

**EM-Bronze  
für Dadic**

**ÖLV Nachwuchs  
räumt ab**



Foto: GEPA Pictures



**Berger**  
www.sportmatten.com

# HOCH- UND STABHOCH- SPRUNGMATTEN

empfohlen vom **AUSTRIAN ATHLETICS**  
**ÖLV**

**– 10% Rabatt**  
auf ausgewählte Produkte bei  
Bestellung über ÖLV-Geschäftsstelle



**Berger**

BERGER GMBH | Industriestraße 9 | A-2000 Stockerau  
Telefon: 02266 - 62126-0 | Fax: 02266 - 62126-27  
info@sportmatten.com | www.sportmatten.com

# Inhalt 4|2016

Rio 2016: Der Countdown läuft .....	4
EM-Bronze überstrahlt alles .....	6
U18-EM: Medaillen für Österreichs Nachwuchs .....	9
Lukas Weißhaidinger — Rio's Calling .....	10
Bewegte Zeiten – 30 Jahre ULSZ Rif .....	12
Salzburger Landeskader: One Team – one Spirit ...	15
Staatsmeisterschaften: Wussten Sie, ... ? .....	17
Erfolgreichste U20-WM aller Zeiten .....	19
Athletes Corner – Ein Tag mit Agnes Hodi .....	22
“All Sports for All People” – Skandal um RIO? .....	24
Ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit .....	26
Nachgefragt bei Noemi Luyer .....	29
Ludwig Vesely — Teil 2 .....	31
Statistik .....	33

## Weltmeisterin Sarah Lagger!



Die noch 16-jährige Athletin der TGW Zehnkampf-Union schaffte in Polen die Sensation. Sarah gewann die U20-Weltmeisterschaften im Siebenkampf mit sensationellen 5960 Punkten vor der Kubanerin Adriana Rodríguez. Die von Georg Werthner trainierte Athletin holte damit Österreichs erste Medaille in der Geschichte von Junioren-Weltmeisterschaften und kürte sich zur ersten österreichischen Weltmeisterin der Geschichte in der Stadion-Leichtathletik.

### Editorial



Dr. Ralph Vallon  
ÖLV-Präsident

### Medaillensommer

Der Medaillengewinn von Ivona Dadic war eine Sternstunde für Österreichs Leichtathletik. Nach Beate Schrott hat sich der ÖLV die zweite EM-Medaille in den vergangenen Jahren erarbeitet. Diese Medaille ist Beweis dafür, was mit hartem Trainingsfleiß und gezielter Verbandsarbeit möglich ist. Besonderer Dank gilt Gregor Högler, bei dem alle Fäden bei Ivonas Trainingsplanung zusammenlaufen und der das Erfolgsgespann im Trainerbereich mit Babakova, Unfried und Adler koordiniert.

Für die zweite Sternstunde sorgte Sarah Lagger mit den U20-Weltmeistertitel im Siebenkampf. Wahrlich einzigartig die Trainerleistung von Georg Werthner, der mit seinen Schützlingen binnen einer Woche drei Medaillen (U20-WM-Gold Lagger, U18-EM-Silber Lagger, U18-EM-Bronze Okafor) gewinnen konnte. Gratulation auch an ÖLV-Trainerin Karin Haußecker, die in kurzer Zeit eine tolle Hindernisgruppe in der Südstadt formte und ein Jahr nach EYOF-Gold durch Stefan Schmid über Silber bei der U18-EM jubelte. Wir werden den eingeschlagenen Weg, der erste Erfolge mit sich bringt, weiter fortsetzen. Mit Österreichs Leichtathletik ist in den nächsten Jahren jedenfalls zu rechnen.

Herzlich  
Ralph Vallon

### Impressum

**Herausgeber** ÖLV-Pressereferat

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

**Redaktion** Daniela Angerbauer, Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Paul Gruber, Robert Katzenbeisser, Valerie Kleiser, Viola Kleiser, Rose Koppitsch, Matthias Madzak, Olivia Raffenberger, Hannes Riedenbauer, Julia Siart

**Anzeigen** baudis@oelv.at

**Internet** www.oelv.at

**Email** office@oelv.at





5000m Läuferin Jennifer Wenth wird in wenigen Tagen ihr Olympia-Debüt feiern.

## Rio 2016: Der Countdown läuft

In wenigen Tagen, am 5. August 2016, werden die Olympischen Sommerspiele im Maracanã-Stadion von Rio de Janeiro eröffnet. 306 Medaillenentscheidungen in 28 Sportarten stehen auf dem Programm. Die Leichtathletik-Bewerbe mit sechs rot-weiß-roten Athleten starten erst in der zweiten Olympia-Woche am 12. August.



Das Österreichische Olympische Comité hat folgende sechs ÖLV-Athletinnen und –Athleten für die Rio-Spiele nominiert: Ivona Dadic (Siebenkampf), Dominik Distelberger (Zehnkampf), Andrea Mayr (Marathon), Beate Schrott (100m Hürden), Lukas Weissshaidinger (Diskuswurf) und Jennifer Wenth (5000m).

Somit ist das Leichtathletik-Aufgebot

um eine Person kleiner als bei den letzten Sommerspielen in London 2012, allerdings muss ergänzt werden, dass die Limits seit dem letzten Mal teilweise dramatisch angezogen wurden.

### Schwierige Limits als 2012

So wurde zum Beispiel gegenüber London die Siebenkampf-Norm von 5.950 Punkten auf 6.200 Punkte erhöht. Die „alte“ Norm hätten übrigens heuer drei heimische Siebenkämpferinnen, Ivona Dadic 6.408 Pkt., Verena Preiner 6.050 Pkt. und Sarah Lagger 5.960 Pkt., überboten.

In Rio wird nur Dadic mit von der Partie sein. Das neue Procedere des

Nachrückens, wenn die von der IAAF gewünschte Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde, brachte nach Limitschluss nochmals Spannung mit sich. Denn bei den Mehrkämpferinnen wurden mehrere Plätze über die Weltrangliste vergeben. So erhielt zum Beispiel die Griechin Sofía Ifantídou – übrigens in Amsterdam hinter beiden Österreicherinnen – mit ihrer Bestleistung von 6.113 Punkten einen Rio-Startplatz. Für Verena Preiner reichte es schlussendlich ganz knapp nicht.

### Athleten-Betreuer-Quote

Beim größten Sportereignis der Welt ist alles feinsäuberlich reglementiert

und dabei bereitet die Quote von 0,55 Betreuern pro teilnehmenden Athleten den österreichischen Olympiatauswahlen im Sommer wie im Winter stets Kopfzerbrechen. Im Winter konnte die Qualifikation des Eishockey-Männerteams immer wieder für Entspannung sorgen, im Sommer ist eine Qualifikation von heimischen Mannschaftssportlern seit mehreren Olympiaden (zuletzt Sydney 2000: Handball-Damen) nicht mehr gelungen.

Dieses Manko und die Tatsache, dass Österreich eigentlich in keiner Sportart richtig viele Teilnehmer stellt, führen dazu, dass Betreuer-Akkreditierungen trotz aller Tausch- und Zusatzmöglichkeiten, die das ÖOC mit großer Akribie ausschöpft, Mangelware sind.



So wird Karl Sander in Rio auch Marathonläuferin Andrea Mayr mitbetreuen. Ihr Trainer Hubert Millionig hatte eine Reise nach Brasilien nie geplant. Der zur Unterstützung mitreisende Mayr-Lebensgefährte Andreas Stitz konnte mit einem „Coaching Pass“ versehen werden. ÖLV-Trainer Philipp Unfried erhielt übrigens als Trainer von Alina Talay eine Akkreditierung von Weißrussland und kann somit vor Ort auch die heimischen Athleten (Schrott, Dacic) unterstützen, ohne das knappe ÖOC-Kontingent zu belasten.

### Herausforderung Zeitplan

Am Eröffnungstag der Leichtathletik, am 12. August, werden mit Ivona Dacic

im Siebenkampf und Lukas Weißhaidinger in der Diskuswurf-Qualifikation gleich zwei heimischen Athleten im Einsatz sein. Dabei überschneiden sich der Hochsprung des Siebenkampfs und der Diskuswurf der Männer, was das ÖLV-Betreuerteam vor eine besondere Herausforderung stellt.

### Eigenes Leichtathletik-Stadion

Wir sind bereits gespannt, wie die ÖLV-Athleten im Estádio Olímpico João Havelange, oder auch seit 2015 Estádio Nilton Santos genannt, abschneiden werden. Die Latte liegt nach dem achten Platz von Beate Schrott im 100m Hürdenlauf, der nach der Doping-Disqualifikation der Türkin Nevin Yanit sogar zum siebenten Platz wurde, hoch.

Erstmals in der Olympiageschichte werden die Eröffnungs- und Abschlussfeierlichkeiten nicht in jenem Stadion stattfinden, in dem auch die Leichtathletik-Bewerbe ausgetragen werden. Ein Novum, das sich daraus ergab, dass das größte Stadion der Stadt, das altherwürdige Maracanã-Stadion, eine reine Fußball-Arena ist.



### Fünf Stunden Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung zwischen Rio de Janeiro und der Mitteleuropäischen Zeit beträgt fünf Stunden. Für die heimischen TV-Zuschauer bedeutet das, dass viele Entscheidungen erst am Abend und in der Nacht zu sehen sind. Die Leichtathletik wartet aber

auch hier mit einer Neuerung auf. Um die Attraktivität der „Morning Sessions“ zu steigern, werden dabei auch einige Medaillenentscheidungen ausgetragen. Wir hoffen, dass es auch uns betrifft und Lukas Weißhaidinger im Diskusfinale am Vormittag des zweiten Leichtathletik-Wettkampftages zu sehen sein wird.



### ORF berichtet 400 Stunden live

Der österreichische Rundfunk, ORF, wird seine Olympia-Berichterstattung am 3. August um 17.50 Uhr mit dem Damen-Fußball-Match Schweden gegen Südafrika starten und bis 21. August 400 Stunden live und in HD-Qualität berichten, dazu kommen noch rund 200 Stunden über Highlights und in den Newssendungen. Die geplanten 600 Stunden sind neuer ORF-Olympiarekord.

Bei der Berichterstattung kann der ORF täglich auf 55 Multi-Leitungen zurückgreifen und damit den Sport-Content für die heimischen Olympia-Fans generieren. ORF eins startet die tägliche Olympia-Berichterstattung von zirka 9.00 bis 12.00 Uhr mit den Highlights des Vortages und bleibt dann von zirka 14.00 bis 5.00 Uhr Früh - nur von ZiB 20 und dem ZiB-Flash unterbrochen - durchgehend Olympia-Kanal. ORF SPORT + berichtet mindestens neun Stunden täglich live.

**Helmut Baudis**





Ivona Dadić und Verena Preiner glänzten mit tollen Siebenkämpfen in Amsterdam

## Amsterdam 2016: EM-Bronze überstrahlt alles

Bei der 23. Leichtathletik-EM sorgten die beiden Siebenkämpferinnen Ivona Dadić und Verena Preiner für die Highlights aus österreichischer Sicht. Der mehr als holprige Beginn mit serienweisen Aufgaben und Absagen konnte mit der achten EM-Medaille der ÖLV-Geschichte kompensiert werden.



„Es war eine große Leichtathletik-Party, genauso wie wir uns das immer vorgestellt hatten“, zog die EM-

Botschafterin Ellen van Langen, niederländische 800m Olympiasiegerin 1992, eine überaus positive Bilanz. Insgesamt 125.000 Tickets konnten verkauft werden, die Abendssessions waren allesamt sehr gut besucht bzw. nahezu ausverkauft. Die Leistungen der Gastgeber, mit vier Europameistertiteln und insgesamt sieben Medaillen, waren Basis der fantastischen Stimmung im Amsterdamer Olympiastadion.

Der aktuelle europäische Leichtathletik-Superstar Dafne Schippers wusste, was die Fans von ihr erwarteten. Sie siegte trotz Sicherheitsstart im 100m Finale souverän und führte die 4x100m Staffel der Niederlande zur Goldmedaille.

### Athletics like never before

Der Europäische Verband versuchte

mit zahlreichen Neuerungen die Veranstaltung zu beleben. Die Durchführung der Speerwurf- und Diskwurf-Qualifikationen außerhalb des Stadions auf dem Museumplein inmitten von Amsterdam bewährte sich großartig. Veronika Watzek, Österreichs letzte verbliebene Diskuswerferin im EM-Aufgebot, bezeichnete die Location überhaupt als „genialen Ort“. Die Fans konnten ohne Eintrittskarten hautnah am Geschehen mit dabei sein, näher als es in einem Stadion jemals möglich wäre.

