

03
2015



Sensationswurf von Gerhard Mayer

Siebenkampf Weltrekord durch Sarah Lagger

Trackstories Daten & Fakten zu Baku 2015

Foto: GEPA Pictures

Paul Stüger im Interview

Land der Hindernisläufer

ÖM-U23/U18 Favoritenguide



GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900

Inhalt 3|2015

| | |
|---|----|
| Paul Stüger am Sprung zur internationalen Szene ... | 4 |
| Austrian Top Meetings in Salzburg und St.Pölten | 6 |
| Gerhard Mayers Wurf an die Weltspitze | 8 |
| Österreichs Tradition im Hindernislauf | 11 |
| Athletes Corner | 13 |
| Höher, Schneller, Reicher – Baku 2015 | 16 |
| Statistik | 19 |

U18-Weltrekord



Für die IAAF ist es eine „Weltbestleistung“ – wir sagen aber bewusst „Weltrekord“ dazu. Die noch 15-jährige Sarah Lager (Zehnkampf Union) sorgte mit ihrer Leistung in Leibnitz für ein außergewöhnliches Ereignis in Österreichs Leichtathletik. Die junge Athletin der Zehnkampf Union übertraf als erste Athletin in einem Mehrkampf mit den U18-Geräten und -Hürden die 6000 Punkte-Grenze. Ihre aktuell tolle Form zeigte die von Trainer Dr. Georg Werthner betreute Sportlerin auch bei der Golden Roof Challenge in Innsbruck, wo sie vor zwei Wochen ihre Weitsprung-Bestleistung von 6,08m auf 6,18m steigern konnte.

Editorial



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Saisoneinstand nach Maß

Die bisherige Leichtathletik-Freiluftsaison hatte einige Überraschungen zu bieten. Gerhard Mayers Diskuswurf-Jahresweltbestleistung, der „U18-Weltrekord“ von Siebenkämpferin Sarah Lager und weitere Top-5 Platzierungen in den Nachwuchs-Weltranglisten zeigen einerseits unser Potential auf und bringen die Leichtathletik auch medial ins Rampenlicht. Dass wir heuer im Juli sehr große Teams zu den internationalen Nachwuchs-Höhepunkten entsenden werden, zeichnet sich ebenfalls bereits klar ab. Herzlichen Glückwunsch den damit in Zusammenhang stehenden Trainern und Vereinen. In rund einer Woche wird unser Leichtathletik-Nationalteam Teil einer Premiere werden und bei den ersten „European Games“ der Geschichte gegen 15 andere Nationen um den Wiederaufstieg in die 2. Liga der Team-EM kämpfen. Ich bin schon gespannt, wie sich die erste Auflage dieses neuen Events entwickeln und die mediale Berichterstattung, gerade über die Leichtathletik, sein wird. Unsere „trackstories“-Bloggerinnen widmen sich in dieser Ausgabe der ÖLV-Nachrichten ausführlich dieser Veranstaltung bzw. dem Gastgeberland Aserbaidschan. Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe und alles Gute für den weiteren Verlauf der Wettkampfsaison.

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

Senkrechtstarter Paul Stüger am Sprung zur internationalen Szene

Gleich beim ersten 3000m Hindernislauf seines Lebens schaffte der Grazer Paul Stüger (LTV BAWAG PSK Köflach) das U20-EM Limit für Eskilstuna (SWE). Mit seinen 9:13,75 unterbot Paul auch auf Anhieb den steirischen U20 Rekord. Wohin die sportliche Reise noch gehen soll und wie er eigentlich zum Laufsport gekommen ist, erfahrt ihr im folgenden Interview.



ÖLV-Nachrichten: Gleich bei deinem ersten Hindernislauf hast du das Limit für die U20-EM unterboten und den U20 Landesrekord verbessert. Wie bist du eigentlich auf die Idee gekommen mal 3000m Hindernis zu probieren?

Paul: Die Qualifikation für die U20-EM war für mich heuer das große Ziel. Ich habe mich im Herbst mit meinem Trainer Johann Saufüssl zusammengesetzt und die Limits durchgesehen. Mir ist das Limit für 3000m Hindernis am „einfachsten“ vorgekommen. Deswegen habe ich erst jetzt mit dem Hindernislaufen begonnen.

Bis zur U20-EM in Schweden (16.–19. Juli) sind noch einige Wochen Zeit. Wirst du vor der EM

noch Hindernisrennen bestreiten oder worauf legen dein Trainer Johann Saufüssl und du den Fokus in den nächsten Wochen im Training?

Anfang Juni werde ich bei der Sparkassengala in Regensburg (6./7. Juni) nochmal 3000m Hindernis laufen um auch in einem starken Feld etwas Erfahrung zu sammeln. Am Trainingsplan bis zur EM stehen auf jeden Fall noch viel Dauerläufe und längere Bahnintervalle, da ich hier noch mein größtes Steigerungspotential sehe.

Du bist erst 2012, also mit 16 Jahren zum Laufsport gekommen und hast im darauffolgenden Jahr gleich 3 österreichische Titel (1500m, 3000m, 5km) geholt. Warst du vorher bereits in anderen Sportarten aktiv oder wie-so warst du aus deiner Sicht gleich so rasch auf österreichischer Ebene erfolgreich?

Ich denke das Talent für das Laufen war immer da. Davor habe ich lange Fußball in einem Verein gespielt und auch damals habe ich schon an diversen Volksläufen teilgenommen. Von daher bin ich nicht bei null gestartet, sondern hatte schon eine Grundlage. Dass ich gleich innerhalb eines Jahres mit organisiertem Training in Österreich ganz vorne mitmischen kann, hätte ich mir nicht gedacht. Das war schon ziem-

lich cool.

In Europa und besonders weltweit hängen die Trauben naturgemäß etwas höher. Welche Ziele setzt du dir persönlich für die nächsten Jahre für deine sportliche Zukunft und was nimmst du dir kurzfristig für die EM vor?

Mit meinem derzeitigen Leistungsniveau ist es noch relativ schwer europaweit vorne mitzulaufen. Da muss man schon wirklich gut sein. Ich möchte bei der EM möglichst viel Erfahrung für die Zukunft sammeln und vielleicht ist im Rennen sogar eine Bestzeit für mich drinnen, denn für mich ist es sicher ein schnelles Rennen. Ich will mir vor allem auch genau ansehen, wie die Favoriten bestimmte Dinge handhaben und daraus Verbesserungspotential für mich ableiten. Jeder Athlet träumt natürlich von einer Olympiateilnahme als langfristiges Ziel, aber das ist derzeit ein noch sehr entferntes Ziel, da ich noch nicht weiß, wohin ich mich entwickeln werde.





Deine Leistungskurve ging bislang jedes Jahr nach oben. Wie schwierig war/ist es in der Steiermark bzw. Österreich den passenden Lauftrainer zu finden und was ist „das Geheimnis“ deiner stetigen Verbesserung?

Mein Geheimnis ist eher ein Trainergeheimnis. Für meine Eltern und mich war es nicht einfach in der Steiermark einen guten Trainer zu finden. Wir haben ca. ein Jahr gesucht, bevor wir Hans gefunden haben. Die Alternative mit den guten Läufern in Kapfenberg zu trainieren war mir am Anfang zu umständlich. Im Prinzip trainiere ich den Großteil allein und der Hauptgrund für meine bisherigen Steigerungen ist sicher dem Trainingsplan geschuldet.

Das heißt du vertraust in Sachen Trainingsplanung voll und ganz auf deinen Trainer?

Ja, denn bisher habe ich mich leistungsmäßig jedes Jahr deutlich verbessern können und bin nie angedenken. Ich hatte auch nie das Gefühl, dass etwas komplett falsch läuft, daher habe ich vollstes Vertrauen zum Trainingsplan und zu Hans.

