AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

1 | 2023

Leichtathletik-News
aus erster Hand

2023 – Spannung und Bewegung im vorolympischen Jahr
Seite 6

Vorbilder, Idole und Richtungsweiser
Seite 12

Susanne Gogl-Walli
Leichtathletin des Jahres 2022

Seite 4

Foto: GEPA-pictures

EVA AIR

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

Enzo Diessl Weltjahresbester

Fotos: Alfred Nevsimal

Der 18-jährige U20-WM-Fünfte des Vorjahres beeindruckt auch in der aktuellen Hallensaison mit seiner Leistungsstärke. Er verbesserte mehrfach seinen ÖLV-U20-Rekord und liegt mit 7,62 s über 60 m Hürden auf Rang 1 der U20-Weltbestenliste.

INHALT

Susanne Gogl-Walli – Leichtathletin des Jahres 2022 4
2023 – Spannung und Bewegung im vorolympischen Jahr 6
Berg, Trail, Ultra – die besonderen Laufformate von World Athletics 8
Vorbilder, Idole und Richtungsweiser 12
Internationaler Mix 14
Ukrainische Sportler/innen gegen russische Olympiateilnahme 16
Der weibliche Hormonzyklus – ein unterschätzter Faktor im Leistungssport? 18
Nachgefragt bei Julius Rudorfer 21
ATUS Knittelfeld 22
Leistungsport im Alter – eine Feldforschung bei Masters 24
Kleines Leichtathletik-Lexikon 26
Statistik 27

Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Es war keine lange Diskussion. Wer sollte diesmal auf das Cover der ÖLV-Nachrichten kommen? Die Wahl fiel einstimmig auf Susi Gogl-Walli. Sie gehört zu den weltbesten 400-m-Läuferinnen und wurde zur Leichtathletin des Jahres 2022 gewählt. Mehr über ihre imponierende Karriere kann man auf den folgenden Seiten lesen.

Noch mehr kann man über die Events und Wettkämpfe erfahren, die im Leichtathletikjahr 2023 über die Bühne gehen werden. Einige ÖLV-Asse haben dafür schon ihre Teilnahme dingfest gemacht. Und obwohl das Jahr noch jung ist, gibt es schon die ersten Rekorde. Sie kann man auf der Statistikseite bestaunen.

Erstmals werden die Laufformate aus den Bereichen Berg, Trail und Ultra vorgestellt, deren Verbände längst „Familienmitglieder" der World Athletics geworden sind. Zur Premiumware der Ausgabe gehört eine Kolumne, in der ÖLV-Spitzenathlet/innen verraten, welche Idole und Vorbilder sie haben. Überraschungen inklusive. Interessant und lesenswert sind wie immer die sportwissenschaftlichen Seiten, die Masters-Kolumne und die Trackstories. Und wer mehr über die engagierte Arbeit des ATUS Knittelfeld und die Gedanken des Talentes Rudorfer erfahren will, wird auch fündig.

Man kann sich gut beim Lesen für die kommende Saison aufwärmen.

Viel Spaß dabei wünscht
Herbert Winkler

Susanne Gogl-Walli – Leichtathletin des Jahres 2022

Ein 400-m-Lauf ist nichts für Feiglinge. Ein Lauf, in dem der Körper mit höchster Intensität belastet und Glukose im Rekordtempo zu Laktat umgebaut wird. Die Zeiten über die Stadionrunde liegen nicht zur freien Entnahme auf, sie werden schmerzhaft erarbeitet. Die Bestzeit von Gogl-Walli über 400 m ist 51,52 Sekunden. Damit ist sie bei allen Klassentreffen der weltbesten 400-m-Sprinterinnen dabei.

„Nach etwa 300 m wird es im 400-m-Lauf zach", sagt Susanne über den Lauf in ihrer Paradedisziplin. Auf den letzten Metern geht es körperlich von Sodom nach Gomorra. Normiert ist das aber nicht. Denn natürlich kommt es auf den Trainingszustand, die Windverhältnisse oder das Anlauftempo an. Sicher ist, die Tartanbahn kann sehr lang werden. Aufgegeben hat Susanne einen 400-m-Lauf noch nie.

Seit 2012 hat sich die Linzerin dem langen Sprint verschrieben. Ihr Trainer, Roland Werthner, hat der damals 16-Jährigen auf dieser Strecke großes Potential zugeschrieben. 2012 wurde Susanne auch erstmals U18-Meisterin über die 400 m. Seitdem ist sie dem langem Sprint mit voller Kapelle treu geblieben. Die gesamte Chronik ihrer Erfolge kann aus Platzgründen nicht angeführt werden. Es ist jedenfalls eine lange positive Schaffensperiode. In den Statistiken des ÖLV finden sich Meistertitel in allen Altersklassen und Ambienten. 2016 wurde Susanne erstmals Hallen-Staatsmeisterin, und in der Folge holte sie alle 400-m-Titel in der Allgemeinen Klasse.

Natürlich waren nicht alle Wettkampfjahre auf Zimt und Zucker gebettet. Verletzungen führten zu Leistungsstagnationen. Seit zwei Jahren ist Susanne in der Trainingsgruppe von Wolfgang Adler. Von da an ging es weiter bergauf.

„Wolfgang hat eine andere Struktur und System in mein Training gebracht. Seine Programme und Methoden sind zwar anstrengend, aber nie über dem Limit. Das schützt mich."

Fotos: GEPA-pictures

Die Höhepunkte der Sport-Biographie von Gogl-Walli sind bekannt. Sie ist mehrfache Balkanmeisterin, lief bei Europa- und Weltmeisterschaften in die Semifinale und gehört zum Kreis der Athletinnen, die die Stadionrunde unter 52 Sekunden laufen. Den Höhepunkt lieferte sie 2021 bei den Olympischen Spielen in Tokio. Mit 51,52 Sekunden fixierte sie nicht nur persönlichen Rekord, sondern lief auch ins Feld der 20 weltbesten 400-m-Läuferinnen. Die Community der Vollzeit-Österreicher war stolz auf die Oberösterreicherin.

Spricht man mit der Athletin der TGW Zehnkampf-Union braucht man Kondition. Sie ist quickig, ansteckend und uneitel. Erfahrung mit dem Nichtstun hat sie nicht, sie ist keine Frau für den Müßiggang. Als Heeressportlerin trainiert sie rund ums Jahr. Derzeit geht es um die Weiterentwicklung der Grundkondition.

„Das große Ziel für heuer ist die Weltmeisterschaft in Budapest. Dafür gilt es, Punkte zu sammeln, denn das Direkt-Limit ist sehr hoch angesetzt. Bis jetzt schaut es gut aus, denn die ersten Punkte habe ich bereits durch zwei Rennen im Vorjahr gutgeschrieben bekommen. Ob ich Anfang März bei der Hallen-Europameisterschaft in Istanbul an den Start gehen werde, haben wir noch nicht entschieden, das ist von einigen Faktoren abhängig."

Dass Susanne seit 2022 nicht nur Walli als Familiennamen hat, ist nicht neu. Michael und Susanne sind eines der vielen Ehepaare, die beide Sport auf dem unteren Limbo-Niveau ausüben. Michael Gogl ist Profi-Radfahrer und fährt bei allen großen internationalen Grand Touren mit.

Was sind die sportlichen Träume, die Gogl-Walli hat?

„Klar ist ein Ziel, 2024 bei den Olympischen Spielen in Paris dabei zu sein. Weiter denke ich derzeit nicht. Internationale Medaillen würden mich freuen, aber die kann man im 400-m-Lauf nicht planen. Die Dichte in der Weltklasse ist sehr hoch."

Und der österreichische Rekord von 50,62 Sekunden? Unterliegt der einem Denk-Tabu? Man erwartet sich von Susanne keine eidesstattliche Erklärung. Aber ...

„Ich gebe zu, dass ich manchmal daran denke. Neun Zehntel sind über 400 Meter viel, aber nicht unerreichbar. Mal sehen, wie wir meine Form in den nächsten Jahren entwickeln können."

Vor wenigen Tagen hat Susanne einen symbolischen Lohn für ihre Leistungen bekommen. Sie wurde zur Leichtathletin des Jahres 2022 gekürt. Eine Auszeichnung, die wie eine emotionale Daunendecke wirkt.

