

Interview mit
Andreas Vojta

Seite 10

Nachgefragt bei
Albert Kokaly

Seite 21

Mehrkampf-Special

Götzis (S. 4), Punktetabellen (S. 14) erima

und Leon Okafor (S. 26)

HOCH- UND STABHOCH- SPRUNGMATTEN

empfohlen vom **AUSTRIAN ATHLETICS** **ÖLV**



– 10% Rabatt
auf ausgewählte Produkte bei
Bestellung über ÖLV-Geschäftsstelle

Hallen-EM in Belgrad

Ivona Dadic holt EM-Silber im Fünfkampf



Fotos: ÖLV, GEPA-pictures

Mit 4767 Punkten und vier Hallen-Bestleistungen pulverisierte Ivona ihren eigenen österreichischen Rekord um sensationelle 247 Zähler. Ihre Ergebnisse im Überblick: 60m Hürden – 8,45 s | Hochsprung – 1,87 m | Kugelstoß – 13,93 m | Weitsprung – 6,41 m | 800m – 2:14,13 min

INHALT

Hypomeeting im Mehrkampf-Mekka Götzis	4
Von Trainern, Coaches und Mentoren:	
Elisabeth Eberl	8
Im Interview: Andreas Vojta	10
Der Mehrkampf und die Punktetabellen	14
Leistungsmotivation – die emotionale Schubkraft	18
Nachgefragt bei Albert Kokaly	21
Ein Tag mit Ingeborg Grünwald	22
Portrait: Leon Okafor	26
Verletzungen in der LA.	
Teil 1: Beinhautentzündung	28
Eine Frage des Geschlechts	30
Statistik	33



Kons. Hubert Lang
 Vizepräsident

EDITORIAL

Ein spannendes Leichtathletikjahr steht uns bevor. Ich denke an die großen internationalen Veranstaltungen wie die U23-EM in Polen, die U20-EM in Italien, das European Youth Olympic Festival in Ungarn und schließlich im August die Weltmeisterschaften in London. Ich hoffe, dass sich viele ÖLV-Athleten qualifizieren werden.

Damit dies möglich sein kann, brauchen unsere Athletinnen und Athleten auch gute Startmöglichkeiten. Diese gibt es mit Sicherheit auch in Österreich, sie gipfeln natürlich bei den Staatsmeisterschaften, heuer am 8. und 9. Juli in Linz.

Besonders hinweisen darf ich auf die Austrian Top Meetings – eine Serie, die den heimischen Athletinnen und Athleten ermöglichen soll, sich Inland mit internationaler Konkurrenz zu messen. Die beiden Meetings am 25. Mai in Linz und 30. Juni in Ried sind sicherlich eine sehr gute Möglichkeit dazu. Das Meeting am 29. Juli in Andorf kann für den einen oder anderen Athleten noch eine gute Formüberprüfung für die WM in London sein.

Der ÖLV wünscht allen Athletinnen und Athleten bestmögliche Leistungen – wir freuen uns darauf!

Hubert Lang

Hypomeeting im Mehrkampf-Mekka Götzis

Die Traditionsveranstaltung jährt sich zum 43sten Mal. Die kleine Marktgemeinde Götzis im Bezirk Feldkirch mit 11.500 Einwohnern wird am 27. und 28. Mai neuerlich der Mittelpunkt der Mehrkampfwelt sein.

Als Armin Hug, Konrad Lerch, Werner Ströhle und Elmar Oberhauser – der später ORF-Sportchef wurde – im Jahr 1975 das Meeting gründeten, ahnten sie wohl nicht, in welche Sphären diese Veranstaltung jemals verstoßen würde.

Ab dem Jahr 1976 versammelte sich jedes Jahr ein Großteil der absoluten Weltspitze des Männer-Zehn- und Frauen-Siebenkampfes (bis 1980: Fünfkampf) in Vorarlberg. Die sportliche Bilanz ist seither imponierend und einzigartig: Drei Weltrekorde wurden bisher im Möslestadion erzielt. Die britische Zehnkampf-Legende **Daley Thompson** verbesserte 1980 die Bestmarke auf 8.622 Punkte und zwei Jahre später gar auf 8.704 Punkte.

Geschichte. Sein Weltrekord hatte elf Jahre lang Bestand und wurde erst im Jahr 2015 bei der Weltmeisterschaft in Peking durch **Asthon Eaton** (USA) auf 9.045 Punkte verbessert.

In der langen Geschichte des Hypomeetings wurden im Zehnkampf 327 Ergebnisse mit über 8.000 Punkten und im Siebenkampf 403 Ergebnisse mit über 6.000 Punkten erzielt. Die TeilnehmerInnen kamen dabei aus über 60 Nationen. Beim jährlichen Meeting-Ranking im Rahmen der IAAF Combined Events Challenge konnte sich Götzis im Vorjahr nach den Olympischen Spielen von Rio auf den hervorragenden zweiten Rang einreihen. Eine Top-Platzierung, die diese Veranstaltung in den letzten Jahren eigentlich immer innehatte.

Auch das Zuschauer-Echo ist seit jeher ausgezeichnet. Die geografische Lage und die Mehrkampfleidenschaft der deutschen Leichtathletikfans führt dazu, dass die deutschen Besucher mit 60 Prozent den Großteil der Gäste ausmachen. Aber auch aus Großbritannien kommen alljährlich viele Mehrkampf-Fans. Wer ein Ticket für die Haupttribüne im Möslestadion möchte, muss sehr früh buchen. Das Event ist bereits im Dezember, also gut ein halbes Jahr vor dem Meeting, ausverkauft.



Roman Sebrle jubelt über seinen fantastischen Weltrekord 2001 als er das Ziel beim 1500m Lauf passiert.

Die Sternstunde 2001

Das absolute Highlight schlechthin gelang aber dem Tschechen **Roman Sebrle**. Er durchbrach im Jahr 2001 als erster Zehnkämpfer der Welt die 9.000 Punkte-Marke. Mit 9.026 Punkten schrieb er

Das Erfolgsgeheimnis

„Die Sportler standen und stehen immer im Mittelpunkt“, sagt Wolfgang Kathan, der seit 2011 dem ehrenamtlichen Organisationskomitees vorsteht. Er ist jeden Tag im Jahr eine Stunde für das Meeting tätig. Rund um die Veranstaltung selbst sind es dann deutlich mehr. Ruhetage sind da für



Carolina Klüft, die Rekordsiegerin in Götzis bei den Damen. Sie siegte 5mal in Folge (2003-2007).

den selbständigen Unternehmensberater dann rar.

Es ist sicherlich eine Besonderheit, dass eine solche Weltklasse-Veranstaltung mit einem Gesamtbudget von heuer 560.000 Euro auf einem Ehrenamt basiert. Als offizieller Veranstalter des Hypomeetings tritt der Verein zur Förderung der Leichtathletik auf. Er wurde 1999 von Langzeit-OK-Chef Konrad Lerch und Werner Ströhle gegründet und unterstützt auch den Vorarlberger Leichtathletik-Nachwuchs.

An den Veranstaltungstagen sind bis zu 400 Mitarbeiter im Einsatz, die ebenfalls allesamt ehrenamtlich tätig sind und dafür sorgen, dass „jeder

investierte Euro in die Leichtathletik geht“, wie Christoph Kathan stolz erzählt. Große Budgetpositionen beim Hypomeeting sind die Preisgelder für die Athletinnen und Athleten. Es bewegt sich zwischen 130.000 und 140.000 Euro. Die Ausrüstung des Stadions mit technischer Infrastruktur (z.B. Videowall, Zeitnehmung) schlägt sich mit 80.000 Euro zu Buche.

Der Sport zuerst

„Wir möchten technisch top sein und eine große Bühne für den Sport bieten“, sagt Christoph Kathan, angesprochen auf mögliches Verbesserungspotential für die Veranstaltung. Seiner Meinung könnte das Hypomeeting bei der Inszenierung als Event bzw. im Society-Bereich noch besser werden. Das ist aber nicht das Wichtigste.

„Der Sport steht bei uns ganz klar im Mittelpunkt. Wir sind eine familiäre Veranstaltung, bei dem die Zuschauer sehr nahe am Geschehen sind. Das ist das, was Götzis ausmacht.“

Langjährige Partner

Der Namensgeber des Wettkampfes, die Hypo-Landesbank Vorarlberg, ist heuer zum 33sten Mal Hauptsponsor des Meetings und mehrjährig an



Die damals 18-jährige Ivona Dadic jubelt im Mai 2012 über das sensationelle Olympialimit für London.



Dominik Distelberger, Hallen-EM-Vierter bei seinem tollen Zehnkampf im letzten Jahr

das Meeting gebunden. Der Begriff „Hypomeeting“ hat sich als Marke längst in der nationalen und internationalen Sportwelt etabliert. Nur Insider wissen, dass in den 1970er-Jahren, als das Meeting noch in den Kinderschuhen steckte, eine andere Bank, nämlich die „mit V wie Flügel“, als Sponsor an Bord war.

