2 | 2023

AUSTRIAN ATHLETICS

ÖLV NACHRICHTEN

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Berglauf- und Trailrunning-WM in Tirol
Seite 6

Ist Schnelligkeit vererbbar?
Seite 14



Julia Mayer
Chronologie eines Rekordlaufes

Seite 4

Foto: GEPA-pictures

EVA AIR

A STAR ALLIANCE MEMBER



YOUR FIRST STEP TO ASIA

Fly with EVA AIR

Täglich von Wien nach Asien
über 60 Destinationen

Boeing 787-9 ab Wien

www.evaair.com

National League – das neue Meisterschaftsformat



Fotos: BLV, Alfred Nevsimal

Vor wenigen Tagen startete die National League in Eisenstadt in die Freiluftsaison. Bei diesen neuen nationalen Meisterschaften geht es zuerst einmal darum, sich bei den Vorbewerben für das Finale Anfang September zu qualifizieren. Startberechtigt sind alle Nicht-Kaderathlet/innen der Allgemeinen Klasse. Auf die Disziplinensieger/innen warten große Wanderpokale sowie für die Top-3 die offiziellen Sport-Austria-Medaillen. Alle Details dazu sind auf der ÖLV-Website nachzulesen.

INHALT

Julia Mayer – Chronologie eines Rekordlaufes ... 4
Berglauf- und Trailrunning-WM in Tirol ... 6
Kleines Leichtathletik-Lexikon ... 8
Die WM in Budapest – Weltklasse-Athletik ganz nah ... 9
Die Freuden und Leiden im Spitzensport ... 12
Ist Schnelligkeit vererbbar? ... 14
Internationaler Mix ... 16
Von skurillen und bizarren Sportarten ... 18
Masters-Leichtathletik – wenn Sportkarrieren kein Ende haben ... 20
Nachgefragt bei Lisa Redlinger ... 23
LCAV Jodl Packaging ... 24
Statistik ... 27



Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Julia Mayer eröffnete die Saison mit einem Marathonrekord. In dieser Ausgabe kann man mitfiebern, wie es Julia dabei ergangen ist und wie die Wiener Ringstraße zur Via dolorosa wurde. Liest sich wie ein spannendes Märchen.

Klar, dass das Magazin auch über die zwei wichtigsten Events dieses Jahres berichtet. Zwei Weltmeisterschaften, die nahe genug sind, um sie zu besuchen. Erstens treffen sich in den Bergen von Tirol die Weltbesten beim Berglauf und Trailrunning. Zweitens kommt im Sommer in Budapest die Elite der Leichtathletik zusammen. Wir liefern dazu formelle und informelle Informationen.

Ob Schnelligkeit vererbbar ist, darüber wurde schon viel geforscht. Unsere Autoren aus der Sportwissenschaft beleuchten dazu die Erkenntnisse der Molekularbiologie.

Hat man genug von der Sach- und Fachlichkeit, kann man sich mit der Emotionalität beschäftigen. Heimische Spitzenathlet/innen erzählen vom Freud und Leid, die sie in ihrer Karriere erlebt haben. Und wer Unterhaltung beim Lesen sucht, wird bei den Trackstories fündig. Auf zwei Seiten sind bizarre und skurille „Sportarten" aufgelistet. Lachen ist garantiert.

Dann waren die Füllfedern noch nicht leergeschrieben. Es finden sich noch genug Seiten für Neu- und Wissbegierige. Es lohnt sich, die Ausgabe von vorn bis hinten zu lesen.

Viel Vergnügen dabei wünscht
Herbert Winkler

Julia Mayer – Chronologie eines Rekordlaufes

Julia mag lange Langstrecken. Dafür trainiert sie bis zu 200 Kilometer in der Woche. So etwas schaffen nur verschleißfeste Menschen. Julia hält die österreichischen Rekorde im 5- und 10-km-Straßenlauf und im Halbmarathon. Für den Vienna City Marathon nahm sie sich ebenfalls vor, Rekord zu laufen. Das hat sie mit 2:30:42 Stunden geschafft. Wie ist es ihr dabei ergangen? Eine Erzählung, die 42,195 Kilometer lang ist.

Endlich ist es soweit

Seit November trainiere ich auf diesen Tag hin, und jetzt stehe ich am Start in der Wagramer Straße. Ich bin nervös, aber auch hochmotiviert. Wie immer laufe ich mich 30 Minuten lang ein. Dabei weiche ich auf die Donauinsel aus, denn rund um die Reichsbrücke ist viel Betrieb. Bald kennt jeder jemanden, der beim VCM mitläuft.

20 Minuten vor dem Start bittet mich der ORF um ein Statement. Optimal ist das nicht, denn ich bin schon ganz auf den Start fokussiert. Ich habe ohnedies schon alles gesagt. Das Startsignal erlöst mich.



Die ersten fünfzehn Kilometer vergehen schnell

Gleich nach dem Start suche ich einen Rhythmus, der mich die Reichsbrücke hinab und die Hauptallee entlang trägt. Ich bin in einer kleinen Gruppe gut aufgehoben. Timon, Christoph und Stephan (Anm.: Theuer, Sander und Listabarth) sind meine Pacemaker und mein kleines Refugium. Läuferinnen aus Kanada und Brasilien sind auch bei mir. Sie peilen wie ich eine Zeit um 2:30 an.

In der Hauptallee wird es eng. Bei Kilometer 5 habe ich Probleme, meine Trinkflasche zu ergattern. Doch dann läuft es rund bis Schönbrunn. Ich denke an meinen Trainer (Anm.: Vincent Vermeulen), dem ich viel verdanke. Er war vor dem Start genauso nervös wie ich. Ich laufe diesen Marathon auch für ihn.

Kein Getränk in Schönbrunn

Die Sonne kommt in Fahrt und ich auch. Stephan versorgt mich mit Zwischenzeiten. Einmal meint er, ich soll nicht einschlafen. Die geplanten Kilometerzeiten von 3:30 min machen mir keine Probleme. Für die Brasilianerin und die Kanadierin ist das Tempo zu schnell. Sie reißen ab. Ich überhole eine Afrikanerin. Christoph meint, dass sie nicht die einzige sein wird. Dann ein Schock. In Schönbrunn gibt es für mich keine Trinkflasche. Später erfahre ich, dass der Tisch umgefallen ist.



Fotos: VCM/Leo Hagen, GEPA-pictures

Das muss ich wegstecken. Zum Technischen Museum geht es bergauf und die Mariahilfer Straße hinunter. Timon läuft an der Spitze, Stephan kommuniziert mit mir und Christoph motiviert die Zuschauer, mich anzufeuern. Wir sind ein gutes Team.

Halbmarathon – alles im Plan

Zur Halbzeit zeigt die Uhr 1:14:58. Ich bin 20 Sekunden im Plus. Christoph steigt als Schrittmacher aus. Es geht durch den 9. Bezirk, und ich überhole eine Kanadierin. Das baut mich auf. Am Straßenrand erkenne ich immer wieder einige Bekannte und merke auch, dass ich vom ORF gefilmt werde. Meist bin ich aber ganz bei mir und sehe nichts von der Umgebung. Mein Begleitauto vor mir zeigt meine Zeiten an. Noch passt alles gut.

Mein Brustgurt gibt den Geist auf

Auf der Praterstraße setzt mein Brustgurt aus, und ich verliere die statistischen Daten. Ich schmeiße ihn weg. Dann umfängt mich in der Hauptallee eine tolle Stimmung. Vom Begleitauto werde ich informiert, dass ich zu schnell laufe und zurücknehmen soll. Bei der Wende vor dem Stadion steigt Timon aus. Er hat mir Ruhe und Sicherheit gegeben, und ich vermisse ihn jetzt. Gut, dass Stephan noch bei mir ist. Meine Selbstsicherheit bekommt wieder einen Schub, als ich weitere Afrikanerinnen überhole.

Ab Kilometer 35 bin ich allein

Bald nach der Wende beim Lusthaus steigt auch Stephan aus. Er war ein fürsorglicher Begleiter. Jetzt bin ich allein. Nach Kilometer 36 merke ich, dass die Beine schwer werden. Noch dazu bietet jetzt der Untergrund nur ruppiges Pflaster, Bodenwellen und Schienen. Ich beginne mich zu quälen. Auf der Uhr sehe ich, dass die Kilometerzeiten über 3:30 min liegen. Es geht auf die Ringstraße, und der Kampf beginnt. Mein Ziel ist noch immer der Marathonrekord. Einen kleinen Zeitpolster habe ich noch.

