ÖLV-Gehsportlehrgang im Olympiazentrum Salzburg Rif

Resumee der Teilnehmer: innen, ÖGC-Endstand & Terminvorschau 2026

Wie jedes Jahr fand der beliebte ÖLV-Gehsportlehrgang auch heuer am Allerheiligen-Wochenende in Salzburg Rif statt mit zahlreichen **Teilnehmer:innen aus sieben Bundesländern** sowie Profi-Gehsportler:innen aus Deutschland. Erfreulich aus Sicht des **Geher-Nachwuchses** war die Teilnahme der beiden Newcomer **Lucia** und **Max aus Tirol** (U14-U16), die sich beim Technik-Training sehr gut machten, wie man bei den professionellen Video-Analysen sehen konnte, bei denen **Ulli** und **Jens Grünberg** auch die Streckung in % messen. Unter den Teilnehmer: innen befanden sich mit **Iris Neumeyer** (SLV-Landesverbands-Kampfrichterreferentin) und **Andrea Zirknitzer** (SLV Gehsportreferentin) auch zwei Funktionärinnen des Salzburger Leichtathletikverbands. **Ferdinand Gugenberger**, **-** langjähriger SLV-Präsident, - ließ es sich nicht nehmen, die Gehsport-Gruppe persönlich zu begrüßen und alle herzlich einzuladen zur **ersten österreichischen Meisterschaft im 10km (Masters) & 5km (U20) Straßengehen in Salzburg Rif** am **22.März 2026** (Terminübersicht untenstehend). Der Bewerb wird als **World Athletics Event** ausgeschrieben und sorgte schon bei der Ankündigung auch bei der international erfahrenen Geher-Community für große Vorfreude, vor allem, weil der Zieleinlauf mit einer Abschlussrunde im Stadion dazu beitragen wird, letzte Kräfte zu mobilisieren.

Bei traditionell schönem Herbstwetter wurde in **Leistungsgruppen** nach dem Warm-Up an der Technik gearbeitet, - mit speziellen Übungen des sogenannten **Geher ABC**, - also Einheiten, die sich auf gehsportspezifische Muskel-Aktivierung sowie Stärkung fokussieren. Zusätzlich gab es Intervall- und Ausdauereinheiten, sowie am 3. Tag **speziell fürs olympische Gehen abgestimmte** Kräftigungsübungen. Die professionellen Video-Analysen im theoretischen Teil sind der USP des Lehrgangs.

BETREUER-TEAM erweitert mit 2fachem Olympia-Teilnehmer Carl DOHMANN

Das beliebte Betreuerteam rund um **Alexander MAIER** (staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA & mehrfacher öst. Staatsmeister im 20km Gehen) und **Jens GRÜNBERG** (Trainer am Olympiastützpunkt in Frankfurt/Main und internat. Gehrichter im Gold-Level von World Athletics) wurde – wie bereits 2024 - ergänzt durch **Bianca DITTRICH** (WM-Teilnehmerin von 2023 in Budapest im 35 km Gehen), - und heuer erstmals dabei **Carl DOHMANN, 2facher Olympia-Teilnehmer** und 3facher Top 10 WM-Athlet im Langstreckengehen. Carl Dohmann ging in seiner spannenden Präsentation auch auf Schattenseiten des Erfolgs ein und wie man es im Gehen 2Mal bis zur **Olympia-Teilnahme** schafft. Interessant waren auch seine Informationen, welche **Relation zwischen Lauf - & Geher-Training** Sinn macht.