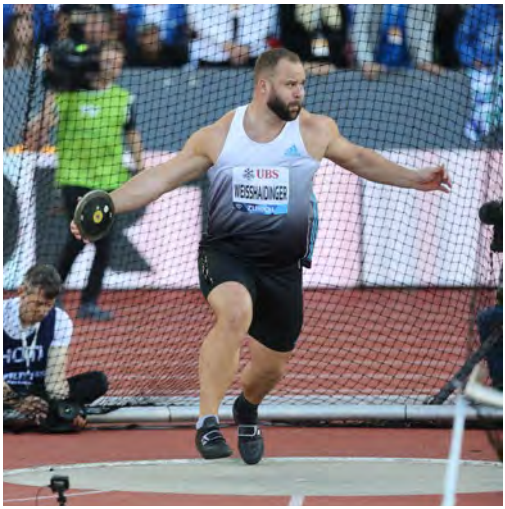
„Ganz ehrlich, als Spitzensportlerin gibt es viele Würdigungen. Aber die Wahl zur Leichtathletin des Jahres ist ein Privileg und eine Ehre, über die ich mich ganz besonders freue."

Ihr Trainer, selbst einmal Trainerpersönlichkeit des Jahres, sieht das als Würdigung der besonderen Art. Auf die Frage, wie Wolfgang Adler die Individualität seiner Athletin beschreiben würde, antwortet er: zielstrebig, versöhnlich, witzig. Man könnte noch sympathisch dazufügen.

Herbert Winkler

2023 – Spannung und Bewegung im vorolympischen Jahr

Istanbul, Innsbruck, Chorzów, Brüssel und Budapest sind in den Kalendern der Leichtathletik-Fans fett unterstrichen. Der Bogen der internationalen Wettkämpfe und unterschiedlichen Disziplinen ist weit gespannt. Aber in der Welt der Leichtathletik kommt es auch zu Neuerungen und Änderungen. Helmut Baudis bringt dazu einen Überblick.



Fotos: Giancarlo Colombo, Sportograf/CompanyCode, World Athletics

Der Höhepunkt der internationalen Wettkämpfe sind sicher die Freiluft-Weltmeisterschaften, die vom 19. bis 27. August 2023 in Budapest ausgetragen werden. Das für diesen Event neu errichtete Leichtathletik-Stadion in der ungarischen Hauptstadt bietet eine perfekte Location. Die sehr günstigen Ticketpreise sollten auch zahlreiche heimische Fans in unser Nachbarland locken. Sportlich ist für Österreich ein besseres Abschneiden als bei den Weltmeisterschaften im Vorjahr das Ziel, wo am Ende ein zehnter Platz von Lukas Weißhaidinger zu Buche stand.

Eugene statt Zürich

Österreichs Olympiamedaillen-Gewinner hat als Saisonziel das Übertreffen der 70-m-Marke ausgerufen und verzichtet aufgrund der Rekordversuche auf ein Antreten bei den Diamond League Meetings. Die erstmalige Ausrichtung des Finales der höchsten Meetingserie außerhalb Europas, nämlich in Eugene (USA), war mit ausschlaggebend. Ob sich der Welt-Leichtathletikverband mit dieser Entscheidung gegen das Züricher Letzigrund-Stadion einen Gefallen tut, wird man sehen. Zur Stärkung der europäischen Leichtathletik trägt es sicherlich nicht bei.

Von Istanbul bis Brüssel

Der Europameisterschafts-Zirkus startet heuer mit den Hallen-Europameisterschaften in Istanbul (2. bis 5. März), wo nur mit einem Mini-Team aus Österreich zu rechnen ist. Unsere drei Top-Mehrkämpferinnen bestreiten allesamt keine Hallensaison. Dazu kommt, dass auch der Qualifikationsmodus gegenüber früherer Auflagen verschärft wurde. Eine Neuheit wird die Austragung der Team-EM aller Leistungsstufen mit rund 50 Nationalteams an einem Ort sein. Die European Games finden in der vierten Juniwoche im polnischen Chorzów statt.

Für den Nachwuchs geht es heuer nach Jerusalem (U20-EM), Espoo (U23-EM) und Maribor (EYOF/U18). Den Abschluss der zahlreichen konti-

nentalen Titelkämpfe wird am 10. Dezember 2023 die Cross-Europameisterschaft in Brüssel bilden.

Heim-Weltmeisterschaften in Tirol

Ein halbes Jahr nach der Premiere der gemeinsamen Berglauf- und Trail-WM in Thailand, wo Andrea Mayr mit Platz 2 im Berglauf (Uphill-Bewerb) ihr Medaillenkonto erweiterte, steht vom 6. bis 10. Juni bereits die zweite Auflage dieser neuen Offroad-WM auf dem Programm – und zwar in Österreich. ÖLV-Teilnehmer/innen sind in allen Bewerben bei den Wettkämpfen in Innsbruck-Stubai zu erwarten.

Das vermehrte Interesse von World Athletics für den Laufsport dokumentiert sich auch in der erstmaligen Abhaltung einer Straßenlauf-WM in Riga (30. 9. bis 1. 10.). Auf dem Programm stehen die Meile, 5 Kilometer und der Halbmarathon.

Neuer Meisterschaftsbewerb

Auch der ÖLV wartet mit einer Neuheit auf. Am 1. Juli wird im Zuge des „Innsbruckathlon" die erste österreichische Meisterschaft im Obstacle Run ausgetragen. Auf die Teilnehmer/innen wartet ein 11,3 km langer Kurs mit über 20 herausfordernden Hindernissen. Laufformate wie diese sind auch international auf dem Vormarsch. Es kann daher gut sein, dass der spektakuläre In-City-Event in ein paar Jahren sogar zu olympischen Ehren kommt. Lobbying auf dem internationalen Parkett wird dafür schon betrieben.

Administrative Herausforderungen

World Athletics hat mit der Einführung des „Global Calendar" für das Jahr 2023 neue administrative Herausforderungen für alle Verbände geschaffen. So müssen ab sofort alle Wettkämpfe vorab bei World Athletics online angemeldet werden, damit die Ergebnisse dann auch internationale Anerkennung finden. Die damit verbundene 60-Tage-Frist und die Gültigkeit auch für den Nachwuchsbereich (z. B. U20-EM-Limits) bereiten durchaus Kopfzerbrechen.

Sportpolitik

Bei World Athletics steht eine Verlängerung der Präsidentschaft von Sebastian Coe (GBR) an. Die Wahlen im August in Budapest sollten nur eine Formsache sein. Anders stellt sich die Situation bei European Athletics dar, wo der aktuelle Präsident Dobromir Karamarinov (BUL) wohl mit Herausforderern rechnen muss. Der Kongress mit Neuwahlen, wo auch ÖLV-Präsidentin Sonja Spendelhofer neuerlich für das Council kandidiert, findet am 22. April 2023 in Belgrad statt.

Berg, Trail, Ultra – die besonderen Laufformate von World Athletics

Die Laufverbände WMRA (World Mountain Running Association), ITRA (International Trail Running Association) und IAU (International Association of Ultrarunners) haben sich 2018 unter dem Dach von World Athletics auf die Austragung gemeinsamer Weltmeisterschaften geeinigt. Damit war der Weg frei für die ersten World Mountain and Trail Running Championships im Vorjahr in Thailand. Die zweite Auflage der Berglauf- und Trail-Running-WM wird heuer in der Region Innsbruck-Stubai veranstaltet. Die Bemühungen, die Aktivitäten dieser Verbände unter die Federführung von World Athletics zusammenzuführen, waren erfolgreich.

World Mountain Running Association

Der Berglauf-Weltverband (WMRA) wurde bereits 1984 gegründet und veranstaltete von 1985 bis 2019 insgesamt 35 Weltmeisterschaften. Diese fanden bis 2008 unter dem Titel „World Trophy" statt. Ab 2009 gab es offiziell anerkannte Weltmeisterschaften. Mit Telfes im Stubai (1990, 1996) und Innsbruck (2002) war Tirol bereits mehrmals Hotspot der weltbesten Bergläufer/innen.

Trotz intensiver Bemühungen der WMRA mit Meisterschaften in Alaska, Malaysia, Neuseeland und auf Réunion ist die weltweite Verbreitung nicht gelungen. Führende Laufnationen fehlten oder nominierten nicht ihre stärksten Teams. Jahrelang dominierten die Alpenländer Italien, Schweiz, Frankreich und Österreich die internationale Berglauf-Szene. Herausragend aus heimischer Sicht waren Helmut Schmuck (zwei Titel), Gudrun Pflüger (vier Siege) und vor allem Andrea Mayr, die zwischen 2006 und 2016 sechs Uphill-Titel in Folge (in den geraden Jahren) gewinnen konnte.

