

2 | 2021

64,68 m

Leichtathletik-News  
aus erster Hand

Tokio zwischen  
Bangen und Hoffen

Seite 6

Graz 2021 – im  
Zentrum der  
Leichtathletik

Seite 12

Wie sieht  
Marlies Raich die  
Leichtathletik?

Seite 14

**Victoria Hudson  
mit Rekorfwurf  
nach Tokio**

Seite 4



EISENSTADT.  
Die kleinste Stadt  
der Welt.



**GEMEINSAM GEWINNEN**  
[www.erima.at](http://www.erima.at)



## Der Olympia-Countdown



Fotos: GEPA-pictures, Alfred Nevsimal

Die Olympischen Spiele in Tokio rücken immer näher, vor wenigen Tagen wurde in Wien die Olympia-Ausstattung präsentiert. Mit dabei war Diskuswurf-Ass Lukas Weißhaidinger. Wir sind gespannt, wie viele heimische Leichtathlet/innen dann am 6./7. Juli offiziell eingekleidet und am Tag darauf von Bundespräsident Dr. Alexander Van der Bellen verabschiedet werden.

### INHALT

Victoria Hudson – mit Rekordwurf nach Tokio ..	4
Olympische Spiele in Tokio – zwischen Bangen und Hoffen .....	6
Trainerkompetenzen – ein entwicklungspsychologischer Ansatz.....	10
Graz 2021 – Im Zentrum der Leichtathletik .....	12
Außensicht der LA – Marlies Raich .....	14
Sexualisierte Übergriffe im Sport .....	16
Internationaler Mix .....	18
Kleines Leichtathletik-Lexikon .....	20
Nachgefragt bei Matthias Lasch .....	21
LTU Graz – Story eines Leichtathletikvereins ..	22
Karriere nach der Karriere: Martin Steinbauer...	24
Statistik .....	27



Herbert Winkler  
 Chefredakteur

### EDITORIAL

Alles blickt derzeit nach Japan. Dem Sportfan geht es wie einem verunsicherten Bräutigam, der auf die Zusage seiner Angebeteten hofft. Dabei wäre in Tokio alles schon angerichtet, allerdings mit Einschränkungen. Es gibt keine ausländischen Fans, keine große Entourage, und die Bewegungsfreiheit ist mit Hausarrest und Winklerstehen eingeeengt. Das kann man in Kauf nehmen. Wie sich der aktuelle Stand der Spiele zum Redaktionsschluss darstellt, hat Hannes Gruber auf drei Seiten zusammengefasst.

Sicher nicht mehr abgesagt wird der Fabelrekord im Speerwurf von Vicky Hudson. Ihr ist die Coverstory gewidmet. Über die Trainerarbeit mit zukünftigen Olympioniken beim LTU Graz und von Martin Steinbauer wird ebenfalls im Folgenden berichtet. Was der mehrfache EM-Teilnehmer nach der Karriere macht, beschreibt Julia Siart-Amstätter.

Marlies Schild kennen alle als ehemaliges Slalom-Ass. Sie verrät als Marlies Raich exklusiv ihre Gedanken zum Sport und zur Leichtathletik.

Valerie Kleiser nimmt sich mit ihren Trackstories einem außergewöhnlichen Thema an, und Bernhard Rauch erzählt über die umtriebigen Aktivitäten in Graz-Eggenberg. Dazu gibt es genug weiteren Lese-stoff zum Flanieren in der Welt der Leichtathletik.

Der Sommer kann kommen. Wir warten nur mehr auf das Ja-Wort der japanischen Braut.



PORTRÄT

## Victoria Hudson - mit Rekordwurf nach Tokio

**Was für ein Wurf! Als Victoria im Eisenstädter Stadion nach perfektem Anlauf all ihre Energie in den Abwurf legt, segelt der Speer in einer langen Parabel über den Platz. Erst spät gewinnt die Erdanziehung gegen die Schubkraft, der Speer sticht nach 64,68 m in den Rasen. Österreichischer Rekord, Ticket für Tokio, Dritte im Jahresranking der weltbesten Speerwerferinnen. Eigentlich Stoff für einen Fantasyfilm.**

Das Gespräch mit Vicky in der Sonne der Südstadt verläuft leichtfüßig. Sie ist eine Athletin mit Eigenschaften. Man kennt sie mit unterschiedlichem Haarstyling, ja sogar mit Igelfrisur. Sie hat einen britischen Familiennamen, ist aber kein eingebürgerter Aufputz für die österreichische Leichtathletik. Victoria ist in Hainburg geboren, ihr Vater ist Brite. Vicky wohnt in Wien und pendelt täglich in die Südstadt zum Training. Derzeit ist ihr Haarformat unauffällig.

Der sensationelle Wurf, der sie zu den Olympischen Spielen tragen wird, hat sie sehr befreit und die Fallgrube des vergangenen Jahres zugeschüttet. Die Odyssee bis zur richtigen Diagnose ihrer Ellbogenschmerzen war lang. Im September 2020 wurde Victoria operiert und danach auf Standby gestellt. Seit Dezember trainiert sie wieder. Lisi Eberl, selbst einmal Speerwerferin auf Weltklasseniveau, hat für sie ein behutsames Aufbautraining entwickelt.

„Großes Kompliment und Gratulation an Vicky und Lisi“, freut sich Elisabeth Pauer, die den österreichischen Speerwurfrekord mit 61,43 m bisher innehatte. „Ich weiß, wie schwer es ist, nach einer Operation wieder zurückzukommen.“

Sportlich kann man bei Victoria von keiner flächigen Athletin sprechen. Sie hat zwar die

Grundausbildung als Leichtathletin mitgemacht, sich aber schon früh für Höhenflüge mit dem Speer entschieden. Es hat sich ausgezahlt.

Bereits 2011 war Victoria Hudson österreichische U16-Meisterin. Damals hatte der Speer noch 400 Gramm und ihre Siegerweite war 49,35 m. 2015 erreichte Vicky bei der U20-Europameisterschaft den siebenten Platz. 2019 warf sie den 600-g-Speer an die 60-m-Marke und schmückte ihre sportliche Biographie beim Winterwurf-Europacup und bei den Weltsportspielen der Studenten mit den Plätzen 6 und 7. Dass die SVS-Athletin seit Jahren den Staatsmeistertitel im Speerwurf abholt, steht nicht nur im Klappentext des ÖLV-Buches.



Am Beginn des Jahres 2020 gelang Hudson in Südafrika erstmals ein Wurf auf 61,00 m. Damit



kam auch Tokio in Wurfweite. Die Verletzung und die Corona-Pandemie vereitelten jedoch weitere Langstreckenflüge von Speer und Flugzeug. Dass das Comeback nach der langen Pause gelungen ist, ist auch ihren Tugenden geschuldet. Lisi Eberl beschreibt sie im Satz-Rap so:

„Vicky ist nicht nur sehr talentiert. Sie ordnet dem Sport alles unter, arbeitet konsequent und akribisch. Das kommt ihr sehr zugute, denn zum Beispiel übertritt sie beim Anlauf nie. Ich würde sie als Tüfftlerin bezeichnen, die ein gutes Gespür für ihren Körper hat. Es macht Spaß, mit ihr zu arbeiten.“

Befragt man Victoria zu ihren Hoffnungen und Träumen, bleibt sie in Bodennähe. Sie ist mit 1,69 m nicht mit den Vorzügen besonderer Hebelwirkungen beschenkt. Mit ihren 65 Kilo hat sie auch keine nützliche Körpermasse für Energieübertragungen. Den Vergleich mit der Anatomie anderer Speerladies kann man sich aber sparen. Denn bei Vicky ist körperlich alles gut balanciert, was sie für Würfe in der Weltklasse braucht. Darauf ist der klug sortierte Plan mit einem Trainingsmix für Kraft, Schnellkraft und Wurftechnik abgestellt. Zur Kompetenz ihrer Trainerin befragt, muss ich Vicky bremsen. Es artet in ein Referat aus. Aus Platzgründen sei nur die Kurzform verraten.

„Lisi ist nicht nur meine psychologische Stütze. Ihre Empathie tut mir gut. Sie ist sportwissenschaftlich top und weiß genau, wann sie mir im Training Gas geben und wann sie die Handbremse einsetzen muss.“

Der Wettkampfkalender für die kommenden Wochen wurde nun umgeschrieben. Victoria braucht für Olympia keine Punkte mehr zu sammeln. Sie ist direkt qualifiziert. Bei den wichtigsten Wettkämpfen auf nationaler Ebene wird sie dabei sein. Es geht aber auch darum, Wettkampferfahrungen auf dem internationalen Hochplateau zu sammeln. Daher sind Starts bei hochrangigen Events geplant. Vermutlich erfolgt demnächst die Einladung zu den Wettkämpfen der Wanda Diamond League. Dort ist Victoria dann als 25-Jährige Mitglied der Königsklasse.

