

05
2015

AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

Leichtathletik-News aus erster Hand



Wenth im WM Finale
über 5000m

Lagger holt sich
WJBL zurück

Foto: GEPA Pictures

„Laufen für Kira“ mit 3400
Teilnehmern

Talente Diagnostik der
Werthner Brüder

Familie Millionig im Portrait



GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900

Inhalt 5|2015

Leichtathletik-WM Peking	4
Auf Talentesuche mit der Zehnkampf-Union	6
3.400 liefen für Kira Grünberg	9
Die Millionigs – eine Erfolgsgeschichte	11
Athletes Corner: Ein Tag mit Dominik Distelberger ..	13
Nachgefragt bei Carina Pölzl	16
Trackstories	16
Der Kampfrichter meint	19
Statistik	20

Sensationelle Sarah Lagger



Bei den österreichischen Mehrkampf Meisterschaften in Wels am 29./30. 8. konnte Sarah Lagger (Zehnkampf Union) mit 6054 Punkten die Weltjahresbestleistung von Alina Shukh (UKR) zurückholen. Als Weltbestleistung wird die Leistung von Shengfei Shen aus China aus dem Jahr 1997 geführt. Sie schaffte damals 6185 Punkte. Ihr Trainer Georg Werthner, der in dieser Ausgabe der ÖLV Nachrichten interviewt wurde, dazu: „Sarah ist auch nächstes Jahr noch in der Altersklasse startberechtigt und hat noch einige Reserven. Ich bin daher zuversichtlich dass sie auch diesen Rekord übertreffen kann.“ Foto: GEPA Pictures.

Sarahs Einzelleistungen in Wels

100H	13,83s +1.3
Hoch	1,79m
Kugel	13,45m
200m	25,34s +0.1
Weit	6,20m 0.0
Speer	44,50m
800m	2:21,28min

Editorial



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Richtung Saisonausklang

Die Leichtathletik-Saison 2015 neigt sich dem Ende zu. Ich freue mich, dass bei der großen österreichischen Nachwuchs-Meisterschaft an diesem Wochenende in Linz so viele Athletinnen und Athleten an den Start gehen und den österreichweiten Vergleich suchen. Eine breite Basis mit vielen engagierten Vereinen ist die wichtige Grundlage für Österreichs Leichtathletik. Dass die Nachwuchsarbeit in Österreich derzeit sehr gut läuft, bewiesen die zahlreichen Medaillen bei den internationalen Events der letzten Monate. Wir als ÖLV, mit unseren Trainerinnen und Trainern, möchten mithelfen, diese Erfolge auch langfristig abzusichern und reproduzierbar zu machen. Denn letztlich ist es für unsere Sportart im Konkurrenzkampf um die Fördermittel mit den anderen heimischen Sportverbänden besonders wichtig, nicht nur im Nachwuchs, sondern auch in den olympischen Bewerbungen der Allgemeinen Klasse wieder mehrfach in die Top-8 Europas vorzustoßen bzw. Finalniveau auf Weltebene zu entwickeln. Denn nur so können wir zusätzliche Fördermittel generieren, um auch die Nachwuchs-Trainer/innen in den Vereinen noch besser unterstützen zu können.

In diesem Sinne freue ich mich auf eine gute Zusammenarbeit und wünsche allen Beteiligten viel Erfolg.

Herzlich
Ralph Vallon

Impressum

Herausgeber Pressereferat des ÖLV

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

Redaktion Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeisser, Matthias Madzak, Hannes Riedenbauer, Herbert Winkler

Anzeigen baudis@oelv.at

Internet www.oelv.at

Email office@oelv.at

Leichtathletik-WM Peking: Finalteilnahme von Jennifer Wenth gibt die Richtung vor

Die 15. IAAF Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Peking haben für die österreichische Leichtathletik mit der Finalteilnahme von Jennifer Wenth über 5000 Meter das erhoffte Finalergebnis erbracht. Gegenüber den Weltmeisterschaften 2011 und 2013, als jeweils ein 18. Rang als bestes ÖLV-Resultat stehen blieb, bedeutet Peking einen Schritt nach vorne. Dennoch fällt die Gesamtbilanz aufgrund von Verletzungen gemischt aus.



„kommende Jahr mitnehmen“, so ÖLV-Präsident Ralph Vallon.

Wenth zum dritten Mal in Folge beste ÖLV-Athletin

Jennifer Wenth schaffte zum dritten Mal in Folge das beste ÖLV-Resultat bei einem Großereignis. Bei der Freiluft-EM in Zürich 2014 war sie im direkten Finale in 15:47,61 Minuten auf Rang elf gelaufen. Bei der Hallen-EM in Prag 2015 hatte sie im Finale über 3000 Meter den neunten Platz erreicht. Die 24-jährige Niederösterreicherin hat sich mit ihrem Trainer Karl Sander Schritt für Schritt zur Läuferin von internationalem Format entwickelt. Im Nachwuchs hatte sie bereits mit Topleistungen aufgezeigt. Bei der Junioren-WM 2010 war sie über 3000 Meter an siebter Stelle und über 1500 Meter an neunter Stelle.



Jetzt ist ihr mit dem Finaleinzug bei Weltmeisterschaften ein wichti-

ger Schritt gelungen, der auch für die Olympischen Spiele in Rio 2016 Selbstvertrauen gibt.



Gute Standortbestimmung

„Den Finaleinzug von Jennifer Wenth, das Semifinale von Beate Schrott und das gute WM-Debüt von Lukas Weißhaidinger – nur 1,23 Meter haben ihm zum Finale gefehlt – bewerte ich als sehr positiv. Edwin Kemboi hat im Marathon unter sehr schwierigen Bedingungen ein Ergebnis im Mittelfeld ins Ziel gebracht. Dass bei Gerhard Mayer und Beate Schrott letztlich Verletzungen Besseres verhindert haben, ist schade, aber im Hochleistungssport leider möglich. Die WM war eine gute Standortbestimmung. Jetzt gilt es, die Eindrücke zu verarbeiten und nach der Saison voller Elan Richtung Rio zu planen“, sagt Gregor Högler, Vorsitzender der ÖLV-Sportkommission. „Wir sind in der Lage, Finalplätze zu erreichen. Das ist die motivierende Message, die wir aus Peking für die Vorbereitung auf das

Verletzung verhindert besseres Ergebnis von Beate Schrott

Beate Schrott ist im Vorlauf ein gutes Comeback auf WM-Ebene gelungen. Sie konnte die ganze Saison über wichtige Wettkampfpraxis sammeln. Der Muskelfaserriss, den sie sich im Semifinale zugezogen hat, bedeutet eine mehrwöchige Pause. Die Vorbereitung auf das Olympiajahr 2016 sollte aber nicht beeinträchtigt sein.

Mit 13,04 Sekunden im 100m Hürden Vorlauf war Beate Schrott schneller als bei den Vorläufen der WM 2011 in Daegu und bei den Olympischen Spielen in London 2012. In Daegu war sie im Vorlauf 13,25 (-0,6) gelaufen und hatte damit den Semifinalaufstieg geschafft. Diesmal waren für den Aufstieg über die Zeitregel 13,10 nötig. In London 2012 kam sie im Vorlauf auf 13,09 (+0,1). Eine schnellere Vorlaufzeit als

in Peking ist ihr bei der EM 2012 in Helsinki mit 12,98 (-0,1) gelungen.



Weißhaidinger mit gutem WM-Debüt

Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger hat mit drei Wüfren über 60 Meter ein gutes WM-Debüt gezeigt. Für den Junioren-Europameister von 2011 war auch das Finale nicht außer Reichweite, auch wenn es bei seinem ersten Antreten

bei Weltmeisterschaften um 1,23 Meter nicht gereicht hat. Das Potenzial dafür hat er klar unterstrichen. Gerhard Mayer konnte wegen Schmerzen am Kreuzdarmbeingelenk seine Möglichkeiten nicht zeigen, wird aber für Rio 2016 wieder sein Bestes geben.

