

Leichtathletik-News
aus erster Hand



Der Crosslauf –
Fundament des
Langstreckenlaufs

Seite 12

Neue Serie:
Karriere nach
der Karriere

Seite 24

Vorschau
Hallen-EM

Seite 4



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at



Lukas Weißhaidinger siegt erneut beim ISTAF Indoor



Fotos: Jean-Pierre Durand, ÖLV

Beim weltgrößten Hallen-Meeting mit über 12.000 Zuschauern in der Mercedes-Benz Arena in Berlin konnte Österreichs Rekordhalter seinen Vorjahressieg wiederholen. Mit 63,06m bezwang er unter anderem Olympiasieger Christoph Harting (GER) deutlich. Berlin ist und bleibt ein guter Boden für Weißhaidinger, nach dem ISTAF Sieg im Freien 2016 sowie der EM-Bronzemedaille letzten Sommer hält er nun bei zwei ISTAF Indoor Siegen.

INHALT

Scotland's 'home' of world-class sport	4
Im Interview: Stephanie Bendrat	8
Kurzmeldungen: Internationaler Mix	11
Crosslauf – Fundament des Langstreckenlaufs ..	12
Technik, Training & Trends: Diskuswerfen	16
Sport – Wer zieht die politischen Fäden?	20
Nachgefragt bei Nicole Prauchner	23
Karriere nach der Karriere: Thomas Tebbich	24
Der Innsbrucker Athletikclub	28
Statistik	31



Helmut Baudis
 ÖLV-Generalsekretär

EDITORIAL

Der internationale Saisonhöhepunkt der Hallensaison im schottischen Glasgow steht kurz bevor. Unsere Athletinnen und Athleten haben sich bisher in der Hallensaison in sehr guter Form präsentiert. Lukas Weißhaidinger hat erneut das prestigeträchtige ISTAF Indoor gewonnen. Verena Preiner und Sarah Lagger haben mit Weltklasse-Fünfkämpfen aufgezeigt. Für positive Überraschungen sorgten die beiden TGW Zehnkampf-Union Athleten Susanne Walli (400m) und Philipp Kronsteiner (Dreisprung). Wir freuen uns auf spannende kontinentale Titelkämpfe und präsentieren dabei erstmals unseren neuen Teamsponsor EVA Air.

Die ÖLV-Nachrichten beschäftigen sich dieses Mal aber nicht nur mit der Indoor-Leichtathletik. Besonders im Fokus ist auch der Crosslauf. Zwei neue Rubriken, die uns durch das heurige Jahr begleiten werden, erleben ihren Startschuss. Wir beleuchten die beruflichen Karrieren von ehemaligen Leichtathleten und berichten darüber, wie sich der Einstieg ins Berufsleben gestaltet hat. Den Anfang macht der ehemalige Zehnkämpfer und jetzige SK Sturm Graz-Manager Thomas Tebbich. Und wir bitten in jeder Ausgabe dieses Jahres einen Verein vor den Vorhang, der IAC beginnt diese neue Serie.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe.

Helmut Baudis

Scotland's 'home' of world-class sport

Glasgow ist von 1. bis 3. März 2019 Austragungsort der 35. Hallen-Europameisterschaften der Geschichte. Nach Hallen-EM Silber vor zwei Jahren durch Ivona Dadic im Fünfkampf ist das Träumen nach Edelmetall auch im heurigen Jahr wieder erlaubt.



Ivona Dadic mit ihrer Silbermedaille 2017

Fotos: Jean Pierre Durand, GEPA-pictures

finali 2015 und 2016, die Badminton-WM 2017, die Bahnrad-EM 2018 im Zuge der „European Championships“ (mit insgesamt sieben Sportarten in Glasgow) und im heurigen Jahr die Leichtathletik Hallen-EM.

Und auch die Zukunft ist bereits abgesichert. Vor wenigen Tagen gab die UCI bekannt, dass 2023 in Glasgow die erste Multi-Rad-WM ausgetragen wird. Erstmals werden dabei alle 13 UCI Weltmeisterschaften (Straße, Bahn, Mountainbike, etc.) an einem Ort stattfinden.

The Old Firm

Wenn man über Sport und Glasgow spricht, dann kommt man an den beiden Fußball-Clubs Celtic Glasgow und Glasgow Rangers nicht vorbei. Beide Teams, die in dieser Saison übrigens nicht so erfolgreiche Duelle mit Salzburg und Rapid in der Europa League austrugen, schauen auf eine beeindruckende Historie zurück. Das Stadtderby der beiden Vereine wird „Old Firm“ bezeichnet

Die schottische Arbeiterstadt Glasgow mit ihren rund 600.000 Einwohnern ist nach London und Birmingham die drittgrößte Stadt des Vereinigten Königreichs. In den letzten Jahren mauserte sich Glasgow mit unzähligen Sportgroßveranstaltungen zu einem zentralen Punkt des Welt-Sports. Ausgangspunkt waren die Commonwealth Games 2014, in deren Vorfeld ein großer Sportkomplex namens „Emirates Arena“ errichtet wurde. 113 Millionen Pfund ließen sich die Schotten das Bauwerk kosten, um seit damals jährlich Indoor-Großsportveranstaltungen an Land zu ziehen. Nach den Sportwettkämpfen des Commonwealth 2014 folgten Davis Cup-Halb-



Glasgow war Austragungsort von sieben Europameisterschaften im Sommer 2018

und wurde seit dem 21. März 1891 bereits 415 Mal ausgetragen, was europaweit Rekord ist. Die Rangers liegen derzeit mit 160 zu 156 Siegen bei 99 Remis in der All-Time-Statistik knapp voran.

Who is Laura Muir?

Die mit über 5.000 Zuschauern gefüllte „Emirates Arena“ wird wohl kochen, wenn die Schottin Laura Muir ins Geschehen eingreift. Nach Silber über 1.500 Meter und Bronze über 3.000 Meter bei der letztjährigen Hallen-WM in Birmingham soll es nun mit Gold klappen. Der Europäische Leichtathletik-Verband tat alles, um einen Doppelstart des „Local Heros“ zu ermöglichen. Die 3.000m Vorläufe wurden gestrichen, der Zeitplan entsprechend angepasst. Mit 400m Läuferin Eilidh Doyle, die im Vorjahr Hallen-WM-Dritte im Einzel und mit der Staffel wurde, verfügt British Athletics über ein weiteres schottisches Ass im Ärmel.

Hallen-EM in rot-weiß-rot

Die ersten Hallen-Europameisterschaften der Geschichte fanden 1970 in der Wiener Stadthalle statt. 1979 und 2002 richtete Österreich diese kontinentalen Titelkämpfe neuerlich in Wien aus. Auch die heimische Medaillenbilanz kann sich durchaus sehen lassen: Sieben Mal Gold sowie



Laura Muir
 bei der WM 2017
 in London



Eilidh Doyle beim
 Letzigrund Meeting 2018



zehn Mal Silber und elf Mal Bronze stehen in der 49-jährigen Geschichte zu Buche. Allerdings sind einige dieser Medaillengewinner/innen mit dem Makel behaftet, während ihrer Karriere oder danach mit Dopingvergehen konfrontiert worden zu sein.

Zwei dieser gerade erwähnten ÖLV-Medaillen wurden übrigens in Glasgow errungen und zwar im Jahr 1990 als Klaus Bodenmüller sensationell den Kugelstoß-Bewerb mit dem heute noch gültigen Hallenrekord von 21,03m gewinnen konnte und Hermann Fehringer Bronze im Stabhochsprung mit 5,70m beisteuerte.

Das ÖLV-Team 2019

Österreichs Auswahl war zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe noch nicht fixiert. Mit Ivona Dadic, Verena Preiner (beide Fünfkampf) und Andreas Vojta (3000m) sind drei der vier Top-10-Platzierten der Hallen-EM in Belgrad 2017 wieder mit dabei. Die beiden Mehrkämpferinnen sind sicherlich am Aussichtsreichsten. Für Sprinter Markus Fuchs wird es der dritte Auftritt bei diesen Europameisterschaften, der Aufstieg ins 60m Semifinale soll



Fotos: Jean Pierre Durand

dabei erstmals gelingen. Die beiden Hallen-EM Newcomer Alexandra Toth (60m) und Susanne Walli (400m) haben mit starken Leistungen in der bisherigen Hallensaison aufgezeigt und wollen sich auch in Glasgow gut in Szene setzen.

Wir freuen uns auf spannende Medaillenentscheidungen, ORF Sport Plus wird ausführlich – teilweise auch live – berichten.

