AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

05 | 2019

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Gold beim EYOF in Baku

Seite 21

Weltklasse Weißhaidinger

Seite 10-11

Vorschau
Leichtathletik-WM in Doha

Seite 4

Foto: GEPA-pictures

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

Top-Leistung von Beate Schrott

Fotos: GEPA-pictures, privat

Beim Messe Ried Austrian Top Meeting trommelte Beate Schrott eindrucksvolle 13,03 s über 100 m Hürden auf die Tartanbahn. Es war ihre schnellste Zeit seit 2015, wo sie in Bellinzona (SUI) 12,92 s lief.

INHALT

Leichtathletik-WM in Doha: Countdown 4
Verena Preiner – Einsichten und Aussichten 8
The Match – Weißhaidinger besiegte alle 10
Weißhaidinger sensationell in Brüssel 11
Technik, Training & Trends:
Der schnelle Sprint 12
WM-Bronze für 50 km-Damenteam 17
Internationaler Mix 18
EYOF in Baku – wieder Gold für Österreich .. 21
Geschlechtskontrollen im Sport 22
ULC Weinland – Story eines LA-Vereins 24
Nachgefragt bei Florian Herbst 26
Statistik 27

Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Der Sommer hat dem ÖLV eine Goldmedaille, internationale Top-Platzierungen und Rekorde beschert. Das kann man auf den folgenden Seiten nachlesen. Jetzt nimmt der Herbst Fahrt auf. Die Weltmeisterschaften in Doha stehen vor der Tür. Unsere Athletinnen und Athleten werden am Persischen Golf nicht als Zaungäste, sondern als aussichtsreiche Player gehandelt.
Hannes Gruber beschreibt, was die Akteure in Katar und uns Zuschauer zu Hause erwartet. Weißhaidinger, Österreichs Diskus-Star, wurde in der Diamond League mit Spitzenplätzen vorstellig. Helmut Baudis hat das mitverfolgt. Dazu können Neugierige erfahren, wie Verena Preiner die Welt abseits des Siebenkampfes sieht. Mit ihr wurde ein „Sommergespräch" geführt.
Wer über die verworrene Situation zur Geschlechtsbestimmung in der internationalen Leichtathletik mehr erfahren will, wird bei den Trackstories fündig. Olivia Raffelsberger beschreibt das Vereinsleben des ULC Weinland, und für Sprintcoaches gibt es einen Fortschrittsbericht zu Methoden und Trends des Kurzstreckentrainings. Interessantes über die internationale Szene und die Jahres-Bestenliste sind sowieso immer dabei.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Herbert Winkler

Leichtathletik-WM in Doha – Der Countdown läuft

In wenigen Tagen beginnen die 17. Leichtathletik-Weltmeisterschaften. Erstmals finden diese Titelkämpfe der IAAF in Katar statt. Die außergewöhnlichen klimatischen Bedingungen im wohlhabenden Wüstenemirat am Persischen Golf erfordern besondere Maßnahmen. Die Temperaturen können selbst im Oktober – bei null Regentagen – noch über 40 Grad erreichen.

„Das alles ist neu und aufregend", sagte IAAF-Präsident Sebastian Coe im Mai anlässlich des Diamond League Meetings in Doha. 2.000 Athletinnen und Athleten aus mehr als 200 Nationen werden in 49 Disziplinen um die WM-Medaillen kämpfen. Österreich ist mit vier aussichtsreichen Athleten vertreten.

Die WM in Doha dauert zehn Tage. Das ist um einen Tag länger als 2017 in London. Neu im WM-Programm ist eine Mixed-Staffel über 4 x 400 Meter. Zudem finden der Siebenkampf der Frauen und der Zehnkampf der Männer erstmals parallel an den gleichen Tagen statt. Aufgrund der zu erwartenden Temperaturen werden die Qualifikationen am Nachmittag und die Final-Entscheidungen am Abend ausgetragen. Start der Marathon-Bewerbe ist jeweils um 23:59 Uhr Ortszeit (22.59 Uhr MESZ). Die Siebenkämpferinnen werden den abschließenden 800-Meter-Lauf um 00:05 Uhr (23.05 Uhr MESZ) bestreiten.

Stadion mit innovativem Kühlsystem

Auch sonst gibt es jede Menge Neuerungen. Alle Stadionbewerbe finden im Khalifa International Stadium statt. Das Nationalstadion Katars wurde 2014 bis 2017 stufenweise renoviert (Mondo-Belag, 40.000 Sitzplätze). Ein innovatives Kühlsystem in der Arena soll dafür sorgen, dass die Akteure bei 22 bis 24 Grad Spitzenleistungen erbringen können, auch wenn die Außentemperaturen die 40-Grad-Marke übersteigen. Auch der Warm-Up-Bereich im angrenzenden Aspire Dome wird gekühlt. Lediglich das Aufwärmfeld für die Werfer ist nicht klimatisiert.

„Eine schwierige Situation", sagt Speerwurf-Olympiasieger Thomas Röhler gegenüber dem Tagesspiegel. „Wir kommen dann vom sehr, sehr warmen Aufwärmplatz ins sehr, sehr kühle Stadion."

Aufgrund der großen Temperaturunterschiede zwischen innen (Hotel, Mall, Shuttle, Aspire Dome etc.) und außen ist besondere Vorsicht geboten. ÖLV-Ausstatter ERIMA hat unser Team den Anforderungen entsprechend eingekleidet.

Marathon mit Lemawork Ketema auf einem Wendekurs

Der vierspurige Boulevard „Corniche", direkt am Persischen Golf, wird der Austragungsort der Marathonbewerbe. Auf einem 3,5-km-Wendekurs werden sechs Runden zu je sieben Kilometer unter Flutlicht gelaufen. Die Startzeit um Mitternacht fällt exakt in die Tageszeit mit der höchsten Luftfeuchtigkeit. Von den vier für die Weltmeisterschaft qualifizierten österreichischen Marathonläufern wird nur Lemawork Ketema an den Start

Lemawork Ketema beendete den Hitzemarathon bei der EM in Berlin auf Platz 8

Verena Preiner verbesserte in Ratingen den ÖLV-Rekord im Siebenkampf auf 6591 Punkte

Fotos: GEPA-pictures, ÖLV/Dario Glavas

gehen. Peter Herzog, Valentin Pfeil und Eva Wutti ziehen einen schnellen Herbstmarathon in Berlin (Herzog, Pfeil) bzw. Valencia (Wutti) vor. Mit dem neuen ÖLV-Rekord von 2:10:44 Stunden in Wien hat Ketema auch sein Olympiaticket bereits gelöst. Da bei den Olympischen Spielen Anfang August 2020 in Tokio ähnliche Temperaturen zu erwarten sind, wird der WM-Start in Doha ein guter Test für ihn sein. Der EM-Achte 2018 wird von einem vierwöchigen Höhentraining in Ostafrika direkt nach Doha anreisen.

Dadic, Preiner und Weißhaidinger in den Top-8 der Meldelisten

Im Zehnkampf der Männer und im Siebenkampf der Frauen werden nur 24 Startplätze vergeben. Das ist das kleinste Teilnehmerfeld aller Bewerbe, mit Ausnahme der Staffeln. In London 2017 waren noch 32 Mehrkämpfer zugelassen. Ivona Dadic und Verena Preiner haben sich mit einem fulminanten Auftritt Ende Juni bei der IAAF Combined Events Challenge in Ratingen auf Platz sechs und acht der aktuellen Weltrangliste katapultiert. Damit sind beide auch für die Olympischen Spiele in Tokio qualifiziert.

