

Marathon-Rekord

Das Training von Andrea Mayr für ihre 2:30:43 beim VCM

Mehr auf den Seiten 2 und 3



Top! Austrian Top4



Top 4 Austria: Die ÖLV-Meetingserie der „Austrian Top4“ startet am 6. Juni in St. Pölten. Foto: S@ndy

EDITORIAL



Robert Katzenbeisser
ÖLV Pressereferent

Von der „Weltspritze“ und anderem

Bei der Presseaussendung zu Gerhard Mayers zweitem Diskusrekord passierte mir ein peinlicher Verschreiber – den der ORF auch gleich brachte. Immerhin schaffte es Gerhard so auch mit einem Bildbericht in die ZIB2. Wer das verpasst hat, hier gibt es ein Video: <http://www.youtube.com/watch?v=sasSYAAxgmg>
Vor einem Jahr hätte so ein Verschreiber noch niemanden interessiert, derzeit dreht sich in den Medien aber noch immer alles um Spritzen und andere Dinge die man zum Doping braucht. Dem Leser mehrerer Zeitungen und ORF Seher fällt hier allerdings eine gewisse Trennlinie auf. So haben die größten Tageszeitungen und der ORF ihre „Lieblingssünder“ und Sportarten bereits früh ins Visier genommen. Die kleineren, vielleicht auch unabhängigeren, Tageszeitungen griffen andere Themen auf. Hier stand leider wieder in einigen Fällen die Leichtathletik im Mittelpunkt: Es gab Skizzen von Netzwerken eines Sportmanagers, eine angeblich positive Dopingkontrolle, die aufgrund eines schnellen Rücktritts nie publik wurde, etc. Es gab aber auch Berichte über angeblichen politischen Druck, die SOKO Doping möglichst bald wieder aufzulösen, und die Weisung keine Namen der dopenden Sportler an die NADA oder Öffentlichkeit weiterzugeben.
Wenn das stimmt, stellt sich mir die Frage, ob hier bestimmte heimische Sportarten und „Sportikonen“ vielleicht geschützt werden sollen ...

Inhalt

Das Marathontraining von Andrea Mayr	2
Mayer, Moseley: Success in the USA	4
Fokus Nachwuchs: Lisa Egarter	6
Bestenliste, Rekorde	8
Webtipps	8
Mixed Zone	8
Wenn Sportler Trauer tragen	9
Kurz & fündig	10
Impressum	10

Story

Auftakt für die Austrian Top4.

Österreichische Top-Leichtathleten im Wettstreit mit internationalen Gegnern vor heimischer Kulisse: Mit diesem Erfolgsrezept startet die ÖLV-Meetingserie „Austrian Top4“ in ihre vierte Saison. Am Samstag, 6. Juni steigt in St. Pölten das „Liese Prokop Memorial“ als erste Veranstaltung. Angeführt von ÖLV-Assen wie Clemens Zelle und Ryan Moseley werden sich österreichische Leichtathleten im Duell mit internationaler Konkurrenz präsentieren.

Termine:

- 6. Juni, St. Pölten
- 27. Juni, Villach
- 11. Juli, Kapfenberg
- 17. Juli, Ried im Innkreis

www.austriantop4.at

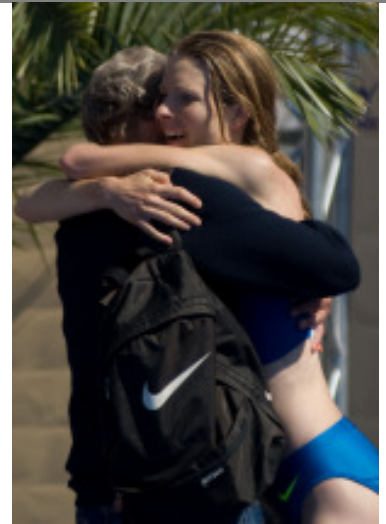
IHRE LEICHTATHLETIK-INFO!

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



So läuft man Marathonrekord

*Sieg und ÖLV-Rekord von 2:30:43 Stunden beim Vienna City Marathon: **Andrea Mayr** hat viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen. Die **ÖLV Nachrichten** haben mit **Hubert Millonig**, seit 2007 Trainer des Ausdauer-Multitalents, den Weg zum Marathonrekord nachgezeichnet.*



Was brauchen Marathonläufer, um Spitzenleistungen zu erbringen? Eine hohe Belastungsverträglichkeit, Muskelfasern mit der richtigen Struktur für Ausdauerleistungen, ein eher geringes Körpergewicht, die mentale Bereitschaft für langfristiges und forderndes Training und die Fähigkeit, Trainingsreize im Sinn eines Leistungsfortschritts zu verarbeiten.

Allgemeiner 4-Phasen Plan

All das, so zeigte sich, trifft auf Andrea Mayr zu. Nach der Enttäuschung über die knapp verpasste Olympiaqualifikation im Hindernislauf und einer darauf folgenden erfolgreichen Berglaufsaison begann die allgemeine Vorbereitung bereits Ende Oktober. Das Training war in vier große Vorbereitungsperioden gegliedert:

Allgemeines Grundlagentraining

20.10.-14.12.2008 (8 Wochen)
Durchschnittlich 165-170km pro Woche.
Schwerpunkt Grundlagenausdauer.
Aerobes Basistraining. Dabei auch Berglauf-Wettkämpfe.

Spezielles Grundlagentraining

15.12.2008-8.2.2009 (8 Wochen)
Durchschnittlich 185km pro Woche.
Erhöhung von Umfang und Qualität.
Forcierung der Dauerläufe und Tempoläufe im Bereich der anaeroben Schwelle.

Spezifisches Marathontraining

9.2.-5.4.2009 (8 Wochen)
Durchschnittlich 185 km pro Woche.
Schwerpunkt spezifische Tempoläufe im Bereich der Marathongeschwindigkeit.

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

6.4.-19.4.2009 (2 Wochen)
Deutliche Reduzierung des Umfangs.
Kräfte sammeln.

