

Philipp Unfried

Österreichs Trainer des Jahres
 im Portrait – Seite 8

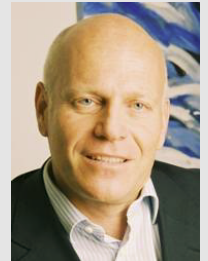


Auf dem Weg zum Sieg



Wenige Tage nach einem Straßenlaufsieg in der Steiermark holte Thomas Rossmann am 1. Mai in Villach über 10.000m seinen ersten Staatsmeistertitel (Foto: GEPA Pictures).

EDITORIAL



Dr. Ralph Vallon
 ÖLV-Präsident

Österreichs Sport in Bewegung

Diese Woche wurde die Vorlage zum neuen Bundes-Sportförderungsgesetz im parlamentarischen Sportausschuss mit Stimmen der SPÖ, ÖVP und FPÖ gebilligt. Einer Beschlussfassung im Plenum des Nationalrats am 22./23. Mai 2013 steht daher nichts mehr im Wege.

Mit dem neuen Gesetz werden 50 % der Sportförderung dem Leistungs- und Spitzensport zu Gute kommen, 45 % dem Breitensport und 5 % gesamtösterreichischen Organisationen wie dem ÖOC, der BSO oder dem ÖBSV. Neo-Sportminister Gerald Klug, der sich in den wenigen Wochen seiner Amtszeit bereits sehr gut etabliert hat, spricht von jährlich 5 Mio. Euro mehr an Sportförderung für die 60 Fachverbände. Ebenso hat er die Bedeutung von Sportstätten-Infrastruktur für den Trainingsbetrieb erkannt und möchte hier Akzente setzen, was wir ebenfalls sehr begrüßen.

Insgesamt ist derzeit in Österreichs Sportlandschaft sehr viel in Bewegung. Erfreulicherweise ist vieles auch in die richtige Richtung unterwegs.

Die Einrichtung einer Abteilung Spitzensport in der BSO oder den Umbau des Cricketplatzes in Wien möchte ich dabei als weitere Beispiele nennen.

Inhalt

Hürdentalente Wimberger und Zapfel	2
Interview Franzmair	5
Portrait Philipp Unfried	8
Schulprojekte Bangladesch	9
One-way Ticket to Detroit	10
Lügen haben kurze Beine	10
Lauf-Trainingslager Arizona	11
Auszeichnung Schrempf	11
ÖLV Leistungskonzept	13
Buchtipp: Edi Holzer	13
Anja's Kenia-Story	14
DLV-Konferenz	18
Statistik	19

Story

Im Schatten der Top-Athleten Beate Schrott, Andreas Vojta, Gerhard Mayer & Co. drängen sich einige Junge immer mehr in der Vordergrund.

In dieser Ausgabe baten unsere beiden neuen Redaktionsteam-Mitglieder Betina Germann und Hannes Riedenbauer drei Nachwuchsathleten zum Interview.

Die beiden Hürden-Talente Eva Wimberger und Yvonne Zapfel sowie Mittelstrecken-Rookie Nikolaus Franzmair, den wir im Trainingslager auf Caorle besuchten, standen dabei Rede und Antwort (Siehe Seite 2 bzw. 5).

Über die Hürdenstrecke tut sich einiges

Das Highlight der Hallensaison 2013 war sicher der 60 Meter Hürden Rekord von Beate Schrott als sie mit 7,96s erstmals unter 8 Sekunden blieb. Durch die Karriereenden von Daniela Wöckinger und Victoria Schreibeis klaffte zunächst eine Leistungslücke zum Rest der heimischen Hürdensprinterinnen. Zwei junge Athletinnen sind aber am besten Weg diese Lücke gleich wieder zu schließen. Betina Germann sprach mit den beiden im ÖLV Nachrichten Interview.

Eva Wimberger

Verein:
ULC-Linz Oberbank
Trainer:
Wolfgang Samsb
Alter: 19
Größe/Gewicht:
1,70 m, 62 kg
Beruf: Schülerin
Bestleistungen:
100 m Hürden: 14,06 s
60 m Hürden: 8,41 s



Yvonne Zapfel

Verein:
LT Bgld Eisenstadt
Trainer:
Mag. Christian Röhrling,
Mag. Victoria Schreibeis
Alter: 20
Größe/Gewicht:
1,70 m; 60 kg
Beruf: Studentin
Bestleistungen:
100 m Hürden: 14,20 s
60 m Hürden: 8,46 s



Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Eva Wimberger (EW): Ich war vorher in einem Schwimmverein und mein zwei Jahre älterer Bruder war bereits beim ULC, durch kleine Sticheleien entschied ich mich dann auch Leichtathletik zu betreiben.

Yvonne Zapfel (YZ): Meine Eltern sind begeisterte Schifahrer und haben mir auch schon sehr früh das Schifahren beigebracht. Dabei stellte sich dann auch bald heraus, dass ich sportlich sehr vielseitig begabt war. Im Winter bestritt ich Schirennen. Um mich auch über die restlichen Monate für den Schisport fit zu halten, kam ich schließlich zum ATS Pinkafeld, wo ich mich sehr vielseitig betätigen konnte. Ich lernte laufen, werfen und springen, und startete auch dort sehr bald erfolgreich bei diversen Läufen und Mehrkämpfen. Bestritt aber auch Duatlons und Triathlon. Mit 14 Jahren habe ich mich schließlich, nachdem ich bereits

mehrere Meistertitel in der Tasche hatte, endgültig für die Leichtathletik entschieden.

Wann hast du mit dem regelmäßigen Training begonnen?

EW: Vor zwei Jahren im September 2011.

YZ: Ich habe bereits im Volksschulalter im Verein 2 mal pro Woche trainiert, ab 14 Jahren dann mit Trainingsplan.

Wie viele Trainingseinheiten trainierst du pro Woche?

EW: 6 mal 2 bis 2,5 Stunden pro Woche.

YZ: Circa 4 Einheiten zu je 1,5 Stunden pro Woche, abhängig von meinem Studium.

Wie funktioniert der Zusammenhang Schule bzw. Studium/Training? Doppelbelastung oder willkommene Abwechslung?

EW: Ich bin sehr ehrgeizig, was die

Schule und das Training betrifft. Wenn man etwas schaffen will, bekommt man auch alles unter einen Hut. Oft fahre ich direkt nach der Schule noch ins Training. Wenn dann Schularbeiten anstehen, ist das Zeitfenster zum Entspannen sehr eng. Doch insgesamt komme ich gut mit der Situation zurecht.

YZ: Ich studiere Mathematik und Sport auf der Pädagogischen Hochschule in Eisenstadt, und für mich ist das Training immer wieder eine willkommene Abwechslung.

Was begeistert dich am Hürdensprint?

EW: Die Herausforderung schnell zu laufen und dabei technisch gut Hindernisse zu bewältigen.

YZ: Der Hürdensprint ist koordinativ ziemlich anspruchsvoll, das gefällt mir.

Welcher war dein bisher schönster Erfolg?

EW: Das Ticket für die Junioren-WM in Barcelona und dort noch die

Bestmarke zu unterbieten. Auch die Hallenzeit bei den ÖM dieses Jahr war ein großer Erfolg.

YZ: Als ich das Limit für die U-20 EM in Tallinn erreicht habe.



Wo liegen deine Stärken und Schwächen in deiner Disziplin?

EW: Stärke ist mein Schnelligkeitspotential, die gute Stabilität und als Schwäche würde ich derzeit noch die Hürdentechnik bezeichnen.

YZ: Meine Stärke ist der Start, meine Schwäche die Sprintausdauer.

Mit Beate Schrott hat Österreich im Hürdensprint ein internationales Aushängeschild. Gilt Sie als dein Vorbild?

EW: Beate ist definitiv ein Vorbild, auch ihr Werdegang neben dem Sport ist sehr beeindruckend. Meines Erachtens ist die Ausbildung das A und O.

YZ: Natürlich ist sie ein Vorbild. Es ist toll jemanden im eigenen Land zu haben, der auch international sehr erfolgreich ist.

