AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

03 | 2019

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Verena Preiner mit Weltklasse-Siebenkampf

Seite 3

U23-Klasse als Sprungbrett

Seite 5

Lukas Weißhaidinger sensationell in der Diamond League

Seite 8

Foto: © Jean Pierre Durand

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

Verena Preiner mit Weltklasse-Siebenkampf

Fotos: GEPA-pictures, privat

Mit ihren 6.472 Punkten und dem Sieg beim IAAF Challenge-Meeting in Arona (ESP) katapultierte sich Verena Preiner in neue Sphären. Die 24-Jährige ist aktuell Fünfte der Weltrangliste und hat auch bereits jetzt die Olympia-Qualifikation fixiert. Ein Umstand, der die Athletin von Trainer Wolfgang Adler sowohl bei der WM in Doha im Herbst als auch bei Olympia in Tokio 2020 zur Kandidatin für einen absoluten Spitzenplatz macht. Ihr hart erarbeiteter Aufstieg in den letzten Jahren, mit Silber bei der U23-EM und Gold bei der Universiade, ist absolut bemerkenswert.

INHALT

Altersklasse U23 – Sprungbrett zur Elite 4
Sensationelle Diamond League-Saison 8
ASKÖ Leichtathletik-Nachwuchs-Cup 9
Die Universiade 10
Trainer-Athleten-Duo auf dem Weg zur EM 12
Internationaler Mix 14
Technik, Training & Trends: Hürdensprint 16
Studium und Sport – das geht! 20
Karriere nach der Karriere: P. Märzendorfer 22
Nachgefragt bei Matheo Ablasser 25
College-Meisterschaften in den USA 26
LAC Amateure Steyr 28
Statistik 30

Herbert Winkler
Chefredakteur

EDITORIAL

Lukas Weißhaidinger hat die Saison furios begonnen. Er ist bei den Diamond League Meetings ein Major Player um die „Diamanten". Helmut Baudis wich ihm journalistisch nicht von der Seite und berichtet darüber auf den nächsten Seiten.
Alle, die Vorder- und Hintergründiges zur U23-Athletik wissen wollen, werden in einem Beitrag von Hannes Gruber fündig werden. Zum Was?, Wie? und Wozu? von Universiaden fließen Hannes Riedenbauer interessante Infos aus der steirischen Feder.
Olivia Raffelsberger stellt die Erfolgsstory von LAC Amateure Steyr in die Seiten und das Trainer-Athleten-Duo Rattinger-Gaugl in die Auslage. Ob Felix, Olivias kleiner Sohn, schon mitgeschrieben hat, ist nicht bekannt.
Julia Siart beschreibt die sportliche und berufliche Karriere von Pamela Märzendorfer.
Dazu gibt es Neues aus der internationalen Szene, Spannendes über die diesjährigen US-College-Meisterschaften, Langes zum Hürdensprint und Kurzes zur Jahresbesten-Statistik. Viel Lesestoff für die langen Sommerabende.

Allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Schmökern, Studieren oder Sammeln dieser ÖLV-Nachrichten.

Herbert Winkler

Altersklasse U23 – Sprungbrett in die Spitzen-Leichtathletik

Die U23-Europameisterschaften gelten als wichtige Übergangsklasse vom Nachwuchs in die Spitzen-Athletik. Sie finden im Zwei-Jahres-Rhythmus statt. Teilnahmeberechtigt sind drei Jahrgänge. 1992 und 1994 fanden erstmals U23-Europacups statt. Österreich war nicht vertreten. 1995 nahm ein österreichisches U23-Team an den Westathletik Games im deutschen Kevelaer teil. Die EM-Premiere fand dann 1997 in der finnischen Stadt Turku statt.

Nahezu parallel zum Europäischen Leichtathletikverband entwickelte der Weltverband IAAF Pläne für die Einführung von U18-Weltmeisterschaften. Beide neuen Formate wurden zunächst kritisch betrachtet.

„Versuchsballons mit hohen Entsendungskosten", so eines der damaligen Argumente. Die U18-Weltmeisterschaften wurden nach zehn Auflagen (1999 bis 2017) wieder aus dem Programm genommen. Dagegen etablierten sich die U23-Europameisterschaften im Lauf der Jahre zu einem fixen Bestandteil im Wettkampf-Programm der kontinentalen Verbände.

„Das Ziel war und ist, zwischen dem Juniorenalter und dem Top-Level eine motivierende Brücke zu bilden. Die Öffentlichkeit, die Medien und die europäischen Verbände schätzen den Wert dieser Meisterschaften", so European Athletics Präsident Svein Arne Hansen anlässlich dem zehnjährigen EM-Jubiläum 2015 in Tallinn. Hansen wird das zu Recht auch im Juli in Gävle in Schweden wieder betonen.

Dass dieser Brückenschlag gelungen ist, zeigen die Zahlen der letzten U23-Europameisterschaften 2017, die in Bydgoszcz/Polen stattfanden. Knapp 1.000 Athletinnen und Athleten aus

2015 auf Platz 4, zwei Jahre später Vize-Europameisterin: Verena Preiner

Fotos: Coen Schilderman, GEPA-pictures

Martin Pröll hält noch immer den Championships Rekord über 3.000 m Steeple

47 Nationen waren am Start. Die Europameister kamen aus 24 verschiedenen Ländern. Insgesamt 30 Nationen scheinen im Medaillenspiegel auf. Mit Karsten Warholm (400m Hürden) und Hochspringerin Yuliya Levchenko standen sogar zwei U23-Europameister bei den IAAF World Championships in London am Podium.

60 Prozent kommen zu höchsten internationalen Einsätzen

Von den insgesamt 69 heimischen Athletinnen und Athleten, die bisher an U23-Europameisterschaften teilgenommen haben, konnten sich 41 Aktive in den Folgejahren für Olympische Spiele, Welt- oder Europameisterschaften der allgemeinen Klasse qualifizieren. Dabei sind die Team-EM, der Berglauf und der Crosslauf nicht mitgezählt.

Mit knapp 60 Prozent ist die Quote deutlich höher als bei den Teilnehmern an U20-Europameisterschaften. Auch höher als die Teilnehmerzahlen bei U18-Weltmeisterschaften. Bei den neun Auflagen der U18-WM, die vom ÖLV beschickt wurden (1999 bis 2015), liegt diese Quote gerade einmal bei 15 Prozent (11 von 71). Viele Talente schafften es nicht über die Jugend- und Juniorenklasse hinaus. Die Drop-out-Rate ist hier am höchsten.

Während die Junioren und die Jugendlichen internationale Meisterschaften jährlich im Wettkampfprogramm haben (alternierend Europa- und Weltmeisterschaften bzw. EM/YOG und EYOF), werden U23-Europameisterschaften biennal durchgeführt. Dabei ergibt sich die Situation, dass U23-Athletinnen und -Athleten mit geraden Geburtsjahren auf bloß eine Teilnahme beschränkt werden. Eine Lücke, die es in den Zwischenjahren mit einem attraktiven Wettkampfangebot zu schließen gilt.

Günther Weidlinger und Linda Horvath waren die ersten Medaillengewinner

Bei der ersten Auflage der U23-EM in Turku nahmen sechs Aktive des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes teil. Der Erfolg war durchwachsen. Schon die zweite Auflage brachte das beste heimische Ergebnis bisher. Günther Weidlinger und Linda Horvath, beide zwei Jahre zuvor Junioren-Europameister in Ljubljana, gewannen 1999 im Ullevi-Stadion von Göteborg Gold und Bronze. Günther Weidlinger siegte souverän über 3.000 m Hindernis, Linda Horvath wurde im Hochsprung Dritte. Österreichs erster U23-Europameister blickt mit positiven Erinnerungen zurück:

„In der Saison 1999 hatte ich zwei Ziele: die U23-EM in Göteborg und die WM in Sevilla. Das harte EM-Finale war eine gute Vorbereitung auf die WM im August, wo ich dann im Vorlauf den noch heute gültigen U23-Europarekord im Hindernislauf verbessern konnte."

Vier Jahre später gewann Hindernisläufer Martin Pröll. Seine 2003 in Bydgoszcz gelaufenen 8:25,86 Minuten werden in den Statistiken noch heute als Meisterschaftsrekord geführt. Weitere Highlights aus österreichischer Sicht waren die Silbermedaille von Diskuswerferin Veronika Watzek 2007 in Debrecen und die Medaillen unserer Mehrkämpferinnen Ivona Dadic (2015) und Verena Preiner (2017).

Die Universitätsstadt Gävle erwartet Europas U23-Elite

Das Gunder Hägg Stadion im schwedischen Gävle, benannt nach dem mehrfachen Weltrekordläufer auf den Mittel- und Langstrecken in den 1940er-Jahren, ist eines der Leichtathletikzentren in Schweden. Das 1983 ausschließlich für die Leichtathletik erbaute Stadion – in den Folgejahren mehrfach erweitert und renoviert – wird vom 11. bis 14. Juli Austragungsort der zwölften U23-Europameisterschaften sein.

Mit dem ersten Nennungsschluss im März (Preliminary Entries) wurden 1.173 Athletinnen und Athleten aus 48 Nationen vorangemeldet. Es wird ein großes Ereignis für die sportbegeisterten Schweden und eine tolle Werbung für die Leichtathletik werden. Nach der Absage von Stabhochsprung-Star Armand „Mondo" Duplantis (er zieht einen Start bei der Diamond League am 12. Juli in Monaco vor) ruhen die Hoffnungen des Gastgeberlandes auf Andreas Kramer. Er gewann die Silbermedaille über 800 m bei den Europameisterschaften 2018.

Foto: GEPA-pictures

Veronika Watzek, Vize-Europameisterin 2007 im Diskuswurf

Der ÖLV wird am 9. Juli mit einem großen und starken Team nach Schweden reisen und täglich von den U23-Europameisterschaften berichten.