Gibt es für dich Vorbilder innerhalb und außerhalb der Leichtathletik oder brauchst du so etwas zur Motivation gar nicht?

Ein einzelnes Vorbild im klassischen Sinn habe ich nicht, aber natürlich eifert man Weltklasse Läufern wie zum Beispiel David Rudisha oder Mo Farah nach, weil sie das geschafft haben wovon jeder Leichtathlet träumt. Solche Athleten können schon als Motivation dienen, wenn ich mir am Trainingslager zwischen Vor- und Nachmittagstraining Dokumentationen über ihren Werdegang ansehe. Für mich sind aber Momente wie mein EM-Limit Rennen die eigentliche Motivation, weil man genau in solchen Situationen weiß wofür man trainiert.



Bleibt neben dem Laufen noch Zeit für Hobbies und wie hohen Umfang trainierst du?

Im Moment habe ich einiges an Zeit, da ich gerade in der Maturaklasse bin. Der Trainingsaufwand ist natürlich schon hoch, aber es ist nicht so, dass ich für sonst nichts mehr Zeit hätte. Mein anderes großes Hobby ist das Saxophon spielen. Inklusiv Kraft- und Stabilisationstraining komme ich derzeit auf maximal zwei Stunden pro Tag. Vom Umfang her mache ich weit unter 100km pro Woche und dadurch, dass ich die Dauerläufe vor der Haustüre starten kann, geht auch hier keine Zeit verloren.

Du hast die schriftliche Matura gut hinter dich gebracht, die

mündliche steht in Kürze bevor. Weißt du schon welchen Weg du danach einschlägst und wo du deine berufliche Zukunft siehst?

Durch das Bundesheer habe ich noch ein Jahr länger Zeit mir Gedanken zu machen. Ich rechne damit, dass ich meine Bundesheerzeit als Heeressportler verbringen darf und möchte zum Training auch öfter in die Südstadt gehen. Danach möchte ich auf jeden Fall studieren. Ich habe mir auf der Homepage der TU Graz die Studienrichtungen angesehen und Maschinenbau/Wirtschaftsingenieurwesen oder Physik würde mir sehr gut gefallen. Den Sport möchte ich natürlich nebenbei weiterhin ausüben, so gut es geht.



Herzlichen Dank für das Interview und viel Erfolg für die bevorstehende Matura und U20-EM in Eskilstuna!

Hannes Riedenbauer

Austrian Top Meetings in Salzburg und St.Pölten

Zwei der fünf Austrian Top Meetings wurden in dieser Saison schon über die Bühne gebracht. Während die AthletInnen in Salzburg mit widrigen Bedingungen zu kämpfen hatten, bot St. Pölten mit strahlendem Sonnenschein und Rückenwind ausgezeichnete Voraussetzungen für Spitzenleistungen. Viele heimische Athleten waren bei den beiden Top Meetings am Start. Viele Top-Leistungen, Rekorde und Limits für internationale Meisterschaften waren die Ausbeute.

Salzburger Leichtathletik Gala

Trotz kühler 11 Grad in Salzburg geizten die AthletInnen am 27. Mai im Stadion Rif nicht mit Topleistungen und sorgten für beste Unterhaltung des Publikums auf der gut besetzten Haupttribüne. Mehrere Stadionrekorde stellten die Höhepunkte des Abends dar. Aus österreichischer Sicht waren der 3000m Lauf von Jennifer Wenth sowie drei internationale Limits die Highlights.



Dritter Platz für Wenth

Mit 9:06,62 Minuten erreichte die Hallen-EM Finalisten Jennifer Wenth (SVS Schwechat) den guten dritten Platz, war jedoch selbst nicht ganz zufrieden mit ihrer Leistung. Die erreich-

te Zeit trotz hoher Trainingsumfänge in den Wochen davor lassen auf weitere Topzeiten hoffen.

Beate Schrott (Union St. Pölten) musste sich Lokalmatadorin Stefanie Bendrat (Union Salzburg) geschlagen geben. Die in Salzburg lebende Deutsche lief mit 13,64 Sekunden nahe an ihre Bestzeit, die sie eine Woche später beim Liese Prokop Meeting nochmals pulverisieren sollte. Olympiafinalistin Beate Schrott blieb mit dem rechten Knie an einer Hürde hängen und erklärte sich somit ihre Zeit von 13,66 Sekunden.

Zwei Limits für Eskilstuna

Philipp Kronsteiner (Zehnkampf Union) übertraf im Dreisprung gleich im ersten Versuch das Limit für die U20-Europameisterschaften. Mit persönlicher Bestleistung von 15,48 Meter blieb er deutlich über der Qualimarke von 15,20m und darf sich über einen neuen ÖLV U20-Rekord freuen.

Über 400m Hürden unterbot Dominik Hufnagl (SVS Leichtathletik) mit 53,54 Sekunden erneut über das Limit für die U20-Europameisterschaften (53,75), welches er schon bei den Österreichischen Vereinsmeisterschaften mit tollen 52,62 Sekunden knacken konnte.



Olympiafünfte triumphiert im Speerwurf

Die von Weltrekordhalter Uwe Hohn trainierte Chinesin Lu Huihui holte mit 61,04 Meter überlegen den Sieg. Beste Österreicherin war Andrea Lindenthaler (Union Salzburg), die mit 51,41 Metern schon ihre gute Form andeutete. Die frisch gebackene ÖLV U18 Rekordhalterin Patricia Madl (SU IGLA long life) übertraf mit 48,84 Meter abermals das Limit für die U18 WM in Kolumbien (48,00).

Liese Prokop Memorial – St.Pölten

Das Liese Prokop Memorial fand am 4. Juni zum zweiten Mal in der Sportwelt Niederösterreich statt. 27 Grad und konstanter, leichter Rückenwind boten ideale Bedingungen für die AthletInnen.

ÖLV Asse gut in Form

Gerhard Mayer (SVS Schwechat) belegte einen Monat nach seinem Sensationswurf von 67,20 Meter den 2. Rang hinter dem Australier Danny Matthew, der ihn erst im letzten Versuch überholen konnte. Mit 62,28 Meter war der ÖLV Rekordhalter angesichts eines leichten Ziehens im Rücken sehr zufrieden.



Stephanie Bendrat (Union Salzburg) stürmte mit 13,38 Sekunden zur hervorragenden Bestzeit und konnte damit ihre Steigerungen in der Hallensaison auch in der Freiluft bestätigen. Die Deutsche hofft auf eine Einbürgerung noch in der heurigen Saison, nachdem es ihr schon zwei Mal verwehrt wurde.

Überraschung im Speerwurf

Mit 54,35 Meter pulverisierte Andrea Lindenthaler (Union Salzburg) ihren eigenen Landesrekord und gewann den Bewerb vor EM Teilnehmerin Nikol Ogrdonikova und der russischen Junioren Weltmeisterin. Angesichts ihres zeitintensiven Berufes als Ärztin eine mehr als hervorragende Leistung. Trainingskollegin Michaela Sturm (Union Salzburg) näherte sich mit 48,81 Meter der 50 Meter Marke an.



Maximilian Münzker (ULC Weinland) unterbot mit 10,85 Sekunden das Limit für die U18-Weltmeisterschaften in Cali, Kolumbien (10,90).

In seiner zweiten Leichtathletik Saison lief der ehemalige Nordische Kombinierer Mario Gebhardt (ULC Hirtenberg) mit 47,98 Sekunden zum Limit für die U20-EM.