Welche Zeit über 100 Meter Hürden glaubst/hoffst du zu erreichen?

EW: Mein Ziel ist unter 13,95 zu laufen, somit wäre auch das Ticket für die U23-EM gesichert. Ausgehend von meiner heuer gelaufenen 60-Meter-Hürden-Zeit, bin ich aber guter Dinge, dass ich deutlich schneller laufen kann.

YZ: Auf jeden Fall das Limit für die U-23 EM (13,95) und dann sehen, was noch möglich ist.

Welche kurz-, mittel- und langfristigen Ziele verfolgst du in der Leichtathletik?

EW: Kurzfristig plane ich die Teilnahme bei der U23-EM. Mittel- und

Langfristig ein internationales Klasse Niveau zu erreichen.

YZ: Jährliche Leistungssteigerungen. Ein großer Traum sind die Olympischen Spiele 2016.

Was ist dafür notwendig, um deine Ziele erreichen zu können?

EW: In erster Linie die Gesundheit und die Psyche, zweitens der Fleiß und das regelmäßige Training und drittens die Motivation.

YZ: Dafür ist es notwendig, dass ich meine Trainingseinheiten konsequent durchführe und stetig an meinen Sprintleistungen arbeite.

Welche Trainingsmöglichkeiten hast du in der kalten Winterzeit?

EW: Die Öffnungszeiten der Tips Arena in Linz haben leider kein kontinuierliches Training in der Halle zugelassen. Also mussten wir im Freien auf der Bahn trainieren. Ich war eine Woche auf Trainingslager in Teneriffa und einmal in Schielleiten über das Wochenende, um die Halle zu nutzen. Auch über Ostern war ich auf Trainingslager in Schielleiten.

YZ: Bis jetzt war es für mich sehr schwierig, auf Grund der räumlichen Entfernung, in der kalten Jahreszeit in einer Halle zu trainieren. Seit Jänner wohne ich aber in Eisenstadt, und habe daher die Möglichkeit, in der Südstadt oder im Wiener Dusika-Stadion zu trainieren.

Mit welchen regenerativen Maßnahmen erholst du dich nach schweren Trainingseinheiten?

EW: Ich gehe mehrmals die Woche massieren und mache Physiostunden bei Markus Feilmayr.

YZ: Am Liebsten fahre ich, wenn es sich zeitlich ausgeht, in die Therme. Dort kann ich so richtig gut entspannen. Aber auch mal nur zu Hause bei meiner Familie Zeit zu verbringen, auf der Coach mit meinem kleinen Bruder X-Box zu spielen oder einfach nur zu faulenzten, ist für mich schon eine gelungene Abwechslung und ein wenig

Entspannung.



Achtest du speziell auf deine Ernährung?

EW: Nein, dafür schmeckt mir das Essen zu sehr, um auf etwas zu verzichten.

YZ: An und für sich nicht. Ich esse grundsätzlich wonach ich gerade Lust habe. Nachdem ich aber noch sehr viel zu Hause bin, kocht meine Mama und achtet dabei schon auf ausgewogene Ernährung.

Musst du aufgrund deines Trainingseinsatzes auf Dinge verzichten, nach denen deine Freunde frönen (Partys, Konzerte, etc...)?

EW: Natürlich kann ich nicht so feiern gehen wie meine Freunde, die sind da aber sehr nachsichtig und unterstützen mich. Manchmal wenn es vom Training her möglich ist, gönne ich mir aber auch einen Abend um einmal richtig abzuschalten. Das Seeed Konzert im Dezember habe ich mir auch nicht entgehen lassen.

YZ: Eigentlich nicht. Meine Freunde nehmen Rücksicht, gefeiert wird dann, wenn ich auch Zeit habe.

Welche Fähigkeit/Stärke von deiner Konkurrentin hättest du gerne?

EW: Ich kenne Yvonne von einigen wenigen Trainingslagern, Kursen und Wettkämpfen, kenne sie aber zu wenig, um diese Frage zu beantworten.

YZ: Ich glaube, wir sind momentan ziemlich gleich stark. Eva hat beim letzten Trainingslager sehr konsequent und mit voller Motivation trainiert und wird es mir sicher nicht leicht machen.



GEMEINSAM GEWINNEN

ERIMA ist stolz, neuer Ausstatter der Österreichischen Leichtathletik Nationalteams zu sein

www.erima.at



SPORTSWEAR SINCE 1900

Mit Niki Franzmair in Caorle auf Trainingslager

Er war der schnellste U18-Läufer der Welt über 1000m im Jahr 2012, er hat im Vorjahr fünf österreichische Bestleistungen zwischen 800m und 1500m in der U18 und U20 aufgestellt und auch heuer bereits mit einer U20-Bestleistung über 800m in der Halle gegläntzt. Anfang März war er mit 18 Jahren und 11 Tagen der jüngste Hallen-EM Teilnehmer in Göteborg.

Wir befinden uns im Ostertrainingslager in Caorle (ITA) und mir gegenüber sitzt das derzeit größte österreichische Nachwuchslauftalent und ÖLV-Nachwuchssportler des Jahres 2012, Nikolaus Franzmair.



Nikolaus Franzmair auf Trainingslager in Caorle

Seit deiner ersten internationalen Meisterschaft in der Allgemeinen Klasse, der Hallen-EM in Göteborg, ist nun knapp ein Monat vergangen. Welche Momente davon sind dir am stärksten in Erinnerung geblieben?

Direkt nach dem Rennen im Ausgangstunnel ist Vorlaufsieger Adam Kszczot (der spätere Halleneuropameister) zu mir gekommen und hat mir erzählt, dass er sich meine Zeiten bereits im Vorfeld angesehen hat, ich noch so jung bin und meine Zeit noch kommen wird. Das hat mich extrem motiviert. Neuland war für mich die mediale Welle (Krone, OÖN, Pressekonferenz Gugl Indoor, Laufsport Marathon, Run up...) nach dem erfolgreichen Li-

mitversuch. Im ersten Moment war es schwierig, sich weiterhin nur aufs Training zu konzentrieren.

Du hast im letzten Vorlauf über 800m versucht, das Tempo von Beginn an hochzuhalten, um eventuell auch über die Zeitregel den Aufstieg zu schaffen. Was waren deine Gedanken eingangs der letzten Runde, als bis dahin Führender, und dann im Ziel?

Ich war im ganzen Lauf wie in Trance durch die tolle Stimmung in der Arena, und es war richtig laut, vor allem im Vergleich zu österreichischen Meisterschaften. Ich habe auch gewusst, es muss irgendwann ein Angriff von jemandem kommen, dass dann gleich alle vorbei sind, war etwas überraschend. Ich konnte leider nicht mehr umschalten oder zusetzen. Im ersten Moment war ich im Ziel etwas enttäuscht, dass meine mutige Laufweise nicht belohnt wurde. Der Wettkampf war insgesamt sehr wichtig für meine Entwicklung und gibt mir Mut für die kommenden Aufgaben.

Kurz vor der Hallen-EM konntest du deinen ersten Staatsmeistertitel (800m Halle) scheinbar relativ mühelos erringen. Mit Andreas Rapatz, Raphael Pallitsch, Andreas Vojta, Dominik Stadlmann, Lukas Pallitsch, Günther Matzinger und dir könnte man auch innerhalb Österreichs aus Publikumssicht spannende Rennen anbieten. Wünschst du dir einmal eine Staatsmeisterschaft in voller Besetzung in den kommenden Jahren?

Das wäre eine super Sache. Konkurrenz belebt das Geschäft und wenn sich eine gute Gruppe auch innerhalb

des Landes findet, pusht man sich gegenseitig. Ich wäre sicher nicht soweit, wie ich heute bin, hätte ich nicht auch mit Dominik Stadlmann eine gute nationale Konkurrenz in meiner Altersklasse.

Du bist im Leistungssport-BORG Linz, welche Möglichkeiten im Vergleich zu einem normalen Oberstufengymnasium werden dir dort geboten, um deinen Sport optimal auszuüben?