Hannes Gruber

U23-EM IM INTERNET:

- https://www.gavle2019.com/
- https://www.european-athletics.org/competitions/european-athletics-U23-championships

ÖSTERREICHS TEILNAHMEN BEI U23-EUROPAMEISTERSCHAFTEN

Jahr	Veranstaltungsort	Athleten	Beste ÖLV-Platzierung	
1997	Turku (FIN)	6	Brigitte Mühlbacher (800 m)	10. Platz
1999	Göteborg (SWE)	5	Günther Weidlinger (3.000 m Hi) Linda Horvath (Hoch)	Gold Bronze
2001	Amsterdam (NED)	9	Martin Pröll (3.000 m Hi)	5. Platz
2003	Bydgoszcz (POL)	5	Martin Pröll (3.000 m Hi)	Gold
2005	Erfurt (GER)	5	Marie Elisabeth Maurer (100 m Hü)	4. Platz
2007	Debrecen (HUN)	4	Veronika Watzek (Diskus)	Silber
2009	Kaunas (LTU)	8	Christian Steinhammer (3.000 m Hi)	6. Platz
2011	Ostrava (CZE)	8	Andreas Vojta (1.500 m)	4. Platz
2013	Tampere (FIN)	6	Ivona Dadic (Siebenkampf)	5. Platz
2015	Tallinn (EST)	12	Ivona Dadic (Siebenkampf)	Bronze
2017	Bydgoszcz (POL)	15	Verena Preiner (Siebenkampf)	Silber

AUSTRIAN ATHLETICS
OLV

GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Sensationelle Diamond League-Saison

Österreichs Diskuswurf-Rekordhalter Lukas Weißhaidinger sorgt in der heurigen IAAF Diamond League weiterhin für Furore. Erstmals kann ein heimischer Leichtathlet im Spitzenfeld der Elite-Liga mitkämpfen.

Trainer Gregor Högler und Lukas Weißhaidinger können nach den ersten drei Diskuswurf-Wettkämpfen der heurigen Diamond League-Saison äußerst zufrieden sein. Nach Platz 2 in Doha folgten in Stockholm und Rabat – mit den dritten Rängen – zwei weitere Podiumsplätze. Und auch Weißhaidingers Weiten von 66,90 m, 66,97 m und 68,14 m bei den ersten drei Wettbewerben der höchsten Meeting-Kategorie bestätigen, dass der heimische Weltklasse-Athlet einen neuen Level erreicht hat.

Frühzeitige Final-Qualifikation

Anders als in den Vorjahren kann das Erfolgsduo Weißhaidinger/Högler dem vierten Quali-Meeting am 21. Juli in London sehr entspannt entgegensehen und ab sofort einen weiteren Trainingsblock in Vorbereitung auf die späte WM in Doha einschieben. Mit 19 Punkten und Platz 2 im Zwischenklassement ist sein Start beim Finale in Brüssel am 6. September bereits vorzeitig fixiert.

Weltmeister und Olympiasieger bangen

Trotzdem wird es in London heiß hergehen. Acht Punkte für den Sieg, sieben Punkte für den Zweiten, … und ein Punkt für den achten Platz werden vergeben, große Verschiebungen sind daher nur schwer möglich. Olympiasieger Christoph Harting rittert genauso noch um einen der acht begehrten Startplätze für Brüssel wie Weltmeister Andrius Gudzius, der erst in Rabat nach einer Verletzungspause ins Geschehen zurückgekehrt ist.

Finale in Brüssel

„Die nächsten Wettkämpfe im Juli und August wird Lukas aus dem Training heraus werfen, um dann für das Diamond League-Finale, den Vergleichskampf USA versus Europa und die WM in Höchstform zu sein", dämpft Trainer Gregor Högler ein wenig die Erwartungen für die kommenden Wochen, nachdem sein Schützling sich in den letzten zwei Monaten bei jedem Wettkampf steigerte. Nach dem starken Saisonbeginn Weißhaidingers sehen wir den kommenden Höhepunkten mit Vorfreude entgegen.

Zwischenstand Diskuswurf Männer

1.	Daniel Ståhl	SWE	24 Pkt.
2.	Lukas Weißhaidinger	AUT	19 Pkt.
3.	Fedrick Dacres	JAM	14 Pkt.
4.	Ehsan Hadadi	IRI	10 Pkt.
5.	Piotr Malachowski	POL	8 Pkt.
	Reggie Jaggers III	USA	8 Pkt.
7.	Christoph Harting	GER	7 Pkt.
8.	Ola Stunes Isene	NOR	6 Pkt.
9.	Martin Wierig	GER	4 Pkt.
	Mason Finley	USA	4 Pkt.
11.	Andrius Gudzius	LTU	2 Pkt.
12.	Victor Hogan	RSA	1 Pkt.
	Simon Pettersson	SWE	1 Pkt.

Helmut Baudis

ASKÖ Leichtathletik-Nachwuchs-Cup

Die ASKÖ-Bundesorganisation setzt in den Jahren 2019, 2020 und 2021 einen Schwerpunkt in der Leichtathletik und fördert die besten ASKÖ-Vereine Österreichs für ihre Nachwuchsarbeit in der olympischen Kernsportart Nummer 1.

„Ziel dieser Maßnahme ist es, die sehr gute Nachwuchsarbeit in den ASKÖ-Vereinen noch mehr zu unterstützen und damit die Trainingsqualität im Nachwuchs-Leistungsbereich der Leichtathletik weiter zu verbessern. So kann die Basis für spätere Spitzenleistungen gelegt werden", erklärt ASKÖ-Präsident Hermann Krist die Überlegungen hinter der Initiative.

„Generell ist es uns ein großes Anliegen mit den Fachverbänden der Basissportarten wie der Leichtathletik noch enger zusammenzuarbeiten", führt der Sportsprecher der SPÖ im Parlament und langjährige Nationalratsabgeordnete weiter aus.

Fotos: Jean Pierre Durand, ASKÖ/Photo Plohe

ASKÖ-Präsident Hermann Krist bei der ASKÖ-Jugendsportwoche in Obertraun

Alle ASKÖ-Vereine nehmen teil

Am neuen ASKÖ Leichtathletik-Nachwuchs-Cup nehmen automatisch alle ASKÖ-Vereine aus ganz Österreich teil, in dem sie Teilnehmer/innen in den Altersklassen U18, U16 und U14 zu österreichischen Meisterschaften entsenden bzw. Starter/innen bei den internationalen Nachwuchshöhepunkten der U18-Klasse stellen. Die Punktevergabe erfolgt analog zum herkömmlichen ÖLV-Cup. Der Zwischenstand ist laufend auf der ASKÖ- und auf der ÖLV-Website mitzuverfolgen.

Dotation mit 20.000 EUR pro Jahr

Die Punkte im Laufe eines Wettkampfjahres werden dann zur Gesamtwertung im ASKÖ Leichtathletik-Nachwuchs-Cup addiert. Das heißt: Anfang Oktober 2019 werden wir somit die Erstplatzierten in dieser neuen Wertung kennen. Die besten fünf ASKÖ-Vereine in der Gesamtwertung werden dann mit den angeführten Fördermitteln, für Ausgaben im Trainerbereich bzw. zum Geräteankauf für das Nachwuchstraining, prämiert.

ASKÖ-Förderungen

Sieger … 6.000 EUR | **Zweiter** … 5.000 EUR | **Dritter** … 4.000 EUR | **Vierter** … 3.000 EUR | **Fünfter** … 2.000 EUR

„Ich freue mich, dass die ASKÖ mit dieser Initiative unsere Leichtathletik-Vereine in den kommenden 2,5 Jahren besonders unterstützt", sagt ÖLV-Präsidentin Sonja Spendelhofer und fügt hinzu: „Starke und gut funktionierende Vereine sind der Grundstein für eine erfolgreiche Leichtathletik in Österreich. Wir als Fachverbände haben unseren Schwerpunkt im Spitzensportbereich, daher danke ich der ASKÖ, dass sie jetzt den Nachwuchs-Leistungsbereich stärken."

Helmut Baudis

Die Universiade – die Olympiade der Studenten

Die erste Sommer-Universiade fand 1959 statt. Der Austragungsort war Turin in Italien. Seitdem finden diese Weltspiele der Studenten – mit kleinen Ausnahmen – in einem Zweijahres-Rhythmus statt. Heuer kehrt die Universiade wieder einmal nach Italien zurück. Im Juli wird die zweitgrößte Multi-Sportveranstaltung der Welt in Neapel zu Gast sein.

Die weltumspannende „Studenten-Olympiade" wird von der Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) organisiert und ist dennoch selbst Insidern der Leichtathletik oft unbekannt. Bevor es 1959 zum offiziellen Start der Universiade kam, gab es mehrere Vorläufer, die ab 1910, auch durch die Weltkriege bedingt, unregelmäßig und mit unterschiedlichen Bezeichnungen durchgeführt wurden.

Das Wort Universiade ist ein Kunstwort und setzt sich aus den zwei Wörtern Universität und Olympiade zusammen. Es gibt die Universiade im Sommer und im Winter. 2005 war Österreich in Innsbruck/Seefeld der Organisator der Winterspiele.

Mit mittlerweile rund 10.000 Teilnehmern aus über 140 Nationen ist die Sommer-Universiade nach den Olympischen Sommerspielen die zweitgrößte Multi-Sportveranstaltung des Planeten. Über 100 Nationen konnten bereits Medaillen erringen.