Nach den Spitzenergebnissen bei der Diamond League und dem Sieg beim kontinentalen „Match" Europa-USA zählt Lukas Weißhaidinger zum engeren Favoritenkreis für eine Medaille.

„Ich vertraue meinem Trainer Gregor Högler voll und ganz, dass es ihm gelingt, die Formkurve ideal auf Doha auszurichten", sagt unser Eliteathlet. Mit Platz drei in der Meldeliste hinter dem Schweden Daniel Ståhl und Fedrick Dacres aus Jamaica kann der EM-Dritte von 2018 mit viel Selbstvertrauen nach Doha reisen.

Die Vorzeichen für ein erfolgreiches Abschneiden unseres kleinen Teams stehen gut. Noch nie waren bei Weltmeisterschaften drei Athleten in den Top-8 der Meldelisten. Lemawork Ketema hat im Vorjahr beim EM-Marathon in Berlin bewiesen, dass er auch bei hohen Temperaturen gut performen kann.

Erstmals WM-Prämien durch Helvetia

Nach jahrelangem Druck der Verbände, Athletenmanager und der Athletenkommission lässt die IAAF erstmals bei Weltmeisterschaften einen Teamsponsor zu. Mit dem Versicherungsunter-

Foto: Helvetia/Christian Dusek

Ivona Dadic und Lukas Weißhaidinger
mit Helvetia-Vorstandsdirektor Thomas Neusiedler
bei der Präsentation der WM-Prämien

nehmen Helvetia konnte der Österreichische Leichtathletik-Verband einen Partner für die WM in Doha und auch bereits für die Olympischen Spiele in Tokio gewinnen. Erstmals wird es für Medaillen ein Prämiensystem geben. Für WM-Gold werden 75.000, für Silber 50.000 und für Bronze 25.000 Euro ausbezahlt. Eine Premiere im österreichischen Sport und eine Auszeichnung für die österreichische Leichtathletik.

Im Vorfeld der WM werden beim IAAF Congress die Mitglieder des Councils für die nächsten vier Jahre gewählt. Sebastian Coe steht vor seiner Wiederwahl als IAAF-Präsident. Spannend wird die Wahl der weiteren Vorstandsmitglieder. Die in Lissabon lebende österreichische Athletenmanagerin Valentina Fedjuschina, sie hält noch immer den österreichischen Kugelstoßrekord, wurde vom ÖLV für einen der 13 Plätze im Council nominiert.

Die Weltmeisterschaften 2017 in London waren in jeder Hinsicht ein Erfolg. Volle Ränge, fantastische Stimmung, perfekte Organisation. Ob das Premium-Produkt der Leichtathletik auch in Katar erfolgreich sein wird, wird sich in den kommenden Wochen zeigen.

Hannes Gruber

Doha 2019 Websites und Social Media:

- Website IAAF: https://www.iaaf.org/competitions/iaaf-world-championships
- Website LOC: https://iaafworldathleticschamps.com/doha2019

https://www.facebook.com/IAAFDoha2019
@IAAFDoha2019
https://www.instagram.com/IAAFDoha2019

BEWERBE DER ÖLV-ATHLETINNEN UND -ATHLETEN:

Datum	Ortszeit	MESZ	Bewerb	Athleten
28.09. (Sa)	16:15	15:15	Diskus Qualifikation (Gruppe A)	Weißhaidinger (?)
	17:45	16:45	Diskus Qualifikation (Gruppe B)	Weißhaidinger (?)
30.09. (Mo)	21:25	20:25	Diskus Finale	Weißhaidinger
02.10. (Mi)	17:05	16:05	100 m Hürden (7-Kampf)	Dadic, Preiner
	18:15	17:15	Hoch (7-Kampf)	Dadic, Preiner
	20:30	19:30	Kugel (7-Kampf)	Dadic, Preiner
	21:50	20:50	200 m (7-Kampf)	Dadic, Preiner
03.10. (Do)	18:15	17:15	Weit (7-Kampf)	Dadic, Preiner
	20:10	19:10	Speer (7-Kampf)	Dadic, Preiner
	00:05	23:05	800 m (7-Kampf)	Dadic, Preiner
05.10. (Sa)	23:59	22:59	Marathon	Ketema

Helvetia Sponsoring

helvetia.at

Engagement.
Leidenschaft.
Bis ins Ziel.

einfach. klar. helvetia
Ihre Schweizer Versicherung

Verena Preiner – Einsichten und Aussichten

Als ich 2014 zum ersten Mal mit Verena sprach, hatte sie gerade bei der Junioren-WM in den USA 5.530 Punkte erkämpft. Auf die Frage, welche Träume sie für ihre sportliche Karriere hat, sagte sie damals: „6.000 Punkte sind mein Fernziel im Siebenkampf." Diesen Traum hat sie 2016 bei den Europameisterschaften in Amsterdam wahr gemacht. Heuer hat sich die 24-Jährige mit 6.591 Punkte in die Weltspitze katapultiert. Wie wird das weitergehen?

Was sie denkt und wie sie tickt, darüber habe ich mit ihr ein „Sommergespräch" geführt.

ÖLV: Was ist dein größtes Talent neben dem Sport?

Verena: Ich würde mich als ehrgeizig und perfektionistisch sehen. Ob man das als Talent bezeichnen kann, weiß ich nicht. Es hilft mir jedenfalls im Leben, egal ob im Sport oder beim Studium.

ÖLV: Stehst du unter Erfolgsdruck?

Verena: Nein. Alles, was Spaß macht, macht keinen Druck, und der Sport macht mir großen Spaß.

ÖLV: Womit kann man dich verletzen?

Verena: Das kam noch nicht vor. Vielleicht liegt das daran, dass ich ein harmoniebedürftiger Mensch bin, der Konflikte nicht mag. Wenn jemand hinterhältig oder falsch zu mir wäre, wäre ich sicher verletzt.

ÖLV: Was war das Mutigste, was du je getan hast?

Verena: Dass ich mit 15 Jahren von zu Hause weg und nach Linz gegangen bin. Ich wollte mich ganz dem professionellen Sport widmen, auch auf die Gefahr, dass das schief geht.

ÖLV: Was macht dir schlechte Laune?

Verena: Da fällt mir nichts ein. Nein, stimmt nicht. Wenn ich Hunger habe, werde ich grantig.

ÖLV: Wann wirst du nervös?

Verena: Vor einem Interview oder vor öffentlichen Auftritten.

ÖLV: Was würdest du dir gerne abgewöhnen?

Verena: Man kann sagen meine häusliche Ordnung ist noch Work in progress. Das nervt mich.

ÖLV: Was ist deine schönste Zukunftsversion?

Verena: Dass mir der Dreischritt Sport, Familie und Beruf gut gelingt. Ich möchte noch bis zu

Verena Preiner und ihr langjähriger Trainer Wolfgang Adler

den Olympischen Spielen in Los Angeles im Jahr 2028 Leistungssport betreiben.

ÖLV: Was beschäftigt dich gerade?
Verena: Momentan sind all meine Aktivitäten auf die Weltmeisterschaft in Doha ausgerichtet.

