

**5000m Rekordlerin
Jennifer Wenth
im Interview**

**67,20m
Mayers
Rekordwurf**

**ÖM Vereine
Special**

Foto: GEPA Pictures

Portraits: U23- und U18-
Siebenkämpferinnen

Dem Himmel entgegen mit
Kira Grünberg

Trackstories 10 Fun Facts über
Collegesport



GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900

Inhalt 2|2015

Im Duett an die Spitze: Jennifer Wenth und Christoph Sander	4
Portraits der Siebenkämpferinnen	8
Dem Himmel entgegen: Kira Grünberg	13
Athletes Corner	15
Der Kampfrichter meint	20
Statistik	21

Sensationeller Wurf



Gerhard Mayer (SV Schwechat) konnte sich nach einer hervorragenden Wintervorbereitung bei seinem ersten Wettkampf in der heurigen Saison mit einem Wurf von 67,20m an die Spitze der Weltbestenliste (bislang 66,67 Meter des Esten Martin Kupper) katapultieren. Kurz vor seinem 35. Geburtstag verbesserte er auf einen Schlag seinen eigenen österreichischen Rekord (65,24m) und knackte das WM- und Olympia-Limit.

Editorial



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Saisoneinstand nach Maß

Die Freiluftsaison konnte gar nicht besser beginnen. Gerhard Mayer schaffte als dritter heimischer Athlet in der Geschichte eine Freiluft-Jahresweltbestleistung. Seine neue Rekordweite von 67,20m sind Ergebnis einer präzisen Vorbereitung von Mensch, Material und Technik. Es freut mich, dass das Duo Mayer/Högler die Leichtathletik ins Rampenlicht pushen konnte und die richtige Antwort auf die extrem hohen Limits der IAAF gab. Die Medien würdigten diese außerordentliche Leistung mit der entsprechenden Resonanz, die extrem wichtig für unsere Sportart ist.

Ich freue mich auch über den österr. Halbmarathon-Rekord von Andrea Mayr und ihre Ambitionen, nochmals einen Olympia-Marathon in Angriff zu nehmen. Ein starkes Team in Rio de Janeiro wird wichtig sein, um den Stellenwert der Leichtathletik in Österreich zu heben. Im Nachwuchs setzt sich der Aufwärtstrend der letzten Jahre fort. Vor allem im Mehrkampf der Mädchen gibt es derzeit eine gute Dichte im internationalen Leistungsbereich, der wir uns in dieser Ausgabe der ÖLV-Nachrichten näher widmen wollen.

Für die österreichische Vereine-Meisterschaften und den weiteren Saisonverlauf inkl. Limitjagd für die Großereignisse des Sommers wünsche ich allen viel Erfolg.

Herzlich
Ralph Vallon

Impressum

Herausgeber Pressereferat des ÖLV

Inhaber Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114

Redaktion Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeisser, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Herbert Winkler

Anzeigen baudis@oelv.at

Internet www.oelv.at

Email office@oelv.at

Im Duett an die Spitze

Sie sind derzeit wohl das erfolgreichste österreichische Laufpaar, Jennifer Wenth (SVS-LA) und Christoph Sander (DSG Volksbank Wien). Jennifer sorgte bei den letzten beiden Europameisterschaften für die besten Platzierungen des österreichischen Teams und Christoph vertrat unsere Farben bei den letzten fünf Crosslauf-Europameisterschaften. Am 1. Mai 2015 konnten sich beide über den 10000m Staatsmeistertitel freuen. Wohin die Reise für beide noch gehen soll und was wir uns in den nächsten Jahren noch erwarten dürfen, erfahrt ihr im nachfolgenden Interview.

ÖLV-Nachrichten: Erstmals herzliche Gratulation zu euren 10000m Staatsmeistertiteln am 1. Mai. Wie waren die Läufe für euch?

Jennifer: Dadurch dass Andrea (Mayr) und Anita (Baierl) nicht gelaufen sind, war es schwierig und ich habe mich auf ein einsames Rennen eingestellt. Die ersten drei Kilometer konnte ich mich dann aber doch hinter Michael Wadl einordnen, der dann leider etwas langsamer wurde. Für mich war es wichtig mit einem guten Gefühl aus dem Wettkampf zu gehen, obwohl ich 7km alleine laufen musste. Nach Absprache mit meinem Trainer Karl Sander wollten wir das Rennen auch nicht voll durchziehen, damit danach die Regenerationszeit nicht zu lang ist. Ich bin nur den letzten Kilometer etwas schneller gelaufen.



Christoph: Es war das oberste Ziel den Titel vom Vorjahr zu verteidigen und wieder zu laufen. Ich bin aber auch Realist genug, zu wissen dass ich, wenn Valentin Pfeil oder Christian Steinhammer gelaufen wären, vermutlich nicht gewonnen hätte. Ich ha-

be mit meinem Vater und Trainer Karl ausgemacht, dass ich je nachdem wie ich mich fühle 30:50 laufen könnte oder mich einfach im Feld einsortiere. Durch den Wind bin ich dann ein kontrolliertes Rennen gelaufen und war dennoch verwundert, dass ich den letzten Kilometer in 2:50 lief, da es sich wirklich locker anfühlte. Nachdem die beiden nicht gestartet sind, habe ich schon klar mit einem Sieg gerechnet und wusste, dass mir niemand den Titel streitig machen sollte.

Wie wird es nach diesem Einstieg in die Bahnsaison für euch weiter gehen? Ist die WM in Peking ein Thema für euch oder was sind eure Ziele in dieser vorolympischen Saison?

Jennifer: Für mich geht es jetzt erst mal in einen richtigen Trainingsblock, weil ich nach dem Trainingslager in Italien kleinere muskuläre Probleme hatte. Mein nächster Start wird bei der Salzburger Leichtathletikgala über 3000m sein, bevor ich beim Frauenlauf an den Start gehe. Am 10. Juni habe ich meinen ersten 5000er in Huelva geplant. Danach wird man sehen, ob Peking für mich ein Thema wird oder ob heuer die Universiade in Korea mehr im Fokus steht. Ich möchte aber auf jeden Fall weitere, gute 5000m Läufe in dieser Saison bestreiten.

Christoph: Nachdem ich meine Hindernisbestzeit im Vorjahr trotz Verletzungsproblemen auf 8:47 verbessern konnte, ist die Zielsetzung für dieses

Jahr eine Zeit im Bereich des EM-Limits für Amsterdam 2016. Bei guter Vorbereitung sollten die geforderten 8:37,50 auf jeden Fall möglich sein. Wenn alles perfekt läuft und ich bei <8:35 landen würde, dann könnte ich mir auf jeden Fall eine Vorbereitung auf Rio vorstellen. Vorrangiges Ziel aus heutiger Sicht ist jedoch die EM. Für dieses Jahr hoffe ich, dass ich bei der Universiade starten kann. Jedoch gestalten sich die Kriterien für die Qualifikation derzeit noch etwas schwierig.

Die internationalen Limits für die Weltmeisterschaften und für die olympischen Spiele wurden teilweise noch drastisch verschärft. In Disziplinen wo es weniger Limiterbringungen als Plätze gibt, soll auf die festgelegte Zahl aufgefüllt werden. Wie steht ihr zu diesem Thema oder beschäftigt euch das gar nicht?

Jennifer: Über die 5000 bzw. 10000m wird nicht aufgefüllt, das heißt ich muss das Limit von 15:20 einfach erbringen. Für London lag das Limit noch bei 15:25 und die 5 Sekunden sind schon ein Unterschied. Vor allem wäre es bei einem leichteren Limit etwas stressfreier. Mein Endziel ist aber sicher nicht das Erreichen des Limits, sondern der österreichische Rekord (15:10,54) und dafür muss ich auch das Limit klar unterbieten.

Christoph: Bezüglich des Auffüllens von Plätzen muss man erst abwarten, wie das funktionieren wird. Aus sport-

wissenschaftlicher Sicht ist es natürlich Unfug erst zwei Wochen vor dem Wettkampf bekannt zu geben, ob man wirklich teilnehmen kann. Was die Verschärfung an sich wirklich bringen soll ist für mich sportlich gesehen ein Rätsel.

Ihr seid zuletzt beim Stadtlauf in Luzern am Start gewesen und habt mit den Athleten des bayrischen Laufvereins LG Telis Finanz Regensburg in Italien gemeinsam trainiert. Bieten Laufveranstaltungen außerhalb von Österreich prinzipiell einen größeren Reiz bzw. wie schwer ist es in Österreich passende Trainingspartner zu finden?

Jennifer: Prinzipiell gibt es nicht so viele große Laufveranstaltungen in Österreich neben dem Frauenlauf. Beim Wien Marathon stehen andere im Fokus. Ich habe das Gefühl, dass man bei heimischen Veranstaltungen oft nicht so geschätzt wird, wie im Ausland. Die Schweizer haben sich irrsinnig gefreut, dass es wieder Österreicher im Elitefeld gibt. In Österreich fehlen auch die entsprechenden weiblichen Trainingspartner auf der Langstrecke. Andrea (Mayr) und Anita (Baierl) trainieren in Oberösterreich und so arrangiere ich meist ein Training mit den Burschen. Bei den langen Dauerläufen werde ich auch öfter mit dem Rad von meinem Vater begleitet. Generell finde ich es gut, wenn man nicht ganz alleine unterwegs sein muss.