Am Limit ins Ziel

Ab dem Schwarzenbergplatz wird es schlimm. Ich bin ziemlich am Ende, und die Kleidung ist komplett durchgeschwitzt. Ich funktioniere nur mehr mechanisch. Meine Biochemie wird auseinandergenommen. Das Burgtheater wird zum Sehnsuchtsort. Mein Freund schreit sich im Begleitauto die Kehle heiser, und auch die Zuschauer tragen mich weiter. Ich laufe bereits wie in Trance. Die Uhr zeigt noch 41 Sekunden für den Rekord, und ich sehe noch immer keinen Zielbogen. Endlich der Teppich, die Himmelsleiter ins Ziel. Ich mache die Augen zu und laufe in die totale Erschöpfung. Im Ziel liege ich lange am Boden. Dann ist es gewiss. Ich habe den Rekord geschafft und bin Achte geworden.

Julia Mayer / Herbert Winkler

Berglauf- und Trailrunning-WM in Tirol

Vom 6. bis 10. Juni wird Österreich zum Hotspot der Leichtathletik. In Innsbruck-Stubai finden die World Mountain and Trail Running Championships (WMTRC) statt. Ein Event mit den Weltbesten der Berglauf- und Trailrunning-Szene. Die Organisatoren versprechen ein Fest des Sports, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Alexander Pittl ist Eventmanager. Er hat das Innsbruck Alpine Trailrun Festival in den letzten acht Jahren groß gemacht. Nun hat er die WMTRC nach Tirol gebracht und befindet sich mit seinem rund 20-köpfigen Team auf der Zielgeraden.

„Wir haben seit der Vergabe der Titelkämpfe im Mai vorigen Jahres hart daran gearbeitet, einen Event der Extraklasse auf die Beine zu stellen", sagt der 54-jährige Tiroler Workaholic. Alexander ist dafür bekannt, dass er E-Mails auch schon mal um fünf Uhr morgens schreibt oder um halb sechs beantwortet.

„Ich freue mich auf die WMTRC 2023. Mich verbindet viel mit dem Stubai, und ich hoffe, einen Heimvorteil zu haben", blickt Andrea Mayr, vielfache Weltmeisterin im Berglauf, dem Event entgegen.



Fotos: WMTRC 2023/Roast Media, Riedenbauer

Am 6. Juni 2023 wird mit einer Flaggenparade der rund 65 teilnehmenden Nationen die WM in Innsbruck eröffnet. Einen Tag später beginnen die Wettbewerbe. Vertical, Trail Short, Trail Long, Mountain Classic heißen die Schlagwörter. Österreich hat mit Andrea Mayr und den Innerhofer-Brüdern sowie mit Andreas Rieder, Esther Fellhofer und Jakob Herrmann Chancen auf die vordersten Plätze.

Die Weltklasse auf den schönsten Trails der Alpen

In Innsbruck-Stubai kommt zusammen, was zusammengehört. Die Liste der teilnehmenden Länder liest sich wie ein Auszug aus dem Weltatlas: Unter anderen sind Korea, Japan, Neuseeland, Australien, Südafrika, Kenia, Uganda, Sierra Leone, Argentinien, Chile, Brasilien, USA dabei. Dazu kommen die starken europäischen Nationen wie Spanien, Frankreich, Großbritannien, Deutschland oder Italien. Sie alle kommen mit den Besten. Jim Walmsley (USA) gehört ebenso wie Hannes Namberger (GER) zu den prominentesten Ultratrail-Läufern der Welt. Mit Allie McLaughlin (USA/Vertical), Blandine L'Hirondel (FRA/Trail Long), Denisa Dragomir (ROM) und Stian Angermund (NOR/beide Trail Short) sind auch einige amtierende Titelträger/innen dabei. Doch die Favoriten


Manuel Innerhofer

kommen auch aus Afrika. Die „Himmelsstürmer/innen" aus Uganda und Kenia werden auch bei der Medaillenvergabe ein gewichtiges Wort mitreden.

„Was gibt es Schöneres als bei einer Heim-Weltmeisterschaft teilnehmen zu können und dort die beste Leistung abrufen zu wollen?!", sagt Florian Grasel, Österreichs erfolgreichster Ultratrail-Läufer.

„Wir wollen, dass diese World Mountain and Trail Running Championships lokal, national und international wahrgenommen werden", sagt Alexander Pittl. „Ohne die Unterstützung der Host Regions Tirol, Innsbruck, Stubai und die institutionellen Förderungen wäre die WM nicht nach Österreich gegangen."

Weitere Gelder kommen von prominenten Sponsoren wie beispielsweise von Volkswagen R oder von Salomon und La Sportiva aus der Sportbekleidungsbranche.

Ein Fest der Besten und ein Fest für die Massen

Die zehntägige Outdoor- und Laufveranstaltung in Innsbruck-Stubai beginnt mit dem adidas TERREX Innsbruck Alpine Trailrun Festival, das vom 1. bis 3. Juni allen Interessierten offensteht. Es bietet Strecken von 7 bis 108 Kilometern und mit entsprechenden Höhenmetern an. Geben wird es auch eine große Expo, ein vielfältiges Mitmach-Programm und zwei weitere Publikumsrennen in der WM-Woche.

„Es zahlt sich auf alle Fälle aus, dabei zu sein", sagt Pittl. Das Motto ist ganz klar: „Zuerst selbst laufen und dann die Elite anfeuern."

„Die Freude auf die Weltmeisterschaften ist bereits riesengroß. Dass die weltbesten Athleten und Athletinnen zu uns nach Tirol kommen – a Traum!", schwärmt Esther Fellhofer, die voriges Jahr den ersten Platz mit dem Mixed Team beim Eiger Ultra Trail belegt hat.

Herbert Winkler / Egon Theiner

INNS' BRUCK stubai

2023 WORLD MOUNTAIN AND TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS

Tirol

Die WMTRC sind die Weltmeisterschaften der International Trail Running Association (ITRA), der World Mountain Running Association (WMRA) und der International Association of Ultrarunners (IAU) unter der Koordination von World Athletics (WA).

Die Wettbewerbe

- **7. Juni: Vertical** – 7,3 km, 1.020 Höhenmeter
- **8. Juni: Trail Short** – 44,6 km, 3.132 positive und 2.719 negative Höhenmeter
- **9. Juni: Trail Long** – 85,6 km, 5.554 positive und 5.966 negative Höhenmeter
- **10. Juni: Mountain Classic - Elite** – 15,5 km und 751 Höhenmeter / Junioren – 7,5 km und 374 Höhenmeter

www.innsbruck-stubai2023.com
www.innsbruckalpine.at

Kleines Leichtathletik-Lexikon

Gab es in Österreich schon Weltmeisterschaften im Berglauf?



Andrea Mayr, die weltbeste Bergläuferin der letzten 20 Jahre, die hier über WM-Gold 2010 jubelt, war auch bereits 2002 in Innsbruck am Start.

Ja. Von 1985 bis 2007 wurde alljährlich die Berglauf World Trophy als Vorläufer der Berglauf-WM ausgetragen. Dabei konnten sich Innsbruck 2002 sowie Telfes im Stubai in den Jahren 1990 und 1996 als Ausrichter in den Berglauf-Chroniken verewigen. Von 2008 bis 2019 fanden dann Berglauf-Weltmeisterschaften statt, allerdings niemals auf heimischen Boden. Seit dem Vorjahr gibt es nun kombinierte Titelkämpfe für Berglauf und Trailrunning. Die Premiere fand 2022 in Thailand statt. Anfang Juni gastiert die Offroad-Elite nun in Innsbruck-Stubai zur zweiten Auflage dieser neuen WM.

Wie viele Startnummern müssen in einem Wettbewerb getragen werden?

Die Regel TR 5.7 sieht vor, dass jede/r Athlet/in mit zwei Startnummern auszustatten ist, die während des Wettkampfs gut sichtbar auf der Brust und auf dem Rücken zu tragen sind. Ausgenommen davon sind alle vier Sprungbewerbe, wo die Athlet/innen nur eine Startnummer tragen müssen und selbst entscheiden können, ob sie diese vorne oder hinten anbringen.

Stimmt es, dass der Marathonlauf aus dem Programm der Freiluft-EM gestrichen wurde?

Ja, das ist richtig. European Athletics beschloss beim Kongress im April die Einführung von eigenen „European Running Championships" ab 2025, wo an einem Frühlingswochenende Titelkämpfe im 10-km-Straßenlauf, Halbmarathon und Marathon stattfinden werden.

