

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Die Europameisterschaften
in der Ewigen Stadt

Seite 6

Safeguarding - ÖLV startet
ein Maßnahmenpaket

Seite 11

Enzo Diessl
Gleiswechsel im Hürdenwald

Seite 4



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

Pallitsch verbessert den Nemeth-Rekord

Fotos: privat, Alfred Nevsimal



Österreichs 1.500-m-Olympiahoffnung Raphael Pallitsch ist famos in die Hallensaison gestartet. Beim Meeting in Ostrava (CZE) verbesserte er bei seinem ersten Saisonrennen den bisherigen ÖLV-Rekord von Robert Nemeth (3:38,50 min) aus dem Jahr 1985 auf 3:37,36 min. „Das war heute wahrscheinlich das beste Rennen meiner Karriere und ein historisch bedeutendes durch die Verbesserung des fast 40 Jahre alten Rekords“, kommentierte der 34-Jährige.

INHALT

Enzo Diessl - Gleiswechsel im Hürdenwald	4
Die Europameisterschaften in der Ewigen Stadt	6
Safeguarding - ÖLV startet Maßnahmenpaket	11
Concurrent Training - Ausdauer und Kraft gleichzeitig trainieren?	14
Internationaler Mix	16
Panem et circenses - EM in Rom 2024	18
Nachgefragt bei Stefan Gaisbauer	21
UVB Purgstall	22
50 Jahre im Rückspiegel - Teil 1	24
Kleine Geschichte des Materialwandels in der Leichtathletik	26
National League reloaded	28
Kleines Leichtathletik-Lexikon	29
Statistik	31



Herbert Winkler
 Chefredakteur

EDITORIAL

Das Leichtathletikjahr ist kaum aus dem Startblock, schon wurden sechs österreichische Rekorde aufgestellt. Das kann man in der Zeitschrift ganz hinten lesen. Ganz vorne ist ein Porträt von U20-Europameister Enzo Diessl, der heuer als Rookie in die U23-Klasse einsteigt.

50 Jahre nach 1974 wird sich heuer die europäische Elite der Leichtathletik wieder in Rom treffen. Zu diesen Europameisterschaften finden sich in der Zeitschrift historische Rückblicke und informative Ausblicke. Wo noch kann man so gut über diese EM gebrieft werden?

Neu ist das Thema Safeguarding, bei dem es um Vorbeugung von Machtmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen geht. Dazu hat der ÖLV einen Maßnahmenkatalog erarbeitet, der exklusiv vorgestellt wird.

Man kann sich aber auch zurücklehnen und eine Zeitreise zu den Veränderungen der Leichtathletik-Geräte machen oder beim UVB Purgstall im Mostviertel vorbeischaun. Sportwissenschaftliches ist sowieso wieder dabei. Und zukünftige Kaderathletinnen und -athleten können sich über die reformierte National League informieren und sich einen Gusto zur Teilnahme holen. Die Ausgabe ist jedenfalls ein guter Schallverstärker für alle, die Freude an der Leichtathletik haben.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
 Herbert Winkler

Enzo Diessl - Gleiswechsel im Hürdenwald

Die Laufstrecke bleibt gleich, die Anzahl der Hindernisse auch. Auch die Schrittzahl zwischen den Hürden ändert sich nicht. Aber ab 2024 werden für Enzo die Hürden höher sein. Um 7,6 Zentimeter. Damit steigen auch die Ansprüche für Österreichs U20-Europameister und Leichtathleten des Jahres 2023 im Nachwuchsbereich. Sein heuriges Ziel ist die Teilnahme an der Europameisterschaft in Rom.

Mit Enzo zu plaudern ist unterhaltsam. Er beschreibt sich selbst als perfektionistisch und überaus ehrgeizig. Zwei von drei Eigenschaften, die ihm auch seine Trainerin zuschreibt. Enzos Begeisterung für die Leichtathletik kann man aus seinem Gesicht ablesen. Keine schlechten Eigenschaften für einen 20-Jährigen, für den Sport der Lebensinhalt ist. Der Leibnitzer trainiert täglich intensiv und lang. Vier Stunden Minimum. Bleibt da noch Zeit für Hobbys?



„Wenn ich nicht trainiere, relaxe ich und verbringe gerne Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden. Auch besuche ich gerne Konzerte.“

Das „Best of“-Album von Enzo hat viele Seiten. Mit der Leichtathletik begann er 2011. Er hält den österreichischen U20-Rekord über die 200 m und wurde voriges Jahr über diese Disziplin auch

Staatsmeister. Beim Studium der Entwicklung seiner Hürdenzeiten bleibt man länger hängen. 13,82 – 13,54 – 13,11 Sekunden sind die Jahressteigerungen seit 2021. Natürlich hält er auch den U20-Rekord über die 110 m Hürden. Dem fünften Platz bei der U20-WM in Cali/Kolumbien folgte 2023 der absolute Höhenflug. Diessl wurde in Jerusalem U20-Europameister. Mehr braucht man nicht zu wissen, um sein Potenzial richtig einzuordnen.

Geboren ist der Steirer in Argentinien. 2011 zogen seine Eltern nach Österreich und die Steiermark wurde seine sportliche und schulische Heimat. Voriges Jahr legte er in Leibnitz die schulische und in Jerusalem die sportliche Reifeprüfung ab.

Seit seinem achten Lebensjahr wird Diessl von Beate Hochleitner gecoacht. Die steirische Trainerin des Jahres 2021 betreut in Leibnitz und in Graz gleichsam eine Petrischale, in der etliche Talente für die Leichtathletik heranreifen. Durch sie wurde die Leichtathletik für Enzo zur sportlichen Leidenschaft und mit ihr reifte er zum Europameister heran.

„Meine Trainerin ist kompetent, engagiert und genauso ehrgeizig wie ich. Was sie besonders auszeichnet, ist ihr Menschenverständnis. Ich fühle mich bei ihr gut aufgehoben.“

Auch der Athletic Coach Christoph Ranz gehört zu Diessls Supportteam. Er begleitet den 1,85 m großen Athleten im Bereich der „Neuro-



Fotos: Coen Schilderman

athletik“, bei der die Erkenntnisse der Neurowissenschaften in das klassische Athletiktraining einbezogen werden. Zentral dabei sind Übungen zur Steuerung der Bewegung, die für einen Hürdenläufer unabdingbar sind.

Dass er Erfolge in Zukunft nicht wie ein Netflix-Abo buchen kann, weiß Diessl. Ab jetzt sind die Hürden 1,067 m hoch. Derzeit wird sowohl am Speed als auch an der Hürdentechnik gefeilt. Enzos Bestleistung über 100 m ist 10,62 Sekunden, wohl ein historischer Wert. Er schätzt sich aktuell um eine Zehntelsekunde schneller ein.

„Natürlich geht es darum, schneller zu werden. Aber das Schnelligkeitstraining muss der Rhythmik des Hürdenlaufes angepasst werden. Die Schritte beim 100-m-Lauf sind etwa bei 2,20 m lang, beim Hürdensprint sind es etwa 1,85 m. Das muss bei den drei Schritten zwischen den Hürden berücksichtigt werden“, gibt Enzo eine Werk-einführung in das Hürdentraining.

Diessl ist seit 2022 Heeressportler. Er hat seinen Lebensmittelpunkt von Leibnitz nach Graz verlegt, wo er beste Trainingsbedingungen vorfindet. Heuer ist sein erstes Jahr in der Klasse der U23-Athleten, und die Umstellung auf die

Männerhürden stellt gewissermaßen einen Gleichwechsel dar. Man darf gespannt sein, ob er in dieser Klasse auch zu den Vorzugsschülern zählen wird.

Das große Ziel für heuer ist die Teilnahme an der Europameisterschaft, die nach genau 50 Jahren wieder in Rom stattfinden wird. Für die 110 m Hürden der Männer waren 1974 als Qualifikation 14,1 Sekunden notwendig. Europameister wurde der Franzose Guy Drut mit 13,40 Sekunden. Diesmal sind 13,46 Sekunden als direktes Limit gefordert. Darauf arbeiten Diessl und Hochleitner hin. Es soll nur ein Zwischenschritt sein, denn 2026 werden die 27. Leichtathletik-Europameisterschaften in Birmingham ausgerichtet. Bis dahin will Diessl schneller sein, als es der Europameister von 1974 war.

Und welches ist die dritte Eigenschaft, mit der Hochleitner unseren Europameister beschreibt? „Enzo ist ein sehr herzlicher Mensch.“

Es ist ein Kompliment, das jeder bestätigen wird, der auch nur zehn Minuten mit ihm beisammen ist.

Herbert Winkler

Die Europameisterschaften in der Ewigen Stadt

Das Leichtathletik-Jahr 2024 weist, wie schon zuletzt 2022, zwei internationale Höhepunkte in der Freiluftsaison auf. Knapp acht Wochen vor den Olympischen Spielen in Paris finden vom 7. bis 12. Juni die Europameisterschaften in Rom statt. Italien ist damit nach Turin 1934 und Rom 1974 zum dritten Mal Ausrichter von Europameisterschaften in der Leichtathletik.

