

05  
2016

AUSTRIAN ATHLETICS  
**ÖLV**  
NACHRICHTEN

Leichtathletik-News aus erster Hand

Unser  
Olympiaheld

Foto: GEPA Pictures



Lauftalente im Blickpunkt

Trackstories Tennis vs. LA

Verena Preiner im Gespräch

# HOCH- UND STABHOCH- SPRUNGMATTEN

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



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

## Inhalt 5|2016

Rio – Olympia 2016 .....	4
Lauftalente auf der Überholspur .....	6
Chronologie eines Rekordsprunges .....	9
Verena Preiner – 6.000 Punkte und noch mehr .....	12
Ein europäisches Forum pusht die Leichtathletik .....	14
Der Olympiamasseur .....	16
Trackstories .....	18
Nachgefragt bei Tatjana Meklau .....	21
Statistik .....	23

## Tag des Sports in Wien

Facebook: /tagdessports.at

veranstaltet von: SPORT SPANIEL

**TAG DES SPORTS 16**

Samstag, 24.9

Wiener Prater ab 10 Uhr

Parkplatz Ernst Happel Stadion

Der neue Veranstaltungsort „Wiener Prater“ bietet die Chance, Sport ideal vor Ort ausprobieren zu können. Ein reiches Platzangebot, Mitmachangebote und Vorführungen können noch mehr in den Mittelpunkt gerückt werden. Das „Ausprobieren“ wird beim heurigen Tag des Sports besonders großgeschrieben.

Seitens der Leichtathletik wird es folgende Mitmachstationen geben:

- 10 Meter fliegend mit Anzeige km/h und Zeit
- Stabhochsprung (eventuell Hochsprung)
- Heuler-Weit bzw. Zielwurf
- Hürdenlauf

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

### Editorial



Sonja Spindelhofer  
gf. Vizepräsidentin

#### Liebe Leichtathletik Familie,

ich habe interimistisch die Leitung des Österreichischen Leichtathletik Verbands übertragen bekommen. Mir bedeutet diese ehrenvolle Aufgabe sehr viel. Aus meiner Sicht übernehme ich damit Verantwortung in einem Verband, in dem

- Sportler/innen Erfolge erzielen, auf die wir alle stolz sind,
- so viele Menschen Herzblut und Freizeit ehrenamtlich investieren,
- Trainer/innen, Kampfrichter/innen, Funktionär/innen beständig Großes leisten,
- junge Menschen lernen, für das Erreichen ihrer Ziele zu kämpfen,
- ein sehr engagiertes Team an Mitarbeiter/innen tätig ist,
- Freundschaften fürs Leben entstehen.

So lasst uns gemeinsam an einem Strang ziehen! Unser Generalsekretär Helmut Baudis, das Team der sportlichen Leitung mit Gregor Högler und Hannes Gruber, die Mitarbeiter/innen im Sekretariat Lisi Eberl, Rita Löffler und Georg Stubner und alle Trainer/innen draußen auf den Sportplätzen, alle Funktionär/innen des Verbandes – wir alle stehen euch für Fragen, für eure Anliegen und für Gespräche zur Verfügung.

Ich wünsche mir, dass wir es schaffen zukünftig gemeinsam anstehende Themen zu besprechen. Wir wollen diskutieren, Für und Wider abwägen, auf einander zukommen und gemeinsam Lösungen finden – im Sinne unserer großen Leidenschaft, der Leichtathletik.

Herzliche Grüße  
Sonja Spindelhofer

## Gefährlich schön!

# Das war Olympia 2016 für Österreichs Leichtathletik

Platz 6 für Lukas Weißhaidinger im Diskuswurf – Das war aus Sicht des Österreichischen Leichtathletik-Verbands der Höhepunkt der Olympischen Sommerspiele 2016. Doch die zweifelsohne magische Millionen-Metropole Rio de Janeiro hatte noch viel mehr zu bieten – Sportlich, aber auch abseits vom „Estadio Olimpico Joao Havelange“, in dem von 12. bis 21. August die Leichtathletik-Bewerbe über die Bühne gingen.

Ja, es hat nicht alles so geklappt, wie man es zum Beispiel von den Spielen in Peking oder London gewohnt war. Organisation, Transport, und vor allem der Punkt Sicherheit – Alles mangelhaft. Nein, lautet dennoch die Antwort auf die Frage, ob es schlechte Spiele waren. Denn angesichts der Voraussetzungen (Armut, Kriminalität) haben die Cariocas, so werden die Bewohner Rios genannt, dennoch verhältnismäßig sensationelle Spiele aus dem Zuckerhut gezaubert.

So erging es Österreichs Leichtathleten in Rio de Janeiro – In Chronologischer Reihenfolge:

### Lukas Weißhaidinger – Diskus, Platz 6

Als Klaus Bodenmüller 1992 bei Olympia in Barcelona Platz 6 im Kugelstoßen belegte, war der 1992 geborene Lukas Weißhaidinger noch in Windeln unterwegs. 24 Jahre später sorgte Luki nun für die beste Olympia-Platzierung eines rot-weiß-roten Leichtathleten seit damals.



Mit der Super-Weite von 65,86 m meisterte Weißhaidinger zunächst die Qualifikationshürde mehr als souverän –

Rang 2! Damit ging für ihn der ultimative Traum vom Finale der Top-12 in Erfüllung. Der Start ins Finale war dann vergleichsweise verhalten, auch wenn es fürs Finale der Top-8 reichte. „Ich habe mir schwer getan, in den Wettkampf zu finden. Mit der geschafften Quali ist eine Riesenlast von meinen Schultern abgefallen. Dadurch tat ich mir schwer, neue Spannung aufzubauen.“

Ein Gespräch mit Gregor Högler brachte dann jedoch die Wende: „Ich bin zu meinem Trainer Gregor Högler gegangen und der hat gemeint: ‚Luki, Olympische Spiele sind nur alle vier Jahre. Entweder du zahst jetzt an oder du lässt es bleiben.‘ Danach hab ich mein Herz in die Hand genommen und anzahlt. Im sechsten und letzten Versuch ist es mir dann noch super aufgegangen. Eigentlich wollte ich 65 Meter weit werfen, aber wegen den fünf Zentimetern mach ich mir jetzt nicht ins Hemd. Es ist ein großartiger sechster Platz geworden.“ Im letzten Versuch gelang schließlich ein Wurf auf 64,95 m und damit noch der Sprung auf Platz 6!

### Ivona Dadic – Siebenkampf, Platz 21

Dass Olympia in allen Facetten kein Wettkampf wie jeder andere ist, bekamen vor allem die Mehrkämpfer zu spüren. Denn die waren mit einem Zeitplan konfrontiert, der sie weit über ihre Grenzen hinaus brachte. Kein Wunder, dass kaum eine Athletin bzw. ein Athlet in der Lage war, an persönliche Best-

marken heranzukommen. Nach zwei schwer in die Länge gezogenen Tagen kam Dadic erst um Mitternacht von der gemeinsamen Ehrenrunde nach dem 800-Meter-Lauf zurück und war bereit, eine Bilanz zu ziehen.



Rang 21 ist es geworden, 6.155 Punkte. „Das war leider kein guter Wettkampf, damit kann ich nicht zufrieden sein. Natürlich hatte ich mir mehr erhofft, aber es hat einfach nicht sein sollen. Leider ist es mir nicht aufgegangen“, sagte die Oberösterreicherin, die im Alter von 22 Jahren bereits ihre zweiten Olympischen Sommerspiele erleben durfte. Mit einer Leistung wie bei EM-Bronze in Amsterdam (6.408 Pkt.) wäre Dadic übrigens auf Olympia-Rang 9 gelandet.

### Andrea Mayr – Marathon, Platz 64

Nach mäßigen Wetterbedingungen in den Tagen davor gab es genau zum Frauen Marathon einen Wetterumschwung, der hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit in Rio de Janeiro mit sich brachte. Alle Läuferinnen hatten hart zu kämpfen. Österreichs Marathonrekordhalterin startete in 18:13 Minuten auf Platz 92 nach fünf Kilome-

tern in ihren zweiten Olympiamarathon. Zur Hälfte des Rennens hatte sie nach 1:18:00 Std. Platz 75 inne. Sie konnte sukzessive Positionen gut machen und letztlich Rang 64 unter 155 Teilnehmerinnen aus allen Kontinenten erreichen.