Ich habe dort wöchentlich 3x Frühtraining von 08-10 Uhr mit anderen Sportlern (z.B.: Niki Werthner, David Göttlinger, Verena Preiner...) des Sport BORGs. Vieles trainiere ich auch gemeinsam mit den Technikern (z.B.: früher mit Ivona Dadic). Vor allem auch die Älteren in der Gruppe waren auch Idole für mich und haben mir gezeigt, was man erreichen kann.



Ich nehme an im heurigen Jahr ist die Saisonplanung voll auf die U20-EM in Rieti ausgerichtet. Was sind deine Zwischenschritte bis dahin und welche Ziele setzt du dir für die EM und danach in der heurigen Saison?

Bisher war ich bei jedem Großereignis in Topform. Das ist auch heute mein Ziel, dass ich das mit meinem Trainer Wolfgang Adler wieder schaffe. Im Sommer haben wir auch vor der EM einige Doppelbelastungen (z.B.: bei der Rieder Leichtathletiknacht über 1500m und am Tag darauf die 800m bei der Salzburger Leichtathletik Gala) geplant, um die Konstellation mit Vorlauf/Semifinale/Endlauf bei der EM zu simulieren. Bei der EM ist das Finale das erklärte Ziel. Wenn die Abstände zu den meisten Gegnern wie im Vorjahr relativ gering sind, ist dort alles möglich.



Trainingsgruppe im Trainingslager

Du hast mir bereits im Vorfeld verraten, dass im nächsten Jahr die U20-WM im legendären Hayward Field in Eugene (USA) das große Ziel für dich sein wird und dadurch die EM in Zürich aufgrund des geringen Zeitabstandes vermutlich kein Thema sein wird. Hast du dir auch einen langfristigen Karriereplan zumindest für dich selbst festgelegt oder lässt du die weiteren Ziele einfach mal auf dich zukommen?

Einen großen Zyklus in Richtung Olympia 2016 in Rio habe ich mit meinem Trainer Wolfgang Adler geplant, vor allem auch um einen richtigen Push für weitere Ziele zu bekommen. Bei Ivona (Dadic) habe ich gesehen, welche zusätzliche Motivation eine Olympiateilnahme bringen kann.

Deine Trainingsgruppenkollegin und ÖLV Nachwuchssportlerin des Jahres, Ivona Dadic, hat sich nach Olympia von deinem Trainer Mag. Wolfgang Adler verabschiedet und sich der Trainingsgruppe der derzeit weltbesten Siebenkämpferin Jessica Ennis und Trainer Antonio Minichiello angeschlossen. Auch du hast, soweit ich weiß, bereits Anfragen von amerikanischen Universitäten erhalten. Ist für dich das Ausland also auch eine Option oder denkst du, dass du dich in Österreich genauso gut entwickeln kannst?

Für mich gilt das Prinzip: „Never change a winning team.“ Mit meinem Trainer klappt es richtig gut, und Wolfgang ist ein super Trainer für mich. Er kennt mich richtig gut und sieht mir im Training, wie im Wettkampf an, wie ich mich fühle. Bezüglich Auslandsanfragen habe ich mich noch nicht wirklich entschieden, ob ich ein Angebot annehme. Schnuppertrainings an Universitäten wurden mir bereits angeboten, und vielleicht sehe ich mir das mal an und entscheide danach.

Denkst du, dass die 800m auch langfristig deine Hauptdistanz bleiben oder denkst du auch über längere Distanzen nach?

Da ich recht gut auf Ausdauertraining anspreche, glaube ich, dass ich in Zukunft auch auf längere Strecken wechseln kann. Vor allem die 1500m könnten sicher interessant werden, auch wenn ich längere Strecken derzeit noch nicht so im Fokus habe. Man sieht aber auch bei Andreas Vojta, dass er als 1500m Läufer sehr gute 800m laufen kann.

Gibt es bereits Interesse von Sponsoren an dir und falls ja, führst du die Gespräche selbst oder gibst du das lieber in die Hände anderer?

Das direkte Interesse ist noch überschaubar, aber natürlich suche ich schon Sponsorenverträge. Mit der Oberbank, welcher auch unser Ver-

einssponsor (ULC Linz Oberbank) ist, habe ich einen eigenen Vertrag abgeschlossen. Meine Familie unterstützt mich dabei. Von Team-Rot-Weiß-Rot, Sporthilfe, Sportland Oberösterreich werde ich, wie von meinem Ausrüster Nike, wo mich Dietmar Millionig aufgenommen hat, und Polar bestens unterstützt.



Hast du schon mal ein Mediencoaching gemacht?

Bislang habe kein Coaching dahingehend absolviert, was ich sehr schade finde. Auch in der Schule habe ich leider kein Training dazu bekommen. Ich nehme mir ein Beispiel an Marcel Hirscher, der sich bei Fragen sehr viel Zeit nimmt, ehrlich bleibt und so redet, wie ihm der Schnabel gewachsen ist.

Was wünschst du dir in Zukunft für die österreichische Leichtathletik?

Die Leichtathletik soll wieder einen größeren Stellenwert in Österreich bekommen. Auch um die Jahrtausendwende waren die Gugl Games und auch der Stellenwert noch viel größer als jetzt.

Danke für das Interview und eine verletzungsfreie, sowie erfolgreiche Saison wünscht,

Hannes Riedenbauer

headstart® focus plus



**Konzentrationsfördernd!
Körperliche Leistungssteigerung!
Stressreduzierend!
Ohne Konservierungsmittel!**

Kraftakt in der Kälte

Hubert Gantioler, Extremsportler der HEADSTART-Sportfamilie, pulverisierte mit 17 Stunden und 27 Minuten den bisherigen Streckenrekord von 28 Stunden beim 160 km Langlaufrennen „Yukon Arctic Ultra“.

Gut zu wissen: Gantioler ernährte sich mit nur 9 Liter Headstart!

www.headstart.at

Philipp Unfried – Insider im Hürdenwald

Als aktiver Sportler ist er nur Insidern der Leichtathletik bekannt. Als Trainer hat er großen Anteil am Höhenflug von Beate Schrott und wurde 2012 von der Bundes-Sportorganisation zu Österreichs Trainer des Jahres gewählt.



Philipp Unfried ist Trainer von Beate Schrott. Das weiß man. Nicht allen ist aber bekannt, dass Philipp selbst einmal Hürdensprinter in der obersten Laufklasse war. Er gehörte mit Elmar Lichtenegger und Leo Hudec zu den Spitzenläufern, die die 110m Hürden unter 14 Sekunden liefen. Er war als U-20-Athlet bei der EM in Laibach und als U-23-Athlet bei der EM in Göteborg. 2002 wurde seine Karriere durch hartnäckige Verletzungen gestoppt.

Neugierig und gründlich

Und dennoch. Im Gespräch mit Philipp kommen weder durchgesehene Nostalgien zur sportlichen Vergangenheit noch Borderline-Allüren zur gegenwärtigen Trainertätigkeit vor. Ich sitze einem professionell orientierten und neugierigen Trainertyp gegenüber, der Trainingsprogramme nicht mit rohen Wortbrocken, sondern mit detaillierter Gründlichkeit erklären kann. Das hat viel mit seinem Hauptberuf zu tun, bei dem die Sportwissenschaft ein großes Thema ist.

„Ich habe das Glück, in einem Ambiente zu arbeiten, in dem sich wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anwendungen treffen“, erzählt Philipp mit Begeisterung. Er meint damit seine berufliche Tätigkeit im niederösterreichischen Weinburg, wo er in einem Sport-Therapie-Kletter-Zentrum arbeitet. Dadurch bekommt er auch ständig und gründlich Ein- und Tiefblicke in Sportdisziplinen, die nichts mit Leichtathletik zu tun haben. Zum Beispiel zum Training von Bob-Fahrern oder Alpin-Schifahrern.

„Ich habe mir etliche Trainingsmethoden zur Verbesserung der Schnelligkeit und Kraft bei Trainern aus anderen Sportarten abgeschaut“, gesteht Philipp.