„Mein Ziel ist jetzt, die Würfe im Bereich 60 plus zu stabilisieren. Wenn das gelingt, fahre ich mit großem Optimismus zu den Olympischen Spielen“, sagt Victoria, bevor sie zur Physiotherapie geht.

Zur Frage, ob sie sich wieder die Haare abschneiden wird, komme ich nicht mehr. Ich glaube, das ist derzeit nicht ihr Hauptthema.

Herbert Winkler



## Olympische Spiele in Tokio – zwischen Bangen und Hoffen

Vor einem Jahr berichteten wir in den ÖLV-Nachrichten über die Verschiebung der Olympischen Spiele aufgrund der COVID-19-Pandemie. „Neuer Anlauf für 2021“ lautete die Headline. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation im Gastgeberland und den weltweit verbreiteten Virus-Mutationen verläuft der Neustart mit Fragezeichen. Auch heuer bestehen Zweifel, ob das weltweit größte Sportereignis stattfinden kann. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) und das Organisationskomitee (TOCOG) halten an der Durchführung fest. Eine Absage hätte weitreichende Folgen für die Sportwelt und insbesondere für die Aktiven.

### // Skepsis in der japanischen Bevölkerung //

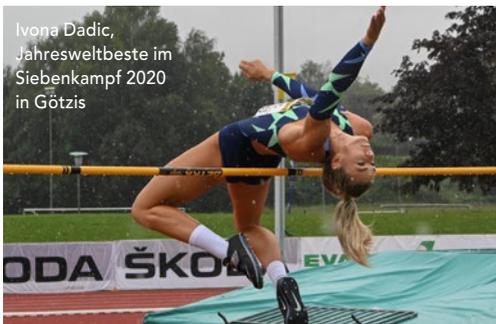
Japan ist bislang relativ gut durch die Pandemie gekommen. Dennoch gibt es wegen des langsamen Impftempos im Land Ängste vor steigenden Infektionszahlen. Eine Umfrage der Nachrichtenagentur Kyodo News im April hat ergeben, dass mehr als 70 Prozent der Japaner für eine Absage (39,2%) oder neuerliche Verschiebung (32,8%) stimmten. Tokio befindet sich aufgrund steigender Infektionszahlen bis voraussichtlich 11. Mai im Notstand. Trotzdem setzt das IOC und TOCOG unter enormen Anstrengungen alles

darin, die Austragung der Olympischen Spiele vom 23. Juli bis 8. August zu sichern. Eine neuerliche Verschiebung schließen beide Organisationen aus.

Der am 25. März 2021 in Fukushima gestartete Fackellauf durch alle 47 Präfekturen Japans sollte dazu führen, die japanische Bevölkerung auf die Spiele einzustimmen und das Stimmungsbild zu ändern. Nach 4 Präfekturen musste er in Osaka unterbrochen werden. Letztlich entscheidet die japanische Regierung. Sie unternimmt alles, die Virusverbreitung einzudämmen und die Olympischen Spiele auszutragen.

### // Keine ausländischen Fans in Tokio //

Im März teilte das Organisationskomitee mit, dass ausländische Fans nicht zugelassen werden. Bis dahin waren rund eine Million Tickets an das Ausland verkauft worden. Das betrifft auch die Fanclubs von Ivona Dacic und Lukas Weißhaidinger, die bereits Tickets für ihre Wettkampftage erworben hatten. Für das Budget der Organisatoren ist der Ausfall der Ticketeinnahmen



Ivona Dacic,  
Jahresweltbeste im  
Siebenkampf 2020  
in Götzis

## 2020 OLYMPIC TORCH RELAY



Start zum olympischen Fackellauf in Fukushima

Fotos: GEPA-pictures, VLV

ein harter Schlag. Im Etat waren 800 Millionen Dollar Einnahmen aus dem Ticketverkauf budgetiert. Hinzu kommen erhebliche Folgen für die Tourismusbranche. TOCOG will nun im Juni entscheiden, ob überhaupt Zuseher die Stadien besuchen können. 4,5 Millionen Tickets wurden bisher an Japaner verkauft.

### // **Strenge Sicherheitsbestimmungen** //

Nach dem letzten Stand des „Athletes and Officials Playbook“ benötigen alle Athlet/innen und Betreuer/innen vor ihrer Abreise nach Tokio zwei negative RT-PCR-Tests binnen 96 Stunden. Die Zeit in Japan werden sie in einer „Bubble“ verbringen. Dazu zählen das olympische Dorf sowie die Trainings- und Wettkampfstätten. Tägliche COVID-19-Tests, wenig Bewegungsfreiheit und Minimierung der Kontakte sind einzuhalten. Wer sich nicht an das Regelwerk hält, dem droht der Entzug der Akkreditierung.

Spätestens zwei Tage nach ihrem Bewerb müssen die Athlet/innen wieder abreisen. Auch die Zahl der Akkreditierungen für VIPs, Offizielle,

Journalisten, Sponsoren etc. soll drastisch reduziert werden. Ohne internationalem Flair und mit strengsten Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen sollen die Spiele sicher über die Bühne gehen.

„Wir sind bereits in der operativen Phase. Alle Parteien haben ihren vollen Einsatz für sichere Spiele für alle Teilnehmer/innen und das japanische Volk bekräftigt“, so Vertreter von IOC, TOCOG, Regierung und Stadtpolitik in einer Erklärung Ende April.

### // **Hoffnung auf Impfungen** //

Eine Impfpflicht zur Teilnahme an den Tokio-Spielen gibt es bislang nicht. Das haben IOC-Präsident Thomas Bach und die Organisatoren in Japan mehrmals bestätigt.

„Wir haben umfassende Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen getroffen, um eine Teilnahme ohne verpflichtende Impfungen zu ermöglichen“, so ein Sprecher von TOCOG. Dennoch gibt es weltweit Bestrebungen, die Olympia-Kandidat/innen rasch zu impfen. Eine zielgerichtete Vorbereitung mit Trainingslagern oder anstehenden Wettkämpfen wäre mit einem hohen Infektions-

risiko verbunden. Eine Infektion mit Quarantänepflicht würde gegenüber Athleten anderer Nationen einen erheblichen Wettbewerbsnachteil bedeuten.

Auch das ÖOC hat sich für eine rasche Impfung der potenziellen Olympioniken eingesetzt. Anfang Mai wurde in Kooperation mit dem Bundesheer mit den Impfungen begonnen.

**// Fix qualifiziert und mit großen Hoffnungen //**

Bislang haben sich sechs heimische Leichtathlet/innen für Tokio qualifiziert (siehe Tabelle). Von den verbleibenden Long-List-Athlet/innen sind aktuell Sarah Lagger (Road to Tokyo Ranking Platz 32 / 24 Quotenplätze), Beate Schrott (52 / 40), Andreas Vojta (66 / 42) und Eva Wutti (99 / 80) die aussichtsreichsten Kandidaten.

Besonders herausfordernd waren die Rennen zur Qualifikation für die Marathonläufer, deren Qualifikationszeitraum bereits am 31. Mai endet. Mit Absagen, Verschiebungen und sterilen Eliterennen in abgesperrten Parks oder auf leeren Flugplätzen waren die Aktiven gefordert. Eva Wutti und Valentin Pfeil werden zu Pfingsten versuchen, beim S7-Marathon auf der S7-Schnellstraße nahe Fürstenfeld die Qualifikationsnorm



On the Road to Tokyo.  
Peter Herzog mit  
Richard Ringer und  
Tadesse Abraham beim  
Training in St. Moritz

Foto: SIP/Johannes Langer

2:29:30 bzw. 2:11:30 Stunden zu unterbieten. Für die Stadionbewerbe endet der Qualifikationszeitraum am 29. Juni. Bis dahin gilt es, entweder den Entry Standard oder einen Quotenplatz über das World Ranking zu erreichen. Der ÖLV hofft auf ein größeres Team als zuletzt in Brasilien. Bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro waren sechs Aktive am Start.