### Medal Plaza

Die Siegerehrungen wurden ebenfalls ausgelagert und vor dem Stadion auf einem sogenannten Medal Plaza durchgeführt. Großartig war dabei die Stimmung vor allem bei den Ze-

remonien nach der Abendsession, jene am Nachmittag waren eher mäßig frequentiert. Das rot-weiß-rote Highlight war natürlich die Siebenkampf-Siegerehrung mit Ivona Dadic. Dass dieser Bewerb mit Anouk Vetter eine niederländische Siegerin hatte, brachte die Stimmung zum Siedepunkt.



### Ein Traum wird wahr

„Unbeschreiblich! Ganz ehrlich: Ich hatte es vor der EM nicht für möglich gehalten, dass ich eine Medaille holen kann. Andererseits hab ich gewusst, was in einem Siebenkampf möglich ist und welches Potenzial ich noch nach oben habe“, meinte Ivona Dadic nach ihrem sensationellen EM-Auftritt. „Ich habe diesen EM-Wettkampf von der ersten Sekunde an genossen. Vor allem, weil ich fit und in Topform bin. Und je mehr Leute im Stadion sind, umso mehr Spaß habe ich. Ich bin ein echtes Rennpferd.“

Die 22-Jährige war von ihrem Trainer-team unter der Leitung von Gregor Högler perfekt vorbereitet worden. Philipp Unfried, Inga Babakova und Wolfgang Adler leisteten alle ihren Beitrag zu diesem Erfolg. Statt dem Ringen um die Olympianorm von 6200 Punkten,

setzte es einen Triumphzug von Dadic, der mit 6408 Punkten und der Bronze-medaille endete.

### Ein Debüt wie im Bilderbuch

Vielleicht ein wenig unauffällig, aber trotzdem stetig voran geht es bei Verena Preiner. Platz 9 bei der U20-WM vor zwei Jahren, Platz 4 bei der U23-EM im Vorjahr und nun 6050 Punkte und Rang 7 bei ihrem EM-Debüt in der Allgemeinen Klasse sind Beweis genug für die erfolgreiche Trainingsarbeit Preiners mit ihrem Coach Wolfgang Adler. „Das erste Mal 6.000 Punkte, ich freue mich unglaublich“, war ihr erster Kommentar nach einer grandiosen Leistung in Amsterdam.

### Die Windposse

Beim dritten 200m-Zeitlauf des Damen-Siebenkampfes mit der späteren Siegerin Anouk Vetter und den beiden Österreicherinnen Ivona Dadic und Verena Preiner wurden keine Werte der Windmessung erfasst. Schriftliche Anfragen des niederländischen und des österreichischen Leichtathletik-Verbands bei European Athletics am Tag nach dem Wettkampf führten zu keinem Ergebnis. Trotz Back-Up-Systems wurden bei diesem Lauf keine Wind-Werte erfasst, das verantwortliche Unternehmen OMEGA entschuldigte den Ausfall und lieferte die gesamten Windprotokolle der Meisterschaft. Diese sollen den nationalen Verbänden als Entscheidungsgrundlage bei der Rekordanerkennung dienen. In Österreich wird der ÖLV-Vorstand in seiner nächsten Sitzung darüber entscheiden. Von einer Anerkennung ist auszugehen.

### Türkische Weltauswahl

Platz vier im Medaillenspiegel mit 12mal Edelmetall – darunter vier Europameistertitel - ging an die Türkei. Vor allem das Zustandekommen die-

ser „Erfolgsgeschichte“ sorgte bei vielen für Verärgerung. Die aggressive Einbürgerungspolitik der Türkei nimmt immer seltsamere Züge an. Türkische Medaillengewinner aus Jamaika, Aserbaidshan, Kuba und Kenya wurden von den „Türkiye“-Funktionären auf der VIP-Tribüne frenetisch gefeiert, anderen wie zum Beispiel Zehnkampf-Olympiasieger Roman Sebrle trieb es die Zornesröte ins Gesicht.

IAAF und European Athletics müssen hier endlich eingreifen und die Regeln straffen. Die Stehzeiten nach derzeitigem Reglement müssen eingehalten werden. Ein Freikaufen davon darf einfach nicht mehr möglich sein.



### Safety first

Die Leichtathletik-Europameisterschaften haben für Österreich eine sehr große Bedeutung, vor allem weil der Wettbewerb auf weltweitem Niveau eine oder oft mehrere Stufen schwieriger ist. Gerade deshalb waren die Ausfälle zahlreicher heimischer Top-Athleten mehr als bitter. Das Antreten bei den Olympischen Spielen ist ein großes Ziel jedes Sportlers, das ist verständlich. Die Wirkung von Top-Platzierungen oder sogar Medaillen bei Europameisterschaften sollte aber niemand unterschätzen. In diesem Sinne: „Well done Ivona! Well done Verena!“

Die nächste Freiluft-EM wird übrigens im Berliner Olympiastadion 2018 stattfinden, der Ticketverkauf dafür hat bereits begonnen. See you in Berlin!

**Helmut Baudis**



**POLAR**®

# M400. Alles, außer gewöhnlich.



Der Polar M400 vereint Style, Leistung und Komfort. Eine einzigartige Kombination aus sportlichem Design, integriertem GPS und weiterentwickelten Funktionen sowie vielen Möglichkeiten die tägliche 24/7 Aktivität stets im Blick zu behalten.

Smart Coaching since 1977.

▶ [polar.com/at-de](http://polar.com/at-de)



## U18-EM: 2x Silber und 1x Bronze für Österreichs Nachwuchs

Von 14. bis 17. Juli fand im georgischen Tiflis die erste Jugend-EM der Leichtathletik statt. Rund 1.200 Athlet/innen und Betreuer/innen aus 50 europäischen Nationen trafen zusammen, um sich auf internationaler Bühne zu messen. Österreich reiste mit einem 31-köpfigen Team an, bestehend aus 15 Nachwuchstalenten und deren Betreuer/innen.

### EM-Silber für Sarah Lagger

Den österreichischen Auftakt machten die Mehrkämpferinnen. Sarah Lagger (TGW Zehnkampf UNION) und Isabel Posch (TS Lustenau) gingen für Österreich an den Start. Lagger zählte durchaus zu den Titelanwärterinnen und wurde dieser Rolle im Laufe des ersten Tages gerecht. Sie übernahm nach vier von sieben Disziplinen die Gesamtführung.



Tag zwei verlief ähnlich stark. So blieb die, von Georg Werthner trainierte, Athletin mit Topleistungen im Weitsprung und Speerwurf weiterhin auf Medailenkurs. Vor dem abschließenden 800-Meter-Lauf lag sie auf dem aussichtsreichen zweiten Platz. Hier kam es zwischen ihr und Alina Shukh (UKR) zum Showdown. Lagger konnte das Laufduell zwar für sich entscheiden, behielt aber in der Gesamtwertung das Nachsehen. „Alina vergönne ich den ersten Platz. Ich habe meine Bestleistung um 100 Punkte verbessert, ich freue mich einfach nur“, so die Silbermedaillengewinnerin, die den Mehrkampf mit 6.175 Punkten beendete. Teamkollegin Posch landete mit 5.225 Punkten (neue PB) auf dem 18. Gesamtplatz.

### Stefan Schmid läuft aufs Podest

2.000-Meter-Hindernis-Läufer Stefan Schmid (SVS Leichtathletik) zeigte bereits im Vorlauf groß auf. Taktisch hervorragend übernahm er nach 1,5 Runden die Führung und gestaltete das Rennen ganz nach seinem Geschmack. Mit Platz drei qualifizierte er sich souverän für das Finale.

Dieses entpuppte sich als besonders spannend. Das junge Lauftalent übernahm auch hier mehrmals die Führung und musste sich im Finish nur Tim Van De Velde (BEL) geschlagen geben. „Vor dem Rennen dachte ich niemals, dass sich eine Medaille ausgeben würde. Ich war heute extrem nervös“, meinte Schmid, der mit 5:54,79 Minuten eine neue persönliche Bestzeit erzielte.



### Okafor mit Kraftakt zur Medaille

Nur wenige Minuten später fuhr Zehnkämpfer Leon Okafor EM-Bronze ein. Der Shootingstar machte sich „schneller, höher, weiter“ zum Credo und verbesserte in sieben Disziplinen seine Bestleistung. So stieg auch seine Zehnkampf-Bestmarke um 700 Punkte an. Dennoch musste er bis zuletzt kämpfen. Erst nach dem 1.500er stand fest: Bronze für Okafor. „Danke Georg, weil er der Einzige war, der seit Beginn an mich geglaubt hat“, lautete das erste Kommentar.



### Weitere Top-Platzierungen

Für weitere rot-weiß-rote Topplatzierungen sorgten Riccardo Klotz (ATSV Innsbruck), der im Stabhochsprung Sechster wurde sowie 800-Meter-Läuferin Cornelia Wohlfahrt (LAC Klagenfurt) mit Platz 10. 200-Meter-Sprinter Isaac Asare (UNION Salzburg LA), rückte bis ins Semifinale vor und Noemi Luyer (Union Pottenstein) verpasste das Finale der besten 12 Speerwerferinnen, mit dem zweitbesten Wurf ihrer Karriere, nur um 80cm.

**Paul Gruber**

## Lukas Weißhaidinger — Rio's Calling

Bereits vor 5 Jahren hat er als bislang letzter U20-Leichtathletikeuropameister aus Österreich in Tallinn sein Talent unter Beweis gestellt. In der heurigen Saison flog der 2kg schwere Diskus bei jedem Wettkampf über 62,50m und Lukas Weißhaidinger (ÖTB OÖ LA) zeigte eine beeindruckende Konstanz in allen Wettkämpfen. Allerdings just im letzten Wettkampf vor der EM zog er sich eine leichte Verletzung zu und musste in Amsterdam passen. Das große Saisonziel, die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro, stehen nun bevor.

**Du hast heuer bislang eine super Saison hingelegt und warst mit deinem ersten Sieg bei der IAAF World Challenge in Madrid (ESP) und Platz 2 in Kawasaki (JPN) sehr erfolgreich. Die beiden Austrian Top-Meetings in St. Pölten und Ried hast du mit Weiten über 65m gewonnen. Was brachte aus deiner Sicht den deutlichen Zuwachs an Konstanz im Vergleich zum Vorjahr?**



Lukas Weißhaidinger: Die Leistungsentwicklung ist ein stetiger Prozess, der sich von Jahr zu Jahr verbessert. Viele kleine und auch ein paar große Zahnradchen müssen dafür ineinander greifen, um sich weiterentwickeln zu können. Es ist nicht so, dass man sich am Herbst einfach hinsetzt und sagt man will 3 Meter weiter werfen. Das Dreiergespann zwischen Nationaltrainer Gregor Högler, Heimtrainer Josef Schopf und mir bezeichne ich gerne als ideale Symbiose. Zum Schluss muss man aber auch noch mit der nötigen Lockerheit in die Wettkämpfe gehen und das ist mir heuer gut gelungen.

**Haben sich diese Erfolge auch gleich direkt finanziell ausgewirkt**

**bzw. waren die großen Meetingstarts in Kawasaki, Madrid, Hengelo usw. mehr oder weniger nur durch die Unterstützung des Projekts Rio, wo du dich im Hope-Kader befindest, möglich?**

Das Geld vom Projekt Rio dient natürlich vorwiegend der idealen Vorbereitung für die Olympischen Spiele und ist ein sehr wichtiger Baustein in meinem Sponsoring, ohne dem vieles nicht möglich gewesen wäre. Auch vom Bundesheer werde ich entsprechend unterstützt. Ich denke, dass für eine optimale Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe staatliche Unterstützungen, in einer Sportart wie der Leichtathletik, notwendig sind.

Bei großen Meetings sind die Preisgelder natürlich etwas höher, aber auch der Konkurrenzdruck um einiges größer. Mir waren diese Meetings wichtig, um die richtige Wettkampfhärte aufbauen zu können.