Gute Ausgangslage

Der Umstieg auf den Marathonlauf war grundsätzlich keine große Schwierigkeit, so Hubert Millonig: „Andrea ist immer schon gut und erfolgreich auf der Straße gelaufen. Sie brauchte sich lauftechnisch nicht umstellen, weil sie nie den klassischen Ballenlauf eines Mittelstrecklers hatte. Sie hat in den Jahren davor immer schon hohe Umfänge trainiert, wenn auch weniger als nun für den Marathon. Übers gesamte Jahr 2008 hat sie im Durchschnitt 140 Kilometer pro Woche trainiert und sich auf allen Distanzen von 3.000m Hindernis bis zum Halbmarathon verbessert. Sie ist in guter Form in die Marathonvorbereitung hinein.“

Hervorragende Schwellenwerte

Die mögliche Rekordverbesserung kündigte sich für Millonig bereits im Dezember 2008 an: „Damals hatte sie bei einer Leistungsdiagnostik ihre besten bis dahin erzielten Werte. Die aerobe Schwelle lag bei 3:22 min/km, die anaerobe Schwelle bei 3:11 min/km. Damit wusste ich, dass Andrea neue österreichische Rekorde im Halbmarathon und Marathon laufen wird können, wenn sie gesund bleibt und wir im Training keine Fehler machen.“

Trotz Verletzung alles trainiert

Teil eins ist am 8. Februar geglückt, als sie mit 1:12:14 Stunden in Wien neuen ÖLV-Rekord im Halbmarathon erzielt hat. Teil zwei, der Marathonrekord, stand aufgrund einer Verletzung auf unsicheren Beinen. Anfang März wurden u.a. eine Stressfraktur, ein Knochenmarksödem und eine eingerissene Sehne diagnostiziert. Millonig: „Das war auch für mich ein Schock. Drei Monate vor dem Rennen hätten wir den Marathon damit wohl bleiben

lassen. Aber sechs Wochen vor dem Bewerb sahen wir die Möglichkeit, es sinnvoll versuchen zu können. Andrea hat fast alles wie geplant trainiert. Ich kenne niemanden mit einer derart hohen Belastungs- und Schmerzverträglichkeit wie sie. Ein Tape hat sehr geholfen. Zur Überraschung aller hat sich nach dem Marathon gezeigt, dass der Ermüdungsbruch fast abgeheilt war!“

Spezifisches Training

In der spezifischen Vorbereitung, ca. Anfang Februar bis Anfang April, stand die Arbeit im Bereich der Marathongeschwindigkeit im Mittelpunkt. Die Trainingswochen in dieser Phase waren grundsätzlich so strukturiert:

- 1 langer Dauerlauf bis 37km
 - 1 Schwellentraining über ca. 10-15km
 - 1 Training im Marathontempo bis zu 25km.
- Dazu kompensatorische Läufe (Grundlage), Koordination, Kräftigung. Die Länge der Läufe im geplanten Marathontempo wurde von 12km schrittweise bis 25km Länge gesteigert. Die Läufe im Marathontempo (ca. 3:33min/km) wurden oft bewusst in ermüdetem Zustand gemacht, z.B. nach einem Schwellentraining am Vortag und eingebaut in einen progressiven Dauerlauf. Die Belastungssteuerung erfolgte in der letzten Trainingsphase nur über die Geschwindigkeit, nicht über die Herzfrequenz. Millonig: „Bei Hochleistungssportlern kenne ich deren Zustand aufgrund vieler Tests und längerer Zusammenarbeit gut genug.“

Perfekter Tag

Das Rennen beim Vienna City Marathon selbst sieht Millonig als „perfekten Lauf“. Anlass zum Zittern gab es dennoch: „Nach Kilometer 10 in 35:14 Minuten war mir unwohl, weil sie zu schnell angegangen ist und fast überpaced hat. Zwischen Kilometer 30 und 35 machte sie optisch keinen guten Eindruck mehr. Es war auch recht warm. Bei Kilometer 40 dachte ich, dass es sich mit dem Rekord knapp nicht ausgehen wird. Aber sie ist eine unglaubliche Kämpferin.“

Potenzial noch nicht ausgeschöpft

Einen Wechsel zwischen Stadionrennen und Marathon hält Millonig grundsätzlich für sinnvoll: „Wenn man auf den Unterdistanzen seine Leistungen verbessern kann, erhöht das den Spielraum beim Marathon.“ Das Potenzial für Andrea Mayr sieht er vor diesem Hintergrund noch nicht ausgeschöpft. Eine Verbesserung ihrer 5.000m-Bestzeit auf etwa 15:40min (derzeit 16:13) und der 10.000m-Bestzeit auf unter 33 Minuten (derzeit 34:05) hält er für möglich. Im Marathon traut er ihr bei weiterer Trainingsarbeit und perfekten Bedingungen eine Zeit im Bereich von 2:27/2:28 Stunden zu. Ob und mit welchen Zielen Andrea Mayr ihre Sportkarriere fortsetzt, ist noch offen. Auch der Berufseinstieg als Medizinerin steht als Thema immer im Raum.

Eine persönliche Prognose: Die Aussicht auf den Olympiamarathon in London 2012 sowie kommende Berglauf-Weltmeisterschaften rücken die Medizin vorerst noch in den Hintergrund. Und das High-Gefühl des Marathonerfolges verlangt nach Wiederholung. Fest steht aber nur: Andrea Mayr ist immer für Überraschungen gut!