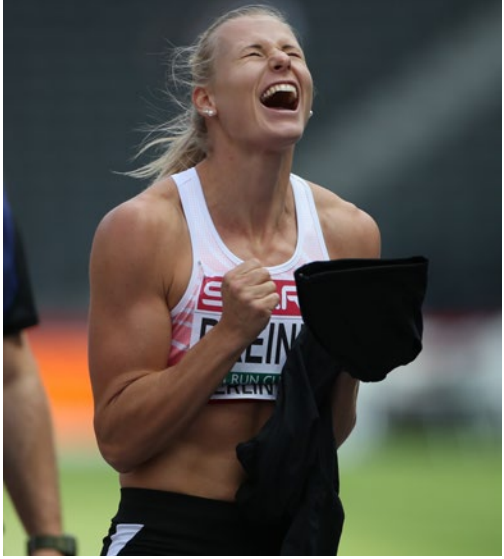
Dabei geht es nicht nur um Leichtathletik. Auch Basketball, Fechten, Fußball, Geräteturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Wasserspringen, Tennis, Tischtennis, Judo und Volleyball sowie neuerdings auch Taekwondo und Bogenschießen gehören zum Veranstaltungsprogramm. Der jeweilige Ausrichter kann noch drei weitere Sportarten hinzufügen. Dieses Jahr in Neapel sind dies Segeln, Rugby und Wasserball.

Heuer ist es die 30. Auflage der Sommer-Universiade. Sie war ursprünglich für Brasilia vorgesehen. Die Hauptstadt von Brasilien zog sich jedoch von der geplanten Ausrichtung zurück. Daher finden die Studenten-Weltspiele von 3. bis 14. Juli in der Hafenstadt Neapel statt. Die Königssportart Leichtathletik ist vom 8. bis zum 13. Juli im Programm.

Erfolgreiche ÖLV-Athleten in der Vergangenheit

Das Niveau in den einzelnen Disziplinen ist durch die Vielzahl der startenden Nationen hoch. Dennoch konnte Österreich in der Leichtathletik in der Vergangenheit mehrmals reüssieren.

Blättert man in chronologischen Aufzeichnungen, so findet man bereits 1967 eine österreichische



Fotos: GEPA-pictures, Unisport Austria / Tanja Swietli

Goldmedaillengewinnerin: Liese Prokop gewann damals den Fünfkampf. 1970 siegte ihre Schwester Maria Sykora über die 400 Meter.

Dann kam Sepp Zeilbauer. Er ist mit seinen drei aufeinander folgenden Siegen im Zehnkampf in den Jahren 1975, 1977 und 1979 der bislang erfolgreichste österreichische Universiade-Teilnehmer.

1993 gewann Michael Buchleitner den 3.000 m-Hindernislauf.

Der nunmehrige ÖLV-Sportdirektor Gregor Högler feierte mit drei Medaillen im Speerwurf große Erfolge. Er gewann bei den Universiaden von 1995 bis 1999 zweimal Silber und einmal Bronze.

In diesem Jahrtausend erzählen die Annalen von weiteren Medaillen bei den Universiaden:

Gold für Gerhard Mayer im Diskuswurf (2007) und Verena Preiner im Siebenkampf (2017).

Silber für Elmar Lichtenegger über 110 Meter Hürden (2001) und Clemens Zeller über 400 Meter (2009).

Bronze für Elisabeth Eberl im Speerwurf (2013) und Andreas Vojta über 800 Meter (2013) und 5.000 Meter (2017).

Das diesjährige ÖLV-Aufgebot

In Österreich bestimmt Unisport Austria in Absprache mit dem ÖLV die Nominierungen in der Leichtathletik. Das Team ist altersmäßig (bis 28 Jahre) und in der Anzahl limitiert ist. Die Limits sind hoch. Sie sind vom Niveau her zwischen denen der U23-Europameisterschaften und der Weltmeisterschaften angesiedelt.

In diesem Jahr umfasst das „Universiade Team Austria" sechs Athletinnen und Athleten:

Alexandra Toth und Markus Fuchs werden im 100m- und 200m-Sprint starten. Susanne Walli geht über 400 Meter an den Start. Luca Sinn läuft die 3.000m Hindernis und Cornelia Stöckl-Moser den Halbmarathon. Victoria Hudson wird im Speerwurf zu sehen sein.

Eurosport überträgt live

Die Universiade kommt in der heimischen Medienlandschaft nur im Erfolgsfall vor. Selbst Berichte über Medaillen schaffen es nicht auf die Coverseiten der Sportberichte. Leider. Trotzdem können Sportfans und Interessierte diese internationale Großveranstaltung live mitverfolgen. Der Sportsender Eurosport wird die entscheidenden Leichtathletikbewerbe aus Neapel auf die Bildschirme liefern. Und zwar täglich ab Mittwoch, dem 10. Juli 2019.

Hannes Riedenbauer

Trainer-Athleten-Duo auf dem Weg zur Europameisterschaft

550 Kilometer trennen den U23-EM-Teilnehmer Tobias Rattinger (3.000m Hindernis, LAC Amateure Steyr) und seinen Trainer Sebastian Gaugl von Gävle. Oho! Spätestens jetzt erkennt der Leichtathletik-Insider die Besonderheit, denn ... auch Sebastian Gaugl ist bereits für die U23-EM als Läufer qualifiziert. Die Zimmereinteilung für Schweden ist wohl schon fixiert.

Die Wege der beiden Läufer kreuzten sich vor gut eineinhalb Jahren auf einem Trainingslager in Kroatien. Seitdem entspringen die Trainingspläne von Tobias Rattinger der Feder von Metallurgie-Student und 400m-Hürdenläufer Sebastian Gaugl (KSV alutechnik Leichtathletik). Statistische Dinge und Zeiten haben es dem Kapfenberger angetan.

„Ich habe viel gelesen und mich mit der Materie Lauf intensiv auseinandergesetzt. Als ich das Training von Tobias übernommen habe, war ich mir der Verantwortung durchaus bewusst. Ich konnte ihm meine Unterstützung aber mit reinem Gewissen anbieten", beschreibt Sebastian seinen Einstieg ins Trainerbusiness.

Was im Herbst noch ein Idealziel war, wurde schnell Realität. Die sportliche Fernbeziehung hatte Erfolg. 40 Sekunden schneller als 2018 war Tobias bei seinem zweiten Limitversuch über die Hindernisstrecke. Bei 9:07,91 min blieb die Zeitmessung stehen. Die Grundlage für ein gemeinsames Technikverständnis legten die beiden im 3-wöchigen Höhentrainingslager in St. Moritz.

„Tobias verfügt über eine gute allgemeine Koordination, ist grundschnell und kann Technikanweisungen rasch umsetzen. Er legt großes Augenmerk auf Details. Da sind wir auf einer Linie."

Feinheiten werden am Telefon besprochen oder anhand von Videos analysiert. Die Jugend seines Trainers sieht Medizinstudent und Wahl-Innsbrucker Tobias Rattinger als Vorteil.

„Da Sebastian selbst aktiv ist, weiß er, wie sich die Einheiten anfühlen. Wenn wir auf Trainingskurs sind, können wir das eine oder andere Programm auch miteinander absolvieren. Das ist eine coole Sache."

Sebastian Gaugl hat selbst auch einen Mastermind. Er vertraut seinem langjährigen Trainer Gerald Jalitsch. Dieser hat ihn über die lange Hürdenstrecke auf 52,37 sec gepusht. Mindestens diese Zeit will Sebastian in Schweden auf die Bahn bringen.

Olivia Raffelsberger

Sebastian und Tobias auf Trainingskurs in St. Pölten

Foto: privat

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion

POLAR VANTAGE V

PROFI-MULTISPORTUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

Internationaler Mix

Für Down Under oder für Frankreich?

Diese Entscheidung und wohl noch weitere wird das erst 16-jährige Supertalent **Sasha Zhoya** bald treffen. Seine Mutter ist Französin und sein Vater ist aus Zimbabwe. Sasha lebt und trainiert in Perth (Australien). Nationale Nachwuchs- Meistertitel hat er sowohl in Frankreich als auch in Australien gewonnen. Fast immer mit neuen Rekorden.

Zuletzt meisterte er in Sydney 5,56 m im Stabhochsprung und verbesserte damit die bisherige U18-Weltbestleistung von Armand Duplantis um 5 cm. Dazu lief er 110 m Hürden in 13,05 sec und sprintete 100 m in 10,52 sec.

Eine Einladung der Grande Nation, für das französische Team bei den IAAF World Relays in Yokohama zu starten, schlug Sasha Zhoya aus.

IAAF versus Semenya Caster – Teil 3

Das Urteil des Court of Arbitration for Sport (CAS) bezüglich Testosteron-Grenzwerte von Frauen hatte Folgen. Die 800 Meter beim IAAF Diamond League Meeting in Stockholm gingen ohne Semenya Caster, Francine Niyonsaba und Margaret Wambui über die Bühne. Die Siegerzeit war 2:00,87 min. Fünf Sekunden langsamer als in Doha, wo die drei Athletinnen noch am Start waren.

Caster legte einstweilen beim Schweizer Bundesgericht Einspruch gegen das Urteil des CAS ein, worauf dieser die neue Regel der IAAF wieder vorübergehend ausgesetzt hat.

Damit kann sie am 30. Juni beim Prefontaine Classic in Stanford (USA) über 800 Meter an den Start gehen. Das ist unverfänglich. Die neuen Testosteron-Grenzwerte gelten nur für die Strecken von 400 Meter bis zur Meile.

Transgender-Athlet als NCAA-Champion

Der Sportverband der US-Universitäten gibt keine Testosteron-Grenzwerte für Frauen vor. Er hat ein eigenes Regelwerk. So konnte **CeCe Telfer** von der Franklin Pierce University die 400 Meter Hürden der Frauen in der Division II in 57,53 sec gewinnen.