ÖLV: Was steht für dich über den Erfolg?
Verena: Ganz sicher mein Freund und meine Familie. Meine jetzige und später meine eigene Familie. Auch wenn es lustig klingt, vier Kinder wären mein familiärer Traum.

ÖLV: Welcher Versuchung kannst du nicht widerstehen?
Verena: Schokolade. Glücklicherweise habe ich einen toleranten Ernährungsberater. Schlafen ist auch ein Faible von mir.

ÖLV: Was kannst du heute besser als früher?
Verena: Ich bin heute geduldiger und ruhiger als früher.

ÖLV: Wann wirst du ungeduldig?
Verena: Wenn jemand trödelt und ich dadurch Stress bekomme.

ÖLV: Was langweilt dich?
Verena: Ein Fußballspiel anschauen.

ÖLV: Was war deine letzte Notlüge?
Verena: Ich habe viel Stress gehabt und hatte daher keine Zeit, das Geschirr abzuwaschen.

ÖLV: Wofür bist du deinen Eltern dankbar?
Verena: Dass sie meinen sportlichen Weg mit mir gegangen sind und mich immer unterstützt haben.

ÖLV: Wofür bist du deinem Trainer dankbar?
Verena: Für seine Geduld und seinen Glauben an mich und für sein systemisches Training.

Herbert Winkler

Verena Preiner voll fokusiert

Fotos: Dario Glavas, GEPA-pictures

The Match – Weißhaidinger besiegte alle

Rechtzeitig vor den Weltmeisterschaften in Doha befindet sich Diskus-Ass Lukas Weißhaidinger in absoluter Bestform. Bei „The Match" in Minsk holte er in seiner Disziplin den Sieg für Europa. Und das mit über zwei Metern Vorsprung vor dem Zweitplatzierten.

Fotos: A.Kiselev/Jean-Pierre Durand

Der zweitägige Zweikampf Europa gegen die USA war der letzte große Bewerb vor den Weltmeisterschaften in Doha. Dabei nahmen an jeder Disziplin vier europäische Vertreter und vier Athleten aus den USA teil: 30 Disziplinen, 300 Athletinnen und Athleten. Austragungsort war das nationale Olympiastadion in der weißrussischen Hauptstadt.

Lukas reiste als Führender der Meldeliste mit seinem Trainer Gregor Högler nach Minsk. Diese Favoritenrolle bestätigte der Oberösterreicher eindrucksvoll. Nicht nur auf Grund der besten Weite aller Genannten hatte er diese inne, sondern weil er sich die gesamte Saison über in einer äußerst bestechenden Form präsentierte.

Beim ersten kontinentalen Vergleichskampf zwischen den USA und Europa steigerte sich der ÖLV-Rekordhalter am 10. September in Minsk noch einmal und setzte seiner bis dahin bereits grandiosen Saison die Krone auf. Mit starken 67,22 m distanzierte er den zweitplatzierten Polen Piotr Malachowski um knapp zweieinhalb Meter. Der Dritte, Ola Stunes Isene, war bereits mehr als drei Meter dahinter. Für seinen Sieg, der dem europäischen Team neun Punkten brachte, bekam das ÖLV-Ass zusätzlich 7.000 USD Preisgeld. Lukas zeigte sich sehr zufrieden:

„Ich bin topfit, und meine Wettkampf-Form ist richtig gut. Im Vergleich zum Vorjahr – und das war ja schon sehr gut mit Europameisterschafts-Bronze – habe ich mich nochmals deutlich gesteigert. Das ist einfach cool."

Das Duell gegen die USA entschieden die Europäer mit 724,5 zu 601,5 Punkten klar für sich.

In dieser Saison schlug Lukas bereits alle, ausgenommen den schwedischen Weltjahresbesten Daniel Ståhl. Es gilt nun die Top-Form bis zu den Weltmeisterschaften in Doha zu konservieren, um im Wüstenemirat dann zum größten Wurf der Saison auszuholen. Der ausgeklügelte Plan seines Trainers liegt sicher schon parat.

Bernhard Rauch

Weißhaidinger sensationell in Brüssel

Österreichs Diskuswurf-Ass Lukas Weißhaidinger krönte mit seinem zweiten Platz in Brüssel am 6. September seine großartige Saison in der IAAF Diamond League.

Noch nie zuvor in der Geschichte der Königsklasse der Leichtathletik konnte ein österreichischer Athlet diese Fülle an Spitzenleistungen abrufen. Nach Platz 2 Anfang Mai in Doha folgten zwei dritte Plätze in Stockholm (30. Mai) und Rabat Mitte Juni sowie ein sechster Platz im Juli in London. Wobei die Leistung in der britischen Hauptstadt bereits vom WM-Vorbereitungstraining beeinflusst war. Beim Saisonfinale im Brüssel Anfang September war Weißhaidinger dann wieder in Top-Form.

Souveräner Zweiter

Der Athlet von Trainer Gregor Högler startete gut und lag nach 65,66m im zweiten Durchgang stets auf dem Silberrang. Im sechsten Versuch gelang dann sogar noch eine Verbesserung auf 66,03 Meter. Einzig der Schwede Daniel Ståhl, Vize-Weltmeister, Jahres-Weltbester und Saison-Dominator, war mit zwei Würfen über 68 Meter außer Reichweite. Vorjahrssieger Fedrick Dacres (JAM), Welt- und Europameister Andrius Gudzius (LTU), Ex-Weltmeister Piotr Malachowski (POL) und Olympiasieger Christoph Harting (GER) kamen allesamt nicht an Lukas Weißhaidinger heran.

Höchstes Karriere-Preisgeld

Versüßt wurde die Spitzenleistung mit einem Preisgeld von 20.000 Dollar, dem höchsten seiner bisherigen Karriere. Erfolgstrainer Gregor Högler bewertet die Leistung seines Schützlings wie folgt und blickt bereits auf die WM in Doha Ende September voraus: „Dieser Erfolg ist mit der EM-Bronzemedaille von Berlin auf eine Stufe zu stellen. Beim Diamond League-Finale waren alle Top-Leute da. Nur Daniel Ståhl war nicht zu biegen (wie eigentlich schon die ganze Saison über), alle anderen hat Luki in Schach gehalten. Das ist sehr speziell, lässt sich nicht hoch genug bewerten. Tatsache ist aber auch, dass bei der WM im Finale zwölf Leute auf's Stockerl wollen, aber nur drei Platz finden. Dacres, Gudzius und Malachowski waren in Brüssel alle in Schlagdistanz. Da geht's um wenige Zentimeter."

Helmut Baudis

Fotos: Jean Pierre Durand

Der schnelle Sprint

Im Jahr 1960 lief der Deutsche Armin Hary die 100 m in genau 10,0 Sekunden. Danach wurde er in Rom Olympiasieger. Im selben Jahr stellte Elmar Kunauer mit 10,4 Sekunden einen neuen österreichischen Rekord auf. Den Weltrekord im Frauensprint hielt damals die „Schwarze Gazelle" Wilma Rudolph mit 11,2 sec. Ulla Flegel war die schnellste Österreicherin mit 12,2 sec. Die Zeiten waren noch handgestoppt.