Helmut Baudis

Österreichs Medaillen-Bilanz bei Hallen-Europameisterschaften



7x



10x



11x

Gold: Maria Sykora (800m, 1970) | Ilona Gusenbauer (Hoch, 1970) | Dietmar Millionig (3000m, 1986) | Andreas Berger (60m, 1989) | Klaus Bodenmüller (Kugel, 1990) | Theresia Kiesl (1500m, 1998) | Stephanie Graf (800m, 2000)

Silber: Maria Sykora (400m, 1971) | Frauen-Staffel (4x1 Runde, 1973) | Karoline Käfer (400m, 1980) | Ljudmila Ninova (Weit, 1994) | Elmar Lichtenegger (60m Hü, 2002) | Karin Mayr-Krifka (200m, 2002) | Stephanie Graf (800m, 2002) | Karin Mayr-Krifka (200m, 2005) | Susanne Pumper (3000m, 2005) | Ivona Dadic (Fünfkampf, 2017)

Bronze: Frauen-Staffel (4x200m, 1970) | Frauen-Staffel (4x1 Runde, 1972) | Karoline Käfer (400m, 1978) | Karoline Käfer (400m, 1979) | Sabine Tröger (200m, 1989) | Hermann Fehringer (Stab, 1990) | Klaus Bodenmüller (Kugel, 1992) | Sabine Tröger (200m, 1992) | Ljudmila Ninova (Weit, 1992) | Sigrid Ortner-Kirchmann (Hoch, 1994) | Roland Schwarzl (Siebenkampf, 2005)

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

Stephanie Bendrat – über alle Hürden bis nach Tokio

Im Frühjahr 2018 schloss sich die Salzburger Hürdensprinterin Stephanie Bendrat (Union Salzburg) dem Wattenscheider Erfolgstrainer Slawomir Filipowski an. Im folgenden Interview schaut Stephanie auf die vergangene Saison zurück und verrät, was sie für die Zukunft plant.

ÖLV: Im Dezember 2017 hast du deine langjährige Zusammenarbeit mit Nationaltrainer Philipp Unfried beendet und im Hinblick auf Olympia 2020 eine neue Herausforderung gesucht. Wie ist der Kontakt zum TV Wattenscheid und Slawomir Filipowski entstanden?

Stephanie: Ich bin über mehrere Ecken mit Slawo in Kontakt gekommen. Ich habe ihn bei meinem ersten Wettkampf 2018 in Dortmund angesprochen und ihn direkt gefragt, ob er mich in seiner Gruppe aufnehmen möchte und kann. Das hat mir schon einiges an Mut abverlangt, denn ich kannte ihn bis zu diesem Zeitpunkt nicht persönlich. Pamela Dutkiewicz war ich schon öfter bei Wettkämpfen begegnet, aber richtig gekannt habe ich auch sie nicht.

Zunächst musste alles mit den Verbänden und auch dem TV Wattenscheid abgeklärt werden. Als mir Slawo dann das o.k. gegeben hat, war ich richtig happy über die Chance, in seiner tollen Gruppe trainieren zu können.

Dann bin ich Ende Jänner 2018 für vier Tage nach Wattenscheid gereist, um alle kennenzulernen. Anfang März, nach der Hallensaison, bin ich dann ins Ruhrgebiet aufgebrochen und habe dort mein Zimmer am Olympiastützpunkt bezogen.

ÖLV: Wie sind die Trainingsbedingungen und das Umfeld im Ruhrgebiet im Vergleich zu Salzburg? Hast du dich schnell eingelebt?

Stephanie: Der Ortswechsel war für mich schon ein sehr großer Schritt, denn aufgrund der räumlichen Distanz war und bin ich kaum mehr zu Hause. Meine neue Trainingsgruppe und auch der TV Wattenscheid haben mich herzlich aufgenommen und mir ein neues Zuhause geboten. Dafür bin ich überaus dankbar, und ich weiß das sehr zu schätzen. Ich fühle mich seit dem ersten Tag gut aufgehoben. Ich wohne direkt am Olympiastützpunkt, dem Klaus-Steilmann-Sportinternat, in einer 3er-WG mit zwei jüngeren Werferinnen. Das passt sehr gut für mich, da ich immer einen Ansprechpartner vor Ort und nur kurze Wege zum Training habe.

Die Trainingsbedingungen vor Ort sind perfekt. Wir haben einen 120-m-Laufschlauch, einen





Kraftraum und sehr gute Regenerationsmöglichkeiten. In Dortmund, 30 Minuten Autofahrt entfernt, gibt es eine Halle mit einer 200 Meter langen Rundbahn.

Auch Salzburg hat eine gute Infrastruktur, was Trainingsmöglichkeiten anbelangt. Ich hatte dort auch immer kurze Wege zur Uni, zum Heeresleistungszentrum und auch ins Training. Jedoch war in Salzburg durch das Fehlen einer Hürdengruppe und einem Trainer vor Ort ein Training auf höchstem Niveau nicht möglich. Das war letztlich der ausschlaggebende Grund für die Verlagerung meines Lebensmittelpunktes nach Wattenscheid.

ÖLV: Mit Pamela Dutkiewicz (WM-Dritte 2017 und EM-Zweite 2018) hast du eine sehr erfolgreiche Trainingskollegin. Aber auch weitere starke Athletinnen sind in deiner Gruppe. Wie läuft das gemeinsame Training?

Stephanie: Das gemeinsame Training in der Gruppe macht mir riesigen Spaß. Mit Pamela zu trainieren ist toll. Ich kann viel von ihr lernen und das motiviert mich sehr. In der Gruppe pusht sich jeder gegenseitig, und wenn die Trainingseinheiten richtig hart sind, dann hilft man sich, diese Anstren-

gungen gemeinsam zu meistern. Geteiltes Leid ist schließlich halbes Leid.



Slawo hat in Summe eine große Gruppe mit bis zu 20 Athletinnen und Athleten, die er zu verschiedenen Uhrzeiten und über den Tag verteilt trainiert.

ÖLV: Wie ist das Training im Vergleich zu früher? Gibt es wesentliche Veränderungen, oder ist es im Großen und Ganzen gleich geblieben? Worauf liegt aktuell der Fokus?

Stephanie: Das Training ist schon etwas anders als die letzten Jahre, sowohl im läuferischen Bereich als auch im Kraftbereich. Wir haben im

Aufbau sehr viele Läufe und Sprünge gemacht, was mich sehr gefordert hat. Auch Hürdentechnisch haben wir sehr viel gearbeitet. Für mich liegt der Fokus klar darauf, die einzeln erarbeiteten Puzzleteile zusammenzufügen. Das ist definitiv die größte Herausforderung.



ÖLV: Im Vorjahr hast du als zweite Österreicherin die 13-Sekunden-Schallmauer geknackt. Zwei Wochen später bei der Europameisterschaft in Berlin klappte es dann nicht wie gewünscht. Was waren im Nachhinein betrachtet die Gründe dafür?

Stephanie: Bei den Staatsmeisterschaften in Klagenfurt ist mir ein „Bombenlauf“ geglückt. Ich hatte es endlich geschafft, die verfluchte 13-Sekunden-Schallmauer zu durchbrechen und zu zeigen, was in mir steckt. Das war emotional eine große Erleichterung und Befreiung. Die selbst auferlegte Last und die Selbstzweifel habe ich mir mit diesem Lauf genommen.

Bei der EM in Berlin war ich zwar körperlich in optimaler Verfassung, aber mental habe ich mich wieder viel zu sehr unter Druck gesetzt und selbst gehemmt. Ich wollte unbedingt diesen einen Superlauf wiederholen und alles perfekt machen.

Ich denke, das war letzten Endes der Grund, warum es nicht geklappt hat.

ÖLV: Die Hallensaison ist voll im Gang; die Europameisterschaft in Glasgow ist das Ziel. Die WM in Doha (QAT) startet dieses Jahr erst Ende September, also später als üblich. Ist die Saisonausrichtung dahingehend auch komplett neu, oder beschäftigt ihr euch damit erst nach der Hallensaison?

Stephanie: Die Saison ist seit Beginn des Aufbaus auf Doha ausgerichtet. Jedoch ist auch die Hallensaison mit der Europameisterschaft in Glasgow ein Höhepunkt. Ich hatte einen verletzungsfreien, aber auch langen und intensiven Aufbau mit bereits guten Trainingsleistungen. Bis jetzt gelingt es mir noch nicht, dies auch im Wettkampf umzusetzen. Natürlich ist man sich als Sportlerin bewusst, dass man sich bei derartig weitreichenden Veränderungen Zeit geben muss, bis sich der angestrebte Erfolg einstellt. Jedoch zählt Geduld oft nicht zu den größten Stärken einer Sportlerin

ÖLV: Das ganz große Ziel sind die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Dort soll dann erstmals nicht mehr ein Limit als Qualifikation reichen, sondern eine Platzierung in den Top 40 im World Ranking. Aktuell liegst du auf Platz 49. Wie stehst du dem neuen System gegenüber?

Stephanie: Um ehrlich zu sein, ich habe mich noch nicht allzu sehr mit dem neuen System auseinandergesetzt. Meine Aufgabe als Sportlerin ist es, mich weiterzuentwickeln und so schnell wie möglich über 10 Hürden zu sprinten. Wenn mir das gelingt, ist es unerheblich, welches System zur Anwendung kommt, denn letzten Endes kann ich weder die Limits, noch das System ändern.

