

# Auf flinken Füßen



Schnell sein, aber wie? Eine Kernfrage in der Leichtathletik. Foto: Herbert Kratky – [www.photokratky.com](http://www.photokratky.com)

## EDITORIAL



Andreas Maier  
ÖLV Nachrichten

### Vor dem Leichtathletik-Sommer

Die Marathon-Frühlingsaison ist noch nicht gelaufen. Die Stadion-Saison dämmert erst langsam heran. Bevor die Leichtathletik in einen heißen Sommer mit vielen internationalen Meisterschaften eintritt, können sich die Leistungen der ÖLV-Athleten aber bereits sehen lassen. Gerhard Mayer hat mit ÖLV-Rekord und WM-Limit von 64,16m im Diskus beeindruckt. Im Marathon gibt es durch Andrea Mayr und Günther Weidlinger ebenfalls zwei WM-Limits für Berlin. Ob die beiden nach ihren Operationen tatsächlich dort starten können, steht noch in den Sternen. Ihre Leistungen beim Vienna City Marathon waren aber ein starkes Zeichen. Man darf gespannt sein, ob auch Eva Maria Gradwohl am 17. Mai in Linz unter der WM-Limitmarke von 2:35 Stunden bleiben kann.

Sprinter Ryan Moseley hat in den USA mit einer 200m-Bestzeit von 20,83sec auf sich aufmerksam gemacht. Elisabeth Pauer ihren ÖLV-Speerwurfrekord in die Nähe des WM-Limits gesteigert. Die allermeisten Athleten steigen erst ins Wettkampfgeschehen ein. Wir dürfen uns auf spannende Leichtathletik-Veranstaltungen quer durch Österreich freuen: das hypo Mehrkampf Meeting in Götzis, die Events der Austrian Top4-Serie, die Berglauf-EM in Telfes, Tirol, und viele andere. Bis dahin wünschen wir eine interessante Lektüre!

### Inhalt

Der Faktor Schnelligkeit über 400m	2
Fokus Nachwuchs: Nicole Tobolka	3
Portrait Leo Hudec	4
Bigger, stronger, faster?	6
Bestenliste, Rekorde, ÖLV News	7
Mixed Zone, Kurz & fündig	8
Impressum	9

### Story

#### Schnelligkeit ist der Kern, um den sich ein Beitrag von Sprintcoach Edi Holzer in dieser Ausgabe der ÖLV Nachrichten dreht.

„Wunder gibt es keine. Als Trainer kann man nur trachten, den Athleten möglichst wenig im Wege zu stehen. So komisch es klingen mag, ist bei den meisten Athleten das übertriebene Training der Schnelligkeit Schuld an ihrer Stagnation bzw. sogar ihrer Rückentwicklung“, schreibt der Sprinttrainer. Lesen Sie auf den nächsten beiden Seiten mehr über das Training für den 400m-Sprint des ÖLV-Spartentrainers, der u.a. Clemens Zeller (400m) und Andreas Rapatz (800m) betreut.

### IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

Sie wollen die **ÖLV Nachrichten** regelmäßig und aktuell beziehen? Registrieren Sie sich einfach für den kostenlosen E-Mail Versand auf [www.oelv.at/newsletter/register.php](http://www.oelv.at/newsletter/register.php)

# Der Faktor Schnelligkeit über 400 Meter

**Die ÖLV Nachrichten befragten Edi Holzer – den erfolgreichen Trainer von Clemens Zeller – zum Thema Schnelligkeit im 400 Meter Training.**

## Zur Schnelligkeit im 400 Meter Lauf:

Als Renntaktik über 400 Meter empfehle ich, zunächst so schnell als möglich zu beschleunigen, um das zu laufende 400m-Tempo so rasch wie möglich aufzubauen. Ist das 400m-Tempo nach etwa 20m bis 25m erreicht, sollten im Freien die ersten 100m etwa mit 0,5 Sek. über der 100m-Bestzeit, die ersten 200m etwa 1,0 bis 1,5 Sek. über der 200m-Bestleistung angegangen werden. Ab 200m gilt es immer am Tempo "drauf zu bleiben" und mit hoher aufrechter Position, so locker als möglich, bis ins Ziel durchzulaufen. Für die letzten 200m kann man bei guten Läufern dann noch einmal mit einem Schwund von etwa 2 Sekunden rechnen. Daraus ergibt sich bei 400m-Läufern von europäischem Niveau ein Verlust von 3 bis 3,5 Sek. gegenüber der doppelten 200m-Bestzeit. Bei einer 200m-Bestleistung von 21,00 Sek. kann man also bei entsprechendem „Stehvermögen“ als Richtwert von einer Zeit im Bereich von  $21,0 \times 2 = 42,0 + 3 = 45,00$  Sek. für die 400m ausgehen.