Edwin Kemboi hat seinen ersten internationalen Meisterschafts-Marathon absolviert und will sich nun bei seinem nächsten Rennen für Olympia qualifizieren. Heuer haben ihm nur fünf Sekunden auf das Limit von 2:14:00 Stunden gefehlt.

Vier der fünf österreichischen WM-Teilnehmer in Peking haben bereits das Limit für Rio erbracht: Jennifer Wenth über 5000 Meter, Beate Schrott über 100m Hürden sowie Lukas Weißhaidinger und Gerhard Mayer im Diskuswurf. Das Leichtathletik-Olympiateam sollte im Lauf der kommenden Monate noch

größer werden.



ÖLV-Ergebnisse Leichtathletik-WM Peking 2015

Jennifer Wenth | 5000m

15. Platz im Finale, 15:35,46 Minuten
15. Platz im Vorlauf, 15:43,57 Minuten
26 Starterinnen

Beate Schrott | 100m Hürden

Semifinale: DNF
19. Platz im Vorlauf, 13,04 Sekunden (-1,0)
37 Starterinnen

Lukas Weißhaidinger | Diskuswurf

20. Platz in der Qualifikation, 61,26 Meter
Gerhard Mayer | Diskuswurf
30. Platz in der Qualifikation, 57,74 Meter
31 Starter

Edwin Kemboi | Marathon

32. Platz, 2:28:06 Stunden
67 Starter





Dr. Roland Werthner (links) und Dr. Georg Werthner (rechts) sind die Triebfedern der großartigen Entwicklung des oberösterreichischen Vereins.

Auf Talentesuche mit der Zehnkampf-Union

Der oberösterreichische Verein Zehnkampf-Union fiel in den letzten Jahren nicht nur dadurch auf, dass er 2012 erstmals die lange Dominanz von SV Schwechat im ÖLV Cup durchbrechen konnte und die Vereinsathleten seither über 100 österreichische Meistertitel in allen Altersklassen gewinnen konnten, sondern auch dadurch, dass sich viele junge Talente aus diesem Verein für internationale Meisterschaften qualifizierten und erfolgreich abschnitten. Die ÖLV Nachrichten wollten von den beiden Brüdern Roland und Georg Werthner, die die treibenden Kräfte im Verein sind, wissen, wie ihr System der Talentesuche und Förderung aussieht.

Ein Eckpfeiler ist das TDS (Talente Diagnose System):

Roland Werthner: Die Thematik „optimale Strukturen einer Nachwuchsarbeit in der LA“ haben mich seit meiner eigenen LA-Laufbahn fasziniert. Als Abschluss meines Studiums habe ich von 1983 – 1985 die Dissertation "Talentsicherung in der Leichtathletik" verfasst. In den folgenden 10 Jahren beim Aufbau des Leistungssportgymnasiums in Salzburg konnte ich viele meiner Talentfindungs- und Förderkonzepte unter anderem für die LA effizient umsetzen. In dieser Zeit habe ich auch das EDV-gestützte Talent-Diagnose-System entwickelt. Mittels verschiedener Hardwa-

remodule, über 30 Tests, einer speziellen Software und einer sportart- und altersspezifischen Datenbank war das systematische Suchen von „Talenten“ dann wesentlich erleichtert und wirkungsvoller. Die erfassten Testdaten ermöglichen konkrete Aussagen bezüglich komplexer Schnelligkeits- und Sprungkompetenzen sowie zum individuellen Koordinationsprofil. Weltweit (u.a. an die Aspire-Akademie in Katar) haben wir mittlerweile ca. 150 Sets verkauft. Es gibt für viele Sportarten Testmodule und eigene Statistiken. Häufig kommt das TDS auch bei Fußballteams zum Einsatz. Mein Bruder Ulrich hat das System Anfang der 90er in einer 2-jährigen Programmierarbeit

für eine userfreundliche Windows Plattform aufbereitet. Er hat auch damals den weltweiten Vertrieb und das Service übernommen. Über das TDS haben wir für unseren Verein sowohl Talente gefunden (zB. Susi Walli, Sarah Lagger ...) als auch wichtige Entscheidungshilfen für die langfristig sinnvolle Disziplinauswahl und die individuell richtigen Belastungen erhoben. Wenn möglich führen wir pro Jahr 1-2 komplette Testtage für alle Vereinsathleten durch. Auf Anfrage sind in der Vergangenheit für interessierte Vereine, Verbände und Institutionen immer wieder Testtage und Auswahlverfahren konzipiert und realisiert worden. Das TDS ist aus trainingswissenschaftlicher und

organisatorischer Sicht sicherlich europaweit das aussagekräftigste und effizienteste Talentrekrutierungskonzept. Bei einem flächendeckenden Einsatz könnten die Nachwuchsstrukturen der gesamten österreichischen LA wesentlich gestärkt werden.



Georg Werthner: Ich habe als Ex-Athlet immer viel Freude mit dem TDS gehabt. Als Trainings-Werkzeug, als Animations-Hilfsmittel bei Veranstaltungen, aber auch als Forschungs-Tool bei Trainierten und Untrainierten ist es unglaublich vielseitig einsetzbar. Auf Anfrage biete ich Tests in Schulen an. 2008 hatte ich einen größeren Auftrag der Gemeinde Spittal a.d.Drau. Es galt, in 37 Volksschulklassen 840 Volksschüler zu testen. Damals entdeckten wir auch die 8-jährige Sarah Lager. Wir haben 12 Tests mit der TDS Hardware sowie 6 Feldtests im Turnsaal durchgeführt. Hinzu kamen noch Erhebung der Größe, des Gewichts und des BMI. Die Eltern erhielten danach eine dreiseitige Auswertung und als besonderes Zuckerl eine Sportarten-Vorschlagsliste aus 80 verschiedenen olympischen und nichtolympischen Disziplinen, gereiht nach wahrscheinlicher Eignung aufgrund von fast 2000 Korrelationsparametern – erstellt mithilfe einer speziell von mir erarbeiteten Software. Seit der Entdeckung von Sarah's sportlichem Talent nahm sie regelmäßig an meinem, schon seit 2006 bestehenden Kinder-Zehnkampftraining teil. In den Folgejahren habe ich Sarah auf insgesamt 20 Kinderzehnkämpfe vorbereiten dürfen. In Radenthein und Gmunden stehen mittlerweile schon mehr als zwölf weitere, hochkarätige Talente in den Startlöchern, die Sarah bald nacheifern könnten.

Damit sind wir bei der 2. großen Talentinitiative der Familie Werthner, dem Kinder-Zehnkampf angelangt:

Roland Werthner: Ausgangspunkt waren unsere vielen und legendären Jedermann-Zehnkämpfe ab dem Jahr 1984. Im Jahr 2000 haben wir erstmals in Gmunden einen, ganz speziell für den Nachwuchs konzipierten Kinderzehnkampf durchgeführt. Damals waren 24 Kinder mit so großer Freude am Start, dass ich daraufhin das Konzept der 10 kindgerechten Disziplinenanpassungen in eine neue professionelle Form brachte.

Mit engagierten Werbe- und Vorbereitungsmaßnahmen waren im Herbst 2001 bereits über 200 Kinder am Start. Der ORF brachte einen viel beachteten Beitrag in Sport am Sonntag. Kontinuierlich konnten wir in Gmunden beim Herbst-Kinder-Zehnkampf die Teilnehmerzahlen auf über 400 steigern.

Seit 2000 haben nach diesem Originalkonzept 73 Kinderzehnkämpfe an mehreren Orten in ganz Österreich stattgefunden. Mehr als 50 davon hat die Zehnkampf-Union – an der Spitze mit unserer Familie – organisiert.

