

3 | 2023



NACHRICHTEN

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Ist Hitzetraining
effektiver als
Höhentraining?

Seite 12

Läufst du noch
oder gehst
du schon?

Seite 18

**Lukas
Weißhaidinger**
70 Meter drunter
und drüber

Seite 4



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

Markus Fuchs verbessert Langzeit-Rekord

Fotos: GEPA-pictures, Alfred Neisimal



Markus Fuchs (Union St. Pölten) verbesserte am 8. Juni beim Liese-Prokop-Memorial den ÖLV-Rekord über 100 m auf 10,08 s. Damit hat er die bisherige Bestmarke von 10,15 s, die exakt 30 Jahre und drei Tage Bestand hatte, und von Fuchs im Vorjahr egalisiert wurde, unterboten.

„Ich habe immer groß geredet, aber meine ‚Road to 9,99‘ kommt langsam in greifbare Nähe. Jetzt gehört der Rekord mir alleine, das ist so geil“, sagte der 27-Jährige nach dem Rekordlauf.

INHALT

Lukas Weißhaidinger - 70 Meter drunter und drüber	4
... und es hat „bäng“ gemacht	6
Karriere nach der Karriere: Roland Schwarzl ...	8
Als die heute Großen noch klein waren	10
Ist Hitzetraining effektiver als Höhenttraining?	12
Internationaler Mix	14
2024 veranstaltet Wien die EuroGames	16
Läufst du noch oder gehst du schon?	18
Nachgefragt bei Alessandro Greco	21
Raiffeisen TS Gisingen	22
Kleines Leichtathletik-Lexikon	25
Statistik	26



Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Die Freiluftsaison hat bestens begonnen. Die Statistik ist bereits mit fünf Rekorden in der Allgemeinen Klasse und neun in den Nachwuchsklassen bereichert worden. Herausragend dabei ist der Rekord von Österreichs Prime-Athleten Weißhaidinger, der den Diskus über 70 m warf. Ihm ist die Coverstory gewidmet.

Die positiven Eindrücke der WMTRC in Innsbruck-Stubai sind berichtspflichtig. Es waren tolle Weltmeisterschaften. Andrea Mayr, die Grande Madame der nationalen Leichtathletik, wurde neuerlich Weltmeisterin im Berglauf.

Über die Auswirkungen des Hitzetrainings wird immer intensiver geforscht. Unsere Autoren aus der Sportwissenschaft beleuchten dazu die neueren Erkenntnisse. Als Zutat schreiben wir endlich auch einmal über den Gehsport, der in Zukunft spannender gestaltet werden soll.

Und wer wissen will, wo und wie Roland Schwarzl, eine Legende der Mehrkampfszene, lebt, findet in der Ausgabe eine zweiseitige Geschichte über ihn.

Für alle, die gerne schmunzeln, gibt es eine Foto-strecke. Dort staunt man, wie heutige Große der Leichtathletik als Kinder in die Welt geblickt haben. Dazu kann man beim Leichtathletikverein TS Gisingen hospitieren oder bei den Trackstories klüger werden.

Für alle, die für dicke Wälzer keine Zeit, aber Freude am Lesen haben, ist diese Ausgabe genau richtig.

Herbert Winkler

Lukas Weißhaidinger - 70 Meter drunter und drüber

In der Leichtathletik gibt es Disziplinen, die nicht viel länger als sechs Sekunden dauern. Auch solche, die einen halben Tag in Anspruch nehmen. Es gibt Bewerbe, für die dynamische Kraft und andere, für die ausgefeilte Technik gefragt ist.

Lukas Weißhaidinger hat beides. Im Mai 2023 reihte sich Österreichs Top-Athlet mit dem Diskus in den Eliteverein der 70-m-Werfer ein.



Das vorige Jahr begann für Lukas erfreulich. Einige Wochen vor der Weltmeisterschaft in den USA warf er mit 69,11 m österreichischen Rekord. Es war die Weiterentwicklung seiner imponierenden Karriere, in der er Medaillen wie Running Sushis vom Laufband pflückte.

2018 feierte er bei der Europameisterschaft in Berlin mit dem Gewinn der Bronzemedaille seinen ersten großen Erfolg. 2019 gelang ihm diese Superleistung einen Stock höher bei der Weltmeisterschaft in Doha. 2021 holte er sich mit einer Weite von 67,07 m Bronze bei den Olympischen Spielen in Tokio. Es war das erste Mal, dass das Kürzel AUT für einen rotweißroten Leichtathleten bei einer olympischen Sieger-

ehrung aufschien. In der Diamond League, in der die weltbesten Leichtathleten zusammenkommen, qualifizierte sich der Oberösterreicher zweimal für das Finale. 2018 wurde er Fünfter. Ein Jahr später erreichte er Platz zwei. Seine nationalen und internationalen Erfolge würden ein eigenes Diskus-Schulbuch ergeben.

// Weißhaidinger kreist zwischen Mars und Jupiter //

Eine Sonderstellung des 31-Jährigen findet sich in der astronomischen Literatur. 2021 wurde der Asteroid 341317, der zwischen Mars und Jupiter flaniert, entdeckt und nach Weißhaidinger benannt. So kreist der Innviertler jetzt namentlich im Asteroidengürtel mit vielen Göttern aus dem alten Griechenland um die Sonne. Schließlich wurde in Hellas auch das Diskuswerfen erfunden.

Im Jahr 2022 fanden sich in der Erfolgsspur des ÖLV-Stars lästige Beulen und Dellen. Die Weltmeisterschaft in den USA und die Europameisterschaft in München liefen nicht nach Plan. Freude geht jedenfalls anders. Das löste bei Cheftrainer Gregor Högler nur ein Schulterzucken aus. Pannenstreifen gibt es eben nicht nur auf der Autobahn. Mit dem Vertrauen in das eigene Können biegt man bald wieder in die Speedspur ein. Und so geschah es auch.



// Ans Aufgeben habe ich noch nie gedacht //

„Ich verarbeite Enttäuschungen, indem ich einfach weiterarbeite. Der Kampf gegen das Maßband ist nie zu Ende“, philosophiert Lukas. Er vertraut seinem Trainer voll und ganz. Zu Recht. Högler kennt die Gesetze der Biodynamik gut und ist ein Meister im Analysieren eines Wurfes vom Auftakt bis zum Abfangen der Bewegung. Und Gregor kennt auch die Gesetze der Schwerkraft und die aerodynamischen Eigenschaften des Wurfgerätes, wenn die 2-kg-Scheibe in einer Parabel auf die Flugbahn geschickt wird. Dieses Wissen wird dann penibel umgesetzt.

„Mein Trainer sieht immer das Ganze. Er ist wissbegierig und arbeitet mit mir sehr strukturiert“, beschreibt Österreichs Premium-Athlet die Arbeit mit Gregor. „Sind Athlet und Trainer eine Zelle, die motiviert ist, dann ist jedes Training spannend.“

Für die Top-Leistungen, die Lukas abliefern, braucht es ein systematisches Trainingsprogramm. Und das nötige Ambiente. Allein der Raum in der Südstadt, in dem er Kraft trainiert, ist ein Disneyland mit besonderen Geräten und Maschinen. Der Trainingsaufwand in dieser „Gewichtsbibliothek“ und im Wurfkreis ist enorm. Deshalb gehören auch ein Co-Trainer, ein Arzt, eine Masseurin und ein Physiotherapeut zur Patchworkfamilie.

„Meine Einheiten von Training und Therapie sind auf acht Stunden täglich verteilt. Nur am

Sonntag ist trainingsfrei. Dieser ist aber oft mit Reisen und Wettkämpfen gefüllt.“

// Die Lok kommt in Fahrt //

Am 19. Mai 2023 hat es ordentlich geflasht. Der Diskus von Weißhaidinger flog auf 70,68 Meter. Das war nicht nur neuer österreichischer Rekord, sondern zugleich ein Sesam-öffne-Dich für weitere Spitzenweiten. Seit damals liefert der 1,97 m große Athlet im Wochenrhythmus Serien von großartigen Würfen ab. Dabei dürfte er sich als Mindestsicherung 66 Meter vorgenommen haben und ist damit Abonnent auf den Siegespodesten in Europa geworden.

