

02 | 2019

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Startschuss
der „Diamond
League“-Saison

Seiten 4

Alles über das
Hypomeeting Gotzis

Seite 8

Bilanz des
Marathon-Frühlings

Seite 20





A STAR ALLIANCE MEMBER 



YOUR FIRST STEP TO ASIA

Fly with EVA AIR

Täglich von Wien nach Asien
über 60 Destinationen

Boeing 787-9 ab Wien

www.evaair.com

Will Dibo On Fire



Fotos: privat, ÖLV

U20-Diskuswerfer Will Dibo (SKV Feuerwehr Wien) hat letzte Woche mit einer starken persönlichen Bestleistung von 57,02m (1,75kg) das Limit für die U20-EM klar übertroffen. Er ist somit der erste ÖLV-Athlet, der eine Norm für dieses Großereignis in Borås (SWE) erreicht hat. Seine beiden Trainer Alexander Matejka und Ex-Weltklasse-Athlet Gerhard Mayer bilden das optimale Betreuerespann für den 18-jährigen Wiener.

INHALT

IAAF Diamond League – die Jagd auf Diamanten hat begonnen	4
Götzis – vom Mösele-Meeting zum Mehrkampf-Mekka	8
Karriere nach der Karriere: Dietmar Millionig ..	12
Internationaler Mix	14
Technik, Training & Trends: Weitsprung	16
Komplizierter Weg zum Olympiamarathon	20
Nachgefragt bei Oluwatosin Ayodeji	23
Let's save the world!	24
ATSE Graz Leichtathletik	26
Gemeinsam für die Gesundheit der Sportler	28
Statistik	30



Helmut Baudis
 ÖLV-Generalsekretär

EDITORIAL

DER SOMMER KOMMT

Die internationale Freiluft-Saison der Stadion-Leichtathletik wurde letzte Woche mit dem ersten IAAF Diamond League Meeting der Saison in Doha gestartet. Bereits im Vorfeld erfreuten wir uns einem großen Medien-Echo, das Weltklasse-Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger mit 66,90m und Rang 2 eindrucksvoll rechtfertigte. Die Leichtathletik ist dank Spitzenleistungen unserer Athletinnen und Athleten wieder mehr im medialen Fokus. Und das ist gut so.

National stehen im Mai stets die beiden Vereine-Meisterschaften auf dem Programm. Teamspirit ist gefragt, letzte Woche in der U16-Klasse meisterten dies die Teams aus Mödling bei den Mädchen und Schwechat bei den Burschen am besten.

Die Limitjagd für die internationalen Saison-Höhepunkte hat nun auch in allen Altersklassen begonnen. Besonders erfreulich ist, dass Lemawork Ketema (Marathon) und Lukas Weißhaidinger (Diskuswurf) nicht nur die WM-Normen für Doha im Herbst, sondern auch die fixe Olympia-Qualifikation für Tokio 2020 frühzeitig geschafft haben. Ich wünsche allen Leichtathletinnen und Leichtathleten einen guten Start in die Freiluft-Saison und viel Erfolg beim Umsetzen ihrer Vorhaben.

Helmut Baudis

IAAF Diamond League – die Jagd auf Diamanten hat begonnen

Österreichs Diskus-Rekordhalter Lukas Weißhaidinger ist vor einer Woche in Katar mit Platz 2 fulminant in die Diamond-League-Saison gestartet. Grund genug, sich die Entwicklung des „ranghöchsten“ Meetings der International Association of Athletics Federations genauer anzusehen. Es ist eine spannende Geschichte.

Im Jahr 1993 schlossen sich die Traditionsveranstalter von Oslo (Bislett Games), Zürich (Letzigrund-Meeting), Brüssel (Memorial Van Damme) und Berlin (ISTAF) zur „Golden Four“-Serie zusammen. Sie war der Vorläufer der heutigen „IAAF Diamond League“. Um dem Namen gerecht zu werden, wurden damals zwanzig Kilogramm Gold an die erfolgreichsten Athleten ausgeschüttet. Das Finale ging dabei stets im Berliner Olympiastadion über die Bühne.



IAAF übernimmt ab 1998

Ab dem Jahr 1998 übernahm der Welt-Leichtathletik-Verband das erfolgreiche Wettkampfformat und erweiterte die Serie um zwei Austragungsorte: Rom und Monaco. Der Event wurde nun „IAAF Golden League“ genannt. Es gab einen Jackpot: Eine Million Dollar in Gold bekamen jene Athleten, die ihren Bewerb an allen sechs Standorten gewinnen konnten. 1998 teilten sich Hicham El Guerrouj (MAR, 1.500m), Haile Gebrselassie (ETH, 3.000m/5.000m) und Marion Jones (USA, 100m) die siebenstellige Summe. Die

Liste der Disziplinen, die für den Jackpot berücksichtigt wurde, änderte sich von Jahr zu Jahr. Es waren aber immer mindestens sechs Disziplinen für Frauen und für Männer im Programm. 2000 und 2001 waren „nur“ fünf Siege für den Jackpot notwendig. Als Prämie gab es 50 kg Goldbarren.

Ab dem Jahr 2003 ersetzte Paris dann Monaco, die Million als Jackpot wurde wieder eingeführt, und es waren auch wieder sechs Siege notwendig. Drei Athletinnen gelang es, alleinige Gewinnerinnen zu werden: Maria Mutola (MOZ), die später des Dopings überführte Dreispringerin Tatjana Lebedewa (RUS) und Pamela Jelimo (KEN).

2010 – Geburt der „IAAF Diamond League“

In den ersten 17 Jahren beschränkte sich die Meetingserie der IAAF ausschließlich auf Europa. Das änderte sich ab 2010. Ab nun hieß die Serie „IAAF Diamond League“. Statt sechs Veranstaltungen gab es 14 Events, und es kamen Wettkampfbühnen außerhalb Europas dazu: Doha (QAT), Shanghai (CHN), die US-Meetings am berühmten Hayward Field in Eugene sowie der Grand Prix in New York.

Mit der Umwandlung in die „IAAF Diamond League“ schied das ISTAF in Berlin aus dem Kreis der ganz „Großen“ aus und gehört seither nur mehr der zweiten Kategorie (IAAF World Challenge) an. Im Gegensatz dazu erhielt die Schweiz neben dem „Weltklasse Zürich“ am



Lukas Weißhaidinger beim
DL Finale Brüssel 2018

Letzigrund mit „Athletissima“ in Lausanne eine zweite Veranstaltung der Top-Klasse.

Die Austragungsorte blieben in den letzten zehn Jahren gleich, einzig die „Locations“ der beiden britischen Veranstaltungen änderten sich mehrmals. Ab 2016 wurde das Meeting in New York durch ein neues in Rabat/Marokko ersetzt und somit ein vierter Kontinent integriert. Bis auf Südamerika und Ozeanien sind somit jetzt alle Kontinentalverbände involviert.

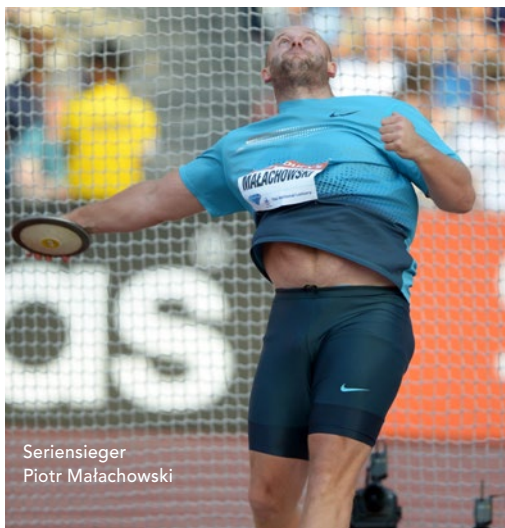
Unverändert blieb, dass die Abschlussbewerbe stets in Zürich und in Brüssel stattfinden. Das wird auch 2019 so sein.

Wertung nach Disziplinen statt Jackpot

Der beschriebene Jackpot wurde im Jahr 2009 abgeschafft. Seit 2010 wird in 32 Disziplinen, jeweils 16 bei Frauen und Männern, um den „Diszipliniensieg“ geritten. In den ersten acht Jahren wurde um Punkte gekämpft. Beim Finale wurden doppelte Punkte vergeben. Seit dem Vorjahr gibt es in jeder Disziplin vier Qualifikations-Events, bei denen 8 Punkte für den Sieger, 7 Punkte für den Zweiten etc. vergeben werden. Die besten Acht kommen dann ins Finale, und wer dieses gewinnt, ist der Gesamtsieger.

Piotr Małachowski – das Maß aller Dinge

Das „Diamond Race“ im Diskuswurf der Männer war in den letzten neun Jahren fast immer in europäischer Hand. Die Siegerliste liest sich wie ein „Who is who“ der Diskus-Elite mit Olympiasiegern, Weltmeistern und 70m-Werfern, wie Virgilius Alekna (LTU), Gerd Kanter (EST) oder Andrius Gudzius (LTU). Einzig im Vorjahr gelang es dem Jamaikaner Fredrick Dacres diese Serie zu durchbrechen. Der polnische Ex-Weltmeister Piotr Małachowski trug sich vier Mal in die Siegerliste ein und war somit der erfolgreichste Werfer des letzten Jahrzehnts.