Der ORF ist ebenfalls ein interessierter und treuer Partner des hochkarätigen Meetings, das als eine von nur zwei heimischen Leichtathletik-Veranstaltungen in der Top-Liga der IAAF geführt wird. Eine davon ist der Vienna City Marathon als Österreichs einziger Golden-Label-Marathon, die andere ist eben das Hypomeeting in Götzis als eines der handverlesenen Mehrkampf-Top-events der Welt. Der ORF-Vertrag wurde erst kürzlich bis 2020 verlängert.

Neue Laufbahn

Im heurigen Jahr erstrahlt das Möslestadion in besonderem Glanz, denn die vier Jahrzehnte alte Laufbahn wurde in den letzten Monaten um rund eine Million Euro komplett erneuert. Dieses Bauvorhaben wurde als Drittfanzierungsprojekt von Bund, Land und Gemeinde abgewickelt. Das Fundament der alten Bahn, auf der im letzten Jahr durch Damian Warner mit 10,15 Sekunden die schnellste jemals in einem Zehnkampf gelaufene 100-Meter-Zeit erzielt wurde, diente als Fundament für die neue Kunststoffbahn. Schnelle Zeiten sind also weiterhin garantiert.



Fotos: GEPA-pictures

Sarah Lagger mit ihrem Vater – sie gab im Vorjahr ihr Götzis-Debüt.

ÖsterreicherInnen im Aufwärtstrend

Die heimische Mehrkampf-Szene blickt mit Stolz auf fast unglaubliche zwölf Monate zurück. Der stetige Aufwärtstrend der letzten Jahre wurde mit EM-Bronze und Hallen-EM-Silber durch Ivona Dadic, dem Junioren-Weltmeistertitel von Sarah Lagger und dem vierten Platz von Dominik Distelberger bei der Hallen-EM in Belgrad gekrönt. Die internationale Top-Platzierungen von Verena Preiner sowie von Karin Strametz runden das starke österreichische Mehrkampfteam ab.

„Diese Entwicklung ist für uns als Veranstalter absolut erfreulich“, sagt Christoph Kathan, für den es „hochattraktiv ist, Lokalmatadore am Start zu haben. Das ist für die patriotischen Zuschauer ein Magnet.“

Aus Österreich werden heuer **Dominik Distelberger** im Zehnkampf sowie **Ivona Dadic**, **Sarah Lagger** und **Karin Strametz** beim Hypomeeting am Start sein. **Verena Preiner** muss leider verletzungsbedingt passen.

Die Favoriten der heurigen Auflage sind die Olympiasiegerin **Nafissatou Thiam** aus Belgien und der zweifache Götzis-Sieger und Titelverteidiger **Damian Warner** aus Kanada.

Am 27. und 28. Mai werden jedenfalls alle Leichtathletik-Fans nach Götzis blicken. Ob live oder vor dem Fernsehgerät.

Helmut Baudis



Das Hypomeeting zeichnet sich durch seine großartige Stimmung aus.



STARTNUMMERNSERVICE
ab € **0,36**

Startnummerndruck (4c). Druck auf Premium Startnummernpapier, auch personalisiert mit individuellem Layout möglich.



SICHERHEITSNADELN
€ **4,90**

100 Bündel Sicherheitsnadeln zu je 4 Stück, 28mm, nickelfrei

Falls Sie Ihre **Startnummern** gerne **selber bedrucken** möchten, liefern wir Ihnen das passende Papier dafür.

Premium Papier-Qualität, 120g/m²
laserdrucktauglich
wasserabweisend
reißfest
beidseitig bedruckbar
2 verschiedene Standardgrößen
Lagenware, sofort verfügbar



**DO-IT-YOURSELF
STARTNUMMERN**
250 Blatt / A5

€ **32,50**

**DO-IT-YOURSELF
STARTNUMMERN**
250 Blatt / 20 x 23cm

€ **47,50**

Angebote gültig ab 01/2017 bis auf Widerruf, solange der Vorrat reicht. Alle Preise inklusive MwSt., zzgl. Versandkosten. Druck- u. Satzfehler vorbehalten.



1. Anlaufstelle für **Ihre** Veranstaltung: www.fitlike.at



Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

Leichtathletik in der Schule



2-teilige Broschürenreihe
als umfassende Hilfestellung
für den Unterricht der leicht-
athletischen Grundformen
von der 3. bis zur 6. Schulstufe

EUR 6,- / Heft

exkl. Versandkosten

BESTELLUNG UND INFORMATIONEN:

Österreichischer Leichtathletik-Verband (ÖLV)
1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Tel. +43 (0)1 505 73 50
E-Mail: office@oelv.at, Internet: www.oelv.at

In den kommenden ÖLV-Nachrichten werden Personen und Persönlichkeiten vorgestellt, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Leidenschaft einbringen, um das Potential ihrer AthletInnen zu optimieren. Diesmal

Elisabeth Eberl

Jahrgang: 1988
Funktion: ÖLV-Nachwuchskordinatorin U18-/U20-Kader, ÖLV-Projekt-trainerin Wurf-Nachwuchs
Stärken: verlässlich, motivierend, konsequent bis detailgenau
Schwächen: ungeduldig, nachtragend



Die Frage, was eine gute Trainerin ausmacht, lässt keine singuläre Antwort zu. Man spricht von theoretischen Kenntnissen und praktischen Erfahrungen genauso wie von Führungsqualität und Charisma. Oft wird die Kompetenz eines Coach an den Erfolgen seiner AthletInnen gemessen. Ein verlässlicher Maßstab ist das aber auch nicht.

Elisabeth Eberl ist seit 2015 offiziell für den Werfer-Nachwuchs in Ost-Österreich zuständig. Sie bringt für diese Tätigkeit alles mit, was unter formell und informell firmiert. Elisabeth ist nicht nur Magistra der Sportwissenschaft, sie hat auch die B-Trainer-Lizenz für Wurfdisziplinen in Deutschland erworben. Über das liest man gerne hinweg. Denn Zeugnisse und Zettel sind noch kein Garant für eine vielversprechende Trainerkarriere. Eine gute Fundierung sind sie aber allemal.

Die Frage, ob Trainerinnen ehemalige Spitzen-sportlerinnen sein sollten, wird auch oft IQ-befreit beantwortet. Es gibt Beweise für die eine wie für die andere Richtung. Elisabeth bringt jedenfalls Erfahrungen einer Elite-Leichtathletin für ihre Trainerarbeit mit. Sie kennt die hymnischen Gefühle des Erfolgs genauso wie die Zeiten, in denen sich die Karriere wie ein Passionsspiel entwickelt. Eberl ist vielfache Staatsmeisterin im Speerwurf, war Teilnehmerin bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie bei den Olympischen Spielen in London und warf den Speer über 60 Meter. 2015 musste sie verletzungsbedingt ihre Karriere beenden. Junge Sportlerinnen sind sicher stolz darauf, von einer ehemaligen Olympionikin trainiert zu werden.

Neben diesen formalen Ingredienzien eines Trainers gibt es jene Tugenden, für die es weder ein Zeugnis noch eine Urkunde gibt. Es ist die Fähigkeit, für den Trainerjob zu „brennen“. Es sind die Qualitäten, die mit Leidenschaft und intrinsischer Motivation zu tun haben. Erfolgreiche

Fotos: privat, zimbio

Trainer sind Leitsterne und liefern das emotionale Kerosin für die Höhenflüge ihrer Schützlinge.

„Lisi ist für uns alle ein Vorbild, was Arbeitsethik, Willensstärke und Ehrgeiz betrifft. Sie kümmert sich nicht nur um die sportliche Leistung, sondern hilft mir auch dabei, dass es mir außerhalb des Sports gut geht“, sagt Victoria Hudson. Die SVS-Athletin war 2015 (Trainer Högler) Siebente bei der U20-EM und ist die regierende Staatsmeisterin im Speerwurf. Sie beschreibt ihre jetzige Trainerin als organisiert, extrem zielstrebig, sehr aufmerksam und immer für neue Ideen offen.

Der Pool der Talente, die Eberl im Speerwurf trainiert, ist gefächert. Einige, wie Ivona Dadic oder Dominik Distelberger, gehören zu den Aushängeschildern der österreichischen Leichtathletik. Andere, wie zum Beispiel Noemi Luyer und Marlene Linzer (U18-Kugelstoßmeisterin), sind junge Talente auf dem Weg nach oben.

Was für einen Laien beim Speerwurf aus Anlauf und Wurf besteht, zerlegt sich für Elisabeth in viele

Einzelteile. So wie Forscher am CERN nach dem Higgs-Teilchen forschen, so überlegt sie ständig, welche Teilphasen des Speerwurfs verbessert werden könnten. Die begleitenden Kraftübungen kennt sie sowieso in- und auswendig.

„Von meinem ehemaligen Trainer Gregor Högler habe ich immens viel gelernt, vor allem, was die Einstellung zum Sport und die Konsequenz betrifft. Ich gehe aber als Trainerin meinen eigenen Weg“, betont Elisabeth. Der Weg besteht nicht nur aus Beton und den notwendigen Gebotsschildern, er lässt auch Platz für das Zwischenmenschliche im Schrebergarten des Leistungssports.