Christoph: Der Anreiz bei ausländischen Veranstaltungen ist auf jeden Fall höher. In Luzern hat man sich wirklich gefreut, dass endlich wieder Österreicher am Start sind. Als Beispiel hat man bei der Attnanger Meile eher das Gefühl, dass das Feld mit guten Österreichern aufgefüllt und nicht aufgewertet werden soll. Das Ziel müssen Wettkämpfe im Ausland sein, da die Felder oft besser sind und man auch das Gefühl hat, dass die Leistungen im Ausland mehr wert sind.



Bezüglich Trainingsgemeinschaften habe ich in Österreich das Gefühl, dass ein gemeinsames Training gar nicht von allen gewünscht wird. Es treffen hier oft unterschiedliche Trainingsphilosophien aufeinander und wenige sind bereit sich anzupassen. In Italien haben wir einfach alle unsere Trainingspläne in der Früh verglichen und uns gegenseitig abgestimmt, welche Gruppe heute passend ist. Generell berichten uns aber auch unsere deutschen Freunde, dass sie innerhalb des Landes ähnliche Probleme haben. Ich bin sehr froh, dass ich mit Stephan Listabarth und Roland Fencel zwei Athleten/Freunde in meinem Verein habe, die immer für gemeinsame Trainings zu haben sind.

Ihr habt beide neben eurem Ausrüster Asics noch einige weitere Sponsoren auf euren Homepages. Wie schwierig ist es, als österreichischer Topläufer genügend Mittel auf die Beine zu stellen und hat sich die Situation besonders für dich Jenni, nach den Erfolgen bei den Freiluft und Hallen Europameisterschaften gravierend verändert?

Jennifer: Für mich hat sich im Endeffekt gar nichts geändert. Asics unterstützt mich vorwiegend mit Ausrüstung und Omnibiotic hat mich auch davor bereits finanziell unterstützt. Die Unterstützung durch das Bundesheer und vom ÖLV

sind essentiell für mich, denn es ist sehr schwer private Sponsoren zu finden, weil die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit nicht da ist. Interessant finde ich schon, dass bei einem Laufbericht im Sportmagazin Marcel Hirscher zu finden ist und nicht die besten Laufsportler. Österreich ist einfach eine Skination. Ich bin sicher nicht die beste Vermarkterin und ich verstehe Firmen, die sich schwer mit der Leichtathletik identifizieren können.



Christoph: Grundsätzlich habe ich festgestellt, dass es jedem Sponsor nahezu egal ist, ob man bester Österreicher bei internationalen Meisterschaften ist. Schwierig ist die Sponsorensuche auf jeden Fall. Die Leichtathletik ist in Österreich einfach eine Randsportart und hat keine mediale Aufmerksamkeit. Die 30-minütigen ORF Berichte über manche Veranstaltungen sind zwar nett, nützen aber den einzelnen Sportlern recht wenig. Damit ist es sehr schwierig für Sponsoren interessant zu sein. Bei vielen Sponsoren hängt alles von einer Person ab, ob diese an der Leichtathletik interessiert ist oder nicht. Bei mir ist dies bei der Volksbank Wien-Baden durch Wolfgang Layr beispielsweise der Fall – wofür ich sehr dankbar bin! Nur von den Sponsoren könnte ich allerdings nie leben und für Jenni ginge es ohne die Unterstützung vom Bundesheer auch nicht. Wir sind draufgekommen, dass Sponsoring nichts mit den Leistungen zu tun hat. Für meine

Leistungen ist es allerdings sicher angemessen, was ich von meinen Sponsoren bekomme. Insofern bin ich vor allem Erdinger Alkoholfrei und in erster Linie meinem Verein sehr, sehr dankbar! Mehr könnte es natürlich immer sein, aber wenn ich mich nicht selbst aktiv darum kümmere, dann hätte ich gar nichts. Generell muss einem auch ein bisschen egal sein, was vielleicht bessere Athleten über einen denken.

Nach einigen sehr erfolgreichen Jahren im Nachwuchs hast du Jenni, auch einige schwierigere Jahre mit Trainerwechsel und Verletzungen hinter dich gebracht. Wie schwierig war diese Zeit für dich und wie bist du wieder zurück auf die Erfolgsspur gekommen?

Jennifer: Es war natürlich schwierig, wenn man als Leistungssportler plötzlich stagniert oder der Körper einfach nicht mitspielt. Da überlegt man schon, ob es sich lohnt weiterzumachen, denn man muss viel reinstecken und bekommt nicht immer das zurück was man möchte. Ich wollte mir aber auch nicht die Chance vom Bundesheer auf eine Verlängerung entgehen lassen, denn die bekommen nur wenige. Dann bin ich zu Karl gewechselt, und ich nehme das Training nicht mehr so ernst wie früher. Früher habe ich es mit der Brechstange versucht und nun höre ich mehr auf die Signale meines Körpers. Ich laufe nun sehr viel mit Gefühl, Rhythmus und Genuss und mit weniger Zwang. Das lernt man vor allem zu schätzen, wenn man mal längere Zeit nicht laufen kann.

Für dich Christoph, ging die Laufkarriere im Nachwuchsbereich eher gemächlich los und du hast dich immer weiter nach oben gearbeitet. Nach mehrfachen Auftritten bei der Cross EM, wohin soll und kann der Weg in den nächsten Jahren noch führen?

Christoph: Mein großes Ziel ist die Teilnahme an einer großen Freiluftmeister-

schaft, ob EM, WM oder Olympische Spiele ist für mich (fast) nebensächlich, wobei Spiele natürlich das Größte sind! Ich denke eine Zeit um 8:30 über die 3000m Hindernis ist für mich persönlich möglich. Die Europameisterschaften 2016 in Amsterdam und Berlin 2018 sind für mich realistisch. Ich möchte auf jeden Fall bis 2020 weitermachen. Heuer möchte ich wie bereits angesprochen bei der Universiade teilnehmen und nächstes Jahr bei der Freiluft EM.

Wie schwierig ist es für euch Startplätze bei Meetings im Ausland zu bekommen? Bekommt ihr in der Organisation für Wettkämpfe und Trainingslager Unterstützung vom ÖLV oder von anderen oder macht ihr alles selbst?

Christoph: Ich versuche mir möglichst viel selbst zu organisieren. Seit dem letzten Jahr arbeite ich mit Alfons Juck zusammen, der sehr gute Kontakte hat. Durch ihn sind wir eben auch in Luzern ins Feld gekommen und er hat Jenni im Vorjahr Huelva und mir einen Start in Dessau und Karlstad ermöglicht. Die Kommunikation mit Alfons ist problemlos, obwohl ich ihn nie gesehen habe und er mit mir sicher nicht viel verdient. Ich bin daher sehr froh, ihn zu haben.

Jennifer: Wie Christoph schon gesagt hat, organisieren wir uns die Trainingslager meist selbst, ich bekomme aber finanzielle Unterstützung seitens des ÖLV und vom Team Rot-Weiss-Rot. Auch ich werde von Alfons Juck bezüglich der Meetings unterstützt. Bei Meetings der europäischen Serie habe ich kein Problem reinzukommen, aber es gibt leider nicht allzu viele. Vermutlich wäre auch ein Start in der Diamond League möglich, aber ich denke das bringt mich derzeit noch nicht weiter.

Ihr befindet euch beide mit Mitte 20 im besten Wettkampfalter. Auf euren Homepages schreibt ihr, dass ihr gerne bereit seid, Laufkurse und Coaching für diverse Gruppen anzubieten. Ist das etwas wo ihr euch

auch nach der aktiven Karriere seht oder in welchen Bereichen wird man in Zukunft von euch hören?



Jennifer: Ich denke, dass es nicht schlecht wäre, wenn es mehr weibliche Betreuerinnen gäbe. Bei Großveranstaltungen bin ich oft als Frau alleine und vor allem für den weiblichen Nachwuchs könnte ich mir vorstellen in Zukunft als Ansprechpartner zu fungieren. Das ist aber etwas, was ich sicher nicht hauptberuflich ausüben würde. Ich unterstütze auch gerne Freizeitläufer bei ihren individuellen Zielen.

Christoph: Es ist eine Schiene für mich. Ich habe zum Beispiel Fabio Zoccola zwei Jahre betreut und kürzlich auch einen Athleten mit über 90kg auf 3:10h beim Linz Marathon gebracht. Ich leite derzeit für Nora Pure Sports einen Laufftreff und arbeite für Michael Buchleitners Firma bei Lauf-Events. Prinzipiell möchte ich dem Laufsport erhalten bleiben, ob jetzt in der sportwissenschaftlichen Beratung, Leistungsdiagnostik oder in anderen Bereichen ist nachrangig. Generell versuche ich in möglichst viele Dinge reinzuschnuppern. Vom Studium (Lehramt Sportgeschichte und Sportwissenschaft) her ist es auch aufgelegt. Ich bin auch gerne bereit, noch bereit mehr in Richtung Coaching zu machen. Ich habe die Lehrwartausbildung abgeschlossen und den Trainer Grundkurs.