In der Halle ist die Renntaktik so ausgerichtet, dass man nach 200m möglichst vorne platziert sein sollte, da man sonst keine Chance mehr hat, das Rennen zu gewinnen. Deshalb muss man die 200m nahezu voll angehen. Als Orientierung kann man die 200m-Hallenbestzeit plus 0,3 bis 0,8 Sek. heranziehen, die je nach Sprintvermögen der Konkurrenten im betreffenden Lauf auszurichten ist. Geht man zu langsam an, liegt man bei einem starken Teilnehmerfeld nach 200m für einen Spitzenplatz in aussichtsloser Position.

## Schnelligkeitstraining für die 400 Meter:

Für die 400m-Leistung ist die maximale Geschwindigkeit maßgebend. Das Training ist ganzjährig und insbesondere in den

Wettkampfphasen so zu steuern, dass die Schnelligkeitsleistung nicht abfällt bzw. auf ein möglichst hohes Niveau gebracht wird.

Für die Entwicklung der maximalen Geschwindigkeit eignen sich in der Vorbereitungsphase einmal pro Woche submaximale Läufe im Bereich von 50m bis 100m mit z.B. 2x5x Wiederholungen.

Für die Entwicklung der 400m- Laufleistung empfehle ich z.B. einmal wöchentlich entweder zwei Serien von 4x100m bzw. zwei Serien von 3x150m fliegend mit Pausen von 2 bis 6 Minuten. Alle Läufe mit nahezu maximalem Tempo. Maßgebend dabei ist, dass der letzte Lauf immer am schnellsten und so locker als möglich ausgeführt werden soll!

Distanzen über 150m können bei höheren Intensitäten, wenn sie über einen längeren Zeitraum erfolgen, auf Kosten der Schnelligkeit gehen.

Die ganze Saison hindurch haben für mich submaximale Intensitäten im Schnelligkeitsbereich und Laufkoordination Priorität. Zu Saisonbeginn und in der Vorbereitungsperiode dominieren umfangorientierte Tempoläufe mit Distanzen von 100m bis 250m. Mit Fortdauer der Saison sollte der Umfang abnehmen und die Intensität zunehmen.

Sprints mit maximalem Tempo werden erst in der Wettkampfvorbereitung ca. ein Monat vor Beginn der ersten Wettkämpfe eingesetzt und beschränken sich auf 2 bis 4 Wiederholungen pro Woche (z.B. 1x bis 2x 60m maximale Sprints am Ende einer submaximalen Sprintserie).

## Krafttraining für den 400 Meter Läufer:

Krafttraining hat in meiner bisherigen Trainertätigkeit nur Rumpfstabilitäts-, Kräftigungs- und Kraftausdauercharakter gehabt und wurde durch sprintspezifische Sprungformen realisiert.



## Der geeignete 400 Meter Sprintertyp:

Für 400m eignen sich Läufer Typen mit hoher Grundschnelligkeit und lockerem, eher schrittlängenorientiertem, Laufstil.

## Optimales Alter für den Umstieg:

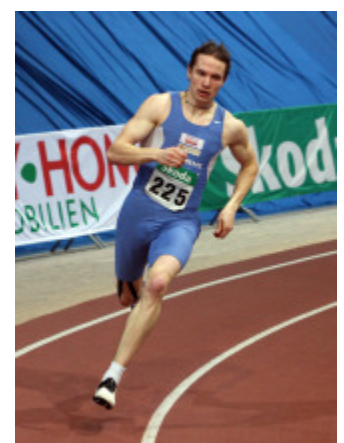
Das wichtigste Ziel für einen 400m-Sprinter ist, die Sprintschnelligkeit auf ein möglichst hohes Niveau zu bringen. Erst wenn sich abzeichnet, dass keine Schnelligkeitsentwicklung über 100m und 200m mehr möglich ist, kann man den Umstieg auf die 400m Distanz angehen. Ein Umstieg ist sicher auch noch im Alter von 25 Jahren möglich.

## Zubringerleistungen für einen schnellen 400er:

Die 100m-/200m-Zeiten als Basis für gute 400m-Leistungen von 45,5 bis 45,0 Sek. liegen im Bereich von 11,0 bis 10,5 und 21,8 bis 21,0 Sek.

Schnellere 100m- bzw. 200m-Zeiten sind jedoch immer günstiger.

*Fortsetzung nächste Seite*



Fortsetzung „Schnelligkeit über 400 Meter“

## Stagnation der Schnelligkeit – was kann man tun?

Die Hauptursache für die Stagnation der Schnelligkeitsentwicklung liegt im natürlichen Leistungsverlauf begründet.

Es gibt ein individuelles Limit, das abhängig vom körperlichen Entwicklungsstand und vom Trainingsalter, um die Mitte des dritten Lebensjahrzehnts nahezu erreicht wird.

Wunder gibt es keine. Als Trainer kann man nur trachten, den Athleten möglichst wenig im Wege zu stehen.

So komisch es klingen mag, ist bei den meisten Athleten das übertriebene Training der Schnelligkeit Schuld an ihrer Stagnation bzw. sogar ihrer Rückentwicklung.

