

**Andrea Mayr**

Österreichs Parade-Bergläuferin  
 im Interview – Seite 6



## Vojta stürmt an die Spitze



Andreas Vojta ließ es im Juni so richtig krachen. Bei seinen zweiten Plätzen in Montreuil und Hengelo distanzierte er zahlreiche Weltklasse-Athleten. Sein Sieg beim Top-Meeting in Rif im 800m-Lauf konnte sich ebenfalls sehen lassen (Foto: GEPA Pictures).

## EDITORIAL



Dr. Ralph Vallon  
 ÖLV-Präsident

### Jetzt geht's los

Die kommenden Wochen werden besonders intensiv, stehen doch nicht weniger als 7 internationale Großereignisse an.

Die Jüngsten werden beim European Youth Olympic Festival (EYOF) in **Utrecht** sowie der U18-WM in **Donetsk** um Spitzenplätze kämpfen. Für unsere U23- und U20-Athleten stehen die Europameisterschaften in **Tampere** und **Rieti** auf dem Programm.

Sozusagen als Warm-Up für die WM in **Moskau** im August, halten wir unseren Top-Athleten bei der Berglauf-EM in **Borovets** sowie der Universiade in **Kazan** die Daumen.

Ich gratuliere allen Trainern und Athleten zur Qualifikation und wünsche Ihnen alles Gute für eine erfolgreiche Teilnahme.



V.l.n.r.: Wolfram Mannherz, Ralph Vallon, Hans Peter Trost (Foto: W. Lilge)

### Inhalt

Starke Werferinnen	3
Born to run	6
Interview Andrea Mayr	6
Bewegungstechniken erlernen	8
CSIT World Sports Games	11
News von Alex Zinchenko	13
LA-WM im ORF	13
Statistik	15

### Story

Die **Leichtathletik-WM in Moskau** im heurigen August wird **9 Tage live im ORF** gesendet, wie ORF-Sportchef Hans Peter Trost gemeinsam mit ÖLV-Präsident Ralph Vallon im Rahmen des ersten Austrian Athletics Talks in den ERIMA-Räumlichkeiten in Wien bekanntgab. Erstmals seit der WM 1995 (!) werden die heimischen Leichtathletik-Fans im ORF Sport Plus bzw. auch auf ORF 1 das internationale Highlight verfolgen können.

GRATIS VERSAND  
KOSTENLOSE RÜCKSENDUNG  
UNKOMPLIZIERTE UND SCHNELLE LIEFERUNG

WIE  
EGAL WO  
WANN

DEIN

**LAUFSPORTEXPORTE**

IM INTERNET

 **on your  
marks**  
WWW.ON-YOUR-MARKS.AT

Wir sind stolzer Unterstützer des ÖLV - nutze die

- Sonderkonditionen für Kadermitglieder
- Sonderkonditionen für Vereine

>> mehr Informationen unter [www.on-your-marks.at](http://www.on-your-marks.at)

## Starke Werferinnen: Djeneba Touré und Bettina Weber

Die beiden jungen Werferinnen haben heuer bereits viel erreicht – beide haben neue österreichische U18 Rekorde aufgestellt und sich für die Jugend Weltmeisterschaften qualifiziert. Viel Spannung versprechen immer ihre Duelle im Kugelstoß.

### Djeneba Touré

Verein:  
ATG  
Trainer:  
Peter Poduscka  
Geb. 1996/Odienné  
(Côte d'Ivoire)  
Größe: 1,70 m  
Beruf: Schülerin  
Bestleistungen:  
Kugelstoß 3kg: 15,38m  
Diskuswurf 1kg: 47,96m  
Speerwurf 600g: 47,85m



### Bettina Weber

Verein:  
SVS Leichtathletik  
Trainer:  
Robert Ruess  
Geb. 1996/Wien  
Größe: 1,86 m  
Beruf: Schülerin  
Bestleistungen:  
Kugelstoß 3kg: 15,43m  
Diskuswurf 1kg: 32,05m  
Hammerwurf 3kg: 58,57m



### Wann hast Du mit dem regelmäßigen Leichtathletik Training begonnen, und wann auf Wurfbewerbe spezialisiert?

*Djeneba Touré (DT):* Ich habe im Sommer 2011 mit der Leichtathletik begonnen und mich gleich auf die Wurfbewerbe spezialisiert.

*Bettina Weber (BW):* Eigentlich hab ich schon mit 4 Jahren 2mal in der Woche regelmäßig trainiert. Wir trainierten auf spielerische Art und Weise. Je älter ich geworden bin, desto mehr sind wir von dem spielerischen abgewichen und haben mehr die Wettkampf-Disziplinen trainiert. Eine Spezialisierung auf die Würfe machte ich 2009, da ich eine Knöcheloperation und einen Vereinswechsel hatte.

### Wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

*DT:* Ich bin von meiner Turnprofessorin angesprochen worden, dass es sinnvoll wäre wenn ich einen Sport mache. Ihre Vorschläge waren Handball oder Leichtathletik. Eine Schulkollegin hat mich dann zum Training mitgenommen und seitdem bin ich dabei.

*BW:* Eine Freundin meiner Mutter war Leichtathletiktrainerin. So hab ich schon sehr früh begonnen.

### Hast Du vorher eine Sportart vereinsmäßig gemacht?

*DT:* Nein Ich habe vor der Leichtathletik absolut keinen Sport gemacht.

*BW:* Nein, da ich Leichtathletik schon seit 12 Jahren mache.

### Was fasziniert Dich am Werfen bzw. was ist deine Motivation für diese Sportart?

*DT:* Motivation ist jene, dass ich immer weiter werfen will, und das Schöne ist beim Werfen, dass man sieht, wie gut die Scheibe, Kugel oder der Speer fliegt.

