



# Primesportart Leichtathletik



„Wann ist ein Land eine Sportnation?“ Im Bild: 400-m-Sprinter Clemens Zeller. Foto: M. Mosshammer

## EDITORIAL



Johann Gloggnitzer  
ÖLV Präsident

### Primesportart Leichtathletik

Österreich hat seit einigen Wochen ein neues Regierungsressort für den Sport. Die Agenden liegen nun im Zuständigkeitsbereich von Bundesminister Norbert Darabos. Im Rahmen verschiedener Umstrukturierungsbemühungen kam es natürlich auch zu neuen Denkansätzen, was die Sportförderung in unserem Land betrifft. Im Rahmen dieser Diskussionen rückte wieder die nicht ganz neue Idee der Primesportarten in den Vordergrund. Es geht dabei darum, dass nur eine gewisse Zahl von Sportarten verstärkt gefördert werden sollen. Das hat dazu geführt, dass man sich auch im Bereich des ÖLV mit dieser Thematik und allfälligen Konsequenzen, die daraus resultieren könnten, befasst hat.

Warum will oder soll man überhaupt Sportarten klassifizieren? Ist es eine Frage des Geldes? Wahrscheinlich nur dann, wenn überhaupt zu wenige Ressourcen für den Sport zur Verfügung stehen. Große Sportnationen innerhalb der EU wie Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Spanien oder Italien sind in allen Sportarten vertreten und fördern auch alle ähnlich. Schweden, ein EU Mitglied mit annähernd gleicher Population wie Österreich, nimmt ebenfalls keine Klassifizierung der Sportarten vor.

**Lesen Sie bitte weiter auf Seite 2!**

### Inhalt

Portrait Elisabeth Pauer	3
1. ÖLV Vereinstag	4
Fokus Nachwuchs: Jennifer Wenth	7
LZ Tirol, Interview Johannes Achleitner	8
Bestenliste, Rekorde	10
Kurz & fündig, Impressum	12

### 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](http://www.oelv.at/newsletter/register.php)



### Story

#### Diese Ausgabe der ÖLV Nachrichten erscheint in turbulenten Zeiten.

Ermittlungen und Verhaftungen der Kriminalpolizei offenbaren kriminelle Strukturen in Teilen des österreichischen Spitzensports. Was ist beweisbar? Fest steht: Der Wunsch nach Aufklärung ist riesig! Gleichzeitig sind einige dem Breitensport plötzlich nicht ganz hold – Stichwort: *30% der Hobbyläufer nehmen Medikamente von der Dopingliste.* Willkommen in Absurdistan! Die Hoffnung: SOKO Doping, bitte führen Sie es zu Ende! **A.M.**

# Primesportart Leichtathletik



**Fortsetzung von Seite 1, Leitartikel von ÖLV Präsident Johann Gloggnitzer:**

**Wie wäre es** sonst möglich, dass die Skandinavier in beinahe allen Sportarten Weltklasseathleten besitzen (Handball, Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis, Tennis, Ski alpin, Ski nordisch, Eishockey etc.)? Wenn auch nicht in der Dichte wie ein 10 mal so großes Land. Es wird zwar in einem kleinen Land die Zahl der Leistungssportorientierten Einrichtungen nicht so groß sein, wie in größeren, aber leistbar ist das schon, wenn es ein ehrliches Bekenntnis der Bevölkerung zum Sport gibt.

**Es stellt sich** zuerst einmal die Frage, was sind überhaupt Primesportarten? Nach welchen Gesichtspunkten wird bei der Auswahl vorgegangen? Sind es Sportarten, die vielseitigen Persönlichkeit bildenden Wert besitzen, wie etwa die Grundsportarten Schwimmen, Gerätturnen, Leichtathletik und die laufintensiven Ball-spiele? Die setzen neben einer umfassend technisch-koordinativen und vielseitig konditionellen Forderung auch viele Impulse im Bereich der sozialen, kreativen und charakterlichen Kompetenzen.

**Erfolgt die Einstufung** nach der weltweiten Bedeutung der Sportart, so dürfte manche österreichische Spezialität nicht gefördert werden. Sollen Sportarten zu den Primesportarten gezählt werden, die große wirtschaftliche Bedeutung haben, bin ich der Meinung, dass Mittel aus dem Wirtschaftsressort zur Förderung herangezogen werden sollten. Sollten Sportarten zu den besonders förderungswürdigen gemacht werden, die international erfolgreich sind, müsste der Fußball ausscheiden.

**Das würde eine** Sportart betreffen, die eine sehr große Verbreitung in unserem Land besitzt und zur Zeit den größten Anteil aus der Bundessportförderung bekommt. Sollen Sportarten besonders gefördert werden, wo man sich, weil es sich um „Randsportarten“ (im internationalen Sinn) handelt, mehr Erfolg ausrechnet? Ist man dann wirklich eine Sportnation, wenn man nur dort gewinnt, was andere nicht ernsthaft betreiben? Es stellt sich überhaupt die Frage, wann ist ein Land eine Sportnation? Trifft das zu, wenn man in einigen Sportarten Medaillengewinner hat und die übrige Bevölkerung einen Body-Mass Index besitzt, der deutlich über dem EU-Schnitt liegt?

Oder ist man eine Sportnation, wenn Bewegung und Sport in allen Facetten zu einem wichtigen und geschätzten Kulturgut in allen Familien und in allen Erziehungseinrichtungen zählt, vom Kindergarten über alle Schulsysteme, an den Universitäten und beim Heer und natürlich auch bei allen Einrichtungen des Breiten-, Spitzen- und Hochleistungssports?

**Internationale Erfolge** von den Topathleten eines Landes sind nicht vordergründig für den wirtschaftlichen Erfolg der am System beteiligten Personen (Athleten, Trainer, Manager etc.) da, oder dass die Medien etwas zu berichten haben (wenn das im Vordergrund steht führt das dann zu Problemstellungen mit denen sich Teile des österreichischen Sports zur Zeit herumschlagen müssen), sondern sie sollten in erster Linie Motivationsgeber für die Jugend sein, damit möglichst viele junge Menschen ihren Idolen nacheifern können und über eine bewegte Jugend zu lebenslangem Sporttreiben finden.

**Sollte man dieses** Konzept wirklich in die Tat umsetzen wollen, wird es sehr schwer werden, die richtige Auswahl zu treffen, sofern das überhaupt möglich ist, weil jede Sportart ihren Wert besitzt. Wie auch immer die Angelegenheit enden wird, an der Leichtathletik, der olympischen Kernsportart wird man nicht vorbei können, umso mehr von den Grundsportarten und daher auch von der Leichtathletik seit Jahrzehnten weltweit Impulse für viele andere Sportarten ausgehen. Laufen, Werfen und Springen stellen die Grundlage für viele Sportarten besonders der Ballspielsportarten dar. Wo man das nicht erkennt oder erkennen will, befinden sind diese Sportarten auf einem entsprechenden Niveau.