Diese Europameisterschaften finden dann im 2-Jahres-Rhythmus statt. Aus vertraglichen Gründen wird es im Zuge der regulären Freiluft-EM noch zwei Mal Straßenlaufbewerbe geben, und zwar den Halbmarathon bei der EM in Rom 2024 und den Marathon in Birmingham 2026.



Österreich jubelte bei der EM 2018 in Berlin über Bronze in der Marathon-Teamwertung.

Helmut Baudis

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

Die WM in Budapest – Weltklasse-Athletik ganz nah

Nach den Weltmeisterschaften 2019 in Doha und 2022 in Eugene finden die diesjährigen Titelkämpfe in unserem Nachbarland Ungarn statt. In Budapest wurde dafür ein neues Leichtathletik-Stadion errichtet. Aufgrund der geographischen Nähe bietet sich für österreichische Sportfans die perfekte Gelegenheit, die Elite der Leichtathletik hautnah mitzuerleben. Die World Athletics Championships vom 19. bis 27. August 2023 werden das größte Sportevent, das Ungarn jemals ausgerichtet hat. Dementsprechend akribisch laufen die Vorbereitungen. Hannes Gruber war vor Ort und kennt die Details über den Ablauf dieses Mega-Events.

Im März trafen sich auf Einladung des Veranstalters 40 Vertreter aus 25 Nationen beim Team Leaders Site Visit, um sich auf das Leichtathletik-Highlight des Jahres einzustimmen. Am Programm standen die Besichtigung der Trainings-, Aufwärm- und Wettkampfanlagen sowie der Athletenhotels. Dazu gab es Informationen zu logistischen Details wie Qualifikations-Procedere, Akkreditierungen, Transport, Road Events, Timeline etc.



Das National Athletics Centre in Budapest

Fotos: GEPA-pictures, WCH Budapest 23 LOC

// Neues Leichtathletik-Stadion //

Das neue National Athletics Centre (Nemzeti Atlétikai Központ) liegt direkt an der Donau im Süden von Budapest. Es wird der Schauplatz der Stadionbewerbe sein. Das Stadion hat eine Kapazität von 35.000 Sitzplätzen und wird nach den Weltmeisterschaften auf 15.000 Plätze zurückgebaut. Der ungarische Leichtathletik-Verband (MASZ) als Betreiber des Stadions wird das Stadiongelände nach den Weltmeisterschaften für den Freizeit- und Jugendsport öffentlich zugänglich machen.

Die 9-bahnige Laufbahn mit einem Mondo-Belag (lt. Veranstalter „red carpet of world records") wurde vor wenigen Wochen fertiggestellt. Die Warm-Up-Anlage ist mit dem Stadion über eine Fußgängerbrücke verbunden. Die Aktiven werden nach dem First Call mit Golfcarts zum Call Room ins Stadion gebracht. Die ungarischen Meisterschaften im Juli werden der erste Wettkampf im neuen Stadionkomplex sein.

Der Start und das Ziel der Marathon-Events befinden sich am Heldenplatz. Nach einer 2.195 Meter langen Schleife folgen vier Runden zu



Der Heldenplatz ist Start- und Zielareal der Marathonbewerbe



Fotos: WCH Budapest 23 LOC, Hannes Gruber

je 10 Kilometer über die berühmte Andrássy Avenue durch das Stadtzentrum von Budapest. Einzige geringfügige Steigung wird die 1849 eröffnete Kettenbrücke sein, die die Läufer/innen über die Donau führt. Die frühen Startzeiten (7:00 Uhr) sollen optimale Bedingungen für die Marathonbewerbe ermöglichen. Aus heutiger Sicht wird sich Julia Mayer innerhalb der Quote (100 Startplätze) qualifizieren und auch teilnehmen. Einen Monat vor Qualifikationsschluss (30. Mai) liegt Österreichs Marathon-Rekordhalterin auf Platz 80 im Ranking „Road to Budapest".

// Neun Teamhotels / Neun Wettkampftage //

Die teilnehmenden Teams werden in neun Teamhotels untergebracht. Je drei Hotels befinden sich in den Clustern Buda (westlich der Donau), Pest (östlich der Donau) und Island (nahe Margareteninsel). In jedem dieser Cluster befindet sich auch ein Akkreditierungszentrum. Die Distanzen zwischen den Teamhotels und dem Stadion liegen zwischen 5 und 12 Kilometern, die Fahrzeit wird zwischen 15 und 30 Minuten betragen. Der Österreichische Leichtathletik-Verband wird, wie schon zuletzt bei den Europameisterschaften 2022 in München, einen Physioraum für medizintechnisches Equipment buchen.

Der Zeitplan mit fünf Morning-Sessions und neun Evening-Sessions in neun Tagen bietet ein

kompaktes und abwechslungsreiches Programm. Alle Siegerehrungen, mit Ausnahme der Road Events und der Bewerbe am Schlusstag, finden am jeweils nächsten Tag am Medal Plaza im Stadionpark statt.

Bereits am ersten Wettkampftag steht die Diskus-Qualifikation der Männer am Programm. Auch der Heptathlon findet an den ersten beiden Wettkampftagen statt. Die Marathonläufe werden das Highlight der Morning-Sessions am zweiten Wochenende. Tickets für Leichtathletik-Fans gibt es in verschiedenen Kategorien und drei Packages (erstes und zweites Wochenende sowie für den gesamten WM-Zeitraum).

// Der Weg nach Budapest //

Seit dem Vorjahr (WM Eugene) wird das komplexe Qualifikationssystem auch bei den Weltmeisterschaften angewendet. Der Modus mit direkter Qualifikation (Entry Standard oder Qualifikation über „Wild Cards" und „designated competitions") und Auffüllen über das World Ranking (result score plus placing score) auf die Quote pro Disziplin stellt für Aktive, Coaches und Verbände auch heuer eine Herausforderung dar. Taktische Überlegungen müssen in der Auswahl der Wettkämpfe mitberücksichtigt werden.

Derzeit läuft der Qualifikationszeitraum (mit Ausnahme der Road Events) noch bis 30. Juli. Gute Chancen auf einen Quotenplatz haben neben Julia Mayer noch Markus Fuchs (100 m/48 Plätze), Riccardo Klotz (Stabhoch/36), Lukas Weißhaidinger (Diskus/36), Susanne Gogl-Walli (400 m/48), Lena Millonig (3000 m Hindernis/36), Victoria Hudson (Speer/36) sowie Ivona Dadic und Sarah Lagger (Siebenkampf/24). Weitere Athlet/innen könnten sich bei optimalem Saisonverlauf einen Quotenplatz sichern. Wöchentliche


LOC-CEO Márton Gyulai (2. v.l.) präsentierte das neue Stadion beim Site Visit

Updates der Liste „Road to Budapest" werden den Verlauf des Qualifikationsprozesses zeigen.

Die Balkan-Meisterschaften in Serbien (Kategorie B im World Ranking) und das Raiffeisen Austrian Open in Eisenstadt (WACT Bronze Meeting) Ende Juli bieten die letzte hochwertige Möglichkeit, die Positionen im „Road-to-Budapest-Ranking" zu verbessern. Am 2. August wird die Liste der Qualifizierten veröffentlicht. Bis 4. August müssen alle fix Qualifizierten und aussichtsreichen Kandidat/innen („next best by World Rankings") bestätigt werden. Die finale Liste erscheint dann am 5. August. Nennschluss ist am 7. August 2023.

WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS BUDAPEST 23

- Website: **https://worldathletics.org/competitions/world-athletics-championships/budapest23**
- Facebook/Twitter/Instagram: **@wabudapest23**

Die Freuden und Leiden im Spitzensport

Freud und Leid liegen oft nahe beisammen. Um nicht zu sagen, sie gehen Hand in Hand. Um das Eine zu bekommen, muss man oft erst das Andere erlebt haben. Auch wenn es schmerzhaft ist. Der Schweizer Theologe Karl Barth hat es treffend formuliert: Durch das Leid hindurch, nicht am Leid vorbei, geht der Weg zur Freude. Den steinigen Weg vom Schatten ins Licht haben auch etliche österreichische Leichtathlet/innen erfahren müssen.

Lena Pressler, Hürdenläuferin



Ich war zum Glück noch nie wirklich verletzt, habe aber schon schwierige Momente erlebt. Nach meiner Bronzemedaille bei der U18-Europameisterschaft 2018 in Györ und einem allgemein guten Jahr hatte ich das Jahr darauf Probleme an meine Leistung anzuknüpfen. Es lief einfach nicht gut. Es hat mich richtig beschäftigt, dass ich nicht besser wurde. Das war schon sehr herausfordernd.