„Ich bin derzeit in einer Phase der Stabilisierung. Die Ausholbewegung und auch der Abwurf fühlen sich immer lockerer und leichter an“, beschreibt Lukas seine derzeitige Entwicklung. Die Weltmeisterschaft in Budapest kann kommen. Gibt es für einen Weltklasse-Athleten auch eine Welt ohne Training und Wettkampf?

„Naja. Ich habe wenig Zeit für Hobbys, aber es gibt sie. Meine bevorzugten Liebhabereien sind Fotografieren, Campieren oder auch Fischen.“

Und wo ist derzeit der Asteroid Weißhaidinger unterwegs? Er kreist ruhig um die Sonne und ist nach gegenwärtigem Wissen nicht auf Kollisionskurs mit der Erde. Auch das ist eine gute Nachricht.

Herbert Winkler

... und es hat „bäng“ gemacht

Die Weltelite im Berglauf und Trailrunning traf sich in Innsbruck-Stubai zu einem globalen Stelldichein und ermittelte ihre Weltmeister/innen. Danach waren sich alle einig: Die Veranstaltung war ein Erfolg auf der ganzen Linie.

Die 2. World Mountain and Trail Running Championships (WMTRC) sind erfolgreich zu Ende gegangen, 1.300 Athletinnen und Athleten sind begeistert in ihre Heimatländer zurückgereist.

„Die Fans waren großartig und alle Leute extrem freundlich. Aber das absolute Highlight waren die Trails in den Bergen“, zieht Benjamin Roubiol Bilanz. Der 23-jährige Franzose hat die Königsdisziplin gewonnen. Den Trail Long über 86,9 Kilometer von Neustift durch die Kalkkögel nach Innsbruck. Lob, das Alexander Pittl, den CEO der WMTRC, ebenso freut wie Streckenchef Simon von Hubatius.

„Es war auf allen Ebenen eine perfekte Veranstaltung“, sagt Alexander Pittl zufrieden. „Das haben uns auch sehr viele Sportlerinnen und Sportler, Funktionäre und Verbände rückgemeldet.“

Jeder Wettkampftag war ein Highlight

Ein einziges Highlight dieser Weltmeisterschaften will Pittl nicht herausgreifen. „Das ist unmöglich, weil jeder Wettkampftag ein Höhepunkt für sich war. Angefangen von der Goldmedaille für die Oberösterreicherin Andrea Mayr, die für die SVS-Leichtathletik läuft, bis zu den Trail-Rennen und dem Mountain Classic. Auch die Konzerte von Gregor Meyle und Tim Bendzko waren einfach großartig. All das war die beste Werbung für die Region und den Sport.“

Das Publikum hat die WM ebenfalls angenommen und bei den Rennen für eine tolle Atmosphäre gesorgt. „Über den gesamten Event-Zeitraum waren etwa 50.000 Besucherinnen und Besucher bei den WMTRC in Innsbruck-Stubai dabei“, sagt Pittl. „Ich bin hocherfreut, dass wir unser Ziel erreicht haben und eine weitere Messlatte, die wir uns gesetzt haben, übersprungen haben.“

Florian Grasel am Kreuzjoch
beim Trail Long der Männer





Andrea Mayr jubelt bei der Flower-Ceremony über ihre elfte Goldmedaille

mir: Ok, ich bin Zweite, das wäre auch ein super Ergebnis. Aber natürlich wollte ich den Sieg schaffen."

Am Steilhang kam es zum Hitchcock-Feeling

Der Livestream wurde in sechs Sprachen angeboten, ORF Sport+ übertrug 16 Stunden live, über 200 Journalisten, Fotografen und Filmemacher waren akkreditiert – spektakuläre Bilder gingen um die Welt. Trailrunning-Ikone Markus Kröll aus dem Zillertal, der für den ORF fachkommentierte und für die Krone als Kolumnist schrieb, meinte sogar: „Diese WM verändert den Sport.“

Mission erfüllt, könnte man also sagen. „Wir wollen nicht einfach eine gute Weltmeisterschaft organisieren“, hat Alexander Pittl vor rund einem Jahr gesagt: „Wir wollen, dass es ‚bäng‘ macht.“ Und es hat „bäng“ gemacht.

Egon Theiner

Gold für Andrea Mayr: eine Elfte am Elfer

Was soll man da noch schreiben? Andrea Mayr holte im Berglauf neuerlich den Weltmeistertitel. Dabei hielt sie sich am Anfang des Wettbewerbs noch im Hintergrund. Sie wollte Kräfte sparen. Auf der ersten Steigung lief sie an achter, neunter Stelle. Dann aber spielte sie nach einer flacheren Passage ihre Stärken voll aus. Sie setzte sich bergauf an die Spitze des Feldes und sicherte sich einen Vorsprung, den sie an der Autenalm bereits auf 33 Sekunden ausgebaut hatte. Im folgenden Flachabschnitt musste Andrea ihre Führung an die Kenianerin Philaries Jeruto Kisang wieder abgeben.

„Ich habe geglaubt, dass mein Vorsprung größer wäre, aber dann ist sie an mir vorbeigelaufen“, sagt die 43-jährige Ärztin. „Ich dachte

Dann kam der letzte Aufschwung, ein Steilhang der Sonderklasse. Mayr und ihre Konkurrentin aus Kenia lieferten sich ein Rennen, der dem Duo alles abverlangte. Andrea Mayr setzte sich durch. In einem sehenswerten Zielsprint baute sie ihren Vorsprung auf die Kenianerin Philaries Jeruto Kisang aus. Am Ende waren es 37 Sekunden. Den dritten Platz sichert sich die US-Amerikanerin Grayson Murphy.

Beim Einlauf ins Ziel nimmt Andrea Mayr die österreichische Flagge. Sie läuft über die Ziellinie, hält die Flagge nach oben, dreht sich um und lässt sich auf den Boden fallen. Die große Anstrengung mischt sich mit überbordender Freude – und Erleichterung. Die erfolgreichste Bergläuferin Österreichs gewinnt ihre elfte Goldmedaille.

„Ich habe am Elfergipfel meinen elften Einzeltitel gewonnen“, sagt Andrea Mayr überglücklich.

Vor heimischem Publikum konnte sie ihrer Medaillen-Sammlung eine weitere hinzufügen. Das alles vor einer eindrucksvollen Kulisse mit steilen Felswänden, hellblauem Himmel und Sonnenschein. An der Strecke versammelten sich einige tausend Fans. Auf der Elferhütte hatte man eine perfekte Aussicht auf den Zielsprint und die beste Aussicht bis hin zum Stubai Gletscher.

Unter Tränen dankte Andrea ihrer Mutter, die trotz Gehschwierigkeiten zum Zieleinlauf erschienen war. Und immer wieder brach sie in Jubel aus, winkte den Zuschauern und Freunden zu. Ein Bild, das niemanden kalt ließ.

Herbert Winkler

Roland Schwarzl

Roland Schwarzl gehörte zu den besten ÖLV-Athleten im Mehrkampf und zum Kreis der 8.000-Punkte-Zehnkämpfer. Der Olympia-Zehnte von Athen 2004 lebt heute in Malaysia. Er arbeitet als „Head of Physical Education“ an der UCSI International School in Subang Jaya bei Kuala Lumpur. Hannes Gruber kontaktierte den Ausnahmeathleten in seiner Wahlheimat.