Denn je höher die Trainingsintensitäten sind, umso länger dauert auch die Regeneration. Auch zu hoher Trainingsumfang, zu viel Kraft- und Ausdauertraining kann bei Dosierungsfehlern die Schnelligkeitsentwicklung limitieren. Selbst plausibel scheinende Änderungen des Sprintschrittmusters durch erschwerte oder erleichterte Bedingungen (Zugwiderstand/ Zugunterstützung) müssen sehr sensibel dosiert werden, um nicht kontraproduktiv zu wirken. Wenn durch solche ergänzende Trainingsmaßnahmen überhaupt Wirkungen zu erzielen sind, dann nur im Bereich von wenigen Prozenten der Veränderung gegenüber dem normalen Sprintlauf.

Die 100m Zeit (fliegend) ist sicher die maßgebende Kenngröße für die 400m-Bestzeit. Ohne entsprechende Schnelligkeitsfähigkeiten kann man nie ein guter 400m-Läufer werden.

Zieht man die doppelte 100m-Zeit für die 200m-Leistung als sehr guten Näherungswert heran, so ist es praktisch auch bei noch so gutem Stehvermögen nicht möglich, die 400m schneller als die doppelte 200m-Zeit plus 2,5 bis 3 Sekunden zu laufen.

R.K.

## Blickpunkt Nachwuchs: Nicole Tobolka



© A. Huber

Geb.: 6. Juli 1992

Wohnort: Salzburg

Verein: ÖTB Salzburg

Trainerin: Daniela Kriechbaum

Disziplinen: Hürdensprint

Bestleistungen: 60mH 8,52sec. 100mH 14,40sec. (76,2cm)

### Erfolge 2009:

ÖLV U18-Bestleistung über 60m Hürden, ÖLV U18-Meisterin über 60m Hürden

### Wie und wann bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Meine Turnlehrerin im Schuljahr 2006/2007 erkannte, dass in mir ein großes Potential als Leichtathletin steckt. Kurze Zeit später habe ich in der Zeitung von einem LA-Verein in meiner Nähe gelesen.

Zu Beginn meiner Laufbahn versuchte ich mich als Hochspringerin. Da diese Versuche jedoch meistens mit einem „Veilchen“ endeten, wechselte ich zum Hürdensprint. Für den Hürdensprint habe ich mich deshalb entschieden, weil ich in dieser Disziplin meine Schnellkraft und Reaktionsschnelligkeit unter Beweis stellen kann, und der Hürdensprint technisch anspruchsvoller ist als der Flachsprint.

### Trainierst Du alleine oder in einer Trainingsgemeinschaft?

Normalerweise trainiere ich in einer Trainingsgruppe. Zusätzliche Trainingseinheiten absolviere ich alleine unter Anwesenheit meiner Trainerin.

### Wie oft trainierst Du im Normalfall?

Ca. 5-6 mal pro Woche.

### Was sind Deine mittelfristigen und langfristigen Ziele?

Heuer möchte ich mich für die Jugend-WM in Brixen qualifizieren. Für die Zukunft strebe ich gute Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen an.

### Wo siehst Du Deine Stärken und wo Deine Verbesserungsmöglichkeiten?

Meine Stärken sehe ich in meiner Zielstrebigkeit und im mentalen Bereich. Was die Schnelligkeit betrifft, bestehen noch Steigerungsmöglichkeiten.

### Warst Du überrascht, dass Du die ÖLV-Hallenbestleistung verbessern konntest?

Ich wusste, dass ich gut drauf war, aber der enorme Leistungssprung überraschte mich dennoch sehr.

### Welche Hobbys hast Du, wenn Du nicht gerade trainierst?

Etwas mit Freunden unternehmen, lesen, Musik hören, schwimmen,...

### Welche Ausbildung machst Du gerade? Was willst du später beruflich machen?

Momentan besuche ich die 6. Klasse des Wirtschaftskundlichen Bundesrealgymnasiums Salzburg. Was ich nach der Matura machen will, weiß ich noch nicht.

R.K.



# Coach im Talenteschuppen

**Leo Hudec, als Athlet ein eleganter und erfolgreicher Allrounder, ist seit Jahren als Trainer aktiv. Der bald 36-Jährige betreut nun als einer von zwei ÖLV Nachwuchsbundestrainern die leichtathletischen Talente.**

Leonard Hudec kenne ich nur von diversen Wettkampfstadien. Mehr als einen freundlichen Gruß haben wir aber nie ausgetauscht. Er ist nicht jemand, der sich in den Vordergrund drängt und Aufmerksamkeit sucht. Das macht ihn sympathisch und angenehm. Wenn man auf ihn zugeht, verlässt er aber seine Defensive, und es eröffnet sich im Gespräch eine lebendige Weltsicht. Sport im Allgemeinen und Leichtathletik im Speziellen haben seine Biographie geprägt. Sein einstiger Hintergrund als Spitzenathlet ist nun zum Vordergrund als Trainer geworden.