Viele unserer Athleten kamen mit der Leichtathletik erstmals bei dieser Veranstaltung in Kontakt (Beispiele Felix Schmid-Schutti, Josip Kopic, Birgit Schönfelder, Niklas/Oliver Werthner...). Nahezu alle Athleten sammelten bei mehrmaligen Starts eine vielseitige LA-Erfahrung in einem freudvollen LA-Umfeld. Das Grundkonzept „Kinderleicht-Athletik“ statt Kinder-Leichtathletik begeisterte seither hunderte Familien und über 10.000 junge Menschen. Der Kinderzehnkampf bietet eine spielerische, vielseitige und sehr attraktive Einstiegsvariante in die Leichtathletik. Auf unserer Website www.werthner.at finden sich die originalen Disziplinen. Beim Durchschauen der alten Ergebnisse finden sich viele Namen von heutigen Spitzenathleten. Sarah Lager, Andrea Obetzhofer, Karin Strametz trafen sich 4–5 Jahre vor der Jugend-WM beim Kinder-Zehnkampf-Finale in der Linzer Tips-

Arena, wobei es v.a. Andrea Obetzhofer war, die mit ihren spektakulären Hochsprungleistungen glänzte.



Aus trainingswissenschaftlicher Sicht bin ich überzeugt, dass der vielseitige Zugang die beste Basis für spätere Spitzenleistungen ist, auch wenn eine spätere Spezialisierung stattfindet bzw. sinnvoll ist. Über die positiven Transferwirkungen von allgemeinen zu speziellen Trainingsübungen und eventuellen negativen Auswirkungen habe ich mich wissenschaftlich sehr intensiv beschäftigt. Die Begeisterung für den Kinderzehnkampf war der Nährboden für die Wiederbelebung unseres Vereins. Der Stammsitz haben wir zwar in Linz, aber der Wiederbeginn startete im Jahr 2000 in Gmunden.

Georg Werthner: Nachdem ich unsere Jedermann-Idee in den Jahren 1993 bis 2009 in Wien zu neuen Rekordgrößen führen durfte (darunter der größte Zehnkampf der Geschichte zum Millennium mit 1007 Punktesammlern nach 1180 Anmeldungen), habe ich nach der Fußball-EM und den leichtathletischen Rückbauten rund ums Praterstadion meine Aufmerksamkeit seit 2010 auf Verein, Nachwuchsarbeit und Kinderzehnkampf verschoben. Ich schließe nicht aus, den Jedermann-Zehnkampf wieder zu beleben. Ich habe eine sehr ganzheitliche Sicht der Leichtathletik. Ich liebe den Spitzensport, schätze aber auch sehr den Breitensport, fördere den Nachwuchssport, und bewundere auch den Seniorensport. Ich halte es für wichtig alle diese Gruppen aktiv und engagiert zu bedienen und zu umwerben.

YOUR RUN ONLY SMARTER



SMART COACHING

since 1977

Erreiche mit dem Polar **RCX3**, **RC3 GPS** oder **RCX5** neue Dimensionen im Lauftraining. Mit den einzigartigen Smart Coaching Funktionen leiten sie dich durch das Training.



Ausdauerprogramme

Erreiche deine Ziele mit den persönlichen Trainingsprogrammen fürs Laufen oder Radfahren



Fitness Test

Zeigt dir, wie sich deine Fitness positiv verändert



Running Index

Illustriert, wie sich deine Laufökonomie verbessert



Eindrucksvolle Bilder beim „Lauf für Kira“ in der Wiener Hauptallee

3.400 liefen für Kira Grünberg

Am 30. Juli war ein schwarzer Tag für die Leichtathletik. Kira Grünberg zog sich beim Training eine schwere Verletzung zu und landete in der Intensivstation. Die Nachricht ging durch die Medien und schockierte selbst Menschen, die mit Sport nichts am Hut haben. Wer Kira kennt - und wer tut das in der Leichtathletik nicht? – war tief betroffen. Willy Lilge ging es nicht anders. Man musste kein Insider in Sachen Unglück sein, um zu erkennen, dass Kira und ihre Familie nun Hilfe brauchten.

„Ich hatte mit Kira nur gelegentlich Kontakt, aber sie hat mich schon immer über die Maßen beeindruckt“, beschreibt Lilge seine Motivation. Er zögerte nicht lange und überlegte mit Manuela Wally, seiner Lebenspartnerin, wie auch er Geld für die Therapie und Genesung von Kira in die Kassa zuspülen könnte. Eine reine Spendenaktion sollte es nicht werden. Willy wollte ein Antiklischee und dazu Österreichs Sport- und Medienwelt aktivieren. Nichts, aber schon gar nichts an fi-

nanziellem Input, sollte dabei in der Organisation hängen bleiben. Nicht einmal ein fixes Nenngeld sollte verlangt werden.



Zuerst dachte Willy an eine Volkslaufveranstaltung. Leicht ist so etwas nicht, denn zwischen Design und Umsetzung eines derartigen Events liegt keine grollfreie Zone. Es ist mit Pan-

nenstreifen und Fallgruben zu rechnen. Eine Massenveranstaltung bedarf immer einer soliden Grundierung an Erfahrung. Für Willy Lilge ist Organisieren kein Neuland. Er hat bei seinen früheren beruflichen Stationen und mit seinem Verein team2012.at schon viele Veranstaltungen und Meisterschaften ausgerichtet. Manuela Wally, die mit ihm das Projekt realisierte, brachte sowieso viel Erfahrung aus dem Managementbereich ein.

Was dann passierte geht in die Geschichte des österreichischen Sports ein. Es kam zu einem beispiellosen Engagement von freiwilligen Helfern, Sponsoren und Firmen. Dabei ging es nicht einmal um das Bejubeln von Olympiamedaillen am Rathausplatz oder um das Empfangen von erfolgreichen Sportlern am Flughafen. Es ging um die Teilnahme an einer Charity-Laufveranstaltung im Wiener Prater. Es ging um die Hilfe für eine österreichische Leichtathletin.



Willy hat sich im Laufe seiner Trainer- und Antidopingtätigkeiten ein umfangreiches Netz- und Kontaktwerk aufgebaut. Über Facebook konnte er in kurzer Zeit mehrere Tausende über seinen Plan informieren. Er schickte das Projekt „Laufen für Kira“ in die Social-Media-Runde.

„Binnen zweier Tage haben sich an die 100 freiwillige Helfer gemeldet“, erzählt Lilge. „Ohne dass ich jemanden direkt kontaktiert habe, haben in kurzer Zeit Firmen und Organisationen ihre unentgeltliche Hilfe angeboten.“ Manche Unterstützungen mussten sogar abgelehnt werden, da sie zu spät angeboten wurden.



So war bald die Verpflegungs-, Sanitär- und Sanitätsversorgung gesichert. Der

Organisator des Business Runs, welcher einen Tag später stattfand, half mit Tischen, Bänken und Zelten aus. Die Organisatoren des Frauenlaufes zogen gleich mit. Der ÖLV stellte die Startnummern zur Verfügung. Die Genehmigungen der zuständigen Magistratsabteilungen wurden umstandslos und barrierefrei erledigt. Der ORF und die Zeitungen stellten den Charity-Lauf in den Äther und ins Blatt. Ö3 sendete live und drei Stunden lang von der Veranstaltung. Zwei Profi-Moderatoren führten durch das Show-Programm. Auf einer Bühne spielte die „Cow-Hill-Gang“. Das waren keine Volksliedmusiker und schon gar nicht Heavyrock-Freaks, sondern Reporter aus Österreichs Sportwelt. Spitzenathleten aus der Segel-, Tennis- oder Biathlonszene sagten spontan ihre Teilnahme zu.