Das 90-Minuten-Gespräch mit Roland Schwarzl wirkt, als wäre die Zeit stehen geblieben. Der gebürtige Oberdrauburger sprudelt von Erinnerungen und Emotionen. Von den Anfängen in Lienz, wo Trainer Sepp Schmidl seine Talente entdeckt hat, bis zum Karrierhöhepunkt in Salzburg, wo er von Bernhard Purkrabek trainiert wurde. Ständiger Begleiter während unseres Gesprächs war sein positives Denken, sein Optimismus und auch etwas Wehmut über vergebene Chancen.

// 8.500 Punkte mit Einzelleistungen //

„Meine zehn Bestleistungen addiert wäre eine deutliche Verbesserung des ÖLV-Rekords gewesen“, so der 2-Meter-Hüne. Die Statistik bestätigt das. Exakt 8.500 Punkte kämen in die Wertung. Nach seinen Karriere-Höhenpunkten mit Olympia-Platz 10 in Athen 2004 und Bronze bei der Hallen-EM 2005 folgten krankheits- und verletzungsbedingte Pausen und Rückschläge.



Medaillengewinner 2005 in Madrid:
Roland Schwarzl und
Roman Šebrle

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren“, wird Roland 2013 in einem Magazin zitiert. 2010 verbesserte er nochmals seine Hallen-Bestleistung auf den noch heute gültigen ÖLV-Hallenrekord im Siebenkampf. 2012 blieb ihm verwehrt, ein weiteres Mal das Olympiaticket zu lösen.

Nach dem Verlust von Förderungen, Sponsoren, dem Heeressport-Platz sowie einer Auszeit („um die Akkus wieder aufzuladen“) übersiedelte er 2011 nach Saarbrücken, wo er Nachwuchs-Athlet/innen trainierte. 2016 wechselte er für ein Comeback als Weitspringer zum ATSV Ternitz. Der gewünschte Erfolg blieb ihm verwehrt.

// Asien – neue Perspektiven nach dem Sport //

Sein kulturelles Interesse zog ihn 2017 nach Asien, wo er als Backpacker über ein Jahr in mehreren Ländern Südostasiens und in Neuseeland unterwegs war. Über Kontakte landete er schließlich in Malaysia. Seit Mai 2018 ist Schwarzl in Subang Jaya Teil eines internationalen Lehrer- und Trainerteams an einer Privatschule.

„Die Leichtathletik hat in Malaysia nicht den Stellenwert wie in Europa. Prime-Sportarten sind Badminton, Bahnradfahren und Turmspringen, in denen Malaysia Weltklasse-Athlet/innen stellt. Die Sportförderung ist auf wenige Sportarten fokussiert, das aber zu 100 Prozent“, so seine Einschätzung.

Roland Schwarzl
genießt das Leben
in Malaysia

Fotos: GEPA-pictures, privat



Roland Schwarzl ist auch heute mit 42 Jahren noch sportlich aktiv. Das Fitnesscenter und Ballsportarten mit seinen Schülern halten ihn fit.

„120 kg Bankdrücken sind aktuell mein Niveau“. Mit den tropischen Bedingungen in Südostasien kommt er gut zurecht. Vom asiatischen Essen schwärmt der ernährungsbewusste Kärntner. Milch, Brot und Weizenprodukte hat er gänzlich vom Speiseplan gestrichen.

„Malaysia ist ein spannendes Land mit mehreren Sultanaten und einem König. Das Land ist sauber und die Kriminalitätsrate gering. Ich fühle mich sehr wohl hier“, so Schwarzl, der zusammen mit seiner asiatischen Freundin in einem Apartment wohnt.

// Die Leichtathletik verfolgt Schwarzl nach wie vor //

„Mit Enzo Diessl habt ihr einen Rohdiamanten“, findet er anerkennende Worte für den Leibnitzer Hürdensprinter. Zu ehemaligen Zehnkämpfern hat er sporadisch Kontakt. Beim Deutschen Marvin Bollinger (PB 7.903), der in Halle von Rico Freimuth trainiert wird, ist er in die Trainingsplanung involviert. Seine Expertise ist auch bei Fitnesssportlern gefragt.

Auf die Frage nach seinem größten Erfolg antwortet er spontan: „Mein größter Erfolg war meine lange Karriere, in der ich Leistungen ehrlich erbracht habe und heute ohne Folgeschäden sportlich aktiv sein kann. Beim weltbesten Mehrkampf in Götzis war ich zehnmal am Start.“

Die Dichte zu seiner Zeit war enorm. Zu seinen direkten Konkurrenten zählten Roman Šebrle, Tomáš Dvořák, Bryan Clay und Erki Nool, die in der Decathlon All-Time-List in den Top-10 gelistet sind.

Besuche in Österreich waren aufgrund der COVID-Pandemie lange nicht möglich. Erst im Vorjahr besuchte er nach drei Jahren erstmals wieder seine Familie in Oberdrauburg. Auch heuer plant er einen zweiwöchigen Aufenthalt in Österreich. So ist es leicht möglich, dass man Roland Schwarzl im Sommer spontan in einem Stadion antrifft.

Internationale Erfolge

1997	EYOF	Lissabon	Stabhoch	4,40 m	8. Platz
1999	U20-EM	Riga	Zehnkampf	7.447 Pkte.	3. Platz
2000	Hallen-EM	Gent	Siebenkampf	5.494 Pkte.	11. Platz
2001	U23-EM	Amsterdam	Zehnkampf	7.289 Pkte.	12. Platz
2004	Olympische Spiele	Athen	Zehnkampf	8.102 Pkte. (PB)	10. Platz
2005	Hallen-EM WM	Madrid	Siebenkampf	6.064 Pkte. (ÖR)	3. Platz
		Zehnkampf	Helsinki	7.549 Pkte.	15. Platz
2009	Hallen-EM	Turin	Siebenkampf	5.859 Pkte.	10. Platz
2010	EM	Barcelona	Zehnkampf	7.731 Pkte.	14. Platz
2011	Hallen-EM	Paris	Siebenkampf	5.846 Pkte.	10. Platz

Als die heute Großen noch klein waren

Jeder hat einmal klein begonnen und damals nicht geahnt, dass er oder sie einmal zu den Großen der Leichtathletik gehören wird. Wer wissen will, wie manche Athletinnen und Athleten als Kinder ausgesehen haben, kann sich im Folgenden informieren ... und auch amüsieren. Ein wenig raten muss man auch.



▲ Caroline hat schon in jungen Jahren die Liebe zur Leichtathletik entdeckt. Die Zunge zeigt uns die Burgenländerin zwar nicht mehr, dafür ist sie die derzeit schnellste Mittelstreckenläuferin Österreichs.



Fotos: privat

▲ Ob die schnellste Österreicherin wohl früher einmal Skifahrerin werden wollte? Wir sind froh, dass sie sich für die Leichtathletik entschieden hat und uns mit ihren schnellen Zeiten auf der Bahn begeistert.



▲ Dass er seine Fußballschuhe gegen Spikes austauscht, hätte sich Niklas wohl als Kind auch nicht gedacht. Anstatt dem Ball nachzujagen, jagt er heute Bestzeiten über die 400 m mit und ohne Hürden nach.

▲ Weil ihr eine Disziplin in der Leichtathletik zu wenig war, hat sie das Vollwertmenü gewählt. Daher hat sich die Vorarlbergerin dem Mehrkampf verschrieben.

Lena Millonig

► Diese Zwillinge zogen es schon in frühen Jahren auf die Berge und zu den Gipfelkreuzen. Das hat sich bezahlt gemacht, denn heute sind sie ein erfolgreiches Duo im Berglaufsport.



AUFLÖSUNG:
 Seite 10: Caroline Bredlinger (li.), Magdalena
 Lindner (re.); Seite 11: Niklas Strohmaier (oben re.),
 Chiara-Belinda Schuller (oben li.), Hans-Peter
 und Manuel Innerhofer (unten)

Ist Hitzetraining effektiver als Höhenttraining?

Während Höhenttraining spätestens seit den Olympischen Spielen 1968 zu den in der Trainingswissenschaft viel diskutierten Trainingsmethoden gehört, ist über das Hitzetraining weniger bekannt. Das hat sich geändert. In den letzten Jahren wurden einige – vielversprechende – Studien in diesem Bereich veröffentlicht.