Der frühe Termin wurde gewählt, um einerseits vor Beginn der Fußball-EURO am 14. Juni und andererseits noch innerhalb des Qualifikationszeitraums für Paris zu sein. So ergibt sich auch das unübliche Zeitfenster von Freitag bis Mittwoch.

Wettkämpfe in historischem Ambiente

Austragungsort wird das Stadio Olimpico di Roma sein. Das Stadion wurde bereits 1932 eröffnet und mehrmals renoviert. Nach den Olympischen Spielen 1960 fanden dort auch die Leichtathletik-Weltmeisterschaften 1987 statt. Das Fassungsvermögen liegt bei 72.000 Zusehern.

Gleich daneben liegt die imposante Aufwärmanlage „Stadio dei Marmi“, umgeben von 59 monumentalen Marmorstatuen. Beide Stadien befinden sich am Sportstättenkomplex Foro Italico, der in der Mussolini-Ära entstanden ist. Bereits am Donnerstag („Day Zero“) werden die beiden Qualifikationen im Kugelstoßen vor dem Konstantinsbogen mit Blick auf das Kolosseum ausgetragen.

Der Halbmarathon wird vom Veranstalter als „Lauf durch die Geschichte“ angekündigt. Nach dem Start im Areal der Römischen Kaiserforen (Fori Imperiali) führt die Strecke zunächst 6 km entlang der Hotspots wie Piazza Navona, Engelsburg oder Petersplatz. Nach weiteren drei Runden zu je 4,2 km entlang des Flusses Tiber geht es noch 2,5 km bis zum Ziel im Olympiastadion.

Die teilnehmenden Teams werden in fünf Hotels südwestlich des Olympiastadions untergebracht. Die Distanzen zwischen den Teamhotels und dem Stadion liegen zwischen 8 und 12 Kilometern, die Fahrzeit wird zwischen 25 und 30 Minuten betragen. Der Österreichische Leichtathletik-Verband wird, wie schon zuletzt bei den Weltmeisterschaften 2023 in Budapest, einen Physioraum für medizintechnisches Equipment buchen.

Das Foro Italico mit dem Stadio Olimpico



Fotos: Rome2024.LOC, GIFA-pictures

Zeitplan mit elf Sessions in sechs Tagen

Der Zeitplan mit fünf Morning-Sessions und sechs Evening-Sessions in sechs Tagen bietet ein kompaktes und abwechslungsreiches Programm. Alle Siegerehrungen finden am Medal Plaza direkt neben dem Stadion statt.

Bereits am ersten Wettkampftag steht die Diskus-Qualifikation der Männer am Programm. Auch der Siebenkampf findet an den ersten beiden Wettkampftagen statt. Der Speerwurf der Frauen folgt an den Wettkampftagen 4 und 5. Die Halbmarathons werden am Sonntag um 09:00 Uhr (Männer) bzw. 09:30 Uhr (Frauen) gestartet. Im Zeitraum der Rennen betrug die Temperatur im Durchschnitt der letzten zehn Jahre zwischen 20 °C und 24 °C.

Nach der Absage des 10.000-m-Europacups in Pacé/FRA hat European Athletics beschlossen, B-Läufe für Frauen und Männer bei der EM durchzuführen. Folglich wurden die Entry Standards verändert und die Quoten von 27 auf 54 Läufer:innen erhöht.

Der Weg nach Rom

Seit der EM in München 2022 wird das komplexe Qualifikationssystem von World Athletics auch bei den Europameisterschaften angewendet. Der Modus mit direkter Qualifikation (Entry Standard oder Qualifikation über „Wild Cards“ und Platzierungen bei „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.

Durch den frühen Qualifikationsschluss am 26. Mai ist der Wettkampfkalender im Mai so eng getaktet wie noch nie. Innerhalb von 23 Tagen



Victoria Hudson gewann die Bronzemedaille bei den European Games 2023

finden in Europa 67 Meetings der World Athletics Continental Tour (WACT) statt. Österreich ist im Mai mit vier WACT-Veranstaltungen vertreten: 12.05. in Graz (Challenger), 17.05. in St. Pölten (Bronze), 18.05. in Innsbruck (Challenger) und 22.05. in Eisenstadt (Silver). Dazu kommt noch das WA Combined Events Tour Meeting am 18./19. Mai in Götzis, in dessen Rahmen die Siebenkampf-Staatsmeisterschaften der Frauen durchgeführt werden.

Bis jetzt haben sich mit Markus Fuchs (100 m), Susanne Gogl-Walli (400 m), Victoria Hudson (Speer), Julia Mayer (Halbmarathon) und Lukas Weißhaidinger (Diskus) fünf Aktive direkt qualifiziert. In der nachfolgenden Tabelle sind alle ÖLV-Athlet:innen mit einem derzeitigen Quoten-



Foto: WA World Indoor Tour

platz gelistet. Bis Ende Mai wird sich in der Qualifikationsliste „Road to Rome“ noch viel bewegen. Wöchentliche Updates werden den Verlauf des Qualifikationsprozesses zeigen.

Die Balkan-Meisterschaften in Izmir/TUR (Kategorie B im World Ranking) am 25./26. Mai bieten die letzte hochwertige Möglichkeit, die Position im „Road-to-Rome-Ranking“ zu verbessern. Am 28. Mai wird die Liste der Qualifizierten veröffentlicht. Bis 29. Mai (14:00 Uhr) müssen alle fix Qualifizierten und aussichtsreichen Kandidat:innen („next best by World Rankings“) bestätigt werden. Die finale Liste erscheint am 29. Mai abends. Nennschluss ist am 30. Mai 2024.

Gastgeber Italien derzeit im Hoch

Die Leichtathletik in Italien ist derzeit im Höhenflug. Bei den Olympischen Spielen in Tokio belegte der nationale Verband FIDAL im Medal Table mit fünf Goldmedaillen Platz 2 hinter den USA. Im Vorjahr wurde Italien erstmals in der Geschichte Team-Europameister. Das gesamte EM-Team wurde im Herbst von Staatspräsident Sergio Mattarella im Palazzo del Quirinale eingeladen. Vor wenigen Wochen überreichte FIDAL-Präsident Stefano Mei im Rahmen einer Privataudienz im Vatikan Papst Franziskus eine Ein-

ladung mit einem EM-T-Shirt. Die Veranstalter hoffen, dass die heimischen Stars wie die Olympiasieger Gianmarco Tamberi (Hochsprung) oder Marcell Jacobs (100 m) das Stadio Olimpico in der Viale dei Gladiatori füllen werden.

Eine historische Entscheidung hat European Athletics im Herbst getroffen. Erstmals bei Europameisterschaften wird es in Rom ein Preisgeld von insgesamt 500.000 Euro geben. Für die punktebesten Männer- und Frauenleistungen in fünf Disziplingruppen (Sprint, Lauf, Sprung, Wurf und Road Events/Mehrkampf/Staffeln) sind je 50.000 Euro als „Performance Bonus“ ausgeschrieben.

Hannes Gruber

Rom 2024 Websites

- <https://www.european-athletics.com/competitions/european-athletics-championships>
- <https://www.roma2024.eu/en>

Road to Rome: ÖLV-Athlet:innen innerhalb der Quote (Stand: 12.02.2024)

ATHLETEN	ATHLETINNEN
4 (von 30) Lukas Weißhaidinger (Diskus) Q	3 (von 30) Victoria Hudson (Speer) Q
8 (von 36) Markus Fuchs (100 m) Q	10 (von 36) Susanne-Gögl-Walli (400 m) Q
28 (von 30) Endiorass Kingley (Dreisprung)	36 (von 60) Julia Mayer (Halbmarathon) Q
45 (von 54) Sebastian Frey (10.000 m)	20 (von 24) Sarah Lagger (Siebenkampf)
49 (von 60) Andreas Vojta (Halbmarathon)	23 (von 36) Karin Strametz (100 m Hürden)
60 (von 60) Peter Herzog (Halbmarathon)	24 (von 24) Isabel Posch (Siebenkampf)
	24 (von 36) Magdalena Lindner (100 m)
	24 (von 36) Lena Pressler (400 m Hürden)

Act as an Athlete



Polar Vantage V3

Premium-Multisportuhr

Bietet Biosensoren, AMOLED-Display, Dual-Frequenz-GPS, Karten und das umfassendste Angebot von Trainings- und Erholungsfunktionen auf dem Markt. Es ist soweit: Die Polar Vantage V3, die Sportuhr mit Smartwatch-Funktionen, ist da, um dir zur Bestleistung zu verhelfen.



Powered by Polar Elixir™

Biosensing Technologies

polar.com

So kannst du uns erreichen:

✉ EMAIL:

safesport@100prozent-sport.at

☎ TELEFON:

ANRUF: +43 1 39 39 100

Dienstag: 10:00 – 13:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 – 13:00 Uhr

📱 SMS ODER SIGNAL:

+43 664 9650022



weitere Infos



#WeHearYou

Wende Dich vertraulich an uns.