Herzlichen Dank für das Interview und viel Erfolg in dieser Saison!

Hannes Riedenbauer

YOUR RUN ONLY SMARTER



SMART COACHING

since 1977

Erreiche mit dem Polar **RCX3**, **RC3 GPS** oder **RCX5** neue Dimensionen im Lauftraining. Mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen leiten sie dich durch das Training.



Ausdauerprogramme

Erreiche deine Ziele mit den persönlichen Trainingsprogrammen fürs Laufen oder Radfahren



Fitness Test

Zeigt dir, wie sich deine Fitness positiv verändert



Running Index

Illustriert, wie sich deine Laufökonomie verbessert

Siebenkampf der Frauen: Großes Potential für die Zukunft

2015 gibt es im Siebenkampf eine bisher einmalige Leistungsdichte in Österreich – sowohl für die U18 WM als auch für die U23 EM gibt es mehr Kandidatinnen als zur Verfügung stehende Startplätze. Und nicht nur das – in beiden Altersklassen gibt es auch die Chance auf Top-Platzierungen. Die ÖLV Nachrichten sprachen mit den Athletinnen und ihren Trainern über die kommende Saison.

Siebenkampf U18

Für die Jugend-Weltmeisterschaft in Cali ist das internationale Limit 4.900 Punkte. Bis zum Limitschluss am 28. Juni könnten drei Athletinnen das Limit übertreffen, aber es gibt nur 2 Startplätze.



Die Kärntnerin Sarah Lager (Zehnkampf Union) konnte 2014 den ÖLV U16 Siebenkampf Rekord auf starke 5.556 Punkte verbessern. Auch die darauf folgende Hallensaison lief für sie sehr gut – mit 6,08 Meter im Weitsprung wurde sie Staatsmeisterin der Allgemeinen Klasse und neue U18 Hallenrekordhalterin.

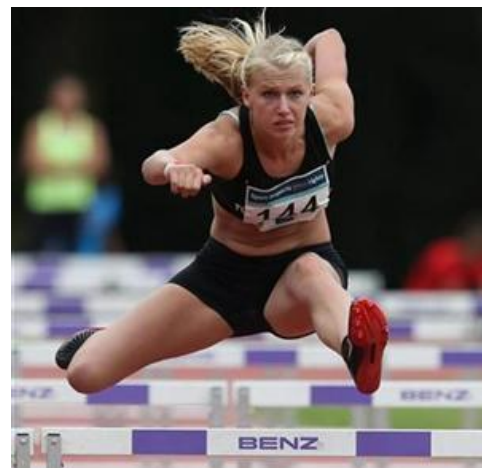
Sarah Lager: „Zur Leichtathletik bin ich 2008 gekommen, mein Trainer hat mich bei einem Sprinttest in der Volksschule entdeckt. Seitdem gehe ich zum Kinder-Zehnkampftraining. Insgesamt habe ich zwischen 2008 und 2014 bereits 20 Kinderzehnkämpfe absolviert. Am Mehrkampf gefällt mir die Vielseitigkeit, und dass er oft bis zum

letzten Bewerb spannend bleibt. Die Qualifikation für Cali wird nicht einfach, denn wir sind drei gute Mehrkämpferinnen. Wenn ich mich qualifiziere strebe ich dort eine Top 10-Platzierung an. Die Hallensaison, speziell die Sprünge sind sehr gut gelaufen, im Speerwurf möchte ich durch einen verbesserten Anlauf noch einige Meter gut machen in der Freiluftsaison.“

Ihr Trainer Georg Werthner zur Saisonvorbereitung: „Ab Ostern sind 3 Trainingslager geplant. Der erste Qualifikations-Wettkampf ist am 16./17.5. in Ravne (Slowenien). In der Aufbauphase trainiert Sarah bis zu 6x wöchentlich – an verschiedenen Trainingsorten. Traditionell auch jeden Freitag beim Kinderzehnkampf-Training in Döbriach.



Die Kraft holt sie sich derzeit noch von Medizinballwürfen und Sprüngen, Handelttraining haben wir wegen ihres Alters noch nicht begonnen. Das Training für den Stabhochsprung und Diskuswurf haben wir heuer wegen der WM-Vorbereitung auf den Siebenkampf unterbrochen. Wenn Sarah noch ein kleiner Leistungsschub gelingt, ist eine hohe 5.000-Punkte Leistung möglich, die letzten Testwerte deuten darauf hin.



Die Tirolerin Andrea Obetzhofer (TS Raika Schwaz) brachte eine sehr erfolgreiche Hallensaison hinter sich. Sie wurde U20 Meisterin im Hallenfünfkampf und gewann bei den U18 Hallenmeisterschaften 3 Titel. Andrea Obetzhofer: „Ich bin mit 8 Jahren durch den Sportunterricht zum Vereinssport gekommen und dann bei der Leichtathletik geblieben. Für den Siebenkampf bringe ich die Vielseitigkeit mit – verbessern muss ich mich noch bei der Ausdauer und der Wettkampfstabilität. Für heuer ist mein Ziel die Qualifikation für Cali, für 2016 möchte ich mich weiter steigern und bei der Jugend EM eine Top 5 Platzierung schaffen. Die Vorbereitung läuft bisher ausgezeichnet.“



Ihr Trainer Christian Heiß zur Saisonvorbereitung: „Zu Ostern waren wir auf Trainingslager in Lana. Die Qualifikationswettkämpfe für Cali sind im Mai und Juni. In der Aufbauphase absolvierte Andrea 6-8 Trainingseinheiten pro Woche mit den Schwerpunkten: Kraft, Ausdauer, Sprünge, Tempo- und Dauerläufe.“



Die Steirerin Karin Strametz (SU KÄRCHER Leibnitz) konnte in der Hallensaison den österreichischen U18 Rekord über 60 Meter Hürden auf 8,47s verbessern. Sie ist aber nicht nur eine gute Sprinterin und hat daher neben dem U18 WM Limit über 100 Meter Hürden (14,35s) auch das Siebenkampflimit im Fokus.

Karin Strametz: „Mit 8 Jahren hat mich eine Freundin erstmals zum Leichtathletik Training mitgenommen. Am Siebenkampf mag ich die Abwechslung, und es klingt gut, wenn man die „Königin der Leichtathletinnen“ ist. Meine Stärken liegen bei den Sprints und Sprüngen, in den Wüfren habe ich das größte Verbesserungspotential. Für Cali sehe ich die Limits im Hürdensprint und Mehrkampf möglich für mich – aber ein Startplatz im Siebenkampf wird schwierig. Nächstes Jahr habe ich Matura, danach möchte ich Studium und Sportkarriere kombinieren. Die Vorbereitung auf Cali läuft gut, ich hatte eine sehr gute Hallensaison

und fast keine Trainingsausfälle.“

Ihr Trainer Martin Zanner zur Saisonvorbereitung: „Zu Ostern hatten wir ein Trainingslager in Milano Marittima, ein weiteres ist vor Cali geplant. Ihr erster Qualifikationswettkampf im Siebenkampf wird in Leibnitz sein. Karin trainiert ca. 17 Stunden/Woche aufgeteilt auf 6 Einheiten. Schwerpunkte heuer sind Schnelligkeit, Verbesserung der Hürdentechnik und Umstellungen im Krafttraining. Neben den Hürden setzen wir auch einen Fokus auf die Wurfbewerbe.“



Siebenkampf U23

Für die U23 Europameisterschaft in Tallinn ist das Limit 5300 Punkte. Bis zum Limitschluss am 28. Juni könnten vier Athletinnen das Limit übertroffen haben, hier gibt es 3 Startplätze.



Die Oberösterreicherin Ivona Dadic (PSV-HORNBAACH Wels) hatte 2012 ih-

re bisher stärkste Saison mit ÖLV Rekorden im Siebenkampf (5959p) und Hallenfünfkampf (4244p) sowie Platz 25 bei den Olympischen Spielen. 2013 folgte dann noch Platz 5 bei der U23 EM. 2014 musste sie verletzungsbedingt aussetzen, mit neuem Trainerteam und ihrer Rückkehr nach Österreich zeigte sie heuer in der Halle wieder mit starken Leistungen auf.

