Dich am meisten überwinden?

Am meisten Spaß machen mir die Imitationsübungen. Speziell das pingelige Erarbeiten des genauen Bewegungsablaufes. Am schlimmsten für mich sind jedoch die verschiedenen Dehnübungen, ohne die es leider nicht geht. Mit dieser Arbeit habe ich leider nicht viel am Hut.

Fortsetzung nächste Seite



Was sind Deine mittelfristigen und langfristigen Ziele ?

Mein größtes Ziel ist es einmal zu den besten Werfern der Welt zu gehören.

Für heuer hab ich mir das U18 WM-Finale im Kugelstoß vorgenommen.

Natürlich ist eines meiner Ziele die Teilnahme an Olympischen Spielen. 2012 möchte ich bereits in der Nähe des Limits sein. Beruflich möchte ich einmal die Firma meines Vaters übernehmen.

Hältst Du Dir im Training die Option Hammerwurf und Diskuswurf auch noch offen ?

Den Hammer werde ich heuer nur bei Meisterschaften werfen, jedoch ohne spezielle Vorbereitung.

Den Diskuswurf bereiten wir so wie die Kugel auch für die Jugend-WM in Brixen vor. Wenn es einigermaßen läuft, sollte auch hier ein Finale möglich sein.

Hast Du ein sportliches Vorbild?

Mein größtes sportliches Vorbild ist Hermann Maier, gefolgt von Muhammad Ali und Michael Jordan

Welche Hobbys hast Du, wenn Du nicht gerade trainierst?

Pokern, Fischen, Schlafen und etwas mit Freunden unternehmen.

Welche Ausbildung/Beruf machst Du gerade?

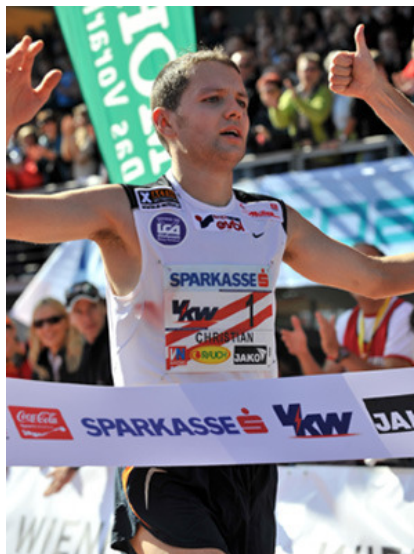
Zurzeit mache ich eine Ausbildung zum Konstrukteur mit Schwerpunkt Maschinenbau. Mir macht dieser Beruf sehr viel Spaß. Vor allem weil Genauigkeit und viel Verantwortung erfordert wird.

R.K.

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

Mixed Zone



Christian Pflügl, Werbesprecher

Marathon-Staatsmeister Christian Pflügl (LCAV doubrava), im Bild beim Sparkasse-Marathon im Dreiländereck 2008, hat gerade zwei Wochen Training im spanischen Chiclana hinter sich. Auch Markus Hohenwarter und Andrea Mayr sind dort gelaufen, zuvor bereits Günther Weidlinger. Während er im Süden Kilometer abspulte, ging ein Intersport-Eybl-Werbespot zum bevorstehenden Lauf-Frühling auf Sendung, dem er seine Stimme lieh. „Laufen befreit unendlich. Wichtig ist nur, dass man richtig läuft – und mit die richtigen Schuach.“ Damit er, wie im Spot, weiterhin als Marathon-Staatsmeister vorgestellt werden kann, bereitet er sich auf die Titelverteidigung beim Salzburg AMREF Marathon am 3.5. vor.

Webtipps

www.blanka-vlasic.hr

Die Website der Weltklasse Hochspringern aus Kroatien ist wohl eine der am best-gestalteten Multimediawebsites eines Leichtathleten im Internet.

www.all-athletics.com

Die neue Website bietet internationale News, Statistiken (sehr viele auch ohne Registrierung abrufbar) und eine offene User-Photodatenbank, von der Photos von Leichtathleten hochgeladen werden können.

Terminvorschau

- 06.-08.03.: Hallen-EM, Turin (ITA)
- 14./15.03.: Winterwurf-EC, Teneriffa
- 15.03.: ÖSTM Crosslauf, Leoben
- 25.-29.03.: Hallen-EM Masters, Ancona
- 28.03.: Cross-WM, Amman (JOR)
- 19.04.: Vienna City Marathon
- 03.05.: ÖSTM Marathon, Salzburg AMREF
- 09.05.: ÖSTM 10.000m u. Staffel, Andorf
- 16.05.: ÖSTM Gehen 10/20km, Ritzing

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.michelich@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

Email redaktion@oelv.at

