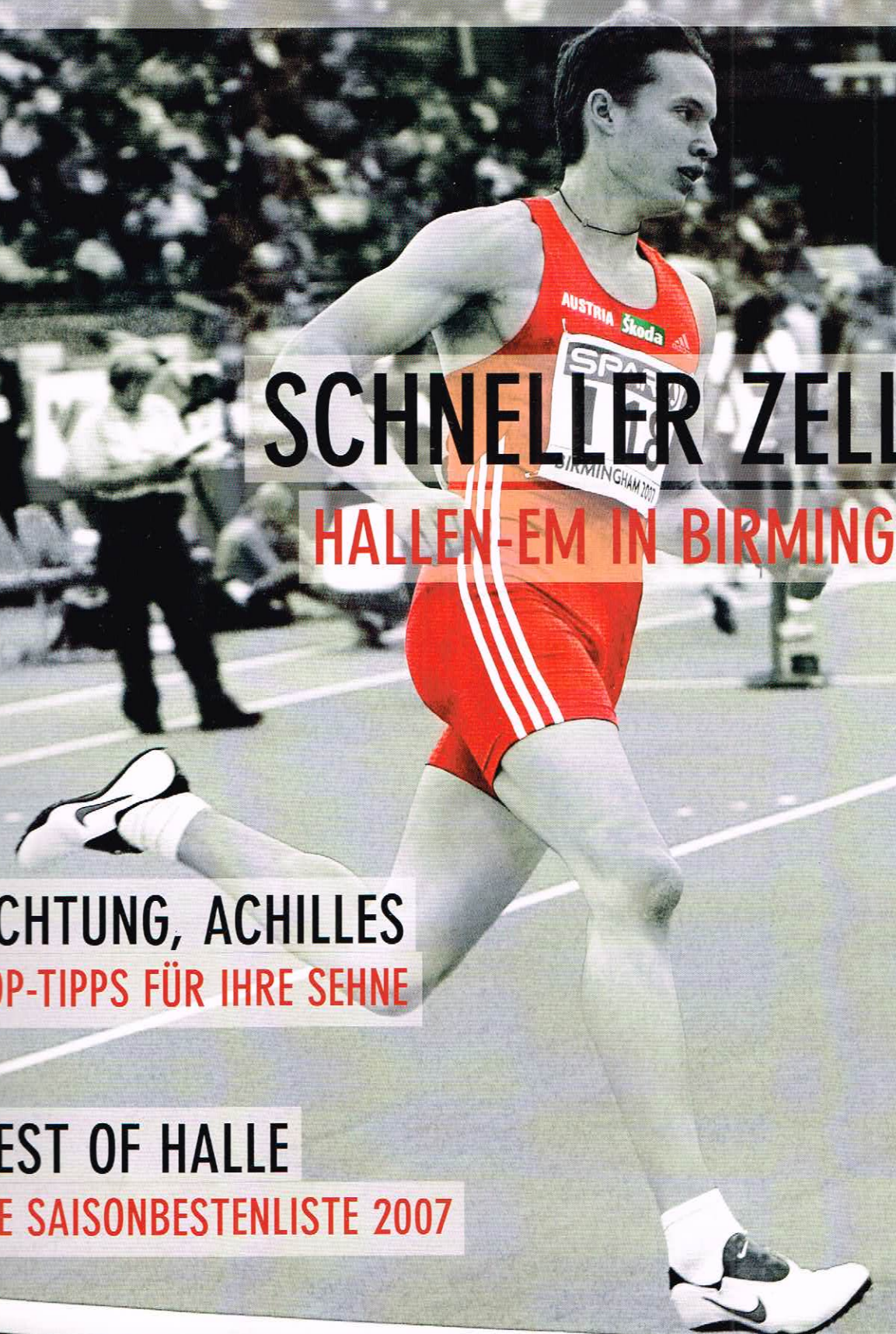




# LEICHTATHLETIK 2.07

DAS MAGAZIN FÜR LEICHTATHLETEN UND LÄUFER



## SCHNELLER ZELLER

### HALLEN-EM IN BIRMINGHAM

**ACHTUNG, ACHILLES**  
TOP-TIPPS FÜR IHRE SEHNE

**BEST OF HALLE**  
DIE SAISONBESTENLISTE 2007



Foto Neubauer

## AUCH NACH DER „SILBER-GENERATION“ HABEN WIR ATHLETEN MIT ZUKUNFT

Die Hallen-EM in Birmingham stand im Zeichen des Generationswechsels. Die Athleten der „Silbernen Generation“ von 2002 und 2005 haben ihre Karrieren beendet, sind auf andere Strecken gewechselt oder haben sich ihren Familien gewidmet. So setzte sich das kleine EM-Team aus einem Mix von Routiniers und Newcomern zusammen.

Im Abschneiden lässt sich bei gutem Willen Positives erkennen. Obwohl Günther Weidinger die ersehnte Medaille verpasste, hat er alles versucht, um erfolgreich zu sein. Elmar Lichtenegger ist nach gutem Vorlauf im Semifinale bedingt durch Knieprobleme unter seinen Möglichkeiten geblieben. Zu den Top-16 Europas zu zählen, ist aber keine Schande. Ähnlich kann man das Abschneiden von Bettina Müller-Weissina kommentieren. Einen schwarzen Tag hatte Martin Steinbauer, der sich überlegen wird, was er ändern muss. Mehr zugetraut habe ich auch Andreas Rapatz. Die 1:56,51 entsprechen nicht seinem Leistungsvermögen, er ist um eine Erfahrung reicher geworden. Trotzdem bin ich der Meinung, dass seine Nominierung richtig war.

Viel Freude machte uns Clemens Zeller, der international aufgezeigt hat. Besonders freut mich das für seinen Trainer Edi Holzer, dessen jahrelange Aufbauarbeit einer Sprintzelle in Krems nun international zu fruchten beginnt. Dieses EM-Team, ergänzt um Martin Pröll, Roland Schwarzl, Gerhard

# Inhalt 2\*07

04 Mixed Zone

05 Cross in Winden

06 EM in Birmingham

10 „Staats“ in Linz

12 Achillessehne

14 Bestenliste Halle 07

Mayer, Daniel Spitzl, Veronika Watzek, Lisi Maurer, Victoria Schreibeis, den U20-WM-Teilnehmerinnen von 2006 und den durchaus noch nicht „alten Damen“ Karin Mayr-Krifka und Susanne Pumper, bildet ein Potenzial, das uns positiv in die Zukunft blicken lässt. Vielen davon traue ich zu, sich für Peking zu qualifizieren und dort gute Figur abzugeben.