**Vor fünf Jahren wurdest du bereits etwas überraschend U20 Europameister im Diskuswurf, obwohl du dich bis dahin eher auf das Kugelstoßen fokussiert hattest. War das im Endeffekt auch ausschlaggebend**

**für den Wechsel der Spezialdisziplin und hast du dir den Aufstieg in die Allgemeine Klasse damals einfacher vorgestellt, als er letztlich war?**



Rascher und einfacher habe ich mir das sicher nicht vorgestellt. Der Umstieg vom Nachwuchs auf das Männergerät ist ein enormer Schritt. Gleichzeitig kämpft man dann nicht mehr nur gegen zwei Jahrgänge, sondern gegen die komplette Weltklasse. Die Leistungsentwicklung dauert besonders in einer Wertsportart einfach seine Zeit und ich bin froh, dass es sich so gut entwickelt hat. Da ich vor der U20-EM bereits 61 und 62m geworfen hatte, war mir schon bewusst, dass ich um die Medaillen mitreden kann. Dass ich den Titel allerdings im dritten Versuch fixieren konnte, obwohl ich davor mit Platz 10 kurz vor dem Ausscheiden stand, hätte ich nicht gedacht. Ich habe auf alle Fälle gelernt, dass ich kein Mann des ersten Versuches bin, sondern jemand der kontern kann und man muss top vorbereitet sein.

**Im Vorjahr hast du auch „dein eigenes Trainingszentrum“ am Bauernhof deines Bruders eröffnet und**



**einen Diskusring mit Wurfnetz, sowie eine Kraftkammer geschaffen. Hast du damit die perfekten Trainingsbedingungen und können auch andere Sportler diese Möglichkeiten nutzen? Wie wichtig sind trotz dieser Möglichkeiten internationale Trainingslager?**



Bislang gab es keine Anfragen, dass sonst jemand dort trainieren möchte. Der Umbau wurde Großteils aus eigenen Mitteln finanziert und ich habe auch selbst im Winter bei Minusgraden Hand angelegt und Schweiß investiert. Falls Anfragen kommen, kann ich nun natürlich selbst entscheiden, wer die Halle benutzen kann. Internationale Trainingslager sind natürlich dennoch wichtig. Das sieht man auch im Fußball, wo die Mannschaften zu Hause perfekte Bedingungen haben, aber dennoch ins Trainingslager gehen.

**Seit zwei Jahren unterstützt dich neben deinem langjährigen Trainer Josef Schopf, auch Nationaltrainer Gregor Högler. Wie habt ihr gemeinsam in den letzten Jahren die Technik verfeinert und wen hast du sonst noch in deinem direktem Umfeld?**

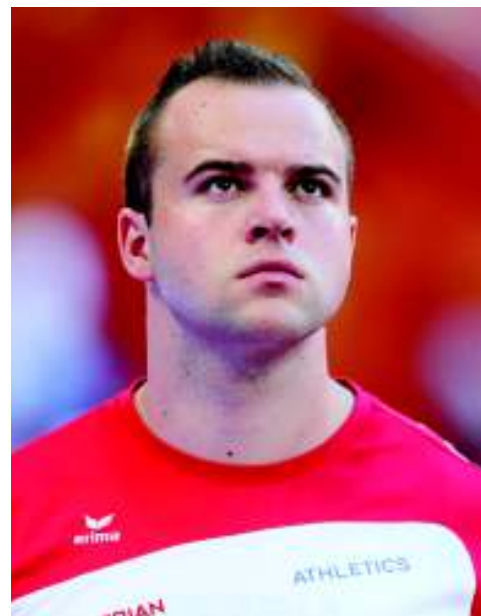
Wir sind ein eingespieltes Team und haben ein gewisses Ziel vor Augen. Da es derzeit fast besser wie erwartet läuft, sehe ich nach dem Motto „Never change a winning team“ keinen Bedarf neue Personen hinzuzuziehen. Die Leistungen, die Ivona Dadic und ich heuer gezeigt haben, sind Verbandsprodukte. Obwohl ich kein Hochspringer bin, haben mir auch Gespräche mit Inga Babakova entscheidend geholfen. Sie hat mit 10 Medaillen bei Großereignissen die Erfahrung, wie man im notwendigen Moment über sich hinauswachsen kann und kann das auch gut vermitteln. Ihre Bekanntschaft möchte ich nicht missen. Erfolg ist immer eine hart erarbeitete Sache, egal in welcher Disziplin.

**Derzeit bist du auf Rang 25 der Weltjahresbestenliste zu finden. Im Vorjahr gab es für dich Rang 20 bei der WM. Wie sieht deine persönliche Zielsetzung für Rio nach der Verletzung aus und wird man dich vor dem Jahreshöhepunkt noch bei einem Wettkampf sehen?**

Die Staatsmeisterschaften in Salzburg werde ich noch bestreiten. Unsere Zielsetzung hat sich durch die Verletzung nicht geändert, man arbeitet ja auf die eine Sache hin und die treibt einen an. Es war schon ein herber Rückschlag, dass ich bei der EM zuschauen musste und nicht eingreifen konnte. Dadurch habe ich aber auch etwas Vorbereitungszeit gewonnen und konnte diese für einen Neuaufbau verwenden, um Kleinigkeiten auszumerzen. Die Verletzung war natürlich ärgerlich, aber ich bin sicher rechtzeitig konkurrenzfähig.



**Als Diskuswerfer bist du mit 24 Jahren noch einer der Jüngeren in der Weltspitze und es könnten somit noch mehrere Olympische Spiele für dich folgen. Hast du dir schon Gedanken gemacht, wohin und wie lange deine sportliche Reise gehen soll und welche Rahmenbedingungen dafür auch in Zukunft unbedingt erforderlich sind?**



Das Projekt Rio hat mich entscheidend dabei unterstützt, meine Trainingslager zu finanzieren. Dies hat mir sicher dabei geholfen, jetzt dort zu stehen, wo ich bin. Sofern es der Wunsch Österreichs ist, Erfolge im Spitzensport zu feiern, wird ein ähnliches Projekt auch in Zukunft notwendig sein. Wenn es die Gesundheit zulässt, möchte ich schon noch 10 Jahre auf hohem Niveau weiter machen. Solange ein Sportler will und die Leistung stimmt, müssen natürlich auch die Rahmenbedingungen passen. Besonders im höheren Alter darf man die Regeneration nicht vernachlässigen.

**Herzlichen Dank für das Interview und alles Gute für den Saisonhöhepunkt in Rio wünscht,**

**Hannes Riedenbauer**



Das ULSZ Rif war heuer bereits im Juni Schauplatz der österreichischen Mehrkampf-Meisterschaften der U18- und U16-Klasse.

## Bewegte Zeiten – 30 Jahre ULSZ Rif

Das ULSZ Rif wurde 1986 eröffnet, die Nutzungskapazitäten waren damals auf ca. 100.000 Nutzer pro Jahr ausgerichtet (90.000 waren es im ersten Betriebsjahr). Im Jahr 2015 konnte man einen neuen Nutzerrekord verzeichnen, 461.240 Menschen kamen in das Universitäts- und Landessportzentrum vor den Toren der Salzburger Hauptstadt.

Vom Hochleistungssport über den Nachwuchsleistungssport, von Kinder- und Jugendaktivitäten über ein facettenreiches Breitensportangebot für Jung und Alt, vom Versehrten-sport bis zur universitären Ausbildung – das ULSZ Rif bietet allen ein „Open House“ (die Außenanlagen sind frei zugänglich). Mit dieser seit Jahren praktizierten Philosophie ist Rif, unter der Leitung von Direktor Wolfgang Becker, heute nicht nur die meist frequentierte Veranstaltungsstätte im Bundesland Salzburg (neben den täglichen Trainings- und Ausbildungseinheiten finden mehr als 750 Events pro Jahr statt), sondern auch zu einem der führenden Sportzentren Europas avanciert. Mehr als 10 Mio. kamen in den vergangenen 30 Jahren insgesamt „bei der Tür herein“, 30 Olympische Me-

dailen konnten von Sportlerinnen und Sportlern, die in Rif stationiert waren, erkämpft werden (davon 10 in Gold). Dazu kommen 95 WM- und 41 EM-Medaillen sowie 11 Paralympische Medaillen.



### Leichtathletik im ULSZ Rif

Die Salzburger Leichtathletik gibt es schon mehr als 90 Jahre. Es war 1923, als der Salzburger Fußballverband einen Unterausschuss für Leicht-

athletik gründete. Einen selbstständigen Salzburger Leichtathletikverband gibt es seit 1947. Die ehemalige Heimstätte war die Anlage in Salzburg Nonntal. Durch die Eröffnung des Universitäts- und Landessportzentrums verlagerte sich der Trainingsbetrieb zu einem Großteil dorthin, wo die Athletinnen und Athleten seither beste Trainingsbedingungen vorfinden. 1998 wurde die LA-Halle eröffnet, wodurch nun das ganze Jahr über auf hohem Niveau trainiert werden kann.

Das ULSZ Rif besitzt als Austragungsort einen ausgezeichneten Ruf; hier gab es zahlreiche Österreichische Meisterschaften, etwa 1992, 1995 und 2003 in den Einzeldisziplinen, sowie mehrmals Mannschaftsmeisterschaften (1995, 2002, 2005, 2008, 2012). In den 1980er Jahren war Salz-



burg ein beliebter Treff der Mehrkämpfer; der legendäre Einstunden-Zehnkampf, der in der Zeit von 1989-1999 achtmal ausgetragen wurde, brachte nicht nur nationale Sieger wie Georg Werthner, Gernot Kellermayr oder Roland Schwarzl hervor, auch internationale Größen wie Lev Lobodin, Sebastian Levicq (Bestmarke mit 7.451 Punkten) oder Erki Nool machten sich auf den Weg nach Rif.



Die Salzburger Leichtathletik hat schon etliche erfolgreiche „Epochen“ erlebt, die nachhaltigste war wohl die in den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Aus dem Dornröschenschlaf gerissen wurde die heimische Szene im Juli 1992, als der junge Michael Wildner den österreichischen 800 m-Rekord auf 1:46,21 Minuten verbesserte. Eine Marke, die bis heute Bestand hat. Auch wenn Andreas Vojta bei der Leichtathletik Gala 2013, eben im Stadion des ULSZ Rif, mit 1:46,59 dieser Zeit gefährlich nahekam; ein neuer Stadionrekord war ihm damit jedoch sicher. Mit der Internationalen Salzburger Leichtathletik Gala im Stadion des ULSZ Rif in den Jahren 2013-2015 ist es in den vergangenen Jahren gelungen, den heimischen Athleten eine tolle Bühne zu bieten und internationale Größen der Leichtathletikszene an den Standort zu holen. Bereits bei der 1. Ausgabe im Jahr 2013 gab es Klasseleistungen am laufenden Band und neben Vojtas 800m-Leistung noch weitere 6 neue Stadionrekorde (insgesamt fielen 10 neue Stadionrekorde im Rah-

men dieser 3 Veranstaltungen), unter anderem durch Beate Schrott, die mit 12,87 Sekunden nur um fünf Hundertstel an ihrem österreichischen Rekord vorbeischrämte.

Auch die Idee in Rif im Rahmen dieser Veranstaltung erstmals einen Dreikampf für Mehrkämpfer zu organisieren, fand international großen Anklang. Olympiasieger Erki Nool konnte sofort als Schirmherr für die Veranstaltung gewonnen werden. Durch ihn konnten Weltklasseleute, wie die Weltmeisterin 2013 Hanna Melnychenko oder Halleneuropameister Eelco Sinnicolaas nach Salzburg geholt werden. Bereits nach der zweiten Durchführung 2014 rangierte das Meeting im ULSZ Rif weltweit auf Platz 140 und hatte in sehr kurzer Zeit beachtliche Anerkennung gefunden. Bei der Gala konnten bis zu 2000 Besucher begrüßt werden. Und auch konnte man mit Veranstaltungen dieser Art die Leichtathletik nachhaltig in das Blickfeld vieler Salzburgerinnen und Salzburger rücken. So freute man sich kurz darauf über 150 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren im Nachwuchstraining im ULSZ Rif, so viele wie noch nie. Wenn dann Stars „zum Anfassen“, wie Sinnicolaas auch noch persönlich Trainingseinheiten abhalten, steigert dies die Motivation der kleinen Talente um ein Vielfaches.