Höhenstrainingslager gibt es in unterschiedlichen Varianten. Man kann z. B. in der Höhe leben und in der Ebene trainieren („live high – train low“). Man kann in der Höhe wohnen als auch in der Höhe trainieren („live high – train high“). Beide gehören im Hochleistungstraining mittlerweile zu den üblichen Maßnahmen.

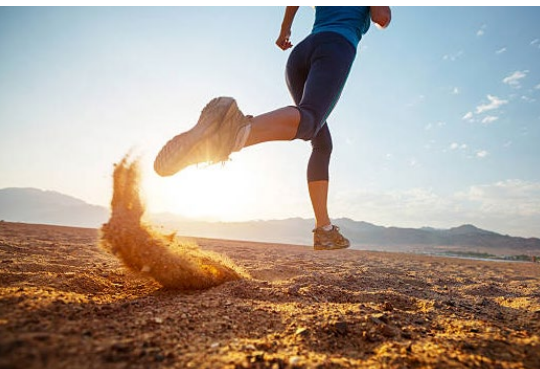
Der vorwiegende Grund für Höhenstrainingslager ist eine Erhöhung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch eine verbesserte Versorgung der Muskulatur mit Sauerstoff. Einerseits, weil die Erhöhung der Ausdauer einen direkten Leistungsvorteil gegenüber der Konkurrenz bringt (Mittel- und Langzeitausdauer) und andererseits, weil eine Erhöhung der Ausdauer auch in anderen Disziplinen (wie z. B. Sprung, Wurf, Sprint) zu einer verbesserten und schnelleren Regeneration beiträgt. Für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit verantwortlich ist u.a. eine

Erhöhung der Masse des roten Blutfarbstoffes (= Hämoglobin) und ein stark erhöhtes Wachstum der Mitochondrien.

// Wird das Höhenttraining überbewertet? //

In letzter Zeit ist das Höhenttraining unter Kritik geraten. Manche Sportler/innen reagieren nicht oder nur wenig auf das Höhenttraining. Andererseits halten die positiven Effekte nicht allzu lange an. Laut aktueller Literatur ist sieben Tage nach Rückkehr auf die Seehöhe bereits die Hälfte des positiven Effektes auf das Hämoglobin verpufft. Bereits nach 14 Tagen ist die Konzentration von Hämoglobin wieder auf dem Ausgangsniveau. Eine Langzeitstudie hat auch erkannt, dass die positiven Effekte auf das Blut bei Personen, die ein Jahr lang in großer Höhe verbracht haben, 14 Tage nach Rückkehr auf Seehöhe mehr oder weniger wieder verschwunden waren. Die größte Problematik beim Höhenttraining ist, dass es schwierig ist, die Erhöhung des Hämoglobins auch in der Ebene zu erhalten.

Bedingt durch den Klimawandel und ebenso durch die Vergabe von Großereignissen an Orte mit großer Hitze (z. B. Weltmeisterschaft 2019 in Doha, Olympische Spiele 2021 in Tokio) wurde die Forschung im Bereich der Hitzeadaptation und der Effekte von Hitzetrainings vorangetrieben.





// Studien zum Hitzetraining bringen überraschende Ergebnisse //

Die Studien im Ausdauerbereich haben zu sehr positiven Ergebnissen geführt. Da die Untersuchungen im Bereich des Hitzetrainings ein noch neues Forschungsgebiet ist, sollten die Ergebnisse allerdings mit Vorsicht genossen werden, auch wenn die Studien vorwiegend in Norwegen durchgeführt wurden und von sehr hoher Qualität sind.

Während es beim Höhenttraining zu einer Verringerung des Plasmavolumens, also zu einer Verringerung des flüssigen Anteils des Blutes kommt, ist beim kurzfristigen Hitzetraining eine Erhöhung des Plasmavolumens erkennbar. Das hat positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Die langfristigen Effekte sind ähnlich wie beim Höhenttraining, nämlich eine Erhöhung der Hämoglobinmasse und somit ein verbesserter Sauerstofftransport in der Muskulatur.

Weiters hat eine Studie gezeigt, dass sich durch das Hitzetraining sowohl submaximale als auch maximale Ausdauerparameter signifikant verbessert haben. Durch etwa fünf Stunden Training pro Woche in der Hitze mit reduzierter Intensität (aber gleichem subjektiven Belastungsempfinden wie unter kühlen Bedingungen) lassen sich bereits nach einigen Wochen höhere Konzentrationen von Hämoglobin nachweisen.

// Hitzetraining zeitigt Effekte auf die Blutparameter //

Um das Training steuern zu können, werden bei einer einstündigen Trainingseinheit unter Hitzebedingungen Körperkerntemperaturen von bis zu 39°C empfohlen. Höhere Temperaturen sind nicht notwendig, da sie keinen zusätzlichen Effekt bieten. Der subjektive Anstrengungsgrad beim Hitzetraining sollte maximal „etwas hart“ sein. Sonst bedeutet dies zu viel Stress für den Körper.

Der größte Vorteil von Hitzetraining gegenüber dem Höhenttraining ist, dass die positiven Effekte auf die Blutparameter leichter zu erhalten sind als beim Höhenttraining. Schon drei Trainingseinheiten unter Hitzebedingungen pro Woche sollen ausreichen. Manche Studien gehen sogar davon aus, dass dies auch mit passivem Verweilen in der Hitze (z. B. Sauna, Dampfbad) möglich ist. An einer Kombination von Hitzetraining mit Höhenttraining wird derzeit geforscht, und es kann noch keine Empfehlung ausgesprochen werden. Es wird diskutiert, ob eine solche Doppelbelastung nicht zu viel Stress für den Körper ist und somit die gewünschten körperlichen Anpassungen ausbleiben.

Christoph Triska / Astrid Mathy
sportwissenschaft@leistungssport.at

Internationaler Mix

Cordell Tinch – ein ungewöhnlicher „Kombinierer“

Der 22-jährige US-Athlet startete heuer den zweiten Anlauf seiner Leichtathletik-Karriere. Bis zur Hallensaison 2019/20 startete er in der NCAA Division I, nach drei Jahren Pause wurde er 3-facher „NCAA Div II“-Meister im Mai dieses Jahres.

In der Highschool war er ein guter Dreispringer (PB: 14,99 m). Wie viele junge Athleten in den USA träumte er von einer Football-Karriere und hatte sogar ein Stipendium an der University of Minnesota, schaffte es aber nicht ins Team. Er ging dann mit seinem Leichtathletik-Trainer mit an die University of Kansas und startete dort den ersten Teil seiner Karriere. 2019 erzielte er gute Ergebnisse beim Hürdenlauf, im Hochsprung und im Weitsprung. Ein formaler Fehler bei seinem Transfer verhinderte aber einen Start bei den NCAA-Meisterschaften im Juni.

In der Hallensaison 2019/20 kam dann die Pandemie, und Cordell beschloss sowohl sein Studium wie seine Leichtathletik-Karriere zu beenden. Er arbeitete als Verkäufer von Mobiltelefonen und trainierte drei Jahre nicht.

Erst im Jänner dieses Jahres begann er an der Pittsburg State University wieder mit dem Training. Bereits in der Hallensaison sprang er 2,22 m hoch und sprintete die 60 m Hürden in 7,50 Sekunden. In der Freiluftsaison lief er die 110 m Hürden in regulären 13,21 Sekunden und sprang 8,16 m weit. Windunterstützt schaffte er sogar 12,87 Sekunden und 8,24 m.

Auf welche Disziplin er sich später fokussieren will, hat er noch nicht festgelegt. Er tendiert aber eher zu den Hürden oder zum Weitsprung.



Fotos: Wikimedia Commons, GEPA-pictures

Kommt Asafa Powell zurück?