Kostenlose Beratung

www.vera-vertrauensstelle.at

Safeguarding - ÖLV startet ein Maßnahmenpaket

Der ÖLV hat in den letzten Monaten ein umfassendes Safeguarding-Konzept erarbeitet. Unterstützung kam von European Athletics und externen Expert:innen. Das Konzept wird ab sofort österreichweit in der Leichtathletik umgesetzt. Federführend bei der Erstellung war die Nachwuchstrainerin Lena Burkhardt. „Es ist zum Wohl aller in der Leichtathletik involvierten Personen, insbesondere der Kinder und Jugendlichen“, hält ÖLV-Präsidentin Sonja Spindelhofer fest.

Der Begriff „Safeguarding“ beschreibt – nicht nur im Sport – die Gesamtheit der Maßnahmen, die zum Schutz vor Gewalt, Missbrauch, Belästigung oder Ausbeutung gesetzt werden und soll insbesondere Kinder und Jugendliche, aber auch alle anderen vulnerablen Gruppen, unabhängig vom Alter, schützen.

Wie leider zahlreiche Beispiele zeigen, ist der Sport im Allgemeinen keine „Insel der Glückseligen“. Es gibt Mängel. Daher ist es wichtig, genau hinzusehen, Verhalten zu ändern und Bewusstsein zu schaffen. Zahlreiche Einrichtungen und Verbände (u.a. auch World Athletics, European Athletics) haben das erkannt und entsprechende Aktionen eingeleitet.

„Als Österreichischer Leichtathletik-Verband haben wir die Verpflichtung, unsere Athletinnen und Athleten vor Übergriffen jeglicher Art zu schützen. Einen starken Fokus legen wir dabei auf Prävention und Sensibilisierung – wesentlich dabei sind das vorhandene Wissen und vor allem auch das Bewusstsein der beim ÖLV handelnden Personen“, sagt Spindelhofer und fügt hinzu: „Mit unserem Safeguarding-Konzept tragen wir Verantwortung und setzen ein starkes Zeichen, dass für jegliche Art von Gewalt, vor allem auch sexualisierte Gewalt, kein Platz ist und diese auch in keiner Weise toleriert wird.“

// Einführung der „Green Card“ //

Ein Kernelement der Präventionsmaßnahmen ist die Einführung der „Green Card“ für alle am Verbandsleben beteiligten volljährigen Personen. Das sind z. B. Trainer:innen, Betreuer:innen jeglicher Art, Vorstandsmitglieder sowie Kampfrichter:innen. Zum Erhalt der „Green Card“ ist die Einreichung folgender Dokumente beim ÖLV erforderlich:

- das Antragsformular „Green Card“
- die „Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge“, die zum Zeitpunkt der Einreichung für die „Green Card“ nicht älter als 12 Monate ist
- der unterzeichnete Ehrenkodex gemäß der Vorlage auf der ÖLV-Website
- das Zertifikat über die erfolgreiche Absolvierung des E-Learning-Programms „SAFE SPORT“

Die „Green Card“ wird dann für vier Jahre ausgestellt und ist im Personenprofil auf ATHMIN öffentlich sichtbar.

Dies ist deswegen wichtig, da ab sofort nur mehr Personen mit „Green Card“ vom ÖLV für internationale Entsendungen nominiert werden.

Nur sie dürfen die Coaching-Zonen bei den österreichischen Meisterschaften betreten oder ÖLV-Veranstaltungen wie Kaderkurse, Fortbildungen usw. besuchen. Nur sie können Förderungen beim ÖLV abrufen oder von Vereinen bzw. Landesverbänden zur Förderung eingereicht werden, um einige praktische Folgewirkungen zu skizzieren. Die „Green Card“ ist daher kein theoretisches Konstrukt, sondern findet auf diese Art Eingang in den Leichtathletik-Alltag. Gleichzeitig können sich Eltern online im Personenprofil vergewissern, ob die Betreuungsperson ihres Kindes sich zum Safeguarding-Konzept des ÖLV bekennt und die „Green Card“-Erfordernisse erfüllt.

// Das Safe-Athletics-Zertifikat //

Ein ähnliches Gütesiegel wird auch für alle Landesverbände und Mitgliedsvereine des ÖLV eingeführt. Einerseits müssen die Safeguarding-Regeln anerkannt werden, andererseits muss sichergestellt werden, dass alle Personen des Vereins bzw. der Sektion, die mit Schutzbedürftigen im Rahmen des Sportbetriebs in Kontakt kommen, über eine gültige „Green Card“ verfügen. Jedenfalls gilt dies für sämtliche Trainer:innen, Kampfrichter:innen und andere Betreuer:innen (z. B. Masseur:innen). Die Landesverbände und Vereine sorgen auch für die entsprechende Bewusstseinsbildung durch Gespräche, Elternabende oder kleine Infokampagnen. Außerdem ist eine Risikoanalyse anhand der ÖLV-Vorlage einmal jährlich vom Leitungsorgan unter Einbeziehung der Sportverantwortlichen zu erstellen, um Gefahren- bzw. Verbesserungspotentiale zu erkennen.

Das Safe-Athletics-Zertifikat wird ebenfalls vier Jahr lang gültig und öffentlich in der ÖLV-



Datenbank ATHMIN in der Vereinsliste ersichtlich sein.

// Verhaltensrichtlinien nach dem Ampelprinzip //

Die im Safeguarding-Konzept formulierten Verhaltensregeln gliedern sich in die Bereiche „Allgemeines“, „Trainingssituation“ sowie „Trainingslager und Wettkämpfe“ und betreffen alle Personen, die in der Leichtathletik involviert sind.

Der ÖLV ist nach dem sogenannten Ampelprinzip vorgegangen. Die Verhaltensweisen sind in grün (= Best Practice), orange (= Grenzbereich) und rot (= verstößt gegen die Safeguarding-Richtlinien) eingeteilt. Die Verhaltensrichtlinien dienen zur Orientierung für alle, aber auch als Vorgabe für das Safeguarding-Team, um Interventionen zu setzen.

// Etablierung eines Safeguarding-Teams //

Der ÖLV verfügt über eine Null-Toleranz-Grenze bei Grenzverletzungen und Übergriffen jeglicher Art. Nicht nur das Hinsehen und Einschreiten in Verdachtsfällen ist hierbei wichtig, sondern auch die Intervention. Alle in der Leichtathletik involvierten Personen sind deshalb dazu angehalten, Verdachtsfälle zu melden. Aufgabe

des schriftlich festgelegten Interventionsplans ist eine rasche Klärung von Verdachtsfällen und, im Falle der Bestätigung eines Verdachts, eine unverzügliche Beendigung der Gewalthandlung, der Entzug der „Green Card“ und das Setzen weiterer Schritte. Neben nachhaltigem Schutz für Betroffene steht zudem die weiterführende Hilfe für alle Beteiligten im Vordergrund.

Das Safeguarding-Team wird jährlich durch den ÖLV bestellt. Es besteht aus folgenden Personen:

- zwei Schutzbeauftragte, eine männliche und eine weibliche Person, welche allerdings keine führenden Funktionen innerhalb des ÖLV innehaben
- einer Person mit Background im Bereich Recht
- einer Person mit Background im Bereich der sozialen Arbeit oder Medizin
- dem Melde- und Ordnungsreferent des ÖLV

// Nationale und internationale Kooperationen //

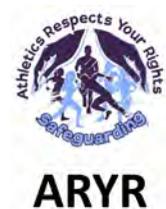
Bei der Einführung und Umsetzung der Safeguarding-Maßnahmen steht der ÖLV u.a. in engem

Austausch mit dem Verein „100% Sport“, der Vertrauensstelle gegen Belästigung und Gewalt in Kunst, Kultur und Sport („VERA“) sowie mit European Athletics. Interessant ist auch der Austausch mit anderen Ländern hinsichtlich der Ausrollung dieser Aktivitäten in der Leichtathletik-Praxis im Zuge des zweijährigen EU-Projekts „Athletics Respects your Rights“. Dieses hat zu Jahresbeginn 2024 begonnen.

Erfreulich ist, dass European Athletics den ÖLV bei der Einführung der Safeguarding-Maßnahmen unterstützt. Zum Beispiel können für eine große Anzahl an Personen die Gebühren, die im Zusammenhang mit der Abfrage der „Strafregisterbescheinigung Kinder- und Jugendfürsorge“ entstehen, gedeckt werden.

„Wir werden in den nächsten Wochen und Monaten alle ÖLV-Kanäle nutzen, um die Einführung des Safeguarding-Konzepts erfolgreich zu gestalten. Jedes Opfer ist eines zu viel, daher ersuchen wir um Unterstützung der Maßnahmen auf allen Ebenen“, sagt ÖLV-Präsidentin Sonja Spindelhofer.

Helmut Baudis



Kofinanziert von der Europäischen Union

Concurrent Training - Ausdauer und Kraft gleichzeitig trainieren?

In einer Vielzahl von Sportarten sind die beiden konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft leistungsbestimmende Faktoren. Beinahe in allen leichtathletischen Disziplinen, insbesondere bei den Mehrkämpfen, stehen sowohl Ausdauer- als auch Kräfteinheiten am Trainingsplan. Beide Fähigkeiten ohne adäquate Pause auszubilden bzw. zu erhalten, wird in der Fachsprache als Concurrent Training bezeichnet. Ist diese Kombination sinnvoll?