Mayr war übrigens 30. beste Europäerin im Feld und konnte auch das Prestigeduell gegen die deutschen Hahner-Sisters, Anna und Lisa, für sich entscheiden. „Wahnsinn, es war so hart, so heiß. Es war sicher der härteste Marathon, den ich jemals gelaufen bin. Die Zeit kann man nicht so werten, natürlich ist die Zeit schlecht. Aber im Vergleich zu den deutschen Mädels kann ich nicht unzufrieden sein. Am Schluss war es ein Kampf Sterbende gegen Sterbende.“

### Beate Schrott – 100 m Hürden, Platz 45

Die Olympiafinalistin von London blieb in ihrem heuer gezeigten Leistungsbe- reich und schied mit 13,47 Sek. im Vor- lauf aus. Sie belegte Rang 45 im End- klassement. Für den Aufstieg ins Se- mifinale wären 12,99 Sek. notwendig gewesen. Das Training mit dem US- Trainer Rana Reider verlief in den letz- ten beiden Jahren nicht nach Wunsch und brachte Schrott in ein "Übertrain- ing", wie sie selbst nach dem Rennen anführte.



"Die Olympiasaison war leider von An- fang an nicht gut. Ich habe vier Jah- re alles getan, um bei Olympia schnell zu sein. Es sollte nicht sein", sagte Österreichs Hürden-Rekordhalterin. Ihr Liebesouting mit Dreisprung-Doppel- Olympiasieger Christian Taylor wenige Minuten nach Wettkampf zeigte, wo ih- re Wege hinführen werden. Aus den Niederlanden in die USA.



### Dominik Distelberger – Zehnkampf, Platz 19

Der Niederösterreicher kam dank eines beherzten 1.500-Meter-Laufs noch auf 7.954 Punkte und schaffte bei seinem Olympia-Debüt als 19. die angestrebte Top-20-Platzierung. Und das, obwohl Distelberger aufgrund der logistischen Strapazen rund um den Wettkampf in der Nacht zwischen den Disziplinen ge- rade einmal eine Stunde Schlaf fand. Zwei Disziplinen – Hochsprung (1,89 m) und Diskus (38,09 m) – misslangen Distelberger, mit den restlichen acht Auftritten konnte er gut leben. So blieb er etwa im Speerwurf erstmals über 60 m (61,83 m). Über 1.500 m holte Distelberger noch einmal alles aus sich heraus, stellte mit 4:33,47 Minu- ten persönliche Saisonbestleistung auf. „Unterm Strich ist mir ein versöhnli- ches Ende gelungen, deshalb darf ich zufrieden sein. Klar hätte ich mir et- was mehr Punkte erwartet, aber mit Aussetzern wie im Hochsprung und im

Diskus ist das nicht möglich. Genau das trennt mich noch von den ganz Großen“, bilanzierte Distelberger, der in Götzis 8.175 Punkte geschafft hatte.

### Jennifer Wenth – 5.000 m, Platz 16

Olympia-Finale über 5.000 m im vol- len Stadion von Rio de Janeiro - Jenni- fer Wenth hat zweifelsohne den emotio- nalen Höhepunkt ihrer bisherigen Kar- riere erleben dürfen. Die Wienerin, die nach einem Jury-Entscheid völlig über- raschend in den Endlauf gerutscht war, verkaufte sich gut, blieb in 15:56,11 Minuten unter der von ihr angestreb- ten 16-Minuten-Marke und landete auf Rang 16.

„Die ersten drei Kilometer hab ich super mithalten können. Dann ist vorne die Post abgegangen. Aber ich habe alles aus mir rausgeholt und kann mir daher nichts vorwerfen“, sagte Wenth. „Als ich erfuhr, dass ich es doch ins Finale ge- schafft habe, war das fast ein kleiner Schock“, gestand die 25-Jährige. Auf- grund eines Sturzes im Vorfeld unmit- telbar vor ihr war Wenth ins Finale auf- gerückt.



„Es hat mich richtig viel Überwindung gekostet, mich hier an die Startlinie zu stellen. Aber im Endeffekt hab ich es geschafft, das Rennen zu genießen. Ich bin stolz, dass ich diese Herausfor- derung angenommen habe.“

**Alexander Hofstetter**

## Lauftalente auf der Überholspur

Jeweils zwei österreichische U16-Rekorde gab es für die beiden talentierten, von Wolfgang Adler betreuten, Vereinskollegen vom SU IGLA long life in diesem Jahr. Paul Seyringer verbesserte die jeweils 42 Jahre alten ÖLV Rekorde über 800m (1:53,99) und 1000m (2:30,58). Anna Baumgartner holte sich über 1000m die 11 Jahre alte Bestmarke in der U16 und U18 Klasse (2:50,40) und pulverisierte die 3000m Marke um knapp 20s auf 9:46,19. Bei der U18-EM durfte Beide, trotz erbrachter Limits, aufgrund ihres Jahrgangs noch nicht starten. Wo die jungen Läufer in den nächsten Jahren aber unbedingt dabei sein möchten, erfahrt ihr im Interview.

**Erst mal herzliche Gratulation zu euren ÖLV-Rekorden. Wie es scheint schlagt ihr gerne im Doppelpack (jeweils in Regensburg und Andorf) zu. Besonders ältere Rekorde bricht man normalerweise nicht von heute auf morgen. Haben diese Rekorde somit eine besondere Bedeutung für Euch, wie zuversichtlich wart ihr vor den Rennen und wie groß war die Anspannung vor eurem Heimmeeting in Andorf?**

Anna Baumgartner: Natürlich habe ich mich über die Rekorde gefreut, vor allem der 3000m Rekord hat eine große Bedeutung für mich. In der Halle war meine Bestleistung noch über 10 Minuten und es war mein erster 3000er auf der Bahn im Freien. Ich habe nicht gedacht, dass ich so schnell laufen kann. Vor einem Rennen denke ich nicht großartig über Rekorde oder Bestleistungen nach, da bin ich konzentriert und meistens auch nervös.



Paul Seyringer: Klar haben diese Rekorde eine besondere Bedeutung, weil sie ja nicht grundlos so lange Bestand hatten. Am Anfang der Saison konnte ich mir nicht vorstellen, so schnell zu laufen, Wolfi hat gemeint, die Rekorde wären möglich, was ich ihm anfangs nicht geglaubt habe. Es ist einfach geil, was sich in so kurzer Zeit getan hat. Andorf ist ein tolles Meeting, ich war nicht nervös, wo sonst gibt es ein solches Rennen.

**Wie seid ihr eigentlich zum Laufsport gekommen, habt ihr davor bereits andere Sportarten wettkampfartig ausgeübt und was gefällt euch besonders am Laufen?**

Anna Baumgartner: Seit meiner Volksschulzeit nehme ich an Straßenläufen teil. Außer dem Laufen hat mir auch das Schwimmen immer sehr viel Spaß gemacht, weshalb ich auch seit 5 Jahren in einem Schwimmclub bin und bis jetzt an Wettkämpfen teilgenommen habe. Ab September werde ich im BORG für Leistungssportler in Linz

zur Schule gehen, da wird Schwimmen noch zum Ausgleich im Trainingsplan zu finden sein. Am Laufen mag ich besonders, dass das Training nie langweilig wird und es immer größere Herausforderungen zu bewältigen gilt.

Paul Seyringer: Skateboarden habe ich sehr intensiv gemacht, wettkampfmäßig habe ich aber keine Sportart betrieben. Beim Straßenlauf in Gampern war ich schon von klein auf dabei, dann kam ich in die Laufgruppe von Andi Hammertinger, seit September 2015 bin ich im BORG für Leistungssportler in Linz. Beim Laufen bekomme ich einen freien Kopf, es gefällt mir die Messbarkeit und dass ich mich auf mich selbst verlassen muss.