Der gebürtige Österreicher Matthias Steiner, deutscher Olympiasieger 2008 in Peking im Gewichtheben, bringt es in einem Interview mit der Deutschen Presse-Agentur auf den Punkt:

„Aus Athletensicht ist es richtig und zwingend notwendig, die Spiele auszutragen. Mancher Athlet hört auf oder andere sind in der Form ihres Lebens, das darf man nicht wegwerfen. Der sportliche Wert ist genauso groß wie bei allen anderen Spielen zuvor. Einzig die Feier danach mit Familie, Freunden und Wegbegleitern fehlt, das tut weh.“

Hannes Gruber

**Österreichs vorläufiges Olympia-Team (Leichtathletik)**

Athlet/Athletin	Bewerb	Qualifikation*	Datum	Ort
Ivona Dadic	Siebenkampf	6.461	29./30.06.2019	Ratingen
Peter Herzog	Marathon	2:10:06	04.10.2020	London
Victoria Hudson	Speerwurf	64,68	26.04.2021	Eisenstadt
Lemawork Ketema	Marathon	2:10:44	07.04.2019	Wien
Verena Preiner	Siebenkampf	6.591	29./30.06.2019	Ratingen
Lukas Weißhaidinger	Diskuswurf	68,14	16.06.2019	Rabat

\* Bestleistung im Qualifikationszeitraum



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](http://www.evaair.com)

## Trainerkompetenzen - ein entwicklungspsychologischer Ansatz

**Welche Kompetenzen müssen Trainer/innen haben? Gibt es in dieser Branche gemäß Nestroy „Zu ebener Erde und im ersten Stock“? Wie wichtig ist die Fachkompetenz, wie nützlich die Sozialkompetenz? Die Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie weisen den Weg. Kinder und Jugendliche brauchen andere Führungsqualitäten als Erwachsene.**

Die Analysen zu den Kompetenzen von Trainern sind übersichtlich. Man kann sie in Fach-, Methoden-, Strategie- und Sozialkompetenz aufdröseln. Man kann sie auch von der Warte der Entwicklungspsychologie betrachten und fragen, wer braucht welchen Trainer? Haben Routiniers die gleichen Ansprüche wie Anfänger?

Dazu ist ein Ausflug in die Erziehungswissenschaft erhellend, denn die Arbeitsbereiche von Pädagogen und Trainern liegen nicht weit auseinander. Nicht zufällig kommen viele Erfolgstrainer/innen aus der Lehrerschaft. Sind die Lernziele in der Schule im kognitiven Bereich angesiedelt, sind es am Sportplatz die psycho-

motorischen Fertigkeiten. Ohne jetzt in die Alchemie der pädagogischen Weisheiten abzugleiten, kann man sagen, die Anforderungen von Trainern sind die gleichen wie die von Schulpädagogen. Beide unterrichten nicht nur, sie erziehen auch.

Kinder und Jugendliche brauchen einen anderen pädagogischen Kompass als Erwachsene. Egal, ob in der Grundschule oder beim Nachwuchstraining, benötigen Trainer und Lehrer ein hohes Maß an Sozialkompetenz.

**// Trainer/innen  
unterrichten nicht nur,  
sie erziehen auch //**

Kinder sind nur in Vereinen zu halten, wenn sie emotional betreut werden, denn die Motivation ist in diesem Alter extrinsisch gesteuert. Bewegungsübungen sind wichtig, aber genauso wichtig sind der Spaß in der Peergroup und die Empathie des Trainers. Ohne Sozialkompetenz des Nachwuchscoach ist bald Ende im Gelände.

Wachsen Jugendliche heran, verändert sich die Dependenz. Die Motivation bleibt extrinsisch. Es wird aber nicht mehr für die Trainerin, sondern für den sportlichen Erfolg trainiert. Das Üben wird zum zielgerichteten Training. Der Trainingsplan gleicht nicht mehr einem Ausmalheft, sondern



Fotos: privat, GEPA-pictures

Am Beginn ist hohe  
Sozialkompetenz gefragt

ähnelt einer Exceltabelle. Im Idealfall entwickelt sich im Jugendalter ein reifes Miteinander von Athlet/in und Coach.

### **// Ohne Sozialkompetenz ist beim Nachwuchs Ende im Gelände //**

Jetzt kommt auch die Phase, wo sich der Spreu vom Weizen trennt. Für den Weizen sind nun Trainer/innen mit hoher Fachkompetenz gefragt, die auch die methodischen Schritte zur Perfektionierung der Techniken kennen. Nur der professionelle Auskenner führt seine Athleten in höhere Leistungsstufen und zu einem Boost.

Routinierte Athlet/innen vollziehen in der Leistungsmotivation einen Gleiswechsel. Sie brauchen keinen „Anschieber“ mehr, brauchen keine Anleitungen für das Aufwärmen und trainieren für ihre eigenen Ziele. Jetzt ist die fortgeschrittene Fachkompetenz des Coach Part of the Game. Trainer/innen im Hochleistungssegment sind Entwickler und Controller. Sie sind in der Bewegungs- und Trainingslehre firm und auch in den Bereichen Krafttraining, Regeneration oder Ernährung parkettsicher.

### **// Profitrainer spielen keine Schellacks, sondern komponieren spezielle Singles //**

Im Mittel- und Langstreckenbereich haben Trainer oft nur mehr die Funktion eines Tutors. Etliche Läufer/innen trainieren autodidaktisch. Trainingspläne sind wie Coffee to go. Wie Uni-Studenten, die Wissen aus Büchern beziehen und Vorlesungen besuchen, trainieren sie solo oder mit Laufpartnern. Der Kontakt zum Trainer ist oft



nur mehr telefonisch. Bei technischen Disziplinen ist der Coach an der Sprunggrube oder am Wurfkreis aber unabdingbar. Sein Blick und seine Rückmeldungen zu den Bewegungsabläufen sind unverzichtbar.

Aus der Warte der Entwicklungspsychologie verschieben sich mit dem Alter der Athlet/innen die Schwerpunkte der Sozial- und Fachkompetenz. Im Hochleistungssport ist ohne hoher Fach- und Strategiekompetenz kein Staat zu machen. Deshalb hat der ÖLV auch das System umgestellt und setzt bei den VIP-Athlet/innen auf hauptamtliche Trainer/innen. Seit dem klimpern unsere Athlet/innen bei den großen Events wieder mit Medaillen.

### **// In den Vereinen arbeiten die Rattenfänger für die Leichtathletik //**

Klar ist aber auch, dass ohne die vielen Ehrenamtlichen das System nicht funktionieren würde. Denn in den Vereinen arbeiten die Rattenfänger der Leichtathletik, die Kinder begeistern und mit ihrer Arbeit den Spitzensport mit Talenten fluten. Ohne ihre soziale und fachliche Aufbauarbeit wären Weltklassekarrieren gar nicht möglich.

Sie werden zwar nie Trainer des Jahres, ihnen steht die Auszeichnung Trainerin oder Trainer des Jahrzehnts zu.

Herbert Winkler

## Graz 2021 – im Zentrum der Leichtathletik

Die Stadt an der Mur ist 2021 der Austragungsort des heimischen Leichtathletik-Höhepunkts – den Staatsmeisterschaften der Allgemeinen Klasse. Zuvor finden in Graz die Meisterschaften der Vereine statt. Diese werden erstmals im Rahmen der Sport Austria Finals ausgetragen, bei denen es in mehr als 20 Sportarten Wettkampfentscheidungen geben wird. Nicht zu vergessen, im Juli gibt es auch das Horst-Mandl-Memorial.



Fotos: Alfred Nevsimal

Es herrscht spürbarer Aufwind im Nordwesten der Stadt. In den vergangenen drei Jahren hat sich in der steirischen Landeshauptstadt einiges getan. In Graz gibt es acht Vereine, davon die drei großen LTU Graz, ATSE Graz und ATG. Durch die Revitalisierung des Stadions Graz-Eggenberg konnte in Zusammenarbeit mit der ASKÖ Steiermark sogar ein Indoor-Sprintgang und eine Kraftkammer direkt im Stadion installiert werden.

Auch im Winter gibt es somit optimale Trainingsbedingungen für die Athlet/innen in und rund um Graz. Neu ist ein Laktatmessgerät, welches von den Läufer/innen des Kaders gratis genutzt werden kann. Alle anderen Aktiven

haben durch den Erwerb von Teststreifen auch eine praktikable und tolle Möglichkeit, die individuellen Schwellenwerte auszutesten.

Federführend bei der Entwicklung des Projekts sind neben der ASKÖ insbesondere die ehemalige Rekordhalterin im Speerwurf, Elisabeth Pauer, und die Landeskoordinatorin des steirischen Verbandes, Carina Schrempf.

### Graz-Eggenberg – ein großes Gemeinschaftsprojekt

Eli, wie Pauer von den Kennern der Szene genannt wird, freut sich über die Kooperationen. Durch das gemeinsame Ziehen an einem Strang und dem Support untereinander und von der ASKÖ lassen



sich sehr viele Steine in Bewegung setzen. So wird derzeit eifrig daran gearbeitet, den Wettkampfanlagen den letzten Feinschliff zu verpassen. Auch das angebotene Landestraining ist präsent und wird von den Athlet/innen gut angenommen.