*BW:* Laufen oder springen kann jeder, aber Kugel zu stoßen oder besonders Hammer zu werfen kann einfach nicht jeder. Ich habe einen Motivationsspruch, den ich mir immer wieder vor Augen halte: „I do because I can, I can because I want to, I want to because you said I couldn't!“.

### Dein bisher schönster Erfolg als Leichtathletin war?

*DT:* Mein schönster Erfolg war der österreichische U18 Rekord im Diskuswurf.

*BW:* Der U18-ÖR-Rekord sowohl mit der Kugel als auch mit dem Hammer.

### Deine bisher größte Enttäuschung als Leichtathlet war?

*DT:* Den wirklichen Misserfolg hatte ich bisher noch nicht, aber es schmerzt mich persönlich immer, wenn ich verliere.

*BW:* Bei Österreichischen Meisterschaften nicht das zeigen zu können, was möglich gewesen wäre und so den ersten Platz zu verpassen.

### Du bist ja in mehr als einem Wurfbewerb sehr stark, wo liegt hier derzeit Dein Fokus, bzw. willst Du Dich mittelfristig auf eine spezialisieren?

*DT:* Kugel ist die Winternotlösung, weil ich sonst nichts zum Werfen hätte. Diskus ist meine Hauptdisziplin und Speer ist purer Zufall, es kam einfach so. Ich bin eigentlich Diskuswerferin und nicht Speerwerferin oder Kugelstoßerin.

*BW:* Der Fokus liegt derzeit eher

beim Hammerwurf. Die Spezialisierung hängt davon ab, wie ich mich in den einzelnen Disziplinen entwickeln werde.

**Deine größte Stärke für die Wurfbe- werbe ist?**

*DT:* Meine größte Stärke ist meine Schnellkraft.

*BW:* Ich glaube ich habe schon einen Vorteil durch meine Größe und denke, dass meine größten Stärken meine Motivation und mein Ehrgeiz sind.

**Deine größte Schwäche für die Wurf- bewerbe ist?**

*DT:* Das was ich noch am wenigsten beherrsche, weil ich erst seit so kurzer Zeit dabei bin, ist die Wurftechnik - die ist noch zu verbessern.

*BW:* Dass ich viel zu wenig mit meinem rechten Bein arbeite, und so sehr viel an möglicher Weite verschenke.

**Welches Detail Deiner Wurftechnik entscheidet derzeit am meisten zwischen einem guten und schlechten Wurf?**

*BW:* Wo mein Schwerpunkt des Körpers ist und wie viel ich mit meinem rechten Bein arbeite.

**Gibt es eine Werferin, deren Technik Du als Zieltechnik hast?**

*DT:* Ich finde, dass es beim Werfen um die eigene Technik geht. Jeder hat seine Schwächen und Stärken und die Technik ist dazu da, um so weit wie möglich zu werfen, daher muss ich noch meine eigene finden.

*BW:* Eher nicht. Ich schaue mir zwar gerne die Technik anderer Wef- erInnen an, aber ich verwende keine als Zieltechnik.

**Mit welchen Trainern hast Du bis- her zusammen gearbeitet – und was war das jeweils Wichtigste für Deine Leistungsentwicklung, was Du von diesem Trainer gelernt hast?**

*DT:* Ich trainiere regelmäßig mit

meinem Heimtrainer Peter Podusch- ka und gelegentlich mit Gregor Hög- ler (Speer- und Diskuswurf). Ich habe vieles gelernt und es sind viele Kom- ponenten die entscheidend sind bei meiner Leistungsentwicklung, aber ei- ne Sache die mir am wichtigsten er- scheint, ist die, dass es mir immer Spaß machen sollte und dass ich es will.

*BW:* Neben dem Training mit mei- nem Haupttrainer Robert Ruess arbei- ten wir auch mit folgenden Trainern zu- sammen: Joachim Lipske – durch Vi- deoanalysen sind die kleinen Fehler in der Technik zum Vorschein gekommen. Rudolf Siart und Walter Edletitsch zur wöchentlichen Überprüfung der Ham- merteknik.

**Deine Ziele für die Freiluftsaison 2013?**

*DT:* Ich möchte eine Leistung bei der Jugend WM erbringen, die mir eine gute Platzierung ermöglicht (Ich wün- sche mir natürlich den Sieg).

*BW:* Stabilisierung der Leistungen und Verbesserung der Technik.

**Wie viele Trainingseinheiten und Stunden trainierst Du durchschnitt- lich pro Woche?**

*DT:* Ich trainiere normalerweise 4x die Woche, von Montag bis Freitag, au- ßer Dienstag weil ich lange Schule ha- be. Im Winter (2,5–3 Stunden) sind die Trainings länger als im Sommer (1,5–2 Stunden).

*BW:* Ich habe meistens 6 Trainings- einheiten in der Woche und komme auf 12–15 Stunden, die ich trainiere.

**Welche Ziele hast Du langfristig?**

*DT:* Ich will zu vielen internationa- len Wettkämpfen, ganz besonders zu den Olympischen Spielen und auch ge- winnen, nur daran teilnehmen, ist mir zu wenig.

*BW:* Meine größtes Ziel sind die Olympischen Spiele.

**Was sind die Voraussetzungen da- für, dass Du dieses Ziel einmal errei- chen kannst?**

*DT:* Hartes Training, gutes Training, viel Zusammenarbeit mit anderen Trai- nern, der Wille und der Spaß an der Sa- che.

*BW:* Dass ich keine langwierigen Verletzungen und weiterhin die Zeit zum Trainieren habe.