„Lisi steht immer voll hinter mir, auch wenn ich es ihr nicht immer leicht mache. Das weiß ich sehr zu schätzen. Es ist eine der wichtigsten Sachen in einer Athleten-Trainer Beziehung“, sagt Vicki Hudsons im O-Ton.

So ein Feedback toppt sowieso jedes papierene Zertifikat.

Herbert Winkler



Andreas Vojta – es rollt wieder

Nach Platz 10 im 3.000m-Finale der Hallen-EM in Belgrad hat Andreas Vojta (team2012.at) auch im Freien bereits wieder tolle Form bewiesen. Auch auf für ihn eher langen Strecken. Wo geht die Reise heuer noch hin?

ÖLV: Nach der Hallen-EM hast du mit einem Halbmarathon in 66:10min und dem 10-km-ÖM-Titel in 29:54min sehr gute Ausdauerleistungen gezeigt. War das nur die Basisarbeit, oder sehen wir dich heuer auch auf der Bahn vermehrt auf längeren Distanzen?

Andreas: In erster Linie waren es neue Wege in der Vorbereitung auf die Freiluftsaison. Aber natürlich folgt es dem Trend, dass ich mich in Zukunft eher nach oben als nach unten orientieren werde. Nach zwei schwachen Jahren war es einfach

wichtig, wieder eine solide Ausdauerbasis zu schaffen. Das ist mir für einen Mittelstreckler, denke ich, ganz gut gelungen. Dieses Jahr werde ich somit weiterhin vermehrt auf den 1.500m zu finden sein, aber gerade zu Beginn der Saison plane ich auch einen 5.000er ein. In Zukunft wird es sicher auch Läufe über 10 Kilometer für mich geben.

ÖLV: Bei der Attnanger Meile hast du mit Platz 2 auf deiner Spezialstrecke bereits aufgezeigt. Wie sieht deine weitere Saisonplanung aus?



Andreas: Attnang war wie jedes Jahr ein erstes Highlight und gleichzeitig eine gute Standortbestimmung. Sehr positiv war neben der Platzierung vor allem das gute Laufgefühl bei diesem hohen Tempo. Und das noch ohne spezifischen Schnelligkeitstraining. In den kommenden Wochen arbeiten wir vermehrt an der Spritzigkeit. Dann bin ich guter Dinge, dass ich mit der vorhandenen Ausdauer wieder an meine Bestzeiten auf der Mittelstrecke anschließen kann.

ÖLV: In London warst du bereits 2012. Die Limits wurden einstweilen weiter verschärft (3:36min bzw. 13:22,60min) und liegen unter deinen Bestzeiten. Wie schätzt du deine Quali-Chancen ein, und wie schwer wird es, dazu passende Rennen zu finden?

Andreas: Die Sache wurde seit 2012 sicher nicht einfacher. Die Verschärfung von 3:38,00min zum aktuellen Limit ist schon nochmal ein extra Level. Ich bin allerdings überzeugt, dass ich unter den richtigen Umständen meine Bestzeit unterbieten und das geforderte Limit erfüllen kann. Auch wenn dafür natürlich viele Faktoren zusammenspielen müssen. Der Fokus liegt in diesem Jahr sicher auf den 1.500m, da es hier für mich doch mehrere Startmöglichkeiten bei Meetings im geforderten Bereich gibt. Ein passendes Feld, inkl. Pacemaker, über 5.000m zusammenzustellen ist schon schwieriger, und ohne aktuelle Bestzeit über diese Distanz habe ich wohl auch kaum die Chance, in den entsprechenden Rennen überhaupt zu starten.

ÖLV: Manche bezeichnen dich als „schnellsten Candy-Checker“ der Welt. Was hat es damit auf sich, bzw. wie verträgt sich das Testen von Süßigkeiten mit dem Leben als Profiläufer?

Andreas: Das ist richtig. Allerdings muss ich für diesen Titel erst die offizielle Anerkennung der



IAAF abwarten. Den Kenianern bin ich hier aber sicherlich um einiges voraus. Auch wenn das Laufen natürlich den Hauptbestandteil meines Lebens darstellt, gibt es auch andere Bereiche, die ich nicht missen möchte. Dazu gehört auch die eine oder andere Süßspeise. Wie überall im Leben gilt es aber gerade als Spitzensportler, auch hier mit Maß und Ziel zu arbeiten. Und ein bisschen „schnelle Energie“ braucht man als Mittelstreckler schließlich auch.

ÖLV: Aktuell diskutiert die EAA und IAAF über die Löschung bzw. Neuregelung von Rekorden. Wie stehst du als Athlet dazu?

Andreas: Eine pauschale Löschung aller Bestmarken sehe ich als kritisch. Schließlich kann man nicht alle Personen über einen Kamm scheren. Natürlich weiß man im Nachhinein einige Dinge, wie sie z.B. in der damaligen DDR vorgefallen sind. Aber wieso sollte nicht auch jemand im vorigen Jahrhundert einen Rekord aufgestellt haben, der auch allen heutigen Vorgaben entspricht? Keine Kompromisse darf es allerdings bei nachweislich positiv getesteten Sportlern geben. Diese gehören unabhängig vom Zeitraum der erbrachten Leistung bzw. Dopingkontrolle aus allen Listen gestrichen. Denn kein Sportler sollte an den Leistungen eines Betrügers gemessen werden.

ÖLV: 2012 warst du bei den Olympischen Spielen, 2016 fanden sie ohne dich statt. Was sind

deine nächsten großen Ziele und wie weit ist deine sportliche Planung?

Andreas: Nach vielen Jahren mit steigenden Leistungen waren 2015 und 2016 Jahre, in denen es nicht rund gelaufen ist. Die haben mich daher leider auch die Olympischen Spiele in Rio gekostet haben. Umso höher ist nun allerdings die Motivation, da ich sehe, dass ich wieder auf dem richtigen Weg bin, um an meine besten Zeiten anzuschließen. Ein erster großer Schritt dahin wäre heuer die WM-Qualifikation für London. Langfristig will ich natürlich 2020 in Tokio dabei sein. Es gibt also noch genug Ziele für mich. Von den 1.500m bis zum Marathon gibt es schließlich noch einiges zu probieren.

Hannes Riedenbauer



Andreas Vojta krönte sich auf der Wiener Ringstraße zum österreichischen Meister im 10 km Straßenlauf.

Foto: GEPA-pictures

HOLEN SIE SICH IHRE **VORTEILE** MIT DER **AUSTRIAN ATHLETICS** **CASHBACK CARD**

- Einkaufen bei über **70.000** Partnerunternehmen
- Bis zu **5%** Cashback und zusätzlich Shopping Points für Sie*
- Bis zu **1%** Förderung für den Leichtathletik-Nachwuchs*



operated by
LYONESS

JETZT KOSTENLOS ONLINE
ANMELDEN AUF **WWW.OELV.AT!**

* Beim Einkauf bei Lyonesse Partnerunternehmen

Der Mehrkampf und die Punktetabellen

Wieder einmal ist eine Neuausrichtung der Mehrkampf-Bewerbe im Gespräch. Das zieht auch Diskussionen zu den Punktetabellen nach sich – auch das nicht zum ersten Mal. Was wenige wissen: Der Österreicher Karl Ulbrich war schon in der Vergangenheit an diesen Überlegungen maßgeblich beteiligt.

Ich selbst habe mit dem Mehrkampf im Jahr 1986 begonnen. Damals hatten alle Mehrkämpfer grüne Hefte in der Tasche – die neuen IAAF-Punktetabellen. Und das aus gutem Grund, denn ein Jahr zuvor waren die Punkteformeln geändert worden. Ein Horror für alle Statistiker. Sie mussten jetzt nämlich alle Mehrkämpfe neu berechnen. Computerunterstützung gab es dabei noch keine.



Wertungstabellen im Mehrkampf

Irgendwann um 1880 hatte in den USA jemand die Idee, Mehrkampfleistungen in Punkte umzurechnen. Vorher war das nicht notwendig gewesen. Einen Fünfkampf gab es schon bei den antiken Olympischen Spielen von 708 BC bis 393 AD. Die Griechen wären wohl durchaus in der Lage gewesen, Formeln für Punkte zu entwickeln. Sie hatten aber einen besseren Modus. Die beiden besten Athleten traten am Ende zu einem Ringkampf an. Interessant war nur, wer dann Sieger wurde. Dahinter gab es keine Platzierungen.

Bei den schottischen Highland-Games gibt es seit Jahrhunderten einen Mehrkampf bei den Heavy Events. Dabei wird ein einfaches Wertungssystem zur Bestimmung des universellsten Athleten verwendet. Vor dem letzten Bewerb – traditionell der Cabertoss – weiß jeder Athlet genau, wie er sich platzieren muss, um sich im Gesamtranking zu

verbessern. Es gibt Platzierungspunkte in jedem Bewerb. Niemand braucht einen Taschenrechner oder eine Punktetabelle. Die Punktedifferenz ist immer genau 1 Punkt, egal wie groß der Abstand zwischen zwei Athleten ist. Qualifikationen für internationale Meisterschaften stellen auch kein Problem dar. Wie in anderen Sportarten muss man sich bei großen Meetings gut platzieren.