Natürlich waren auch viele österreichische Leichtathletinnen und Athleten als Laufbegleiter, Animateure oder als Helfer engagiert. Es gab verschiedenen lange Laufstrecken. So konnte jede und jeder seinen Lauf zeitlich zwischen Sekundenschlaf, Minutenwalzer oder Stundengebet selbst gestalten.

Zehn unterschiedliche Laufgruppen luden – von bekannten Sportlern begleitet – zum Mitmachen ein. Auch eine Gruppe von Rolli-Fahrern fehlte nicht. Für die Speedfreaks gab es sogar die Möglichkeit, sich auf dem Cricketplatz bei einem Intervalltraining auszu-powern.



Das Resümee war überwältigend. In glückhafter Weise gingen am 2. September 2015 im Prater die Herzen und Geldbörsen auf. Etwa 3.400 Menschen sind für Kira Grünberg gelaufen und haben die aufgestellten Spendenboxen gefüttert. Die Fotos aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden zu einem riesigen Mosaikbild zusammengefügt. „Das Bild gehört Kira“, sagte Willy Lilge am späten Abend und fügte an, was sich alle dachten: „Die Spenden aus „Laufen für Kira“ mögen ein klein wenig mithelfen, dass Kira die bestmöglichen Reha-Maßnahmen erhalten kann. Und die Anteilnahme und Wünsche so vieler Menschen sollen Hoffnung und Kraft für die Genesung geben.“

Herbert Winkler





Der ehemalige Weltklasse-Athlet (u.a. Hallen-Europameister) und jetzige Nike-Manager mit seinen beiden erfolgreichen Töchtern Julia (links) und Lena (rechts) auf einem Archiv-Bild (ÖM-Crosslauf 2012).

Die Millionigs – die Erfolgsgeschichte zweier Generationen

Das Gespräch fand in der Südstadt statt und war für die Familie Millonig ein Heimspiel. Die Millionigs wohnen in Mödling. Auf der Laufbahn im Leistungszentrum hat Dietmar einen Teil seines sportlichen Lebens verbracht. Über ihn zu schreiben, braucht man kein Mitglied der Netzwerkgesellschaft zu sein. Seine Erfolge kennt jeder Leichtathletikfan. Er durchbrach etliche Schallmauern. Er war der erste Österreicher, der die Meile unter vier Minuten, die 1.500m unter 3:40 min und die 10.000m unter 28 min lief. Sein Rekord über die 3.000m ist heute noch gültig. 1986 war Dietmar Hallen-Europameister über die 3.000m. Obwohl dies alles eher den Oldtimern der Leichtathletik bekannt ist, gehört Dietmar Millonig noch immer zur A-Prominenz des österreichischen Sports.

Dass der Name Millonig heute noch immer aktuell in den Medien zu finden ist, daran sind seine beiden Töchter Schuld. Lena und Julia gehören

zu den besten jungen Leichtathletinnen der österreichischen Szene. Welche Rolle dabei die Erfolge des Vaters spielen, ist schwer zu sagen. Dass ein erfolgreicher Vater verlässliches Infektionspotential hat, ist anzunehmen. Die Töchter kamen jedenfalls schon in jungen Jahren ins Gravitationsfeld der Leichtathletik.

„Wir haben unsere Kinder nie zum Laufen gezwungen“, sagt Sigrid Millonig, „sie waren aber schon als Kinder begeisterte Sportlerinnen.“



Mutter Sigrid selbst hat ihre Wurzeln in Tirol, konkret in Westendorf. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Julia und Lena perfekte Schifahrerinnen sind. Klettern gingen sie sowieso. Sigrid selbst war nie Leistungssportlerin, liebt aber die Bewegung. Sie freut sich sehr über die Leistungen ihrer Töchter, ist aber dabei wesentlich emotionsloser und gelassener als der Vater.

„Ich lebe, leide und fiebere bei jedem Lauf mit und bin sogar bei Trainingseinheiten gestresst“, gesteht Didi mit einem Seufzer. Er ist froh, dass sein Bruder das Training der Töchter steuert.

Zu Onkel Hubert Millonig ist dann weiter nichts mehr zu sagen. Allein die Liste der Läuferinnen und Läufer, die er zu Weltmeisterschaften und Olympiaden geführt hat, ist sehr lang. Für das Training der Millonig-Sisters sind besondere Trainingspartituren notwendig, denn sie trainieren meist gemeinsam. Dabei können die Belastungen nicht gänzlich parallel geschaltet wer-

den. Die Umfänge des Trainings sind für Julia größer als für Lena, das Tempo ist meist gleich. Das muss Hubert geschickt balancieren. Dass er das gut kann, zeigen die Erfolge der beiden. Sie sind eine durchgehende Chronik des Gelingens.

Auch die Schullaufbahn von Lena und Julia hat Gleichklang. Die Eltern haben die Liese-Prokop-Privatschule gewählt, da dort eine Kombination von Sport und Bildung angeboten wird. Der Unterricht ist so verschränkt, dass ein gezieltes Training möglich ist. Julia hat heuer bereits maturiert, Lena kommt in die achte Klasse.

Was auch immer der Grund ist, warum Lena und Julia das Laufen lieben, sie sind in die Fußstapfen ihres Vaters getreten und haben sich dem Mittel- und Langstreckenlauf verschrieben.



Julia war nicht immer eine Läuferin. Sie hat vorerst die Allgemeinbildung der Leichtathletik durchlaufen, hat Mehrkampf trainiert und sich erst dann gezielt dem Laufen zugewandt. Das aber mit Haut und langem Haar. Ihre Sammlung an Staatsmeistertiteln beginnt 2011 mit der Goldmedaille über

2.000m Hindernis. Damals lief sie noch in der Liga der U18-Mädchen. Die Serie der nationalen Erfolge setzte sich in allen Altersklassen fort. Beim Aufzählen kommt man mit zehn Fingern nicht aus. In der Sammlung finden sich die U20-Staatsmeistertitel über 800m und 1.500m genauso wie die Hallentitel über die 3.000m, dem Crosslauf oder dem 10km-Straßenlauf.

Lena hat keine langen Umwege gemacht. Sie hat sich gleich den Laufbewerben zugewandt und sich schon als U16-Athletin die nationalen Titel über die 3.000m und beim Crosslauf geholt. Auch ihre Sammlung an Erfolgen als U18-Athletin hat Hamsterqualität. Es finden sich Staatsmeistertitel über 1.500m und 3.000m genauso wie beim Crosslauf oder dem 5km-Straßenlauf.

Einstweilen hat sich für beide Läuferinnen der Hindernislauf als Paradeisziplin herauskristallisiert. Da gibt es kein Wenn und Aber. Vom Vater kommt diese Liebe zum Hindernislauf nicht, denn Dietmar konnte sich mit dem Lauf der nassen Füße nie anfreunden. Lena und Julia dagegen sind die unangefochtenen Wassergrabenqueens in den rotweißbroten Stadien. Julia hält mit 10:37min den österreichischen Rekord im U20-Bereich und setzte sich bereits in ihrem ersten U23-Jahr mit 10:27min an die Spitze der österreichischen Rekordliste.

Lena rollt die Bestzeiten von unten auf. Sie hat heuer mit 6:50min einen U18-Rekord aufgestellt und Julia aus der Rekordliste geschubst. Ihr Ziel ist, die Zeiten ihrer Schwester zu toppen. Das kann spannend werden, denn Lena kommt nächstes Jahr erst in die U20-Klasse. Doch die Rekorde sind nicht die eindrucksvollsten Erfolge der beiden.

„Mein neunter Finalplatz bei der heurigen Jugend-Weltmeisterschaft in Ca-

li/Kolumbien bereitete mir die größte Freude“, schwärmt Lena von diesem Erlebnis-Package. Der U20-Staatsmeistertitel über die 1.500m kann da nicht mithalten.