### „Meet & Greet der Szene“

Der exzellente Ruf des Salzburger Universitäts- und Landessportzentrums in Rif ist immer weiter über die Landesgrenzen hinausgedrungen, speziell in der Welt der Leichtathletik

sind die hervorragenden Anlagen zu einer ersten Adresse geworden. Mit dem jamaikanischen Weltklassesprinter und ehemaligen Weltrekordhalter Asafa Powell wohnte ein Topstar der Leichtathletik der Gala 2015 in Rif als Zuschauer bei. Der 32-Jährige verweilte im Anschluss mit seiner Trainingsgruppe, u.a. mit 100 m-Sprint-Kollege Winston Barnes (Sieger bei der Gala 2015) ebenso wie mit Olympiasiegerin Sherone Simpson (Bestzeit 100 m 10,82 Sekunden) im ULSZ-Rif und bereitete sich hier auf die kommenden Wettkämpfe vor. Ein Ausflug auf den naheliegenden Untersberg durfte dabei auch nicht fehlen, seine geposteten Fotos fanden tausendfach „geklickte“ Aufmerksamkeit in den diversen sozialen Plattformen.



Die Weltklasseathleten aus der Karibik trafen in Rif auch auf einen Junioren-Weltmeister aus China: Der knapp 19-jährige Jianan Wang erzielte im Weitsprung 8,25 m und gewann kurze Zeit später die Bronzemedaille bei der WM in Peking. Wang kam durch den renommierten Trainer Randy Huntington nach Rif, der ebenfalls schon mehrfach die Vorzüge des Trainingszentrums in Anspruch nahm, ebenso wie der ehemalige US-Chefcoach Rana Reider, der u.a. Dreisprung-Olympiasieger Christian Taylor auf London 2012 in Rif vorbereitet hatte. Eines haben alle gemein: Sie machen der Leichtathletik im ULSZ Rif weltweit einen Namen.

**Daniela Angerbauer**



# ... UND DIE ERFOLGS- GESCHICHTE GEHT WEITER!



## Der einzigartige ŠKODA Octavia. Feiern Sie mit uns!

Erleben Sie sein Raumangebot, das herausragende Design und das uneingeschränkte Gefühl von Sicherheit. Das alles und vieles mehr machen den Octavia nun seit 20 Jahren erfolgreich.

Details bei Ihrem ŠKODA Berater. Symbolfoto. Stand 05/2016.

Verbrauch: 3,7-6,6 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 99-154 g/km.





Salzburgs Top-Athleten beim Oster-Trainingslager in Medulin

## Salzburger Landeskader: One Team – one Spirit

Viele Jahre – genauer genommen 22 – hat es gedauert, bis in Salzburg wieder ein Landeskader einberufen wurde. Mitte Mai traf sich das neu zusammengewürfelte Team zu einer gemeinsamen Kick-Off Veranstaltung mit allen Athletinnen und Athleten und deren Coaches. Der neue Salzburger Landeskader ist ein Mix aus Aushängeschildern und Rookies.

30 Athletinnen und Athleten umfasst das neue Team Salzburg momentan – 17 Frauen und 13 Männer der Klassen U16 und älter. EM-Semifinalistin Stephanie Bendrat oder die Jahresbeste im Speerwurf Andrea Lindenthaler sind Teammitglieder, ebenso wie viele Salzburger Nachwuchshoffnungen. Die Limits für eine Kaderaufnahme wurden in den Nachwuchsklassen bewusst erreichbar gehalten, denn der aktuelle Kader ist zwar ein erster Meilenstein, soll aber weiter wachsen und so ein erfolgsorientiertes Miteinander in der Salzburger Leichtathletikszene ermöglichen.

### Miteinander statt nebeneinander

Starke Persönlichkeiten wie Doppel-Paralympicssieger Günther Matzinger oder Serienstaatsmeisterin Michaela Egger sind die Zugpferde der Salzburger Leichtathletik. Internationale Erfol-

ge transportieren den Spirit der Leichtathletik in den Medien und laden unsere Jugend zum Nacheifern ein. Unsere Youngsters orientieren sich an diesen Aushängeschildern, die ihnen vorleben, dass hartes Training zum Erfolg führt. Vereinsübergreifende Gruppen und Zusammenarbeit können diesen Prozess maßgeblich unterstützen.



Denn einer allein kann einiges bewegen – aber nur alle gemeinsam können Strukturen dauerhaft verändern. Um diesen Prozess der Veränderung ins Rollen zu bringen müssen Maßnahmen gesetzt und Ressourcen geschickt verteilt werden. Gemeinsame Trainingslager, Kadertrainingstage, die Implementierung von Trainingsgruppen und Stützpunktrainern sind erste Schritte, um die Zusammenarbeit in Salzburg zu forcieren. Auch bei der medizinischen Versorgung und Prävention von Verletzungen und Überlastungsschäden wird zukünftig in Zusammenarbeit mit dem Landesklinikum Salzburg an einem Strang gezogen.

### Wenn Teamgeist Flügel verleiht

Der Weg zum Erfolg ist nicht geradlinig und wie bei einem großen Puzzle muss vieles zusammenstimmen, um am Ende über große Erfolge jubeln zu können. Ziel des neuen Team Salzburgs ist es nicht nur Schritt für Schritt das Umfeld für sportliche Leistungen zu verbessern, sondern auch ein Team zu bilden, das sich nach außen stark präsentiert und nach innen gegenseitig motiviert.

Gerade in Einzelsportarten wie der Leichtathletik kann der Aufbau eines Teamsprits leistungsunterstützender Faktor im sportlichen Training und Wettkampf sein. Diesen Spirit in ein Team aus Einzelsportlerinnen und Sportlern zu bringen, haben wir uns zum Ziel gesetzt. Dafür muss jeder im Team einen Part übernehmen. Nicht nur das Betreuersteam ist gefordert, sondern auch die Athletinnen und Athleten selbst. Um konfliktfrei zusammenzuarbeiten und die Leichtathletik in Salzburg gemeinsam in Fahrt zu bringen, muss auch die Beziehungsebene stimmen. Diesen Teamgeist gilt es in der kommenden Zeit weiter zu stärken, damit die Salzburger Leichtathletik zu neuen Höhenflügen ansetzen kann.

**Olivia Raffelsberger**

# Lindner

Hof b. Sbg.

DAS AUTOHAUS

— [www.lindner.at](http://www.lindner.at) —





## Österreichische Staatsmeisterschaften: Wussten Sie, ... ?

**... dass die österreichischen Staatsmeisterschaften heuer zum vierten Mal in Rif ausgetragen werden?**

Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg-Rif wurde 1986 eröffnet und war in seiner 30-jährigen Geschichte bereits dreimal Schauplatz der Leichtathletik-Staatsmeisterschaften: 1992, 1995 und 2003.



**... dass zwei derzeit gültige österreichische Rekorde in Rif aufgestellt wurde?**

Karin Mayr-Krifka erzielte bei den Staatsmeisterschaften im August 2003 den heute noch gültigen 100m-Rekord (11,15s). Im Mai 2012 warf Julia Siart den 4kg-Hammer auf die österreichische Rekordmarke von 58,25m.

**... dass insgesamt drei Meisterschaftsrekorde, die hier in Rif aufgestellt wurden, noch heute Gültigkeit haben?**

Folgende heute noch gültigen Meisterschaftsrekorde wurden in Rif aufgestellt: 800m – Werner Edler-Muhr,

1:47,21min (1992), 100m – Karin Mayr-Krifka, 11,15s (2003), Weitsprung – Ljudmila Ninova, 6,79m (1995)

**... dass Michaela Egger (Union Salzburg LA) eine sensationelle Siegesserie zu verteidigen hat?**

Die gebürtige Bad Ausseerin holte in den letzten zehn Jahren Dreisprung-Gold. Mit 13,18m ist sie auch heuer wieder die große Favoritin auf den Staatsmeistertitel. Kann sie ihren 11. Titel in Folge gewonnen?

**... dass im 200m Lauf der Männer die letzte erfolgreiche Titelverteidigung bereits 11 Jahre zurückliegt?**

Statistisch gesehen also keine einfache Ausgangsposition für Titelverteidiger Christoph Haslauer. Die Meisterliste des 200m Laufs liest sich wie das Who-is-Who des heimischen Sprints und Langsprints der letzten Jahre, sieben verschiedene Meister gab es in den letzten sieben Jahren (2009: Grill, 2010: Moseley, 2011: Chudarek, 2012: Smetana, 2013: Bassey, 2014: Kain, 2015: Haslauer). Wir sind gespannt, ob sich diese Serie fortsetzt.

**... dass Monika Gollner die erfolgreichste Hochspringerin der Staatsmeisterschaftsgeschichte ist?**

Die heute 41-jährige Kärntnerin feierte ihren ersten von zwölf Freiluft-Staatsmeistertitel im Jahr 1992 (1,80m) und ließ 10 weitere in den Jahren 1995, 1996, 1998, 2005-2007 und 2010-2013 sowie 2015 folgen. Auch heuer, 24 Jahre nach ihrem ersten Titel, zählt sie mit übersprungenen 1,80m zu den Mitfavoritinnen auf Gold. Übrigens: Ilona Gusenbauer und Sigrid Ortner-Kirchmann brachten es jeweils nur auf 10 Freiluft-Staatsmeistertitel im Hochsprung.

**... dass es in 20 Jahren Hammerwurf-Staatsmeisterschaften der Frauen lediglich fünf verschiedene Siegerinnen gab?**

Elf der bisher 20 vergebenen Hammerwurf-Titel holte Claudia Stern, 6mal Gold sicherte sich Julia Siart Gold. Je einen Staatsmeistertitel konnten Ute Atzmanning, Martina Pehböck und Bettina Weber gewinnen. Bettina Weber führt die Jahresbestenliste von 52,72m knapp vor Jacqueline Röbl (52,33m) an. Es ist aber auch denkbar, dass Vorjahresmeisterin Julia Siart ihren Titel verteidigen kann.



**... dass der Kugelstoß-Titel bei den Männern erstmals seit 50 Jahren wieder mit einer Weite unter 16 Meter gewonnen werden könnte?**

Wenige Tage vor den Olympischen Spielen in Rio ist davon auszugehen, dass Lukas Weißhaidinger nicht im Kugelstoß-Bewerb antreten wird. Somit wird das Duell im Gold Georg Stammer versus Gerhard Zillner lauten und die Siegerweite voraussichtlich irgendwo im 15 Meter-Bereich liegen, eine Weite die zum letzten Mal 1963 (Heimo Reinitzer, 15,58m) für den Staatsmeistertitel reichte. Den letzten Titel mit einer 16 Meter-Weite holte übrigens Erwin Weitzl 1988 (16,70m).

# Willkommen bei der flexiblen Wohnfinanzierung.

Jetzt  
Beratungs-  
termin  
vereinbaren!





Das Sieger-Trio im Siebenkampf (v.l.n.r.): Adriana Rodríguez (CUB), Sarah Lagger (AUT), Hanne Maudens (BEL).

## Erfolgreichste U20-WM aller Zeiten

Die von 19. bis 24. Juli 2016 durchgeführten Junioren Weltmeisterschaften wurden zur erfolgreichsten in der ÖLV-Geschichte. Sensationelles WM-Gold für Sarah Lagger im Siebenkampf, ein toller vierter Platz für Dreispringer Philipp Kronsteiner.

Die IAAF Junioren Weltmeisterschaften feierten heuer ihr 30-jähriges Jubiläum. Nachdem Kazan aufgrund des russischen Dopingskandals die Austragung zurücklegen musste, sprang kurzfristig das polnische Bydgoszcz ein, wo bereits vor acht Jahren diese Veranstaltung zur Austragung kam.

Martin Pröll (3000m Hindernis, 2000) waren die Ausbeute unserer Nachwuchsathleten auf Weltniveau. Bei der letzten Auflage vor zwei Jahren in Eugene/USA sorgten Susanne Walli mit Platz 8 im 400m Lauf und Verena Preiner mit Platz 9 im Siebenkampf für die Top-Platzierungen.

köpfigen Feldes und kombinierte persönliche Bestleistungen im Hürdenlauf und Kugelstoß mit Top-Leistungen in den anderen fünf Disziplinen zu großartigen 5.960 Punkten.