Wer ist der beste Mehrkämpfer?

Es ist nicht unbedingt der Sieger, welcher nach den Punktetabellen der IAAF berechnet wird, denn es bildet sich im Mehrkampf immer mehr der Sprint-Sprung-Typ heraus.

Virtuell habe ich die besten Zehnkämpfer aller Zeiten gegeneinander antreten lassen und mit der einfachen Punktwertung der Heavy Events der Highland Games ausgewertet.



Fotos: GEPA-pictures, Wikipedia, privat

Ein interessantes Ergebnis, aber bei Kenntnis der Einzelleistungen auch logisch, die Wertung nach Platzierungspunkten (der Beste jeder Disziplin erhält 12 Punkte, der nächste 11 Punkte usw.):

1. Tomas Dvorak (CZE)	8.994 p	79,0 p
2. Roman Sebrle (CZE)	9.026 p	76,0 p
3. Ashton Eaton (USA)	9.045 p	71,0 p
4. Dan O'Brien (USA)	8.891 p	69,5 p
5. Jürgen Hingsen (GER)	8.832 p	65,0 p
6. Bryan Clay (USA)	8.832 p	65,0 p
7. Daley Thompson (GBR)	8.847 p	62,0 p
8. Try Hardee (USA)	8.790 p	60,0 p
9. Kevin Mayer (FRA)	8.834 p	57,0 p
10. Tom Pappas (USA)	8.784 p	57,0 p
11. Erki Nool (EST)	8.815 p	54,5 p
12. Uwe Freimuth (GER)	8.792 p	54,0 p

Der amerikanische Zehnkampf-Experte Frank Zarnowski wollte wissen, wer der beste Zehnkämpfer aller Zeiten ist und relativierte die besten Leistungen zu den jeweils aktuellen Weltrekorden in den Einzeldisziplinen. Von den oben aufgelisteten Athleten befindet sich keiner unter den Top 10.

Die Top 3 Leistungen sind:	
Jim Thorpe (USA)	77,9%
Hein Heinrich Sievert (GER)	76,2%
Bob Mathias (USA)	76,1%

Überlegungen hinter den IAAF-Punktetabellen

Die ersten Mehrkampf-Tabellen waren linear und orientierten sich an den Weltrekorden in den Einzeldisziplinen von 1912. 1.000 Punkte war der jeweilige Weltrekord wert. Problem war, dass die Tabellen gedruckt und nicht laufend angepasst wurden, was dem Prinzip der Alltime-Wertung von Frank Zarnowski entsprochen hätte. Jim Thorpe wäre heute noch immer Weltrekordhalter im Zehnkampf. Anfang der 50er-Jahre gab es eine Anpassung an die aktuellen Weltrekorde, die dann 1.500 Punkte wert waren.



Im Jahr 1963 passierte es, dass C.K. Yang bereits nach neun Bewerben einen neuen Weltrekord aufgestellt hatte, weil mittlerweile Glasfaserstäbe beim Stabhochsprung zum Einsatz kamen, und er ausgezeichnete 4,84 Meter sprang. Am Ende hatte er dann 9.121 Punkte gesammelt.

Unter der Leitung von Axel Jörbeck wurde die Zehnkampftabelle nach den gleichen Prinzipien wie 1954 die Fünfkampftabelle für die Frauen geändert. Diese Prinzipien beruhten auf den Vorschlägen des österreichischen Mathematikers Dr. Karl Ulbrich. Eine lineare Tabelle für Punkte vs. Geschwindigkeit für alle Bewerbe wurde mit statistisch ermittelten Faktoren auf die Leistungen rückgerechnet.

Problem dabei war, dass die Lauf- und Sprintbewerbe einen leicht progressiven Verlauf ergaben, bei den Wüfen und Sprüngen dagegen einen leicht degressiven.

1984 wollte die IAAF das beheben. Eine unter der Leitung von Viktor Trkal (CZE) arbeitende Gruppe entwickelte eine neue Punktetabelle mit dem Ziel, bei allen Bewerben leicht progressiv zu sein. Kritiker der neuen Tabelle bemängelten, dass sie nur auf empirischen Formeln beruht und keinen wissenschaftlichen oder statistischen Hintergrund wie die Vorgängertabelle hat.



Dr. Karl Ulbrich

Foto: privat

Auch hier gab es ein Kuriosum. Daley Thompson wurde 1984 Olympiasieger mit 8.798 Punkten. Den Weltrekord seines ewigen Rivalen Jürgen Hingsen egalisierte er dabei auf den Punkt genau. Ein Jahr später mit der neuen Tabelle hatte er dann aber mehr Punkte: 8.847 vs. 8.832 von Hingsen. Er wurde zum alleinigen Weltrekordhalter erklärt.

Dr. Karl Ulbrich – ein Mathematiker mit Leichtathletik-Vergangenheit?

1987 verstarb Karl Ulbrich. In verschiedenen Nachrufen wurde sein Schaffen im Bereich der Vermessungstechnik hervorgehoben. 1928 war er Absolvent der TU Wien für Geodäsie und arbeitete dann beim Bundesamt für Eich- und Vermessungswesen. In der Liste seiner Publikationen finden sich zwischen 1948 bis 1959 auch verschiedene Fachartikel zur Leichtathletik: <http://www.oelv.at/static/history/ulbrich.htm>

In seinem umfangreichen Manuskript zu den Leichtathletik- Punktewertungen von 1959 schreibt Ulbrich, dass er über 200.000 Leichtathletik-Leistungen weltweit analysiert hat und sich seit 1936 mit der Thematik einer allgemeinen Punktewertung beschäftigt. Er war ein unermüdlicher Kritiker der etablierten IAAF-Wertungen.

Eine Recherche in alten Sportzeitungen ergab eine mögliche Verbindung von Dr. Karl Ulbrich zur Leichtathletik. In den frühen 20er-Jahren gibt es einen jungen Sprinter und Springer beim WAF, der manchmal „Ullrich“ und dann wieder „Ulbrich“ geschrieben wurde. 1923 sprintete dieser Athlet die 110m Hürden in 17,7 s.

Danach tauchte ein „Karl Ulbrich“ immer wieder als Kampfrichter auf und war von 1925 bis 1936 Schriftführer beim österreichischen Marathon-Komitee.

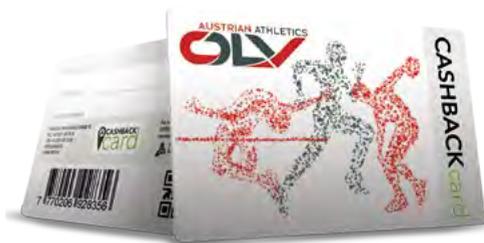
Robert Katzenbeißer



GENIESSEN UND GELD SPAREN

Egal ob ein erfrischender Frühstückskaffee oder ein entspannender Cocktail am Abend – im Café Cosmopolitan findet man immer das passende Getränk. Aber auch die Gaumenfreuden kommen nicht zu kurz: In angenehmer Atmosphäre genießen die Gäste moderne Hausmannskost vom Feinsten.

Das Café im Herzen von Wien ist zudem Partnerunternehmen des ÖLV Cashback Programms. Für Besitzer einer ÖLV Cashback Card bedeutet das, dass sie bei jedem Besuch Geld sparen. Wenn sie im Cosmopolitan etwas konsumieren, erhalten sie jedes Mal 2% Cashback und sammeln zusätzlich Shopping Points.



Café Cosmopolitan

- Coole Drinks
- Moderne Hausmannskost
- Eigener Gastgarten von Mai bis Oktober
- Passende Räumlichkeiten für Feiern, Events & Präsentationen



Ecke Mariahilfer Straße
Schottenfeldgasse 2-4 1070 Wien
Tel.: +43 699 114 136 44
Email: cafecosmopolitan@gmx.at
www.cafecosmopolitan.at



Leistungsmotivation – die emotionale Schubkraft

„Ich gehe sehr selbstbewusst an den Start, ...“, sagte Lukas Weißhaidinger, bevor er zum ISTAF-Indoor-Spektakel nach Berlin flog. Man braucht kein Psychologe zu sein, um die Gefühlsnomina in diesen Satz herauszufinden: Freude, Motivation, Selbstvertrauen. Nach seinen Top-Ergebnissen im Vorjahr ist Lukis Zuversicht über der Baumgrenze. Dafür hat er hart trainiert und ist hoch motiviert.

Was genau ist Leistungsmotivation? Eine eindeutige Definition ist schwer zu formulieren und bestenfalls für Wissenschafts-Fuzzis wichtig. Trivial kann man Motivation im Sport als Bereitschaft verstehen, mit Intensität und Beharrlichkeit auf ein sportliches Ziel hinzu- arbeiten. Es ist nicht ein Faktor, der diese emotionale Schubkraft speist. Leistungsmotivation ist eher wie ein Gebüsch mit vielen Zweigen zu sehen.