Bei den Besten lernen

Ganz und gar nichts hält er von bemoosten und ewig tradierten Trainingsplänen. Diese hat selbst in seiner Karriere kennen gelernt und war darüber unglücklich. Deshalb hält er auch viel davon, sich als Trainer im Ausland weiterzubilden. Unfried holt sich immer wieder Wissen und Erkenntnisse aus Deutschland und in US-amerikanischen Trainingszentren.

Seit 2003 ist Philipp Coach bei Union St. Pölten. Er wechselte nahtlos von der aktiven Sportbühne in die unauffällige Hintergrundkulisse eines Trainers. Angefangen hat er sein Sportplatz-Engagement mit einmal pro Woche. Heute steht er fünf bis sechs Mal in der Woche auf und neben der Laufbahn.

Nicht nur Beate Schrott gehört zu seinen Athletinnen. Sie ist zweifellos das Aushängeschild und Österreichs bekannteste Leichtathletin der Gegenwart. Unfried stellt aber auch Elisabeth Maurer und dem Masters-

Spitzenathleten Eduard Gonaus sein Wissen und Engagement zur Verfügung.



Seine Rolle auf dem Sportplatz sieht er nicht nur als technischen Feedbackgeber.

„Die Startrainer in den USA sind bereits eine halbe Stunde vor dem Training auf dem Sportplatz und betreuen das Aufwärmen genauso wie das Techniktraining“, erzählt Philipp.

Diese Message eines allseits präsenten Trainers hat er auch zu seinem Credo gemacht. Er ist vom Anfang bis zum Ende des Trainings für seine AthletInnen da.

Präzise Technikanalyse

Spricht man Unfried auf seine Trainingsmethoden an, braucht man profundes Insiderwissen, um alles zu verstehen. Konzentration braucht man sowieso. Er splittet die Phasen eines Hürdenlaufes mit menuettartiger Präzision und spricht über biomechanische Einflüsse und Periodisierungen, wie ein Wissenschaftler, der in Genf nach einem Atomteilchen forscht. Den Hürdenlauf über 100 oder 110m, der für den Zuschauer in wenigen Augenblicken abläuft, zerlegt er in viele individuelle Teile. Der Start, der Weg zur ersten Hürde, die Schrittfolgen und den Lauf „hinten hinaus“ beschreibt er in präzisen Einzelanalysen. Dabei erzählt

er von Trainingsmethoden in den USA, wo Hürdenläufe mit Rückenwind trainiert werden, um spezielle Schrittprogrammierungen einzuüben. Die Technik des Hürdenlaufes ist eben mehr als ein Fließbandlauf.

Optimistischer Blick nach vorne

Ganz zum Schluss kommt auch Beate Schrott in unserem Gespräch vor. Sie hat eine polysportive Ausbildung hinter sich und war anfangs Turnerin. Unfried sieht darin einen großen Vorteil. „Beate hat sich ein gutes Fundament erarbeitet und sich erst mit

19 Jahren auf den Hürdenlauf spezialisiert“, analysiert er. Das sieht er als eine verlässliche Basis für alle weiteren Höhenflüge. Von sportlichen Schnellimbissen ohne Grundlagen hält er nichts.



Welche Zeit traut er Beate Schrott noch zu? Ich erwarte keine exakte Zeitangabe und bekomme sie auch nicht. „Wenn ich die Trainingsleistungen aus dem letzten amerikanischen Trainingscamp heranziehe, ist eine weitere Steigerung zu erwarten“, schmunzelt Unfried.

Optimistisch ist er allemal, will sich aber nicht mit einer kryptischen Milchburschenrechnung im Hürdenwald verheddern.

Herbert Winkler

SONNE international - Schulprojekte in Bangladesch

Friedenssicherung durch Schulsportwettkämpfe in Bangladesch.

Wettkämpfe und Training einmal anders!

SONNE-International, eine in Österreich gegründete NGO führt zusätzlich zu von ihr gegründeten, schon bestehenden Schulprojekten erstmals kontinuierlichen Sportunterricht, Schulsportwettkämpfe und Kulturveranstaltung für 800

buddhistisch-christliche, hinduistische und muslimische Kinder in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Sportministerium durch. Ziel ist es ein friedvolles Klima des Zusammenlebens der verschiedenen Kulturen und Glaubensgemeinschaften durch das gemeinsame Erleben sportlicher Wettkämpfe zu schaffen. Zusätzlich zur Primärbildung zu den Themen Sport, kulturelle Vielfalt und Verständnis, treffen die Kinder bei diesen Schulsportwettkämpfen einmal jährlich aufeinander.

Vorurteile sollen abgebaut werden und die Möglichkeit für Freundschaften geschaffen werden. Das Kennenlernen der anderen Volksgruppen im Rahmen sportlicher Wettkämpfe ermöglicht den natürlichen und gleichwertigen Zugang der Kinder und gewährleistet die Basis für den Aufbau von Respekt für kulturelle Vielfalt und Friedenssicherung. Die interkulturelle Kluft zwischen den Volksgruppen wird somit nachhaltig reduziert. Zusätzlich wird somit zur körperlichen und psychischen Fitness der SchülerInnen beigetragen. Im April 2013 und im April 2014 wird jeweils der große Wettkampf ausgetragen.



Wenn Sie dieses Sportprojekt unterstützen wollen, freuen wir uns über Ihre Unterstützung!



www.sonne-international.org

One-way Ticket to Detroit

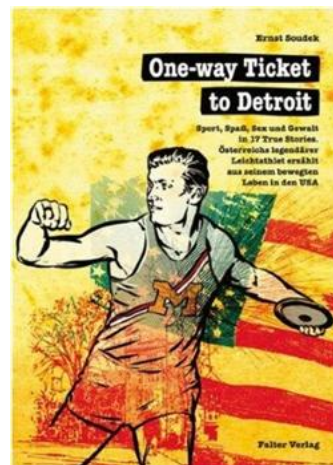
Einige werden die Werfer-Legende Ernst Soudek noch aus ihrer aktiven Zeit kennen, andere haben vielleicht unseren Artikel¹ anlässlich seines 70. Geburtstags 2010 gelesen. Nicht viele werden ihn aber als Schriftsteller kennen – was sich jetzt ändern wird.



Begonnen hat es 2009 mit einem Artikel² für den Standard. 2012 druckte dann der Falter eine Kurz-Geschichte³

von ihm ab. So wurde gemeinsam mit dem Chefredakteur vom Falter, Armin Thurnher, die Idee geboren, ein Buch mit Kurzgeschichten (True-Stories) herauszugeben, welche die Zeit von Ernst Soudeks ereignisreichem Leben in den USA von seiner Auswanderung 1960 bis zur Rückkehr 1986 nach Österreich umspannen. Die Präsentation des Buches fand am 11. April im Buchshop Thalia im 3. Wiener Bezirk statt. Viele von Ernsts Freunden waren gekommen, darunter auch ein paar Leichtathleten. Armin Thurnher hätte moderieren sollen... aber wer Ernst kennt, der weiß, dass es dazu nicht wirklich kommen konnte. In einer knappen, unterhaltsamen Stunde erzählte

er über seinen Weg in die USA und las zwei der spannenden Kurzgeschichten. Das illustrierte Buch ist u.a. im Falter Webshop⁴ für 19,90.- Euro erhältlich:



¹http://www.oelv.at/UserFiles/Newsletter/nachrichten_08_10.pdf

²<http://derstandard.at/1233309279186/Die-amerikanische-Art-der-Armut—Ernst-Soudek>

³<http://www.falter.at/falter/2012/09/04/zwei-faeuste-wie-waffen/>

⁴<http://www.falter.at/web/shop/detail.php?id=39139>

Lügen haben kurze Beine

Kurios und nicht nachahmenswert ist nachfolgende Begebenheit: Vor kurzem wandte sich ein Landesverband aus Deutschland an den ÖLV, da eine 20-jährige Athletin seines Bundeslandes mit einer 400m Hallenbestzeit von 73 (!) Sekunden, die sie im Jänner gelaufen war, bei zwei Hallenmeetings in Österreich mit neuen Bestzei-

ten von 58,23s und 57,08s „glänzte“. Ausdrücke von den offiziellen Ergebnisberichten lagen ebenfalls vor, dennoch erschien eine Nachfrage beim ÖLV notwendig, da beide Meetings in der ÖLV-Datenbank online nicht gefunden werden konnten.