Für den ÖLV ist Hudec ein Haupttreffer. Seine Karriere als Leichtathlet ist noch nicht so lange her. Seine Geschichten stammen nicht wie bei einigen Ehemaligen aus dem Jurassicpark der Leichtathletik, sondern sind erfrischend zeitgeistig. Das macht ihn authentisch und glaubwürdig. Leo hat alle Höhen und Tiefen einer Sportlerkarriere erlebt und kennt die Umwege und Schotterstraßen genauso gut wie die Highways und Aussichtsterrassen. Seine Leistungsentwicklung ist gar nicht so schnell nachzuvollziehen, schlägt die Karriere doch mehrere Haken.

Begonnen hat alles mit Fußball. Wie bei vielen anderen Leichtathleten auch. Dann wurde Leo bei einer Schulaktion als Talent entdeckt und für die Leichtathletik begeistert. Dort hat er angeknirscht und aufgrund seiner Allround-Begabung das All-you-can-eat-Programm gewählt: den Zehnkampf. Und das auf höchstem Niveau. Im Decathlon nahm Leo 1992 an der Junioren-WM in Seoul teil, wurde zweimal Staatsmeister und in der zweiten Liga auch Sieger beim Europacup der Zehnkämpfer.

Seine Bestleistung im Zehnkampf sind 7.671 Punkte. Imponierend.

Sitzt man Hudec gegenüber, kann man diese Leistungen nur bewundern. Er ist weder ein Hüne noch ein Bulle. Sein Körperbau ist einem Balletttänzer ähnlicher als einem Lauf-Wurf-Sprung-Allrounder.

„Eigentlich bin ich filigran gebaut und hatte daher oft Probleme mit dem Rücken. Muskuläre Verletzungen waren mir fremd, Knochenbrüche aber umso bekannter“, analysiert Leo seine somatische Architektur. Dieses Handicap war auch der Grund, weshalb Hudec 1995 den Zehnkampf aufgab und sich den Spezialdisziplinen zuwandte. Vorerst war es der Weitsprung. Auch hier ist seine Bestleistung mit 7,84m hochklassig. Dann war es die kurze Hürdenstrecke. Seine Bestleistung über die 110m Hürden ist 13,67sec.

1998 nahmen die körperlichen Disbalancen einen Einfluss auf die privaten Lebensbalancen. Leo verliebte sich in seine Physiotherapeutin Karin, deren Arbeit ein ganz wichtiger Erfolgsbaustein für seine späteren Erfolge beim Hürdenlauf wurde. Seit 2003 sind die beiden verheiratet und haben heute einen 4-jährigen Sohn.

2004 brach die Karriere des Spitzensportlers Hudec jäh ab.

„Bei einem Fußballspiel, das dem Spass diente, riss ich mir mehrere Bänder im Sprunggelenk“, erzählt mir Leo.

2005 machte Leonard den letzten Versuch eines Comebacks. Das war er sich schuldig. Erst als er nochmals den Anschluss an seine früheren Leistungen erreicht hatte, schloss er das Kapitel des Leistungssports ab.

Schon 2004 ist Hudec ins Trainergeschäft eingestiegen. Die Liste seiner Aufgaben ist lang und lässt sich unter Multitasking einreihen: Nachwuchstrainer beim SVS Schwechat, ÖLV-Spartentrainer für den Hürdensprint, ÖLV-Bundestrainer im Nach-



wuchsbereich. Dazu kommen Funktionärstätigkeiten. Beim ASKÖ Niederösterreich und beim NÖ Leichtathletik-Verband.

„Seit 1. Jänner dieses Jahres bin ich vollbeschäftigter Trainer beim ÖLV, was mir eine professionelle Arbeit mit Nachwuchssportlern ermöglicht“, freut sich Leo.

Immerhin bringt er nicht nur profunde Eigenerfahrung als Sportler in seine Tätigkeit ein, sondern hat auch ein abgeschlossenes Studium in Sportwissenschaften und Regeneration vorzuweisen. Gemeinsam mit Christian Röhring betreut Hudec nun den ÖLV-Talenteschuppen.

Derzeit trainiert der Niederösterreicher zehn bis zwölf Sportlerinnen und Sportler. Seit kurzem arbeitet er auch mit Junel Anderson, der U-18-Rekordlerin über die 100m Hürden. Einer seiner Schützlinge ist auch Manuel Prazak, der amtierende Staatsmeister über die 60 und 110 Meter Hürden.

„Wenn ich das erreiche, was mein Trainer Leo Hudec erreicht hat, wäre ich sehr zufrieden“, sagte Manuel kürzlich in einem Interview.

Ein größeres Kompliment kann man kaum bekommen.

**Herbert Winkler**



GESCHWINDIGKEIT UND  
DISTANZ BRINGEN DICH WEIT.  
**DEINE HERZFREQUENZ BRINGT DICH WEITER.**

Der RS300X misst deine Geschwindigkeit und Distanz,  
aber noch entscheidender ist, auch deine Herzfrequenz.