# Eli Pauer: Speerspitze im Wurfteam

**Elisabeth „Eli“ Pauer hat beim Winterwurf-Europacup mit neuem ÖLV-Speerwurfrekord von 58,37 Meter glänzt. Damit ist sie nur mehr eine Armlänge von der WM-Qualifikation für Berlin entfernt. Die Werferin im Portrait.**

Elisabeth gehört zum Clan der Höglerianer. Das ist kein schottischer Stammesverband, sondern jene Gruppe von Leichtathleten, die sich rund um den Spitzentrainer Gregor Högler schart. Sie zeichnen sich durch weites Werfen von Diskus oder Speer aus. Wo sie in Österreich auftauchen, regnet es Meistertitel, Rekorde und Auszeichnungen. Elisabeth Pauer ist die Frontfrau der Gruppe. Sozusagen die Speerspitze. Sie hat mit elf Jahren mit der Leichtathletik begonnen und war ursprünglich Siebenkämpferin. Horst Mandl, einer der besten österreichischen Zehnkämpfer und Stabhochspringer in den 1960er-Jahren, war ihr Förderer und Trainer. Dann wechselte Elisabeth von Mandl zu Högler und vom Siebenkampf zum Speerwurf. Damit begann ihre Werferkarriere. 2005 warf Pauer den Speer 47,35m weit. Dann machte ihr eine hartnäckige Schulterverletzung zu schaffen und zwang sie zu einem Jahr Pause. 2006 wollte sie schon frustriert aufhören. Doch 2007 kam sie wieder und warf 50,13m weit.

Kennt man die Trainingsmethoden von Gregor Högler, weiß man, dass er immer vollen Einsatz verlangt. „Er ist nicht nur kompetent, sondern kann auch toll motivieren“, schwärmt Eli von ihrem Trainer. Staatsmeistertitel sind im Gepäck der Höglerianer nur die Tara, bestenfalls die Zwischenstation. Das Fernziel für Pauer ist die Teilnahme an den großen Events der Leichtathletikbühne: Europameisterschaft, Weltmeisterschaft, Olympische Spiele.

Diesem Ziel wird die Woche, das Monat und das Jahr untergeordnet. Ein voller Kalender mit Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Techniktraining. Dass dieses Vollwertmenü

bei der Grazerin gut verwertet wird, ist bekannt.

Bereits 2008 warf Elisabeth den Speer 56,23 Meter weit und legte auch sonst eine feine Serie von Wüfen hin. Mit Elisabeth Eberl, der zweiten Speerwerferin der Högler-Gruppe, verbindet sie eine nützliche Konkurrenz ohne schädliche Eifersucht.

Meisterehren sind Pauer seit frühen Jahren bekannt. Sie war in der Jugendklasse, als U20-Athletin und auch in der U23 die beste Österreicherin im Speerwurf.

Beruflich fühlte sie sich immer schon zu den helfenden und pflegenden Berufen hingezogen.

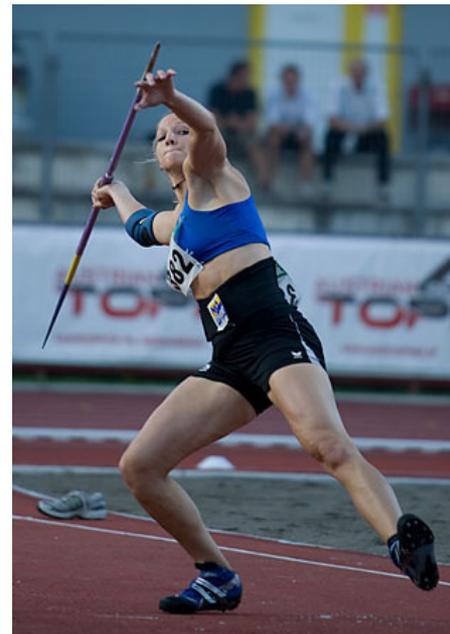
„Ich wollte ursprünglich Krankenschwester werden, habe dann aber die Ausbildung zur Physiotherapeutin gemacht“, sagt Elisabeth. Das kommt sogar mir im Gespräch zugute. Elisabeth hört sich die langatmigen Geschichten über mein lädiertes Knie nicht nur geduldig an, sondern zeigt mir auch hoffnungsfrohe therapeutische Übungen.

Seit heuer forciert die 25-jährige ihr Training noch mehr. Sie hat ihre Tätigkeit bei der Gebietskrankenkasse in Graz auf 16 Stunden reduzieren können und hat nun mehr Zeit für Training und Regeneration.

Sieben bis zehn Trainingseinheiten sind das Wochenpensum, wobei sie unter der Woche in Graz und am Wochenende in Wien trainiert. Das wird sich nun noch einmal steigern lassen. Seit kurzem ist die A-Kader-Athletin für die Aufnahme in den Kreis der Heeres-Leistungssportlerinnen nominiert worden.

Was sind die nächsten Entwicklungsziele?

„Ich will schneller aus den Beinen werfen, den Speer besser treffen und den Abwurf geduldiger erwarten können“, beschreibt Eli



**Elisabeth Pauer**, Speerspitze eines erfolgreichen Wurfteams. F: M.Mosshammer

die Trainingsschwerpunkte, auf die sie in den letzten Monaten hingearbeitet hat.

Am 15. März 2009 beim Europacup der Werfer in Teneriffa gab es für diese Reform der Technik die Nagelprobe. Und diese verlief überzeugend.

Gleich im ersten Versuch schleuderte Pauer den Speer auf 58,17m. Damit gab sie sich aber nicht zufrieden. Im letzten Versuch fixierte sie einen neuen österreichischen Rekord: 58,37 Meter. Eine Verbesserung um über zwei Meter gegenüber 2008. Damit ist sie nur mehr eine Armlänge von der Qualifikationsweite (59,00m) für die heurige Weltmeisterschaft in Berlin entfernt.

Bleibt Eli weiter so stark am Ball – pardon am Speer – erwartet sie und uns eine tolle Saison. Sie wird nicht nur bei der heurigen Universiade erfolgreich reüssieren können, sondern vielleicht auch in Berlin dabei sein. Österreich hat jedenfalls nach langer Durststrecke wieder eine Speerwerferin im internationalen Feld platziert.

**Herbert Winkler**

# 1. ÖLV Vereinstag 2009

Am Sonntag, 22.2.2009, fand im Wiener Hotel Hilton Danube erstmals ein **ÖLV-Vereinstag** statt. Vertreter/innen aus 17 Vereinen nahmen daran teil.

Neben verschiedenen Informationsblöcken stand auch ein Workshop auf dem Programm, wo **Wünsche, kritische Bemerkungen und Verbesserungsvorschläge** zu großen Themenblöcken gesammelt wurden.

Diese Ergebnisse wurden in den letzten Wochen von der ÖLV-Sportkommission und den für die jeweiligen Bereiche zuständigen Personen analysiert und diskutiert. Im nachfolgenden Beitrag, der von Mag. Gerd Matuschek, Mag. Hannes Gruber, DI Robert Katzenbeißer und Mag. Helmut Baudis gestaltet wurde, wollen wir Ihnen die interessantesten Äußerungen des Vereinstags inklusive Antworten näher bringen.

## Österreichische Meisterschaften

### Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften (ÖSTM) an einem Tag:

Die Durchführung der ÖSTM-Halle an einem Tag wurde beim Verbandstag mit den Vertreter/innen der Landesverbände und auch bei der Sportkommissionssitzung diskutiert. Die Bundesländervertreter haben sich einstimmig für die 1-Tages-Variante ausgesprochen, jedoch den Wunsch geäußert, den Zeitplan für das nächste Jahr zu überarbeiten. Die beim Vereinstag geäußerten Kritikpunkte (langatmiger Zeitplan, VL und Finali zu weit auseinander, Pause im Programm, etc.) werden in die Überarbeitung des Zeitplans einfließen. Der Vergleich der Siegerleistungen bzw. Leistungen der drei Erstplatzierten zeigt, dass die heurige ÖSTM-Halle die leistungsmäßig beste Meisterschaft seit dem Jahr 2003 war.