Aufgrund ihrer Vorteile hat sich die Trainingsform des Concurrent Trainings sowohl im Gesundheits- und Breitensport als auch im Leistungssport etabliert. Es ist eine Trainingsmethode, bei der Ausdauertraining und Krafttraining in ein und derselben Trainingseinheit (zumindest an einem Tag) kombiniert wird. Die trainingswissenschaftliche Forschung befasst sich seit Jahrzehnten mit dem Concurrent Training Effekt im Vergleich zu isoliertem Kraft- oder Ausdauertraining.

// Einflüsse und Effekte beim Concurrent Training //

Die empirischen Forschungsergebnisse zeigen auf, dass bei isoliert durchgeführtem Krafttraining eine höhere Entwicklung der Kraftfähigkeit im Vergleich zum Concurrent Training erfolgt. Ein

zusätzliches Ausdauertraining führt dagegen zu einer geringeren Entwicklung der Kraftfähigkeit.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass der negative Effekt auf die Entwicklung der Kraftfähigkeit beim Concurrent Training im Besonderen vom Trainingszustand der Personen abhängt. Bei untrainierten sowie moderat trainierten Personen ist der Effekt physiologisch nicht relevant vorhanden. Bei Personen mit höherem Trainingsniveau wird die Entwicklung der Kraftfähigkeiten beim Concurrent Training im Vergleich zum isolierten Krafttraining jedoch gehemmt. Speziell Parameter der sogenannten Explosiv- und Reaktivkraft sind dabei betroffen, was besonders für den Leistungssport und die Leichtathletik von Bedeutung ist. Das Alter oder das Geschlecht bei Erwachsenen scheint laut aktuellem Forschungsstand keinen Einfluss auf die Ausprägung des Concurrent Training Effekts zu haben.

// Concurrent Training nicht schlecht für die Ausdauerleistung //

Während das kombinierte Training die Entwicklung der Kraftfähigkeit negativ beeinflussen kann, konnte dies umgekehrt bei der Entwicklung der Ausdauer nicht beobachtet werden. Im Gegen-

teil. Das zusätzliche Krafttraining kann mittel- und langfristig zu neuromuskulären Anpassungen führen, welche vorteilhaft für die Ausdauerleistung sein können. Kurzfristig können durch das zusätzliche Krafttraining jedoch Ermüdungseffekte bei der Ausdauerleistungsfähigkeit beobachtet werden. Daher muss ein Augenmerk auf ausreichende Regeneration gelegt werden.

// Was ist beim Concurrent Training zu beachten? //

Sportwissenschaftliche Befunde haben in vielen Trainingsstudien gezeigt, dass der nachteilige Effekt beim Concurrent Training auf die Entwicklung der Kraftfähigkeit durch eine besondere Trainingsplanung verhindert bzw. minimiert werden kann. In Mesozyklen mit kombiniertem Kraft- bzw. Ausdauertraining sollten laut Forschung folgende Hinweise beachtet werden:

- Belastungsreihenfolge: Krafttraining sollte vor dem Ausdauertraining stattfinden. (Ausdauertraining kann auf molekularbiologischer Ebene die Signale der Muskelproteinsynthese einige Stunden stören.)
- Belastungspause: Für den Leistungssport gilt, mindestens zwei Stunden Pause zwischen Kraft- und Ausdauertraining einzulegen. Besser wären sechs Stunden Pause oder das Training an unterschiedlichen Tagen. Wird das Ausdauertraining vor dem Krafttraining durchgeführt, hat die Pause besondere Priorität. Bei untrainierten bzw. moderat trainierten Personen ist diese Pause nicht notwendig.
- Belastungshäufigkeit: Liegt der Fokus beim Krafttraining auf einer Entwicklung der Explosivkraft bzw. der Schnellkraft, sollte das Krafttraining mittels Concurrent Training nicht häufiger als zwei Mal pro Woche erfolgen.



Fotos: iStockphoto.com / gilaXia

- Belastungsintensität: Liegt der Fokus beim Krafttraining auf einer Entwicklung der Explosivkraft, sollte das Ausdauertraining in Form von hochintensiven Intervallen stattfinden. Liegt der Fokus auf Muskelhypertrophie hat die Belastungsintensität beim Ausdauertraining keinen Einfluss.

// Biologische Forschung gibt erste Antworten //

Erklärungen für den Concurrent Training Effekt werden vor allem auf molekularbiologischer Ebene vermutet und aktuell erforscht. Hierbei zeigt sich, dass Ausdauertraining verstärkt andere Enzyme aktiviert als Krafttraining und diese können das Zellwachstum im Muskel stören. Vor allem Versuche im Reagenzglas konnten dies bereits eindrucksvoll bestätigen. Im lebenden Organismus sind diese Erkenntnisse aktueller Forschungsgegenstand, wobei hier komplexere Vorgänge vermutet werden. Eine Betrachtung über einen längeren Zeitraum steht noch aus.

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

Internationaler Mix

Ausrichter gesucht

In der internationalen Leichtathletik zeigt sich ein beunruhigender Trend. Immer mehr Ausrichter internationaler Meisterschaften müssen aufgrund finanzieller Probleme die Veranstaltung zurücklegen. Zuletzt waren das der Bundesstaat Victoria in Australien mit den Commonwealth Games 2026, gefolgt von Barranquilla (Kolumbien) mit den „Pan Amerika“-Spielen 2027.

Die britische Stadt Birmingham, die 2022 für Durban als Ausrichter der Commonwealth Games eingesprungen ist, hat aktuell Probleme mit der Finanzierung der 27. Leichtathletik-Europameisterschaften im Sommer 2026.

Die letzte schlechte Nachricht kommt von den Ausrichtern der Mittelmeerspiele 2026 in Taranto/Italien, deren Durchführung ebenfalls wackelt.

Und Paris 2024?

Die Olympischen Spiele sind nicht in Gefahr. Es gibt aber einige Probleme im Vorfeld. World-Athletics-Präsident **Sebastian Coe** bezeichnete die Ticketpreise für die Leichtathletik-Bewerbe als zu teuer. Er befürchtet, dass das Stadion nicht gefüllt sein wird.



Auch die Preise für die Hotels werden sehr teuer für Paris-Besucher sein. Der angestrebte Ausbau des überlasteten U-Bahn-Netzes hat

nicht stattgefunden. Als Maßnahme kommt es jetzt zu einer Verdoppelung der Ticketpreise für die Zeit der Olympischen Spiele.

Ski-Legende als Stabhochspringer



Der Schwede **Ingemar Stenmark** wurde 1980 Doppel-Olympiasieger im Slalom und Riesentorlauf. Außerdem wurde er 1978 und 1982 fünf Mal Weltmeister und ist mit 86 Weltcupsiegen in den 1970er- und Anfang der 1980er-Jahre der erfolgreichste männliche Skifahrer aller Zeiten. Und das, obwohl es zu seiner aktiven Zeit noch keinen Super-G gab.

Der mittlerweile 67-Jährige trainiert jetzt seit über einem Jahr Stabhochsprung beim Turebergs FK, jenem Verein in Sollentuna, bei dem auch **Ivona Dadic** in Schweden trainiert.

Stenmark trainiert mit einer Masters-Gruppe um **Jonas Asplund**. Ob er bei den Weltmeisterschaften in seinem Heimatland im August an den Start gehen wird, ließ er in einem Interview mit dem schwedischen Sender SVT Sport noch offen.

Comeback von Melanie Walker?



Fotos: Paris2024, SVT (Screenshot), GEPA-pictures, X (normals Twitter)

Die Jamaikanerin **Melanie Walker** wurde 2008 Olympiasiegerin über 400 Meter Hürden und ein Jahr später Weltmeisterin. Ihre Bestleistung aus dem Jahr 2009 steht bei schnellen 52,42 Sekunden. 2008 wurde sie zur Sportlerin des Jahres in Jamaika gewählt

Jetzt peilt die mittlerweile 40-Jährige eine Qualifikation für die Olympischen Spiele in Paris an, aber nicht auf ihrer ehemaligen Paradenstrecke, wo sie 2011 nochmals Vize-Weltmeisterin wurde, sondern über die kürzeren 100 Meter Hürden. Das gab sie in einem Interview Anfang des Jahres mit NationWide Radio bekannt.

Mit Ihrer Bestzeit von 12,75 Sekunden wäre das durchaus möglich. Allerdings stammt diese Zeit aus dem Jahr 2006, als sie noch in den USA studierte. Seit 2021 trainiert sie wieder für die 100 Meter Hürden und lief 2022 nur eine Zeit von 13,48 Sekunden. Im Interview sagte sie, dass sie erst jetzt ernsthaft an einem Comeback arbeitet und, trotz der starken Konkurrenz im eigenen Land, ihr Ziel die Qualifikation für Paris ist. Dazu muss sie bei den

olympischen Trials in Jamaika vom 27. bis 30. Juni unter die ersten Drei kommen.

Vom runden in den eckigen Ring

2022 wurde der Nigerianer **Isaac Odugbesan** Dritter bei den NCAA-Meisterschaften mit 20,48 Meter im Kugelstoßen. Er startete für die University of Alabama. 2018 kam er in die USA und bestritt bis zu seiner letzten Saison 2022 ausschließlich NCAA-Wettkämpfe, bei denen er auch seine Bestleistung von 20,85 Meter erzielte.