### Weitsprung als Knackpunkt

Im extrem spannenden Weitsprungbewerb zeigte sie Nervenstärke und setzte im dritten Durchgang passable 5,95m in den Sand. „Für mich war das der Knackpunkt“, sagte Trainer Georg Werthner in seinem Resümee. Und auch Lagger meinte nach dem Siebenkampf: „Wichtig war der dritte Weitsprung.“



Österreichs Bilanz bei U20-Weltmeisterschaften war bislang eher bescheiden – Medaillen Fehlanzeige. Vierte Plätze von Günther Weidlinger im 3000m Hindernislauf (1996) und Kira Grünberg im Stabhochsprung (2012) sowie fünfte Plätze von Norbert Tomaschek (110m Hürden, 1986) und

### Ein Traum wird wahr

Nur eine Woche nach ihrem Siebenkampf bei den U18-Europameisterschaften in Tiflis, wo sie Silber gewinnen konnte, wagte Sarah Lagger (TGW Zehnkampf Union) nochmals eine Mehrkampf-Start. Es sollte ihr zweites Siebenkampf-Doppel des Jahres werden und wieder mit einer Steigerung im zweiten Versuch, wie sie es schon Anfang Juni zuerst in Götzis und dann in Salzburg-Rif mit U18-Jahresweltbestleistung praktiziert hatte.

Lagger war an den beiden Tagen die ausgeglichene Athletin des 24-





### 800m – Grande Finale

Im abschließenden 800m Lauf musste die 16-Jährige je nach gelaufener Zeit 4,0-4,5 Sekunden schneller als die Kubanerin sein. Für Spannung war jedenfalls gesorgt, denn die 800m Bestzeit von Adriana Rodríguez lag bei 2:24,82min, jene von Lager bei 2:13,56min, gelaufen eine Woche zuvor in Tiflis. „Wir wussten nicht wie die Kubanerin sich über 800m weiterentwickelt hatte. Ich bin etwas verhalten gestartet, weil sie direkt mitgegangen ist“, sagte die junge Kärntner.

Nach der ersten Runde forcierten Lager und die Belgierin Hanne Maudens, die am Ende Gesamtdritte wurde, das Tempo und die Lücke zwischen der Österreicherin und der Kubanerin wurde immer größer. 7,28 Sekunden Vorsprung machten das Traumresultat aus rot-weiß-roter Sicht perfekt. Sarah Lager kürte sich zur ersten Stadion-Weltmeisterin aus Österreich in der Geschichte.

### Gold, Silber und Bronze

Georg Werthners Erfolgsbilanz als Trainer in den Juli-Tagen 2016 gilt es großen Respekt zu zollen. Der vierfache Olympiateilnehmer im Zehnkampf, Olympia-Vierte 1980 und Vize-

Europameister der Junioren 1975 formte aus dem Talent Sarah Lager eine großartige Siebenkämpferin, die in Tiflis bei der U18-EM nur knapp von Alina Shukh in einem hochklassigen Duell geschlagen wurde und sich dann in Bydgoszcz zur Siebenkampf-Königin der Juniorinnen krönte.

Die Entdeckung und Förderung von Leon Okafor innerhalb von wenigen Wochen vom Newcomer zum Bronze-Medaillengewinner im Zehnkampf der U18-EM war ebenfalls ein wahres Meisterstück.

### Strametz tolle Siebente

Ein wenig im Schatten der alles überstrahlenden Sarah Lager absolvierte Karin Strametz (SU KÄRCHER Leibnitz) ihren ersten Siebenkampf bei einer internationalen Meisterschaft. Sie zeigte teilweise hervorragende Leistungen (100m Hürden, 200m), haderte ein wenig mit Hochsprung und machte mit einem starken 800m Lauf noch fünf Plätze gut und wurde Siebente.

„Ich freue mich für Sarah. Schade, dass ich beim Hochsprung nicht meine Leistung gebracht habe. Mit den anderen Bewerben bin ich zufrieden – vor allem mit den Hürden“, zog die Athletin von Trainer Martin Zanner eine positive Bilanz.



### Kronsteiner in Topform

Philipp Kronsteiner (TGW Zehnkampf Union) bestritt in Polen seine dritte internationale Meisterschaft im Dreisprung. Abermals war er top vorbe-

reitet und präsentierte sich als wahrer Wettkampfsportler.

Als einer von nur vier Springern knackte er in der ersten Runde die Qualifikationsweite von 16,10m und zog mit 16,19m direkt ins Finale ein.

Sein erster Sprung über die 16 Meter seiner Karriere gelang somit in Bydgoszcz beim Saisonhöhepunkt. Vier weitere 16 Meter-Sprünge im Finale folgten. Beeindruckende Konstanz gepaart mit der abermaligen Bestweite von 16,25m bedeuteten Platz 4 im Endklassement, 12 Zentimeter von Bronze entfernt.

„Mein Ziel war es, ins Finale zu kommen. Es war eine gute Vorstellung von mir. Ich wollte mehr und es war schade, dass ich beim letzten Sprung zu wenig Druck machen konnte. Darüber bin ich etwas traurig, aber insgesamt bin ich sehr zufrieden“, erzählte der Athlet von Trainer Silvio Stern, der mit seinen Leistungen auch die österreichischen Rekorde in der U23- und U20-Klasse in die Höhe schraubte.



### Als Achtbester nicht im Finale

Dominik Hufnagl (SVS-Leichtathletik), Bronzemedallengewinner der U20-EM des Vorjahres, präsentierte sich auch im weltweiten Vergleich äußerst stark. Nach dem souveränen Aufstieg mit 51,72s ins Semifinale folgte dort das unglückliche Aus. Der Athlet von Robert Ruess erwischte den schwersten von drei Semifinalläufen.

Er zeigte ein starkes Rennen und kam als Fünfter mit neuer persönlicher Bestleistung von 51,04s ins Ziel. Mit der



achtbesten Zeit des gesamten Feldes, hieß es trotzdem Abschied nehmen. Ein Zweitplatziertes eines anderen Semifinales war deutlich langsamer als der Österreicher. Platz 9 im 49-köpfigen Teilnehmerfeld und das Prädikat „schnellster Europäer“ sind trotzdem aller Ehren wert.



### Semifinal-Ziel erreicht

Die Kärntnerin Carina Pölzl (LAC Klagenfurt) setzte sich das Semifinale im 200m Lauf zum Ziel, was sie souverän erreichte. Mit 23,93s im Vorlauf und 23,96s im Semifinale kam sie jeweils knapp an ihre persönliche Bestleistung (23,87s) heran und erreichte den 14. Platz im Endklassement. „Ich muss noch an meinen letzten 20 Metern arbeiten. Da kann ich mich noch verbessern“, kommentierte eine zufriedene Pölzl ihr mehr als gelungenes WM-Debüt.

Als Einzige des 6-köpfigen ÖLV-Teams in Bydgoszcz haderte Lena Millonig (ULC Riverside Mödling) mit sich selbst. Mit 10:31,83min belegte sie Rang 12 in ihrem 3000m Hindernis-Vorlauf und insgesamt den 22. Platz. Den angestrebten Aufstieg in den Endlauf der 15 besten Läuferinnen verpasste sie: „Ich bin nicht zufrieden mit meiner Leistung. Es hat von Anfang an nicht gepasst, es war nicht mein Tag. Der erste Kilometer war noch in Ord-

nung (3:22min), aber ich konnte nicht mithalten. 3000m sind doch etwas anderes als 2000m Hindernis“.

Millonig gehört auch noch im nächsten Jahr der U20-Klasse an, bei der Junioren-EM möchte sie dann an ihre großartige Leistung des Vorjahres, als sie Neunte bei der U18-WM wurde, anschließen. Wer sie kennt, weiß, dass sie hart daran arbeiten wird, um zeitmäßig abermals einen großen Schritt vorwärts zu machen.

### Goldene Bilanz

Die Leistungen unserer Nachwuchsathleten machen Vorfremde auf die nächsten Jahre. „Ein historischer Erfolg, eine riesige Freude für den ÖLV“, meinte ÖLV-Präsident Ralph Vallon zum Abschluss der Junioren Weltmeisterschaften. Wir freuen uns auf die weiteren Entwicklungen dieser neuen, starken Leichtathletik-Generation.

**Helmut Baudis**





Agnes Hodi während eines Hallenwettkampfes.

## Athletes Corner – Ein Tag mit Agnes Hodi

Die 24-jährige führt derzeit die ÖLV Bestenliste 2016 im Stabhochsprung an. Mit 4,11m steigerte sich die Athletin der Union St.Pölten um ganze 20cm gegenüber dem Vorjahr. Zuerst im Turnsport beheimatet, wurde die 1,80m große Sportlerin von Cheftrainer Philipp Unfried entdeckt und für die Leichtathletik begeistert. Inzwischen ist der Stabhochsprung ihre Leidenschaft. Wie Agnes ihren vollbepackten Alltag meistert, könnt ihr hier nachlesen.

### 6:45 Uhr

Mittwochs klingelt der Wecker für Agnes früh morgens. Die Stabhochspringerin wohnt bei ihren Eltern in der Nähe von St. Pölten. „Nur so ist es mir möglich, den Leistungssport irgendwie zu finanzieren“ erzählt die 24-jährige. Für ein Frühstück ist es der Sportlerin um sieben noch zu früh. Daher gibt es nur einen schnellen Kaffee, bevor es dann ab zum Bahnhof in St. Pölten geht. Von dort benötigt der Zug eine halbe Stunde nach Wien, wo Agnes täglich für Training und Studium hinpendelt.

### 8:00 Uhr

In Wien angekommen, nimmt Agnes zwei verschiedene U-Bahnen, bis sie dann schlussendlich beim Dusika Stadion ankommt. Der Trainer der Stab-

hochspringerin ist seit 2010 der Wiener Alexander Röhrenbacher. „Zur Leichtathletik bin ich eigentlich durch Philipp Unfried gekommen. Der hat mich bei sportmotorischen Tests entdeckt und zu einem Probetraining eingeladen.



Die ersten Jahre habe ich bei Gottfried Lammerhuber in St. Pölten trainiert, bevor ich mich auf den Stabhochsprung spezialisiert habe,“ erklärt die Studentin mit ungarischen Wurzeln. Das sportliche Talent wurde Agnes in

die Wiege gelegt. Ihre Eltern stammen aus Ungarn und waren ebenfalls Leistungssportler. Ihr Vater war Fußballer und ihre Mutter Turnerin. Aus diesem Grund kam sie auch sehr früh mit dem Turnsport in Berührung und ihre Erfolge auf Landesebene wurden erst durch einen Wachstumsschub ausgebremst. „Mit 1,80m war ich als damals 14-jährige dann endgültig zu groß fürs Turnen.“ Bruder Benni versuchte sich wie der Papa im Fußball. Agnes' älterer Bruder Andreas war ein erfolgreicher Schwimmer. Das Sportler-Gen wurde definitiv weiter vererbt.

### 9:00 Uhr

Die erste Trainingseinheit des Tages steht an. Agnes trainiert am Vormittag meist alleine, nachmittags ist fast täglich Trainer Alex Röhrenbacher dabei. „Da Alex selbstständig ist, kann er



sich die Zeit einteilen. Besser gesagt, er nimmt sich für wichtige Technik-Einheiten die Zeit. Oftmals setzt er sich nach dem Training noch bis spät nachts ins Büro.“ Heute steht ein Turnkrafttraining an. Übungen mit dem Pezziball, dem Slingtrainer und Theraband werden mit einer hohen Wiederholungszahl ausgeführt. Danach folgt Training für die Rumpfmuskulatur, die bei Stabhochspringern besonders ausgeprägt sein muss. Aufroller, Wolkenschieber und Scheibenwischer am Reck werden dazu trainiert. Am Schluss folgt noch eine Ausbelastung bei den Klimmzügen und verschiedene Übungen am Barren. Hier kommt Agnes ihre turnerische Ausbildung zugute. Zum Schluss folgt noch Stabilisationstraining mit dem Slingtrainer. Darauf legt die Stabhochspringerin besonderen Wert. Ein Bandscheibenvorfall vor einigen Jahren zwingt sie dazu, ihre Lendenwirbelsäule mit starker Muskulatur besonders zu schützen. „Ich habe meinen Rücken grundsätzlich im Griff. Nur ab und zu spüre ich ihn noch leicht.“

#### 12:00 Uhr

Nach dem Training geht es direkt auf die Schmelz. Dort studiert Agnes Sportwissenschaften.



„Zuerst habe ich Englisch und Sport auf Lehramt studiert, nun habe ich mich für Sportwissenschaften entschieden. Mit dem Leistungssport lässt sich dies leichter vereinbaren.“ Vor der Vorlesung „Sozial- und Zeitgeschichte“ geht Agnes noch in die Mensa und isst zu Mittag. Viel Zeit bleibt ihr allerdings nicht, da um halb eins bereits die Uni beginnt.