Wenn du die Messung der Herzfrequenz in dein Lauftraining integrierst,  
trainierst du immer mit der richtigen Intensität, erholst dich zum richtigen  
Zeitpunkt und verbesserst deine Leistung Schritt für Schritt.

[WWW.POLAR-AUSTRIA.AT](http://WWW.POLAR-AUSTRIA.AT)

SPEED  
DISTANCE  
HEART RATE  
**RUN300**



**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

# Bigger, stronger, faster

Das ist der Titel einer interessanten Reportage von Chris Bell zum Thema Doping in den USA. Die Hauptakteure stammen aus seiner Familie – „Mad Dog“ Mike Bell, ein Wrestler, der Ende des Jahres überraschend im Alter von nur 37 Jahren verstarb. Kurz nach dem Ende der Dreharbeiten. Und Mark Bell, ein Kraftdreikämpfer, der selbst ein Studio betreibt.

Die Reportage zeigt, wie weit verbreitet und teilweise selbstverständlich der Einsatz von Steroiden in den USA im Spitzen- und Breitensport ist.

In der Reportage kommen Dopingbefürworter zu Wort, welche die Auswirkungen verharmlosen und Gegner, welche die Auswirkungen übertrieben darstellen. Chris Bell stellt geschickt seine Fragen und lässt die Aussagen der Interviewten großteils unkommentiert. So lässt er z.B. Carl Lewis über Ben Johnson herziehen. Am Ende des Interviews konfrontiert er ihn mit seiner eigenen Dopingvergangenheit, wo dann der „King“ etwas wortkarg wird.

Arnold Schwarzenegger – er bekannte sich zu seiner Dopingvergangenheit – stellt sich öffentlich gerne als geläuterter Fitnessapostel dar. Die Reportage zeigt dann aber auch die Arnold-Classics, wo er jede Menge „Dopingmonster“ für ihre Auftritte zahlt.

Sehr bedenklich sind die gezeigten Praktiken, wie man an Dopingmittel gelangen kann und wie lasch die Gesetze in

den USA zur Herstellung von Zusatzernährung sind. Beim Thema Doping sollte man bedenken, dass die Einnahme der diversen „Hardcore“-Drogen, wie Epo, Wachstumshormone oder Steroide einen sicher nicht ungefährlichen Medikamentenmissbrauch darstellen.

Denn alle diese Stoffe sind, sofern es sie überhaupt am Markt gibt, für Patienten gemacht, welche diese auch brauchen, da diese Stoffe ihr Körper gar nicht oder nur in zu geringem Ausmaß herstellen kann.

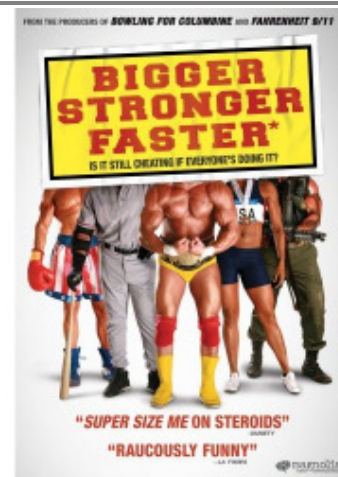
Auch alle Studien, Marktbeobachtungen und die Dosierung sind für diese Patientengruppen gemacht worden und nicht für irgendwelche Sportler, die ihrem Körper eine „Überdosis“ verpassen.

Unten stehende Grafik zeigt den langen Weg eines Arzneimittels auf den Markt. Auch nach seiner Zulassung ist es unter andauernder Beobachtung. Gibt es unerwünschte Nebenwirkungen oder andere Probleme, können Chargen vom Markt genommen oder kann Produkten die Lizenz entzogen werden.

Im Informationsloop sind aber nur Patienten, welche diese Arzneimittel auch legal erworben haben.

Bei der illegalen Beschaffung von Arzneimittel stellen sich viele Fragen:

- Was ist tatsächlich drinnen?
- Ist das Präparat zugelassen?
- Ist die Charge unbedenklich?
- Was ist die richtige Dosierung?
- Welche Nebenwirkungen haben sie beim gesunden Menschen?



Die meisten dieser Fragen werden wohl unbeantwortet bleiben.

Wer kann sie schon zuverlässig beantworten?

Wie vertrauenswürdig ist jemand, der illegal Medikamente verkauft oder weitergibt?

Die einzigen wissenschaftlichen Langzeitstudien an Sportlern, die Dopingmittel eingenommen haben, gab es wohl zuletzt in der DDR. Welche Folgen Langzeitdoping für die Gesundheit einiger Sportler hatte, dürfte ja bereits hinlänglich bekannt sein.

Von ca. 5000 Stoffen, die im Labor getestet werden, schafft es gerade einer bis zur Marktreife – und das nach ca. 10-12 Jahren Entwicklungs- und Testzeit – das alles geschieht zum Schutz der Patienten!