Der 1,93 m große und 124 kg schwere Athlet blieb dann auch gleich in den USA und wurde WWE-Development-Wrestler. Bereits im November 2022 bestritt er seinen ersten Kampf in der bekanntesten Wrestling-Liga der Welt, der WWE NXT. Die Liga gilt als Sprungbrett für die beiden großen Shows der WWE. Isaac absolvierte mittlerweile 23 Kämpfe unter dem Namen „**Oba Femi**“.

Im Jänner 2024 wurde er „Breakout-Champion“ und darf jetzt einen Champion der WWE herausfordern.



Robert Katzenbeißer

Panem et circenses - Europameisterschaften in Rom 2024

Was haben die Europameisterschaften der Leichtathletik und die antiken Gladiatorenkämpfe gemeinsam? Abgesehen von athletischen Spitzenleistungen, Publikums-euphorie und Festivitäten ist es der Austragungsort Rom. 2024 werden die Europameisterschaften in der Leichtathletik im Herzen Italiens und auf historischen Schauplätzen ausgetragen. Ob die „Azzurri“ dabei Geschichte schreiben werden?



Il komponenta nuovo

Vom 7. bis 12. Juni 2024 laufen, springen und werfen die Elite-Athletinnen und -athleten aus Europa um die heißbegehrten Edelmetalle. Aus österreichischer Sicht haben sich bereits Diskuswerfer Lukas Weißhaidinger, Speerwerferin Victoria Hudson, Sprinter Markus Fuchs, Marathonläuferin Julia Mayer und die 400-m-Läuferin Susanne Gogl-Walli qualifiziert. Vor 64 Jahren wurden die Olympischen Spiele in Rom abgehalten, vor 37 Jahren die Weltmeisterschaften. Nun trifft sich die Spitze Europas in der italienischen Hauptstadt.

Das antike Rom wird neu gemacht. Das Stadion bekommt eine neue Laufbahn. Im Stadio Olimpico, das 2002 renoviert wurde, wird die Rundbahn erneuert. Ebenso finden Modernisierungen an der Hochsprung- und Weitsprunganlage statt. Dieses Stadion ist eines der ältesten Stadien Europas. Es hat bereits viele internationale Sportereignisse gesehen. Unter ande-

rem das Finale der FIFA-Fußball-Weltmeisterschaft 1990.

Il komponenta antiko

Die Geschichte Roms als sportlicher Austragungsort lässt sich in drei Worten beschreiben: Brot und Spiele. Auf den Punkt gebracht benennt es die Taktik der römischen Kaiser, ihr Volk mit sportlichen Kämpfen und günstig zu Verfügung gestellter Getreideversorgung von politischen Problemen abzulenken. Hinzu kommt, dass der römische Kaiser sehr wenige Chancen im Jahr hatte, um Popularität bei seinem Volk zu gewinnen und direktes Feedback abzufragen.

Das Volk hatte kostenlosen Zutritt zu den „Zirkusspielen“, womit sich der Kaiser gewisse Vorzüge in der Politik einholen konnte. Geprägt wurde der Begriff vom römischen Satirendichter Decimus Juvenal, der mit dieser Definition zu Lebzeiten die Einstellung der Bevölkerung Roms kritisierte.

Wagenrennen, Gladiatorenkämpfe und Tierhetzen

Eines der Großereignisse im antiken Rom war das Wagenrennen. Die Rennen fanden im Circus Maximus statt. Er war 600 Meter lang und 140 Meter breit und konnte bis zu 150.000 Zuschauer fassen und unterhalten. Man kann die damalige Attraktion mit der Formel-1-Euphorie heutzutage vergleichen.

Die Wagenrennen waren keine risikofreie Sportart. Sie wurden meistens von Sklaven bestritten. Für viele fand diese Gefahr ihren Reiz, da sie bei Erfolg oder gutem Willen ihrer Besitzer im Laufe ihrer Karriere ihre Freiheit erlangen konnten. Tierhetzen, Tragödien und Komödien sowie die allbekannten Gladiatorenkämpfe deckten das restliche Programm der „Zirkusspiele“ ab. Die Gladiatorenkämpfe fanden im Kolosseum statt. Es wurde gegeneinander, aber auch gegen Tiere gekämpft. Großteils waren Sklaven dafür berufen, ab und an fanden sich auch freie Bürger oder sogar Adelige in der Arena.

Das Prinzip der „Brot & Spiele“ war mehrere Jahrhunderte lang ein erfolgreiches Konzept im Römischen Reich. Es konnten langjährig Aufstände innerhalb des Landes gegen den Kaiser im Zaum gehalten werden. Somit wurde eine langanhaltende politische Stabilität geschaffen.



Die Azzurri – neue Garde mit neuem Selbstbewusstsein

Das italienische Leichtathletik-Nationalteam, das traditionellerweise in Azurblau auftritt, sorgt seit einigen Jahren für Präsenz auf den Podesten der internationalen Großereignisse. Werden die „Azzurri“ 2024 auch den Kampfgeist ihrer Vorfahren spüren? „Work hard, dream big“, sagte Marcell Jacobs nach dem olympischen 4x100-m-Staffelgold in Tokio, nachdem er dort auch das 100-m-Finale gewonnen hatte.

Auch im Hochsprung ist Italien in einer Poleposition. Der mehrfache Europa- und Weltmeister Gianmarco Tamperi hält seine Freiluftbestmarke bei 2,39 Meter und hat bereits 2021 Gold bei den Olympischen Spielen gewonnen.

Weitere KandidatInnen in der Favoritenrolle sind Antonella Palmisano, die sich ebenfalls bei den Olympischen Spielen in Tokio Gold im 20-Kilometer-Straßengehen sicherte und der Kugelstoßer Leonardo Fabbri. Er gewann bei der Weltmeisterschaft in Budapest 2023 die Silbermedaille.

Man kann gespannt sein auf das Aufgebot der „Azzurri“ im historischen Rom. Wie werden die neuen „Kämpfer:innen“ in Szene gesetzt und welche Erfolge können sie auf diesem antiken Boden erbringen?

Valerie Kleiser



Kolosseum



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

Nachgefragt bei ...

Stefan Gaisbauer

Der Linzer Stefan Gaisbauer (ULC Linz Oberbank) sorgte bereits heuer für eine starke Kugelstoß-Leistung. Mit 17,32 m flog die 5-kg-Kugel Mitte Jänner über die Norm (17,00 m) für die diesjährige U18-EM in Banská Bystrica (SVK). Das große Ziel des 16-Jährigen ist jedoch die Freiluft-Saison, wo er den 1,5-kg-Diskus über das Limit von 53,00 m werfen möchte. Die bisherige Bestleistung des österreichischen U20-Meisters ist bei 51,33 m. Clara Baudis hat ihn interviewt.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
der Diskuswurf
- **Beschreibe deine Lieblingsdisziplin in drei Worten:**
mit Scheiben werfen.
- **Zur Leichtathletik kam ich ...**
dank meines Sportlehrers Wolfgang Sternberger.
- **Mein bisher größter Erfolg im Sport war ...**
die Kugel über 17 Meter zu stoßen.
- **Mein verborgenes Talent ist, dass ...**
ich viel essen kann.
- **Eine Sportart, die ich gerne einmal ausprobieren möchte, ist ...**
Muay Thai.
- **Meine Lieblingsübung in der Kraftkammer ist ...**
Reißen.

Foto: Martina Abel



- **Besonders schätze ich an meinem Trainer Leopold Kratky ...**
seine Fürsorglichkeit und Geduld.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
Johnny Walker, wegen seiner humorvollen Einstellung. (Anm.: Walker ist ein brasilianischer Vollkontakt-Kampfsportler.)
- **Mein coolerster Wettkampf bisher war ...**
die österreichische U20- Meisterschaft 2023 in Kapfenberg.
- **Andere schätzen an mir, dass ...**
ich hilfsbereit bin.
- **In der Schule bin ich ...**
chaotisch.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**
Videospiele spielen und mit Freunden essen.
- **Der perfekte Start in den Tag ist ...**
ein kaltes Glas Wasser.
- **Am liebsten esse ich ...**
Spaghetti Carbonara.
- **Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann, ...**
dass meine Familie gesund bleibt.
- **Ein Ort, an den ich gerne verreisen würde, ist ...**
Havanna in Kuba.

Story eines Leichtathletikvereins – UVB Purgstall

Seit über 50 Jahren wird in der niederösterreichischen Marktgemeinde Purgstall an der Erlauf die Leichtathletik großgeschrieben. Über das Einst und Heute der sportlichen Erfolge gibt es viel zu berichten. Viele Jahre sorgte Mehrkampf-Ass Dominik Distelberger für Schlagzeilen. Aber auch der aktuelle Nachwuchs mischt in der österreichischen Leichtathletik vorne mit.