Der Schwindel war sehr rasch enttarnt, sollten doch diese beiden Hal-

lenmeetings mit 200m- und 400m Läufen am 7. Februar in Dornbirn und am 9. Februar in Schwechat stattgefunden haben. „Schön wäre es ja, hätten wir an diesen beiden Orten wirklich 200m Rundbahnen“, möchten wir gerne anmerken.

Gedruckt am 16.02.2013 um 09:11 Seite 1

3. Internationaler Ländervergleichskampf
Schwechat/AUT, am Samstag, 9. Februar 2013 **Ergebnisliste**

400m, Frauen - Zeitläufe
Datum: 09.02.2013 Beginn: 16:30h

Anzahl der Teilnehmer: 4

Rg.	StB.	Name	Jg.	Nat.	Wahrsch.	Ergebnis
1.	164	██████████	1993	GER	Trippel/Toni-Pachne	67,88
2.	166	DORLAND, Rebecca	1992	SUI	Wahrsch.1	67,88
3.	165	TROPICARD, Susanna	1987	AUT	Tropicard/Wahrsch.	68,01
4.	167	GEISLHOOF, Regine	1984	SUI	Wahrsch.1	68,76

Flagstaff – das Tor zum Grand Canyon und zur internationalen Spitze?

Österreichs Mittelstreckenläufer Elisabeth Niedereder, Christoph Sander, Andreas Vojta und Jennifer Wenth nutzten die Möglichkeit, dem heuer bei uns doch recht langen Winter in der wichtigen Vorbereitungszeit, wie auch ein Großteil des deutschen Nationalkaders, zu entfliehen. Von 12. März bis 8. April begab man sich ins Höhentrainingslager nach Flagstaff (Arizona/USA) auf 2100m um den Grundstein für die bevorstehende Saison zu legen. Andreas Vojta durfte sich dabei mit dem Belgier Jeroen D'hHedt, dem U20 Crosslaufeuropameister von 2011, nicht nur das Appartement, sondern auch viele Trainings teilen. Auf den diversen Kanälen im Internet berichtete man fleißig von den absolvierten Trainings, wie auch mit tollen Bildern abseits des Trainings.



Andreas Vojta, Jennifer Wenth und Christoph Sander vor dem Hoover Dam in Arizona (USA)

Zur Hälfte des Trainingslagers durften Andreas Vojta und Jennifer Wenth auch Bekanntschaft mit netten amerikanischen Dopingkontrolloren machen und lieferten ordnungsgemäß ihre Blut- und Urinproben ab. Zwischendurch gönnte man sich natürlich auch mal eine Auszeit um den Grand Canyon und das etwa 400km entfernte Las Vegas zu besuchen, sowie das mehr oder weniger vorhandene Golfhandicap zu verbessern. Die erste Formüberprüfung erfolgte bereits beim Staffelmарathon des Vienna City Marathons, wo alle mit ihren Teilabschnitten sehr zufrieden waren. Nun geht es mit großen Schritten weiter in Richtung Bahnwettkämpfe, wo es gilt, die Limits für die bevorstehenden internationalen Meisterschaften zu knacken. (Foto: W. Lilge)

Mehr Informationen, sowie Fotos, gibt es auf Facebook unter folgenden Gruppen/Fanseiten:

- Newsletter Mittel- und Langstreckenlauf (<https://www.facebook.com/pages/Newsletter-Mittel-und-Langstreckenlauf/117264305117680>)
- Andreas Vojta (<https://www.facebook.com/andreasvojta>)
- Jennifer Wenth (<https://www.facebook.com/jenniferwenth>)
- Christoph Karl Sander (<https://www.facebook.com/ChristophKarlSander>)

Carina Schrempf & Tina Maze

Erst vor wenigen Tagen wurde Carina Schrempf, die 400m Junioren-WM-Teilnehmerin des letzten Jahres, bei der steirischen Galanacht des Sports in Graz als Siegerin der „Nachwuchssportler-Wahl 2013 des Bezirks Liezen“ ausgezeichnet. Ihre Auszeichnung erhielt sie aus den Händen von Ski-Weltcup-Gesamtsiegerin Tina Maze aus Slowenien. (Foto: GEPA Pictures)



SMARTERES TRAINING MIT INTEGRIERTEM GPS

RC3 GPS

SMART COACHING

since 1977



Integriertes GPS

Eingebautes GPS zur Messung von Geschwindigkeit, Distanz und Route im schlanken Design



Trainingsnutzen

Motivierendes Feedback direkt nach dem Training



Web-Trainingstagebuch

Teile deine Route und Distanz auf polarpersonaltrainer.com



Der neue Polar RC3 GPS hört auf dein Herz und speichert im kompakten Trainingscomputer die Daten zu Geschwindigkeit, Distanz und Route. Mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen kannst du dein Training auf smarte Weise verbessern.





ÖLV Pressekonferenz: Ralph Vallon, Jürgen Mallow, Sonja Spindelhofer und Andreas Vojta standen den Medien Rede und Antwort

ÖLV präsentiert Leistungssportkonzept 2013–2016

Im Rahmen einer Pressekonferenz präsentierte der ÖLV sein Leistungssportkonzept. Darin sind für die Jahre 2013 bis 2016 konkrete Ziele des Verbandes und die Aufgaben aller Beteiligten und die dazu nötige Stärkung der Strukturen beschrieben. ÖLV-Präsident Ralph

Vallon: „Vieles ist in Bewegung im österreichischen Sport. Wir setzen mit unserem Konzept die internen Schritte. Aber es fehlen uns Ressourcen für Trainingsstätten und Trainer, ohne die wir nicht vorankommen können. Darauf wollen wir hinweisen.“ Vizepräsi-

dent Jürgen Mallow betonte in seinem Statement die Wichtigkeit von permanent verfügbaren Trainingsstätten – vor allem auch im Winter – sowie die große Bedeutung von hauptamtlichen Trainern.

Buchtipps: Edi Holzer über Fußballtraining

Der erfolgreiche Leichtathletiktrainer Dr. Eduard Holzer hat ein Buch über Fußballtraining geschrieben, welches neue innovative Trainingsmethoden bietet. Bestellt werden kann es beim EGOTH Verlag um 19,90 Euro.

- <http://www.egoth.at/?realm=buecher&detail=43>





Eindrucksvolles Starterfeld bei einem Wettkampf in Kenia

Anja's Kenia-Story

Seit fast 2 Jahren pendle ich nun mit meinem zukünftigen Mann, einem Marathonläufer aus Kenia, zwischen Iten im Rift Valley und Klagenfurt am Fuße der Karawanken hin und her. Egal in welchen der beiden Kontinente ich gerade bin -- es ist immer wieder ein Kulturschock.

Habe ich mich selbst bis zu meinem ersten Kenia Aufenthalt als „laufbegeistert“ betitelt, hat dieses Wort in Iten doch an ganz neuer Bedeutung gewonnen. Hier im berühmten 'home of champions' dreht sich alles ums Laufen. Es wird davon gesprochen bei Tag und bei Nacht, alles dreht sich ums Training, um Wettkämpfe, um Zeiten und um Distanzen. Vor lauter Laufbegeisterung kann es auch schon mal sein, dass Weihnachten ausfällt, schließlich wird ein Ruhetag ausschließlich nur an Sonntagen gemacht und fällt das Fest nicht zufällig auf diesen Tag, wird es eben abgesagt -- das Training hat hier in Iten, Kenia, Priorität.

Wettkampfprogramm in Kenia

Neben dem Training nehmen natürlich auch Wettkämpfe in Kenia einen großen Teil im Athletenleben ein. Marathons können qualitativ zwei bis drei

gelaufen werden, 10km Rennen und Halbmarathons sowie alle kürzeren Distanzen können „immer“ und so viele wie möglich absolviert werden. Sie werden in die Kategorie 'These races you can run a lot - you will not feel them' gepackt.