„Bei mir ist auch die Teilnahme an der U20-Weltmeisterschaft im Vorjahr ein Erfolg, der mir viel gibt“, sagt Julia, die heuer erstmals auch bei der U23-Europameisterschaft in Tallin dabei war. Dietmar sieht das genauso. Er weiß aus seiner Zeit, dass die wahren Erfolgsparameter bei den internationalen Wettkämpfen gemessen werden. Für eine forcierte Entwicklung im Hindernislauf ist Austria too small.

Mit den Millionigs über die Leichtathletik zu plaudern ist eine Zeitreise. Dietmar bietet einen Blick in seine sportliche Vergangenheit und mit Lena und Julia kann man in die Zukunft schauen. Sigrid ist der ruhende Pol dazwischen. So haben in der Familie sowohl Höhenflüge wie auch die Bodenhaftung ihren Platz. Eine bessere Harmonie kann man sich nicht wünschen.

Herbert Winkler

Ein Tag im Leben von Dominik Distelberger

Der ÖLV hat Österreichs besten Zehnkämpfer und Olympiahoffnung Dominik Distelberger einen Tag begleitet und seinen Alltag als HSZ- Sportler dokumentiert.

7:00

Tagwache! Nach 8 Stunden regenerierendem Schlaf ist es Zeit zum Aufstehen für Dominik. Es bleiben noch einige Minuten bis zur täglichen Standeskontrolle. Zum Glück konnte Dominik in einem Zimmer im BSFZ Südstadt, dem Standort des HSZ 03 sowie seinem ständigen Trainingsort, ein Zimmer beziehen. Die tägliche Anreise aus seinem Heimatort Purgstall im Bezirk Scheibbs wäre doch zu weit. Montags schlüpfen alle Heeressportler in ihre Uniform und treten so zur Standeskontrolle an. Dominik ist seit einigen Jahren beim Bundesheer und kennt das Prozedere nur zu gut. Nach der Ansprache, die montags meist länger ausfällt, geht es direkt zum Frühstück in die Kantine.



Am ersten Tag der Woche sind die meisten Athleten vor Ort, ein entsprechendes Getummel findet man im Speisesaal vor. Dominik nimmt sich wie jeden Tag sein Müsli und gesellt sich zu Trainingskollegin Ivona Dadic, die seit einem Jahr zur Trainingsgruppe

um ÖLV Nationaltrainer Gregor Högl gehört. Dieser trainiert Dominik im Athletik-, Kraft- und Wurfbereich. Nach einem schnellen Frühstück geht es ins Zimmer im 2. Stock, wo Dominik noch eine Stunde bleibt, um sich aufs Training vorzubereiten.



9:00

Die erste Trainingseinheit des Tages steht an. Mit Trainer Herwig Grünsteidl, der ihn schon seit vielen Jahren trainiert, geht es in die Kraftkammer. Gregor Högl erweilt an diesem Tag schon bei der WM in Peking. Er betreut dort die beiden Diskusasse Lukas Weißhaidinger und Gerhard Mayer. Für Dominik war der Flug nach Peking ebenfalls schon gebucht gewesen. Er qualifizierte sich mit 8168 Punkten letztes Jahr in Götzis für die Weltmeisterschaften. Aufgrund von Schmerzen an der Achillessehne musste er schweren Herzens seine Teilnahme absagen. Stattdessen wird er Mitte September bei einem Mehrkampf in Talence/ Frankreich an den Start gehen. Sein erklärtes Ziel für 2016 sind die Olympischen Spiele in Rio. Am heutigen Vormittag dreht sich alles um Kniebeugen, Reißen und Umsetzen. Dominik konnte seine Kraftleistungen in den letzten beiden Jahren bedeutend steigern. Im Reißen ist er selbst nach seiner Schulteroperation infolge eines Sturzes im März 2015 schon wieder über seinem eigenen Körpergewicht angelangt. Die Kniebeu-

gen führt er, anders als im Winter, mit mittlerem Gewicht und sehr explosiv aus. Die Achillessehne, die ihm einen WM Start verwehrt hat, macht hierbei keine Probleme. Die letzten Wochen ist es Dominik im Training ruhiger angegangen. Die beleidigte Sehne soll sich erholen, um die nächste wichtige Saison nicht zu beeinflussen. Das Krafttraining dauert heute gute zwei Stunden. Schließlich haben seine beiden Trainer, Herwig Grünsteidl und Gregor Högl beschlossen, Dominik heuer noch einen Zehnkampf bestreiten zu lassen. „Deswegen wird noch mal eine ordentliche Belastung gesetzt“ erklärt der HSZ- Sportler.

12:00

Nach dem schweißtreibenden Krafttraining geht es nun um die Essensaufnahme. Oftmals isst Dominik in der Kantine des BSFZ zu Mittag, heute aber fährt er zu seiner Freundin Jenni, die gleich in der Nähe wohnt. Da sie selbst Leistungssportlerin ist – Jenni ist Handballerin bei Hypo Niederösterreich – lässt sich dies gut verbinden.



Heute gibt es Hühnerfleisch mit Reis, um die Muskeln nach dem Krafttraining bestmöglich zu versorgen. Nach dem Essen und einem kurzen Austausch über das Vormittagstraining geht es für Österreichs besten Zehnkämpfer zurück in die Südstadt. Nach einem Po-

wernap in seinem Zimmer geht es in den Physioraum. Dort behandelt er vor den bevorstehenden Tempoläufen seine Achillessehne mit Ultraschall. Diese Therapie steht seit einigen Wochen auf dem Programm. „2–3 x am Tag bin ich hier und behandle meine Sehne mit dem Ultraschall. Die Therapie scheint gut anzuschlagen“ erzählt Dominik. Er und sein Trainer Herwig haben vereinbart, dass sich Dominik heute zum ersten Mal nach einigen Wochen an Tempoläufen versuchen wird, um die Belastbarkeit der Sehne zu testen.

15:00

Gut gelaunt geht es für Dominik pünktlich um 15.00 zum 2. Training des Tages. Herwig erwartet seinen Schützling schon und bespricht zu Beginn des Trainings den bevorstehenden Ablauf. Die beruhigende Art seines Trainers lässt keinen Zweifel, dass das Training einen guten Verlauf nehmen wird.



Nach zwei Aufwärmrunden sowie gründlichem Mobilisieren, folgen einige Abläufe. Dominik blickt auf seine Achillessehne, lässt aber seinen Trainer wissen, dass er keinen Schmerz spüre. Daraufhin planen die beiden, 4x 100m im mittleren Tempo zu laufen. Nach den ersten beiden Läufen ist Dominik noch immer frohen Mutes- seine beleidigte Sehne scheint sich erholt zu haben. Aus den 4 werden 8 Läufe.

Dominik wirkt sehr konzentriert und beachtet auf sein Training. Es gibt kurze Wortwechsel mit Herwig, der Dominik's Zeiten sorgfältig dokumentiert, gleich danach geht es wieder an den Start zurück. Nach gut eineinhalb Stunden ist das Training vorbei. Herwig ist zufrieden: „Das ist wirklich positiv, dass er das Training so durchziehen konnte und seine Achilles nicht gespürt hat.“

18:00

Für Dominik ist der Trainingstag nun

zu Ende. Die müden Beine der Tempoläufe werden noch in den „Normatec“ Kompressionsboots aufgelockert und durchblutet.



Nach einer halben Stunde knurrt der Magen, Dominik packt seine Sachen und trifft sich wieder mit seiner Freundin. Die beiden beschließen den Abend bei einem Heurigen in der Gegend ausklingen zu lassen. Bei Spare Ribs und einer großen Schüssel Bauernsalat sind die Anstrengungen des Tages vergessen und der Fokus liegt schon wieder beim nächsten Training. Bis nach Rio sind es schließlich nur noch 226 Tage...



