AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

06 | 2019

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Das Erfolgsjahr 2019

WM-Helden vom Bundespräsidenten empfangen

Seite 4

Foto: GEPA-pictures

EVA AIR

A STAR ALLIANCE MEMBER

YOUR FIRST STEP TO ASIA

Fly with EVA AIR

Täglich von Wien nach Asien
über 60 Destinationen

Boeing 787-9 ab Wien

www.evaair.com

„Niki"-Trophäen für Preiner und Adler

Fotos: GEPA-pictures, privat

Die Galanacht des Sports stand heuer ganz im Zeichen der Leichtathletik. Verena Preiner wurde als „Aufsteigerin des Jahres" geehrt, ihr Coach Wolfgang Adler als „Trainer des Jahres". Mit Platz 2 von Preiner bei den Frauen und Oluwatosin Ayodeji bei der Wahl zum „Nachwuchssportler des Jahres" sowie Platz 3 von Lukas Weißhaidinger, gab's insgesamt fünf Stockerlplätze für unsere Sportart.

INHALT

Österreichs Leichtathletik ist in der Weltspitze angekommen 4
WM in Doha – eine zwiespältige Bilanz 6
Julia Mayer – Das Beste kommt erst 10
Technik, Training & Trends: Stabhoch 12
Aller Anfang war sportlich 17
Internationaler Mix 18
Österreich wurde Balkan Athletics-Mitglied .. 21
Beeinflusst das Krafttraining die Biochemie von Athletinnen? 22
DSG Wien Leichtathletik 24
Nachgefragt bei Kevin Kamenschak..... 26
Statistik 27

Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Was für ein Jahr? Die österreichische Leichtathletik hat einen Höhenflug mit Medaillen und internationalen Top-Platzierungen wie kaum zuvor erlebt. Die WM in Doha geht in Österreichs Sportgeschichte ein. Österreich saß dort nicht nur im Sesselkreis, sondern selbstsicher auf dem Podium. Hannes Gruber war in Doha dabei und berichtet von der „Katarstimmung" am Persischen Golf. Helmut Baudis widmet sich der Vermessung des ÖLV-Jahres. Eine Geschichte vollgestopft mit Pokalen und Spitzenplätzen.

Dass Julia Mayer immer mehr ins Rampenlicht läuft, ist unübersehbar. Ihr ist ein Porträt gewidmet. Auch das Jubiläum der Diözesansportgemeinschaft (DSG) ist eine eigene Erzählung wert. Julia Siart hat dazu recherchiert. In der Disziplinkolumne wird diesmal über die zeitgeistigen Methoden und Trends des Stabhochsprunges informiert.

Aja, auch ein Ratespiel samt Auflösung hat es auch in die Seiten verschlagen. Jeder kann mitmachen. Interessantes über die internationale Szene, über Forschungsergebnisse und die finale Jahres-Bestenliste sind sowieso eine Leseeinheit wert.

Viel Spaß beim Lesen und Sammeln wünscht
Herbert Winkler

Österreichs Leichtathletik ist in der Weltspitze angekommen

WM-Medaillen durch Verena Preiner und Lukas Weißhaidinger, fünf Top-3-Platzierungen bei der Galanacht des Sports, ein Empfang beim Bundespräsidenten. Die heimischen Leichtathletinnen und -athleten sind derzeit Dauergäste in den Medien und in aller Munde.

Der Aufwärtstrend der österreichischen Leichtathletik, der sich in den letzten Jahren durch Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften angekündigt hat, fand im heurigen Jahr einen Höhepunkt. Mit Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger und den beiden Mehrkämpferinnen Verena Preiner und Ivona Dadic spielt Österreich nun in der absoluten Weltspitze mit und ist jederzeit für Medaillen auf dem internationalen Parkett gut.

Schwerpunktsetzungen brachten Erfolge

Vor fünf Jahren hat es begonnen. Da der Österreichische Leichtathletik-Verband zu klein ist, um alle Disziplinen auf Weltklasse-Niveau zu „bespielen", wurde beschlossen, Schwerpunkte zu setzen. Der Fokus wurde auf das Fördern von hochtalentierten Athletinnen und Athleten gelegt. Weißhaidinger, der Mehrkampf und der Marathonlauf waren und sind die Kernelemente des eingeschlagenen Weges. Nun geht die Saat auf, und der Erfolg der Projekte ist unübersehbar.

Lukas Weißhaidinger strahlt über Bronze

Projekt 1: Lukas Weißhaidinger

Österreich ist kein Land der Diskuswerfer. Mit dem Athleten-Trainer-Duo Lukas Weißhaidinger und Gregor Högler gibt es aber ein Paar, das es mit der Weltklasse aufnehmen kann. Der in der Südstadt trainierende Oberösterreicher punktete heuer mit mehreren Podestplätzen in der Diamond League, feierte einen prestigeträchtigen Sieg beim Vergleichskampf Europa – USA und erfüllte auch bei der Freiluft-WM in Doha die großen Erwartungen.

Gregor Högler, ein akademisch ausgebildeter Maschinenbauer, ist für die akribische Herangehensweise in allen Bereichen des Trainings (Wurftechnik, Kraftaufbau, Regeneration etc.) bekannt. Dadurch fügte sich bei Weißhaidinger alles zu einem Erfolgspuzzle zusammen. Gut unterstützt werden die Vorhaben des Verbandes auch vom BSFZ Südstadt. Im sportwissenschaftlichen Bereich fährt der ÖLV aber mangels Unterstützung seit Jahren ein „Do it yourself"-Programm.

Projekt 2: Siebenkampf

Verena Preiner und Ivona Dadic gehören zur vorderen Weltspitze der Mehrkämpferinnen. Bei der Hallen-EM in Glasgow im März noch knapp

Verena Preiner voll in Action

Fotos: von der Laage

verfehlt, sollte in Doha die erste WM-Medaille Österreichs im Siebenkampf folgen. In Ratingen lieferten sich beide ein spannendes Duell und feierten beim größten deutschen Mehrkampf-Meeting einen Doppelsieg. Preiner, gestärkt durch ihren Sieg in Arona (ESP) wenige Wochen davor, entriss Dadic sogar den österreichischen Rekord und rückte im neuen World Ranking hinter Johnson-Thompson (GBR) und Thiam (BEL) auf Rang 3 vor – einen Platz, den sie letztlich auch beim Saisonhöhepunkt belegte.

Wie knapp Freud und Leid im Spitzensport beisammen sind, zeigte der erste Bewerb des WM-Siebenkampfes. Für die in starker Form befindliche Ivona Dadic war nach wenigen Sekunden des Hürdenlaufes Endstation. Besonders bitter, denn auch für sie war eine Medaille zum Greifen nahe. Verena Preiner spulte ihren Siebenkampf mit Präzision ab und landete den großen Coup. WM-Bronze und der Gesamtsieg im „Mehrkampf-Weltcup" gehen in die heimische Sportgeschichte ein.