Einige der Zweige sind in der Psychologie untersucht und identifiziert:

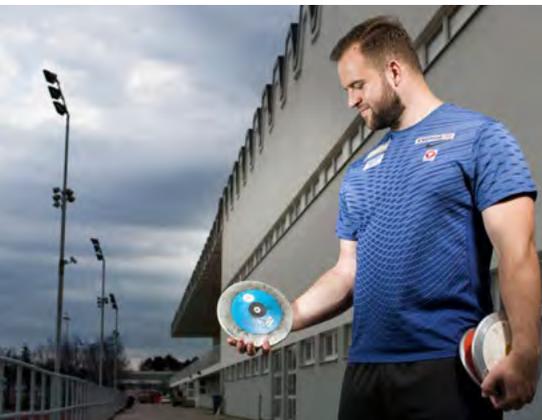
Erfolgszuversicht

Der Sozialpsychologe McClelland war einer der Ersten, der wissenschaftliche Befunde zur Motivation vorgelegt hat. Seine Theorie besagt, dass die meisten menschlichen Bedürfnisse im Laufe eines Lebens erlernt werden. Zwei Variablen prägen

dieses Bedürfnis: Hoffen auf Erfolg und Furcht vor Misserfolg. Sie sind die Backstage-Indikatoren für die Selbstsicherheit.

Misserfolgsorientierte SportlerInnen gehen mit einem emotionalen Sicherheitsnetz in den Wettkampf. Sie beginnen z.B. beim Hochsprung bei Höhen, die weit unter ihrem Leistungsniveau liegen. Sicher ist sicher. Erfolgsmotivierte Hochspringer dagegen zeigen ihre breite Brust und beginnen knapp unter ihrer Leistungsgrenze. Zuversichtliche 400m-Sprinter halten nichts von vorsichtigem Beginn und riskieren, dass sie auf der Milchsäure ins Ziel schwimmen. Ihr Selbstvertrauen macht sie mutig und optimistisch.

Fritz Heider, der Begründer der Attributions- theorie, unterschied bei der Begründung von Erfolg oder Misserfolg zwischen internen und externen Ursachenzuschreibungen. Nach dieser Theorie erklärt ein Mittelstreckler, der schon vor dem Start eine schlechte Leistung erwartet, seinen eingetretenen Misserfolg mit Außenkriterien. Er verweist dann zum Beispiel auf den starken Gegenwind. Die „Ausrede“ dient dem Schutz des Selbstwertes. Der Erfolgsmotivierte dagegen übernimmt für sich die Verantwortung und begründet die Minderleistung realistisch: Zu wenig trainiert. Bei erfolgsorientierten SportlerInnen hat der Erfolg intrinsische Färbung. Miss-





Fotos: Jiro Mochizuki, ÖOC/Franz Kernmayer

Hintergrund, wenn zu unerlaubten Mitteln gegriffen wird.

Ausdauer

Eine unentbehrliche Ingredienz der Leistungsmotivation ist die Beharrlichkeit. SpitzenleichtathletInnen haben die Ausdauer im persönlichen Typenschein. Sie trainieren entschlossen und können ihre Motivation über lange Zeit aufrechterhalten. Das gilt nicht nur für jene, die auf Rekord- oder Meistertiteljagd sind. Jede individuelle Leistungssteigerung befeuert die Motivation. Erfolg ist immer auch der Lohn für die Anstrengungen und vermittelt – nicht unwichtig – Leistungsstolz.

In der Psychologie werden manchmal auch andere Faktoren genannt, die für die Leistungsmotivation eine Rolle spielen. Man schreibt auch dem Statusstreben, der kompensatorischen Anstrengung, dem Konkurrenzdenken oder dem Streben nach dem Flow eine innere Schubkraft zu. Hat man viele Motivationsfaktoren im Portefeuille, wird der Erfolg zum Selbstläufer.

Herbert Winkler

erfolgsorientierte Personen haben dagegen mehr Versagensängste und nehmen sich gerne einen Vorschuss auf den Misserfolg.

Einsatzbereitschaft

Hochmotivierte Leichtathleten sind bereit, einen hohen Zeitaufwand für den Sport zu investieren. Sport steht in der Zeit ihrer Sportkarriere an vorderster Stelle. Sie fühlen sich unwohl, wenn sie nicht trainieren können. Sie trainieren gewissenhaft und nehmen Entbehrungen in Kauf. Ohne Einsatzbereitschaft ist im Sport langfristig kein Blumentopf zu gewinnen.

Anspruchsniveau

SpitzensportlerInnen bevorzugen schwierige Aufgaben und setzen sich hohe Ziele. Bewältigen sie eine Aufgabe, schrauben sie ihr Anspruchsniveau weiter hinauf. Hochmotivierte Leichtathleten haben genaue Vorstellungen, was sie noch erreichen wollen. Sie lassen sich auch nicht durch Misserfolge abschrecken. Im Gegenteil. Sie nehmen das Scheitern als Herausforderung an. Der Faktor Anspruchsniveau ist auch meist im





DIE WELT DER SPRACHEN

Unter dem **CODEWORD: CASHBACK** erhältst du einen Bildungsgutschein im Wert von **€100*** auf alle Sprachreisen ab 2 Wochen Aufenthalt. Den Gutschein erhältst du von IQ Travel.at.
Anfordern per Email info@inquality.at.

EF bietet dir:

- Betreute Gruppensprachreisen
- High School Year
- Sprach- & Businesskurse
- Internationale Sprachexamen Cambridge, TOEFL, IELTS, etc.
- Garantierte Studienplätze im Ausland
- Multi-Sprachenjahr

Melde dich unter
sprachreisen.at@ef.com oder **01 512 82 87**

www.ef.com

*nicht kombinierbar mit anderen Rabatten.
Gültig für alle EF Programme.

Kundenvorteil:

2% 
CASHBACK



1% 
SHOPPING POINTS



Nachgefragt bei ...

Albert Kokaly

Der 16-jährige Kärntner Albert Kokaly (DSG Maria Elend) lief kürzlich in Regensburg beim Rolf Watter Sportfest die 3000m in 8:27,85 min und stellte damit einen neuen Kärntner U18-Landesrekord auf. Damit steigerte Albert seine persönliche Bestleistung aus der heurigen Hallensaison um rund 15 Sekunden. In der aktuellen Europarangliste U18 befindet sich der von seinem Vater Erich Kokaly trainierte Athlet aktuell auf Rang 3.

- **Als Kind war ich ...**
verspielt und aufgedreht
- **Mein Traumberuf wäre ...**
es Weltklasseläufer zu werden
- **Ich schätze an Menschen ...**
wenn Sie ehrlich sind und anderen gegenüber respektvoll sind
- **Glücklich bin ich, wenn ...**
ich gut trainiert habe oder im Wettkampf erfolgreich war
- **Gar nicht gerne trainiere ich ...**
eigentlich selten
- **Eine besondere Gabe meines Trainers ist ...**
seine Hingabe für den Sport
- **In zwanzig Jahren werde ich ...**
hoffentlich alle meine sportlichen Ziele erreicht haben
- **Mein sportlicher Traum wäre ...**
Olympiasieger zu werden
- **Wenn ich nicht trainieren kann ...**
bin ich unausgeglichen
- **In der Schule bin ich.....**
weil ich muss
- **Vor einem Wettkampf bin ich ...**
schon nervös, aber im positiven Sinne
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
Mo Farah, weil er mich immer wieder aufs Neue beeindruckt
- **Beim Training bin ich ...**
voll bei der Sache
- **Doping ist ...**
eine mega Unsportlichkeit
- **Ein Trainer braucht für mich ...**
Geduld und Kompetenz
- **Ich ärgere mich, wenn ...**
etwas nicht so klappt, wie ich es mir vorgenommen habe
- **In den Ferien ...**
gibt es für mich nur Essen, Schlafen und Trainieren
- **Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde....**
ich alles versuchen Sie wieder einzuführen



Foto: Katzenbeißer



Ein Tag mit Ingeborg Grünwald

Mit sechs Jahren begann Ingeborg Grünwalds Leichtathletikreise. Wenn es nach ihrem Wunsch geht, soll er zu den Olympischen Spielen führen. Die junge Salzburgerin mit lettischen Wurzeln konnte 2017 bereits die 6m-Schallmauer im Weitsprung durchbrechen und zählt zu Salzburgs großen Hoffnungen auf eine internationale Qualifikation.

In Ingeborg stecken nicht nur Schnellkraft, sondern auch echte Managerinnen-Qualitäten. Wie ein Tag mit Ingeborg aussieht und warum Kaugummi ihr ständiger Begleiter ist, ist hier nachzulesen.

6:30 Uhr

Der Startschuss fällt bereits um 6:30 Uhr. Ähnlich entschlossen wie beim 100m-Start springt die 15-Jährige aus dem Bett – für die Schlummertaste bleibt heute keine Zeit. Für das morgendliche Styling braucht die modebewusste Inge wenig Zeit – Zara sei Dank! Um Training, Schule und Freizeit unter einen Hut zu bringen, ist ihr Tagesablauf gut strukturiert. Gegen den ersten Hunger gibt es am Frühstückstisch eine Scheibe Schwarzbrot mit Cottage Cheese. Kurz wird Mama Dita noch in die Tagespläne ihrer Jüngsten eingeweiht, bevor es - mit Schul- und Sporttasche gepackt - zur Busstation geht.

