

05 | 2018

Leichtathletik-News
aus erster Hand

Marathon-Ass
Lemawork Ketema

Seite 14

Erfolgstrainer
Hubert Millonig

Seite 16

**EM-Held
Lukas Weißhaidinger**

im Interview

Seite 4



SONDERAKTION HOCHSPRUNGMATTE "EUROPA"



Symbolfoto

500 x 300 x 50 CM

Spikesschutzmatte beidseitig verwendbar,
Schaumstoff mit Doppel-Hohlkammersystem,
ohne Eckenaussparung

€ 2.340,-

inkl. MWSt.

Verena Preiner beste Österreicherin

Fotos: Jean-Pierre Durand, ÖLV



Die 23-jährige Siebenkämpferin schafft in der IAAF Combined Events Challenge, sozusagen dem Gesamt-Weltcup der Mehrkämpfer, die beste Platzierung einer Österreicherin aller Zeiten. Durch ihre 6.133 Punkte beim Decastar Meeting in Talence (FRA) am vergangenen Wochenende kommt sie mit ihren drei besten Siebenkämpfen im heurigen Jahr auf 18.778 Punkte und wird Gesamt-Vierte. Der Sieg geht an Carolin Schäfer (GER, 19.608 Pkt.), vor Erica Bougard (USA, 19.388 Pkt.) und Katerina Cachova (CZE, 19.025 Pkt.).

INHALT

Im Interview: Lukas Weißhaidinger	4
Gregor Högler im Gespräch	6
ÖLV-Nachwuchs setzt die Serie fort	8
Analyse: Die U20-Elite	9
Im Interview: Lemawork Ketema	14
Von Trainern, Coaches und Mentoren:	
Hubert Millonig	16
Der Highland Fling und die Heavies	18
City Check Manchester	20
Young Leaders Forum	22
Die Leichtathletik verlässt die Stadien	26
Nachgefragt bei Johanna Plank	29
Statistik	30



Helmut Baudis
 ÖLV-Generalsekretär

EDITORIAL

Die vorliegende Ausgabe der ÖLV-Nachrichten blickt mit einigen der Protagonisten der ausgesprochen erfolgreichen Leichtathletik-Saison 2018 zurück auf die letzten Monate und deren Erfolge. EM-Bronzemedaillengewinner Lukas Weißhaidinger, sein Erfolgstrainer und ÖLV-Sportdirektor Gregor Högler, Marathon-Ass Lemawork Ketema, Österreichs bester Lauf-Coach Hubert Millonig und U18-EM Medaillengewinnerin Johanna Plank kommen auf den nächsten Seiten zu Wort und geben interessante Einblicke bzw. Hintergrundinformationen.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns dieses Mal mit den erfolgreichen In-City-Events, einer Analyse zur Junioren-WM, widmen uns dem Thema Sprachreisen sowie dem Young Leaders Forum in Berlin und werfen einen Blick auf Österreichs Teilnehmer mit Leichtathletik-Background bei einem Highland Games Länderkampf in Schottland.

Viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe.

Helmut Baudis



IM INTERVIEW

Bei der EM in Berlin begeisterte der 26-jährige Oberösterreicher die Leichtathletik-Fans in Österreich mit seinem dritten Platz im Diskuswurf. Der Athlet, der von ÖLV-Sportdirektor Gregor Högler trainiert wird, konnte heuer dreimal den österreichischen Rekord verbessern und schließt das Jahr mit einer Bestweite von 68,98m auf Rang 4 der IAAF Weltrangliste ab.

Lukas Weißhaidinger: „Ich kann alles erreichen, was ich mir zutraue!“

Lukas Weißhaidinger hat heuer einen großen Schritt Richtung 70 Meter und der absoluten Weltspitze gemacht. Am Ende der Saison fehlen ihm nur 74 Zentimeter auf die Jahresweltbestleistung des Schweden Daniel Ståhl (69,72m), den er im Laufe der Saison ebenfalls mehrfach schlagen konnte. Der Taufkirchner qualifizierte sich als erster männlicher ÖLV-Athlet für das IAAF Diamond League Finale und erreichte dort Ende August in Brüssel mit 65,66m den starken fünften Platz. In 17 Wettkämpfen im heurigen Jahr ging der ÖLV-Rekordhalter acht Mal als Sieger vom Platz. Was sagt er selbst zu dieser fantastischen Saison?

ÖLV: Lukas, Gratulation nochmals zur erfolgreichsten Saison deiner Karriere! Du bist ein Vorbild für unsere Nachwuchsathleten. Was willst du ihnen als wichtige Botschaft mitgeben?

Lukas: Danke für die Gratulation! Ich würde den jungen Athleten gerne erklären, dass die Trainingseinstellung und der Trainingsfleiß bei weitem wichtiger ist als das Talent. Wenn du

international in der allgemeinen Klasse Erfolg haben willst, musst du hartnäckig arbeiten. Oft höre ich von Athleten: „Ich mache es, solange es Spaß macht, dann schau ich weiter.“ Diese Einstellung bringt keinen Erfolg. Trainieren macht nicht immer Spaß, das Gewinnen schon.

ÖLV: Du erwähnst oft, wie wichtig dir dein Team ist. Bitte beschreibe es kurz in groben Zügen.

Lukas: Das Kern-Team sind natürlich Gregor (Högler) und ich. Da wir in Österreich keine Unterstützung von sportwissenschaftlichen Instituten bekommen, übernimmt Gregor die gesamte Trainingsplanung, -steuerung, das Krafttraining, die



Ein eingespieltes Team:
Gregor Högler und Lukas
Weißhaidinger

biomechanische und sportwissenschaftliche Betreuung sowie die Regenerationsplanung. Bei meinen Heimtrainings unterstützt uns mein Jugendtrainer Sepp (Schopf). Unser sportmedizinisches Team besteht aus Ärzten, Physiotherapeuten, Masseuren und Medizintechnikern, die wir über das tolle Olympiaprojekt des Sportministeriums (BMÖDS) finanzieren. In diesem Zusammenhang möchte ich gleich das ÖLV-Team, allen voran Generalsekretär Helmut Baudis und Präsidentin Sonja Spendelhofer, erwähnen. Durch ihre hervorragende Arbeit werden viele Förderungen erst möglich.

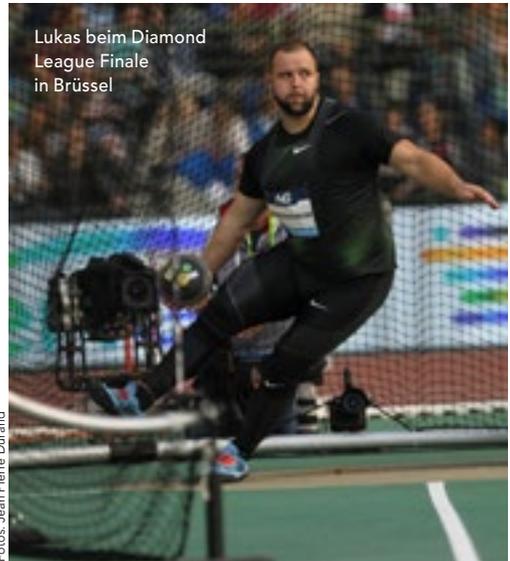
Mein Presseteam wird vom ÖOC (Wolfgang Eichler) geleitet und gelenkt. Zu meinem Sponsorenteam gehören neben den „sportsichernden Strukturen“, wie Bundesheer, Olympiaprojekt, Sporthilfe und einigen Kleinsponsoren natürlich mein Hauptsponsor, die Energie AG, die mich wirklich sehr tatkräftig unterstützt. Wie ihr seht, kann ich gar nicht alle Teammitglieder beim Namen nennen, da es sonst den Interviewrahmen sprengen würde.

ÖLV: Lukas, du scheinst sehr nervenstark zu sein. Wie machst du das, und woher nimmst du dein Selbstvertrauen?

Lukas: Ja, ich bin mental sehr stark. Besonders im Wettkampf hab' ich ein sehr gutes Bauchgefühl und weiß, was zu tun ist, um Leistungen abzurufen zu können. Mein Selbstvertrauen bekomme ich durch meine Trainingsleistungen und meinen Trainer, der mir täglich bestätigt, dass ich alle auf der Welt im Diskuswurf schlagen kann.

ÖLV: Was kannst du sportlich deiner Meinung nach noch erreichen?

Lukas: Ich kann alles erreichen, was ich mir zutraue! Und das ist sehr viel. Das Ziel ist sicher,



Lukas beim Diamond League Finale in Brüssel

Fotos: Jean-Pierre Durand

einen Bewerb auf Weltniveau zu gewinnen. Wir arbeiten akribisch daran.

ÖLV: Abschließend würde uns noch interessieren, welches deine beliebtesten und unbeliebtesten Trainingsinhalte sind?

Lukas: Am liebsten habe ich kurze intensive Trainings im Wurf oder Maximalkrafttraining. Da fühle ich mich stark und tanke Selbstvertrauen. Die Trainings, die selten ein Lächeln bei mir hervorrufen, sind sicherlich die mir endlos erscheinenden Ausdauerblöcke mit Bergläufen, Ergometer- und Zirkeltrainings. Aber ich weiß natürlich, wie wichtig diese Einheiten für meine Regenerationsfähigkeiten sind. Und dann wären wir schon wieder bei der Einstiegsfrage des Interviews. Es muss nicht alles Spaß machen, ich bin Profi und das ist halt auch meine Arbeit.