Seriensieger
Piotr Małachowski

2016 – Debüt von Lukas Weißhaidinger

Nach seinem tollen sechsten Platz bei den Olympischen Spielen in Rio feierte Österreichs Diskus-Rekordhalter am Ende der Olympiasaison sein Debüt in der „Diamond League“. Mit Platz 2 in Lausanne und Platz 3 beim Finale in Brüssel schaffte er den fünften Platz im Endklassement des „Diamond Race“ 2016. Das Jahr 2017 war dann durchwachsen. Nach einem vierten Platz beim Auftakt in Shanghai und starken Leistungen zu Beginn der Saison erhielt Lukas weder für Oslo noch für Stockholm Startplätze. Das war frustrierend. Beim für das Finale alles entscheidenden Bewerb in London lief es für den Oberösterreicher mit Platz 8 und 61,10m auch nicht nach Wunsch. Die Final-Qualifikation war damit passé.

2018 – Lukas erneut Fünfter

Im Vorjahr startete Lukas Weißhaidinger mit neuen österreichischen Rekorden in die Saison. Er erhielt Startplätze in Rom, Stockholm und Paris, die er zu nutzen wusste. Mit neun Punkten qualifizierte er sich für das Finale Ende August in Brüssel. Einzig ein Start bei den Bislett Games in Oslo blieb ihm erneut verwehrt, da die nor-



Lukas Weißhaidinger,
Doha 2019

Fotos: GEPA-pictures, Jean Pierre Durand

wegischen Organisatoren unseren Top-Athleten verschmähten. Beim AG Memorial Van Damme, drei Wochen nach seinem Bronzemedailen-Gewinn bei der EM in Berlin, warf Weißhaidinger inmitten der Crème de la Crème 65,66m. Das war der imponierende fünfte Platz, ziemlich genau drei Meter hinter dem Sieger Fredrick Dacres aus Jamaika.

2019 – perfekter Auftakt in Katar

Der Auftakt des österreichischen Paradeathleten mit 66,90m und Platz 2 im Khalifa International Stadium war perfekt und brachte sieben Punkte auf das Qualifikationskonto. Das ergab dann gleich vor Ort auch die Fix-Einladung für Stockholm (30. Mai). Im Juni und Juli findet der Diskustanz im Wurfkreis von Rabat und London statt. Das Finale steigt am 6. September in Brüssel.

Was wurde aus dem Jackpot?

Die Preisgelder bei den Qualifikationswettkämpfen der „IAAF Diamond League“ sind streng vorgegeben: 10.000 Dollar bis 1.000 Dollar werden von Platz 1 bis 8 ausgeschüttet. Beim Finale geht es dann in jeder Disziplin um 50.000, 20.000 und 10.000 Dollar für die ersten Drei. Insgesamt schüttet die IAAF für die jeweils 16 Sieger bei Frauen und Männer 1,6 Millionen Dollar beim Finale aus.



Caster Semenya lief in Doha vor einer Woche vorerst das letzte Mal. Sie war 800m-Gesamtsiegerin in den letzten drei Jahren.

Helmut Baudis

Die ÖLV Kollektiv-Unfallversicherung

Seit dem Vorjahr besteht für alle Mitglieder in ÖLV Vereinen die Möglichkeit, sich weltweit rund um die Uhr in Beruf, Freizeit sowie beim Leichtathletik-Training und -Wettkampf zu versichern.

Unfälle passieren meist unerwartet – wenn sie jedoch eintreten, ist es wichtig, seine Gesundheit in den richtigen Händen zu wissen. Ganz gleich ob bei Bänderrissen, Muskelverletzungen oder Knochenbrüchen – es könnten Physiotherapie, Rückholkosten, Heilbehelfe, sowie kosmetische Operationen notwendig sein. Dadurch entstehende Kosten werden von dieser Versicherung bei medizinischer Notwendigkeit zur Behebung der Unfallfolgen übernommen. Ebenfalls inkludiert in den Unfallkosten sind die **Kosten der Sonderklasse in Spitälern, Krankenanstalten und in privaten Sanatorien sowie private Operations- und Ordinationskosten** (nach Abzug der Leistung des Sozialversicherungsträgers) bis max. 70 % der Versicherungssumme der Unfallkosten.

Abgesichert bei dauernder Invalidität

Ein Unfall kann dauernde Beeinträchtigung und Berufsunfähigkeit verursachen. Gleichzeitig sind Unfälle oft mit erheblichen Folgekosten für Rehabilitation, Umbauten oder Betreuung verbunden.

Such- und Bergelkosten inkludiert

Sollten Sie - ob verletzt oder unverletzt - in Berg-/Seenot oder Hochwassergefahr geraten oder einen damit im Zusammenhang stehenden Unfall erleiden, werden die Such- und Bergungskosten inklusive Rettungshubschrauber-Transport übernommen.

Einstieg per 1. Juli wieder möglich

Die Jahresprämie in der Höhe von EUR 84,- pro Person ist unabhängig von Alter, Beruf und Gesundheitszustand. Die ÖLV-Geschäftsstelle nimmt Anmeldungen für den nächsten Beitrittstermin bis 21. Juni entgegen.

Info und Anmeldung

Österr. Leichtathletik-Verband

Tel. 01/ 505 73 50

E-Mail: office@oelv.at

Internet: www.oelv.at

**FINANZ
FUCHS
GRUPPE**

Allianz 



Götzis – vom Mösle-Meeting zum Mehrkampf-Mekka

„Am Anfang war eine Idee und eine beherzte Initiative. Aber es brauchte das Wissen, die Energie und die Begeisterung von vielen, aus dem allerersten Mösle-Mehrkampf-Meeting das zu machen, was es heute ist: ein international beachtetes Event mit vollkommen eigenständigem Profil und beeindruckenden Besucherströmen.“

Mit diesen Worten wird die Erfolgsstory des „Mösle-Meetings“ im Jubiläumsbuch „Zeitsprünge – 35 Jahre Mehrkampf-Meeting Götzis“ aus dem Jahr 2009 beschrieben. Mittlerweile sind weitere zehn Jahre vergangen. Der einzigartige Erfolgslauf wurde prolongiert. Götzis steht vor der 45. Auflage des weltbesten Mehrkampf-Meetings.



Konrad Lerch,
Gründungsmitglied
und langjähriger
Meetingdirektor

Am Anfang war die Vision

1972 wurde im Mösle-Stadion eine Kunststoffbahn verlegt. 1973 übertraf Sepp Zeilbauer als erster österreichischer Zehnkämpfer in Götzis bei den Staatsmeisterschaften 8.000-Punkte (nach alter Punktwertung). Das befeuerte die Idee, das bis 1972 in Schielleiten durchgeführte

internationale Mehrkampf-Meeting in Vorarlberg zu etablieren. Zwei Jahre später wurde die Veranstaltung von Armin Hug, Konrad Lerch, Elmar Oberhauser und Werner Ströhle gegründet. Sie zog von Beginn an die Weltklasse im Männer-Zehnkampf und im Fünfkampf der Frauen (ab 1981 Siebenkampf) an. Schon bei der Premiere strömten trotz Regen und Kälte an beiden Tagen mehr als 1.000 Zuschauer ins Stadion.

Zwei Jahre später gab es die ersten Meilensteine mit dem Sieg von Sepp Zeilbauer und dem Junioren-Weltrekord durch Daley Thompson. Der Brite, Olympiasieger in Moskau 1980 und in Los Angeles 1984, war mit zwei Weltrekorden in Götzis (1980 und 1982) der Initialzündler für das junge Meeting. Bis zum heutigen Tag ist das Hypomeeting, wie es seit 1985 heißt, ein „Get-together“ der Weltklasse im Mehrkampf.

Schon in den Anfangsjahren war Meetingdirektor Konrad Lerch darauf bedacht, mit „Wildcards“ jungen, noch wenig bekannten, Athletinnen und Athleten einen Start zu ermöglichen. Dieses „Rookie“-Konzept ist auch heute noch die Basis für eine langjährige emotionale Bindung der Akteure und Trainer zum Meeting in Götzis. Walter Weber, Athletenmanager seit 2011, setzt diese Strategie erfolgreich fort und steht in engem Kontakt zur internationalen Mehrkampf-Szene.



Roman Šebrle
umjübelt von
tausenden Fans, bei
seinem Weltrekord 2001

„Šebrle hat den Himmel berührt: 9.026 Punkte“

Diese Schlagzeile in der tschechischen Zeitung „Sport“ würdigte den Fabelweltrekord von Roman Šebrle am 26. und 27. Mai 2001 in Götzis. Die Begeisterung unter den mehr als 10.000 Zuschauern war grenzenlos. Die erste Leistung über der 9.000-Punkte-Schallmauer wurde zur Headline in den internationalen Medien. Dieser Weltrekord hielt elf Jahre und wurde erst im Juni 2012 durch den US-Amerikaner Ashton Eaton in Eugene (USA) gebrochen. Roman Šebrle gelang ebenso wie der Siebenkämpferin Carolina Klüft aus Schweden die außergewöhnliche Serie von fünf Siegen in Folge.

Seit 1998 ist das Hypomeeting Teil der „IAAF Combined Events Challenge“, dem Grand Prix der Mehrkämpfer. Es nimmt dort eine führende Stellung ein. 2017 konnte sich das Meeting in Götzis mit 120.333 Punkten im Ranking noch vor den Weltmeisterschaften in London (119.600 Punkte) platzieren. Auch im Vorjahr lag Götzis mit einer Gesamtpunktezahl von 118.569 Punkten einmal mehr an der Spitze in der „IAAF Combined Events Challenge“. Mit 117.972 Punkten noch vor den Europameisterschaften in Berlin. Diese Vorrangstellung könnte in Zukunft wackeln.