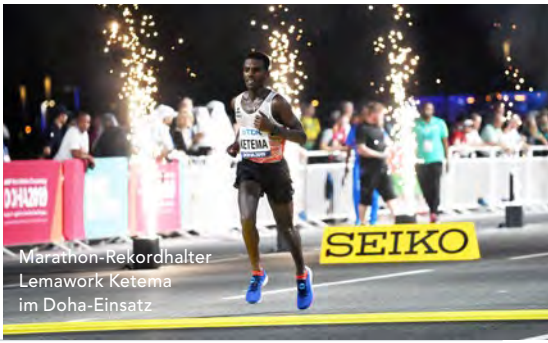
Projekt 3: Marathon

Auch Österreichs Marathon-Elite ist stark wie nie zuvor. Auch hier hat der ÖLV mit einer Schwerpunktsetzung und zielgerichteter Förderung der Athleten richtig agiert. Die EM-Medaille im Team in Berlin 2018 reichte nicht, um in die „Projekt Olympia"-Förderung der Bundes-Sport GmbH zu kommen. Der ÖLV sprang ein und unterstützte mit zusätzlichen Verbandsmitteln die Trainingslager und die Regenerations-Equipments. Nach dem österreichischen Rekord von Lemawork Ketema und dem starken Rennen von Valentin Pfeil beim Vienna City Marathon 2019 wurden beide nachträglich ins „Projekt Olympia" aufgenommen. Peter Herzog folgt nun ab 1. Jänner 2020. Mit seinem famosen Auftritt beim Berlin-Marathon sicherte er sich das Fixticket für Olympia. Noch nie hatte Österreich zwei 2:10-Stunden-Läufer. Wenn alles glatt läuft, sollten auch Valentin Pfeil und Eva Wutti die Tokio-Qualifikation schaffen. Vier Marathon-Olympioniken, und dass bei den höchsten Limits aller Zeiten, sind für ein kleines Land wie Österreich außergewöhnlich und ein richtiger Turbo für die heimische Laufsport-Szene.

„Best Practice"-Modelle

Der Aufwand für den Erfolg in allen drei Projekten war und ist sehr hoch. Damit ist nicht nur der finanzielle, sondern auch der persönliche Einsatz bei Athleten, Trainern und ÖLV-Mitarbeitern gemeint. Der ÖLV zeigt gut vor, wie man in Österreich auch im Sommersport Erfolg haben kann.

Helmut Baudis



Marathon-Rekordhalter Lemawork Ketema im Doha-Einsatz

Die Weltmeisterschaft in Doha – eine zwiespältige Bilanz

Die Leichtathletik-WM in Doha sorgte schon im Vorfeld für reichlich Diskussionsstoff. Das Wüstenklima, der späte Termin und eine Weltmeisterschaft in einer Region ohne Leichtathletik-Kultur waren die wesentlichen Kritikpunkte. Die erste WM auf der Arabischen Halbinsel wird als die am meisten diskutierte in die Geschichte eingehen.

Erwartungsgemäß war die Bilanz von Sebastian Coe positiv, der beim IAAF-Kongress vor der WM als Präsident des Leichtathletik-Weltverbands (neuer Name „World Athletics") wiedergewählt wurde.

„Ich kann mich nicht an eine Weltmeisterschaft erinnern, die auf diesem Niveau war. Es war noch nie so schwer, eine Medaille zu gewinnen."

Tatsächlich waren in 32 von 48 Entscheidungen (ausgenommen 4 x 400 m Mixed) die Siegerleistungen besser als 2017 in London. Doch zur Bilanz dieser Weltmeisterschaft gehört mehr. Das mangelnde Zuschauerinteresse und die extremen Bedingungen für die Marathonläufer und Geher waren einer WM nicht würdig.

Non-Stadia-Bewerbe unter extremer Hitze

Die Marathons und die Gehbewerbe fanden erst um Mitternacht statt, um der Gluthitze zu entgehen. Beim Marathon der Frauen waren trotz des späten Starttermins noch 32 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von 74 Prozent gemessen worden. Nur 40 der 68 Läuferinnen hatten das Ziel erreicht. Mit Golfcarts wurden die entkräfteten Läuferinnen zum Ziel gefahren. Im Medical Center herrschte Hochbetrieb. Erschreckende Bilder von völlig erschöpften Athletinnen gingen um die Welt. Mit zunehmender Renndauer wurde die Atmosphäre am menschenleeren Strandboulevard Corniche unter Flutlicht richtig gespenstisch. Vergleichsweise wenig besser waren die Bedingungen eine Woche später bei den Männern mit 29 Grad Celsius und 51 Prozent Luftfeuchtigkeit.

Kaum Zuschauer und wenig Stimmung im Khalifa-Stadion

In Erinnerung bleiben leere Ränge im Stadion und der Versuch, in den letzten Tagen bei freiem Eintritt doch noch Zuseher ins Stadion zu locken. Lediglich beim Sieg von Hochspringer Mutaz Essa Barshim aus Katar war das Stadion voll und die Stimmung top. Weil die Zuschauer aber offenbar nicht wussten, dass ihr Lokalmatador

Marathon unter Extrembedingungen: Lemawork Ketema

Start zum 100m-Finale der Männer: Lasershow im halbleeren Stadion

Fotos: Hannes Gruber, GEPA-pictures

spät abends noch geehrt werden sollte, wurde die Siegerehrung vor leeren Rängen kurzerhand abgebrochen und auf den nächsten Tag verschoben.

Diese Situation hat die IAAF auch selbst zu verantworten. Ein an die Fernsehübertragung angepasster Zeitplan mit vielen Leerläufen, Finalentscheidungen und Siegerehrungen spät nachts und mit langen Pausen hielt kein Publikum im Stadion.

Wenige Wochen vor der WM hatte der Weltverband eine neue Innovation in der Eventpräsentation angekündigt. Mit einer „Block Cam" des japanischen Unternehmens Seiko sollte der Moment der Konzentration der Athletinnen und Athleten vor dem Start einfangen werden. Dass dabei den Athletinnen beim Betreten des Startblocks voyeuristisch in den Schritt gefilmt wurde, löste Kritik aus. Erst nach Protesten wurde im Fernsehen und auf der Videowall im Stadion nur die finale Blockstellung der Athleten gezeigt. In Zeiten, in denen über die Strafbarkeit von „Upskirting" diskutiert wird, ist der Einsatz dieser Kameras bei einer Weltmeisterschaft ohne Testphase und ohne Einbindung der Athletenkommission mehr als bedenklich.

Optimale Bedingungen für unser erfolgreiches ÖLV-Team

Trotz aller Kritikpunkte: Die Organisation war besser als erwartet. Die Bedingungen im Khalifa-Stadion waren mit 25 Grad nahezu perfekt, auch wenn die Kühlung eines Freiluftstadions aus ökologischer Sicht sehr fragwürdig ist. Freundliche und hilfsbereite Volunteers (auch Polizei und Security) sorgten für ein respektvolles Miteinander. Das Essen im Teamhotel hatte europäischen Standard. Unser Team Attaché agierte dezent im Hintergrund und unterstützte uns bei Bedarf.

Schon beim Team Leaders Site Visit vor einem Jahr war klar, dass es unterschiedliche Kategorien von Teamhotels geben wird. Nach langen Bemühungen wurde das ÖLV-Team wenige Tage vor WM-Beginn zusammen mit Deutschland und den USA dem Teamhotel Marriott Marquis zugeteilt. Noch nie zuvor bei einer WM hatte unser Team eine so perfekte Unterkunft. Ein

riesiges Appartement im Stile eines Penthouse im 42. Stock diente als Lounge und Medical Room. Unsere „Personal Coaches", die aufgrund der IAAF-Quote im Teamhotel keinen Platz fanden, wurden im angrenzenden Hotel Rotana gebucht. Die mit beiden Hotels verbundene City Center Mall bot eine willkommene Abwechslung, das Hotel bei Außentemperaturen von bis zu 40 Grad nicht verlassen zu müssen.

Das Medical Team war mit fünf Personen so groß wie nie zuvor bei einer Weltmeisterschaft. So konnten unsere aussichtsreichsten Athletinnen und Athleten von ihren persönlichen Physiotherapeuten betreut werden. Ein wichtiger und zukunftsweisender Schritt für weitere Großveranstaltungen. Beim Diamond League Meeting im Mai kam es zu einem ersten Kontakt mit der österreichischen Botschaft. Auf Bestreben von Gregor Högler wurde das ÖLV-Team vom Botschafter Dr. Willy Kempel eingeladen. Es war ein stimmungsvoller Empfang. Die in Katar tätige Baufirma Strabag finanzierte und lieferte eine Kühltruhe für das medizinische Equipment und zwei Massagetische.

