

Harte Arbeit fürs Comeback

Leichtathletik-Asse nach Verletzungen am Weg zurück

Story auf Seiten 3-4



London calling!



Das Olympiastadion London 2012, für Leichtathleten und Sportfans der Brennpunkt der Träume.

Bild: ODA / Getty Images

EDITORIAL



Dr. Ralph Vallon
ÖLV-Präsident

Am Weg zum Erfolg

Die Aufbruchstimmung in der heimischen Leichtathletik ist derzeit unverkennbar. Davon konnte ich mich am vergangenen Wochenende bei der 1. Leistungssportkonferenz des ÖLV in Steinbrunn überzeugen. Die Nationaltrainer/innen und die erfolgreichsten Heimtrainer/innen sowie die Sportverantwortlichen aller Landesverbände und die ÖLV-Führung ziehen an einem Strang. Eine wesentliche Voraussetzung um als Verband erfolgreich zu sein.

Vier unserer Top-Athlet/innen haben die Olympianormen bereits erbracht. Ende Oktober drücken wir unseren beiden Marathon-Assen Günther Weidlinger und Andrea Mayr die Daumen, dass sie ihre London-Tickets ebenfalls lösen. Im Vergleich zu Peking 2008, als nur 3 Leichtathleten mit dabei waren, sieht es vergleichsweise ganz gut aus. Mit gezielten Trainingsmaßnahmen und der Unterstützung durch das Sportministerium gilt es nun, unsere Olympia-Athlet/innen fit für Final- und Semifinalplätze zu machen. Die kontinuierlich gute Arbeit im Nachwuchs macht sich auch positiv bemerkbar. Hinter U20-Europameister Lukas Weißhaidinger haben mehr Athlet/innen als je zuvor die strengen Kaderkriterien für die diversen Elitekader erfüllt. Es ist noch viel zu tun, aber wird sind auf einem guten Weg!

Inhalt

Olympiatraum blüht auf	3
Leichtathleten am Weg zurück zur Spitze	5
ÖLV-Leistungssportkonferenz	9
Anti-Doping-Workshop	11
ORF SPORT + ab 26. Oktober	12
Kurz & fündig	13
Impressum, Bestenliste	16

Story

Comeback-Kids

Etwas mehr als neun Monate trennen uns von der Eröffnung der Olympischen Spiele in London am 27. Juli 2012. Das größte globale Sportereignis steht für Österreichs Top-Leichtathleten schon jetzt im Zentrum der Aufmerksamkeit. Deshalb legen wir in dieser Ausgabe einen Schwerpunkt auf London 2012.

Wie schwer es ist, nach Verletzungen wieder zurück an die Spitze zu kommen, das haben viele Sportler schon erfahren müssen. Mit einigen haben wir einen Blick in die „Werkstätten des Comebacks“ geworfen. Was man davon lernen kann:

1. Das Ziel im Auge behalten.
2. Kopf runter und durch!

IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

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



SIMPLY CLEVER



Superb

Der neue *Combi*

Schon ab 25.980,- Euro



Statt einfach die Erfolge aus über hundert Jahren Erfahrung zu feiern, gaben wir ihnen ein neues Zuhause: den neuen Škoda Superb Combi. Ein Auto, in dem all unsere größten Ideen ihren Platz gefunden haben. Zum Beispiel in einem Kofferraum mit bis zu 1.865 Liter Laderaum, aber auch in vielen innovativen Lösungen, die auf Wunsch erhältlich sind – wie die Heckklappe mit elektrischer Öffnung und Schließung oder dem großzügigen Panorama-Glasschiebedach. Denn für uns steckt wahre Größe auch in der Liebe zum Detail.

Alle angegebenen Preise sind unverb., nicht kart. Richtpreise inkl. NoVA und MwSt. Symbolfoto. Stand 02/11. Bei dem angeführten Listenpreis zum Superb Combi ist der 600,- Euro Combi-Bonus bereits berücksichtigt.

Verbrauch: 5,2–10,2 l/100 km. CO₂-Emission: 133–237 g/km.



Olympiastadion London 2012. Bild: ÖDA

Der olympische Traum blüht auf

London calling: Aus der Leichtathletik haben bereits vier Sportler das Olympialimit geschafft. Im Vergleich zu anderen Sportarten ein sehr guter Zwischenstand!

Andreas Vojta im 1500m Lauf, **Beate Schrott** über 100m Hürden, **Gerhard Mayer** im Diskuswurf und **Elisabeth Eberl** im Speerwurf: Dieses ÖLV-Quartett hat bereits die Qualifikation für die Olympischen Spiele in London 2012 erbracht. Erstmals gab es, dank Unterstützung des ÖOC und wie in vielen anderen Nationen üblich, bereits im vor-olympischen Jahr die Möglichkeit, das Olympiaticket zu lösen. Vier Qualifizierte sind ein ermutigender Zwischenstand, waren doch in Peking 2008 nur drei österreichische Leichtathleten am Start. Zudem könnte sich das Team noch in diesem Monat vergrößern. Denn am

30. Oktober treten Österreichs Marathonrekordler Günther Weidlinger und Andrea Mayr beim Frankfurt Marathon an, um das Olympialimit von 2:14:00 bzw. 2:35:00 Stunden anzugreifen.

Ein Spezialfall unter diesen vier Athleten mit Olympialimit ist Speerwerferin Elisabeth Eberl, die mit ihrer Bestleistung von 60,07 Metern (Rang 28 in der Weltrangliste) die geforderte Marke von 59,00 Metern klar übertroffen hat. Trotz dieser Leistung hat sie ihren Startplatz noch nicht fix, da es mit ÖLV-Rekordlerin Elisabeth Pauer eine zweite österreichische Speerwerferin von internationaler Klasse gibt.

Sollte auch Pauer im nächsten Jahr die 59 Meter übertreffen, kann nur eine von beiden in London antreten. Eine Entscheidung darüber wäre sehr schwierig. Das Wunschscenario: Beide übertreffen nächstes Jahr das mit 61,50 Meter festgelegte A-Limit des Leichtathletikweltverbandes. Dann könnten alle zwei in London werfen.

Ein Blick auf andere Sommersportarten zeigt, dass Österreichs Leichtathleten im Rennen um Olympiastartplätze recht gut unterwegs sind!