Johann Gloggnitzer

Präsident des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

Leichtathletik | Das Magazin für Leichtathleten und Läufer | Internet [www.leichtathletik.co.at](http://www.leichtathletik.co.at)

### Impressum

**Chefredakteur** Mag. Andreas Maier  
**Stellv. Chefredakteur** Mag. Roland Romanik  
**Art-Direktion** Christoph Lepka  
**Chef vom Dienst** Mag. Marcel Weigl  
**Bildredaktion** Herbert Neubauer  
**Schlussredaktion** Stefan Donaczi  
**Mitarbeiter 2\*07** Präs. HR Mag. Johann Gloggnitzer, Roland Gusenbauer, Mag. Hannes Gruber, DI Robert Katzenbeisser, Mag. Elisabeth Plazotta, Ing. Helmut Ploberger, Rene van Zee.

**Redaktionsanschrift** Kolingasse 1/19, A-1090 Wien  
 Tel. +43-1-994 988 815  
 Fax +43-1-994 988 811  
[redaktion@sportimpuls.at](mailto:redaktion@sportimpuls.at)

**Herausgeber & Anzeigenleitung** Christoph Michellic  
 Rosentalgasse 3, A-1140 Wien  
 Tel. +43-650-911 98 76  
[christoph.michellic@leichtathletik.co.at](mailto:christoph.michellic@leichtathletik.co.at)  
 Es gilt die Anzeigenpreisliste 1 (ab 1.1.2007)  
 siehe Herausgeber

**Abonnementservice**  
**Einzelpreis** € 2,80

**Repro & Druck** Offset 5020 Druckerei & Verlag Ges.m.b.H  
 Bayernstraße 27, A-5072 Siezenheim

**Erscheinungsort & Verlagspostamt** A-1090 Wien

**Medieninhaber** SportImpuls Verlags- und Marketing GmbH  
 (Verlagsanschrift wie Redaktionsanschrift).

**Geschäftsführer** Johannes Langer

Für unverlangt eingesandtes und nicht mit einem Urhebervermerk gekennzeichnetes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen. Eine Rücksendung kann nur erfolgen, wenn ein ausreichend frankiertes Rücksendekouvert beiliegt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags. Für sämtliche Angaben keine Haftung.

Gerichtsstand ist Wien.

Printed in Austria.

## Präsident Gloggnitzer ein 60-er

ÖLV-Präsident Johann Gloggnitzer hat heuer mehrere Jubiläen zu feiern. Seit 15 Jahren ist er Direktor der Bundesanstalt für Leibeseziehung in Wien, seit 30 Jahren ist er im Österreichischen Leichtathletik-Verband als Funktionär aktiv, und vor 60 Jahren ist er zur Welt gekommen. Am 25. Februar hat der ehemalige Sprinter mit Bestleistung 10,6 Sekunden diesen runden Geburtstag gefeiert: „Bitte schreibt's erst danach“, meinte er. „Sonst bekomme ich Hundert Anrufe.“ Von 1965 bis 1971 war der gebürtige Niederösterreicher (Gloggnitz) Mitglied im Österreichischen Leichtathletik-Nationalkader, danach auch Mitglied des EM- und WM-Teams im Zweier- und Viererbob. 1977 übernahm er von Franz Czerny die Aufgabe des Lehrwirts im Österreichischen Leichtathletik-Verband. In verschiedenen Positionen der heimischen Sportlandschaft ist er bis heute aktiv. Im März 2001 wurde Gloggnitzer zum Präsidenten des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes gewählt, dem er bis heute vorsteht.

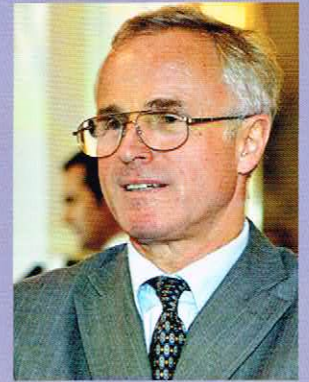


Foto: Neubauer



Foto: SIP

## ÖLV-Card kommt

Der ÖLV-Verbandstag am 17. März in Neusiedl am See war nicht nur der Hundertste seiner Art, er brachte auch den Beschluss über Einführung einer ÖLV-Card. Ab 1. November wird es diese Lizenz geben. Um 19 Euro jährlich sind darin die Teilnahmen an allen ÖLV-Meisterschaften und diverse Gegenleistungen inkludiert, z.B. das ÖLV-Magazin ImPuls. Für U20-Athleten, Studierende und Sportler in Ausbildung gibt es die Card bereits um 12 Euro.

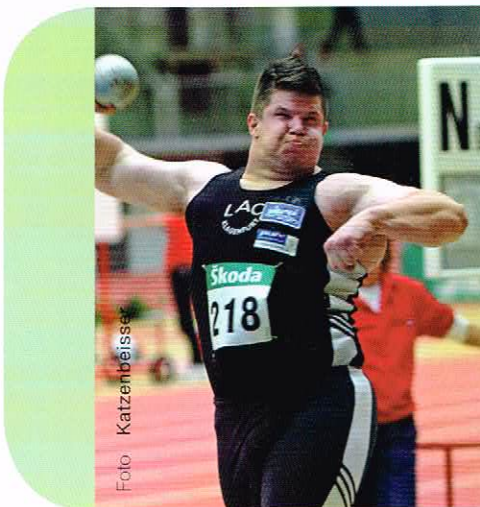


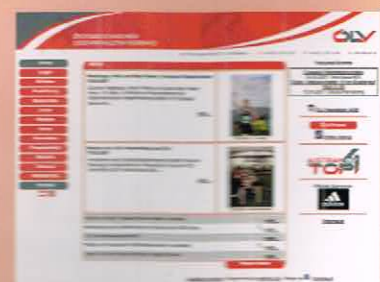
Foto: Katzenbeisser

## Kärntner Kraftpaket

Bei der Gymnasiade vergangenen Sommer hat er nach einem Sturz auf die Schulter sein Können nicht zeigen können. Nun, nachdem er die folgende Operation überwunden hat, zeigt sich der 17-jährige Klagenfurter Christian Pirmann wieder stark in Form. Die 6-kg-Kugel hat er am 21. Februar in Linz auf die neue österreichische U20-Bestmarke von 17,83 Meter gestoßen. Damit übertraf er auch das Limit für die U20-Europameisterschaft in Hengelo diesen Sommer um 23 Zentimeter. Schon bei den Hallen-Staatsmeisterschaften hat er bei seinem dritten Platz die 7,26 kg schwere Männerkugel exakt auf die EM-Norm von 16,10 Meter gewuchtet.