Einstweilen haben sich die Zeiten in wahnwitzige Regionen gesteigert. Der Weltrekord von Usain Bolt über 100 m liegt bei unglaublichen 9,58 Sekunden. Österreichs Bester ist derzeit Markus Fuchs mit 10,30 sec. Die aktuell schnellste Österreicherin ist Alexandra Toth. Sie hat 11,43 Sekunden im Stammbuch stehen. Zusammen waren beide in der Trainingsgruppe von **Victoria Schreibeis**. Sie war selbst eine sehr erfolgreiche Hürdensprinterin und lief die klassische 100-m-Strecke in 11,81 sec. Victoria kennt das Setting eines modernen Sprinttrainings wie kaum eine andere.

„Das Training von Sprintern ist vielfältig. Das spezielle Schnelligkeitstraining braucht eine gut dosierte Grundlagenausdauer, da der Körper für die Gesamttrainingsbelastung vorbereitet werden muss", beschreibt Victoria die Aufbauarbeit.

Ob es als Sprinter eine körperliche Kernkompetenz braucht, ist von physiologischer Seite längst beantwortet. Schnelle Läuferinnen und Läufer sind mit Fast-Twitch-Fasern gesegnet. Diese „weißen" Muskelfasern weisen einen geringeren Myoglobin- und somit Sauerstoffgehalt auf. Im Gegensatz zu den roten Fasern können sie Energie sehr schnell und kurzfristig bereitstellen. „Weiße" Muskelfasern haben großes Wachstumspotential. Ihre Größe und damit ihr Masseanteil kann trainiert werden. Diese Erkenntnis ist für das moderne Training mitentscheidend.

„Anders als früher besteht das Sprinttraining heute rund um das Jahr aus einem Mix aus

Fotos: GEPA-pictures

Schnelligkeits- und Krafttraining, wobei das Verhältnis etwa 60 zu 40 ist. Sie gehen Hand in Hand mit dem Training der explosiven Schnellkraft. Die Trainingspläne sind aber immer individuell abzustimmen, vor allem, wenn Läufer sowohl die Hallen- wie auch die Freiluftsaison bestreiten", analysiert Viktoria die Periodisierungen. Dann überrascht sie mich mit der Aussage:

„Frauen brauchen oft mehr Krafttraining als Männer, um ihre „weißen" Muskelfasern zu vergrößern. Das ist physiologisch auch durchaus machbar, denn Frauen halten mehr aus", ergänzt sie lächelnd.

Der Kurzstreckenlauf hat eine eigene Partitur. Der Wettkampf beginnt mit einer Schlüsselstelle, bei der schon eine Vollkatastrophe eintreten kann. Ein Fehlstart macht aus einem Alles ein Nichts. Man darf beim Start weder lang sitzen noch früh starten. 0,100 Sekunden wäre die ideale Reaktionszeit.

„Das Starttraining wird heute mit Messdaten begleitet. Die Reaktionszeiten werden mit elektronischen Ableitungen gemessen. So kann man unterschiedliche Zeiten zwischen dem akustischen Signal und dem „Startsprung" üben", beschreibt Schreibeis den Startvorgang.

Ab jetzt, denkt man, ist es simpel. Man braucht die 100 m nur mehr möglichst schnell zu laufen. Jo eh. In Wahrheit ist aber die Pick-up-Phase Part of the Game, will man möglichst schnell in die volle Beschleunigung kommen. Wird man zu schnell aufrecht, kostet es Geschwindigkeit. Die Aufricht-Phase entwickelt sich im Rahmen von ca. 30 Metern. So sagt die Theorie. Ab jetzt findet jeder seinen eigenen Sound. Nicht mehr der Weg, sondern das Ziel ist das Ziel.

Die Höchstgeschwindigkeit, die ein Athlet während eines Laufes erreicht, liegt bei Weltklasseläufern deutlich über 40 km/h. Das maximale Tempo kann – auch von Eliteläufern – höchstens 70 bis 80 Meter gehalten werden. Das macht sich in der Laktatkonzentration und der Begrenztheit der Energiereserven bemerkbar. Dementsprechend ist dem Hinausschieben der Ermüdung ein Großteil des Sprinttrainings gewidmet.

„Das Training der Klasse-Sprinter ist heute ohne technische Hilfsmitteln nicht denkbar. So bedient man sich beim Kraftaufbau spezieller Sprintschlitten oder elektronisch gesteuerter Geräte mit Zugwiderstand oder -unterstützung. Dabei wird die Läuferin oder der Läufer mit einem Seil bei der Vorwärtsbewegung gebremst oder gezogen", erklärt Victoria die Methode des Zugschlittentrainings. „Mit elektronischen Messgeräten werden bei diesem Training auch Daten gewonnen, mit denen die Links-rechts-Kraftver-

Foto: GEPA-pictures

teilung der Beine analysiert wird. So kann man dann etwaige Einseitigkeiten korrigieren."

Beim 200-m-Lauf ist die Durchschnittsgeschwindigkeit nur geringfügig höher als beim 100-Meter-Lauf, da der zweite Teil der Strecke „fliegend" begonnen wird. In der Kurve kann allerdings nicht mit Top-Speed gelaufen werden, da die Richtungsänderung Kraft verbraucht. Beim Training für die längere Sprintstrecke „verschreibt" Victoria ihren Läufern längere Distanzen.

„Für den 200-m-Lauf wird die Distanz des Speedtrainings verlängert. Wir trainieren dann auf Strecken zwischen 150 und 250 Metern."

Der 100-m-Lauf ist für viele die Königsdisziplin der Leichtathletik. Die Übertragung des Finales bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften ist immer schon ein Straßenfeger gewesen. Ein Hochamt, das Millionen vor den Fernsehern mitverfolgen. Ein Strickzeug hat niemand dabei.

Können die derzeitigen Weltrekorde von 9,58 Sekunden bzw. 10,49 Sekunden noch unterboten werden?

Verbesserungen wird es in Zukunft sicher im „technischen" Bereich geben. Es geht darum, die Reibung und die Elastizität beim Abstoß vom Untergrund noch zu verbessern. Das hängt von der Art der Laufschuhe und der Beschaffenheit des Belages ab. In beiden Bereichen sind Fortschritte zu erwarten. Ob es anatomische Idealdaten gibt, ist selbst bei der Körpergröße nicht eindeutig zu beantworten.

„Große Läufer haben eine größere Schrittlänge, sind aber beim Start benachteiligt", beschreibt Victoria die unterschiedlichen Vor- und Nachteile. Usain Bolt ist immerhin 1.91 m groß und auch Asafa Powell ist ein Hüne mit 1,90 m. Aber Maurice Greene hatte nur 1,75 m Körpergröße. Beim Studium der Nationalitäten ist jedenfalls auffällig, dass die schnellsten Männer und Frauen vom amerikanischen Kontinent kommen. Das ist aber selbst als Pointe unbrauchbar.

Wie schnell der Mensch die 100-Meter-Strecke noch laufen könnte, wird auch von Wissenschaftlern different bewertet. Der Biologe Mark Denny von der Stanford University glaubt an eine Zeit von 9,48 Sekunden. Der Australier Jeremy Richmond, der im kardiologischen Bereich forscht, prognostiziert sogar eine menschliche Bestzeit von 9,27 Sekunden.

Und wie sieht Victoria Schreibeis die österreichische Szene? Durchaus optimistisch. Sie traut Markus Fuchs eine Zeit unter 10,20 Sekunden zu.

Herbert Winkler

fahrtechnik
ÖAMTC

Nur mit den Profis des ÖAMTC!