**ÖSTM-Halle: Bei den 1500m- und 3000m-Läufen sind die Teilnehmerfelder zu klein, hier müssten die Limits angepasst werden, um mehr Athleten an den Start zu bringen.**

Die Sportkommission möchte die Limits beibehalten, denn genug Athlet/innen hätten die geforderten Leistungen erbracht, starten aber trotzdem nicht. Nachfolgende Statistik mit der Limitleistung pro Bewerb, den tatsächlichen Startern und in Klammer der Anzahl jener Athlet/innen, welche die Limits erbracht haben, zeigt dies deutlich.

#### Männer:

800m	2:02,00	7 (31)
1500m	4:20,00	5 (32)
3000m	9:25,00	20 (32)

#### Frauen:

800m	2:26,00	5 (32)
1500m	5:15,00	4 (32)
3000m	11:20,003	(30)

**Die Siegerehrungen sollen geblockt durchgeführt und zeitlich fixiert werden.**

Dieser Wunsch wird berücksichtigt und so gut wie möglich umgesetzt werden. Bei kleineren ÖM wird dies einfacher möglich sein, als bei großen Events, wie die ÖM U23- und U18, wo an einem Wochenende knapp 70 Siegerehrungen abzuwickeln sind.

**Keine Terminverschiebungen von ÖM im laufenden Wettkampfsjahr!**

Diese Kritik ist grundsätzlich richtig, ein diesbezüglicher Beschluss wurde bereits beim Verbandstag vor wenigen Tagen gefasst.

**Die ÖM-U20 und U16 soll an einem Termin am selben Ort stattfinden!**

Diese Frage wurde schon oftmals auch beim Verbandstag diskutiert. Bei einer Zusammenlegung dieser beiden Meisterschaften besteht das Problem, dass nur wenige Stadien und Veranstalter in Österreich die entsprechende Kapazität aufweisen. Daher würden für die ÖM immer wieder dieselben Ausrichter an die Reihe kommen.



Der ÖLV teilt daher die Meisterschaften und macht eine Austragung einer ÖM-U20 oder -U16 auch für kleinere Stadien möglich.

**Regionale Fangemeinden für ÖM aktivieren – Infos – Presseaussendungen via E-Mail**

Der ÖLV-Presserverteiler umfasst derzeit 226 e-mail Adressen von Medien in ganz Österreich, 2008 wurden 85 Presseaussendungen inklusive diverser Vorschauen auf Meisterschaften verschickt. Die lokale Arbeit (Termine in Bezirkszeitungen, Plakate aushängen, lokale Internetplattformen, ...) kann den Veranstaltern aber nicht abgenommen werden. Gerade diese entscheidet meistens über die An- oder Abwesenheit von Zuschauern.



**Für die AT4 Meetings und die Staatsmeisterschaften sollte es einen Regisseur, zwei Moderatoren und Musik als Mindeststandard geben (Vergabe an eine Eventfirma?)**

Dies ist bei allen AT4 Meetings Standard und für alle Staatsmeisterschaften und Österreichischen Meisterschaften wünschenswert.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung 1.ÖLV Vereinstag

## **Die Bewerbsauswahl soll mit den Trainern im Vorfeld besser abgestimmt werden**

Die AT4 Meetingtermine sind mit ÖLV und EAA abgestimmt und nehmen soweit wie möglich auf die Wettkämpfe in den Nachbarländern Rücksicht! Alle ÖLV-Trainer hatten und haben die Möglichkeit Bewerbsvorschläge einzubringen. Das Feedback war bisher sehr gering.

## **Vereine müssen noch mehr Athleten zu den AT4 schicken Die AT4 sind Vorbereitungsmeetings für die ÖM, grosse Starterfelder sind für TV und Sponsoren wichtig!**

Das würde alle AT4 Veranstalter freuen! Wir werden weiter aufklären und alle Vereine und Sportler/innen noch intensiver zur Teilnahme einladen! Die geschaffene Plattform „Leichtathletik- bzw. Sportfest“ etabliert sich – stärkere Nutzung und Nutzungsmöglichkeiten dieser Plattform sind Aufgabenstellungen für 2009 – Umsetzung durch aktive Einladung von mit der Leichtathletik verbundenen Personen zu den AT4 Meetings durch alle AT4 Protagonisten (ÖLV, Veranstalter, Trainer, Athleten ...).

## **Teilnahme der Top-Athleten über Spartentrainer besser steuern**

Das wäre wünschenswert. Die AT4 sollen die einfachste Möglichkeit für die Spartentrainer sein, für ihre Athleten „ordentliche“ Wettkämpfe in Österreich zu bekommen. Die besten ÖLV-Athleten sollen bei den AT4 Meetings präsentiert werden.

## **Das Zuschauen ist schwierig, wegen der Vermischung im Zeitplan mit VIP- und Kinderbewerben und Spitzenleichtathletikbewerben. Erstere wären im Vorprogramm besser aufgehoben.**

Das ist ein guter Einwand, und wird bei der Zeitplanerstellung 2009 soweit wie möglich berücksichtigt werden.

## Kommunikation & Internet



### **Eine Suchfunktion und Sitemap wäre auf der ÖLV-Website hilfreich!**

Im Rahmen einer Überarbeitung der Website werden demnächst diese beiden Funktionen eingebaut.

### **Sportprogramm wieder auf die 1. Menüebene stellen!**

Hier hat sicher jeder User seine persönlichen Präferenzen, was er/sie gerne in der 1. Menüebene hätte. Derzeit gibt es schon zu viele Buttons auf der Startseite. Im Rahmen der Überarbeitung der Website werden alle Menüs neu strukturiert. Durch die Sitemap sollte das Navigieren dann auch einfacher werden.

### **Bei den ÖM-Ausschreibungen bitte die genaue Adresse und einen Anfahrtsplan hinzufügen**

Das Verzeichnis der LA-Anlagen auf der ÖLV-Website (mit Adresse und Anfahrtsplan) wächst ständig. Der Link zu den Anlagen befindet sich jeweils bei den Wettkampfinformationen. Hier möchten wir auch jene Vereine, deren LA-Anlage sich noch nicht im Verzeichnis befindet, einladen, die entsprechenden Informationen zu schicken, oder Ihre Anlage unter „Wettkämpfe“ -> „Anlage anlegen“ selbst einzutragen.

### **Ein Terminkalender der Landesverbände als PDF-Datei (1 Seite) wäre leichter zum Ausdrucken als die Datenbankabfrage**

Diese Funktion gibt es bereits seit langer Zeit. Unter „Wettkämpfe“ -> „Pers.Terminkalender“ kann man sich seinen individuellen Kalender erstellen.

## Aus- und Fortbildung

Die Wünsche und Verbesserungsvorschläge zur Lehrwarteausbildung werden an die Sportakademie herangetragen. Kritische Bemerkungen wie „Nur wenige Absolventen der LA-Lehrwarteausbildung sind tatsächlich aktiv“ oder Wünsche „Ausbildungssystem flexibler gestalten (eLearning), da viele Interessierte aufgrund ihrer beruflichen Situation derzeit nicht teilnehmen können“ wurden geäußert.