#### 12:30 Uhr

Von der Kantine geht es direkt in den Vorlesungssaal. Nach zwei theoretischen Stunden geht es direkt in den Turnsaal. Dort findet die Übung „Volleyball“ statt, von der Agnes in höchsten Tönen spricht. „Wir haben mit Martin Plessl einen Trainer vom Österreichischen Volleyballverband als Leiter der Einheit, der uns die Sportart wirklich super beibringt. Dadurch habe ich bereits sehr viel Gefühl für das Spielen entwickelt und bin jetzt nicht mehr so ein Tollpatsch“, schmunzelt Agnes.

#### 17:30 Uhr

Nach dem Nachmittag auf der Uni geht es wieder zurück in den Prater. Am Cricketplatz steht nun die Stab-Einheit am Programm. Zusammen mit den Trainingskollegen Sarah Zimmer und Oliver Latzelsberger wird unter Trainer Alex trainiert. Dieser stößt nach dem Aufwärmprogramm dazu und hat ein genaues Auge auf die drei Sportler. Agnes fängt immer schon etwas früher als alle anderen mit dem Training an, um ein penibles Aufwärmprogramm für den Rücken abzuspuhlen. „Vor dem Springen machen wir Koordinationsläufe und Steigerungsläufe mit und ohne Stab.“ Das Training beginnt mit Sprüngen aus 6 Schritten und der Anlauf verlängert sich dann auf bis zu 16 Schritte. Dies ist auch der Wettkampfanlauf der großgewachsenen Sportlerin.

Beim Lentos-Jump Ende Juni in Linz konnte Agnes fast wieder an ihre Hallenleistung anschließen und übersprang 4,06m. Auch die 4,21m waren nicht außer Reichweite. „Ich muss mich nun nur noch an den härteren Stab gewöhnen. Dann sollten auch die höheren Höhen drinnen sein“, gibt sich Agnes zuversichtlich. Die Athletin konnte ihre Bestleistung seit Beginn ihrer Leichtathletik-Karriere 2008 jährlich verbessern.

#### 19:10 Uhr

Zeit für Regeneration bei Sabrina Nüßle. Die Physiotherapeutin kommt jeden

Mittwoch zum Cricketplatz und behandelt die Sportler der Stabhochsprung-Gruppe nacheinander. Dies hat Trainer Alex organisiert und ist seit 2012 fixer Bestandteil des Mittwoch-Trainings. „Die Behandlungen sind teilweise schmerzhaft, aber auch sehr effektiv.“, resümiert Agnes.

#### 20:30 Uhr

Mit dem Railjet geht es wieder ab in die Heimat. Danach geht es direkt nach Pyhra, Nähe St.Pölten. „Dort wohnt mein Freund Jürgen. Da er Veterinärmedizin studiert und ich mit dem Leistungssport und Studium voll eingedeckt bin, haben wir wenig Zeit. Wir bemühen uns trotzdem, dass wir uns täglich sehen.“



#### 23:00 Uhr

Agnes versucht meist, um diese Zeit Zuhause zu sein und ins Bett zu gehen. Oftmals wird es allerdings Mitternacht. Nach dem vollgepackten Mittwoch geht es dann am Donnerstag Vormittag etwas entspannter zu. Nach Übungen für den Rücken, wird regeneriert und Kraft für die bevorstehenden Wettkämpfe getankt.

**Elisabeth Eberl**



Der Zuckerhut ist das Markenzeichen der Olympiastadt.

## “All Sports for All People” – Skandal um RIO?

Sommer 2016 – der größte sportliche Wettkampf steht vor der Tür! Die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Für Sportfans also ein absolutes must-see. Im Folgenden Artikel wollen wir euch ein paar interessante politische, soziale und sportliche Infos rund um die Spiele erzählen. Brasilien und speziell Rio hat im Moment mit Umweltproblemen wie Wasserverschmutzung oder dem Zika-Virus, einem politischen Machtwechsel und einigen Menschenrechtsverletzungen zu kämpfen. Aber eins nach dem anderen...

### Politischer Machtwechsel

Die politische Landschaft Brasiliens hat zurzeit mit Vorwürfen gegen Korruption, vor allem gegen den staatlichen Ölkonzern Petrobras, und der größten Wirtschaftskrise seit 100 Jahren, zu kämpfen. Das alles führte schließlich zu politischem Misstrauen gegenüber der amtierenden Präsidentin schließlich stimmte das Abgeordnetenhaus für eine Amtsenthebung. Nach dieser Entscheidung wird Rousseff nun für 180 Tage suspendiert und ihr Amt wird von ihrem Vize-Präsidenten Michael Temer von der gegnerischen Partei übernom-

men. Fällt das Votum nach den 180 Tagen erneut gegen die Präsidentin aus, wird sie endgültig abgesetzt. Rein juristisch gesehen verlief die Absetzung einwandfrei. Aus politischer Sicht etwas skurril einzustufen und von Dilma Rousseff selbst als “Putschversuch” deklariert. Nichtsdestotrotz finden die Olympischen Spiele abermals in keiner lupenreinen Demokratie statt und die Sportler und Sportlerinnen werden im August von Michael Temer, welcher der PMDB Partei angehört, derselben wie der Bürgermeister Rios, Willkommen geheißen. Beiden PMDB Politikern wird Korruption vorgeworfen.

### Russland ist draußen?

Die IAAF wagte es als erster internationaler Fachverband die russischen Sportler und Sportlerinnen der Leichtathletik gänzlich von den Olympischen Spielen auszuschließen. Grund dafür waren Vorwürfe gegen organisiertes Doping und Korruption. Danach wurde diese Entscheidung vom IOC und Bach etwas entschärft und einigen russischen Athleten wurde dennoch die Starterlaubnis gegeben. So ist es zum Beispiel Darya Klishina möglich, bei den Spielen 2016 mitzustritten. Ganze Sportarten können nur von den Fach-



verbänden ausgeschlossen werden. In diesem Zusammenhang entschied sich unter anderem der Internationale Gewichtheberverband die Nationalteams aus Bulgarien und Azerbajdan auszuschließen.



### Mückenstich mit Folgen

“Zika” – ein Wort, das mittlerweile fast so stark an Rio haftet, wie “Olympia” selbst. Das Virus wird von der Gelbfiebertmücke übertragen und mit Schädelmissbildungen bei Neugeborenen in Verbindung gebracht. Ein Stich dieser Mücke kann für Schwangere, und solche die es noch werden wollen, also schlimme Folgen haben. In Brasilien wurden 2015 erste Fälle dieser Virusinfektion dokumentiert. Was bedeutet das für Olympia? Von Seiten der WHO gab es zwar Entwarnung, trotzdem haben bereits einige Athleten ihren Start in Rio abgesagt. Vor allem im Golf, einer Sportart, die seit 112 Jahren nun erstmals wieder olympisch ist, verzichteten einige Topstars auf ihre Teilnahme. Weniger als die Hälfte der Top 10 wird in Rio dabei sein. Inwieweit das Virus oder das fehlende Preisgeld der letztendlich ausschlaggebende Grund dafür sind, sei dahingestellt. In der Leichtathletik sorgte Jessica Ennis-Hill für Gesprächsstoff als sie bekanntgab, nicht am Trainingslager des britischen Nationalteams teilzunehmen. Das Team wird vor der Eröffnung am 5. August bereits in Belo Horizonte/BRA ein Vorbereitungscamp zur Akklimatisierung abhalten.

Ennis-Hill, die noch mindestens ein Geschwisterchen für ihren knapp zweijährigen Sohn Reggie plant, entschied sich dafür ihre Vorbereitungen in Europa zu treffen und sich dem Team erst in Rio anzuschließen.

### Bakterienflut

Ein weiteres Problem betrifft die Segelbewerbe, welche in der Guanabara-Bucht bei Rio stattfinden werden. Während hier vor 600 Jahren noch paradiesische Zustände herrschten, ist die Bucht heute zur Kloake geworden. In die Guanabara-Bucht fließen pro Sekunde 18.000 Liter ungeklärtes Abwasser, daneben sammeln sich am Tag um die 90 Tonnen Müll aus umliegenden Großstädten an. Bedenklich sind vor allem auch die Schwermetalle und giftigen Flüssigkeiten, aus der ebenfalls an der Bucht liegenden ehemaligen Müllhalde, welche sich absetzen bzw. im Wasser verbreiten. Und als wäre damit nicht genug, wurden im Wasser der Bucht multiresistente Superbakterien nachgewiesen, welche wahrscheinlich aus Klinik-Abwässern stammen. Ein Ganzkörperanzug für die betroffenen Athleten wäre also eine wertvolle und vielleicht sogar lebensrettende Investition. . .



### Eine Stadt im Ausnahmezustand

Im Zuge der Olympischen Spiele gab es Milliardeninvestitionen in Rio. Die rund zwei Millionen Menschen, welche in Rios Armenvierteln wohnen, profi-

tieren davon aber nicht. Im Gegenteil: in den Armenvierteln bricht die Gewalt aus. Während die Polizei in den touristischen Zentren der Stadt präsent ist, herrscht im Rest der Stadt “Krieg”. Als Bewohner gerät man zwischen die Fronten von Polizei und Drogenbanden.

### Gegen die Bevölkerung?

Ebenfalls ernüchternd sind die bereits vollzogenen Zwangsumsiedlungen, welche zum Beispiel Favelas, brasilianische Armenviertel, neben dem Olympia Park oder dem Maracanã-Stadion betreffen, in welchem die Eröffnungsfeier stattfinden wird. Von den versprochenen Verbesserungen der Infrastruktur ist ebenfalls nicht überall in der Stadt etwas zu sehen und der arme Norden der Stadt wird hierbei komplett ausgeklammert. Ein Stadtplaner der Universität in Rio sprach im Zuge dessen von “Spielen der Exklusion” weil dadurch das soziale Gefälle in der Stadt nur noch weiter gefördert wird.



Rio scheint also tatsächlich ein gewisses Skandalpotential zu besitzen. Bei all der kritischen Betrachtung bleibt es trotzdem zu hoffen, dass Olympia in Rio etwas Positives bewirken kann. Dass der Zauber der Olympischen Spiele während dieser Wochen und vielleicht auch darüber hinaus mehr als nur Athletenträume verwirklicht. . .

**Viola Kleiser, Valerie Kleiser, Rose Koppitsch**



Das Leben als Balanceakt.

## Ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit

Büro, Uni, Schule, Sportplatz, nach Hause, schnell was essen und noch was erledigen. Wir müssen eine Vielzahl von Aufgaben und Reizen bewältigen. Die Tage ziehen an uns vorbei, ohne, dass wir richtig dabei waren. Eine kleine Einführung in Achtsamkeit.

Innehalten? Ein Fremdwort. Als Kind konnten wir uns noch so richtig vertiefen in den Moment. Nichts war wichtiger oder anziehender als die kleinen Plastikfiguren in der Hand und die Fantasiewelt im Kopf. Mit Zunahme der Jahre am Buckel, kam die Abnahme dieser Momente. Ein Mittel, das hier helfen kann?

### Achtsamkeit

Das ist eine Art der zielgerichteten Wahrnehmung, die mit etwas Übung zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden führt. Der Kern der Achtsamkeit, auch Mindfulness genannt, ist, im Hier und Jetzt zu sein. Das zu tun, was man gerade tut und auch bewusst wahrzunehmen. Die Gedanken und das Bewusstsein auf den Moment zu richten und weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft mentaler Dauergast zu

sein. Diese Aufmerksamkeit kann auf Gefühle, Gedanken, den Körper oder unsere Umgebung gerichtet werden. Diese, dem Buddhismus entsprungene und in der Meditation praktizierte Grundidee der Achtsamkeit, wird seit den 1970er Jahren vom amerikanischen Universitätsprofessor John Kabat-Zinn wissenschaftlich untersucht. Mit der Schaffung des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programms erwirkte er eine Loslösung von der Religion und machte diesen Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit der Öffentlichkeit zugänglich.

### Autopilot ausschalten

Die alltägliche Hektik führt dazu, dass wir praktisch alles achtlos abhandeln. Die moderne Reizüberflutung ist anstrengend und überfordernd. Wir machen unzählige Dinge gleichzeitig, an-

statt bewusst eines nach dem anderen.