7:00 Uhr

Von Wals fährt der Bus ins Wirtschaftskundliche Realgymnasium Nonntal. Nach der Matura soll es mit einem Sportstipendium in die USA gehen. In der Familie Grünwald wird Sport groß geschrieben. So war Schwester Agata 2016 bei der Freiluft-

Europameisterschaft im Halbmarathon am Start. Die Eltern sind nicht nur die größten Fans ihrer sportlichen Töchter, sondern auch selbst in verschiedenen Sportarten gemeinsam unterwegs. Eines ist sowieso klar – bei den Wettkämpfen wird immer live mitgefiebert und unterstützt.

7:39 Uhr

Der Bus fährt pünktlich in der Haltestelle ein. Gemächlich schlendert Inge Richtung Schulgebäude und snappt Trainingskollegin Valentina Mayr noch kurz zurück. 137 Flammen stehen zu Buche – was auch immer das für einen außenstehenden Beobachter heißen mag.





Fotos: Thomas Kaserer, GEPA-pictures

8:00 Uhr

In der ersten Stunde steht Französisch auf dem Stundenplan. Die kleine Lernzielkontrolle wird schnell erledigt. Nicht nur in der Leichtathletik strebt Ingeborg nach Höchstleistungen. Einzig ein „Gut“ mischte sich in Inges lupenreines Halbjahreszeugnis.

10:30 Uhr

Zeit für eine kurze Stärkung! Wie in jeder Pause folgt nach dem Pausengeräusch der Griff in den Schulrucksack, um die Jausen-Box herauszufischen. Zum Jausenbrot hat sich heute ein Erdbeer-Joghurt gesellt.

13:40 Uhr

Viel Zeit zum Tratschen bleibt Inge heute nicht. Trainingskollege Florian Mayer wartet bereits am Schulparkplatz auf sie. Gemeinsam geht es direkt

ins Training nach Rif. Bis zu sechs Mal in der Woche zieht es die Weitspringerin ins ULSZ. Den Luxus eines Fahrservices gibt es aber (leider) nicht jeden Tag. Dann kann es schon passieren, dass Inge bis zu 50 Minuten mit dem Bus zum Training braucht.

15:00 Uhr

Heute gibt es endlich Sonnenschein, und Inge kann gemeinsam mit Isaac Asare und Valentina Mayr das Warm-up im Freien starten. Gut gelaunt kommt auch Coach Csaba Szekely gemeinsam mit Rifs heimlichem Superstar-Söhnchen Raphael zur Laufbahn. Sehr viele Stunden verbringt der ehemalige Dreispringer gemeinsam mit seinen Schützlingen in seinem „zweiten Wohnzimmer“. Während sich das Trio gerne selbst freitags als „the fast and the furious“ bezeichnet und sich damit für harte Tempoläufe motiviert, gibt Csaba letzte Instruktionen und Zielzeiten vor. Schon in

der Halle konnte Inge mit guten Sprintzeiten überzeugen, und auch der erste 6m- Weitsprung ist geglückt. Sich auf diesen Lorbeeren ausruhen, ist aber so gar nicht nach Inges Naturell. Akribisch und konsequent arbeitet sie an sich und ihrer sportlichen Form. 2017 plant Inge ihren ersten Auftritt auf der internationalen Leichtathletikbühne bei den EYOF-Spielen in Ungarn – mit diesem Ziel vor Augen spult sie heute Lauf für Lauf ab.

17:30 Uhr

Nach einem Besuch im Kneippbecken wartet Mama Dita bereits am Parkplatz auf Ingeborg. Für den ersten Hunger hat sie einen Sportriegel



Foto: Thomas Kaiserer

mitgebracht. Ausgefallene Geschmacksrichtungen wie Cookie oder Peanutbutter gehören zu Inges Favoriten, wobei ein Blick auf die Nährstoffliste nie ausbleibt. Besonders der Zuckergehalt interessiert sie, die gerne mal konsequent wochenlang auf Süßigkeiten verzichtet. Nur bei Kaugummis wird Ingeborg schwach. Gemeinsam mit Landestrainerin Olivia Raffelsberger teilt Inge eine schwere Kaugummisucht. Einige Euros mussten beide schon in diverse Kassen einzahlen, da sie zu Trainingsbeginn wieder Kaugummi-kauend erwischt wurden.

18:00 Uhr

Endlich zu Hause angekommen wartet bereits das Abendessen auf Ingeborg. Heute gibt es Hühnergeschneitzeltes mit Reis. Nach einer kurzen Pause am Sofa läutet es an der Haustüre. Trainingskollege Isaac nimmt Inge mit seinem Moped mit nach Hallein, wo sie gemeinsam mit der Trainingsgruppe einen Lasertag-Geburts-tagsgutschein einlösen. Jung und älter mischen sich bei diesen regelmäßigen Gemeinschaftsaktivitäten. Salzburgs beste U18-Athletinnen und -Athleten fighten gegen Arrivierte wie Michaela Egger und Günther Matzinger – freilich nur mit dem Laserstrahl.

20:30 Uhr

Gemeinsam geht es für ein kleines zweites Abendessen zum Brückenwirt nach Rif. Heute kann Inge nicht widerstehen und bestellt sich einen Mickeymaus-Teller mit Pommes. Zurück in Wals checkt Inge kurz ihren Skype Account und telefoniert mit Schwester Agata, die momentan in Hamburg lebt. Nach einem schwesterlichen Update schlüpft Inge müde unter die Bettdecke und schaltet ihren Wecker für Samstag auf stumm.

Olivia Raffelsberger

#POLARM200

GPS

INTEGRIERTES
GPS



PULSMESSUNG
AM HANDGELENK



TÄGLICHES
AKTIVITÄTSZIEL



WECHSELBARE
ARMBÄNDER



GRATIS APP &
WEBSERVICE



POLAR M200

GPS-LAUFUHR

Find the joy of running



Freude kommt in vielen Farben. Finde deine auf polar.com

POLAR

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

Leon Okafor auf dem Weg zur Junioren EM

Leon Okafor von der TGW Zehnkampf-Union war letztes Jahr die Überraschung im Zehnkampf und lässt hoffen, dass – wie bei den Frauen – auch bei den Männern ein junger Spitzen-Mehrkämpfer heranwächst. Nach knapp über einem halben Jahr spezifischen Training unter der Anleitung von Georg Werthner, gewann er bei der U18-EM in Tiflis mit 7.232 Punkten die Bronzemedaille im Zehnkampf.

Auch heuer begann die Saison für den Sohn einer Italienerin und eines Nigerianers – seine Eltern lernten sich beim Studium in Innsbruck kennen – sehr gut. In der Halle gewann er als bisher jüngster Athlet mit gerade 17 Jahren die Staatsmeisterschaft im Siebenkampf der allgemeinen Klasse mit 5.012 Punkten.



Fotos: Johannes Brunner, GEPA-pictures

ÖLV: Leon, wie bist Du zur Leichtathletik gekommen?

Leon: Begonnen habe ich schon als kleiner Bub beim ULC Linz. Wir sind dann aber nach Asten übersiedelt, und ich musste mir wegen der langen Anreisezeit zum Training neue Sportarten suchen. Neben Fußball, Basketball und Geräteturnen habe ich auch American Football gespielt. Die Mannschaftsportarten wollte ich dann aber nicht mehr machen. Hier wird man nur gut, wenn das ganze Team auch vollen Einsatz im Training und Wettkampf bringt. Mein Lehrer in der Schule, der auch Trainer bei der Zehnkampf-Union ist, brachte mich Anfang 2016 zurück zur Leichtathletik nach Linz. Ein paar Tage später bin ich dann in der Halle 200 Meter gelaufen und bekam einen Startplatz in der U18-Vereins-Staffel für die österreichischen Meisterschaften Ende Februar.

ÖLV: Wie war der Weg zur Bronzemedaille bei der EM?

Leon: Georg Werthner hat mich zu einem Trainingslager nach der Hallensaison mitgenommen und mein Potential erkannt. Er hat mich gefragt, ob ich versuchen will, mich für die Jugend-EM im Zehnkampf zu qualifizieren. Sein Vertrauen hat mich motiviert, und ich habe sehr viel trainiert. Dabei bin ich zwischen Kärnten, Gmunden und Linz gependelt. Es hat sich ausgezahlt. Anfang Juni habe ich mich qualifiziert und die öster-



Leon Okafor überquerte zuletzt im Trainingslager in Lana erstmals die 2 Meter im Hochsprung.

reichische U18-Meisterschaft gewonnen. Durch konsequentes Training konnte ich mich bis zur Europameisterschaft weiter steigern.

ÖLV: Wie laufen die Vorbereitungen für 2017?