Hannes Riedenbauer

Internationaler Mix

Doch keine Fußballkarriere für Usain Bolt

Der Traum einer Karriere als Profi-Fußballer scheint für den ehemaligen Sprinterkönig Usain Bolt geplatzt zu sein. Der mehrfache Olympiasieger versuchte sich bei Central Coast Mariners in Australien Ende letzten Jahres als Fußballer. Es war einer von mehreren Versuchen bei verschiedenen Clubs auf der ganzen Welt.

„Ich möchte nicht sagen, dass ich es nicht ernsthaft versucht habe. Aber ich denke, der Weg war nicht der richtige, und ich habe meine Lektion gelernt. Man lebt und man lernt. Es war – solange es gedauert hat – eine

gute Erfahrung und hat Spaß gemacht.“

Der zweifache Zehnkampf-Olympiasieger **Daley Thompson** war da nach seiner Karriere in den 90er-Jahren erfolgreicher. Er spielte als Profi in der englischen Unterliga und war dann Fitness-Coach beim Wimbledon Football Club.

Ohne Aufwärmen zum Weltrekord mit 9.126 Punkten

Der neue Weltrekordhalter im Zehnkampf aus Frankreich, **Kevin Mayer**, erzählte, dass er am zweiten Wettkampftag beim jährlichen Leichtathletikbewerb Decastar in Talence/Frankreich kaum aufwärmte. „Ich habe vor den 110 Meter Hürden nicht aufgewärmt, ich fühlte mich extrem müde am zweiten Tag. Ich kann nicht erklären, wie ich die Bestleistung im Speerwurf geschafft habe; ich war hier schon in einer sehr schlechten körperlichen Verfassung. Vor dem 1.500-m-Lauf tat



mir schon jeder einzelne Muskel im Körper weh, aber ich wusste, ich kann den Weltrekord schaffen.“ Mayer kündigte an, 2019 nicht an den Halleneuropameisterschaften in Glasgow teilzunehmen, da der Zehnkampf kräfteraubend sei und er eine Pause brauche.

Einen ausführlichen Einblick in das Krafttraining von Kevin Mayer gab nach seinem Weltrekord auch sein Konditionstrainer Jerome Simian, mit dem er seit 2013 zusammenarbeitet.

www.strengthsensei.com/building-worlds-greatest-athlete-decathlon/

Christian Schenk: Ein Leben zwischen Hymne und Hölle

Der Olympiasieger von 1988 im Zehnkampf, **Christian Schenk**, gibt in seinem Buch „Riss: Mein Leben zwischen Hymne und Hölle“ tiefe Einblicke in das Sportsystem der ehemaligen DDR sowie in sein Privatleben und seine Krankheit, welche sein Leben nach der Sportkarriere bestimmt.

Auch Österreich kommt in dem Buch in einem Kapitel vor. 1983 wurde Schenk in Schwechat Vize-Europameister bei den Junioren und bekam mit gerade einmal 18 Jahren ein Angebot zum „Überlaufen“ zu einem österreichischen Verein. Das war bei einer Gartenparty in einer Wiener Vorstadt, zu der er nach seinem Wettkampf eingeladen worden war. Bis heute ist sich Christian Schenk nicht sicher, ob er damals vom Ministerium für Staatssicherheit (besser bekannt unter dem Kurzwort Stasi) auf die Probe gestellt wurde, oder ob es ein ernsthaftes Angebot war.

Fortsetzung siehe Seite 31

„Track & field may have more glamour, road racing more money, but cross country is the very essence of distance running“, mit diesen Worten bringt der britische Leichtathletik-Journalist Duncan Mackay die Bedeutung und die Herausforderungen des Crosslaufs als spezielle Leichtathletik-Disziplin auf den Punkt.

Der Crosslauf – Fundament des Langstreckenlaufs

O bwohl seit Jahrzehnten führende Trainer im Mittel- und Langstreckenlauf auf den hohen Stellenwert des Crosslaufs hinweisen, und kein anderer Laufbewerb eine so hohe Leistungsdichte aufweist, fehlt es diesem Traditionsbewerb nach wie vor an medialer Beachtung und an Gleichstellung mit hoch dotierten Straßenläufen.

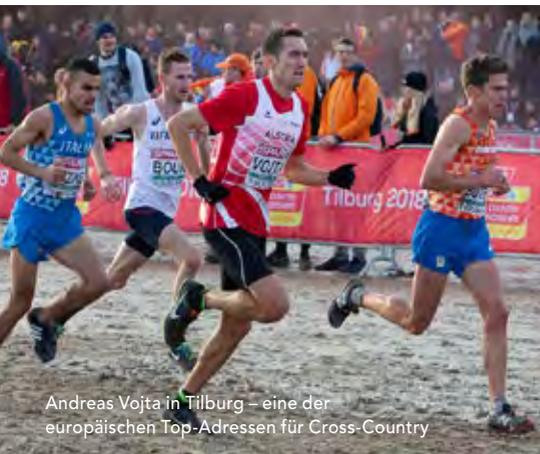
Der Crosslauf ist in vielerlei Hinsicht einmalig. Er gilt nicht nur als eigenständige Disziplin, sondern auch als wichtige Grundlage in der Vorbereitung auf die Wettkämpfe in der Freiluftsaison. Die alljährlichen Welt- und Europameisterschaften

sind eine Art Gipfeltreffen für die Elite der längeren Bahndistanzen. Gleichwohl auch für Mittelstrecken- und Hindernisläufer, denen der Rhythmuswechsel im Gelände zugutekommt. Marathonläufer nutzen den Crosslauf vor den großen Rennen im Frühjahr als Formtest.

Der Crosslauf ist jene Laufdisziplin, in der am wenigsten taktiert wird. Die vor allem bei internationalen Meisterschaften große Teilnehmerzahl erzwingt automatisch ein hohes Anfangstempo und braucht ein hohes Maß an Stehvermögen. Eine wesentliche Komponente war und ist nach wie vor der Teamgedanke. Der Crosslauf gilt seit jeher als Teambewerb und wird auch von vielen Nationen als solcher besetzt. Mit bis zu sechs Startern pro Nation liegt die Leistungsdichte deutlich über jener der Stadiondisziplinen.

Laufbewerb mit langer Tradition

Der Crosslauf hat seinen Ursprung in England. 1867 wurde in der Nähe von London die erste englische Meisterschaft ausgetragen. 1903 feierte der „Cross der Nationen“ mit England, Schottland, Wales und Irland seine Premiere. Diese inoffizielle WM wurde mit zunehmend mehr Teams bis 1972 jährlich im März durchgeführt (ab 1967 mit Frauenrennen) und von Läufern aus England, Frankreich und Belgien dominiert. 1973 fand im



Andreas Voita in Tilburg – eine der europäischen Top-Adressen für Cross-Country



Kampf um jeden Meter –
Albert Kokaly bei der EM 2018

belgischen Waregem die erste Crosslauf-WM der IAAF statt. Es war die erste offizielle Weltmeisterschaft in der Leichtathletik überhaupt. In Stockholm 1912, Antwerpen 1920 und Paris 1924 war der Crosslauf auch im Programm der Olympischen Sommerspiele.

Afrikanische Dominanz ...

In den ersten Jahren wurde die Crosslauf-WM von Europäern dominiert. Seit Kenia und Äthiopien an diesen Titelkämpfen teilnehmen, herrscht jedoch eine neue Weltordnung im Crosslauf. Ab 1981 gingen alle Siege in der Teamwertung der Männer an diese ostafrikanischen Länder. Bei den Frauenläufen war es mit wenigen Ausnahmen nicht anders. 2007 wurde die 1998 zusätzlich eingeführte Kurzstrecke (ca. 4 km) von der IAAF wieder aus dem Programm genommen. Ein Kenianer ist mit insgesamt neun Siegen der erfolgreichste Läufer in der Geschichte der Cross-WM. Kenenisa Bekele konnte bei fünf aufeinanderfolgenden Weltmeisterschaften beide Bewerbe für sich entscheiden.

Österreich war viermal mit einem Team bei Weltmeisterschaften am Start. Das beste Ergebnis erzielte das Männerteam 1978 in Glasgow mit Platz 15. Die besten Einzelplatzierungen erreichten Dietmar Millonig mit Platz 65 und Sandra Baumann mit zwei Top-50-Ergebnissen. Die Dominanz der afrikanischen Läufer spiegelt sich in zunehmendem Desinteresse der Europäer wider, Teams zu entsenden. Im Ergebnis der letzten WM 2017 in Uganda scheinen nur vier europäische Länder (DEN, ESP, GBR, ITA) in den Team-Scorings auf.

... und der europäische Weg

1994 reagierte der Europäische Leichtathletikverband mit der Einführung der ersten Cross-EM im britischen Alnwick. Trotz anfänglicher Diskussionen um den Termin (Mitte Dezember), setzte sich das neue Format von Beginn an durch. Im Zuge der neuen Terminplanung begannen auch andere europäische Länder, die nationalen Cross-Meisterschaften im November auszugetragen. Auch in Österreich wurde eine Terminverlegung von März auf November öfter

diskutiert, wurde jedoch – zuletzt 2016 –mehrerheitlich von den Lauftrainern und Landesverbänden abgelehnt.