Starker Hürdensprint trotz Absage von Schrott

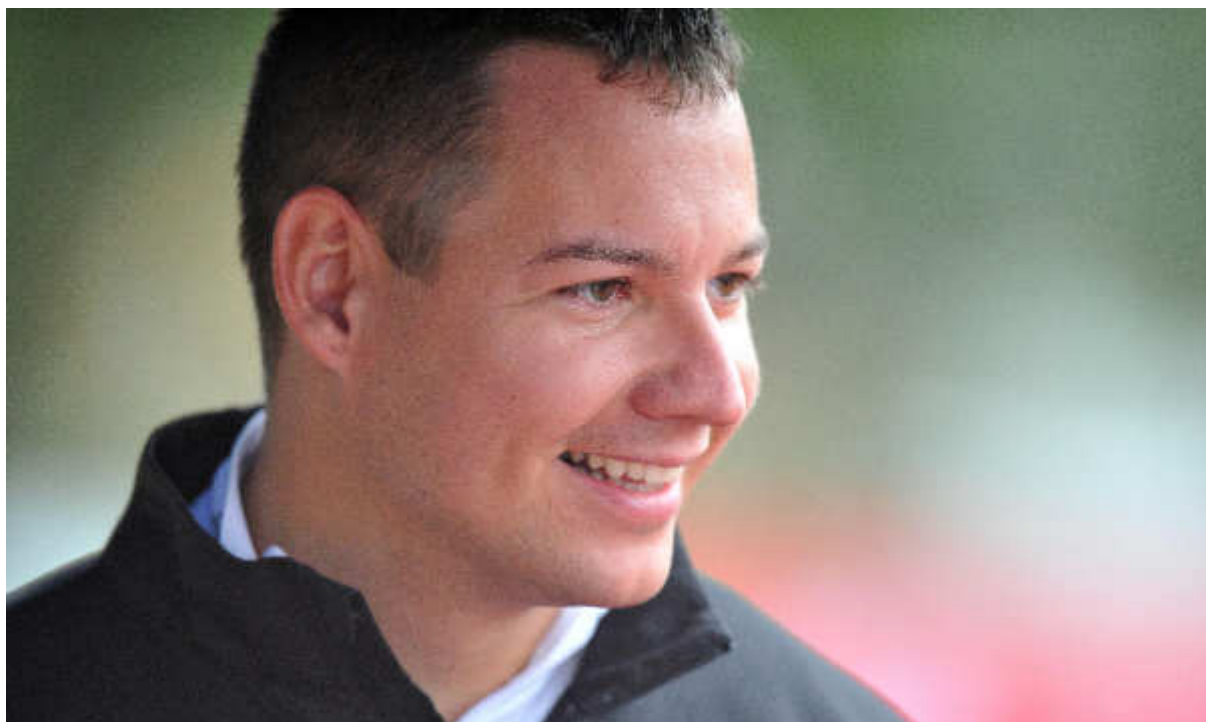
Lokalmatadorin Beate Schrott (Union St.Pölten) sagte schweren Herzens ihre Teilnahme ab. Ihr Sturz beim Wettkampf in Hengelo/ Niederlande vor wenigen Wochen beeinträchtigte sie noch zu sehr und ein Start bei Liese – Prokop – Memorial wäre kontraproduktiv gewesen. Eva Wimberger (ULC Linz Oberbank) steigerte ihre Bestleistung bei leichtem Rückenwind (+0,8) auf tolle 13,55 Sekunden und unterstrich damit ihre tolle Form in Richtung U23 EM.

Kira Grünberg (ATSV Innsbruck) griff erstmals zu einem längeren Stab und sprang mit 4,31 Meter zum klaren Sieg. Damit stellte sie eine neue ÖLV Jahresbestleistung auf und unterstrich ihre aufsteigende Form.

Limits für internationale Nachwuchsmeisterschaften

Hallen-EM Teilnehmer Markus Fuchs (ULC Riverside Mödling) stürmte mit 10,56 Sekunden (Wind +1,8) zum U23-EM Limit (10,60).





Gerhard Mayer liegt noch immer an Position 2 der aktuellen Diskuswurf-Weltrangliste – nur Christoph Harting (GER) konnte ihn bislang übertreffen (Stand: 6.6.2015)

Gerhard Mayers Wurf an die Weltspitze

Gerhard Mayer feierte vor wenigen Tagen seinen 35. Geburtstag. Ans Kürzertreten denkt der Diskuswerfer jedoch noch lange nicht. Vor einem Monat warf er mit 67,20m persönliche Bestleistung, Österreichischen Rekord, WM- und Olympialimit! Was hinter dieser Leistung steckt, wie lange er seine Karriere plant und welche neuen Herausforderungen ab Herbst auf ihn warten, haben wir im nachfolgenden Interview versucht zu beleuchten.

Gerhard, gratuliere zu deiner sensationellen Leistung. Was waren die ausschlaggebenden Punkte für diesen Wurf?

Der neue Diskusring in Schwechat, der mit Hilfe des ÖLV sowie der Erlaubnis von SVS Schwechat installiert werden konnte, war mit Sicherheit der Hauptgrund. Man kann dort, je nach aktueller Windrichtung, die Wurfrichtung bestimmen und so für ideale Bedingungen sorgen. Der beste Wind hilft einem natürlich nichts, wenn die Form nicht stimmt. Diese ist annähernd so gut wie 2010 und ich fühle mich seit Jahren endlich wieder ausgeglichen. Im Winter konnte ich durch gezieltes Training Dysbalancen ausmerzen und ich konnte in diesem Jahr wieder zu einer guten Technik finden. Die neu erbaute Halle in der Südstadt war natürlich ein wei-

terer wichtiger Punkt. Dort konnte ich zwei Mal wöchentlich mit Trainingsdisken gegen das 10m breite Netz werfen und so auch in der kalten Jahreszeit im Warmen trainieren.



Wie bist du eigentlich zum Diskuswurf gekommen?

Ich habe als Kind verschiedene Sportarten betrieben, unter anderem Laufen und Skifahren. Als sich herausstell-

te, dass meine Leistungen bei diversen Stadtläufen zu Siegen in der Nachwuchsklasse reichten, hat mein Vater mich in zum Wiener Cricket Verein ins Leichtathletiktraining geschickt. Dort habe ich dann alle Disziplinen durchprobiert und bin aufgrund meiner körperlichen Voraussetzungen beim Diskuswurf hängengeblieben. Speerwurf hat mir nicht gelegen, für Kugelstoß war ich zu leicht und der Diskus ging mir von Anfang an leicht von der Hand.

Hast du in dieser Saison auf Neues oder Altbewährtes gesetzt?

Mein Trainer, Gregor Högler und ich haben uns an den alten Vorstellungen zur Diskustechnik orientiert. Es war der große Wunsch wieder zu meiner Technik von 2010 zurückzufinden. Das hat zwar länger gedauert, als erhofft, aber

zum Glück haut es jetzt wieder hin. Trotzdem fühlt sich jeder weite Wurf von mir verschieden an. Bei meinem österreichischen Rekord 2010 (65,24) in Rom habe ich viel mehr aus dem Oberkörper geworfen, bei meinen 67m heuer mehr aus den Beinen.



Arbeitest du im mentalen Bereich?

Ich denke hier wie Marcel Hirscher, der einmal sagte, dass ihm kein Psychologe erklären kann, was er machen soll, der selbst noch nie vor 50.000 Zuschauern Leistung erbracht hat. Zwar habe ich mich in den letzten Jahren schon mit Strategien von Psychologen und Ratgebern beschäftigt, grundsätzlich bin ich aber dann mental super drauf, wenn meine Technik stimmt.

Du hast dich in letzter Zeit viel mit Ernährung beschäftigt. Welche Strategien verfolgst du in diesem Bereich?

Ich hab mir Bereiche angeschaut, wo ich noch Verbesserungspotential gesehen habe und die Ernährung war definitiv ein Teil davon. In den letzten Jahren

habe ich hier viel ausprobiert. Momentan ernähre ich mich sehr eiweißreich und kohlenhydratarm. Ich habe hierzu viele Artikel gelesen und für mich umsetzbare Strategien entwickelt. Durch die kohlenhydratarme Ernährung fühle ich mich fitter und selbst Steak zum Frühstück schmeckt mir mittlerweile.