>>



Andreas Vojta | GEPA



Elisabeth Eberl | J.-P. Durand



Gerhard Mayer | Photo PLOHE



Beate Schrott | GEPA pictures

>> Fortsetzung von Seite 3

Olympiaqualifikation London 2012

Die Qualifikation ist in jeder Sportart unterschiedlich geregelt. Zum Teil werden die Olympiateilnehmer erst an einem Stichtag mit Bezug auf Quotenplätze oder Weltranglisten fixiert. Die endgültige Nominierung obliegt dem ÖOC. Ein Rundruf Anfang Oktober bei mehreren Sportverbänden, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, ergab folgendes Bild.

Badminton

Die Olympiaqualifikation via Weltranglistenplätze steht erst Anfang Mai 2012 fest. Teilnehmer in Peking 2008: -

(Beach-)Volleyball

Im Beachvolleyball gibt es maximal je zwei Startplätze für Zweierteams bei Damen und Herren. Die Qualifikation ist über die Weltrangliste sowie über Olympische Qualifikationsturniere möglich. Aus derzeitiger Sicht sollten sich beide Damenteams und mindestens eines, wenn nicht sogar beide Herrenteams qualifizieren, also sechs bis acht Sportler. Im Volleyball ist die Qualifikation einer Mannschaft unwahrscheinlich. Peking 2008: 6 Sportler (3 Teams)

Fechten

Derzeit kein fixer Teilnehmer, weil die Qualifikation noch bis Anfang 2012 läuft. Peking 2008: 1 Sportler

Judo

Die Plätze werden nach der Weltrangliste Stand Ende April 2012 vergeben. Nach derzeitigem Stand sollten Sabrina Filzmoser und Ludwig Paischer so gut wie fix dabei sein. Drei bis fünf weitere Sportler haben Chancen. Peking 2008: 3 Sportler

Kanu

Die Olympianorm haben insgesamt sieben Sportler erbracht, aber es können nur vier entsandt werden, da pro Nation und Bootsklasse nur ein Startplatz vergeben wird. Fix qualifiziert haben sich die Weltmeisterinnen im Flachwasser K2 Yvonne Schuring und Viktoria Schwarz, wobei hier auch ein Start von einer Sportlerin im K1 möglich ist. Voraussichtlich werden in London vier Boote an den Start gehen. Peking 2008: 4 Sportler

Leichtathletik

Gerhard Mayer (Diskus), Andreas Vojta (1500m), Elisabeth Eberl (Speer) und Beate Schrott (100m Hürden) haben das Limit bereits erbracht. Aus mehreren realistischen Kandidaten könnten vier bis fünf weitere die Qualifikation schaffen. Peking 2008: 3 Sportler

Radspport

Es werden sich voraussichtlich sieben AthletInnen (+/- 1) qualifizieren, darunter drei StraßenfahrerInnen, drei MTB-AthletInnen und ein BMX. Im Bahnrennsport wird kein Österreicher vertreten sein. Peking: 6 Sportler

Schießen

Bisher gibt es drei Quotenplätze für Österreich (Christian Planer, Thomas Farnik, Stephanie Obermoser), die jedoch nicht zwingend an diese Sportler gebunden sind. Bei der EM in Vierumäki, Finnland, von 14. bis 20. Februar 2012 könnten noch ein bis zwei weitere Schützen einen Quotenplatz schaffen. Peking 2008: 3 Sportler

Schwimmen

In der Sparte Schwimmen gibt es bis jetzt drei Einzelsportler (Markus Rogan, Dinko Jukic und Jördis Steinegger), die das Limit erbracht haben, dazu noch die 4 x 200m Freistilstaffel der Männer. Gegen Dinko Jukic, der auch zur Staffel-Qualifikation beigetragen hat, läuft derzeit jedoch ein Dopingverfahren der NADA Austria. Peking 2008: 12 Sportler

Segeln

Der wichtigste Qualifikationsbewerb findet bei der WM von 3.-18. Dezember in Perth, Australien, statt. Hier werden 75 Prozent der Olympia-Quotenplätze vergeben. Das restliche Viertel an Startplätzen wird bei Regatten im Mai 2012 fixiert. Bei den Olympischen Spielen ist pro Nation und Bootsklasse je ein Aktiver bzw. ein Team startberechtigt. Aus Österreich könnten 5-7 Sportler die Teilnahme schaffen. Peking 2008: 11 Sportler (6 Boote), inkl. Hagara / Steinacher in der Bootsklasse Tornado, die aus dem olympischen Programm gestrichen wurde.

Tischtennis

Bisher sind aufgrund ihrer Weltranglistenplatzierung zwei Herren und eine Dame fix für London 2012 qualifiziert. Maximal können sich insgesamt drei Herren und drei Damen qualifizieren (realistisch 3+2). Peking 2008: 7

Triathlon

Realistisch ist, dass je ein Mann und eine Frau einen Olympia-Quotenplatz laut Weltrangliste schaffen. Favoriten dafür sind Andreas Gigmayr und Lisa Perterer. Peking 2008: 4

Turnen

Mit Caroline Weber ist in der Rhythmischen Sportgymnastik eine Teilnehmerin fix. Eine Turnerin kann bei den Pre-Olympics Mitte Jänner noch die Qualifikation schaffen. Die Männer haben bei der WM in Tokio den Quotenplatz verpasst. Peking 2008: 1

Webtipps:

www.olympia.at
www.london2012.com



Harte Arbeit fürs Comeback

Viele von Österreichs besten Leichtathleten wurden heuer von Verletzungen gebremst. An ihren sportlichen Zielen und dem Traum von Olympia in London 2012 haben alle weiter gearbeitet – mit Einsatz, Einfallsreichtum und einer Riesenportion Durchhaltevermögen. Fünf Geschichten vom Weg zurück.