**Welche Ausbildung machst Du gera- de, und was sind hier Deine weiteren Pläne?**

*DT:* Zurzeit besuche ich das BG/BRG Lichtenfels in Graz, nächstes Jahr maturiere ich und danach gehts an die Uni, wo ich vor habe Transkultu- relle Kommunikation (Dolmetschen) zu studieren (Französisch, Deutsch und Englisch). Ich würde auch gern weg aus Österreich, um die Welt zu sehen.

*BW:* Dieses Jahr schließe ich die 6.Klasse AHS ab und werde im Sep- tember eine Maturaschule beginnen. Nach der Matura werde ich versuchen zum Heeressport zu kommen und da- nach möchte ich zur Polizei gehen.

**Im Kugelstoßen hast Du mit Betti- na Weber/Djeneba Touré eine star- ke Gegnerin in Deiner Altersklasse – wo siehst Du ihre Stärken?**

*DT:* Ich bin mit 1,70 Meter für Ku- gel zu klein, das ist einer ihrer Vor- teile, aber sie hat eine gute Technik und ist auch geschickter mit der Ku- gel, als ich es bin. Sie ist Kugelstoße- rin und Hammerwerferin, und eine sehr gute auch noch, ich finde, dass sie sehr viel Potenzial hat. Ich sehe sie nicht als Gegnerin. Da sie Hammerwerferin/ Ku- gelstoßerin ist und ich Diskuswerferin, kann und sollte man uns nicht verglei- chen.

*BW:* Sie ist wirklich sehr stark, und sie schafft es auch bei jedem Wett- kampf ruhig zu bleiben und Nerven zu behalten. Und durch diese Ruhe kann sie sich dann sehr gut konzentrieren.



## GEMEINSAM GEWINNEN

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

[www.erima.at](http://www.erima.at)



SPORTSWEAR SINCE 1900

## Born to run - Das Spiel für den sauberen Sport

Zur Dopingkontrolle aufgefordert werden – das haben wohl die wenigsten Menschen erlebt, die keinen Leistungssport treiben. Doch damit ist jetzt Schluss.

Um junge Athleten auf ihr Leben als Leistungssportler vorzubereiten und Sportinteressierten einen Einblick zu geben, haben die NADA Deutschland, NADA Austria und Antidoping Schweiz ein Spiel für das iOS-Betriebssystem entwickelt. 'Born to Run', so heißt das neue Spiel, das ab dem 1. Juli 2013 in Apples iTunes Store kostenlos zur

Verfügung stehen wird. Der Protagonist des Spiels muss dabei neben sportlichen Wettkämpfen auch Trainings absolvieren und kann, wie ein Leistungssportler auch, überraschend zur Dopingkontrolle aufgefordert werden. Natürlich gibt es, wie im richtigen Leben, nationale und internationale Ranglisten der besten Spieler. Gedopte Spieler

verlieren selbstverständlich ihre Punkte und müssen nach einer Sperre wieder neu beginnen. Das mobile Game 'Born to Run' ist das erste gemeinsame Großprojekt der drei deutschsprachigen Agenturen in der Dopingprävention. Zuvor hat es bereits eine Zusammenarbeit bei Präventionsbroschüren und der E-Learning-Plattform gegeben.

- Weblink: [www.nada.at](http://www.nada.at)

## Interview Andrea Mayr

Diesmal ist die aktuelle Berglaufweltmeisterin und Marathon-Olympiateilnehmerin Andrea Mayr (SVS-Leichtathletik) Interviewpartnerin von ÖLV-Redakteur Hannes Riedenbauer. 2011 wurde Andrea für ihre sportlichen Verdienste mit dem Goldenen Ehrenzeichen der Republik Österreich, nach dem Sieg der ersten offiziellen Berglauf-WM in Kamnik/SLO, ausgezeichnet. Gleichzeitig war dies der erste IAAF Weltmeistertitel für eine/n Österreicher/in. 2012 folgte dann die Titelverteidigung in Ponte/ITA. Für die vielseitige Läuferin steht nun am Wochenende die Berglauf-EM in Borovets/BUL am Terminkalender.

**ÖLV Nachrichten: Andrea, nach deinem Marathonstart bei den olympischen Spielen in London hast du verlautbart, dich vom Marathon zurück zu ziehen und dich vermehrt auf deine berufliche Ärztaufbahn zu konzentrieren. Wie es geht es dir bislang mit dieser Entscheidung?**

Andrea Mayr: Eigentlich fehlt mir der Marathon während des Berglauftrainings nicht. An Tagen, wenn ein Wien-Marathon oder ein ähnlicher Stadtmarathon stattfindet, kribbelt es natürlich aber schon ein bisschen. Ein Training für den Berglauf ist nach wie vor sehr gut möglich, vor allem auch in Gmunden, wo ich derzeit lebe.

**Da du ja weiterhin im Berglauf und auf kürzeren Distanzen aktiv bist,**

**wie lässt sich der Turnusdienst im Spital Gmunden mit deinem Training für den Berglauf vereinbaren?**



Am Anfang war es natürlich eine enorme Umstellung. Ich bin normal mit einem 40 Stunden Vertrag angestellt aber es kommen mit Wochenend- und Nachtdiensten auch teilweise 70 Stunden in der Woche zusammen. Am An-

fang war hier ein Training für mich fast nicht möglich. Ich war dauernd müde, aber ich habe mich mittlerweile an die Arbeitsbelastung gewöhnt. Als ich meinen Dienst begonnen habe, stand in den Sternen, ob ich wettkampfmäßig überhaupt weiter machen kann. Durch den Beruf gehe ich nun viel entspannter in das Training. Früher konnte ich jeden Tag trainieren, jetzt ist das neben dem Job einfach nicht immer möglich, und ich habe das akzeptiert.