**Welches Training macht ihr besonders gern? Sind es eher die ruhigen Dauerläufe, Tempoläufe oder harten Bahnintervalle auf die ihr euch besonders freut und macht ihr zusätzlich zum reinen Lauftraining bereits etwas? Trainiert ihr lieber in einer Gruppe oder allein?**





Anna Baumgartner: Besonders gerne mag ich die Bahntrainings auf der Gugl in Linz in der Trainingsgruppe des Leistungsmodells. Ich bin es gewohnt, die meisten Läufe alleine zu machen. Das ändert sich glücklicherweise ab September.

Paul Seyringer: Ich mache jedes Training gerne, mir gefällt die Abwechslung. Besonders freue ich mich auf Tempoläufe auf der Bahn oder im Gelände, die machen wir meist in der Gruppe.

**Heuer fand in Tiflis die erste U18 Leichtathletik-EM statt, wofür ihr die Limits deutlich unterboten habt. Startberechtigt waren allerdings nur die Jahrgänge 1999 und 2000. Ärgert man sich über solche Regelungen doch etwas oder könnt ihr darüber hinweg sehen und sagt, meine Zeit kommt schon noch?**



Anna Baumgartner: Ich wäre sicherlich gerne dabei gewesen. Die Regelung ist jedoch für jeden Athleten gleich und es wird in zwei Jahren noch eine Möglichkeit geben bei einer Jugend EM teilzunehmen.

Paul Seyringer: Natürlich wäre ich gerne dabei gewesen, aber die Regelung muss ich einfach akzeptieren. Bereits nächstes Jahr gibt es eine WM, dann EM und Olympische Jugendspiele, da möchte ich nicht nur dabei sein, sondern mich gut platzieren.



**Erst kürzlich sind die olympischen Spiele zu Ende gegangen. Habt ihr das Geschehen live verfolgt oder holt ihr euch eure Motivation lieber beim eigenen Training/Wettkampf?**

Anna Baumgartner: Natürlich habe ich die Olympischen Spiele im Fernsehen verfolgt und die Daumen für unsere Österreicher gedrückt. Bei den Läufern gibt es für mich sehr viele Vorbilder. Am meisten bewundere ich aber die derzeitige Weltrekordhalterin über die 1500m Genzebe Dibaba. Nicht nur ihre Zeiten sind beeindruckend, auch ihr positives Auftreten.

Paul Seyringer: Klar habe ich die Olympischen Spiele angeschaut, besonders beeindruckt hat mich Mo Farah, der ist

einfach cool und so etwas wie ein Vorbild. Meine Motivation hole ich mir beim Training wenn ich die Fortschritte richtig spüre und dann im Wettkampf auch umsetzen kann.

**Nach einer kurzen Verschnaufpause geht es bald wieder in die Vorbereitung für die nächste Saison. Habt ihr mit eurem Trainer Wolfgang Adler bereits Ziele dafür festgelegt und wohin soll eure sportliche Reise in den nächsten Jahren gehen?**

Anna Baumgartner: Als Höhepunkt der nächsten Saison ist die U18 WM geplant. Geht man von den Limits von 2015 aus, bin ich mit meinen Bestleistungen über 800m und 3000m bereits darunter. Ich laufe gerne auch längere Distanzen, wir werden sehen wofür wir dann in Richtung WM planen.

Paul Seyringer: Das Ziel nächstes Jahr ist klar die U18 WM und da so gut als möglich abzuschneiden, dazu wird eine Steigerung über 800 Meter um etwa 2 – 2 1/2 Sekunden notwendig. Der Wolfi sagt immer, er möchte mich zu einem besseren Läufer entwickeln, dann ergeben sich Zeiten und Erfolge von selbst.



**Herzlichen Dank für das Interview und viel Erfolg für die Zukunft!**

**Hannes Riedenbauer**

# Lindner

Hof b. Sbg.

DAS AUTOHAUS

www.lindner.at

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

## Leichtathletik in der Schule



2-teilige Broschürenreihe  
als umfassende Hilfestellung  
für den Unterricht der leicht-  
athletischen Grundformen  
von der 3. bis zur 6. Schulstufe

**EUR 6,- / Heft**

exkl. Versandkosten

**BESTELLUNG UND INFORMATIONEN:**

Österreichischer Leichtathletik-Verband (ÖLV)  
1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Tel. +43 (0)1 505 73 50  
E-Mail: office@oelv.at, Internet: www.oelv.at



# Philipp Kronsteiner – Chronologie eines Rekordsprunges

## 8.00 Uhr

Seit 4.50 Uhr ist es in Bydgoszcz hell. Die Stadt liegt am 52. Breitengrad in Polen, und dort fand im Juli die U20-Weltmeisterschaft statt. Philipp ist kein Morgenmensch. Daran ändert auch der Frühstart der Sonne nichts. Er steigt erst um 8.00 Uhr aus dem Bett. Der 21. Juli 2016 ist ein besonderer Morgen. Das spürt und weiß Philipp gleich nach dem Aufwachen. Gestern hat er mit einem sensationellen Sprung die Qualifikation für das Finale im Dreisprung geschafft. „Heute geht es noch weiter, waren meine ersten Gedanken, als ich mich nach dem Aufwachen an gestern erinnere.“ Die neue Bestleistung ist noch immer gut gespeichert.



Mit 16.19m hat sich Philipp direkt und ohne Umwege für das heutige Finale der besten zwölf Dreispringer dieser U20-Weltmeisterschaft qualifiziert. Wird sich heute noch einmal eine Steigerung ausgehen? Philipp teilt das Zimmer mit Dominik Hufnagl. Der schläft noch tief und fest. Dominik ist ein guter Kumpel. Mit ihm kann Philipp tratschen, diskutieren und auch viel lachen. Das tut ihm gut.

Das Thema Abend- oder Morgenmensch erübrigt sich. Der Wettkampf

wird heute Abend stattfinden. Das kommt Philipp entgegen. Es ist Zeit zum Wachwerden, Duschen und zum Frühstück.

## 8.15 Uhr

Im Hotel gibt es ein großes Frühstücksbüfett. Da fehlt wirklich nichts. Heute ist Großkampftag für Österreich. Karin Strametz, Sarah Lagger und Dominik Hufnagl sind schon auf dem Weg ins Stadion. „Wie fühlst Du Dich?“, fragt Silvio Stern. Er ist der Trainer von Kronsteiner und ist gestern nach dem 16-m-Sprung auch gesprungen. Es war ein freudvoller Luftsprung. Silvios Frage ist eher eine Begrüßungsformel als eine sorgenvolle Frage. Philipp geht es gut. Er spürt Spannung in den Beinen, was ein gutes Zeichen ist.

Müsli, Obst und Kaffee spielen die Hauptrolle beim Frühstück. Vor allen Kaffee hat es Philipp angetan. Es werden im Laufe des Tages mehrere doppelte Espresso werden. Schwarz und ohne Zucker. Kerosin für den weiten Flug in die Dreisprunggrube.

„Kaffee macht mich konzentrierter“, gesteht mir Philipp. „Er dreht mich auf Wettkampfmodus und fördert meine mentale Einstellung.“

## 8.45 Uhr

Abfahrt ins Stadion mit Silvio Stern. Der Trainer ist an diesem Tag immer bei Philipp, ohne aufdringlich zu sein.

„Großartiges gibt es nicht mehr zu besprechen, aber wenn er da ist, bin ich beruhigt“, sagt Kronsteiner. Im Stadion ist es Ehrensache, Sarah und Karin beim Einstieg in den Siebenkampf anzufeuern. Beide laufen beim 100-m-Hürdenlauf persönliche Bestzeit. Ein gutes Omen für die österreichische Mannschaft.

Ein wenig Bewegung ist nun auch angesagt. Philipp macht Kniebeugen mit leichten Gewichten, um den Muskeln zu signalisieren, dass sie heute noch belastet werden. Auch Dominik Hufnagl

bestreitet seinen Vorlauf über die 400m Hürden. Er qualifiziert sich als Zweiter für den Zwischenlauf. Das baut auf. Dann geht es wieder zurück ins Hotel.

## 12.00 Uhr

Es ist Zeit für das Mittagessen. Philipp isst wenig, trinkt aber viel. Das Menü besteht aus Joghurt, Früchten und Wasser. Kaffee sowieso. Der Countdown beginnt, und die mentale Spannung macht sich erstmals bemerkbar. Noch etwa acht Stunden bis zum Start.