Viele Kenianer in und rund um Iten (Eldoret, Kaptagat, Kapsabet, Kericho, Kapkitony) trainieren tagtäglich (bis auf Sonntag 'church day') auf hohem Niveau, in der Hoffnung eines Tages zu einem Wettkampf nach Europa oder Amerika zu kommen. Dazu werden Wettkämpfe jeglicher Art in Kenia genutzt, um dort vielleicht von einem der

vielen (meist holländischen oder italienischen) Managern entdeckt zu werden.

Finanzielle Schwierigkeiten

Saisonabhängig werden Crossläufe, Bahnwettkämpfe und Straßenläufe absolviert. Dafür wird zum Teil das Start- und Fahrtengeld von Nachbarn, Freunden oder Familienangehörigen zusammengesammelt und meistens mit einem überfüllten Kleinbus „Mata-tu“ zum besagten Wettkampf stundenlang angereist. In der Regel liegen diese Ausgaben bei ca. 5–10 Euro, was für den Durchschnittsathleten in Kenia meistens mehr Geld ist, als er zum Zeitpunkt besitzt. Und wer kein Geld hat, kann nicht starten, wird jedoch trotzdem am folgenden Montag zum 1h10 Tempolauf (das beliebte 'you must run it like a race' Training) um 5Uhr50 wieder hoch motiviert sein Training fortset-

zen.

Wer das Glück hat, an einem Wettkampf teilzunehmen, wird auf gut Glück sein Hab und Gut zur Zeit des Wettkampfes verstecken und es dann hoffentlich auch wieder finden, sollte das nicht schon jemand anders für ihn erledigt haben. Im schlechtesten Fall kann es sein, dass mit noch weniger, als zuvor angereist, wieder nach Hause gefahren wird. Preisgelder gibt es nur bei den ganz großen Rennen wie dem Standard Chartered oder dem Kass Marathon, die anderen Wettkämpfe locken mit Decken, Besteck, Geschirr oder Bechern als Preise.



Enormer Leistungsdruck

Für Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele gibt es keine Zeitlimits. Jeder, egal ob Weltrekordhalter oder Olympiasieger vom letzten Jahr, muss sich in den sogenannten Trials immer wieder neu beweisen, und es kann sein, dass keiner der Weltbesten aus dem letzten Jahr im Team ist. In einem District Wettkampf werden die ersten sechs zum Provincial Wettkampf gebeten und dort werden wieder die ersten Sechs zu den letzten Trials (meistens Nationale Meisterschaften) geschickt. Ausnahmen sind zum Teil die Marathon Trials, die, wie im letzten Jahr 2012 in London, beim Virgin Marathon ausgetragen wurden. Die ersten drei in London bildeten das Olympische Team. Für Weltrekordmann Makau lief dieses Rennen nicht optimal, weshalb er bei den Olympic Games zum Zuschauen verdammt war. Hart aber herzlich, so läuft das in Kenia -

beim Laufen gibt es kein Erbarmen und schon gar keine Freikarten.

Nur für Frauen

Einen großen Teil zur Weiterentwicklung im Genderbereich bietet Lornah Kiplagat, die sich mit Ihrer 'Lornah Kiplagat Foundation' besonders für Mädchen stark macht. War sie selbst eine der ersten Kenianerinnen, die sich mit dem Laufen durchgesetzt hat, so organisiert sie nun Trainingscamps, Sportschulen und Frauenläufe - alles nur für Mädchen und Frauen.

Zu diesen Wettkämpfen in und um Iten kommen dutzende Mädchen und Frauen, egal ob Athleten oder nicht, von überall her zu Fuß angereist, um sich in diesen 'shoes for Africa' Rennen zu präsentieren. Jede hofft, einen der Preise (Schuhe oder T-Shirts) mit nach Hause nehmen zu können.

Laufen oder Gehen?

In Kenia spielt sich das Leben auf den Beinen ab. Der Mythos vom 10km hin und zurück zur Schule laufen, stimmt zwar nicht so ganz. Das Gehen wird aber auf jeden Fall bevorzugt. Und egal wie alt man ist oder wie weit der Weg sein mag, es wird alles zu Fuß absolviert - bergauf, bergab, über Stock und Stein, durch Matsch, durch Sand, über Stege, durch Wälder, über und durch Flüsse, quer durch Kuh- und Ziegenherden und durch Maisfelder. Die ganz Glücklichen besitzen ein 'Black Mamba' bzw. 'boda boda' (Fahrrad) und es kann auch schon einmal vorkommen, dass man drei Kenianer auf einem Fahrrad trifft. Das ist kenianische Kultur. Der Weg ist das Ziel - und dieser Weg, der schon in der frühesten Kindheit beginnt, macht sie stark und formt die Weltklasse-Läufer von morgen.

Gegangen wird (natürlich) ohne Schuhe, denn Schuhe sind etwas für Sonntage, wenn man sich in der Kirche trifft. Vor allem in der Regenzeit (April–Oktober) sind Schuhe für die Kenianer mehr schlecht als recht, denn zu

viel Wasser zum Waschen von Bekleidung zu verwenden, wäre Verschwendung. Wenn man bedenkt, dass das Wasser von den Kindern (teilweise bis zu 150Liter) über steile Hügel kilometerlang nach der Schule oder an den Wochenenden in Kanistern nach Hause geschleppt wird, ist dies auch verständlich.

Der ständige Kontakt zwischen Füßen und Boden stärkt die kenianische Fußmuskulatur von Babyalter an immens und bildet Muskel in den gesamten Beinen, von denen wir Europäer gar nicht wissen, dass es dort überhaupt welche gibt.



Barfuß laufen

Schuhe und vor allem Spikes sind nebensächlich in Kenia. Damit tut man auch keinem der Jugendlichen einen Gefallen. 'I dont know how to run with them' oder schlicht und einfach 'No balance' sind nur einige jener Antworten, die man auf 'Spikes Geschenke' erwarten kann. Zum Laufen braucht man keine Schuhe, die nehmen sowieso nur die Geschwindigkeit und den Abdruck nach vorne. Sucht der Rest der Welt nach dem leichtesten Wettkampf- oder Trainingsschuh der Welt, liegt die Antwort doch so nahe...

Nach 405m extremer Schmerzen beim Dahinhoppeln im Kamariny Stadium auf der Aschenbahn ohne Schuhe, musste ich feststellen, wie viel Europäer in mir steckt, und ich habe heimlich still und leise Nike, Adidas und der gesamten Laufschuhindustrie gedankt.

Kampfgeist steht an erster Stelle

Schmerzen sind generell etwas für das kenianische Volk. Man hat das Gefühl, je mehr sie an ihre körperlichen Grenzen gehen können, desto mehr gefällt es ihnen. Kein Pulsgurt, keine Uhr, auch der Schweiß wird nicht von der Stirn gewischt, das bleibt alles so wie es ist. Bis zum bitteren Ende. Und hat man das Ziel erreicht, wird über das Erlebte im Training oder im Wettkampf gesprochen, geplaudert und vor allem gelacht.

Schmerzen im Training auszuhalten, wird schon sehr früh in der Schule geübt. So wird dreimal pro Woche Lauftraining und jeden Tag eine Turnstunde um 10 Uhr absolviert. Gelaufen wird in Gruppen von 100-200 Kindern. Es handelt sich dabei um 3-6 Kilometer Läufe, die am Ende mit einem kleinen Wettkampf enden. Sollte man so einer Gruppe einmal entgegen kommen, gibt es nur zwei Chancen, um nicht überrannt zu werden: Umdrehen und so schnell wie möglich davon sprinten oder über einen Zaun zum Nachbarn springen und dort Schutz suchen.