## Bestenlisten als Datenbank

Die Datenpakete sind nur so geschupft worden, aber jetzt ist die Entwicklung der ÖLV-Bestenlisten abgeschlossen. Auf [www.oelv.at](http://www.oelv.at) ist es damit möglich, die komplette aktuelle Bestenliste einer Altersklasse anzeigen zu lassen. Auch alle erfassten Daten und Ergebnisse eines einzelnen Athleten werden per Suchfunktion aufgelistet. Ebenso können Wettkämpfe und Ergebnisse vereinsweise gesucht werden.



www.oelv.at

# Geländegängig

Günther Weidlinger und Andrea Mayr haben in Winden am Neusiedlersee ihre Cross-Titel verteidigt. Martin Pröll siegte auf der Kurzstrecke. Text Andreas Maier Fotos SIP

Windig, anspruchsvoll und im Unterschied zu den vergangenen Jahren trocken: So präsentierte sich die Strecke der Cross-Titelkämpfe in Winden am Neusiedlersee. Bei den Männern siegte Günther Weidlinger auf dem 9,5 km langen Kurs nach einem zurückhaltenden Lauf in 26:29 Minuten vor Christian Pflügl (26:34) und Michael Schmid (26:45). „Dieses Rennen war der Abschluss einer sehr harten Trainingswoche, dafür hat es sehr gut gepasst“, so der Sieger, der in Vorbereitung für die Cross-WM am 24. März in Mombasa stand. In der vorletzten von neun Runden hatte Christian Pflügl das Tempo aus einer größeren Führungsgruppe heraus verschärft. Weidlinger zog mit und war am Ende klar der Schnellere. Pflügl: „Der zweite Platz war für mich das Optimum heute, das habe ich erreicht.“



Günther Weidlinger



Martin Pröll



Andrea Mayr

Bei den Frauen feierte Andrea Mayr über 5,3 km in 15:29 Minuten einen Start-Ziel-Sieg vor Berglaufspezialistin Patrizia Rausch (16:19) und Ursula Bredlinger (16:41). „Im Cross geht es nur um ein gutes Rennen, nie um die Zeit. Ich bin mit meinem Lauf zufrieden“, so Mayr, die als nächstes Ziel die Österreichischen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf in vier Wochen in Deutschlandsberg anvisiert. Sehr stark die erst 19-jährige Anita Baierl, die sich direkt hinter dem Spitzentrio an vierter Stelle platzierte.

Die Männer-Kurzstrecke über 3,2 km dominierte Martin Pröll. Nach Problemen mit Hüfte und Knie in den vergangenen Wochen konnte das Hindernis-Ass ein positives Resümee ziehen: „Ich bin schnell gelaufen, habe auf einer schwierigen Strecke ein gutes Rennen gemacht – und war vor allem schmerzfrei. Ich hoffe, das bleibt so.“

## Österreichische Crosslauf-Staatsmeisterschaften 18. März 2007, Winden am Neusiedlersee

### Männer (9,5 km)

1. Günther Weidlinger (SU IGLA long life)	26:29 min
2. Christian Pflügl (LCAV doubrava)	26:34 min
3. Michael Schmid (LCAV doubrava)	26:45 min

### Frauen (5,3 km)

1. Andrea Mayr (SV Schwechat)	15:29 min
2. Patrizia Rausch (LG Decker Itter)	16:19 min
3. Ursula Bredlinger (LCC Wien)	16:41 min

### Männer Kurzstrecke (3,2 km)

1. Martin Pröll (SK Vöest)	7:55 min
2. Dieter Pratscher (RC LA B. Tatzmannsdorf)	8:15 min
3. Reinhard Schuh (LCC Wien)	8:18 min

### Österreichische Nachwuchsmeister

<b>U14   1,6 km</b>	
Marcus Drießen (LAC Wolfsberg)	4:42 min
Franziska Schwarzmüller (ULC Mödling)	4:47 min

### U16 | 2,4 km

Michael Huber (SU IGLA long life)	6:49 min
Ivona Dadic (PSV Pefa Weis)	7:42 min

### U18 | 3,2 km

Matthias Doppler (SU IGLA long life)	8:47 min
Jennifer Wenth (SV Schwechat)	9:45 min

### U20 | 5,3 km

Felix Kernbichler (SV Schwechat)	14:45 min
Anita Baierl (TUS Kremsmünster)	16:48 min

### U23

Lukas Pallitsch (LT Bg'land Eisenstadt)   3,2km	8:09 min
Nina Heidinger (LCAV doubrava)   5,3km	17:40 min

# Fan, Fun, Fantastisch!

Internationale Leichtathletikveranstaltungen in Großbritannien, das bedeutet Stimmung. Davon profitierten bei der 29. Hallen-EM von 2. bis 4. März in Birmingham insgesamt 570 Athleten aus 45 Ländern. Text Marcel Weigl und Rene van Zee Fotos PLOHE

Mit gleich sieben Jahresweltbestleistungen war die Hallen-EM sportlich auf höchstem Niveau, wenngleich es auch zahlreiche Absagen von Topstars gab. Ob das fehlende Preisgeld für das Fernbleiben von Yelena Isinbayeva oder Kajsa Bergqvist verantwortlich ist, spielt für die EAA keine Rolle.

Der Europäische Leichtathletikverband hält an seinen Prinzipien fest, auch in Zukunft die Nachwuchsarbeit der nationalen Verbände finanziell zu fördern und, anders als die IAAF bei Weltmeisterschaften, auf Preisgelder bei Europameisterschaften zu verzichten.



National Indoor Arena, Birmingham

## AUSVERKAUFT

An zwei von drei Tagen war die National Indoor Arena (NIA) mit 5000 Besuchern ausverkauft. Mitgrund sicher die optimale Lage mitten im Zentrum von Birmingham zwischen den idyllischen Kanälen gelegen. Die offizielle Gesamtbesucherzahl der EM belief sich auf 18.000, Journalisten und VIPs inkludiert.

## GROSSBRITANNIEN AUF PLATZ 1

Die Briten nutzten ihren Heimvorteil optimal aus und holten sich den ersten Platz im Medallenspiegel mit vier Goldmedaillen, drei Silbernen und ebenso vielen Medaillen aus Bronze. Einen Doppelsieg für Großbritannien landeten Phillips Idowu und Nathan Douglas im Dreisprung. Sensationell an zweiter Stelle Italien vor Schweden. Großer Verlierer der Hallen-EM waren die Russen, die vom ersten Platz bei der Freiluft-EM 2006 auf den diesmal nur vierten Rang im Länder-Ranking fielen.



Nathan Douglas und Phillips Idowu

## BASKETBALLER HOLTE BRONZE

Der Neo-Spanier Quinoz Jackson holte beim ersten Antritt für seine neue Heimat Bronze über 60 m Hürden. Bevor er zur Leichtathletik wechselte, spielte das 26-jährige Multitalent für sein Geburtsland Ecuador sogar im Basketballnationalteam.