## 13.00 Uhr

Jetzt ist das Zimmer der bevorzugte Ort, um die letzten Stunden zu verbringen. Der Kopf liefert Gefühle mit skeptischem Dekor.

„Gefühle, diesmal nicht über die 16-m-Marke zu kommen oder die Sorge, die Sprünge zu übertreten, hatte ich schon. Aber gleichzeitig wusste ich, dass ich noch mehr drauf habe. Dieser Gedanke gewann dann die Oberhand.“

Nach einem kurzen Schlaf spürt Philipp physisch eine gute muskuläre Spannung und psychisch ein optimistisches Hochgefühl. Das schreibt er auch gleich in sein Facebook. Dann packt er die Sporttasche und checkt alles durch, damit er nichts vergisst. Vor der Abfahrt in das Stadion schmeckt nochmals ein Espresso zum endgültigen Munterwerden.

## 16.50 Uhr

Abfahrt ins Stadion. Philipp nimmt sich lange Zeit für das Aufwärmen. Laufen, Koordinationsübungen, Klappmes-

ser, Lauf- und Sprungschule, das volle Programm.

„Ich merke bald, dass ich gut drauf bin. Beim Einspringen in der Aufwärmhalle hatte ich ein sehr gutes Gefühl“, erinnert sich Philipp.



Mit Silvio bespricht er nochmals die Step-Phase des Dreisprunges. Massneur Michael Drnek mobilisiert die Gelenke, und dann geht es ab in den Callroom.

#### 19.15 Uhr

„Im Callroom gab es einen Monitor, auf dem ich mir die 200-m-Läufe der Siebenkämpferinnen angeschaut habe. Das half, die Zeit zu überbrücken“, erzählt Philipp.

Jeder der Dreispringer ist im Callroom mit sich selbst beschäftigt. An der Sprachenvielfalt merkt man, dass es eine Weltmeisterschaft ist. Nach Kontrolle der Startnummern und der Spikelängen darf Philipp endlich ins Stadion. Jetzt geht der Blutdruck deutlich in die Höhe.

#### 19.40 Uhr

Im Stadion herrscht Hochbetrieb. Die Bewerbe der Weltmeisterschaft sind den ganzen Tag schon im Gange. Tolle Stimmung auf den Rängen und Betriebsamkeit auf den Wettkampfstätten. Silvio Stern steht in der Coachzone,

und die österreichische Mannschaft ist vor der Sprunggrube versammelt.

„Die Stimmung war gewaltig, und ich war voll motiviert. Drei australische Springer sind auch im Publikum, die mir zuwinken und mich anfeuern“, beschreibt Philipp seine Eindrücke. Dann geht es endlich los. Wie Philipp den Wettkampf erlebt hat, beschreibt er selbst im O-Ton:

*Beim ersten Sprung will ich einmal anschreiben. Ich verlege zur Sicherheit die Ablaufmarke um 10 cm zurück. Ehrlich, ich bin schon ziemlich nervös und spüre weiche Knie. Noch dazu, wo ich weiß, dass ich in der Qualifikation der viertbeste Springer war. Der Rhythmus hat beim ersten Sprung, ähnlich wie in der Quali, nicht ganz gestimmt, und er hat sich nicht ganz gut angefühlt. Dann die Erleichterung: 16.11m. Ein guter Anfang. Mein Trainer sagt mir, der Sprung war zu flach. Das Warten auf die Fortsetzung ist quälend. Am liebsten würde ich gleich nochmals springen. Beim zweiten Sprung bin ich sehr gut fokussiert und fühle eine positive Ruhe. Ich habe noch einiges drauf, und rücke die Ablaufmarke 10cm nach vorne. Der zweite Sprung war dann besser, doch der Anlauf war nicht 100, eher nur 90 Prozent gelungen. Die Verteilung hat nicht ganz gestimmt, und auch die Ablaufmarken waren ungewöhnlich. Diesmal werden es 16.20m. Das baut mich mächtig auf. Silvio ist mit meinem Anlauf relativ zufrieden. Er meint, ich solle mich nicht auf die Markierungen fixieren. Im Training war ich ähnlich weit, da habe ich aber meinen Fokus nicht auf den Marken gehabt. Silvio sagt, ich soll mich auf das Springen konzentrieren und etwas nach vorne gehen. Ich habe den Eindruck, es geht sich noch mehr aus. Dritter Sprung. Ich fühle mich prächtig und lasse mich einklatschen. Schon während dem Sprung merke ich, dass es diesmal weit wird. Bisher war der Aufsatzpunkt für den Jump in etwa das Mikro, das am nächsten zur Grube steht. Bei diesem Versuch konnte ich es kaum noch aus dem Augenwinkel erkennen. Super. Das Warten auf die*

*Weitanzeige ist lähmend. Dann die neue Bestmarke: 16.25m. Als 29ster war ich in der Meldeliste gereiht, und jetzt bin ich Vierter. Unglaublich. Die besten Sechs bekommen noch einen vierten Sprung. Da will ich dann zu viel: 16.08m. Im ersten Moment ärgere ich mich noch, weil ich mental noch voll im Wettkampf-Modus bin, und der Franzose vor mir in Schlagweite ist. Nach und nach realisiere ich aber, dass ich Großartiges geleistet habe.*

#### 21.00 Uhr

Als der Wettkampf entschieden ist, verlässt Philipp gut gelaunt das Stadion. Der vierte Platz ist eine Sensation. Es war immerhin eine Weltmeisterschaft, und niemand trauert einer Bronzemedaille nach. „Philipp hat keine Medaille verloren, sondern den vierten Platz gewonnen“, sagt ein übergelücklicher Silvio Stern. In der Mixed-Zone wird Philipp von Journalisten belagert und liefert einen interessanten Sager ab. „Ich bin nicht ganz zufrieden, da heute noch mehr gegangen wäre.“ Naja. Da hat bei ihm das Adrenalin nochmals zugeschlagen. Silvio und Philipp fahren absichtlich mit der Straßenbahn zum Hotel. Das Schweben auf Wolke Sieben muss ausgekostet werden.

#### 23.00 Uhr

Die Überschwemmung mit Laktat hat sich gelegt, die Stresshormone sind auch verschwunden. Auf dem Smartphone sind 107 Nachrichten angekommen. Alle gratulieren und freuen sich mit Philipp. Jetzt realisiert er auch seine sensationelle Leistung. Philipp hat alles umgesetzt, was er sich vorgenommen hat. Der Tag ist der Lohn für das Training und ein Triumph der Beharrlichkeit. Jetzt findet Philipp auch seine Wortmeldung in der Mixed-Zone für unangebracht. Er ist mit seiner voll Leistung zufrieden. Es war ein großartiger Tag ohne Wenn und Aber. Und die Erinnerung klingt noch bis drei Uhr früh nach.

**Herbert Winkler und Philipp Kronsteiner**

## Deine Freiheit beginnt mit uns.





**Mopedführerschein Klasse AM**  
**Mehrphasen Training Pkw**  
**Mehrphasen Training Motorrad**

**Jetzt buchen** in allen Fahrtechnik Zentren österreichweit,  
unter [www.oeamtc.at/fahrtechnik](http://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 Trainingsbonus sichern\*

\* In Kooperation mit  zu jedem neuen spark7 oder Studentenkonto ([www.sparkasse.at/OEAMTC-Angebot](http://www.sparkasse.at/OEAMTC-Angebot))  
und  im Rahmen von „Aktiv Bonuspunkte sammeln“ ([www.aktivcard.at](http://www.aktivcard.at)).

**Für aktives Fahren**

## Verena Preiner – 6.000 Punkte und noch mehr

Nach dem vierten Platz bei der U23-Europameisterschaft im Vorjahr hat Verena Preiner heuer neuerlich im Siebenkampf zugelegt. Zwar schrammte sie mit 5.822 Punkten um 78 Punkte am EM-Limit knapp vorbei, wurde aber dann für Amsterdam nachnominiert wo sie den sensationellen siebenten Platz holte.