1995 führte European Athletics (EAA) Europameisterschaften im Berglauf ein. Bis 2001 liefen diese unter dem Titel „European Trophy". Ebensee (1997), Bad Kleinkirchheim (1999), Heiligenblut (2005) und Telfes (2009) traten als heimische Veranstalter in Erscheinung. Eine Sternstunde waren die European Championships 2005 am Groß-

Andrea Mayr bei ihrem WM-Sieg 2010 in Kamnik (SLO)

Foto: GEPA-pictures

glockner, als Andrea Mayr und Florian Heinzle als überlegene Europameister das Ziel auf der Franz-Josefs-Höhe erreichten.

2004 führte die WMRA World Long Distance Mountain Running Championships (bis 2014 „WMRA Challenge") ein. Dieses Format war 2019 ein letztes Mal im Programm und wird fortan durch die Trail-Running-Distanzen ersetzt.

International Trail Running Association

Parallel zum Berglauf entwickelte sich eine starke Trail-Running-Szene. 2012 trafen sich in Courmayeur (Italien) Veranstalter, Ausrüster, Elite-Athleten und Trainer aus 18 Ländern. Ziel war die strukturelle Entwicklung der boomenden Trail-Running-Evens. Dazu gehörte auch die Einführung von Richtlinien und Sicherheitsvorschriften für das Laufen in hochalpinem Gelände. Ein Jahr später wurde die International Trail-Running Association (ITRA) gegründet. World Athletics erkennt das Trail-Running seit 2015 als offizielle Disziplin an.

Der weltweit bekannteste und anspruchsvollste Lauf ist der Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) in Chamonix (Frankreich). Die Strecke führt über 170 km und 10.000 Höhenmetern mit einem Zeitlimit von 46 Stunden um das Mont-Blanc-Massiv. Der Österreicher Florian Grasel schaffte 2018 mit Platz 9 in 23:12:03 Stunden ein herausragendes Resultat. In Österreich zählen der Hochkönigman, der Großglockner-Ultratrail und der „Mozart 100" in Salzburg zu den Ultra-Trail-Highlights.

Die bisherige Erfolgsbilanz von Österreichs Trail-Läufer/innen fällt deutlich schwächer als im Berglauf aus. Zu stark ist die Konkurrenz aus Frankreich, Italien, Spanien und den USA, um in den Medaillenrängen mitmischen zu können. Zuletzt erreichten Andreas Rieder und Claudia Rosegger bei der Off-Road-Running-EM in Spanien die Plätze 18 und 19. Esther Fellhofer erzielte mit Rang 30 bei der Berglauf- und Trail-Running-WM in Thailand das beste Ergebnis.

International Association of Ultrarunners

Die IAU definiert alle Distanzen über 42,195 km, also länger als die olympische Marathondistanz, als Ultra-Marathon. Unter dem Motto „Beyond the Marathon" finden IAU-Weltmeisterschaften auf den Standard-Distanzen 50 km, 100 km und im 24-Stundenlauf statt.

Österreichs Nationalteam überraschte 2019 mit dem Gewinn der Bronzemedaille bei den IAU-Weltmeisterschaften im 50-km-Ultralauf. Das ÖLV-Trio Sandra Urach, Karin Freitag und Carola Bendl-Tschiedel platzierte sich hinter Großbritannien und den USA sensationell auf Platz 3. Karin Freitag und Wolfgang Michl zählen aktuell zu den stärksten heimischen Ultraläufern.

Die IAU organisierte in den Jahren 2007 bis 2019 World Championships im Ultra-Trail-Running. Ab 2016 war die ITRA an der Organisation mitbeteiligt. Die Distanzen waren zwischen 44 und 85 km. Im neuen WM-Format von World Athletics finden sowohl der Short Trail als auch der Long Trail statt.

Innsbruck-Stubai – Berglauf- und Trail-Hotspot

Die Berglauf- und Trail-Running-Weltmeisterschaften finden vom 6. bis 10. Juni 2023 statt. Die

Rosanna Buchauer (GER), WM-Fünfte 2022 im Long Trail, beim Training im Stubai

Foto: Philipp Reiter

anspruchsvollen WM-Strecken in der Region Innsbruck-Stubai bieten imposante Blicke auf die Tiroler Bergwelt. Läufer/innen aus allen Kontinenten werden in vier Bewerben um Medaillen laufen:

- Vertical Uphill (7 km / +1.020 m)
- Mountain Classic (13,7 km / +781 m / -781 m)
- Trail Short (45 km / +3.200 m / -2.772 m)
- Trail Long (86 km / +6.000 m / -6.300 m)

Der Österreichische Leichtathletik-Verband wird für alle Bewerbe Teams nominieren. Doppel-Welt- und Europameister Helmut Schmuck, heute Fachreferent für Berglauf im ÖLV, sieht gute Chancen auf ein erfolgreiches Abschneiden des ÖLV-Teams.

Ein bisher kompliziertes System an unterschiedlichen Wettkampf-Formaten und Regularien soll nun unter der Federführung von World Athletics mit der biennalen Einführung von Welt- und Europameisterschaften transparenter werden. Nach der Berglauf- und Trail-Running-WM in Innsbruck-Stubai finden 2024 in La Féclaz (Frankreich) die Off-Road-Europameisterschaften im Berglauf und Trail-Running statt. Der Austragungsort der WM 2025 ist noch offen.

Hannes Gruber

Österreichs Welt- und Europameister im Berglauf

1992	WM *	Susa (ITA)	Helmut Schmuck	Gudrun Pflüger
1994	WM *	Berchtesgaden (GER)	Helmut Schmuck	Gudrun Pflüger
1995	EM °	Valleraugue (FRA)	Helmut Schmuck	
	WM *	Edinburgh (GBR)		Gudrun Pflüger
1996	WM *	Telfes (AUT)		Gudrun Pflüger
1997	EM °	Ebensee (AUT)	Helmut Schmuck	
2005	EM	Heiligenblut (AUT)	Florian Heinzle	Andrea Mayr
2006	WM *	Bursa (TUR)		Andrea Mayr
2008	WM *	Crans-Montana (SUI)		Andrea Mayr
2010	WM	Kamnik (SLO)		Andrea Mayr
2012	WM	Ponte di Legno (ITA)		Andrea Mayr
2013	EM	Borovets (BUL)		Andrea Mayr
2014	EM	Gap (FRA)		Andrea Mayr
	WM	Casette di Massa (ITA)		Andrea Mayr
2015	EM	Porto Moniz (POR)		Andrea Mayr
2016	WM	Sapareva Banya (BUL)		Andrea Mayr

* World Trophy (bis 2008)
° European Trophy (bis 2001)

AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV

GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Vorbilder, Idole und Richtungsweiser

Jeder kennt sie, viele haben sie. Manche können gar nicht genug davon haben, anderen reicht meist ein einziges Idol. Und oft sind es nicht die ganz Großen der Sportbühne, die imponieren. Lena Millonig hat einige Leichtathlet/innen nach ihren Vorbildern gefragt.

Gar nicht schwer fiel es **Riccardo Klotz**, über dieses Thema zu sprechen.

„Ich hatte immer schon viele Vorbilder. Ein Lebensvorbild ist Christian Hoser. Er ist Arzt und betreibt seine eigene Praxis. Er trainiert mit uns mit und hat eigentlich sehr viel Stress. Aber trotzdem hat er viel Lebensfreude, und es wirkt, als hätte er alles im Griff. Auch mein Vater (Thomas Neuhauser) ist ein Vorbild. Er hat unendlich viel Geduld.

Wenn es um die Arbeitshaltung und die Liebe zum Sport geht, ist es Kobe Bryant, der mich inspiriert. Auch Gregor Schlierenzauer, mit dem ich schon öfter quatschen konnte, ist mir immer mehr zum Vorbild geworden."

Fotos: GEPA-pictures

Ebenso interessant war das Gespräch mit **Peter Herzog**.