Ist es dann eine gute Idee, irgendwelche Mittelchen zu nehmen, die in irgendeinem Labor hergestellt oder verändert wurden und jegliches Test- oder Zulassungsverfahren einfach ausgelassen haben?

R.K.

Forschung	Prälinik	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Zulassung
Wirkungstests im Reagenzglas	Tierversuche zu Wirksamkeit und Verträglichkeit	Prüfung bei 60-80 gesunden Menschen auf Verträglichkeit	Tests an 100-500 Patienten zu Wirksamkeit, Verträglichkeit und Dosierung	Flächendeckende Erprobung an großer Anzahl an Patienten (ev. Mehrere tausend)	Überprüfung der Unterlagen zu Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit durch die Zulassungsbehörde
ca. 5.000 Stoffe	250	25	5	4	1
2 Jahre	5 Jahre	7 Jahre	9 Jahre	12 Jahre	

Der lange Weg eines Arzneimittels bis zur Marktreife

## Statistik

### ÖLV-Jahresbeste 2009:

#### Männer:

100:	10,40	Moseley Ryan
200:	20,83	Moseley Ryan
400:	48,02	Plattner Oliver
800:		
1500:		
5000:	15:37,73	Pratscher Dieter
10000:	32:17,46	Schumi Bruno
HM:	1:03:26	Weidlinger Günther
Mar:	2:12:39	Weidlinger Günther
110H:	16,34	Irrgeher Martin
400H:		
3000H:		
Hoch:	1,90	Leitner Manuel
Stab:	4,10	Armingner Johannes
Weit:	6,88	Schmied Roman
Drei:		
Kugel:	16,95	Gratzer Martin
Diskus:	64,16	Mayer Gerhard
Hammer:	68,98	Siart Benjamin
Speer:	55,22	Krawcewicz Roy
10-Kampf:		
20kmG:	1:48:26	Maier Alexander
50kmG:		

#### Frauen:

100:	11,85	Röser Doris
200:	25,81	Wiederin Verena
400:	59,90	Eranovic Valentina
800:	2:10,65	Kreiner Sabine
1500:		
5000:	17:58,29	Eberhart Tanja
10000:	37:20,58	Schuster Bernadette
HM:	1:12:14	Mayr Andrea
Mar:	2:30:43	Mayr Andrea
110H:	14,47	Maurer Elisabeth
400H:		
3000H:		
Hoch:	1,66	Felder Chantal
Stab:	3,90	Auer Doris
Weit:	5,87	Egarter Lisa
Drei:		
Kugel:	12,45	Waldkircher Stefanie
Diskus:	40,58	Meier-Längle Veronika
Hammer:	48,08	Pehböck Martina
Speer:	58,37	Pauer Elisabeth
7-Kampf:		
20kmG:		

### Rekorde & Bestleistungen

Hier die neuen ÖLV- Rekorde und Bestleistungen der letzten Monate:

#### Andrea Mayr

geb. 15.10.1979; SV Schwechat  
Marathonlauf allgem. Klasse:  
**2:30:43 Std.** – 19.4.2009 Wien

Alter Rekord:

2:30:51 Std. Eva-Maria Gradwohl 2008

#### Lukas Weissheidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA  
Diskuswurf 1,5kg U18:

**59,54m** – 2.5.2009 Linz

**58,72m** – 25.4.2009 Wels

Alter Rekord:

56,20m Gerhard Mayer 1997

#### Gerhard Mayer

geb. 20.5.1980, SV Schwechat  
Diskuswurf allgem. Klasse:

**64,16m** – 5.5.2009 Chula Vista/USA

Alter Rekord:

63,32m Georg Frank 1981

### BUCHTIPP



#### Jugend Sport & Alkohol

Mit dem neuen 48-seitigen Handbuch (incl. kurzen Videoclips) stellt die Österreichische Bundes-Sportorganisation den Verantwortlichen in Sportvereinen Materialien zur Verfügung, die zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Thematik "Jugend, Sport und Alkohol" anregen.

Ziel ist es, die Kompetenz der für den Nachwuchs verantwortlichen Personen, aber auch der Jugendlichen selbst, im alltäglichen Umgang mit dieser Substanz zu verbessern. Die Materialien können bei der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO), [m.domes@bso.or.at](mailto:m.domes@bso.or.at) gegen einen Druckkostenbeitrag (exkl. Versandkosten) von EURO 5,- erworben werden.