Ganz im Sinne der Leichtathletik prosperiert auch die Zusammenarbeit mit Carina Schrempf. Das Wichtigste dabei ist, so Eli und Carina unisono, dass vor allem die Athlet/innen in den Vordergrund rücken. Ihnen sollen ein Umfeld und die Infrastruktur zur Verfügung gestellt werden, um Leistungen bestmöglich abrufen zu können. Auch die Wahrnehmung von außen passt. So kamen etliche Kids zwischen 4 und 10 Jahren zu angebotenen Schnuppertrainings, obwohl sie noch keinem Verein angehörten.

### **Im Juli 2021 steigt ein Top-Meeting in Graz**

Ihrem Trainer aus Kindheitstagen wollen Eli Pauer und Lisi Eberl, ebenfalls Steirerin, Nationaltrainerin und Mentorin für den Rekordwurf Victoria Hudsons, gedenken. Im Juli soll das Horst-Mandl-Memorial veranstaltet werden. Nicht nur als Erinnerung an den ehemaligen Star der österreichischen Leichtathletik, sondern vor allem auch, um der Leichtathletik etwas zurückzugeben, legen sich die beiden ehemaligen Weltklasse-Speerwerferinnen mächtig ins Zeug. Dem Top-Meeting in Graz soll in den kommenden Wochen noch der perfekte Feinschliff verpasst werden. Neben der großartigen Gelegenheit für die Top-Athlet/innen, sollen vor allem auch die Kleinen die Topstars hautnah miterleben können – Stars zum Angreifen eben.

Dazu wird es auch eine Family Zone zum Ausprobieren (Zeitmessung, Vortexwurf, Springen)

geben. Ein Schmankerl im wahrsten Sinne wird auch kulinarisch geboten. Direkt neben dem Diskus-Wurfbereich wird ein kleines Buffet aufgestellt, das die Zuseher direkt versorgt, wenn Lukas Weißhaidinger die Disken wieder ordentlich fliegen lässt.

Die Windrichtung stimmt also in vielerlei Hinsicht. Näheres ist auf [www.mandlmemorial.com](http://www.mandlmemorial.com) zu erfahren.

### **Die Pandemie fordert Hirn und Herz**

COVID-19 macht auch vor Graz nicht halt. So muss auf Grund von Verzögerungen in der Lieferkette immer noch auf Teile für die Krafttrainingsgeräte gewartet werden. Trotz der schwierigen Planbarkeit, im Einklang mit den jeweils gültigen Verordnungen der Bundesregierung, lassen sich die Steirerinnen jedoch nicht aus der Ruhe bringen.

Auch der wichtige Teil der Schulkooperationen kann derzeit nur sehr spärlich von Carina Schrempf umgesetzt werden. COVID-19 in Verbindung mit Homeschooling macht die Umsetzung diverser Kampagnen für die Leichtathletik schwierig.

Dank einiger Vereine, die organisatorisch sehr stark aufgestellt sind, versuchen die Grazerinnen „mit Hirn und Herz“ im Rahmen der rechtlichen Vorgaben die Meisterschaften, Meetings und Schnuppertrainings (wie die Speedy Kids Challenge) durchzuführen. So soll dem durch COVID-19 bedingten Stillstand entgegengewirkt werden.

Auf diese schwierigen Umstände reagierte auch der Verein Active City Graz. Er etablierte mit „Let's go! Graz“ eine virtuelle Plattform mit unterschiedlichen Challenges, die in einer App zusammengefasst sind. Angeboten wird auch die Schlossberg-Challenge, ein Stiegenlauf auf den Berg im Zentrum der Landeshauptstadt – Wettkampffeeeling für alle in virtueller Form.

Bernhard Rauch

## Marlies Raich

Marlies Schild braucht man nicht vorstellen. Jeder Sportfan kennt die Seriensiegerin im Schisport: 37 Weltcup Siege, zwei Weltmeistertitel, Sportlerin des Jahres plus Special Award. Als sie 2014 ihre Sportkarriere beendete, war die Edelplakettensammlung auf sieben WM- und vier Olympiamedaillen angewachsen. Seit 2015 heißt Marlies nicht mehr Schild, sondern Raich. Herbert Winkler hat sich mit ihr über die Leichtathletik unterhalten.

### Wenn Du nicht Schifahrerin geworden wärst, welche Sportart hätte Dich dann gereizt?

Wahrscheinlich wäre ich Langläuferin geworden. Mit ca. 12 Jahren musste ich mich entscheiden, was ich machen möchte. Langlauf war auch hoch im Kurs. Es wurde dann der Schisport, wobei ich in meinen Anfangsjahren nicht zu den Siegerinnen zählte.

### Kannst Du – ohne zu googeln – drei aktuelle österreichische Leichtathlet/innen nennen?

Ja. Ivona Dadic, Beate Schrott und natürlich Lukas Weißhaidinger.

Trainingslager in Loipersdorf. Wir waren dort auch viel auf der Laufbahn unterwegs. Schifahren ist ein Schnellkraft- und Kraftausdauersport. Das kann man in der Leichtathletik extrem gut trainieren. Die Laufschule hat bis zum Ende meiner Karriere eine wichtige Rolle in meinem täglichen Trainingsablauf gespielt.

### Was steht für Dich über dem sportlichen Erfolg?

Die Leidenschaft. Wenn man einen Sport ohne Leidenschaft ausübt, kann man noch so erfolgreich sein, für einen selbst fühlt es sich jedoch wertlos an.

### Was macht für Dich einen guten Trainer aus?

Empathie, ein Gespür dafür, wann es welche Reize braucht, ohne sich streng an ein Lehrbuch zu halten, und der Weitblick. Der Trainer muss dem Athleten das Vertrauen geben, dass dieser sich voll auf ihn verlassen kann.

### Welche Leichtathlet/innen aus vergangenen Zeiten sind Dir noch ein Begriff?

Da fallen mir einige ein. Stephanie Graf, Karin Mayr-Krifka, Susanne Pumper, Günther Weidlinger.

### Hat Leichtathletik bei Deinem Training eine Rolle gespielt?

In meinen Jugendjahren war ich im Sommer einige Male mit dem SSM (SchulSportModell) auf

### Verfolgst Du heute noch sportliche Wettkämpfe?

Natürlich. Nicht nur den Schisport. Leichtathletik und Tennis zählen zu meinen Favoriten.





Die Leidenschaft für den Sport. Ich habe mir neue, kleinere Ziele gesetzt, um am Ende wieder das Große zu erreichen. Auch die besondere Herausforderung war ein Ansporn für mich.

Beim Tennis fasziniert mich vor allem die Nervenkraft, die man im Zweikampf braucht und die Konzentration, die man oft sehr lange aufrechterhalten muss. Die Leichtathletik ist natürlich auch sehr technisch, aber vor allem taugt mir die Athletik der Sportler/innen.

### **„Einfädeln“ beim Slalom ist wie ein Fehlstart beim Sprint. Auf einmal ist alles aus. Wie bist Du damit umgegangen?**

„Einfädeln“ ist vor allem mental sehr schwierig zu verkraften. Du bist gerade voll in deinem Element und im Bruchteil einer Sekunde ist alles vorbei. Das fühlt sich irgendwie so an, als würdest du gegen eine Wand fahren. Mir ist es einmal passiert, dass ich mit Startnummer 1 beim ersten Tor eingefädelt habe. Die Bedingungen damals waren perfekt für mich, und ich hätte gewinnen können. Das Rennen war in Amerika. Das war doppelt bitter, denn die weite Reise war umsonst, und auf der Heimreise hast du viel Zeit zum Nachdenken und Ärgern.

Im Slalom darfst du gar nicht daran denken, dass so etwas passieren kann. Meine Strategie war, mich immer voll zu fokussieren und mir und meinem Können zu vertrauen. Manchmal passiert es eben doch, aber das darf man dann gar nicht zu nah an sich heranlassen, sondern muss es wegstecken und weitermachen.

### **Deine Karriere wurde von Brüchen und Rissen begleitet. Was hat Dich motiviert, immer wieder weiterzumachen?**

### **Welches sind für Dich die spannendsten Bewerbe in der Leichtathletik?**

Viele Disziplinen sind spannend. Hochsprung zum Beispiel. Die Technik und Athletik sind so beeindruckend und die Spannung, ob die Stange oben bleibt oder fällt, ist kaum zu überbieten. Alle Laufbewerbe natürlich, wobei mein Favorit der 800-m-Lauf ist. Bei den Positionskämpfen bekomme ich schon beim Zusehen Bauchkribbeln.

### **Welche Disziplin wäre es gewesen, wärst Du Leichtathletin geworden?**

Der 800-m-Lauf. Ich finde die Distanz total spannend. Du brauchst Taktik, Ausdauer, aber auch Schnelligkeit und Schnellkraft. Und ich glaube, ich hätte dafür auch Talent gehabt ...