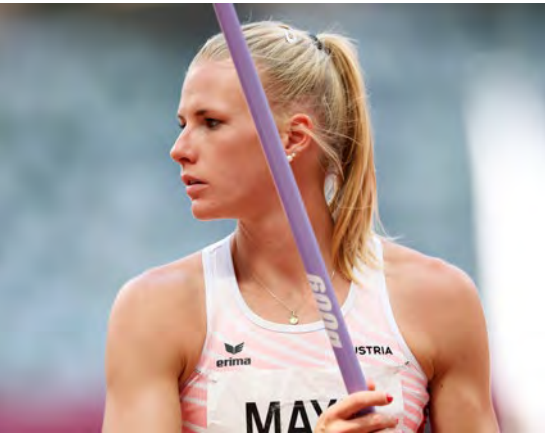
„Mich beeindrucken nicht immer nur die Leistungen der Personen, sondern auch, was sie für den Sport getan haben. Hermann Maier, Eliud Kipchoge, auch die Familie Ingebrigtsen, um nur ein paar zu nennen. Was mich auch sehr motiviert und mir beim London-Marathon sehr geholfen hat, sind Aussagen von Persönlichkeiten. Als es schwer wurde, habe ich mir immer wieder einen Satz durch den Kopf gehen lassen: Es gibt keinen Plan B, wenn Plan A funktionieren soll. Also ergreife deine Chance!"

Was treibt den Leichtathleten des Jahres 2022, **Lukas Weißhaidinger**, an?

„Vorbilder sind für mich situations- und zeitabhängig. Speziell beim Diskuswerfen schaue ich zu Gerd Kanter auf, sei es wegen seiner Technik, den Weiten, die er geworfen hat, oder auch seiner Erfolge. Von Hermann Maier war ich schon als Kind beeindruckt. Nach meiner Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen habe ich eine Videobotschaft von ihm erhalten. Grundsätzlich schaue ich mir aber immer wieder das Verhalten oder die Erfolge anderer an, und schön wäre es natürlich auch, wenn man selbst mal ein Vorbild wird."

Und wer imponiert **Susanne Gogl-Walli**, der Leichtathletin des Jahres 2022?

„Als Nachwuchsathletin hatte ich viele Vorbilder. Da fällt mir besonders London 2012 ein, wo



mich Allyson Felix und auch Beate Schrott extrem begeistert haben. Inzwischen habe ich keine konkreten sportlichen Vorbilder mehr. In meinem Umfeld sind aber viele tolle Menschen, die für mich Vorbilder geworden sind. Speziell mein Mann Michi und meine Eltern sind für mich sehr inspirierend und motivierend."

Nachgefragt habe ich auch bei **Andreas Vojta**.

„Ich habe kein klassisches Vorbild. Ich übernehme aber gerne von allen Seiten verschiedene Aspekte, Infos oder praxisrelevante Dinge. Egal, ob von Sportlern oder sonstigen Personen. Mit der Zeit sind es viele kleine Puzzleteile, die ich angenommen und zusammengesetzt habe. Ich möchte in fünf Jahren zurückblicken und sagen können, dass ich für mich selbst ein Vorbild gewesen bin."

Und was und wer treibt den schnellsten Österreicher, **Markus Fuchs**, an?

„Ich habe schon mein ganzes Leben Vorbilder – meine Eltern! Abgesehen davon sind es auch die Personen, die mich seit Beginn meiner Karriere bis zu meinen letzten Schritten als Profisportler begleiten. Denn genau das gibt mir die Kraft, meine Ziele und Träume zu verwirklichen. Außerdem gibt es noch eine Person, zu der ich aufschaue: Meine Freundin Teresa, die mich so stark unterstützt und begleitet wie keine andere."

Auch **Verena Mayr**, die gerade eine Verletzungsphase hinter sich hat, teilte mir ihre Ansicht mit:

„Ich hatte nie so ein richtiges Vorbild, aber Jessica Ennis Hill habe ich schon immer bewundert. Speziell, weil sie aufgrund ihrer Größe nicht die optimalen Voraussetzungen hat, aber das trotzdem wettgemacht hat. In meiner Verletzungsphase waren es Sportlerinnen und Sportler, die nach langen Verletzungspausen zurückgekommen sind. Das zeigt mir, man kann es schaffen."

Was denken Österreichs Nachwuchstalente in Sachen Vorbilder?

Enzo Diessl:

„Meine Eltern haben mir von klein auf gezeigt, dass man durch harte Arbeit alles erreichen kann. Auch meine Trainerin Beate Hochleitner bewundere ich. Trotz ihres Jobs als Krankenschwester schenkt sie mir selbstlos ihre Zeit und Energie im Training und bei Wettkämpfen. Im Hürdenlauf finde ich Trey Cunningham aus den USA technisch besonders cool und einzigartig.

Iman Roka:

„Sportliche Vorbilder bestimme ich für mich nicht nur nach Leistungen. Mein größtes Vorbild ist meine Mama, die mich von klein auf in meiner sportlichen Laufbahn begleitet hat und meine größte Stütze ist. Weiters sind es noch Tara Davis, Tobi Amusan und Shelly-Ann Fraser-Pryce, die mich auch abseits vom Sport begeistern."

Internationaler Mix

World Athletics plant Änderung der Transgender-Regelung

Bis Ende Jänner lief eine Umfrage von World Athletics bei seinen Mitgliedsverbänden. Es ging dabei um eine neue Transgender-Regelung. Auch die Regelung für die Starterlaubnis von „DSD Athletes" (Athletes with Different Sex Development) soll gleichgezogen werden. Seit der „Causa Caster Semenya" galt nur für die Bewerbe 400 bis 3.000 Meter eine eingeschränkte Starterlaubnis für „DSD Athletes", wenn sie ihren Testosteronspiegel um 5 nmol/L für mindestens zwölf Monate senken. In allen anderen Bewerben konnten sie uneingeschränkt starten. Es gibt dazu Beispiele. Die Afrikanerinnen **Christine Mboma** oder **Francine Niyonsaba** schafften den Umstieg auf kürzere oder längere Distanzen problemlos.

Eine aktuelle Studie, die World Athletics in Auftrag gab, zeigte, dass rund zwei Drittel der „DSD Athletes" – biologisch gesehen – eigentlich Männer sind. Sie haben dadurch einen deutlich höheren Testosteronspiegel wie Frauen, welcher in allen Leichtathletik-Bewerben zu Vorteilen führt.

Der Normbereich liegt für erwachsene Männer etwa zwischen 12 und 30 nmol/L. Die Testosteronkonzentrationen bei Frauen variieren, was die Festlegung von normalen Bereichen erschwert. Allgemein wird der Normbereich etwa zwischen 0,4 und 2,0 nmol/L festgelegt.

Die Studie zeigte weiters, dass die Muskelmasse auch bei künstlicher Senkung des Testosteronspiegels erst langsam verloren geht. Die sportlichen Vorteile bleiben daher länger als ein Jahr aufrecht.

Der Vorschlag von World Athletics ist jetzt, dass DSD- oder Transgender-Athletinnen generell nur bei den weiblichen Klassen startberechtigt sind, wenn sie für mindestens zwei Jahre ihren Testosteronspiegel im Blut auf weniger als 2,5 nmol/L senken. Man will damit Chancengleichheit schaffen. Im März dieses Jahres soll eine Entscheidung dazu vorliegen.

Ein mutiges Outing

Der mittlerweile zurückgetretene russische Hammerwerfer **Sergey Litvinov** überraschte mit einem Doping-Outing, das ihm den Verlust einer EM-Medaille kostete. Sein Vater, der nur 60 Jahre alt wurde, gewann 1988 für die Sowjetunion Olympiagold und wurde zwei Mal Weltmeister im Hammerwurf.

Sergey begann mit 15 Jahren mit dem Hammerwurftraining in Minsk, wo sein Vater als Trainer arbeitete und startete zunächst für Weißrussland. Er vertrat das Land zwischen 2004 und 2007 bei internationalen Junioren- und U23-Meisterschaften.

Da seine Mutter Deutsche ist, und er einen deutschen Pass besaß, bot Litvinov Ende 2007 an, für den DLV zu starten. 2009 holte er für seinen neuen Verband den fünften Platz bei der Weltmeisterschaft in Berlin. 2010 kam es dann aber zum Zerwürfnis: In einem Interview sagte Litvinov zwar, dass er gegen Doping sei, er aber bei seinen langen Trainingsaufenthalten bei seinem Vater in Osteuropa keinen Kontrollen unterzogen wird. Die Bundeswehr gab ihm daraufhin nicht mehr für Trainingslager frei. Ab 2011 startete Litvinov für sein Geburtsland Russland. Er wurde Dritter bei der Universiade und Dritter bei den Europameisterschaften 2014. Seine Bestleistung warf er 2012 mit 80,98 Meter.