### SPIKES-KONTROLLE

Um ein Haar wäre der Europameister über 800 m Arnoud Okken aus den Niederlanden nicht zum Finale zugelassen worden. Im Callroom wurden neben den Spikes seiner Schuhe auch die Spikes seiner Stehfrisur auf die Länge geprüft – und als zu lange befunden.

## BABY WAR GEDULDIG

Jason Gardener kürte sich bereits zum vierten Mal in Folge zum schnellsten Athleten einer Hallen-EM. Der Brite holte sich abermals Gold über 60 m. Dabei hätte der Titelverteidiger das Finale beinahe sausen lassen. Seine Frau Nancy hatte am EM-Wochenende Geburtstermin für deren beiden zweites Kind und Gardener versprach ihr seine Anwesenheit. Doch das Baby war geduldig.



## Ergebnisse

### MÄNNER

<b>60 m</b>			
GBR	1	Jason Gardener	6,51 s
GBR	2	Craig Pickering	6,59 s
FRA	3	Ronald Pognon	6,60 s
<b>400 m</b>			
IRL	1	David Gillick	45,52 s
GER	2	Bastian Swillims	45,62 s
GBR	3	Robert Tobin	46,15 s
AUT	6	Clemens Zeller	46,64 s
<b>800 m</b>			
NED	1	Arnoud Okken	1:47,92 min
ESP	2	Miguel Quesada	1:47,96 min
ITA	3	Maurizio Bobbato	1:48,71 min
AUT	16	Andreas Rapatz	1:56,51 min
<b>1500 m</b>			
ESP	1	Juan Carlos Higuero	3:44,41 min
ESP	2	Sergio Gallardo	3:44,51 min
ESP	3	Arturo Casado	3:44,51 min
<b>3000 m</b>			
ITA	1	Cosimo Caliandro	8:02,44 min
FRA	2	Bouabdellah Tahri	8:02,85 min
ESP	3	Jesus Espana	8:02,91 min
AUT	7	Günther Weidlinger	8:04,19 min
AUT	19	Martin Steinbauer	(VL 7:53,04 min) 8:09,32 min
<b>60 m Hürden</b>			
NED	1	Gregory Sedoc	7,63 s
NED	2	Marcel van der Westen	7,64 s
ESP	3	Jackson Quinonez	7,65 s
AUT	12	Elmar Lichtenegger	7,83 s (VL 7,70 s)
<b>4 x 400 m</b>			
GBR	1	Tobin/Garland/Taylor/Green	3:07,04 min
RUS	2	Buzolov/Frolov/Dyldin/Sergeyev	3:08,10 min
POL	3	Kedzia/Marciniszyn/Pryga/Klimczak	3:08,14 min
<b>Hochsprung</b>			
SWE	1	Stefan Holm	2,34 m
SWE	2	Linus Thörnblad	2,32 m
GBR	3	Martyn Bernhard	2,29 m
<b>Stabhochsprung</b>			
GER	1	Danny Ecker	5,71 m
UKR	2	Denys Yurchenko	5,71 m
GER	3	Björn Otto	5,71 m
<b>Weitsprung</b>			
ITA	1	Andrew Howe	8,30 m
GRE	2	Louis Tsatoumas	8,02 m
FRA	3	Salim Sdiri	8,00 m
<b>Dreisprung</b>			
GBR	1	Phillips Idowu	17,56 m
GBR	2	Nathan Douglas	17,47 m
RUS	3	Aleksandr Sergeyev	17,15 m
<b>Kugelstoßen</b>			
SVK	1	Mikulas Konopka	21,57 m
BLR	2	Pavel Lyzhyn	20,82 m
DEN	3	Joachim Olsen	20,55 m
<b>Siebenkampf</b>			
CZE	1	Roman Sebrle	6196 p
RUS	2	Aleksander Pogorelov	6127 p
BLR	3	Andrei Krauchanka	6090 p



Lidia Chojecka

## DOPPEL-EUROPAMEISTERIN

Lidia Chojecka kürte sich als einzige Athletin der Hallen-EM zur Doppel-Europameisterin und siegte über 1.500 m und 3000 m. Über die beiden Distanzen gelang dies noch keiner Athletin in der Hallen EM-Geschichte. Vor zwei Jahren in Madrid gewann sie ebenfalls Gold über 3.000 m, im gleichen Rennen holte damals Susanne Pumper Silber.

## UNSPORTLICHE SZENEN

Der deutsche Schlussläufer der 4 x 400 m Staffel Bastian Swillims brachte seinen russischen Kontrahenten in der letzten Kurve nach einem Rempler zu Sturz. Nach der berechtigten Disqualifikation der Deutschen folgte statt einer Entschuldigung die Flucht nach vorne: „Ich glaube der ist von selber gestolpert, außerdem ist er mir in die Bahn gekommen“, konstatierte Swillims seine Unschuld. Als neuer DLV Staffel-Konsulent wurde fortan Frank Fredericks engagiert.

## DANK LANGWEILE GOLD

Der 21-jährige Andrew Howe wollte die Hallen-EM eigentlich auslassen. Da dem auf einem italienischen Luftwaffenstützpunkt stationierten Weitpringer in seiner Heimat zu langweilig wurde, schaute der Outdoor-Europameister von 2006 bei der EM praktisch ohne Vorbereitung vorbei. Erst im fünften Versuch gelang dem Italiener mit amerikanischen Wurzeln der Satz zum Europameistertitel.

## MEHRKÄMPFERIN SPRANG AM HÖCHSTEN

Tia Hellebaut deklassierte ihre Konkurrenz im Hochsprung förmlich. Nach ihrem Sprung über 1,99 m war die Outdoor-Europameisterin bereits Indoor-Königin, sprang aber weiter und markierte mit 2,05 m persönlichen Rekord und Jahresweltbestleistung. Dabei hatte die Brillenträgerin Probleme mit ihren Kontaktlinsen. Erst 2006 wechselte die Belgierin nach dem hypo-Meeting in Götzis vom Mehrkampf zum Hochsprung, schließt aber eine Rückkehr nicht aus. Davor will sie aber noch den Hochsprung-Weltrekord von 2,09 m knacken.