**Wie hoch ist dein jetziges Trainingspensum im Vergleich zum Marathontraining?**

Ich führe momentan kein Trainingstagebuch, was aber auch sehr angenehm ist. Das Bergtraining ist auch schwer abschätzbar bzw. vergleichbar

mit einem Marathontraining. Ich trainiere auch manchmal am Rad, aber auch diese Einheiten rechne ich nicht auf Laufkilometer um. Ich laufe jetzt mehr unterschiedliche Berge, wo ich einfach gar nicht auf dir Uhr schaue. Mit Franz Engl habe ich einen super Trainingspartner in Gmunden gefunden, mit dem ich auf meinem Berglaufniveau trainieren kann. Er macht zwar schon länger keine Wettkämpfe mehr, aber es macht irrsinnig Spaß und ist vor allem stressfrei. Er kann mich bzw. meine Leistung auch sehr gut einschätzen.



**Du bist ja nicht nur als Läuferin talentiert, sondern hast heuer zum 3.ten mal (nach 2004 und 2006) die Staatsmeisterschaften im Bergfahren am Rad gewonnen. Du bist auch 2004 bei der Duathlon-WM als Vierte nur knapp am Podest vorbeigeschrammt. Planst du diese Starts am Rad mit entsprechenden Trainingseinheiten oder ist das mehr eine „heimliche Leidenschaft“ von dir, die du eher spontan entscheidest?**

2004 hat mir meine gute Freundin Christiane Söder (Olympiavierte und Frau von ÖLV Nachwuchsrekordler Bernhard Richter) zwei Wochen vorher geraten, für ihren Verein bei den Berggradstaatsmeisterschaften, da sie nach den Olympischen Spielen eine Pause haben wollte. Zwischendurch hat ein Start oft nicht in den Trainingskalender reingepasst, wegen dem Hindernis- oder Marathontraining. Heuer im Trainingslager hat mir ein Freund geraten, ich sollte es mal wieder probieren. 90% am Rad trainiere ich alleine und so ist für mich ein Massenstart und das

fahren in der Gruppe sehr ungewohnt bzw. auch unangenehm. Im Flachen, wo es ständig Tempowechsel gibt, ist für mich höchste Konzentration gefordert, und ich bin froh, wenn es richtig steil auf den Berg geht, denn dann ist das ganze Gedränge schnell vorbei. Für das Berggradfahren und das Berglaufen ist aus meiner Sicht eine ähnliche Muskulatur gefordert, daher bin ich dort vermutlich auch so stark. Vor der heurigen Meisterschaft habe ich keine 250km am Rad trainiert, was mir vermutlich niemand glaubt.

**Denkst du manchmal daran was für dich bei voller Konzentration im Radsport oder im Duathlon für dich möglich gewesen wäre (bzw. noch möglich ist)?**

Duathlon habe ich nie als eine Hauptsportart gesehen. Ich habe kurz überlegt, bei Staatsmeisterschaften zu starten, dann ist allerdings zweimal hintereinander die Meisterschaft abgesagt worden. Beim Radsport ist es so, dass ich nie über 2,5 Stunden trainiert habe und ich vor allem das Trainieren im Regen, auf dem Ergometer und der Walze überhaupt nicht mag. Ich bin so gesehen eine Schönwetterfahlerin, daher war das für mich auch nie eine Option.

**Zurück zum Laufen: Ist ein weiterer Marathonstart für dich definitiv ausgeschlossen oder kannst du dir vorstellen weiterhin z.B.: bei Staatsmeisterschaften zu starten?**

Definitiv ausschließen kann ich einen Marathonstart nicht. Ich versuche seit einiger Zeit meinen Arbeitsvertrag auf 35 Stunden zu reduzieren, dann wäre ein Start sicher denkbar. Bei weiterhin voller Jobverpflichtung werde ich eher keinen Marathon in Zukunft bestreiten.

**Du hast vor kurzer Zeit bei der Berglauf-ÖM in Itter deinen Titel souverän verteidigt und giltst damit für die nächste Berglauf-EM in Bulgarien wieder als eine der Favoritinnen. Ist das für eine erfahrene Athletin wie dich noch immer ein gewisser Druck oder eher mehr eine Ehre?**

Ich mache mir im Vorfeld immer selbst etwas Druck und setze mir selbst ein Ziel. Aber ich vergleiche mich vor einer EM/WM eher nicht mit den anderen Spezialistinnen sondern maximal mit meinen eigenen Zeiten. Das habe ich auch in der Vergangenheit so gehalten. Ich wüsste auch nicht, wie mit einer Niederlage oder einem Sieg gegen meine Konkurrentinnen im Vorfeld umgehen müsste. Das wäre mental für mich sehr schwierig. Nach dem Großereignis vergleiche ich mich gerne mit der gesamten Konkurrenz bei internationalen Berglaufen (z.B.: WMRA Grand Prix).



**Du warst mit deinen jeweils drei Siegen bei den größten Treppenläufen der Welt auf das Empire State Building und auf den Taipeh 101 zwischen 2003 und 2007 auch sehr erfolgreich. War der Treppenlauf nur eine zwischenzeitliche Leidenschaft, wo du deine Ziele erreicht hast, oder „juckt“ es dich schon hin und wieder?**

Wenn es reinpassen würde, wäre ich nicht abgeneigt. Ich sehe es nicht als eigenständige Disziplin für die ich extra trainiere, sondern eher als Vorbereitung für den Berglauf oder andere Ziele. Speziell dafür zu trainieren

ist in Gmunden sowieso nicht möglich, wenn das höchste Gebäude weniger als 10 Stockwerke hat. Taipeh würde mich schon wieder einmal reizen, allerdings ist das mit Arbeit schwierig zu vereinbaren und es hätte heuer auch nicht in die Vorbereitung zur EM rein gepasst. Beim Treppenlauf gibt es auch ganz gutes Preisgeld bzw. teilweise sogar Startgeld.

