

05 | 2020

Leichtathletik-News  
aus erster Hand

Marathon in  
Krisenzeiten

Seite 8

Wie sieht  
Marcos Nader  
die Leichtathletik?

Seite 6

**Ivona Dadic wurde  
Sportlerin des Jahres**

Seite 3



**GEMEINSAM GEWINNEN**  
[www.erima.at](http://www.erima.at)



## Ivona Dadic – Sportlerin des Jahres 2020



Fotos: GEPA-pictures, ÖLV/Alfred Nevsimil

Die aktuelle Nummer 1 der Siebenkampf-Welt-rangliste siegte überlegen bei der Wahl der österreichischen Sport-Journalist/innen. Sie ist damit die sechste Siegerin aus der Leichtathletik seit 1949. Nach zwei zweiten Plätzen (2016, 2018) und einem dritten Platz (2017) stand sie nun ganz oben, als erste Sommersportlerin seit 10 Jahren.

### INHALT

Unplanbar geplant – eine Saison zwischen zwei Lockdowns .....	4
Außensicht der LA – Marcos Nader .....	6
Marathon in der Corona-Krise – Absagen und offen Fragen .....	8
Trainingsgruppe Benning – die Suche nach dem perfekten Sprung .....	12
Kryotherapie im Sport.....	14
Sportler im Filmbusiness .....	16
Internationaler Mix .....	18
Nachgefragt bei Lisa Gruber .....	21
Sport Union Leibnitz .....	22
Kleines Leichtathletik-Lexikon .....	24
Nach der Karriere – Ernst Soudek .....	25
Statistik .....	27



Herbert Winkler  
Chefredakteur

### EDITORIAL

2020 war alles ein wenig zu viel. Ein winziger Virus mutierte zum Monster und bewirkte, dass die Leichtathletik mit Lockdowns und Shutdowns heruntergefahren wurde. Trotzdem und deshalb. In dieser Ausgabe der ÖLV-Nachrichten kann man über Erfreuliches und über Zuversicht lesen.

Auf den ersten Seiten wird über die Jahreshöhepunkte des ÖLV resümiert, deren Gipfel ohne Zweifel die Auszeichnung von Ivona Dadic zur Sportlerin des Jahres war. Hannes Gruber erzählt von durchgeführten und abgesagten Straßenläufen und informiert auch über die neuen Laufschuhregeln.

Von der Talenteschmiede Sven Bennings kann man genauso lesen wie über die Vereinsarbeit der SU in Leibnitz. Wurde schon Zeit, sie einmal ins Blatt zu rücken.

Die Außensicht zur Leichtathletik liefert diesmal Box-Champion und Dancing Star Marcos Nader. Dazu gibt es eine Story über die Diskuslegende Ernst Soudek. Er hat mit 80 Jahren nochmals in der Shortlist der Kraftathletik angeschrieben.

Auf das Lexikon, eine Kolumne über Kälteanwendungen, News aus der internationalen Szene und auf die aktualisierte Statistikseite wurde sowieso nicht vergessen. Viel Stoff zum Lesen.

Jetzt könnte bitte auch bald der Stoff für die Impfung kommen.

Herbert Winkler

## Unplanbar geplant – eine Saison zwischen zwei Lockdowns

**Eines steht fest. Die Leichtathletik-Saison 2020 war einzigartig. Alles war anders und wurde von heute auf morgen auf den Kopf gestellt. Vom täglichen Leben bis zu den Sportevents – die COVID-19-Pandemie bestimmte den Rhythmus des gesellschaftlichen Miteinanders und tut dies heute noch.**

So richtig ernst nahm das Corona-Virus Anfang des Jahres nur wenige Personen. „China sei zu weit weg“ – war eine der gängigen Meinungen. Mitte März wurde die Gesellschaft in Österreich dann doch vom Virus aus Fernost eingeholt. Die Sportwelt war besonders betroffen.

Nach den erfolgreichen Hallen-Staatsmeisterschaften in Linz hatten wir große Erwartungen für die bevorstehenden Hallen-Weltmeisterschaften in Nanjing (CHN). Vor allem Verena Preiner war unsere aussichtsreiche Kandidatin auf Edelmetall. Die Absage war wie ein Schlag in die Magen-grube.

Alles stand still – nichts ging mehr. Home-Office war nicht nur für die ÖLV-Mitarbeiter an der Tagesordnung, auch viele AthletInnen verlegten ihr tägliches Training von der Tartanbahn ins Wohnzimmer.