## TITEL VERTEIDIGT

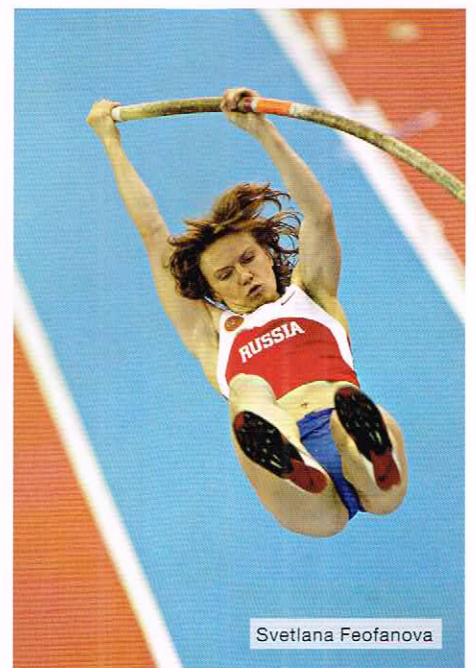
Eine Titelverteidigung gelang Roman Sebrle im Siebenkampf, und das obwohl der Tscheche erst vor wenigen Wochen bei einem Trainingsunfall an seiner Wurf Schulter von einem Speer durchbohrt wurde. Die Wunde mußte mit elf Stichen genäht werden. Es war seine dritte Hallen-EM Goldmedaille in Serie.



Roman Sebrle

## VIEL SPASS NOCH

Danny Ecker gewann überraschend die Stabhochsprungkonkurrenz mit einer Höhe von 5,71 m im zweiten Versuch vor dem Favoriten Björn Otto. Auch der Zweit- und Drittplatzierte übersprangen die gleiche Höhe benötigten aber mehr Versuche. Der geschlagene Routinier Tim Lobinger nahm seinen fünften Platz mit Humor und wünschte den Journalisten in der Mixed-Zone „Viel Spaß noch“ ohne sie eines Blickes zu würdigen. Ihren Spaß dagegen hatte Svetlana Feofanova, die sich den mit 4,76 m den Stabhochsprungtitel bei den Damen sicherte.



Svetlana Feofanova



Papierverschwendung

## 10.000 SICHERHEITSNADELN UND TONNEN VON PAPIER

In der hochtechnologischen Gegenwart hat ein Relikt aus der Vergangenheit überlebt. Ohne Nummer geht auch heute gar nichts in der Leichtathletik. Und diese wird nach wie vor mit vier Sicherheitsnadeln befestigt. Da jeder der 570 Athleten vier Startnummern erhielt wurden fast 10.000 Sicherheitsnadeln verwendet. Unnötig dagegen die Tonnen von Papier auf der Pressetribüne, trotz Livescore-Computer werden alle Resultatblätter x-fach kopiert.



Wikinger jubelten mit Klüft

## KNAPP DRAN

Die sympathische Lokalmatadorin Kelly Sotherton fügte der im Mehrkampf ungeschlagenen Carolina Klüft um ein Haar ihre erste Niederlage im Fünfkampf zu – lächerliche 17 Punkte fehlten der Britin am Ende auf die schwedische Göttin, die mit 4.944 Punkten voran war. Die aus dem Norden angereisten Wikingern hatten ihre Freude.

## SHOOTINGSTAR

Erstmals seit 1998 holte Österreich bei einer Hallen-EM keine Medaille. Clemens Zeller mit seinem sechsten Platz über 400 m sorgte für die beste ÖLV-Platzierung und gilt auch international als einer der großen Aufsteiger bei diesen Europameisterschaften. Insbesondere seine Endspurts im Vorlauf (46,87 s) und Semifinale (47,01 s) sorgten für Furore (siehe Story ImPuls 2\_07, Seite 48). Mit seinem siebenten Platz über 3.000 m bestätigte Günther Weidlinger, dass er zu den stärksten Langstreckenläufern Europas zählt.



Elmar Lichtenegger

## 26. VON 45 NATIONEN

Für zwei weitere rot-weiß-rote Lichtblicke sorgten Elmar Lichtenegger über 60 m Hürden und Bettina Müller-Weissina über die gleiche Distanz ohne Hindernisse. Mit persönlichen Saisonbestleistungen schafften beide den Einzug in die Semifinali. Enttäuschend dagegen die Auftritte von Andreas Ratz und Martin Steinbauer - beide schieden im Vorlauf aus. Ersterer wählte die falsche Taktik über 800 m, Zweiterer blieb über 3.000 m weit hinter seiner Bestmarke. Endresultat für Österreich Rang 26 unter 45 Nationen in der Platzierungstabelle.



Bettina Müller-Weissina

## Ergebnisse

### DAMEN

60 m			
BEL	1	Kim Gaevert	7,12 s
RUS	2	Yevgeniya Polyakova	7,18 s
POL	3	Daria Onysko	7,20 s
AUT	15	Bettina Weissina-Müller	7,36 s (VL 7,27 s)

400 m			
GBR	1	Nicola Sanders	50,02 s
BLR	2	Ilona Usovich	51,00 s
RUS	3	Olesya Zykina	51,69 s

800 m			
RUS	1	Oksana Zbrozhek	1:59,23 min
UKR	2	Tetyana Petlyuk	1:59,84 min
SLO	3	Jolanda Ceplak	2:00,00 min

1500 m			
POL	1	Lidia Chojecka	4:05,13 min
RUS	2	Natalya Pantelyeva	4:06,04 min
RUS	3	Olesya Chumakova	4:06,48 min

3000 m			
POL	1	Lidia Chojecka	8:43,25 min
ESP	2	Marta Dominguez	8:44,40 min
ITA	3	Silvia Weissteiner	8:44,81 min

60 m Hürden			
SWE	1	Susanna Kallur	7,87 s
RUS	2	Aleksandra Antonova	7,94 s
GER	3	Kirstin Bolm	7,97 s

4 x 400 m			
BLR	1	Yuschanka/Khliustava/Usovich S./Usovich I.	3:27,83 s
RUS	2	Zykina/Ivanova/Kashcheyeva/Antyukh	3:28,16 s
GBR	3	Duck/Sanders/Wall/McConnell	3:28,69 s

Hochsprung			
BEL	1	Tia Hellebaut	2,05 m
ITA	2	Antonietta di Martino	1,96 m
BUL	3	Venelina Veneva	1,96 m

Stabhochsprung			
RUS	1	Svetlana Feofanova	4,76 m
RUS	2	Yuliya Golubchikova	4,71 m
POL	3	Anna Rogowska	4,66 m

Weitsprung			
POR	1	Naide Gomes	6,89 m
ESP	2	Concepcion Montaner	6,69 m
CZE	3	Denisa Scerbova	6,64 m

Dreisprung			
ESP	1	Carlota Castrejana	14,64 m
RUS	2	Olesya Bufalova	14,50 m
FRA	3	Teresa Nzola Meso Ba	14,49 m

Kugelstoßen			
ITA	1	Assunta Legnante	18,92 m
RUS	2	Irina Khudoroshkina	18,50 m
RUS	3	Olga Ryabinkina	18,16 m