Ivona Dadic: „Zur Leichtathletik bin ich 2002 durch die Kinderlaufolympiade gekommen, ich habe damals die 60 und 800 Meter gewonnen. Das war mein erster 800er im Leben in 3:03 min ;)

Im Siebenkampf sind Schnelligkeit, Ausdauer und Geschicklichkeit gefragt. Er liegt mir weil ich keine ausgeprägte Schwäche habe. Verbesserungspotential sehe ich in der Hürdentechnik, Sprintstart und den Wurfdisziplinen. Wenn ich in Götzis alle Bewerbe „normal“ durchbringe qualifiziere ich

mich für die U23 EM, dort habe ich eine Top 6 – Platzierung als Ziel. Mittelfristig will ich meine ÖLV Rekorde verbessern und mich für Rio 2016 qualifizieren. Die Vorbereitung läuft bisher sehr gut. Ich bin verletzungsfrei, konnte viele Zubringerwerte verbessern und bin besonders im Kraftbereich stark geworden. Ich habe eine gute Trainingsgruppe in der Südstadt und dort ein gutes Umfeld mit Trainer, Physiotherapeut sowie Masseurin.“

Ihr Trainer Gregor Högler (ÖLV Rekordhalter im Speerwurf) zur Saisonvorbereitung: „Im April war Ivona mit ihren beiden Trainern Philipp Unfried und mir für 3 Wochen auf Trainingslager in Teneriffa. Ab Mai kommen dann die ersten Vorbereitungswettkämpfe in Österreich. Götzis ist der erste Saisonhöhepunkt mit dem Angriff auf das U23 EM Limit. In einer typischen Belastungswoche absolviert Ivona 10-12 Trainingseinheiten je 2-3 Stunden. Ein Ziel ist

es ihre Athletik und den Kraftquotienten zu verbessern, um Verletzungen vorzubeugen.“



Die Oberösterreicherin Verena Preiner (Union Ebensee) schaffte im letzten Jahr bei den U20 Weltmeisterschaften den starken 9. Platz mit 5530 Punkten. Auch die Hallensaison 2015 lief für sie sehr gut – sie konnte sich in fast allen Bewerben verbessern und steigerte sich im Fünfkampf auf 4109 Punkte – die zweitbeste Leistung einer ÖLV Athletin All-time.

Verena Preiner: „2002 bin ich erstmals zum Vereinstraining mit einer Freundin gegangen, das war damals die einzige sportliche Freizeitmöglichkeit in Ebensee. Am Siebenkampf gefällt mir die Vielseitigkeit. Zu meinen Stärken zählen die Ausgeglichenheit und mentale Stärke. Die meisten Punkte lasse ich noch im Hochsprung liegen, mit einer Verbesserung in der Schnelligkeit würde ich in den meisten Disziplinen profitieren.“



Nach den Hallenleistungen müsste im Freien eine Verbesserung von ca. 250

Punkten möglich sein – in den nächsten drei Jahren würde ich gerne 6000 Punkte schaffen. Wenn ich gesund bleiben sollte die Qualifikation für die U23 EM heuer kein Problem sein, in Tallinn möchte ich dann eine neue Bestleistung aufstellen. Ich bin meinem Betreuungsteam dankbar, dass ich bisher keine größeren Verletzungen hatte. In der Vorbereitung läuft derzeit alles optimal nach Plan.“

Ihr Trainer Wolfgang Adler zur Saisonvorbereitung: „Wir waren Mitte März auf Trainingslager in Teneriffa, Anfang Mai folgt ein weiteres in Caorle. Erster Saisonhöhepunkt wird das Mehrkampfmeeting in Götzis sein, anschließend läuft bei hoffentlich erfolgter Qualifikation, die Vorbereitung auf die U23 EM in Tallinn. In einer typischen Trainingswoche in der Aufbauphase trainiert Verena 6x wöchentlich, zwei Einheiten täglich.“



Neben dem ganzjährigen Techniktraining steht in der Vorbereitungsperiode die athletische Grundausbildung im Vordergrund. Da wir in den letzten Jahren vorrangig die Würfe entwickelt haben, setzen wir nun den Schwerpunkt auf die Sprungdisziplinen. In der Halle sind hier schon gute Verbesserungen gelungen.“

Die Vorarlbergerin Belinda Pirker (TS Dornbirn) hatte 2014 eine gute Freiluftsaison, und konnte ihre Bestleistung im Siebenkampf auf 5275 Punkte steigern – womit sie auch das Limit für die U20 Weltmeisterschaft übertraf. Da es aber nur zwei Startplätze gab konnte sie nicht an ihrer ersten internationalen Meisterschaft teilnehmen. Aufgrund

von Rückenproblemen musste sie die Hallensaison auslassen, konnte sich jetzt aber gut auf die Freiluftsaison vorbereiten.



Belinda Pirker: „Mit 9 Jahren bin ich zur Leichtathletik gekommen. Am Siebenkampf gefällt mir die Vielseitigkeit. Meine Stärken sind die Technikdisziplinen, in der Vorbereitung habe ich viel ins Lauftraining investiert um mich hier zu verbessern. Mein Ziel für 2015 ist die Qualifikation für die U23 EM, er wird aber ein harter Kampf werden. Die Vorbereitung verlief bisher sehr gut, die Rückenschmerzen sind zwar noch da, durch spezielle Übungen habe ich das aber in den Griff bekommen. Durch mein Studium trainiere ich jetzt viel in Innsbruck ohne meinen Trainer, fahre aber auch regelmäßig nach Hause wo wir gemeinsam trainieren.“



Ihr Trainer Hans Frei zur Saisonvorbereitung: „Zu Ostern waren wir in Spanien auf Trainingslager, im Mai folgt

noch eines, wahrscheinlich in Caorle. Erster Qualifikationswettkampf ist für Mitte Mai in Florenz oder Eggenfelden geplant. In der Vorbereitungsphase trainiert Belinda 6-8 Einheiten pro Woche, Sonntag ist immer trainingsfrei. Techniktraining wird ganzjährig durchgeführt. Beginn des Aufbautrainings war im November.“

Die Oberösterreicherin Birgit Schönfelder (Zehnkampf Union) konnte sich 2014 auf 5297 Punkte steigern und für einen Start bei der U20 WM qualifizieren. Die Hallensaison 2015 musste sie wegen einem gebrochenen Mittelfuß auslassen konnte aber rechtzeitig für die Freiluftsaison wieder ins Training einsteigen.

Birgit Schönfelder: „Mit 6 Jahren bin ich durch die Kinderzehnkämpfe und meinen früheren Trainer Roland Werthner zur Leichtathletik gekommen. Meine Stärke ist die Vielseitigkeit, die gefällt mir auch am Siebenkampf. Verbessern muss ich mich in der Schnelligkeit.

Technisch habe ich mich in den Hürden und im Kugelstoß verbessert. Mein Ziel für 2015 ist die Qualifikation für die U23 EM, die Hallensaison musste ich verletzungsbedingt auslassen. Das Training und die Motivation gehen derzeit in die richtige Richtung.“



Ihre Trainerin Elisabeth Plazotta zur

Saisonvorbereitung: „Wir absolvierten ein Trainingslager zu Ostern in Schielfeilen, erster Qualifikationsmehrkampf ist Ende Mai in Ulm geplant. Die Auslastung im Studium wechselt ständig, daher müssen wir den Trainingsplan/Umfang laufend anpassen. Schwerpunkte in der Vorbereitung waren Grundlagen, Kraft und Schnelligkeit. Der Fokus für die Saison liegt im Verbessern der Schnelligkeit, Hürdentechnik sowie der Stabilisation der Würfe.“

Robert Katzenbeisser



Dadic, Preiner und Siedlaczek beim hypomeeting Götzis

Siebenkampf-Rekordlerin Ivona Dadic (PSV Hornbach) bestreitet bei dem IAAF Combined Events Challenge Meeting ihren ersten Siebenkampf seit Sommer 2013, als sie bei der U23-EM den fünften Platz erreicht hatte. Nach längerer Verletzungspause und dem Wechsel zurück von England nach Österreich trainiert die 21-jährige Olympiateilnehmerin von London seit Herbst 2014 im Leistungszentrum Südstadt.

Verena Preiner (Union Ebensee) hat vergangenes Jahr mit dem neunten Platz bei den U20-Weltmeisterschaften in Eugene aufgezeigt. In der zurückliegenden Hallensaison bewies sie mit

mehreren persönlichen Bestleistungen starke Form. Für die 20-jährige Oberösterreicherin ist es der erste Start beim hochklassigsten Mehrkampf-Meeting der Szene.

Im Zehnkampf der Männer ist Österreich durch Dominik Siedlaczek (DSG Volksbank Wien) vertreten. Im Vorjahr erreichte er in Götzis seine persönliche Bestleistung von 7430 Punkten und wurde als „Rookie of the Year“ ausgezeichnet. Leider nicht am Start ist 8000-Punkte-Mann Dominik Distelberger (UVB Purgstall), der nach einer Schulteroperation noch nicht bereit für Wettkämpfe ist.



Olympiasiegerin Jessica Ennis wird nach der Geburt ihres Sohnes im vergangenen Jahr ihr Comeback in Götzis geben. Man darf gespannt sein, wie sie sich in ihrem ersten Siebenkampf seit den Olympischen Spielen 2012 in London präsentieren wird.