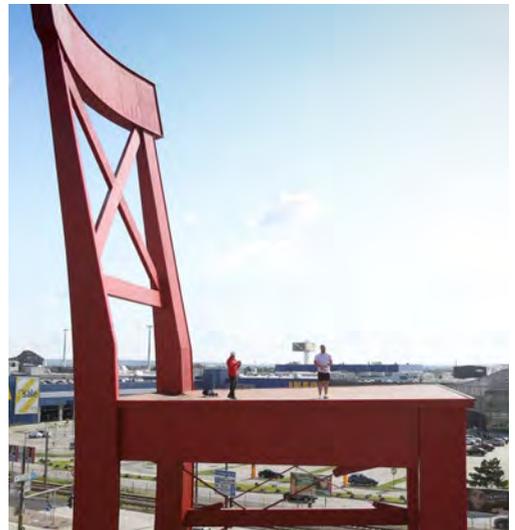
Das große Saisonziel, die Olympischen Spiele in Tokio, war für die bereits fix qualifizierten ÖLV-AthletInnen Ivona Dadic, Verena Preiner, Lema-work Ketema, Peter Herzog und Lukas Weißhaidinger in weite Ferne gerückt.

Die endgültige Absage des Mega-Events in Japan Mitte Mai bildete dann den vorläufigen Tiefpunkt in diesen unsicheren Zeiten. Dieser währte nur kurz. Innerhalb der sehr engen corona-bedingten Bahnen steckten sich unsere Alpha-AthletInnen neue Ziele.

### Weitenjagd von Lukas Weißhaidinger

Ein erstes, deutliches Ausrufezeichen in Richtung seiner internationalen Konkurrenz setzte Diskus-Ass Lukas Weißhaidinger. Mit furiosen Weitenjagden ließ der Oberösterreicher auf der Wurfanlage in Schwechat Taten für sich sprechen – reihenweise flog der Diskus über die 68-m-Marke. Die Konstanz war beeindruckend. Mit hauchdünn übertretenen 69,95 m schrammte „Luki“ sogar denkbar knapp an der 70-m-Marke vorbei.

Ein besonderes Highlight war mit Sicherheit auch der Wurf vom Plateau des XXXLutz-Stuhls in rund 35 m Höhe, direkt in sein „Wohnzimmer“ am Trainingsgelände des BSFZ Südstadt.





## Ivona Dadić – Stundenrekord und Jahresbeste der Welt

Im Hochsommer meldeten sich auch die Mehrkämpferinnen zu Wort. Beim kurzfristig, in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Olympische Comité und dem LCA Umdasch Amstetten, organisierten Ein-Stunden-Siebenkampf glänzte Ivona Dadić mit grandiosen 6.235 Punkten und stellte damit sogar einen inoffiziellen Weltrekord auf.

Rund einen Monat später sorgte die Union St. Pölten-Athletik im Dauerregen von Götzis mit 6.419 Punkten für die heurige Jahresweltbestleistung im Siebenkampf der Frauen. Was wäre wohl bei optimalen Bedingungen möglich gewesen? Nach Heinrich Thun (Hammerwurf, 1963) und Ilona Gusenbauer (Hochsprung, 1971) sieht es so aus, als stünde wieder eine Österreicherin am Ende eines Kalenderjahres auf Rang 1 der Welt Rangliste.

## Peter Herzog – vom Höhenttraining zum Marathon-Rekord

Beinahe alle nationalen Stadion- sowie Non-Stadia-Meisterschaften konnten trotz COVID-19-Pandemie umgesetzt werden. Von den großartigen Top-Meetings in St. Pölten, Eisenstadt bzw. Andorf bis hin zu den von den ÖLV-Mitarbeitern in Eigenregie und mit kräftiger Unterstützung des BSFZ Südstadt umgesetzten Staatsmeisterschaften war innerhalb von knapp 13 Wochen alles dabei. Bei den 19 organisierten Meisterschaften mit insgesamt 575 vergebenen



Meistertiteln wurden 14 österreichische Rekorde aufgestellt.

Peter Herzog überstrahlte mit seinem furiosen Lauf im Rahmen des London-Elitemarathons mit 2:10:06 Stunden alles. Auch beim 5-km-Einladungslauf in Berlin sicherte er sich mit 13:54 Minuten einen weiteren österreichischen Rekord.

## Nicht die Zuversicht verlieren

Mitten im zweiten Lockdown mussten die für Ende November angesetzten Crosslauf-Meisterschaften auf Grund der geltenden Verordnung der österreichischen Bundesregierung abgesagt werden. Trotz des damit verbundenen Wehmut, blickt der ÖLV auf eine erfolgreiche Meisterschaftssaison zurück.