- **Mopedführerschein**
- **Fahrsicherheitstraining Pkw und Motorrad für Mehrphasen-Führerschein**
- **Perfektionsfahrt Motorrad**
- **Aufstiegspraxis Motorrad**

Deine Vorteile bei uns

- **Kurse täglich** – auch an Wochenenden und in den Ferien
- **Training mit erfahrenen ÖAMTC Instruktoren**
- **Leihfahrzeuge** – Pkw (auch Elektro) und Bike buchbar

Infos und Buchung:
www.oeamtc.at/fahrtechnik oder Tel. +43 2253 81700 32050

G 1486_19

YouTube www.oeamtc.at/fahrtechnik

Für aktives Fahren

BECOME YOUR POTENTIAL

POLAR IGNITE

FITNESSUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

WM-Bronze für 50 km-Damenteam

Am 1. September fand in Rumänien die diesjährige IAU-WM im 50 km Straßenlauf statt. Österreichs Damenteam sorgte für eine große Überraschung und gewann Bronze in der Teamwertung hinter Großbritannien und den USA.

Die International Association of Ultrarunners (IAU) richtet bereits seit 2005 eine „IAU World Trophy" im 50 km Straßenlauf aus, der kürzesten Distanz im Ultralauf. Seit 2015 ist es eine offizielle Weltmeisterschaft, die auch vom Welt-Leichtathletik-Verband IAAF anerkannt wird. Insgesamt 170 Läuferinnen und Läufer aus 31 Ländern sowie allen Erdteilen waren in die 550.000 Einwohner zählende Stadt Brasov gekommen, um in Einzel- und Teamwertung um WM-Medaillen zu kämpfen.

Neuer ÖLV-Rekord

Die Vorarlbergerin Sandra Urach (im Wald läuft's) schaffte mit Rang 8 im Einzelbewerb ein Topergebnis und verbesserte mit einer Zeit von 3:20:42 Stunden den bisherigen ÖLV-Rekord in dieser jungen Disziplin um mehr als 15 Minuten. Karin Freitag (LG-Decker Itter) lief lange mit Urach mit und verfehlte mit Rang 11 die Top-10 nur um zwölf Sekunden. Mit 3:24:43 Stunden blieb auch sie deutlich unter der alten Bestmarke. Ein toll eingeteiltes Rennen zeigte auch Carola Bendl-Tschiedel (LG Wien), die mit einem starken Finish und 3:34:33 Stunden noch auf Rang 25 kam. Die ehemalige 800 m-Staatsmeisterin Elisabeth Niederer (Tristyle Runners) wurde 38. mit 3:45:41 Stunden, Maria Hinnerth (Team vegan.at) landete mit 3:53:57 Stunden auf Platz 49.

Bei den Männern war Markus Marouschek (Union St. Pölten) mit einer Zeit von 3:12:14 Stunden und Platz 40 unter 76 Teilnehmern der beste heimische Läufer. Die Weltmeistertitel im Einzel gingen an den Spanier Iraitz Arrospide (2:47:42 Std.) und die Britin Alyson Dixon (3:07:20 Std.). Teamgold bei den Herren sicherte sich Südafrika.

Im kommenden Jahr steht dann wieder der Klassiker des Ultralaufs mit der 100 km-Weltmeisterschaft im September 2020 in Winschoten, Niederlanden, auf dem Programm.

Helmut Baudis

Foto: privat

Internationaler Mix

IAAF versus Semenya Caster – Teil 5

Nachdem das Schweizer Bundesgericht die Regel der IAAF für die Testosterongrenzen bei Frauenwettkämpfen von 400 m bis zur Meile Ende Juli wieder in Kraft gesetzt hat, waren die Reaktionen unterschiedlich.

Caster Semenya sagte: „Ich bin sehr enttäuscht, meinen hart erarbeiteten Titel nicht verteidigen zu können, aber das wird mich nicht davon abhalten, meinen Kampf für die Menschenrechte aller betroffenen Sportlerinnen fortzusetzen." Bei einer Frauenkonferenz in Johannesburg sagte sie später, dass sie sich niemals von anderen Frauen unterstützt fühlte.

Magret Wambui, eine kenianische 800-Meter-Läuferin, die auch von der neuen IAAF-Regel betroffen ist, sagte: „Es fühlt sich an, als hätte ich alles verloren. Meine größte Sorge für mich und meine Familie ist jetzt, dass wir zurück in unser altes, hartes Leben müssen."

Die IAAF bleibt bei ihrem Standpunkt und hält die Regel für notwendig, um den weiblichen Spitzenathletinnen faire Wettkampfbedingungen zu ermöglichen (siehe auch Seite 22-23, Trackstories).

Aufregung um Glen Mills

Der heuer 70-jährige Sprinttrainer **Glen Mills** trainierte Sprintgrößen wie Usain Bolt, Yohan Blake, Kim Collins und Ray Stewart. Von 1987 bis 2009 war er der Sprint-Nationaltrainer von Jamaika. Einige seiner Sprinter wurden 2009 wegen dem Nachweis von Stimulanzien für drei Monate gesperrt.

Nun haben sich einige Sprinter, u.a. Warren Weir, Yohan Blake, Michael O'Hara und Kemar Bailey-Col, von Glen Mills getrennt, nachdem sie von ihren Leistungen enttäuscht waren.

Einige von ihnen, wie der 400-m-Sprinter Peter Matthews, haben auch in sozialen Medien ihren Ärger über Glen Mills zum Ausdruck gebracht.

Das ärgerte wiederum Sprintlegende Usain Bolt, der sich daraufhin öffentlich für seinen ehemaligen Coach einsetzte: „Man kann einen Trainer wechseln, das habe ich auch getan, aber ich war nie respektlos gegenüber irgendjemandem. Es verletzt mich persönlich, wenn jemand respektlos gegen den Trainer ist, der mich auf den höchsten Level von allen gebracht hat."

Er selbst sieht für die schlechter werdenden Leistungen der jamaikanischen Sprinter andere Gründe: „Es fehlt die Motivation für hartes und

konsequentes Training, und sie hören weder auf die Ratschläge ihres Trainers noch auf meine."

Neuseeländische Kugelstoßer auf dem Weg zurück

Tom Walsh, den Hallenweltmeister von 2018, bringt man mit Kugelstoßen und Neuseeland in Verbindung. Er ist auch einer der Favoriten auf den Weltmeistertitel in Doha und Gewinner der IAAF Diamond League Serie 2019. Vor ihm gab es aber zwei andere Neuseeländer, die Schlagzeilen im Kugelstoßen machten und jetzt am Weg zurück sind.

Valerie Adams, mittlerweile 35 Jahre alt, war zweimal Olympiasiegerin. Ihre ersten Olympischen Spiele bestritt sie 2004 in Athen (Platz 7), ihre letzten in Rio 2016 (Platz 2). Sie bekam heuer ihr zweites Kind und plant für Tokio 2020 ihre fünfte Teilnahme: „Ich werde hart trainieren, um in Tokio dabei sein zu können."