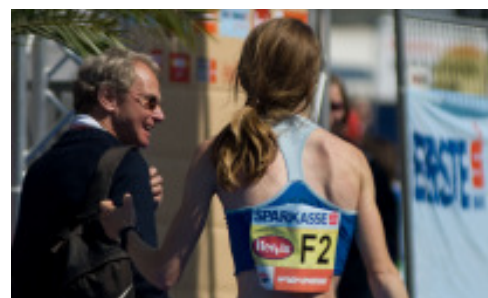
Andreas Maier

Fotos: Hubert Millonig & Andrea Mayr nach 2:30:43. Credit: VCM / M. Platzler

Beispiele für Trainingswochen

	Vorbereitungsphase 1 20.-26. Oktober 2008	Vorbereitungsphase 2 12.-18. Jänner 2009 – Chiclana (ESP)
MO	75min DL leicht - Muskelkater vom Vortag (Schneeberg)	DL leicht: 20km, Gym, Stabilisation
	3h Rad hügelig, Kraft: 10min	Massage
DI	75min DL leicht	3,5kmEL - Gym - Koo:4x100m- Tempoläufe 8x800m (2:30min) & 7x500m(1:29min) jeweils abwechselnd-2km AL
	80min GI regenerativ	11,8km (4:15), Gym (am Laufband, weil Regen, Sturm)
MI	2h Rad flach (eisig)	1km EL-22km mittel 1-2 (KM-Schnitt: 3:36) (Puls: 160)-2,5km AL
	11,4km: 40:13min Zirkel: 3x, Spiel: 20min	DL leicht-regenerativ: 14,5km
DO	65min DL leicht, 10min Kraft	DL leicht: 21km; Koo: 5x100m
	85min GL leicht	DL leicht: 35min-Koo: 10x150m-1,5kmAL, Gym, Stabi
FR	2h 20 Rad hügelig	4km EL-15km mittel2 (53:20; leicht kupiert)-4km AL - etwas müde
	60min GL mittel1	DL regenerativ: 11km, Gym
SA	Berg (Schneeberg) 1:05h - völlig kraftlos	DL leicht: 15,5km
		Massage, Whirlpool, Sauna
SO	10min EL - 50min Berg m2 - 10min AL -	DL leicht-lang 37km-sehr gut. 4:00-4:05!!!
	Gesamtumfang 143km 77,4% aerob 1-2 22,6% aerob-anaerob 460min Ergänzungstraining (Rad)	Gesamtumfang 207km 81% aerob 1-2 16% aerob-anaerob 1,7% anaerob 1 (3,5km)

	Vorbereitungsphase 3 16.-23. März 2009 – Viareggio (ITA)	Vorbereitungsphase 4 13.-19. April 2009 – Marathonwoche
MO	DL leicht-lang: 101min, gegen Ende Fußschmerzen	50min DL leicht, Gym, Stabilisation
	DI leicht: 13km-Koo:10x150m	
DI	DL leicht: 12km-Stabilisation	60min DL, Gym
	3km EL-5x2000m (<6:40min)/2min Pause-3x1000m(3:15min)-3,5kmAL	1h Rad
MI	2,5kmEL-25km progressiv (von 3:50min bis 3:30min)-3km AL - ging sehr gut	5km DL leicht (4:00)-5km DIm2 (3:30min)-1x400m (66sec)-1x600m (1:50min)-2x1000m (3:04min)-3km AL - Null Tempogefühl!
	Warmwasser	
DO	DL leicht: 12,5km	50min DL leicht
	DL leicht: 12,5km- Koo: 10x160m	Massage
FR	5km EL-20km Marathontempo (1:10:53)-5km AL - wäre noch weiter gegangen	
	DL regenerativ: 9km	40min DL leicht
SA	DL leicht-lang: 25km	30min DL leicht -Koo: 5x200m (33')-100mTrabpause-gut fühlt sich anders an
SO	DL leicht: 20km-DL schnell: 10km (33:57)-DL leicht: 5km - lief echt sehr gut	Vienna City Marathon 2:30:43 JAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!
	Gesamtumfang 225km 75% aerob 1-2 23,55% aerob-anaerob 1,38% Technik (3,1km)	Gesamtumfang 115,5km (inkl. Marathon)



EL/AL: Ein-/Auslaufen
DL: Dauerlauf
Koo: Koordinationsläufe
Vereinfachte Darstellung!

Erfolgreiche Reisen in die USA

Mit Gerhard Mayer und Ryan Moseley waren zwei ÖLV-Athleten im Frühjahr in den USA – beide kamen mit neuen Bestleistungen zurück. Die ÖLV Nachrichten wollten Näheres wissen

Diskuswerfer **Gerhard Mayer** hatte schon öfter von den guten Bedingungen auf den legendären Diskuswurfanlagen im Westen der USA gehört. Er wollte seine gute Form, die er im Winter antrainiert hat, in den USA für eine neue Bestleistung nutzen.

Die Meldung zu den Wettkämpfen und die Flugreise ließen sich leicht per e-mail organisieren. Komplizierter wurde es dann aber auch eine Trainingsmöglichkeit zu finden: „Da ich 14 Tage in die USA reiste, wollte ich dort natürlich auch trainieren. Meine e-mail Anfragen im Olympia-Trainingszentrum von Chula Vista blieben dann aber unbeantwortet. Erst eine telefonische Anfrage kurz vor dem Abflug war dann erfolgreich.“



So war Gerhard Mayer dann in Chula Vista stationiert und bereiste von dort drei sehr erfolgreiche Wettkämpfe. Gleich beim ersten Wettkampf in Chula Vista, der vom skandinavisch-baltischen Wurfteam team75plus organisiert wurde, warf er mit 64,16 Metern einen neuen österreichischen Rekord und das WM-Limit für Berlin. Was war für diese Leistungssteigerung ausschlaggebend?

„Nach einem Tipp von Jürgen Schult in Teneriffa haben wir meine Technik beim Abwurf etwas umgestellt. Ich blocke jetzt nicht mehr so stark mit dem linken Bein, sondern gehe beim Abwurf stärker drüber. Das Risiko für ungültige Würfe ist so zwar größer, dafür ist die Beschleunigung am Ende des Abwurfs höher. Meine Hüfte, die mir in den vergangenen Jahren oft Probleme gemacht hat, ist damit auch geringer belastet.“

Die Wettkämpfe in den USA waren von der Stimmung her super. Es herrscht auf diesen Wurfanlagen immer eine gute, konstante Luftströmung von rechts vorne, selbst wenn kein starker Wind geht.“

Am 9. Mai gewann Gerhard dann noch einen Wettkampf in Los Angeles mit 62,23 Metern und am 12. Mai konnte er sich dann auf der legendären Wurfanlage von Salinas nochmal auf starke 65,06 Meter steigern. Leider gibt es derzeit aufgrund eines dubiosen e-mails von einem „Mr. X“ Uneinigkeit bei den internationalen Statistikern, ob die Anlage in Salinas korrekt ist oder nicht.