Einladung beim österreichischen Botschafter: Wolfgang Adler, Hannes Gruber und Verena Preiner

Foto: Hannes Gruber

Wichtige Erkenntnisse für Tokio 2020

Das Team der USA gewann insgesamt 29 Medaillen, davon 14 in Gold und war mit Abstand die erfolgreichste Nation dieser WM. Das ÖLV-Team kehrte mit zwei Medaillen nach Hause zurück. Es war das bisher beste Abschneiden des ÖLV bei einer Weltmeisterschaft. Einziger Wermutstropfen war die Muskelverletzung von Ivona Dadic gleich im ersten Bewerb des Siebenkampfes.

Die WM im Wüstenemirat lieferte wichtige Erkenntnisse für die Olympischen Spiele in Tokio. Auch dort wird das Hitzemanagement ein leistungsrelevanter Faktor sein, zumal es bei ähnlichen Rahmenbedingungen kein klimatisiertes Stadion geben wird. World Athletics hat in Doha eine Studie in Auftrag gegeben. Einzelne Läufer, auch Lemawork Ketema, nahmen wenige Stunden vor dem Start eine Pille mit einem elektronischen Sensor, der die Körperkerntemperatur misst und zeigt, wie der jeweilige Athlet bei extremer Hitze reagiert.

Die Non-Stadia-Bewerbe in Doha waren Anstoß zu neuen Überlegungen. Vor wenigen Wochen hat das IOC überraschend Pläne zur Verlegung der Marathon- und Gehbewerbe von Tokio ins 800 km entfernte Sapporo bekanntgegeben. Man erwartet in der nordjapanischen Olympiastadt, in der 1972 die Winterspiele stattfanden, im Hochsommer Tagestemperaturen deutlich unter jenen in Tokio.

„Die Gesundheit der Athleten ist im Zentrum unserer Bedenken", so IOC-Präsident Thomas Bach. Das IOC und das lokale Organisationskomitee TOCOG haben sich bereits auf Sapporo festgelegt. Eine Bestätigung von World Athletics ist noch offen.

Hannes Gruber

AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV

GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Julia Mayer – Das Beste kommt erst

Die Langstrecke ist ihr Faible. Sie läuft auf der Straße, im Gelände und in Stadien. Sie ist Staatsmeisterin über die 5.000 m und 10.000 m und gewann heuer auch die Titel im Cross- und Straßenlauf. Julia Mayer ist die derzeit schnellste Langstreckenläuferin Österreichs.

Standardisiertes Laufen stand nicht am Beginn ihrer Karriere. Julia lief anfangs hauptsächlich hinter und mit einem Ball. Die DSG-Athletin spielte in verschiedenen Damen-Mannschaften in Niederösterreich. Das kommt nicht von ungefähr, denn Julias Wurzeln liegen in Bad Fischau. Dort ist sie aufgewachsen. Sie spielte in Gloggnitz, Wr. Neustadt und zum Schluss bei Alt Erlaa. Als Mittelfeldspielerin war Laufen ein unstrukturiertes Intervalltraining. Nach 13 Jahren hatte Julia genug von der Gruppendynamik einer Fußballmannschaft und auch von den zeitaufwendigen An- und Abreisen zu den Trainings.

Appetizer für den Beginn ihrer Karriere war eine Teilnahme am Night Run in Wien, bei dem Julia ohne spezieller Vorbereitung Dritte wurde. Dabei hat sie sich den Laufvirus eingefangen. Nach der Fußballkarriere begann sie mit dem

// Nach 13 Jahren hatte ich genug vom Fußball //

Laufsport. Als Trainer kam nur ein Profitrainer mit unverbrauchter Begeisterung in Frage. Möglichst einer, der bereits österreichische Leichtathletinnen zur Weltklasse geführt hat.

„Über meinen Direktor, einen begeisterten Triathleten, wurden mir drei österreichische Trainer empfohlen, die zu den Meistermachern in Österreich zählen", erinnert sich Julia.

Die Wahl fiel auf Karl Sander, der bereits Jennifer Wenth zu Olympischen Spielen geführt hat. Sander baut Julia Mayer seit drei Jahren behutsam auf. Sein Wissen und Julias Ehrgeiz machten die quirlige Läuferin zur österreichischen Primgeigerin auf den langen Strecken. Ihre Zeiten sind seit 2017 im Steigflug. Sie nahm die Stufen immer doppelt und dreifach und ist jetzt Branchen-Prima in den ÖLV-Langlauflisten.

// Die Zeiten sind seit 2017 im Steigflug //

Über die 5.000 m hat sich Julia innerhalb von zwei Jahren um beinahe eineinhalb Minuten gesteigert. Ihre Bestzeit steht bei 16,07 min. In Varazdin, dem Austragungsort der heurigen Team-EM, war sie die sensationelle Newcomerin.

Fotos: GEPA-pictures

Sie lief an zwei Tagen beide Langstrecken: 3.000 m und 5.000 m. Dabei setzte sie die Rangreihungen der Entry-Lists außer Kraft. Als sie nach sehenswertem Kampf Dritte im 5.000-m-Lauf wurde, kippte die Punktetabelle zugunsten Österreichs. In der Folge schaffte das Team den Ligaverbleib. Über die 10.000 m hat Julia sich innerhalb von zwei Jahren um etwa vier Minuten verbessert. Ihre Bestzeit ist 33:54 min. Dass es ab jetzt nur mehr in Trippelschritten weitergehen wird, ist nicht anzunehmen. Julia trainiert mit engagiertem Programm. Meist trainiert sie drei Einheiten am Tag. Ein Tag in der Woche ist lauffrei. Krafteinheiten sind immer Part of the Game.

„Mein Trainer bestimmt die Hardware des Trainings, die Software gestalte ich mir selbst", lobt Julia die demokratische Arbeit mit ihrem Coach. Wenn es um die ÖNORM der Laufeinheiten geht, ist Karl Sander fix dabei und steht mit der Stoppuhr auf der Laufstrecke. Die Dauerläufe gestaltet sich Julia autodidaktisch.

Julia Mayer wurde für 2020 in den B-Kader der Eliteathletinnen aufgenommen. Eine Freistellung von beruflichen Verpflichtungen geht damit nicht einher. Das will Julia auch gar nicht. Sie ist mit Leib und Seele Lehrerin. Ihre Lehrfächer sind Deutsch und – wie könnte es anders sein – Sport und Bewegung.

// Das große Ziel ist 2020 die EM in Paris //

„Mein Vorbild als Läuferin war immer Jenny Wenth. Wenn ich beim Frauenlauf neben ihr stand, wünschte ich, auch einmal so gut zu werden. Andrea Mayer ist auch mein Idol", gesteht Julia.

Einstweilen ist sie selbst Vorbild für ihre Schülerinnen geworden. Es hat sich herumgesprochen, dass Julia den Night Run gewonnen hat. Und natürlich ist den Schülerinnen auch bekannt, dass sie von einer mehrfachen Staatsmeisterin unterrichtet werden. Das nächste Ziel wäre die Teilnahme an der heurigen Cross-EM in Lissabon. Dafür will sich Julia in Tilburg/NED mit einer ordentlichen Leistung qualifizieren. Dann verrät sie mir auch ihren großen Plan für nächstes Jahr.

„Mein Ziel für 2020 ist die Teilnahme an den Europameisterschaften in Paris. Zum Limit über die 5.000 m fehlen mir noch 18 Sekunden." Das wird sie schaffen, denn … Das Beste kommt erst.