ÖLV: Vielen Dank für das Gespräch.

Lukas: Ich danke Euch!

Gregor Högler: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Gemeinsam mit den ÖLV-Nachrichten blickt Erfolgstrainer Gregor Högler auf die starke Saison seines Athleten Lukas Weißhaidinger zurück, gibt Einblicke in die aktuelle Förderausrichtung der Bundes-Sportförderung und erläutert die Strategien des ÖLV.



ÖLV: Lieber Gregor, da du als Sportdirektor und Trainer von Lukas Weißhaidinger eine Doppelfunktion hast, möchten wir dich zuerst als Trainer und dann als Sportdirektor befragen. Wie hast du die Traumsaison von Lukas miterlebt?

Gregor: Hautnah natürlich. Als ehemaliger Profisportler weiß ich schon lange, dass der Erfolg immer viele Väter hat, der Misserfolg jedoch meist nur zwei, nämlich den Trainer und den Athleten. Und genau deshalb tut so eine Saison richtig gut. Ich freue mich, dass Lukas den Trainingsplan so gut umgesetzt hat und sich als wirklicher Weltklasseathlet etabliert hat.

ÖLV: Wie wir alle wissen, betreibt ihr einen enormen Aufwand. Wie viel ist noch drinnen und wo führt die Reise hin?

Gregor: Lukas ist noch lange nicht an seinem Zenit angelangt. Die Wahl der richtigen Reize auf diesem Niveau ist natürlich sehr wichtig. Da reicht es nicht mehr, nur die Anzahl der Würfe zu erhöhen. Ich nenne diese Thematik gerne das „Karussell der Reize“, ein erfahrener Trainer weiß, wann er was trainieren muss. Dennoch bin ich der Meinung, dass der Erhalt der Gesundheit der Schlüssel zum Erfolg ist. Wir können die Technik nur verbessern, wenn der Körper permanent geschult wird, und dazu muss Lukas gesund bleiben. Wenn wir das schaffen, wird er alle in der Welt besiegen. Aber wir müssen geduldig und konzentriert weiterarbeiten.

ÖLV: Was macht ihn aus? Warum ist er so erfolgreich? Was sind seine Stärken und was seine Schwächen?



Fotos: GEPA-pictures

Gregor: Lukas ist ein unglaublich harter Arbeiter mit einem genetisch einzigartigen Körperbau. Er lässt sich sehr gut führen und hat kaum Stimmungsschwankungen. Es macht sehr viel Spaß mit ihm zu arbeiten. Zu seinen körperlichen Stärken zählen zweifelsohne seine unglaublich starken und explosiven Beine. Mentale Stärken von Lukas sind sicherlich seine hohe Frustrationstoleranz, seine Willensstärke sowie seine Bereitschaft aus Fehlern zu lernen. Die gefragte Schwäche würde ich gerne als Potential ausweisen, und dann würde ich seine Geduld als ausbaufähig bezeichnen.

ÖLV: Du hast in deiner vorigen Antwort gemeint, Lukas lässt sich gut führen. Wie muss man das verstehen?

Gregor: Nun, der Leistungssport ist ein hochanstrengender Beruf, in dem der Athlet mental und körperlich täglich an seine Grenzen geht. Da kann dann schon öfters das Gemüt ins Schwanken kommen. Und hier muss der Trainer dafür sorgen, dass keine Jammerer oder Energievampire um den Athleten herumschwirren. Menschen, die ihren Frust an anderen auslassen, können sehr störend sein. Manche Athleten deuten dieses notwendige Schutzverhalten des Trainers als „Bemutterung“, andere bewerten es, wie es ist, und diese Athleten nenne ich dann „führbar“.

ÖLV: Richten wir nun den Blick auf deine Sportdirektor-Sicht. Wie siehst du deine Doppelfunktion als Sportdirektor und Weltklassetrainer?

Gregor: Diese Konstellation ist sicher mehr Segen als Fluch. Denn oft hast du selbst als Toptrainer keinen Zugang zu den entscheidenden Besprechungen und Gremien. Aber als Toptrainer wiederum kannst du eben viel praxisbezogener argumentieren als eben ein klassischer Sport-



direktor, der vom Büro aus handelt. Natürlich kann ich dem nur entsprechen, weil ich tatkräftige Unterstützung von unserer Geschäftsstelle erfahren. Unser neues System mit einem operativen Sportdirektor und einem Sportkoordinator (Hannes Gruber) ist jedenfalls sehr modern und wie man sieht auch zielführend.

ÖLV: Warum ist der Verband gerade in der Spitze derzeit so erfolgreich?

Gregor: Nun, ich bin froh, dass ihr mir diese Frage stellt, denn in den letzten Interviews ging meine folgende Antwort immer wieder etwas unter. Seit Helmut Baudis Generalsekretär im ÖLV ist, wird alles von Jahr zu Jahr strukturierter. Er hat den Verband auf eine gute finanzielle Basis gestellt und somit die Voraussetzung für Strukturveränderungen gesetzt. Helmut ist sehr gut in der Sportpolitik vernetzt und ist vom ÖLV nicht mehr wegzudenken. Unsere erarbeiteten Verbandsstrategien sind durchdacht und reagieren auf die Förderlandschaft. Wir versuchen eine Top Down Finanzierung zu realisieren. Natürlich ist auch unsere Präsidentin Sonja Spindelhofer und der gesamte Vorstand als Förderer unterstützend tätig. Und die operativen Trainer bringen dann, wie man so schön sagt, die PS auf den Boden.

ÖLV: Was meinst du mit „reagieren auf die Förderlandschaft“?

Gregor: Als erstes ist mal zu klären, was der Auftrag des Verbandes ist. Dieser ist, um es kurz

zu machen, vom Ministerium vorgegeben und beinhaltet als Fachverband, möglichst internationale Erfolge einzufahren. Nun ist es wohl klar, dass wir uns zuerst um die Topathleten kümmern müssen, um nachhaltig Erfolge möglich zu machen. Dass nun aus der Stärkung ihres Umfeldes alle Nachwuchsathleten erheblich profitieren, liegt auf der Hand.



Fotos: GEPA-pictures

Wie spitz die Förderungen derzeit aufgestellt sind, zeigt folgendes Beispiel. Unsere tolle Marathonmannschaft erkämpfte eine Bronzemedaille bei der EM und erfüllt dennoch nicht die Kriterien der athletenspezifischen Spitzensportförderung namens „Projekt Olympia“, da dieser Bewerb derzeit nicht olympisch ist. Weiters wird es 2019 keine Team Rot-Weiß-Rot Förderung mehr geben. Das heißt, wir müssen diesen Teil der Individualförderung der Top-Athleten durch ein verbessertes Verbandsbudget abfedern. Das funktioniert aber nur, wenn wir Erfolge (d.h. Platz 1–8) bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Europameisterschaften erringen, wobei die Hallenbewerbe nicht zählen. Daher wird jeder verstehen, dass wir zuerst Leistungen

bringen müssen, um das System zu erhalten. Ich kann mich noch gut erinnern, wie mich einige Kritiker vor drei Jahren angesprochen haben, was wir für einen Aufwand um Ivona Dadic betreiben. Heute sind diese Stimmen nach Ivonas großartigen Leistungen und ihren gewonnenen Medaillen verstummt.

ÖLV: Wie wird nun auf mögliche Förderausfälle reagiert?

Gregor: Sicher nicht mit Jammern, sondern mit Taten. Das heißt, wir müssen Gelder aufstellen, damit unsere Athleten international wettbewerbsfähig sein können. Und um konkret zu werden, natürlich müssen wir unsere Marathon-Athleten gesondert fördern. Jeder weiß, wie schwierig es speziell in dieser Disziplin ist, zu internationalen Erfolgen zu kommen. Generell werden wir unseren Mittelbau (d.h. alle Athleten auf Europeaniveau), die bei den Individualförderungen des Bundes nicht bedacht werden, möglichst gut auffangen müssen.

ÖLV: Was wäre dann in weiterer Zukunft deiner Meinung nach anzugehen?

Gregor: Zuerst müssen wir den eingeschlagenen Weg weitergehen und weiter Erfolge für den Sommersport abliefern. Dann werden wir in der Sportpolitik gehört und können sie gegebenenfalls mitgestalten. Themen sind sicher, die sozialen Anreize für Athleten zu verbessern und auch ganz massiv die Vereine zu stärken. Aber da finde ich folgenden Spruch sehr treffend: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Wir müssen Taten setzen, nicht zu viel diskutieren und zerreden.

ÖLV: Viel Erfolg dabei und danke für das Gespräch.

Die ÖLV Kollektiv-Unfallversicherung

Seit 1.5.2018 besteht für alle Mitglieder in ÖLV Vereinen die Möglichkeit, sich weltweit rund um die Uhr in Beruf, Freizeit sowie beim Leichtathletik-Training und -Wettkampf zu versichern.