„Wenn's laaft, dann laaft's“: Diese traumwandlerische Selbstsicherheit, in der neue Erfolge aus der Motivation durch gewesene Erfolge entstehen, die gibt's nur ganz selten. Aber es gibt sie. Häufiger ist jedoch das Gegenteil der Fall: Es läuft nicht, und man kämpft mit allen erdenklichen Mitteln dafür, dass es wieder aufwärts geht. Das Überwinden von Tiefpunkten gehört zum Sportlerdasein wie das tägliche Training. Monatelange Verletzungen haben viele von Österreichs besten Leichtathleten heuer gebremst. Sie ließen sich aber nicht aus der Bahn werfen. Jetzt geht's – hoffentlich – wieder bergauf! Mit einigen von ihnen haben die **ÖLV Nachrichten** gesprochen. Ein Blick in die Werkstätten des Comebacks.

Raphael Pallitsch: 843 Stufen statt 800 Meter

Einer der Aufsteiger der Hallensaison 2011 war Raphael Pallitsch (Lauf-Impuls Oggau). Über 800 Meter qualifizierte sich der 21-jährige Burgenländer mit 1:48,37 Minuten für die Hallen-EM von Paris. Schon kurz davor spürte er Schmerzen an der rechten Großzehe. „Damals hatte ich noch keine Diagnose. Außerdem wollte ich unbedingt in Paris starten“, blickt er zurück. Die Beschwerden entpuppten sich als Bruch des Sesambeins. Er musste die komplette Freiluftsaison ohne Wettkampf vorbei ziehen lassen.

„Es war eine schwierige Phase. Ich konnte nicht abschätzen, wie lange es dauert und habe mich von einem Fluchtweg zum nächsten gehandelt. Zuerst dachte ich: Vielleicht geht sich die U23-EM noch aus.

Dann: Vielleicht kann ich das Universiade-Limit noch schaffen. Dann: Vielleicht kann ich im September noch einen Wettkampf machen. Ich habe immer eine gedankliche Brücke zum nächsten möglichen Bewerb gebaut, bin aber wieder auf dem harten Boden gelandet. Meine Freundin Anna hat mich in dieser Zeit sehr unterstützt, und meine Lebenseinstellung hat mir sehr geholfen“, schildert er die vergangenen Monate. „Was mich wach gehalten hat, war, dass die Limits für die Hallen-WM und die Freiluft-EM für mich absolut zu schaffen sind.“

Mit Grundlagenausdauer, Beweglichkeit und Kraftübungen hat er sich fit gehalten und im Training auch neue Wege nach oben gefunden. Bergauf und über Stiegen konnte er trotz Verletzung gut laufen. Dies gipfelte im Wettkampfstart am 1. Oktober beim Millennium Tower Run-Up. 843 Stufen ging es in Österreichs höchstem Bürogebäude nach oben. Nach drei Durchgängen, aus denen die Zeiten addiert wurden, hat „Raphi“ den beachtlichen vierten Platz erreicht: „Ein schöner Erfolg! Und gut, wieder ein Feeling für Wettkämpfe zu bekommen“, freute er sich.

Die Verletzung ist noch nicht ganz ausgeheilt, „ich würde sagen zu 80-85 Prozent, wenn man das beziffern kann.“ Aber sein Blick ist klar nach vorne gerichtet. Mit Trainingslagern in Portugal und Südafrika will er sich für die Hallensaison in Form bringen. Ziel ist das Hallen-WM Limit von 1:48,00 Minuten über 800 Meter und idealer Weise auch gleich das EM-Limit von 1:47,80 Minuten. Dann gibt es noch das große Thema „Olympia 2012“ in London: „Ich kann nicht sagen, dass es mich nicht interessiert. Aber es ist ein enormer



Raphael Pallitsch tauschte verletzungsbedingt die Laufbahn gegen das Stiegenhaus Foto: W. Lilje

Anspruch, zu den wenigen zu gehören, die das schaffen. Wenn ich mich in der Halle um eine Sekunde verbessern kann, etwa auf eine niedrige 1:47er Zeit, dann würde mir noch eine weitere Sekunde aufs Olympialimit von 1:46,30 fehlen – damit wäre das London zumindest in Reichweite.“

Andreas Rapatz: Endlich wieder wertvolle Trainings

Die Geschichte von Andreas Rapatz (VST Laas) gleicht der von Pallitsch bis ins Detail. Auch er startete über 800 Meter bei der Hallen-EM in Paris; er bekam ebenso Schmerzen am Sesambein und blieb in der Freiluftsaison ohne Rennen. Bei dem 25-jährigen Kärntner haben die Probleme im Mai begonnen. Grund: Ein Kapsel-Einriss am Grundgelenk der linken Großzehe samt Ödem am Sesambein. >>



Speerwurfrekordlerin Elisabeth Pauer und 800m-Spezialist Andreas Rapatz haben ihr Comeback und Olympia 2012 fest im Visier. Fotos: GEPA pictures

>> Fortsetzung von Seite 5

Zwei Monate lang konnte er nur alternativ trainieren, beispielsweise mit mehrstündigen Radausfahrten oder Schwimmen. „Vormittags hatte ich meist Therapie, am Nachmittag Training. Das ist sehr zeitaufwendig, da ist man zum Glück abgelenkt“, durchtauchte er die erzwungene Wettkampfpause.

„Die nächsten zwei Monate habe ich vorsichtig getestet, ob Dauerläufe wieder funktionieren. Seit Anfang Oktober mache ich wieder Trainings, die sportlich wertvoll sind“, freut er sich. Zurück im normalen Trainingsalltag hat er seine Pläne bereits geschmiedet: „Zuerst peile ich die Hallen-WM an. Wenn ich wieder Probleme bekomme, kann ich das abhaken. Das große Ziel ist natürlich Olympia, keine Frage. Wegen der Verletzung ist es aber eine knappe Geschichte.“

**Elisabeth Pauer:
Jetzt geht wirklich etwas vorwärts!**

Eine enge Sache wird die Olympiateilnahme auch für Elisabeth Pauer (SVS). Die ÖLV-Speerwurfrekordlerin sollte zwar, so sie gesund ist, das Limit von 59,00 Metern übertreffen können.

Allerdings hat das ihre Trainingskollegin Elisabeth Eberl heuer mit 60,07 Metern bereits geschafft. Und nur eine von ihnen kann in London werfen. Es sei denn, beide übertreffen auch das internationale A-Limit von 61,50 Meter.