Wie man da raus kommt? Den Autopiloten ausschalten. Wertfreiheit praktizieren. In einer zeitverzögernden, achtsamen Haltung abwarten, was da kommt. Es annehmen und beobachten. So begegnen wir Menschen, Situationen und Gefühlen neutral. Vorschnelles Urteilen und Handeln passiert weniger. Dadurch kommt man wieder in den Moment.



## Vorteile

Wer fälschlicherweise glaubt, dass diese Methode ähnlich seriös und erfolgversprechend ist wie Kartenlegen, dem seien die folgenden Fakten ans Herz gelegt:

- Eine Studie hat gezeigt, dass acht Wochen Achtsamkeitstraining das Immunsystem enorm stärken.
- Mehrere Studien kamen zu dem Ergebnis, dass Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, mehr positive Emotionen empfinden, während Stress und negative Empfindungen weniger werden.
- Durch Achtsamkeit erhöht sich die Dichte der grauen Masse in den Regionen im Gehirn, die für Lernen, Erinnern, Emotionen und Empathie zuständig sind.
- Achtsamkeit verbessert unsere Aufmerksamkeit. Ablenkungen haben weniger Chancen.
- Selbstsicherheit und Mitgefühl werden erhöht.
- Achtsame Menschen sind zufriedener, optimistischer, entspannter.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Körperwahrnehmung wird verbessert.



## Achtsamer Alltag

Es braucht aber keinen nach Räucherstäbchen duftenden Raum in dem Klangschalentöne widerhallen. Achtsamkeit kann man (für andere unbemerkt) im Alltag praktizieren. Hier sind zwei Einsteigerübungen in eine acht-

same Praxis: Essen ist oft eine Nebensächlichkei und wird parallel zum Fernsehen, Lesen oder am Smartphone tippen ausgeführt. Grundelement der Achtsamkeit ist es, wahrzunehmen, was im Moment ist. Darum versucht man am besten nur eine Sache zu machen: essen. Alles andere beiseitelegen und sich wirklich darauf einlassen und alle Sinne aktivieren. Wie sieht meine Mahlzeit aus? Wie riecht sie? Wie schmeckt sie? Einfach wahrnehmen. Zwar ist Mindfulness nicht per se eine Entspannungstechnik, trotzdem kann sie aber entspannende Wirkung entfalten. So zum Beispiel bei einer Atemübung. Wie das Essen, ist der Atem leider oft einem Automatismus unterworfen.



So geht's: Bequem irgendwo hinsetzen oder hinlegen und in den nächsten paar Minuten den Atem in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken. Nach einigen ruhigen Atemzügen mit einer wertfreien Beobachtung beginnen: Wie fühlt sich mein Atem an? Wie weit geht mein Atem? Wie fühle ich mich, wenn ich ruhig atme? Wenn andere Gedanken aufkommen, diese einfach vorbeiziehen lassen und sich wieder auf das Atmen konzentrieren. Nach einigen Minuten diese Atemübung abschließen und langsam beginnen sich zu aktivieren und zu strecken. Je öfter man diese beiden kleinen achtsamen Helfer in den Alltag einbaut, desto

leichter fallen sie mit der Zeit und die achtsame Wahrnehmung kann auf andere Alltagsgebiete ausgeweitet werden. Dann kann man achtsam Zähneputzen, einen Kaffee pro Tag ganz bewusst genießen etc.

## Sport und Achtsamkeit

Relevant ist dieses Thema für Jedermann. Für Athleten und Trainer in stressigen Phasen der Wettkampfsaison oder in anstrengenden Perioden des Aufbaus ganz besonders. So können Athleten durch die verbesserte Körperwahrnehmungen besonders gut in sich hinein spüren. Trainingsplangehorsamkeit ist manchmal fehl am Platz. Achtsame Athleten übernehmen mehr Eigenverantwortung und sind aufmerksamer. Achtsames Auf- oder Abwärmen helfen bei der Ritualisierung und dabei, auch mit dem Kopf am Trainingsplatz anzukommen oder mit dem Training abzuschließen. Für Trainer, Eltern und Athleten bedeutet Wettkämpfen und Co. oftmals, sich dem Zeitplan zu unterwerfen. Oft werden die eigenen Bedürfnisse hintangestellt. Nur wer sich um sich selbst kümmert, ist langfristig ausgeglichen und belastbar. Daher empfiehlt es sich immer wieder kleine Auszeiten zu nehmen und achtsam mit sich und anderen umzugehen.

Und weil es mit der Achtsamkeit ist wie mit der Kraft, der Koordination und der Ausdauer, braucht es anfangs Expertenwissen und Training. Wer sich weiter über Achtsamkeit informieren will, findet in der Box einige Anregungen. Tipps: Hier gibt es Informationen und Kurse MBSR-Verband Austria: <http://www.mbsr-mbct.at/> Du kannst auch themenbezogene Bücher, Ratgeber und kleine digitale Helfer wie Blogs und Apps, die Übungsanleitungen und Hintergrundinfos bieten, finden.

**Julia Siart**



# GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen  
Leichtathletik Nationalteams  
[www.erima.at](http://www.erima.at)



**erima**<sup>®</sup>

SPORTSWEAR SINCE 1900





Die 15-jährige Sportlerin der Union Pottenstein konnte heuer bei den U18 Europameisterschaften in Tiflis aufzeigen.

## Nachgefragt bei Noemi Luyer

Noemi wird von Martin Latzelsberger und Alexander Schmidt trainiert. Im Speerwurf arbeitet sie mit ÖLV-Nachwuchskoordinatorin Elisabeth Eberl zusammen. Die Arbeit trägt bereits erste Früchte. In Tiflis belegte sie in der Speer-Qualifikation den 13. Platz mit tollen 47,65m und verpasste das Finale nur um 80cm. Man darf sich auf die Zukunft des Wurftalents freuen.

### Als Kind war ich ...

immer mit meinen Freunden draußen

### Mein Traumberuf wäre ...

Innenausstatterin

### Ich schätze an Menschen ...

ihren Humor und ihre Ehrlichkeit

### Glücklich bin ich, wenn ...

ich trainieren kann

### Gar nicht gerne trainiere ich ...

wenn meine Freunde nicht dabei sind

### Eine besondere Gabe meines Trainers ist, ...

dass er mich immer motiviert und an mich glaubt

### In zwanzig Jahren werde ich ...

studiert haben und hoffentlich noch immer so viel Spaß an der Leichtathletik

haben wie jetzt

### Mein sportlicher Traum wäre ...

einmal in der Weltklasse mitwerfen zu können

### Wenn ich nicht trainieren kann ...

schaue ich mir Speerwurffinalis auf YouTube an

### In der Schule bin ich ...

sehr zielstrebig und ehrgeizig

### Vor einem Wettkampf bin ich ...

oftmals aufgereggt, aber immer konzentriert und positiv eingestellt

### Mein sportliches Vorbild ist ...

Barbora Spotakova

### Beim Training bin ich ...

immer bemüht und konzentriert, gehe es aber immer mit Spaß an

### Doping ist ... Betrug!

### Ein Trainer braucht für mich ...

eine große Ladung Humor und Empathie



### Ich ärgere mich, wenn ...

ich mein Leistungspotential in der Schule oder im Sport nicht voll ausschöpfen kann

### In den Ferien ...

genieße ich meine Freizeit und verbringe viel Zeit am Sportplatz

### Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde ...

ich versuchen, sie wieder einzuführen




# JETZT MIT PAUL PECH EINEN BMW i3 GEWINNEN!



Autopech wie Paul Pech gehabt?  
Mitspielen und Foto auf  
pechgewinnt.at  
uploaden!

## PAUL PECH EMPFIEHLT:

Unsere Kfz-Versicherung.

 /wienersaetdtische

IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

  
**WIENER  
STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP



# Ludwig Vesely — Weltklasse in der Zwischenkriegszeit — Teil 2

## Fortsetzung des Beitrags der letzten Ausgabe der ÖLV Nachrichten

Das Jahr 1927 war ein turbulentes Jahr für die Leichtathletik in Österreich. Es gab einige Streitigkeiten zwischen den Vereinen und auch mit dem Verband. Im Zuge dessen trat auch der ÖLV-Präsident Wratschil kurzzeitig zurück.

### Verschobene Meisterschaften

Die Staatsmeisterschaften im Juli mussten kurzfristig abgesagt werden, da an diesem Wochenende Unruhen in Wien ausbrachen. Der Justizpalast brannte und es gab viele Todesopfer. Anfang August fanden die Staatsmeisterschaften dann in Hütteldorf statt. Vesely gewann den Weitsprung, wurde Zweiter im Diskuswurf und Dritter im Kugelstoß.

Weilheim kam vor seinem Trainingspartner Vesely über 110 Meter Hürden in Rekordzeit ins Ziel. Beide wurden aber disqualifiziert, da Hürden bei ihrem Lauf umgefallen waren – was damals noch verboten war. Es wurde dann entschieden, die Meisterschaft zu einem späteren Termin nachzuholen.

### Verletzungspech

Zwei Wochen später fanden die Zehnkampf-Meisterschaften statt. Vesely hatte aber seit Wochen einen Bluterguss unter dem linken Schultergelenk. Nach den Einzelmeisterschaften verschlimmerten sich die Beschwerden, und die Schwellung drückte auf den Lungenflügel. So musste Vesely den Zehnkampf auslassen und konnte auch im Herbst nicht zur Wiederholung der Hürden-Staatsmeisterschaften antreten.

Im Oktober versuchte sich Vesely dann

als Unternehmer und mietete an der Salztorbrücke eine Sporthalle, um hier Kunden jeden Alters zu trainieren.

Der Leichtathletikverband wollte ihm den Amateurstatus allerdings nur aufrecht erhalten, wenn er seinen Namen nicht für Werbezwecke verwende, und dort nicht gegen Geld sportliche Übungen unterrichtete. Ob das Geschäft unter diesen Voraussetzungen ein Erfolg wurde, fanden wir nicht mehr heraus.

### Erstmals Olympialimits

Im Jahr 1928 gab es für die Olympischen Spiele in Amsterdam einige Neuerungen. Erstmals gab es Limits, der Grazer AC brachte diesen Antrag bei der Generalversammlung des ÖLV durch. Da es international keine Limits gab, konnte der ÖLV natürlich auch Athleten entsenden, welche die Normen nicht erbracht hatten. Die Leistungen wurden so hoch angesetzt, dass es im Jahr 1927 nur zwei Athleten gab, die diese erreichen konnten. Vesely und Weilheim blieben über 110 Meter Hürden beide unter 15,4s. Für den Zehnkampf und Marathon wurde kein Limit etabliert, da es nicht für gute gehalten wurde, mehr als einen dieser Wettkämpfe im Olympiajahr zu bestreiten.

Die Olympiakandidaten durften „Nebensportarten“ nur mit Genehmigung des Leichtathletikverbandes ausführen. Auch Vesely war davon betroffen, er musste mitten in der Saison mit dem Eishockeysport aufhören.

Um den Mehrkämpfern eine gute Vorbereitung auf die Olympischen Spiele zu ermöglichen wurde eine „Dreikampfpflicht“ eingeführt – jedes vom ÖLV

genehmigte Meeting musste für Mehrkämpfer einen Dreikampf anbieten.

Mit guten Leistungen bei Einzelstarts und den Dreikämpfen qualifizierte sich Vesely dann für die olympischen Spiele. Bei den Staatsmeisterschaften kurz vor Amsterdam konnte er drei Titel gewinnen.

### Starts im Hürdensprint und Mehrkampf

Bei den Olympischen Spielen startete er zunächst am 29. Juli über 110 Meter Hürden und wurde Dritter in seinem Vorlauf mit nur knapp über einen Meter Rückstand auf den Laufsieger.



Am 3. August startet Vesely gut in den Zehnkampf. Nach dem 1. Tag liegt er an 6. Stelle von 38 Teilnehmern. Im Hoch- und Weitsprung stellte er neue Bestleistungen auf. Der Zweite Tag – strömender Regen, Sturmböen und nur +8C beim Hürdenlauf – ließ auf der Aschenbahn für keinen der Teilnehmer gute Leistungen zu. Vesely wurde mit 7.274,85 Punkten Siebenter mit einem neuen österreichischen Rekord.