### **Regelmäßige ÖLV-Fortbildungen, um die Heimtrainer/innen zu qualifizieren**

Die „Coaching the Coaches“-Tour wurde aus diesem Grund vom ÖLV im Jahr 2008 begonnen und wird heuer abgeschlossen. Dem Wunsch entsprechend und aufgrund des positiven Feedbacks der Tour-Teilnehmer/innen wird es weitere Angebote geben. Die Qualifizierung der Heimtrainer/innen ist dem ÖLV ein wichtiges Anliegen.

### **Weitere Lehr-DVDs und -bildreihen herausgeben und auch online zur Verfügung stellen.**

Hier sind mit den Trainings-DVDs zu Diskus-, Speer- und Hammerwurf (2007) sowie den beiden Handbüchern „Leichtathletik in der Schule“ (2008) erste Schritte erfolgt. Weitere Publikationen unter Berücksichtigung der aktuellen, multimedialen Möglichkeiten werden folgen.

Abschließend möchte sich der ÖLV bei allen Personen für die konstruktiven Beiträge und die Mitarbeit im Zusammenhang mit dem 1. ÖLV-Vereinstag bedanken!

## Stabhochsprungstäbe – welcher ist der Richtige?

In keiner anderen Leichtathletik Disziplin ist die Abstimmung des Athleten auf sein Wettkampfgerät für eine optimale Leistung wichtiger wie im **Stabhochsprung**.

Einen Stabhochsprungstab zu kaufen ist einfach – alle grossen Sportartikelversandhäuser haben welche im Programm. Die Angaben zu den Geräten sind aber bescheiden, meistens gibt es nicht mehr Infos wie den Hersteller, das Material, die Länge und eine empfohlene Gewichtsangabe für den Springer.



Das sind aber bei weitem nicht alle Unterschiede die es bei Stabhochsprungstäben gibt.

Das Material der Stäbe hat eine lange Geschichte. Zu Beginn waren sie aus Bambus – hier erzählte mir einmal Alfred Proksch, dass die Eigenschaften eines Stabes überhaupt nicht vorhersehbar waren. Wenn man einen guten hatte musste man hoffen, dass er nicht bricht – wegen der scharfen Splitter war das auch eine gefährliche Sache.

Bereits 1949 gab es den ersten Stab aus Fiberglas, zunächst setzen sich aber die schweren Stahlstäbe durch, die ab 1951 auf den Markt kamen. Erst Mitte der 1960er Jahre setzten sich die Fiberglasstäbe durch.

Seit Ende der 1980er Jahre gibt es **Carbon-Stäbe**. Von denen gibt es laufend neue Serien – sie werden immer leichter gemacht, die Hersteller versuchen immer mehr von dem leichten Carbon in der Materialmischung einzusetzen. Carbonstäbe sind auch dünner als Fiberglasstäbe, da sie mit weniger Wicklungen bei der Herstellung auskommen. Laut Hersteller soll ein weiterer Vorteil der Carbonstäbe sein, dass sie leichter anzubiegen sind, und einen stärkeren „Kick-Back“ Effekt haben – also dem Springer schneller nach oben katapultieren.

Bei der Herstellung werden alle Stäbe in einem Autoklaven eingepackt in Zellophan.

Bei der restlichen Herstellung gibt es aber einige Unterschiede:

Ein wesentlicher Unterschied ist, wie viele **Wicklungen** ein Stab hat, und wo genau das meiste Material ist. Die Anzahl der Wicklungen entscheidet über die Härte des Stabes.

Die letzte Wicklung heisst auch „Sail Wrap“ – sie entscheidet über die Bugeigenschaften des Stabes. Wie die Wicklung erfolgte erkennt man an der Position des „**Sail Piece**“ am Stab.

Die **Flex-Nummer**, die meistens in die Stäbe graviert ist, ist ein Maß für die Stabhärte. Sie wird wie folgt ermittelt: Der Stab wird in zwei Halterungen an den Enden eingespannt und danach meistens mit einem Gewicht von 22,7kg (50 pounds) in der Mitte belastet. Die Durchbiegung gemessen in Zentimeter ist dann die zum jeweiligen Stab gehörende Flexnummer.

Übrigens wurde sowohl der Weltrekord von Sergy Bubka wie der von Yelena Isinbayeva mit Fiberglasstäben ohne Carbon gesprungen – den UCS Spirit Stäben.

Die **ÖLV Nachrichten** wollten auch von den Experten wissen, was für sie einen guten Stabhochsprungstab ausmacht.

### Roland Schwarzl

Der Mehrkämpfer ist seit Jahren einer der besten und beständigsten Stabhochspringer Österreichs.

Seine Bestleistung steht bei 5,20 Meter.



„Da ich von Anfang an mit den UCS-Spirit-Stäben springe, kenne ich persönlich leider den Unterschied zu den etwas leichteren Carbonstäben nicht. Ich habe mir nur sagen lassen, dass die CarbonFX von Pacer in der ersten Phase des Sprungs (Einstich) etwas härter sind. Danach, in der "Eindringphase", soll der Stab wieder etwas weicher wirken - in dieser Phase muss der Springer etwas schneller aufrollen als mit den UCS-Stäben, um nicht den "Kick-effect" zu verpassen. Das mit dem Stabgewicht finde ich nicht wirklich so relevant - an und für sich machen ein paar Gramm nicht soviel bei der Anlaufgeschwindigkeit aus. Schlussendlich muss der Springer wissen zu welchen Stäben er greift. Wie man in der ganzen Entwicklung des Stabhochsprungs sieht hat sich seit der "Bubka-Ära" nicht wirklich viel getan (dieser ist all seine Rekorde mit UCS Stäbe gesprungen).

Trotzdem habe mir auch vor zwei Jahren ein paar Pacer CarbonFX Stäbe zugelegt, die ich aber wegen meiner Verletzungsprobleme noch nicht springen konnte (aber ich freu mich schon drauf!).

Zur Zeit springe ich mit 5m langen Stäben mit den Flexzahlen 15,0 und 14,4 und 5,10m Stäbe mit 13,6 und 13,2 Flex, bei 14 Anlaufschritten aus dem Stand.“

R.K.

Fortsetzung nächste Seite

## Wolfgang Adler



Als Stabhochsprungtrainer hat er vor 14 Jahren mit **David Kreuzhuber** begonnen, den er bis zum ÖO. Landesrekord von 5,05 Meter geführt hat. An Nachwuchs-Welt- und Europameisterschaften hat er mit den Athleten **Carmen Klausbruckner** BL 3,92 Meter, **Michaela Kohlbauer**, BL 3,96 Meter und **Daniela Höllwarth**, BL 4,11 Meter, die er auch aktuell noch betreut, teilgenommen. **Thomas Pastl**, schaffte mit 4,60 Meter die U-18 WM-Norm und **Julia Kranawetter** hält derzeit bei einer BL von 3,55 Meter.