Herbert Winkler

Der Stabhochsprung

Stabhochsprung ist eine der schwierigsten und komplexesten Sportdisziplinen. Geschwindigkeit, Akrobatik und Kraft bestimmen die Leistung. 2014 wurde der Weltrekord im Stabhochsprung von Renaud Lavillenie auf 6,16 m geschraubt. Hermann Fehringers österreichischer Rekord von 5,77 m hält dagegen bereits 28 Jahre. Der Weltrekord der Russin Jelena Issinbajewa steht auf 5,06 m. Der österreichische Rekord von 4,45 m wird von Kira Grünberg gehalten.

Seit 2007 ist Alexander Röhrenbacher als Trainer aus der heimischen Stabhochsprungszene nicht wegzudenken. Seine Leidenschaft für hohe Sprünge rührt aus der eigenen Sportkarriere. Zu seiner Trainingsgruppe zählt unter anderen die heurige Jahresbeste Agnes Hodi (4,21 m).

Es begann mit Bambus und Holz

Mit einem Stab in die Höhe zu springen, war nicht immer eine leichtathletische Disziplin. In frühen Formen des Stabhochsprungs benutzte man lange Stäbe, um Hindernisse zu überwinden oder sich über Bullen zu schwingen. Stabhochsprung als Leichtathletik-Disziplin tauchte zu Beginn des 19. Jahrhunderts auf. Die olympische Uraufführung des Damen-Stabhochsprungs gab es erst 2000 in Sydney. Die Historie des Stabhochsprungs wurde durch die Entwicklungen im Materialbereich beeinflusst. Begonnen hat es mit Stäben aus Holz und Bambus. Das hat sich sukzessive verändert.

„Glasfaserverstärkter Kunststoff (mit Carbon) ist heute das Nonplusultra bei den Stäben", erklärt Röhrenbacher.

Vom Waagrechten ins Senkrechte

Wer die Technik des Stabhochsprungs verstehen will, braucht biomechanisches Verständnis. Es geht darum, gewonnene kinetische Energie (Anlaufgeschwindigkeit, Absprung- und Aufrollaktion, Abstoßen vom Stab) zu nutzen, um den Körper gegen die Schwerkraft möglichst hoch nach oben zu befördern. Ziel des Anlaufs mit dem Stab ist eine Geschwindigkeitsmaximierung. Bis zum Absprung und Einstechen in den Kasten soll möglichst wenig davon verloren gehen. Der Stab dient dabei als Hebel und elastischer Energiezwischenspeicher. Biegt sich der Stab, verschwinden rund 30 Prozent der erzeugten Energie kurzfristig im gebogenen Stab. Streckt sich dieser wieder, wird diese Energie auf den Springer rückübertragen. Ein beeindruckender Katapulteffekt löst den Sprung aus und findet seinen Abschluss in einer sicheren Landung am Rücken. Das Setting (Länge und Härte des Stabes, Griffhöhe, Anlauflänge) ist entscheidend und muss perfekt auf die Springerin oder den Springer abgestimmt werden.

Fotos: privat, GEPA-piczures

Let's get physical and psychological

Die Körpergröße spielt eine Rolle. Der Vorteil großgewachsener Athleten liegt bei einer höheren Griffhöhe am Stab. Im turnerischen Anteil des Sprunges haben es wiederum kleinere Athleten ein wenig leichter. Es geht um ein günstiges Last-Kraft-Verhältnis. Was man aber auf jeden Fall mitbringen sollte, ist eine Portion Mut.

„Stabhochsprung kann man mit Skispringen vergleichen. Ich muss auf den Punkt meine Sache tun. Wenn sich der Skispringer vom Balken wegstößt, muss er springen. Es gibt keinen Weg zurück", erklärt Röhrenbacher die Herausforderung des Stabhochsprungs.

Wer die Weltmeisterschaft in Doha verfolgt hat, dem ist Angelica Bengtsson ein Begriff. Der Schwedin brach der Stab bei ihrem Versuch über 4,80 m. Sie landete kopfüber im Einstichkasten. Glücklicherweise unverletzt. Der Kampfrichter gab ihr drei Minuten Zeit. Sie borgte sich den Stab einer Konkurrentin, lief an und ja, die Story hatte ein grandioses Happy End. Bengtsson wurde Sechste und sprang schwedischen Rekord.

Der Springer wird nicht nur vor körperliche, sondern auch vor mentale Herausforderungen gestellt. Mutig sein, da ist sich Alexander Röhrenbacher sicher, kann man nur bedingt lernen. Gerade das „Durchlaufen", ohne zu springen, ist ein viel beobachtetes Problem. Riccardo Klotz, aktuell bester Österreicher (PB 5,31 m), trainiert derzeit in den USA. Durchlaufen, sagt er, gibt es dort nicht. Die Springer steigern sich ohne Druck vom weichen zum härteren Stab. Variabilität, Abwechslung und individuelles Arbeiten können bei der Durchlauf-Problematik helfen.

Speed, Kraft und Akrobatik sind gefragt …

Der Trainingsplan von Stabhochspringern ist abwechslungsreich. Intensives Kraft-, Schnelligkeits- und Turntraining ergänzen das Techniktraining. Nach dem Absprung liegt die Hauptarbeit bei den oberen Extremitäten – ein Spezialfall in der Leichtathletik. Dazu braucht es ein optimales inter- und intramuskuläres Zusammenspiel. Im Techniktraining geht es oft um Nuancen. Technische Hilfsmittel helfen Details zu erkennen. Analyseparameter gibt es viele: von der Auswahl des Materials, über die Schrittgestaltung kurz vor dem Absprung bis zur vertikalen Geschwindigkeit im Moment der maximalen Stabbiegung.

Foto: privat

„Im Hochleistungsbereich haben Optojump und Co. ihre Berechtigung. Im Nachwuchs reichen eine Stoppuhr, ein Smartphone oder ein Tablet. Was helfen mir Bodenkontaktzeiten, wenn der Athlet nicht bereit ist abzuspringen. Gerade im Nachwuchs gibt es viele einfache Methoden, die man ausschöpfen kann" weiß Alexander Röhrenbacher.

Ist die Stabhochsprungtechnik in einfachster Form ausgeprägt, können einzelne Sprungphasen verbessert werden. Je früher Grundbegriffe verstanden und angewandt werden, desto nachhaltiger kann gearbeitet werden. Durchforstet man die Instagram-Profile der Weltklasse Stabhochspringer, findet sich so manches Schmankerl. Ein Hoverboard, das für den notwendigen Speed im Anlauf sorgt, oder eine Technikeinheit im Pool sind Spielereien, die schmunzeln lassen.

… Fun und Action sind garantiert

Als Trainer sieht Röhrenbacher seine Aufgabe darin, „die Athleten aus ihrer Komfortzone zu holen, wenn es darum geht, die Leistung zu maximieren. Das beginnt bei der Kniebeuge und geht bis zum härteren Stab. International werden deutlich härtere und längere Stäbe gesprungen. Bei uns wird länger überlegt, was falsch gemacht wird. Das heißt nicht, dass Trainer ohne Rücksicht auf Verluste agieren sollen, aber man sollte sich an Grenzen heranwagen."

Stabhochsprung entspricht dem jugendlichen Zeitgeist. Fun und Action sind garantiert. Eines ist aber auch sicher: Gut Ding braucht Weile und viel Training. Daher ist es für Röhrenbacher wichtig, für seine Sportler ein motivierendes Trainingsumfeld zu schaffen. Zielführend wäre für ihn, die besten Springer Österreichs regelmäßig zusammenzubringen. Ganz nach dem Vorbild der Weltbesten. Auch Mondo Duplantis und Renaud Lavillenie trainieren gemeinsam in einem Garten und filmen sich gegenseitig – ein viel geklicktes Video.