Seriensieger

In der letzten Ausgabe anlässlich der Leichtathletik-Staatsmeisterschaften berichteten wir über die längsten Siegesserien unter den teilnehmenden Athleten in jenen Disziplinen, die in Kapfenberg zur Austragung kamen. **Michaela Egger** (Union Salzburg LA) konnte sich mit ihrem neuerlichen Sieg im Dreisprung und ihrem nun 10. Titel in Folge in eine interessante Ausgangssituation bringen. Denn der Allzeit-Rekord bei den Damen wird von **Eva Jancko** (Speerwurf-Staatsmeisterin 1972-1982)

und **Gitta Signoretti-Huber** (Diskuswurf-Staatsmeisterin 1967-1977) gehalten, die insgesamt 11mal in Serie in ein und derselben Disziplin den Titel gewinnen konnten. Bei den Männern ist derzeit kein einziger Athlet in Sicht, der dem Rekordhalter an Serien-Staatsmeistertiteln gefährlich werden könnte. Denn **Stephan Wögerbauer** konnte im 50km Gehen 18mal in Serie, von 1987 bis 2004, den österreichischen Staatsmeistertitel gewinnen.



Deine Freiheit beginnt mit uns.

VOLKSBANK

**20 Euro
Trainingsbonus***



**Mopedführerschein Klasse AM
Mehrphasen Training PKW
Mehrphasen Training Motorrad**

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

Hol Dir Deine Startvorteile!

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

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

Für aktives Fahren

Nachgefragt bei Carina Pölzl

In der neuen Kategorie „Nachgefragt bei. . .“ haben wir uns zum Ziel genommen, junge, aufstrebende Talente ins Rampenlicht zu stellen.



Als Kind war ich ... beim Fangenspielen immer die Schnellste.

Mein Traumberuf wäre ... jener, der sich nicht anfühlt wie Arbeit.

Ich schätze an Menschen ... Ehrlichkeit und Ehrgeiz.

Glücklich bin ich, wenn ... ich Erfolg mit anderen teilen kann.

Gar nicht gerne trainiere ich ... alleine.

Eine besondere Gabe meines Trainers ist ... sein Einschätzungsvermögen.

In zwanzig Jahren werde ich ... hoffentlich immer noch sportlich aktiv sein.

Mein sportlicher Traum wäre ... verletzungsfrei meinen Weg gehen zu können.

Wenn ich nicht trainieren kann ... bin ich unausgelastet.

In der Schule bin ich ... ehrgeizig .

Vor einem Wettkampf bin ich ... relativ gesprächig.

Mein sportliches Vorbild ist ... Anna Fenninger.

Beim Training bin ich ... mit Spaß und

Ehrgeiz dabei.

Doping ist ... feig.

Ein Trainer braucht für mich ... Fachwissen und das richtige Gespür.



Ich ärgere mich, wenn ... ich aus welchen Gründen auch immer nicht alles geben kann.

In den Ferien ... genieße ich laue Sommerabende.

Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde ... würde ich protestieren und trotzdem weitermachen.

Trackstories: Unsere WM Highlights

In dieser Rubrik werdet ihr von den Autorinnen des kürzlich gegründeten Blogs „trackstories“ zu lesen bekommen. Eben jene Verantwortliche für den Text sind Rose Koppitsch, Valerie Kleiser und Viola Kleiser. Sie sind selbst aktive Leichtathletinnen und bilden die Trainingsgruppe der Sparte Leichtathletik von Philipp Wessely.

Die Weltmeisterschaften in Peking, CHN, boten überragende Leistungen, Tränen, Überraschungen, Freude, einen Weltrekord und viele weitere interessante Details am Rande. Im Folgenden werden wir euch unsere persönlichen WM Highlights präsentieren und dabei nicht unbedingt immer auf die offensichtlichsten zurückgreifen ;))

Meisten Ausfälle

Als erstes Highlight wollen wir euch die 100m Hürden der Frauen präsentieren. Mit österreichischer Beteiligung bis zum Halbfinale, waren es wohl die spannendsten und am wenigsten vorauszusehenden Qualifikationsrunden. Während die Gewinnerin der amerikanischen Trials, Dawn Harper Nelson,

bereits im Halbfinale an der zweiten Hürde strauchelte und ausfiel und eine weitere amerikanische Topläuferin, Kendra Harrison, ebenso im Semifinale mit einem Fehlstart ausschied, schieden der Weg im Finale für die amtierende Weltmeisterin Brianna Rollins gebnet. Doch Großereignisse schreiben ihre eigenen Gesetze und so konnte sich

am Ende Danielle Williams, eine junge jamaikanische Hürdenläuferin, und Gewinnerin der diesjährigen Studentenweltmeisterschaften, durchsetzen. Das Podium komplementierten zwei Europäerinnen, Cindy Roleder und Alina Talay (Glückwunsch!!!!), während die Favoritinnen Rollins und Tiffany Porter sich Platz vier und fünf nicht ganz erklären konnten. Interessantes Detail am Rande: Im Hürdenlauf der Damen gab es zwei Geschwisterpärchen: Tiffany Porter und Cindy Ofili, sowie Danielle Williams und Shermaine Williams. Das jamaikanische Schwestern-Duo schaffte es sogar "gemeinsam" ins Finale.

Historische Stadionrunde

Ein nennenswertes Highlight war definitiv auch das 400m Finale der Männer. Der erst 23-jährige Wayde Van Niekerk absolvierte die Stadionrunde im Vogelnest in 43,48 Sekunden und kürte sich damit zum neuen Weltmeister. Nur dreimal wurde diese Zeit jemals unterboten, der Südafrikaner ist also aktuell der viertschnellste Mann aller Zeiten. Das 400m Finale war bestimmt eines der spannendsten dieser WM und auch historisch gesehen etwas Besonderes. Noch nie zuvor rannten drei Athleten im selben Lauf unter 44 Sekunden! Der Titelverteidiger LaShwan Merrit sprintete mit persönlicher Bestzeit auf Platz zwei, Kirani James sicherte sich mit Saisonbestleistung Rang Drei. Die Top Drei Zeiten befinden sich damit innerhalb von drei Zehntel Sekunden.

Flop der WM

Als frischgebackener 200m Weltmeister drehte Usain Bolt, ja schon routinemäßig, seine Ehrenrunde und ließ sich feiern. Das sollte festgehalten werden, dachte wohl auch ein ambitionierter Kameramann, der Usain auf einem Segway nachrollte. Er hatte wohl gute Absichten, jedoch hätte er besser auf seinen fahrenden Untersatz achten sollen. Dieser schien sich selbstständig zu machen und zog Bolt wortwörtlich den Boden unter den Füßen weg. Bei

den Herren stürzten, doch während der Kameramann verduzt am Boden liegen blieb, rollte sich der Jamaikaner lässig ab und joggte mit dem weltbekannten Bolt-Smile weiter. Die Wade dürfte etwas abbekommen haben, doch dieser Crash hätte definitiv böhere Folgen haben können.

Top Power Mums

Perfekt geplant scheinen Jessica Ennis-Hill und Jennifer Oeser ihren Nachwuchs zu haben. Die Siebenkampf Olympiasiegerin von London und das Deutsche Mehrkampf-Ass legten nach der Babypause ein starkes Comeback hin. Ennis-Hill konnte abermals ihr Können unter Beweis stellen und holte sich souverän Gold in der Königsdisziplin. Mit Jessica's Titel als „Königin“ hat ihr kleiner Reggie wohl auch schon „Prinzen-Status“ ;). Auch Jennifer Oeser dürfte die Geburt ihres Sohnes Jakob gut bekommen sein. Nach dreijähriger Pause, inklusive Geburt im Oktober 2014, meldete sie sich mit 6308 Punkten und einem zehnten Platz erfolgreich zurück. Der Fokus liegt klar auf Rio, wir dürfen also gespannt sein was uns die „Power Mums“ dort präsentieren werden.