Aber ich bin dran geblieben. Nach zwei Jahren ging es endlich wieder bergauf. Ich bin wieder Bestleistungen gelaufen, und das hat mir gezeigt, dass es solche schwierigen Jahre gibt. Das Wichtigste war, dran zu bleiben, denn das hat mich definitiv stärker gemacht.

Victoria Hudson, Speerwerferin

Als die Olympischen Spiele 2020 um ein Jahr verschoben wurden, habe ich mich entschlossen, eine längst notwendige Ellenbogen-Operation durchführen zu lassen. Die Operation war im September, und ich hatte den ganzen Winter hindurch einen guten Aufbau. Ende April 2021 stand dann mein erster Wettkampf an, wo ich gleich österreichischen Rekord geworfen habe.

Ich denke, dass diese doch schwierige Entscheidung zur Operation die beste war. Ich habe einen riesigen Sprung nach vorne gemacht, sowohl körperlich als auch mental. Der gesamte Prozess rund um die Reha, die Freude, endlich wieder werfen zu können und die Hoffnung auf eine Olympia-Qualifikation, hat mich noch härter trainieren lassen. Das hatte bestimmt große Auswirkung auf meine Einstellung.

Sebastian Frey, Mittel- und Langstreckenläufer

2019 wurde bei mir ein Teileinriss der Achillessehne diagnostiziert. Zu diesem Zeitpunkt hatte



Sebastian Frey

Fotos: GEPA-pictures

ich mich bereits für die EYOF in Baku qualifiziert. Die Ärzte waren nicht besonders zuversichtlich, dass ich jemals wieder ohne Schmerzen laufen kann. Ich wusste im ersten Moment nicht, was ich machen sollte und, ob es sich überhaupt noch lohnt, so viel Kraft und Zeit zu investieren, um wieder fit zu werden.

Ich habe dann zu mir selbst gesagt: „Wenn ich's nicht probier, werde ich es auf ewig bereuen." Ich denke das war eine gute Entscheidung. An diesem Punkt habe ich gemerkt, dass es nicht immer positiv laufen wird. Manchmal gibt es schlechte Phasen, aber das überlebt man.

Kevin Kamenschak, Mittel- und Langstreckenläufer

Ich habe jetzt nicht wirklich eine große Story zu erzählen, die mich stärker gemacht hat. Ich denke, man muss auch nicht immer stärker aus einer Situation herauskommen. Man lernt dabei auch sehr viel über sich selbst, und das ist mindestens genauso wichtig.

In meinem Fall haben mich zwei unterschiedliche Verletzungen die letzten beiden Hallensaisonen gekostet. Ich habe es aber als Chance gesehen, an meinen Schwächen zu arbeiten. Es war also kein Verlust. Zum Beispiel dachte ich nach meinem 7. Platz bei der U20-Europameisterschaft, „jetzt kann ich Bäume ausreißen". Die Wettkämpfe, die danach folgten, waren richtig schlecht. Für mich war es zu diesem Zeitpunkt unverständlich, doch mein Körper brauchte einfach einmal eine Pause. Ich habe gelernt, mehr auf meinen Körper zu hören. Besser früher einen Gang zurückschalten als zu spät.

Julia Mayer, Marathonläuferin

Zum großen Teil sind es die vermeintlichen Niederlagen, die mich stärker machen oder antreiben. Allein aufgrund der intrinsischen Motivation, die ich habe. Ich glaube, ich habe durch Niederlagen gelernt, dass Siege und Erfolge nicht selbstverständlich sind. Auch, dass man die Erfolge genießen muss, so wirklich genießen – auch die allerkleinsten Erfolge.

Auch ich selbst musste über meine Rückschläge in der Vergangenheit viel nachdenken. Hätte man mich in meiner langen Verletzungspause gefragt, ob ich etwas Positives aus der ganzen Sache ziehe, wäre meine Antwort ein klares Nein gewesen. Im Nachhinein bin ich fast dankbar dafür. Ich denke, jedes negative Erlebnis formt mich zu der Athletin, die ich heute bin. Ich habe in dieser Zeit gemerkt, was ich wirklich will. Das hat mich motiviert und angetrieben, vielleicht auch auf eine gewisse Art und Weise stärker gemacht.

Im Laufe einer Karriere im Leistungssport führt kein Weg an schlechten Tagen vorbei. Aber wie mir viele Leichtathlet/innen erzählt haben, gibt es auch Beweise, dass der Weg am Ende dann doch zur Freude führt. Friedrich Nietzsche hat es philosophisch ausgedrückt: Nur wer des tiefsten Leidens fähig ist, versteht das olympische Lachen.

Lena Millonig

Ist Schnelligkeit vererbbar?

Ein hoher Anteil an schnellzuckenden Muskelfasern hat einen günstigen Einfluss auf Kraft- und Schnelligkeitsleistungen. Das besagt der aktuelle Stand der Wissenschaft. Einstweilen beschäftigt sich aber auch die molekularbiologische Forschung mit dem Einfluss der Gene auf sportliche Leistungen. Gibt es den „geborenen" Sprinter? Bestimmen das die Gene?

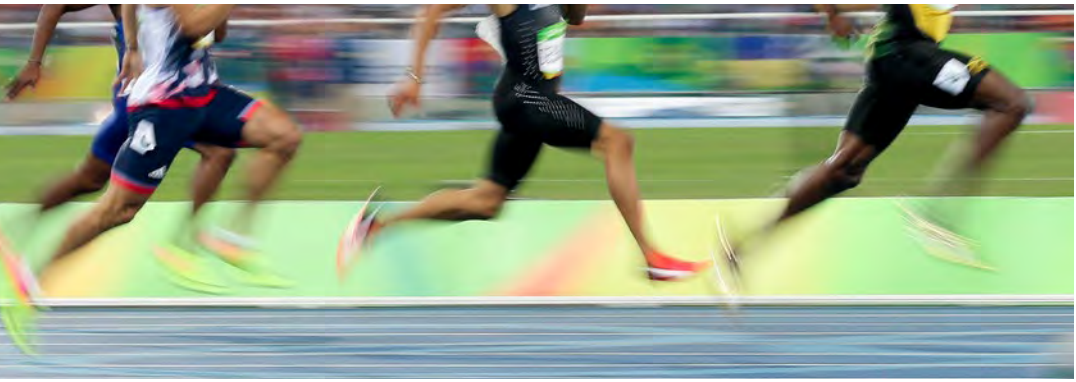


Foto: GEPA-picture

Gene und ihr Aufbau haben sich im Laufe der Evolution verändert und an die Umweltgegebenheiten angepasst. Die unterschiedlichen „Bausteine", aus denen sich Gene zusammensetzen, nennt man Allele. Sie können vererbt werden oder durch Mutation neu entstehen. Es zeigt sich, dass manche Kombinationen von Allelen für bestimmte Sportarten von Vorteil sein können.

// Die Besonderheit des Gens Alpha-Actinin 3 //

Das Gen ACTN3 ist für die Herstellung eines Proteins zuständig. Es kommt ausschließlich in den schnellzuckenden Muskelfasern vor. Das Gen besteht aus zwei Allelen, dem R- und dem X-Allel. Diese können sich aus drei verschiedenen Gentypen zusammensetzen, dem RR-, RX- und XX-Genotyp.

Das X-Allel allein ist nicht in der Lage ACTN3-Proteine herzustellen, daher besteht bei Menschen mit dem XX-Genotyp ein Mangel an diesem Protein. Dieser tritt weltweit bei etwa 16 % der Bevölkerung auf, wobei Unterschiede zwischen den ethnischen Gruppen bestehen. In Asien sind ca. 25 % der Bevölkerung XX-Genotypen, in Europa ca. 18 %, in Jamaica ca. 3 %.

In zahlreichen Studien wurde herausgefunden, dass bei Elite-Sprinter/innen signifikant öfter der RR- oder RX-Genotyp als der XX-Genotyp vorkommt. Bei Teilnehmer/innen in olympischen Sprintbewerben ist die XX-Variante so gut wie nicht vorhanden.

Eine japanische Studie zu Elite-Sprinter/innen fand heraus, dass die Bestzeit vor allem beim

Sprint über 100 m beim RR- bzw. RX-Genotyp im Vergleich zum XX-Genotyp signifikant besser ist. Dies konnte bei der 400-m-Distanz allerdings nicht mehr nachgewiesen werden.