Unfälle passieren meist unerwartet – wenn sie jedoch eintreten, ist es wichtig, seine Gesundheit in den richtigen Händen zu wissen. Ganz gleich ob bei Bänderrissen, Muskelverletzungen oder Knochenbrüchen – es könnten Physiotherapie, Rückholkosten, Heilbehelfe, sowie kosmetische Operationen notwendig sein. Dadurch entstehende Kosten werden von dieser Versicherung bei medizinischer Notwendigkeit zur Behebung der Unfallfolgen übernommen. Ebenfalls inkludiert in den Unfallkosten sind die **Kosten der Sonderklasse in Spitälern, Krankenanstalten und in privaten Sanatorien sowie private Operations- und Ordinationskosten** (nach Abzug der Leistung des Sozialversicherungsträgers) bis max. 70 % der Versicherungssumme der Unfallkosten.

Abgesichert bei dauernder Invalidität

Ein Unfall kann dauernde Beeinträchtigung und Berufsunfähigkeit verursachen. Gleichzeitig sind Unfälle oft mit erheblichen Folgekosten für Rehabilitation, Umbauten oder Betreuung verbunden.

Such- und Bergelkosten inkludiert

Sollten Sie - ob verletzt oder unverletzt - in Berg-/Seenot oder Hochwassergefahr geraten oder einen damit im Zusammenhang stehenden Unfall erleiden, werden die Such- und Bergungskosten inklusive Rettungshubschrauber-Transport übernommen.

Einstieg jederzeit möglich

Die Jahresprämie in der Höhe von EUR 84,- pro Person ist unabhängig von Alter, Beruf und Gesundheitszustand. Austrian Athletics Cashback Card-Besitzern erhalten 2% Cashback auf die jährliche Versicherungsprämie.

Info und Anmeldung

Österr. Leichtathletik-Verband

Tel. 01/ 505 73 50

E-Mail: office@oelv.at

Internet: www.oelv.at

EUR 84,-
pro Person jährlich

**FINANZ
FUCHS
GRUPPE**

Allianz 





Unser Team für die Youth Olympic Games in Buenos Aires gemeinsam mit ÖOC-Generalsekretär Peter Mennel (links) und ÖOC-Sportdirektor Christoph Sieber (rechts).

ÖLV-Nachwuchs setzt die Serie fort

Österreichs Leichtathletik ist auf allen Ebenen im Aufwind, dies zeigt sich auch an den Ergebnissen bei den Nachwuchs-Welt- und Europameisterschaften. Seit nunmehr vier Jahren kehren die ÖLV-Teams von den internationalen Großereignissen immer mit zu mindestens einer Medaille zurück. Der Sommer 2018 stand den Vorjahren dabei um nichts nach.

Hadten Medaillen bzw. sogar Platzierungen unter den ersten Acht in der Vergangenheit Seltenheitswert, so konnte durch die sukzessive Steigerung der Anzahl an hauptamtlichen Trainern und durch die Errichtung von neuen Hallen-Trainingsmöglichkeiten (Linz, Südstadt, Innsbruck, etc.) die ganzjährige Trainingsqualität deutlich gesteigert werden.

Vize-Weltmeistertitel für Sarah Lager

Die junge Kärntnerin zeigte bei der Junioren-WM in Tampere (FIN) einen famosen Siebenkampf und schraubte ihren eigenen ÖLV-U20-Rekord auf 6.225 Punkte in die Höhe. Eine Marke mit der sie aktuell auf Rang 16 der IAAF Weltrangliste der Allgemeinen Klasse liegt. Und trotzdem reichte es ganz knapp nicht zu Gold, welches mit 28 Punkten

Vorsprung an die Britin Niamh Emerson ging. Für die Athletin von Dr. Georg Werthner war es bereits das fünfte Edelmetall seit 2015.

Drei Medaillen bei U18-EM

Bei der U18-EM in Győr (HUN) sorgten Johanna Plank (100m Hürden), Lena Presser (400m Hürden) und Chiara Schuler (Siebenkampf) für drei Bronzemedailen. Plank, Pressler sowie Paul Seyringer (800m), Ingeborg Grünwald und Leo Lasch (beide Weitsprung) werden Österreich im Oktober bei den Youth Olympic Games in Buenos Aires (ARG) vertreten. Bei den letzten beiden Auflagen waren nur zwei (2010) bzw. drei (2014) ÖLV-Athleten mit dabei.

Helmut Baudis

Die U20-Elite – Wie viele schaffen den Weg nach ganz oben?

1986 – Weltmeisterschaften der Junioren in Athen. Aus Österreich waren 15 Leichtathleten dabei. Darunter auch der Hürdensprinter Herwig Röttl. Er durchlief in den folgenden Jahren den gesamten Instanzenzug der internationalen Meisterschaften bis zu den Olympischen Spielen. Das ist historisch verbrieft.

2018 – Weltmeisterschaften der Junioren in Tampere. Der 10-Kämpfer Leon Okafor wurde Sechster, und Stefan Schmid platzierte sich als Neunter über die Hindernisstrecke. Werden wir die beiden in ein paar Jahren auch bei den Big Events in der Allgemeinen Klasse sehen? Anders gefragt: Ist die Teilnahme an U20-Europa- oder U20-Weltmeisterschaften der Trigger für höhere sportliche Weihen? Wie viele der besten österreichischen Juniorinnen und Junioren schafften den Weg zur Weltspitze?

Steigende Teilnehmerzahlen

Bei Sichtung der ÖLV-Statistik ergeben sich von 1986 bis 2018 für die internationalen Junioren-Meisterschaften folgende Teilnehmerzahlen:

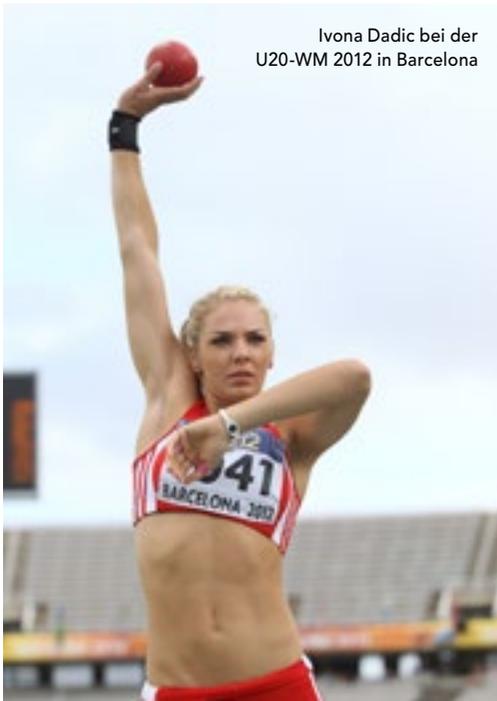
- An U20-Europameisterschaften haben von 1987 (Birmingham) bis 2017 (Grosseto) 135 Leichtathleten, davon 55 weibliche, teilgenommen.
- An U20-Weltmeisterschaften haben von 1986 (Athen) bis 2018 (Tampere) 110 Leichtathleten, davon 57 weibliche, teilgenommen.

Die TeilnehmerInnen wurden nur einmal gezählt, auch wenn sie in mehreren Disziplinen antraten. Staffelteilnahmen wurden nicht mitgezählt. Auffallend ist, dass – nach einer Flaute in den Jahren 1994 bis 2006 – die Teilnehmerzahlen zugelegt haben. Ab 2007 konnten für die U20-EM jeweils zwischen 8 und 14 Juniorinnen und Junioren nominiert werden. Für die U20-WM haben sich zwischen 2012 und 2018 zwischen 6 und 12 Athleten qualifiziert. Die Differenz liegt offensichtlich in den unterschiedlich hohen Limits.

Der Weiterweg ist schwer

Die Teilnahme an Europa- oder Weltmeisterschaften oder die Nominierung für Olympische Spiele gehören zu den Highlights jeder Leichtathletikkarriere. Sie sind der Lohn für hartes Training und der Beweis für professionelles Coaching.

Zwischen der U20- und der Allgemeinen Klasse gibt es noch eine wichtige Übergangsstufe: Die



Ivona Dadić bei der U20-WM 2012 in Barcelona



Lukas Weißhaidinger bei der U20-WM 2010 in Moncton



Beate Schrott als sehr gute Weitspringerin im Junioren-Alter

Fotos: Olaf Möllner, GEPA-pictures

U23-Klasse. In diesem fruchtbaren Zwischenstromland wachsen etliche Leichtathleten und -athletinnen zur Europa- und Weltspitze heran. Die Langstreckenläufer haben ohnedies eine lange Reifezeit und entpuppen sich erst als Erwachsene als erfolgreiche Marathonläufer. Viele hoffnungsfrohe Sportler und talentierte Sportlerinnen beenden aber auch in dieser Zeit ihre internationale Laufbahn. Die Gründe sind vielfältig.

Zum einen werden in den Early Twenties die beruflichen Weichenstellungen vorgenommen. Der Sport und die berufliche Ausbildung reichen sich herzlich die Hand. Zum anderen bedingt das harte Training körperbedingte Störfelder. Will man sich steigern, kann man nicht mehr nur vom Blatt spielen. Das Training findet nicht ein paar Mal in der Woche, sondern die gesamte Woche statt. Da kann man leicht biologisch ausgeknockt werden. Etlichen Sportlern wieder fehlt nach der Junioren- und U23-Phase die Motivation, sich weiter zu quälen. Das Training und die Wettkämpfe verlieren ihren Reiz.