**Was war für dich dein sportlich wertvollster Erfolg? Welche sportlichen Ziele hast du für die Zukunft? Gibt es noch spezielle Ziele die du noch erreichen möchtest?**

Ich bin sehr kurzfristig im Planen. Derzeit liegt die Konzentration auf die bevorstehende Berglauf-EM. Danach schaue ich, was der Herbst bringt. Zwei Hintergedanken habe ich, wie es im Herbst weitergeht. Weiter in die Zukunft schaue ich nicht, denn im vorigen Jahr hätte ich auch nicht sagen können, ob ich heuer wettkampfmäßig noch aktiv bin. Ich habe mehrere Rennen, die ich niemals missen möchte. Zum einen den Heimsieg beim Wien

Marathon mit der irrsinnigen Stimmung. Zum anderen der Sieg des höchst dotierten Berglaufes, dem Obudu Ranch Mountain Rennen in Nigeria, wo ich alle starken Afrikanerinnen (Vizeweltmeisterinnen...) geschlagen habe, obwohl es mir niemand zugetraut hat.



Besonders interessant war dort auch die Erfahrung, diesen großen Erfolg und meine Freude mit niemanden teilen zu können, da ich alleine angereist war und nicht mal ein Handy funktioniert hat. Auch mein erster Sieg am Großglockner 2005 war für mich sehr schön, weil ich damals mit den Medien und Kameras noch nicht so ver-

traut war und irrsinnigen Druck verspürt habe. Der Lauf auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe war überwältigend und es herrschte dort einfach eine Stimmung wie bei den Bergetappen der Tour de France. Der vierte Platz bei der Duathlon-WM war für mich wie ein Weltmeistertitel, da ich ohne Erwartungen gestartet bin und bei der Anreise auch noch dazu mit dem Rad gestürzt bin. Die Radstrecke war zudem ziemlich flach und schnell, was mir gar nicht entgegen kam, noch dazu hat es geregnet.

Allgemein kann ich sagen, wenn ein Wettkampf für mich wirklich gut gelaufen ist, dann befinde ich mich zwei Wochen lang in so einem Hoch, dass ich gar keinen Schlaf oder sonstiges benötige. Ich bin dann einfach nur glücklich.

**Ich danke für das Interview und wünsche viel Erfolg für die bevorstehende Berglauf-EM und deine weiteren Vorhaben.**

**Hannes Riedenbauer**

## Bewegungstechniken erlernt man nur durch Üben

Es mag eigenartig klingen, aber es ist dennoch so: Wir können viel mehr als wir wissen. Denn alle motorischen Fertigkeiten werden durch Wiederholen von Übungen automatisiert und bleiben dann ein Leben lang gespeichert.

### Können vs. Wissen

Im Vergleich zum Können ist unser Wissen unglaublich bescheiden. Schulisches Wissen verblasst überhaupt sehr schnell. Oder weiß noch jemand, wann der zweite punische Krieg war? Dagegen verlernen wir das Binden von Schuhbändern oder das Anziehen eines Mantels das ganze Leben lang nicht. Ein Stabhochspringer kann eine Latte mit einem Stab überqueren und eine Diskuswerferin kann einen Diskus mit einigen Drehungen sehr weit werfen. Beide haben diese Bewegungsab-

folgen schrittweise gelernt und automatisiert.



Müsste jedoch der Springer die Bewegungen vom Aufnehmen des Sprungstabes bis zum Fallen auf die Matte einem außerirdischen Wesen er-

klären, hätte er Probleme. Die vielen Bewegungs- und Verhaltenselemente sind nicht wissensmäßig wie Vokabeln gespeichert. Ganz davon abgesehen, dass die Sprache für solche Erklärungen nur eine dürftige Semantik zur Verfügung stellt. Gut zeigt sich der Unterschied zwischen Wissen und Tun, wenn AthletInnen nach einem Wettkampf interviewt werden. Wenn man sie befragt, wie es zu dieser Leistung gekommen ist, kommt wenig Konkretes heraus. Meist wird etwas über den Wettkampfverlauf, die Wetterbedingungen oder die GegnerInnen erzählt. Das



will man ja auch hören. Technische Details dagegen sind nur ungenau in Erinnerung.

### Vorzeigen ist Gold

Das Wissen um Bewegungen ist nämlich wie das Sprechen prozedural gespeichert. Man kann den Ablauf eines Diskuswurfes schwer erklären. Man muss ihn vorzeigen, um den Vorgang bildhaft zu machen. Daher ist beim Training auch Reden nur Bronze, während Tun Gold ist.

In der Psychologie spricht man von explizitem und implizitem Wissen. Der Einfachheit halber kann man auch von Wissen und Können sprechen. Wer also den Dreisprung beherrscht, muss keineswegs wissen, wie er geht. Eine Dreispringerin braucht dem Körper nicht zu sagen, was er zu tun hat. Sie läuft einfach an und springt.

### Wie kommt dieser Automatismus zustande?

Die Speicherung von Bewegungsabläufen erfolgt genauso wie das Lernen von Gedächtnisinhalten durch neuronale Prozesse. Allerdings sind unterschiedliche Regionen im Gehirn zuständig. Man nimmt heute an, dass die Ausbildung von motorischen Fertigkeiten primär mit dem motorischen Cortex und dem Kleinhirn zu tun hat. Durch die Bewegung kommt es zu Erregungen, an denen sehr viele Nervenzellen und sehr viele Synapsen beteiligt sind. Unter Synapsen sind die Endknöpfchen der Nervenzellen gemeint, durch die Informationen an die nächste Nervenzelle weitergegeben werden.