Das Kuriose daran ist, dass der Transgender-Athlet zuvor drei Jahre lang wenig erfolgreich als Craig Telfer bei den Männern gestartet war. Seine „maskuline" Bestzeit über die 400 Meter Hürden war 57,34 sec.

Speerwurftalente aus Europa

Am 8. Mai 2019 konnte die 17-jährige Griechin **Elína Tzénggo** mit dem 500 g-Speer in Ioannina, Hauptstadt der Provinz Epirus im Nordwesten von Griechenland, 65,90 Meter weit werfen. Das war neuer U18-Weltrekord. In Halle (Saale) warf sie den 600 g-Speer dann auf 61,48 Meter. Das war griechischer U20-Rekord.

Fotos: GEPA-pictures, privat

Nur knapp hinter ihr liegt die erst 15-jährige Serbin **Adriana Vilagos**. Sie warf in Split den 500 g-Speer auf 64,73 Meter. Weiter hat noch nie eine U16-Athletin geworfen.

Wir können gespannt sein, welche Resultate die weitere Saison für die beiden jungen Athletinnen bringt.

Dem nigerianischen Leichtathletik-Verband drohen Sanktionen von der IAAF

Es müssen nicht immer nur Doping-Netzwerke sein, welche zu Sanktionen führen. Das zeigt der aktuelle Fall mit dem nigerianischen Verband.

Vor zwei Jahren hat die IAAF dem Verband irrtümlich $ 130.000,- zu viel an Fördergeldern überwiesen. Den Aufforderungen der IAAF, den Betrag zurückzuzahlen, kam der Verband aber bisher nicht nach. Er ignorierte die Anfragen. Jetzt drohen Strafen.

400 Meter unter 43 Sekunden?

Der aktuelle südafrikanische Weltrekordhalter **Wayde van Niekerk** lief bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro zu Gold. Mit 43,03 sec stellte er dabei einen neuen Weltrekord über 400 Meter auf. Er verbesserte den seit 1999 bestehenden Rekord von 43,14 sec, den Michael Johnson (USA) gehalten hat.

Nun sagte er in einem Interview, dass er der erste Athlet sein will, der die 43 Sekunden unterbietet. Außerdem merkte er an, dass er eigentlich die Kurzsprints bevorzugt, auf die er sich nach dem Erfüllen seines Ziels über die 400 Meter wieder konzentrieren will. Auch hier hat er mit 9,94 sec über 100 Meter und 19,84 sec über 200 Meter hervorragende Bestzeiten.

Blockade beim französischen Weltrekordhalter

Zehnkampf-Weltrekordhalter und Sportler des Jahres 2018 in Frankreich **Kevin Mayer** erzählte in einem Interview, dass er nach einem Trainingsunfall im Winter eine ernsthafte mentale Blockade beim Stabhochsprung hat.

„Jedes Mal kurz vor dem Absprung sehe ich mich wieder zurückfallen, und mein linker Arm weigert sich, mich nach oben zu schicken."

Seine Bestleistung im Stabhochsprung steht bei 5,45 Meter, sein Weltrekord im Zehnkampf bei 9.126 Punkten. Letztes Wochenende in Talence sprang er 5,05 Meter.

Robert Katzenbeißer

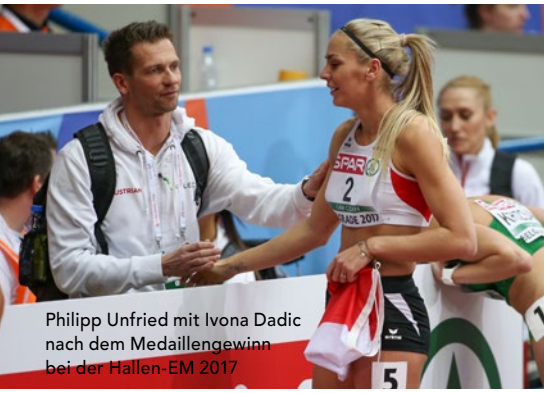
Der Hürdensprint

Es ist ein Lauf mit Schikanen. Zehn Hindernisse stehen im Weg. Dabei wurde die Disziplin nicht erst kürzlich erfunden, um die Leichtathletik spannender zu machen. Der 110-m-Hürdensprint gehört seit 1896 zum olympischen Programm der Männer. Bei den Frauen waren von 1932 bis 1968 die Hürden über 80 m verteilt. Seit 1972 geht es über 100 m.

Bei den Olympischen Spielen 1900 und 1904 gab es für Männer auch einen Hürdenlauf über 200 m. Für die gerade 200-m-Strecke erzielten der US-Amerikaner Don Styron mit 21,9 sec, für die Strecke mit Kurve sein Landsmann Glenn Davis mit 22,5 sec die besten Zeiten. Sie wurden bis 1960 als Weltrekorde anerkannt.

„Hürdenlauf ist ein ständiger Stress", umschreibt **Philipp Unfried** den Hürdensprint. Er weiß es genau, denn er lief die kurze Hürdenstrecke unter 14 Sekunden und hat die Adrenalinschüttung selbst gespürt. Heute gehört er zu den kompetentesten Trainern dieser Laufdisziplin.

Anders als ein 100-m-Läufer blicken HürdenläuferInnen am Start in einen Wald von Hindernissen. Zehn Hürden sind wie in einer Playstation aufgestellt. Auf dem Weg ins Ziel begleiten einem der Nikolaus und der Krampus. Es kann einiges passieren. Schon das Touchieren einer Hürde kostet Zeit, ein Sturz kann fatal enden.



Philipp Unfried mit Ivona Dadic nach dem Medaillengewinn bei der Hallen-EM 2017

„Läufer, die Angst vor den Hürden haben, werden erfolglos bleiben. Man darf sich keine vorauseilenden Gedanken über den Weg ins Ziel machen, bestenfalls ist Respekt angebracht", beschreibt Philipp die Wesensspezialität, die HürdenläuferInnen mitbringen sollte.

Als Zuschauer eines Hürdensprints fällt auf, dass die Läufer den Oberkörper beim Überlaufen der Hürden zusammenklappen. Gleichzeitig wird das Schwungbein in die Höhe gerissen.

„Vereinfacht besteht der Hürdenlauf aus zwei Elementen: dem Zwischenhürdensprint und der Hürdenüberquerung. Männer haben den Körperschwerpunkt meist unter der Hürde. Für einen flüssigen Lauf ist entscheidend, dass sich der Schwerpunkt während des gesamten Laufes möglichst wenig verändert", ist die biomechanische Beschreibung von Unfried.

Zwischen den Hürden sorgt ein ungerader Rhythmus dafür, dass man immer mit dem gleichen Schwungbein über die Hürde geht. Es gibt nur wenige LäuferInnen, die beide Beine gleich gut als Schwungbein einsetzen können. Kommt man aus dem Takt, kann es leicht ein Rambazamba-Lauf werden, bei dem Hürden in der eigenen und in der Nebenbahn abgeräumt werden. Dann gibt es Schuldige und Unschuldige.

„Bei Frauen spielt die Körpergröße eine geringere Rolle, da die Hürden niedriger sind.

Ivona Dadic attackiert eine Hürde bei der Hallen-WM 2018

Fotos: GEPA-pictures, Mark Shearman

Frauen können nonstop durchsprinten", analysiert Philipp den Unterschied zum Männersprint.

Die körperlichen Faktoren sind nicht unwichtig. Weltklassehürdler sind ziemliche Riesen, aber nicht von epischen Ausmaßen. Der dreifache Weltmeister Gregory Foster ist 1,90, der chinesische Star Liu Xiang 1,89 und der Kubaner Dayron Robles ist 1,92 Meter groß. Die Altersspanne für Höchstleistungen ist – anders als bei Werfern – nicht sehr lange. Die Spitzenzeiten werden zwischen 23 und 28 Jahren erzielt. Ausnahmen gibt es nur wenige.

Den Weltrekord über 110 m Hürden hält seit 2012 der US-Amerikaner Aries Merritt mit unglaublichen 12,80 sec. Den Frauen-Weltrekord hält seit 2016 Kendra Harrison (USA) mit 12,20 sec. Sie brach damals den fast 28 Jahre alten Rekord von Jordanka Donkowa um eine Hundertstel Sekunde. Der österreichische Frauenrekord wurde 2012 von Beate Schrott aufgestellt. Sie ist imponierende 12,82 Sekunden gelaufen. Den österreichischen Männerrekord hält ein Athlet, der während seiner Dopingsperre nach Österreich übersiedelt ist. Der Name ist mir entfallen.

Eine perfekte Hürdentechnik allein ist keine Rolltreppe in die Klasse der Vorzugsschüler. Denn es handelt sich allemal um einen Speedbewerb. Eine 100-m-Zeit von etwa 10,7 sec ist für Philipp die Mindestanforderung. Will man in der De-luxe-Liga mitspielen, sollte es in Richtung 10,5 sec gehen.

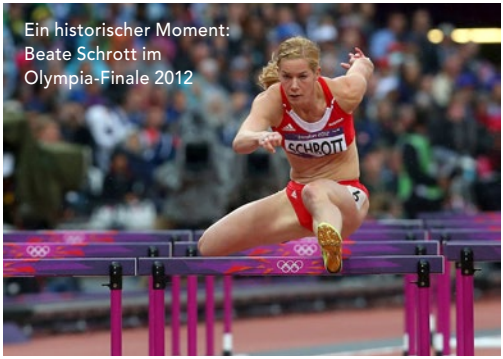
„Bis zur siebenten Hürde kann ein Läufer oder eine Läuferin den Speed halten, dann kommt es zur Ermüdung. Jetzt ist es wichtig, im Rhythmus zu bleiben und den Lauf durchzuziehen", beschreibt Philipp den spannenden Ablauf dieser Disziplin.