Fotos: GEPA-pictures, TeamBolt, Lima2019

Vor Tom Walsh war **Jacko Gill** so etwas wie ein „Wunderknabe". Bereits als U18-Athlet stieß er die Männerkugel auf 20,38 m. Mit 23,00 m (6 kg) und 24,45 m (5 kg) hält er auch die Weltbestleistungen in den Nachwuchsbewerben. Ab 2014 machte der Drehstoßer aber keine großen Leistungssprünge mehr, und Tom Walsh überflügelte ihn. Nach mehreren Verletzungen und einer Herzmuskelentzündung ist Jacko jetzt aber zurück. Zuletzt erzielte er in Usti nad Labem (CZ) mit 21,47 m eine neue Bestleistung.

Im nächsten Jahr bei den Olympischen Spielen könnten somit drei Neuseeländer im Kugelstoßen dabei sein.

Leichtathletik-Legende ist kein Trump-Fan

Bei den Pan-Amerikanischen Spielen in Lima war u.a. der neunfache Olympiasieger **Carl Lewis**, mittlerweile 58 Jahre alt, eingeladen. Bei einer Pressekonferenz äußerte es sich sehr kritisch zu Donald Trump: „Wir haben einen rassistischen Präsidenten, der voreingenommen und frauenfeindlich ist und niemanden schätzt, außer sich selbst. Das heißt aber nicht, dass wir nicht für das kämpfen können, … und andere anschauen können, wo sie möglicherweise eine Gelegenheit verpasst haben oder in ihrem Leben an den Rand gedrängt wurden."

Er strich auch die Rolle seiner Mutter für seine Karriere heraus. Sie war Teilnehmerin der ersten Pan-Amerikanischen Spiele im Jahr 1951: „Meine Mutter war eine Pionierin. Ohne diese starke Frau in meinem Leben würde ich heute nicht hier sitzen."

Robert Katzenbeißer

AUSTRIAN ATHLETICS
OLV

GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

EYOF in Baku – wieder Gold für Österreich

Alle zwei Jahre findet das Europäische Olympische Jugendfestival statt. Man kann das Event als Olympische Spiele für den Nachwuchs bezeichnen. Insgesamt 54 österreichische Athletinnen und Athleten aus sieben Sportarten – darunter zwölf aus der Leichtathletik – waren in Aserbaidschans Hauptstadt gereist, um sich mit Gegnern aus ganz Europa zu messen.

Weitsprung-Gold als Highlight

Der Vorarlberger **Oluwatosin Ayodeji** gewann den Weitsprung und holte eine Gold-Medaille für das rot-weiß-rote Aufgebot. Der Jubel im Leichtathletik-Lager war riesig. Der von Trainer Sven Benning betreute Athlet von TECHNOPLAST TS Höchst konnte die Weitsprung-Qualifikation mit 7,26 m für sich entscheiden und setzte im Finale noch einen drauf. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 7,31 m sprang er abermals am weitesten.

„Absoluter Wahnsinn. Die Freude ist riesengroß. Ich hätte niemals damit gerechnet, hier Gold zu gewinnen", sagte er kurz nach seinem Sensationserfolg.

Zwei vierte und vier Top-Ten-Plätze

Mit 400 m-Läufer **Florian Herbst**, der im Vorlauf mit 48,01 s einen österreichischen U18-Rekord aufstellte, sowie 100 m-Hürden-Läuferin **Johanna Plank** sorgten zwei weitere heimische Youngsters für Spitzenresultate. Mit ihren vierten Plätzen verfehlten sie das Podest hauchdünn. Weitere Top-10-Platzierungen gelangen der Medleystaffel der Burschen als Sechste, der Siebenkämpferin **Lena Lackner** als Siebente, der 3.000 m-Läuferin **Anna-Sophie Meusburger** als Achte sowie dem Hindernisläufer **Bernhard Neumann** als Neunter.

Ayodejis Goldmedaille ist die fünfte für einen ÖLV-Athleten in der 28-jährigen EYOF-Geschichte. Nach Weißhaidingers Doppelsieg 2009 (Kugel, Diskus) darf sich der ÖLV bereits über die dritte Goldmedaille in Serie freuen. Die Erfolge von Stefan Schmid (Hindernis 2015) und Ingeborg Grünwald (Weitsprung 2017) finden nun ihre Fortsetzung.

Die Medaillenbilanz

Im Medaillenspiegel aller Sportarten lag am Ende Russland (28-17-21) vor Großbritannien (11-12-2) und der Türkei (11-6-10) voran. Die besten Leichtathleten kamen aus Polen (5-2-1). Das nächste European Youth Olympic Festivals steigt im slowakischen Kosice im Jahr 2021.

Man kann gespannt sein, ob die bisherige ÖLV-Bilanz (5 x Gold, 4 x Silber, 7 x Bronze) weiter verbessert werden kann.

Helmut Baudis

Foto: GEPA-pictures

Geschlechtskontrollen im Sport

Gene und Hormone spielen im Leistungssport eine wichtige Rolle. Oft wird damit Begabung oder Talent umschrieben. Das ist bekannt und auch kein Aufreger. Zu Diskussionen führt es, wenn genetische Anomalien oder Gendefekte athletische Wundertalente hervorbringen. Zum Problem werden sie insbesondere, wenn es um geschlechterspezifische Differenzen geht. Der Fall der südafrikanischen 800-m-Läuferin Caster Semenya war und ist immer wieder in den Schlagzeilen.

Was für Männer normal war, war für Frauen lange Zeit verboten. So war es z.B. Frauen nicht immer möglich, intensiv Sport zu betreiben, geschweige denn, an Wettkämpfen teilzunehmen. Als Frauen endlich eine Startberechtigung für sportliche Ereignisse bekamen, war das oft auch mit Bloßstellen, mit Scham und mit Peinlichkeiten verbunden.

Die „Naked Parades"

„Femininity testing", das Testen auf „Weiblichkeit", wurde 1966 zum ersten Mal von der IAAF durchgeführt. Im Sinne eines Fairplay-Konzeptes stützte man sich auf eine Advantage-Thesis, die davon ausgeht, dass Männer beim Sport einen Vorteil gegenüber Frauen haben. Mit der Startberechtigung für Frauen kam die Angst vor männlichen Betrügern, die als Frauen verkleidet starten.

In den 1960er-Jahren ließ das IOC weibliche Athleten nackt vor Ärzten aufstellen, um das Vorhandensein weiblicher Genitalien und anderer Geschlechtsmerkmale zu überprüfen. Solche „nackten Inspektionen" sollen bei Multisport-Veranstaltungen, wie den Commonwealth Games und den PanAmerican Games durchgeführt worden sein. Bei sogenannten „Naked Parades" wurde entschieden, ob die Damen „weiblich genug" seien.

Der Barr Body Test

Frauen haben in der Regel zwei X-Chromosomen, Männer ein X- und ein Y-Chromosom. Durch biochemische Methoden kann die Zusammensetzung der Chromosomen überprüft werden. Damit kann man auch ein inaktives zweites X-Chromosom, einen Barr-Körper, in einer weiblichen Körperzelle diagnostizieren. Männer weisen diesen nicht auf, da sie in der Regel kein zweites X-Chromosom haben. Die IAAF führte 1967 den Barr Body Test ein, bei dem Haare, Mundschleimhaut oder Blut untersucht wurden. Das IOC übernahm diese Tests. Sie ersetzten bei den Olympischen Spielen 1968 die vorher übliche optische Untersuchung, nachdem die Sportlerinnen diese als entwürdigend kritisiert hatten. Bei Bestehen dieses Tests wurde den Starterinnen eine sogenannte FEM CARD ausgestellt, die sie bei jedem Wettkampf vorweisen mussten.