Je öfter die Synapsen mit immer dem gleichen Muster einer Erregung beschäftigt werden, desto mehr werden sie für dieses Muster gestärkt. Es genügt dann ein Eingangsimpuls und das gelernte Erregungsmuster läuft automatisch ab. Muss man sich anfangs noch sehr konzentrieren, kann man sich nach einer gewissen Zeit beim Autofahren unterhalten oder Radio hören. Das Erlernte hat im Neuronennetz seine eigene Bobbahn gebaut, auf der die Bewegungsabfolge nun ohne Denken dahin fährt. Das Um und Auf beim Erlernen von Bewegungsabläufen ist das wiederholte Üben. Nur dadurch kann man sein Können schrittweise verbessern.

### Viel Geduld notwendig

Manchmal geht das nur langsam voran. Das weiß jeder Leichtathlet, der sich mit technischen Disziplinen beschäftigt. Auch wirklich gute Musiker

haben bis zum 20. Lebensjahr mindestens 10.000 Stunden mit ihrem Instrument zugebracht. Es dauert sehr lange, bis bestimmte komplexe Bewegungsabläufe erlernt werden. Das implizite Können entwickelt sich aber stetig und jede Übungsphase bringt einen Fortschritt.

### Bewegungsmuster erlernen dauert

Jeder, der die Hochsprungtechnik erlernen möchte und jede, die Hürdenläuferin werden möchte, wird sich anfangs schwer tun. Nach einer Weile jedoch hat das Gehirn wie das Kind beim Erlernen der Sprache bestimmte Regeln und Abfolgen registriert. Das Erregungsmuster hat im Gehirn gleichsam eine Bewegungsschablone nieder gelegt und daran können dann neue Bewegungselemente geknüpft werden. Der Athlet verfügt damit über ein Können, ohne Zugang zu explizitem Wissen zu haben.



Wann der zweite punische Krieg war, hat ein Speerwerfer längst vergessen, einen Speerwurf bringt er aber ein Leben lang zusammen.

**Herbert Winkler**

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

**YOUR  
TRAINING  
ONLY SMARTER**

## **POLAR FT4**

In Form zu kommen bedeutet nicht gleichzeitig, dass man schneller und härter trainieren muss. Der Schlüssel zum Erfolg heißt smartes Training. Der Polar FT4 hilft dir, schneller fitter zu werden. Er sagt dir auch ganz genau, wieviele Kalorien du verbrannt hast. Smartes Training war noch nie so einfach wie mit dem Polar FT4.

**SMART  
COACHING**

since 1977



› Entdecke das Segment **Fitness & Crosstraining** auf [polar.com](http://polar.com)



ASKÖ Leichtathletik Delegation bei den CSIT World Sports Games in Varna.

## CSIT World Sports Games in Bulgarien

Zum dritten Mal fanden heuer die CSIT World Sports Games statt. Eine österreichische ASKÖ Delegation, bestehend aus 155 Sportlerinnen und Sportlern sowie einem breiten Betreuungstab nahm vom 2. bis 9. Juni an der international größten Veranstaltung der Arbeiter- und Amateursportbewegung teil.

Nachdem Rio de Janeiro kurzfristig als Veranstaltungsort abgesprungen war, lud der Arbeitersportverband Bulgariens zur dritten Austragung der World Sports Games an die Schwarzmeerküste. In Varna, Bulgariens drittgrößte Stadt, traten Athletinnen und Athleten gegeneinander an, um in 19 Sportarten Medaillen für ihren Verband zu gewinnen.

### Fair-Play im Vordergrund

Obwohl großteils starke Leistungen geboten wurden, stand Fairness und der kulturelle Austausch an erster Stelle. Zu einem positiven Miteinander trug auch bei, dass alle Teilnehmer im Hotelkomplex „Grand Hotel Varna“ untergebracht waren. Trotz spannender Duelle wurden so auch „teamfremde“ Athletinnen und Athleten angefeuert.

aus Deutschland und den Niederlanden funktionierte im Allgemeinen reibungslos.



### 17 ASKÖ-SportlerInnen aus sechs Bundesländern

In einem straffen Zeitplan fanden die Leichtathletikbewerbe Mitte der Woche am 5. und 6. Juni statt. Die beiden Leichtathletikanlagen – ein Stadion sowie eine Wurfanlage für Diskus- und Hammerwurf – wurden mit Shuttlebussen vom Hotel aus angefahren. Der Transport mit alten Busgarnituren

### Leichtathletikteam auf Platz drei

Mit insgesamt 16 Medaillen – 6 x Gold, 3 x Silber und 7 x Bronze – holten die Springer, Werfer und Läufer den dritten Gesamtrang. Das starke französische Team gewann zwar klar die Medaillenwertung vor Finnland, die ASKÖ Delegation konnte sich aber nach span-



nenden Zweikämpfen noch gegen die Schweiz durchsetzen.

Das Männerteam wurde Gesamt-Zweiter, die Frauen holten den fünften Rang.



### Werfer- und SprinterInnen besonders stark

Den einzigen Einzel-Disziplinsieg bei den Männern holte Rainer Picher im Diskuswurf. Die Frauen konnten mit Christina Scheffauer im Hammerwurf und Kugelstoßen, Kathrin Doppelreiter im Diskuswurf und Marina Schneider im Hochsprung vier Siege feiern. Im 100 und 200 Meter Lauf holte Reinhold Hollauf die Silbermedaille, auch Nikolaus Virgolini konnte sich über 400

Meter über den zweiten Platz freuen. Im abschließenden Bewerb, der 4x400 Meter Staffel der Männer, setzten sich die ASKÖ Sprinter in einem packenden Duell unter begeisterten Anfeuerungen durch und holten die 6. Goldmedaille für Österreich.