Wann planst du dein Karriereende und was ist dein Plan für danach?

Mein Wunsch wäre es nochmals in London zu werfen. 2017 finden dort die Weltmeisterschaften statt. Aber man muss abwarten, wie sich die Situation der Limits weiter entwickelt. Nach meiner Diskuskarriere werde ich die drei Jahre Berufsbildung des Bundesheers in Anspruch nehmen und mich in Richtung Sport und Gesundheit weiterbilden. Eine konkrete Vorstellung von meinem Bildungsweg habe ich noch nicht.



Kannst du dir vorstellen, später auch selbst Athleten zu trainieren?

Ich kann mir schon gut vorstellen, später einmal Athleten beratend zur Seite zu stehen. Im Diskuswurf selbst habe ich natürlich den meisten Erfahrungsschatz und möchte diesen weitergeben. Allerdings würde ich mir von meinen Athleten dieselbe Selbstständigkeit erwarten, die ich an den Tag lege. Selbst als junger Athlet war ich schon

sehr eigenständig. Wenn ich Schwächen im Training sah, habe ich alles unternommen um diese beim nächsten Training beseitigt zu haben. Dazu muss man den Trainer nicht tagtäglich sehen. Ich denke, dass man sich mit so einer Trainingsphilosophie sehr gut entwickeln kann.



Möchtest du uns verraten, welche neue Aufgabe im Herbst auf dich wartet?

Ja, meine Freundin erwartet im September unser erstes gemeinsames Kind. Ich bin schon sehr gespannt auf die neue Aufgabe die mich erwartet, aber auch etwas nervös. Meine Freundin geht dagegen sehr gelassen an die Sachen heran, worüber ich sehr froh bin. Einen Namen haben wir wahrscheinlich auch schon für den Kleinen. Er wird Armin heißen – wie wir finden ein sehr neutraler Name ist und er gefällt uns beiden.

Wir wünschen Gerhard alles Gute für die bevorstehende Weltmeisterschaft in Peking sowie für die spannende Aufgabe ab Herbst.

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



Günther Weidlinger erreichte im Jahr 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney den achten Platz im 3000m Hindernis Finale

Österreichs Tradition im Hindernislauf

Die rot-weiß-rote Tradition im Hindernislauf ist eine lange. Schon 1964 lief Horst Gansel beim hochkarätigen ISTAF Meeting in Berlin mit beachtlichen 8:48,0 auf Platz 4. 2015 konnten sich bereits 4 AthletInnen für internationale Höhepunkte qualifizieren. Und in den 50 Jahren dazwischen waren die österreichischen Farben etliche Male bei Olympischen Spielen im Hindernislauf vertreten.



Was haben Günther Weidlinger, Vienna City Marathon Veranstalter Wolf-

gang Konrad und ÖLV Sportdirektor Hannes Gruber gemeinsam? Wie der Titel des Artikels es unschwer erraten lässt, haben sie den Hindernislauf als gemeinsamen Nenner. Günther Weidlinger hat seine beeindruckende Karriere 2014 beendet, deren Highlights vier (!) Olympiateilnahmen in vier verschiedenen Disziplinen waren. Herausragend war sein Auftritt bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, wo er über 3000m Hindernis Rang 8 belegte.

In der Zeit vor Weidlinger war auch Wolfgang Konrad international sehr erfolgreich. 1979 und 1982 setzte er sich über die Hindernisdistanz jeweils an die Spitze der Weltrangliste. Weitere bekannte Namen in der österreichischen

Hindernislaufszene sind die Olympiastarter Martin Pröll und Michael Buchleitner sowie der jetzige Lauf- Teamleiter Martin Steinbauer, der das Olympialimit im Jahr 2004 knapp verfehlte. Auch in den letzten Jahren konnte der ÖLV viele internationale Meisterschaften mit Hindernisläufern beschenken. Zuletzt war es Christian Steinhammer (USKO Melk) der bei den Europameisterschaften 2014 in Zürich am Start war.

Limitflut der Südstadt-Athleten

„Ein großer Traum von mir wäre es, dass die Südstadt einmal als Hochburg des Hindernislaufes bekannt werden würde.“ Mit dieser Aussage hat ÖLSZ

Trainerin Karin Haußecker Ende letzten Jahres ihre Vision in den Leichtathletiknachrichten kundgetan. Dass sich dieser Traum verwirklichen wird, lässt Karins konsequente Herangehensweise erkennen. Viele junge Athleten tummeln sich täglich um die Sport und Englisch Lehrerin der Liese Prokop Privatschule und trainieren auf professionellem Niveau. „Im Bereich U16, U18 ist die Leistungsdichte momentan sehr hoch und nun gilt es, diese Talente auf ihrem Weg nach oben zu begleiten“. Die Leistungen ihrer Athleten deuten darauf hin, dass sie dies mit Bravour meistert. Stefan Schmid (SVS Leichtathletik) konnte sich mit einer Zeit 5:59,89 für die U18 WM in Cali qualifizieren. Eine größere Überraschung war schon die Qualifikation für dieselbe Meisterschaft durch Katharina Pesendorfer (SVS Leichtathletik) mit 7:13,68. Letztes Jahr noch durch Knieprobleme gehandicapt, verbesserte sie ihre Bestzeit gegenüber dem Vorjahr um nicht weniger als 27 Sekunden.



Stefan und Kathi bestreiten 2015 ihre erste Saison in der U18 Altersklasse und werden daher anstatt bei der U18 WM bei den EYOF Games (U17) in Tiflis/ Georgien an den Start gehen.

Bernhard Obrecht (Union Pottenstein) könnte bei den Hindernis-Staatsmeisterschaften ebenfalls noch das Limit für die U18 WM in Kolumbien knacken. Trainerin Karin lobt die hervorragenden Trainingsbedingungen in der Südstadt für die SchülerInnen des ÖLSZ: „Die AthletInnen haben alles vor Ort und müssen zwischen Schule, Trainingsstätte und regenerativen Maßnahmen keine weiten Wege in Kauf nehmen. Das Ziel ist es einfach ruhig und konsequent weiterzuarbeiten. Die Großereignisse in diesem Jahr sollen allen in positiver Erinnerung bleiben.“

Millonig Sisters: Hattrick!

Auf derselben Anlage trainieren auch die Millonig Sisters - seit neuestem auch unter selbigem Namen auf Facebook vertreten. Julia und Lena treten in große Fußstapfen. Schließlich ist ihr Vater kein geringer als Diemtar Millonig, Olympiasieger von 1980 in Moskau über 5000m. Sein Österreicher Rekord über 3000m mit 7:43,66 hält sich seit 1980. Die beiden Töchter verbessern abwechselnd die österreichischen Nachwuchsrekorde. Onkel Hubert Millonig, der auch schon seinen Bruder Dietmar trainierte, kommentiert die Leistungen der Mädchen „Man weiß ja, was herauschaut, wenn man über Jahre konsequent und fleißig trainiert. Die Leistungen sind nur Produkt der Arbeit“ gibt er sich mehr als bescheiden. Schließlich haben sich die beiden ULC Riverside Mödling Athletinnen bei den Landesmeisterschaften im Hindernislauf am 8. Mai in der Südstadt bereits deutlich für die Großereignisse ihrer jeweiligen Altersklasse qualifiziert und dabei jeweils einen Dreifacherfolg einfahren können: Lena steigerte ihre Bestleistung über 2000m Hindernis um 10 Sekunden auf 06:50,09 qualifizierte sich für die U18 WM in Kolumbien im Juli und verbesserte damit auch ihren eigenen ÖLV U18 Rekord, der aus dem Jahre 2013 stammte.