Der mittlerweile 40-jährige Sprinter aus Jamaika kann auf eine lange und erfolgreiche Karriere zurückblicken. Mit der 4x100-m-Staffel wurde er 2016 Olympiasieger und zwei Mal Weltmeister. 2016 wurde er Vizeweltmeister über 60 m in der Halle.

2021 bestritt er sein letztes 100-m-Rennen. Im Zeitraum von 2004 bis 2016 konnte er jeweils Zeiten unter 10 Sekunden über 100 Meter erzielen, insgesamt 97 – so viele wie kein anderer Sprinter weltweit. Es ärgert ihn, dass es keine 100 wurden, wie er in einem aktuellen Interview mit der Royal Gazette sagte. Wenn er ein Comeback gibt, dann nur um die Zahl 100 zu schaffen, wie er sagte. **Kim Collins** war der bisher einzige 40-jährige Sprinter, der mit 9,93 unter 10 Sekunden blieb.

Vielleicht ist Powell auch durch die rasante Entwicklung der Schuh-Technologie bestärkt, bei seinen Versuch die Zahl 100 zu schaffen



Budapest ohne Ser-Od Bat-Ochir?

Der Mongole **Ser-Od Bat-Ochir** war seit 2001 bei allen Weltmeisterschaften im Marathon am Start, ebenso bei allen Olympischen Spielen seit 2004. Der mittlerweile 41-Jährige beendete alle zehn Marathons bei den Weltmeisterschaften sowie vier seiner fünf olympischen Marathons. Seine beste Platzierung war 2011 der 20. Platz bei der Weltmeisterschaft in Daegu.

2:08:50 Stunden ist seine Bestzeit, gelaufen 2014 in Fukuoka. In diesem Jahr wurde er auch Vierter bei den Asia Games mit 2:13:21 Std. Er hält alle mongolischen Rekorde von 5.000 m auf der Bahn bis zum Marathon.

Letztes Jahr schaffte er noch 2:11:39 Std. Heuer muss er - nach einer überstandenen Stressfraktur - eine schnelle Zeit laufen, um einen Startplatz im mongolischen Team zu bekommen. Mit 2:24:46 Std. ist er derzeit aber nur fünftbester mongolischer Marathonläufer in dieser Saison, also wird er voraussichtlich nicht in Budapest am Start sein.

Olympiamedaille zum Verkauf

Nijel Amos gewann 2012 in London Silber über 800 m, hinter **David Rudisha**, der mit der

Weltrekordzeit von 1:40,91 min ins Ziel kam. Es war die erste Olympiamedaille für Botswana. Seine Zeit von 1:41,73 min war Junioren-Weltrekord. Beide Rekorde wurden bisher nicht verbessert.

In Monaco schaffte er sieben Jahre später nochmal eine Zeit unter 1:42 min, und er konnte eine Vielzahl an Diamond League Meetings gewinnen. Das letzte Mal war das 2021.

Im Juli des Vorjahres wurde er suspendiert und im Mai diesen Jahres erhielt der 29-Jährige rückwirkend eine 3-jährige Sperre wegen Doping. Bei ihm wurde die Einnahme von Endurobol nachgewiesen. Laut einem Artikel von CBS Sports plant er jetzt seine Olympiamedaille zu verkaufen, um bis zum Ablauf der Dopingsperre Geld für sich und seine Familie zu haben.



Robert Katzenbeißer

2024 veranstaltet Wien die EuroGames

Juni ist der Pride Month, zu dem sich auf der ganzen Welt LGBTQIA+-Communities zusammenschließen, um ihre Freiheit und Vielfalt zu feiern. Auch der Spitzensport ist von dieser queeren Aufklärung und Sichtbarmachung betroffen. Valerie Kleiser informiert über Personen und Projekte, die als Vorreiter Bewusstsein für die Probleme schaffen, mit denen die LGBTQIA+-Gemeinschaften immer noch konfrontiert sind.

Kanadas Quinn

Die erste nicht-binäre Person, die bei den Olympischen Spielen in Tokio 2021 eine Goldmedaille gewann, war Quinn aus Kanada. Die kanadische Fußballmannschaft hat bei den Olympischen Sommerspielen nicht nur den ersten Platz ergattert, sondern auch Geschichte geschrieben. Quinn krönte sich damit zur ersten offen bekannten nicht-binären Person, die olympisches Gold in den Händen hält. Der Stolz dieses gesellschaftlichen Siegs von Quinn ist groß. Gleichermaßen ist zu bedauern, dass es bis ins Jahr 2022 dauerte, bis sich ein:e Athlet:in traute, ihr:e Geschlechteridentität im Sport öffentlich zu machen.

Amerikas Gus Kenworthy

Der Freeski-slobestyle-Athlet Gus Kenworthy sorgte bei den Olympischen Winterspielen 2018

in Pyeongchang in den Medien für besondere Beachtung. Eine Medaille holte der Wintersportler nicht, dafür machte ein Bild, das ihn seinen Partner küssend zeigt, die Runde.

Was für heterosexuelle Sportler:innen Normalität ist, nämlich nach einem sportlichen Erfolg oder Misserfolg voller Emotionen einen Kuss mit den Liebsten zu teilen, hat hier hohe Wellen geschlagen. Diese Faszination an Kenworthys sexueller Orientierung hebt hervor, dass es für queere Menschen nicht dieselbe Behandlung gibt wie für Personen, die ins Hetero-Normativ passen.

Österreichs Oliver Egger

Oliver Egger ist der erste österreichische Fußballer, der sich öffentlich als homosexuell geoutet hat. 2016 gab er das dem Team bekannt. Seither



Fotos: GEPA-pictures



ist Egger als Ombudsmann der Homophobie-Ombudsstelle des ÖFB tätig und wünscht sich, dass sich mehr Fußballer trauen, ihre Wahrheit zu leben.

Er sieht, dass der Mannschaftssport ein queeres Outing schwieriger abzeichnet als Einzelsportarten. Toleranz wird nach seiner Meinung im Frauensport besser umgesetzt als bei Männern.

Pride House in Paris 2024

Am 17. Mai 2023, dem internationalen Tag gegen Homophobie, Transphobie und Bifeindlichkeit, hat sich die Organisation der Olympischen Spiele „Paris 2024“ unter dem Symbol der Regenbogen-Flagge präsentiert. Es war eine symbolische Unterstützung der LGBTQIA+-Community. Die Olympischen Sommerspiele in Paris 2024 setzen auch eine Reformation in der olympischen „Familiengeschichte“ um: das Pride House.

Bei Olympischen Spielen ist es Usus, dass manche Nationen ein eigenes Haus organisieren und Gästen und Sportler:innen die Location zur Verfügung stellen. Nun steht das erste Haus in Planung, das die Diversität zelebrieren möchte. Paris 2024 zeigt damit eine starke Verbindlichkeit zur Unterstützung gegen Homophobie, Transphobie, Bifeindlichkeit und andere Formen der Diskriminierung.

Das Pride House setzt als örtlicher „safe space“ für die gesamte LGBTQIA+-Community ein Zeichen. Das Ziel des Einsatzes gegen Diskriminierung bei den Olympischen Spielen ist es, hervorzuheben, dass bei diesem weltweiten Event alle Menschen willkommen sind. Damit wird Sichtbarkeit für Minderheiten im Sport geschaffen. Ursprünglich waren die Olympischen Spiele dem feierlichen Kräfteressen und dem „Stilllegen der Waffen“ gewidmet. Diese Geschichte wird mit dem Pride House fortgesetzt.



Die EuroGames 2024 in Wien

Wien zieht bei dieser Bewegung mit. 2024 richtet die Hauptstadt Österreichs erstmals die EuroGames aus. Vom 17. bis 20. Juli werden nächstes Jahr die jährlichen Spiele der European Gay and Lesbian Sport Federation (EGLSF) abgehalten. Dieses Sportevent wird alljährlich in einer europäischen Großstadt veranstaltet. Heuer findet es in Bern statt. Die Veranstaltung entstand aus dem Willen, die Schwierigkeiten und vorurteilsbehafteten Umstände von LGBTQIA+-Menschen im Sport publik zu machen. Diskriminierung im Sport findet manchmal noch stärker statt als im gesellschaftlichen Alltag.