„Vor allem die Anfänge müssen Spaß machen. Kinder wissen von sich aus noch ganz gut, was sie sich zutrauen. Hier gilt es anzusetzen."

Olivia Raffelsberger

BECOME YOUR POTENTIAL

POLAR IGNITE

FITNESSUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

Aller Anfang war sportlich

Sicher ist, dass allen ÖLV-Spitzenathletinnen und -athleten das sportliche Talent bereits in die Wiege gelegt wurde. Aber nicht jede oder jeder begann seine Karriere auf der Tartanbahn. Mancher versuchte sich in seiner Jugend als Kicker oder Handballer, und die derzeit schnellste Sprinterin nahm sogar an Mountainbike-Rennen teil.

Auf den folgenden Seiten kann man von einigen Kaderathleten des ÖLV Fotos und Schnappschüsse aus vergangenen Tagen studieren.

Who is who?

Wen kann man leicht erkennen und wen gar nicht? Auflösung auf Seite 23.

Bernhard Rauch

1

3

2

4

5

6

7

8

9

Fotos: privat

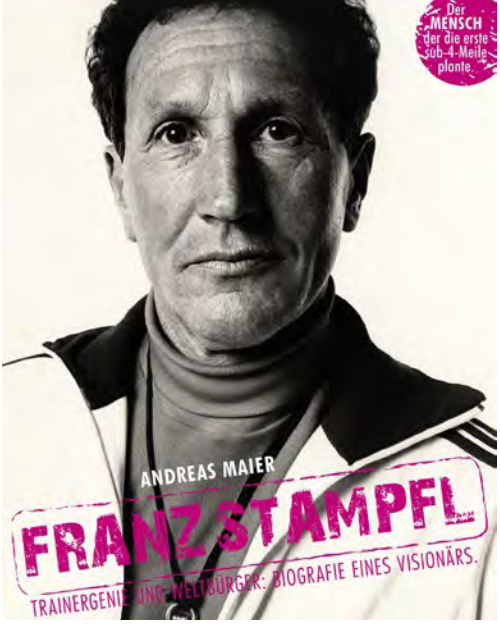
Internationaler Mix

Auszeichnung für Franz Stampfl – eine fragwürdige Entscheidung

Der Österreicher Franz Stampfl wurde im Rahmen der WM in Doha für sein Schaffen als Trainer posthum von World Athetics mit der „World Athletics Heritage Plaque" ausgezeichnet. Eine Ehrung, die man imponierend finden, aber auch hinterfragen kann.

Kein Zweifel, der emigrierte Österreicher brachte als Trainer viele Athleten zur Weltspitze und zu Olympiamedaillen. Außer Frage steht auch, dass Stampfl 1954 der „Architekt" des ersten Meilenlaufs unter der 4-Minuten-Grenze war. Der Engländer **Roger Bannister** absolvierte in diesem Jahr seine Intervallläufe mit der Trainingsgruppe von Stampfl und blieb dann als erster Athlet unter der „Traumgrenze".

Nach den Olympischen Spielen 1936 wurde Franz Stampfl wegen „groben unsportlichen Verhaltens" vom ÖLV für zwei Jahre gesperrt. Sein Wechsel von England nach Australien dürfte auch nicht freiwillig gewesen sein, wie die Zeitung „The Argus" im Jahr 1955 berichtete. An der



Fotos: Archiv

Oxforder Universität war er jedenfalls nicht mehr erwünscht.

Besonders stutzig machen die Auffälligkeiten beim Thema Doping. Im Buch „Franz Stampfl – Trainergenie und Weltbürger: Biografie eines Visionärs" von Andreas Maier wird erwähnt, dass Stampfl 1981 in den ersten Dopingfall Australiens verwickelt war. Das war nicht seine einzige Verwicklung. Auch im Buch „Positive" des australischen Diskuswerfers Werner Reiterer, der ebenfalls österreichische Wurzeln hat, wird vom Umgang mit Steroiden in Stampfls Trainingsgruppe berichtet.

Die Posthum-Auszeichnung mag eine Verneigung vor einem erfolgreichen Trainer sein. Fragwürdig ist sie aber auch.

Wer erinnert sich noch an Martin Lauer?

Am 19. Oktober 2019 verstarb der Deutsche Martin Lauer im Alter von 82 Jahren. Er war ein außergewöhnliches Talent. Der Athlet des ASV Köln war bereits mit 19 Jahren bei Olympischen Spielen in Melbourne, wo er im Zehnkampf Fünfter und über 110 m Hürden Vierter wurde.

Sein stärkstes Jahr hatte er 1959. Am 7. Juli trat der Maschinenbaustudent am Letzigrund in Zürich gegen die scheinbar unschlagbaren US-Athleten über 110 m Hürden an. Seit 1932 kamen alle Weltrekordhalter aus den USA und der aktuelle Rekord stand bei 13,4 sec. Lauer lief 13,2 sec und später auch noch über 200 m Hürden 22,5 sec. Zwei Weltrekorde innerhalb einer Stunde. Sein 110m-Hürden-Weltrekord hielt 14 Jahre. Im August stellte Lauer dann mit 7.955 Punkten noch einen neuen deutschen Zehnkampfrekord auf. 1960 gewann er mit der deutschen Staffel in Rom Olympiagold über 4 x 100 m und das in der Weltrekordzeit von 39,5 sec.

Bald darauf lag Lauer aufgrund einer Blutvergiftung fast ein Jahr im Krankenhaus und musste seine sportliche Karriere schon sehr früh beenden.

In den 60er-Jahren wurde er Schlagersänger und verkaufte über 6 Millionen Schallplatten. Im Jahr 1963 erschien der schöne Bildband „Aus meiner Sicht" mit zahlreichen Sportfotos von Martin Lauer. Das Buch hatte er seiner Freundin gewidmet, die mit dem Auto tödlich verunglückte, nachdem sie ihn im Krankenhaus besucht hatte.

Die „Doping-Schurkenstaaten"

Die ARD-Sportschau brachte während der WM in Doha eine Reportage mit dem Titel „Marokko – Paradies für Sportbetrüger?". Darin wird die Frage aufgeworfen, warum World Athletics das Land vor zwei Jahren von der Doping-Watchlist nahm. Das Video und der Artikel sind online unter sportschau.de abrufbar. Zu Jahresende soll jetzt die Entscheidung fallen, ob Marokko wieder auf die Watchlist kommt.

Auf der Website athleticsintegrity.org von World Athletics werden alle nationalen Verbände in drei Kategorien eingeteilt:

Kategorie A sind jene Verbände, bei denen es ein hohes Dopingrisiko gibt und die große sportliche Erfolge auf internationaler Ebene haben. In diese Kategorie fallen derzeit nur fünf nationale Verbände: Bahrein, Weißrussland, Äthiopien, Kenia und die Ukraine. Mit Kenia und Äthiopien hat sich die ARD-Sportschau in der Vergangenheit auch immer wieder beschäftigt und die Missstände dort aufgezeigt. Zu diesem Zeitpunkt war in Äthiopien Lauflegende Haile Gebrselassie Verbandspräsident. Er war alles andere als erfreut über die Recherchen.

Ist der Erfolg nicht groß, das Dopingrisiko aber hoch, fällt man in **Kategorie B**. Dazu werden 57 Verbände gezählt.

Kategorie C sind dann jene Verbände, wo weder die internationalen Erfolge auffallend gut sind, noch ein hohes Dopingrisiko besteht. Dazu zählt man 155 Länder, darunter auch Österreich.

Russland scheint in keiner Kategorie auf, da der Verband derzeit suspendiert ist.