### Gesamtsieg der ASKÖ Delegation

Im Medaillenspiegel aller Sportarten gewann Österreich vor Russland und Brasilien überlegen den ersten Platz. Besonders die Schwimmer, die 120 der gesamt 157 österreichischen Medaillen holten, trugen dazu bei.



Sowohl Leichtathletik- als auch exotischere Bewerbe wie Seilziehen boten in jedem Fall schöne und spannende Wettkämpfe, bei denen nicht nur gute Leistungen gezeigt, sondern auch fair und gemeinsam mit AthletInnen der anderen Nationen dafür gekämpft wurde.



**Matthias Madzak**

Team Ranking Leichtathletik		Ranking Leichtathletik Frauen		Ranking Leichtathletik Männer				
1.	Frankreich	207	1.	Finnland	76	1.	Frankreich	134
2.	Finnland	185	2.	Frankreich	73	2.	<b>Österreich</b>	<b>119</b>
3.	<b>Österreich</b>	<b>168</b>	3.	Schweiz	56	3.	Finnland	109
			5.	<b>Österreich</b>	<b>49</b>			

**headstart.**  
focus plus

Schürft die Sinne. Nicht den Puls.

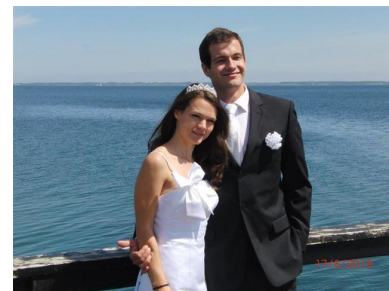
- Verbesserte Konzentration!
- Körperliche Leistungssteigerung!
- Stressabbauende Wirkung!
- Vitaminhalbig!
- Ohne Koffein!
- Beim Sport!
- In der Schule!
- Im Beruf!

www.headstart.at

## News von Alexander Zinchenko

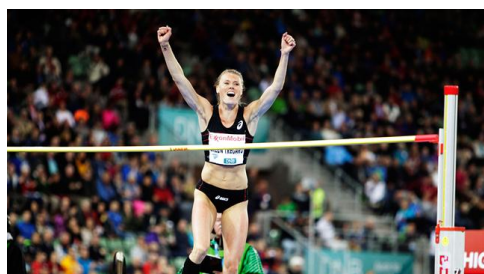
Der U23-EM-Teilnehmer von Ostrava 2011, Alexander Zinchenko (derzeit vereinslos), heiratete vor wenigen Tagen in Rudskobing, einer Insel in Dänemark, seine portugiesische Freundin Maria, die selbst auch eine gute 400m Läuferin war. Alexander studierte heuer intensiv, um seinen Uni-Abschluss

zu schaffen. Sportlich konnte er seine persönliche Bestleistung im Diskuswurf auf 52,91m verbessern und die Kugel auf 17,07m stoßen. Er wird weiter fleißig trainieren, um in Zukunft wieder für das österreichische Nationalteam antreten zu können.



## Erstmals seit 18 Jahren: Die Leichtathletik-WM live im ORF

Die IAAF Leichtathletik Weltmeisterschaften von 10.-18. August in Moskau mit Usain Bolt & Co. werden live im ORF übertragen. Das gab ORF Sportchef Hans Peter Trost beim ersten Austrian Athletics Talk in den Räumen von ERIMA in Wien bekannt.



„Wir senden täglich 6-10 Stunden. Erstmals seit 1995 zeigen wir damit die Leichtathletik-WM wieder ausführlich und live im Fernsehen“, freut sich Trost, der betont: „Wir müssen im ORF die ganze Breite des österreichischen Sports zeigen.“ Die Übertragungen sind hauptsächlich im Spartenkanal ORF SPORT + geplant.

Österreichs Sportpublikum hat damit die Gelegenheit, die Welttitelkämpfe in der olympischen Kernsportart mit einem Fokus auf die heimischen Athleten zu verfolgen. Aus Österreich haben heuer bisher Olympiasiegerin Beate Schrott (Union St. Pölten) im Hürdensprint, Andreas Vojta (team2012.at) über 1500 Meter und Gerhard Mayer (SVS Leichtathletik) im Diskuswurf ein WM-Limit erbracht.

Von 100 Meter über Zehnkampf bis Marathon werden in 46 Disziplinen im Moskauer Luschniki Stadion Titel und Medaillen vergeben. Die Leichtathletik-Experten Didi Wolff und Thomas König werden für den ORF aus Moskau berichten.



„Der mediale Hype für eine Sportart ist wichtig, daher ist es gut wenn Bolt (Anm. wie beim Meeting in Oslo) mit dem Auto herumfährt“, wie ORF-Sportchef Trost festhält.

„Die Live-Übertragung vom weltweit größten und bedeutendsten Sportereignis des Jahres durch den ORF ist ein sehr erfreulicher und wichtiger Schritt“, so ÖLV-Präsident Ralph

Vallon. „Sportlich sind wir gut unterwegs. Wir bringen viele wichtige Verbesserungen in der österreichischen Leichtathletik auf den Weg, haben aber auch noch vieles zu tun – etwa im Bereich Sportstätten, Veranstaltungen und Sponsoring.“

Wolfram Mannherz, Eigentümer von ERIMA International, dem neuen Ausrüster des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes, freuen die Entwicklungen sehr: „ERIMA steht Multi-Teamsport und will herausragende Partnerschaften schaffen. Es ist sehr wichtig, dass eine Sportart in den Blickpunkt gerückt und damit gestärkt wird.“





**see better.  
be better.**

**adizero tempo.** Die leichteste Brille für die beste Performance. Mit ClimaCool™ Ventilationssystem für eine beschlagfreie Sicht und Double-Snap Nose Pads™ Nasenauflage für einen optimalen Sitz.