Problematisch war, dass die alleinige Suche nach dem zweiten X-Chromosom keine ausschlaggebenden Resultate erbrachte. Die Erkenntnis war, dass man das Geschlecht nicht so einfach testen und kategorisieren kann. Es gibt nämlich verschiedene Fälle, bei denen die Suche nach dem zweiten X-Chromosom nicht das gewünschte Ergebnis bringt, die Person aber eine Frau ist. Es gibt zum Beispiel Frauen mit Turner Syndrom,

Foto: GEPA-pictures

mit Adrenogenitalem Syndrom, mit Fehlentwicklungen der Keimdrüsen oder mit Polyzystischem Ovarsyndrom. All diese Fälle würden zu einem Durchfallen beim Barr Body Test führen, obwohl die besagten Personen als Frauen definiert werden. Dieser Test konnte deshalb nicht länger als eine gerechtfertigte Maßnahme zur Unterscheidung der Geschlechtlichkeit herangezogen werden.

Der Polymerase Chain Reaction Test

1990 wurde dann von der IAAF veranlasst, dass vorsätzliche Gender Verification Tests abgeschafft werden. Die IAAF begründete das damit, dass man bei Urintests auf Dopingmittel und aufgrund der mittlerweile sehr leicht geschnittenen Trikots optisch schon erkennen kann, ob die Athletin ein Mann oder eine Frau sei.

Das IOC war anderer Meinung. Es ersetzte den Barr Body Test durch einen DNA-Analyse-Test, bei der die Polymerase-Ketten-Reaktion (PCR) gemessen wird. Diese Labormethode dient zur Untersuchung der molekularen Feinstruktur der Erbsubstanz. Wo Athletinnen zuvor beweisen mussten, dass sie „weiblich genug" seien, ginge es hierbei um den Beweis, „kein Mann" zu sein. Bei den Olympischen Sommerspielen 1992 ist bei acht Frauen durch diese Testung eine Auffälligkeit entdeckt worden, die auf eine Abnormität (z.B. eine Androgenresistenz) hinwies. Das IOC ließ alle acht Kandidatinnen an den Olympischen Spielen teilnehmen.

1999 beschloss das IOC letzten Endes die Abschaffung der vorsätzlichen Sex-Tests, allerdings mit geteilter Vollmacht mit der IAAF über eventuelle Testungen, falls auffällige Merkmale oder Zweifel am Geschlecht aufkämen.

Valerie und Viola Kleiser

ULC Weinland – Story eines Leichtathletikvereins

Über 100 Staatsmeistertitel gingen in den letzten Jahren ins Weinviertel zum ULC Weinland. Auch international mischt der niederösterreichische Verein mit. Gleich zwei „Weinländer" vertraten heuer Österreich in Baku beim European Youth Olympic Festival.

Name des Vereins: ULC Weinland
Adresse: Kellergasse 1, 2243 Matzen
Obmann: Erich Berthold
Sportliche Leitung: Ingrid Grießel
Anzahl der Mitglieder: 30 Leistungsathletinnen und -athleten, Masters- & Hobbygruppe
Website: www.ulc-weinland.at

Ein engagiertes Konzept von Anfang an

Die Geschichte des ULC Weinland geht weit zurück. Bereits 1955 verfolgten die Gründer eine Vision: ein Leichtathletikverein für das gesamte Weinviertel. Schon damals war man überzeugt, dass ein großer Verein mehr bewirken kann als viele kleine. Solch eine Vereinsstruktur hat Vor- und Nachteile.

„Die Aktivität in den einzelnen Zellen ist großen Schwankungen ausgesetzt, je nachdem, wo gerade aktive Trainierinnen und Trainer engagiert sind", weiß die sportliche Leiterin Ingrid Grießel.

Trainiert wird in Gänserndorf, Strebersdorf und Stockerau. Im LAZ Wien oder im Dusikastadion werden zusätzliche Trainings für die Leistungsgruppen angeboten. Trotz über 100 Staatsmeistertiteln ist es schwierig, größere Sponsoren zu finden. Aktuell finanzieren sich die erfolgreichen niederösterreichischen Trainingszellen über Förderungen des Landes und der Sportunion.

Individuelle Lösungen als Erfolgsfaktor

Die diversen Trainingsgruppen beim ULC Weinland sind von Montag bis Sonntag aktiv. Der Mitgliedsbeitrag ist mit 80 beziehungsweise 120 Euro (Leistungsgruppe) überschaubar.

„Wir leben den Charakter der Individualsportart Leichtathletik und fördern individuell", beschreibt Ingrid Grießel ihren Zugang zur Trainingsgestaltung.

Neben Ingrid betreuen Andrzej Ptak und Vereinsobmann Erich Berthold die Wettkampfgruppen. Drei Nachwuchs-Coaches sorgen an in Gänserndorf und Stockerau für ein altersgerechtes Kindertraining. An Ideen und Initiativen mangelt es nicht. An der Entstehung neuer Nachwuchstrainingsgruppen in Laa und Mistelbach wird eifrig gearbeitet. Wenn genug Junge zusammen

Fotos: ULC Weinland; GEPA-pictures

kommen, könnte in Mistelbach ein zentraler Hotspot entstehen. Den Zugang zu neuen Talenten sucht man über die Schulen. Es wird nicht nur an Schulsportanlagen trainiert. In unverbindlichen Übungen kann in die Leichtathletik hineingeschnuppert werden.

Talenteschmiede und internationale Erfolge

Aktuell bekannte Namen legten beim ULC Weinland den Grundstein ihrer Karriere. Der österreichische Rekordhalter im Speerwurf und jetzige Sportdirektor des ÖLV, Gregor Högler, oder der 200-m-Rekordhalter Christoph Pöstinger starteten ihre sportliche Laufbahn beim ULC Weinland.

Aber auch die aktuellen Top-Athletinnen und -Athleten sind gut unterwegs. Mit Laura Ripfel und Andreas Wolf qualifizierten sich heuer gleich zwei U18-Vereinsathleten für die Europäischen Olympischen Jugendspiele in Baku. Ganz vorne mischen auch Lena Spazirer und Maximilian Münzker über die Sprintstrecken mit.

Engagierte Trainer rund um Ingrid Grießel

Der Erfolg der einzelnen Leichtathletikzellen steht und fällt mit dem Engagement der Trainerinnen und Trainern vor Ort. Immer wieder neue Talente zu finden ist das eine, sie für die Leichtathletik langfristig zu begeistern das andere. Ein gutes Gespür für ihre Schützlinge hat Ingrid Grießel. Seit rund 35 Jahren ist die AHS-Lehrerin, Uni-Dozentin und NÖLV-Vizepräsidentin aus der österreichischen Leichtathletik nicht wegzudenken.

„An Ingrid schätze ich am meisten, dass sie immer sofort weiß, wie ich mich beim Training fühle. Es kommen regelmäßig neue Inputs ins Training. Neue Laufschul-, Athletik- und Technikeinheiten sorgen für Abwechslung. Ingrid liest ständig Bücher über Trainingsmethoden und schreibt wöchentlich, zusätzlich zu ihrer Arbeit, individuelle Trainingspläne für mehrere Athleten. Und sie steht jeden Tag auf dem Platz. Ingrid investiert sehr viel in den Verein", beschreibt Mittelstrecklerin Laura Ripfel ihre Trainerin. Auch 400-m-Hürdenläufer Andreas Wolf, seit 2015 beim Verein, ist voll des Lobes.