Fünfkampf			
SWE	1	Carolina Klüft	4944 p
GBR	2	Kelly Sotherton	4927 p
NED	3	Karin Ruckstuhl	4801 p



# Lichtgestalten

Die Indoor-Staatsmeisterschaften in Linz waren für die einen die letzte Wettkampfstation vor der Hallen-EM, für die anderen der Höhepunkt, an dem es um die Medaillen ging. Text Andreas Maier

Gibt es noch weitere Tickets für die Hallen-EM in Birmingham? Diese Hauptfrage in der zeitweise sonnenlichtdurchfluteten Linzer Intersport Arena wurde mit „Ja“ beantwortet, und zwar durch Entscheidung des ÖLV-Vorstandes. Der Kärntner Andreas Rapatz zeigte über 800 Meter einen eindrucksvollen Lauf und war mit 1:49,19 Minuten zum zweiten Mal in der Saison ganz knapp ans EM-Limit von 1:49,00 heran gelaufen. „Laktat überall“, sein erster Kommentar. „Danke ans Publikum! Für die Freiluftsaison lässt diese Leistung hoffen“, so der mit Trainingsplänen von Steffi Graf ausgestattete Mittelstreckler. Am Abend holte ihn das Verbandsgremium dennoch ins EM-Team. „Er hat aufsteigende Form bewiesen, und es gibt in der Halle keine EAA-Norm, an die wir gebunden sind“, begründet Sportdirektor Hannes Gruber. „Es ist wichtig für ihn, internationale Erfahrung zu sammeln.“

„Voll im Plan“, so konnte man die Form und Vorstellungen der EM-Teilnehmer resümieren. Bettina Müller-Weissina steigerte ihre 60-m-Saisonbestleistung auf 7,30 Sekunden. Günther Weidlinger setzte in einem für ihn lockeren 3.000-m-Rennen zwei wieselflinke Schlussrunden drauf. Martin Steinbauer zog über die 1.500 m voll durch, stellte in 3:49,19 Minuten persönliche Bestleistung auf und feierte nebenbei seinen ersten (!) Einzel-Staatsmeistertitel überhaupt. Hürdensprinter Elmar Lichtenegger egalisierte mit 7,73 Sekunden seine Saisonbestleistung, und Clemens Zeller fuhr gleich mit drei Medaillen heim nach Krems: Silber über 60 m, Gold über 200 m, wobei er mit 21,26 Sekunden seine persönliche Bestleistung einstellen konnte, und Gold auf seiner Paradedisziplin, die 400 m.

Weitere EM-Kandidaten konnten nicht reüssieren. Sprinterin Karin Mayr-Krifka, nach der Geburt ihrer Tochter im Vorjahr wieder gut in Tritt, musste nach einer Zerrung die Linzer Meisterschaften überhaupt sausen lassen. Stabhochsprung-Rekordhalterin Doris Auer, mit 4,20 Meter die Nummer 1 der ÖLV-Hallenbestenliste, kam über 3,80 Meter nicht hinaus.



Daniela Wöckinger:  
Saisonbestleistung am Höhepunkt

Sehr flott ging es im Hürdensprint der Frauen zu. Daniela Wöckinger und Victoria Schreibeis konnten sowohl im Vorlauf als auch im Finale persönliche Saisonbestzeiten laufen. Wöckinger siegte in 8,33 Sekunden, verpasste dabei aber das EM-Limit von 8,25. „Es war ein gutes Rennen. Die Hallen-EM war natürlich ein Thema für mich, aber ich bin über meine Leistung nicht unzufrieden.“ Schreibeis kam als Zweite auf 8,40 Sekunden und meinte: „Ich bin Anfang Jänner mit einer Muskelverletzung in die Saison gestartet und dann nie mehr so richtig rein gekommen.“

Doppelpack-Sieger gab es neben Clemens Zeller noch weitere. Andrea Mayr war über 1.500 und 3.000 m voran, Sabine Kreiner schaffte das Double über 400 und 800 m, und Csaba Szekely hat sich an seinem Freiluftersfolg in Schwechat 2006 ein Beispiel genommen – und erneut im Weit- und Dreisprung zugeschlagen.



Sabine Kreiner in Front: Goldglanz  
über 400 und 800 Meter



Andreas Rapatz

Daniela Höllwarth schwebte vier  
Meter über dem Boden zum Titel

# Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften Linz, Intersport-Arena, 17./18. Februar 2007

## Männer

### 60 m:

1. Roland Kwitt (Union Salzburg LA)	6,83 s
2. Clemens Zeller (ULV Krems)	6,87 s
2. Alexander Schirasi-Fard (DSG Wien)	6,87 s

### 200 m:

1. Clemens Zeller (ULV Krems)	21,26 s
2. Roland Kwitt (Union Salzburg LA)	21,61 s
3. Thomas Scheidl (LCC Wien)	21,72 s

### 400 m:

1. Clemens Zeller (ULV Krems)	47,77 s
2. Thomas Scheidl (LCC Wien)	49,09 s
3. Matthias Kalkgruber (LAC Amateure Steyr)	49,27 s

### 800 m:

1. Andreas Rapatz (VST Laas)	1:49,19 min
2. Matthias Kalkgruber (LAC Amateure Steyr)	1:52,52 min
3. Felix Kernbichler (SVS)	1:52,87 min

### 1.500 m:

1. Martin Steinbauer (LCC Wien)	3:49,19 min
2. Georg Mlynek (SK Vöest)	3:53,02 min
3. Felix Kernbichler (SVS)	3:54,28 min

### 3.000 m:

1. Günther Weidlinger (IGLA long life)	8:25,52 min
2. Mathias Steindl (LT Bgld Eisenstadt)	8:38,10 min
3. Reinhard Schuh (LCC Wien)	8:38,96 min

### 60 m Hürden:

1. Elmar Lichtenegger (Dr. Auer AC)	7,75 s (VL 7,73 s)
2. Manuel Prazak (SVS)	8,11 s
3. Harald Modl (ATV Feldkirchen)	8,50 s

### Hochsprung:

1. Günther Gasper (LAC Klagenfurt)	1,98 m
2. Martin Kalss (ÖTB Salzburg LA)	1,98 m
3. Daniel Hosp (SK Völs)	1,94 m

### Stabhoch:

1. Thomas Ager (Union Salzburg LA)	4,90 m
2. David Kreuzhuber (LAG Ried)	4,80 m
3. Alexander Hana (Union Salzburg LA)	4,40 m

### Weitsprung:

1. Csaba Szekely (Union Salzburg LA)	7,15 m
2. Julian Kellerer (VST Völkermarkt)	7,13 m
3. Norbert Schrapf (ATV Graz)	6,78 m