Medial bekam die Stadion-Leichtathletik, im Vergleich zu den Vorjahren und anderen Sportarten, ein wenig mehr an Aufmerksamkeit. So erfreulich diese Entwicklung ist und so erfolgreich auch die ÖLV-Meisterschaften verliefen - die Absagen der internationalen Meisterschaften, der großen, nationalen Events, wie den Städtemarathons und der vielen kleinen Läufe, schmerzen sehr. Nicht zuletzt auch wegen der verbundenen Einbußen für viele Vereine.

Konkrete Planungen für 2021 gestalten sich auf Grund der COVID-19-Lage schwierig. Ob und wie der äußerst dichte Zeitplan 2021 umgesetzt werden wird, ist noch unklar. Bis dahin sind wir jedenfalls guter Dinge und blicken, trotz der Unwägbarkeiten, zuversichtlich in die Zukunft.

Bernhard Rauch



Fotos: GEPA-pictures

## Marcos Nader

Er ist derzeit Österreichs erfolgreichster Profiboxer. Nader war EU-Meister der EBU und ist der regierende Champion der International Boxing Federation. In der 13. Staffel der Dancing Stars tänzelte er auch durch den Ballroom. Gibt es für einen Boxer Berührungspunkte zur Leichtathletik? Herbert Winkler hat sich mit ihm getroffen.

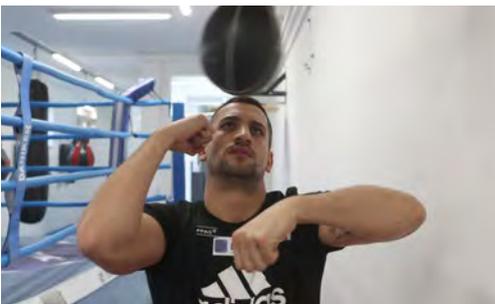
### Kennst du österreichische Leichtathleten persönlich?

Ja. In jungen Jahren habe ich in Schielleiten bei einem Trainingslager Leichtathleten an der Arbeit gesehen. Jenny Wenth ist mir mit ihrem federleichten Laufstil in Erinnerung. Hautnah hatte ich mit Dominik Distelberger und Ivona Dadic zu tun. Sie absolvierten einmal bei Box Gym Bounce ein Boxtraining. Natürlich ist mir auch der Leichtathlet Weißhaidinger ein Begriff, der eigentlich ein Schwerathlet ist.

### Wäre Ivona Dadic eine gute Boxerin?

Davon bin ich überzeugt. Man merkt das, wenn sich jemand von Beginn weg mit den Boxhandschuhen gut bewegt. Ivona hat Talent fürs Boxen. Sie hat eine tolle Körperkoordination und einen sensationellen „Hammer“, wie es bei uns in der Boxersprache heißt.

### Spielt die Leichtathletik beim Boxtraining eine Rolle?



Am ehesten beim Konditionstraining. Die Grundkondition und die Ausdauer trainiert man mit langen Läufen. Ich selbst mache einmal in der Woche einen Dauerlauf über etwa 10 Kilometer. Je näher ein Kampftag rückt, desto mehr werden Tempoläufe in das Training eingebaut. Dabei wird die Ausdauer für den Boxkampf imitiert. Da ein Kampf über 10 Runden gehen kann, laufe ich dann 10 Mal hintereinander 800 m mit einer Minute Pause dazwischen.

### In welchem Zeitbereich läufst du die 800 m?

Wenn ich in Hochform bin, sind 2:50 min die Norm, die ich auch zehnmal hintereinander auf die Bahn bringe.

### Bei der Leichtathletik gibt es objektiv messbare Leistungen. Gibt es die im Boxsport auch?

Nein. Man kann lediglich die Kraft eines Faustschlags objektivieren. Meine Schlagkraft liegt mit dem rechten Arm bei 600 kg, mit dem linken Arm bei etwa 350 kg. Diese Kraft kommt aber kaum zur Wirkung, da es beim Boxen – wie bei den Wurfdisziplinen der Leichtathletik – nicht auf die Kraft allein, sondern vielmehr auf die Technik ankommt. Ansonsten werden die Leistungen beim Boxen von einem Kampfgericht

bewertet. Da ist man manchmal überrascht, wie weit die Urteile auseinander liegen.