Name des Vereins: Sportunion Volksbank Purgstall
 Adresse: Dr.-Bergwald-Gasse 15, 3251 Purgstall
 Obmann: Walter Mittendorfer
 (Haupt)trainer:in: Walter Mittendorfer, Walter Mittendorfer junior, Tiran Perera, Florentina Paumann
 Anzahl der Mitglieder: 450 / 50 Leichtathlet:innen
 Website: www.union-purgstall.at

des Gesamtvereins mit über 400 Mitgliedern. Neben Tennis und Skisport gehört die Leichtathletik zu den aktuell aktivsten Sportarten des Großvereins. Gelaufen, gesprungen und geworfen wird in unterschiedlichen Altersklassen.

**// Ab sechs Jahren kann
geschnuppert werden //**

Möglichst früh möchte man den Nachwuchs mit einem attraktiven Bewegungsangebot begeistern. Über die Schulen und einen Kinder-sporttag werden erste Kontakte hergestellt. Neben den Nachwuchsgruppen gibt es auch ein wöchentliches Fitnessangebot. An die Lauftreffs mit bis zu 70 Läufer:innen in sechs bis sieben Leistungsgruppen denkt man gerne zurück. Marktlauf, Nachwuchsmeetings auf der Heimanlage und unterstützende Sponsoren bessern das Budget aus Mitglieds- (20–40 Euro/Jahr) und Spartenbeitrag (40–80 Euro/Jahr) auf. All das macht ein Team aus Ehrenamtlichen möglich, das sich beim UVB Purgstall engagiert.

**// Gute Trainingsbedingungen
in Purgstall //**

Trainiert wird auf einer 120 m langen Tartanbahn. Für jegliche Sprünge oder Würfe stehen Anlagen zu Verfügung. Während man im Winter in



v. li.: Marko Glinz, Olivia Perera, Marie Schrittwieser, Lea Handl, Roland Kalteis, Anjali Perera, Helena Fahrnberger

1966 zählte die Leichtathletik, neben Tennis, Turnen, Schilaf und Fitsport, zu den Gründungssportarten des Großvereins UVB Purgstall. Seit 1972 ist die Leichtathletik-Sektion ÖLV-Mitglied. Obmann Walter Mittendorfer ist seit Stunde null die Konstante im Verein. Er bewegt Purgstall! Er ist nicht nur Haupttrainer der Sektion Leichtathletik, sondern auch Obmann

Turnsäle oder nahe gelegene Leichtathletikhallen ausweicht, bietet die Marktgemeinde Purgstall im Sporthauskeller ein richtiges Trainingsschmankerl. Seit 1975 betreibt man ein Mini-Fitnessstudio. 2007 wurde vergrößert und die Ausstattung aufgestockt. Die 160 m² große Trainingsfläche steht rund 300 Personen aus fünf Purgstaller Vereinen zur Verfügung. Obmann Walter Mittendorfer managed den Club gemeinsam mit seiner Frau Waltraud. Auch in vielen anderen Aufgabenbereichen ist sie die treue Seele, die den Verein tatkräftig unterstützt.

// Dem Nachwuchs gehört die Zukunft //

Der erfolgreichste Vereinsathlet bis dato ist Dominik Distelberger. Er blickt auf eine imposante Erfolgshistorie zurück. Neben Starts bei Weltklasse-Events gingen über 30 österreichische Meistertitel und 27 Staatsmeistertitel auf sein Siegeskonto. Auch Mittelstreckler Josef Schratlbauer gelangen internationale Nachwuchsqualifikationen. Aktuell sorgen viele Nachwuchsathletinnen und -athleten für Spitzenplatzierungen. Den Nachwuchstalenten Olivia Perera, Helena Fahrnberger, Marie Schrittwieser oder Marco Glinz gehört die Zukunft. Auch Anjali Perera, Clemens Roth, Roland Kalteis oder David Vogelauer sind in der Leichtathletik-Szene keine Unbekannten.



Dominik Distelberger

Fotos: Walter Mittendorfer/PICHHE



Walter Mittendorfer,
österreichischer
Meister 2023

// Walter Mittendorfer – Herzblut, Idealismus und Rekordhälter //

Der Liebe wegen zog es Walter Mittendorfer in die 6.000-Einwohner-Gemeinde im Mostviertel. Jahrzehntelanger ehrenamtlicher Einsatz, Herzblut und eine große Portion Idealismus beschreiben den heute 83-Jährigen. Erst 2021 verbesserte er den österreichischen Kugelstoßrekord in der Altersklasse M 80. Rund 15 Wochenstunden verbringt er im Fitnessstudio, und auch sonst ist der pensionierte Fachschullehrer mit der Leichtathletik immer in Bewegung. Lange Zeit war auch Dominik Distelberger sein Wegbegleiter.

„Mit 14 Jahren bin ich damals zum Verein gekommen. Über verschiedene Schulwettkämpfe sind viele auf mich aufmerksam geworden. Ich habe mich im Verein immer sehr gut aufgehoben gefühlt. Ein Vereinswechsel stand für mich nie zur Diskussion, wegen Walter! Walter hat sich um alles gekümmert, er hat den Verein von Grund auf aufgebaut. Von der Medienarbeit bis hin zur Sponsorsuche hat er mich unterstützt. Es war eine schöne Zeit, die ich auf keinen Fall missen möchte. Auch jetzt sieht man, dass tolle Ergebnisse in den Nachwuchsklassen erzielt werden. Junge Athletinnen und Athleten sind in diesem Verein sehr gut aufgehoben“, summiert der ehemalige Weltklasse-Zehnkämpfer Dominik Distelberger.

Auch in Zukunft will man den aufgenommenen Kurs beibehalten. Jugendlichen die Freude am Sport zu vermitteln, sich zu entwickeln und Freude am Erfolg zu haben ist auch in Zukunft das Credo beim UVB Purgstall.

Olivia Raffelsberger

50 Jahre im Rückspiegel - Teil 1

Das bedeutendste Ereignis für Sportinteressierte war 1974 die Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland, die die deutsche Nationalelf gewann. In Kinshasa (Kongo) fand der legendäre Boxkampf „Rumble in the Jungle“ zwischen George Foreman und Muhammad Ali statt, den Ali durch K.o. entschied. In der Leichtathletik fanden 1974 in Göteborg Hallen- und in Rom Freiluft-Europameisterschaften statt.

Die Hallensaison der nationalen Leichtathletik wurde damals zum Teil nur in kleinen Hallen organisiert, weshalb einige Sprintstrecken superkurz waren. Die Läufe dauerten nur einige Augenblicke, und die österreichischen Hallenbestleistungen (Stand Jänner 1974) dazu sind bemerkenswert.

Männer

- 40 m: G. Massing, G. Regner, A. Nepraunik je 4,8 s
- 50 yd: A. Nepraunik – 5,3 s
- 50 m Hürden: H. König – 6,6 s
- 60 yd Hürden: H. Haid – 7,5 s

Frauen

- 40 m: E. Kren – 5,3 s
- 50 yd: M. Holzschuster – 5,8 s
- 50 m Hürden: C. Mähr – 7,1 s (heuer von Karin Strametz auf 7,04 s verbessert)
- 600 yd: M. Sykora – 1:06,8 min

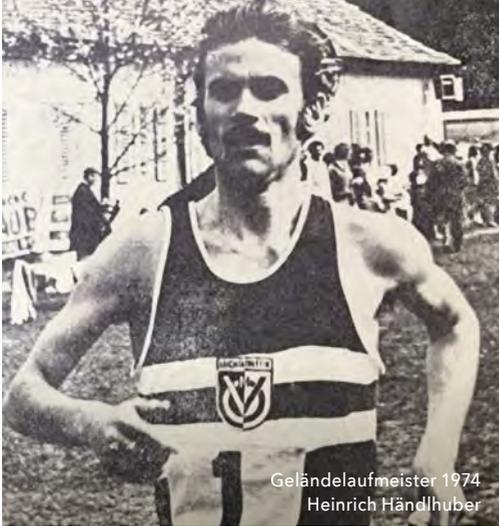
Im Februar 1974 gewann Carmen Mähr bei einem Studentensportfest in Sofia das B-Finale über 60 m Hürden in 8,4 s. Georg Regner, ein Sprinter mit langer Schaffensperiode, war in 6,7 s Vorlaufschleunigster, konnte aber wegen einer Zerrung nicht mehr weiterlaufen. Noch mehr Pech hatte er bei einem internationalen Meeting in



Cross der Nationen -
Millonig vor Centrowitz



Richard Fink (59)
vor Peter Lindthner (54)



Geländelaufmeister 1974
 Heinrich Händlhuber

Bukarest. Wegen der verspäteten Zusendung der Flugtickets kommt Regner zu spät zum Wettkampf und kann am 60-m-Lauf nicht teilnehmen. Er startet im Einlagebewerb und läuft 6,8 Sekunden.

Herbert Schrautzer lief bei einem Hallenmeeting in Ostberlin/DDR auf einer 142,86-m-Holzrundbahn über 400 m mit 49,9 s österreichische Hallenbestzeit.

Sepp Zeilbauer, der 1973 in Innsbruck mit 8.136 Punkten im Zehnkampf den Europacup gewann, wurde hinter Annemarie Moser-Pröll zum „Sportler des Jahres 1973“ gewählt. Eine Trennung von Männern und Frauen bei der Sportlerehrung gab es damals noch nicht.