### Dreisprung:

1. Csaba Szekely (Union Salzburg LA)	14,64 m
2. Boris Bjanov (LCC Wien)	14,36 m
3. Norbert Schrapf (ATV Graz)	14,01 m

### Kugel:

1. Martin Gratzer (TLC ASKÖ Feldkirchen)	18,02 m
2. Gerhard Zillner (SVS)	17,39 m
3. Christian Pirmann (LAC Klagenfurt)	16,10 m

### 4x200 m:

1. Union Salzburg (Matzner/Kwitt/Stanek/Reiter)	1:28,68 min
2. LCC Wien	1:29,62 min
3. DSG Wien	1:30,82 min

## Frauen

### 60 m:

1. Bettina Müller-Weissina (LCC Wien)	7,30 s
2. Doris Röser (TS Lauterach)	7,58 s
3. Bianca Dürr (TS Bregenz-Stadt)	7,59 s

### 200 m:

1. Doris Röser (TS Lauterach)	24,75 s
2. Betina Germann (KLC)	25,00 s
3. Viktoria Steinmüller (ULC Linz)	25,25 s

### 400 m:

1. Sabine Kreiner (ATSV Linz LA)	55,08 s
2. Betina Germann (KLC)	55,17 s
3. Viktoria Steinmüller (ULC Linz)	57,08 s

### 800 m:

1. Sabine Kreiner (ATSV Linz LA)	2:14,81 min
2. Aniko Vigh (LCC Wien)	2:15,68 min
3. Michaela Anzinger (ATSV Linz)	2:15,81 min

### 1.500 m:

1. Andrea Mayr (SV Schwechat)	4:33,75 min
2. Renate Reingruber (SVSG Lunz/See)	4:37,78 min
3. Lisa-Maria Leutner (LCC Wien)	4:38,91 min

### 3.000 m:

1. Andrea Mayr (SV Schwechat)	9:37,36 min
2. Nada Pauer (LCC Wien)	9:41,28 min
3. Renate Reingruber (SVSG Lunz/See)	9:53,08 min

### 60 m Hürden:

1. Daniela Wöckinger (ULC Linz Oberbank)	8,33 s
2. Victoria Schreibels (DSG Wien)	8,40 s
3. Sabine Sulzer (ULC Mödling)	8,95 s

### Hochsprung:

1. Monika Gollner (ATV Feldkirchen)	1,74 m
2. Lisa Egarter (Union Raika Tienz)	1,68 m
3. Veronika Watzek (LC Villach)	1,60 m

### Stabhoch:

1. Daniela Höllwarth (LAC Amateure Steyr)	4,00 m
2. Doris Auer (LCC Wien)	3,80 m
3. Brigitta Pöll (SVS)	3,80 m

### Weitsprung:

1. Bianca Dürr (TS Bregenz Stadt)	5,87 m
2. Michaela Egger (Atus Gratkorn)	5,80 m
3. Junel Anderson (IAC Nachhilfe Köll)	5,79 m

### Dreisprung:

1. Michaela Egger (Atus Gratkorn)	12,22 m
2. Karoline Eidenberger (SVS)	11,94 m
3. Gudrun Egger (Atus Gratkorn)	11,58 m

### Kugel:

1. Veronika Watzek (LC Villach)	14,46 m
2. Sonja Spendelhofer (ATSV OMM Auersthal)	13,73 m
3. Stefanie Waldkircher (LAC Klagenfurt)	13,34 m

### 4x200 m:

1. ULC Linz (Deubl/Ecker/Egger/Steinmüller)	1:42,91 min
2. DSG Wien	1:43,31 min
3. ULC Mödling	1:45,45 min

# Die berühmteste Sehne

Die Achillessehne ist für viele Dramen im Sport verantwortlich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Überlastungen vermeiden und schmerzfrei bleiben. Text Elisabeth Plazotta Fotos Herbert Neubauer

„Zuerst hat man nur Schmerzen beim Draufgreifen, dann in der Früh beim Aufstehen und dann auch beim Training“, schildert Hürdensprinterin Victoria Schreiber den Leidensweg mit einer überlasteten Achillessehne. „Wenn man aufwärmt, wird es zunächst besser“, weiß sie. „Irgendwann ist der Schmerz aber permanent da.“ Nicht selten hört man in diesem Zustand einen Sportler sagen: „Hätte ich nur rechtzeitig auf meinen Körper gehört!“

## SEHNEN REAGIEREN, ANDERS ALS DIE MUSKELN, SEHR VERZÖGERT AUF BELASTUNGEN.

Die Reizung der Achillessehne (Achillodynie) ist der häufigste Überlastungsschaden im Sport. Diese berühmte Sehne war nicht nur für den Untergang des griechischen Helden Achilleus verantwortlich, sie ist es auch für viele Dramen in der Leichtathletik. Prominente Opfer eines Risses der Achillessehne waren Kajsa Bergquist oder Günther Weidlinger.

Die Achillessehne beugt das Sprunggelenk (Zehenstand), die aktive Fußbewegung beim Sprint/Sprung ist daher nur mit ihrer Hilfe möglich. Reisst sie, kann man nicht mehr auf dem Vorfuß stehen. Untersuchungen konnten bei normaler körperlicher Aktivität Zugkräfte bis zu 7000N (ca. 700kg) nachweisen. Es ist wichtig zu wissen, dass Sehnen, anders als Muskeln, sehr verzögert auf Belastung reagieren. Bei Schmerzen muss man daher die letzten drei Trainingstage und die Gesamtbelastung der letzten drei Monate überprüfen. Betroffen ist entweder direkt das Fersenbein (Insertionsendopathie), die Sehne (Tendinitis) und das umgebende Gleitgewebe mehrere Zentimeter oberhalb des Ansatzes (Peritendinitis), oder der Schleimbeutel (Bursitis).

Nur ein gut ernährtes Sehngewebe kann maximale Belastungsstabilitäten entwickeln. Die Versorgung kann jedoch gestört werden durch Überlastung in Kombination mit Fuß-, Knie-, Hüft- oder Becken-Fehlstellungen, Dysbalancen, einseitiger Belastung, falschem Schuhwerk, mangelhafter Regeneration oder Immobilisation (Gips).