Bis dahin heißt es für Eli Pauer zuerst wieder voll fit und belastbar werden. Wegen Schmerzen in der Schulter konnte sie heuer nur einen einzigen Wettkampf absolvieren. „Die Probleme haben im März begonnen. Ich habe es anfangs nicht so ernst genommen und bin sogar zum Winterwurf Europacup gefahren. Dort habe ich den Wettkampf aber abgesagt.“

Danach ist es nie mehr rund gelaufen. „Ich habe immer gehofft, dass es besser wird und wollte unbedingt Wettkämpfe machen. Geholfen haben mir die Physiotherapie, das Mentaltraining bei Patrick Bernatzky in Salzburg und das Training, das ich zwischendurch immer machen konnte. Aber es war schon schwer, weil man immer wieder einen Dämpfer kriegt. Es drückt auf die Psyche, wenn man keinen Wettkampf gemacht hat und die anderen werfen sieht.“ Den Druck, unbedingt Wettkämpfe machen zu

wollen, hat sie gemeinsam mit ihrem Trainer Gregor Högler im August rausgenommen. „Richtig erleichtert war ich, als wir beschlossen haben, heuer keine Wettkämpfe mehr zu machen. Da war der Stress weg.“ Wobei ihr einziger Saisonstart sehr wichtig für Pauer war. Bei den Staatsmeisterschaften in Innsbruck wollte sie unbedingt antreten, obwohl ihr klar war, dass sie dort nicht glänzen würde. Mit 48,55 Meter hat sie den zweiten Platz geholt. „Dieser Bewerb war sehr wichtig für mich. Ich wollte einfach zeigen, dass ich aktiv bin. Und es war sehr gut, wie ich gemerkt habe, dass der Schulter beim Werfen nichts passiert.“

Seit Mitte September trainiert sie wieder mit vollem Schwung – Ausdauer, Zirkeltraining, Medizinballwürfe. „Beim Speerwerfen habe ich gespürt, dass ich noch mehr Aufbau brauche. Es geht aber viel besser als im Frühling und Sommer, weil ich sehe, dass wirklich etwas vorwärts geht.“ Der Winterwurf Europacup im März in Montenegro ist ihr erstes konkretes Ziel. Der große Traum bleibt natürlich die Olympiaqualifikation für London. >>

>> Fortsetzung von Seite 6

**Clemens Zeller:
Studium ist abgeschlossen**

400m-Rekordler Clemens Zeller hat Ende September ein außersportliches Ziel erreicht und sein Studium an der Pädak (Mathematik, Sport) abgeschlossen. Sportlich blickt er nur Schritt für Schritt voraus. Seit der Hallen-EM von Paris, bei der er den achten Platz erreicht hat, absolvierte er nur ein einziges Rennen, in der 4x400-Staffel für seinen Verein ULV Krems. Probleme bereitete ihm u.a. die Achillessehne. Die fällige Pause hat er im Studium gut genutzt.

„Jetzt stehe ich wieder im Training, aber es wird dauern, wieder 100% den Anschluss zu finden“, weiß er. „Die Hallen-WM könnte knapp werden, wäre aber schön. Das große Ziel heißt aber Olympische Spiele.“ Er müsste dazu wieder im Bereich seines ÖLV-Rekordes von 45,69 Sekunden laufen. Das Limit steht bei 45,70. Voraussetzung ist, dass er ohne Unterbrechungen und verletzungsfrei trainieren kann.



**Benjamin Siart:
Kopf runter und durch!**

Unterbrechungen im Training kennt Hammerwerfer Benjamin Siart (SVS) seit heuer nur zu gut. Bereits seit Februar 2010 hat er Probleme mit dem Rücken, genau genommen im Facettengelenk der Lendenwirbelsäule. Die Vorjahressaison ist mit einer Bestleistung von 70,24 Metern noch einigermaßen gut gelaufen.

Im Dezember 2010 kamen die Schmerzen jedoch wieder. Im Februar und Ende März 2011 gab es erneut Rückschläge. „Besonders die Verletzung im März hat mich wohl die Saison gekostet“, blickt er zurück. „Ich habe mir wegen der Schmerzen und Unterbrechungen so große technische Unsicherheiten und Unsauberkeiten angeeignet, dass Würfe über 70 Meter heuer nicht mehr möglich waren.“

Die Motivation war nie ein Problem am Weg zurück: „Ich wollte einfach immer so schnell wie möglich wieder zum Training. Das nicht zu können ist hart, mindert aber die Motivation nicht.“ Eine schwere Phase musste er dennoch durchstehen: „Ich konnte anfangs damit nicht gut umgehen, besonders weil ich mich dieses Jahr mehr als je zuvor auf den Sport konzentriert habe und deswegen nach Leverkusen gezogen bin.“

Dort trainiert er mit Helge Zöllkau, der unter anderem die Speerwerferinnen Linda Stahl und Katharina Molitor sowie Hammerwerfer Markus Esser coacht. „Die ersten paar Verletzungspausen habe ich ganz gut weggesteckt. Ich habe auch 2011 einige sehr gute Trainingsleistungen gezeigt – aber ab März ist nichts mehr gegangen, da war immer noch eine gewisse Hemmung, natürlich auch Frustration. Ich arbeite jetzt mit einem Mentalcoach, um das weg zu bekommen.“

Hammerwerfer Benjamin Siart (Foto: W. Lilge) will fit werden und bleiben – und 2012 wieder große Weiten erzielen. Clemens Zeller (Foto: GEPA pictures) hat die schwierige Saison für den Studienabschluss genutzt.

Bei den Tiefpunkten hat er versucht durchzutauchen: „Kopf runter und durch! Hintern auf den Ergometer oder auf die Matte, um Stabilisationsübungen zu machen!“, hieß sein Motto.

Etwa seit Juni ist er wieder beschwerdefrei. Sein Ziel beschreibt der vielfache Staatsmeister, der mit Bestleistung von 72,29 Meter an dritter Stelle der ewigen ÖLV-Bestenliste steht, so: „Ich möchte wieder fit werden, und es vor allem auch bleiben.“

Sollte das gelingen, ist auch die Olympia-Qualifikationsmarke von 74,00 Meter nicht ausgeschlossen. „Wenn der Rücken hält und das Training so gut greift, wie es das streckenweise im letzten Jahr getan hat, habe ich es auch drauf, das Limit für die Olympischen Spiele werfen.“

Andreas Maier



Erleben Sie das Landessportzentrum VIVA im Burgenland

Sonderkonditionen für ÖLV-Vereine und Mitglieder!