Die konkrete Frage

Während Olympische Spiele alle vier Jahre stattfinden, gibt es Weltmeisterschaften alle zwei

Jahre. Europameisterschaften fanden bis 2000 vierjährig statt und werden seit dem zweijährig ausgetragen. Dadurch kam es 2012 und 2016 zur Doppelung von Europameisterschaften und Olympischen Spielen. Wie viele Athletinnen und Athleten, die an U20-Europa- und/oder U20-Weltmeisterschaften teilgenommen haben, schafften später auch die Teilnahme an Europameisterschaften und/oder Weltmeisterschaften und/oder an Olympischen Spielen?

Die konkrete Antwort

Die österreichischen Teilnehmerzahlen bei Europameisterschaften lagen seit 1990 immer bei mindestens zehn, für Weltmeisterschaften und für die Olympischen Spiele seit 2000 unter zehn. Hallenmeisterschaften wurden nicht in die Zählung aufgenommen, da sie nicht die volle Palette an Leichtathletikdisziplinen anbieten.

Von den Toptalenten, die an U20-EM und/oder U20-WM teilgenommen haben, schafften 37 Leichtathletinnen und -athleten im analysierten Zeitraum den Weg auf das hohe und höchste Plateau der Allgemeinen Klasse.

- 16 ehemalige U20-Athleten, davon 7 weibliche, qualifizierten sich für Europameisterschaften.

- 6 ehemalige U20-Athleten, davon 3 weibliche, nahmen an Europa- und/oder Weltmeisterschaften teil.
- Den Weg von den internationalen Junioren-Meisterschaften bis zu den Olympischen Spielen schafften 15 Leichtathleten. Davon waren 6 weiblich.

In Prozentzahlen nahmen etwa 15 Prozent der ehemals erfolgreichen Junioren an Europameisterschaften, Weltmeisterschaften oder an Olympischen Spielen teil. Sie lernten ihr Handwerk von der Pike auf und sind der klassische „Eigenbau“ des ÖLV.

Ende der Achtzigerjahre waren es z.B. Herwig Röttl und Michael Buchleitner, dann kamen Christoph Pöstlinger und Doris Auer, zwischen 1994 und 1997 begannen Günther Weidlinger und Linda Horvath ihren internationalen Durchmarsch. Um die Jahrtausendwende kamen Martin Pröll, Gerhard Mayer und Roland Schwarzl in die Junioren-Charts. Sie steckten schon als U20-Junioren die Claims ab und stürmten durch alle Türen bis zu den Olympischen Spielen.

Panta rhei – alles fließt in die richtige Richtung

Die österreichischen Teilnehmerzahlen bei den Großereignissen sind seit 2006 nicht mehr

geworden, sondern annähernd gleich geblieben. Die Leistungen sind aber – das ist der qualitative Unterschied – ungleich besser geworden, da sich die Limits verändert haben. Für die Olympischen Spiele wurde z.B. seit 2000 (Sydney) das 100-m-Limit von 10,23sec auf 10,16sec und das Limit beim Weitsprung von 8m auf 8,15m „verschärft“.



Herwig Röttl
 bei den Österreichischen
 Meisterschaften
 1995 in Salzburg

Österreichische Leichtathleten, die seit 2006 den Weg von den internationalen U20-Meisterschaften bis zu den Olympischen Spielen gegangen sind, sind deutlich mehr geworden. Namentlich sind es Beate Schrott, Jennifer Wenth, Ivona Dadic, Lisi Eberl, Lukas Weißhaidinger und Dominik Distelberger. Verena Preiner steht schon vor der Tür.

Und noch etwas ist auffällig: Österreichische Leichtathleten sind in den letzten Jahren bei allen internationalen Meisterschaften zu seriösen Playern geworden. Sie bringen nicht nur Spitzenplätze, sondern auch Medaillen nach Hause. Kürzlich erst nachzulesen im Ergebnisprotokoll von Berlin.

Herbert Winkler



Jennifer Wenth bei
 der U20-WM 2010
 in Moncton



Lemawork Ketema – beflügelt in die nächste Saison

Ein Monat ist seit der EM in Berlin vergangen. Das österreichische Marathonteam erkämpfte die Bronzemedaille. Ein sensationelles Highlight der österreichischen Leichtathletik. Bester Österreicher im Team war Lemawork Ketema (SVS-Leichtathletik), der seine Bestzeit unter 2:14 Stunden schrauben konnte und Achter wurde.

ÖLV: Blicken wir zurück auf deine fantastische Leistung in Berlin. Du hast mit 2:13:22 Stunden deine Bestzeit deutlich verbessert und bist lange in der Spitzengruppe mitgelaufen. Wie war das Rennen für dich, und wie gut hast du dich bereits davon erholt?

Lemawork: Das Rennen war in verschiedenster Weise spannend, und ich stellte mir im Vorfeld folgende Fragen: Wie komme ich mit der hohen Temperatur zurecht? Laufe ich mit der ersten Gruppe oder mit der zweiten. Soll ich Führungsarbeit leisten oder im Windschatten laufen? Ich habe mich dann für die Führungsarbeit entschieden, was natürlich Vorteile und Nachteile hatte. Ich habe mich während des Laufes sehr gut gefühlt und war überrascht, wie gut ich mit der Hitze zurechtgekommen bin. Nach dem Lauf hatte ich keine größeren Probleme und war bald wieder gut erholt.

ÖLV: Gemeinsam mit Peter Herzog und Christian Steinhammer hast du überraschend die Bronzemedaille geholt. Wie waren die Stimmung und das Gefühl bei der Siegerehrung mitten in Berlin?

Lemawork: Die Stimmung war ein Wahnsinn. Zuerst konnte ich es gar nicht glauben, dass wir die Bronzemedaille gewonnen haben. Erst als wir zur Siegerehrung aufgerufen wurden, habe ich es

wirklich geglaubt. Auf dem Podium sind dann Freudentränen geflossen. Es war ein wunderschöner, erhebender Moment, den ich mein Leben lang nicht vergessen werde.

ÖLV: War die Leistung in Berlin, wo du zwischenzeitlich auch die Führung übernommen hattest, perfekt? Gibt es eine Zeit, die du noch unbedingt unterbieten möchtest?

Lemawork: Natürlich will und muss ich meine Bestzeit weiter verbessern. Das ist mein vorrangiges Ziel. Ich möchte von Lauf zu Lauf schneller werden. Dabei muss ich natürlich aufpassen, meinen Körper nicht zu überfordern.

ÖLV: Wie lief deine Vorbereitung nach den Problemen im Winter? Hast du deine Verletzung noch gespürt?



Fotos: GEPA-pictures



Lemawork: Nach einer langen Verletzungspause habe ich erst Mitte Februar mit dem intensiven Training begonnen und mich langsam auf eine gute Zeit hingearbeitet. Das war nicht so einfach, und es gab immer wieder kleine Rückschläge. Letztendlich hat es glücklicherweise gut geklappt.

ÖLV: Du bist vor fünf Jahren als Flüchtling aus Äthiopien nach Österreich gekommen. Denkst du oft an diese Zeit zurück? War es schwierig, am Anfang Anschluss zu finden?

Lemawork: Natürlich denke ich manchmal an diese Zeit zurück, aber eigentlich bin ich ein Mensch, der nach vorne schaut. Ich habe in den letzten fünf Jahren viele Menschen kennengelernt und einige davon sind gute Freunde geworden. Natürlich denke ich jeden Tag an meine Familie und telefoniere oft mit meinen Eltern und Geschwistern. Die politische Situation hat sich seit dem Regierungswechsel deutlich verbessert, und ich hoffe, vielleicht meine geliebte Mama einmal wiederzusehen. Das wäre mein glücklichster Tag.

ÖLV: Wo liegt der Fokus im nächsten Jahr? Habt ihr die Starts bereits fixiert? Ist die WM im Oktober in Katar mit der Startzeit um Mitternacht interessant für dich, oder strebst du zum Beispiel

einen weiteren Erfolg beim Wings for Life World Run an?

Lemawork: Natürlich ist die WM in Katar 2019 der wichtigste Wettkampf in der nächsten Saison, und alles, was vorher geschieht, ist als Vorbereitung für die Weltmeisterschaft zu sehen. Ich habe mit meinem Team schon viel darüber diskutiert, aber Konkretes kann ich noch nicht sagen. Der Beginn des Wettkampfes um Mitternacht ist natürlich außergewöhnlich, aber ich denke, das macht mir nichts aus. Ich liebe außergewöhnliche Situationen beim Sport. Der Wings for Life World Run ist auch so eine Herausforderung, die ich mag. Dieser Lauf wird immer in meinem Herzen sein, und ich bin sicher, ich werde diesen Lauf noch ein drittes Mal gewinnen. Ob ich ihn nächstes Jahr laufen werde, weiß ich noch nicht. Schau'n wir mal.

ÖLV: Die Olympischen Spiele 2020 in Tokio gelten natürlich als großes Ziel. Hast du dir auch schon Gedanken gemacht, wie es danach weitergehen soll, oder siehst du einfach von Marathon zu Marathon?

Lemawork: Mit den Olympischen Spielen werde ich mich erst nach der Weltmeisterschaft beschäftigen. Mein Motto ist, bei jedem Lauf meine Bestzeit zu verbessern.

Hannes Riedenbauer

In den ÖLV-Nachrichten werden Personen und Persönlichkeiten vorgestellt, die ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Leidenschaft einbringen, um das Potential ihrer AthletInnen zu optimieren. Diesmal:

Hubert Millonig

Jahrgang:	1947
Funktion:	Leichtathletik-Lauftrainer im „Unruhestand“
Stärken:	Fleiß, Beharrlichkeit, Konsequenz, Einfühlungsvermögen
Schwächen:	Schlechte Wettkämpfe verdauen dauert lange. Manchmal zu direkt.