Siebenkämpferinnen U18

	Sarah Lagger	Andrea Obetzhofer	Karin Strametz
Wohnort	Rothenthurn	Ramsau i. Zillertal	Leibnitz
Trainingsort	Spittal, Rothenthurn, Radenthein oder Döbriach	Innsbruck od. Ramsau	Leibnitz
Trainer	Georg Werthner	Christian Heiß	Martin Zanner
Alter	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
Größe	1,75m	1,83m	1,67m
Ausbildung/Beruf	Schülerin, BORG für Leistungssportler Spittal/Drau	Handelsschule für Leistungssportler Innsbruck	Schülerin BG Leibnitz
Bestleistungen			
100 Hürden	15,03s	14,80s	13,82s
Hochsprung	1,74m	1,70m	1,67m
Kugel (3kg)	13,83m	14,88m	12,65m
200 Meter	25,45s	25,35s	25,77s
Weitsprung	6,08m	5,88m	5,85m
Speerwurf (500g)	37,44m	42,76m	37,40m
800 Meter	2:24,11min	2:34,59min	2:28,54min
Punkte	5631p	5600p	5475p

Siebenkämpferinnen U23

	Ivona Dadic	Verena Preiner	Birgit Schönfelder	Belinda Pirker
Wohnort	Wels, Maria-Enzersdorf	Linz, Ebensee	Wien	Dornbirn
Trainingsort	Südstadt, St.Pölten	Linz	Wien, Sportuniversität	Dornbirn, Innsbruck USI
Trainer	Gregor Högler, Philipp Unfried	Wolfgang Adler	Elisabeth Plazotta	Hans Frei
Alter	21 Jahre	20 Jahre	20 Jahre	19 Jahre
Größe	1,80m	1,77m	1,75m	1,71m
Ausbildung/Beruf	Maturaschule	Studentin	Medizinstudentin	Sportstudentin
Bestleistungen				
100 Hürden	14,38s	14,54s	15,25s	14,71s
Hochsprung	1,80m	1,66m	1,72m	1,71m
Kugel (4kg)	13,59m	13,65m	12,31m	13,54m
200 Meter	23,96s	25,48s	25,91s	26,75s
Weitsprung	6,30m	6,02m	5,77m	5,69m
Speerwurf (600g)	44,82m	45,98m	39,23m	42,23m
800 Meter	2:10,67min	2:12,64min	2:18,25min	2:28,38min
Punkte	6313p	5887p	5455p	5422p



Kira Grünberg – dem Himmel entgegen

Für das Stabhochspringen braucht man gute Nerven. Vor allem als Zuschauer sollte man in stabiler Verfassung sein. Denn Stabhochspringen hat nicht nur mit Sport, sondern auch mit Akrobatik zu tun. Der Bewegungsablauf ist äußerst komplex und macht jeden Sprung zu einer Uraufführung. Mut braucht es sowieso, wenn man sich dieser Disziplin verschreibt.

„Um das Stabhochspringen perfekt zu beherrschen, braucht es 10 bis 12 Jahre“, analysiert Kira Grünberg ihre Paradedisziplin. Sie selbst hat sich schon sehr früh dem Staberlspringen, wie es unter den Leichtathleten genannt wird, verschrieben. Ihren ersten österreichischen Rekord stellte sie 2008 als U16-Athletin in Pinkafeld auf.

Wenn Kira am Anlauf steht, kann man ein interessantes Ritual beobachten. Bevor sie mit sechzehn Schritten bis zum Absprung beschleunigt, hebt sie den Arm. Ist das ein geheimes Zeichen an die Himmelsgötter? Dann erst läuft Kira 31,20 m an und setzt ein Bewe-

gungsspiel mit etlichen Unbekannten in Gang. Wer den Prozess von Anlauf, Einstich, Aufrollbewegung und Arbeit über der Latte genau analysieren kann, hat auch bei einer Diplomarbeit in der Teilchenphysik kein Problem. Schon allein zur schwing- und kraftorientierten Technik gibt es umfangreiche Literatur.

Kira Grünberg ist 22 Jahre und hat bereits eine imponierende Karriere hinter sich. Sie kam vom Kinderturnen zur Leichtathletik und hat dort das Rundum-Programm absolviert. Danach hat sie ihre maßgeschneiderte Liebe zum Stabhochspringen entdeckt. Vater Fritzhof, selbst einmal Stabhochspringer, hat dazu die Grundierung beigesteuert. Noch heute findet sich Kiras größte Fangemeinde im Zellkern der Familie.

„Meine Stärke als Leichtathletin ist die Schnelligkeit“, beschreibt Kira ihr Pluspotential. Über die 100 m hat sie 12,08 sec. und über die 60 m Hürden 8,56 sec. zu Buche stehen. Daran hat Rainer Schopf aus Linz einen großen Anteil. Mit ihm hat Kira viel an der Sprint-

technik und am Laufstil gearbeitet.



Aus psychologischer Sicht sind ihr Ehrgeiz und ihre Selbstsicherheit auffallend. Wenn man als Zuschauer nach zwei Fehlversuchen bereits ein Mitglied der Fachgruppe Pessimismus wird, kommt Kira gerade erst in Schwung.

Ein kurzes Gespräch am Rand der Matte mit ihrem Trainer wirkt dann wie eine Impfung. Die Misserfolgsviren sind wie weg geblasen. Kira hebt vor dem Anlauf den Arm und überquert mühelos die Latte.



„Meine Schwäche ist der Perfektionismus“, sagt Kira. Das stimmt. Ihre Erklärungen zu Wettkämpfen in der mixedzone sind meist lachfaltenfrei. Auch nach ihrem Auftritt bei der Hallen-EM in Prag war sie enttäuscht, obwohl sie österreichischen Rekord gesprungen war. Gerne wäre sie 4,55 m gesprungen. Einen Tag später ist aber aller Frust bereits wieder abgezogen. Der Ehrgeiz, es beim nächsten Wettkampf besser zu machen, ist im Vordergrund. Und Wettkämpfe sind ihr ohnedies das Liebste im Sport.

Die ATSV-Innsbruck-Athletin hält im Stabhochsprung sämtliche österreichischen Altersrekorde (siehe dazu Kasten). Es ist eine Karriere mit unbeschränkter Haftung. Derzeit steht ihre Bestmarke bei 4,45 m. Die Luft nach oben ist noch beträchtlich.

„Mittelfristig wird Kira von Experten die Höhe von 4,60 m prognostiziert“, sagt Frithjof Grünberg. 4,50 m sind work in progress. Darauf ist auch das Training abgestimmt. Es ist eine Mischung aus

Kraft-, Lauf und Techniktraining. Genau in dieser Reihenfolge. Für die akrobatische Balance sorgen eigene Übungen. In den nächsten Jahren wird der Anlauf verlängert, und auch der Stab wird an Härte zulegen. Für Kira steht in der Heimatgemeinde Kematen eine Halle zur Verfügung. 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag. Und Frithjof Grünberg ist ein Trainer, der seine Kompetenzen ständig international abgleicht und nichts dem Zufall überlässt. Mehrmals im Jahr trainiert Kira bei Herbert Czingon, dem wohl renommiertesten Stabhochsprungtrainer Europas.



Im Trainingslager im April trafen die Grünbergs die internationale Stabhochsprungtrainerelite. Ganz links auf dem Foto ist Herbert Czingon zu sehen. Anatoly Gordienko (2. v.li.) war längste Zeit Stabhochsprungtrainer an einer der sieben Stabhochsprungschulen der damaligen Sowjetunion in Krasnodar und hat das Stabhochspringen mit biegsamen Stäben im damaligen „Ostblock“ mitentwickelt. Vitaly Petrov (3. v.li.), einer der erfolgreichsten Stabhoch-Trainer überhaupt, verblüff-

te im Gespräch mit Frithjof mit dem Wissen über Kira Grünbergs aktuelle Griffhöhe und ihrer Geschwindigkeit der letzten Meter im Anlauf. SZumindestens ist sie schon auf seinem Radar“, kommentierte Frithjof mit einem Lächeln.

Auch in Kiras Bildungslaufbahn spielt ihr großer Ehrgeiz eine Rolle. Sie studiert Pharmazie und hat dazu auch genaue Vorstellungen. Nicht der Verkauf als Apothekerin interessiert sie, sondern die Arbeit in der Forschung. Auch dabei ist ja Perfektion gefragt. Das ist aber noch weit weg. Als nächstes steht für heuer die U23-Europameisterschaft in Tallinn auf dem Programm. Dann kommt Rio de Janeiro, und 2020 stehen die Olympischen Spiele in Tokyo auf dem Wunschzettel.

Und warum hebt Kira vor dem Anlauf immer den Arm? Nein, es hat nichts mit magischer Beschwörung zu tun. Es handelt sich um ein Kommunikationssignal. Sie stellt damit nur sicher, dass ihr Vater gut aufpasst, wenn sie in den Himmel schwebt.



v.l.n.r.: Herbert Czingon, Anatoly Gordienko, Vitaly Petrov und Fritz Grünberg

Herbert Winkler

Kira Grünberg

Österreichische Rekorde im Stabhochsprung der Frauen

U16	3,72m	U23	4,45m
U18	4,01m	Allg. Klasse	4,45m (Freiluft und Halle)
U20	4,15m		

Athletes Corner – Ein Tag im Leben von Viola Kleiser

In der neuen Serie „Ein Tag im Leben von...“ begleiten wir in der zweiten Ausgabe Österreichs schnellste Frau und Studentin der Internationalen Entwicklung, Viola Kleiser. Zwischen Vorlesungen und Arbeit versucht die Olympiateilnehmerin von Sotschi ihre 8-9 Trainingseinheiten pro Woche unterzubringen. Wir haben sie einen Tag lang begleitet und ihren abwechslungsreichen Alltag dokumentiert.