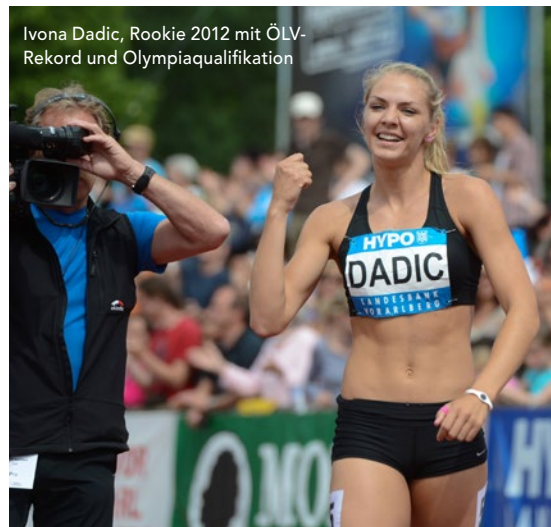
Qualifikationsmodus über das World Ranking als Herausforderung

Das neue Qualifikationssystem der IAAF über das World Ranking (Result Score und Placing

Score), gültig ab heuer für die Olympischen Spielen in Tokio 2020, stellt die bisherigen Strukturen auf den Kopf. Vor allem stößt die Aufnahme des „Meeting Internacional Arona“ auf Teneriffa (ESP) als IAAF Challenge auf Unverständnis. Die Sieger in Arona (im Vorjahr 7.378 bzw. 5.901 Punkte) erhalten bis Platz 12 die gleichen Bonuspunkte wie die Gewinner des Hypomeetings. „Völlig unverständlich“, meint Walter Weber, den auch die fehlende Terminkoordination in der IAAF-Mehrkampf-Challenge ärgert. Mit Götzis, Arona, Talence (FRA) und Ratingen (GER) finden heuer vier Veranstaltungen innerhalb von fünf Wochen statt.

Im Mai kommt es auf Initiative von Götzis zu einem Expertentreffen, zu dem auch die IAAF eingeladen wurde. Ziel ist eine Änderung des Qualifikationssystems, weg von den unausgewogenen Bonuspunkten. Das Team um Meetingdirektor Christoph Kathan und Athletenmanager Walter Weber wird ungeachtet dessen weiterhin am Erfolgskonzept von Götzis festhalten. Die Starterfelder im Decathlon und Heptathlon sollen bei je 36 bleiben. Die Weltelite wird weiterhin die perfekten Bedingungen in Götzis nutzen. Sollte jedoch die sogenannte „zweite Reihe“ nach

Ivona Dadić, Rookie 2012 mit ÖLV-Rekord und Olympiaqualifikation





Damian Warner, Publikumsliebling und Sieger der letzten drei Jahre

dem Vorjahressieger Damian Warner (CAN), der Hallen-Europameisterin Katarina Johnson-Thompson (GBR) und den ÖLV-TopathletInnen Verena Preiner und Sarah Lagger sowie Dominik Distelberger werden wieder tausende Zuschauer die Weltklasse-Mehrkampf-Atmosphäre hautnah in Götzis erleben.

Götzis im Web: <https://meeting-goetzis.at>

Hannes Gruber

taktischen Überlegungen in Arona starten und Götzis den Rücken kehren, dann würde die Dichte des Teilnehmerfelds leiden. So könnte das Hypomeeting künftig den Fokus vermehrt auf Rookies (U23-Elite) oder auf mehr heimische Athletinnen und Athleten legen.

„Wir denken in alle Richtungen und werden Gespräche führen, um auch in Zukunft die Qualität des gesamten Teilnehmerfelds zu sichern“, so Walter Weber.

Hypomeeting auch heuer wieder mit Top-Besetzung

Am 25. und 26. Mai 2019 wird wieder die Crème de la Crème der Zehnkämpfer und Siebenkämpferinnen im Mösle-Stadion um Sekunden, Meter und Punkte kämpfen. Mit



Dominik Distelberger genießt die einzigartige Atmosphäre

Fotos: GEPA pictures

DIE ZEHN BESTEN GÖTZIS-MEHRKÄMPFE ALLER ZEITEN

Zehnkampf Männer		
9026	Roman Šebrle (CZE)	2001
8900	Tomáš Dvořák (CZE)	2000
8842	Roman Šebrle (CZE)	2004
8807	Roman Šebrle (CZE)	2003
8800	Roman Šebrle (CZE)	2002
8795	Damian Warner (CAN)	2018
8757	Roman Šebrle (CZE)	2000
8742	Erki Nool (EST)	2000
8738	Tomáš Dvořák (CZE)	1999
8732	Tom Pappas (USA)	2004

Siebenkampf Frauen		
7013	Nafissatou Thiam (BEL)	2017
6985	Sabine Braun (GER)	1992
6942	Ghada Shouaa (SYR)	1996
6906	Jessica Ennis (GBR)	2012
6842	Eunice Barber (FRA)	2000
6841	Carolina Klüft (SWE)	2005
6824	Jackie Joyner-Kersey (USA)	1986
6820	Carolina Klüft (SWE)	2004
6808	Brianne Theisen-Eaton (CAN)	2015
6806	Nafissatou Thiam (BEL)	2018

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion



POLAR VANTAGE V

PROFI-MULTISPORTUHR

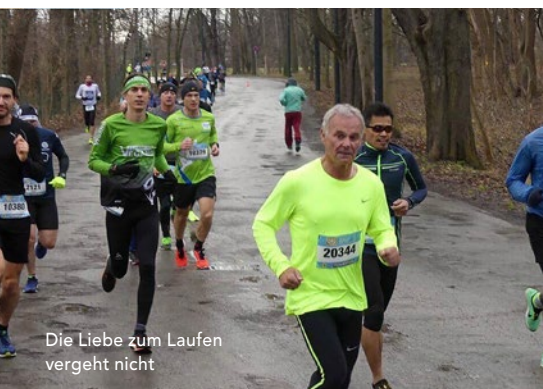
#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

In dieser Rubrik werden ehemalige AthletInnen vorgestellt, die auch abseits des Sportplatzes aufzeigen. Diesmal:

Dietmar Millonig

Er rangiert weit vorne in den ewigen ÖLV-Bestenlisten der Mittel- und Langstreckenbewerbe. Er hält den österreichischen Rekord über die 3.000m. 1986 gewann er Gold bei der Hallen-EM in Madrid. Auch heute dreht sich bei Dietmar Millonig alles um die Zeit: um gelaufene (Best-)Zeiten, wie man seine Zeit am besten nutzt, und was er zukünftig mit seiner Zeit machen will.



Die Liebe zum Laufen vergeht nicht

Mit seinen Läufen auf Weltniveau hat sich Millonig seinen ehemaligen Berufswunsch erfüllt. Nach der Sportkarriere begann er seine berufliche Laufbahn.

„Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Es war ein glücklicher Zufall“, sagt der ehemalige Paradeathlet aus Kärnten. Denn auch beruflich schaffte es „Didi“ an die Spitze. Er kam ins Management von Nike, dem weltweit führenden Sportartikelanbieter. Das Unternehmen, das den Firmensitz in Beaverton (USA) hat, kam Anfang der 90er-Jahre nach Österreich und hatte damals vier Mitarbeiter. Dietmar war einer davon. Er baute ein Promotionteam auf, schulte Mitarbeiter und machte wertvolle Erfahrungen. Seit 29 Jahren ist er nun bei Nike und mittlerweile Sport-Marketing-manager.

„Spezifische Ausbildung hatte ich eigentlich keine. Meine Position zu bekommen, wäre heutzutage ohne Studium undenkbar. Ich war bis zum 32sten Lebensjahr Profisportler. Danach habe ich mich bei Nike hochgearbeitet.“

Europameister und Marketingmanager

Sein Vater wollte ursprünglich, dass Dietmar Lokführer oder Banker wird. Er selbst wollte aber die Laufbahn zu seinem „Büro“ machen. Das wusste er schon als Teenager, und daher folgte er seinem Herzenswunsch.

„Am Papier ist mein größter sportlicher Erfolg der Titel bei der Hallen-EM in Madrid. Persönlich ist es die Olympiateilnahme 1980, denn da ist mir der Durchbruch zur absoluten Spitze gelungen.“

Dietmar nach absolviertem Halbmarathon



Fotos: VCM, privat

Sein Manageralltag im internationalen Konzern ist geprägt von Reisen, Büroarbeit und dem Kontakt und der Betreuung von Athleten und Clubs. Die Arbeitssprache ist vorwiegend Englisch.

„Die Herausforderung ist, dran zu bleiben. Man wird ja nicht schneller, wenn man älter wird. Anfang der 90er-Jahre kamen die E-Mails und bis heute gab es riesige Veränderungen. Da ist Flexibilität gefragt!“

Sport als Lebensschule

Sport und Beruf unterscheiden sich. Als Athlet ist man allein für seine Resultate verantwortlich, im Beruf ist es eine Teamleistung, sieht Millionig die Unterschiede und Parallelen. Das, so „Didi“, muss man erst lernen, besonders, wenn man vom Einzelsport kommt. Was man vom Sport mitnehmen kann? Den Umgang mit Triumphen und Niederlagen.