Robert Katzenbeißer

Österreich wurde Balkan Athletics Mitglied

Zum Begriff Balkan gibt es unterschiedliche Definitionen. Großkariert wird darunter die Region Südost-Europa verstanden. Kleinkariert ist es ein Gebirge, deren Hauptkamm in Bulgarien liegt. Fürst Metternich, der sich am Wiener Kongress als „Kutscher Europas" verstand, hat damals sogar gemeint: „Der Balkan beginnt am Rennweg". Dieses Zitat hat jetzt an Wahrheit gewonnen.

Der Österreichische Leichtathletik-Verband wurde beim Kongress von Balkan Athletics, der in Doha stattfand, als neues Mitglied in den Regionalverband aufgenommen. Ob das mit dem Sitz des ÖLV nahe dem Rennweg zu tun hat, ist nicht bekannt.

Es begann 1929 in Griechenland

Die Gründungsmitglieder der „Association of Balkan Athletic Federations" (ABAF) waren Griechenland, Rumänien, Bulgarien und das Königreich Jugoslawien. Die ersten Leichtathletik-Freiluft-Meisterschaften der Federations wurden 1929 in Griechenland ausgerichtet. Anfang September 2019 fand bereits die 79. Auflage dieser Meisterschaften in Pravets (BUL) statt. ABAF entwickelte sich unter der Leitung von Präsident Dobromir Karamarinov zu einem gewichtigen Verband. In den letzten 15 Jahren wurde das ursprüngliche Kerngebiet immer mehr erweitert. Einstweilen gehören auch Israel, Zypern, San Marino und die Türkei dazu.

Wettkämpfe mit höheren Bonuspunkten

In Doha (QAT) wurde nun Österreich per Akklamation als 21. Mitglied in den Regionalverband aufgenommen. Die Bedeutung des ABAF-Kongresses wurde durch die Teilnahme von IAAF-Präsident Sebastian Coe unterstrichen. Die Zugehörigkeit Österreichs bringt für die heimische Leichtathletik ganz klare Vorteile, denn die Balkan-Meisterschaften haben sich zu einer sehr interessanten Wettkampfmöglichkeit entwickelt. Die Einführung des World Rankings und die Einstufung dieser „Championships" in Kategorie B (u.a. 100 Bonuspunkte für den Sieg) zeigen dies deutlich.

„Da die Olympia-Qualifikation nicht nur über Limits, sondern auch über das World Ranking erfolgt, sind solche Wettkämpfe mit höheren Platzierungs-Bonuspunkten für unsere Athletinnen und Athleten sehr wichtig geworden", erklärt ÖLV-Präsidentin Sonja Spendelhofer.

Startmöglichkeiten für Nachwuchstalente

Die Balkan-Meisterschaften bieten Herausforderungen nicht nur für die Allgemeine Klasse. Es werden auch alljährlich sowohl U20- als auch U18-Meisterschaften abgehalten. Dadurch ergeben sich für österreichische Nachwuchstalente tolle internationale Bewährungsproben.

Der ÖLV bietet an, die Nennung der Kaderathletinnen und -athleten für Balkan-Meisterschaften zu übernehmen. Es sind meistens maximal zwei Teilnehmer pro Nation und Bewerb zugelassen. Der ÖLV wird dabei die Auswahl nach Leistungsstärke vornehmen. Entsprechende Informationen sind im ÖLV-Sportprogramm nachzulesen.

Die finanziellen Eckdaten sind durchaus motivierend: Nur die Anreise ist selbst zu tragen. Die Übernachtungen, inkl. Vollpension, sowie der Transport am Wettkampfort werden vom Veranstalter übernommen. Trainer bezahlen max. 50 Euro pro Nacht und können sowohl die Verpflegung als auch den Transport vor Ort in Anspruch nehmen.

Für die Tokio-Olympiakandidaten übernimmt der Österreichische Leichtathletik-Verband bei der Teilnahme an den Freiluft-Meisterschaften in Cluj-Napoca (ROU) sämtliche Kosten.

Ausgewählte Termine der Balkan-Meisterschaften 2020

- 09. Februar – Istanbul (TUR): U20-Hallen-Meisterschaften
- 15. Februar – Istanbul (TUR): Hallen-Meisterschaften, AK
- 22. März – Zagreb (CRO): Halbmarathon-Meisterschaften
- 24./25. Juni – Cluj-Napoca (ROU): Freiluft-Meisterschaften, AK
- 04. Juli – Kraljevo (SRB): U18-Meisterschaften

Balkan Athletics-Mitgliedsländer

Griechenland, Rumänien, Bulgarien, Türkei, Albanien, Slowenien, Kroatien, Nord-Mazedonien, Bosnien und Herzegovina, Moldawien, Montenegro, Serbien, Armenien, Zypern, Georgien, Israel, Kosovo, San Marino, Ukraine, Aserbaidschan, Österreich.

Helmut Baudis

SAIKO sport-timing
Chipzeitnehmung

- Laufsport
- Nordic Walking
- personalisierte Startnummern
- Stundenlauf
- Triathlon
- Duathlon
- Staffellauf mit Staffelstab
- Kinderlauf
- live-Info
- individuelle Sonderlösungen
- Crosslauf
- Sicherheitsnadeln
- Night-Run

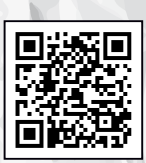
1 Angebot einholen
2 Termin fixieren
3 Veranstaltung entspannt abwickeln

Otto u. Thomas SAIKO, 0680 / 131 98 63, office@fitlike.at

SAIKO sport-timing

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

FitLike



Beeinflusst das Krafttraining die Biochemie von Athletinnen?

Hormone und Sport. Davon hört man zum ersten Mal in der Schule. Man lernt, dass nicht nur bestimmte Muskelarten und -gruppen sportliche Leistungen beeinflussen, sondern auch gezieltes Training, die Ernährung, die Psyche und anderes mehr. Ebenso spielen Hormone eine Rolle. Valerie und Viola Kleiser beschäftigten sich mit den Ergebnissen zweier Studien zur hormonellen Wechselwirkung des Krafttrainings bei Frauen.

Folgende aktuelle Studien versuchen Licht in diese für Athletinnen bedeutende Thematik zu bringen:

- „Menstruationszyklusgesteuertes Krafttraining" von der Ruhr-Universität Bochum (Fakultät für Sportwissenschaften)
- „Die Influenz des Hormonstatus für Muskelzuwachs und Schnelligkeitsentwicklung bei Frauen" von der Leichtathletik-Kollegin und Biologin Marie-Helene Polt

Polts Studie lässt aufhorchen. Zehn Sportstudentinnen absolvierten sechs bis acht Wochen lang ein gezieltes Krafttraining. Dabei wurden die Testosteron- und Cortisolwerte gemessen. Testosteron ist ein Sexualhormon, das bei beiden Geschlechtern vorkommt, sich aber in der Konzentration und der Wirkung bei Mann und Frau unterscheidet. Cortisol ist ein Stresshormon, das abbauende Stoffwechselvorgänge aktiviert und so dem Körper energiereiche Verbindungen zur Verfügung stellt.

Die gemessenen Werte in der Untersuchung unterlagen Schwankungen, und die Ergebnisse waren sehr unterschiedlich. Polt nimmt an, dass die hormonellen Grundvoraussetzungen und

Fotos: GEPA-pictures, iStockphoto

Schwankungen während der Testphase ausschlaggebend für die Endwerte sein könnten. Es war offensichtlich, dass physiologische Reaktionen und Veränderungen durch das durchgeführte Krafttraining sehr variabel sind. Sie wurden durch eine Vielzahl von hormonellen Wechselwirkungen herbeigeführt. Polt äußerte den Wunsch nach einer Untersuchung einer größeren Gruppe von Frauen, die eine Einnahme von oralen Verhütungsmitteln berücksichtigen würde.