06:30

Um diese Uhrzeit steht bei Viola dienstags Tagwache an. In dieser Woche steht etwas weniger Training an. Nach drei Wochen Trainingslager auf Teneriffa hat sie sich eine Regenerationswoche verdient. Langweilig wird ihr trotzdem nicht, Österreichs schnellste 100m Sprinterin hat einen vollen Terminkalender. Ausschlafen ist heute nicht drinnen, um 9.45 beginnt die erste Vorlesung auf der Uni. Viola absolviert ihren Master in Internationaler Entwicklung an der Universität Wien und steht kurz vor ihrem Abschluss. Ihren Bachelorabschluss hat die 24jährige bereits in der Tasche. Und davon gleich zwei: An der University of Missouri studierte sie mit einem Sportstipendium Psychologie und Philosophie. „Philosophie hab ich auch schon in Wien davor studiert, das ging in Kansas nebenbei mit“, so die Sprinterin. 2013 kehrte sie dann nach Wien zurück und trainiert seither bei Philipp Wessely, der vor einigen Jahren selbst noch als Leichtathlet aktiv war.

12:00

Nach einer 3stündigen Philosophie Vorlesung über Idealismus bei Leibniz fährt Viola für eine kurze Mittagspause

nach Hause, bevor der nächste Termin ansteht. Mittags wird sportgerecht gekocht; Die Studentin achtet auf eiweißreiche Ernährung. Zum Mittagessen ist noch eine Handvoll Kohlenhydrate erlaubt, welche am Abend dann gänzlich weggelassen werden.



Die ersten Wettkämpfe der Freiluftsaison stehen bereits vor der Tür. Viola wird mit ihrem Verein, der Union St. Pölten, an den Österreichischen Vereinsmeisterschaften teilnehmen. Dort wird sie in den Sprintdisziplinen Punkte holen und auch einen ungewöhnlichen Ausflug unternehmen. „Meine Schwester wird Kugelstoßen und ich werde mich im Speerwurf versuchen. Vorher sollte ich aber zumindest einmal dafür trainieren“ schmunzelt die Athletin. Es ist alles andere als selbstverständlich, dass Viola alle möglichen Disziplinen problemlos betreiben kann. Vor gut zwei Jahren brach sie sich nämlich bei einem Unfall in der Kraftkammer einen Wirbel und schrammte nur knapp an einer Lähmung vorbei. Der gebrochene Brustwirbel wurde daraufhin mit Nägeln versteift und ihre Karrie-

re stand in den Sternen. Viola ließ sich jedoch nicht unterkriegen und arbeitete mit einem tollen Team an ihrem Comeback. Umso unglaublicher wird die Geschichte, wenn man sich ein Jahr post-OP ansieht. Viola konnte nicht nur wieder Sport betreiben – sie schaffte es ins Nationalteam im Bob als Anschieberin und nahm an den Olympischen Winterspielen in Sotschi teil. 2015 steht das Bobfahren jedoch – zur Freude der Leichtathleten – im Hintergrund und Viola arbeitet daran, ihre Bestleistung von 11,68sec. über 100m weiter zu steigern.

15:00

Nach dem Mittagessen bleibt ihr nicht viel Zeit zum Verschnaufen, schon um 15:30 steht ein Training auf dem AKH Gelände an. Jedoch nicht für Viola selbst – zusammen mit Peter Wundsam leitet sie einen Firmenlaufkurs mit 30 ambitionierten Hobbyläufern. Die Athletin der Union St. Pölten bringt ihnen die richtige Lauftechnik bei. Der Ausbilder kam vor einiger Zeit auf sie zu und fragte, ob sie an einer Zusammenarbeit interessiert wäre und Viola kam der Job sehr entgegen. Die beiden kennen sich schon von der Laufolympiade, die Peter damals moderierte. Neben diesem Nebenverdienst arbeitet Viola auch noch bei der OMV, um sich Sport und Studium besser finanzieren zu können. „Dort bin ich in der legal corporation Abteilung für die Sitzungsprotokolle zuständig. Im Monat komme ich auf ungefähr 20 Stunden, verteilt auf 3 intensive Tage“ ergänzt Viola, um sich danach wieder ihrer Gruppe zu widmen.



17:30



Zwei Stunden später ist die Einheit beendet und nun beginnt für „Vio“, wie sie von ihren Freunden genannt wird, erst ihr eigenes Training. Direkt geht es in die Südstadt, wo Trainer Philipp Wessely schon auf seinen Schützling wartet. Mit ihrer Schwester Valerie und der Hürdenläuferin Rose Kopitsch bildet Viola eine Trainingsgruppe. Beim heutigen Training trifft sie ihre Schwester, mit der sie sich zu Beginn der Einheit kurz über den heutigen Tag austauscht. Aufgrund der Regenerationswoche steht eine extensive Einheit an, der ein ausgiebiges Aufwärmen vorangeht. Wer dem Aufwärm-

programm verbal folgen möchte, wird schlechte Karten haben. In deutscher und englischer Sprache gemischt hören die Mädels Anweisungen wie „eccentric splits“ und „mountain climbers“. Philipp hat durch seine internationalen Kontakte schon Trainern aus England und USA über die Schultern geschaut und lässt seine Erfahrungen gekonnt in sein Training einfließen. Mit 32 Jahren zählt er unter den Leichtathletik Trainern zu den „Youngstars“ in der Szene. Die Art seines Coachings wirkt jedoch verblüffend ausgeglichen und erfahren. Mit ruhiger Stimme erklärt er die nächsten Übungen und die beiden Schwestern führen die Anweisungen konzentriert aus. Man sieht den Fokus in ihren Gesichtern, gesprochen wird während der Trainingseinheit nicht viel. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen folgt noch Rhythmusschulung über einige Hürden. Danach stehen unterschiedliche Trainingsinhalte an. Inzwischen haben sich die Wolken über dem Bundessportzentrum verdichtet und die ersten Regentropfen sind zu spüren. Für Anfang Mai ist es ziemlich kühl; die rund 15 Athleten, die am Platz trainieren, sind allesamt mit langen Hosen und Trainingsjacken bekleidet. Der Regen nimmt zu. Einige Zuschauer, die bis dahin gespannt die Sportler beobachteten, suchen den Weg ins Trockene. Den motivierten Athleten imponieren die widrigen Witterungsverhältnisse herzlich wenig und alle trainieren unbeeindruckt weiter.



Zum Abschluss der Einheit stehen für Vio noch extensive Läufe am Programm. Mit der Stoppuhr in der Hand läuft sie ihre lockeren 8x 200m. Trainer Philipp ist inzwischen mit zwei weiteren Athletinnen beschäftigt und leitet deren Warm-up. Nichtsdestotrotz hat er Viola immer genauestens im Blick und ein „Super Vio“ nach 150m während ihrem 4. Lauf weist auf seine Multitaskingfähigkeit hin.

19:30

Nach den 8 Läufen folgt noch ein „Cool Down“, gegen halb acht ist der Tag geschafft und Vio kann zufrieden die einstündige Heimfahrt von der Südstadt in den 16. Bezirk in Angriff nehmen. Die nächste Woche wird trainingsmäßig wieder etwas intensiver ablaufen. Neben Blockstarts und Schnelligkeit werden intensive Tempoläufe am Programm stehen. Und für den Speerwurf wird sie sich wohl oder übel auch einmal hinstellen müssen. „Schließlich möchte ich bei den Vereinsmeisterschaften schon über 30m werfen.“ lacht die sympathische Sprinterin.



Nachgefragt bei Maximilian Münzker

In der neuen Kategorie "Nachgefragt bei..." haben wir uns zum Ziel genommen, junge, aufstrebende Talente ins Rampenlicht zu stellen. In der zweiten Ausgabe haben wir beim EYOF Finalisten von 2013 Maximilian Münzker nachgefragt. Das Sprinttalent vom ULC Weinland wird von Ingrid Grießel trainiert und konnte heuer in der Halle den 10 Jahre alten österreichischen U18 Rekord über 60m auf 6,95 Sekunden verbessern.



Als Kind war ich... mehr musik- als sportorientiert.

Mein Traumberuf wäre... im Management eines Industriekonzerns zu arbeiten oder als Tubist in einem Orchester zu spielen.

Ich schätze an Menschen... Bodenständigkeit, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit

und einen guten Humor.

Glücklich bin ich, wenn... ich mir immer wieder neue Ziele setzen kann.

Gar nicht gerne trainiere ich... in einer stickigen Halle.

Eine besondere Gabe meiner Trainerin ist... ein Talent kontinuierlich zu entwickeln.

In zwanzig Jahren werde ich... meine sportliche Karriere bereits beendet haben und hoffentlich meinen Traumberuf ausüben.

Mein sportlicher Traum wäre... die Teilnahme bei Olympischen Spielen.

Wenn ich nicht trainieren kann... fühle ich mich unausgelastet.

In der Schule bin ich... in den meisten Fächern eher ein Minimalist.