// RR- und RX-Genotyp kommt dem Sprinttraining entgegen //

Doch nicht nur das Leistungsniveau bei geschwindigkeitsorientierten Sportarten scheint beim RR- bzw. RX-Genotyp höher zu sein. So konnte in Studien gezeigt werden, dass die zellulär-molekularen Anpassungen nach einem Kraft- oder Sprinttraining beim R-Allel günstiger ausfallen als beim XX-Typ. Das könnte bedeuten, dass Personen mit diesem Genotyp besser auf ein Kraft- oder Sprinttraining ansprechen.

Des Weiteren gab es einen Unterschied im Glykogenverbrauch während des Trainings. Dieser fiel in den schnellzuckenden Fasern beim RR-Genotyp signifikant höher aus als beim XX-Genotyp. Außerdem zeigt sich beim RR- bzw. RX-Genotyp eine gesteigerte Regenerationsfähigkeit nach dem Training. Auch das Verletzungsrisiko während des Trainings soll geringer ausfallen.

// Vor Gendoping wird gewarnt //

Im Kampf gegen Krankheiten gewinnt die Gentherapie in der Medizin zunehmend an Bedeutung. Die Etablierung dieser Technologie lässt auch die Frage hinsichtlich möglicher leistungssteigernder Effekte im Sport aufkeimen. Laut einer Studie kann ACTN3-Gendoping bei Mäusen in hohen Dosen zur Zerstörung von Muskelgewebe, zur krankhaften Vermehrung von Bindegewebe und zu erhöhten Entzündungswerten führen. Geringere Dosen führen zu keiner Verbesserung der maximalen Kraft bzw. Erhöhung der Muskelmasse. Die Studie konnte ebenso eine Veränderung der Arbeitsweise des Mitochondriums bei ACTN3-Gendoping beobachten. Der anaerobe Stoffwechsel der Mäuse wurde stärker aktiviert. Dies könnte ein Hinweis auf die Bedeutung von ACTN3 bei höherer metabolischer Belastung sein. Die Risiken einer Überdosierung und die damit verbundene Muskelschädigung sprechen allerdings klar gegen die Anwendung von ACTN3-Gendoping beim Menschen.

// Olympiasieg – entscheidet letztlich die Genetik? //

Ende der 2020er-Jahre waren über 200 Gene bekannt, die mit dem athletischen Status in Verbindung gebracht werden. Die Forschung hat vielversprechende Gene näher betrachtet und die bereits erwähnten Zusammenhänge entdeckt. Um eine genauere Vorhersage zur athletischen Leistung oder zum Verletzungsrisiko einer Person zu machen, müssten jedoch komplexere Genprofile analysiert werden. Hier besteht Forschungsbedarf hinsichtlich der weniger untersuchten Gene und deren möglichen Zusammenhänge. Trotzdem kann in der Talentdiagnose und zur Identifikation günstiger Sportarten bzw. Disziplinen in der Leichtathletik auch ein Augenmerk auf bestimmte Gene geworfen werden.

Letztlich hängen sportliche Leistungen aber in hohem Maße von den Faktoren Motivation, Umfeldbetreuung, Trainingsgestaltung, Ernährung, Regenerationsmanagement u.v.m. ab. Mit den „richtigen" Genen allein wird man nicht Olympiasieger.

Markus Scharner / Christoph Triska / Astrid Mathy
sportwissenschaft@leistungssport.at

Internationaler Mix

Fallen bald die 24 Meter beim Kugelstoßen?

Wenn es nach dem aktuellen Rekordhalter **Ryan Crouser** aus den USA geht, dann könnte diese „Schallmauer" tatsächlich fallen. Ein Blick auf die Alltime-Liste zeigt allerdings, dass die zwei besten Athleten, Ryan Crouser und **Joe Kovacs**, mit 23,37 m und 23,23 m aber doch weit weg von 24 m liegen.

Crouser hat in der Hallensaison seine Technik etwas modifiziert. Er macht einen „Step-Across" zum Auftakt seines Drehstoßes. Seinen Hallenweltrekord von 22,82 m hat er mit seiner alten Technik Mitte Februar mit 23,38 m bereits deutlich übertroffen. Die Leistung wurde aber wegen einem leicht erhöhten Abwurfkreis nicht anerkannt.

Crouser sagte in einem Interview im April, dass er im Training mit der neuen Technik bereits zwischen 60 und 75 Zentimeter weiter kommt, was ihn mit 24 m bei einem optimalen Wettkampfstoß spekulieren lässt.

Yaime Perez ist zurück

Die kubanische Diskuswerferin **Yaime Perez** war 2019 Weltmeisterin in Doha und gewann in Tokio Olympia-Bronze. Ihre Bestleistung steht bei 69,39 m. Letztes Jahr nach den Weltmeisterschaften in Eugene, wo sie mit 63,07 m auf Platz 7 kam, war sie eine der Kubanerinnen, die am Rückweg in ihre Heimat den Zwischenstopp in Miami nutzte, um sich in die USA abzusetzen. Aufgrund der schwierigen wirtschaftlichen Lage in Kuba kommt es laufend dazu, dass Athlet/innen versuchen, die Nation zu wechseln.



Die mittlerweile 31-Jährige fand in Pennsylvania eine neue Heimat und trainiert an der „Throws University" mit **Dane Miller**. Bekannte Namen, wie die Diskuswerfer **Alex Rose** und **Sam Mattis**, stehen als Referenzen auf seiner Website. Am 7. April warf Yaime bei ihrem ersten Wettkampf in San Diego 66,97 m. Fraglich ist, ob sie jemals wieder bei einer internationalen Meisterschaft starten darf. Sie wird bei World Athletics noch als Kubanerin geführt.

Comeback von Donovan Brazier?

Der US-Läufer **Donovan Brazier** hatte 2019 seine bisher beste Saison. In der Halle lief er zunächst amerikanischen Rekord über 800 m mit 1:44,41 min und über 600 m sogar einen Weltrekord in 1:13,77 min.

In Doha wurde er Weltmeister über 800 m in 1:42,34 min, was ebenfalls amerikanischer Rekord ist. Damit war er klarer Favorit für die Olympischen Spiele in Tokio 2020.

In die „Pandemie-Saison" startete er zunächst mit einer 1.500-m-Bestleistung von 3:35,85 min. Die verschobene olympische Saison 2021 begann vielversprechend mit einer Verbesserung seines Hallenrekords auf 1:44,21 min. Im Finale der US-Trials verletzte er sich aber am linken Fuß und wurde nur Achter.



Fotos: Throws University, GEPA-pictures

Er musste sich im Anschluss sein gebrochenes Schienbein operieren lassen. Die Saison 2022 begann wieder gut für ihn. In der Halle wurde er bei den US-Meisterschaften Zweiter über 400 m mit 46,14 Sekunden. Er startete dann auch mit der 4x400-m-Staffel bei den Hallen-Weltmeisterschaften. Bei seiner Heim-Weltmeisterschaft 2022 schied Brazier aber bereits als Titelverteidiger im Vorlauf mit einer verletzten Achillessehne aus. Danach musste er sich noch wegen einem Fersensporn operieren lassen.

Der 26-Jährige kann seinen Fuß wegen Komplikationen nach den Operationen noch immer nicht voll belasten. Donovan hofft aber bald wieder fit zu sein und hört jetzt besser auf die Signale seines Körpers.

Unruhe bei den Dreispringern in Portugal

Mit **Nelson Evora**, Olympiasieger 2008, Weltmeister 2007 und Europameister 2018, hatte Portugal einen sehr erfolgreichen Dreispringer. Sein weitester Dreisprung landete 2007 bei 17,74 Meter. 2021 sprang der damals 37-Jährige noch 15,93 m und war bei den Olympischen Spielen am Start. Er wurde in der Elfenbeinküste geboren, seine Eltern kamen nach Portugal, als er fünf Jahre alt war.

Mit **Pedro Pichardo** hat Portugal jetzt erneut einen Weltklasse- Dreispringer. 2021 wurde er mit 17,98 m Olympiasieger und 2022 mit 17,95 m Weltmeister. 2017 setzte sich der gebürtige Kubaner von seiner Mannschaft in Stuttgart ab und wurde noch im gleichen Jahr eingebürgert. Ab 2019 durfte er international für Portugal starten. Nelson Evora dürfte davon nicht begeistert gewesen sein und kritisierte in einem Interview mit dem Observer die rasche Einbürgerung. Bei ihm selbst dauerte das Verfahren elf Jahre. Pichardo war 2015 bereits 18,08 m gesprungen und wurde laut Evora „eingekauft", um sportliche Erfolge für Portugal zu erringen. Pichardo warf ihm daraufhin vor, 2016 aus rein finanziellen Gründen den Club gewechselt zu haben und sagte, dass er Kuba nicht verlassen hat, um „gekauft" zu werden. Er setzte dann noch nach, dass er die Bestleistung von Nelson Evora in langen Leggings und mit Hut springen kann. Freunde werden die beiden wohl nicht mehr.