Ihre drei Jahre ältere Schwester Julia steigerte sich über 3000m Hindernis auf 10:27,65 qualifizierte sich für die U23 EM in Tallinn und pulverisierte ihren eigenen ÖLV U23 Rekord um 10 Sekunden. „Ich bin sehr zufrieden, das Limit trotz Maturastress gleich im ersten Lauf geschafft zu haben. Bei der U23 EM möchte ich ins Finale laufen und meinen eigenen Rekord verbessern“ gibt sich die Rekordhalterin zuversichtlich. Neben dem ÖLV U23 Rekord hält sie auch den der U20 Klasse. Durch Schwester Lena wird dieser aber in den nächsten Jahren sicherlich ins Wackeln geraten. Auch sie hat große Ziele für 2015: „Ich habe mir das Limit zum Zeitpunkt der Erbringung noch gar nicht zugetraut und freue mich daher umso mehr. Mein Ziel ist es, bei der WM ins Finale zu laufen.“

Man darf sich auf die kommenden Jahre der jungen Generation freuen und muss sich um die Tradition des Hindernislaufes in Österreich keinerlei Sorgen machen. Mit den bisher erbrachten und zukünftig zu erwartenden Leistungen der im BSFZ trainierenden AthletInnen nähert sich die Südstadt in großen Schritten zielsicher in Richtung „Hochburg des Hindernislaufs“.

Elisabeth Eberl

Athletes Corner – Ein Tag im Leben von Matthias Kaserer

Österreichs bester Speerwerfer lebt einen Alltag zwischen Fein- und Grobmotorik. Ich habe ihn einen Tag lang in Innsbruck und Umgebung begleitet.



7.10 Uhr

Ein Tag, der mit dem Aufstehen beginnt, kann nichts Gutes bringen. Dieser ironische Ausspruch eines echten Wieners hat für Matthias keine Gültigkeit. Österreichs bester Speerwerfer ist ein rundum wolkenloser Mensch, der sich schon in der Früh auf den kommenden Tag freut. Das notwendige Brimborium im Bad und ein Kaffee genügen ihm zum Munterwerden. Dann packt er die Tasche für das Abend-Training und wechselt von der Wohnung zu seinem Arbeitsplatz. Seine Ordination ist nicht einmal vierhundert Meter entfernt. Matthias Kaserer ist Zahnmediziner und hat im März 2014 in Igls am Fuße des Patscherkofels seine Arztpraxis eröffnet. Die rund 2.000 Einwohner sind ihm dankbar, denn er ist der einzige Zahnarzt in Igls.

8.00 Uhr

Der Vormittag hat mit Leichtathletik im Allgemeinen und Speerwerfen im Besonderen nichts zu tun. Etwa 15 Patienten warten auf die Betreuung ihrer Mundhygiene, eine Krone oder die Überbrückung ihrer Zahnlücken. Zwei Assistentinnen sind Doktor Kaserer eine Hilfe, denn er ist gut gebucht. In kurzer Zeit ist sein Kundenstock auf 500 Patienten angewachsen.

12.30 Uhr

Es ist Zeit, die Arbeit für den Vormittag zu beenden und die Ordination für ein- einhalb Stunden zu schließen. „Nach vier Stunden konzentriertem Arbeiten merke ich, dass vor allem meine Augen müde werden“, gesteht Hias, dessen Vater auch Zahnarzt ist. In der Mittagspause stellt er den Tag auf lautlos. Da steht hauptsächlich chillen auf dem Programm. Ein wenig Essen gibt es auch. Manchmal kocht sich Matthias selbst, manchmal ist er bei Verwandten oder Freunden eingeladen. Die emotionale Umgebungstemperatur in der Dorfgemeinschaft fühlt sich gut an, und Matthias ist in Igls gut eingebunden. Er hat aber auch alle Ingredienzien eines Sonnyboys. Er liebt das Lebens-Jetzt und die Leichtigkeit des Seins. Orchesterierter Trübsinn ist seine Sache nicht.



14.00 Uhr

Der Nachmittag ist ein Da capo des Vormittags. Kaserer sitzt wieder auf dem Behandlungstuhl und fühlt den Menschen auf den Zahn. Er bohrt oder schleift in fremden Mündern. Da diese Tätigkeiten höchste Konzentration erfordern, ist nun die Anzahl der Patienten auf etwa drei beschränkt. Für Matthias ist das alles keine Belastung. Er liebt seinen Beruf und will auch gar kein Nur-Sportler sein.

„Ich schöpfe aus Beruf und Sport Freude und Kraft und bin froh, auf meh-

renen Beinen zu stehen“, erklärt der Tiroler, der für einen Salzburger Verein tätig ist. Wobei er im Sport auch kein Eintopf-Esser ist. Kaserer ist mit seinem Partner Daniel Pittl regierender Landesmeister im Beachvolleyball. Auch Klettern und Tauchen zählen zu seinen Liebblingssportarten. Dabei kann er bis zu vier Minuten die Luft anhalten. Für das Speerwerfen ist das aber keine Voraussetzung. Um 18.00 Uhr fällt die Tür in der Ordination ins Schloss. Genug gearbeitet. Matthias steigt aufs Moped und fährt nach Innsbruck zum Training in die WUB-Halle.

18.30 Uhr

Nach den feinmotorischen Tätigkeiten in der Arztpraxis beginnen nun die grobmotorischen Aktivitäten mit den Gewichten. Zwei- bis dreimal in der Woche stehen die Hanteln im Vordergrund. Dann gibt sich Hias mit Reißen, Kniebeugen oder Überzügen ein intensives Kraftprogramm mit Depotwirkung. Zweimal in der Woche widmet er sich einem gezielten Lauf- und Sprungtraining. Heute steht auch keine Fingerübung, sondern das Techniktraining auf dem Spickzettel. Er übt, die Geschwindigkeit des Anlaufes umzusetzen und den Speer exakt zu „treffen“.



„Ich trainiere zusammen mit Felix Rümmele. Wir motivieren, beobachten und coachen uns gegenseitig“, erzählt Matthias. Rümmele war

2012 Staatsmeister in der U20-Klasse und gewann voriges Jahr die U23-Staatsmeisterschaft. Der Trainingsplan ist eine Melange aus verschiedenen Quellen. Es fließen dabei die Kompetenzen des deutschen Bundestrainers Sven Lang, von Wurftrainer Gregor Högler und von seinem Trainer Ernstl Grössinger ein. Obwohl Matthias im Alltag von einer Zwangsneurose weit entfernt ist, kennt er beim Training kein Pardon. Er setzt seinen Trainingsplan penibel und konsequent um.

In der WUB-Halle ist auch Marina Schneider. Die oftmalige österreichische Staatsmeisterin widmet sich nach einer längeren Auszeit wieder dem Training. Ihre Auszeit hat mit Matthias zu tun. Beide waren lange Zeit auf einer Weltreise unterwegs. Dass die Leichtathletik danach für Kaserer wieder an Bedeutung gewann, ist ihr zu verdanken. „Wegen Marina habe ich wieder ernsthaft mit dem Training begonnen“, gesteht Matthias. Sie hat ihm Motivation und Freude eingepflegt. Er teilt mit

ihr nicht nur die sportlichen Ambitionen. Im Juli dieses Jahres haben beide privat etwas Großes vor. Es hat mit Ringtausch zu tun.