Große Teilnehmerfelder zeigen, dass diese kontinentalen Meisterschaften vor allem in den Nachwuchsklassen gut besetzt werden. Sie sind eine perfekte Standortbestimmung für junge Läufer. Speziell die Einführung von U23-Rennen hat sich bewährt. Sie sind ein perfekter Übergang von der Junioren- zur Spitzenklasse.

„Mr.-Cross-Country-Europe“ ist unangefochten der Ukrainer Sergey Lebid, der mit 19 EM-Starts nicht nur Rekordteilnehmer, sondern mit 12 Medaillen (davon neun in Gold) auch der bis heute mit Abstand erfolgreichste Crossläufer Europas ist. Günther Weidlinger, Rekordhalter von 1.500m bis zum Marathon, ein Läufer mit unerreichter Vielseitigkeit in Österreich, führt mit Junioren-Silber und vier Top-10-Platzierungen bei den Männern die heimische Erfolgsbilanz im europäischen Crossvergleich an. Hindernis-Weltklassenläufer Martin Pröll erzielte mit Platz 4 in Velenje und Platz 3 in Malmö zwei Top-Resultate bei den Junioren. Beachtlich auch die Serie von Andreas Vojta, der 2018 seine zehnte EM-Teilnahme in Folge feierte. Er holt sich Jahr für



Günther Weidlinger (1401), Österreichs bisher erfolgreichster (Cross)Läufer



Carina Reicht bei ihrer ersten Cross-EM 2018 in Tilburg

Fotos: Coen Schilderman, privat (Günther Weidlinger)

Jahr über den Cross die Grundlage für seine erfolgreichen Sommermonate.

Erfahrene Veranstalter, wie zuletzt Tilburg, zeigen mit perfekter Organisation und Inszenierung, was im Crosslauf möglich ist. Die kommenden EM-Ausrichter Lissabon (2019) und Dublin (2020) versprechen ebenso hochwertige Meisterschaften. Mit einem neuen Präsentationsformat will auch die diesjährige Cross-WM in Aarhus neue Anreize schaffen. Am 30. März laufen Weltklasse- und Freizeitläufer über das begrünte Dach des Moesgaard Museums.

Der Crosslauf in Österreich

Österreichische Meisterschaften gibt es für Männer (mit Unterbrechungen) bereits seit 1900 und für Frauen seit 1949. Bis 1975 wurden Meisterschaften als „Geländelauf“ ausgetragen, dann ab 1976 unter dem Titel „Crosslauf“. Die Siegerlisten lesen sich wie ein „Who Is Who“ des heimischen Laufsports. Auf nationaler Ebene unerreicht sind Günther Weidlinger mit 16 Siegen im Zeitraum von 1998 bis 2012 und Gerhard Hartmann mit 12 aufeinanderfolgenden Cross-titeln auf der Langstrecke (1981 bis 1992).

Ab 1973 etablierte sich der Cricket-Wintercup (heute WLV-Crosslauf-Cup) am Areal des LAZ Wien. Praktisch alle nationalen Spitzenläufer nützten in der Vergangenheit dieses Wettkampfangebot mit vier Veranstaltungen im Jänner und Februar. 1979 siegte der Finne Kaarlo Maaninka. Er war zweifacher Medaillengewinner bei den

Olympischen Spielen 1980 im Moskau. Damit ist er wohl der bisher berühmteste All-Comer auf österreichischem Cross-Terrain. Eine jahrzehntelange Tradition weisen auch die Lustenauer Crosslaufserie und der Neuhoferer Geländecup auf. Sie haben heute nur noch regionale Bedeutung.

Günther Weidlinger setzt auch in seiner Funktion als Nationaltrainer stark auf den Crosslauf. Wie viele Experten vertritt auch er die Meinung, dass der Cross im Winter eine ideale Basis für Erfolge im Sommer ist – sowohl im Mittel- wie auch im Langstreckenlauf. Vor zwei Jahren wurden aufgrund der Nähe zum Austragungsort Šamorín (Slowakei) in fünf Kategorien EM-Teams entsendet. Der Erfolg war allerdings durchwachsen. Die leistungsmäßige Entwicklung der Disziplingruppe „Lauf“ über den Cross wird eine Herausforderung für die kommenden Jahre sein.

Rückkehr ins Programm der Olympischen Spiele?

Seit etwa zehn Jahren gibt es Bestrebungen, den Crosslauf in das Programm der Olympischen Winterspiele aufzunehmen. Damit würde man eine Reihe von (afrikanischen) Ländern an den

Start bekommen, die aufgrund der geographischen Lage keine Wintersportnationen sind. Der Vorstoß der IAAF im November 2008, unterstützt von den Lauflegenden Paul Tergat, Haile Gebrselassie und Kenenisa Bekele, wurde jedoch vom IOC abgelehnt. Alle Sportarten von Winterspielen müssen auf Schnee oder Eis stattfinden. Es stellt sich die Frage, ob in Zeiten der globalen Erwärmung diese Maxime noch zeitgemäß ist.

Sebastian Coe, seit 2015 IAAF-Präsident und ein Verfechter des Crosslaufs, konnte mit der Einführung eines Cross-Country-Bewerbs in das Programm der Youth Olympic Games 2018 einen Teilerfolg erzielen. „Die Olympischen Spiele 2024 in Paris wären ein perfekter Zeitpunkt für die Rückkehr des Cross-Country zu den Olympischen Spielen“, so der IAAF-Präsident im Vorjahr bei einem Meeting in Sevilla. Letzter Olympiasieger im Crosslauf war Paavo Nurmi 1924 in Paris. Aufgrund der strengen Limitierung der einzelnen Sportarten (IAAF-Quote: 1.900 Athleten in Tokyo) wird das wohl nur dann möglich sein, wenn zumindest eine Disziplin aus dem olympischen Programm gestrichen wird.

Hannes Gruber

Die besten Österreicher/innen bei Welt- und Europameisterschaften

WM	Junioren (U20)	Dietmar Millonig	4. Platz	Monza/ITA (1974)
WM	Frauen	Sandra Baumann	46. Platz	Dublin/IRL (2002)
WM	Männer	Dietmar Millonig	65. Platz	Glasgow/GBR (1978)
EM	Junioren (U20)	Günther Weidlinger	2. Platz	Oeiras/POR (1997)
EM	Junioren (U20)	Martin Pröll	3. Platz	Malmö/SWE (2000)
EM	Männer	Günther Weidlinger	4. Platz	Ferrara/ITA (1998)
EM	Männer	Günther Weidlinger	4. Platz	Heringsdorf/GER (2004)
EM	Frauen (U23)	Jennifer Wenth	10. Platz	Velenje/SLO (2011)
EM	Frauen	Jennifer Wenth	18. Platz	Samokov/BUL (2014)

Diskuswerfen

Erstellt man eine Shortlist von klassischen Bewerben für Olympische Spiele, kommt Diskuswerfen an vorderer Stelle zu stehen. Die History dieser Disziplin beginnt schon 700 Jahre vor der christlichen Zeitrechnung. Der Diskuswerfer war der Inbegriff eines Athleten.

Der Diskuswurf war auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit ein Fixstarter. 1928 zog der Bewerb auch in die Frauen-Leichtathletik ein. Die Weltrekorde im Diskuswerfen bestehen schon seit über 30 Jahren:

Gabriele Reinisch – 76,80m, Jürgen Schulz – 74,08m

Beide waren Athleten der ehemaligen DDR. Die Stimmen, dass bei diesen Spitzenleistungen ... dings ... im Spiel waren, sind bis heute nicht verstummt.

Der österreichische Männerrekord ist nicht einmal ein Jahr alt. Ihn hält Lukas Weißhaidinger mit 68,98m. Ursula Weber ist die Rekordhalterin bei den Frauen mit 63,28m.

Was zeichnet das Training für das Diskuswerfen heute aus? Welche Techniken und Trends sind en vogue? Darüber habe ich mit **Gregor Högler** gesprochen.

Die Daumenformel, dass im Winter Kraft und ab dem Frühjahr Technik trainiert wird, gilt längst nicht mehr. Beim Krafttraining galt es, möglichst hohe Gewichte zu meistern. Bei manchem Diskuswerfer hatte man den Eindruck, dass sich ein Gewichtheber in die Leichtathletik verirrt hatte.

„Das heutige Training auf Weltklasseniveau ist individuell auf den Athleten abgestimmt und ist ein Puzzle aus den Erkenntnissen verschiedener Wissensgebiete. Natürlich ist das Krafttraining auch heute Part of the Game, aber es ist auf die Wurf- und Drehbewegung abgestimmt.“

Der Elite-Diskuswerfer trainiert heute zweimal täglich, und das rund ums Jahr. Das Training ist ein Cross-over-Programm. War früher ein Wurfkreis im Unterholz eines Nebenplatzes im Angebot, so braucht es heute Trainingshallen genauso wie Diagnosegeräte, Sprungmessplatten oder Krafttrainingsgeräte für Dreh- und Wurfsimulationen.