Gemeinsam können wir stärker werden! Jeder, der Hubert Millonig kennt, weiß, dass dies sein Motto ist. Unzählige heimische Athleten und Trainer profitierten von seiner langjährigen Erfahrung. Hubert ist ein fixer Bestandteil der Laufszene in Österreich, egal, ob auf der Bahn, der Straße oder in den Bergen.

Der Reihe nach

Mit 14 Jahren trat Hubert Millonig bei einem Waldlauf an, belegte Rang sechs, war unzufrieden damit, trainierte alleine drauf los und wurde ein halbes Jahr später Zweiter bei den Kärntner Geländelaufmeisterschaften. Seine größten Erfolge als Athlet waren die Meistertitel über 5.000 m bei den Junioren und in der Allgemeinen Klasse. Da ein Trainer fehlte, übernahm Hubert bald diese Funktion für seinen Bruder Dietmar. Dieser war Sechster bei den Olympischen Spielen 1980 über 5.000 m, Fünfter bei der EM 1982, Achter bei der WM 1983, gewann die Goldmedaille bei der Hallen-EM 1986 über 3.000 m und lief als erster Österreicher die Meile unter vier Minuten. Die Trainingsliteratur und der Austausch



mit erfahrenen Trainern und Athleten machen zusammen mit der Sportlehrerausbildung, der Trainerausbildung und zahlreichen Trainingskursen im In- und Ausland Hubert Millonigs Wissensschatz aus.

„Ich habe keine Gelegenheit ausgelassen, mit erfolgreichen Trainern das Gespräch zu suchen, um meine Trainingsarbeit zu verbessern,“ sagt er über seinen Weg. „Außerdem stehe ich auch mit einigen Trainerkollegen im regelmäßigen Austausch, bin so etwas wie eine Anlaufstelle für Coaches und Athleten und lerne selber ständig dazu.“

Seine Top-Athleten

Besonders einen jungen Menschen mit seinem Willen, seinen Stärken und Schwächen zu begleiten und die Entwicklung seiner Persönlichkeitsstruktur zu unterstützen, macht die Magie des Trainerdaseins für ihn aus. Auf seiner aktuellen Supporter-Liste findet man Valentin Pfeil, Christian Steinhammer, Lena und Julia Millonig (seine Nichten) und Andrea Mayr.

Seine Lieblingsstrecke?

„Das kann ich nicht sagen, alle Laufdisziplinen von 800m bis zum Marathon haben ihre Faszination und eine unterschiedliche Herangehensweise, die für mich immer sehr spannend war und ist.“

Beim sensationellen Medaillengewinn in der Teamwertung bei der EM in Berlin spielte Hubert eine wichtige Rolle.

„Momentan arbeite ich mit Valentin Pfeil und Christian Steinhammer eng zusammen. Ich versuche manchmal im Wiener Raum gemeinsame Trainingseinheiten zu organisieren, um ein wenig die Trainingsqualität, gemäß meinem Motto, zu heben.“

Dazu schwingt Hubert sich auch auf das Fahrrad, um die Athleten beim Lauf zu begleiten. Die Team-Medaille kommentiert der Trainerprofi so: „Ich glaube, es kam für alle überraschend. Vorab war es eine großartige Einzelleistung von Lema Ketema und Peter Herzog. Schade, dass Valentin Pfeil seine gute Trainingsform nicht ausspielen konnte. Sehr gut war, dass wir mit Christian Steinhammer noch einen vierten Athleten hatten, der alles gegeben hat. Es war ein großer Erfolg für die österreichische Laufszene und natürlich auch für den Leichtathletik-Verband. Dazu möchte ich mich bei allen Verantwortlichen im ÖLV bedanken, insbesondere bei Gregor Högler, der uns immer hilfreich zur Seite stand. Ich gratuliere den beiden Trainerkollegen Peter Bründl und Harald Fritz herzlich zu ihrer tollen Arbeit.“

Wie wird es in Österreich über die Marathonstrecke weitergehen?

„Erfolg schafft Motivation für die Athleten und natürlich auch für die Betreuer. Peter und Christian sind ja noch nicht lange beim Marathonlauf dabei. Auch bei Lema und Valentin ist das Potential noch lange nicht ausgeschöpft. Ich bin persönlich sehr optimistisch und zuversichtlich. Ich denke die Olympische Spiele 2020 sind ein Thema.“

Hubert wird der Laufszene weiterhin als wichtige Stütze erhalten bleiben, auch dank der „ewigen Toleranz und Unterstützung“ seiner Frau und seiner Familie. „Die Leichtathletik war und ist für mich immer Hobby, Liebe und Leidenschaft gewesen und dominiert nach wie vor meinen Alltag. Sport ist für mich Berufung. Also Ärmeln hochkrepeln und arbeiten. Auf zu neuen Ufern!“, sagt er.

Ob mit dem Rad oder zu Fuß? Wir werden es sehen.

Julia Siart



Lauftrainer und Onkel in einer Person



Der Trainer gibt am Rad das Tempo vor

Der Highland Fling und die Heavies

Seit 1894 findet auf einer Halbinsel im Westen Schottlands in Dunoon das Cowal Highland Gathering statt. Eines der Highlights sind die seit 1932 ausgetragenen Weltmeisterschaften im Highland Dancing.

Heuer traten Ende August 768 Teilnehmer aus aller Welt – von den USA bis Neuseeland – im Dunoon Stadion zu den dreitägigen Wettbewerben an. Im „Highland Fling“ - dem Einzeltanz - gingen zwei Titel an Übersee, einer nach Schottland. Die Bewerbe zogen wie jedes Jahr ein großes Publikum an, mehrere tausend Zuschauer verdoppelten an diesem verlängerten Wochenende die Einwohnerzahl von Dunoon. Die überdachte Haupttribüne war jeden Tag ausverkauft.

Wie bei anderen Highland Games in Schottland gibt es auch zusätzliche Bewerbe – durch die drei Tanzbühnen im Infield aber nicht die gewohnte Vielfalt. Zwei der Highlights sind die traditionellen Wrestling Bewerbe und die „Heavy Events“, welche am Finaltag, dem Samstag, vor einer beeindruckenden Kulisse stattfinden.

Highland Games Länderkampf

Die „Heavy Events“ Konkurrenzen für Frauen in Schottland kann man an einer Hand abzählen.

Außerhalb der USA und Deutschland sind diese generell rar. Eine weitere Besonderheit beim Cowal Gathering ist ein Länderkampf für die Heavies – dem einzigen in Schottland. Vier Teams mit je zwei Männern und einer Frau traten am 25. August gegeneinander an. Mit dabei war erstmals auch ein Team aus Österreich, das sich aus der österreichischen Leichtathletik-Szene zusammensetzte.

Team Austria

Die Zusammensetzung des rot-weiß-roten Teams gestaltete sich im Vorfeld aber nicht ganz so einfach. Nach der Einladung stand schnell fest, dass die beiden derzeit besten „Heavies“ Martin Schiller (ATSV OMV Auersthal) und Stefan Dumitrica (SVS-LA) im österreichischen Team starten. Die Suche nach einer geeigneten Werferin gestaltete sich schwieriger. ÖLV-Präsidentin Sonja Spindelhofer, die schon einige Highland Games absolviert hat, musste wegen mangelnder Zeit für's Training absagen. Mit der aktuellen



Tolle Kulisse beim Gewichtshochwurf



Kugelstoß-Staatsmeisterin Christina Scheffauer (IAC) wurde aber ein sehr guter Ersatz gefunden. Ihre Vorbereitungszeit auf die neuen Bewerbe war zwar kurz, aber durch ihre vielseitige Wurfausbildung sehr erfolgreich.

In Dunoon hatte sie starke und erfahrene Gegnerinnen, neben der besten deutschen und isländischen Athletin waren mit der Schottin Rachel Hunter und der Engländerin Lucy Marshall zwei +60 Meter Hammerwerferinnen am Start. Alle verfügten im Gegensatz zu Scheffauer bereits über jahrelange Erfahrung in den „Heavy Events“.

Starkes Debüt

Scheffauer startete fulminant mit zwei Disziplinsiegen. Sie gewann beim Stoßen eines 6kg Steins aus dem Stand und markierte mit der 4kg Kugel – mit der sie im tiefen Grasboden auf starke 13,90 Meter kam – „Ground Record“. Beim Standwurf mit dem 4kg Schottenhammer belegte sie mit 31,60 Meter den zweiten Platz und schlug dabei sogar Rachel Hunter.