„Was ich im Verein sehr schätze, das sind unsere Trainer. Sie schauen wirklich auf uns. Die Gesundheit der Athletinnen und Athleten ist ihnen wichtig. Meine Mutter kannte Erich (Berthold) noch aus alten Leichtathletikzeiten und hat mich damals zu ihm geschickt. Seitdem klappt alles super, und ich denke, wir sind ein gutes Team", beschreibt der EYOF-Elfte das Vereinsleben.

Besser kann man ein vitales Vereinsleben nicht beschreiben.

Olivia Raffelsberger

Nachgefragt bei ...

Florian Herbst

Der Kärntner Florian Herbst (LAC-Klagenfurt) zeigte in dieser Saison mit tollen neuen 400 m-Bestzeiten auf. Damit qualifizierte er sich für das EYOF in Baku, wo er im Juli mit 48,01 Sekunden den 22 Jahre alten österreichischen U18-Rekord verbesserte. Clara Baudis hat Florian interviewt.

Fotos: GEPA-pictures

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
  der 400 m-Lauf und der Slalom beim Skifahren.
- **Mein sportliches Ziel für 2020 ist ...**
  die Steigerung meiner 400 m-Bestzeit um eine Sekunde und somit der Durchbruch der 47-Sekunden-Schallmauer.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
  durch zwei Zufälle. Erstens durch einen Volkslauf und zweitens durch meinen Volksschulfreund Lukas Pullnig, der Jahresschnellster im 100 m-Lauf der U18 ist.
- **Mein bisher größter Erfolg im Sport war ...**
  Platz 4 beim EYOF in Baku und der österreichische U18-Rekord über 400 m.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer, dass ...**
  er immer ein beinhartes Training für mich bereit hat.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
  der südafrikanische Athlet Wayde van Niekerk.
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
  ich gerne rede und ein fairer und lustiger Sportler bin.
- **Meine Schwächen sind ...**
  nervige Dinge aufzuschieben, anstatt sie zu machen sowie der Start und die ersten 50 Meter beim 400 m-Lauf.
- **In der Schule bin ich ...**
  nicht sehr gerne, aber zum Glück schon in der achten und somit letzten Klasse.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**
  Tennis spielen, Schwimmen und Skifahren.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**
  Brot, Schnittlauch und Butter.
- **Fair Play ist für mich ...**
  eine Selbstverständlichkeit.
- **In 10 Jahren werde ich ...**
  hoffentlich noch immer Leichtathlet sein. Beruflich habe ich noch keine Pläne.
- **Am liebsten esse ich ...**
  tonnenweise Schokolade.
- **Instagram ist für mich ...**
  uninteressant.
- **In einer 4 x 100 m-Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**
  Wayde van Niekerk, Usain Bolt und Superman.

ÖLV-Jahresbeste 2019

Männer

100 m	10,30	Markus Fuchs
200 m	20,84	Markus Fuchs
400 m	47,48	Dominik Hufnagl
800 m	1:51,11	Leon Kohn
1.500 m	3:46,58	Andreas Vojta
5.000 m	13:40,79	Andreas Vojta
10.000 m	29:21,22	Andreas Vojta
Halbmarathon	1:03:53	Peter Herzog
Marathon	2:10:44	Lemawork Ketema
110 m Hürden	14,62	Dominik Distelberger
400 m Hürden	51,16	Markus Kornfeld
3.000 m Hindernis	8:37,85	Luca Sinn
4 x 100 m	41,21	ULC Riverside Mödling
4 x 400 m	3:17,11	SVS-Leichtathletik
Hoch	2,11	Andreas Steinmetz
Stab	5,16	Riccardo Klotz
Weit	7,49	Samuel Szihn
Drei	16,26	Philipp Kronsteiner
Kugel	15,24	Heimo Kasper
Diskus	68,14	Lukas Weißhaidinger
Hammer	61,60	Marco Cozzoli
Speer	69,30	Adam Wiener
Zehnkampf	6.545	Lukas Reiter
20 km Gehen	1:53:00	Roman Brzezowsky
50 km Gehen	---	---

Frauen

100 m	11,63	Alexandra Toth
200 m	23,87	Ivona Dadic
400 m	53,89	Susanne Walli
800 m	2:07,74	Verena Preiner
1.500 m	4:18,48	Nada Ina Pauer
5.000 m	16:07,96	Julia Mayer
10.000 m	33:53,69	Julia Mayer
Halbmarathon	1:15:07	Cornelia Stöckl-Moser
Marathon	2:34:12	Eva Wutti
100 m Hürden	13,03	Beate Schrott
400 m Hürden	59,37	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	10:14,44	Katharina Pesendorfer
4 x 100 m	46,42	DSG Wien
4 x 400 m	3:45,72	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,80 1,80 1,80 1,80	Verena Preiner Ivona Dadic Ekaterina Krasovskiy Lea Germey
Stab	4,21	Agnes Hodi
Weit	6,41	Ivona Dadic
Drei	12,31	Michaela Egger
Kugel	15,23	Sarah Lagger
Diskus	52,42	Djeneba Toure
Hammer	61,37	Tanja Meklau
Speer	59,98	Victoria Hudson
Siebenkampf	6.591	Verena Preiner
10 km Gehen	52:23	Kathrin Schulze
20 km Gehen	1:47:48	Kathrin Schulze

Stand: 16.9.2019

Rekorde & Bestleistungen

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

Carina Reicht (geb. 2001; run2gether)
5.000 Meter U20: 16:44,17 min – 21.7.2019 Borås / Alt: 16:47,20 min Carina Reicht (2019)

Antonia Kaiser, Magdalena Lindner, Leonie Springer, Katharina Mahlfleisch
4 x 100 Meter U20 Nationalstaffel: 45,64 s – 21.7.2019 Borås / Alt: 45,71 s Schwarzinger, Pölzl, Rinderer, Huemer (2015)

Florian Herbst (geb. 2002; LAC Klagenfurt)
400 Meter U18: 48,01 s – 23.7.2019 Baku / Alt: 48,10 s Ralf Hegny (1997)

Tatjana Meklau (geb. 1999; SV Schwechat)
Hammerwurf Allgem. Klasse, U23: 61,37 m – 27.7.2019 Innsbruck / Alt: 59,60 m Tatjana Meklau (2019)

Kevin Kamenschak (geb. 2004; ATSV Linz LA)
3.000 Meter U16: 8:48,14 min – 7.9.2019 Rif / Alt: 8:51,09 min Stefan Schmid (2014)

Kevin Kamenschak (geb. 2004; ATSV Linz LA)
2.000 Meter U16: 5:34,42 min – 12.9.2019 Linz / Alt: 5:39,6 min Peter Schwarzenpoller (1979)

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, Hannes Riedenbauer, 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

AUSTRIAN SPORTS RESORTS
BSFZ AUSTRIA

Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH

BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS

BSFZ KITZSTEINHORN

BSFZ FAAKER SEE

BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN

BSFZ SÜDSTADT

BSFZ OBERTRAUN

TOP-LOCATION FÜR TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHEN, SKIKURSE UND SEMINARE

DIE SCHÖNSTEN SPORTRESORTS ÖSTERREICHS

www.sportinklusive.at

SHW