Heinrich Händlhuber lief bei einem Meeting in Dortmund über 3.000 m mit 8:03 min österreichische Hallenbestzeit. Er war damit trotz der 15 Runden besser als bei seinem österreichischen Freiluftrekord von 8:05,2 min im Jahr 1971.

Beim Hallenauftritt in der Messehalle von Innsbruck sprang der Tiroler Dieter Gehmacher mit 2,06 m österreichische Hallenbestleistung.

Dietmar Millonig, der noch Junior war, belegte beim weltweit bedeutendsten Laufbewerb im Gelände – beim Cross der Nationen – über acht Kilometer den vierten Platz. Er wurde auch bei den österreichischen Geländelaufmeisterschaften in Steyr Juniorenmeister.

Der ÖLV-Kampfrichterreferent Franz Zeitlhofer regte an, dass Knaben und Mädchen bei der Überreichung der Medaillen und Blumen in der betreffenden Landestracht auftreten sollen, um den Siegerehrungen einen festlichen Rahmen zu geben. Tradition wurde noch hoch geschrieben.

Die Geländelaufmeisterschaften wurden 1974 in Steyr organisiert. Richard Fink gewinnt über die 10 km vor Peter Lindtner und Heinrich Händlhuber siegt über 5 km vor Josef Steiner. Bei den Frauen schafft Angelika Schrott über 2,8 km den Hat trick und wird zum dritten Mal österreichische Meisterin im Geländelauf.

Gleich drei Athleten wechselten 1974 zum aufstrebenden Verein SVS Schwechat: Herbert Tschernitz (Polizei SV Leoben), Zweiter der österreichischen Meisterschaft über 1.500 m, Dietmar Millonig (ASKÖ Villach), Fünfter bei der Junioren-WM, und der Sprinter Johann Gloggnitzer (ATV Ternitz), der später ÖLV-Präsident wurde.

Die Hallen-Europameisterschaften in Göteborg waren nicht mit großen Hoffnungen überfrachtet. Immerhin lief Carmen Mähr über 60 m Hürden mit 8,52 s ins Semifinale. Heinrich Händlhuber startete stark verkühlt über 3.000 m. Er belegte im Vorlauf mit 8:08,54 min Rang 7. Es war ein Tag, den man gerne in den Spamordner verschiebt. Zum Weiterkommen wären 7:56 min nötig gewesen.

Eva Janko startete im April in Südafrika in die Freiluftsaison und schleuderte den Speer in Pretoria auf 60,78 m. Das war Weltjahresbestleistung.

Auch ins Hammerwerfen kam Bewegung. Gottfried Gassenbauer, noch heute ein Star bei den weltbesten Masters, verbesserte 1974 die österreichische Jugend-B-Leistung auf 55,54 m.

Quelle: Mitteilungsblatt des ÖLV 1974
 Herbert Winkler

Kleine Geschichte des Materialwandels in der Leichtathletik

Höher, schneller, weiter – dazu braucht es auch das richtige Material. Das gilt im Besonderen für die Leichtathletik. Dabei steht bei der Entwicklung neuer Geräte nicht immer die Leistungsoptimierung im Vordergrund. Manche Änderungen sind fast unbemerkt geblieben, andere haben die Leistungen mancher Disziplinen revolutioniert. Caroline Bischof ist auf die Zeitreise durch die Geschichte der Geräte gegangen.

Stabhochsprung – Rekordjagd versus Sicherheit

Ein biegsamer Stab und eine weiche Landematte, das gab es nicht immer. Im 19. Jahrhundert wurde beim Stabhochsprung noch an den Stangen nach oben geklettert, wobei schwere, starre Holzstangen von Vorteil waren. Erst als Handbewegungen am Stab 1889 verboten wurden, wurden flexible Bambusstangen (Rekord 4,77 m), danach Aluminiumstäbe (4,78 m) und Stahlstäbe (4,80 m), eingesetzt. Gleichzeitig

lösten bei der Landung weiche Matten die Sandkiste ab. Zuletzt wurden 2002 die Enden der Latten, die zu überqueren sind, auf halbrund geändert, wodurch sie bei Berührung leichter fallen. Dazu kamen Sicherheitsvorkehrungen, wie die stetige Vergrößerung der Landematten und Zusatzpolster für den Einstichkasten, die Unfälle bei steigenden Höhen verhindern sollen. Die Fallhöhen sind extrem angestiegen. Weltrekord bei den Männern: 6,23 m (2023), bei den Frauen 5,06 m (2009).



Fotos: GEPa-pictures, Classic Picture Library / Alamy Stock Photo

Hochsprung – vom Sand auf die Matte

Der Hochsprung erfuhr seine prominenteste Stiländerung mit der Einführung der Landematte statt einer Sandgrube. In den 1960ern prämierte Dick Fosbury den Flop, der nun nicht mehr wegzudenken ist. Und auch hier gilt: Sicherheit geht vor. Deswegen werden die Matten laufend vergrößert und ist die zu überspringende Latte mittlerweile aus Fiberglas statt wie früher aus Metall.

Sprint – Schuhe, Schaufel, Startblock

Eine Schaufel als Grundausstattung für Sprinter? Ja! Diese verirrte sich nicht etwa aus der Sandkiste auf die Laufbahn, sondern war für den Tiefstart auf der Aschenbahn unerlässlich. Statt starren Startblöcken gruben die Läufer:innen



kleine Löcher in den Boden, die ihnen dann als Starthilfen dienten. Die Löcher waren besonders Platzwartinnen ein Dorn im Auge, die sie nach jedem Lauf zuschütten mussten, um das Verletzungsrisiko für nachfolgende Läufer:innen zu minimieren. Erst 1927 wurde der Startblock patentiert, der sich seither nur unwesentlich verändert hat. Jesse Owens war bei den Olympischen Spielen 1936 in Berlin der letzte Sprint-Olympiasieger, der mit einem Schaufelchen zum Rennen erschien.

Wurf – bitte nicht zu weit

Kaum ein Jahr vergeht, ohne dass an Material, Gewicht oder Konstruktion der Wurfgeräte getüftelt wird. Und das nicht erst seit kurzem. Die ersten Speere bestanden beispielsweise noch aus Holz, bevor sie durch leichtere Materialien, jüngst durch Carbon, ersetzt wurden. Doch nicht immer wurde an Material und Konstruktion zur Verbesserung der Leistungen getüftelt, ganz im Gegenteil. In den 1980er Jahren warf der DDR-Sportler Uwe Hohn den Speer auf 104,80 m, der Frauenrekord von 1988 lag bei 80,00 m. Das Problem: Die Stadien wurden mit ca. 105 m Rasenlänge zu kurz. Daher wurde aus Sicherheitsgründen im Jahr 1986 (Männer) bzw. 1999 (Frauen) der Schwerpunkt des Speers nach vorne verlagert und die erreichbaren Weiten somit gekürzt. Der Weltrekord der Frauen liegt nun bei 72,28 m (2008) und jener der Männer bei 98,48 m (1996).

Positiver Nebeneffekt: Der Frauenspeer „segelt“ nun weniger und landet öfter gültig.

Nicht zu vergessen sind auch Änderungen zur Sicherheit. Wurde in den 1960ern noch ohne Netz Hammer geworfen, so wird nun alle paar Jahre das Netz beim Diskuswerfen erhöht. Seit der stärkeren Popularität der Drehtechnik beim Kugelstoßen wird sogar hier über ein Netz diskutiert.

Leistungsoptimierung oder Geldmacherei?

Diese Frage stellt sich, wenn man bedenkt, dass ein Athlet in seiner Sportkarriere in den 1990er-Jahren noch mit zwei verschiedenen Speergewichten warf – mittlerweile sind es fünf. Die neueste Änderung kommt 2025: Der 700-g-Speer wird in seinen Maßen angepasst, damit er früher kippt und eher steckend landet. Eine sinnvolle Änderung?

Helmut Baudis, Generalsekretär des ÖLV, sieht sie kritisch: „Es ist der 500-g-Speer, der am seltensten ordentlich steckt und am schlechtesten fliegt. Trotzdem wird jetzt der 700-g-Speer angepasst, und wir sind gezwungen, für mehrere hundert Euro neue Geräte anzuschaffen. Das ist natürlich auch eine wirtschaftliche Entscheidung, nicht nur eine sportliche. Hinter der Entwicklung der neuen Materialien und der Zulassung neuer Geräte steckt eine ganze Industrie.“

Er mag damit nicht unrecht haben. Immerhin verdienen sowohl die Sportartikelhersteller als auch World Athletics selbst an den Neuerungen im Sport. Jedes Gerät, das bei einem internationalen Wettkampf eingesetzt werden darf, muss auf einer von World Athletics definierten Liste von zugelassenen Sportgeräten stehen. Und diese Zertifizierung des Equipements lässt sich der Weltverband bezahlen. Kosten, die die Hersteller dann an die Aktiven weitergeben.



National League reloaded

Die im letzten Jahr erstmals durchgeführte National League geht runderneuert in ihre zweite Saison. Das zweitägige Finale dieser speziellen österreichischen Meisterschaften der Allgemeinen Klasse wird am 14. und 15. September in Salzburg-Rif stattfinden.