### ÖLV Anti-Doping-Initiative

Bereits am 28. November 2008 hatte der Österreichische Leichtathletik-Verband den Vorstoß von Sportminister Norbert Darabos begrüßt, dopenden Sportlern mit strafrechtlichen Konsequenzen zu drohen. Mit dem Radsport-Verband und dem Triathlon-Verband vertreten weitere große österreichische Sportfachverbände diese Forderung. Wichtigste Argumente sind die stark abschreckende Wirkung des Strafrechts und die Möglichkeit, von gedopten Sportlern dadurch Informationen über Doping-Hintermänner zu erhalten, die damit ebenfalls strafrechtlich verfolgt werden könnten. Ende April wurde bei ÖLV-Kaderathleten (A- und B-Kader) eine Unterschriftenaktion dazu gestartet. Unterstützende Athleten erklären dabei:

„Ich unterstützte die Initiative des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes zu einer Verschärfung des österreichischen Anti-Doping-Bundesgesetzes im Hinblick auf eine strafrechtliche Verfolgung von bewusst dopenden Sportlern unter Einhaltung der Verhältnismäßigkeit zum übrigen Strafrecht unseres Landes.“

Binnen kurzer Zeit haben zahlreiche AthletInnen diese Forderung unterschrieben (Auflistung in alphabetischer Reihung, Stand 5. Mai).

#### A-Kader:

Eva Maria Gradwohl, Gerhard Mayer, Andrea Mayr, Elisabeth Pauer, Günther Weidlinger, Clemens Zeller

#### B-Kader:

Doris Auer, Bernhard Chudarek, Michaela Egger, Monika Gollner, Daniela Höllwarth, Elisabeth Niedereder, Marina Schneider, Manuel Prazak, Roman Weger



**Mixed Zone**

**Kein Olympia für Doper**

Das Slowakische Olympische Komitee hat jetzt beschlossen, keine Athleten, Trainer oder Funktionäre mehr, denen Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen nachgewiesen werden, zu Olympischen Spielen mitzunehmen. Auch das Britische Olympische Komitee fährt so eine Linie, gegen die Dwain Chambers bisher vergebens versucht hat, vorzugehen. Es geht um seinen möglichen Start bei den „Heimspielen“ 2012.

**Straßenlauf Statistiken**

Die ARRS (Association of Road Racing Statisticians) hat auf ihrer Website umfangreiche Statistiken zum Straßenlauf online gestellt. [www.rrs.net](http://www.rrs.net)

**ENGSO Youth Volunteer Award**

Im Rahmen der Generalversammlung der ENGSO - dem europäischen Dachverband aller Nationalen Sportdachverbände - in Paris wurde der zukünftige ÖLV Generalsekretär Mag. Helmut Baudis mit dem ENGSO Youth Volunteer Award 2009 ausgezeichnet. Unter Kandidatinnen und Kandidaten aus ganz Europa fiel die Wahl der internationalen Jury auf den Kandidaten aus Österreich. Der Award soll das ehrenamtliche Engagement junger Menschen im Sport auszeichnen. Neben seiner hauptamtlichen Tätigkeit bei der ASKÖ Bundesorganisation ist Helmut Baudis auch Vorsitzender der BSO-Jugendkommission sowie Vorstandsmitglied beim NÖLV und ÖLV. Bei seinem „Heimverein“ ATSV OMV Auersthal ist er sportlicher Leiter und betreut selbst eine Kinder-Leichtathletik-Gruppe.

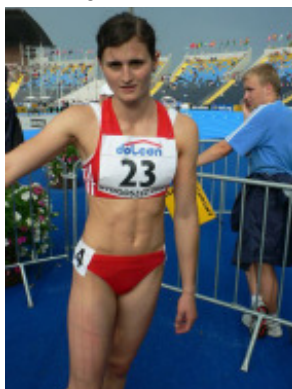
**Kurz & fündig**

Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

**Lisa-Maria Leutner** (team2012.at), mehrfache U-20-Staatsmeisterin im Vorjahr, übersiedelt nun nach Absolvierung ihrer Reifeprüfung in die USA. Sie studiert in Boca Rayton (Florida) Wirtschaftswissenschaften und kann sich dort noch intensiver ihrer weiteren Laufkarriere widmen.

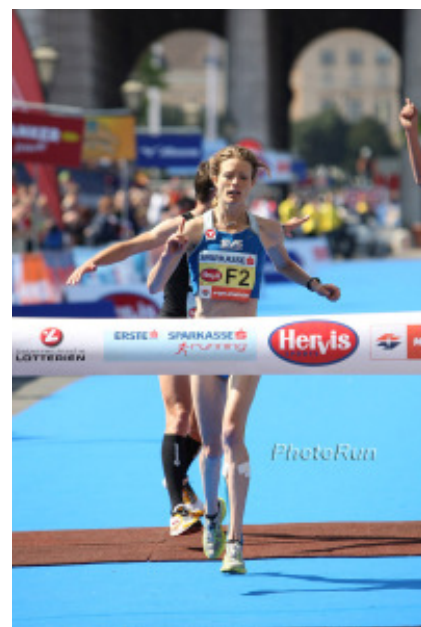


**Lisa Egarter** (Union Lienz), Österreichs aktuell beste Siebenkämpferin und U18-WM-Teilnehmerin, zieht es ebenfalls westwärts. An der University of Tucson (Arizona, USA) wird sie sich dank eines Stipendiums ab August körperlich und geistig weiter ertüchtigen.