**Herzliche Glückwünsche zu deiner sehr erfolgreichen Saison. Hast du dir das im Aufbautraining im Winter erträumen lassen?**

Verena Preiner: Danke! Nein überhaupt nicht. Ich war im Winter verletzt, Entzündung der Plantarsehne, und konnte so keine Läufe und Sprünge trainieren. Auch die Vorbereitung im Frühjahr lief nicht nach Wunsch. Daher bin sehr froh, dass ich bei der EM dann meine Leistung abrufen konnte. Das Training von Wolfi Adler war optimal darauf abgestimmt.



**Du hast das EM-Limit für Amsterdam knapp verfehlt und dann doch noch einen Startplatz erhalten. Wie hast du davon erfahren und wie war deine Reaktion?**

Ich wusste, dass es möglich ist, noch nachzurücken, aber habe kaum noch daran geglaubt. Am Dienstag in der Früh habe ich von Sportdirektor Hannes Gruber eine SMS bekommen, die mich über meinen Startplatz informiert hat. Normalerweise brauche ich immer ewig, um aus dem Bett zu kommen, aber an diesem Morgen bin ich aus dem Bett gesprungen und meinem Freund um den Hals gefallen. Ich habe mich so gefreut, doch noch die Chance bekommen zu haben, bei der EM mit am Start zu sein.

**In Amsterdam selbst lief es hervorragend für dich. Wie würdest du den Wettkampfverlauf beschreiben?**

Es hat schon sehr gut mit den Hürden und dem Hochsprung begonnen, wo ich das erste Mal unter 14sec gelaufen und auch das erste Mal über 1,70m gesprungen bin. Im Kugelstoß konnte ich eine konstante Leistung abrufen, und die 200m waren mit einer Bestleistung noch ein super Abschluss des ersten Tages.

Am zweiten Tag tat ich mir im Weitsprung etwas schwer und kam leider nicht über 5,69m hinaus. Im Speerwurf wurde es nochmal spannend, nachdem ich den ersten Wurf ziemlich in den Sand gesetzt habe. Den zweiten Wurf traf ich optimal: 48,31m. Diese persönliche Bestleistung brachte mich wieder um einen Top-Ten-Platz ins Rennen. Der 800-m- Lauf ist für mich keine Angstdisziplin. So konnte ich - mit den 6.000 Punkten vor Augen - einen guten Lauf absolvieren und beendete den Mehrkampf überglücklich mit 6.050 Punkten.

**Was war ausschlaggebend für deine Steigerung auf über 6.000 Punkte**

Es war die gute Betreuung und die Trainingsgestaltung durch meinen Trainer Wolfi, der auch in der Zeit, als es nicht so gut lief, an mich geglaubt hat und alles versucht hat, dass ich wieder in Form komme. Das konsequente und harte Training der letzten Jahre hat sich auf jeden Fall gelohnt. Aber auch die Physiotherapeuten und Ärzte und alle anderen in meinem Team, die mich unterstützen haben, tragen einen Teil dazu bei, dass diese Steigerung möglich war. Dafür danke ich allen!!



**Du trainierst in Linz bei Wolfgang Adler. Gibt es noch andere Trainer, die dich beim Training für deine sieben Disziplinen unterstützen?**

Wolfi ist für das gesamte Training zuständig und schreibt die Pläne. Wir holen uns aber in manchen Disziplinen immer wieder Inputs von außen. Zum Beispiel trainierte ich im Hochsprung in Passau mit Roland Fleischmann. Ebenso im Wurf, wo ich in Andorf mit Rainer Desch geworfen habe. Bei diesen Trainings ist mein Trainer so oft als möglich dabei, um sich das auch anzusehen.

**Der Siebenkampf hat in den letzten Jahren in Österreich einen enormen Aufschwung erlebt. Wie wichtig ist für dich die Konkurrenz im eigenen Land?**

Konkurrenz im eigenen Land ist sehr wichtig, da man sich so gegenseitig pusht und motiviert. Es ist auch toll, wenn man bei einem Großereignis nicht als einzige Österreicherin am Start steht, sondern man sich gegenseitig unterstützen und sich dann in Erfolgsmomenten gemeinsam freuen kann.

**Elisabeth Eberl**

**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](https://polar.com/at-de)



Teilnehmer des European Athletics Young Leaders Forum (YLF)

## YLF – Ein europäisches Forum pusht die Leichtathletik

Parallel zur den Leichtathletik-Europameisterschaften in Amsterdam fand zum fünften Mal ein „European Athletics Young Leaders Forum“ (YLF) statt. Hierbei handelt es sich um eine Plattform für aktive junge Menschen, die an der zukünftigen Entwicklung der Leichtathletik interessiert sind.

Begonnen hat dieses Projekt des Europäischen Leichtathletik-Verbands 2006 in Göteborg. Seit 2010 ist auch die UNESCO Partner dieser Veranstaltung.

Das Hauptziel der fünftägigen Zusammenkunft war, die Leichtathletik zu fördern und für die nächste Generation attraktiv zu gestalten. Dabei wurden zum Beispiel Projekte entworfen, auf deren Basis die Leichtathletik profitieren kann. Zudem wurde eine Community geschaffen, in der sich alle Interessenten aus ganz Europa austauschen können.

Jeder nationale Leichtathletik-Verband hat für das Forum junge Vertreter im Alter zwischen 18 und 28 Jahren eingeladen, die sich für die Entwicklung der Leichtathletik in ihrem Land einsetzen. Insgesamt haben 68 Personen aus 48

Mitgliedsverbänden am Forum teilgenommen. Der ÖLV entsandte mit Nike Eibel, Nina Lang und Philipp Albert drei Teilnehmer.



„Damit sollen junge Leute, die sich bereits jetzt in ihren Vereinen bzw. in ihren Landesverbänden engagieren, ge-

zielt gefördert werden“, erklärt ÖLV-Generalsekretär Helmut Baudis.

**Weltklasse-Athleten als Top-Referenten**

Eröffnet wurde das Forum von European Athletics Präsidenten Svein Arne Hansen. Es fand in der Universität Amsterdam statt. Jeder Tag startete mit einem spannenden Interview. Weltklassen-Athleten wie Sebastian Coe (IAAF Präsident), Rens Blom (Stabhochsprung-Weltmeister 2005), Andreas Thorkildsen (Speerwurf-Olympiasieger 2004/8) und Jenny Meadows (800m Hallen-Europameisterin 2011) standen den jungen Teilnehmern Rede und Antwort.

## Workshops und Europas Vielfalt

Die Workshops zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Projektmanagement, innovative Kommunikation, Projektförderung und Nachhaltigkeit in Verbindung mit Sport (UN-Sustainable Development Goals) waren besonders interessant. Von den Jugendlichen aus den verschiedenen Ländern Europas wurden unterschiedlichste Aspekte eingebracht.



Im Zuge des Forums präsentierten ehemalige Teilnehmer ihre erfolgreichen, aber auch anfangs gescheiterten Projekte, um Erfahrungen und Meinungen mit den Teilnehmern auszutauschen.

Unter anderen wurde ein erfolgreiches Anti-Doping-Projekt in Deutschland (Katrin Heyers) vorgestellt. Die in Italien weit verbreitete und beliebte Leichtathletik-Website TrackArena (Michele Fortunato), die auch in Österreich in den Startlöchern steht (trackarena.com) wurde präsentiert. Auch über die länderübergreifenden Leichtathletik-Sportwochen in Slowenien (Spela Hus) und die Nachwuchstrainingmethoden in Großbritannien (Lijana Kaziw) wurde informiert.

An den späten Nachmittagen erhielt jeder YLF-Teilnehmer die Chance, ein von ihm bereits durchgeführtes Projekt in Form einer Kurzpräsentation der Community vorzustellen. Auch das ergab eine lebhaftige Diskussion, Ver-

besserungsvorschläge inklusive. Österreichs Teilnehmer sprachen über Marketingauftritte bei heimischen Meetings, den „Superletics“-Wettkampf in der Steiermark sowie das „GUGL MEETING Indoor“.

## Spannung im Stadion inklusive

Natürlich kam auch die Europameisterschaft selbst nicht zu kurz. Alle Teilnehmer des YLF hatten die Möglichkeit, jede Evening-Session im Olympiastadion zu besuchen. Die Organisation der Bewerbe war perfekt, und die Dramaturgie der Europameisterschaften gut inszeniert. So blieb den österreichischen Teilnehmern auch ein rot-weiß-rotes Highlight nicht vorenthalten. Sie konnten beim abschließenden 800m-Bewerb der Siebenkämpferinnen dabei sein und mit Ivona Dadic gemeinsam über die errungene Bronzemedaille jubeln.