Gibt es für das Training beim Hürdensprint neue Erkenntnisse? Unfried überlegt lange, schüttelt dann den Kopf.

„Es gibt wechselnde Trends, die sich überholen. Früher wurde Wert auf das Training der Schnellkraft gelegt. Heute trainiert die Weltklasse

Dominik Distelberger im Duell mit Kai Kazmirek in Götzis 2019

wie vor 20 Jahren wieder mehr im Kraftbereich, und das Training ist ganz auf die Athletin oder den Athleten abgestimmt. Dazu werden technische Diagnosegeräte, wie z.B. Optojump, eingesetzt", umschreibt Philipp das zeitgemäße Training.



Ein historischer Moment: Beate Schrott im Olympia-Finale 2012

Er sieht das Training als Korridor, der individuell angepasst werden muss. Im Regelfall stehen pro Woche zwei Schnelligkeits- und zwei Techniktrainings auf dem Plan. Der Rest sind gezielte Ausdauer- und Kraftübungen. Es geht um das sensible Ausloten der Belastungsverträglichkeit. Wie viele Wiederholungen sind verträglich? Was macht man nach den Laufbelastungen?

„Beim Hürdenlauf besteht erhöhte Verletzungsgefahr. Speziell die Schwungbeinmuskulatur ist heikel. Daher braucht jeder hohe Reiz anschließend eine Phase der Regeration. Ein Hurdle-Spezialist trainiert auch keine Sprints über 120 oder 140 Meter", zählt der Nationaltrainer einige Grundregeln auf.

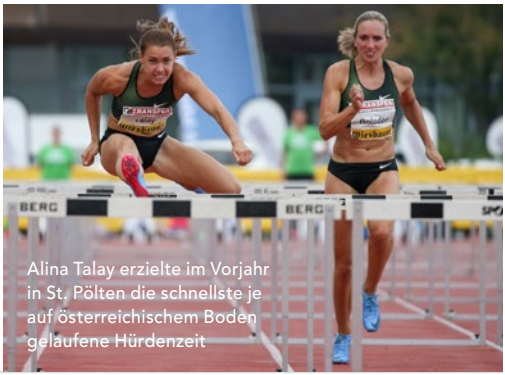
„Früher waren nach dem Start acht Schritte bis zur ersten Hürde die Norm. Das hat sich verändert. Weltklasseathleten sprinten heute mit sieben Schritte zum ersten Hindernis. Bei Frauen sind es meist acht Schritte", beschreibt Philipp die Variabilität in der Startphase. Bei Ivona Dadic, die wie Karin Strametz von Unfried trainiert wird, wurde der Spurt zur ersten Hürde auf explosive sieben Schritte umgestellt.

Beim 400-m-Hürdenlauf geht es primär um die Laufstärke über eine Stadionrunde. Man hat es ohne übertriebener Eile eilig. Die Hürden sind niedriger, und die Läuferin oder der Läufer hat mehr Zeit für die Antizipation der Hürden. Das Augenmerk liegt bei dieser Strecke auf der fehlerfreien Überquerung der Hürden – trotz hoher Ermüdung.

Beim Aufbau eines jungen Hürdensprinters ist für Unfried die Entwicklung der Beweglichkeit immens wichtig. Er legt dabei auf die Mobilität des Oberkörpers bereits bei Kindern großes Augenmerk. Auch sind beim Nachwuchstraining die Abstände der Hürden wichtig. Sind die Abstände zu groß oder zu klein, kommen die Kinder nie zu dem Punkt, um das Feeling eines flüssigen Hürdenlaufes zu erleben.

Unfried ist auch überzeugt, dass die Rekorde noch weiter verbessert werden können. Bei den Männern traut er großen und sehr schnellen Läufern zu, in den Bereich von 12,7 Sekunden zu kommen. Vielleicht ist Grant Holloway dafür ein Kandidat.

Herbert Winkler



Alina Talay erzielte im Vorjahr in St. Pölten die schnellste je auf österreichischem Boden gelaufene Hürdenzeit

Fotos: GEPA-pictures

fahrtechnik
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
- **Jetzt 20 Euro Trainingsbonus sichern***

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

* In Kooperation mit Erste Bank und Sparkassen zu jedem neuen spark7 oder Studentenkonto (www.sparkasse.at/OEAMTC-Angebot) und Volksbank im Rahmen von „Aktiv Bonuspunkte sammeln“ (www.volksbank.at/jugend/deine-vorteile).

ERSTE SPARKASSE VOLKSBANK

YouTube www.oeamtc.at/fahrtechnik

Für aktives Fahren

G 0978_19

Dominik Distelberger beweist es: Studium und Sport – das geht!

Der fleißige Athlet macht vor, wie es möglich ist, trotz der unzähligen Trainingseinheiten dennoch für Prüfungen zu lernen und seine Masterarbeit zu verfassen. Fokus: Zukunft begleitet ihn auf dem Weg zu seinem Abschluss.

Dominik war immer klar, dass er sich neben seiner Karriere als Spitzensportler weiterbilden möchte. Er wollte auf das Leben nach dem Sport vorbereitet sein und nicht mit „leeren Händen" dastehen. Er wusste „Wissen ist Macht". Bisher hatte er jedoch keine passende Ausbildung gefunden, unter der seine sportliche Karriere nicht gelitten hätte.

Doch im vergangenen Jahr wurde er dann auf den MBA für Spitzensportler und Vielbeschäftigte aufmerksam. Gemeinsam mit der FH Burgenland (AIM) und Fokus: Zukunft wurde ein Studium ins Leben gerufen, dass es Spitzensportlern und anderen Menschen mit wenig Zeit ermöglicht, sich trotz Vollbelastung weiterzubilden. Er hat die Chance sofort ergriffen und ist seit 2018 Student des ersten Lehrganges. In nur wenigen Wochen wird er sein Studium abschließen.

Perfektes Paket für Sportler/innen

„Mit meinem MBA-Fernstudium Business Administration & Sport habe ich eine akademische Weiterbildung gefunden, die perfekt auf mich maßgeschneidert ist. Als Leistungssportler ist man oft auf Trainingslager, auf Turnieren und Wettkämpfen, sodass eine regelmäßige Anwesenheit nicht möglich ist. Aus diesem Grund brauchen wir ein Studium mit hoher Flexibilität. Fokus: Zukunft hat einen Weg gefunden, uns das zeit- und ortsunabhängige Studium zu ermöglichen und bietet somit das perfekte Paket für uns Sportler. Das Studium ist einfach perfekt für alle, die sehr wenig Zeit haben", so Distelberger.

Derzeit befindet sich Dominik in Vorbereitung auf seinen nächsten Wettkampf in Ratingen, versucht das Limit für die Weltmeisterschaft in Doha zu schaffen und somit auch wichtige Punkte für die Olympischen Spiele zu sammeln. Aber trotz des Drucks ist es ihm aufgrund einer guten Organisation möglich, sich auch auf das Verfassen seiner Masterarbeit zu konzentrieren. Bald hat er sein Fernstudium geschafft und darf dann stolz auf seinen MBA-Titel sein.

MBA-Fernstudium

Das MBA-Fernstudium ist gedacht für Trainer/innen, Sportfunktionär/innen, Athlet/innen, Sportmanager/innen, die sich für Management-

Fotos: GEPA-pictures

aufgaben fit machen möchten. Mit zunehmender Verantwortungsübernahme steigen die Anforderungen an betriebswirtschaftliche Kompetenzen. Das MBA-Fernstudium ist grundsätzlich für alle Vielbeschäftigten offen, die betriebswirtschaftliches Know-how für ihre weitere berufliche Entwicklung benötigen.

„Für viele Vielbeschäftigte, so auch unsere Athlet/innen, ist ein Studium mit Anwesenheitspflichten und vorgegebenen Prüfungsterminen gar nicht möglich. Da muss man kreativ werden. Wir passen uns stets den individuellen Wettkampf- und Trainingsplänen der Athleten an. Ein moderner Online-Campus unterstützt zeit- und ortsunabhängig. Das zentrale Office im Herzen Wiens ist jederzeit für unsere Athlet/innen geöffnet. Hilfe und Begleitung rund um die Uhr. So klappt ein Studium, auch wenn Studierende ständig unterwegs sind. Wenn es einmal im Wettkampfkalender dichter wird, wird individuell mal pausiert. Auch das funktioniert, wie unsere Erfahrungen zeigen", so Lehrgangsleitern Mag. Sabine Pata.

Sie ist seit 25 Jahren mit der Entwicklung und Leitung von zahlreichen Studiengängen beschäftigt. Entstanden sind nicht nur für die Praxis hochrelevante Studien, sondern auch eine Community von starken Partnern aus Wirtschaft und Sport. Ihre angestammte Expertise ist das strategische Marketing, das Storytelling und die visuelle Kommunikation.

Berufschancen

Das MBA-Fernstudium bietet eine breite, praxisnahe betriebswirtschaftliche Ausbildung mit einem zusätzlichen Fokus auf digitale Geschäftsmodelle der Zukunft. Eine betriebswirtschaftliche Ausbildung kann immer branchenunabhängig verwertet werden. Für die Sportbranche sind folgende Berufe angesprochen: Sportdirektor/innen mit einem signifikanten Anteil an Managementaufgaben, Generalsekretär/innen und Personen in Management und Verwaltung von Fach- und Dachverbänden sowie größeren Vereinen und diversen Institutionen des organisierten Sports, Manager/innen von Profisportclubs, Sportsponsoring-Verantwortliche in Unternehmen und größeren Sportvereinen bzw. Profisportclubs, selbstständige Unternehmer/innen in der Sportbranche.