**Andreas Kröner**, engagierter Teamarzt der Leichtathletik-Nationalmannschaft und Mitglied des Medicalteams, sieht zum zweiten Mal Vaterfreuden entgegen. Im Juli soll es soweit sein. Wir freuen uns mit ihm.

**Andrea Mayr** (SVS-Leichtathletik), die trotz Verletzung beim VCM einen neuen Österreichischen Rekord von 2:30:43 über die Marathondistanz gelaufen ist, wurde am 27. April im SMZ Ost am Fuß operiert und freut sich, bald wieder trainieren zu können. Am Donnerstag, 7. Mai ist sie ab 21:55 Uhr auf ORF1 in der TV-Comedy „Wir sind Kaiser“ zu Gast (Bild: VCM / photorun.net).



**Junel Anderson** (IAC-Pharmador), die U-18-Rekordhalterin über 100m Hürden, wird in dieser Disziplin nun von Leo Hudec trainiert.

**1. Anlaufstelle für Ihre Veranstaltung**

SAIKO Sport-Timing Chipzeitnehmung  
 Regenerationsdrinks, Sport-Riegel  
 Startnummern, Sicherheitsnadeln  
 Termine und Ergebnisse  
[www.fitlike.at](http://www.fitlike.at)



**Fitlike**  
[www.fitlike.at](http://www.fitlike.at)



## Kurz & fündig

**Günther Weidlinger** (IGLA long life), der mit 2:12:39 Stunden beim VCM das beste Marathondebüt eines Österreichers bisher gelaufen ist, hat eine kuriose Spitalerfahrung gemacht. Eine Diagnose im Februar sagte: Leistenbruch. Seine Beschwerden passten genau dazu. Bei der Operation am 5. Mai stellte sich jedoch heraus, dass die Leiste gar nicht gebrochen ist! Für Oktober plant er seinen zweiten Marathon, davor auch einen WM-Start über 10.000m in Berlin, wenn er rechtzeitig in Form kommt (Bild: VCM / photorun.net)



**Daniel Spitzl** (BSV-Brixlegg), Staatsmeister über 1.500m des Vorjahres, hat seine Achillessehnenprobleme überwunden und bereitet sich bereits intensiv auf die neue Saison vor.



**Karl Matzner** (Union Salzburg LA) hat sich den hinteren Rand der linken Hüftgelenkspfanne gebrochen und wird zumindest die Sommersaison ausfallen. Passiert ist das, als er bei einem Schlittenablauf beim Seil eingefädelt ist. Die korrekte Diagnose wurde erst nach fünf (!) Wochen gestellt, als die Schmerzen nicht vergangen sind. Bei der ersten Untersuchung am Tag des Unfalls hieß es noch, dass strukturell alles in Ordnung sei ... Wir wünschen alles Gute! (Bild: M. Mosshammer)



**Elisabeth Pauer** und **Jennifer Wenth** (beide SVS-Leichtathletik) haben sich für die Aufnahme in das Heeresportzentrum beworben und dazu Anfang Mai ihren Eignungstest.

### Keine „Gugl-Gala“ in Linz

Das für 20. Juli 2009 angekündigte „Gugl Gala“ Leichtathletik-Meeting mit EA-Classic Status wird doch nicht stattfinden. Begründung für die Absage laut OÖLV: „Die beauftragte Veranstalterfirma ist kurzfristig von der Vereinbarung mit dem OÖLV zurückgetreten, der Zeitraum die Veranstaltung neu zu vergeben ist jetzt zu kurz.“

## Leserbriefe

Was ist Ihre Meinung zu den ÖLV Nachrichten oder zu aktuellen Themen der österreichischen und internationalen Leichtathletik? Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

## Terminvorschau

09.05.: ÖSTM 10.000m u. Staffel, Andorf  
 16.05.: ÖSTM Gehen 10/20km, Ritzing  
 21.05.: Österr. Vereinsmeisterschaften St. Pölten  
 29.-31.05.: Straßenlauf- u. Geher EM der Masters, Aarhus (DEN)  
 30./31.5.: hypo-Meeting Götzis  
 31.5.: Int. Franz Schuster Memorial (U16 / U18), Schwechat  
 6.6.: AT4-Meeting St. Pölten

## Was sind die ÖLV Nachrichten?

Die **ÖLV Nachrichten** erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Website des ÖLV.

Beziehen können Sie die **ÖLV Nachrichten** gratis per E-Mail oder als pdf-Download über [www.oelv.at](http://www.oelv.at).

### Impressum

#### Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



#### Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband  
 Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien  
 ZVR: 831713114

#### Redaktion

Andreas Maier  
 Robert Katzenbeisser  
 Herbert Winkler

#### Anzeigen

[christoph.michelico@leichtathletik.co.at](mailto:christoph.michelico@leichtathletik.co.at)

Internet [www.oelv.at](http://www.oelv.at)

Email [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