Nähere Infos auf www.vivasport.at
und rezeption@vivasport.at



Landessportzentrum



**Hotel, Events, Seminare & Kulinarik,
450 m² Fitness-Studio & Aerobic-Facilities vom Feinsten,
Trainingscamps & Fussball,
Handball, Basketball, Volleyball, Tennis, Squash, Klettern,
Sauna, Solarium, Dampfbad, Massagen...**

**Trainingsstätte des SC Magna Wr. Neustadt
und der Volleyball-, Handball- und
Basketball-Nationalteams sowie
Olympia-Stützpunkt der Ringer**



Landessportzentrum VIVA
Industriegelände 1
2491 Steinbrunn - Neue Siedlung
T. +43 (0)2624 58970
Email rezeption@vivasport.at
www.vivasport.at



ÖLV-Leistungssportkonferenz

Von 8.-10. Oktober 2011 fand die erste ÖLV-Leistungssportkonferenz im burgenländischen Landessportzentrum VIVA Steinbrunn statt. Verschiedene Arbeitstagungen sowie zwei Fortbildungen standen für Trainer/innen und Sportverantwortliche auf dem Programm.

Den Auftakt der mehrtägigen Veranstaltung bildeten Treffen der Teamleiter der Disziplinengruppen Sprint, Sprung, Wurf und Mehrkampf sowie der ÖLV-Nationaltrainer am Freitag-Abend. Dabei wurden die kommenden Trainingskurse (u.a. das U18/U16-Impulsseminar, der U23/U20-Trainingskurs sowie die Kraftfortbildungen) vorbereitet.

Gemeinsam zum Erfolg

Am Samstag stießen zu den ÖLV-Nationaltrainer/innen zahlreiche Heimtrainer/innen der ÖLV-Elite-Kaderathlet/innen, die Mitglieder der ÖLV-Sportkommission sowie die Sportverantwortlichen aller Landesverbände dazu. ÖLV-Präsident Dr. **Ralph Vallon** und BLV-Präsident Dipl. Ing. **Achim Jäger** hatten somit die Ehre, insgesamt 60 Leichtathletik-Expert/innen in Steinbrunn zu begrüßen.

Im Anschluss an die offizielle Eröffnung referierte **Jürgen Mallow**, der seit einem Jahr dem ÖLV-Trainerteam vorsteht, über

den Leistungssport im ÖLV und die Zusammenarbeit im Trainerbereich. Mallow, der von 2004 bis 2008 leitender Bundestrainer und dann bis zur WM in Berlin 2009 Sportdirektor im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) war, zog ein positives Resümee über die Arbeit im abgelaufenen Trainingsjahr. Er zeigte aber auch Verbesserungspotentiale auf: „Viele österreichische Nachwuchsatleten trainieren zu wenig. Das ist der Grund, warum sie später den Anschluss an das Weltniveau nicht (mehr) schaffen.“ Auch die Betreuungssituation könnte besser sein. „Ich habe noch nie zuvor so viele junge Athleten gesehen, die alleine trainieren“, hält er fest. Die Erziehung zur Selbständigkeit im Training ist wichtig, dennoch müssen die jungen Athleten im Trainingsprozess begleitet werden. Mehr hauptamtliche Trainer/innen sowie eine gute Vernetzung mit den vielen ehrenamtlichen Heimtrainer/innen sind die

Schlüssel zum Erfolg. Die ÖLV-Leistungssportkonferenz bildet die ideale Plattform zum Austausch und zur fachlichen Diskussion.

Krafttraining - Von der Theorie zur Praxis

IMSB-Mitarbeiter Mag. **Gregor Bialowas** referierte im Anschluss zum Thema „Krafttraining für Leichtathleten“. Er wird in den kommenden Wochen auch ein „Personal Coaching“ im Krafttraining in der Praxis mit ausgewählten Nachwuchskader-Athlet/innen und ihren Heimtrainer/innen in der Südstadt und in Schielleiten durchführen. Nach dem Mittagessen wurde die Tagung in den Disziplinengruppen Sprint/Hürden, Lauf, Sprung, Wurf und Mehrkampf fortgesetzt. Die einzelnen Kleingruppen analysierten das abgelaufene Wettkampfsjahr, ... >>>



v.l.n.r. ÖLV-Generalsekretär Mag. Helmut Baudis, ÖLV-Präsident Dr. Ralph Vallon und BLV-Präsident DI Achim Jäger



Jürgen Mallow, Leiter des ÖLV-Trainerteams, bei seinem Referat.

>>> Fortsetzung >>>

.... planten die gemeinsame Trainings- und Wettkampfmaßnahmen in der kommenden Saison und bildeten sich fachlich mit einer internen Fortbildungseinheit weiter.

Leistungssport im ÖLV und in den Landesverbänden

Parallel dazu tagte die ÖLV-Sportkommission mit den Sportverantwortlichen der Landesverbände, darunter waren auch die LV-Präsidenten **Peter Bründl** (Sbg), Ing. **Walter Ottmann** (Wien) sowie DI **Achim Jäger** (Bgl).

Sportdirektor Mag. **Hannes Gruber** und Generalsekretär Mag. **Helmut Baudis**

gaben allen Anwesenden zu Beginn einen Überblick über die Leistungssportaktivitäten im ÖLV. Der Bogen spannte sich vom Sportprogramm (Terminkalender, Kader, Nominierungskriterien, Limits) über die Kader- und Spitzensportförderungen (Team Rot-Weiß-Rot, Sporthilfe, etc.), den bundesweiten Nachwuchs- und Trainermaßnahmen bis hin zum Thema Aus- und Fortbildungen.

In einem zweiten Schritt wurden die Verantwortungsbereiche in den einzelnen Segmenten zwischen dem ÖLV und den Landesverbänden abgesteckt und Informationen über die Leichtathletik-Aktivitäten und Fördersysteme in den Bundesländern ausgetauscht. Schlussendlich wurden aktuelle Themen wie die Einführung

eines Bundesländercups in der Altersklasse U16, die Zweckmäßigkeit des Turnusplans bei der Vergabe der Österreichischen (Staats-) Meisterschaften und ein Entwurf zu einer neuen ÖLV-Cuppunkte-Wertung diskutiert.