### **Die Liste Deiner Erfolge und Ehrungen ist beeindruckend. Welche haben Dich emotional am stärksten berührt?**

Mein Comeback-Sieg in Lienz 2009. Ich konnte viele Zweifler eines Besseren belehren. In der Heimat diesen sensationellen Sieg mit einem Riesenvorsprung zu schaffen, war einfach unvergleichlich schön und emotional.



## Sexualisierte Übergriffe im Sport

**Das Thema ist nicht neu – reden wir darüber. Sexuelle Belästigung ist nach wie vor eine der häufigsten Erscheinungsformen von Gewalt, wobei physische und psychische Gewalt nebeneinander stehen. Bei sexualisierten Übergriffen – egal gegenüber welchem Geschlecht – werden meist Männer als Täter benannt. Wie wirkt sich das Thema im Sport aus?**



stereotypen, ein starkes Machtgefälle und hierarchische Unterschiede können ebenfalls zu risikofördernden Momenten führen. Natürlich ist auch Gewalt in Peergroups ein großes Thema, wenn Übergriffe zwischen Gleichaltrigen stattfinden.

### // Welches Verhalten zählt als sexualisierter Übergriff? //

„Ja, es gibt viele Risiken“, sagt Inga Serforts, Ansprechpartnerin zum Bereich „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“ im Deutschen Leichtathletikverband zur Frage nach dem Risikograd in der Leichtathletik. Generell sind bestimmte Sportstrukturen, Situationen und Rahmenbedingungen im Sport risikobehaftet. Übernachtungen in Gruppen, Umkleide- und Duschräume oder Autofahrten zu Wettkämpfen oder Trainingslagern können kritische Situationen erzeugen. Das Thema der Prävention ist – wie beim ÖLV – auch in den DLV-Satzungen positioniert und verankert.

Sport ist ein Zusammenkommen von Menschen, bei dem die Machtverhältnisse zwischen allen betreffenden Personen stark auseinandergehen. In Bereichen, wo leistungsorientierter Sport betrieben wird, kann auch Abhängigkeit von bestimmten Personen entstehen. Geschlechter-

Ein sexualisierter Übergriff ist, wenn mit sexuellen Mitteln Macht gegenüber anderen Personen ausgeübt wird. Dazu gelten nicht nur Handlungen mit körperlichem Kontakt. Auch sexualisierte Worte und Gesten sind Übergriffe. Dazu zählen beispielsweise sexistische Witze, schlüpfrige Komplimente oder das Zeigen von anzüglichen Fotos.

Dabei sind die Grenzen zwischen Gewalt und Machtmissbrauch fließend. Man denke nur an das

Anna Kohl,  
Sportmental-  
coach



Caroline Weber engagiert  
sich bei 100%SPORT



Thema „Upskirting“, das voyeuristische Filmen in den Schritt von Athletinnen, wie es bei den Weltmeisterschaften in Doha vorkam.

## // Tabuisieren ist passé! //

„Der wohl wichtigste erste Schritt ist die Bewusstseins-schaffung und Sensibilisierung. Sexualisierte Gewalt darf kein Tabuthema mehr sein. Eine ‚Das passiert bei uns eh nicht‘-Einstellung vereinfacht Täter/innen ihr Handeln und erschwert Betroffenen, sich zu öffnen.

Die Entwicklung einer Aufmerksamkeitskultur und Vermittlung von Wissen sind die Voraussetzungen für erfolgreiche Prävention“, hebt Anna Kohl hervor. Sie ist Sportmentalcoach und Projektmitarbeiterin im „Erasmus+“-Projekt „CASES“ (Child Abuse in Sport: European Statistics).

In einer Handreichung wird angeregt, dass Vereine zum Beispiel Regelungen und Verhaltensmaßnahmen festlegen sowie eine Vertrauensperson einschulen sollten, die dann im Verein Ansprechpartner/in für die Präventionsmaßnahmen ist.

## // Prävention ist ein wichtiger Schritt //

Prävention setzt immer auch in der Ausbildung zum/r Trainer/in an. Hier sollte eine Sensibilisierung zum Thema mit eingeschlossen werden, damit die Coaches in allen Bereichen auf ihre Tätigkeit im Einzel- und Gruppensport vorbereitet sind.

Inga Serfort meint, dass ein den Doping-Regulierungen ähnliches internationales Regelwerk in Zukunft die Prävention maßgeblich verändern könnte. Anna Kohl unterstreicht diese Meinung, da geregelte Guidelines eine Sensibi-

lisierung des Themas auf breiter Ebene ermöglichen können.

## // Auch in Österreich ist man bereits aktiv //

Ein österreichischer Beitrag dazu ist die Initiative #SchauaufDieLeistung von 100% SPORT. 100% SPORT ist das österreichische Zentrum für Genderkompetenz im Sport.

„Wir möchten mit der Initiative #SchauaufDieLeistung Bewusstsein für die Problematik abwertender Sprache und unangebrachter Sportberichterstattung schaffen“, so die zweifache Olympiateilnehmerin Caroline Weber.

„Auch ich habe als ehemalige Leistungssportlerin selbst Erfahrungen mit unangebrachter Sportberichterstattung gemacht. Wir möchten mit dem # alle Personen im Sport ansprechen ... den Fokus auf die Leistung der Sportler/innen zu setzen und nicht woanders hin.“

## // Wen kann man kontaktieren? //

Eine gute Grundlage zur Umsetzung von Guidelines ist die Handreichung „Für Respekt und Sicherheit“ vom BMKÖS. Dort wird festgehalten, dass der Verein 100% SPORT jederzeit zur Verfügung steht, z.B. als Anlaufstelle für Fragen, Materialien, Referenten/innen, Aktivitäten zu Ausbildungen. Mehr Infos finden sich unter <https://safesport.at>

Auch das Österreichische Bundesnetzwerk Sportpsychologie bietet Beratung und Betreuung an.

Valerie Kleiser

## Internationaler Mix

### Weltklasse in zwei Sportarten

Die 38-jährige US-Athletin **Lolo Jones** war bereits zwei Mal Hallenweltmeisterin über 60 Meter Hürden. Eine olympische Medaille im Hürdensprint verpasste sie aber knapp. Beim Bobfahren klappte es. Immerhin wurde sie 2021 als Anschieberin mit ihrer Landsfrau Kaillie Humphries in Altenberg Weltmeisterin im Zweierbob. Eigentlich hatte sie letztes Jahr für die Qualifikation für Tokyo 2020 über 100 Meter Hürden trainiert.

Die Norwegerin **Therese Johaug** ist seit einigen Jahren die beste Langläuferin der Welt. Bei den Weltmeisterschaften 2021 in Oberstdorf gewann sie vier Goldmedaillen. Dass sie auch auf der Laufbahn schnell ist, zeigte sie bei den „Impossible Games“ in Oslo 2020, als sie die 10.000 Meter mit 31:40,67 Minuten gewann.

Die slowakische Hammerwurf-Rekordhalterin **Martina Hrasnova** (76,90 Meter) trat heuer bei den Europameisterschaften im Gewichtheben an. Sie wurde in der Klasse +87 kg Siebente mit 219 kg im Zweikampf.

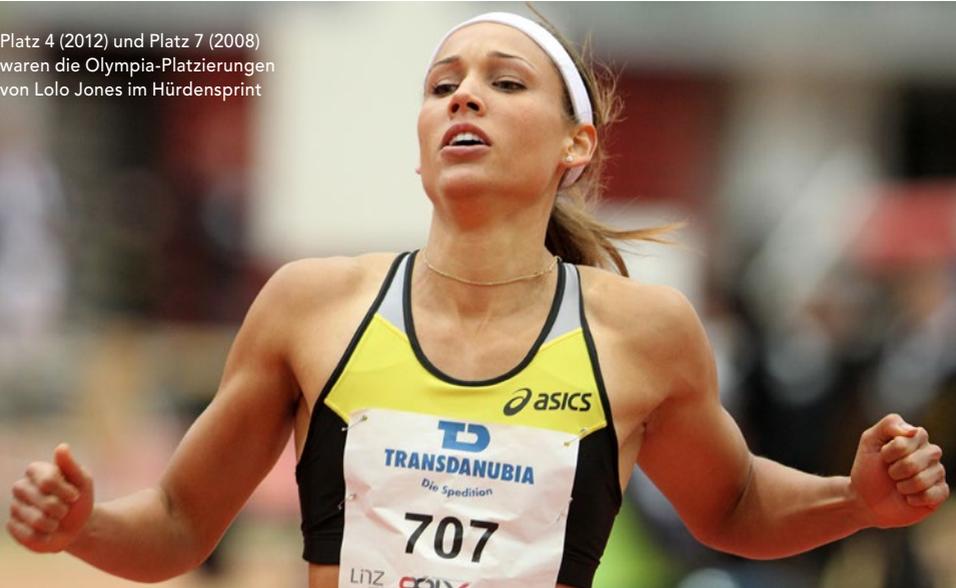
### Zwei Supertalente aus Namibia

Hank Botha aus Namibia trainiert die beiden Athletinnen **Christine Mboma** und **Beatrice Masilingi**. Für die Olympischen Spiele in Japan plant er für beide einen Doppelstart. Mboma über 400 m und 800 m, Masilingi über 200 m und 400 m.