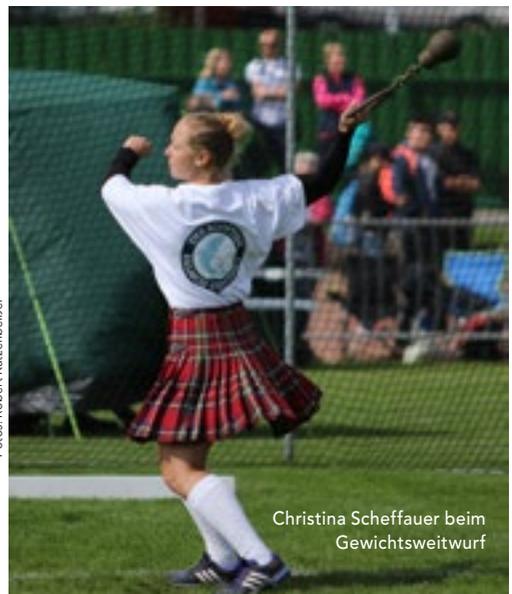
Auch im Hochwurf mit einem 12,7kg schweren Gewicht, bei dem sie eine Höhe von 3,81m übertreffen konnte, und beim Cabertoss (Baumstammwerfen) zeigte sie starke Leistungen. Am Ende hatte sie in allen Bewerben neue österreichische Bestleistungen erzielt – außer im Gewichtswetwurf, den Rekord hält weiterhin Sonja Spindelhofer. Platz 2 in der Einzelwertung hinter Lucy Marshall (ENG) und Rang 1 bei den Frauen in der Länderkampfwertung waren mehr als ein gelungenes Debüt im Schottenrock.

Der Veranstalter Alan Pettigrew war den Leistungen der Innsbruckerin so begeistert, dass er ihr gleich für das nächste Jahr wieder eine Einladung aussprach. Der ehemalige Kugelstoßer und Heavy Athlet Pettigrew veranstaltet rund 20 Heavy Events pro Jahr und ist so etwas wie der „Platzhirsch“ in der schottischen Szene. „Wenn man von ihm eingeladen wird, ist man in guten Händen“, berichteten die heimischen Teilnehmer. Die Unterbringung und Verpflegung der österreichischen Athleten waren sehr gut und auch sämtliche Reisekosten waren abgedeckt.

Österreich wird Dritter

Scheffauers Teamkollegen Martin Schiller und Stefan Dumitrica beendeten den Wettkampf auf den Plätzen 3 und 7 der Länderkampfwertung, was für Österreich schließlich den dritten Platz in der Gesamtwertung bedeutete. Der Sieg ging fast erwartungsgemäß an Gastgeber Schottland, Zweiter wurde das Team aus Deutschland. Für Österreichs Sportler war der Ausflug nach Schottland aber auf jeden Fall eine Reise wert.

Robert Katzenbeißer



Fotos: Robert Katzenbeißer

Christina Scheffauer beim Gewichtswetwurf

City Check Manchester

powered by EF Sprachreisen

Es wird Zeit deine Vorurteile über Bord zu werfen, denn Manchester ist mehr als Schwerindustrie und Schornsteine. Diese Stadt pulsiert vor Leben, denn an jeder Ecke befinden sich junge kreative Menschen, die Manchester noch lebenswerter machen. Auch Sport wird in dieser Stadt großgeschrieben, der Great Manchester Run und Manchester United sind Ausdruck dafür. Die ÖLV-Nachrichten haben mit dem ehemaligen EF-Sprachschüler Thomas, 21, den City Check gemacht und wir sind sicher: Manchester ist der neue Hot-Spot in Großbritannien!

ÖLV: Thomas, du hast nun fast vier Monate mit EF in Manchester verbracht. Wie ist es dazu gekommen, dass du dich für eine Sprachreise entschieden hast?

Thomas: Ich wollte eigentlich ein Erasmus Semester machen, wurde dann aber nicht für meinen Lieblingssort ausgewählt. Eine Auslandserfahrung wollte ich allerdings trotzdem nicht missen und da Englischkenntnisse heutzutage unerlässlich sind, habe ich mich für eine Sprachreise entschieden. So habe ich zwar ein Semester ausgesetzt, aber ich sehe das absolut nicht als verlorene Zeit an, da ich absolut geniale vier Monate dort verbringen durfte.

ÖLV: Manchester verbindet man hauptsächlich mit Schwerindustrie – warum hast du dich dennoch für diese Metropole entschieden?

Thomas: Diese Vorurteile habe ich auch von meinen Freunden und meiner Familie gehört, aber damit liegen sie absolut falsch! Manchester ist eine unglaublich moderne, lebendige und aufregende Stadt. An jeder Ecke passiert etwas Neues und die Stadt ist sehr kreativ. Zusätzlich bin ich noch ein absoluter Fußballfan und Hobbymusiker – da gibt es kaum eine bessere Stadt. So konnte ich auf den Spuren meiner Vorbilder Oasis und The Chemical Brothers wandern und laufend junge, aufstrebende Bands kennenlernen. Da ich zudem auch sportlich sehr aktiv bin und mein Lauftraining auch im Ausland nicht zu kurz kommen sollte, haben mich die EF-Berater auf Manchester gebracht. Ich konnte auf einem nahegelegenen Unigelände trainieren und zusätzlich diverse Laufstrecken quer durch Manchester kennenlernen.

ÖLV: Du hast Fußball angesprochen, hattest du die Möglichkeit, dir ein Spiel anzusehen?

Thomas: Ja! Es kann zwar wirklich schwierig sein, an Karten für ein Manchester United Spiel zu gelangen, aber dank den Mitarbeitern in der EF-Schule wurde dies trotzdem möglich gemacht. So





konnte ich ein grandioses Spiel gegen Arsenal sehen. Es war eine unglaubliche Stimmung im Stadion und trotz des nicht so guten Spielausgangs für Manchester United war es das absolut beste Match, das ich je gesehen habe! Das Stadion hat praktisch gebebt.

ÖLV: Was sind die absoluten Must-Dos bei einem Besuch in Manchester?

Thomas: Es gibt unzählige Dinge zu tun und zu entdecken! Meine absolute Lieblingsecke in Manchester war allerdings das Northern Quarter. Das ist ein sehr künstlerischer und alternativer Bezirk, wo man einerseits Designer Stores findet, aber konträr dazu auch viele Second-Hand Shops. Mitgebracht habe ich von dort zum Beispiel drei Vinyl Platten, nach denen ich in Österreich schon ewig gesucht hatte – hier gibt es viele verborgene Schätze. Zusätzlich bietet das Northern Quarter abends viele Clubs und Bars, in welchen man den Abend perfekt ausklingen lassen kann.

ÖLV: Hast du auch ein paar Geheimtipps, an die man nicht so schnell kommt?

Thomas: Viele Tipps habe ich von meiner Gastfamilie und vom EF Activity Coordinator erhalten. Das waren die richtigen Ansprechpartner, um gute Empfehlungen für Freizeitaktivitäten zu bekommen und insbesondere auch um Ecken kennenzulernen, die nicht in jedem Reiseführer aufgelistet sind. Aber was ich noch einmal jedem empfehlen kann – egal ob Fußballfan oder nicht

– ist ein Spiel im Old Trafford mitzuverfolgen und in Bars lokale Bands zu hören.

ÖLV: Inwiefern hat dich dein Aufenthalt in Manchester verändert?

Thomas: Ich habe gelernt, schön in der Schlange zu stehen (lacht). Nein, ich habe mir natürlich etwas von der Höflichkeit der Engländer abgeschaut, aber vor allem bin ich aufgeschlossener geworden. Beinahe vier Monate in einer anderen Stadt bei einer anderen Familie zu leben, verändert einen natürlich, aber absolut zum Positiven. Der wirklich größte Pluspunkt war allerdings, die anderen EF Studenten kennenzulernen, mit denen ich vor Ort war. Nun kann ich mit voller Überzeugung sagen, dass ich gute Freunde auf allen Kontinenten dieser Erde habe und ich schon mitten in der Reiseplanung meines nächsten Abenteuers bin.



European Young Leaders Forum – Berlin 2018

Das European Young Leaders Forum fand bereits zum sechsten Mal statt. Seit 2006 wird es immer während der Leichtathletik-Europameisterschaften abgehalten. Jedes Land kann dabei Vertreter im Alter von 18-25 Jahren entsenden. Im heurigen Jahr war Hürdensprinter und WLW-Vorstandsmitglied Florian Domenig Österreichs Beitrag zu dieser hochwertigen Veranstaltung, der nachfolgend seine Eindrücke in Tagebuch-Format schildert.

Mittwoch, 08.09.

Um ehrlich zu sein, war ich sehr aufgeregt und gespannt darauf, was mich erwartet. Ich hatte zwar gewisse Vorstellungen, die aber um's Vielfache übertroffen wurden. Um 14:00 Uhr geht's los und danach steht eine vierstündige Rätsel-Rallye quer durch Berlin auf dem Programm, wo sich alle 61 Teilnehmer in Kleingruppen kennenlernen. Die Stimmung ist super, jeder ist sehr redefreudig; den ersten Tag lassen wir bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Donnerstag, 09.08.

Um 9:00 Uhr starten wir mit der Eröffnungsrede von Jean Garcia (Vizepräsident EAA) in einen ereignisvollen Tag. Drei Workshops und zwei hohe Besuche stehen auf dem Plan. Svein Arne Hansen (Präsident EAA) und Lord Sebastian Coe (Präsident IAAF) stehen Rede und Antwort, egal welche Frage wir stellen.



In kleinen Gruppen folgen drei Workshops zu den Themen „Project Management“, „Leadership Programme“ und „Well Being“. Beim letzten



Fotos: European Athletics

Thema geht es hauptsächlich um Essstörungen im Sport. Die Vortragende erzählt selbst von ihren Erfahrungen, wie sie durch den Sport in diese Problematik hineingerutscht ist und wie sie versucht hat, sich wieder heraus zu kämpfen. Es war sicherlich der persönlichste und lehrreichste Moment des ganzen Forums – alle im Raum (wir waren nur 10 Personen) hatten Gänsehaut.