Darauf geht die zweite Studie von Platen, Han und Soog von der Universität in Bochum ein. Sie untersuchten zwölf untrainierte oder mäßig trainierte Frauen, die keine oralen empfängnisverhütenden Mittel verwenden. Der Fokus lag in diesem Fall auf der Untersuchung der unterschiedlichen Aktivierung von Regulations-Genen in der Skelettmuskulatur aufgrund diverser Phasen im Menstruationszyklus. Das Ergebnis ergab eine signifikant stärkere Zunahme der isometrischen Maximalkraft während des Trainings in der Phase vor dem Eisprung (Follikelphase). Der Grund könnte eine höhere Konzentration des gesamten und des freien Testosterons während der ersten Hälfte des Zyklus sein. Die Endergebnisse können allerdings noch nicht in eine Relation mit Hochleistungssport gesetzt werden. Dazu wären noch weitere Untersuchungen mit Leistungssportlerinnen notwendig.

Der weibliche Hormonhaushalt ist – in Bezug auf Leistungssport – auf alle Fälle weitere Forschungen wert. Wie genau sich der Menstruationszyklus oder auch die Einnahme von hormonellen Verhütungsmitteln zum Beispiel auf den Muskelaufbau, auf die Ansteuerung oder auf die physiologischen Entwicklungen im Training auswirkt, wurde bis dato nicht eindeutig geklärt. Hier öffnet sich also noch ein großes Feld zur Weiterentwicklung und Verbesserung von sportlichen Leistungen in der Zukunft.

Valerie und Viola Kleiser

Quellen:
https://www.researchgate.net/publication/242587278_Menstruationszyklus-gesteuertes_Krafttraining_Makroskopische_Adaptationen_an_Krafttraining_in_Abhangigkeit_vom_hormonellen_Milieu, Zugriff: 21.10.2019.

Polt, Marie-Helene, Influence of hormonal status on muscle growth and speed development in women, Bachelor-Thesis, Supervision: Elisabeth Oberzaucher | Virginie Canoine, Universität Wien.

Who is Who? (Auflösung)
1 – Ben Henkes | 2 – Alexandra Toth | 3 – Sarah Lagger | 4 – Stefan Schmid | 5 – Andreas Vojta | 6 – Riccardo Klotz
7 – Stefanie Bedrat | 8 – Leon Kohn | 9 – Lena Millonig

DSG Wien Leichtathletik – Story eines Leichtathletikvereins

Die DSG Wien feiert heuer ihr 70-jähriges Jubiläum. Dazu ist zu gratulieren. Wiens erfolgreichster Verein hat alle Wandlungen von der Aschen- zur Tartanbahn, von der Handstoppung zur digitalen Zeitmessung und von papierenen Trainingsaufzeichnungen zu smarten Apps mitgemacht. Julia Siart stellt die Vereinsgeschichte vor.

Name des Vereins: DSG Wien Leichtathletik
Adresse: Stephansplatz 6, 1010 Wien
Obmann: Mag. Karl Sander
Sportliche Leitung: Herwig Grünsteidl
Anzahl der Mitglieder: 250
Website: www.dsgwien-la.at

Der Anfang

Die Brüder Hubert und Rudolf Zeinar gründeten am 3. Juni 1949 die „UKJ-Wien", die Union Katholische Jugend. Auch heute erkennt man die Zugehörigkeit des Vereins zur Diözese noch am Namen: Diözesansportgemeinschaft Wien. Hubert Zeinar war nicht nur Gründer des Vereins, sondern auch ein erfolgreicher Langstreckenläufer und österreichischer Marathonmeister. Im Jahr 1953 trat der Verein dem ÖLV bei. Ein Star war damals Reinelde Knapp. Sie stellte 1956 einen österreichischen Rekord im Weitsprung auf und war bei den Olympischen Spielen 1956 und bei der Europameisterschaft 1958 dabei. Weitere österreichische Meistertitel und Teilnahmen an internationalen Meisterschaften stehen im Geschichtsbuch der DSG.

Hocksprung von Reinelde Knapp

Die Erfolgsgeschichte

Seit 1990 ist Herwig Grünsteidl, der heutige sportliche Leiter der DSG, als Trainer dabei, und seit 1994 ist auch Karl Sander mit von der Partie. In diesem Jahr nahm erstmals seit Jahrzehnten ein Männerteam an der österreichischen Meisterschaft der Vereine teil. Seither ist die Teilnahme ungebrochen, und auch das Damenteam folgte wenige Jahre später. Im Jahr 2015 konnten die Männer sogar den Sieg erringen. Seit der Jahrtausendwende errangen die DSGler zusammen mit ihren 16 engagierten Trainern und Übungsleitern 253 österreichische Meistertitel.

Neue Dressen, neue Farben, alte Werte

Im Jahr 2002 wurde die UKJ-Wien zur DSG Wien. Damit änderte sich auch die Farbe der Dressen. Waren sie einst grün und weiß, sind sie seither strahlend rot. Das Logo selbst bekam im heurigen Jubiläumsjahr eine Modernisierung.

Was sich nicht geändert hat, ist „der Zusammenhalt, die Kameradschaft, das große Miteinander", so Herwig Grünsteidl. Wobei, eines hat sich schon geändert: die Mitglieder. Denn oftmals steht heute die jüngste Generation echter

Herwig Grünsteidl und Karl Sander

Fotos: Archiv DSG Wien, pw-images

„DSG-Familien" am Platz. Früher waren die Eltern die Athletinnen und Athleten, heute holen ihre Kinder die Medaillen.

Seit Jahren dominiert die DSG Wien den WLV-Cup in allen Klassen. Auch im ÖLV-Cup findet man den Verein seit 2010 immer auf dem Stockerl. Seit 1999 qualifizierten sich insgesamt 34 DSGler jedes Jahr für internationale Großereignisse. Begonnen wurde diese Erfolgsserie von den Siart-Hammerwerfern.

Die Liste der ehemaligen und aktuellen „Aushängeschilder" ist lang: Victoria Schreibeis, Martin Steinbauer, Elisabeth Plazotta, Benjamin Grill, Alexander Maier, Christoph Sander, Dominik Siedlaczek, Stephan Listabarth, Lena Ungerböck, Savannah Mapalagama, Sebastian Fischbach, Roland Fencl, Florian Domenig, Ekaterina Krasovskiy, Timon Theuer, Katharina Mahlfleisch, Sebastian Frey, Julia Mayer sind in der Shortlist.

Der Verein hat etwa 250 Mitglieder, davon traten dieses Jahr 180 bei Meisterschaften an. Das verteilt von den Jugend- bis zu den Masters-Wettkämpfen. Der älteste Aktive ist Rudi Michlfeit mit 72 Jahren. Der Jüngste ist der Fünfjährige Benjamin Artes.

Fokus: Nachwuchs

Junge Sportler, wie Benjamin, sind es, die nach wie vor im Fokus der DSG liegen. Mit Scoutings in Schulen, der Teilnahme an Schulmeisterschaften, Mundpropaganda und der Website soll der Nachwuchs noch breiter ausgebaut werden.

Finanziert wird der Verein durch Mitgliedsbeiträge im Bereich zwischen 260 und 300 Euro pro Jahr und der Förderung der Erzdiözese Wien. So traditionsreich der Verein ist, so innovativ ist er auch. Jedes Jahr wird z.B. die „Mid Summer Track Night" veranstaltet, wo Profis und Hobbyläufer ihre Bahnzeiten testen. Auch hier wird das große Miteinander wieder deutlich. Bei den eigenen und anderen Veranstaltungen wird von allen angepackt, um für den Verein Einnahmen zu generieren. Für die nächsten Jahre hat die DSG vor, die Nummer Eins in Österreich zu werden. Das Motto hierfür ist, „die Athleten im Rahmen unserer Möglichkeiten zu fördern und an ihre Leistungsspitze zu bringen. Und ein Anliegen ist auch, dass sie lange beim Verein aktiv bleiben", sagt Obmann Karl Sander.