„Bei der **Stabwahl** müssen viele Faktoren berücksichtigt werden. Unter anderem spielen das technische Können des Springers, Anlaufänge bzw. Anlaufgeschwindigkeit, Mut und Körpergröße bzw. Griffhöhe eine wichtige Rolle. Deshalb ist die Frage nach dem richtigen Stab nicht so einfach zu beantworten. Einfach betrachtet sollte der Stab gut in der Hand liegen, leicht sein und gut zu tragen sein. Aus diesem Grund wird vielfach **Carbonstäben** gegenüber **Fiberglasstäben** der Vorzug gegeben, da diese leichter sind. Auf die Sprungeigenschaften, die zudem von den Springern unterschiedlich empfunden werden, möchte ich in diesem Bereich nicht eingehen, da dies den vorgegebenen Rahmen sprengen würde.

Vorrangig ist die Wahl der richtigen **Stablänge**. Im Prinzip werden Stäbe der verschiedenen Hersteller in Abstufungen von 15 Zentimetern angeboten. Entscheidend dabei ist, dass der Stab im Bereich des „Top“, das ist jener Bereich, der keine „Sail-Wrap“ mehr besitzt, etwa in der Mitte, besser noch, in Richtung Stabende gegriffen werden kann.

Oft werden zu lange Stäbe gesprungen, die dann noch im „Sail-Wrap“ gegriffen werden, letztendlich zu weich sind und die Technik des Sprunges damit negativ beeinflussen.

Mit der **Stabhärte** wurde bereits der zweite entscheidende Faktor angesprochen. Auf jedem Stab befindet sich eine Gewichtsangabe, technisch versierte Nachwuchsspringer werden etwa einen Stab verwenden, mit einer Gewichtsangabe etwa fünf Kilo härter als ihr eigenes Körpergewicht. Eine exaktere Abstufung erhält man mittels der **Flexzahl**, ein Maß für die Biegeeigenschaft des Stabes.

Ein guter Springer verfügt über mehrere Stäbe unterschiedlicher Härte. Der Griff zum richtigen Stab ist von der Erfahrung und vom Gefühl abhängig und manchmal auch Glückssache. Wichtig ist, dass die Entscheidung von Springer und Trainer gemeinsam getroffen wird.“

## Blickpunkt Nachwuchs: Jennifer Wenth

Geb.: 24.Juli 1991

Verein: SV Schwechat

Wohnort: Kaumberg

Trainer: Ilija Popov

Disziplinen: Lauf

Bestleistungen:

800m: 2:13,47min

1500m: 4:26,65min

3000m: 9:55,29min

**Staatsmeisterin 2009:** 1500 Meter Halle, Crosslauf

**Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?**

Glücklicher Weise wurde ich von meinem jetzigen Trainer Ilija Popov bei einem Talentescouting eines Volkslaufcups entdeckt und zu einem Training in die Südstadt eingeladen .Seitdem (September 2005) trainiere ich bei ihm in der Trainingsgruppe.

Ich hatte schon immer sehr viel Spaß an der Bewegung und bin früher manchmal mit meinen Eltern, die selbst gerne Sport betreiben, oder in der Schule im Freifach laufen gegangen. Ich habe auch bei Schulwettkämpfen teilgenommen die mir immer sehr viel Spaß gemacht haben.

**Wie oft in der Woche trainierst du im Normalfall?**

ca. 6-8 Mal



**Trainierst du alleine, oder in einer Trainingsgemeinschaft?**

Die Dauerläufe mache ich fast immer alleine zuhause, die Tempoeinheiten absolviere ich in der Trainingsgruppe von Ilija Popov in der Südstadt.

**Was macht dir beim Training am meisten Spaß, und wofür musst du dich am meisten überwinden?**

Im Prinzip macht mir eigentlich alles Spaß, aber am allerliebsten habe ich laaange flottere Dauerläufe im Gelände. Am meisten überwinden muss ich mich komischer Weise für Bergläufe, obwohl ich gern im Gelände laufe.

**Was sind deine mittelfristigen und langfristigen Ziele?**

Kurzfristig einmal eine gute Platzierung bei der U20-EM im Sommer. Ich würde auch gerne heuer wieder bei der Cross-EM mitlaufen.

Mittelfristig die U20-WM nächstes Jahr sowie eine Verbesserung meiner Bestleistungen auf allen Distanzen. Langfristig will ich mich für eine EM und WM der allgemeinen Klasse qualifizieren und wenn möglich auch für Olympische Spiele.

**Derzeit sind die 1500 Meter deine beste Disziplin. Willst du bei dieser Distanz bleiben?**

Ich möchte so lang wie möglich auf dieser Distanz bleiben.

**Hast du ein sportliches Vorbild?**

Nein.

**Welche Hobbys hast du, wenn du nicht gerade trainierst?**

Mit Freunden treffen, reiten, lesen, Kino, Spiele,...

**Welche Ausbildung machst du gerade? Was willst du später beruflich machen?**

Im Moment besuche ich das BORG in Wiener Neustadt und bin im Maturajahrgang. Beruflich möchte ich später auch einmal im Sportsektor arbeiten, was genau, weiß ich leider noch nicht.

R.K.

## Leichtathletik Leistungszentrum Tirol

2003 etablierte der TLV ein Leichtathletik Leistungszentrum in Innsbruck.

Seit dem wächst die Zahl an erfolgreichen Athleten, die in Innsbruck unter der Anleitung von **Mag. Claudia Stern** (Wurf, Kraft), **Mag. Monika Windischer** (Lauf) und **Mag. Hannes Achleitner** (Sprint, Sprung, Mehrkampf, Hürden) trainieren.

Die **ÖLV Nachrichten** führten ein Interview mit dem Koordinator des LZ Hannes Achleitner.

### **Hannes, welche AthletInnen trainierst du zur Zeit?**

**Junel Anderson** – BL 100H 13,85s Weit 6,15m – sie ist allerdings derzeit beim HSZ in Wien, und trainiert daher dort mit Leo Hudec. Mit mir trainiert sie nur, wenn sie in Innsbruck zu Besuch ist.

**Eva Burtscher** (Vbg.) – BL 100m 12,06s 200m 24,14s Weit 5,95m

**Petra Draxl** – BL Drei 10,72m

**Alexander Heiß** – BL 10K U18 6792p, Haupttrainer sind Christian Heiß und Monika Windischer.

**Daniel Hosp** - BL Hoch 2,10m Drei 15,42m

**Sebastian Kapferer** – BL 100H U16 12,86s 7K U16 4999p

**Stefan Kapferer** – BL 100m 11,23s 200m 22,64s

**Fabian Mayrhofer** – BL 10K 7017p

**Florian Mayrhofer** – BL 400H 55,20s

**Alexander Razen** (Vbg.) – BL 10K 6907p

**Christina Scheffauer** – BL Kugel 12,52m Haupttrainerin ist Claudia Stern.

**Marina Schneider** – BL Hoch 1,80m 7K 4782p – Monika Windischer unterstützt beim Techniktraining

### **Zu deiner Person?**

Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet, habe eine 5 Wochen alte Tochter und arbeite als HTL-Lehrer für Sport und Deutsch. Ich habe Sport studiert, die LA Lehrwart- und Trainerausbildung gemacht. Zur Zeit mache ich gerade die Diplomtrainerausbildung, die ich im Herbst abschließen will.