### Das können die Auslöser sein

- **Harte Laufbahn** – Achtung bei Trainingslagern im Süden (ausgetrocknete Bahnen)
- **Bergauf- oder Bergablaufen** (hoher Zug auf Waden)
- **Harte Spikes**, abgenutzte oder nicht passende Schuhe
- **Extrem weicher, verschiebbarer Untergrund** (Sand) - starke Scherbewegungen
- **Schwache Fuß- und Schienbeinmuskeln** (kein Halt gegen Seitwärtskippen im Sprunggelenk)
- **Wenig Abstand zwischen ähnlich intensiven Belastungen** (Sprint & Sprung / Hürden & Weit)
- **Verkürzte Wadenmuskulatur** (Dauerzug auf Sehne)
- **Überpronation** (innerer Fußrand senkt sich übermäßig, Fuß knickt nach innen) in der Stützphase u. **Übersupination** (äußerer Fußrand senkt sich stark, Fuß knickt außenseitig ab) in der Abstoßphase

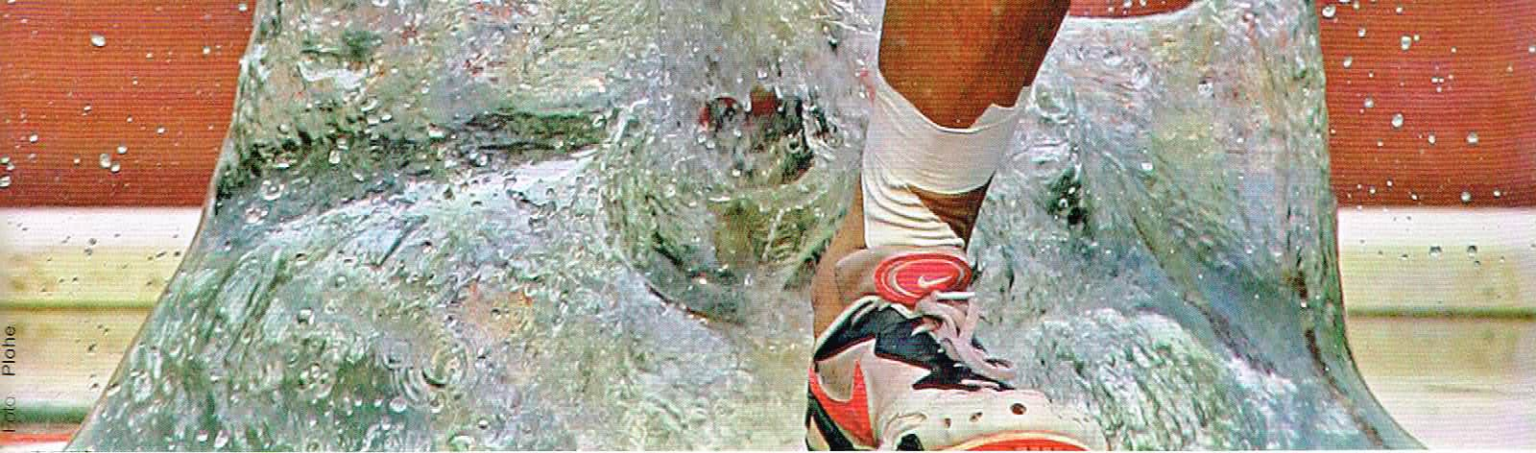
### So beugen Sie vor

- **Exzentrisches Krafttraining Wade** (Fotos: von Ausgangsstellung in Endposition 10-12 Sekunden absenken, dann mithilfe des zweiten Beines wieder in Ausgangsstellung, 3 x 8-12 Wiederholungen).
- **Dehnen von Wade und Achillessehne** (Foto unten): Mit Oberkörper auf Oberschenkel drücken, dadurch die Sehne dehnen (nicht die ganze Wade). 2 x 15-20 Sekunden halten, mehrmals täglich.
- **Laufbandanalyse** (Laufschuh)-Feststellung einer Achsenabweichung (Physiotherap.)
- **Fußgymnastik**
- **Tragen verschiedener Laufschuhe**
- **Weiche Trainingsspikes** (sog. Allroundspikes mit weicher Ferse/Sohle)
- **Regelmäßige Regeneration der Waden** (Massage, Sauna, Bäder)
- **Vor Aufwärmen: Sprunggelenk und Sehnen durchbewegen**
- **„Schwergewichte“** (Leute mit extremer Größe, hohem Muskelanteil, hohem Fettanteil): Lauf und Sprung auf Mindestmaß reduzieren (z.B. Grundlagenausdauer am Rad: hohe Umdrehung, niedrige Intensität)
- **Ähnliche Belastungen im Trainingsprozess trennen**

Ausgangsstellung: langsam die Ferse absenken

Endposition: aus dieser Stellung wieder zurück, mehrere Wiederholungen

Übung: Die Sehne wird durch Druck auf den Oberschenkel gedehnt



**Bei akuten Schmerzen**

Trainingsstopp und Belastungsreduktion (Krafttraining, Rad statt Laufen, Beweglichkeitstraining, Aquajoggen)  
 Topfenumschläge über mehrere Nächte (Speisetopfen zentimeterdick auf Wundauflage streichen, auf schmerzende Stelle legen, Bandage drüber).

- Absatzerhöhung der Ferse, z.B. mit Karton, vor allem wenn man im Alltag häufig stehen oder gehen muss. Wichtig: Gleichzeitig viel Dehnen!
- Stütztape im Alltag, um Sehne zu entlasten (Fotoserie)
- Wadenmassage (um Zug auf Sehne zu reduzieren)
- Schuhrand abschneiden (Druck und Reibung an schmerzender Stelle verhindern)

Medikamente: Flector-Pflaster, XEFO – mit Arzt beraten!

Tritt das Problem in der Wettkampfphase auf, muss man das Risiko abwägen. Wenn man sich für den Wettkampf entscheidet, dann am besten nur mit Stütztape, alle Maßnahmen (wie oben) zur Regeneration ergreifen und die Reizung nach den Wettkämpfen ausheilen lassen!

**Bei chronischen Beschwerden**

Zusätzlich zu den oben genannten Tipps können folgende Maßnahmen sinnvoll sein:  
 Lasertherapie - vorerst Softlaser, dann Laser ca. 250 mV (Krankenkasse zahlt nicht!)

**Event. Stoßwellentherapie**

Osteopathen aufsuchen um eventuell Ursachen in Statik (Becken, ...) zu beseitigen

Stoffwechsellage prüfen (Bluttest): z.B. Übersäuerung des Körpers mit Basenpulver ausgleichen, Regeneration mit BCAAs

Lokale Maßnahmen zur Durchblutung und zum Lösen von Verklebungen (Ultraschall, Querfraktionen)

Literatur- und Webtipps:

Frans Van Den Berg (2001). Angewandte Physiologie 3. Stuttgart: Thieme Verlag  
[http://www.natuerlich-laufen.de/download/verletzungen\\_achillessehnenentzündung.pdf](http://www.natuerlich-laufen.de/download/verletzungen_achillessehnenentzündung.pdf)