„Man kann nicht immer gewinnen. Die Siege jedoch bleiben ewig, die Niederlagen verblassen. Aber der Sport war viel mehr für mich, als Medaillen zu sammeln. Er war eine Lebensschule und ein Grund, warum ich heute bin, wie ich bin. Meine Zielstrebigkeit, meine Arbeitsauffassung und meine Disziplin als Sportler haben mir geholfen, ins Berufsleben einzusteigen. Denn strukturiertes und strategisches Arbeiten braucht diese Tugenden!“

Laufen als Lebenselixier

Auch heute ist Sport essentiell für den Ex-Europameister. „40 Minuten Bewegung gehen sich immer aus, alles andere ist Faulheit oder eine falsche Priorisierung. Das musste ich auch schon erkennen. Mir geht es mit Sport physisch und psychisch besser. Das beste Abschaltmittel gegen Stress, das ich kenne, ist Laufen. Und in 29 Berufsjahren habe ich vielleicht fünf Kranken-



standstage gehabt. Ich bin sehr fit für einen 64-Jährigen.“

Die Weisheit des Rückblicks

Dietmar empfiehlt jedem, täglich aktiv zu sein. Auf die Frage, wie sich Profisport und Ausbildung vereinen lassen, sagt er: „Man soll unbedingt probieren, sportlich erfolgreich zu sein, wenn man das Talent hat und es zu 100 Prozent will. Aber selbst in Sportarten, in denen man viel verdient, ist die Ausbildung wichtig. Auch wenn ein Studium neben dem Sport länger dauert. Denn irgendwann ist Schluss mit dem Sport. Und dann? Selbst wenn man Geld hat, braucht man eine Aufgabe und eine Erfüllung. Mir wäre am Strand herumliegen zu wenig.“

Würde Dietmar rückblickend etwas anders machen? „Das Gesamtpaket Sport, wie ich es erlebt habe, war absolut top. Ich habe es genossen und möchte keinen Moment missen. Dazu würde ich eine Sprache lernen oder studieren. Für das spätere Berufsleben.“

Wann er in die Pension gehen wird, ist noch nicht ausgemacht. Dass Dietmar dann nicht nur herumsitzen wird, ist schon klar

Julia Siart

Internationaler Mix

Der zukünftige Hürdenstar?

Der Hürdensprinter **Grant Holloway** ist gerade einmal 21 Jahre alt und lief bei den College US-Hallenmeisterschaften Anfang März mit 7,35s über 60 Meter Hürden neuen US-Rekord. Nur Colin Jackson (GBR) mit 7.30s und Dayron Robles (CUB) mit 7.33s waren bisher schneller.

Der vielseitige US-Athlet, der für Florida Gators startet, gewann bei den Meisterschaften auch die 60 Meter flach mit neuer Bestzeit von 6,50s. Ebenso ist er ein sehr guter Weitspringer mit einer Bestleistung von 8,17 m. In einer 4x400m-Staffel wurde für ihn 2017 eine Zeit von 43,89s gestoppt, und 2014 sprang er 2,15m hoch.

Trotz seiner Vielseitigkeit liegt sein Fokus auf den Hürden. Er will heuer den legendären NCAA-Rekord über 110 Meter Hürden von 13,00s, den Renaldo Nehemiah im Jahr 1979 aufgestellt hat, verbessern.

Ob er nach der Saison 2019 weiterhin für die National Collegiate Athletic Association (NCAA) starten oder ins Profilager wechseln wird, ist offen. Bei den Diamond League Meetings im Frühjahr werden wir ihn in jedem Fall noch nicht sehen können.

Aufregung um Änderungen bei IAAF Diamond League Meetings

Das IAAF-Council hat im März beschlossen, dass nur mehr Laufstrecken bis maximal 3.000 m in das offizielle Programm bei IAAF Diamond League Meetings kommen. Ziel ist es, die Meetings in ein für TV-Sender attraktives 90-Minuten- Programm zu bringen.

Die Leichtathletikverbände von Äthiopien und Kenia sehen das als unfair gegenüber ihren



Sportlern. Sie werfen der IAAF vor, den Langstreckenlauf auf der Bahn ganz aus dem internationalen Programm bringen zu wollen, da ihre Athleten zu dominant sind. Die IAAF konterte, dass es jedem Veranstalter frei steht, die Langstreckenläufe außerhalb des offiziellen Programms anzubieten. So wie es derzeit auch bei anderen Disziplinen der Fall ist.

Kommen die „Wunderspikes“?



Fotos: GEPA-pictures, privat

Der Nike Zoom Vaporfly 4% Flyknit erlangte als „Marathon-Weltrekord-Schuh“ von 2018 bereits einen hohen Bekanntheitsgrad. Er enthält eine Carbon-Sohle und einen Schaumstoff, der bis zu 85 Prozent der Energie beim Fußaufsatz zurückgeben soll. Vier Prozent mehr als der bisher beste Laufschuh von Nike. Bereits 2017 war die erste Version des Schuhs erhältlich, seit Mitte 2018 die verbesserte Variante. In der Hallensaison wurde jetzt auch ein Spike-Prototyp von Nike, an-

scheinend auf Basis des Straßenlaufschuhs, ins Rampenlicht gerückt.

Laura Muir lief mit dem Prototyp beim Indoor Grand Prix in Birmingham mit 4:18,75 Minuten einen neuen britischen Hallen-Rekord über die Meile.

Die IAAF will jetzt prüfen, ob die Spikes mit 143.2 der Competition Rules regelkonform waren. Eine bessere Werbung kann Nike selbst nur schwer für den neuen Schuh machen.

IAAF versus Caster Semenya – Teil 2

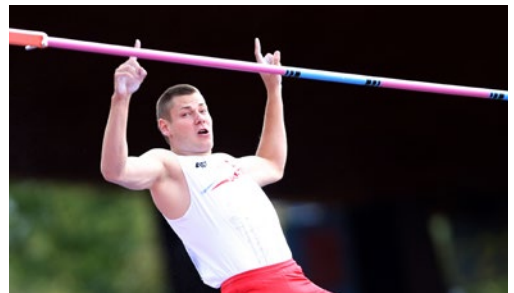
Der internationale Sportgerichtshof (CAS) beschäftigte sich mit einem Verfahren zwischen der IAAF und **Caster Semenya**. Es ging um den zweiten Anlauf der IAAF, den Testosteronlevel für Frauen, die bei internationalen Wettkämpfen antreten wollen, zu begrenzen. Diesmal auf maximal fünf Nanomol pro Liter. Allerdings nur für Laufstrecken von 400 m bis zu einer Meile. Die Regeln, die sicherstellen sollen, dass bei Frauenbewerben tatsächlich nur – biologisch gesehen – Frauen antreten, haben eine lange Geschichte.

2011 führte die Causa „Caster Semenya“ dazu, einen Testosteron-Grenzwert von 10 nmol/l ins Regelwerk aufzunehmen. Die indische Sprinterin Dutee Chand klagte gegen diese Regel 2015 vor dem CAS. Woraufhin die Regel ausgesetzt wurde.



Die IAAF sollte innerhalb von zwei Jahren neue wissenschaftliche Daten vorlegen. Diese liegen jetzt vor. Sie zeigen, dass der „Normalwert“ bei Leichtathletinnen bei maximal 1,79 nmol/l liegt, und der größte Vorteil eines erhöhten Testosteronwertes bei den Mittelstrecken liegt. Das CAS hat jetzt den Einspruch von Caster Semenya zurückgewiesen. Auch andere Sportverbände setzen sich mit diesem Thema auseinander. Es gab bereits Ideen, eigene Transgender-Klassen zu etablieren.

Pawel Wojciechowskis Karriere geht in die Verlängerung



Der polnische Hallen-Europameister im Stabhochsprung von Glasgow, **Pawel Wojciechowski**, wird heuer 30 Jahre alt. Er blickt bereits auf eine lange Karriere zurück. Er war schon 2008 Vize-Weltmeister bei den Junioren. 2011 wurde er in Daegu Weltmeister. 2017 sprang Pawel mit 5,93 m seine aktuelle Bestleistung. Er kündigte jetzt an, weitere zehn Jahre springen zu wollen.

„Ich muss geduldig und sehr vorsichtig sein, um gesund zu bleiben und für so eine lange Zeit erfolgreich zu bleiben.“

Robert Katzenbeißer

Der Weitsprung

Weitspringen ist eine archaische Disziplin. Sie gehörte – wie das Laufen – zum Leben und Überleben des Homo erectus. Vermutlich war auch das Messen und Vergleichen, wer am weitesten springen kann, eine beliebte Freizeitbeschäftigung des frühen Menschen. Das hat sich bis heute nicht verändert.

Der erste Athlet, der die magische Weite von 8 Metern schaffte, war Jesse Owens. Man schrieb das Jahr 1935, und die Weite war 8,13 m. Bei den Frauen sprang erstmals Vilma Bardauskiene im Jahr 1979 über 7 Meter.

Heute steht der Weltrekord bei den Männern bei unglaublichen 8,95 m. Diese Weite setzte Mike Powell 1991 in Tokio in den Sand. Man hat den Eindruck, der Rekord hält noch 10 Jahre. Auch der Frauen-Weltrekord ist schon bemoost. Er wurde 1988 von der Sowjetrussin Galina Tschistjakowa mit 7,52 m aufgestellt.

Die österreichischen Rekorde sind im Dornröschenschlaf. Der Männerrekord wird von Andreas Steiner gehalten. Er sprang vor 31 Jahren die Weite von 8,30 m. Den Frauenrekord hält mit 7,09 Meter Ljudmila Ninova.