Die sportlichen Pläne für 2015 sind auch bereits definiert. In Baku will Kaserer die rotweißrote Republik bei der Team-EM im Speerwurf gut vertreten. Seit 2012 ist er ohne Unterbrechung österreichischer Staatsmeister. Von 2011 bis heute konnte er seine Leistungen im Speerwurf kontinuierlich verbessern. Von 66 m ging es immer weiter Richtung 70 m. Voriges Jahr flog der Speer auf 72,69 m. Auch heuer hat er sich bereits mit einem 70-m-Wurf

an die Spitze der Jahres-Bestenliste gesetzt. Seine Weiten in den anderen Wurfdisciplinen können sich auch sehen lassen: 13,11 m mit der Kugel und 45,12 m mit dem Diskus. Damit ist er bei Vereinsmeisterschaften für die Union Salzburg LA ein verlässlicher Punktebringer. „Mein nächstes Ziel wäre, den Salzburger Speerwurfrekord von Klaus Ambrosch zu überbieten. Dazu wäre ein Wurf an die 75 m nötig“, sagt Kaserer und packt seine Tasche für die Heimfahrt ein.

21.00 Uhr

Am Ende des Tageslichts ist Österreichs Speerwurf-Ass wieder in der Wohnung in Igls. Marina hat ein kleines Abendessen vorbereitet. Wie mehrmals in der Woche gibt es Fisch. Viel Zeit bleibt dann nicht mehr zum weiteren Flanieren. Um 22.00 Uhr ist in Igls Sendepause und Betruhe, denn morgen läutet für Herrn Doktor um 7.10 Uhr wieder der Wecker.

Herbert Winkler

4. Steffl-Turmlauf: Sandrina Illes und Klaus Hausleitner siegen



Der Österreichische Leichtathletik-Verband organisierte heute zum vierten Mal den Treppenlauf auf den Südturm des Wiener Stephansdoms. Trotz regnerischem Wetter verfolgten ÖLV-Präsident Ralph Vallon, Dompfarrer Toni Faber, Wiens Vizebürgermeister Michael Ludwig und zahlreiche Schaulustige das Rennen über 67 Höhenmeter und 343 Treppen hinauf zur Türmerstube. Eine Video-Liveübertragung mit

insgesamt vier Kamerapositionen sowie die fachkundige Moderation durch ÖLV-Vizepräsident Gottfried Lammerhuber sorgten für einen unterhaltsamen Nachmittag im Herzen Wiens. "Wir freuen uns diese attraktive Veranstaltung nun schon zum vierten Male durchführen zu können. Es ist wichtig, dass wir die Leichtathletik auch in die Zentren der Städte zu den Menschen bringen und das gelingt uns in Wien mit dem Steffl-Turmlauf sehr gut", meinte ÖLV-Präsident Ralph Vallon, der eigentliche Ideengeber dieses Events im Rahmen des traditionellen Steffl-Kirtags.

Titelverteidigung durch Sandrina Illes

Sandrina Illes (LV Marswiese) wiederholte dabei ihren Vorjahrestriumph

und ließ in einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:56,41min die slowenische Towerrunning-WM-Teilnehmerin Jasmina Klančnik (2:07,42min) hinter sich. Platz 3 ging an Veronika Sengstbratl (2:08,32min).

Klaus Hausleitner nach Platz 2, 3 nun auf 1

Der Towerrunning WM-Zehnte des heurigen Jahres, Klaus Hausleitner (Towerrunning Austria), ging als Favorit ins Rennen und wurde seiner Rolle gerecht. Nach den Rängen 2 im Jahr 2013 und 3 im Jahr 2014 konnte er in 1:21,98min zwar nicht ganz seine Top-Zeit aus dem Vorjahr erreichen, sich aber klar den Sieg vor Norbert Lechner (Isostar Team Austria, 1:25,28min) und Richard Artner (ATSV OMV Auersthal, 1:26,99min) sichern.



Mag. Rainer Breuer ist der Erfolgscoach hinter der starken Wurf-Truppe der SU IGLA long life. Patricia Madl ist derzeit die einzige international qualifizierte Werferin des Vereins, in Zukunft könnten es mehr werden.

Nachgefragt bei Patricia Madl

In der neuen Kategorie „Nachgefragt bei...“ haben wir uns zum Ziel genommen, junge, aufstrebende Talente ins Rampenlicht zu stellen. Diesmal stellen wir das junge Speerwurftalent Patricia Madl (SU IGLA long life) vor. Die Taufkirchnerin hat mit dem 500g Speer Anfang Mai starke 53,08m geworfen – neuen österreichischen U18 Rekord! Mit diesem Wurf qualifizierte sie sich auch für die EYOF in Tiflis.

Als Kind war ich ... immer schon sehr sportlich.

Mein Traumberuf wäre ... Sportlehrerin oder Physiotherapeutin

Ich schätze an Menschen ... Ehrlichkeit und Humor.

Glücklich bin ich, wenn ... meine Leistungen in der Schule und im Sport gut sind.

Gar nicht gerne trainiere ich ... alleine.

Eine besondere Gabe meines Trai-

ners ist, ... dass er versucht auch Spaß ins Training zu bringen.

In zwanzig Jahren ... werde ich eine Familie haben.

Mein sportlicher Traum ... wäre die Teilnahme an den Olympischen Spielen.

Wenn ich nicht trainieren kann, ... dann langweile ich mich immer sehr.

In der Schule ... bin ich mittelmäßig.

Vor einem Wettkampf ... bin ich immer sehr lässig.

Mein sportliches Vorbild ... ist die Speerwerferin Barbora Spotakova.

Beim Training ... bin ich immer gut gelaunt.

Doping ... ist für mich sinnlos.



Höher, Schneller, Reicher – Pushing the limits for Baku 2015

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.

Baku ist bereit. Erstmals werden in der aserbaidischen Hauptstadt vom 12.–28. Juni die Europaspiele ausgetragen. Die Idee für Europäische Olympische Spiele gab es schon länger. Im Jahr 2012 wurde daraus beschlossene Sache und 2015 folgt nun der Startschuss. Genau wie die Olympischen Spiele, soll auch die europäische Version alle 4 Jahre stattfinden. „Pushing the limits for Baku“ ist der Titel eines Promotion Videos auf der offiziellen Website für die Europaspiele. Doch welche Limits das Land im Hinblick auf diese sportliche Großveranstaltung nun pusht und warum manches durchaus kritisch zu hinterfragen ist, erfahrt ihr nun von uns :-)

Wusstet ihr, dass...

... Baku als einziger Bewerber für die ersten Europaspiele zur Wahl stand? Die Entscheidung für das Gastgeberland wurde 2012 vom Europäischen Olympischen Komitee getroffen. Baku hatte somit knappe 3 Jahre Zeit zur Vorbereitung.

... Baku auch zweimal für die Austragung der „weltweiten“ Olympischen Spiele kandidierte? Sie konnten dieses sportliche Großereignis für 2016 und 2020 allerdings nicht in ihre Stadt holen. Mit den Europaspielen 2015 finden sie sich letztendlich doch als Gastgeber einer solchen Höhepunkt-Veranstaltung wieder.

... das Logo einen Granatapfel darstellt? Der Designer, Adam Yunisov, verbindet in der Darstellung verschiedene Elemente der Geschichte und Tradition seines Heimatlandes. Zurecht gilt der Granatapfel als nationale Mar-

ke, denn Aserbaidschan ist das einzige Land, in dem alle Sorten dieser Frucht angebaut werden. Auch steht er für die Einheit des aserbaidischen Volkes. Des Weiteren lassen sich in dem Design die berühmte bunte Fensterglaskunst sowie die traditionellen Teppichmuster finden. Mit eingearbeitet sind natürlich auch Figuren aus den unterschiedlichen Sportarten.