Genau deshalb ist es der EGLSF wichtig, mit diesem Sportevent gegen falsche Klischee-Vorstellungen anzukämpfen. Die Stadt Wien fördert die EuroGames und stellt zahlreiche Sportstätten zur Verfügung. In Planung stehen in etwa 30 Sportbewerbe, die in bis zu 20 verschiedenen Sportarten abgehalten werden. Eine Feier zur Eröffnung und zum Schluss der Games darf dabei nicht fehlen. Es wird auch eine Sportstadt im Miniaturformat der Olympischen Spiele mit Zelten aufgebaut werden.

Läufst du noch oder gehst du schon?

Gehen und Laufen sind falsche Freunde. Das sportliche Gehen ist bei Weitem nicht so einfach, wie es zunächst klingen mag. Gehen erfordert Ausdauer, Beweglichkeit und hohe technische Präzision. Die traditionsreiche Disziplin erfährt jedoch gerade einige Änderungen, um dem Leichtathletik-Nachwuchs den Einstieg in den Gehsport zu erleichtern.



Ein Traditions- ...

Es ist keine olympische Disziplin der Antike, allerdings nichtsdestotrotz eine mit langer Geschichte: das Gehen. Schon im Viktorianischen Zeitalter in England schlossen Adelige Wetten auf die Ausdauer ihrer Laufburschen ab, die neben den pferdegezogenen Kutschen marschieren mussten. Ende des 19. Jahrhunderts wanderte der Trend in die USA, wo das Bahngehen ein Spektakel war, das modernen Footballspielen glich. Manchmal wurden bis zu 1.000 Kilometer in sechs Tagen zurückgelegt.

Die Geher waren kuriose Berühmtheiten: Der Brite Robert Barclay, bekannt als „der Geher“, war berühmt dafür, je eine Meile in 1.000 aufeinanderfolgenden Stunden (ca. 42 Tagen) gegangen zu sein – mit Anzug, Fliege und Zylinder.

Formalisiert wurde der Gehsport dann in England. Seit den Olympischen Spielen 1908 in

London ist Gehen ein eigener olympischer Bewerb. Unterschieden wird seither zwischen Straßen- und Bahngehen, wobei nur ersteres eine olympische Disziplin ist. .

... und Präzisionssport

Heute sind die Geherinnen und Geher an der typischen Gangart mit dem Hüftschwung leicht zu erkennen. Diese ergibt sich aus den technischen Anforderungen des Gehens: permanenter Bodenkontakt mit zumindest einem Fuß sowie die Kniestreckung des vorderen Beins beim Aufsetzen am Boden.

Bisher wird die Einhaltung der korrekten Technik mit freiem Auge von Gehrichterrinnen und Gehrichtern an der Strecke beurteilt. Technische Hilfe ist jedoch auf dem Weg: Bald könnte ein System an Sensoren helfen, den Verlust des Bodenkontakts zuverlässig festzustellen.

Die Pitlane

Bei einem potenziellen Verstoß gegen die Gehegrößen wird einmalig mit einer gelben Kelle verwarnet. Bei tatsächlichem Regelverstoß folgt die rote Karte vom obersten Gehrichter. Die Konsequenzen sind aber unterschiedlich: Beim olympischen Gehen und bei der Geher-WM wird man bei der dritten roten Karte disqualifiziert. Bei



Eine neue Disziplin

anderen Gehwettbewerben setzt sich seit 2014 langsam die „Aufenthaltszone“, früher „Pitlane“, durch. Statt einer Disqualifikation müssen die Athleten nach drei Regelverstößen eine Zeitstrafe in der Aufenthaltszone abwarten, deren Dauer mit der Bewerbsdistanz variiert (1 Minute pro 10 Kilometer Streckendistanz). Erst dann dürfen sie zurück ins Rennen. Erst nach einem weiteren Verstoß wird disqualifiziert.

Die Reaktionen in der Sportwelt sind gemischt. Manche begrüßen die Regelung, die speziell dem Nachwuchs den Einstieg in den Gehsport erleichtern soll. Kritiker befürchten allerdings eine Aufweichung der Regeln, die dem Ansehen des Gehsports als ernstzunehmende Disziplin langfristig Schaden zufügen könnte.

Lang, kurz, kürzer

Der Trend der Gehdistanzen geht zu immer kürzeren Strecken und einer Angleichung des Männer- und Frauengehens. Erst seit 1992 dürfen Frauen überhaupt am olympischen Gehen teilnehmen. Während die klassischen Männerdistanzen im Straßengehen von 20 und 50 Kilometern seit 1980 angeboten werden, sind Frauen erst seit dem Jahr 2000 und nur auf der kürzeren Distanz zugelassen. Die längste Distanz der Leichtathletik, die 50 Kilometer, war noch bis 2017 ausschließlich den Männern vorbehalten. Reichlich spät, denn bei den Olympischen Spielen 2024 soll die Strecke durch einheitliche 35 Kilometer für Männer und Frauen ersetzt werden.

2024 kommt aber auch als neue Disziplin die gemischte Marathon-Gehstaffel dazu. Hier sind 25 Teams zugelassen, die jeweils aus einem Mann und einer Frau bestehen. Gegangen wird die Marathondistanz von 42,195 km in vier etwa gleich langen Teilstrecken, wobei jedes Teammitglied zwei Teilstrecken absolviert und der männliche Starter beginnt.

Natürlich gibt es im Gehsport auch Rekord- und Bestenlisten. Die traditionellen Vorreiter im Laufsport, die Länder des afrikanischen Kontinents oder die USA, sind in den Bestenlisten der Geher deutlich schlechter vertreten. Stark sind hingegen Nationen aus dem asiatischen und südamerikanischen Raum sowie aus Süd- und Osteuropa vertreten.

Caroline Bischof

Rekordbox

50 km Straßengehen

- Weltrekord Männer:

Yohann Diniz (IT) 3:32:33 Std. (2014)

- Weltrekord Frauen:

Hong Liu (CHN) 3:59:15 Std. (2019)

- Österreichischer Rekord Männer:

Stephan Wögerbauer 4:02:39 Std. (1992)

20 km Straßengehen

- Weltrekord Männer:

Yusuke Suzuki (JPN) 1:16:36 Std. (2015)

- Weltrekord Frauen:

Yang Jiayu (CHN) 1:23:49 Std. (2021)

- Österreichischer Rekord Männer:

Martin Toporek 1:25:46 Std. (1984)

- Österreichischer Rekord Frauen:

Kathrin Schulze 1:46:31 Std. (2010)

Vantage V2

Shift™ Edition

Win with heart.



POLAR®

Nachgefragt bei ...

Alessandro Greco

Alessandro Greco (DSG Wien) begann dieses Wettkampfsjahr bereits in der Halle mit dem österreichischen U20-Meistertitel über 200 und 400 m. Anfang Juni durchbrach er mit 47,94 s erstmals die 48-Sekunden-Schallmauer über 400 m. Sein Ticket für die U20-EM hat er schon gelöst. Clara Baudis weiß noch einiges mehr über ihn.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
der 400-m-Lauf.
- **Beschreibe deine Lieblingsdisziplin in drei Worten:**
herausfordernd, hart, belohnend.
- **Mein sportliches Ziel für 2023 ist ...**
eine gute Platzierung bei der U20-Europameisterschaft und der österreichische U20-Rekord über die 400 m.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
vor 11 Jahren, als ich beim Fußballspielen bemerkte, dass ich schnell bin.