Zwischen 1900 und 1912 gab es auch die olympische Disziplin des Standweitsprunges. Den „Weltrekord“ in diesem stillgelegten Bewerb hält seit 2015 ein US-amerikanischer Footballspieler mit 3,73 m.

Was zeichnet das Training für das Weitspringen heute aus? Welche Techniken und Trends wurden weiterentwickelt? Darüber habe ich mit **Wolfgang Adler**, einem der profiliertesten Weitsprungtrainer in Österreich, gesprochen.

„Ein Weitsprung schaut einfach aus, ist aber komplizierter als man glaubt“, sagt er gleich zu Beginn. Es stimmt. Als Laie hat man den Eindruck, es genügt, schnell anzulaufen und dann die horizontale Bewegung in eine vertikale umzusetzen. Weit gefehlt. Weder ist der Anlauf beim Weitsprung ein simpler Sprint noch ist der Sprung in die Grube eine Ho-ruck-Bewegung.

„Der Anlauf ist ein Phasenlauf. Die ersten Schritte dienen der Beschleunigung. In der Folge geht es darum, maximale Geschwindigkeit aufzubauen. Dann kommt die Sprungvorbereitung. Ein Weitsprung hat etwa die gleiche Belastung wie ein 100m-Lauf“, zerlegt Wolfgang den Sprint mit Take-off und Landung.

Die ersten sechs Schritte entscheiden meist, ob der Sprung gültig oder ungültig, die Ge-



Ljudmila Ninova bei der WM 1997 in Athen



Dominik Distelberger nach dem Absprung



gestaltung der letzten vier Schritte, ob es ein Ikarusflug oder ein Plumpser wird. Versierte Trainer lassen eine von der Coachingzone sichtbare Markierung setzen, um den Beginn der letzten vier Schritte analysieren und steuern zu können. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Dabei spielt die Beobachtung der Windverhältnisse eine große Rolle.

„Es gibt in manchen Stadien Windverhältnisse, in der sich Rücken- und Gegenwind unverhältnismäßig oft ändern. Es kann innerhalb von Minuten von - 1,5 auf +3,0 gehen“, beschreibt Adler seine Beobachtungen bei Freiluft-Events.

Die Anlaufgeschwindigkeit ist von besonderer Bedeutung. Schnelligkeit allein genügt aber nicht.

„Was nützt es, wenn eine Athletin oder ein Athlet speedy ist, aber nicht abspringen kann“, analysiert Adler. Daher sind beide Komponenten im Auge zu behalten.

Als Faustregel gilt die Verteilung 2/3 Anlaufgeschwindigkeit und 1/3 Absprungleistung. Bei Kindern und Schülern ist für Wolfgang Adler die Sprungkraft bedeutender als die Schnelligkeit. Ab der U18-Klasse ist dann die Anlaufgeschwindigkeit der entscheidende Zulieferer für die Sprungleistung.

„Die Schrittgestaltung vor dem Abflug ist der entscheidende Abschnitt. Der vorletzte Schritt muss länger als der vorhergehende und auch länger als der letzte Schritt sein. Es geht darum,

den Körperschwerpunkt zu senken und die gebremste Beschleunigung in einen vertikalen Kraftstoß umzuwandeln.“

Der Absprung selbst ist ein kurzer und explosiver Touch des Balkens. Er dauert bei Spitzenathleten nur wenig länger als 0,1 Sekunden. Die Abfluggeschwindigkeit wird dann optimal in einen Flugwinkel von 17 bis 24 Grad umgesetzt. Das Energiekonto ist aufgeladen und wird jetzt in einen Auf- und Vorwärtsflug eingezahlt.



„Die im Spitzensport gebräuchlichste Flugtechnik – insbesondere bei Männern – ist die Laufsprungtechnik. Bei diesem Weiterschreiten in der Luft geht das Schwungbein nach hinten unten, die Hüfte nach vorn, gleichzeitig wird das Sprungbein gebeugt und dann gestreckt. Die kreisenden Arme steuern das Körpergleichgewicht“, beschreibt Adler den komplexen Ablauf der Flugphase. Leichtflugzeugbauer könnten es nicht besser erklären.

All diese Techniken haben in den letzten Jahrzehnten die Trainingsfibeln nicht umschreiben lassen. Selbst Dick Fosbury, der die Hochsprung-

technik neu aufgestellt hat, würde zum Weitsprung nichts Neues einfallen. Gibt es trotzdem Fortschritte und Trends beim Weitsprung?

„Was das Training verändert hat, sind die modernen biomechanischen Erkenntnisse. Die präzise Messung von Kräften, die beim Weitsprung wirksam werden, sind die Zubringerinformationen für ein gezieltes Training. Hier liegt heute die Weiterentwicklung des Weitsprungs. In Linz arbeiten wir beim Training bereits mit Druckmessplatten und „Optojump“, um die Bewegungsabläufe zu optimieren“, schwärmt der Cheftrainer von Oberösterreich.

Mit diesen optischen Messgeräten können Kontakt- und Flugzeiten im Millisekunden-Bereich gemessen werden. Die Datenauswahl erlaubt

sofortige und punktgenaue Analysen, die dann im Training umgesetzt werden. Seit man mehr über die biologischen Geheimnisse des menschlichen Körpers weiß, ist man auch beim Krafttraining nicht mehr irrtumsfreudig. Einseitiger Muskelaufbau ist längst passe. Bodybuilder hätten ohnedies im Weitsprung keine Chance. Selbst das Wissen um die Regeneration ist heute keine Gleichung mit Unbekannten.

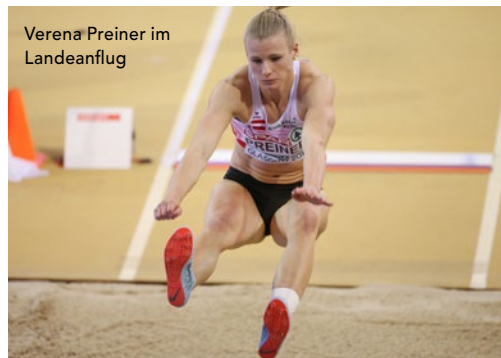
„Der Rhythmus von Belastung und Regeneration ist entscheidend für die Fitness einer Weitspringerin“, formuliert Adler bewusst im Genderstil. Er ist der Trainer der Weltklasseathletin Verena Preiner, die er im Mehrkampf zu immer höheren Weihen führt.

„Beim Weitsprung kommt es speziell im Fußbereich zu extremen Stoßbelastungen. Auch der Rücken ist ein Angriffspunkt für Überbelastungen. Mein Credo ist, Sprünge nicht nonstop hintereinander, sondern auf die Woche verteilt zu trainieren. Zwischen zwei Sprungtagen ist ein Tag Pause Pflicht.“

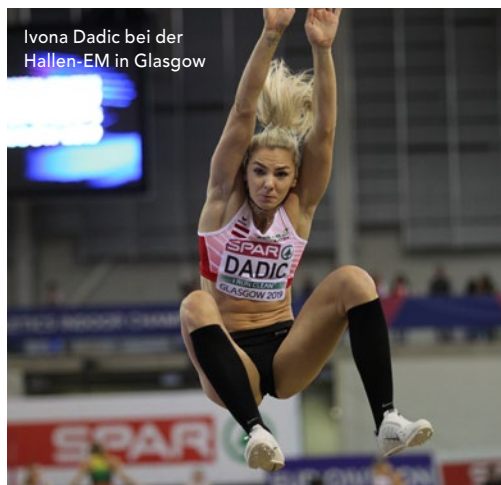
Das Wettkampfprogramm im Training zu kopieren, sieht Adler ohnedies als No-Go. Die Absprungtechnik lässt er mit Kurzanläufen üben. Dabei ist der verkürzte Anlauf ein Spiegelbild eines langen Anlaufes. Die Sprungqualität steht im Vordergrund.

Wie weit Fred Feuerstein gesprungen ist, weiß man nicht. Wie weit der moderne Mensch noch springen kann, ist die Heimhörerfrage für die Sportwissenschaftler. 9m bzw. 7,60m wären Mega-Rekorde in der Leichtathletik. Wolfgang Adler hält sie für möglich und verweist auf den Kubaner J.M. Echevarria. Dieser Ausnahmeathlet sprang vor einigen Wochen bei windigen Verhältnissen 8,92 m.

Herbert Winkler



Verena Preiner im
Landeanflug



Ivona Dadić bei der
Hallen-EM in Glasgow

Fotos: GEPÄ-pictures, Jean Pierre Durand



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at



Der komplizierte Weg zum Olympiamarathon

2018 lieferten unsere Marathonläufer eine Sensation ab. Lemawork Ketema, Peter Herzog und Christian Steinhammer erkämpften bei der Europameisterschaft in Berlin die Bronzemedaille im Team. Es entstand eine neue Euphorie im Langstreckenlager. Diese soll nun unsere Athletinnen und Athleten bis nach Olympia 2020 in Tokio tragen. Die Qualifikationsbestimmungen sind jedoch durch das neue IAAF World Ranking komplex und kompliziert zugleich.