© TLV

### **Wie bist du selbst zur Leichtathletik gekommen? Was waren deine LA-Disziplinen, die du betrieben hast?**

Meine Mutter (war selbst Leichtathletin) hat mich mit 10 Jahren hingebacht. Vorerst hatte ich nur Interesse, mit 14 Jahren begann ich dann aber mit regelmäßigem Training. Richtig spezialisiert habe ich mich eigentlich nie. Ich hatte mittelpträgliche Sprints (60m 7,28s), Sprünge (Hoch 1,91, Weit 6,55, Drei 13,79) und Würfe (Hammer 50,06, Diskus 40,72, Kugel 12,51), aber keinerlei Schnelligkeitsausdauer, und ich trainierte auch zuwenig Stabhochsprung und Hürden, deswegen wurde ich kein guter Mehrkämpfer. Im Nachhinein betrachtet hatte ich eine sehr gute, aber leider auch sehr einseitige konditionelle Basis, vor allem im Kraft- und Sprungkraftbereich (zB. Reißen 100kg, 10,20m 3-er Hop). Dafür aber eine schlechte koordinativ-technische Umsetzung in die Disziplinen selbst.

### **Wie kam es dazu, dass du als Trainer tätig geworden bist?**

Parallel zu meinem Sportstudium in den 90er Jahren absovierte ich die Lehrwarteausbildung. Einerseits bin ich ein grundsätzlich neugieriger und (teilweise) ehrgeiziger Mensch und will dann besser werden. Andererseits wollte ich zu Beginn meines "Trainerdaseins" vor allem vieles besser machen, als es bei mir gewesen war.

Völlig nichtsahnend (und wohl eher schlecht, wie ich im Nachhinein zugeben muss) begann ich mit meiner ersten Athletin, einer jungen "Dreispringerin", 1996/97. Dann folgte 1999 ein junger "Kugelstoßer". Nach 2-jähriger Pause begann ich 2001, zuerst mit einem Kindertraining beim IAC. 2003 wurde ich zusätzlich Spartentrainer im LZ des TLV. Damit und durch einige glückliche Zufälle kamen die ersten kleineren Erfolge.

### **Wie viel Zeit verbringst du in der Woche mit deiner Trainertätigkeit?**

Am Platz 5x pro Woche, im Normalfall 2 1/2 Stunden. Außerdem etwa 3-5 Stunden für Trainingsplanung. Mit Auswertung und Weiterbildung komme ich insgesamt auf etwa 16-18 Stunden.

### **Wo trainiert ihr?**

In Innsbruck, Sommerstützpunkt ist die USI, Winterstützpunkt die Messehalle. Die wird allerdings im nächsten Jahr abgerissen - unsere Hallenzukunft steht also leider in den Sternen. Von politischer Seite her wird zwar Wille bekundet, eher halbherzig aber wie ich meine. Taten sind nämlich noch keine gefolgt und es schaut (glaube ich) auch nicht besonders gut für die Hallenleichtathletik aus.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung Leistungszentrum Tirol

## **Deine Trainingsgruppe ist jetzt schon sehr groß, und umfasst verschiedene Bewerbe - Mehrkampf, Sprint, Sprung, Wurf. Wie löst du das logistisch?**

Absolut unersetzlich ist hier natürlich die Mitarbeit von **Monika Windischer** und **Claudia Stern** – sonst ginge das bei so einer grossen Gruppe nicht.

Es gibt zwei "Kerneinheiten" mit mir und allen AthletInnen, in die ich alles "reinstopfe", was ich wirklich sehen will. Das funktioniert im Aufbautraining sehr gut. Mit zunehmender Spezialisierung vor allem im Jahresverlauf wird das aber auch zunehmend schwieriger. An den anderen 3 Tagen trainiere ich einerseits mit jüngeren bzw. unerfahrenen AthletInnen, die ich "genauer" betreuen und noch nicht viel alleine lassen will. Andererseits sind das Tage, die auch für speziellere Techniktrainings mit den älteren Athleten erhalten müssen. Ansonsten baue ich sehr viel auf Eigenständigkeit.

## **Gibt es eine Grundlegende Trainingsphilosophie, die du verfolgst?**

Eigentlich nicht, aber ein paar Gedanken: Ich versuche immer auf der Basis eines sauberen, methodisch weitgehend durchdachten und sehr umfangreichen extensiven Aufbautrainings im Herbst bzw. Frühjahr aufzubauen. Letztendlich soll das eine gute Belastungsverträglichkeit schaffen. Darauf wird in immer intensiver bzw. explosiver werdenden Einheiten ein hohes Schnelligkeits- bzw. Schnellkraftniveau herausgearbeitet, um so zum richtigen Zeitpunkt gute Leistungen zu realisieren.

Grundsätzlich nehme ich lieber in Kauf, dass ein Athlet nicht seine maximale Leistung bringt, wenn ich ihn sonst so trainieren müsste, dass ich nicht überzeugt bin, dass er/sie für die zu erwartenden Leistungen belastungsverträglich genug ist. Wenn der Aufbau stimmt, kommt alles andere eigentlich sowieso von selbst.

## **Welche Eigenschaften sollte deiner Meinung nach ein guter Leichtathletik-Trainer mitbringen?**

Konsequenz: Einerseits muss man einfach immer irgendwie beim Training sein. Andererseits muss der Wille vorhanden sein, sich in die Materie zu vertiefen, solange, bis man zumindest ansatzweise selbst mit seinen Lösungen zufrieden ist.

Einen guten Draht zu jungen Menschen, positive "Besessenheit" von der Leichtathletik, 100%iger Wille zur Leistung (inkludiert die Unterstützung der AthletInnen bei dem Weg dorthin), sowie Neugier gepaart mit Perfektionismus und kombiniert mit Improvisationstalent.

## **Welche Eigenschaften schätzt du persönlich bei Athleten, und welche Eigenschaften magst du nicht?**

PLUS: Verlässlichkeit, Konsequenz, Einsatz, Wille zur Leistung, Selbstständigkeit, "soziale Kompetenz" bzw. Gruppenfähigkeit, grundsätzlich positive Einstellung zum Leben. MINUS: Unzuverlässigkeit, Unehrllichkeit, halbherziges Training, letztlich kein Wille zur Leistung.

R.K.

## Mixed Zone

### **Die schnellsten Wiener**

Der WLV sucht die schnellsten Wiener – an 10 außergewöhnlichen Locations. Gesprintet wird auf einer mobilen Tartanbahn, wo 10 Meter fliegend gemessen werden. In 6 verschiedenen Altersklassen qualifizieren sich die schnellsten für das Finale am 21. Juni auf der Sportanlage in Schönbrunn.

Der Sieger gewinnt ein Wochenende für zwei Personen in London.

Auftakt der Serie war am 27./28.März vor dem Q19 in Döbling. Nächste Station ist am 25. April beim Rathaus.

Nähere Informationen:

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

### **IAAF Diamond League**

Ab 2010 wird es die „IAAF Diamond League“ geben. Diese wird die „Golden League“ ablösen, welche derzeit aus sechs Meetings besteht.

Derzeit haben bereits zwölf Veranstalter einen Vertrag für die neue Serie unterzeichnet. Die Meetings werden in Asien, Europa, USA und dem mittleren Osten stattfinden. Insgesamt werden 32 verschiedenen Disziplinen in der Serie ausgetragen werden, wobei es für alle das gleiche Preisgeld gibt.

Der Athlet mit den meisten Punkten am Ende der Saison gewinnt einen 4-Karat Diamanten.