Gab es bei den Werfern immer schon die Großgewachsenen und die Bulligen, so sind die heutigen Weltklasseathleten beides. Diskuswerfer haben eine Statur, mit der sie bei jedem Casting für Bodyguards Superchancen hätten. Unter 120 Kilogramm hat kein Medaillenwärter. Christoph Harting bringt 120kg, Daniel Jasinski 125kg und der Schwede Daniel Stahl 150kg auf die Waage. Zugleich sind die Alphawerfer eine Gesellschaft von Riesen. Die Körpergröße ist mit zwei Meter plus-minus die Norm. Österreichs Paradeathlet Lukas Weißhaidinger ist da keine Ausnahme. Müsste Gregor Högler einen Ideal-



Fotos: privat, GEPA-pictures



Diskusathleten anatomisch skizzieren, wäre Lukas sein Modell. Der Oberösterreicher kommt vom Kugelstoßen und hat daher gute Beine. Er hat 150kg und ist trotzdem ein schneller Dreher.

„Natürlich sind die ‚Kubatur‘ des Körpers und die Spannweite der Arme wichtige Faktoren. Aber viel entscheidender ist, wie die anatomischen Parameter physiologisch umgesetzt werden. Kraft allein entwickelt keine brauchbare Wirkung, denn die Drehbewegung ist ein Kampf zwischen Trägheit und Winkelgeschwindigkeit. Beide sind auf möglichst hohem Niveau in Einklang zu bringen.“

Jeder Diskuswurf ist ein Input-Output-Prozess. Durch eine Drehung wird Energie erzeugt und auf die Zweikilo-Scheibe übertragen. Ein physikalischer Stoffwechsellvorgang, der biomechanisch verwertet wird. Gregor Högler bringt bei dieser Thematik sein akademisches Wissen über Maschinenmechanik mit den Erkenntnissen der Biomechanik in Einklang. Zum Teil spielt er mit geborgten Noten, zum Teil komponiert er das Training selbst.

„Man kann bei Diskuswerfern grob zwischen Hebelwerfer und Speedwerfer unterscheiden. Von dieser Körperarchitektur hängen die biomecha-

nischen Prozesse ab. Natürlich spielt dabei die Kraft eine Rolle, die beim Wurfprozess an unterschiedlichen Körperachsen wirksam wird.“

In der Analyse dieses Prozesses ist Högler Weltmeister. Das Filmen jedes Wurfes mit einer Kamera gehört zu den Basics des Trainings oder Wettkampfes dazu. Högler ist auch bei fast allen Trainings dabei. Wenn das nicht möglich ist, ist das Tool Skype das Medium der Wahl.

„Ich zerlege den Körper von Lukas in 13 Teilkörperschwerpunkte, um mit diesen dann computerunterstützt den Gesamtkörperschwerpunkt darzustellen. Ein Modell, das auch von der NASA für die Untersuchungen an Astronauten eingesetzt wird. Die Methode ist für mich wie für einen Biologen das Mikroskop. Ich sehe tiefer und genauer als mit dem bloßen Auge.“



Auch die Drehung auf dem Plattenteller des Wurfkreises hat eine Metamorphose durchgemacht. War früher ein langer Bodenkontakt das Credo, geht es heute um die Rhythmusbildung bei der Drehung. Die Pirouette wird durch einen Minisprung forciert. Wichtig ist nämlich, Schnelligkeit aufzubauen. Und noch etwas hat sich geändert.

„Es ist ganz wichtig, den Athleten verletzungs-frei durch die Saison zu bringen. Man trainiert



nicht mehr, bis es ‚tuscht‘. Die größte Sünde beim Hochleistungsathleten ist das Nichtbeachten von Ermüdung. Die richtige Mischung von Training und Reperation hat höchste Priorität.“

Högler unterscheidet deutlich zwischen einer muskulären und neuralen Ermüdung.

„Die muskuläre Anpassung durch Überkompensation gehört nach wie vor zur klassischen Trainingslehre. Doch die Muskeln sind nicht der alleinige Fokus. Man muss achten, die neuronalen Reizeleitungen nicht zu überspannen. Hier liegt der Bereich, der in Zukunft zu beachten ist.“

Die Phase der Regeneration ist für Weißhaidinger kein Nichtstun in stabiler Seitenlage. Er wird von einem speziellen Team physio-medizinisch betreut. Zwei Massagen am Tag sind genauso obligatorisch,

wie der Kollateralnutzen von Kälte, Laser oder Strom. Dazu kommt eine spezielle Ernährung.

„Essen von wertvollen Kalorien allein ist zu wenig. Es geht darum, die notwendigen Eiweißbausteine in den Körperzellen zu bunkern und die Muskeln zu kapillarisieren. Das erreicht man vornehmlich durch adäquates Ausdauertraining.“

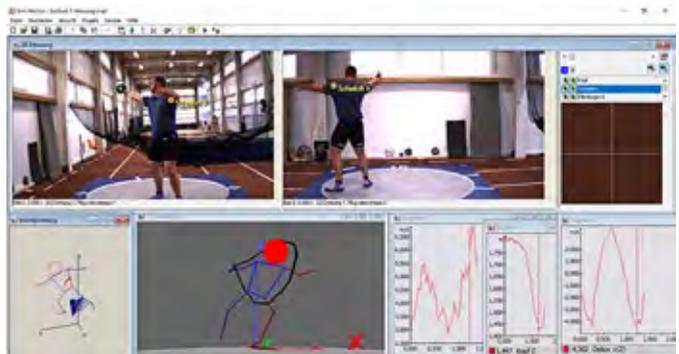
Am Ende Gespräches kommt auch die Psychologie ins Spiel. Dass Willensstärke und emotionale Robustheit für Diskuswerfer eine Rolle spielen, ist unbestritten. Da Automatismen eingeübt werden müssen, braucht man eine hohe Monotonie-Toleranz. Eine Begeisterungsflaute kann man sich gar nicht leisten. Wie man dann psychologisch mit Dur und Moll im Wettkampf umgeht, kann man nicht trainieren. Da braucht es ein hohes Maß an Resilienz, um nach misslungenen Versuchen den Glauben an den Fünfsterne-Wurf zu konservieren.

„Ich habe nichts gegen Schmetterlinge im Bauch, solange sie in Formation fliegen!“, meint Högler zum Thema Bühnenfieber.

Bei Lukas Weißhaidinger setzen sich die Puzzles des Multi-Trainings immer mehr zusammen. Für den Visionär Högler ist das endgültige Bild bereits sichtbar: „Lukas hat das Zeug, einmal Weltmeister oder Olympiasieger zu werden.“

Herbert Winkler

Mit dem 3D Biomechanik
Verarbeitungsprogramm
„Simi Motion“ analysiert
Gregor Högler die Würfe
von Lukas.



WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion



POLAR VANTAGE V

PROFI-MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

SPORT – Wer zieht die politischen Fäden?

Immer wieder hört man: Sport ist Politik. Da ist was dran. Aber wer sind die politisch Verantwortlichen? Wer zieht im Hintergrund die Fäden? Wir recherchierten und schauten in einigen Ländern hinter die Kulissen. Einige „Sportminister“ Europas wollen wir euch vorstellen.

Deutschland



Unser großer Nachbar hat kein Sportministerium und auch keinen offiziellen Sportminister. Die sportlichen Agenden fallen in den Ressortbereich von Horst Seehofer, der Bundesminister für Inneres, Bau und Heimat ist. Besonders den Spitzensport fördert dieses Bundesministerium, während die Förderung des Breitensports als gesamtstaatliche Aufgabe gesehen wird. Sie soll vor allem von den Ländern übernommen werden.

Sportförderung wird in Deutschland nach dem „Subsidiaritätsprinzip“ durchgeführt. Das bedeutet, dass Organisationen und Verbände sich grundsätzlich durch Eigeneinnahmen finanzieren sollen. Sie haben alle Finanzierungsmöglichkeiten

auszuschöpfen, bevor der Staat ergänzend unter die Arme greift.

Schweden

Die Großspornation Schweden hat seit zwei Wochen eine neue Sportministerin: Amanda Lind. Die 38-Jährige ist Ministerin für Kultur und Demokratie. Das jüngste Mitglied der neuen rot-grünen Regierung in Schweden hat bei der Bekanntgabe des neuen schwedischen Kabinetts am meisten für Staunen gesorgt. Mit Dreadlocks und einer Vorliebe für Comics polarisiert sie in der Bevölkerung. Eine Vorliebe für Sport hat sie zum Glück auch. „Am liebsten Eishockey“, so ein Statement der Ministerin.

In der politischen Geschichte von Schweden fielen die sportlichen Belange in unterschiedliche Ministerien, wie z.B. in das Ministry of Social Affairs, das Ministry of Social Security, das Ministry of Public Health oder auch in das Ministry of Education oder Finance.