„Die DSG-Leichtathletik ist meine sportliche Heimat. Sie ist für mich eine große Aufgabe und bereitet mir viel Freude", fasst es Herwig Grünsteidl zusammen.

Besser kann man Engagement nicht formulieren.

Team-Foto

Nachgefragt bei ...

Kevin Kamenschak

Der oberösterreichische U16-Athlet Kevin Kamenschak (ATSV Linz LA) zeigte in dieser Saison mit den österreichischen U16-Rekorden über 2.000 m und 3.000 m auf. Im nächsten Jahr will er bei der U18-EM dabei sein. Für die ÖLV-Nachrichten hat ihn Clara Baudis befragt.

Foto: GEPA-pictures

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
  der 1.500m-Lauf.
- **Mein sportliches Ziel für 2020 ist ...**
  der Einzug ins Finale bei der U18-EM über 1.500 m.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
  durch meinen Vater.
- **Mein bisher größter Erfolg im Sport war ...**
  der österreichische U16-Rekord über 3.000 m.
- **Mein verborgenes Talent ist, ...**
  dass ich sehr gut Skifahren kann. Früher fuhr ich auch Rennen.
- **Besonders schätze ich an meinen Trainern ...**
  deren Wissen, ihre Erfahrung und wie sie mit den Athleten umgehen.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
  niemand so richtig, aber ich liebe die Renntaktik von Adam Kszczot.
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
  man mit mir immer seinen Spaß haben kann.
- **Meine Schwächen sind, ...**
  dass ich vor dem Wettkampf oft meine Nerven wegschmeiße.
- **In der Schule bin ich ...**
  sehr, sehr faul.
- **Meine Familie ...**
  ist mir wichtig und unterstützt mich bei meinem Sport.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**
  faul sein und im Winter Skifahren.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**
  Laufschuhe, Essen und einen Trainingspartner.
- **In 10 Jahren werde ich ...**
  hoffentlich bei den "Big Boys" vorne mitlaufen.
- **Am liebsten esse ich ...**
  Carbs.
- **Instagram ist für mich ...**
  wichtig, um läuferisch immer auf dem neuesten Stand zu sein.
- **Fair Play bedeutet für mich ...**
  seine Konkurrenten respektvoll zu behandeln und nicht zu dopen.
- **In einer 4 x 100m-Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**
  Bin zwar kein Sprinter, aber mit: David Rastl, Enakhe Edegbe und meinem Trainer Andreas Prem.

ÖLV-Jahresbeste / Staatsmeister Freiluft 2019

	Jahresbester		Jahresbeste		Staatsmeister		Staatsmeisterin	
100 m	10,30	Markus Fuchs	11,63	Alexandra Toth	10,51	Markus Fuchs	11,56	Alexandra Toth
200 m	20,84	Markus Fuchs	23,87	Ivona Dadic	21,27	Markus Fuchs	24,14	Alexandra Toth
400 m	47,48	Dominik Hufnagl	53,89	Susanne Walli	47,9	Dominik Hufnagl	54,26	Susanne Walli
800 m	1:51,11	Leon Kohn	2:07,74	Verena Preiner	1:54,65	Leon Kohn	2:12,40	Carina Schrempf
1.500 m	3:46,58	Andreas Vojta	4:18,48	Nada Ina Pauer	3:54,08	Albert Kokaly	4:32,48	Carina Reicht
5.000 m	13:40,79	Andreas Vojta	16:07,96	Julia Mayer	14:26,77	Andreas Vojta	16:37,16	Julia Mayer
10.000 m	29:21,22	Andreas Vojta	33:53,69	Julia Mayer	30:02,10	M. Innerhofer	34:02,00	Sandrina Illes
10 km Straße	29:15	Valentin Pfeil	34:12	Nada Ina Pauer	30:27	Timon Theuer	34:16	Julia Mayer
Halbmarathon	1:03:53	Peter Herzog	1:15:07	C. Stöckl-Moser	1:03:53	Peter Herzog	1:15:58	Victoria Schenk
Marathon	2:10:44	Lemawork Ketema	2:34:12	Eva Wutti	2:24:34	Christian Kresnik	2:40:04	C. Stöckl-Moser
100 m Hürden	---		13,03	S Beate chrott	---		13,53	Beate Schrott
110 m Hürden	14,62	D. Distelberger	---		14,84	Martin Kainrath	---	
400 m Hürden	51,16	Markus Kornfeld	59,37	Lena Pressler	52,68	Markus Kornfeld	61,69	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	8:37,85	Luca Sinn	10:14,44	K. Pesendorfer	8:55,69	Luca Sinn	11:04,42	B. Hötzenegger
4 x 100 m	41,21	ULC Riverside Mödling	46,42	DSG Wien	41,21	ULC Riverside Mödling	47,31	Union St. Pölten
4 x 400 m	3:17,11	SVS Leichtathletik	3:45,72	TGW Zehnkampf Union	3:17,11	SVS Leichtathletik	3:45,72	TGW Zehnkampf Union
3 x 800 m	---		6:57,15	SU IGLA long life	---		6:57,15	SU IGLA long life
3 x 1.000 m	7:48,76	KUS ÖBV Pro Team	---		7:48,76	KUS ÖBV Pro Team	---	
Hochsprung	2,11	Andreas Steinmetz	1,80	V. Preiner, I. Dadic, E. Krasovskiy, L. Germey	2,03	Andreas Steinmetz	1,80	E. Krasovskiy
Stabhochsprung	5,16	Riccardo Klotz	4,21	Agnes Hodi	5,05	Sebastian Ender	3,90	Anna S. Sailer (GER)
Weitsprung	7,49	Samuel Szihn	6,41	Ivona Dadic	7,18	Isaac Asare	6,20	I. Grünwald
Dreisprung	16,26	Philipp Kronsteiner	12,31	Michaela Egger	15,65	Philipp Kronsteiner	12,31	Michaela Egger
Kugelstoß	15,68	Kaspar Heimo	15,23	Sarah Lagger	15,68	Kaspar Heimo	14,52	Sarah Lagger
Diskuswurf	68,14	L. Weißhaidinger	52,42	Djeneba Toure	65,58	L. Weißhaidinger	51,85	Djeneba Toure
Hammerwurf	61,60	Marco Cozzoli	61,37	Tanja Meklau	60,25	Marco Cozzoli	61,37	Tanja Meklau
Speerwurf	69,30	Adam Wiener	59,98	Victoria Hudson	68,19	Matthias Kaserer	58,30	Victoria Hudson
Siebenkampf	---		6.591	Verena Preiner	---		5217	Chiara Schuler
Zehnkampf	6.617	Lukas Reiter	---		6.617	Lukas Reiter	---	
20 km Gehen	1:53,00	Roman Brzezowsky	1:47:48	Kathrin Schulze	1:53,00	Roman Brzezowsky	1:56:07	Kathrin Schulze
50 km Gehen	5:11:57	Roman Brzezowsky	---		5:11:57	Roman Brzezowsky	---	

Stand: 5.11.2019

IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz- Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Clara Baudis, Mag. Helmut Baudis, Mag. Hannes Gruber, Dipl.-Ing. Robert Katzenbeißer, Valerie Kleiser, BA, Viola Kleiser, BA, Mag. Olivia Raffelsberger, Bernhard Rauch, MA, Mag. Julia Siart, Dr. Herbert Winkler | **Layout**: Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at | **Internet:** www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

Helvetia Sponsoring

helvetia.at

Engagement.
Leidenschaft.
Bis ins Ziel.

einfach. klar. helvetia

Ihre Schweizer Versicherung