Robert Katzenbeißer



Von skurillen und bizarren Sportarten

Was haben Schachboxen, Unterwasserhockey und Werfen mit High Heels und Gummistiefeln gemeinsam? Man kann sie nicht ernst nehmen. Der Bestand dieser besonderen „Sportarten" wird aber stets erweitert, und neue Formen des Wettkampfsports entstehen. Einige davon werden vom Unterhaltungsformat zu einer konkurrenzfähigen Sportart. Schaffen es einige gar zu den Olympischen Spielen?

Kissenschlacht

US-Amerikaner scheuen vor keinem Kampf zurück. Auch wenn dieser Kampf mit einem Kissen stattfindet. So wurde 2011 in New York die erste offizielle Kissenschlacht-Weltmeisterschaft durchgeführt. Teilnehmende Länder waren die USA, Japan, Schweden und auch Österreich.

Begonnen hat dieser „Sport" mit einem rein weiblichen Starterfeld. 2022 fand dann das erste „Pillow Fighting"-Turnier für Frauen und Männer statt. Die Kampfregeln umfassen drei Runden zu je 90 Sekunden, in denen nach Punkten gekämpft wird. Die meisten Kopftreffer beim Gegenüber entscheiden, wer gewinnt.

Extrem-Bügeln

Hier wird's heiß und gefährlich. Wem das Bügeln in den eigenen vier Wänden zu langweilig wird, sollte sich mit dieser fragwürdigen Sportart vertraut machen. So ging es Philip Shaw, dem Erfinder des Extrem-Bügelns, weshalb er 1997 seine Bügelaufgaben mit einer Klettertour kombinierte.



2002 fand die erste Weltmeisterschaft mit Teilnehmer/innen aus zehn Ländern statt. Das Wettstreitformat findet im Rahmen von Teambewerben statt. Die Wettkampfregeln besagen, dass ein Bügeleisen und ein Bügelbrett am eigenen Körper mitzuführen sind. Dabei wird ein Parcours durchlaufen. Das Team gewinnt, das am schnellsten mit dem Bügeln fertig wird und dabei die meiste Kreativität beweist. Gebügelt wurde schon beim Klettern, Radfahren, auf dem Surfbrett oder auf Bäumen. Im Unterwasser-Bügeln steht der Rekord übrigens bei 137 m Tauchtiefe im Roten Meer.

Unterwasserhockey

Unter Wasser findet auch eine skurrile, man kann sagen absurde, Sportart statt. Zwei Teams treten gegeneinander am Grunde eines Schwimmbeckens an. Ein Team besteht aus sechs Spieler/innen, die versuchen, einen mehr als ein Kilo schweren Puck über den Boden des Schwimmbeckens in eine Rinne zu befördern. Die Sportmontur besteht aus 30 cm langen Schlägern, Schnorchel, Tauchermaske, Flossen und Schutzhandschuhen. Das Besondere an der Sache ist, dass in einer Tiefe von 2 bis 3,65 m gespielt wird.



Fotos: Wikimedia Commons

Wer den längeren Atem hat, muss weniger oft an die Oberfläche zum Luft holen. Unter dem Spitznamen „Octopush" fordert dieser Sport nicht nur Atemausdauer, sondern auch Schnelligkeit unter Wasser, Koordination und Teamgeist.

Schachboxen

Hier trifft Denksport auf eine Kontaktsportart. In einem Ring treten zwei Mitstreiter/innen, mit Boxhandschuhen und einem Schachbrett ausgerüstet, gegeneinander an. Zu Beginn war dieses Event als eine reine Show-Performance initiiert worden. Mittlerweile hat sie sich als Wettkampfsport etabliert. Die Kontrahent/innen werden in Gewichtsklassen eingeteilt. Die Disziplinen wechseln sich während des Kampfes ab, einmal wird Schach gespielt, dann wieder geboxt. Im Regelfall finden 6 Runden Schach und 5 Runden Boxen statt. Das Spiel wird durch ein Schachmatt oder ein Knockout beendet. Konzentration und Kampfgeist sind dabei gefragt.

High-Heels-Rennen

Jetzt noch zu „Leichtathletik-Formaten". Sportschuhe sind Stöckelschuhen aus gesundheitlichen Gründen definitiv vorzuziehen. Dennoch ist der Stöckelschuh – der historisch gesehen als eine Art „Reithilfe" für Männer erfunden wurde – ein Fixbestandteil im Schuhschrank von Frauen. Als Gehen zu eintönig wurde, begann man damit zu laufen. Es entstand der High-Heel-Lauf.

Dieser Sport ist nicht unbekannt. Weltweit werden Stiletto-Rennen abgehalten, die die Teilnehmerinnen in Stöckelschuhen über eine 100-m-Strecke schicken. Der Absatz muss eine Mindesthöhe von 9 cm und das Starterfeld eine gewisse Schmerztoleranz haben. Diese Rennen haben große Publikumsdichte. 1986 wurden in Washington D.C. sogenannte High Heel Drag Queen Races veranstaltet, die mittlerweile von tausenden Zuseher/innen verfolgt werden.

Gummistiefel-Weitwurf

Wem ein High Heel zu hoch ist, kann seine sportlichen Fähigkeiten mit dem Gummistiefel ausprobieren. Die Sportart kommt aus dem



Norden. Seit dem 19. Jahrhundert schon werfen die Finnen Gummistiefel als eine Form des Kräftemessens. Beliebt bei Seeleuten. Mittlerweile ist die Sportart eine offizielle Mannschaftssportart in Finnland, für die seit 1992 Weltmeisterschaften im Gummistiefel-Weitwurf und diverse Weltcup-Turniere abgehalten werden. Hier gibt es klare Wettkampfregeln. Zum Beispiel ist es nicht egal, welche Art von Gummistiefeln geworfen wird, denn Männer bekommen Schuhe mit der Größe 43 und Frauen mit 38. Den Weltrekord halten bei Frauen und Männern – keine Überraschung – Finnen.

Valerie Kleiser

Masters-Leichtathletik – wenn Sportkarrieren kein Ende haben

Irgendwann verabschieden sich Aktive endgültig von der Leichtathletik und hängen ihre Spikes an den Nagel. Doch nicht alle setzen sich zur Ruhe. Manche steigen in die Masters-Leichtathletik ein und beginnen eine neue Karriere. Ab 35 Jahren kann man „Mitglied" in der Masters-Leichtathletik werden. Sie hat im Breiten- wie im Wettkampfsport in Österreich einen hohen Stellenwert.



Marianne Maier, Masters-Athletin 2022

Fotos: WMA, Gottfried Gassenbauer

// So begann es //

Ursprünglich entstand die Masters-Leichtathletik aus dem Senioren- und Veteranensport, der sich Mitte des 20. Jahrhunderts auf nationaler Ebene organisierte. 1977 entstand die World Association of Veteran Athletes (WAVA) und elf Jahre später die European Veterans Athletics Association (EVAA), die den Masterssport auf die internationale Bühne hoben. Aus der WAVA wurde 2001 die World Masters Athletics (WMA), deren Präsidentin Margit Jungmann aus Deutschland ist. Der European Masters Athletics (EMA) steht die Österreicherin Walentina Fedjuschina vor.

// Umso älter, desto wertvoller //

Anders als in den Nachwuchsklassen sind Mastersbewerbe männlich wie weiblich in „Älter als"-Klassen eingeteilt. Beginnend mit 35 Jahren wird in Fünferschritten nach oben gezählt. Um die Vergleichbarkeit der Leistungen zu verbessern, werden Leistungen mit einem altersabhängigen Faktor gewichtet („Age Grading"). Außerdem werden je nach Altersklasse Anpassungen, z. B. bei den Wurfgewichten oder den Hürdendistanzen, vorgenommen.

// Masters Championships – im Freien und in der Halle //

International hat die Masters-Leichtathletik einige Jahreshighlights. Seit 1975 finden die World Masters Championships statt, seit 2016 immer in geraden Jahren. Außerdem finden seit 2004 Weltmeisterschaften in der Halle statt, seit 2017 in ungeraden Jahren.