Österreich

Auch in Österreich ressortierte der Sport immer wieder bei unterschiedlichen Ministerien. Manchmal war für die sportlichen Agenden ein eigener Staatssekretär zuständig. Der derzeitige Sportminister ist Vizekanzler H. C. Strache.

„Aufgabe der Sektion Sport ist die Förderung der gesellschafts-, sozial- und gesundheitspolitischen Funktion des Sports, der Sportvereine und



Sportverbände“, so die Beschreibung der Sportagenden im Bundesministerium für öffentlichen Dienst und Sport. Die Sektion Sport des Ministeriums leitete kürzlich die Bewegungsinitiative „Mach den ersten Schritt!“ ein. Sie soll Menschen dazu bringen, sich sportlich zu betätigen. Ein anderes Projekt, „Kinder gesund bewegen“, setzt im Kindergarten an und zielt darauf ab, schon früh sportliche Grundlagen zu setzen. Diese Initiative wurde 2019 vom Sportministerium und diversen Sportverbänden weitergeführt.

Russland



Fotos: GEPA-pictures

Russland steht mit seinen sportpolitischen Ereignissen immer wieder an oberster Stelle der sportlichen News. 2016 wurde ein neuer Minister für Sport ernannt, nämlich der einstige Degenfechter Pawel Anatoljewitsch Kolobkow. Sein Vorgänger Witali Leontjewitsch Mutko war groß in den Medien, als der McLaren-Report herauskam.

Er wurde vom IOC als eine der zentralen Figuren im staatlichen Dopingskandal Russlands bezeichnet. Über ihn wurde eine lebenslängliche Sperre für die Olympischen Spiele verhängt. Die Skandale der russischen Sportpolitik sind mittlerweile der Öffentlichkeit bekannt, soweit man eben die Beweislage nachforschen konnte. Die Auswirkungen dieses Betrugs gelten noch bis heute. Erst am 3. Jänner 2019 gab die IBSF (International Bobsleigh & Skeleton Federation) bekannt, dass vier Athleten wegen Dopings zwei Jahre lang gesperrt werden. Sie dürfen an keinen sportlichen Ereignissen teilnehmen, auch nicht als Trainer oder Verbandsbeschäftigte. Somit muss der russische Sportler, Politiker und ehemaliger Verbandspräsident des Bobsports, Alexander Subkow, seine beiden Goldmedaillen von den Olympischen Winterspielen in Sotchi zurückgeben und seinen Sitz als Verbandspräsident abtreten.

Der neue Sportminister Kolobkow ist seither im Austausch mit der Internationalen Anti-Doping-Agentur. Er ist bereit zu kooperieren und inkriminierte Kopien der Datenbank zur Verfügung zu stellen. Allerdings muss das im Einklang mit den russischen Gesetzen stehen.

Europäische Union

Auch die Europäische Union kümmert sich als „große Einheit“ um die sportliche Entwicklung der Länder. Es werden in regelmäßigen Intervallen SportministerInnen-Konferenzen abgehalten. Die letzte fand im Oktober 2018 in Georgien statt. Dazu wurde 1991 das Europäische Sportforum gegründet, das dafür zuständig ist, eine Verbindung zwischen der EU-Kommission und den EU-Mitgliedsstaaten herzustellen, um sich gegenseitig zu vernetzen und auszutauschen.

Valerie und Viola Kleiser



polanik
we help to win

AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
PARTNER

Berger
www.sportmatten.com

Polanik
Exklusivpartner
Österreich

BERGER GMBH | Industriestraße 9 | A-2000 Stockerau
Telefon: 02266/62126-0 | Telefax: 02266/62126-27
info@sportmatten.com | www.sportmatten.com

Nachgefragt bei ...

Nicole Prauchner

Die junge Sportlerin (Jahrgang 2004) erreichte im Vorjahr das Limit für die U18-EM in Győr/HUN über 1.500m. Leider war Nicole zwei Jahre zu jung, um an den kontinentalen Meisterschaften teilzunehmen. Genug Ansporn für sie, um ihr Training zu professionalisieren. Seit letzten Herbst besucht sie das Sport-Leistungs-Zentrum (SLZ) in St. Pölten und wird von der ehemaligen Olympiateilnehmerin Jennifer Wenth trainiert.

- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
2009, durch meine Schwester
- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
1.500m
- **Mein bisher größtes sportliches Erfolgserlebnis war ...**
österr. Meisterin 1500m U18 mit EM-Limit
- **Mein heuriges sportliches Ziel ist ...**
schmerzfrei zu laufen
(Anm. d. Red.: Aufgrund von Morbus Schlatte wurde sie im Jänner 2019 an beiden Knien operiert)
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
Beate Schrott
- **Ein sportlicher Traum wäre ...**
bei den Olympischen Spielen teilzunehmen



Foto: GEPA-pictures

- **Meine Stärken sind ...**
Ehrgeiz, Durchhaltevermögen, Flexibilität
- **Meine Schwächen, die ich verbessern möchte, sind ...**
meine Sturheit, Vergesslichkeit, Chaotik
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer/meiner Trainerin ...**
ihre Freude am Laufen.
- **Meine Hobbys in der Freizeit sind ...**
Freunde treffen, Football spielen
- **Beruflich möchte ich einmal ...**
Polizistin werden.
- **Ich ärgere mich, wenn ...**
meine Vorstellungen nicht aufgehen.
- **In der Schule bin ich ...**
brav und versuche immer mein Bestes zu geben.
- **Glück ist für mich, wenn ...**
ich mit meinen Freunden Spaß haben und einen Kuchen essen kann.
- **In zwanzig Jahren möchte ich ...**
diesen Artikel meinen Kindern zeigen.

Elisabeth Eberl

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

Thomas Tebbich

Er war einer der erfolgreichsten Zehnkämpfer Österreichs, schaffte 8039 Punkte und ist auch nach seiner sportlichen Karriere top. Thomas Tebbich, der früher für den Allgemeinen Turnverein Graz an den Start ging, hat sportlich wie beruflich einige Highlights vorzuweisen.



Beim Weitsprung in
Graz-Eggenberg 1999

Pilot, Zehnkämpfer, Geschäftsführer

Als Bub wollte er Pilot werden und schaffte es später bis in die vorletzte Bewerbungsrunde. Nur die Besten kommen so weit. Noch erfolgreicher war der Grazer als Zehnkämpfer, wo er jahrelang nationale wie internationale Wettkämpfe bestritt und als vierter Österreicher über 8 000 Punkte kam. Als wirtschaftlicher Geschäftsführer bei Sturm Graz ist er seit 2016 der Chef von über 120 Personen.

Auf dem Weg dahin gab es einige Stationen. In seiner letzten Saison als aktiver Athlet arbeitete Thomas schon stundenweise im Verein mit und plante, nach der aktiven Zeit voll mit dem Arbeiten zu beginnen. Im Jahr 2004 absolviert er seinen letzten Wettkampf bei den österreichischen Meisterschaften. Sonntagabend beendete er die Sportkarriere und startete Montagfrüh als sportlicher Leiter bei seinem Verein ATG.

„Ich war so glücklich und dankbar, dass ich diesen Job machen durfte. Es war jedoch von einem Tag auf den anderen eine massive Umstellung, auch für den Körper. Aber wenn ich nichts nach dem Sport hätte, was täte ich dann, habe ich mich gefragt? Man muss in die Planung gehen, vor allem, wenn sich ein Sportkarriereende abzeichnet und überlegen, was man danach macht. Egal ob Studium oder Job. Sonst steht man vor einem Problem.“

Darum betätigte er immer neben dem Training ein bisschen seine grauen Zellen, z.B. mit fotografieren. Ein Ausgleich zum Hauptfokus im Leben, in dem Fall Leistungssport, ist wichtig. „Denn geht



Beim Jedermann-Zehnkampf in Wien 2003

Fotos: GEPA-pictures

hier etwas schief, ist man z.B. verletzt, beendet die Karriere oder fällt sonst in ein mentales Loch.“

Vorn dabei

Thomas plante weiter, denn ein Jahr später bewirbt er sich für ein Studium an der FH. Über 350 Bewerber wollen einen der 30 Studienplätze. Wieder ist Thomas, schon wie in der Leichtathletik, unter den Spitzenreitern und konnte fortan vier Jahre berufsbegleitend Marketing und International Management studieren. „Ich wollte immer ein abgeschlossenes Studium haben. Das war eine Grundvoraussetzung.“ Jahrelang arbeitete er für den ATG bevor er das Projekt Spielbergring übernimmt. Danach ging er nach Abu Dhabi und arbeitete dort für die Königsfamilie, die mit

Milliardenbeträgen ins Sportsponsoring einsteigt. Fortan drehte sich alles um Fußball und Werbespots mit Ronaldo zählten zu seinen beruflichen Aufgaben. Zu dem Zeitpunkt fliegt er zwischen Graz und Abu Dhabi hin und her. Bis seine Freundin schwanger wurde und er seinen Lebensmittelpunkt wieder in die Steiermark verlegte. Bald darauf folgt der nächste Karrierhöhepunkt, denn seit 2016 ist er Geschäftsführer beim SK Sturm.