Leon: Bis jetzt sehr gut. Ich war bereits auf einem Trainingslager gemeinsam mit den deutschen Zehnkämpfern Manuel Wagner und Niklas Kaul sowie dann mit Georg Werthner in Südtirol. Speziell im Hochsprung und Speerwurf habe ich viel dazu gelernt. Jetzt bin ich schon auf die ersten Wettkämpfe gespannt. Derzeit trainiere ich in Linz und Kärnten. Tempoläufe mache ich daheim auf der Straße. Anfang Mai werde ich bei den

Staatsmeisterschaften über 4x400m mit unserer Vereinsstaffel starten.

ÖLV: Das Limit für die Junioren EM sind 6.950 Punkte – wie siehst Du Deine Chancen?

Leon: Sehr gut. Da ich bereits in der Halle mit den Männergeräten zurechtgekommen bin, sollten jene der Junioren kein Problem sein. Im Kugelstoßen läuft es im Moment nicht ganz nach Wunsch, daran muss ich noch arbeiten. Anfang Juni beim DLV Mehrkampf-Meeting in Bernhausen, wo auch Manuel und Niklas am Start sein werden, möchte ich das Limit schaffen.

Robert Katzenbeißer

In den kommenden Ausgaben der ÖLV Nachrichten werden häufige Verletzungen und Überlastungserscheinungen in der Leichtathletik beleuchtet. Neben der Entstehung und Symptomatik wird auch die Rehabilitation und Prävention beschrieben. Zu Beginn werdet ihr mehr über die Überlastungsproblematik „Beinhautentzündung - Periostitis“ erfahren.

Teil 1: Beinhautentzündung

Hobbyläufer kennen ihn ebenso wie Eliteathleten: den stechenden Schmerz am Schienbein, der jeden Schritt zur Qual macht. Aber was ist eine „Beinhautentzündung“ überhaupt und was kann man dagegen tun?

Freddy Siemes kennt die Beschwerden der Leichtathleten. Er betreut viele Athletinnen und Athleten als Physiotherapeut. Unter anderem Ivona Dacic, Dominik Distelberger und Lukas Weißhaidinger. Er ist Leiter des IMPULS Teams und im BSFZ Südstadt zu finden. Für die ÖLV News stellt er sein Wissen zur Verfügung und gibt Tipps zur Erkennung und Behandlung typischer Verletzungen und Probleme.

Was ist eine Beinhautentzündung?

Zum Grundverständnis muss zuerst etwas Anatomiekunde her. Denn auch wenn der Schmerz

vorne, am Schienbein, spürbar ist, liegt die Ursache dahinter, an der Knochenhaut. Hinzu kommt, dass die Anatomie jedes Athleten entscheidend ist. Denn es gibt verschiedene „Unterschenkel-Typen“. Siemes sagt, dass sich bei 16 Prozent aller Menschen die Bauart des Unterschenkels dadurch unterscheidet, dass die Sehne anders am Knochen ansetzt. Der Winkel des Sehnenansatzbereichs ist ungünstig. Das hat zur Folge, dass diese rasch schmerzt, da sie einer ständigen Überbelastung ausgesetzt ist. Diese Überanstrengung führt zu dem beeinträchtigenden Symptom. Nur hier ist von einer echten Beinhautentzündung, der Periostitis, zu sprechen. Auf Englisch wird das Phänomen „shin splints“ genannt und bedeutet so viel wie Entzündung der Schienbein- und Zehenstreckmuskulatur. Das trifft es aber auch nicht ganz.

Ein geschulter Handgriff gibt Auskunft darüber, welche Bauart des Unterschenkels vorliegt. Die 16 Prozent der Athleten mit der Prädisposition zu einer überlasteten Beinhaut können dieses Symptom nur lindern. Durch Wärme zum Beispiel. Aber die anatomischen Voraussetzungen sind, was sie sind. So muss man sich vielleicht auch eingestehen, eventuell nicht ideal geeignet zu sein für Belastungen wie sie im Laufen auf den Unterschenkel einwirken. Um die besten Therapiemöglichkeiten zu finden, ist die Expertise von Arzt und Physiotherapeut gefragt. Mit dem Arzt muss auch abgeklärt werden, ob die Periostitis bakterielle Ursachen hat, da dies möglich ist.



Schnelle Läufe auf einer harten Bahn können die Ursache für die Schmerzen sein.

Fotos: GEPA-pictures, privat

Die anderen 84 Prozent

Die restlichen Athleten leiden ebenso, wenn sie der Schmerz einmal einholt. Jedoch liegt die Ursache wo anders und ist zu beheben. Es handelt sich „nur“ um muskuläre Verspannungen der tief-liegenden Muskeln, der tiefen Stabilisatoren. Nicht zwingend nur im Unterschenkel selbst, sondern auch im Fuß, in der Sohle und in den Zehenbeugern. Häufig taucht die falsch diagnostizierte Beinhaut-entzündung dann auf, wenn die ersten schnellen Läufe mit Spikes auf dem Wochentrainingsplan standen, die Bahn härter als gewohnt ist oder ungewohnte Übungen auf labilem Untergrund gemacht wurden. Typische Situationen, in denen die Schien-beine brennen, sind also nachdem das Training schneller wird (also der Wechsel zu den Spikes erfolgt ist), auf Trainingslagern mit anderen Bahn-belägen und höherer Belastung. Die Überreizung der Muskulatur durch einen harten Untergrund und viele Stöße führt zu Verspannungen. Daher ist der Begriff Reizung auch treffender als Entzündung, da hier gar keine echte Entzündung vorliegt.

Was hilft?

Überbelastungen zu vermeiden, ist leider nicht immer möglich. Jedoch hilft es, die Fußsohlen vor und nach dem Training durchzukneten. Auch ausrollen mit Faszienbällen oder ähnlichem unter-stützt. Massagen können hier, genauso wie bei anderen Muskelpartien auch, Linderung verschaffen und hartnäckige Verspannungen ver-meiden. Ebenso ist Ausdehnen ein Hausmittel.

Fazit

Bei einer echten Beinhautentzündung ist die Anatomie des Unterschenkels ausschlaggebend, hier können Arzt und Physiotherapeut feststellen, was zu tun ist. Bei einer Beinhautreizung helfen gutes Vor- und Nachbereiten nach großen



Spikes übertragen jeden Stoß in den Fuß, anders als gedämpfte Laufschuhe.



Massagen lockern und entspannen. Die Regeneration beginnt.

Belastungen. Entscheidend ist es, die Spannung aus dem System zu nehmen. Denn solange Zug auf Muskeln und Sehnen lastet, ist Regeneration kaum möglich. Erholung erfolgt erst bei Entlastung und Entspannung. Durch die Erholung werden alle stärker: Muskeln wie Sehnen. Kommt es zu keiner Erholung, bleibt die Spannung permanent hoch, erfolgt keine Superkompensation, also kein Leistungszuwachs. Hinzu kommen Entzündungen, Einrisse und im schlimmsten Fall Durchrisse und Co. Wie am besten für Entlastung gesorgt werden kann, ist individuell. Manche trainieren die Gegen-spieler der Muskeln im Krafttraining, andere machen mentale Entspannungsübungen, wieder andere gehen zur Massage oder nutzen die Faszienrolle. Das Mittel der Wahl muss für den Athleten funktionieren.

Julia Siart

Eine Frage des Geschlechts

Insider können sich noch gut an die Weltmeisterschaften 2009 in Berlin erinnern. Der Sieg der südafrikanischen 800m-Läuferin Caster Semenya war der Aufreger Nr. 1 und wurde umfassend diskutiert. Bei Semenya war gendermäßig einiges im Unklaren.

Im September 2009 ließ die IAAF mittels Statement auf ihrer Homepage verlauten, dass die südafrikanische Athletin durch ein eigenes medizinisches Team untersucht werden wird. Man wollte die genaue medizinische Definition ihres Geschlechtes feststellen. Im Juli 2010 fiel das Urteil des unabhängigen medizinischen Panels zugunsten von Caster Semenya aus. Sie wurde mit sofortiger Wirkung wieder zu allen Wettkämpfen zugelassen. Die medizinischen Details dieser Untersuchungen behält die IAAF unter Verschluss und will die Angelegenheit auch nicht weiter kommentieren.

Dabei sollte es aber nicht bleiben. Im April 2011 führte die IAAF gemeinsam mit dem IOC, als erster Weltfachverband überhaupt, ein neues Regelwerk ein, das die Startfreigabe von Frauen mit Hyperandrogenismus (= Überproduktion von männlichen Geschlechtshormonen) ordnet. Dieses hat zwei wichtige Eckpunkte:

1. Wettkämpfe werden nach wie vor in Bewerbe für Frauen und Männer getrennt, da Männer nachweislich einen genetisch höheren Level an androgynen Hormonen aufweisen als Frauen.
2. Eine Frau mit Hyperandrogenismus, die gesetzlich als Frau anerkannt ist, darf weiterhin



Der vom Hyperandrogenismus derzeit am meisten beeinträchtigte Bewerb ist der 800m Lauf der Frauen.