Seine Einzelleistungen waren: 11,6 6,73 12,58 1,70 52,2 15,8 35,46 3,20 47,44 4:47,0

Er war mit seiner Leistung und Platzierung allerdings nicht zufrieden, speziell die 12 fehlenden Punkte auf den

6. Platz ärgerten ihn. Im Speerwurf sagte er, verlor er die Punkte, im Abschlussstraining hatte er noch 55 Meter geworfen.

### Bestmarke trotz Verletzung

Ende August bei den österreichischen Zehnkampfmeisterschaften konnte er seinen Rekord von Amsterdam auf 7.282,84 Punkte verbessern. Mit 7,06 Meter schaffte er auch eine ausgezeichnete Weitsprungleistung. In den folgenden Jahren am Weg zu den nächsten Olympischen Spielen in Los Angeles konnte sich Vesely weiter verbessern.

1929 wurde er Staatsmeister über 110 Meter Hürden und im Weitsprung. Er konnte in dieser Saison nur wenige Wettkämpfe bestreiten, da ihn eine langwierige Fußverletzung zu schaffen machte und er dadurch nur wenig Lauf- und Sprungtraining absolvieren konnte.

Ende August überraschte er trotzdem im Zehnkampf mit einem neuen ÖLV Rekord von 7.328,93 Punkten bei den Meisterschaften.

1930 hatte er im Juni eine starke Wettkampfphase und konnte im Weitsprung und Speerwurf wieder zwei Staatsmeistertitel gewinnen. Kurz darauf gewann er die deutschen Kampfspiele in Breslau wo er sich auf starke 7624,5 Punkte steigerte. Er zog sich dann aber wieder eine Muskelverletzung zu und konnte bei den Zehnkampfmeisterschaften im September nicht starten.

### International top

Mit seiner Leistung von Breslau schaffte er es in diesem Jahr auf Platz 3 der Weltrangliste. Kein österreichischer Zehnkämpfer konnte das später wiederholen. Sepp Zeilbauer mit Platz 4 im Jahr 1973 war am nächsten dran.

1931 – ein Jahr vor den Olympischen Spielen – stieg Veselys Formkurve weiter an.

Bei den Mehrkampfmeisterschaften gewann er mit 7.676,45 Punkten. Die Leistung welche 6.464 Punkte nach der heutigen Wertung waren hielt sich bis 1958 als österreichischer und bis 1969 als Wiener Rekord. Die Einzelleistungen waren: 11,4 6,53 13,40 1,68 52,3 15,2 39,70 3,30 51,20 4:49,9 1932 war das Jahr der Olympischen Spiele in Los Angeles – Ludwig Vesely 28 Jahre alt und in ausgezeichneter Form. Ein großes Thema waren damals die Reisekosten für die Olympioniken.



Daher sollte nur eine kleine, ausgewählte Zahl an Athleten mit dem Schiff mit Hilfe von privaten Sponsoren auf die Reise geschickt werden. Vesely war von Beginn an bei den nominierten Athleten. Aber genau in dieser Saison erkrankte er an einer Rippenfellentzündung und kam dann nicht mehr rechtzeitig in Form, um die Reise anzutreten. Auch alle seine Meisterschaftsstarts musste er in Folge absagen. Ende August war er dann wieder fit und verhalf seinem Verein den WAC mit starken Würfeln zum Sieg gegen Reichsbund um die Vereinsmeis-

terschaften von Österreich. Im Jahr 1933 konnte er Ende August nochmal die österreichischen Zehnkampfmeisterschaften mit guten 7281,765 Punkten gewinnen. Nach dem Wettkampf erklärte Vesely, mittlerweile 30 Jahre alt geworden, dass dieser sein letzter Zehnkampf war. Insgesamt bestritt er 15 Zehnkämpfe in seiner Karriere, und hat trotz Verletzungen alle beendet.

### Konzentration auf Wurfbewerbe

In den folgenden Jahren startete er hauptsächlich noch in Wurfbewerben bis ins Jahr 1938, wo er noch 41,67 Meter mit dem Diskus und 13,60 Meter mit der Kugel schaffte. Erwähnenswert ist auch, dass er in seiner gesamten Laufbahn dem WAC treu blieb. Er war auch als Funktionär, Kampfrichter (Zeitnehmer) und Trainer tätig. Im Dezember 1934 wurde er bei der Generalversammlung des ÖLV zum Vizepräsidenten gewählt. 1949 wurde er Männersportwart beim ÖLV.

Nach dem zweiten Weltkrieg war er dann bis Mitte der 50er Jahre noch als Trainer beim WAC tätig und arbeitete als Angestellter bei einer Wiener Kohlen Firma. Eine seiner bekanntesten Athletinnen die er trainierte war die zweifache Olympia- und Europameisterschaftsteilnehmerin Elfriede Steuerer. Als der vom WAF kommende Hürdenmeister Friedrich Zimmermann neuer Obmann beim WAC wurde, war das auch das Ende von Vesely als Trainer beim WAC. Schon zuvor gab es immer wieder Meinungsverschiedenheiten der beiden Trainer wegen der, laut Zimmermann, veralteten Trainingsmethoden von Vesely.

Am 31. Juli 1986 im Alter von 83 Jahren verstarb Ludwig Vesely.

**Robert Katzenbeisser**



## Statistik

ÖLV Jahresbeste 2016

### Männer

100	10,36	Markus Fuchs
200	21,43	Max Münzker
400	47,74	Mario Gebhart
800	1:51,13	D. Stadlmann
1500	3:39,98	Andreas Vojta
5000	13:40,15	Brenton Rowe
10000	29:15,68	Brenton Rowe
HM	1:04:16	Valentin Pfeil
Mar	2:15:47	Edwin Kemboi
110H	14,36	D. Siedlaczek
400H	51,04	Dominik Hufnagl
3000H	8:47,10	C. Steinhammer
4x100	41,90	ULC R. Mödling
4x400	3:19,31	Zehnkampf U.
Hoch	2,08	A. Steinmetz
Stab	5,00	D. Distelberger
Weit	7,36	D. Distelberger
Drei	16,25	P. Kronsteiner
Kugel	15,56	Gerhard Zillner
Diskus	65,58	L. Weißhaidinger
Hammer	59,21	Matthias Hayek
Speer	65,11	Martin Strasser
10-K	8175	D. Distelberger
20kmG		
50kmG	5:37:10	D. Hirschmugl

### Frauen

100	11,82	Carina Pölzl
200	23,87	Carina Pölzl
400	56,51	Sarah Lagger
800	2:06,01	Carina Schrempf
1500	4:33,65	C. Wohlfahrt
5000	15:41,24	Jennifer Wenth
10000	35:42,67	Sandrina Illes
HM	1:13:49	Andrea Mayr
Mar	2:42:35	Anita Baierl
100H	13,11	S. Bendrat
400H	63,17	Kerstin Limbeck
3000H	10:26,89	Lena Millonig
4x100	46,41	Union St. Pölten
4x400	3:57,57	Zehnkampf U.
Hoch	1,84	E. Kuntsevich
Stab	4,10	Brigitta Hesch
Weit	6,49	Ivona Dadic
Drei	13,18	Michaela Egger
Kugel	14,10	Ivona Dadic
Diskus	56,12	Veronika Watzek
Hammer	52,72	Bettina Weber
Speer	53,83	A. Lindenthaler
7-K	6408	Ivona Dadic
20kmG	2:02:24	Andrea Kovacs

## Rekorde und Bestleistungen

Hier finden Sie die neuen ÖLV-Rekorde und Bestleistungen der letzten Wochen:

### Ivona Dadic

geb. 1993; Union St.Pölten Siebenkampf: **6408 p** – 8./9.7.2016 Amsterdam

Alter Rekord: 6196 p Ivona Dadic (2016) Rekordanerkennung noch offen wegen fehlender Windmessung bei 200 Meter

### Sarah Lagger

geb. 1999; Zehnkampf Union Siebenkampf U18: **6175 p** – 14./15.7.2016 Tiflis

Alter Rekord: 6066 p Sarah Lagger (2016)

### Sarah Lagger

geb. 1999; Zehnkampf Union Siebenkampf U20: **5960 p** – 21./22.7.2016 Bydgoszcz

Alter Rekord: 5959 p Ivona Dadic (2012)

### Philipp Kronsteiner

geb. 1997; Zehnkampf Union Dreisprung U23+U20: **16,19 m** – 20.7.2016 Bydgoszcz, **16,25 m** – 21.7.2016 Bydgoszcz

Alter Rekord: 15,93 m Philipp Kronsteiner (2016)

### Clara Baudis

geb. 2001; ATSV OMV Auersthal Hammerwurf U16: **54,20 m** – 28.6.2016 Wien **52,12 m** – 21.6.2016 Wien

Alter Rekord: 52,00 m Clara Baudis (2016)



Stand: 25.7.2016

Empfohlen von Apotheken !



# headstart®



- Hilft Konzentrationsfähigkeit zu verbessern!
- Gegen oxidativen Stress!
- Hilft Erschöpfung und Müdigkeit zu verringern!
- Vitaminhaltig!
- Ohne Koffein!

## Der ideale Begleiter

- Im Beruf
- In der Schule
- In Stresssituationen
- Im Alltag
- Beim Sport



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



# ZEITPLAN Österreichische Staatsmeisterschaften + Österreichische Meisterschaften Langstaffeln U18

Samstag, 30. Juli 2016

ZEIT	AK-M	AK-W	U18-M	U18-W	Callroom	Einmarsch
15:30		Diskus			14:45	14:55
15:30	Stab				14:30	14:40
15:45		Weit			15:00	15:10
16:00		400m ZL			15:30	15:40
16:15	400m ZL				15:45	15:55
16:45			3x800 U18		16:25	16:35
16:50	Diskus				16:05	16:15
17:00			3x1000m U18		16:40	16:50
17:15	Weit				16:30	16:40
17:30		800m ZL			17:10	17:20
17:40	800m ZL				17:20	17:30
18:00		Hammer			17:15	17:25
18:00		100m VL			17:30	17:40
18:10		100m ZL*			17:40	17:50
18:10		Stab			17:10	17:20
18:30	100m VL				18:00	18:10
18:40	100m ZL*				18:10	18:20
18:50	60m KIDS	60m KIDS			-	-
19:15		100m EL			18:45	18:55
19:15	Hammer				18:30	18:40
19:30	100m EL				19:00	19:10
19:45		5000m ZL			19:25	19:35
20:00	5000m ZL				19:40	19:50

Sonntag, 31. Juli 2016

ZEIT	AK-M	AK-W	Callroom	Einmarsch
10:00		400m Hü. ZL	09:30	09:40
10:20	400m Hü. ZL		09:50	10:00
10:30	Hoch	Drei	09:45	09:55
10:40		1500m ZL	10:20	10:30
10:50	Speer		10:05	10:15
10:50	1500m ZL		10:30	10:40
11:10		Kugel	10:25	10:35
11:10		100m Hü. VL	10:40	10:50
11:30	110m Hü. VL		11:00	11:10
12:00	Drei		11:15	11:25
12:10		100m Hü. EL	11:40	11:50
12:30	110m Hü. EL		12:00	12:10
12:30		Hoch	11:45	11:55
12:40	Kugel	Speer	11:55	12:05
13:00		200m ZL	12:30	12:40
13:15	200m		12:45	12:55
14:00		4x100m ZL	-	-
14:20	4 x 100m ZL		-	-

\* 100m ZL: Einlagelauf, in diesem Lauf sind nur Athleten startberechtigt, die in der 4x100m Staffel namentlich gemeldet sind oder das Limit in einem anderen Bewerb als 100m erbracht haben.

Ausschreibung Live-Ergebnisse



<http://www.lalive.de>

## Infos

<b>Datum</b>	Samstag, 30.7.2016, 15:30 Uhr Sonntag, 31.7.2016, 10:00 Uhr
<b>Sportanlage</b>	Universitäts- und Landesportzentrum Salzburg, Hartmannweg 4–6, 5400 Hallein
<b>Durchführung</b>	Salzburger Leichtathletik-Verband

Wir danken unseren Partnern



# AUSTRIAN SPORTS RESORTS

## BSFZ AUSTRIA



Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



**BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS**



**BSFZ KITZSTEINHORN**



**BSFZ FAAKER SEE**



**BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN**



**BSFZ SÜDSTADT**



**BSFZ OBERTRAUN**

**TOP-LOCATION FÜR  
TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHE,  
SKIKURSE UND SEMINARE**

**DIE SCHÖNSTEN  
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

**[www.sportinklusive.at](http://www.sportinklusive.at)**