Was zunächst für gerade einmal zwei 17-Jährige schwer erreichbar klingt, scheint mit Blick auf ihre letzten Ergebnisse von 2021 kein Problem zu sein. Über 400 Meter sprinteten die beiden die zwei schnellsten jemals von U20-Athletinnen erzielten Zeiten: Mboma 49,22 s und Masilingi 49,53 s. Über 200 Meter erzielten Masilingi 22,72 s (-0.2) bzw. 22,38 s (+2.7) und Mboma über 800 Meter 2:03,27 Minuten.

Bisher gelang es übrigens nur der Sprintlegende Frank Fredericks, für Namibia olympische Medaillen zu gewinnen. Er belegte in Barcelona 1992 sowie in Atlanta 1996 sowohl über 100 m als auch über 200 m jeweils den 2. Platz.

Platz 4 (2012) und Platz 7 (2008)  
waren die Olympia-Platzierungen  
von Lolo Jones im Hürdensprint





Für Noah Lyles und alle anderen US-Athlet/innen geht es bei den traditionellen US-Trials um die begehrten Olympia-Startplätze. Diese werden von 18. bis 27. Juni am Hayward-Field, dem WM-Austragungsort des nächsten Jahres, stattfinden.

## 200 Meter – Noah Lyles und wer noch?

Am schwierigsten wird es wohl für die US-Athleten über 200 Meter werden, sich für die Olympischen Spiele in Tokio zu qualifizieren. Klarer Favorit ist der amtierende Weltmeister **Noah Lyles**. Mit seiner Bestzeit von 19,50 s ist er auf Platz 4 der Alltime-Liste. Locker angehen kann er die US-Trials Mitte Juni in Eugene aber nicht. Es gibt zwei harte Konkurrenten. In der Hallensaison überraschten die beiden Studenten **Matthew Boling** und **Terrence Laird** bei den NCAA-Meisterschaften mit 20,19 s und 20,20 s auf der 200-m-Rundbahn.

**Kenneth Bednarek** war mit 19,80 Sekunden der zweitschnellste Athlet der Saison 2020. Überraschungen könnte es ebenfalls geben. Der 26-jährige **Tyreek Hill** gewann 2020 mit den Kansas City Chiefs die NFL. Als 18-Jähriger sprintete er die 200 Meter in 20,14 s und will sich heuer ebenfalls für die Olympischen Spiele qualifizieren.

Etwas zu früh wird es noch für **Erriyon Knighton** sein. Er lief letztes Jahr Anfang April als 16-Jähriger die 200 Meter bereits in 20,33 Sekunden. Heuer stieg er mit 20,31 s in die Saison ein. Bisher war nur Usain Bolt als U18-Athlet mit 20,13 Sekunden schneller.

## Die schnellste „Kombiniererin“

Die 21-jährige US-Athletin **Sydney McLaughlin** hat bereits eine Reihe von Erfolgen vorzuweisen.

Über 400 Meter Hürden wurde sie 2015 U18-Weltmeisterin. 2019 in Doha wurde sie Vizeweltmeisterin über diese Strecke, und dazu gewann sie Gold mit der 4 x 400-m-Staffel. Sie hält auch die aktuellen Nachwuchs-Weltrekorde über 400 m (U20: 53,60 s – 2018 und U18: 54,15 s – 2016).



Mit ihrer aktuellen Bestzeit von 52,23 s ist sie nur sieben Hundertstel vom Weltrekord ihrer Landsfrau **Dalilah Muhammad** entfernt. Beide liefen diese Zeiten im Finale in Doha 2019. McLaughlin sprintete im April die 100 Meter Hürden in schnellen 12,86 Sekunden (-0.3). Auch ihre Bestleistungen im Jahr 2018 über die „flachen“ Strecken sind Weltklasse: 200 Meter in 22,39 s (+1.5) und 400 Meter in 50,07 s.

Robert Katzenbeißer

## Kleines Leichtathletik-Lexikon

### „Lauf nach innen“, ist eine oft gehörte Anweisung der Trainer/innen bei Läufen. Wie viel läuft man wirklich länger, wenn man auf Bahn 2 eine Kurve durchläuft?

Es sind rund 3,5 Meter bei jeder Kurve, die eine auf Bahn 2 laufende Läuferin mehr zurückzulegen hat. Daher hat die Anweisung der Trainer/innen, auf der Innenbahn zu laufen, ihre Berechtigung, denn mit Fortdauer eines Rennens können diese zusätzlichen Meter gehörig anwachsen.

### Wie viele Hindernisse sind beim 3.000-m-Hindernislauf zu überqueren?

Insgesamt sind 28 Hindernisse und zusätzlich ist sieben Mal der Wassergraben zu überqueren. Die Hindernisse sind so positioniert, dass pro Runde fünf Hindernisse und immer an vierter Position der Wassergraben überquert werden muss.

### Wie viele ÖLV-Läufer/innen starteten bisher über 5.000 Meter bei den Olympischen Spielen?

Zwei Frauen (Jennifer Wenth 2016 und Susanne Pumper 2000) und fünf Männer (Günther Weidlinger 2004, Dietmar Millonig 1980/88, Helmut Perz und Kurt Rötzer 1952 sowie Fritz Fischer 1936) vertraten bisher Österreichs Farben über 5.000 Meter bei Olympischen Spielen. Die

beste Platzierung erreichte Dietmar Millonig im Jahr 1980, als er in Moskau Sechster wurde. Außer ihm gelang nur Jennifer Wenth in Rio de Janeiro vor fünf Jahren der Finaleinzug.

### Gilt die neue Schuhregel auch für Bahnrennen?

World Athletics hat 2020 eine neue Schuhregelung (TR5) erlassen, die auch bei Rennen auf der Laufbahn zu beachten ist. Demnach sind bei Bahnläufen ab 800 m und länger nur noch Schuhe erlaubt, wo die Sohlendicke 25 mm nicht übersteigt. Athlet/innen, deren Wettkampfschuhe diese Vorgaben nicht erfüllen, wird ein Start verweigert bzw. das Ergebnis nachträglich annulliert, sofern diese Regelwidrigkeit erst nach dem Wettkampf festgestellt werden kann.

### Seit wann ist der Hindernislauf im Programm der Olympischen Spiele?

Bei den Olympischen Spielen 1920 in Antwerpen wurde erstmals der 3.000-m-Hindernislauf ausgetragen, allerdings war damals der Abstand und die Beschaffenheit der Hindernisse noch nicht festgelegt. Das erfolgte durch den Leichtathletik-Weltverband erst in den 1950er-Jahren.

Für Frauen wurde der Hindernislauf erst 1998 vom Welt-Leichtathletik-Verband zugelassen. Aber erst zehn Jahre später war die Disziplin in Peking 2008 erstmals olympisch.

Helmut Baudis

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

Schafft Andreas Vojta über 5.000 m seine zweite Olympia-Qualifikation?



Nachgefragt bei ...

## Matthias Lasch

Matthias Lasch (TGW Zehnkampf Union) zeigte in der heurigen Hallensaison mit einem neuen ÖLV-U18-Rekord im 7-Kampf auf und schleuderte im April den 700-g-Speer erstmals über 60 m. Man kann gespannt sein, was sein Trainerteam mit Hans Dullinger, Roland und Georg Werthner sowie Leo Lasch noch alles mit ihm erreicht. Clara Baudis hat Matthias interviewt.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**  
der Speerwurf.
- **Mein sportliches Ziel für 2021 ist ...**  
7.000 Punkte im Zehnkampf zu knacken.
- **Mein bisher größter Erfolg im Sport war ...**  
der österreichische U18-Hallenrekord im Siebenkampf und die 6.519 Punkte im U18-Zehnkampf 2020.
- **Wenn ich mir einen 5-Kampf selbst zusammenstellen könnte ...**  
würde ich die Disziplinen Speerwurf, Weitsprung, Diskuswurf, Stabhochsprung und 400 m wählen.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainerteam ...**  
ihre Leidenschaft zur Leichtathletik.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**  
Kevin Mayer.
- **Andere schätzen an mir ...**  
meine Hilfsbereitschaft und meinen Humor.