Hard Facts zum Studium

Dauer	18 Monate
ECTS	60
Abschluss	MBA (Business Administration & Sport)
Organisation	Fernstudium mit 12 Präsenztagen (keine Anwesenheitspflichten)
Studiengebühr	€ 16.680,– (steuerlich absetzbar)
Hochschule	FH Burgenland (AIM)
Studienbeginn	Oktober 2019
Anmeldung	JETZT! Sichere Dir rechtzeitig einen der begehrten Studienplätze
Kontakt	Mag. Sabine Pata t: +43 650 43 42 380 sabine.pata@fokus-zukunft.at Anna Donauer, B.Sc. t: +43 699 11 00 75 75 anna.donauer@fokus-zukunft.at

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

Pamela Märzendorfer

In den von ihr gewählten Disziplinen brauchte sie viel Stehvermögen. Pamela hatte sich den 400m Hürden und dem 800m-Lauf verschrieben. Bei ihrem Beruf als Ärztin ist das genauso.

Pamela voll konzentriert auf der Bahn.

Die Belastung, auf hohem Niveau zu laufen, zwei Studien abzuschließen und daneben zu arbeiten, ist beachtlich. Jedoch nichts, was Pamela Märzendorfer, die in der Schweiz lebt, nicht meistern könnte. Denn schon früh hatte sie einen Plan entwickelt, den sie verfolgte: den Trainings- wie auch den Lebensplan.

Es begann mit einem Playmobil-Krankenwagen

„Ich hatte keinen Traumberuf als Kind. Mein Lieblingsspielzeug war der Playmobil-Krankenwagen, und ich habe alles, was mit Medizin zu tun hatte, schon sehr früh spannend gefunden", sagt die ehemalige DSG-Athletin. Dieses Interesse verfolgte sie und studierte Bewegungswissenschaften und Sport, danach noch Humanmedizin. Schon neben dem Leistungssport hat sie als Lehrerin für naturwissenschaftliche Fächer gearbeitet. Heute ist sie Assistenzärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Sie ist zuständig für chirurgische Notfälle.

Mut, Zielstrebigkeit und Erfolg

Anfänglich hat sich Pamela das Medizinstudium nicht zugetraut und verzichtete aufgrund des Wettkampfsports darauf. Bis sie es dann doch anging. Heute macht sich ihr Mut bezahlt.

„Der Sport ist eine gute Lebensschule. Man lernt, hartnäckig und zielstrebig für seine Ziele zu arbeiten und nicht aufzugeben. Und man lernt mit Niederlagen umzugehen. Diese Eigenschaften sind auch in der Chirurgie wichtig."

Mittlerweile kennt Pamela ihre Stärken und Schwächen gut.

„Ich bin sehr perfektionistisch und habe manchmal zu hohe Ansprüche an mich selbst. Und ich bin ganz gut im Aufschieben bei Sachen, die ich nicht gerne mache. Dafür vertrage eine hohe Arbeits- bzw. Trainingsbelastung, brauche wenig Schlaf und kann gut multitasken."

Bestleistungen im Stadion und im Operationssaal

„Der fünfte Platz bei den Junioren-Europameisterschaften und meine Bestleistung über 800m", antwortet die junge Ärztin auf die Frage, was ihr größter sportlicher Erfolg war. Pamela lief

die zwei Stadionrunden in 2:03 min und war vielfache Staatsmeisterin. Im Beruf machen ihr die kleinen Erfolge Freude. Wenn ihr eine Operation gut gelingt, oder sie einen komplizierten Fall alleine gut managen konnte. Da kommt die Perfektionistin durch, die hohe Ansprüche hat. Wie beim Sport muss man auch im Operationssaal geduldig bleiben, wenn es mal nicht so gut läuft.

„Wer Niederlagen gut wegstecken kann, ist im Vorteil."

Dankbar ist Pamela hier für ihr Netzwerk aus Freunden und Familie, die sie unterstützt haben und noch immer unterstützen.

Ausbildung neben dem Sport, Sport neben dem Beruf

Die Balance zwischen Ausbildung und Leistungssport war Pamela immer wichtig.

„Als Sportlerin sollte man eine Idee davon haben, was man nach der sportlichen Karriere machen möchte. Das sollte man gut planen. Wenn man genügend finanzielle Unterstützung und ein gutes Umfeld hat, kann man ein Studium auch erst nach der sportlichen Karriere beginnen. Mit Fernuniversitäten sind heute die Ausbildungsmöglichkeiten neben dem Sport zudem groß. Auch die Universitäten sind heute flexibler geworden und kommen den Sportlern mehr entgegen als früher."

Laufen: Pamelas Lieblingssport

Fotos: GEPA-pictures, privat

Pamela beim erfolgreichen Studienabschluss

Sport ist nach wie vor Teil von Pamelas Leben

„Ich brauche den Sport als Ausgleich. Wenn man körperlich fit ist, ist man auch im Geiste fitter und kann ein hohes Arbeitspensum leichter bewältigen. Am liebsten gehe ich laufen, da kann ich am besten abschalten. Im Winter gehe ich gerne langlaufen und Ski fahren."

Was sie jungen AthletInnen empfehlen würde?

„Die Freude an dem, was man tut, ist das Wichtigste. Nur so erreicht man langfristig Erfolg und Zufriedenheit. Man sollte nicht seine kostbare Zeit in etwas investieren, an dem man nicht wirklich Freude hat, nur um Erfolg zu haben", fasst Pamela ihre Einstellung zusammen. Sie hatte Freude beim Spielen mit dem Playmobil-Krankenwagen und beim Aufstellen von Bestleistungen auf der Bahn. Und wenn sie heute den OP-Saal verlässt, nachdem eine Operation gut gelungen ist, empfindet sie die gleiche Zufriedenheit.

Als nächstes steht bei Pamela die Facharztausbildung auf dem Plan. Und in den nächsten Jahren ist die Familiengründung auf der Wunschliste. Das wird sie sicher auch wunderbar hinbekommen.

Julia Siart

AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV
NACHRICHTEN

Versäumen Sie keine ÖLV-Nachrichten mehr!

- JEDERZEIT EINSTEIGBAR
- 6 AUSGABEN / JAHR

EUR 35,88 / Jahr

inkl. Versandkosten

BESTELLUNG UND INFORMATIONEN:
Österreichischer Leichtathletik-Verband (ÖLV)
1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Tel. +43 (0)1 505 73 50
E-Mail: office@oelv.at, Internet: www.oelv.at

Bewegung, Spiel und Sport in der Schule

Leichtathletik in der Schule

2-teilige Broschürenreihe
als umfassende Hilfestellung
für den Unterricht der leicht-
athletischen Grundformen
von der 3. bis zur 6. Schulstufe

EUR 6,– / Heft

exkl. Versandkosten

BESTELLUNG UND INFORMATIONEN:
Österreichischer Leichtathletik-Verband (ÖLV)
1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12, Tel. +43 (0)1 505 73 50
E-Mail: office@oelv.at, Internet: www.oelv.at

AUSTRIAN ATHLETICS OLY NACHRICHTEN

Nachgefragt bei ...

Matheo Ablasser

Clara Baudis hat dem 17-jährigen Zehnkämpfer Matheo Ablasser (ATG) auf den Zahn gefühlt. Der Steirer wird von Werner Prenner trainiert und absolvierte diese Saison bereits zwei tolle Mehrkämpfe. Kürzlich kürte sich Matheo mit 6.798 Punkten zum österreichischen U-18-Meister. Damit ist er ein heißer Kandidat für das European Youth Olympic Festival in Baku.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
  der Stabhochsprung.
- **Mein heuriges sportliches Ziel ist ...**
  Daniel Bertschlers 6.801 Punkte aus dem Vorjahr zu toppen. Noch fehlen mir 3 Punkte.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
  durch Kontakte mit meiner Sportlehrerin.
- **Mein bisher größter Erfolg war ...**
  die Teilnahme an der U18-EM 2018.
- **Mein verborgenes Talent ist ...**
  weiß ich nicht, ist ja verborgen.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer, dass ...**
  er mich immer aufbauen kann, wenn ich mich zu sehr in eine negative Stimmung hineinsteigere.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
  Kevin Mayer, wer sonst?
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
  ich immer hilfsbereit bin.
- **Meine Schwächen sind, dass ...**
  ich gerne mal die Nerven wegschmeiße.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**
  genug Essen, einen Freund und einen Volleyball.
- **In 10 Jahren werde ich ...**
  mich hoffentlich gerade auf die WM vorbereiten.
- **Am liebsten esse ich ...**
  italienisch.
- **Instagram ist für mich ...**
  sehr wichtig, um meine sportlichen Erfolge mit anderen zu teilen.
- **Fair Play bedeutet für mich ...**
  zu akzeptieren, dass der Bessere gewinnt.
- **In einer 4x100m Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**
  Usain Bolt, Werner Prenner mit 20 Jahren und Sebastian Kerstein.

Foto: Robert Katzenbeißer

College-Meisterschaften in den USA – The American Dream

Austin/Texas/USA. Die Hauptstadt der Livemusik war heuer der Austragungsort der NCAA Division I Championships der Leichtathletik. Vier Tage dauern diese College-Meisterschaften. Es sind die wichtigsten US-Meisterschaften für die Student-Athletes.