Vor einem Wettkampf bin ich... oft noch sehr nervös und angespannt.

Mein sportliches Vorbild ist... Usain Bolt.

Beim Training bin ich... ehrgeizig und zielorientiert.

Doping ist... der größte Betrug im Sport, Doping-Sünder sollten für immer ausgeschlossen werden.

Ein Trainer braucht für mich... Ruhe, Gelassenheit und Zielstrebigkeit.



Ich ärgere mich, wenn... ich meine Vorhaben nicht umsetzen kann.

In den Ferien... unternehme ich gerne etwas mit Freunden und fahre auf Urlaub.

Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde... ich mich voll und ganz auf die Musik, besonders auf das Tubaspielen konzentrieren.



10 Fun Facts über Collegesport in den USA

In dieser Rubrik werdet ihr von den Autorinnen des kürzlich gegründeten Blogs „trackstories“ zu lesen bekommen. Eben jene Verantwortliche für den Text sind Rose Koppitsch, Valerie Kleiser und Viola Kleiser. Sie sind selbst aktive Leichtathletinnen und bilden die Trainingsgruppe der Sparte Leichtathletik von Philipp Wessely.

Es war der 31. März 1906 als Theodore Roosevelt die National Collegiate Athletic Association gründete. Viel hört man immer wieder über das große Land auf der anderen Seite des Ozeans und der Athletenschmiede NCAA aus der einige der weltbesten Leichtathleten hervorgekommen sind. In unserem aktuellen Artikel wollen wir das Thema Leichtathletik und Studium in den USA einmal von einer ganz anderen Seite beleuchten. Wir wollen euch mit „insider“-Fakten bekannt machen, die man als Außenstehender auf diese Weise gar nicht, oder nur am Rande, mitbekommt. Dazu haben wir Erfahrungen aus erster Hand gesammelt, die wir im folgenden mit euch teilen. Tatkräftig unterstützt haben uns hierbei Carina Schrempf und Niki Franzmair, die momentan beide in den USA studieren. Ebenso kann Viola auf 2 Jahre Studium in Kansas zurückgreifen und einiges erzählen. . .

Und jetzt Vorhang auf für die spannendsten FUN-FACTS der amerikanischen Collegesportszene:

1. Muscle Milk, Gatorade oder doch ein Snowcone?

Collegeathleten finden am Campus alles vor was sie für Sport und Studium benötigen. Uni, Trainingsanlagen, Eisbäder, Erholungsräume. . . und Muscle Milk. Was das ist? Es klingt nach Milch, hat damit aber nicht mehr viel zu tun.

Es ist ein Protein Shake, which contains no milk! Den Athleten wird alles zur Verfügung gestellt was an Energiezufuhr benötigt wird. Dafür gibt es sogenannte Snackbars, die vor allem nach dem Training gern besucht werden und auch den Weg vom Training zum Unterricht erleichtern, wenn keine

Zeit für einen Besuch des food courts (Mensa) bleibt.



Die U of O (University of Oregon) hat eben von solch einer Snackbar eine Luxusversion, welche einen Ernährungsberater und individuelle meal plans beinhaltet, berichtete uns Niki von seiner täglichen Arbeitsstätte. In den food courts hingegen findet man dann den allseits bekannten „Ami-Style“ in Vollendung, wie z.B. ein von Carina gesichtetes Panini mit Erdnussbutter, Marshmallows, Bacon, Schokosauce und Banane. . . Mahlzeit! :)



Nicht zu vergessen, sind die „großen orangen Behälter“ die man über den gesamten Campus verstreut findet. Wer steckt dahinter? Richtig, es muss Gatorade sein. Kein Training, kein Wettkampf, kein (Campus-) Tag ohne Gatorade. Man bekommt es einfach ÜBERALL. Ob nun das Wohl der Athleten oder das Promoten eines heimischen Konzerns an erster Stelle steht,

sei dahingestellt. Den Sportler gefällt's. Wer möchte schließlich nicht bei jedem Training und Wettkampf eine riesen Box mit Gatorade-Flaschen zur freien Verfügung haben?



2. XCO Runners have style

Zitat aus dem Chronicle eines College Athleten: „We're here to run as fast as we can—but we're here to do it in style“ Cross Country Läufer scheinen eine besondere Art zu haben, ihrem Teamgeist Ausdruck zu verleihen. Jedoch geht es nicht nur ums Team, was hier genauso zu zählen scheint, ist der Style. Die NCAA Meisterschaften gehören wohl zu einem der wichtigsten Ereignisse im Leben eines Collegeathletens. Klar, dass hierfür nicht nur Topform sondern ebenso Topaussehen gefragt sind. Was kann man(n) neben Gesten und anderem dazu besser nutzen als seine Gesichtsbehaarung? Bis zur College Meisterschaft wird der Bart gehegt und gepflegt, gestutzt und geformt. Der gute alte Schnauzer ist hier wohl ein Muss, alles drum herum bleibt der Kreativität des Einzelnen überlassen. Auch in Sachen Bart-Styling scheint die amerikanische Leichtathletik anderen Sportarten, wie Eishockey, in nichts nachzustehen. Liebe NHL Spieler, hier könnt ihr euch was anschauen ;-).



3. Who is Handsome Dale?

Wie allgemein vielleicht bereits bekannt ist, hat jede Universität ein Maskottchen. Sei es die Oregon Duck der University of Oregon, der Colonel der Eastern Kentucky University oder das UMKC Kangaroo. Manche Universitäten definieren sich zu so einem hohen Grad über ihre Maskottchen, dass sie sogar weitaus bekannter durch ihre Nicknames sind, welche auf ihren Maskottchen basieren. Dazu gehören zum Beispiel die Tigers, die Eagles, die Lions, die Bears, die Hawks und viele weitere. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass die schwitzende und strampelnde Person, die hofft das Heimteam würde endlich aufhören mehr Punkte zu machen, da weiter herumspringen einfach zu anstrengend wäre, sogar über ein College Stipendium für die Tätigkeit als Maskottchen verfügt!



Was bei denen wohl im Motivations-schreiben steht??? ;-) Noch seltsamer sind jedoch nicht die Personen in einem solchen, viel zu heißen Kostüm sondern die sogenannten Live Mascots. Vereinzelt gibt es noch Universitäten welche lebende Tiger, Hunde, Ponies etc als Maskottchen haben. Ein Handsome Dale sowie jener von der Yale University ist hier definitiv eine der komischsten Figuren.

4. Königsdisziplin 4x4

“So, who’s gonna run the 4x4 relay” ??? Die 4x400m Staffel wird in den

USA fast wie eine Staatsangelegenheit behandelt: Nicht Laufen gibt’s nicht! Wer schon einmal diese Staffel gelaufen ist, weiß wahrscheinlich, dass es weitaus bequemere Dinge gibt, als 400m zu sprinten. Noch unbequemer wird’s, wenn du auf dem Weg zum Wettkampf bist, und die glücklichen Kandidaten vorab noch nicht auserkoren wurden. Tja, dann beginnt das Bangen um den letzten Platz in der Staffel.



Auch wenn du schon Vorlauf, Zwischenlauf und Endlauf deines Bewerbs hinter dir hast, die Relay muss noch sein. Da kommt Freude auf, denn es gibt sogar jedes Wochenende die Gelegenheit eine 4x4 zu laufen. Diese Staffel ist einfach der krönende Abschluss jedes Wettkampfes. Das Schöne daran: dieser Hype um die 4x4 Staffel erzeugt auch Teamgeist und eine spezielle Euphorie bei den Athleten, der abermals hervorhebt, dass in den USA das Team über dem/der einzelnen Athleten/in steht.

5. Dr. Mag. Bakk Coach... Oder wie jetzt?

Die Trainer an Colleges sind wirklich alle Akademiker? Ja, in der Regel schon, denn eine Voraussetzung um an einem College ein Trainer zu werden ist mindestens ein Bachelors degree. Doch abgesehen von diesem lustigen Trainer-Detail, wer gehört eigentlich in der Regel noch so zum Coaching Staff? Denn das bei uns vorherrschende Bild “ein Trainer - eine Gruppe” ist undenkbar. In den USA gibt es neben dem Headcoach einen Assistant Coach, Volunteer Assistant Coaches,

Graduate Assistants and Undergraduate Assistants. Die Aufgaben jedes/jeder Einzelnen? Immer dieselbe: sie coachen :-)

6. Fashionvictim

Die Collegeathleten müssen sich nie Gedanken über ihre Trainingsbekleidung machen. Abgesehen davon, dass sie von Kopf bis Fuß ausgestattet werden, wird auch keine andere Kleidung und vor allem keine andere Marke geduldet. Damit es die Athleten ganz einfach haben, gibt es sogar Vorschriften, an welchem Tag, welches T-Shirt getragen wird. Und Gnade, wenn du am blauen Dienstag, das rote Leibchen von Donnerstag trägst. Eigentlich ist dieses System sehr praktisch und leistbar für die Sportler, ihr wisst ja selbst wie teuer Sportausrüstung sein kann.