Fotos: GEPA-pictures, Alfred Nevsimal

- **Meine Schwäche ist, dass ...**  
mir schnell langweilig wird.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**  
alle Sportarten, besonders Basketball und Baseball.
- **Der perfekte Start in den Tag ist ...**  
sonntags, wenn ich lang schlafen kann und den Tag mit Musik beginne.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**  
Yacht, Girls und einen Koch.
- **Am liebsten esse ich ...**  
Pulled Beef (smoked).
- **Ein Ort, an den ich gerne verreisen würde, ist ...**  
das Weltall.
- **In einer 4 x 100-m-Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**  
Usain Bolt, Christian Coleman, Leo Lasch (weil er auch gerne mit ihnen laufen würde).

## LTU Graz – Story eines Leichtathletikvereins

Die Vereinsgeschichte des LTU Graz ist noch jung, aber schon erfolgreich. Hinter dem Verein steht ein starkes Trainerteam mit viel Erfahrung und Know-how. Engagement ist sowieso groß geschrieben. Erste Qualifikationen für internationale Nachwuchs-highlights sind in der Vereinschronik bereits vermerkt.

Name des Vereins: Leichtathletik Team Union Graz

Präsident: Arnold Steidl

(Haupt-)Trainer/innen: Christian Röhrling,  
Hans Saufüssl, Barbara Willhuber-Mitter

Anzahl der Mitglieder: 122

Website: <http://www.ltu-graz.at/>

Instagram: ltu\_graz

Vereinspublikation: jährlicher Jahresbericht in  
Printversion

training ist dort keine Corona-bedingte Neuheit. Die klimatisch begünstigte Oase in Graz bietet Trainingsbedingungen wie in südlichen Gefilden – meistens!

Das Team rund um Headcoach Christian Röhrling setzt zu 90 Prozent auf Outdoortraining. Rund 200 kg Eisen werden für das Athletiktraining auf die Bahn geschleppt und dort gehoben, gestoßen oder umgesetzt. Als Ersatz kann auch in den 75 m langen Sprintgang des Universitäts-Sportinstituts ausgewichen werden.

### // Trainerteam mit Erfahrung, Energie und Esprit //

Rund um Christian Röhrling, Nachwuchstrainerin Barbara Willhuber-Mitter und „Ausdauer-guru“ Hans Saufüssl formierte sich ein Team. Insgesamt betreuen 11 Coaches die rund 120 aktiven Mitglieder des Vereins. Dabei ist das Nachwuchstraining das Herz der Vereinsarbeit.

Das Geburtsjahr des LTU Graz war 2016. Die Leichtathletiksektion des Vorgängervereins (USA Graz) wurde eingestellt. Eine kleine Gruppe von Coaches, Eltern und Aktiven startete in das Abenteuer Vereinsgründung. Auf dieser spannenden Reise wurde Vieles neu angedacht. An der Trainingsstätte am Universitätssportzentrum Graz hielt man fest. Diese Sonnenlocation am Rosenhain ist ein atmosphärischer Treffpunkt für ein buntes Publikum aus zahlreichen Sportarten. Outdoor-





„Wir bieten mit einem bestens ausgebildeten Trainerteam ein altersgerechtes, nachhaltiges, freudvolles und leistungsorientiertes Training an. Dabei wollen wir junge Menschen zur Leistung heranführen. In der Leichtathletik ist für jeden und jeder etwas dabei, wenn man die Chance bekommt, es auszuprobieren“, beschreibt Christian Röhrling die Vereinsphilosophie.

Das Angebot reicht vom wöchentlichen Kindertraining ab sechs Jahren über Hobbygruppen bis zum Leistungstraining. Der Mitgliedsbeitrag liegt zwischen 60 und 200 Euro. Nicht nur das Preisgeld, sondern auch die Qualität der Anlagen in Graz, locken jährlich ein internationales Starterfeld zum Sommermeeting, das heuer für den 31. Juli geplant ist.

### **// Orange Füchse, Angebote schärfen, Teamspirit fördern //**

Seit 2016 steht der orange Fuchs symbolisch für den neuen Verein.

„Mit unserem Logo wollten wir uns abheben. Es sollte jung und dynamisch sein und junge Zielgruppen ansprechen“, erklärt Vereinspräsident Arnold Steidl.

„Es ist normal geworden, dass Kinder viele Sportarten ausprobieren. Hier sind wir Passagier! Die Vereinstreuen sind eine aussterbende Rasse, man wird zum Lebensabschnittspartner. Das darf man nicht persönlich nehmen, aber man muss versuchen gegenzusteuern. Es müssen Anreize geschaffen und Erlebnisse generiert werden“, analysiert Christian Röhrling das veränderte Freizeitverhalten von Kindern. Es gilt die Kinder zu

begeistern und das Angebot zu schärfen. Wettkampfformate, die den Teamspirit fördern, können eine Maßnahme dazu sein. Auch Vorbilder sind wichtig.

### **// Erfolge in der jungen Vereinsgeschichte //**

Die junge Vereinsgeschichte ist eng mit den Erfolgen von Melissa Parrella Bastidas verknüpft. Die EYOF-Teilnehmerin von 2017 studiert derzeit an der Loyola University Chicago. Die Studentin für Software Engineering sprang heuer nach überstandener COVID-19-Infektion bereits 5,68 m weit. An ihrem Trainer Christian Röhrling schätzt sie „dass er sich fachlich unglaublich gut auskennt und sich immer neue Mittel und Ideen einfallen lässt, um Techniken zu vermitteln“.

Auch die U18-EM-Teilnehmerin (2018) Viktoria Willhuber und die U20-Elitekader-Athletin Felicitas Zahlbruckner wollen 2021 sportlich vorne mitmischen. Mit Lenia Standfest hat das LTU Graz eine weitere Nachwuchsathletin mit hohem Potential.

„Lenia ist seit zwei Jahren in unserem Verein. Man könnte sagen, sie ist ein neuer Prototyp des Systems. Sie ist schnell und kann diese Fähigkeit im Hürdensprint und im Weitsprung gut umsetzen. Es geht vor allem um ein Mindset. Das kann ein Unterscheidungsmerkmal zwischen gut und sehr gut sein“, blickt der Cheftrainer in die sportliche Kristallkugel.

Der eingeschlagene Weg hat erfolgreich begonnen. Man wird ihn beim LTU Graz konsequent weitergehen.

Olivia Raffelsberger



## Martin Steinbauer

**Als Athlet war er bei sieben Europameisterschaften, der Universiade, der Studenten-Cross-WM und den Militärweltspielen dabei. Er gewann sechs Staatsmeistertitel und stellte Wiener Landesrekorde über 3.000 m, 5.000 m und 3.000 m Hindernis auf. Eine imponierende Karriere. Dem Sport ist er erhalten geblieben.**

**D**abei wollte Martin Steinbauer als Kind eigentlich Feuerwehrmann werden. Dann kam er durch die Neunkirchner Schulmeisterschaften mit dem Sport in Kontakt. Daraus wurde eine Leidenschaft und ein Beruf. Heute wohnt Martin in Wien, ist Familienvater, arbeitet als Trainer und ist Produzent von Parallettes, kleinen Turn-Barren, die innovativ als Trainingsgeräte eingesetzt werden können.

### // Kellner, Student und Spitzensportler //

„Ich konnte mich gut quälen“, zählt Martin eine seine Stärken auf der Bahn auf. Er gab und gibt noch heute alles. Martin absolvierte ein Studium der Sportwissenschaften, machte die staatliche Leichtathletiktrainer- und Diplomtrainerausbildung und dazu noch eine Ausbildung für Sportphysiotherapie.

„Ich komme aus ärmlichen Verhältnissen. Die Ausbildungen habe ich als Kapital gesehen, und sie waren mir extrem wichtig“, analysiert Martin rückblickend seine harte Studienzeit, in der er zweimal am Tag trainierte. Zusätzlich zum Bezug einer Studienbeihilfe arbeitete er, um sein Leben zu finanzieren. Fast wie ein Credo betont er, wie wichtig es ist, neben dem Sport auch ein zweites Standbein aufzubauen.

Bis zur Teilnahme an der Hallen-EM 2002 in Wien kellnerte er manchmal bis fünf Uhr früh. Mittlerweile weiß Martin, und dies ist auch seine

Trainerphilosophie, dass Erholung ebenso wichtig ist, um ans Ziel zu kommen.