Bei der letzten Hallen-WM in Polen gewann Österreich Ende März insgesamt 13 Medaillen, wobei kurioserweise mehr als die Hälfte im Freien erzielt wurden. Der Grund: Auch bei Hallenmeisterschaften finden die Langwürfe und das Gehen im Freien statt. Genau in diesem Ambiente holte Österreich sieben Medaillen. Mit

zwei Goldmedaillen im Gewichts- und Hammerwurf war Walter Krifka (M85) der erfolgreichste österreichische Athlet.

Auf europäischer Ebene gibt es alle zwei Jahre die European Masters Athletics Championships. Vom 21. September bis 1. Oktober 2023 werden sie in Pescara (ITA) stattfinden.

// Masters Olympics – Sport für alle //

Alle vier Jahre werden auch World Masters Games, vom IOC anerkannt, veranstaltet. Die nächsten Sommerspiele sind für Mai 2025 in Taiwan geplant. Hier dürfen Athlet/innen je nach Sportart ab 25 bzw. 35 Jahren teilnehmen. Die Teilnehmer/innen starten nicht in Landesdelegationen. Es gibt nebst der Mitgliedschaft im jeweiligen Sportverband und dem Mindestalter keine weiteren Qualifikationshindernisse, auch keine Limits oder Vorausscheidungen.

Das Teilnehmerfeld von über 25.000 Athlet/innen umfasst auch immer ehemalige Profiathlet/innen und Olympiastarter/innen. Zum Vergleich: Bei den letzten Olympischen Sommerspielen in Tokio waren zirka 11.000 Aktive am Start.

Ebenfalls alle vier Jahre finden die European Masters Games statt. Diese gehen beim nächsten Mal im kommenden Juli in Tampere (FIN) mit mehr als 7.500 Teilnehmer/innen über die Bühne.

// Die Masters des Jahres //

Auch die heimische Masters-Leichtathletik kürt ihre Besten. Den Saisonauftakt bildeten die österreichischen Hallenmeisterschaften. Im Frühjahr folgen diverse Meisterschaften im Straßenlauf und Anfang September finden die Freiluft-Meisterschaften in Eisenstadt statt.



Walter Krifka, Masters-Athlet 2022

Selbstverständlich kürt der Österreichische Leichtathletik-Verband auch immer die Masters-Athlet/in des Jahres. Im Jahr 2022 wurde diese Ehre Marianne Maier (W85) und Walter Krifka (M85) zuteil.

Maier ist zugleich Österreichs erfolgreichste Masters-Athletin aller Zeiten. Sie gewann bei Welt- und Europameisterschaften bisher 109 Medaillen und ist noch immer aktiv. Bei den Männern geht diese Ehre an den 2017 im Alter von 98 Jahren verstorbenen Emmerich Zensch, der insgesamt 93 Medaillen gewann und im Alter von 97 Jahren noch bei der Hallen-EM im italienischen Ancona startete. Zu den drei besten Mastersvereinen des Vorjahres kürten sich der KLC (Kärnten), die SU Leibnitz (Steiermark) und das KUS ÖBV Pro Team (Wien).

Die Masters-Leichtathletik ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass die enge Gemeinschaft in der Leichtathletik, geschaffen und erhalten durch die unermüdliche Arbeit von Vereinen und Verbänden, ein Leben lang hält.

Caroline Bischof

Termine & Statistiken:
https://www.oelv.at/sport/masters
Info: eidenberger@oelv.at, Tel. 0650 65 55 766


Vantage V2
Shift™ Edition
Win with heart.
POLAR

Nachgefragt bei ...

Lisa Redlinger



Foto: privat

Die U23-Athletin der TS Lustenau studiert seit dem letzten Jahr auf der „Academy of Art" in San Francisco und verbesserte ihre persönliche Bestleistung über 10.000 m auf 35:06,72 Minuten, was neuer Vorarlberger Landesrekord ist. Clara Baudis stellt das Lauftalent vor.

- **Meine Lieblingsdisziplinen sind ...**
  10 km und 5 km.
- **Beschreibe deine Lieblingsdisziplin in drei Worten:**
  nicht allzu schnell, nicht so aggressiv, lang.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
  wegen meiner Freundin, als ich acht Jahre alt war.
- **Meine bisher größten Erfolge im Sport waren ...**
  die österreichischen U20-Meistertitel über 5 km und im Crosslauf sowie die Qualifikation für die Crosslauf-EM.
- **Mein sportliches Ziel für 2023 ist ...**
  eine Top-10-Platzierung bei der U23-Europameisterschaft und die Qualifikation für die NCAA D2 Outdoor Championships in Amerika, wo ich bereits fünftbester Freshman in der Hallensaison war.
- **Ich bin auf die Idee gekommen in Amerika zu studieren, weil ...**
  eine Freundin und Trainingspartnerin mir vom Vorteil, Studium und Training verbinden zu können, erzählt hat. Ich profitiere dort von meiner Trainingsgruppe mit Gleichaltrigen, meinem hauptamtlichen Coach, den Physiotherapeuten, den Wettkampfreisen und vielem mehr.
- **Wenn ich drei Dinge aus Österreich mit in die USA nehmen könnte, wären das ...**
  mein Freund, gesunde und zuckerlose Snacks und die Berge.
- **Meine Lieblingsübung in der Kraftkammer sind ...**
  Bauchübungen und Kniebeugen.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer Bruce Jackson ...**
  die angepassten Trainingspläne, den positiven Umgang mit Niederlagen und die hilfreichen Zurufe während eines Rennens.
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
  ich meistens gut gelaunt bin, gut zuhören kann und gute Ratschläge gebe.
- **Meine Schwäche ist, dass ...**
  ich nicht warten kann. Bei mir muss alles gleich passieren.
- **Es langweilt mich, wenn ...**
  andere Menschen immer das Gleiche erzählen.
- **Ich studiere ...**
  UX/UI Interactions (Web Design).
- **In 10 Jahren werde ich ...**
  hoffentlich mein eigenes Unternehmen haben und für andere Websites machen.
- **Der perfekte Start in den Tag ist ...**
  ein lockerer Lauf und danach eine Dusche.
- **Am liebsten esse ich ...**
  verschiedene Sachen mit Haferflocken.

Story eines Leichtathletikvereins – LCAV Jodl Packaging

Das Gründungsjahr des LCAV Jodl Packaging liegt weit zurück. Im März 1972 fiel der Startschuss für den Leichtathletikverein in Oberösterreich. Mittlerweile blickt man auf über 500 Goldmedaillen bei Staats- und österreichischen Meisterschaften zurück.

Name des Vereins: Leichtathletik-Club Attnang-Vöcklabruck (LCAV) Jodl Packaging
Adresse: Mitterweg 19, 4800 Attnang-Puchheim
Obmann: Walter Regl
(Haupt-)Trainerin Leichtathletik: Martina Bruneder-Winter
Anzahl der Sektionsmitglieder: 304
Website: www.lcav-jodl.at

2022 feierte der LCAV Jodl Packaging sein 50-jähriges Jubiläum. Die dafür verfasste Festschrift ist vollgepackt mit Erfolgen und Vereinsgeschichten, die von einer Handvoll Ehrenamtlicher vorangetrieben wird. Allen voran Franz Hitzl, der seit dem ersten Tag in unterschiedlichen Funktionen mit dabei ist. 100 aktive Mitglieder zählt der oberösterreichische Traditionsverein aktuell.



Viel Betrieb auf der Laufbahn

Fotos: LCAV Jodl Packaging

Im Rahmen der 50-Jahr-Feier wurden viele Ex-Athlet/innen wieder Mitglied. Seit 1979 ist man im Volksbank-Stadion von Vöcklabruck beheimatet. Zwei Turnsäle im BG Vöcklabruck stehen ebenfalls zur Verfügung. Wenn möglich, wird aber im Stadion trainiert – Schneeräumung im Winter inklusive.

Drei Mal pro Woche treffen sich in Vöcklabruck die Aktiven zum Vereinstraining. Individuelles Extratraining gibt es nach Vereinbarung. Auch ein wöchentlicher Lauftreff für Hobbysportler/innen ist bei geringem Mitgliedsbeitrag inbegriffen. 30 Euro beträgt dieser für den Nachwuchs und für Kinder. Neben den Mitgliedsbeiträgen finanziert sich der Verein über Veranstaltungen und öffentliche Subventionen. Die Lenzinger Firma Jodl Packaging sorgt seit 2014 für finanziellen Rückenwind.