„Wir möchten uns beim ÖLV für die Möglichkeit zur Teilnahme am Young Leaders Forum bedanken. Wir haben tolle Erfahrungen gemacht. Der gegenseitige Austausch mit anderen Ländern trägt nachhaltig zur Entwicklung der Leichtathletik in Österreich bei, auch wenn am Ende doch jeder nur mit Wasser kocht“, war das gemeinsame Fazit von Nike Eibel, Nina Lang und Philipp Albert.

Die Projekte der ÖLV-Teilnehmer im Kurztext:



## Nike Eibel – „Superletics“

Ein interessantes Veranstaltungsformat wurde im Jahr 2015 erstmalig in der Steiermark konzipiert. Bei „Superletics“ haben Kinder die Möglichkeit, sich als Superhelden zu verkleiden und so mit ihren Superkräften spielerisch Leichtathletikbewerbe zu erleben.

## Nina Lang – „500“

In ihrer Masterarbeit analysierte Nina Lang die Marketingauftritte heimischer Meetings, speziell der Austrian Top Meeting Serie. „500“ steht dabei für die maximale Zahl an Besuchern, die es in Österreich zu erwarten gibt.



## Philipp Albert – „GUGL MEETING Indoor“

Das GUGL MEETING Indoor stellt nach dem Mehrkampfmeeting in Götzis das wichtigste internationale Leichtathletikmeeting in Österreich dar. Neben der stetigen Weiterentwicklung möchte das Organisationskomitee 2017 einen speziellen Fokus auf Nachhaltigkeit und Umwelt setzen.



Jan Siart mit Olympia-Starter Dominik Distelberger

## Der Olympiamasseur

Wir haben einen Olympiabetreuer zum Interview gebeten, den man live am Platz, aber auch im Fernsehen laut seine Schützlinge anfeuern hört. Früher schrie er dem Hammer nach, heute hört man oft ein „Geh ma Disti“! Die Rede ist von Jan Siart. Einer, der keine Wellnessmassagen anbietet, sondern jede Gewebe-verklebung findet und eisern behandelt.

### Seit wann und warum bist du Masseur?

Jan Siart: Warum? Weil es Spaß macht. Seit 2003 bin ich „normaler Masseur“, seit 2008 auch Sportmasseur, um mich auf Sportler zu spezialisieren und selbstständig zu arbeiten.

### Wer sind deine Patienten?

Da sind wirklich alle dabei. Nichtsportler, Fitnessleute, ambitionierte Hobbyläufer, Profileichtathleten, Tennisspieler, Bodybuilder und Boxer.

### Wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Als Mensch Jan? Na, da bin ich erblich vorbelastet. Mein Vater ist ja auch Hammerwerfer. Mit 2 oder 3 Jahren hab ich schon „Hammergeworfen“, da hat meine Mutter eine Plastikkugel an ein Seil geflochten und damit hab ich geworfen. Mit 10 bin ich dann einem

Leichtathletikverein beigetreten.

Als Masseur bin ich durch Karin Mayr Krifka zu den Leichtathleten gekommen. Ich habe ihre Trainingsgruppe vom SVS massiert. Bald ist dann der ÖLV dazu gekommen und ich war in Novi Sad bei der U20 EM 2009 dabei, wo zum Beispiel Dominik Distelberger und Jennifer Wenth und viele andere dabei waren.

### Wie bist du zu Olympia gekommen?

Ich bin seit 2008 für den ÖLV tätig und habe mich rauf gearbeitet. Die Athleten, die jetzt ganz oben sind, habe ich durch ihre gesamte Nachwuchszeit begleitet. Die European Games 2015 in Baku waren auch ein Sprungbrett und das erste Mal, dass ich für das ÖOC tätig war. Dort habe ich auch zusätzlich andere Sportarten betreut. In Rio habe ich dann neben Leichtathletik auch Gewichtheben und Tennis betreut. Wenn

ich als Masseur „Dorfdienst“ hatte, habe ich alle Sportler betreut, die etwas brauchten.

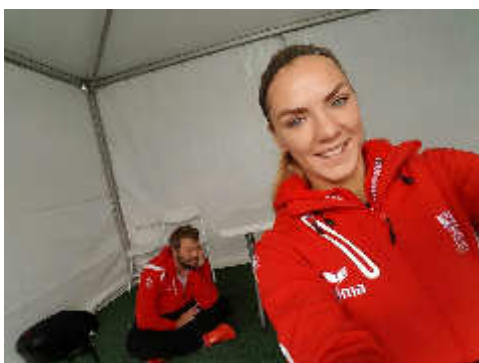


Dort gab es im Österreichhaus ein Masseurappartement. Im Wohnzimmer wurde behandelt und rundherum haben wir gewohnt.



## Kannst du uns etwas Kurioses aus Rio erzählen?

Bei der Einkleidung ist was Lustiges passiert. Ich habe Schuhgröße 48, was im normalen Leben außergewöhnlich groß ist. Bei der Einkleidung für Rio waren aber alle 48er schon vergriffen, weil halt viele Sportler auf großem Fuß leben. Deswegen hab ich auf den Einkleidungsfotos meine eigenen Sneakers an. Danach hab ich aber noch die richtigen Schuhe bekommen.



## Was war der beste Moment der Olympiasaison?

Es gab zwei beste Momente: Dominiks Qualifizierung für Rio in Götzis und Ivis (Ivona Dadic) Bronzemedaille in Amsterdam.

## Was trägst du zum Erfolg der Athleten bei?

Das ist ganz unterschiedlich. In der normalen Alltagsbetreuung bin ich dafür mitverantwortlich, dass es nicht zu Verletzungen kommt oder diese schneller und besser ausheilen. Ich gebe auch Empfehlungen was die Trainingspausen und Anpassungen des Trainingsplans betrifft. Und natürlich kann ich mit meinem Netzwerk an Physios und Ärzten etc. helfen, sollte wer etwas brauchen. Im Wettkampf ist das anders. Da bringe ich, auch wieder je nach Athlet, etwas anderes ein. Mal ist es Ruhe, mal sporne ich an und vertreibe die Nervosität. Und anfeuern gehört sowieso dazu. Da hört man mich auch meistens über den ganzen Platz.

## Demnach gibt es auch psychische Komponenten, die du mit betreust?

Die gibt es ohne Ende. Bei einem Mehrkampf gehe ich durch alle Höhen und Tiefen mit. Da bin ich definitiv ein ausgleichender Faktor zwischen Trainer und Athlet. Da sind die Trainer sogar oft nervöser. Oft werden Athleten bei mir „abgegeben“. Bei mir ist die Stimmung gut. Mit Massagetechniken kann ich auch die Nervosität bekämpfen, mit Witz sowieso. Die Athleten können mit mir und miteinander tratschen, blödeln, sich ablenken. Das ist extrem viel wert. Manchmal schicke ich auch Trainer weg, wenn es sein muss. Aber taktvolle Trainer merken eh, wenn ein Athlet bei mir gut aufgehoben ist. Wenn wir gemeinsam eine Woche unterwegs sind, dann reiße ich die Athleten auch aus dem Trott raus. Wir gehen ins Kino oder spazieren. Wenn ich jemanden zu Hause im Alltag betreue, ist das oft anders. Da geht es ums Zuhören, die Menschen reden lassen. Oder auch mal gemeinsam über etwas aufregen. Das ist ganz unterschiedlich.

## Was bringt Massage physisch noch für Vorteile?

Kommt drauf an, ob schon eine Verletzung besteht oder nicht. Präventiv läuft die Muskulatur glatter, das Verletzungsrisiko ist geringer und der Athlet kann sich leichter, mit weniger Aufwand, also energiesparender bewegen. Mit Dominik Distelberger habe ich viel an der Mobilität gearbeitet. Wenn er weniger Kraft braucht, um das Schleuderbein zu bringen, kann er z.B. schneller und energiesparender Hürdenlaufen. Wenn eine Verletzung schon vorliegt, verheilt sie bei der richtigen Therapie leichter.