### **Crosslauf wieder olympisch?**

Bereits 2014 könnte der Crosslauf sein olympisches Comeback feiern.

Drei mal gab es den Crosslauf bereits bei olympischen Spielen: 1912, 1920 und 1924 – bei den Sommerspielen.

Diesmal soll er bei den Winterspielen zur Austragung kommen – die IAAF hat ihre Empfehlung für die Austragung dieses Bewerbs an das IOC gegeben.

### **Staatsmeisterschaften vs. Österr. Meisterschaften**

Beim ÖLV Verbandstag in Leoben wurde der Antrag gestellt weitere Disziplinen als Staatsmeisterschaften anzuerkennen. Im Zuge dieser Diskussion wurde das Bestehende Regulatorisch erläutert.

Die BSO legt für ihre Mitgliedsverbände fest in welchen Disziplinen Staatsmeistertitel vergeben werden dürfen. Sämtliche Meisterschaftsbewerbe im Nachwuchs (U14 bis U23) und bei den Masters sowie jene Bewerbe, die nicht im Programm der Olympischen Spiele, der IAAF Weltmeisterschaften oder der EA Europameisterschaften sind, werden von der BSO als "Österreichische Meisterschaft" geführt.

## Welt- und Europaranglisten

### ÖLV-Jahresbeste 2009:

#### Männer:

50:	6,02	Horvath Michal
60:	6,63	Moseley Ryan
200:	21,32	Zeller Clemens
400:	46,27	Zeller Clemens
800:	1:48,57	Rapatz Andreas
1500:	3:45,03	Mlynek Georg
3000:	7:57,11	Pröll Martin
HM:	1:03:26	Günther Weidlinger
50H:	6,91	Hackauf Martin
60H:	7,89	Prazak Manuel
Hoch:	2,10	Hosp Daniel
Stab:	5,10	Schwarzl Roland
Weit:	7,61	Kellerer Julian
Drei:	15,42	Hosp Daniel
Kugel:	17,95	Gratzer Martin
7-Kampf:	5859	Schwarzl Roland
3000G:	14:56,04	Maier Alexander

#### Frauen:

50:	6,77	Holzfeind Lisa
60:	7,26	Müller-Weissina Bettina
200:	24,15	Röser Doris
400:	54,73	Germann Betina
800:	2:07,14	Niedereder Elisabeth
1500:	4:26,65	Wenth Jennifer
3000:	9:40,23	Hieblinger-Schütz Eva
HM:	1:12:14	Andrea Mayr
50H:	7,60	Plazotta Elisabeth
60H:	8,32	Schreibeis Victoria
Hoch:	1,83	Gollner Monika
Stab:	4,14	Auer Doris
Weit:	6,28	Dürr Bianca
Drei:	11,84	Eidenberger Karoline
Kugel:	13,71	Schassé Bettina
5-Kampf:	3841	Plazotta Elisabeth
3000G:	18:10,96	Schwantzer Monika

Am Ende der Hallensaison bringen die ÖLV-Nachrichten einen Überblick über die Platzierungen der österreichischen Athleten in den **Welt-** und **Europaranglisten**:

#### Sprint Männer:

60 Meter	
6,63	Ryan Moseley <b>WL 52</b> <b>EL 12</b>
6,72	Roland Kwitt <b>EL 53</b>
6,77	Benjamin Grill <b>EL 85</b>
200 Meter	
21,32	Clemens Zeller <b>WL 78</b> <b>EL 28</b>
400 Meter	
46,27	Clemens Zeller <b>WL 12</b> <b>EL 8</b>
60 Meter Hürden	
7,89	Manuel Prazak <b>EL 58</b>
7,95	Martin Hackauf <b>EL 77</b>

#### Sprint Frauen:

60 Meter:	
7,26	Bettina Müller-Weissina <b>WL 31</b> <b>EL 10</b>
7,44	Doris Röser <b>EL 81</b>
200 Meter:	
24,15	Doris Röser <b>EL 57</b>
400 Meter:	
54,73	Betina Germann <b>EL 77</b>
60 Meter Hürden:	
8,32	Victoria Schreibeis <b>EL 58</b>
8,43	Daniela Wöckinger <b>EL 94</b>

#### Mittelstreckenlauf Männer:

800 Meter	
1:48,57	Andreas Rapatz <b>EL 27</b>
1500 Meter	
3:45,03	Georg Mlynek <b>WL 71</b> <b>EL 45</b>
3:46,52	Felix Kernbichler <b>WL 97</b> <b>EL 64</b>
3:48,64	Martin Pröll <b>EL 88</b>
3000 Meter	
7:57,11	Martin Pröll <b>WL 70</b> <b>EL 21</b>
7:58,31	Martin Steinbauer <b>WL 84</b> <b>EL 27</b>
8:11,40	Michael Schmid <b>EL 95</b>

#### Mittelstreckenlauf Frauen:

800 Meter	
2:07,14	Elisabeth Niedereder <b>EL 80</b>
1500 Meter	
4:26,65	Jennifer Wenth <b>EL 99</b> <b>WL-U20 11</b>

#### Sprung Männer:

Weitsprung	
7,61	Julian Kellerer <b>EL 77</b>
7,59	Roland Schwarzl <b>EL 84</b>

#### Sprung Frauen:

Hochsprung	
1,83	Monika Gollner <b>WL 81</b> <b>EL 64</b>
1,80	Lisa Egarter <b>EL 106</b> <b>WL-U20 21</b>
Stabhoch	
4,14	Doris Auer <b>WL 80</b> <b>EL 50</b>
4,11	Daniela Höllwarth <b>WL 88</b> <b>EL 58</b>
Weitsprung	
6,28	Bianca Dürr <b>EL 61</b>
6,22	Victoria Schreibeis <b>EL 75</b>

#### Wurf Männer:

Kugelstoß:	
17,95	Martin Gratzer <b>EL 69</b>
Kugelstoß 5kg U18:	
19,48	Lukas Weissshaidinger <b>WL 1</b>

#### Mehrkampf Männer:

Siebenkampf:	
5859	Roland Schwarzl <b>WL 19</b> <b>EL 15</b>

## Rekorde & Bestleistungen

Hier die neuen ÖLV- Rekorde und Bestleistungen der letzten Monate:

#### Elisabeth Pauer

(geb. 1.5.1983; SV Schwechat)  
Speerwurf allgem. Klasse:  
**58,37m** – 15.3.2009 Los Realejos  
Alter Rekord:  
56,23m Elisabeth Pauer 2008

#### Elisabeth Eberl

(geb. 25.3.1988; ATG)  
Speerwurf U23:  
**54,31m** – 15.3.2009 Los Realejos  
Alter Rekord:  
53,06m Elisabeth Eberl 2008



# Run-Bike-Fun-Week-Vacation

## Bericht vom Trainingscamp in Andalusien

Gut durchtrainiert, gestärkt, und trotzdem ausgeruht und erholt so kamen wir nach 12 erlebnisreichen Urlaubstagen wieder zu Hause an. Beim Sortieren der Photos entsteht der Wunsch, das nächste Mal wieder dabei sein zu können.

Den Tag begannen wir am Morgen mit einem lockeren Morgenlauf am herrlichen Sandstrand. In der ersten Woche starteten wir noch im Dunkeln und liefen direkt der Sonne entgegen, die die schäumende Gischt der Wellen in ein sanftes Rosa färbte.