Der Wettbewerb hat einige Besonderheiten. Sämtliche ÖLV-Kaderathlet:innen sind von der Teilnahme ausgeschlossen, und somit treten neue Gesichter in den Blickwinkel der Öffentlichkeit. Da die National League zur Förderung der Erwachsenen-Leichtathletik eingeführt wurde, sind nur Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2006 und älter startberechtigt.

Ein Kernelement dieser österreichischen Meisterschaften ist der über mehrere Monate gehende Qualifikationsprozess und die Zulassung von nur acht Finalist:innen pro Disziplin. Ausnahmen sind nur die 1.000 m und die 5.000 m, bei denen jeweils zwölf Läufer:innen um die große National-League-Trophäe ritzen werden.

Qualifikationszeitraum ist Jänner bis August

Anders als in der Premiersaison, in der ausgewählte Wettkämpfe zur Qualifikation dienten, werden heuer alle in der ÖLV-Datenbank ATHMIN erfassten Wettkämpfe für die „Road to Rif“ – um einen international gängigen Jargon anzuwenden – berücksichtigt. Der Aufwand für die Aktiven und Vereine wurde damit drastisch reduziert.

Alle Ergebnisse werden mit den „World Athletics Scoring Tables“ in Punkte umgerechnet. Die punktebesten vier Ergebnisse der Monate Jänner bis August werden in das Qualifikationsranking einfließen, allerdings wird aus jedem Monat nur ein Ergebnis gewertet. Damit möchten die Initiatoren der National League einen ganz-

jährigen Trainings- und Wettkampfprozess der Athlet:innen erreichen.

Das große Finale ist in Salzburg-Rif

Über den Sieg in der National League entscheidet das finale Ergebnis in Rif. Dieser Wettkampf wird parallel mit dem BLC-U18 ausgetragen. Neu ist, dass jede/r Aktive in zwei Disziplinen beim Finale antreten darf. Neu ist auch, dass alle technischen Bewerbe zur Austragung kommen. Ziel ist, möglichst viele Athlet:innen der Allgemeinen Klasse zur Teilnahme zu motivieren. Das gesamte Reglement ist auf der ÖLV-Website nachzulesen. Die wichtigsten Fakten im Überblick:

Finaldisziplin / -berechtigte	Qualifikationsdisziplinen
100 m / 8	alle Distanzen von 50 m – 200 m
400 m / 8	alle Distanzen von 300 m – 600 m
1.000 m / 12	alle Distanzen von 800 m – Meile
5.000 m / 12	alle Distanzen von 2.000 m – 10.000 m (inkl. Straßenlauf 5 km / 10 km)
100 m bzw. 110 m Hürden / 8	alle Distanzen von 50 m – 110 m Hürden
Weitsprung / 8	Weitsprung
Dreisprung / 8	Dreisprung
Hochsprung / 8	Hochsprung
Stabhochsprung / 8	Stabhochsprung
Speerwurf / 8	Speerwurf
Kugelstoß / 8	Kugelstoß
Hammerwurf / 8	Hammerwurf
Diskuswurf / 8	Diskuswurf

Helmut Baudis

Kleines Leichtathletik-Lexikon

Stimmt es, dass das Spucken auf das Wurfgerät verboten wurde?

Ja. Seitdem mit Kugel, Diskus und Speer geworfen wird, wird gespuckt und geleckt, damit das Gerät besser in der Hand gehalten werden kann – und zwar von Athlet:innen aller Leistungsniveaus. „Pfui“ werden hier sicher Personen sagen, die mit Werfen von Sportgeräten nichts zu tun haben. Für die meisten Werfer:innen war das aber ein Mittel zum Zweck.

Mit der neuen Regelung, die im November 2023 in Kraft getreten ist, schiebt World Athletics dem allerdings einen Riegel vor. Aus Hygiene- und Sicherheitsgründen heißt es. Konkret lautet der neue Passus in der Regel TR32.3: „Auf die Wettkampfgeräte darf weder gespuckt noch dürfen auf andere Art menschliche Körperflüssigkeiten aufgebracht werden.“ Interessant wird sicherlich, wie die Umsetzung dieser Regel in

der Praxis erfolgt. Sind schweißnasse Hände nun auch ein Problem?

Ein World-Athletics-Vorstandsmitglied soll gesagt haben, dass hier in den nächsten Jahren „erzieherisch“ vorgegangen werden muss. ÖLV-Kampfrichterreferent Günther Tautermann versteht die hygienischen Bedenken, ersucht aber alle heimischen Kampfrichter:innen in den nächsten Monaten nur auf die neue Regel hinzuweisen und nicht gleich zu verwarnen oder Versuche ungültig zu geben.

Bei einem Hallenmeeting wurde beim Start eine rot-weiße Karte gezeigt. Was bedeutet diese Karte?



In der TR8.4.1 ist festgehalten, dass eine Athletin oder ein Athlet gegen einen Fehlstart sofort mündlich Einspruch erheben kann. In solchen Fällen kann im Zweifelsfall die als Schiedsrichter am Start eingesetzte Person der Athletin oder dem Athleten erlauben, „unter Vorbehalt“ weiter am Lauf teilzunehmen. Das wird mit der neuen, rot-weißen Karte angezeigt. Über eine allfällige Disqualifikation wird somit erst nach dem Rennen entschieden. Für das Publikum sollte es nun klarer nachzuvollziehen sein, dass die Fehlstart-Causa in diesem Moment noch nicht abgeschlossen ist.

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.



Fotos: ÖLV, GEPA-pictures



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at



ÖLV-Jahresbeste 2024

Männer

60 m	6,67	Markus Fuchs
200 m	22,03	Nico Garea
400 m	48,10	Alessandro Greco
800 m	1:52,54	Kevin Kamenschak
1.500 m	3:37,36	Raphael Pallitsch
3.000 m	7:44,67	Sebastian Frey
60 m Hürden	7,66	Enzo Diessl
4x200 m	1:31,33	TGW Zehnkampf-Union
Hochsprung	2,05	Lionel-Afan Strasser
Stabhochsprung	5,21	Alexander Auer
Weitsprung	7,28	Oluwatosin Ayodeji
Dreisprung	16,01	Endiorass Kingley
Kugelstoß	16,38	Matthias Krach
Siebenkampf	5.439	Leo Lasch
3.000 m Gehen	15:47,97	Alexander Maier

Frauen

60 m	7,37	Magdalena Lindner
200 m	23,72	Susanne Gogl-Walli
400 m	52,63	Susanne Gogl-Walli
800 m	2:01,76	Caroline Bredlinger
1.500 m	4:36,76	Marie Glaser
1 Meile	4:48,40	Katharina Pesendorfer
3.000 m	9:48,39	Lotte Seiler
60 m Hürden	8,04	Karin Strametz
4x200 m	1:45,62	ULC Linz Oberbank
Hochsprung	1,75	Christiane Krifka Verena Mayr Sarah Lagger
Stabhochsprung	4,10	Lisa Gruber
Weitsprung	6,12	Ivona Dadic
Dreisprung	11,85	Viktoria Straczek-Helios
Kugelstoß	14,42	Ivona Dadic
Fünfkampf	4.525	Verena Mayr
3.000 m Gehen	15:15,40	Kathrin Schulze

Stand: 12.02.2024

Rekorde & Bestleistungen

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

Julia Mayer (geb. 1993, DSG Wien)

Marathon: 2:26:43 Std. – 3.12.2023 Valencia

Alt: 2:30:42 Std. Julia Mayer (2023)

Halbmarathon: 1:11:09 Std. – 11.2.2024

Barcelona / Alt: 1:11:13 Std. Julia Mayer (2022)



Foto: GEPA-pictures

Larissa Matz (geb. 2001, ULC Riverside Mödling)

10 km Straßenlauf U23: 34:55 min – 17.12.2023

Wien / Alt: 34:58 min Cordula Lassacher (2023)

Karin Strametz (geb. 1998, SU Leibnitz)

50 Meter Hürden Halle: 7,05 s – 16.1.2024 Wien

Alt: 7,15 s Carmen Mähr (1972)

Marie Glaser

(geb. 2005, Leichtathletik Akademie Eisenstadt)

1.000 m Halle U20: 2:54,50 min – 21.1.2024

St. Gallen / Alt: 2:55,51 min Cornelia Wohlfahrt (2017)

Sebastian Frey (geb. 2002, DSG Wien)

5.000 m Halle: 13:24,39 min – 26.1.2024 Boston

Alt: 13:33,79 min Dietmar Millonig (1986)

3.000 m Halle U23: 7:44,67 min – 3.2.2024

Boston / Alt: 7:47,79 min Günther Weidlinger (2000)

Raphael Pallitsch (geb. 1989, SVS Leichtathletik)

1.500 m Halle: 3:37,36 min – 30.1.2024 Ostrava

Alt: 3:38,50 min Robert Nemeth (1985)

IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Clara Baudis, BSc, Mag. Helmut Baudis, Caroline Bischof, Mag. Hannes Gruber, Dipl.-Ing. Robert Katzenbeißer, Valerie Kleiser, BA, Dr. Astrid Mathy, Mag. Olivia Raffelsberger, Ing. Markus Scharner, MSc, 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