Trainingspläne und To-do-Listen

Seine Tage sind nach wie vor gut geplant. Morgens bringt er die Kinder in die Schule, danach ist er unter der Woche im Büro und am Spieltag im Stadion. Das ist nur mit einer verständnisvollen Freundin und Familie möglich, betont er. All das wäre aber auch nicht so möglich gewesen, könnte er nicht gewisse Kompetenzen, die er als Leistungssportler erworben hat, in den Beruf einbringen. Denn strukturiertes Arbeiten, genaue Zieldefinitionen und das Durchziehen, was man sich vorgenommen hat, machen einen Sportler genauso aus wie einen erfolgreichen Geschäftsführer. „Der Wille, ein Ziel zu verfolgen, ist im Sport wie im Beruf essentiell. Und ein Trainingsplan ist nicht anders als eine To-do-Liste im Job. Früher stand darauf: Kniebeugen, Bankdrücken, Klimmzüge. Heute steht da: Statistik, Mannschaftsbesprechung, Marketingmaßnahmen. Wie früher halte ich mich an meinen Plan.“



KARRIERE NACH DER KARRIERE

Was er heute anders machen würde, beantwortet er mit der Aussage, dass er weniger trainieren und sich mehr Erholungsphasen gönnen würde. Das Studium würde er aber genau so wieder absolvieren. Sport macht er nach wie vor gerne. Mit Laufen oder Mountainbiken baut er Stress und Spannungen ab, tankt mental Kraft und setzt Kreativprozesse in Gang. „Wenn ich am Berg unterwegs bin, kommen mir die besten Ideen.“ Aber nicht nur der Geist braucht Sport, auch der Körper verlangt danach. „Durch den Leistungssport habe ich gelernt, dass Sport ein Ventil ist. So kann ich eine Abwärtsspirale aufhalten, bevor ich z.B. meinen Stress auf andere übertrage. Das tut mir und anderen gut. Bewegung ist für mich mental und körperlich einfach notwendig. Sport kennt und braucht mein Körper. Er schreit praktisch nach Bewegung.“

Triumphe und Niederlagen

Die Sport- und Arbeitswelt sind sehr ähnlich, denn Hochs und Tiefs durchlebt man gemeinsam, so Thomas. Und damit Umzugehen lernt man als Sportler schnell, egal ob zusammen mit dem Trainer oder dem Arbeitsteam. „Aber das Gefühl, 8.000 Punkte gemacht zu haben, oder 5m im Stabhochsprung geschafft zu haben, das sind Ausnahmeformate in meinem Leben. Das kann man mit beruflichen Erfolgen nicht vergleichen. Die Leichtathletikzeit war sicher die schönste Zeit



Fotos: privat

meines Lebens. Mein Trainer, die Trainingslager, die Trainingskollegen, all das gehört zu einer grandiosen Zeit. Nur Familienmomente, wie die Geburt meines Sohnes oder Familienstunden, kommen hier an die sportlichen Höhenflüge heran.“ Seinen Job liebt er, denn er kann dem Sport treu bleiben, seine Erfahrung der Zehnkampfzeit, seine beruflichen Erfahrungen und sein Wissen jeden Tag anwenden.

Ausgleich schaffen

Zusammenfassend ist das, was einen im Leben weiterbringt, immer für Ausgleich zu sorgen und nie alles nur auf eine Karte zu setzen, so Thomas. Er braucht Bewegung in der Arbeit und jeder Sportler braucht etwas abseits vom Training. Außerdem, betont er, soll man sich nicht von „Einflüsterern“ am Platz oder im Büro beeinflussen lassen, sondern auf sich selber hören. Aktiven Athleten empfiehlt er daher: „Wenn du dir ein Ziel gesetzt hast, glaub' an dich. Es wird immer wieder Rückschläge geben, aber genau hier kannst du viel dazulernen. Das gilt für das Training genauso wie für das ganze Leben.“

Er muss es ja wissen, der erfolgreiche Manager, der zuerst Pilot werden wollte, über 8 000 Punkte im Zehnkampf geschafft hat, Geschäftsführer beim Sturm, zufrieden im Job und ein glücklicher Familienvater obendrauf ist.

Julia Siart



Empfohlen von Apotheken !



headstart®



- Hilft Konzentrationsfähigkeit zu verbessern!
- Gegen oxidativen Stress!
- Hilft Erschöpfung und Müdigkeit zu verringern!
- Vitaminhaltig!
- Ohne Koffein!

Der ideale Begleiter

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



www.headstart.at

Der Innsbrucker Athletikclub – Story eines Leichtathletikvereins

Die Geschichte der violetten Leichtathleten aus Tirol ist lange. Der Innsbrucker Athletikclub Leichtathletik (IAC) blickt stolz auf eine mehr als 100-jährige Vereinsgeschichte zurück. Er wurde 1919 gegründet und ist damit der älteste Leichtathletikverein Tirols.

Name des Vereins: IAC Leichtathletik
Adresse: Lindenhof 9, 6020 Innsbruck
Obmann: Peter Frizzi
(Haupt-)Trainer: Johannes Achleitner
Anzahl der Mitglieder: 108, davon 40 Aktive
Mailadresse: peter.frizzi@iacleichtathletik.at
Website: www.iacleichtathletik.at
Facebook: IAC Leichtathletik

Ein Blick in die detaillierte und liebevoll gestaltete Vereinschronik zeigt die Höhen und Tiefen der IAC-Biographie auf. Masters-Weltmeistertitel, internationale Erfolge in den Nachwuchsklassen, zahlreiche Staatsmeistertitel und über 1000 Tiroler Landesmeistertitel stehen auf dem Erfolgskonto des Traditionsclubs. Die Liebe zur Leichtathletik und viel Herzblut der

Funktionärinnen und Funktionäre halfen dem Verein auch durch schwere Zeiten.

Neue Trainingsstätte in Innsbruck

Was am Tivolisportplatz, der Heimstätte des IAC, begann, wird gegenwärtig auf zahlreichen Trainingsstätten in und um Innsbruck weitergeführt. Zusätzlich zu der USI-Sportanlage, dem Wurfplatz in Arzl, einem eigenen Kraftraum und dem Kindertraining in Schulsportshallen kamen nun die Trainingsmöglichkeiten in der WUB-Halle dazu.

„Die Zeiten haben sich geändert! Junge Athleten stellen sich bei Minusgraden im Winter nicht mehr zum Training auf die Bahn. Wir konnten in den letzten Jahren einen deutlichen Rückgang in den technischen Disziplinen beobachten. Mit der WUB-Halle haben wir nun die Möglichkeit, ganzjährig zu trainieren“, zeigt sich Obmann Peter Frizzi erfreut.

Große Erfolge einst und jetzt ...

Die Erfolgsgeschichte des Vereins ist lang. So trug Tirols erster 2-Meter-Hochspringer, Hans Crepaz, das Trikot der violetten IACler. Zum 10-jährigen Vereinsjubiläum im Jahr 1929 stellte Hilde Nöbl mit 39,40 m einen „Fast- Weltrekord“ im Speerwurf auf. Leider war dieser bei der Nachkontrolle um einen Zentimeter zu kurz. Internationale Erfolge in den Jugend- und Junioren-





klassen gab es in den letzten Jahren durch Junel Anderson, Marina Schneider, Sebastian Kapferer und Gotthard Schöpf. Claudia Stern, Christina Scheffauer und Magdalena Macht gehören zu den erfolgreichen IAC-Athletinnen der Gegenwart. Sie räumten in den letzten Jahren zahlreiche Medaillen bei den Österreichischen Meisterschaften ab. In der Masters-Szene mischen mit Kathrin Schulze (Gehen) und Christan Hoser (Zehnkampf) IACler auf dem internationalen Parkett ganz vorne mit.

... und eine gute Vereinskultur

Die langjährige Nachwuchsarbeit im Verein mit täglichen Trainings trägt Früchte. Parallel zum Leistungstraining werden Kinder ab 6 Jahren von zahlreichen Ehrenamtlichen altersgerecht betreut. Jährlicher Höhepunkt ist der Jedermann-Kinderzehnkampf, bei dem bis zu 150 Teilnehmer/-innen ihr Können unter Beweis stellen. Ein faires Miteinander, Teamspirit und das Einbinden der Eltern waren und sind wichtige Grundwerte im Vereinsleben des Athletikclubs.

Johannes Achleitner ist der „Cheftrainer“ des Vereins. Er wird von arrivierten Athletinnen und Athleten im Trainerteam unterstützt.