Nach dem Duschen stärkten wir uns am vielseitigen Frühstücksbuffet, das für jeden Geschmack etwas bereithielt. Jede Menge Obst und Müslizutaten sorgten für volle Vitaminspeicher. Das war auch nötig, denn bald nachdem sich das Frühstück etwas gesetzt hatte sammelten wir uns zur zweiten Trainingseinheit, die Günter Kolik sehr abwechslungsreich und kompetent auf jeden Teilnehmer abstimmte: Wir wurden vermessen und unser Ist- Zustand diagnostiziert. Ziele wurden besprochen und natürlich der Weg dorthin. Geduldig und ausführlich beantwortete er alle Fragen, sodass wir nun zu Hause weiter unsere Ziele verfolgen können.

Beim Dehnen, den Kraft- und Koordinationsübungen sowie bei Lauftechnikaufgaben lernten wir, wie wir unser Training sinnvoll ergänzen und unsere Leistung und Fitness verbessern könnten. Christoph Michelic kümmerte sich indessen um den reibungslosen



*Morgentraining – der Sonne entgegen!*

Ablauf unserer auswärtigen Unternehmungen und organisierte dank der guten Zusammenarbeit mit dem Team vom Radsport Hürzeler, das im gleichen Hotel stationiert ist, einen Bus oder auch eine Mitfahrmöglichkeit bei einer der angebotenen Radtouren. Höhepunkt jeder Woche war der Long-Jog. Christoph fuhr uns mit dem Bus ca. 21 km ins Landesinnere und begleitete uns dann auf dem Weg zurück ins Hotel. Nachmittags blieb Zeit genug zum Ausruhen, Bummeln am Strand, Muscheln sammeln, in den Dünen liegen...oder für individuelle Unternehmungen in die nahe gelegenen Städte Chiclana, Cadiz und Jerez. Das war um diese Zeit ein besonderes Erlebnis, da die Spanier den Fasching sehr ausgelassen in bunten Farben und Kostümen feiern.

So wuchsen wir zu einem fröhlichen Team zusammen. Ein herzliches Dankeschön an unsere Top-Begleiter!

Viel zu schnell war die schöne Zeit vorbei und mit der traditionellen Sangria nahmen wir voneinander Abschied: Bis zum nächsten Mal?!

*Fotos: Susanne Dissauer*



## Kurz & fündig

**Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)**

**Brigitta Pöll** (SVS-Leichtathletik), Staatsmeisterin 2008 und im Vorjahr mit 4,10m Jahresbeste im Stabhochsprung, hat bei der heurigen Hallen-Staatsmeisterschaft gefehlt. Der Grund ist ein erfreulicher. Brigitta legt dieses Jahr eine Babypause ein und sieht Mutterfreuden entgegen.

**Andreas Rapatz** (VST Laas) war nach der Hallen-Europameisterschaft in Turin mit seinem Auftritt über 800m nicht zufrieden und hat sich nun einvernehmlich von seiner Trainerin Stephanie Graf getrennt. Ab sofort wird er von Edi Holzer, dem Kremser Erfolgstrainer, betreut. Man kann gespannt sein, wie weit sich nun die Freunde Andreas Rapatz und Clemens Zeller gegenseitig anspornen werden. Die sportliche Liaison könnte jedenfalls für beide Athleten nützlich werden. *(Bild rechts)*

**Victoria Schreibeis** (DSG Wien), mit 6,34m die Jahresbeste 2008 im Weitsprung, wird von zwei neuen Trainern betreut. Philipp Unfried ist nun ihr Haupttrainer und Leo Hudec wird sich speziell um die Verbesserung im Hürdensprint kümmern.

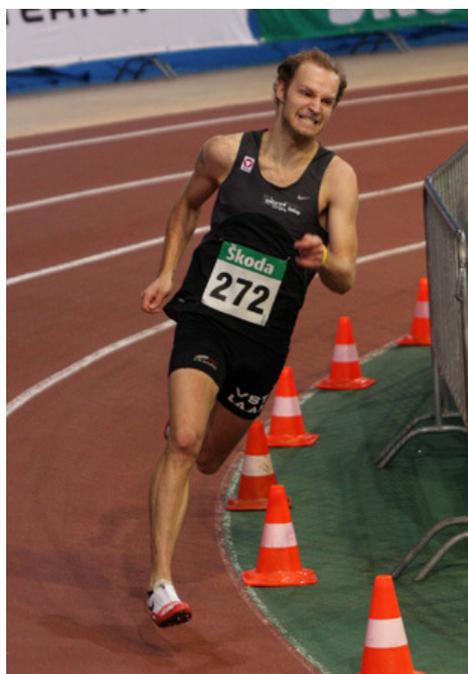
**Karin Mayr-Krifka**, die österreichische Rekordhalterin über die 100m und 200m und engagierte Trainerin bei SVS-Leichtathletik, sieht zum dritten Mal Mutterfreuden entgegen. Wir freuen uns mit ihr!

Die Sportartikelbranche hat ein neues Gerät auf den österreichischen Markt gebracht. Es kommt aus der Schweiz und nennt sich „Flow Tonic“. Es handelt sich um Gleitpads, die sich für ein athletisches Kräftigungstraining wie auch für ein sanftes Rückentraining eignen sollen.

**Jennifer Wenth** (SVS-Leichtathletik) wird durch das Sporthilfe-Mentoring vom Österreichische dm Frauenlauf im Jahr 2009 unterstützt. Jennifer, die im heurigen Jahr bereits zwei Staatsmeistertitel auf ihrem Konto hat, ist Ilse Dippmann und Andreas Schnabl vor allem bei der Crosslauf Europameisterschaft in Brüssel aufgefallen, wo sie den guten 42. Platz belegt hat.

Jede Teilnehmerin am Frauenlauf hat bei der Anmeldung die Möglichkeit, einen Sporthilfe-Förder-Euro zu diesem Mentoring beizutragen.

**Helmut „Plohe“ Ploberger** gewann den zum ersten Mal vergebenen "PROFIFOTO-AWARD" der Bundesinnung für Fotografen für herausragende Fotografen in Österreich in der Sparte „Presse“, und zwar mit drei Leichtathletikmotiven. Jedes Bundesland konnte in den Sparten Werbung, Portrait sowie Presse (Sport/Reportage) einen Fotografen nominieren.



## Terminvorschau

19.04.: Vienna City Marathon  
 03.05.: ÖSTM Marathon, Salzburg  
 09.05.: ÖSTM 10.000m u. Staffel, Andorf  
 16.05.: ÖSTM Gehen 10/20km, Ritzing  
 21.05.: Österr. Vereinsmeisterschaften St. Pölten  
 29.-31.05.: Straßenlauf- u. Geher EM der Masters, Aarhus (DEN)  
 30./31.5.: hypo-Meeting Götzis

### 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](http://www.oelv.at).

### Impressum

#### Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



#### Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband  
 Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien  
 ZVR: 831713114

#### Redaktion

Andreas Maier  
 Robert Katzenbeisser  
 Herbert Winkler

#### Anzeigen

[christoph.michellic@leichtathletik.co.at](mailto:christoph.michellic@leichtathletik.co.at)

Internet [www.oelv.at](http://www.oelv.at)

Email [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