Carl DOHMANN (links außen) & Bianca DITTRICH (rechts außen) beim Spezialtraining für die schnellste Leistungsgruppe

Mit Weltklasseathlet: innen trainieren & Trainingstipps als Extra-Push für die Motivation: „Geher-Lehrgang ein MUSS für Nachwuchsathleten“ (Claudia Lüthi, Trainerin von Theresia E. Mohr)

Eine **Umfrage unter Teilnehmer:innen**, die regelmäßig dabei sind, zeigt eindrucksvoll, wieso der ÖLV-Lehrgang von Alex Maier nicht nur für Newcomer Gold wert ist, sondern auch für Routiniers, die international erfolgreich(er) sein wollen:

Barbara HOLLINGER (mehrfache Staatsmeisterin im Gehen): *„Die Videoanalyse zeigt mir jedes Jahr, wie sich meine Technik verbessert hat und worauf ich meinen persönlichen Schwerpunkt im Training legen sollte. Am Anfang war der Fokus noch technisch gesehen auf "**sichtbare Kniestreckung**" erreichen, jetzt liegt er auf Flugphase vermeiden, **Schrittfrequenz optimieren**, **Schritt verlängern, Oberkörper richtig** einsetzen & **spezifische Kräftigung** dazu. Außerdem bietet der Lehrgang einen **Vergleich & Austausch** mit anderen Athlet:innen, wie man es sonst kaum hat, weil das im Wettkampf nicht möglich ist. Die **Möglichkeit mit Weltklasseathlet: innen** zu **trainieren** gibt einen **Extra-Push für die Motivation**. Traditionell ist der Lehrgang für mich auch der Startschuss ins Wintertraining.“*

Kathrin SCHULZE (mehrfache Staatsmeisterin im Gehen): *„Da es **in Österreich (noch) keine Gehzentren** gibt, wo man sich für ein gemeinsames Training trifft, ist es für mich **jedes Jahr ein Highlight**, nach Salzburg zum Geher-Lehrgang zu kommen. Ich schätze den Austausch mit anderen Gehern, **profitiere vom gemeinsamen Training** und von der **qualifizierten Gehtechnik-Analyse**, was ja **das A und O in dem Sport** ist. Der Blick über den Tellerrand motiviert mich für die neue Saison.“*

Karin FREITAG (Öst. Meisterin 2025 im 35km Gehen & mehrfache Staatsmeisterin im Marathonlauf): *„Der Geher Lehrgang ist für mich eine **einmalige Chance**, mit Gehern von Jung bis Alt, von Anfängern bis Profis aus dem Ausland zusammenzutreffen, und die ständige **Wiederholung von ähnlichen Inhalten ist im Training sehr wichtig** für die positive Anpassung des Körpers. Trotzdem ist der **Kurs immer anders gestaltet** und **immer wieder eine neue Überraschung.** Dieses Jahr waren für mich vor allem **neue Gehtechnikübungen,** das **gehspezifische Krafttraining** und vor allem die **professionelle Videoanalyse sehr wertvoll:** Man lernt nie aus, **und für eine sehr gute Gehtechnik braucht es einige Jahre.** Außerdem kann ich im Training **in der Gruppe ein besseres Tempo gehen als allein zu Hause** und nütze die Möglichkeit für Trainingsaustasuch mit anderen Geher :innen. Das **Trainer-Team** ist **sehr kompetent** und die Gegend rund um Salzburg/Rif mit Unterkunft in St.Leonhard sehr einladend, - also ein absolut empfehlenswertes Allerheiligenwochenende.“*

Claudia LÜTHI (Trainerin von Theresia Mohr, der Siebtplatzierten bei der U20-EM in Tampere): *„Ohne den Geher-Lehrgang, an dem wir nach Theresias erstem Gehbewerb bei der ÖM Vereine U16/2021 auf Einladung von Alex Maier erstmals teilnehmen durften, wäre es wohl nicht möglich gewesen, dass Theresia weniger als ein Jahr nach ihrem ersten Gehwettkampf bereits bei der U18 EM in Jerusalem am Start gestanden ist. Der Austausch mit Alex Maier und Jens Grünberg ist für uns extrem wichtig, da beide über jahrelange Erfahrung im Gehsport verfügen und wir uns nicht nur beim Lehrgang, sondern auch unterm Jahr jederzeit mit Fragen und Anliegen an die beiden wenden können, wofür wir sehr dankbar sind. **Für alle Nachwuchsathleten,** die Talent für den Gehsport mitbringen, an Wettkämpfen teilnehmen und sich vielleicht auch für eine internationale Nachwuchsmeisterschaft qualifizieren wollen, ist der **Lehrgang ein Muss**. Außerdem ist die Stimmung beim Lehrgang immer gut und herzlich.“*