- **Mein größter Erfolg im Sport war ...**
meine Qualifikation für die U18-EM 2022 sowie für die U20-EM dieses Jahr.
- **Mein verborgenes Talent ist ...**
Klettern.
- **Wenn ich nicht trainieren kann, ...**
spiele ich Klavier und schaue Filme.
- **Sportarten, die ich auch gerne ausprobieren möchte, sind ...**
Turnen oder Schwimmen/Tauchen.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer Herwig Grünsteidl, dass ...**
er sehr erfahren, nett und lustig ist und immer weiß, wie er mich weiterbringen kann.
- **Meine sportlichen Vorbilder sind ...**
Christian Taylor und Wayde Van Niekerk.
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
ich immer gut gelaunt und sehr optimistisch bin.
- **Meine Schwäche ist, dass ...**
ich manchmal zu ungeduldig bin und nicht warten kann, sondern alles gleich schaffen will.
- **Es langweilt mich, wenn ...**
ich kein Training habe und nichts Spannendes erlebe.
- **Der perfekte Start in den Tag ist ...**
ein Eisbad zu nehmen und dann ein gutes Frühstück zu haben.
- **Am liebsten esse ich ...**
selbstgemachte Pasta von meiner Mutter oder eine gute Pizza.
- **Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann wäre das ...**
den 400-m-Weltrekord zu brechen.
- **Ein Land, in das ich gerne verreisen würde, ist ...**
Japan.



Foto: GEPA-pictures

Story eines Leichtathletikvereins – Raiffeisen TS Gisingen

In Gisingen liegt das „schönste Stadion Österreichs“, sagt man. Außerdem liegt das Möslestadion fast ums Eck. Kein Wunder, dass in Gisingen die Mehrkampfbegeisterung hoch ist. Die Nachwuchstalente des Vereins mischen im gelb-schwarzen Vereinsdress ganz vorne mit. Dazu engagiert sich eine große Schar an Kampfrichter/innen für die Leichtathletik.

Name des Vereins: Raiffeisen Turnerschaft Gisingen (ASVÖ)

Adresse: Franz-Heimgasse 19, 6800 Feldkirch

Obmann: Hans-Jürgen Steiner

Sportliche Leitung: Astrid Sugg

Anzahl der Sektionsmitglieder: 220

Website: www.ts-gisingen.at

1 907 zählte die Leichtathletik mit Turnen zu den Gründungssportarten. 40 Jahre prägte Eckard Amann als Obmann die Vereinsgeschichte. Mittlerweile ist die TS Gisingen nur noch in der Leichtathletik tätig. 2013 übernahm Hans-Jürgen Steiner die Funktion des Obmanns. Das Waldstadion in Gisingen ist die Heimat von rund 220 Vereinsmitgliedern. Die Indoor-Anlage

in Dornbirn ist eine Ausweichmöglichkeit für die kalte Jahreszeit. Die Talente, die im Nachwuchs-training andocken, werden immer jünger. Dabei wird in den diversen U-s gemeinsam trainiert, bevor es in die höheren Altersklassen und die speziellen Disziplingruppen geht. Aktiv wird momentan nicht rekrutiert.

Vor der Coronazeit sorgte ein Schulwettkampf für regen Zustrom in den Nachwuchsgruppen. Das bremste die Pandemie herunter. Die Bremse möchte man nun wieder lösen. Für finanziellen Rückenwind sorgt, neben vielen Unterstützern, die Raiffeisenbank Montfort. Kreative Einnahmequellen (z.B. Mülltonnen verteilen) und ein 25-Euro-Mitgliedsbeitrag bessern das Vereinsbudget auf.



// Mehrkampfhype und Spitzenleistungen //

„Grundsätzlich werden alle Disziplinen angeboten, aber in Götzis bei den Rahmenbewerben schon als Kind dabei zu sein, ist für viele eine hohe Motivation“, erzählt Hansi Steiner. Auch Zehnkämpfer Daniel Bertschler kämpfte zu Beginn seiner Leichtathletik-Laufbahn um den Titel „Der schnellste Montforter“.

Sich mit den Königen der Leichtathletik im Möslestadion zu matchen, ist erklärtes Ziel der kommenden Jahre. Auch in Einzeldisziplinen mischt man ganz vorne mit. Allen voran Annika Rhomberg, die sich 2021 für die U20-EM im Weitsprung qualifizierte. Auch heuer will die junge Studentin wieder weite Sprünge in den Sand setzen. Neun Coaches kümmern sich um den sportlichen Fortschritt der jungen Talente. Allen voran Astrid Sugg, die die sportliche Leitung des Vereins überhat. Viele Trainer/innen haben auch im Vorstand ihre Aufgaben. U20-EM-Finalistin Eva Burtscher, Verena Wiederin oder Nesta Eze sind bekannte Vereinsmitglieder. In der Vergangenheit waren Herwig Tavernaro oder Philipp Czermak die internationalen Aushängeschilder des Vereins.

// Frischer Lack fürs Waldstadion //

Wer Stadionatmosphäre der Extraklasse sucht, kommt im Waldstadion auf seine Kosten. Im Interview fiel „schönstes Stadion Österreichs“. 1.000e Stunden Eigenleistung des Vereins verwandelten die schicke Aschenbahn 1988 in eine 8-bahnige Wettkampfanlage.

„Grundsätzlich sind wir Mieter im Waldstadion. Wir teilen die Anlage mit Fußball, die Leichtathletik



hat aber Priorität. Auch eine eigene Kraftkammer steht uns 24 Stunden, 7 Tage die Woche zur Verfügung“, erzählt Obmann Steiner. Diesen Sommer wird die Anlage saniert. Danach will man auch wieder als Veranstalter für große Wettkämpfe in Erscheinung treten. Veranstaltungen werden oft zu 100 Prozent aus eigener Kraft gestemmt – ein Unikum! Dieser Zusammenhalt kommt nicht von ungefähr. Vereinsausflüge, gemütliches Beisammensein und Feste stärken die Gemeinschaft.

// Grundkompetenzen fördern, dann Technik forcieren //

Vor rund zehn Jahren justierte man in der Nachwuchsphilosophie nach. Heute herrscht das Credo, so lange wie möglich polysportiv ausbilden und erst spät spezialisieren. Hansi Steiner, der als Coach in diversen Sportarten arbeitet, will eine breite Basis schaffen und die Grundkompetenzen weiter schulen. Der Verein bietet ein Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche im Breitensport. Auch im Leistungssport liegt die Latte hoch. Über internationale Nachwuchsmeisterschaften will man den Sprung wieder in die All-gemeine Klasse schaffen.

„Spitze funktioniert nur über eine große Breite, auf die wir aufbauen können. Dabei ist der Coach eine Schlüsselfigur. Hier versuchen wir unsere Trainer/innen mit internen Fortbildungen auf den aktuellen Stand zu bringen. Für uns steht der Athlet, die Athletin, im Vordergrund. Das klassische Vereinsdenken darf uns hier nicht im Weg stehen“, gibt sich Steiner energisch.

Olivia Raffelsberger



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at



Kleines Leichtathletik-Lexikon

War Bregenz schon einmal Schauplatz der Staatsmeisterschaften

Ja 1951. Vor 72 Jahren war Bregenz erstmals und bisher auch das einzige Mal Austragungsort der nationalen Freiluft-Titelkämpfe der Allgemeinen Klasse. Nun ist es am 8. und 9. Juli 2023 wieder soweit. In Feldkirch (sechs Mal, zuletzt 2013) und in Dornbirn (1975, 1981) gastierte die Leichtathletik mit dieser Veranstaltung schon öfter.

lange Hose etc.). Dieses wird vor dem Start und nach dem Ziel kontrolliert.

Welche Athlet/innen sind schon für die Weltmeisterschaft in Budapest qualifiziert?