Die direkte Qualifikation über die Zeit ist mit 2:11:30 bzw. 2:29:30 Stunden schwierig wie nie zuvor. Für die Olympischen Spiele in Rio 2016 lagen die Limits bei 2:14 bzw. 2:34 Stunden. Die Alternative wäre: Eine Top-5-Platzierung bei einem „IAAF Gold Label“-Lauf oder Top-10 bei der Weltmeisterschaft oder einem der sechs Marathon Majors. Für diejenigen, die diese Hürden nicht bis zum 31. Mai 2020 geschafft haben, beginnt das große Rechnen. Jeweils 80 Plätze werden über das bereinigte World Ranking vergeben. Maximal drei Läufer werden pro Land gewertet. Für das World Ranking wird der Schnitt der zwei punktebesten Leistungen in der Wertungsperiode (ab 1.1.2019 + EM Berlin) herangezogen.

Mit Stand Ende April lagen die besten Österreicher auf folgenden Plätzen: 52. Lemawork Ketema, 101. Peter Herzog, 117. Valentin Pfeil sowie 75. Eva Wutti, 119. Cornelia Stöckl-Moser, 150. Katharina Zipser.

Große Leistungen beim Vienna City Marathon

Der erste und bisher einzige österreichische Marathonläufer, der sich nicht mehr auf das World Ranking verlassen muss, ist **Lemawork Ketema**. Er lief beim Vienna City Marathon im

April bei perfekten äußeren Bedingungen mit 2:10,44 Stunden österreichischen Rekord und verbesserten die bisherige Bestzeit von Günther Weidinger um drei Sekunden. Als Vorbereitung auf Wien absolvierte der 33-Jährige mehrere Höhentrainingslager in Afrika, die vom ÖLV unterstützt wurden. Ein Start im Herbst bei der WM in Doha wäre für den Niederösterreicher nun ebenso denkbar wie ein möglicher Angriff auf den österreichischen Halbmarathonrekord.

Lemawork Ketema kann nach dem Vienna City Marathon sehr zufrieden sein.





Valentin Pfeil jubelt beim Zieleinlauf über eine neue persönliche Bestleistung.

Auch **Valentin Pfeil** nützte die hervorragenden Bedingungen in Wien und steigerte seine Bestzeit um fast zwei Minuten auf 2:12:55 Stunden. Er schob sich damit in der ewigen österreichischen Bestenliste auf Rang 5. In seiner Vorbereitung ging er neue Wege und schloss sich der Trainingsgruppe des SCC Berlin an. Dazu absolvierte Valentin ein mehrwöchiges Trainingslager in Neuseeland. Erst kürzlich gab der Steyrer bekannt, seinen Lebensmittelpunkt und Haupttrainingsort in die Heimatstadt seiner Frau, nach Berlin, zu verlegen, um weiterhin mit seiner neuen Trainingsgruppe trainieren zu können. Für eine erfolgreiche Olympiaqualifikation benötigt er noch ein weiteres gutes Ergebnis. Den Nachtmarathon bei der WM in Doha bezeichnete der 30-Jährige als reizvoll, allerdings ist auch ein Start bei einem schnellen Herbstmarathon in Hinblick auf die Olympiaqualifikation ein Thema. Beim vorjährigen Berlin-Marathon hätte die aktuelle Bestzeit sogar für einen Top-10-Platz (= Fixqualifikation) gereicht.

Nicht zufriedenstellend verlief der VCM für **Peter Herzog**. Nach einer nicht hundertprozen-

tigen Vorbereitung beendete er den Marathon auf Rang 18 in 2:16:16 Stunden. Es war seine bisher zweitbeste Zeit. Mit dem Wien-Ergebnis und seinem zehnten Platz bei der Europameisterschaft hat der Salzburger jedoch bereits zwei Ergebnisse, die fix in der Wertung bleiben. Daher kann sich der 31-Jährige punktemäßig nur mehr weiter steigern. Sollte kein besseres Ergebnis



Peter Herzog beendete den Vienna City Marathon mit seiner zweitbesten Zeit.

mehr in die Wertung kommen, könnte es für den bislang zehntschnellsten ÖLV-Läufer dennoch bis zum Schluss spannend bleiben. Denn vom derzeitigen Platz 101, der sich natürlich noch verändern wird, werden die Fixqualifizierten, unter anderem Lemawork Ketema, noch abgezogen werden.

Die derzeit beste Österreicherin **Eva Wutti** stellte gleich nach ihrem sechsten Platz in 2:34:12 Stunden beim Wien-Marathon klar, dass die WM in Doha trotz Limit nicht in ihrem Fokus steht. Ein schneller Herbstmarathon trifft eher den Geschmack der vierfachen Ironman-Siegerin. Die Fixqualifikation über einen Top-5-Platz scheint bei den beiden genannten Marathons im Hinblick auf die Historie schwierig. Eine Steigerung der Bestzeit ist für die 30-Jährige, die sich selbst noch als Marathonneuling bezeichnet, aber möglich.



Eva Wutti und ihr Trainer Herwig Reupichler

Bei der frisch verheirateten Marathonstaatsmeisterin **Cornelia Stöckl-Moser** fehlen derzeit im World Ranking noch 45 Zusatzpunkte. Der Sieg beim Marathon in Linz mit 2:40:04 Stunden entspricht mit den Zusatzpunkten einer Leistung



Die ersten Zwei der Marathon-Staatsmeisterschaften in Linz: Karin Freitag (links) und Cornelia Moser (rechts).

von unter 2:34:30 Stunden. Das zeigt die durch das World Ranking eingeführte Wertigkeit der nationalen Meisterschaften gut auf. Für die erst 25-Jährige und mittlerweile vollzeitbeschäftigte Juristin könnte eine starke Leistung bei den nächsten Staatsmeisterschaften durchaus ein Sprungbett für eine erfolgreiche Marathonqualifikation bedeuten.

Der ÖLV reagiert

Nach dem EM-Erfolg wurde ein Marathon-Sonderprojekt beim Sportministerium eingereicht, welches jedoch abgelehnt wurde, aber nun nach dem VCM erneut diskutiert wird. Bereits vergangene Herbst gab es ein Planungsgespräch mit den hauptverantwortlichen Trainern über die Wichtigkeit des neuen World Rankings. Da der Vienna City Marathon der einzige IAAF Gold Label Marathon in Österreich ist, wurden die Staatsmeisterschaften im nächsten Jahr von Salzburg nach Wien verlegt. Damit können die Besten entweder die möglichen „Gold-Label-Punkte“ (bis Platz 12) oder wertvolle Staatsmeisterschaftspunkte (bis Platz 8) erhalten.

Für die Kaderathleten wurden zur Verbesserung der Regeneration vier Recovery12-Kompressionsstrümpfe von Zimmer Medizintechnik vom ÖLV angeschafft und zur Verfügung gestellt.

Hannes Riedenbauer

Nachgefragt bei ...

Oluwatosin Ayodeji

Der Newcomer aus Vorarlberg erhielt Anfang 2019 die österreichische Staatsbürgerschaft und wurde in den ÖLV-U18-Elitekader aufgenommen. Der von Sven Benning trainierte Athlet des Vereins TS Höchst sprang 2019 in der Hallensaison 7,07 m weit. Bei seinem ersten Wettkampf in der Freiluft-Saison konnte „Tosin“ in seinem ersten U18-Jahr abermals die 7-Meter-Marke knacken. Eine gute Ausgangsbasis für einen der begehrten EYOF-Startplätze.

- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
durch einen Freund.
- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
der Weitsprung.
- **Mein bisher größtes sportliches Erfolgserlebnis war ...**
österreichischer U20-Hallenmeister mit 7,07 m.
- **Mein heuriges sportliches Ziel ist ...**
eine Medaille im Weitsprung beim Europäischen Olympischen Jugendfestival.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
habe ich nicht wirklich eines.
- **Ein sportlicher Traum wäre ...**
Olympiasieger.
- **Meine Stärken sind ...**
ich kann immer und überall schlafen, sowie meine innere Ruhe.
- **Meine Schwächen, die ich verbessern möchte, sind ...**
ich wäre gerne motivierter im Alltag.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer, ...**
dass er mich nicht zwingt zu trainieren und seinen Sarkasmus.
- **Meine Hobbys in der Freizeit sind ...**
schlafen und lesen.
- **Beruflich möchte ich einmal ...**
viel Geld verdienen.
- **Ich ärgere mich, wenn ...**
Leute dumm sind.
- **In der Schule bin ich ...**
nicht so motiviert, wie ich gerne sein sollte.
- **Glück ist für mich, wenn ...**
man mich zu Hause nicht nervt.
- **In zwanzig Jahren möchte ich ...**
mit einem Olympiasieg meine Karriere beenden.

Elisabeth Eberl

Fotos: GEPA-pictures



Let's save the world!

Sei immer du selbst! Außer du kannst Batman sein, dann sei immer Batman. Eh klar, oder? Der Vorstellungskraft sind keine Grenzen gesetzt, wenn es in Filmen um übermenschliche Leistungen geht. Superhelden vollbringen Superleistungen. Oft muss dabei die Leichtathletik erhalten.



Sport ist in Film und Fernsehen stark vertreten. Ob Sport kurz in einer neben-sächlichen Handlung vorkommt oder überhaupt als das Hauptsubjekt einer Story verwendet wird: Sport ist ein gesellschaftliches Thema der Unterhaltungsindustrie. Dabei werden oft Hauptcharaktere mit Eigenschaften aus der Leichtathletik geschmückt. Schnell laufen wie „The Flash“ oder den Speer so weit werfen wie der Eiskönig aus „Game of Thrones“. Im folgenden Text lassen wir euch in das Superhelden-Genre eintauchen und versuchen dabei Vergleiche zu den Superhelden der Leichtathletik zu ziehen.