Freitag, 10.08.

Hurtig geht es weiter, die Seminare „Social Media“, „Innovative Competitions“ und „Event Organisation“ stehen auf dem Programm. Thematisiert wird am Beispiel von Instagram, wie man



Social Media als Einzelperson, Verein, Verband oder Event-Manager besser nutzen kann. Die meisten von uns wissen gar nicht, was man mit dieser App für Möglichkeiten hat. Wichtig ist, dass man Instagram nicht als eine Art weitere Tageszeitung nutzt, dass Vereine oder Verbände nicht vergangene Ergebnisse oder Ereignisse posten. Vielmehr interessiert die User, was hinter den Ergebnissen steckt, was die Athletinnen und Athleten die Wochen davor gemacht haben, warum sie so gute oder so schlechte Leistungen gebracht haben – einfach, was ihre Geschichte ist.

Samstag, 11.08.

Ein Gast der EAA stellt das neue Format der European Games vor. Die erste Auflage fand 2015 im Rahmen der Team-Europameisterschaft in Baku statt. Der kommende Wettbewerb, im Juni 2019, soll komplett anders werden. Die besten 30 Länder Europas (basierend auf dem Ergebnis der letzten Team-Europameisterschaft von 2017) kämpfen um den Sieg, allerdings in neuen ‚Disziplinen‘. Das Ganze läuft unter dem Namen ‚Dynamic New Athletics‘ (DNA). Auf der Seite dna.run findet ihr ein Promotion-Video, wo alle wichtigen Details erklärt werden.

Sonntag, 12.08.

Jochen Schweitzer, Vizepräsident des DLV, erklärt wie er Schritt für Schritt in die Leichtathletik hineingewachsen ist und dass man sich nie sicher sein kann, wo es einen hinführt. Vor allem betont er, wie wichtig die ehrenamtlichen Tätigkeiten der Vereine und Verbände sind, ohne

die es die Leichtathletik gar nicht gäbe. Ein Vertreter der WADA nimmt sich die Zeit und beantwortet in unseren Kleingruppen viele Fragen und bittet selbst auch um Vorschläge und Feedback zum ‚I Run Clean‘ Projekt, das in diesem Jahr verpflichtend für alle Teilnehmer der U18-EM war. Er berichtet, was ihre Pläne für die nächsten vier Jahre sind, so zum Beispiel, dass man die ‚I Run Clean Lizenz‘ auch für die kommenden U20- und U23-Europameisterschaften erwerben muss, sowie 2020 für die Europameisterschaften der Allgemeinen Klasse. Ein Ziel der WADA ist es auch, präventiv in den Schulen über die Dopingproblematik aufzuklären. Wie genau dies umgesetzt werden soll, steht allerdings noch nicht fest.



Alles in allem war es einfach eine unglaubliche Erfahrung, an diesem Forum teilzunehmen. Ich habe 60 neue Menschen kennengelernt, mit denen ich quasi sechs Tage rund um die Uhr zusammen war. Es war eine wahnsinnig tolle Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen, auch um noch intensiver in die Vereins- und Verbandsarbeit hineinzuschnuppern. Wenn ihr in den nächsten Jahren die Möglichkeit habt, am Forum oder ähnlichen Veranstaltungen teilzunehmen, dann nutzt diese einmalige Chance!

Florian Domenig

Madi Serpico
Pro Triathlete

STREBE NACH MEHR



**DIE POLAR M430
GPS-UHR**

Entdecke mehr unter polar.com

POLAR®

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

NEU: ÖLV-Nachrichten als Abo erhältlich

- 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

Ein Leichtathletik-Wettkampf, eine Rundbahn, ein Innenfeld und eine Zuschauertribüne. So kennt man die Gegebenheiten einer klassischen Leichtathletikveranstaltung. Doch seit ein paar Jahren bewegt sich die Szene hinaus aus den Stadien und bedient das Thrilling.

Die Leichtathletik verlässt die Stadien

Oftmals ist der Wettkampfort nicht mehr unbedingt an ein Stadion gebunden. Die Austragungsorte werden immer variabler, man kann sagen exotischer. Wir denken hier an eine Sprintbahn inmitten von Hochhäusern oder an eine Stabhochsprunganlage direkt über dem Wasser. So wie sich die Repräsentationsformen von SportlerInnen stetig weiterentwickelt, so verändert sich auch die Präsentation der Sportart Leichtathletik an sich. Dazu einige Beispiele:



Great City Games Manchester

Erstmals gab es 2009 in der nordwestlichen englischen Stadt eine besondere Form der Straßenathletik. Mitten in Manchester werden in einer urbanen Umgebung Sprint- und Sprungbewerbe veranstaltet. Die Zuschauer können das Spektakel hautnah am Rande der Laufbahn

erleben. Keine Geringeren wie Usain Bolt, Dafne Schippers oder Greg Rutherford halten dort die Hausrekorde. Diese Schauplätze werden also nicht nur von den Zusehern besser angenommen, sondern sind auch bei Athletinnen und Athleten beliebt.

Europameisterschaften Berlin 2018

Auch bei den diesjährigen Europameisterschaften in Berlin hat man versucht, die Leichtathletik in die Stadt zu bringen. Mitten in der Stadt fand auf einer mit Rasen ausgelegten Bretterbühne das Kugelstoßen statt. Perfekt für Zuseher, die nicht multitasking-fähig sind. Hört man doch manchmal von Leichtathletik-Zuschauern in einem Stadion, man wüsste gar nicht, wo man hinsehen soll. Dieses Problem löst sich mit den neuen Formaten. Sage und schreibe 3.000 Zuschauer hatte der Kugelstoß-Bewerb in Berlin angezogen. Und noch einmal 3.000 Interessierte mussten abgewiesen werden, weil die Tribünen voll waren.

Berlin fliegt

In Berlin gibt es auch den Wettkampf „Berlin fliegt“. Dieser wurde erstmals 2011 abgehalten. Schauplatz ist Berlin Mitte zwischen Neptunbrunnen und Fernsehturm am Alexanderplatz.

Aber nicht nur der Schauplatz ist außergewöhnlich. Auch das Format mit Zweierduellen oder Punktwertungen ist anders als bei klassischen Leichtathletikmeisterschaften. Innovativ,

kurzweilig, spannend – so lautet die Devise des Deutschen Leichtathletikverbandes für diesen Wettkampf. Ziel ist es, neue Fans für die Leichtathletik zu lukrieren.

In den ersten Jahren von 2011 bis 2015 wurde die Veranstaltung jeweils als Länderkampf zwischen Deutschland, Frankreich, Russland und den USA durchgeführt. 2017 bestand das Starterfeld aus sechs Nationen. Pro Land startet jeweils ein Athlet in jeder Disziplin und sammelt Punkte für die Teamwertung. Eine Einzelwertung gibt es nicht.

International Golden Roof Challenge

Auch Österreich hat einiges an innovativen Schauplatzattraktionen zu bieten. Die International Golden Roof Challenge, die jährlich in der Innsbrucker Altstadt direkt vor dem Goldenen Dachl stattfindet, ist ein Bringer. Die Bewerbe sind Stabhoch- und Weitsprung. Dieser Event ist auch als "Home of the Golden Fly Series" bekannt und hat vor wenigen Wochen auch in Schaan stattgefunden. Sportlerinnen und Sportler aus den Top 30 der Weltrangliste waren in Liechtenstein zu Gast.



TGW Lentos Jump

Dieses Jahr fand auch bereits zum vierten Mal der TGW Lentos Jump in Linz statt. Hier wird dem Publikum ein spektakuläres Stabhochsprungevent direkt unter dem Kunstmuseum Lentos dargeboten. Das architektonisch spektakuläre Gebäude befindet sich direkt neben der Donau und führt mit seiner modernen Glasfassade und den dadurch entstehenden Spiegelreflexen den Athleten und den Zusehern ein Sportlerlebnis der besonderen Art vor. Gut für das Sportlerherz und das moderne, mediengeschulte Auge.

Alle diese verschiedenen Formate und neuartigen Schauplätze haben eines gemeinsam: Sie begeistern die Zuschauer. Es hat sich also gelohnt. In unserer heutigen Zeit, in welcher alles kurzlebiger, kompakter und spannender werden muss, sehen wir diese neuen Formate als äußerst gelungenen Versuch der Leichtathletik-Gemeinschaft, sich anzupassen.

„The Show Must Go On“, sang schon die Band Queen und berauschte damit viele Menschen.

Viola & Valerie Kleiser





AUSTRIAN ATHLETICS
ÖLV

GEMEINSAM GEWINNEN

Offizieller Ausstatter der Österreichischen
Leichtathletik Nationalteams
www.erima.at



erima[®]

SPORTSWEAR SINCE 1900

Nachgefragt bei ...

Johanna Plank

Die 16-jährige Athletin der TGW Zehnkampf-Union schaffte im heurigen Sommer die Riesensensation. Bei der U18-EM in Győr lief die Schülerin des Sport-BORG Linz ins 100 m Hürden-Finale und gewann mit der neuen österreichischen Rekordzeit von 13,40 Sekunden die Bronzemedaille. Anfang Oktober wird sie mit ihrem Trainer Mag. Wolfgang Adler zu den Youth Olympic Games nach Buenos Aires reisen.