## Für wen ist Massage etwas und woran erkennt man einen guten Masseur?

Für das körperliche Wohl ist Massage für 90% der Menschen was. Nur wer ein ganz besonders toller Yogi ist, braucht vielleicht keinen Masseur. Sonst, egal ob Sportler oder nicht, hat doch jeder so seine Schmerzpunkte, egal ob Knie oder Rücken vom Sitzen oder vom Arbeiten. Man kann die Le-

bensqualität um ein Vielfaches verbessern. Einen guten Therapeuten erkennt man daran, dass er Probleme behebt und Schmerzen nimmt und man mit einem guten Gefühl aus der Behandlung geht.



## Wo massierst du am liebsten?

Der Ort ist komplett unbedeutend. Egal ob unter einem Baum, im Zelt beim Wettkampf oder in meiner Praxis. Die Atmosphäre macht es zu einem guten Ort, und die Stimmung stimmt bei mir immer. Oft „kugeln“ 5 Athleten gleichzeitig bei mir herum und der „Schmäh rennt“, manchmal ist nur ein Athlet da und die Ruhe breitet sich aus.

## Wie erholst du dich vom Job?

Meine Arbeitswochen sind ja ganz unterschiedlich. Die Zeiteinteilung sehr flexibel, die Wettkampfreisen teils anstrengend. Da versuche ich für mich selbst Sport zu machen, alles was Spaß macht mache ich da: Ausdauer, Boxen, Thaiboxen usw. Neue Energie und Kraft tanke ich zuhause bei meiner Familie.

## Was sind deine Zukunftspläne?

Das größte Ziel, Olympia, hab' ich mir erfüllt. 2-3 Ideen stehen noch an, das wird sich in den nächsten Monaten zeigen. Dann schau' ich weiter.

Julia Siart



Tennisprofi Gerald Melzer schaffte es heuer in die Top 100

## Trackstories: Gerald Melzer – Österreichs Tennis-Ass mit Mehrkampfherz

„Ich glaube, dass Tennis neben dem Zehnkampf die athletischste Sportart ist“, äußert der weltbekannte Ashton Eaton nach seinem goldenen Zehnkampf bei den Olympischen Spielen. Diese Aussage des Weltrekordhalters im Zehnkampf wurde anschließend in den Medien mehrfach rezipiert und in der Sportwelt viel diskutiert. Daraufhin ist uns die Idee gekommen, für diesen Artikel den Tennissport mit der Leichtathletik genauer unter die Lupe zu nehmen.

Um die Frage, wie sich ein Tennisspieler in der Leichtathletikwelt schlagen würde zu beantworten, haben wir uns Hilfe vom österreichischen Tennisprofi Gerald Melzer geholt. Gerald knackte heuer die Top100 und gehört damit zur absoluten Spitze im Tennis.

**Gerald, du arbeitest im Konditionsbereich bekanntlich mit einem Leichtathletiktrainer, Philipp Wessely, zusammen. Siehst du Parallelen zwischen leichtathletikspezifischem Training und deinem Training? Beinhaltet dein Training leichtathletikspezifische Elemente**

Ja, ich arbeite mit Philipp seit ziemlich genau einem Jahr zusammen. Wo-

bei ein Jahr relativ ist, da ich die meiste Zeit auf Turnieren unterwegs bin. Hier liegt schon der erste große Unterschied vom Tennis zur Leichtathletik. Wir Tennisspieler haben im Prinzip nur eine "große" Vorbereitung im Winter zwischen den Saisonen. Der Durchschnitt liegt da bei etwa 5-6 Wochen. Dazu kommen unter dem Jahr noch zwei Trainingsblöcke von 2-3 Wochen. Philipp und ich haben uns für eine etwas längere Vorbereitung von sieben Wochen entschieden, um eine gute Basis für die kommende Saison zu schaffen. Ich bin sehr zufrieden mit meiner körperlichen Entwicklung seitdem wir zusammen arbeiten, und das war erst der Anfang.

Jetzt zur zweiten Frage: Ich denke, dass ich sehr viel aus dem "Leichtathletiktraining" nutzen kann. Beim Krafttraining machen wir sehr viele Übungen, die auch in der Leichtathletik üblich sind. Dazu kommen dann noch Übungen, die tennisspezifisch sind. Zusätzlich machen wir z.B. Laufschulungen und oft Mobilitätstrainings mit Hürden. Das hilft mir sehr, um in der Hüfte beweglicher zu werden.

**Was sind deiner Meinung nach Fertigkeiten von Tennisspielern, die sich Leichtathleten abschauen könnten?**

Ob sich ein Leichtathlet etwas abschauen könnte, weiß ich nicht. Ich

denke aber, durch die koordinative Beanspruchung beim Tennis hilft es, verschiedene Bewegungsabläufe vielleicht schneller umzusetzen und zu lernen.

**Wie viel Leichtathlet steckt in dir? Oder anders gefragt: Wärest du ein Leichtathlet geworden, in welcher Disziplin wärest du gelandet?**

Ich bin überzeugt, dass in mir sehr viel Leichtathlet steckt. Mir macht es unglaublich viel Spaß, die verschiedenen Disziplinen auszuprobieren und zu lernen. Abgesehen von den 400m oder 800m oder vielleicht sogar noch

mehr. Da ich aus dem Tennis komme, bei dem ich ja auch einiges brauche wie Schnelligkeit, Sprungkraft, Ausdauer und die Fähigkeit mit einem Ball umzugehen, würde es mich dann doch in den Zehnkampf ziehen. Natürlich auch, weil ich gehört habe, dass die Zehnkämpfer die Könige unter den Leichtathleten sind.

**Hast du die Olympischen Spiele im Fernsehen mitverfolgt? Wenn ja, welche Leistung in der Leichtathletik hat dich besonders beeindruckt? Gab es für dich einen enttäuschenden Ausgang in einem Event?**

Ja, habe ich so gut es ging zugehört. Mit der Zeitumstellung war es etwas schwierig, und die Wiederholungen am nächsten Tag waren dann doch nicht mehr so spannend. Unsere österreichischen Athleten habe ich natürlich mit Spannung verfolgt und ihnen die Daumen gedrückt. Unterhaltungsmäßig waren klarerweise die Bewerbe mit Usain Bolt sehr weit oben einzuordnen. Beeindruckend und gleichzeitig sehr enttäuschend fand ich den Auftritt vom deutschen Diskuswerfer (Anm. Christoph Harting). Dazu fand ich sein Verhalten extrem respektlos, auch den anderen Sportlern gegenüber.



**Was sagst du zu Ashton Eatons Aussage in einem Interview, dass Tennis nach dem Mehrkampf der am athletisch anspruchsvollste Sport ist?**

So etwas von einem Athleten seines Kalibers zu hören, schmeichelt uns Tennisspielern natürlich sehr. Ich denke aber ebenfalls, dass es unmöglich ist, diese Frage zu 100 Prozent zu beantworten. Ein Novak Djokovic z.B. hat seine Fitness dem Tennis einfach perfekt angepasst, in jeder Hinsicht, was sehr beeindruckend ist. Wenn man es jetzt mit anderen Wettkämpfen bei Olympia vergleicht, muss man natürlich sagen, es ist ein sehr sehr weiter Weg bis zu einer Medaille. Sechs Matches und das Finale sogar auf drei gewonnenen Sätze.

**Würden die Top 10 der Tenniswelt aufgereiht am Start stehen, wer glaubst du, hätte am Ende eines 100m-Rennens die Nase vorne?**

Da würde ich auf ein Fotofinish zwischen Rafael Nadal und Andy Murray

tippen. Sieger Rafael Nadal, für mich der größte Fighter, und in seinen besten Zeiten ein absolutes Biest.

**Wenn du dir für das nächste Turnier im Doppel einen Leichtathleten als Partner aussuchen könntest, wer wäre das?**

Würde mir ganz klar den polnischen Hammerwerfer (Anm. Wojciech Nowicki) an meine Seite stellen. Unsere Gegner wären so eingeschüchtert, dass es aufs Tennis dann gar nicht mehr ankommt.