Usain Bolt, ein Sprintkönig, ein Idol, ein Superheld. Er wird von vielen als eine Art Hero

angesehen. 2016 kam der Kurz-Animationsfilm „The Boy Who Learned To Fly“ (R: Limbert Fabian, Jacob Wyatt) heraus, der Bolts Lebensgeschichte in knapp sieben Minuten wiedergibt. Der Titel an sich symbolisiert einen übermenschlichen Erfolg. Ein einzigartiger Mensch schaffte es „abzuheben“.

Laufen -speziell der Sprint- ist im Superhelden-Genre ein wichtiges und immer wieder eingesetztes Element. Oft werden Antagonisten, meist sogenannte Bösewichte, als überkräftige, aber auch behäbige Figuren dargestellt. Diesen die Welt rettenden Superhelden werden oft die Attribute eines Läufers oder Sprinters zugeschrieben. Sie sind vif, schnell und wendig. Und das nicht nur körperlich, sondern auch geistig.





Womit sie selbst körperlich überlegene Gegner ausstechen können.

Zwei ganz große Charaktere, die übermenschlichen Speed besitzen, sind **The Flash** und **Quicksilver**. Beide wurden als Menschen geboren und haben übermenschliche Leistungsfähigkeiten erlangt. Beide Figuren, die schon in mehreren Formaten durch unterschiedliche Schauspieler dargestellt wurden, sprinten schneller als die gegenwärtige Zeit. Das Raum-Zeit-Kontinuum scheint stehenzubleiben. Was in allen Sprint-Disziplinen so faszinierend ist, ist die Zeit. Zwischen dem ersten und achten Platz liegen oft nur wenige hundertstel Sekunden. Wenn man sich den Start bis zum Zieleinlauf eines Sprintbewerbes ansieht, scheint die Zeit für ein paar Sekunden im Stadion stehen zu bleiben, während die Sprinter sich in Höchstgeschwindigkeit durch die Zeit bewegen.

Die klassischen Superhelden **Superman**, **The Hulk**, **Thor** etc. bestehen aus Muskeln und Kraft, einfach gesagt, aus körperlicher Überlegenheit. Von nichts kommt auch nichts, also müssen diese Muskeln doch irgendwie an- und auftrainiert worden sein. Zumindest haben wir das so im Biologie- und Sportunterricht gelernt. Die Ideen zu kräftigen Superheldenfiguren kamen dabei offensichtlich aus der Sparte Sport. **Thor** schwingt einen Hammer, um weit entfernte Gegner treffen zu können. erinnert ein wenig an das Hammer-

werfen, aber auch in gewisser Weise an das Speerwerfen. Wenn man sich die Statur von **THOR** ansieht, würde man ihn am ehesten dem Hammerwurf zuschreiben.

The Hulk gewinnt seine Überlegenheit wiederum aus seiner unkontrollierbaren, übermächtigen Kraft. Nun gut, unkontrolliert ist im Leistungssport sehr wenig. Training verlangt viel Disziplin und Beherrschung, was der **Hulk**-Figur offensichtlich fehlt. Trotzdem kann man Vergleiche zu einem Kraftsportler, wie z. B. einem Boxer oder Wrestler ziehen. Auch diese geben oft den einen oder anderen „**Hulk**-Schrei“ von sich. Für die Fantasy-Serie „**Game of Thrones**“ (P: David Benioff, D.B. Weiss) wurde für die Rolle des **The Mountain** ein **Hulk**-ähnliches Muskelpaket, ein isländischer Gewichtheber, gecastet.

Viele weitere sportliche Disziplinen lassen sich in der Welt der Superhelden wiederfinden. Da wäre noch **Spiderman**, der seinen Vorteil durch seine Spinnenkräfte gewinnt. Er kann dadurch sehr weit und hoch springen und passt sich rein optisch an die Figur eines Springers an.

Hawkeye wie **Green Arrow**, der legendäre Bogenschütze aus der **Marvel**-Serie, holt seine Superpower aus der Kunst des Bogenschießens. Genauso wie viele andere Figuren, die mittels Martial Arts und spezieller Kampfkünste ihr Superhelden-Potential ausschöpfen. Man denke nur an **Black Widow**, **Deadpool** oder auch **Batman**.

Und das Fazit dieser Geschichten? Vielleicht erfüllt ihr euch als LeichtathletIn doch noch den Kindheitstraum vom Superhelden.

Valerie und Viola Kleiser

ATSE Graz Leichtathletik – Story eines Leichtathletikvereins

Die Sektion Leichtathletik startete 2014 neu durch. Sie ist eine der neun Sparten von ATSE Graz. Seitdem tut sich einiges in Eggenberg, dem Stadtbezirk der steirischen Hauptstadt. Die Infrastruktur wird immer besser und junge TrainerInnen geben viel Herzblut. Die Pläne, um national und international zu reüssieren, schauen schon aus der Lade. Umtriebig sind sie, die Steirer rund um „Vereinspapa“ Michael Böhm.

Name des Vereins: ATSE Graz/Sektion Leichtathletik

Adresse: Schloßstraße 20, 8020 Graz

Präsident: Dr. Kurt Fassl

Obmann: Dr. Thomas Zacharias

(Haupt-)Trainer LA: Ramona Oberlechner

Anzahl der LA-Mitglieder: 54

Website: www.atse-graz.at

Mailadresse: office@atse-graz.at

Facebook: ATSE Graz Leichtathletik

ATSE heißt im Langtext Arbeiter-Turn- und Sportverein Eggenberg. Er wurde 1912 gegründet. Die junge Vereinschronik steht in keinem Buch, sondern ist direkt auf Facebook nachzulesen.

Große Fußstapfen für die Nachwuchstalente

Die geographische Lage des Heimstadions Eggenberg erleichterte 2014 den Neustart der Leichtathletiksektion. Seitdem steckt viel Energie und Idealismus im Dress des ATSE Graz Leichtathletik. Das Vereinsleben wird großgeschrieben. Abwechslung zum Trainingsalltag bietet das Ostertrainingslager in Lignano. Auch wenn momentan der Nachwuchs in Graz im Vordergrund steht, blickt man stolz auf die sportlichen Erfolge

der Vergangenheit zurück. Die Fußstapfen, in die einmal getreten werden soll, sind groß. Bekanntester ATSEler der Vereinsgeschichte ist der dreifache Olympiateilnehmer im Zehnkampf Sepp Zeilbauer. Zusammen mit Georg Werthner dominierte Zeilbauer über viele Jahre den österreichischen Mehrkampf. Er jubelte 3-mal über Gold bei der Universiade. Grund zur Freude gab es auch in der jüngsten Vereinsgeschichte. Gleich mehrfach kürte sich Sonia Osemwegie im Hochsprung zur österreichischen Meisterin in den Nachwuchsklassen.

Leichtathletik als Basislager für Sport

Beim ATSE setzt man auf ein junges und cooles Trainerteam. Mit Leidenschaft werden 54 Athletinnen und Athleten aller Altersklassen betreut.

„Junge Trainer haben einen anderen Zugang zu den Kids. Das ist uns im Nachwuchstraining



Fotos: ATSE Graz



wichtig“, betont Sektionsleiter und Landessportkoordinator Michael Böhm.

Auch in der Szene bekannte Namen, wie die Staatsmeisterin im Diskuswurf Djeneba Touré, oder Ramona Oberlechner finden sich in der Trainer-WhatsApp-Gruppe. In Graz wird seit einigen Wochen sportartenübergreifend gearbeitet. Aus spielerisch gestalteten Leichtathletikeinheiten sollen Kids aus allen neun ATSE-Sektionen für ihre sportliche Entwicklung profitieren. Verschiedenste Bewegungserfahrungen, Teamgeist und ein pädagogisch angeleitetes Sporttreiben in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

In Eggenberg tut sich was ...

Finanziert wird das Leichtathletiktraining des ATSE neben dem Mitgliedsbeitrag (160,- Euro für Leistungsathletinnen und -athleten) mit kleineren Wettkämpfen über den Hauptverein. Förderungen des Landes Steiermark ermöglichen, Leichtathletikeinheiten in umliegenden Schulen anzubieten. Nicht nur die Trainingsgruppen in Eggenberg wachsen, auch eine neue Infrastruktur ist im Bau. Bereits im Sommer soll der neue Indoor-Sprint- und Sprunggang eröffnet werden.

„Im ASKÖ-Stadion Eggenberg wird die Infrastruktur immer besser. Neben dem Sprintgang befindet sich auch die Kraftkammer im Umbau.

Wir denken in Zukunft auch an die Ausrichtung von österreichischen Meisterschaften, sobald das Stadion fertig ist“, kündigt Michael Böhm an. Der Zugang zu Mehrzweckhallen für das Leichtathletik-Basistraining im Winter ist gesichert. Turnhallen für das Nachwuchstraining stehen drei Abende in der Woche zur Verfügung.

Zukunftsmusik und Visionen

„Wir wollen mit unseren Kids zukünftig bei österreichischen Meisterschaften mit dabei sein. Auch internationale Starts sind ein Ziel. Wichtig ist es, den Verein und die Infrastruktur auf eine solide Basis zu stellen. Dass die Talente kommen, ist nicht planbar, aber wir setzen beim ATSE alles daran, Leistungssport zu ermöglichen“, gibt sich Michi Böhm kämpferisch.