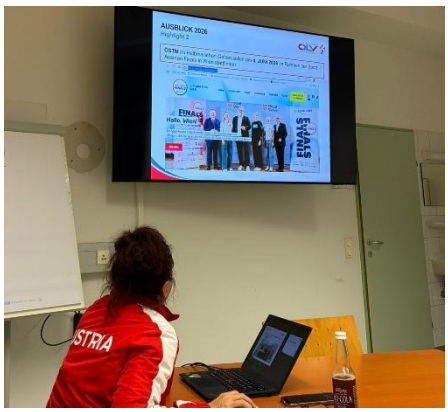
ÖSTERREICHISCHER GEHERCUP (ÖGC) 2025:

Das **Endergebnis** des **österreichischen Geher Cups 2025** steht nach den letzten Gehbewerben der Masters EM auf Madeira und dem Silver Level-Gehen in Zittau fest (Details siehe PDF anbei). **Erkenntnisse und Zusammenfassung**: Insgesamt wurden 18 Bewerbe sowie 33 Nachwuchsathlet:innen und 41 Masters- & AK Athlet:innen von 38 Vereinen gewertet. Die ÖGC-Berechnung in den Einzelwertungen basiert seit 2024 auf dem internationalen **World Athletics Scoring Tables of Athletics** (*PDF Download der aktuellen Version:* WA Scoring Table 2025). Ausnahmen siehe ÖGC-Ausschreibung, die jederzeit bei geshport@oelv.at angefordert werden kann. Die **ÖGC-Siegerehrung** wird bei einer der Hallen-Meisterschaften im Februar 2026 stattfinden (Termin wird noch kommuniziert). **Ergebnisse:**

- Die **VEREINSWERTUNG** geht wie letztes Jahr nach Kärnten, diesmal gewann das Team des **LAC-Klagenfurt** vor **SVS-Leichtathletik** und **TUS Feldbach**. Bemerkenswert ist, dass 8 Punkte von Nachwuchsathlet: innen die SVS-Leichtathletik entscheidend waren für die 2. Platzierung
- **EINZELWERTUNG** Damen: **Karin FREITAG** (LG Decker Itter) vor **Barbara HOLLINGER** (Union Pottenstein) und **Kathrin SCHULZE** (IAC)
- **EINZELWERTUNG** Herren: **Roman BRZEZOWSKY** (HSV-Wien Leichtathletik) vor **Rainer HEINZL** (LC Profis) und **Franz KROPIK** (SVS-Leichtathletik)
- **JUGENDWERTUNG** weiblich: **Theresia Emma MOHR** (TS Egg) vor **Marlen Staudacher** (LAC-Klagenfurt) und **Anna GEIT** (Union Salzburg)
- **JUGENDWERTUNG** männlich: **Noah Lindner** (SVS-Leichtathletik) vor **Daniel POMBERGER** (SVS-Leichtathletik) und **Rafael Schrapf** (TUS Feldbach)

Die **ÖGC-Siegerehrung** wird voraussichtlich bei den Österr. Hallenmeisterschaften im **Februar 2026 in Wien** stattfinden. Details werden noch kommuniziert über den Gehsport-Verteiler. Rückfragen bitte an gehsport@oelv.at .

TERMINE 2026 - VORSCHAU:



ÖLV-Gehsportreferentin Gabi Schwarz präsentierte ein Kurz-Resumee des Gehsportjahres 2026 sowie einen Ausblick auf die wichtigsten Termine 2026, hier vor allem die ÖSTM im Rahmen der Sport Austria Finals. – Hier ein kurzer Überblick:

BAHNGEHEN & MEISTERSCHAFTSBEWERBE:

- **15.11.2025:** Hallengehen (10.00h – 12.00h) in ERFURT/GER
- **14.12.2025:** **1.500m Bahngehen** im Rahmen der U14/U16 Wiener Hallenmeisterschaften (Sport Arena Wien)
- **14./15.02.2026:** Int. Österr. Hallenmeisterschaften der Masters mit **1.500m Bahngehen >** Sport Arena Wien
- **28.02./01.03.2026:** Öst. Hallen-Staatsmeisterschaften mit **ÖM 3.000 m Bahngehen AK** (Achtung: *Limit erforderlich*) > Sport Arena Wien
- **22.03.2026: (ACHTUNG, neuer Termin!) ÖM Straßengehen 10km** Masters und **ÖM U20 5 km** & Rahmenbewerbe in Salzburg Rif
- **04.06.2026: ÖSTM Straßengehen Halbmarathon (10km für U23, 5km für U18) > Sport Austria Finals Wien**
- **11.** oder **18.10.: ÖM Straßengehen Marathon** (Austragungsort noch offen)

AUSTRIAN RACE-WALKING TROPHY (= **Hobby-Bewerbe** zum Einstieg & Training):

- **16. November 2025:** 5km Leopoldigehen in St. Pölten
- **7. Dezember 2025:** 3km LCC-Adventgehen in Wien (inkl. Siegerehrung der ARWT)

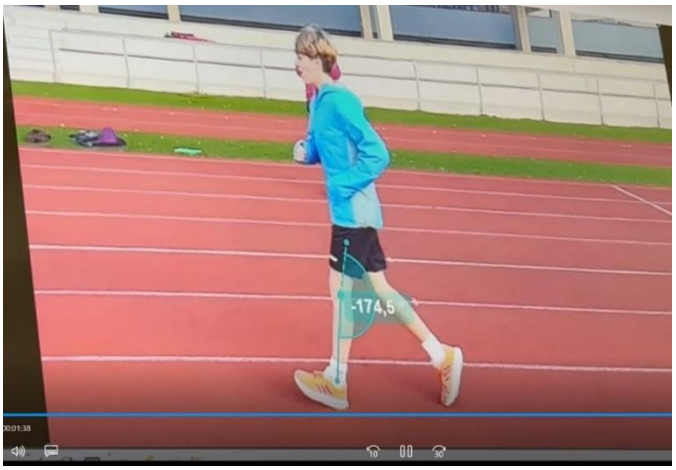
Der **Gehsportkalender 2026** ist großteils fertig und wird demnächst auch im ÖLV-Sportkalender finalisiert sowie zusätzlich an den Gehsportverteiler kommuniziert. Wer in den eMail-Verteiler oder in die Race Walking Austria WhatsApp-Gruppe aufgenommen werden möchte, wendet sich an Gabi Schwarz unter gehsport@oelv.at .

Zusätzliche IMPRESSIONEN vom Geherlehrgang 2025:

Karin Freitag / SLV-Gehsportreferentin Andrea Zirknitzer / Jens Grünberg / Claudia Lüthi / Hans Siegele (Olympia-TN 1980)

Coach Maier mit Newcomer Max aus Tirol

VIDEO-Analysen:



Gegenüberstellung einer Detail-Analyse der schnellsten TN:

B	C	D	E	F	G	H		
Name/Größe	M	163,5	K	175	A	160	Carl D	175
Geschwind.	5:00/km	4:10/km	5:00/km	4:10/km	5:00/km	4:00/km	5:00/km	3:45/km
Flugzeiten/msec								
rechts	20,8	41,7	12,5	37,5	22,9	43,8	16,7	41,7
links	22,9	45,8	20,8	41,7	29,2	41,7	12,5	50,0
Streckung								
rechts	180	180	180	180	179	180	173,9	180
Links	180	180	180	180	180	180	178,6	180
Schrittlänge								
rechts/cm		93,7		83,6		83,1		96,3
links/cm		95,0		87		81,7		95,36
in Prozent		57,71%		48,74%		51,51%		54,76%
Bemerkung	Streckg, etwas früh gute Halten hinten 11:01vorne, 1:22 T-Shirt Schulterbeweg.		gute Halten hinten		11:01, 0.049 Fuß wackeln gute Halten hinten		11:01, 0.537 leichtes einbeugen	

Text & Fotos: ÖLV-Gehsportreferentin Gabi Schwarz