- **Als Kind war ich ...**
schon immer in Bewegung
- **Mein Traumberuf wäre ...**
etwas, das mir Spaß macht
- **Ich schätze an Menschen ...**
wenn sie ehrlich sind und gute Laune verbreiten
- **Glücklich bin ich, wenn ...**
mir etwas gelingt, dass ich mir vorgenommen habe
- **Gar nicht gerne trainiere ich ...**
wenn es zu heiß ist
- **Eine besondere Gabe meines Trainers ist ...**
seine große Erfahrung weiterzugeben
- **In zwanzig Jahren werde ich ...**
hoffentlich meine Ziele erreicht haben
- **Mein sportlicher Traum wäre ...**
eine Teilnahme bei Olympischen Spielen
- **Wenn ich nicht trainieren kann ...**
bin ich unausgelastet
- **In der Schule bin ich.....**
jeden Tag
- **Vor einem Wettkampf bin ich ...**
schon sehr nervös
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
Alina Talay
- **Beim Training bin ich ...**
konzentriert
- **Doping ist ...**
unfair
- **Ein Trainer braucht für mich ...**
Einfühlungsvermögen
- **Ich ärgere mich, wenn ...**
ich meine Leistung nicht abrufen konnte
- **In den Ferien ...**
ist es nicht so stressig
- **Wenn die Leichtathletik abgeschafft werden würde ...**
würde mir etwas fehlen

Elisabeth Eberl

Johanna Plank (re.) überraschte über die 100 m Hürden und gewann die Bronze-Medaille bei der U18-EM in Győr.



Foto: Coen Schildermann

ÖLV-Jahresbeste 2018 – Freiluft

Männer

100 m	10,35	Markus Fuchs
200 m	20,84	Markus Fuchs
400 m	47,00	Dominik Hufnagl
800 m	1:51,37	Paul Stüger
1.500 m	3:44,94	Andreas Vojta
5.000 m	13:42,75	Andreas Vojta
10.000 m	28:33,99	Andreas Vojta
Halbmarathon	1:03:22	Peter Herzog
Marathon	2:13:22	Lemawork Ketema W.
110 m Hürden	14,33	Florian Domenig
400 m Hürden	51,17	Dominik Hufnagl
3.000 m Hindernis	8:44,80	Luca Sinn
4 x 100 m	41,05	ULC Riverside Mödling
4 x 400 m	3:19,88	SVS-Leichtathletik
Hoch	2,03	Andreas Steinmetz, Ben Henkes, Valentin Voit
Stab	5,31	Riccardo Klotz
Weit	7,60	Julian Kellerer
Drei	15,94	Philipp Kronsteiner
Kugel	15,39	Heimo Kaspar
Diskus	68,98	Lukas Weißhaidinger
Hammer	64,05	Marco Cozzoli
Speer	67,18	Adam Wiener
Zehnkampf	6891	Dominik Siedlaczek
20 km Gehen	1:56:50	Roman Brzezowsky
50 km Gehen	---	---

Frauen

100 m	11,43	Alexandra Toth
200 m	23,61	Ivona Dadic
400 m	53,44	Susanne Walli
800 m	2:08,62	Verena Preiner
1.500 m	4:19,00	Nada-Ina Pauer
5.000 m	15:40,61	Nada-Ina Pauer
10.000 m	37:03,7h	Katharina Zipser
Halbmarathon	1:14:59	Cornelia Moser
Marathon	2:37:59	Eva Wutti
100 m Hürden	12,94	Stephanie Bendrat
400 m Hürden	59,11	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	10:23,44	Lena Millionig
4 x 100 m	46,77	DSG Wien
4 x 400 m	3:45,57	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,82	Ivona Dadic
Stab	3,93	Agnes Hodi
Weit	6,35	Ivona Dadic
Drei	12,58	Michaela Egger
Kugel	14,86	Ivona Dadic
Diskus	55,84	Djeneba Toure
Hammer	57,06	Bettina Weber
Speer	49,56	Noemi Luyer
Siebenkampf	6552	Ivona Dadic
10 km Gehen	53:04	Andrea Kovacs
20 km Gehen	1:56:31	Kathrin Schulze

Stand: 17.09.2018

Rekorde & Bestleistungen

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

Ivona Dadic (geb. 1993; Union St.Pölten)

Siebenkampf Frauen: 6.552 p – 10.8.2018 Berlin (13,66 s / 1,82 m / 14,06 m / 23,61 s / 6,35 m / 47,42 m) / 2:11,87min/ Alt: 6.417 p Ivona Dadic (2017)

Anna Baumgartner (geb. 2001; SU IGLA long life)

1.000 m U18: 2:47,47 min – 4.9.2018 Linz Alt: 2:50,40min Anna Baumgartner (2016)

Will Dibo (geb. 2001; SKV Feuerwehr)

Diskuswurf U18 (1,5kg): 61,03m – 16.9.2018 Wien Alt: 60,94m Lukas Weißhaidinger (2009)

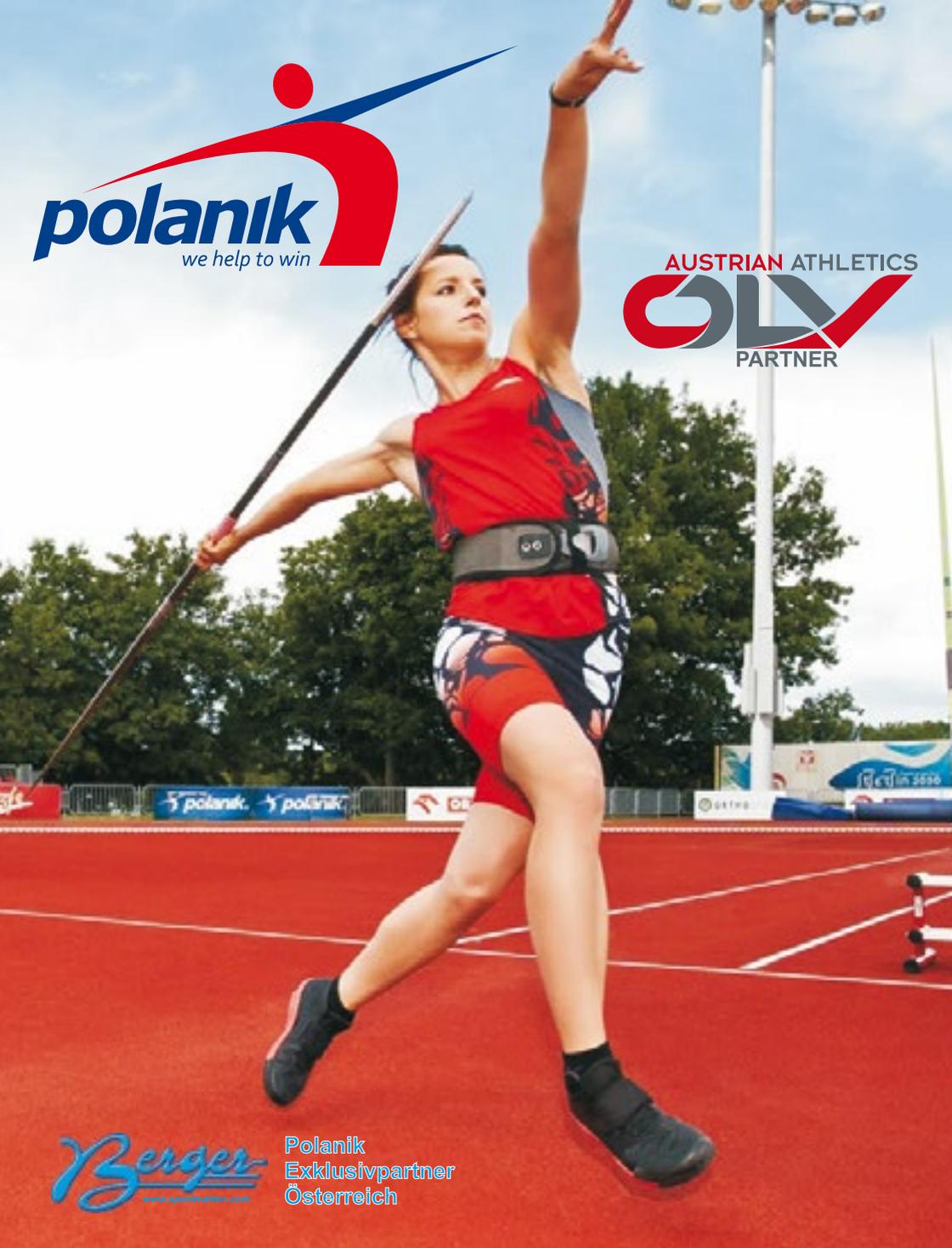
Foto: Helmut Baudis



IMPRESSUM

Herausgeber: ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Helmut Baudis, Elisabeth Eberl, Robert Katzenbeißer, Viola Kleiser, Valerie Kleiser, Bernhard Rauch, Hannes Riedenbauer, Julia Siart, Herbert Winkler | **Layout:** SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at

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



Polanik
Exklusivpartner
Österreich

BERGER GMBH | Industriestraße 9 | A-2000 Stockerau
Telefon: 02266/62126-0 | Telefax: 02266/62126-27
info@sportmatten.com | www.sportmatten.com

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