Fashion victims

Auch für das Auge hatte dieses Großereignis einiges zu bieten. Die Athleten boten einem eine stilvolle, wenn auch manchmal etwas zu gut gemeinte, Breite an Fashion-Statements. Der blaue Lippenstift von Brianna Rollins schien wie abgestimmt auf die amerikanische Flagge zu passen, während Sharika Nelvis in einem knalligen Violett auf ih-

ren Lippen aufhorchen lies. Ebenso erinnerte die knallgelben Blumenpracht im Haar von Shelly-Ann Fraser-Price an die jamaikanischen Nationalfarben, so auch ihre grüne Haarpracht.



Die fliegende Holländerin

Vorhang auf für Dafne Schippers! Ein Phänomen für die europäische Leichtathletik. Zuerst holte sie sich die Silbermedaille über die 100-Meter-Distanz in 10,81 Sekunden, das bedeutet neue persönliche Bestleistung und Landesrekord. Die europäischen Fans jubelten. Nur vier Tage später ließ sie die Gefühle der Leichtathletik-Liebhaber wieder in fast "wagnerianischer Opern- Tragik" hochleben. Auf den letzten Metern überholte Schippers noch die Jamaikanerin Elaine Thompson und übernahm die Protagonisten-Rolle in diesem Sprintszenario. Alle sahen gebannt auf die Anzeigetafel, als die 21,63 Sekunden in Erscheinung traten und das ganze Stadion in Euphorie versetzte. Diese Zeit bedeutete Championship Rekord, persönlicher Rekord, Europäischer Rekord und die viertschnellste jemals gelaufenen Zeit über die 200 Meter der Frauen. Der Auftritt der Niederländerin gelang somit in bühnenreifer Manier, auch wenn diese Leistung bereits von Skeptikern genauer unter die Lupe genommen wird. Zwei Athletinnen, die schneller gelaufen sind wurden beide positiv getestet. Man kann nur hoffen, dass diese tolle Leistung keine böse Wendung mit sich zieht, wie in Wagners Oper.



Unglücklichster Jubel

Den Titel für den unglücklichsten Jubel holte sich bei der WM in Peking eindeutig die Amerikanerin Molly Huddle. Auf den letzten Metern des 10km Finales war sie sich ihres dritten Platzes, nach dem Einlaufen von Vivian Cheruiyot, Kenya, und Gelete Burka, Äthiopien, zu sicher und riss bereits die Arme nach oben um diesen Erfolg zu feiern. Just in dem Moment wird Molly Huddle über der Ziellinie von einer weiteren Amerikanerin, Emily Infield, von links überholt und beendete das Rennen mit dem undankbaren vierten Platz. Nur 0,09 Sekunden trennten Molly am Ende von einer Weltmeisterschaftsmedaille.

Alter schützt vor Torheit nicht

Veronica Campbell Brown ist 35 Jahre alt, mehrfache Jamaikanische Meisterin, Olympiasiegerin und Weltmeisterin über die 100m und 200m. 2004 holte sie ihr erstes Olympiagold über die halbe Stadionrunde und nun über 10 Jahre später legt eben diese Sprinterin einen Vorlauf hin, den wir alle wohl nicht so schnell vergessen werden, vor allem nicht die britische Sprinterin Margaret Adeoye. Die Sprintdistanzen sind eigentlich sehr einfach und sehr schnell erklärt. Renn so schnell du kannst über die Ziellinie in deiner dir vorgegebenen Bahn. Mehr ist es nicht. Wirklich. Dennoch legte Veronica Campbell Brown in ihrem Vorlauf über 200m einen derart souveränen Bahnwechsel von Bahn 4 auf Bahn 5 hin, dass man meinen konnte, es gehöre dazu. Disqualifiziert wur-

de sie nicht, denn sie erschaffte sich dadurch weder einen kürzeren Weg noch behinderte sie eine andere Läuferin. Die eigentlich in Bahn 5 laufende britische Sprinterin Margaret Adeoye meinte später sogar schmunzelnd gegenüber BBC, dass es ihr sogar geholfen hatte direkt hinter Campbell Brown zu laufen. Diese wird ebenfalls froh darüber gewesen sein trotzdem ins Semifinale aufsteigen zu dürfen, konnte der jamaikanische Superstar doch im Finale sogar die Bronze Medaille erreichen, diesmal ohne Bahnwechsel.

Bestes Interview

Zu den besten Interviews der WM kann man definitiv die Pressekonferenz nach dem 100m Finale von Usain Bolt und Justin Gatlin zählen. Auf die Frage was er, Gatlin, denn dazu sage, dass einige Athleten den Sieg von Bolt als wichtig für den Sport sahen, da er selbst bereits zweimal wegen eines Dopingvergehens gesperrt war, antwortete Gatlin simple: "I'm thankful." Im selben Moment hört man ein Auflachen aus der Ecke Bolts, welcher sich bei dieser Antwort nicht zurückhalten konnte. Der Reporter jedoch blieb hartnäckig und forderte eine spezifischere Antwort. Gatlin daraufhin trocken: "Specifically, I'm thankful." Nun nicht nur mehr Gelächter von Bolt, sondern ein lautes Schmunzeln macht sich auch unter den übrigen Journalisten bemerkbar. Der Fragende war jedoch immer noch nicht zufrieden und hakte abermals nach, indem er die Wichtigkeit dieses Themas unterstrich. Doch auch diesmal bekam er die wohl für ihn unzufriedene Antwort von Gatlin: "It is important, and I'm thankful." Als Sekunden später noch ein viertes "I'm thankful" als Antwort von Gatlin zu den Fragen der Journalisten kam, konnte sich zumindest sein Konkurrent Bolt nicht mehr halten und vergrub vor Lachen sein Gesicht in den Händen. Im weiteren Verlauf der Weltmeisterschaft-

ten boykottierte Gatlin aus dem Grund der Voreingenommenheit die britische Presse, jene werden sich wahrscheinlich nur gedacht haben „I'm thankful“.

Größtes Highlight

Für uns als einstimmig größtes Highlight möchten wir hier noch einmal die tolle Leistung von Jenni Wenth hervorheben. Ihre Platzierung im Finale war nicht nur die beste Platzierung eines/einer österreichischen/r Athleten/in seit 2009 sondern auch das beste Beispiel dafür, dass Träume manchmal wirklich wahr werden können. Sie selbst hätte allein die Qualifikation für die WM, und damit auch für die Olympischen Spiele 2016, diesen Sommer als sehr schwer bis beinahe unerreichbar eingestuft. Und nun steht am Ende der Saison ein Finaleinzug über die 5000m zu Buche, der viele Reis in Gwangju und Peking dürfte vielleicht doch eine leistungssteigernde Wirkung haben? Dieser sehr sympathischen und intelligenten Sportlerin soll es mehr als vergönnt sein und wir freuen uns jetzt bereits auf ihren Auftritt in Rio de Janeiro!



Zu guter Letzt noch ein Tipp am Rande. Wer sich Gedanken um seine Ernährung macht, kann sich von Sprint Superstar Usain Bolt noch was abschauen, der meint: "Ich esse jetzt auch Gemüse - und so Dinge." Wir hoffen euch haben unsere WM Highlights gefallen und wir freuen uns auf jeden Fall schon auf die Highlights der Olympischen Spiele nächstes Jahr in Brasilien.