Aufsehen erregte er jetzt mit einem Facebook-Posting, in dem er gestand, Teil des russischen Dopingsystems gewesen zu sein und sich dadurch 2012 um zwei Meter verbessern konnte. Eine mutige Ansage. Die russische Anti-Doping-Agentur aberkannte daraufhin alle seine Leistungen von 14. Juli 2012 bis 25. Feburar 2016.

Mutig ist auch sein Profilbild auf Instagram mit der ukrainischen Flagge.

Fotos: GEPA-pictures, Litvinov (Instagram)

Usain Bolt verliert 12,7 Millionen US-$

Dass der achtfache Olympiasieger aus Jamaika in seiner aktiven Zeit auch gut verdiente, war kein Geheimnis. Jetzt könnte aber ein beträchtlicher Teil seines Vermögens, welches er bei der Firma Stocks and Securities Limited (SSL) investiert hatte, verloren sein. Von seinen 12,7 Millionen US-Dollar waren plötzlich nur mehr 12.000 übrig.

Die jamaikanische Investmentfirma SSL ist in einen größeren Betrugsskandal verwickelt. Mittlerweile wurde von der Aufsichtsbehörde ein temporärer Manager einsetzt, um die Vorfälle, von denen mehrere Kunden betroffen sind, zu untersuchen und die Liquidität des Unternehmens herauszufinden.

Usain Bolt hat Anwälte eingeschalten und sein Geld zurückgefordert. Ob er damit erfolgreich sein wird, wird sich zeigen. Armutsgefährdet wird er allerdings auch nicht sein, wenn er den Betrag abschreiben muss. Sein aktuelles Vermögen wird auf 90 Millionen US-Dollar geschätzt.

In der Leichtathletikszene ist das aber einmalig. **Tyson Gay**, mit einem Vermögen von 12 Millionen US-Dollar, ist auf Platz zwei des Rankings, vor **Carl Lewis** mit 8 Millionen US-Dollar.

Robert Katzenbeißer

Ukrainische Sportler/innen gegen russische Olympiateilnahme

World Athletics verfolgt eine strikte Linie – Russland ist von allen internationalen Wettkämpfen ausgeschlossen. Das Internationale Olympische Komitee vertritt dabei eine andere Linie. Ende März soll eine Entscheidung über die Startberechtigung bei den Sommerspielen 2024 fallen. Drei ukrainische Sportler/innen äußerten sich dazu mutig und emotional.

Drei blau-gelbe Medaillen

2022 wurde für die ukrainische Hochspringerin **Jaroslawa Mahutschich** die Flagge ihre Landes dreimal gehisst: Gold bei der Hallen-Weltmeisterschaft in Belgrad, Silber bei der Weltmeisterschaft in Eugene und Gold bei der Europameisterschaft in München. Jaroslawa hat Ende Februar gemeinsam mit ihrer Mutter und Schwester die Ukraine verlassen. Ihr Vater blieb. Vor allem ihren Sieg in München wollte sie ihrem Land widmen.

Nach Beginn des Ukrainekrieges hat World Athletics beschlossen, Russland und Belarus von den Weltmeisterschaften in Eugene/USA auszuschließen. Nun hat das Internationale Olympische Komitee trotz des Krieges in der Ukraine geäußert, Wege für die Rückkehr von russischen und belarussischen Athlet/innen zu suchen. Eine Möglichkeit wäre ein Start unter neutraler Flagge. Der Leichtathletik-Weltverband ist dagegen der Meinung, den Ausschluss weiter fortzuführen. Jaroslawa hat sich vehement gegen eine Aufhebung dieses Teilnahmeverbots ausgesprochen.

„Ich möchte im Stadion keine Killer sehen", sagte sie in einem Interview.

„No war in Ukraine"

Mit Blick auf die angespannte Lage in seiner Heimat hat der ukrainische Skeleton-Pilot **Vladyslav Heraskevych** bei den Olympischen Winterspielen in Peking demonstrativ für Frieden geworben. Er hielt ein Blatt mit der Aufschrift „Kein Krieg in der Ukraine" in die Kameras. Das Blatt trug die blau-gelben Farben der ukrainischen Flagge. Das Internationale Olympische Komitee teilte nach dem Wettkampf mit, dass die Aktion keine Folgen für den Sportler haben werde. In der Olympischen Charta ist niedergeschrieben, dass politische Äußerungen und Demonstrationen verboten sind. Das IOC hat das Zeichen von Heraskevych jedoch nicht als einen politischen Akt anerkannt, sondern als eine generelle Handlung im Sinne des Friedens definiert.

Nach den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking kehrte Vladyslav Heraskevych zurück in die Ukraine, um vor Ort zu helfen. Via Social Media hat er Einblicke in die tagtäglichen Geschehnisse gegeben und eine Lebensmittelversorgung eingerichtet.

Fotos: GEPA-pictures

Vladyslav kritisiert das IOC auch für die Erwägung einer neutralen Startgenehmigung von russischen und belarussischen Athlet/innen. Er meint, dass es kein Zeichen von Fairness sei, da russische Sportler/innen nicht dasselbe erleben wie ukrainische. Seine Landskolleg/innen verlieren ihre Häuser, ihr Hab und Gut, ihre Familien oder ihr Leben im Krieg.

Außerdem meint er, dass man in Russland die russischen Athlet/innen sehr wohl übers Fernsehen verfolgen würde, wodurch ein Start unter „neutraler Flagge" aus seiner Sicht umsonst sei.

Wladimir Klitschko reagiert auf Thomas Bach

Wladimir Klitschko ist ehemaliger Boxer und Olympiasieger. Der Ukrainer reagiert auf den möglichen Beschluss des IOC, dass schon bei den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris russische Athlet/innen unter neutraler Flagge startberechtigt sein sollen. Der Beschluss dazu wurde noch nicht gefasst. Auf diese Neuigkeiten reagiert der ehemalige Olympiasieger und Weltmeister mit einer Videobotschaft, die er direkt an IOC-Präsident Thomas Bach richtete. Er warnt vor dieser Entscheidung und betitelt Russen als „Olympiasieger in Gräueltaten gegen Zivilisten".

Bach stützt seine Aussagen zu einer Aufhebung mit dem Argument der Menschenrechtsanforderungen, der Olympischen Charta und der Vereinigten Nationen. Demnach sei es ein Verstoß, Athlet/innen aufgrund ihrer Nationalität auszuschließen. Voraussichtlich beginnt der Start unter neutraler Flagge bereits bei den Asienspielen im Herbst 2023, die maßgeblich zur Qualifikation für die Olympischen Spiele 2024 beitragen.

Die Ukraine droht bei der Aufhebung der Sanktionen mit einem Boykott der Sommerspiele in Paris.

World Athletics hat die Teilnahme von russischen Athlet/innen mit „neutralem Status" nach dem staatlichen Dopingskandal Russlands 2016 erlaubt. Russische Akteure wurden individuell geprüft und bekamen die Erlaubnis, unter „neutraler Flagge" an den Start zu gehen, da der russische Leichtathletikverband suspendiert war.

Ende März findet eine Exekutivsitzung des Weltverbandes statt, die unter der Leitung von Präsident Sebastian Coe zunächst die Sperre von Russland aufgrund des Dopingvergehens aufheben könnte. Ob sich der Weltverband dann mit dem IOC die Meinung zur Startberechtigung bei den Sommerspielen 2024 teilt, ist noch unklar.

Valerie Kleiser

Der weibliche Hormonzyklus – ein unterschätzter Faktor im Leistungssport?

In den letzten Jahren bekam das Thema Trainingsplanung bei Athletinnen immer mehr Beachtung. In zahlreichen Publikationen wurde diskutiert, ob Frauen die Trainingspläne von Männern mit verringerten Intensitäten kopieren sollen. Die physiologischen Unterschiede sprechen gegen diese Annahme. Dabei ist die Orientierung des Trainingsplans am Menstruationszyklus der Frau die wohl meist diskutierte Thematik.

Man kann den weiblichen Hormonzyklus grob in zwei Phasen unterteilen: in die sogenannte Follikelphase und die Lutealphase. Die beiden Phasen dauern jeweils ungefähr zwei Wochen, wobei sie von Frau zu Frau sowie auch von Monat zu Monat variieren können. Von einem regelmäßigen Menstruationszyklus spricht man, wenn dieser in etwa zwischen 28 und 32 Tage dauert. Zu zählen beginnt man dabei üblicherweise mit dem ersten Tag der monatlichen Blutung.