Vom 19. bis 27. August 2023 findet die Leichtathletik-WM in Budapest statt. Mittlerweile sind schon über 200.000 Tickets verkauft, ein Sportfest der Extraklasse erwartet uns. Bis zum Qualifikationsschluss am 30. Juli ist noch etwas Zeit, dennoch dürfen wir uns bereits jetzt über vier Fix-Qualifizierte freuen. **Susanne Gogl-Walli** (400 m), **Victoria Hudson** (Speerwurf) und **Lukas Weißhaidinger** (Diskuswurf) übertrafen die Limits zur direkten Qualifikation und auch **Julia Mayer** eroberte im Marathon ganz souverän einen der 100 Startplätze. Hier wurde die Qualifikationsphase bereits Ende Mai abgeschlossen. Das ÖLV-Team kann aber noch weiter anwachsen. Einige Athlet/innen befinden sich auf aussichtsreichen Plätzen im World Ranking.

Helmut Baudis

Darf beim Berglauf mit Stöcken gelaufen werden?

Nein. Bei den Berglauf-Wettkämpfen „Vertical“ (Siegerin Andrea Mayr) oder „Uphill-Downhill“ sind keine Stöcke erlaubt. Anders ist es bei den Trail-Running-Bewerben. In dieser Disziplin können von den Organisatoren Stöcke gemäß Regel TR57.4 zugelassen werden. Bei den Trail-Running-Bewerben ist auch eine Pflichtausrüstung (TR57.5.8) vorgeschrieben, weil sich die Läufer/innen in hochalpinem Gelände bewegen. Dazu zählen standardmäßig eine 0,5-Liter-Flasche, ein Smartphone, eine Rettungsdecke, eine Pfeife für Notsignale und auch Verbandsmaterial. Je nach Witterung und Gelände kann das Pflicht-Equipment vom Veranstalter erweitert werden (Regenjacke,

Mit ihrem Wurf auf 64,05 m löste Hudson am 16. Mai ihr WM-Ticket



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

100 m	10,08	Markus Fuchs
200 m	20,87	Markus Fuchs
400 m	46,64	N. Strohmayer-Dangl
800 m	1:49,92	Elias Lachkovics
1.500 m	3:38,16	Raphael Pallitsch
5.000 m	13:33,36	Andreas Vojta
10.000 m	28:27,86	Sebastian Frey
10 km	30:13	Markus Hartinger
Halbmarathon	1:02,32	Andreas Vojta
Marathon	2:19:27	Andreas Vojta
110 m Hürden	14,69	Lukas Zech
400 m Hürden	50,52	Leo Köhldorfer
3.000 m Hindernis	8:44,81	Tobias Rattinger
4x100 m	42,36	KLC
4x400 m	3:18,83	TGW Zehnkampf-Union
3x1.000 m	7:38,91	SVS-Leichtathletik
Hoch	2,15	Lionel Strasser
Stab	5,35	Riccardo Klotz
Weit	7,53	Samuel Szihn
Drei	15,59	Endiorass Kingley
Kugel	17,24	Will Dibo
Diskus	70,68	Lukas Weißhaidinger
Hammer	57,13	Kilian Moser
Speer	65,24	Matthias Lasch
10-Kampf	7.498	Dominique Hall
20 km Gehen	1:48:26	Roman Brzezowsky

Frauen

100 m	11,43	Magdalena Lindner
200 m	23,09	Susanne Gogl-Walli
400 m	50,90	Susanne Gogl-Walli
800 m	2:04,78	Caroline Bredlinger
1.500 m	4:21,22	Katharina Pesendorfer
5.000 m	16:06,79	Carina Reich
10.000 m	34:57,60	Cordula Lassacher
10 km	34:15	Lena Millionig
Halbmarathon	1:11:31	Julia Mayer
Marathon	2:30:42	Julia Mayer
100 m Hürden	13,25	Karin Strametz
400 m Hürden	56,15	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	10:00,00	Lena Millionig
4x100 m	48,12	LTU Graz
4x400 m	3:53,68	TGW Zehnkampf-Union
3x800 m	6:57,91	ULC Riverside Mödling
Hoch	1,75	Sophie Kreiner
Stab	3,90	Shanna Tureczek
Weit	6,43	Isabel Posch
Drei	12,42	Jana Schnabel
Kugel	14,35	Sarah Lagger
Diskus	53,92	Djeneba Touré
Hammer	59,61	Bettina Weber
Speer	64,05	Victoria Hudson
7-Kampf	6.023	Verena Mayr
20 km Gehen	1:58:43	Barbara Hollinger

Stand: 26.06.2023



Fotos: GEPA-pictures, Alfred Nevisalm

Rekorde & Bestleistungen

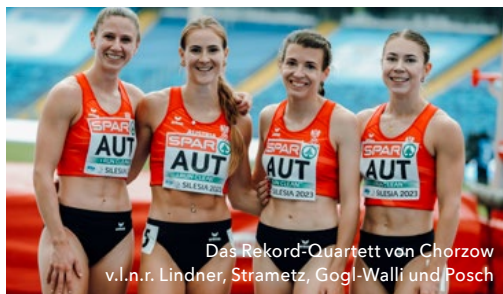
Hier finden Sie die neuen ÖLV-Rekorde und -Bestleistungen der letzten Wochen:

Lukas Weißhaidinger (geb. 1992, ÖTB OÖ LA)
Diskuswurf AK: 70,68 m – 19.5.2023 Schwechat
Alt: 69,11m Lukas Weißhaidinger (2022)

Lena Pressler (geb. 2001, Union St. Pölten)
400 m Hürden AK, U23: 56,15 s – 8.6.2023 St. Pölten / Alt: 56,73 s Lena Pressler (2022)

Markus Fuchs (geb. 1995, Union St. Pölten)
100 m AK: 10,08 s – 8.6.2023 St. Pölten
Alt: 10,15 s Andreas Berger (1988, 1993), Markus Fuchs (2022)

ÖLV-Team Frauen: K. Strametz – S. Gogl-Walli – I. Posch – M. Lindner
4x100 m AK: 44,18 s – 21.6.2023 Chorzow
Alt: 44,33 s Willhuber-Walli-Pressler-Lindner (2022)



Das Rekord-Quartett von Chorzow
v.l.n.r. Lindner, Strametz, Gogl-Walli und Posch

ÖLV-Team Mixed: A. Greco – L. Pressler – L. Köhldorfer – S. Gogl-Walli
4x400 m AK: 3:22,46 min – 22.6.2023 Chorzow

Sebastian Frey (geb. 2002, DSG Wien)
10.000 m U23: 28:27,86 min – 20.5.2023 London / Alt: 29:15,05 min Sebastian Frey (2022)



Lotte Luise Seiler
lief bei der ON Track
Night auch das U23-
EM-Limit

Lotte Luise Seiler (geb. 2001, KSV Alutechnik)
3.000 m Hindernis U23: 10:12,26 min – 17.6.2023 Wien / Alt: 10:14,44 min Katharina Pesendorfer (2019)

Enzo Michael Diessl (geb. 2004, SU Leibnitz)
110 m Hürden U20: 13,11 s – 20.5.2023 St. Pölten / Alt: 13,54 s Enzo Michael Diessl (2022)

Matthias Lasch
(geb. 2004, TGW Zehnkampf Union)
Zehnkampf U20: 7.791 Pkte. – 20./21.5.2023 Landquart / Alt: 7.783 Pkte. Sepp Zeilbauer (1971)

Kevin Kamenschak (geb. 2004, ATSV Linz LA)
5.000 m U20: 13:40,82 min – 17.6.2023 Wien
Alt: 14:04,55 min Sebastian Frey (2021)

ULC Riverside Mödling Männer: C. Gruber – K. Ahmed – L. Ondrich – C. Nussbaumer
Österreich Staffel U16: 1:39,23 min – 6.5.2023 Wien

IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Clara Baudis, BSc, Mag. Helmut Baudis, Caroline Bischof, Mag. Hannes Gruber, Dipl.-Ing. Robert Katzenbeißer, Valerie Kleiser, BA, Dr. Astrid Mathy, Lena Millonig, Mag. Olivia Raffelsberger, Egon Theiner, Dr. Christoph Triska, 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



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