Auf das Laufen und auf Sport generell wird schon sehr früh großer Wert gelegt. Die Kenianer sind sich ihrem Talent sehr bewusst. Darum wird auch schon im frühen Alter mit den unterschiedlichsten Wettkämpfen gestartet, die das ganze Jahr ausfüllen. (Febru-

ar – Juli Bahnwettkämpfe, Juli – Oktober Ballspiele, November – Januar Cross Country). Die ganz wenigen unsportlichen Kinder müssen nicht an den Wettkämpfen teilnehmen, aber es ist Pflicht, bei jedem Event zumindest dabei zu sein und die anderen anzufeuern. Das Team für die Wettkämpfe wird in den Turnstunden gebildet. Wer beim Laufen in der Schule vorne dabei ist, wird in einem Team zu einem District-Rennen geschickt, wo gegen Nachbarschulen gelaufen wird. Die ersten drei in jeder Disziplin werden zu Provinz-Rennen entsandt und die ersten drei von dort kommen zu den nationalen Meisterschaften.

Schulbücher als Preise

Unterschieden wird: Youth (10–15 Jahre) und Junior (16–19 Jahre). Als Preise locken Schulbücher, Stifte, Radiergummis oder Zuckerrohr. Für kenianische Kinder und Jugendliche ein Grund mehr bis an die absoluten Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu gehen. Dass es besser ist, an der Finishline zusammenzubrechen, aber dafür gut und fertig gerannt zu sein, wird den Kindern hier schon sehr früh eingeprägt. Was bei uns vielleicht nur ein auswendig gelernter Spruch ist, ist hier im Wettkampf und vor allem im täglichen Leben bitterer Ernst - aufgegeben wird in Kenia wirklich nicht. Zu den Wettkämpfen wird meistens zu Fuß zwischen fünf und zehn Kilometer hin und zurück gegangen. Dort angekommen, ist man zwar vielleicht schon müde, aber zumindest schon mal aufgewärmt.

Die Grundlage wird also 'ergangen'. Zum Beispiel täglich zwischen zwei bis fünf Kilometer zur Schule hin und zurück. Gelaufen wird dabei nur eher selten, zum Beispiel, wenn man zu spät dran ist oder zu Mittag, wenn die Kinder nur eine Stunde Zeit haben, um alles unter einen Hut zu bringen: nach Hause laufen, Maisbrei mit Bohnen essen und zur Schule zurücklaufen und das alles in hügeligem Gelände. Trainiert wird im Jugendalter abge-

sehen von der Turn- und Laufstunde in der Schule nicht. Für den Formaufbau sorgen das wöchentliche Wasser- und Feuerholz-Holen, das Hüten der Kühe und Ziegen oder das Einkaufen gehen zum 4-5km entfernten nächsten Ort.

Kommt nun der Tag des Wettkampfes, darf man ein volles Stadium bzw. Zuschauerfeld erwarten, denn hier ist jeder am Sport interessiert. Am Morgen um sechs Uhr wird noch der Wassergraben für den Hindernislauf per Hand mit einem kleinen Behälter gefüllt und die Bahnen auf der Aschenbahn mit Kreide markiert. Gehofft wird vor allem, dass es in der Nacht zuvor nicht regnet, denn das verwandelt die Aschenbahn und auch die ganze Umgebung in ein riesengroßes Matschfeld und die Schuhe sind binnen weniger Sekunden um 5kg schwerer, wobei wir dann auch schonwieder beim Thema „Vorteil barfuß“ wären.

Die Jugendlichen duellieren sich genauso wie die Erwachsenen in allen Disziplinen. Anfang des Jahres Crossläufe (Youth 4km/8km und Juniors 6km/12km) und in der Freiluftsaison werden alle Sprint-, alle Mittelstrecken- und alle Langstreckenbewerbe abgedeckt, sowie 5km Gehen, Weit- und Dreisprung, Speerwurf und Hochsprung. Da kann es auch schon mal passieren, dass einer der Geher, der gerade noch geführt hat, inmitten des Wettkampfes aussteigt und zum Speerwurf rüber rennt, um auch dort zu starten.



Hochsprung ohne Matte ...

Highlight so einer Veranstaltung ist immer wieder der Hochsprung. Nicht

auf einer Matte wird gelandet, sondern hier muss ein großer Haufen Sägespäne ausreichen. Die Technik wird den Gegebenheiten angepasst, ein Fosbury-Flop ist auf diesem Untergrund schwer möglich. So wurden in einer Mischung aus Schersprung und Straddle überraschend gute Ergebnisse erzielt. Bei etwa 1,80m waren immerhin noch 10 Jungs im Bewerb – obwohl die Höhe eigentlich nicht exakt zu bestimmen war, da die Hochsprungständer auf unebenem Untergrund schief an der „Matte“ standen und von den Kampfrichtern während des Wettbewerbs oft gehalten werden mussten. Aufgerufen wurden die Athleten in keiner festen Reihenfolge. Sie saßen im Gras und starteten bei Aufruf aus ihrer Sitzposition direkt in den Anlauf.



... und Sprints ohne Startmaschinen

Besonders interessant in diesen Meetings sind auch die Sprintwettbewerbe ohne Startmaschinen, ohne Spikes und das Kommando wird mit zwei Holzblöcken gegeben. 12-jährige Mädchen, die in ihren Schulröcken die

400m in 60 Sekunden barfuß und auf sandigem oder (je nach Wetter) matschigem Untergrund sprinten und sich dessen nicht einmal bewusst sind, konnte ich mehrfach sehen. Die 5000m wurden von einem 13-jährigen Mädchen gewonnen, das von Anfang an auf Teufel komm raus gelaufen ist und am Ende (natürlich) auch noch etwas zulegen konnte. Gewonnen hat sie in 17min29 Sekunden und ihr männliches Gegenstück in 15min30, das alles auf 2400m und ohne jegliches Training im Vorfeld, einfach unglaublich. Diese Jugendlichen laufen einfach drauf los und haben Spaß daran.

Nur eine(r) unter Vielen

Da verwundert es einen nicht, dass mir mein ganzer Stolz eines Tages genommen wurde, als man mich nach meiner 10km Bestzeit befragte. Um mir die Peinlichkeit zu ersparen, habe ich statt der richtigen 37 Minuten mit 36 Minuten geantwortet. Als ich darauf die bemitleidende Antwort 'No problem, one day you will run!' bekam, war meine gute Laune für die restlichen zwei Wochen zerstört. Eine irr-sinnige Grundschnelligkeit, gepaart mit einer jahrelang ergangenen Grundlage und äußerst starken Beinmuskeln durch ständiges barfuß auf hügeligem Gelände gehen, sowie die Kunst im richtigen Moment den Kopf und das Denken auszuschalten und alles zu geben, das scheint meiner Einschätzung nach das Rezept dieser Menschen zu sein. Wo ein Anderer zu denken und das Tempo zu reduzieren beginnen würde, fängt es bei den Kenianern erst

richtig an. Schmerz, was ist das...?

Doping?

Doping ist hier so weit weg, wie Europa selbst, diese Kinder laufen einfach und sie haben Spaß daran. Wer nicht weiß, ob am nächsten Tag sein Geld noch für Spinat und Milch zum Abendessen reicht, wird wohl eher auch kein Geld für unerlaubte Mittel haben.

Man sollte auf jeden Fall gar nicht so viel darüber nachdenken, warum DIE und WIR nicht. Denn wir müssen uns alles mühsam erarbeiten. Deshalb zu hadern, bringt aber nichts. Besser ist es, es wie die Kenianer selbst zu machen - Freude und Spaß am Laufen und am Sport generell zu haben. Und das können wir davon auch für uns selbst mitnehmen. In erster Linie sollte Laufen nämlich Spaß machen, auch der Schmerz (der früher oder später in einem Wettkampf sowieso kommt) sollte uns nicht daran hindern, unser Bestes zu geben.

Das kenianische Volk zeigt uns, dass ein starker Wille eben doch Berge versetzen kann und dass man seinem Talent, egal, wo es liegt, auch nachgehen sollte. Und außerdem dürfen wir auch nicht vergessen, dass diese Athleten uns großartige Momente, Sekunden, Minuten und Stunden bereiten, wenn wir sie, egal ob im Stadion, auf der Straße, auf der Crossstrecke oder zu Hause vor dem Fernseher, mit einem leichten Kopfschütteln bewundern können.