Gerhard Mayer kann das nicht ganz nachvollziehen: „Das ist schon komisch, jahrelang wurden dort Rekorde geworfen und es werden dort viele internationale Meetings ausgetragen. Aufgrund eines e-mails sollen plötzlich alle Leistungen dort ungültig sein? Was ich vor Ort erfahren habe, ist dass die Anlage ab ca. 70-73 Metern umgebaut wurde und deshalb dort keine Weltrekorde mehr geworfen werden können. Es gibt aber auch eine Rivalität zwischen den Veranstaltern der großen Wurfmeetings, die sich gegenseitig die Top-Athleten wegnehmen wollen. Vielleicht deshalb diese Gerüchte“. Mir ging es übrigens wie Gerhard mit den e-mails in die USA. Sämtliche Anfragen an den Veranstalter und an den amerikanischen Leichtathletikverband USATF blieben bisher unbeantwortet ...

Sprinter **Ryan Moseley** war hauptsächlich zum Training in den USA. Er war dort mit seinem Trainer und einer Trainingsgruppe aus England auf der Universität in Irvine stationiert. Das ist jene Uni, an der auch Oliver Plattner studiert, der heuer bereits wieder die 400 Meter unter 48 Sekunden sprinten konnte.



Aus dem Training heraus absolvierte Ryan auch ein paar Wettkämpfe über 100 und 200 Meter. Ryan, der seine Stärken bisher eher auf den kurzen Sprintstrecken hatte, sprintete bei seinem letzten Wettkampf in Irvine die 100 Meter in 10,45s und die 200 Meter in neuer Bestleistung von 20,83s. Damit näherte er sich dem WM-Limit bis auf 0,07 Sekunden auf der langen Sprintstrecke an.

„Ich trainiere zwar heuer auch verstärkt für die 200 Meter, die Zeit hat mich dann aber doch überrascht, denn ich lief sie am Ende eines anstrengenden Trainingslagers. Das Trainingslager selbst ist sehr gut verlaufen, ich habe einiges dazu gelernt und die Trainingsbedingungen in Irvine waren sehr gut.“

Für drei Wochen schloss sich übrigens auch der Sprinter Benjamin Grill der Gruppe von Ryan in Irvine an, um sich für die Wettkampfsaison vorzubereiten. **R.K.**

AirTrack PRO

Luftprodukte unterstützen das Abspringen und Landen und fangen nicht Geglücktes sanfter auf. Die Gefahr von Verletzungen und Überbelastung der Gelenke ist wesentlich reduziert. Das bedeutet mehr Freude und Sicherheitsgefühl beim Trainieren und Erlernen von Neuem, besonders auch für Anfänger-innen und Anfänger in diesem Sportbereich. Hier ist es ja speziell wichtig, sich neben der Unterstützung durch die motivierten Trainerinnen und Trainer auch vom Material unterstützt zu fühlen, Missglücken nicht fürchten zu müssen und somit viel mehr Spaß zu haben.

Die Kombination von Länge und Federeffekt eröffnet erfahrenen Sportlerinnen und Sportlern ungeahnte Entfaltungsmöglichkeiten im Entwickeln und Üben von Sprungfolgen. Das in seiner Schlichtheit elegante, unauffällige AirTrack PRO macht sich natürlich bestens bei einer Show.

Das neue AirTrack PRO ist die geniale Weiterentwicklung des bisherigen AirTrack von einem dänischen Hersteller. Es ist leichter, weniger hoch als jenes und hat eine ganz ebene Oberfläche. Das Innenleben besteht neu nicht mehr aus oben und unten angeschweißten Schnurhaltern und Verbindungsseilen, sondern aus Millionen von Verbindungsfäden.



Der Boden ist mit einem rutschfesten Boden versehen. Die Mittellinie unterstützt die Richtungsorientierung. Der Betrieb erfolgt durch ein Gebläse mit elektronischer Luftdrucksteuerung. Eine andere Möglichkeit ist das Luftfüllen mit einem elektrischen Handgebläse und Abschließen mit einer Verschlusskappe. Der Luftdruck kann und muss dem Springergewicht angepasst werden.

Das AirTrack PRO ist in 2 Höhen erhältlich: 20cm und 33cm. Beide Höhen eignen sich für Kinder, Junioren und Erwachsene. Das 20cm hohe braucht aber für Erwachsene einen höheren Druck und wird dadurch härter, was andererseits wieder ein Vorteil ist für gewisse Sprungtechniken.

Die Standardlänge beträgt 15m. Es ist aber auch in anderen Längen erhältlich. Es ist standardmäßig mit Klettverschlussstreifen an den Schmalseiten versehen zur Verbindung mit entsprechenden Matten.

Das 20cm hohe AirTrack PRO ist grau, das 33cm hohe blau. Die Farbe der Seiten und der Mittelstreifen kann gewählt werden. Auch Querstreifen sind möglich.

Falls das AirTrack PRO im Freien verwendet wird, muss es mit einer Unterlage gut geschützt werden.

Die Seiten des AirTrack PRO sind ideale Werbeflächen und für Sponsoren eine interessante Werbeform.

Weitere Informationen sind erhältlich bei

Hüpfkissen GmbH
www.huepfkissen.ch
 info@huepfkissen.ch
 Tel +41 33 336 20 38



Anzeige

Blickpunkt Nachwuchs: Lisa Egarter



Geb.: 9. Jänner 1991
Wohnort: Dellach/Drau
Verein: Union Raika Lienz
Trainerin: Sepp Schmidl
Disziplinen: Siebenkampf
Bestleistungen: 7K: 5278 Pkt.

Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich bin eher zufällig durch einen Turnlehrer zur Leichtathletik gekommen, da dieser sehr begeistert von meinen Leistungen bei den jährlichen Schulwettkämpfen war. Auch beim normalen Sportunterricht war es ihm ein großes Anliegen, mein Talent zu fördern. Dieser kontaktierte daraufhin Sepp Schmidl, doch da dieser keine Lust mehr hatte mit jungen Athleten zu trainieren, trainierte ich ca. 2 mal die Woche mit Anton Gomig. Doch als auch Sepp mein Talent erkannte, durfte ich nun mit seiner Trainingsgruppe mittrainieren.

Wie oft in der Woche trainierst du im Normalfall?

Circa sechs mal pro Woche

Warum den aufwändigen Mehrkampf, und keine Einzeldisziplin?

Da der Mehrkampf eine größere Herausforderung ist und es für mich viel mehr Spaß macht, wenn man sich zwei Tage lang mit anderen Athleten im Stadion misst und am Ende das Gesamtpaket entscheidend ist! Außerdem hat man mit 1,90m und 6,50m noch keine internationalen Chancen in der Leichtathletik.

Wenn man diese Leistungen allerdings konstant im Mehrkampf bringt, gibt dies gute Punkte und damit ist auch eine Punktezahl über 6000 möglich!

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

Bis vor einem halben Jahr waren längere Läufe für mich jedes Mal eine große Überwindung, doch dies hat sich in diesem Winter zum Glück deutlich verändert, da durch die vielen Läufe die „Angst“ davor immer geringer wurde. Am schlimmsten ist für mich das 800m Training, allerdings kann ich nun schon viel besser abschalten vor einen solchen Lauf, um ein gutes Training zu absolvieren. Aber am meisten Spaß machen mir definitiv die Sprünge im Training.

Wo siehst du deine Stärken für den Mehrkampf, und wo steckt deiner Meinung nach das meiste Entwicklungspotential?

Meine Stärken sehe ich in den Sprungdisziplinen, da 1,80m im Hochsprung und 6,00m im Weitsprung sehr gute Punkte im Mehrkampf sind. Aber auch hier ist zum Glück noch genügend Entwicklungspotenzial vorhanden, da meine Technik noch nicht perfekt ist und mir auch noch die Konstanz fehlt. Am meisten Entwicklungspotenzial steckt bei mir definitiv bei den Läufen, da ich durch mein Verletzungspech in den letzten zwei Jahren erst heuer mein erstes richtiges Aufbautraining machen konnte. Aber auch bei den Würfeln ist noch genügend Potenzial vorhanden, da ich noch weit entfernt von einer perfekten Technik bin und oft mit zu viel Gewalt möglichst weit werfen bzw. stoßen will.

Was sind deine mittelfristigen und langfristigen Ziele?

Heuer möchte ich bei der Junioren EM das zeigen, was ich wirklich drauf habe und nicht wieder von einer Verletzung gestoppt werden. Langfristig gesehen möchte ich in Zukunft international erfolgreich sein und mich als erste Österreicherin im Siebenkampf für die Olympischen Spiele qualifizieren und somit

die 6000 Punkte Marke zu durchbrechen.

Du gehst ja im Sommer in die USA, um in Arizona zu studieren. Wie kam es dazu und was hat dich zu diesem Schritt bewogen? Welche Ausbildung wirst du dort machen?

Da auch Klaus Ambrosch vor einigen Jahren dort studierte und trainierte, kannte Sepp den Trainer und schrieb ihn vor ca. einem Jahr über meine Leistungen. Da dieser sofort begeistert war, und unbedingt wollte, dass ich ab Herbst dort studiere, beschlossen wir ein Trainingslager dort zu absolvieren, damit ich mir ein Bild machen kann. Da mir das Umfeld sofort gefiel und man auch viel bessere Voraussetzungen hat als in Österreich, entschied ich mich im Februar definitiv dafür und unterschrieb daraufhin das Vollstipendium. Seit der Junioren WM interessierten sich zwar noch fünf andere Unis für mich, doch da in Arizona die perfekte Temperatur im Winter herrscht und es auch einen sehr guten Mehrkampftrainer gibt, entschied ich mich schlussendlich für diese Uni.

Dort werde ich ab Herbst Sportmanagement studieren.

Hast du ein sportliches Vorbild?

Meine sportlichen Vorbilder sind Erki Nool und Carolina Klüfft! Der Ehrgeiz und das Durchhaltevermögen faszinierte mich bei diesen beiden Idolen sehr!

Welche Hobbys hast du, abseits der Leichtathletik?

Freunde treffen, Beachvolleyball, Reiten...

R.K.

MAXIM Sporternährung – The Drive, The Energy, The Power

MAXIM – Sortiment	vor dem Sport	während des Sports	nach dem Sport
Maxim Energy Bar	X	X	X
Maxim Energy Gel		X	
Maxim Recovery Bar		bei Extrembewerben	X
Maxim Energy Drink		X	X
Maxim Energy Mix	X	bei Extrembewerben	
Maxim Recovery Drink			X



Für eine optimale Leistungsfähigkeit können Sie das Drei-Schritte-Programm von Maxim anwenden:

Drei Schritte-Programm	Produkte	Belastungsdauer	Intensität niedrig	Intensität mittel	Intensität hoch
Schritt 1 Kohlenhydrate vor dem Sport	Energy Mix Energy Bar	Bewegung bis zu 2 Stunden	2 Löffel oder 1 Riegel	3 Löffel oder 1,5 Riegel	4 Löffel oder 2 Riegel
		Bewegung länger als 2 Stunden	3 Löffel oder 1,5 Riegel	4 Löffel oder 2 Riegel	4 Löffel oder + 1 Riegel
Schritt 2 Kohlenhydrate und Flüssigkeit während des Sports	Energy Drink Energy Gel/ Energy Bar		750ml <u>pro Stunde</u>	750ml <u>pro Stunde</u>	750ml/1Liter <u>pro Stunde</u>
			nach 1-1,5 Std.: 1 Riegel nach 2,5-3 Std.: 1 Riegel	nach 45-60 Min.: 1 Gel Pack nach 2,5 Std.: 1 Gel od. 1 Riegel	n.30Min. 1 Gel Pack n. 1,5-2 Std.: 1 Gel P. od. 1 Riegel n. 2,5-3,5 Std.: 1 Gel P. od. 1 Riegel
Schritt 3 Kohlenhydrate und Eiweiß nach dem Sport	Energy Drink Recovery Drink Recovery Bar	Bewegung bis zu 2 Stunden Bewegung länger als 2 Stunden	500ml sofort nach der Belastung trinken	500ml sofort nach der Belastung trinken	500-750ml sofort nach der Belastung
			1 Riegel	250ml Getränk 250ml Getränk + 1 Riegel	500ml Getränk 500ml Getränk + 1 Riegel

Verzehren Sie ein Gel-Pack vom Maxim Energy Gel in 3 Portionen
Mittlere Intensität, 1/3 des Gel-Pack alle 30 Minuten
Hohe Intensität, 1/3 des Gel-Packs alle 20-30 Minuten

Tipps:

Während der sportlichen Aktivität können Sie den Maxim Energy Drink perfekt mit Maxim Energy Gel oder Riegeln kombinieren.

Wenn Sie Energy Gel während des Sports bevorzugen, trinken sie 750ml Maxim Energy Drink pro Stunde dazu.

Wenn Sie Maxim Energy Riegel bevorzugen, trinken Sie 750ml Maxim Energy Drink pro Stunde dazu.

Bevorzugen Sie nur ein Sportgetränk als Flüssigkeits- und Energiequelle, dann greifen Sie auf den Maxim Energy Drink in etwas stärker konzentrierter Form zurück (oder mengen Sie 1 Messlöffel Maxim Energy Mix dem Energy Drink bei), 750ml pro Stunde

Für eine schnelle Regeneration nicht vergessen: nach der Belastung erst einen Maxim Energy Drink und danach, innerhalb von einer Stunde, einen Maxim Recovery Drink/Bar zu sich nehmen.



www.spilauer-radsport.at

Anzeige

Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2009 Freiluft:

Männer:

100:	10,34	Moseley Ryan
200:	20,83	Moseley Ryan
400:	46,59	Zeller Clemens
800:	1:58,53	Gabor Andreas
1500:	4:02,01	Vojta Andreas
5000:	14:00,18	Schmid Michael
10000:	29:27,53	Schmid Michael
HM:	1:03:26	Weidlinger Günther
Mar:	2:12:39	Weidlinger Günther
110H:	14,27	Schwarzl Roland
400H:	53,22	Mayrhofer Florian
3000H:	9:17,91	Mlynek Georg
Hoch:	1,98	Schwarzl Roland
Stab:	5,10	Schwarzl Roland
Weit:	7,74	Kellerer Julian
Drei:	14,55	Biberauer Klaus
Kugel:	17,78	Gratzer Martin
Diskus:	65,06	Mayer Gerhard
Hammer:	71,29	Siart Benjamin
Speer:	67,60	Strasser Martin
10-Kampf:	7971	Schwarzl Roland
20kmG:	1:48:26	Maier Alexander
50kmG:		

Frauen:

100:	11,58	Müller-Weissina Bettina
200:	24,02	Röser Doris
400:	55,09	Kreiner Sabine
800:	2:06,39	Kreiner Sabine
1500:	4:28,96	Wenth Jennifer
5000:	17:58,29	Eberhart Tanja
10000:	36:57,85	Reingruber Renate
HM:	1:12:14	Mayr Andrea
Mar:	2:30:43	Mayr Andrea
110H:	13,62	Schrott Beate
400H:	58,92	Kreiner Sabine
3000H:		
Hoch:	1,73	Egarter Lisa
Stab:	4,00	Auer Doris
Weit:	6,04	Anderson Junel
Drei:	12,73	Egger Michaela
Kugel:	13,62	Schassé Bettina
Diskus:	45,53	Spendelhofer Sonja
Hammer:	50,80	Siart Julia
Speer:	58,37	Pauer Elisabeth
7-Kampf:	5314	Egarter Lisa
20kmG:		

Stand: 31.5.



Rekorde & Bestleistungen

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

Elisabeth Eberl

(geb. 25.3.1988; ATG)

Speerwurf U23:

54,65m – 24.5.2009 Halle/GER

Alter Rekord:

54,31m Elisabeth Eberl 2009

Lukas Weisshaidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA

Diskuswurf 5kg U18:

19,81m – 24.5.2009 Halle/GER

Alter Rekord:

19,04m Lukas Weisshaidinger 2008

Kira Grünberg

geb. 13.8.1993, ATSV Innsbruck

Stabhochsprung U18:

3,74m – 16.5.2009 Innsbruck

Alter Rekord:

3,72m Kira Grünberg 2008

WEBTIPP

Trainings-Mediathek



<http://www.bewegungskompetenzen.at/>

Auf der Website, welche das Sportministerium in Auftrag gab, finden sich mehr als 1000 Übungsbeschreibung mit Videos zum Thema Koordinationstraining!