Eine bezahlte Trainerstelle wäre für dieses Vorhaben wichtig. Dazu sind Kontakte in die Wirtschaft notwendig, denn „ohne Moos nix los“! Aber auch über die Funktionäre der Zukunft macht man sich in Eggenberg Gedanken. Eine Mastersgruppe für Ehemalige und Spätberufene soll helfen, Ehrenamtliche, TrainerInnen und KampfrichterInnen zu gewinnen.

Olivia Raffelsberger



Gemeinsam für die Gesundheit der Sportler

Zimmer inSports – der Partner im Spitzensport

Die Gesundheit unserer Athleten liegt uns sehr am Herzen, denn sie ist wesentliche Voraussetzung für den Erfolg und die Freude am Sport. Deshalb hat beste gesundheitliche Versorgung für unseren Verband höchsten Stellenwert – genau wie für Zimmer Medical, unseren neuen Partner für eine optimale sportmedizinische Ausstattung unserer Verbandsmitglieder. Bereits im August letzten Jahres haben wir bei der EM in Berlin den Grundstein für die Kooperation gelegt und tolle Erfolge in der Behandlung unserer Athleten erzielt.

Zimmer Medical Österreich ist ein in Vöcklabruck (Oberösterreich) ansässiges Medizintechnikunternehmen und die österreichische Tochtergesellschaft der Zimmer MedizinSysteme GmbH mit Stammsitz im bayerischen Neu-Ulm. Bekannt ist Zimmer vor allem für seine innovativen und mobilen Geräte „Made in Germany“, die weltweit sowohl im Kälte- und Wärmebereich als auch in der Elektro-, Ultraschall-, Laser- und Stoßwellentherapie zum Einsatz kommen. Seit 50 Jahren engagiert sich das mittelständische Unternehmen bereits für die physikalische Therapie und Diagnostik – und fast ebenso lange für den Profisport.

Persönlich und vor Ort – Service, so wie er sein soll

Als mittelständisches Traditionsunternehmen mit 50 Jahren Erfahrung pflegt Zimmer die Kultur der Beziehung zu seinen Kunden und Mitarbeitern noch immer auf besondere Art – genau darin liegt der gewisse Unterschied für die Partner. Die Kundenbetreuer sind regional vor Ort und jederzeit erreichbar. Dies gewährleistet umfassende

Betreuung und kompetente Lösungen in allen Bereichen.

Breites Produktspektrum aus allen medizinischen Bereichen

Seit einigen Jahren bietet das mittelständische Unternehmen zusätzlich zur bestehenden Produktpalette ein breites Spektrum an sportmedizinischen Produkten und Verbrauchsstoffen





wie Tapes, Binden, Pflaster und Sportlotionen, die im eigens für den Sportbereich eingerichteten Webshop bezogen werden können.

Ein besonderes Highlight ist das neue Kinesiologische Tape



Es erfüllt alle Anforderungen des kinesiologischen Tapings und überzeugt mit besonders

langem Halt. Aufgrund seiner wasserabweisenden und luftdurchlässigen Eigenschaften kann das Tape mehrere Tage auf der Haut getragen werden.

5 % Rabatt auf Online-Bestellungen

Auf www.zimmer-inSports.at finden Sie eine auf den Profisport zugeschnittene Auswahl an Medizintechnik und Verbrauchsstoffen. Überzeugen Sie sich selbst und profitieren Sie von dauerhaften Sonderkonditionen dank der Kooperationen mit Zimmer MedizinSysteme. Angehörige Athleten des ÖLV können den Rabattcode bei der Geschäftsstelle des ÖLV abrufen.

Ihr persönlicher Ansprechpartner bei Zimmer Medical, Herr Oliver Saringer, beantwortet gerne Ihre Fragen oder erstellt für Sie ein Angebot nach Wunsch. Sie erreichen ihn unter:

o.saringer@zimmer-medical.at

Helmut Baudis / Oliver Saringer

ÖLV-Jahresbeste 2019

Die Freiluft-Saison ist noch sehr jung, daher sind die derzeitigen Jahresbestleistungen noch nicht sehr aussagekräftig.

Männer

100 m	11,21	Alexander Penzenstadler
200 m	22,95	Oluwatosin Ayodeji
400 m	50,65	Florian Herbst
800 m	---	---
1.500 m	3:51,53	Maximilian Trummer
5.000 m	13:44,32	Andreas Vojta
10.000 m	30:01,10	Manuel Innerhofer
Halbmarathon	1:05:10	Isaac T. Kosgei (KEN)
Marathon	2:10:44	Lemawork Ketema
110 m Hürden	15,56	Lorenz Ursprunger
400 m Hürden	---	---
3.000 m Hindernis	---	---
4 x 100 m	---	---
4 x 400 m	3:17,11	SVS-Leichtathletik
Hoch	1,92	Niklas Voss
Stab	5,16	Riccardo Klotz
Weit	7,34	Federico Kucher
Drei	13,19	Endiorass Kingley (NGR)
Kugel	13,56	Florian Maier
Diskus	66,90	Lukas Weißhaidinger
Hammer	59,24	Marco Cozzoli
Speer	62,82	Adam Wiener
Zehnkampf	6244	Moritz Hummer
20 km Gehen	1:53:00	Roman Brzezowsky
50 km Gehen	---	---

Frauen

100 m	12,76	Lorena Miklau
200 m	26,22	Anna Mager
400 m	---	---
800 m	2:14,08	Ylva Traxler
1.500 m	4:26,04	Ylva Traxler
5.000 m	16:34,07	Ylva Traxler
10.000 m	34:02:00	Sandrina Illes
Halbmarathon	1:15:07	Cornelia Moser
Marathon	2:34:12	Eva Wutti
100 m Hürden	15,79	Isabel Posch
400 m Hürden	---	---
3.000 m Hindernis	10:37,46	Katharina Pesendorfer
4 x 100 m	55,95	SU IGLA long life
4 x 400 m	3:45,72	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,64	Daniela Kreft
Stab	3,51	Katrin Preiner
Weit	5,36	Isabel Posch
Drei	---	---
Kugel	11,99	Chiara Schuler
Diskus	43,19	J. Kakifukiamoko
Hammer	57,55	Tatjana Meklau
Speer	59,98	Victoria Hudson
Siebenkampf	6413	Ivona Dadic
10 km Gehen	52:23	Kathrin Schulze
20 km Gehen	1:47:28	Kathrin Schulze

Stand: 06.05.2019

Rekorde

Hier finden Sie die neuen ÖLV-Rekorde, die seit der Veröffentlichung der letzten Ausgabe der ÖLV-Nachrichten erzielt wurden:

Enakhe Edegbe (geb. 2003; ATSV Linz LA)

200 Meter Halle U16: 23,02 s – 22.12.2018 Linz /

Alt: 23,04 s Dominik Hufnagl (2012)

Lemawork Ketema Weldearegaye

(geb. 1985; SVS Leichtathletik)

Marathon Allgem. Klasse: 2:10:44 Std – 7.4.2019

Wien / Alt: 2:10:47 Std Günther Weidlinger (2009)



Foto: Erik Lereuven

Ylva Traxler ist drauf und dran nach der U20-EM in Grosseto neuerlich bei einer Nachwuchs-EM am Start zu stehen. Sie hat in den USA, wo sie derzeit in Mississippi studiert, die U23-EM Limits über 1.500m und 5.000m unterboten.

IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeißer, Viola Kleiser, Valerie Kleiser, Olivia Raffelsberger, Bernhard Rauch, Hannes Riedenbauer, Julia Siart, Herbert Winkler | **Layout:** SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at

Internet: www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN der Vereine AK + 3 x 800 / 3 x 1000 U16

Zeitplan Samstag, 11. Mai 2019

ZEIT	U16-M	AK-M	AK-W	U16-W
12:00	3 x 1.000m	Hammer**	Hammer**	
12:00		Weit	Stab	
12:00		Speer		
12:20				3 x 800m
12:45			100m ZL	
13:15		100m ZL		
13:25			Speer	
13:45		Hoch	Weit	
13:45			400m Hü ZL	
14:15		400m Hü ZL		
14:45		Stab	1.000m ZL	
15:00		1.000m ZL		
15:00		Diskus		
15:15			Kugel	
15:30			100m Hü ZL	
15:30		Drei	Hoch	
16:00		110m Hü ZL		
16:20			Diskus	
16:30			400m ZL	
16:45		400m ZL		
16:50		Kugel	Drei	
17:00			3.000m ZL	
17:30		3.000m ZL		
18:30		4 x 100m ZL*		
18:45			4 x 100m ZL*	

* Für den abschließenden Staffelnbewerb sollen die Läufe so festgesetzt werden, dass der letzte Lauf aus jenen Vereinen besteht, die nach der letzten Einzeldisziplin führen. Die Staffeln starten frühestens 15 Min. nach Bekanntgabe der Laufeinteilung.

** Die Hammerwurfbewerbe finden im Rudolf Tonn-Stadion, Franz Schuster-Strasse 1-3, 2320 Schwechat/Rannersdorf statt.



Live-Ergebnisse im Internet
<https://daten.oelv.at/events.aspx?live=y>

AUSTRIAN SPORTS RESORTS

BSFZ AUSTRIA



Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS



BSFZ KITZSTEINHORN



BSFZ FAKKER SEE



BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN



BSFZ SÜDSTADT



BSFZ OBERTRAUN

**TOP-LOCATION FÜR
TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHEN,
SKIKURSE UND SEMINARE**

**DIE SCHÖNSTEN
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

www.sportinklusive.at