Am Sonntag-Vormittag fanden abschließende

Beratungen in den einzelnen Disziplinengruppen statt.

Übungsleiterausbildung nach einheitlichem Schema fixiert

Die ÖLV-Sportkommission und die Sportverantwortlichen der Landesverbände finalisierten unter Leitung von ÖLV-Vizepräsidentin Mag. **Sonja Spendelhofer** und ÖLV-Lehrwart **Karl Bauer** das Ausbildungskonzept der Leichtathletik-Übungsleiterausbildung. Ab sofort kann diese einheitlich in ganz Österreich angeboten werden. Das Skriptum und die Lehrunterlagen werden vom ÖLV zentral zur Verfügung gestellt.

Verletzungsprophylaxe aus der Sicht des Orthopäden

Zum Abschluss war ÖLV-Verbandsarzt Prim. Dr. Alfred Engel am Wort. Er sprach über Verletzungsprophylaxe und versuchte den Teilnehmer/innen Hintergrundwissen zum Thema näherzubringen. Ein arbeitsintensives, aber stimmungsmäßig extrem positives Wochenende fand somit einen würdigen Abschluss.



Der Festsaal im Landessportzentrum VIVA Steinbrunn war gut besucht.



Sportdirektor Mag. Hannes Gruber, Verbandsarzt Prim. Dr. Alfred Engel



Die Disziplinengruppe „Sprung“ kurz vor Arbeitsbeginn.

Anti-Doping Workshop

Das Impulsseminar Anfang November wird im Rahmen der Europäischen Anti-Doping Initiative ausgetragen werden. Am 28./29.9.2011 trafen sich die „Anti-Doping Junior Botschafter/innen des ÖLV zur Vorbereitung der verschiedenen Anti-Doping-Module in Wien.



Der Österreichische Leichtathletik-Verband ist Partner der Europäischen Anti-Doping Initiative (EADIn), welche von der Europäischen Union gefördert wird.

Ziel dieser Initiative ist es, Anti-Doping-Wissen, Werthaltungen und Einstellungen in Form von **Peer-to-Peer Education** an andere Jugendlichen weiterzugeben. Aus diesem Grund wurden im Juni 2011 fünf junge Leichtathlet/innen des Verbandes im Rahmen eines internationalen Camps in Deutschland zu „Anti-Doping Junior-Botschafter/innen“ ausgebildet.

Im Rahmen von vier Workshop-Modulen soll nun beim kommenden Impulsseminar mit den jugendlichen Teilnehmer/innen im Alter von 15 bis 18 Jahren über die Thematik informiert und vor allem auch diskutiert werden. ÖLV-Vizepräsidentin **Sonja Spindelhofer**, ÖLV-Projekt Koordinatorin **Renate Reingruber** und Generalsekretär **Helmut Baudis** werden die fünf „Junior-Botschafter/innen“ **Matthias Hayek, Tanja Eberhart, Sophie Wallner, Peter Seebacher** und **Christoph Mrkvicka** dabei unterstützen.

Die Module, welche jede/r Nachwuchsathlet/in in Schielleiten durchlaufen wird, werden jeweils 45 Minuten dauern und folgende Schwerpunkte umfassen:

- (1) Dopingkontrolle, (2) Doping-Mentalität
- (3) Statements gegen Doping, (4) Infoblock

Weitere Informationen zur Europäischen Anti-Doping-Initiative (EADIn), die im Jänner 2012 bei den 1. Olympischen Jugend Winterspielen in Innsbruck abgeschlossen wird, finden Sie hier: <http://www.anti-doping-initiative.eu/>

Besuch bei NADA Austria

Im Zuge des Vorbereitungstreffens in Wien wurde auch die Geschäftsstelle der NADA Austria in Wien besucht.

David Müller informierte dabei die kleine ÖLV-Delegation über die NADA, deren Präventionsaktivitäten (Webpages, Broschüren, etc.), die aktuelle große Kampagne „**Saubere Zeiten**“ sowie geplante Aktionen für 2012.



v.l.n.r. Matthias Hayek, Tanja Eberhart, Sophie Wallner, Peter Seebacher, David Müller, Christoph Mrkvicka, Renate Reingruber

Die Europäische Anti-Doping Initiative wird gefördert von der Europäischen Union.





saubere zeiten

Wer dopt, verliert.

Eine Initiative der 

Mit freundlicher Unterstützung durch:













in Partnerschaft mit 

Volles Programm auf ORF SPORT + ab 26. Oktober

Am Nationalfeiertag geht der neue 24-Stunden Spartenkanal ORF SPORT + auf Sendung. Damit sollen ergänzend zum bisherigen ORF-Angebot Sportarten und Bewerbe gezeigt werden, die bisher keinen breiten Raum eingenommen haben.

Bei einer Kick-off Veranstaltung im Schwechatzer Sportzentrum „Multiversum“ haben am Dienstag, 4. Oktober ORF Generaldirektor **Alexander Wrabetz**, TV-Sportchef **Hans-Peter Trost** und die Sendungsverantwortliche für ORF SPORT +, **Veronika Dragon-Berger** über die Ziele und Programminhalte des neuen Kanals informiert.