In der Follikelphase, der Eireifungsphase, wird im weiblichen Körper vermehrt Östrogen produziert. Das dauert in etwa zwei Wochen. Anschließend folgt die Ovulation, der Eisprung. Danach beginnt die Lutealphase, in der unter anderem das Sexualhormon Progesteron produziert wird. Progesteron ermöglicht neben anderen Hormonen die Einnistung einer befruchteten Eizelle.

// Trainingpläne mit Rücksicht auf den weiblichen Zyklus //

Bei Trainings, die sich an den Menstruationszyklus orientieren, wird davon ausgegangen, dass in der Follikelphase sowie in der Zeit um den Eisprung eine gute hormonelle Ausgangslage für intensives Training gegeben ist. Darauf wird die Trainingsplanung abgestimmt. In der Mitte der Follikelphase bis nach dem Eisprung werden für die Athletinnen besonders herausfordernde Trainingseinheiten gesetzt. Im Gegenzug bietet sich die Lutealphase, in etwa die letzten eineinhalb Wochen des Zyklus, für eher weniger belastende und leistungsstabilisierende Einheiten an.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist nicht eindeutig zu begründen, warum ein Training für Frauen nach dem biologischen Ablauf zyklisiert werden sollte. Eine Begründung, die dafür spricht, ist, dass Östrogen einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Athletinnnen hat, während Progesteron eher gegenteilig wirkt. Dies würde erklären, warum man in den Trainingsplänen Mitte/Ende der Follikelphase eine gute Ausgangslage für „hartes" Training hat, während in der Lutealphase das Hormon Progesteron ansteigt und geringere Trainingsbelastungen empfohlen werden.

// Prämenstruelle Symptome vermindern die Belastungsfähigkeit //

Evident ist, dass Progesteron die Körpertemperatur etwas erhöht, was ebenfalls eine weniger optimale Ausgangslage für intensives Training ist. Zusätzlich kann es gegen Ende der

Foto: GEPA-pictures

Rekordsiegerin Mikaela Shiffrin sprach offen über ihren Monatszyklus und die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.

Lutealphase bei einigen Frauen zu prämenstruellen Symptomen kommen, die vielfältig und unterschiedlich auftreten: Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Ziehen in der Brust, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, verminderte Schlafqualität u. v. m. Die Ausgangslage für körperliche Belastungen in dieser Phase ist ungünstig. Betroffene Athletinnen berichten, dass sie sich schwer tun, sich zu pushen und an ihr Limit zu gehen. Manche Studien weisen darauf hin, dass in dieser Zeit eine erhöhte Verletzungsrate auftritt. Die Begründungen dafür sind mannigfaltig, die verminderte Konzentrationsfähigkeit ist dafür eine naheliegende.

Bei Einnahme von Hormonpillen wird die Hormonproduktion im Körper beeinflusst. Dem Körper werden von außen (= exogen) Hormone zugeführt, was dazu führt, dass der Körper nur mehr einen geringen Anteil an eigenen Hormonen (= endogen) produziert. Durch die Zuführung von Hormonen wird die körpereigene Produktion von Östrogen und Progesteron stark reduziert. Es ist damit nicht mehr möglich und sinnvoll, ein zyklusorientiertes Training an das Hormonlevel anzupassen.

// track and tailor – den Körper besser kennenlernen //

Die Frage, ob Athletinnen an bestimmten Tagen im Menstruationszyklus leistungsfähiger sind als an anderen Tagen, ist wissenschaftlich umstritten. Die Studienergebnisse widersprechen sich in einigen Punkten. Dies liegt zum Teil daran, dass die Qualität der Studien gering ist. Oft mangelt es an wissenschaftlichen Studien mit Leistungssportlerinnen oder auch an Finanzierungen, um aufwändige Laboranalysen durchzuführen.

Eine aktuelle Übersichtsarbeit empfiehlt Sportlerinnen, sich der Methode „track and tailor" zu bedienen. Das bedeutet, den eigenen Zyklus mit all seinen Symptomen, Beschwerden, Trainingsempfindungen etc. aufzuschreiben (zu „tracken") und anschließend den individuellen Trainingsplan darauf zurechtzuschneiden („tailor"). Dies gibt die Möglichkeit, sich selbst und den eigenen Körper besser kennenzulernen, und sich an manchen Tagen erklären zu können, warum eine Trainingseinheit mal weniger und mal besser gelungen ist.

Christoph Triska / Astrid Mathy
sportwissenschaft@leistungssport.at

Vantage V2
Shift™ Edition
Win with heart.
POLAR

Nachgefragt bei ...

Julius Rudorfer

Der Oberösterreicher Julius Rudorfer (TGW Zehnkampf-Union) räumte 2022 diverse Medaillen bei österreichischen Meisterschaften ab und war in acht Disziplinen Jahresbester der U16-Klasse. Im Stabhochsprung konnte er beim EYOF mit dem 6. Platz und 4,40 m seinen bisher größten Erfolg feiern. 2023 ist sein erstes U18-Jahr. Clara Baudis hat ihm Fragen gestellt.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
  der Mehrkampf.
- **Beschreibe deine Lieblingsdisziplin in drei Worten:**
  Vielfalt, Abwechslung, Spannung.
- **Meine schönste Erfahrung in der Saison 2022 war ...**
  das European Youth Olympic Festival (EYOF) in Banská Bystrica (SVK).
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
  durch meine Mutter, die das Kinderturnen bei uns im Ort leitete.
- **Mein nächstes sportliches Ziel ist ...**
  die Teilnahme am EYOF dieses Jahr in Maribor (SLO), wo ich gerne im Stabhochsprung und im Zehnkampf antreten möchte.

Foto: GFEPA-pictures

- **Wenn ich nicht trainieren kann, dann ...**
  treffe ich mich mit meinen Freunden und schaue TikTok.
- **Eine Leichtathletik-Disziplin, die ich noch nie ausprobiert habe, ist ...**
  der Hammerwurf.
- **Mein verborgenes Talent ist ...**
  Kochen.
- **Meine Lieblingsübung in der Kraftkammer ist ...**
  das Bankdrücken.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer Roland Werthner, dass ...**
  er immer ruhig bleibt, für mich da ist und ich ihm voll und ganz vertrauen kann.
- **Meine sportlichen Vorbilder sind ...**
  Karsten Warholm und Mondo Duplantis.
- **Mein erster Wettkampf war ...**
  der Linzer Junior-Marathon 2012.
- **Andere schätzen an mir ...**
  meinen Humor und meine Gelassenheit.
- **Meine Schwäche ist, dass ...**
  ich immer vieles gleichzeitig machen mag.
- **Es langweilt mich, ...**
  wenn ich am Nachmittag nichts zu tun habe.
- **Der perfekte Start in den Tag ist, ...**
  wenn ich lange schlafen kann.
- **In 10 Jahren werde ich ...**
  hoffentlich schon an den Olympischen Spielen in Brisbane teilgenommen haben.
- **Am liebsten esse ich ...**
  Spaghetti Carbonara.
- **Ein Ort, an den ich gerne verreisen würde, sind ...**
  die Malediven.

Story eines Leichtathletikvereins – ATUS Knittelfeld

Knittelfeld ist ein guter Humus für die Kinderleichtathletik. Die Vereinsgründung des ATUS Knittelfeld erfolgte 1977. Die Sektion Leichtathletik gehörte zum Gründungsaufgebot. Aber nicht nur Kinderaugen leuchten im Murtal. Der Verein hat mehrere Aushängeschilder, aktuell ist es Cordula Lassacher.

Name des Vereins: Arbeiter-, Turn- & Sportverein Knittelfeld (ASKÖ)
Adresse: Südtiroler Straße 18, 8720 Knittelfeld
Obmann: Christian Perschl
(Haupt)trainer Leichtathletik: Wolfgang Mühlthaler
Mitglieder der Sektion Leichtathletik: 100
Website: www.atus-la.at

Die Sektion besticht mit einer spannenden Ergänzung zum leichtathletischen Portfolio. Triathlon und Moderner Fünfkampf sind im Vereinsleben integriert. Was mit wenigen Fünfkämpfern begann, wuchs in Hochzeiten auf bis zu 15 Athlet/innen an. Von den Bambinis bis zu den Masters zählt die Sektion aktuell rund 100 Mitglieder. An vier Tagen in der Woche wird gemeinsam trainiert. Spezialtrainingseinheiten mit Headcoach Wolfgang Mühlthaler kommen noch dazu. Die Mitgliedsbeiträge im Semester liegen zwischen 80 und 120 Euro. Umgerechnet ein Euro pro Training – gibt es eine sinn- und wertvollere Betreuung?