SPIKES-Magazin

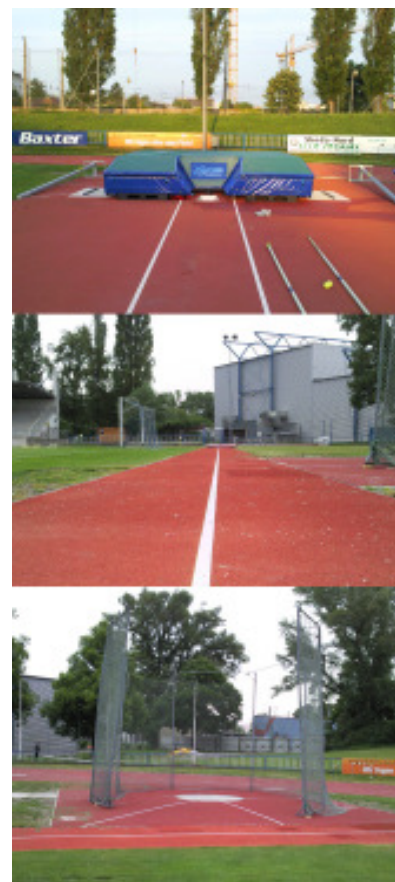
Das englische Leichtathletik-Magazin **SPIKES** gibt es online, und es erscheint drei mal jährlich gedruckt. Es kann jetzt auch außerhalb von UK bestellt werden, für ein Abo fallen nur die Versandkosten an!



<http://www.spikesmag.com/>

Mixed Zone

Neue LA-Anlagen



Den Bundesländercup der Jugend 2009 kann der WLV auf teilweise neuen Anlagen im Sportzentrum Stadlau ausrichten. Es gibt jetzt eine neue Stabhoch-, Kugel- und Diskusanlage sowie einen sanierten und verlängerten Anlauf für Weit- und Dreisprung.

Möglich wurde das durch eine Initiative des dort ansässigen Vereins ATSV OMV Auerthal. Obmann F. Stadelmayer: „Neben eigenen Mitteln und Leistungen konnten wir finanzielle Unterstützungen der Gemeinde Wien (MA51), ASKÖ Niederösterreich, österr. Lotterien sowie der Sportabteilung des Land Niederösterreich bekommen. Für unseren Verein alleine wäre so eine Investition nicht möglich gewesen.“



Wenn Sportler Trauer tragen

... und wie man als Trainer oder Begleiter bei Enttäuschungen oder Niederlagen richtig reagieren und helfen kann.

Wer kennt das nicht? Ein Sprinter geht zu früh aus dem Startblock, wird disqualifiziert und sitzt mit hängendem Kopf da. Eine Weitspringerin verpasst das Limit für eine internationale Meisterschaft und mutiert zum Häuflein Elend. Ein Werfer verletzt sich beim Aufwärmen vor einem wichtigen Wettkampf und verkriecht sich im Umkleideraum. Die Beispiele sind beliebig fortsetzbar.

Wir, die wir das miterleben, sind bei solchen Szenarien oft hilflos. Der Umgang mit der Enttäuschung anderer erzeugt in uns hochgradige Resonanzen. Wir reagieren mit Unsicherheit, Schutzverhalten, manchmal auch mit Aggressionen. Trainer sind von den Versagenserlebnissen ihrer Athletinnen und Athleten besonders betroffen. Sie erleben solche Situationen oft auch als persönliche Niederlagen und identifizieren sich mit der Fehlleistung ihres Schützlings. Manchmal wird der Athlet zur Leinwand, auf die der eigene Frust projiziert wird. Solche Haudrauf-Reaktionen halte ich nicht für nutzbringend. Gibt es in solchen „Trauerminuten“ eines Sportlers überhaupt adäquate und helfende Reaktionen?

Ja und nein!

Nein da wir uns beim Verarbeiten von persönlichen Niederlagen auf einem zutiefst menschlichen Terrain befinden. Einen Allzweckreiniger für seelische Schmerzen gibt es nicht. Die mentale Inneneinrichtung hat viele Möbel, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich aufgestellt sind. Jeder und jede verarbeitet seine Frustrationen und die Erniedrigung des Selbstwertgefühles auf seine/ihre Art. Viele Sportler wollen nach Versagenserlebnissen einfach ihre Ruhe haben und würden sich am liebsten ins Nirwana beamen. Andere schimpfen über alles und jeden, vor allem mit sich selbst. Ich habe aber auch viele SportlerInnen

kennen gelernt, die nach dem missglückten Wettkampf ihre Leistung aus der Vogelperspektive sehen können und mit rationalen Erklärungen wieder ihre psychische Balance finden. Für Mehrkämpfer ist das Wegstecken von Flops sogar unabdingbar. Sehr salopp formuliert, pendelt das Verarbeiten von Enttäuschungen zwischen den Polen Emotio und Ratio.

Womit ich zum Ja komme.

Natürlich kann man Leistungssportlern nach Misserfolgen auch helfen, ihren Tiefpunkt zu überwinden. Therapeuten, die mit depressiven Menschen oder gar in der Palliativpsychologie arbeiten, sind für ein Counselling gute Vorbilder. Ich meine damit Gespräche, in denen der Berater vornehmlich auf die Gefühle des Klienten eingeht. Das ist ungleich schwieriger als nur fachlich zu instruieren. Das Besprechen von Trainingsplänen oder das Erklären von Bewegungsabläufen ist dagegen ein Leichtbier.

Gespräche, die Menschen bei depressiven Verstimmungen oder gar in ihrer Verzweiflung helfen sollen, kann man nicht verordnen. Es muss akzeptiert werden, dass die Athletin oder der Athlet so „angefressen“ ist, dass sie/er gar nicht reden will. Zumindest nicht jetzt. Vielleicht auch nicht mit dem Trainer. Für solche Gespräche gibt es auch keine Tools. Sehr wohl gibt es aber Methoden. Und ich habe schon etliche Gespräche auf der Trainerbank gehört, bei dem ein Unglücklicher wieder vom Dunkeln ins Helle geführt wurde.

Aus der Sicht der Gesprächstherapie finden sich einige nützliche Ingredienzien für ein Erste-Hilfe-Gespräch:

- **Zuhören**

Im Mittelpunkt einer therapeutischen Intervention steht immer der Sportler mit

seinem Versagensgefühl. Das eigene Ego ist sekundär! Das ist schwer genug im Gespräch umzusetzen. Sicher ist, dass Reden über die seelische Befindlichkeiten kathartisch wirkt und aus der psychischen Tiefgarage herausführen kann. Geschulte Coaches haben nicht nur kein totes Trommelfell, sie setzen auch gezielt Fragen ein. Meist wird mit offenen Fragen agiert, die den anderen zum Nachdenken zwingen und das Gespräch im Fluss halten. Das kann man durchaus lernen.