**Was sind deine langfristigen Ambitionen im Sport?**

Ich bin sehr froh, dieses Jahr mein langjähriges und wohl erstes großes Ziel der meisten Tennisspieler, die Top 100, erreicht zu haben. Im Optimalfall möchte ich das Jahr um Platz 70 beenden. Langfristig heißt das Ziel, sich um Platz 40 einzupendeln. Tokio ist mit Sicherheit ein großes Ziel. Ich will unbedingt einmal bei diesem Ereignis dabei

sein und mein Land vertreten. Und sollte es nicht im Tennis sein, dann auf alle Fälle in einer Disziplin, in der ich nicht gegen Usain Bolt laufen muss. Was ich noch erwähnen möchte, Ich habe riesigen Respekt vor allen Leichtathleten, die sich vier Jahre lang auf so ein Event vorbereiten und tagtäglich alles dafür geben. Und dann hat man keine Garantie, dass alles gut geht. Wenn es dann schief geht, ist das mental, glaube ich, sehr schwer zu verkraften. Das ist bei uns ganz anders. Wir haben jedes Jahr mehrere Höhepunkte, für die wir arbeiten, eigentlich sogar fast jede Woche. Und wenn's einmal schiefgeht, sagen wir uns, nächste Woche neue Chance.

**Vielen Dank für das interessante Interview und alles Gute für deinen weiteren Weg.**

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



## GEMEINSAM GEWINNEN

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



**erima**<sup>®</sup>

SPORTSWEAR SINCE 1900



Die noch 16-jährige Sportlerin des ATUS Knittelfeld kürte sich mit 54,42m (4kg) zur Staatsmeisterin der Allgemeinen Klasse. Trainiert wird sie von Hans Pink und Wolfgang Mühlthaler.

## Nachgefragt bei Tatjana Meklau

Im Alter von 2 Jahren stand Tatjana erstmals auf Skiern. Der Skirennsport wurde zu ihrer großen Leidenschaft. Mit 12 Jahren folgte ein Wachstumsschub von 17cm. Von da an war es der jungen Sportlerin nicht mehr möglich schmerzfrei Sport zu betreiben. Ihr Leichtathletik-Coach Wolfgang Mühlthaler ließ sie sämtliche Disziplinen durchprobieren und dank seiner Geduld fand Tatjana im Hammerwerfen eine neue Sportart, die Spaß machte und gesundheitlich umsetzbar war. Seither betreibt die Sportlerin aus Spielberg Hammerwurf mit großer Begeisterung und Erfolg! Nur 80cm fehlten ihr heuer auf das U18 EM Limit. Dies machte sie mit dem Staatsmeistertitel der Allgemeinen Klasse wett. Eine Steigerung ihrer Bestleistung mit dem 4kg Hammer auf tolle 54,42m wurde mit Gold belohnt.

**Als Kind war ich...** sehr früh sportbegeistert und voll Bewegungsdrang

**Mein Traumberuf wäre...** Sportwissenschaftlerin.

**Ich schätze an Menschen...** Ehrlichkeit.

**Glücklich bin ich, wenn...** ich Süßes esse, trainiere, mit Erfolg belohnt werde, gesund bin, mit meiner Familie Zeit verbringe.

**Gar nicht gerne trainiere ich...** nie

**Eine besondere Gabe meines Trainers ist...** alles aus mir raus zu holen.

**In zwanzig Jahren werde ich...** noch immer eng mit dem Sport verbunden sein.

**Mein sportlicher Traum wäre...** an Olympischen Spielen teilzunehmen.

**Wenn ich nicht trainieren kann...** verbringe ich Zeit mit Familie und Freunden, lese Bücher und reise gerne.

**In der Schule bin ich...** ebenso ehrgeizig wie beim Sport.

**Ich ärgere mich, wenn...** ich meine Trainingsleistungen im Wettkampf nicht abrufen kann.

**Vor einem Wettkampf bin ich...** fokussiert.

**Mein sportliches Vorbild ist...** Lindsey Vonn.

**Beim Training bin ich...** äußerst zielstrebig und konsequent.

**Doping ist...** ein absolutes No-Go.

**Ein Trainer braucht für mich...** Einfühlungsvermögen.

**In den Ferien...** habe ich mehr Gelegenheit zu trainieren, jedoch nutze ich die Ferien auch um Erfahrungen im Berufsleben zu sammeln.

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)

## Statistik

ÖLV Jahresbeste 2016

### Männer

100	10,36	Markus Fuchs
200	21,43	Max Münzker
400	47,47	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	41,78	ULC R. Mödling
4x400	3:19,31	Zehnkampf U.
Hoch	2,08	A. Steinmetz
Stab	5,00	D. Distelberger
Weit	7,61	D. Distelberger
Drei	16,25	P. Kronsteiner
Kugel	15,60	G. Stamminger
Diskus	66,00	L. Weißhaidinger
Hammer	59,53	Marco Cozzoli
Speer	67,35	M. Kaserer
10-K	8175	D. Distelberger
20kmG	2:08:12	M. Reifinger
50kmG	5:37:10	D. Hirschmugl

### Frauen

100	11,73	Alexandra Toth
200	23,87	Carina Pölzl
400	55,76	Verena Preiner
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	2:41:52	Andrea Mayr
100H	13,11	S. Bendrat
400H	60,31	Verena Preiner
3000H	10:26,89	Lena Millonig
4x100	46,41	Union St. Pölten
4x400	3:57,57	Zehnkampf U.
Hoch	1,86	E. Kuntsevich
Stab	4,10	Brigitta Hesch
Weit	6,49	Ivona Dadic
Drei	13,18	Michaela Egger
Kugel	14,10	Ivona Dadic
Diskus	56,18	Veronika Watzek
Hammer	54,42	Tatjana Meklau
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:

### Paul Seyringer

geb. 2001; SU IGLA long life 1000m U16: **2:30,58 min** – 6.8.2016 Andorf

Alter Rekord: 2:30,8h Günther Pichler (1974)

### Anna Baumgartner

geb. 2001; SU IGLA long life 1000m U16: **2:50,40 min** – 6.8.2016 Andorf

Alter Rekord: 2:51,64 min Lisa-Maria Leutner (2005)

### Anna Baumgartner

geb. 2001; SU IGLA long life 2000m U16: **6:17,27 min** – 15.9.2016 Linz

Alter Rekord: 6:29,89 min Lisa-Maria Leutner (2004)



## Buchvorstellung

Ruth Schneeberger, Mitorganisatorin österreichischer Meisterschaften, Juristin, selbst aktive Läuferin und mehrfache Medaillengewinnerin bei österreichischen Meisterschaften von 1500 m bis Halbmarathon, veröffentlicht am 8.10. ihr erstes Buch.

Anna Walter, Rechtsanwältin und selbst Läuferin, übernimmt einen neuen Fall, bei dem nichts so ist, wie es anfangs zu sein scheint. Auf der Suche nach dem Täter wird die junge Frau schließlich mit ihrer eigenen Vergangenheit konfrontiert. . .

„Gefallener Mond“, Erscheinung: 8. Oktober, edition A



### Impressum

**Herausgeber** ÖLV-Pressereferat  
**Inhaber** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114  
**Redaktion** Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeisser, Valerie Kleiser, Viola Kleiser, Rose Koppitsch, Matthias Madzak, Hannes Riedebauer, Julia Siart, Herbert Winkler  
**Anzeigen** baudis@oelv.at  
**Internet** www.oelv.at  
**Email** office@oelv.at

Stand: 19.9.2016

# AUSTRIAN SPORTS RESORTS

## BSFZ AUSTRIA



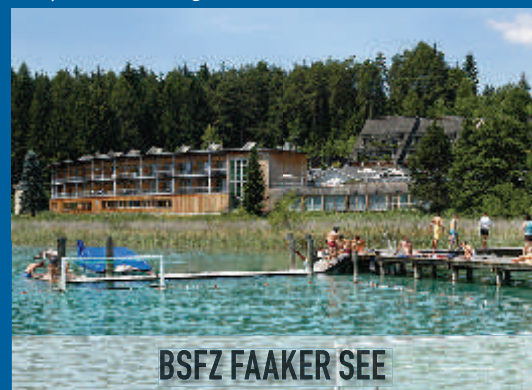
Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



**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)**