**support your vision** — [adidas.com/eyewear](https://adidas.com/eyewear)



Silhouette International, Schmeidel AG, adidas Global Licensee, adidas, the 3-Stripes logo, and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group. Silhouette International, Schmeidel AG, adidas Global Licensee, adidas, the 3-Stripes logo, and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group. adidas, the 3-Stripes logo, and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group. adidas, the 3-Stripes logo, and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group. adidas, the 3-Stripes logo, and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

## Statistik

### ÖLV Jahresbeste 2013 Freiluft

#### Männer

100	10,57	Roland Kwitt
200	21,62	D. Distelberger
400	48,23	Ali Hofmann
800	1:46,59	Andreas Vojta
1500	3:36,36	Andreas Vojta
5000	13:38,84	Brenton Rowe
10000	29:46,41	Valentin Pfeil
HM	1:03:39	G. Weidlinger
Mar	2:15:04	G. Weidlinger
110H	14,17	Manuel Prazak
400H	51,45	Thomas Kain
3000H	8:53,21	Christoph Sander
Hoch	2,15	Josip Kopic
Stab	5,15	Lukas Wirth
Weit	7,56	Julian Kellerer
Drei	15,65	Roman Schmied
Kugel	18,90	L. Weißhaidinger
Diskus	65,16	Gerhard Mayer
Hammer	55,83	Benjamin Siart
Speer	69,97	M. Kaserer
10-K	7794	D. Distelberger
20kmG	1:57,29	D. Hirschmugl
50kmG		

#### Frauen

100	11,67	P. Urbankova (CZE)
200	24,35	Doris Röser
400	55,48	Verena Menapace
800	2:06,99	Verena Menapace
1500	4:23,00	L. Leutner
5000	16:02,49	Jennifer Wenth
10000	37:08,39	Stefanie Perfler
HM	1:15:07	Andrea Mayr
Mar	2:55:02	S. Tramoy (FRA)
100H	12,87	Beate Schrott
400H	60,16	Verena Menapace
3000H	10:42,88	Stefanie Huber
Hoch	1,86	Monika Gollner
Stab	4,15	Kira Grünberg
Weit	6,20	M. Kraushofer
Drei	12,97	Michaela Egger
Kugel	13,55	Nicole Prenner
Diskus	47,96	Djeneba Touré
Hammer	49,84	Julia Siart
Speer	53,32	Elisabeth Eberl
7-K	5228	Raffaella Dorfer
20kmG	2:05,18	Viera Toporek

Stand: 3.7.2013

## ÖLV-Rekorde der letzten Wochen

### Lena Millonig

Geb. 23.3.1998, ULC Riverside Mödling  
2000 Meter Hinteris U18: **7:01,44 min.**  
28.5.2013 (Kapfenberg). **7:00,97 min.**  
22.6.2013 (Schweinfurt).  
Alter Rekord: 7:14,95 min Julia Millonig (2012).

### Bettina Weber

Geb. 8.10.1996, SVS Leichtathletik  
Hammerwurf 3kg U18: **58,57 m.** 4.6.2013 (Wien).  
Alter Rekord: 58,39 m Julia Siart (2003).

### Julia Millonig

Geb. 24.11.1995, ULC Riverside Mödling  
3000 Meter Hindernis U20: **10:51,80 min.**  
17.5.2013 (Südstadt).  
Alter Rekord: 10:54,80 min Katharina Kreundl (2011).

### Jennifer Wenth

Geb. 24.7.1991, SVS Leichtathletik  
5000 Meter U23: **16:02,49 min.** 15.5.2013 (Koblentz).  
Alter Rekord: 16:27,2 min Isabelle Hozang (1984).

### Lukas Wirth

Geb. 21.6.1995, ATSV Innsbruck  
Stabhochsprung U20: **5,14 m.** 19.5.2013 (Innsbruck). **5,15 m.** 30.6.2013 (Mannheim)  
Alter Rekord: 5,12 m Paul Kilbertus (2009).

### Maximilian Münzker

Geb. 15.7.1998, ULC Weinland  
100 Meter U16: **11,03 s.** 8.6.2013 (Bratislava).  
Alter Rekord: 11,04 s Thomas Iraschko (1989).

### Andrea Obetzhofer

Geb. 15.2.1999, TS Raika Schwaz  
Sechskampf U16: **4901 P.** 22/23.6.2013 (Wolfsberg).  
Alter Rekord: 4767 P. Karin Strametz (2012).

### OÖLV U18 Team

Miggisch H. (96), Huember I. (98), Walli S. (96), Scheftner A. (97)  
4x100 Meter U18: **47,12 s.** 16.6.2013 (Salzburg-Rif).  
Alter Rekord: 47,16 s ÖLV Nationalteam, Sallmayer C., Maurer E., Eidenberger K., Schneeberger J. (2000).

## Terminvorschau

6 07	Berglauf-EM	Borovets/BUL
7-12 07	Universiade	Kazan/RUS
10-14 07	U18-WM	Donetsk/UKR
11-14 07	U23-EM	Tampere/FIN
14-19 07	EYOF	Utrecht/NED
18-21 07	U20-EM	Rieti/ITA
27-28 07	Österr. Staatsmeisterschaften	Feldkirch-Gisingen

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](http://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](mailto:baudis@oelv.at)

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

**Email** [office@oelv.at](mailto:office@oelv.at)