// Ein nostalgisches Oval als Homebase //

Wer das Sportzentrum Knittelfeld nicht kennt, verpasst etwas. Gatsch und Lacken bei Regen und Staubwolken, einem Saharasturm gleich, machen beinahe nostalgisch. Eine 36 Jahre alte, sechsbahnige Aschenbahn ist das Herzstück der Anlage. Step by step wird jedoch aufgestockt: Vor einigen Jahren wurden die Weitsprunganlage saniert, Wurfkäfige um Platten ergänzt und der Speerwurf-Anlauf mit einem EPDM-Belag versehen. Auch eine Möglichkeit zum Stabhochspringen konnte geschaffen werden. Hürden- und Hindernisläufe sind jedoch nicht möglich. In Judenburg, Kapfenberg oder Graz wären die nächstgelegenen Stadien mit Tartanbelag.

„Da müsste ich mit dem Vereinsbus vier Mal fahren, um alle Kinder hinzubringen. Wir haben noch zusätzlich einen Allwetterplatz zum Ausweichen. Auch eine Kraftkammer und Turnhalle stehen uns zur Verfügung. Die Aschenbahn ist

immerhin gelenkschonend", erzählt Wolfgang Mühlthaler mit einem Augenzwinkern.

// Wolfgang Mühlthaler – ein Vollblutcoach //

„Ich habe noch einen Nebenjob mit 40 Stunden." Mit diesem Satz ist Wolfgangs Engagement und Hingabe zur Leichtathletik gut beschrieben. Vom Trainer über den Ordnungsreferenten bis hin zum Schuhbandlbinder – im Verein gibt es nichts, was er noch nicht gemacht hat.

Von der aktiven auf die Trainerseite wechselte Wolfgang bereits mit 19 Jahren, als sein Trainer die Funktion zurücklegte. Der Lauftrainer Thomas del Medico, die Wurfinstitution Hans Pink, der Schwimmtrainer Andreas Gratzer und einige Übungsleiter/innen unterstützen Mühlthaler tatkräftig. Die Basisausbildung in den Bewegungsformen laufen, springen und werfen legt man spielerisch an. Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten wird viel geworfen. Doch auch Werfer müssen hie und da einen Crosslauf absolvieren.

„Das ist charakterbildend. … Jede Stunde und jedes Training ist Lernen fürs Leben. Nicht nur, dass die Kids weniger Zeit für Blödsinn haben. Sie erleben in der Leichtathletik Dinge, die sie prägen. Auch tiefe Freundschaften werden geschlossen."

// Vereinsrekorde und Exoten //

Der Blick in die Chronik der Vereinsrekorde ist spannend. So hält der Extremsportler Christian Schiester vereinsintern viele Rekorde ab 10.000 m. Bob-Olympionikin Alexandra Tüchi, Zehnkämpfer Klaus Ambrosch, Mittelstreckler Felix Ramprecht oder die bis dato jüngste Staatsmeisterin im Hammerwurf, Tatjana Meklau, prägten die österreichische Leichtathletikszene. Aktuell sorgt Cordula Lassacher für Top-Ergebnisse im weißschwarzen Vereinsdress.

Cordula Lassacher

Fotos: ATUS Knittelfeld, GEPA-pictures

„Cordi trainiert bei Karin Haußecker in der Südstadt. Wir begleiten die Kids bis sie 15/16 Jahre alt sind. Dann wechseln viele nach Graz oder Wien. Wir verstehen uns als Nachwuchsverein. Spätestens nach der Matura gehen einige weg zum Studieren."

Auch ÖLV-Rekordhalterin im Hammerwurf, Tatjana Meklau, ging diesen Weg.

„Wolfgang hat mir alle Disziplinen gezeigt. Als ich mit 12 Jahren mit dem Skifahren aufhörte, habe ich im Hammerwerfen eine neue Leidenschaft gefunden. Ich habe coole Erfolge mit Wolfgang gefeiert. Er ist aktiv auf mich zugekommen und meinte, wir könnten nach einem anderen Coach schauen, der mir mit der Technik weiterhelfen kann, um noch weiter zu werfen. Dann bin ich zuerst ins Mürztal gegangen und später nach Wien zu Robert Ruess. Wolfgang war immer ein supercooler Trainer und ist noch immer ein guter Freund", schwärmt die sympathische Skicrosserin Meklau vom ATUS Knittelfeld.

Olivia Raffelsberger

Leistungsport im Alter – eine Feldforschung bei Masters

Wer jemals Zuschauer bei Masterswettkämpfen war, geht mit einem lachenden Auge nach Hause. Die Begeisterung ist sichtbar und die Leidenschaft spürbar. Was treibt die ältere Generation der Leichtathlet/innen an, zu trainieren und dann ihre Leistungen in Wettkämpfen zu messen? Josef Villa hat sich dem Thema mit einer wissenschaftlichen Arbeit angenähert und die Motivation, den sozialen Benefit und die Wirkung des Leistungssports auf das Wohlfühlen im Alter erforscht.

Fotos: A.Bumberger

Im Jahr 2022 haben 379 Masters-Athlet/innen in den Altersklassen 60 plus an den unterschiedlichen Landes- und ÖLV-Meisterschaften teilgenommen. Die Alterseinteilung beginnt mit 35 Jahren und hat kein Alterslimit nach oben. Für die vorliegende Erhebung wurde eine Stichprobe der Altersgruppe 60 plus festgelegt. Die Einbeziehung der jüngeren Aktiven hätte den Umfang der Arbeit überspannt..

Drei Themenfelder wurden im Besonderen ausgeleuchtet:

- Was motiviert Masters, im Alter Leistungssport zu betreiben? Gibt es Unterschiede nach dem Geschlecht?
- Welche Rolle spielt das Soziale im Masters-Sport?
- Wie wirkt der Leistungssport auf das „Eigenbild des Alterns"?

Die wissenschaftliche Erhebung wurde mit Fragebögen durchgeführt, von denen etwa 100 verteilt und verschickt wurden. Um die Rücklaufquote zu steigern, wurden auch Erinnerungen nachgeschickt. Die Fragebögen boten auch die Möglichkeit, Kommentare anzufügen, was auch genützt wurde.

// Was motiviert Masters, im Alter Leistungssport zu betreiben? //

Bei rund 80 Prozent der Befragten ist die dominierende Motivation für den Wettkampfsport eine intrinsische. Sie betreiben Sport, weil er Spaß macht und Befriedigung verschafft. Die Frauen liegen in diesem Punkt sechs Prozentpunkte über dem Wert der Männer. Diese individuelle Einstellung wird auch dadurch untermauert, als das Training – und nicht die Wettkämpfe – als bedeutender sozialer Raum empfunden wird. Der persönliche Leistungsfortschritt – und nicht primär der Sieg – in Wettkämpfen wird als zentraler Erfolgsparameter der individuellen „active aging"-Strategie betrachtet.

Rund 20 Prozent der Befragten haben extrinsische Motivationselemente angekreuzt. Für sie spielen die Leistung, auch das damit verbundene Prestige eine Rolle. Drei international erfolgreiche

Masters-Athleten nannten den „öffentlichen Erfolg" als ein motivatorisches Element. Rund 20 Prozent des Samples sieht sich selbst als „leistungsbetonte Persönlichkeit", welche ihre persönlichen, sportlichen Ziele konsequent verfolgt.

// Welche Rolle spielt das Soziale im Masters-Sport? //

Als das bedeutende soziale Element wird das Training hervorgehoben. Bei den Frauen zu 100 Prozent, bei den Männern finden sich dazu 70 Prozent Zustimmung. Vermutlich ist die niedrigere Prozentzahl durch die höhere extrinsische Motivation der Männer bedingt.

In den Antworten werden „die Kameradschaft", das „starke Zusammengehörigkeitsgefühl" und „neue Freunde" betont, was auf zufriedenstellende soziale Interaktionen schließen lässt. Eine bedeutende Rolle spielen Vereinsfeiern, welche mit 80 Prozent die höchste Zustimmung ausweisen.

Die Frage „Im Verein habe ich einen neuen Freundeskreis" bejahten die Masters-Athletinnen zu 100 Prozent, die Masters-Athleten zu 62 Prozent.

Auffallend ist, dass die Gruppengröße der Masters in den Vereinen für das soziale Umfeld entscheidend ist, denn die sozialen Interaktionen steigen mit der Zahl seniorer Mitglieder. Im gegenteiligen Fall – das wird in den Anmerkungen deutlich vermerkt – erfolgt eine Marginalisierung der wenigen Masters-Mitglieder im Vereinsgeschehen.