Fotos: GEPA-pictures

bei den Frauen starten. Voraussetzung ist, dass ihr androgyner Hormonlevel unter dem für Männer üblichen Level liegt. Oder auch, wenn sie eine Resistenz dagegen entwickelt hat. Summa summarum darf kein Vorteil für den sportlichen Wettkampf daraus entstehen.

Ob die junge Läuferin Caster Semenya Testosteron-Werte über diesem erlaubten Level hatte, und ob sie in den folgenden Jahren hormonunterdrückende Medikamente nahm, ist bis heute unklar. Es ist aber auch irrelevant. Der internationale Sportgerichtshof mit Sitz in Lausanne hat die „Testosteron-Regel“ der IAAF für die nächsten zwei Jahre suspendiert. Die Begründung war, dass ein Vorteil für den Wettkampf durch einen höheren Hormonlevel aufgrund von Hyperandrogenismus nicht eindeutig nachgewiesen werden kann.

Ins Rollen gebracht wurde der Fall von der indischen Sprinterin Dutee Chand, die beim internationalen Sportgericht klagte, nachdem sie aufgrund eines zu hohen Testosteronspiegels von ihrem nationalen Verband gesperrt worden war.

Doch was steckt wirklich hinter der zurzeit bestehenden Aufhebung der Testosteron-Regelung der IAAF? Sind biologische Unterschiede nicht sowieso immer der Grund von extraordinären Leistungen im Sport?

Die Diskussion, zwischen Mann und Frau im Sport eine klare Trennlinie zu ziehen, geht unentschieden aus. Geschlechter können nicht so klar getrennt werden. Frauen mit einem hohen Testosteronspiegel stellen im Spitzensport eben eine ganz eigene Herausforderung dar. Ob nun hyperandrogene Athletinnen in Wettbewerben der Frauen teilnehmen dürfen, ist – ethisch gesehen – schwer zu beantworten. Rechtlich gibt es dazu ein klares Ja. Was diese Debatte allerdings

zeigt, ist, dass das Thema Geschlecht im Sport keineswegs ein zu Ende Gedachtes ist. Denkt man nur an die noch viel komplexere Frage von Transgendern und deren Zuordnung in unser derzeitiges klar definiertes Mann-Frau-Wettkampfsystem.



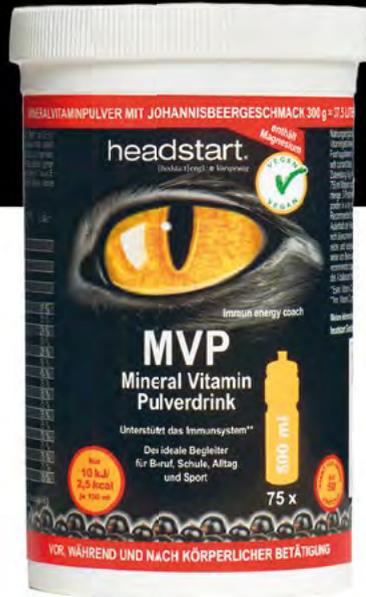
Transgender-Athletinnen und -Athleten dürfen, laut der neuen Richtlinien des IOC, an olympischen Events teilnehmen, ohne sich der vollen Prozedur einer Geschlechtsumwandlung zuvor unterziehen zu müssen. Allerdings ist die Teilnahme eines Frau-zu-Mann-Athleten ohne jegliche Umstellung gewährleistet und die einer Mann-zu-Frau-Athletin nur mit entsprechender Hormontherapie möglich. Dem IOC ist es ein Anliegen, dass Transgendern nicht aus den sportlichen Systemen ausgeschlossen werden.

Das IOC will endlich auch die Gegebenheiten im Sport anpassen und modernisieren, gerade auch als Anerkennung der Menschenrechte. Schlussendlich durften sowohl Caster Semenya wie auch Dutee Chand an den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro mit natürlich erhöhten Testosteronwerten teilnehmen. Semenya gewann – wie zu erwarten – souverän das 800m-Finale und krönte sich zur Olympiasiegerin. Dutee Chand kam nicht über den 100m-Vorlauf hinaus.

Viola & Valerie Kleiser

headstart®

[hedsta:t] engl.: *n* Vorsprung



MVP

• Mineral Vitamin Pulverdrink

- Kalorienarmes Getränkepulver mit nur 2,5 Kcal/100ml!
- Unterstützt das Immunsystem!
- Vor, während und nach körperlicher Betätigung!
- Geeignet für Schulkinder bis hin zu Personen im hohen Alter!
- Ohne Zusatz von Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Koffein!

Der ideale Begleiter

- Im Beruf
- In der Schule
- In Stresssituationen
- Im Alltag
- Beim Sport

www.headstart.at



ÖLV-Jahresbeste 2017 – Freiluft

Männer

100 m	10,74	Reiter Lukas
200 m	21,67	Distelberger Dominik
400 m	50,38	Kleiser Laurin
800 m	1:52,18	Fischbach Sebastian
1500 m	3:49,30	Fischbach Sebastian
5000 m	15:11,96	Hassler Lukas
10000 m	31:13,89	Innerhofer Hans-Peter
Halbmarathon	1:04:30	Lemawork Ketema
Marathon	2:14:50	Pfeil Valentin
110 m Hürden	14,40	Distelberger Dominik
400 m Hürden	53,30	Gebhardt Mario
3000 m Hindernis	8:51,40	Sinn Luca
4x 100 m	46,41	ULC Riverside Mödling
4x 400m	3:22,57	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,90	Kleinheinz David
Stab	4,70	Ender Sebastian
Weit	6,94	Kucher Federico
Drei	15,50	Kronsteiner Philipp
Kugel	14,90	Stamminger Georg
Diskus	65,73	Weißhaidinger Lukas
Hammer	61,32	Cozzoli Marco
Speer	56,68	Distelberger Dominik
Zehnkampf	6598	Chum Severin
20 km Gehen	1:51:26	Hirschmugl Dietmar
50 km Gehen	---	---

Frauen

100 m	12,22	Toth Alexandra
200 m	25,04	Lagger Sarah
400 m	58,88	Wiederin Verena
800 m	2:09,96	Gumpinger Petra
1500 m	4:45,33	Meusburger Anna-Sophie
5000 m	18:31,75	Freitag Karin
10000 m	35:46,17	Illes Sandrina
Halbmarathon	1:15:12	Illes Sandrina
Marathon	2:46:27	Freitag Karin
100 m Hürden	13,51	Bendrat Stephanie
400 m Hürden	66,02	Wiesmayr Lisa
3000 m Hindernis	10:35,57	Millonig Lena
4x 100 m	51,97	Union St.Pölten
4x 400 m	3:53,99	Union St.Pölten
Hoch	1,70	Scheifinger Marlies
Stab	3,41	Peticzka Theresa
Weit	5,91	Grünwald Ingeborg
Drei	12,48	Egger Michaela
Kugel	12,83	Obetzhofer Andrea
Diskus	52,25	Watzek Veronika
Hammer	54,65	Weber Bettina
Speer	52,31	Hudson Victoria
Siebenkampf	---	---
20 km Gehen	1:48:43	Schulze Kathrin
50 km Gehen	---	---

Stand: 15.05.2017



Foto: GEPA-pictures

Der von Trainer Hubert Millonig betreute Valentin Pfeil qualifizierte sich beim diesjährigen Vienna City Marathon mit neuer persönlicher Bestleistung für die WM in London.

Österreichische Rekorde

In den letzten Wochen gab es einen neuen österreichischen Rekord:

Ivona Dadic (geb. 1993, Union St. Pölten)

Fünfkampf, Halle – Allgemeine Klasse

Neu: 4.767 Punkte – Belgrad, 03.03.2017

Alt: 4.520 Punkte, Ivona Dadic - Wien, 05.02.2017

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, Hannes Riedenbauer, Julia Siart, Herbert Winkler | **Layout:** SHW – Stephan Hiegetsberger Werbe-grafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at | **Internet:** www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at



GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN DER VEREINE AK ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN 3x800/3x1000 U16

Zeitplan Samstag, 20. Mai 2017

ZEIT	U16-M	AK-M	AK-W	U16-W
12:00		Weit	Diskus	
12:00		Hammer	Stab	
12:00			100m ZL	
12:15			Hoch	
12:20		100m ZL		
13:00			400m Hü ZL	
13:30		400m Hü ZL		
13:45			Weit	
13:45		Diskus	Hammer	
14:00			1000m ZL	
14:15		Hoch		
14:15		1000m ZL		
15:00		Stab	100m Hü ZL	
15:15		Speer		
15:30		110m Hü ZL		
15:30		Drei	Kugel	
16:00	3x 1000m			
16:20				3x 800m
16:45			Speer	
16:50		Kugel	400m ZL	
17:00		400m ZL	Drei	
17:30		3000m ZL		
17:50			3000m ZL	
18:30		4x 100m ZL*		
18:45			4x 100m ZL*	

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



AUSTRIAN SPORTS RESORTS BSFZ AUSTRIA



Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS



BSFZ KITZSTEINHORN



BSFZ FAAKER SEE



BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN



BSFZ SÜDSTADT



BSFZ OBERTRAUN

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

**DIE SCHÖNSTEN
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

www.sportinklusive.at