7. Heute bitte im Uhrzeigersinn laufen!!

In Österreich ist man froh über jede Leichtathletikhalle und hat auch eine konkrete Vorstellung wie diese auszu-sehen hat: sie sollte eine 200m ange-hobene Rundbahn haben. Doch sehen die Hallen in den USA genauso aus? Die Antwort ist ein eindeutiges Nein, nicht immer.



Von 330m bis 300m bis zu einer flachen 200m Rundbahn ist alles zu haben. Vor allem auf letzteren kann man als Athlet/in nur auf eine günstige Bahnauslosung hoffen, denn auf den Innenbahnen ist man verloren. Doch würden diese Unterschiede der Indoor Tracks nicht zu erheblichen Unterschieden der Leistung führen? Auch hier gibt es eine klare Antwort: Ja! Aber auch dieses Problem hat die NCAA (National Collegiate Athletic Association) scheinbar sehr einfach gelöst, und zwar mit

der NCAA Indoor Conversion Chart (<http://www.usfccc.org/assets/NCAA-Indoor-Track-Size-Conversion-Charts.pdf>). Diese, etwas fragwürdige, Verschlüsselung gibt an, wieviel von der gelaufenen Zeit abgezogen wird. Indoor Tracks haben in den USA aber auch an sich einen ganz anderen Stellenwert. Sie werden gehegt und gepflegt und will man eine Innenlaufbahn betreten muss man sich erst einmal durch einen Dschungel an Hinweisschildern kämpfen. Diese beinhalten die an diesem Tag zu laufende Richtung, sowie die Bahneinteilung der "langsamen Jogger" bis "schnellen Jogger".

8. Was Christa Kummer wohl dazu sagen würde...?

Und nun ein kurzer Ausblick auf das Wetter... Wettkämpfe und Training finden ja bekanntlich bei fast allen Wetterkapriolen statt. Aber was wir in Europa vielleicht als noch erträglich bezeichnen, löst in den USA einen Notstand im Land aus. Die Rede ist hier von Schnee!



Kaum fällt der erste große Schnee werden die Universitäten teilweise geschlossen, die Trainings abgesagt, die Straßen sind wie ausgestorben, denn Autofahren kann man bei Schnee ja sowieso nicht, und die Regale in den Supermärkten werden leer geräumt als würden morgen die Lebensmittel ausgehen. Umgekehrt verhält es sich wenn es um Tornadowarnungen geht, berichtete Carina aus eigener Erfahrung. Ein kleiner/ großer Tornado bringt in den USA keinen aus der Ruhe, außer vielleicht die europäischen Athleten/innen im Team ;-)

9. Einmal kurz die Welt anhalten

Als Athlet/in absolviert man an einem Wettkampftag gerade sein Aufwärmprogramm, steht kurz vor dem Start oder wartet eventuell noch auf der Tribüne auf seinen großen Moment. Ganz egal was man gerade macht, am Anfang jedes Wettkampfs gibt es einen

Moment in welchem das komplette Stadion in kürzester Zeit komplett einfriert. Als hätte die Welt aufgehört sich zu drehen. Nun ja, für einen Moment hat sie das wahrscheinlich auch in den Köpfen vieler. Alle Häupter wenden sich mit geübter Schnelligkeit der amerikanischen Fahne entgegen und die Nationalhymne wird gesungen. Keine fünf Minuten später ist dieser Zauber auch wieder vorbei und jeder macht da weiter wo er vorher aufgehört hat.

10. Was uns all diese teilweise lustigen, teilweise tragisch-komischen und dann wieder unglaublichen Details des amerikanischen Collegiate Sportsystems jedoch definitiv zeigen: die USA sind das Land der Träume... so don't stop dreaming!



Eure Vio, Vali und Rose

Der Kampfrichter meint ... zum Thema Wettkampfprotokoll

Zur Situation: Am zweiten Tag einer Meisterschaft beklagt sich ein Betreuer beim Wettkampfleiter, eine Leistung seines Athleten bei einem horizontalen Sprung am Vortag wäre im Wettkampfprotokoll unrichtig vermerkt worden.

Formal gesehen ist die Einspruchsfrist längst abgelaufen (30 Minuten ab Bekanntgabe des Ergebnisses). Der Wettkampfleiter wäre auch nicht die richtige Ansprechperson, denn Einsprüche sind mündlich beim Schiedsrichter einzubringen.

Menschlich gesehen ist ein Irrtum des Protokollführers selbstverständlich nicht ausgeschlossen. Wenn aber die Angabe des Weitenablesers wie vorgesehen laut wiederholt

wird, sollte ein solcher Fehler nicht vorkommen. Allerdings sind bei starkem Umgebungslärm zweifache Hörfehler möglich. Sportlich gesehen würde jede nachträgliche Änderung zu Gunsten eines Wettkämpfers eine Verschlechterung für alle anderen bedeuten.

Rechtlich gesehen ist ein von drei Personen (Protokollführer, Obmann und Schiedsrichter) unterschriebenes Wettkampfprotokoll ein Dokument, dessen eigenmächtige Veränderung eine Fälschung darstellt. Eine Änderung des Ergebnisses auf Grund einer Jury-Entscheidung ist selbstverständlich möglich.

Adolf Rieck



Statistik

ÖLV Jahresbeste 2015 Freiluft

Männer

100	10,99	C. Haslauer
200		
400	48,65	Mario Gebhart
800	1:51,37	N. Franzmair
1500	3:40,85	Brenton Rowe
5000	14:02,50	Brenton Rowe
10000	30:46,07	S. Listabarth
H.Mar	1:05:17	V. Pfeil
Mar	2:14,05	Edwin Kemboi
110H	16,38	K. Weber
400H		
3000H		
Hoch	1,94	D. Siedlaczek
Stab	4,60	Sebastian Ender
Stab	4,60	Paul Kilbertus
Weit	6,53	Dennis Gugrel
Drei		
Kugel	13,16	Kevin Grimschitz
Diskus	67,20	Gerhard Mayer
Hammer	54,57	Michael Hofer
Speer	57,00	Mario Seyser
10-K		
20kmG		
50kmG		

Frauen

100	12,82	F. Dohnalik
200		
400	54,01	Carina Schrempf
800	2:07,61	Carina Schrempf
1500	4:43,06	Katharina Koitz
5000	17:56,94	Karin Freitag
10000	33:48,62	Anita Baierl
H.Mar	1:11:34	Andrea Mayr
Mar	2:42:32	Karin Freitag
100H	13,24	Beate Schrott
400H		
3000H		
Hoch	1,73	Nina Luyer
Stab	3,42	Theresa Peticzka
Weit	5,32	B. Schönfelder
Drei		
Kugel	12,92	S. Waldkircher
Diskus	47,66	Djeneba Toure
Hammer	47,40	Jacqueline Röbl
Speer	49,40	Victoria Hudson
7-K		
20kmG		

Stand: 7.5.2015

Rekorde und Bestleistungen

Gerhard Mayer

geb. 20.5.1980; SV Schwechat
Diskus Allg.Klasse: **67,20 m** – 5.5.2015
Schwechat-Rannersdorf
Alter Rekord: 65,24 m Gerhard Mayer (2010)

Kira Grünberg

geb. 13.8.1993; ATSV Innsbruck
Stabhochsprung Halle Allg.Klasse:
4,45 m – 6.3.2015 Prag
Alter Rekord: 4,44 m Doris Auer (2001)

Zehnkampf Union

J.Schwarzinger (97) – S.Walli (96) –
S.Lagger (99) – A.Scheftner (97)
4x200 Meter Halle Allg.Klasse:
1:39,54 min – 22.2.2015 Linz
Alter Rekord: 1:39,87 min DSG Wien (2013)

Sarah Lagger

geb. 3.9.1999; Zehnkampf Union
Weitsprung U18 Halle: **6,08 m** –
22.2.2015 Linz
Alter Rekord: 6,05 m Christina Öppinger (1989)

Karin Strametz

geb. 18.4.1998; SU Kärcher Leibnitz
60 Meter Hürden U18 Halle: **8,47 s** –
22.2.2015 Linz
Alter Rekord: 8,52 s – N. Tobolka (2009)

Maximilian Münzker

geb. 15.7.1998; ULC Weinland
60 Meter U18 Halle: **6,95 s** – 21.2.2015
Linz
Alter Rekord: 6,97 s Michael Horvath (2005)

Nico Garea

geb. 24.11.1998; SU Kärcher Leibnitz
400 Meter U18 Halle: **49,14 s** –
22.2.2015 Linz
Alter Rekord: 49,29 s Oliver Münzer (1987)



Andrea Mayr

geb. 15.10.1979; SV Schwechat
Halbmarathon Allg.Klasse: **1:11:34 Std**
– 19.4.2015 Linz
Alter Rekord: 1:11:49 Std Andrea Mayr (2012)



Jennifer Wenth

geb. 24.07.1991; SV Schwechat
5000m Halle Allg.Klasse: **15:43,88 min**
– 19.2.2015 Stockholm/SWE

Was sind die ÖLV Nachrichten?

Die ÖLV Nachrichten erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Webseite des ÖLV. Beziehen können Sie die ÖLV Nachrichten gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.