// Wie wirkt der Leistungssport auf das „Eigenbild des Alterns"? //

Dabei ergaben sich deutlich unterschiedliche prozentuelle Ausprägungen für Frauen und Männer. Frauen weisen in allen Fragen, in denen Sport als Benefit für „Körper und Geist" angesprochen wird, sehr hohe Zustimmungen auf. Schon bei der Frage nach der „leistungsbetonten Persönlichkeit" lag die Zustimmung der Frauen bei 23 Prozent, vier Prozentpunkte über dem Wert der Männer. Wenn man die Kolumne der Prozente der Frauen gesamthaft betrachtet, dann findet sich dort ein sehr hohes Maß an Zustimmung. Die Auswirkungen des Masters-Sport auf das subjektiv empfundene „psychologische Alter" im Vergleich zum „biologischen Alter" bewirkt offensichtlich auch ein hohes Maß an Zufriedenheit.

Für eine repräsentative Aussage zu den untersuchten Fragen ist die Stichprobe wohl zu gering. Nicht nur die Einengung der Alterskohorte auf 60 plus als auch der niedrige Prozentsatz der rückgesendeten Fragebogen lassen sicher gestützte Aussagen zum gesamten Masterssport nur bedingt zu. Trotzdem. Die Ergebnisse illustrieren sehr gut, dass Leistungssport für die Evergreens in der Leichtathletik auf mehreren Ebenen einen positiven Stellenwert hat.

Josef Villa / Herbert Winkler

Termine & Statistiken:
https://www.oelv.at/sport/masters
Info: eidenberger@oelv.at, Tel. 0650 65 55 766

Kleines Leichtathletik-Lexikon

Seit wann gibt es Hallen-Europameisterschaften?

Die ersten Hallen-Europameisterschaften der Geschichte wurden 1970 in der Wiener Stadthalle ausgetragen. Chef-Organisator war damals Roland Gusenbauer, der langjährige ÖLV-Generalsekretär und heutige WLV-Präsident.

Bis 1990 wurden die kontinentalen Hallen-Meisterschaften jährlich ausgetragen, dann im Zwei-Jahres-Rhythmus. Die vom 2. bis 5. März 2023 stattfindenden Hallen-Europameisterschaften in Istanbul werden die 37. Ausgabe dieses Wettkampfformats sein.

Wie erfolgt die Reihung beim Hochsprung im Endergebnis, wenn zwei Athletinnen dieselbe Höhe übersprungen haben?

Fotos: GEPA-pictures, Alfred Nevsimal

Dies ist in der Regel TR26.8 festgelegt. Der Athletin mit der geringeren Anzahl an Versuchen bei der zuletzt übersprungenen Höhe ist der bessere Platz zuzuerkennen. Sollte dann noch immer Gleichstand bestehen, dann entscheidet die geringere Gesamtanzahl an Fehlversuchen im Wettkampf bis einschließlich der zuletzt übersprungenen Höhe über die Reihung. Besteht dann noch immer Gleichstand, bleibt dieser bestehen, außer es betrifft den ersten Platz.

Dafür gibt es spezielle Regelungen, auf die wir nicht eingehen wollen, denn immer seltener kommt in der Praxis der Stichkampf gemäß Regel TR26.9 tatsächlich zur Anwendung.

Wie viele Hürden sind beim 60-m-Hürdenlauf in der Halle zu überqueren?

Sowohl bei Männern als auch bei Frauen sind jeweils fünf Hürden zu bewältigen. Allerdings sind sie in unterschiedlichen Abständen aufgestellt. Bei den Männern gibt es 13,72 m Anlauf zur ersten Hürde, danach folgen die weiteren Hürden mit 9,14 m Abstand.

Bei den Frauen ist der Anlauf 13,00 m zur ersten Hürde, dann folgen Hürdenabstände mit 8,50 m. Somit ist die Distanz von der letzten Hürde bis ins Ziel bei den Männern 9,72 m und bei den Frauen 13,00 m.

Im Vergleich dazu sind im Freien bei den Männer (110 m Hürden) und bei den Frauen (100 m Hürden) jeweils zehn Hürden mit denselben Anläufen und Abständen zu überqueren

Helmut Baudis

Wer Fragen zu den Regeln, Daten und Fakten der Leichtathletik hat, kann diese an office@oelv.at richten. Wir werden uns bemühen, sie zu beantworten.

ÖLV-Jahresbeste 2023

Männer

60 m	6,66	Markus Fuchs
200 m	21,53	Enzo Diessl
400 m	47,85	Andreas Wolf
800 m	1:52,44	Elias Lachkovics
1.500 m	3:40,56	Raphael Pallitsch
1 Meile	3:57,22	Raphael Pallitsch
3.000 m	8:04,24	Marcel Tobler
60 m Hürden	8,20	Dominik Distelberger
4x200 m	1:35,97	TS Innsbruck
Hoch	2,15	Lionel-Afan Strasser
Stab	5,40	Riccardo Klotz
Weit	7,61	Oluwatosin Ayodeji
Drei	15,05	J. Lindinger-Asamoah
Kugel	17,17	Will Dibo
7-Kampf	5.416	Dominique Hall
3.000 m Gehen	15:10,82	Rainer Heinzl

Frauen

60 m	7,36	Magdalena Lindner
200 m	24,02	Susanne Gogl-Walli
400 m	53,77	Susanne Gogl-Walli
800 m	2:05,55	Caroline Bredlinger
1.500 m	4:34,23	Sandra Schauer
1 Meile	4:53,52	Cornelia Wohlfahrt
3.000 m	9:18,06	Katharina Pesendorfer
60 m Hürden	8,36	Lena Lackner
4x200 m	1:49,52	TS Innsbruck
Hoch	1,78	Christiane Krifka
Stab	3,90	Magdalena Rauter
Weit	6,18	Ingeborg Grünwald
Drei	11,71	Ingeborg Grünwald
Kugel	13,72	Bettina Weber
5-Kampf	4.136	Isabel Posch
3.000 m Gehen	16:09,82	Kathrin Schulze

Stand: 13.02.2023

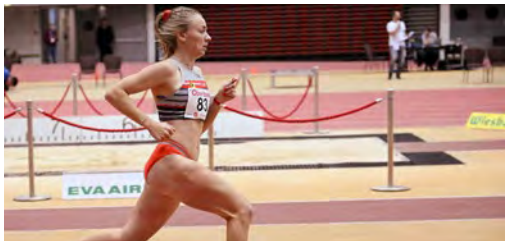
Rekorde & Bestleistungen

Hier finden Sie die neuen ÖLV-Rekorde und -Bestleistungen der letzten Wochen:

Enzo Diessl (geb. 2004, SU Leibnitz)
60 m Hürden Halle U20:
7,71 s – 22.1.2023 Wien | 7,64 s – 22.1.2023 Wien
7,62 s – 28.1.2023 Linz | 7,62 s – 04.2.2023 Wien
Alt: 7,73 s Enzo Diessl (2022)

Enzo Diessl (geb. 2004, SU Leibnitz)
200 m Halle U20: 21,53 s – 28.1.2023 Linz
Alt: 21,78 s Nico Garea (2016)

Caroline Bredlinger
(geb. 2001, LT Bgld Eisenstadt)
800 m Halle U20: 2:05,55 min – 01.02.2023 Linz
Alt: 2:07,21 min Stephanie Graf (1995)



Die 21-jährige Burgenländerin erfüllte beim Gugl-Meeting Indoor gleich zwei ihrer Saisonziele. Einerseits verbesserte sie den U23-Rekord und andererseits blieb sie klar unter der Norm für die U23-EM (2:06,50 min) im Juli in Espoo, Finnland.

IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Clara Baudis, Mag. Helmut Baudis, Mag. Hannes Gruber, Dipl.-Ing. Robert Katzenbeißer, Valerie Kleiser, BA, Dr. Astrid Mathy, Lena Millonig, Mag. Olivia Raffelsberger, Dr. Christoph Triska, DDDr. Josef Villa, Dr. Herbert Winkler
Layout: SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at
Internet: www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

AUSTRIAN SPORTS RESORTS
BSFZ AUSTRIA

Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH

TOP-LOCATION FÜR TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHEN, SKIKURSE UND SEMINARE

DIE SCHÖNSTEN SPORTRESORTS ÖSTERREICHS

www.sportinklusive.at

SHW