Feiertag und Vielfalt des Sports

Von einem „ORF-Feiertag am Feiertag“ sprach Generaldirektor Wrabetz, da neben ORF SPORT + auch der Kultur- und Informationskanal ORF III zu diesem Termin neu auf Sendung geht. Der 24-Stunden-Sportkanal soll „für alle jene Zuschauer zum unverzichtbaren Zusatzangebot werden, die sich für österreichischen Spitzensport und Spitzensport in Österreich begeistern.“

„Unser Programm soll die Vielfalt des Sports abbilden. Die Leistungen der Sportlerinnen und Sportler stehen dabei im Mittelpunkt. Ob Schulsport, Behindertensport oder das Antreten österreichischer Sportlerinnen bei internationalen Wettkämpfen – ORF SPORT + ist mit dabei! Wir zeigen vor allem Sportarten, von denen üblicherweise in den Medien nicht breit berichtet wird“, so ORF TV-Sportchef Trost. Die Sendungsverantwortliche Veronika Dragon-Berger gibt als Ziel vor, ein „qualitativ hochwertiges Programm für alle sportbegeisterten Männer und Frauen zu machen.“



v.l.n.r. Helmut Baudis, Gerhard Mayer, Ralph Vallon, Hans-Peter Trost, Veronika Dragon-Berger, Alexander Wrabetz, Gregor Högler, Andreas Vojta

Präsident Vallon: „Erwarte mehr Präsenz“

Der Österreichische Leichtathletik-Verband nutzte die Kick-off Veranstaltung zur Präsentation und zum Gespräch mit der ORF-Spitze. „Wir freuen uns über diese neue Plattform für den Sport und wünschen dem ORF alles Gute. Für die Leichtathleten und die Events in Österreich erwarte ich mehr Präsenz als bisher“, so ÖLV-Präsident **Ralph Vallon**. „Wir wollen mit spannenden Veranstaltungen in Kooperation mit der Wirtschaft und in enger Zusammenarbeit mit den Sendungsverantwortlichen die Leichtathletik gut in Szene setzen. Unsere Sportart bietet faszinierende Möglichkeiten für das Fernsehen und sie begeistert zum Mitmachen!“

ORF SPORT + geht auf einer neuen Satellitenfrequenz (ASTRA 1KR; 19,2 Grad Ost; 11243,75 MHz; Horizontal; Symbolrate 22 Msymb./Sek.; FEC: 5/6) on air. Seit 1. Oktober sind alle Sportübertragungen, die auf TW1 gezeigt werden, parallel auch auf dieser neuen Frequenz zu sehen. Außerhalb der Sportflächen wird die neue Frequenz mit einem Testbild bespielt, um rechtzeitig vor dem Start am 26. Oktober den Sender suchen und einstellen zu können.

Ausführliche Informationen zur Frequenzumstellung auf digital.ORF.at.



„Läufer-Millionenshow“ mit Aumayr und Reingruber

Fernsehen ist doch immer wieder für Überraschungen gut. Bei der **ORF Millionenshow** am 24. September hatten gleich zwei erfolgreiche Läufer einen Auftritt in der Quizshow. **Renate Reingruber**, Staatsmeisterin im Jahr 2009 über 3000m (Halle) und über 10.000m, sowie **Karl Aumayr**, der wenige Tage danach Dritter der Marathon-Staatsmeisterschaften in Bregenz wurde. Beide schafften es, die Auswahlrunde zu überstehen und durften gegenüber von Armin Assinger Platz nehmen, um knifflige Fragen zu beantworten. Renate Reingruber schaffte einen Gewinn von 500 Euro, Karl Aumayr freute sich dank elf richtiger Antworten über 30.000 Euro für die Hausbaukassa!



Karl Aumayr glänzte bei Armin Assinger in der Millionenshow. Bild: ORF



Renate Reingruber ganz rechts. Bild: ORF

Steinbauer leitet Cross Country Sparte im Uni-Sport

Mag. Martin Steinbauer übernimmt ab sofort die Funktion des Spartenbetreuers Cross Country beim Universitätssport Austria. Er löst damit Mag. Peter Linher ab, der diese Sparte bei Unisport Austria seit mehr als 30 Jahren betreute. Die nächsten Studenten-Weltmeisterschaften im Crosslauf finden am 14. April 2012 in Lodz (POL) statt. Unisport Austria beabsichtigt, ein Team nach Polen zu entsenden. Website der Veranstaltung: <http://www.wuc.cc2012.p.lodz.pl>

Der Bereich Stadion-Wettkämpfe (Universiade) bleibt weiterhin in der Zuständigkeit von Mag. Franz Preiml. Die nächste Universiade findet vom 13.-23. Juli 2013 in Kazan (RUS) statt.

Goldenes Ehrenzeichen für Weltmeisterin Andrea Mayr

Beim Tag des Sports am 24. September am Wiener Heldenplatz standen Ehrungen der Österreichischen Sport-Topstars, Showacts und zahlreiche Mitmach-Stationen am Programm. ÖLV-Marathonrekordlerin **Andrea Mayr** wurde aufgrund ihres **Berglauf-Weltmeistertitels** im September des Vorjahres auf der großen Hauptbühne mit dem **Goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich** ausgezeichnet.



Nachwuchs-Stabhochspringerin **Kira Grünberg** erhielt eine Glas-Trophäe für ihren fünften Platz bei den Jugend Olympischen Spielen in Singapur 2010.



Weltmeisterfeier für „Gassi“

Der erfolgreiche Hammerwerfer **Gottfried Gassenbauer** ist in der Leichtathletik Szene auch als Netzwerker bekannt. Im Sportcenter Donaucity veranstaltete er schon mehrfach Treffen für ehemalige und aktive Leichtathleten.

Diesmal wurde er von seinen Freunden selbst ins Restaurant „Fabelhaft“ eingeladen. Anlass war „Gassis“ Masters Weltmeistertitel, den der er heuer in den USA gewonnen hat. Seine beiden ehemaligen ULC Wildschek-Kollegen Manfred Assmann und Peter Svaricek haben gerufen, und viele Freunde kamen.



Gerd Nöster, der Geschichts- und Turnlehrer von Gottfried, der in ihm die Neugier an der Leichtathletik weckte, feierte ebenso mit wie Walter Edletitsch, der ihn zum Hammerwurf gebracht hat.



Tolle Medienbilanz für Golden Roof Challenge

Kürzlich konnte die Medienauswertung der heurigen 7. Int. Golden Roof Challenge abgeschlossen werden:

Das außergewöhnliche Weltklasse-Springen vor dem Goldenen Dachl in Innsbruck war heuer mit 9 Fernsehbeiträgen in 23 Staaten weltweit präsent und konnte eine effektive Gesamtzuschauerzahl von 28 Millionen erzielen! Insgesamt waren die Golden Roof Challenge - Fernsehbeiträge 15,8 Stunden auf Sendung.

Maßgeblichen Anteil am Erfolg hatte die Sendung der IEC in Sports – des größten Sportvermarkters der Welt – mit einem mehrminütigen Beitrag im Magazin „World of Athletics“.