„Hannes ist als Trainer großartig, weil er das Trainersein liebt. Durch seine Leidenschaft zur Leichtathletik vertieft er sich fortlaufend in die

Fachliteratur und verbringt jede freie Minute mit uns am Sportplatz. Neben seinem fachlichen Know-how sieht er hinter dem Athleten auch die Persönlichkeit. Ob Liebeskummer, Lernstress oder sportliche Verzweiflung, Hannes findet immer die richtigen Worte, um unsere Stimmung zu heben. Neben seiner Familie sind wir, seine Athleten, mit Sicherheit sein größter Fanclub“, beschreibt die Trainingsgruppe das Engagement von Hannes Achleitner.

Zukunftsmusik in Innsbruck

Neben den öffentlichen Subventionen von Land, Stadt und dem Dachverband (ASKÖ) finanziert sich der Verein über Mitgliedsbeiträge (100 Euro/Jahr) und der Ausrichtung von kleinen Meetings.

„Wenn es finanziell geht, würden wir gerne den Spitzen- und den Nachwuchssport auch in der Zukunft parallel betreuen. Das Leistungszentrum Tirol nimmt, über das Vereinstraining hinaus, Athletinnen und Athleten aller Vereine und bietet so ein gutes Trainingsangebot auf hohem Niveau. Wenn ich mir etwas wünschen könnte, dann wären es mehr Trainer für den Nachwuchsbereich“, sagt Obmann Peter Frizzi und ergänzt: „Immer mit jungen Leuten zu arbeiten, das hält fit.“

Olivia Raffelsberger



SCHLAFEN SIE GUT!

WER MORGENS FIT UND ERHOLT IN DEN TAG STARTEN MÖCHTE, SOLLTE UNBEDINGT AUF AUSREICHEND SCHLAF ACHTEN. UND AUF EINE GUTE SCHLAFQUALITÄT.

Schlaf ist weit mehr als nur eine Ruhepause. Er beeinflusst Gesundheit, Laune, Leistungsfähigkeit und ist für eine echte Regeneration unerlässlich. Auch für Sportler. Sieben bis neun Stunden Schlaf benötigt ein Erwachsener durchschnittlich. Doch viel wichtiger als die Dauer ist die Qualität.

AUF EINEN GUTEN SCHLAF KOMMT ES AN: Nur wenn der Kopf auch wirklich abschalten kann, setzt der Tiefschlaf ein. Dabei hilft eine optimale Schlafumgebung, genauso wie ein vertrautes Schlafritual.

EIN KISSEN FÜR ALLE FÄLLE: Auch für BLACKROLL® gehört, neben der aktiven Regeneration durch die BLACKROLL® Produkte, die passive Regeneration zu einem gesunden Lebensstil dazu. Deshalb hat BLACKROLL®, gemeinsam mit Schlafexperten, das BLACKROLL® RECOVERY PILLOW entwickelt. Ein hochwertiges Kissen, das überall für einen erholsamen Schlaf sorgt – ob zu Hause oder auf Reisen.

FÜR MEHR SCHLAFQUALITÄT: Das BLACKROLL® RECOVERY PILLOW ist schnell zu komprimieren und findet immer wieder in die ursprüngliche Form zurück. Durch die zwei unterschiedlichen Kisseseiten, das innovative Hightech-Material und die ergonomische Form unterstützt das Kissen Kopf und Nacken, ist für jede natürliche Schlafposition geeignet und fördert mit einer natürlichen Feuchtigkeitsregulierung ein angenehmes Schlafklima.

Mehr Tipps und Infos für einen besseren Schlaf?

<https://shop.blackroll.de/pages/blackroll-recovery-pillow>



BLACKROLL®
THE HEALTHSTYLE COMPANY

ÖLV-Jahresbeste 2019 – Halle

Männer

60 m	6,70	Markus Fuchs
200 m	21,80	Nico Garea
400 m	47,99	Dominik Hufnagl
800 m	1:52,67	Leon Kohn
1500 m	3:47,92	Andreas Vojta
3000 m	8:00,09	Andreas Vojta
60 m Hürden	8,18	Dominik Distelberger
Hoch	2,09	Ben Henkes
Stab	5,21	Sebastian Ender
Weit	7,26	Samuel Szihn
Drei	16,41	Philipp Kronsteiner
Kugel	15,23	Heimo Kaspar
7-Kampf	5061	Philipp Multerer
3000 m Gehen	-	-

Frauen

60 m	7,33	Alexandra Toth
200 m	24,15	Alexandra Toth
400 m	53,44	Susanne Walli
800 m	2:09:45	Verena Preiner
1500 m	4:19,91	Nada-Ina Pauer
3000 m	9:07,63	Nada-Ina Pauer
60 m Hürden	8,25	Stephanie Bendrat
Hoch	1,81	Ekaterina Krasovskiy
Stab	4,11	Agnes Hodi
Weit	6,17	Sarah Lagger
Drei	11,84	Alexandra Scheftner
Kugel	14,02	Christina Scheffauer
5-Kampf	4482	Verena Preiner
3000 m Gehen	-	-

Stand: 11.02.2019

Länderkampf Europa versus USA

Im Dinamo Stadion in der weißrussischen Hauptstadt Minsk wird es heuer am 9./10. September erstmals einen Länderkampf zwischen den USA und Europa geben. Vier Athleten pro Mannschaft und Bewerb werden gegeneinander antreten. Neben Einzelbewerben wird es auch Staffeln geben. Das europäische Team wird nach der Team-EM nominiert werden. Lukas Weißhaidinger hat Chancen dabei zu sein.

In den 60er-Jahren gab es bereits Vergleichskämpfe zwischen den beiden Kontinenten Europa und Amerika. Erstmals wird jetzt Europa gegen ein Team der USA antreten.

Gute Nachrichten von Tim Lobinger

Der ehemalige Hallenweltmeister und 6-Meter-Stabhochspringer aus Deutschland erkrankte Anfang 2017 an Leukämie, musste sich mehreren Chemotherapien unterziehen und mit Rückschlägen kämpfen. In einem Interview vor Weihnachten sagte er, dass es ihm jetzt wieder besser geht und er stabil ist.

Auf seinem Intergram-Account gibt es Videos, wo man ihn beim Training in einem Fitnessstudio sieht. In seinem Buch „Verlieren ist keine Option“ schreibt er über seinen Kampf gegen den Krebs.

IMPRESSUM

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

ÖSTERREICHISCHE HALLEN-STAATSMEISTERSCHAFTEN ÖSTERREICHISCHE HALLEN-MEISTERSCHAFTEN

Zeitplan Samstag, 16. Februar 2019

ZEIT	U18-M	AK-M	AK-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
12:00	Hoch	Kugel		Weit	11:15	11:25
12:15			Stab		11:15	11:25
12:15		60m VL			11:45	11:55
12:30			60m VL		12:00	12:10
12:45	60m VL				12:15	12:25
13:00				60m VL	12:30	12:40
13:15		60m EL			12:45	12:55
13:30			60m EL		13:00	13:10
13:30			Kugel		12:45	12:55
13:45	60m EL				13:15	13:25
13:45		Drei			13:00	13:10
14:00				60m EL	13:30	13:40
14:30				Hoch	13:45	13:55
14:30		800m ZL			14:10	14:20
14:45			800m ZL		14:25	14:35
15:00		Stab			14:00	14:10
15:00	800m ZL				14:40	14:50
15:00	Weit				14:15	14:25
15:15	Kugel				14:30	14:40
15:15				800m ZL	14:55	15:05
16:00		200m ZL			15:30	15:40
16:15			200m ZL		15:45	15:55
16:15		Hoch			15:30	15:40
16:30	200m ZL				16:00	16:10
16:45				Kugel	16:00	16:10
16:45				200m ZL	16:15	16:25
17:00			Weit		16:15	16:25
17:00		3000m ZL			16:40	16:50
17:15			3000m ZL		16:55	17:05
17:30				3000m ZL	17:10	17:20
17:45	3000m ZL				17:25	17:35

Zeitplan Sonntag, 17. Februar 2019

ZEIT	U18-M	AK-M	AK-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
10:30		Weit			09:45	09:55
10:30				60m Hü VL	10:00	10:10
10:35	Stab				09:35	09:45
10:50			60m Hü VL		10:20	10:30
11:10	60m Hü VL				10:40	10:50
11:30		60m Hü VL			11:00	11:10
11:50				60m Hü EL	11:20	11:30
12:00			Drei		11:15	11:25
12:05			60m Hü EL		11:35	11:45
12:20	60m Hü EL				11:50	12:00
12:35		60m Hü EL			12:05	12:15
13:00				Stab	12:00	12:10
13:00				400m ZL	12:30	12:40
13:15			400m ZL		12:45	12:55
13:30	Drei		Hoch		12:45	12:55
13:30	400m ZL				13:00	13:10
13:45		400m ZL			13:15	13:25
14:00				1500m ZL	13:40	13:50
14:15			1500m ZL		13:55	14:05
14:30	1500m ZL				14:10	14:20
14:45		1500m ZL			14:25	14:35
14:45				Drei	14:00	14:10
15:15			4x200m ZL		-	-
15:30		4x200m ZL			-	-
15:45	4x200m ZL*			4x200m ZL*	-	-

* Mixed Staffel