// Über Masse zur Klasse //

Andreas Berger sorgte 1988 mit 10,15 Sekunden für einen österreichischen Rekord über 100 m. Erst 34 Jahre später wurde der Rekord von Markus Fuchs egalisiert. Der Fokus der Arbeit liegt aktuell bei den Nachwuchsklassen. Ab 6 Jahren geht's los! Über Mundpropaganda, Laufveranstaltungen im Umkreis und den Kinderzehnkampf füllen sich die Nachwuchsgruppen. Erste Erfolge der intensiven Nachwuchsarbeit zeigen sich vor allem im Laufbereich.

„Immer medaillenverdächtig auf der Mittelstrecke und im Crosslauf ist Hannah Bruneder. Auch in der U16 sind wir mit Simon Kirchweger, Noah Schweitzer und Elias Lukas in einem Team gut aufgestellt. Mit Martina Bruneder-Winter haben wir eine engagierte und innovative sportliche Leiterin im Verein", erzählt Obmann Walter Regl.

60 bis 100 Kinder unter zwölf Jahren tummeln sich regelmäßig auf der Leichtathletikanlage. Erklärtes Vereinsziel ist, viele davon zum Leistungssport zu bewegen. Dazu ist man beim LCAV kreativ geworden. Wer achtmal im Jahr an einem Wettkampf teilnimmt, wird im Rahmen der Jahreshauptversammlung geehrt.

// Mediale Arbeit und Veranstaltungen //

Ein Blick auf die Vereinswebsite lohnt sich. Modern und topaktuell präsentiert man sich über die modernen Medien.

„Auf unsere brandneue Website sind wir stolz. Sie ist jetzt auch für die Handynutzung ideal aufbereitet. Wir informieren vor allem die Eltern über dieses Medium. Ein- bis dreimal jährlich erscheint ‚LCAV-Info'. Je nachdem, was meine Zeit hergibt", erzählt Obmann Walter Regl.

Vor rund fünf Jahren hat er die Leitung des Vereins übernommen. Verantwortlichkeiten zu klären und Arbeitsbereiche zu definieren, waren seine ersten Amtshandlungen. Junge Menschen für die Vereins- und Vorstandsarbeit zu gewinnen, gelingt in Vöcklabruck. Zu tun gibt es viel. Mit dem Attnanger Sparkassen-Stadtlauf, dem BOLK-Städte-Grand Prix oder dem 23. Vöcklabrucker Kinderzehnkampf stehen auch heuer wieder etliche Veranstaltungen an. 1985 wurde die Idee zur Attnanger Oberbank-Meile mit internationaler



Nachwuchssprinterinnen mit vollem Einsatz

Beteiligung geboren. 2019 fiel sie der Pandemie zum Opfer. 2024 soll es eine Neuauflage geben.

// Die Talentsuche steht im Vordergrund //

Neu soll beim LCAV nicht nur das stark sanierungsbedürftige Stadion werden. Auch neue Folder sollen helfen, Kids für die Disziplinengruppen zu gewinnen. Vor allem will man sich beim Wurf und beim Sprung auf die Suche nach neuen Talenten machen. Gezielt sollen Kinder im Alter zwischen 13 und 15 Jahren für die Leichtathletik begeistert werden.

„Wir sind in der Region als Laufverein bekannt. Wir wollen aber wieder wie früher als Leichtathletikverein wahrgenommen werden. Bei dieser Talentsuche steht nicht der Verein, sondern die Sache im Vordergrund", beschreibt Walter Regl die Herangehensweise.

Der Verein hat ein qualifiziertes Team an Trainer/innen und einen engagierten Vorstand. Kommunikation ist das Geheimnis beim LCAV. Nur dort wo kommuniziert wird, kann im Ehrenamt etwas entstehen!

Olivia Raffelsberger



AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV

GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

ÖLV-Jahresbeste 2023

Männer

100 m	10,80	Andreas Meyer-Lux
200 m	22,33	Jakob Hinterholzer
400 m	49,11	Dominique Hall
800 m	1:54,02	Stefan Klefasz
1.500 m	4:03,59	Cisse de Locht (BEL)
5.000 m	15:28,57	Sven Koch (GER)
10.000 m	32:24,34	Christian Nagele
10 km	30:21	Markus Hartinger
Halbmarathon	1:02:32	Andreas Vojta
Mararathon	2:19:27	Andreas Vojta
110 m Hürden	15,24	Dominique Hall
400 m Hürden		
3.000 m Hindernis	9:08,75	Bernhard Neumann
4x100 m		
4x400 m	3:18,83	TGW Zehnkampf-Union
3x1.000 m	7:38,91	SVS-Leichtathletik
Hoch	1,92	Lumbardh Murtezi
Stab	4,40	Luca Del-Negro
Weit	7,15	Dominique Hall
Drei	15,41	Endiorass Kingley
Kugel	17,24	Will Dibo
Diskus	54,98	Will Dibo
Hammer	57,13	Kilian Moser
Speer	57,50	Roland Kalteis
10-Kampf	7.065	Dominique Hall
20 km Gehen	1:48:26	Roman Brzezowsky

Frauen

100 m	12,27	Melissa Parrella-Bastidas
200 m	24,48	Anna Mager
400 m	56,08	Anna Mager
800 m	2:13,08	Sarah Lagger
1.500 m	4:21,22	Katharina Pesendorfer
5.000 m	17:05,71	Lisa Redlinger
10.000 m	34:57,60	Cordula Lassacher
10 km	34:15	Lena Millonig
Halbmarathon	1:11:31	Julia Mayer
Marathon	2:30:42	Julia Mayer
100 m Hürden	14,21	Isabel Posch
400 m Hürden	58,77	Anna Mager
3.000 m Hindernis	10:16,20	Katharina Pesendorfer
4x100 m	58,77	ÖLV-Masters-Staffel
4x400 m	3:53,68	TGW Zehnkampf-Union
3x800 m	6:57,91	ULC Riverside Mödling
Hoch	1,74	Sarah Lagger
Stab	3,90	Shanna Tureczek
Weit	6,23	Ingeborg Grünwald
Drei	11,32	Ingeborg Grünwald
Kugel	14,35	Sarah Lagger
Diskus	51,02	Djeneba Touré
Hammer	59,61	Bettina Weber
Speer	49,26	Noemi Luyer
7-Kampf	6.010	Sarah Lagger
20 km Gehen	1:58:43	Barbara Hollinger

Stand: 10. 05. 2023

Rekorde & Bestleistungen

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

Susanne Gogl-Walli

(geb. 1996, TGW Zehnkampf-Union)

400 m Halle AK: 51,73 s – 4.3.2023 Istanbul

Alt: 51,90 s Karoline Käfer (1979

Caroline Bredlinger

(geb. 2001, LT Bgld Eisenstadt)

800 m Halle U23: 2:05,30 min – 15.2.2023 Belgrad

Alt: 2:05,55 min Caroline Bredlinger (2023)

Larissa Matz

(geb. 2001, ULC Riverside Mödling)

Halbmarathon U23: 1:16:33 Std. – 26.3.2023 Graz

Alt: 1:17:22 Std. Susanne Mair (2014)

Timo Hinterndorfer

(geb. 2004 , DSG Wien)

Halbmarathon U23: 1:04:09 Std. – 16.4.2023 Linz

Alt: 1:06:16 Std. Markus Hohenwarter (2002)

Julia Mayer

(geb. 1993 , DSG Wien)

Marathon: 2:30:42 Std. – 23.4.2023 Wien

Alt: 2:30:43 Std. Andrea Mayr (2009), Eva Wutti (2020)

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, Julia Mayer, Dr. Astrid Mathy, Lena Millonig, Mag. Olivia Raffelsberger, Ing. Markus Scharner, Bakk. MSc, Egon Theiner, Dr. Christoph Triska, Dr. Herbert Winkler

Layout: SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at

Internet: www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

AUSTRIAN SPORTS RESORTS
BSFZ AUSTRIA

Unternehmen der Bundessporteinrichtungen Gesellschaft mbH


BSFZ MARIA ALM/HINTERMOOS


BSFZ KITZSTEINHORN


BSFZ FAAKER SEE


BSFZ SCHLOSS SCHIELLEITEN


BSFZ SÜDSTADT


BSFZ OBERTRAUN

TOP-LOCATION FÜR TRAININGSCAMPS, SPORTWOCHEN, SKIKURSE UND SEMINARE

DIE SCHÖNSTEN SPORTRESORTS ÖSTERREICHS

www.sportinklusive.at

SHW