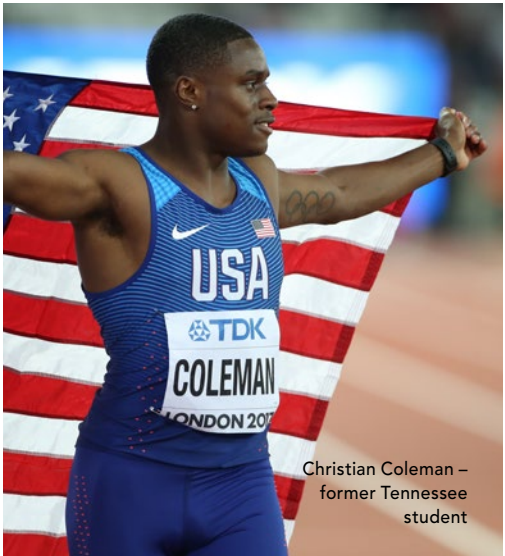
Die Athleten und Athletinnen haben wie bei internationalen Meisterschaften Vorrunden, Semifinale und Finale zu absolvieren. Anders als bei Welt- oder Europameisterschaften können die Athleten in ihren Bewerben – ähnlich wie bei den Team-Europameisterschaften – Punkte für ihr College sammeln.

In den letzten Preliminary Rounds konnte man sich für die Finals in Austin qualifizieren. Die besten zwölf Athletinnen und Athleten in jedem Bewerb von den Ost und West Regionals bekommen ein Ticket für die NCAA-Championships. Man startet also bereits in einem sehr ausgelesenen Feld von 24 Athleten. Jedes Jahr trumpfen die College Students mit Weltklasseleistungen auf. Nicht selten wird ein College-Meister Monate später Weltmeister oder Olympiasieger.

Heuer war das Jahr der Superlativen

Neben einigen NCAA-Rekorden fiel sogar ein U20-Weltrekord.

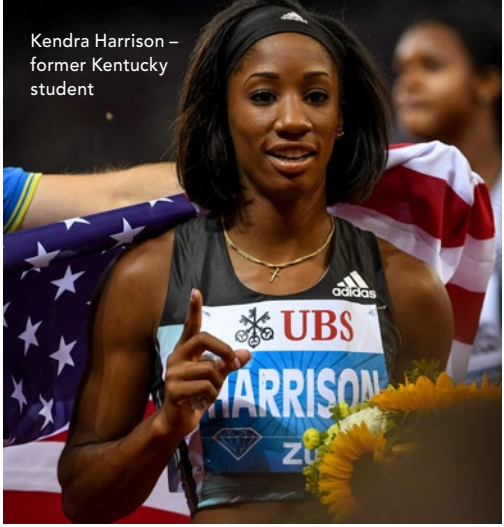
Dieser wurde von **Sha'Carri Richardson** über die 100 m mit unglaublichen 10,75 Sekunden aufgestellt. Dabei ist Richardson erst Freshman, also das erste Jahr im College. Die Zeit der 19-Jährigen bedeutet nicht nur einen neuen Weltrekord. Auch der NCAA-Uralt-Rekord, der LSU-Rekord und der Stadionrekord wurden mit dieser 100 m-Zeit gebrochen. Zwei weitere Athletinnen blieben im selben Lauf unter der



Christian Coleman – former Tennessee student

Armand „Mondo" Duplantis – LSU

Fotos: GEPA-pictures



Kendra Harrison – former Kentucky student

11 Sekunden-Schallmauer. Solche Zeiten reichen manchmal bei Weltmeisterschaften der "Grown-Ups" für eine Medaille oder sogar für den Sieg. Den 200 m-Titel holte sich noch vor Richardson **Anglerne Annelus**, die mit 22,16 Sekunden nur eine Hundertstel schneller war.

Die schillernde Figur der Männersprints war **Divine Oduduru**, der sich den Doppelsieg in 9,68 und 19,73 Sekunden sicherte und damit seinem College Texas Tech zum ersten Mal den Meistertitel sicherte. Wenn man seine 100 m- und 200 m-Zeiten zusammenrechnet, ergibt dies das zweitbeste je erreichte Ergebnis eines Doubles an einem Tag. Vor ihm ist nur kein Geringerer als Justin Gatlin (9,77 Sek + 19,71 Sek) gereiht, der diese Zeiten 2014 in Brüssel lief.

Hürden, Staffel, 400 m, Weitsprung … Grant Holloway

Fast ein Triple gelang einem Studenten der University of Florida, dem 21-jährigen **Grant Holloway**. Mit dem Sieg der 4 x 100 m-Staffel eröffnete er seinen Dreifachzug dieser Meisterschaften. 37,97 sec brachten den Sieg, was neuer College-Hausrekord war.

Der zweite Streich folgte gleich darauf. Im Finale der 110 m Hürden lief er gegen den starken Rivalen **Daniel Roberts**. Mit 12,98 Sekunden, zwei Hundertstel vor Roberts, holte er die zweite Goldene. Noch dazu ist ihm dabei etwas gelungen, was noch kein College-Student zuvor geschafft hat – die 13-Sekunden-Marke zu durchbrechen. Damit brach er auch den NCAA-Rekord und holte seinen dritten NCAA- Hürdentitel in Folge.

Zum Schluss brillierte Grant Holloway noch in der letzten Disziplin des Abends im Team der 4 x 400 m-Staffel. Sein Split war an diesem Tag der einzige unter 44 Sekunden. Damit holte er sein Team vom vierten auf den zweiten Platz. Grant wurde bevorzugt in zwei Staffeln eingesetzt, obwohl er in einem weiteren Einzelbewerb, dem Weitsprung, eine Bestleistung von 8,17 m hat.

Nicht unerwähnt darf auch der dritte Titel in Folge von **Allie Ostrander** über 3.000 m Hindernis bleiben. Auch das war ein NCAA-Novum. Die 9:37,73 Minuten bedeuteten Stadionrekord.

"Don't Drop the Baton"

Die Gesamtwertung bei den Männern, wie erwähnt, holte sich Texas Tech vor der University of Florida und der University of Houston. Bei den Frauen wurde es noch einmal spannend. Vor den abschließenden 4 x 400 m-Staffeln war zwischen der University of Arkansas und der University of Southern California noch alles offen. Es wurde ein Kopf-an-Kopf-Rennen, bis die Girls aus California 100 m vor der letzten Übergabe das Staffelholz fallen ließen. Arkansas sicherte sich somit ungefährdet den dritten Platz in der Staffel und den ersten Gesamtrang.

Die USA demonstrierten wieder einmal ihre Dominanz in der Leichtathletik und das hohe Niveau der Wettkämpfe der National Collegiate Athletic Association.

Valerie und Viola Kleiser

LAC Amateure Steyr – Story eines Leichtathletikvereins

Die Sportanlage Steyr-Rennbahnweg ist gut besucht. Mit 400 Mitgliedern und 150 Kinder im Nachwuchsbereich blüht das Vereinsleben. Dazu gibt es noch 25 frisch gebackene Kampfrichter. Obmann Fritz Steinparz ist auf seinen Verein stolz. Olivia Raffelsberger hat ihn besucht.

Name des Vereins: LAC Amateure Steyr (ASVÖ)
Adresse: Mayrgutstrasse 65, A-4451 Garsten
Präsident: Heinz Mayr
Obmann: Fritz Steinparz
(Haupt-)Trainer: Roland Lengauer, Peter Lindtner, Peter Schwarz
Anzahl der LA-Mitglieder: 400
Website: www.lac-amateure.at
Facebook: LAC Amateure Steyr

Gezielte Nachwuchsarbeit trägt Früchte

Ein Team aus 13 (!) Trainern betreut die LAC-Trainingsgruppen. Schon mit sechs Jahren fällt der Startschuss für eine mögliche Leichtathletik-Karriere. Für einen kleinen Mitgliedsbeitrag (50 Euro im Jahr) kann täglich - in entsprechenden Altersklassen (6-10, 10-12, 13-16 Jahre) – trainiert werden. Am Beginn wird Wert auf eine mehrkampforientierte Basis gelegt. Darauf bauen dann später spezialisierte Leistungsgruppen auf.

Das LAC-Nachwuchstraining ist derzeit auf Erfolgskurs. Es gibt Trainingsgruppen mit über 50 Kindern. Der österreichische Mannschaftsmeistertitel im U14-Mehrkampf (weiblich) wurde nach Steyr geholt. Dazu wird der LAC-Athlet und Hindernisläufer Tobias Rattinger heuer im rot-weiß-roten Trikot Österreich bei den U23-EM in Schweden vertreten.

Valentin Pfeil – vom Schüler zum Weltklasse-Athlet

Dass es in Steyr bis ganz nach oben gehen kann, hat Marathon-Ass und LACler Valentin Pfeil gezeigt. Er kam schon als Schüler zum Verein.

„Ich hatte das Glück, dass ich einerseits mit Peter Lindtner einen Trainer hatte, der auf die Grundlagen des Lauftrainings sehr bedacht war. Er hat mir früh den nötigen Mut zugesprochen, immer weiterzumachen, auch wenn ich anfänglich eher hinterhergelaufen war. Und andererseits hatten wir damals eine sehr dynamische Trainingsgruppe, mit der wir eine lustige Zeit hatten."

Valentin hat sich längst zum Profi entwickelt. Er hält aber seinem Heimatverein die Treue.

„Auch wenn ich im Moment eher selten auf der Steyrer-Rennbahn bin, bin ich dem Verein doch sehr verbunden, da hier Leichtathletik ohne viel Drumherum betrieben wird und immer ein großes Augenmerk auf das Kinder- und Jugendtraining gelegt wird."

Tobias Rattinger jubelt über das U23-EM-Limit

Fotos: LAC Amateure Steyr

Lauf-Events bringen Schwung nach Steyr

Warum das Wort „Amateure" im Vereinsnamen steckt, habe ich Fritz Steinparz gefragt. Weil es „zeitlos und bodenständig ist", hat er mir geantwortet. „Unsere Sportart ist wunderschön, aber niemand rückt Geld dafür heraus."

Aus diesem Grund wurde das Team rund um den Obmann bereits vor vielen Jahren selbst aktiv. Der LAC organisiert mit vielen ehrenamtlichen Helfern drei große Veranstaltung: Christkindllauf, Steyrer Stadtlauf, Schlossparklauf. Sie sind ein großer Erfolg.