- **Annehmen und Wertschätzen**

Eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen bestätigt, dass Anerkennung, Respekt und positive Wertschätzung des anderen zu konstruktiven Veränderungen von Verstimmungen führen. Das Annehmen des anderen ohne Wenn und Aber muss aber authentisch und echt sein. Die Antennen des Menschen spüren recht sensibel, wenn die Wertschätzung nur eine Fassade ist.

- **Akzeptieren der Gefühle**

Das ist wohl die schwierigste Dimension einer guten Gesprächsführung. Man vermittelt dabei, dass man die Enttäuschung, die Angst oder die Trauer des anderen versteht und akzeptiert. Manchmal sind es nur nonverbale Resonanzen, die das Verständnis signalisieren. Manchmal sind es verbale Äußerungen, bei denen die vorherrschende emotionale Welt des „Leidenden“ gespiegelt wird. Der Trainer schwimmt förmlich mit dem Gefühl des Athleten mit. Das ist auch für Profis gar nicht leicht, da Spiegeln nicht Trösten oder Bagatellisieren der emotionalen Schiefelage heißt, sondern kritikloses Annehmen der Gefühlswelt.

- **Hoffnung und Mut machen**

Misserfolge und Niederlagen bergen die Gefahr von mentalen Fixierungen und Verhärtungen in sich. Gespräche mit depressivem Background sollen daher auch immer helfen, aus diesem selbstge-

Fortsetzung nächste Seite

bauten Gefängnis herauszukommen. Wenn die ärgsten Affekte abgeklingen sind, sollte man jene Punkte aufzugreifen, die Mut und Hoffnung machen.

Dabei werden die nächsten Ziele, Trainingsprogramme und Wettkämpfe besprochen. Denn... immer wieder geht die Sonne auf.

• **Fachliches Feedback geben**

Natürlich ist es unabdingbar, wenn der Trainer zum verpatzten Wettkampf sein Feedback gibt. Immerhin kennt kaum jemand anderer seinen Schützling so gut wie der Trainer oder die Trainerin. Im Regelfall ist die Außensicht des Beobachters auch objektiver als die des Akteurs, weil sie nicht von Affekten überlagert ist. Man sollte sich aber gewiss sein, dass im Zustand der depressiven Erregung – und nur von dieser ist hier die Rede – ein sachlicher Zugang unmittelbar nach dem Wettkampf nicht oder noch nicht hilfreich ist. Der Bauch dominiert noch zu sehr den Kopf. Die sachliche Analyse eines Wettkampfes ist aber wichtig, bestimmt sie doch die weitere Trainingsarbeit.

Gelten Gespräche, die in der Gefühlswelt angesiedelt sind, auch für die positiven Erlebnisse? Natürlich. Sie gehören zu den schönsten und angenehmsten Gesprächen. Das Suhlen in Erfolgserlebnissen oder die Freude über einen gelungenen Wettkampf sind das Schmieröl für das Ego. Eine neue Bestleistung ist die Räuberleiter für die Motivation im Sport. Warum also nicht mitjauchzen und seine eigene Freude spiegeln?

Mir ist schon klar, dass die Darstellung einer therapeutisch orientierten Gesprächsführung niemanden zum erfolgreichen Praktiker machen kann. Dazu ist ein gewisses Maß an Selbsterfahrung und ein profundes Gesprächstraining notwendig. Es ist aber als Trainer immer nützlich, sich auch mit dem Nebenfach der Psychologie zu beschäftigen. Wie sagte schon Christian Morgenstern: Der Körper ist nur der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

Herbert Winkler

Kurz & fündig

Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an redaktion@oelv.at

Renate Reingruber (Union Waidhofen/Ybbs) und **Michael Schmid** von LCAV doubrava (beide Fotos unten: Tobias Sagmeister) haben einiges gemeinsam. Beide sind Staatsmeister über 10.000m und für beide war dies heuer der zweite Staatsmeistertitel. Sowohl Renate wie Michael studieren an der Uni Wien und beide das Studienfach „Ernährungslehre“. Sage noch jemand, dass richtige Ernährung nicht beflügelt.



Andrea Mayr (SVS-Leichtathletik), Siegerin des VCM mit neuer Rekordzeit, ist nach ihrer Operation bereits gut zu Fuß unterwegs. Sie hat das Training wieder aufgenommen und holt sich vorerst mit dem Rad und langen Bergfahrten Kondition für die Laufsaison.

Sophie Leitner (ASV ASKÖ Salzburg), vielfache Salzburger Nachwuchs-Landesmeisterin und 2008 Österreichische Meisterin im Crosslauf (U16), hat seit Jahresbeginn ihre Zelte in Guatemala City aufgeschlagen, wo sie ihre Trainingsrunden auf 1500m Seehöhe dreht. Erste Wettkämpfe in Zentralamerika folgen Ende Mai.

Leserbriefe

Was ist Ihre Meinung zu den ÖLV Nachrichten oder zu aktuellen Themen der österreichischen und internationalen Leichtathletik? Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an redaktion@oelv.at

Terminvorschau

- 6.6.: AT4-Meeting St. Pölten
- 6./7.6.: Bundesländercup U18, Wien-Stadlau
- 7.6.: ÖSTM Berglauf, Kitzbühel
- 11.6.: ÖM Mehrkampf U14, Schwaz
- 13./14.6.: Landesmeisterschaften
- 20./21.6.: Team-EM, Banska Bystrica
- 27.6.: AT4-Meeting, Villach
- 27./28.6.: Mehrkampf EC, Maribor
- 27./28.6.: ÖM U16, Amstetten

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 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.michelico@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

Email redaktion@oelv.at