Anja Prieler

Leichtathletik in der Mitte der Gesellschaft

Ein Bericht von der Leistungssportkonferenz des DLV die unter dem Motto "Pädagogische Offensive" im Leistungszentrum Kienbaum (nahe Berlin) vom 9.3.–10.3.2013 stattfand. "Der Bogen von Kinderleichtathletik zur Hochleistungsleichtathletik kann nur gespannt werden, wenn es gelingt, Bewährtes zu erhalten und durch Neues zu ergänzen. Leichtathletik ist der gelebte Traum, seine eigenen Leistungsgrenzen nach oben zu verschieben."

Die Leichtathletik steht permanent auf dem Prüfstand, denn alle vier Jahre steht die Leichtathletik bei Olympia im Mittelpunkt des Interesses, und die Leistungen der Athleten werden an der Zahl der errungenen Medaillen beurteilt. Wie schaut aber die Wirklichkeit aus? Der Wettkampfkalender ist überfüllt. Um die Qualität der Wettkämpfe hoch zu halten, braucht es immer mehr und besser ausgebildete Athleten, Trainer und Kampfrichter und am Ende natürlich auch mehr Geld, damit das System erhalten und finanziert werden kann.

Welche Leistungen erbringt aber die Gesellschaft? Sport ist momentan in Deutschland stundenmäßig das viertwichtigste Schulfach, in Österreich soll der Sport mit der "täglichen Turnstunde" stark aufgewertet werden. Trotz dieser Basis gelingt es den Vereinen nicht, genügend Jugendliche an sich zu binden und langfristig für den Leistungssport zu begeistern. Eine systematische Talentsuche scheint in Deutschland derzeit nicht möglich zu sein, man verlässt sich größtenteils auf den "erfahrenen Trainerblick". Trotzdem erweist sich diese Art der Talentförderung als risikoreich und ist mit hohen Verlusten verbunden. Die Vereine sind daher aufgefordert, die Initiative zu ergreifen. Neue, zeitgerechte, Wettkampfsysteme können helfen, Jugendliche langfristig an die Vereine zu binden. Trotzdem - mehr hauptamtliche Trainerposten und damit Qualitätssteigerung können nur mit Unterstützung aus Politik und Wirtschaft finanziert werden.



Herausforderung an den Trainer

Was zeichnet einen guten Trainer aus, welche Aufgaben hat er zu erfüllen? Als Denkanstöße dazu wurden gegeben: Welchem Menschenbild und welcher Idee von Leistungssport folgen wir? Ist es sinnvoll, unseren Athleten alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen? Oder verfolgen wir die pädagogische Idee der "Eigenleistung zur Erfahrungsbildung", damit die Leichtathletik in einer ganz bestimmten Form erlebt werden kann? Wie motivieren wir die Jugendlichen, die Faszination von Spitzenleistung selbst erleben zu wollen und von der Sache begeistert zu sein? Der Athlet muss vom Trainer so geführt werden, dass er sich immer weiter und tiefer in seiner Disziplin einlebt und eigene Schlüsselkompetenzen entwickelt. Dabei muss er lernen, sein persönliches Verhältnis zu seinem Umfeld (Familie, Freundeskreis, später dem Partner) im Gleichgewicht zu hal-

ten. Erziehung im Leistungssport sollte in den Bereichen Körperwahrnehmung, Technikausbildung und Entwicklung der Sozialkompetenz den Athleten dahin führen, selbständig und kritisch seine Handlungen zu hinterfragen, und selbstbestimmt Verantwortung für sein Tun zu übernehmen. Der Trainer braucht in so einem System nicht nur fachliche Kompetenz, sondern soll durch seine Auftrittskompetenz dem Athleten glaubwürdig und authentisch gegenüberreten. Er soll die Rolle eines Vorbildes übernehmen können, das Jugendliche zu Beginn der Pubertät so dringend benötigen. Jeder Entwicklungsprozess muss in einem Milieu von Sicherheit beginnen und dem heranwachsenden Athleten die Möglichkeit zur freien Entfaltung bieten.

Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

"Trainiert wird das, was im Wettkampf gefordert wird."

Mit der Saison 2013 startet beim DLV ein neues Ausbildungs- und Wettkampfsystem. Mit diesem durchaus ehrgeizigen Projekt sollen Kinder, die für die eigentlichen leichtathletischen Disziplinen noch zu jung sind, vielseitig und diszipliniert ausgebildet werden und in größerer Zahl als bisher an die Jugendleichtathletik herangeführt werden. Durch die Einbeziehung von Schulen und Hochschulen soll das Ausbildungskonzept bundesweit vereinheitlicht werden.

Elisabeth Norz

Statistik

ÖLV Jahresbeste 2013 Freiluft

Männer

100	10,57	Roland Kwitt
200	22,57	Thomas Kain
400	50,50	C. Smetana
800	2:01,07	Andreas Gabor
1500	3:43,36	Brenton Rowe
5000	13:38,84	Brenton Rowe
10000	31:30,82	T. Rossmann
HM	1:03:39	G. Weidlinger
Mar	2:15:04	G. Weidlinger
110H	14,45	Manuel Prazak
400H	53,97	Thomas Kain
3000H		
Hoch	1,99	Josip Kopic
Stab	5,00	Paul Kilbertus
Weit	6,68	Manuel Redl
Drei	13,84	P. Kronsteiner
Kugel	17,07	L. Weißhaidinger
Diskus	61,21	Gerhard Mayer
Hammer	55,83	Benjamin Siart
Speer	66,21	M. Kaserer
10-K		
20kmG		
50kmG		

Frauen

100	11,67	Petra Urbankova
200	25,70	Ina Huemer
400	61,90	Astrid Kölbl
800	2:17,99	Raffaela Dorfer
1500		
5000	18:43,78	S. Plieschnig
10000	37:08,39	Stefanie Perfler
HM	1:15:07	Andrea Mayr
Mar	2:55:02	S. Tramoy (FRA)
100H	14,26	Linda Thoms
400H	60,77	Verena Menapace
3000H		
Hoch	1,75	Lisa Egarter
Stab	3,20	Lisa Grüneis
Weit	5,79	M. Kraushofer
Drei	12,14	Michaela Egger
Kugel	13,55	Nicole Prenner
Diskus	47,96	Djeneba Touré
Hammer	48,87	Julia Siart
Speer	53,12	Nicole Prenner
7-K	5176	Raffaela Dorfer
20kmG		

Stand: 11.5.2013

ÖLV-Rekorde der letzten Wochen

Djeneba Toure

Geb. 8.4.1996, ATG
Diskuswurf U18 (1kg): **47,96m**.
27.4.2013 (St. Lorenzen/Mürztal).
Alter Rekord: 47,87m Veronika Watzek (2002).



Lena Ungerböck

Geb. 7.11.1997, UAB Athletics
5km Straßengehen U20: **26:10min**.
27.4.2013 (Pernitz).
Alter Rekord: 28:30min Christina Mandlbauer (2012).

Nicole Prenner

Geb. 6.9.1994, ATS-Pinkafeld
Speerwurf U20: **53,12m**. 11.5.2013 (Südstadt).
Alter Rekord: 49,50m Elisabeth Eberl (2007).



Terminvorschau

- 19.05. Geher-Europacup Dudince/SVK
- 19.05. Int. Franz-Schuster-Memorial (U-18/U-16) Schwechat-Phönixplatz
- 23.-26.05. Straßenlauf und Geher-Europameisterschaften der Masters Upice/CZE
- 25./26.05. HYPO-Mehrkampfmeeting Götzis
- 30.05. Liese Prokop Memorial St. Pölten
- 08.06. 10.000m-Europacup Pravets/BUL
- 09.06. Österreichische Berglauf-Staatsmeisterschaften Itter
- 14.06. Internationale Leichtathletik-Nacht mit ÖM 3000m Hindernis Ried im Innkreis
- 15.06. Salzburger Leichtathletik-gala in Rif

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.

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, Betina Germann, Robert Katzenbeisser, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Herbert Winkler

Anzeigen baudis@oelv.at

Internet www.oelv.at

Email office@oelv.at