„Vor allen der Christkindllauf lockt viele Spitzenläufer nach Steyr und das, obwohl wir gar keinen Elitelauf forcieren", resümiert Fritz, der die Veranstaltung auch selbst moderiert. Dem Allrounder, der wöchentlich 15 bis 20 Stunden in die Vereinsarbeit steckt, liegen vor allem die Kinder am Herzen. Vor 25 Jahren wurde der Schlossparklauf wieder ins Leben gerufen. Seitdem laufen jährlich rund 600 Kinder in sieben Altersklassen an den geschulten Augen der LAC-Trainer vorbei.

„Viele Kinder haben bei dieser Veranstaltung den ersten zündenden Kontakt mit der Leichtathletik", schwärmt der Obmann.

Jeder ist wichtig bei Amateure Steyr

Man spürt die Leidenschaft, wenn man mit Vereinsobmann Fritz Steinparz über den LAC spricht. Respekt, Wertschätzung und das Miteinander sind der Schlüssel zum Erfolg bei den Steyrern.

„Bei uns Trainern kocht niemand seine eigene Suppe. Wir agieren als Team. Das beobachten wir auch bei unserem Nachwuchs. Wenn einer durchhängt, fangen ihn die anderen auf und motivieren ihn – das können Athleten fast besser als Trainer. Bei uns im Verein ist jeder wichtig, egal ob er Medaillen gewinnt oder nicht.".

Bei der Vereinsmeisterschaft mit anschließendem Grillfest kommen immer alle zusammen. Informationen bekommt man durch den Vereins-Newsletter, und mit der aktuellen Homepage oder dem Facebook ist man stets auf neuestem Stand.

„Wir sind breit aufgestellt, sind aber wissbegierig und holen uns immer wieder neue Inputs von außen. Wir gehen weiter den Weg der kleinen Schritte", gibt Fritz den Fahrplan für die kommenden Jahre vor.

Der Kurs stimmt nicht nur, er scheint im LAC Amateure Steyr voll aufzugehen.

ÖLV-Jahresbeste 2019

Männer

100 m	10,32	Markus Fuchs
200 m	20,84	Markus Fuchs
400 m	47,53	Dominik Hufnagl
800 m	1:51,74	Leon Kohn
1.500 m	3:51,53	Maximilian Trummer
5.000 m	13:40,79	Andreas Vojta
10.000 m	30:02,10	Manuel Innerhofer
Halbmarathon	1:05:10	Isaac T. Kosgei (KEN)
Marathon	2:10:44	Lemawork Ketema
110 m Hürden	14,62	Dominik Distelberger
400 m Hürden	51,70	Maximilian Kornfeld
3.000 m Hindernis	8:37,85	Luca Sinn
4 x 100 m	41,54	ULC Riverside Mödling
4 x 400 m	3:17,11	SVS-Leichtathletik
Hoch	2,11	Andreas Steinmetz
Stab	5,16	Riccardo Klotz
Weit	7,54	Julian Kellerer
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	6545	Lukas Reiter
20 km Gehen	1:53:00	Roman Brzezowsky
50 km Gehen	---	---

Frauen

100 m	11,63	Alexandra Toth
200 m	24,14	Alexandra Toth
400 m	55,67	Julia Schwarzinger
800 m	2:08,83	Verena Preiner
1.500 m	4:18,48	Nada Ina Pauer
5.000 m	16:34,07	Ylva Traxler
10.000 m	34:02:00	Sandrina Illes
Halbmarathon	1:15:07	Cornelia Stöckl-Moser
Marathon	2:34:12	Eva Wutti
100 m Hürden	13,29	Beate Schrott
400 m Hürden	60,17	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	10:14,44	Katharina Pesendorfer
4 x 100 m	45,94 46,42	ÖLV U20-Nationalteam DSG Wien
4 x 400 m	3:45,72	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,77	Lea Germey
Stab	4,21	Agnes Hodi
Weit	6,34	Verena Preiner
Drei	12,24	Jana Schnabel
Kugel	14,42	Sarah Lagger
Diskus	52,42	Djeneba Toure
Hammer	59,60	Tanja Meklau
Speer	59,98	Victoria Hudson
Siebenkampf	6472	Verena Preiner
10 km Gehen	52:23	Kathrin Schulze
20 km Gehen	1:47:48	Kathrin Schulze

Stand: 24.06.2019

Rekorde & Bestleistungen

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

Carina Reicht (geb. 2001; run2gether)
5.000 Meter U20: 16:47,20min – 29.5.2019 Regensburg / Alt: 17:10,05min Daniela Fleischmann (2001)

Katharina Pesendorfer (geb. 1999; SV Schwechat)
3.000 Meter Hindernis U23: 10:14,44min – 24.5.2019 Sacramento (USA) / Alt: 10:18,76min Lena Millonig (2017)

Tanja Meklau (geb. 1999; SV Schwechat)
Hammerwurf Allgem.Klasse, U23: 59,60m – 11.5.2019 Schwechat / Alt: Allg. Klasse: 58,25m Julia Siart (2012) | U23: 58,19m Bettina Weber (2017)

Philipp Kronsteiner (geb. 1997; TGW Zehnkampf Union)
Dreisprung U23: 16,26m – 22.6.2019 Kuortane (FIN) / Alt: 16,25m Philipp Kronsteiner (2018)

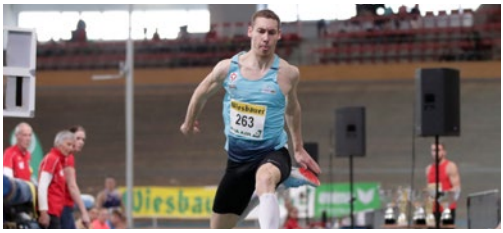


Foto: GEPA-pictures

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

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN
U18 & U23

Zeitplan Samstag, 29. Juni 2019

ZEIT	U23-M	U18-M	U23-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
12:00	Hammer *	Hammer *			-	-
12:00				100m Hü VL	11:30	11:40
12:00	Weit		Diskus		11:15	11:25
12:15				Stab	11:15	11:25
12:20			100m Hü VL		11:50	12:00
12:40		110m Hü VL			12:10	12:20
13:00	110m Hü VL				12:30	12:40
13:15				Diskus	12:30	12:40
13:20				100m Hü EL	12:50	13:00
13:40			100m Hü EL		13:10	13:20
14:00			Weit		13:15	13:25
14:00		110m Hü EL			13:30	13:40
14:20	110m Hü EL				13:50	14:00
14:20		Stab			13:20	13:30
14:40				800m ZL	14:20	14:30
14:50			800m ZL		14:30	14:40
15:00		Diskus			14:15	14:25
15:00		800m ZL			14:40	14:50
15:10	800m ZL				14:50	15:00
15:10			Hammer *		-	-
15:20				Weit	14:35	14:45
15:30				200m ZL	15:00	15:10
15:45			200m ZL		15:15	15:25
16:00		200m ZL			15:30	15:40
16:15	200m ZL				15:45	15:55
16:30				Hammer *	-	-
16:45	Diskus				16:00	16:10
16:45	Stab				15:45	15:55
16:45				3000m ZL	16:25	16:35
17:00		3000m ZL			16:40	16:50
17:15	5000m ZL		5000m ZL		16:55	17:05
17:15		Weit			16:30	16:40
17:30			Hoch		16:45	16:55
17:45				400m ZL	17:15	17:25
17:55			400m ZL		17:25	17:35
18:05		400m ZL			17:35	17:45
18:15	400m ZL				17:45	17:55

Zeitplan Sonntag, 30. Juni 2019

ZEIT	U23-M	U18-M	U23-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
10:00	Drei	Drei		Hoch	09:15	09:25
10:00	Speer		Kugel		09:15	09:25
10:00				400m Hü. ZL	09:30	09:40
10:20			400m Hü. ZL		09:50	10:00
10:40		400m Hü. ZL			10:10	10:20
10:40			Stab		09:40	09:50
11:00	400m Hü. ZL				10:30	10:40
11:20	100mZL**	100mZL**	100mZL**	100mZL**	10:50	11:00
11:20		Speer			10:35	10:45
11:30				Kugel	10:45	10:55
11:40				100m VL	11:10	11:20
11:40			Drei		10:55	11:05
12:00			100m VL		11:30	11:40
12:20		100m VL			11:50	12:00
12:30	Hoch				11:45	11:55
12:40				Speer	11:55	12:05
12:40	100m VL				12:10	12:20
13:00	Kugel				12:15	12:25
13:00				100m EL	12:30	12:40
13:15				Drei	12:30	12:40
13:15			100m EL		12:45	12:55
13:30		100m EL			13:00	13:10
13:45	100m EL				13:15	13:25
14:00		Hoch	Speer		13:15	13:25
14:00				1500m ZL	13:40	13:50
14:10			1500m ZL		13:50	14:00
14:15		Kugel			13:30	13:40
14:20		1500m ZL			14:00	14:10
14:30	1500m ZL				14:10	14:20
15:00				4 x 100m ZL	-	-
15:15			4 x 100m ZL		-	-
15:30	4 x 100m ZL				-	-
15:45		4 x 100m ZL			-	-

* Hammerwurf: Der Hammerwurf findet auf der OÖLV Hammerwurfanlage (Ellbognerstraße 46, 4020 Linz) statt. Meldung direkt vor Ort und es gibt keinen Callroom.

** 100m ZL: Extra Läufe, in diesem Lauf sind nur AthletenInnen startberechtigt, die das Limit in einer anderen Disziplin und kein 100m Limit für die jeweilige Altersklasse erbringen konnten bzw. für die Staffel gemeldet sind.

Live-Ergebnisse im Internet

https://www.laportal.net/Competitions

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