... der Austragungsort nicht ganz unumstritten ist? Die Menschenrechtsorganisation „Human Rights Watch“ hat Aserbaidschan auf den 160. Rang einer Liste, welche Länder nach ihrer tatsächlichen Pressefreiheit einstuft (insgesamt 180), verwiesen. Regimegegner kritisieren die Korruption in diesem „Erdöl-Land“. Das wirft auch ein schlechtes Licht auf den Sport, vor allem, wenn heikle Themen, wie die Pressefreiheit der Journalisten/innen und die vollständige Einhaltung der Menschenrechte in Frage gestellt werden. Die Leitung der Europäischen Olympischen Spiele hat indes jegliche Anschuldigungen gegen Aserbaidschan zurückgewiesen. Sie sehe es nicht als ihre Aufgabe das Austragungsland zu hinterfragen. Gleichzeitig wurde Aserbaidschan von jenen als „incredibly free society“ bezeichnet. Dieser bittere politische Beigeschmack bei Olympischen Spielen taucht leider nicht zum ersten Mal auf. Man erinnere sich an die Winterspiele in Sotschi und die Diskussion bezüglich der Diskrimi-

nierung Homosexueller.

... der amtierende Präsident von Aserbaidschan, Ilham Alijew, zuvor das Amt des Vorsitzenden des Nationalen Olympischen Komitees inne hatte? Alijew ist der vierte Präsident in der Geschichte Aserbaidschans und übernahm sein Amt 2003 als Nachfolger seines Vaters, welcher von 1993 bis 2003 das Land regierte. Als ehemaliger Leiter des NOC versteht der jetzige Präsident den positiven Einfluss den der Sport auf ein Land haben kann. Weit mehr umstritten ist jedoch die derzeitige politische Haltung des Präsidenten gegenüber Armenien, spricht er doch in seinem Twitter account über einen „state of war“. Der britische chief operating officer für Baku, Simon Clegg, antwortet auf solche heiklen Themen, dass er nicht weiter in politische Probleme hinein gezogen werden will. Derlei Kritik sollte sich gegen Politiker/innen richten und nicht gegen Leute, die versuchen ein Sportevent zu veranstalten. Inwiefern man den Sport gänzlich von der Politik trennen kann und soll bleibt hier offen.



... das Stadion, in welchem die Leichtathletik Bewerbe stattfinden werden, 68.000 Sitzplätze umfasst? Das Stadion, in dem Eröffnungs- sowie Abschlussfeier stattfinden, wurde Ende Februar 2015 fertig gestellt und befindet sich direkt neben dem Boyukshor Lake in Baku. Nach den Europaspielen

wird diese Sportstätte als Austragungsort für die Viertelfinalspiele der EURO 2020 dienen.



... die amerikanische Version der Olympischen Spiele schon seit 64 Jahren existiert? Die ersten "Panamerikanischen Spiele" fanden 1951 in Buenos Aires/ARG statt. Der diesjährige Austragungsort ist Toronto/KAN.

... das Wahrzeichen von Baku der 30m hohe "Jungfrauenturm" ist? Er steht in der berühmten Altstadt Bakus und wurde zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt. Laut Legende soll sich eine Jungfrau aus, wohl unglücklicher, Liebe zu einem Fischer von dem Turm gestürzt haben. Nichtsdestotrotz gilt der, angeblich aus dem 12. Jahrhundert stammende, Turm für viele Bewohner als Symbol für Reinheit und Liebe.



... die Fußballmannschaft von Atletico Madrid das Baku 2015 Logo auf ihren Trikots trägt? Ein Sponsoren-Deal verbindet den spanischen Fußballclub seit 2012 mit dem Gastgeberland Aserbaidschan. Nicht nur die Europaspiele sollen damit beworben werden, sondern auch der heimische Tourismus. Der Slogan "Azerbaijan - Land of Fire" soll die Aufmerksamkeit weltweit auf das Land richten, und zwar mit vollem Einsatz der ATM Mannschaft.

... die offiziellen Maskottchen eine Gazelle und ein Granatapfel sind? Die beiden tragen die Namen Jeyran, für die Gazelle, und Nar, für den Granatapfel.



... die Eröffnungs- und Abschlussfeier von weltbekannten Profis organisiert wird? Der Grieche Dimitris Papaioannou war 2004 bereits für die Zeremonien der Olympischen Spiele in Athen zuständig und leitet nun das Team für die Eröffnungsfeier in Baku. Auch für die Abschlusszeremonie ist mit James Hadley ein echtes Genie am Werk. Er war unter anderem Senior Art Director des Cirque du Soleil in Nordamerika. Mit diesen aufschlussreichen Infos über den Austragungsort wünschen wir allen teilnehmenden Athleten viel Erfolg, eine spannende Zeit und hervorragende Leistungen im Land des Feuers! Go Team Austria!

Quellen

- ◇ <http://www.presseportal.de/pm/111292/2605803>
- ◇ <http://www.eurolympic.org/en/sports-events/the-european-games.html?view=events>
- ◇ http://de.wikipedia.org/wiki/Panamerikanische_Spiele
- ◇ http://www.underconsideration.com/brandnew/archives/new_look_of_the_games_for_baku_2015_by_someone.php.VWoDYhy4KjQ
- ◇ <http://www.azpromo.az/1/en/56.VWoLlxy4KjQ>
- ◇ <http://www.sueddeutsche.de/sport/european-games-in-baku-umstrittene-spiele-beim-diktator-1.2333297>
- ◇ <http://www.sueddeutsche.de/sport/bericht-von-human-rights-watch-sepp-blatter-unter-tyrannen-1.2326372>
- ◇ <http://www.tagesspiegel.de/sport/europaspiele-in-aserbaidschan-hoher-groesser-reicher/10224420.html>
- ◇ http://www.dosb.de/de/olympia/europaspiele/details-europaspiele/news/100_tage_der_countdown_fuer_baku_2015_hat_begonnen/
- ◇ <http://www.welt.de/reise/staedtereisen/article106182888/Kaspi-Dubai-bereit-fuer-den-Eurovision-Song-Contest.html>
- ◇ http://www.baku2015.com/mm/Document/Documents/Ceremonies/03/56/73/CeremoniesOverview_English.pdf

Der Kampfrichter meint ... zum Thema Speerwurf (1)

Einige wenige Athleten glauben, die gültige Landung eines Speers vom Abwurfbogen aus beurteilen zu können. Wäre dies möglich, könnte man den Kampfrichter einsparen, der auf der Höhe des Auftreffens und quer zur Flugrichtung steht. Für diesen ist es wichtig, schon beim Einwerfen festzuhalten, wie weit jeder Athlet ungefähr wirft, um auf dieser Höhe das Landen des Speers abzuwarten. Der Kampfrichter sollte mit dem Rücken zur Sonne und nicht zu nahe an der Begrenzungslinie stehen, sowie bei einem sich abzeichnenden Grenzfall in die Knie gehen, um den Beobachtungswinkel möglichst klein zu halten. Hingegen ist es eine lächerliche Show, sich dazu auf den Boden zu wer-

fen. Dieses Verhalten ist kontraproduktiv, da dann die Aufmerksamkeit nicht mehr dem eigentlichen Geschehen zugewendet ist. Der Kampfrichter, der für das Stecken zuständig ist, sollte auf der gegenüberliegenden Seite Aufstellung nehmen.

Der Speer muss mit dem Metallkopf vor allen anderen Teilen (also z.B. dem Kordelgriff) aufkommen (Regel 193.1b). Logischerweise ist daher eine Mindestneigung erforderlich, ein flaches Aufkommen stellt also jedenfalls einen Fehlversuch dar. Gemessen wird von jenem Punkt aus, an dem der Metallkopf den Boden zuerst berührt hat, also nicht in jedem Fall von der Spitze weg.

Adolf Rieck



Weltklasse trainiert in Rif



Das Landes- und Universitätssportzentrum in Rif war Ende Mai zum dritten Mal Schauplatz der internationalen Salzburger Leichtathletikgala. Weiters geben sich immer wieder Weltklasseathleten in Hallein/Rif ein Stelldichein, um zu trainieren und sich auf große Wettkämpfe vorzubereiten. Ex-Weltrekordmann **Asafa Powell** und

100 m-Sprint-Kollege **Winston Barnes** (Sieger bei der Gala) trainierten hier ebenso wie die Olympiasiegerin **Sherrone Simpson** (Bestzeit 100 m 10,82 Sekunden).