### // Die Liebe zum Laufen ist geblieben //

Schon früh nach seinem Studium betreute Steinbauer Läufer/innen. Er war Athletiktrainer von Dominic Thiem und von Spielern des österreichischen Tennisverbandes. Seit 2015 ist Martin im ÖLSZ Südstadt Athletiktrainer von Sportler/innen aus den verschiedensten Sportarten. Darunter sind Radsportler und Triathleten genauso vertreten wie Judokas, Segler oder Kitesurfer. Seit 2016 betreut er den Junioren-Vize-Weltmeister im Modernen Fünfkampf, Gustav Gustenau, und seit 2018 auch Markus Weber, den derzeit besten militärischen Fünfkämpfer.



EM 2006 in Göteborg

Die Liebe zum Laufen ist Martin geblieben. Er coacht Luca Sinn, Paul Scheucher, Michi Stulik und Lukas Becht sowie einige Hobby-Marathonläufer. An manchen Tagen steht er vor 5 Uhr auf, hin und wieder endet die Arbeit erst um 19 Uhr. Pausen nutzt er für Trainingsplanungen und -auswertungen oder für eine kurze Sporteinheit.

„Mir geht es durch den Sport besser, ich bin ausgeglichen, entspannt und kreativ. Sitze ich vor einem weißen Papier, fällt mir wenig ein. Sitze ich am Fahrrad, muss ich manchmal alle 10 Minuten stehenbleiben und mir Ideen notieren. Außerdem will ich ein Vorbild für lebenslanges Sporttreiben sein“, fasst Martin, der heuer 41 Jahre wird, zusammen.

Als Aktiver waren sein Wiener Rekord im 5.000-m-Lauf in 13:36,63 min, als Trainer die Teilnahme von Luca Sinn bei der Europameisterschaft 2018 die herausragenden Momente.

„Als Athletiktrainer ist man immer Teil eines Teams und teilt die Erfolge. In unserer Schwimmgruppe gibt es drei Aktive mit Olympialimits und etliche, die sehr knapp dran sind“, gibt er Einblicke in seine Trainererfolge in anderen Sportarten.

## // Ein Rucksack voll Erfahrungen zum Weitergeben //

Martin hat in seiner Karriere von seinen ehemaligen Trainern (Sander, Langer, Lilge und Millonig) und in der Zeit, als er sich selbst trainierte, viel gelernt.

„Damals habe ich kleine Verletzungen nicht ernst genommen, mit Schmerzen weiter trainiert und aus heutiger Sicht sicher zu wenig Zeit in Verletzungsprävention gesteckt“, resümiert er, warum er sich 2009 vom Leistungssport zurückzog und begann, sich intensiv mit Verletzungsvorsorge zu beschäftigen. Diese Erfahrung wendet



Martin Steinbauer trainiert auf den von ihm produzierten Parallettes

Steinbauer bei allen seinen Schützlingen an. Auch kennt er Triumphe und Niederlagen.

„Beides waren für mich wertvolle Erfahrungen, unfassbare Gefühlsausbrüche! Nach einem gelungenen Lauf, die ganze Welt umarmen zu wollen, ist einfach ein totaler Ausnahmezustand. Genauso, wie wenn man alles gibt, und es dennoch zu wenig ist.“

## // Nutze den Tag //

Insgesamt hat Martin gelernt, dass Körper und Geist sowohl harte Arbeit als auch Erholung brauchen, um langfristig gut und gesund zu sein. Sein Motto „Nutze den Tag“ bezieht sich auch darauf, jeden Tag zu genießen, denn die Zeit im Leistungssport geht schnell vorüber.

Um sich zu erholen, verbringt Steinbauer die Wochenenden mit seiner Familie bei Wanderungen. Dann werden Blumen, Bäume oder Schmetterlinge bestimmt und wird nach Tierspuren oder Pilzen gesucht. So sammelt der ehemalige Spitzenläufer auch Kraft für zukünftige Vorhaben. Zum Beispiel, eine Fortbildung zum Einsatz von Parallettes anzubieten.

Julia Siart-Amstätter

# BECOME YOUR POTENTIAL



**POLAR IGNITE**  
FITNESSUHR

#BLOODSWEATANDDATA

**POLAR**®

## Alltime-Weltbestenlisten

Karl Graf hat dem ÖLV eine interessante Statistik zur Verfügung gestellt. Die besten Platzierungen von ÖLV-Athlet/innen in den Top 1.000 der Alltime-Weltbestenlisten. Diese Platzierungen sind nicht in Stein gemeißelt, da einerseits immer wieder neue Leistungen hinzukommen, und andererseits andere Ergebnisse wegen Doping-Vergehen oder anderer Regelwidrigkeiten nachträglich annulliert werden. Hinzufügen muss man auch, dass Disziplinen wie Weitsprung und Diskuswurf seit über 100 Jahren unverändert im Bewerbsprogramm der Leichtathletik Platz finden, es den Siebenkampf der Frauen aber erst seit Beginn der 1980er-Jahre gibt, und der Schwerpunkt des Frauenspeers mit Beginn des Jahres 1999 nach vorne verlegt wurde. Daher sind diese beiden Disziplinen noch relativ „jung“.

### Die Top-100-Platzierungen bei den Männern sind:

44. **Lukas Weißhaidinger** Diskus 68,98 m
46. **Mark McKoy** 110 Meter Hürden 13,14 s
98. **Günther Weidlinger** 3.000 Meter Hindernis 8:10,83 min

### Die Top-100-Platzierungen bei den Frauen sind:

38. **Ludmila Ninova** Weitsprung 7,09 m
49. **Verena Preiner** Siebenkampf 6.591 Pkte.
- Victoria Hudson** Speerwurf 64,68 m
58. **Ivona Dadic** Siebenkampf 6.552 Pkte.

(Stand: 1. Mai 2021)

Der gebürtige Kanadier Mark McKoy wurde nach einer zweijährigen Dopingsperre im Jahr 1992 Olympiasieger im 110-m-Hürdenlauf und erhielt im Jahr 1994 die österreichische Staatsbürgerschaft. Als Kanadier lief er 1993 seine Bestzeit mit 13,08 s (Platz 34 im Alltime-Ranking). Die meisten ÖLV-Platzierungen unter den Top 1.000 gibt es übrigens im Zehnkampf der Männer mit zehn Athleten. Bei den Frauen über 100 m Hürden sind es sieben Athletinnen.

## Rekorde & Bestleistungen

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

**Lisa Gruber** (geb. 2004, LAC Amateure Steyr)  
**Stabhochsprung U18, U20 Halle: 4,02 m – 17.2.2021 Wien** / Alt: 3,88 m Lisa Gruber (2021)

**Kevin Kamenschak** (geb. 2004, ATSV Linz LA)  
**1.500 m U18 Halle: 3:52,69 min – 20.2.2021 Linz** / Alt: 3:52,88 min Wolfgang Fritz (1985)

**Emil Bezecny** (geb. 2004, DSG Wien)  
**5-km-Straßenlauf U18: 14:44 min – 11.4.2021 Mooskirchen** / Alt: 14:52 min Emil Bezecny (2020)

**Sebastian Frey** (geb. 2002, DSG Wien)  
**10-km-Straßenlauf U20: 30:31 min – 11.4.2021 Mooskirchen** / Alt: 31:47 min Manuel Innerhofer (2014)

**Victoria Hudson** (geb. 1996, SV Schwechat)  
**Speerwurf Allgem. Klasse: 64,68 m – 26.4.2021 Eisenstadt** / Alt: 61,43 m Elisabeth Pauer (2010)



Foto: ÖLV/Lukas Kandlbauer

## IMPRESSUM

**Herausgeber & Inhaber:** Österr. 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, Mag. Olivia Raffelsberger, Bernhard Rauch, MA, Mag. Julia Siart-Amstätter, Dr. Herbert Winkler | **Layout:** SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at  
**Internet:** www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

# AUSTRIAN SPORTS RESORTS BSFZ AUSTRIA



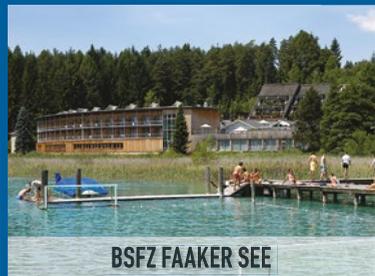
Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH



BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS



BSFZ KITZSTEINHORN



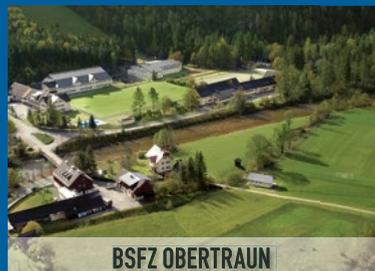
BSFZ FAAKER SEE



BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN



BSFZ SÜDSTADT



BSFZ OBERTRAUN

**TOP-LOCATION FÜR  
TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHE  
N, SKIKURSE UND SEMINARE**

**DIE SCHÖNSTEN  
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

**[www.sportinklusive.at](http://www.sportinklusive.at)**