Der Kampfrichter meint ... zum Thema „Messen eines ungültig gegebenen Versuches“

Gültige Versuche werden gemessen (Regel 126.3), ungültige also nicht. Für diesen Grundsatz gibt es eine Ausnahme: Erhebt der Athlet gegen den ihm zuerkannten Fehlversuch sofort mündlich Einspruch, kann der Schiedsrichter **nach seinem Ermessen** anordnen, den Versuch zu messen und das Ergebnis festzuhalten, um die Rechte aller Betroffenen zu wahren (Regel 146.5). Dies steht also weder im Ermessen des Athleten oder seines Betreuers, noch in dem des Kampfgerichtes. Da das Herbeiholen des

Schiedsrichters eine wesentliche Verzögerung des Wettbewerbes bedingt, kann diese Vorgangsweise sinnvollerweise nur dann gewählt werden, wenn ein vermeintliches oder tatsächliches Beweismittel für einen Irrtum des Kampfgerichtes vorhanden ist. Worauf sollte der Schiedsrichter denn eine eventuelle Entscheidung, den Versuch doch gültig zu werten, stützen? Eine individuelle Meinungsäußerung ist jedenfalls **kein** Beweis.

Adolf Rieck



Motorikparks mit Leichtathletik Hintergrund

Bei dem Interview mit Roland Werthner kamen wir auch auf die Motorikparks zum Sprechen. Roland: Den ersten Motorikpark habe ich im Auftrag der Gemeinde Gmunden im Jahr 2002 entworfen. Mittlerweile sind europaweit unter meiner Planung 20 Parks entstanden. Fast 300 neu entwickelte Geräte stellen die sportwissenschaftliche Grundlage dieses Konzeptes dar. Eingebettet in schöne Natur findet man einige legendäre „Bewegungsparadiese“. Auch hier fasziniert mich, wie durch eine innovative Infrastruktur Bewegungsfreude, viel mehr Bewegungszeiten und daraus resultierend eine höhere motorische Kompetenz bei den Nutzern aller Zielgruppen (Kinder, Senioren, Fitness- und Leistungsathleten) entsteht. Die größten Motorikparks gibt es in Österreich in Gamlitz (Südsteiermark), in Wien und in der Red Bull-Akademie in Salzburg. Weitere Motorikparks gibt es in Feldkirchen (OÖ), Kufstein, Wernstein (OÖ), Harbach (NÖ), Waidhofen/Th. (NÖ), Reichenau/Rax (NÖ), Kats-

dorf (OÖ). In Europa u.a. in Berlin und Passau, der Schweiz und Norwegen. Als Anerkennung für die Ideen und Umsetzungen gab es einige schöne Preise (u.a. „Deutscher Spielraumpreis“).

Grundsätzlich stellen die Motorikparks auch Trainingsparadiese für die Leichtathletik dar. Auf einem 360m langen Balancierparcour, wie in Gamlitz, können Gleichgewichts-kompetenzen viel umfassender und variantenreicher entwickelt werden als auf einem Sportplatz oder in einer Turnhalle. Viele weitere kreative Stationen führen zu spielerischen Verbesserungen in LA-relevanten Bereichen der Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Auch in unserem Verein wurden immer wieder Ausflüge in Motorikparks organisiert. Das dort fast selbstverständliche „selbstorganisierte Lernen“ und Bewegen nach dem Konzept des „Differenziellen Lernens“ hat sicherlich auch Auswirkungen auf die Entwicklung unserer Athleten gehabt.



Statistik

ÖLV Jahresbeste 2015 Freiluft

Männer

100	10,55	Benjamin Grill
200	21,50	Thomas Kain
400	47,76	Mario Gebhardt
800	1:50,54	Niki Franzmair
1500	3:40,85	Brenton Rowe
5000	14:02,50	Brenton Rowe
10000	30:23,81	S. Listabarth
HM	1:05:17	Valentin Pfeil
Mar	2:14:05	Edwin Kemboi
110H	14,07	D. Siedlazcek
400H	51,15	Thomas Kain
3000H	8:43,68	C. Steinhammer
Hoch	2,15	Josip Kopic
Stab	5,20	Lukas Wirth
Weit	7,31	M. Drössler
Drei	15,84	Julian Kellerer
Kugel	18,57	L. Weißhaidinger
Diskus	67,24	L. Weißhaidinger
Hammer	57,74	Benjamin Siart
Speer	70,51	Matthias Kaserer
10-K	7386	D. Siedlazcek
20kmG	2:08:46	Johann Siegele
50kmG		

Frauen

100	11,64	T. Seer (GER)
200	23,85	Viola Kleiser
400	53,65	Susanne Walli
800	2:04,35	V. Menapace
1500	4:12,49	Jennifer Wenth
5000	15:16,12	Jennifer Wenth
10000	33:48,62	Anita Baierl
HM	1:11:34	Andrea Mayr
Mar	2:42:32	Karin Freitag
100H	12,92	Beate Schrott
400H	58,94	V. Menapace
3000H	10:27,65	Julia Millonig
Hoch	1,88	Monika Gollner
Stab	4,40	Kira Grünberg
Weit	6,31	Sarah Lagger
Drei	13,20	Michaela Egger
Kugel	14,03	Djeneba Touré
Diskus	53,63	Veronika Watzek
Hammer	52,57	Julia Siart
Speer	54,35	A. Lindenthaler
7-K	6033	Ivona Dadic
20kmG	1:50:47	A. Kovacs (HUN)

Stand: 31.8.2015

Rekorde und Bestleistungen

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

Philipp Kronsteiner

geb. 25.4.1997; Zehnkampf Union
Dreisprung U20: **15,63 m** – 9.8.2015
Kapfenberg
Alter Rekord: 15,52 m Philipp Kronsteiner (2015)

Sarah Lagger

geb. 3.9.1999; Zehnkampf Union
Siebenkampf U18: **6054 p** – 29./30.8.2015 Ried
Alter Rekord: 6014 p Sarah Lagger (2015)

LC Waldviertel

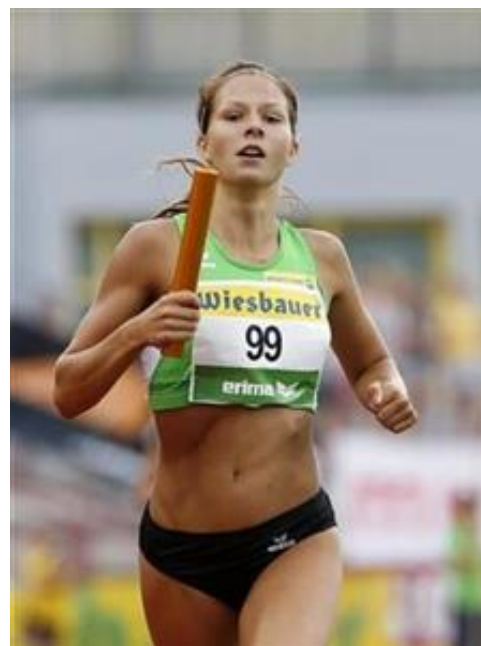
Sarah Führer, Sandra Riener und
Adriana Höller
3x800m U16: **7:11,90 min** – 29.8.2015
Wels
Alter Rekord: 7:13,22 min LCAV doubrava (1989)

Simon Asare beendet Leistungssportkarriere

Der 18-jährige Hochspringer der Union Salzburg LA teilte Ende August seinem Verein und dem ÖLV mit, dass er sich entschieden hat, „mit dem Leistungssport aufzuhören“. Seine persönliche Bestleistung im Hochsprung steht bei 2,03m, die er in Graz im Jahr 2013 und auch heuer in der Halle in Linz springen konnte. Sein größter Erfolg war sicherlich die Qualifikation für die U18-WM in Donetsk 2013, wo er in der Qualifikation 2,00m springen konnte. Ganz wird Simon der Leichtathletik nicht abhanden kommen, wie er schreibt: „Und da ich ja nicht die Liebe zum Sport verloren habe, werde ich die Wettkämpfe weiter besuchen nur eben jetzt nicht mehr als Athlet.“



Sarah Lagger (Zehnkampf-Union) nach ihrer Siebenkampf-Jugend-Jahresweltbestleistung mit 6054 Punkten



Adriana Höller



Simon Asare