Die Olympiasieger aus der Karibik trafen jüngst in Rif auf einen **Junioren-Weltmeister aus China**: Der knapp 19-jährige **Tianan Wang** erzielte vor kurzem im Weitsprung 8,25 m und gilt als große chinesische Hoffnung für die Weltmeisterschaften im August in Peking. Wie Wang nach Rif kommt? Das hat sein Trainer **Randy Huntington** arrangiert; der US-Amerikaner war schon zweimal in Rif, gilt als weltbestener Weitsprung-Trainer und hat in China einen Fünf-Jahres-Vertrag. Der vielseitige Huntington hat sich in frü-

heren Jahren schon um die Fitness der Eishockey-Legende Wayne Gretzky gekümmert. Huntington wird mit seinem chinesischen Schützling Ende der Woche nach Genf reisen und will ebenso wieder zum Training nach Salzburg kommen wie der ehemalige US-Chefcoach Rana Reider, der u.a. Dreisprung-Olympiasieger Christian Taylor auf London 2012 in Rif vorbereitet hatte. Rifer Trainingsgäste waren auch die deutsche Mehrkämpferin Carolin Schäfer (heuer Zweite in Götzis) und immer wieder die Biathlon-Olympiasiegerin Darja Domratschewa aus Weissrussland. Eines haben alle gemein: Sie machen Werbung für Salzburg und Hallein/Rif.

Statistik

ÖLV Jahresbeste 2015 Freiluft

Männer

| | | |
|--------|----------|------------------|
| 100 | 10,56 | Markus Fuchs |
| 200 | 21,50 | Thomas Kain |
| 400 | 47,98 | Mario Gebhardt |
| 800 | 1:51,37 | N. Franzmair |
| 1500 | 3:40,85 | Brenton Rowe |
| 5000 | 14:02,50 | Brenton Rowe |
| 10000 | 30:46,07 | S. Listabarth |
| HM | 1:05:17 | Valentin Pfeil |
| Mar | 2:14:05 | Edwin Kemboi |
| 110H | 14,26 | D. Siedlazcek |
| 400H | 52,16 | Thomas Kain |
| 3000H | 8:43,68 | C. Steinhammer |
| Hoch | 2,08 | Josip Kopic |
| Stab | 5,20 | Lukas Wirth |
| Weit | 7,22 | Max Drössler |
| Drei | 15,48 | P. Kronsteiner |
| Kugel | 14,76 | Gerhard Zillner |
| Diskus | 67,20 | Gerhard Mayer |
| Hammer | 56,24 | Benjamin Siart |
| Speer | 70,51 | Matthias Kaserer |
| 10-K | 7386 | D. Siedlazcek |
| 20kmG | | |
| 50kmG | | |

Frauen

| | | |
|--------|----------|------------------|
| 100 | 11,69 | Stefanie Bendrat |
| 200 | 24,24 | Viola Kleiser |
| 400 | 54,01 | Carina Schrempf |
| 800 | 2:04,76 | Carina Schrempf |
| 1500 | 4:32,25 | Julia Millonig |
| 5000 | 17:56,94 | Karin Freitag |
| 10000 | 33:48,62 | Anita Baierl |
| HM | 1:11:34 | Andrea Mayr |
| Mar | 2:42:32 | Karin Freitag |
| 100H | 13,24 | Beate Schrott |
| 400H | 60,31 | V. Menapace |
| 3000H | 10:27,65 | Julia Millonig |
| Hoch | 1,86 | K. Kuntsevich |
| Stab | 4,31 | Kira Grünberg |
| Weit | 6,18 | Sarah Lagger |
| Drei | 11,77 | M. Macht |
| Kugel | 13,86 | C. Scheffauer |
| Diskus | 49,60 | Djeneba Touré |
| Hammer | 49,81 | Julia Siart |
| Speer | 54,35 | A. Lindenthaler |
| 7-K | 5712 | Verena Preiner |
| 20kmG | 2:26:05 | Dorothea Grolig |

Stand: 6.6.2015

Rekorde und Bestleistungen

Philipp Kronsteiner

geb. 25.4.1997; Zehnkampf Union
Dreisprung U20: **15,48 m** – 27.5.2015
Salzburg-Rif
Alter Rekord: 15,40 m Michael Mölschl
(2005)

Julia Millonig

geb. 24.11.1995; ULC Riverside Möd-
ling
3000 Meter Hindernis U23:
10:27,65 min – 8.5.2015 Südstadt
Alter Rekord: 10:37,58 min Julia Millonig
(2014)

Lena Millonig

geb. 25.3.1998; ULC Riverside Möd-
ling
2000 Meter Hindernis U18:
6:50,09 min – 8.5.2015 Südstadt
Alter Rekord: 7:00,97 min Lena Millonig
(2013)

Sarah Lagger

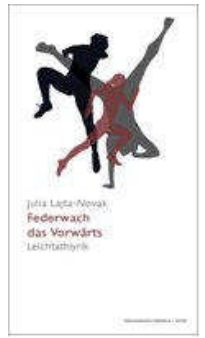
geb. 3.9.1999; Zehnkampf Union
Siebenkampf U18: **6014 p** –
16./17.5.2015 Leibnitz
Alter Rekord: 5311 p Olivia Wöckinger
(1996)

Patricia Madl

geb. 14.2.1999; SU IGLA long life
Speerwurf 500g U18: **53,08 m** –
9.5.2015 Linz
Alter Rekord: 48,55 m – Magdalena
Dielacher (2013)

4x100m Staffel

Julia Schwarzinger, Carina Pölzl, Bet-
tina Rinderer, Ina Huemer; Zehnkampf
Union
4x100m U20: **45,71 s** – 6.6.2015 Re-
gensburg
Alter Rekord: 45,94 s Nationalteam
U20 (2014)



Vom Stabhochsprung zur Schrift- stellerin

Einige werden sich noch an **Julia Lajta-Novak** als Stabhochspringerin (PB 3,22m) erinnern. Ihren letzten Wettkampf bestritt sie 2012. Mittlerweile wurde sie Schriftstellerin und veröffentlicht Gedichte und Kurzprosa. Ihr erster kompletter Gedichtband, den sie jetzt veröffentlicht, handelt von ihrer alten Liebe – der Leichtathletik.

»<http://www.verlagshaus-hernals.at/books/federwach-das-vorwaerts>

Frühstadien

Erste auf dem Platz und
mit dem Tag läufst du dich ein
die nackten Zehen in das
sommernasse Gras gefreut

entlang der Laufbahn greift
der Morgen

so viel Platz
und nichts verbringt sich
jedes Sonnen
jeder kleine Flügelschlag
lässt dich nur wachen
weiter steigen deine Arme
schwingen Wellen in die Luft
auf der dein Sonnenkörper
schwebt

vom drüben leiser Stadtverkehr
der dir nicht gilt

Bahnfreie
Lunge frei
alles gut



Deine Freiheit beginnt mit uns.



Mopedführerschein Klasse AM
Mehrphasen Training PKW
Mehrphasen Training Motorrad

Jetzt buchen in allen 9 Fahrtechnik Zentren österreichweit
unter www.oeamtc.at/fahrtechnik oder Tel. (02253) 817 00 32100.

Hol Dir Deine Startvorteile!

- Gratis ÖAMTC Mitgliedschaft für alle jungen Leute von 15-19 Jahren
- Jetzt 20 Euro Volksbank-Trainingsbonus sichern*

* Gültig für Mehrphasen Training oder Mopedführerschein als Volksbank Kunde
im Rahmen von „Aktiv Bonuspunkte sammeln“. Infos unter www.aktivcard.at

Für aktives Fahren