Alle Fernsehbeiträge 2011 gibt es auf der Golden Roof Website unter:

<http://www.goldenroofchallenge.at/seiten/medien.html>



© Golden Roof Challenge

Zu Gast bei Cliptomaniacs

Feuerwehr-Athlet Alexander Matejka war zu Gast bei der Extremsport-Sendung „Cliptomaniacs“ in Servus TV am 24. September.



Geplaudert wurde über den neuen Feuerwehrkalender und seine sportlichen Erfolge. Einer der Moderatoren ist übrigens sein Sohn Bastian, in seiner Jugend begeisterter Stabhochspringer.

Unerwartete Meisterehren für Gerhard Zillner

Kugelstoßer Gerhard Zillner schaffte es heuer bereits den österreichischen M40 Rekord von Ernst Soudek auf 17,06 Meter zu verbessern.


Am 25.9. schaffte er es dann noch überraschend, den Österreichischen Meistertitel, der erstmals für Heavy Events im Rahmen der 7. Stadlauer Highland Games vergeben wurde, zu gewinnen. Am Ende lag er punktgleich mit Martin Schiller, der als Favorit in Rennen ging. Da Gerhard aber mehr Einzelsiege hatte war er bei seinem sechsten Antreten in dem Event erstmals bester Österreicher.





Wer dopt, ist schneller. Tot.

Wer dopt, riskiert lebensbedrohliche Gesundheitsschäden.

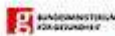
Mehr auf www.saubere-zeiten.at  *Saubere Zeiten*



Wer dopt, verliert.

Eine Initiative der  Mit freundlicher Unterstützung durch

In Partnerschaft mit



Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2011 Freiluft

Männer:

100:	10,32	Moseley Ryan
200:	21,37	Chudarek Bernhard
400:	47,61	Laufenböck Michael
800:	1:48,14	Vojta Andreas
1500:	3:37,82	Vojta Andreas
5000:	14:09,62	Schmid Michael
10000:	30:33,76	Pfeil Valentin
HM:	1:03:47	Weidlinger Günther
Mar:	2:17:59	Weidlinger Günther
110H:	14,10	Prazak Manuel
400H:	52,21	Mayrhofer Florian
3000H:	8:57,26	Pallitsch Lukas
Hoch:	2,03	Siedlaczek Dominik
Stab:	5,20	Kilbertus Paul
Weit:	7,68	Distelberger Dominik
Drei:	15,31	Kellerer Julian
Kugel:	18,05	Gratzer Martin
Diskus:	63,35	Mayer Gerhard
Hammer:	60,76	Siart Benjamin
Speer:	67,23	Strasser Martin
10-Kampf:	7840	Distelberger Dominik
20kmG:	1:50:42	Niestelberger Ludwig

Frauen:

100:	11,66	Röser Doris
200:	24,10	Röser Doris
400:	54,59	Röser Doris
800:	2:04,03	Märzendorfer Pamela
1500:	4:11,07	Wenth Jennifer
5000:	16:40,21	Hieblinger-Schütz Eva
10000:	33:35,71	Mayr Andrea
HM:	1:12:44	Mayr Andrea
Mar:	2:38:24	Pumper Susanne
100H:	12,95	Schrott Beate
400H:	59,18	Kreiner Sabine
3000H:	10:54,80	Kreundl Katharina
Hoch:	1,88	Gollner Monika
Stab:	4,15	Höllwarth Daniela
Weit:	6,31	Schmidl Sofia
Drei:	13,07	Egger Michaela
Kugel:	14,08	Scheffauer Christina
Diskus:	50,91	Watzek Veronika
Hammer:	57,60	Siart Julia
Speer:	60,07	Eberl Elisabeth
7-Kampf:	5455	Dadic Ivona

Stand: 9.10.2011



Rekorde & Bestleistungen

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

Felix Schmid-Schutti

(geb. 30.9.1994, Zehnkampf Union)

Zehnkampf U18:

7400p – 24./25.09.2011 Ried / Innkreis

Einzelleistungen:

100m 11,39s (-1,2) – Weit 7,30m (0,0) – Kugel

13,73m – Hoch 1,86m – 400m 50,33s

110mHü 14,34s (0,6) – Diskus 34,33m – Stab

4,30m – Speer 51,65m 1000m 2:51,31min

Alter Rekord: 7329p Franz Sterrer 1979



Felix Schmid-Schutti Bild: Werthner

Drei Stunden Götzis Highlights

Am **Montag, 31. Oktober** wird am neuen 24-Stunden-Sportkanal ORF SPORT + eine ausführliche Reportage vom hypo Mehrkampf Meeting in Götzis 2011 gezeigt. Von **20:15 bis 23:15 Uhr** sind die Weltmeister Trey Hardee und Jessica Ennis auf ihrem Weg zum Götzis-Sieg zu sehen, ebenso die Top-Österreicher Dominik Distelberger und Roland Schwarzl.



Bild: Photo PLOHE

Terminvorschau

- 23.10. Österr. Geher-Staatsmeisterschaften (20km F/50km M/U23/U18) Wien-Prater
- 11.12. Crosslauf-EM, Velenje/SLO
- 31.01. Indoor Classic Vienna Wien
- 02.02. Gugl Indoor Meeting Linz
- 11.02. ASVÖ Vienna Indoor Gala
- 18./19.02. Österr. Hallen-Mehrkampf-Staatsmeisterschaften Wien
- Österr. Hallenmeisterschaften (U-20 / U-18) Wien
- 25.02. Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften Linz
- 09.-11.03. Hallen-WM, Istanbul/TUR
- 11.03. Österreichische Crosslauf-Staatsmeisterschaften Enns
- 17./18.03. Winterwurf-Europacup Bar/Montenegro

Was sind die ÖLV Nachrichten?

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

Beziehen können Sie die **ÖLV Nachrichten** gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.

Impressum

Herausgeber

Pressereferat des ÖLV

Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband

Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien

ZVR: 831713114

Redaktion

Helmut Baudis, Robert Katzenbeisser

Andreas Maier, Herbert Winkler

Anzeigen presse@oelv.at

Internet www.oelv.at

Email redaktion@oelv.at