### Wenn du Leichtathlet geworden wärst, welche Disziplin wäre es geworden?

Der Sprint. Die Reaktionsschnelligkeit beim Start und die Geschwindigkeit faszinieren mich in der Leichtathletik am meisten. Ich bin als Junger ein guter Kurzstreckenläufer gewesen. Das wäre meine bevorzugte Disziplin.

### Könntest du einen Marathon laufen?

Da bin ich mir nicht sicher. Meine längste Laufdistanz waren bisher 25 Kilometer, die ich locker und mit Musik im Kopfhörer gelaufen bin. Ob sich ein Marathon ausgeht, weiß ich nicht. Aber die Chance ist groß, da ich grundsätzlich ein „Durchbeißer“ bin.

### Welche Leistung österreichischer Leichtathletinnen / Leichtathleten sind dir in Erinnerung?

Das sind die Läufe von Stephanie Graf über 800 m, die ich damals mit großem Interesse verfolgt habe.

### Welche Sportarten bieten gute Voraussetzungen für eine Boxkarriere?

Es sind Sportarten, die eine gute Hand-Fuß-Koordination schulen. In unserem Boxclub ist auffällig, dass sich Jugendliche, die vom Tennis, Tischtennis oder Basketball kommen, schnell mit den Bewegungen beim Boxen zurecht finden. Leichtathleten wechseln kaum zum Kampfsport.

### Welche Sportart schaut du im Fernsehen am liebsten?

Eindeutig Fußball. Die Spannung, die ein Fußballmatch entfalten kann, ist für mich nicht leicht zu toppen. Wenn ich zwischen einem

spannenden Match und einem Boxkampf wählen muss, gewinnt der Fußball. Das liegt vielleicht auch daran, dass ich früher selbst Fußball gespielt habe. Vielleicht auch daran, da ich mit einigen Spitzenfußballern, z.B. mit David Alaba oder Marko Arnautovic, befreundet bin. Sie haben auch bei uns im Club trainiert.

### Traust du Österreich in der Leichtathletik eine Olympiamedaille zu?

Ja. Ivona Dadic hat das Zeug dazu. Beim Boxen noch nicht (lacht), aber im Mehrkampf schon.



### Was denkst du über die Sportpolitik in Österreich?

Die Bewertung und der Stellenwert von Sport in Österreich ist eine Schande. Ständig wird von der täglichen Turnstunde gesprochen, aber umgesetzt wird sie nicht. Ich selbst mache zweimal in der Woche mit Schülern in einer Mittelschule ein Boxtraining. Es ist faszinierend, wie allein die Bewegungen in diesem Sport die Burschen motivieren. Wir haben im Box Gym Bounce etwa 1.000 Mitglieder, und das Training im Fitnessbereich boomt. An Motivation zur Sportausübung fehlt es sicher nicht.

Ich habe gehört, dass es in Österreich nicht einmal ein Stadion gäbe, um Europameisterschaften in der Leichtathletik auszurichten. Das sagt alles über die österreichische Sportpolitik.

## Marathon in der Corona-Krise – Absagen und offene Fragen

„Late season“ hieß das Schlagwort für die Freiluftsaison 2020. Während nahezu alle nationalen Meisterschaften und viele internationale Meetings in einem verkürzten Zeitraum über die Bühne gingen, mussten alle großen Marathons abgesagt werden. Weltweit steigende COVID-19-Zahlen machen die Situation weiter prekär und geben einen düsteren Ausblick auf die kommenden Monate.

Die Corona-Pandemie hat alle bedeutenden internationalen Laufveranstaltungen gestoppt, darunter die Marathon-Klassiker in Berlin, Frankfurt, Chicago und New York. In Österreich konnten mit hohem Engagement und innovativen Konzepten der Veranstalter die nationalen Meisterschaften im Straßenlauf (Tattendorf) und im Halbmarathon (Salzburg) durchgeführt werden. Alle anderen großen Laufveranstaltungen mussten abgesagt werden. Eliterennen oder virtuelle Läufe waren die Alternativen.

### Halbmarathon-WM in Gdynia als wichtiges Signal

Mit einem gut durchdachten Hygiene- und Sicherheitskonzept fand im polnischen Gdynia die vom März auf Oktober verschobene Weltmeisterschaft im Halbmarathon statt. Die Be-

setzung war außerordentlich gut. Das Teilnehmerfeld aus 54 Nationen war teilweise besser als bei allen vorhergehenden Meisterschaften. Damit war die einzige WM in diesem Jahr ein symbolischer Moment für den Sport.

„Die Teilnahme an internationalen Meisterschaften ist für unsere Eiteläufer sehr wichtig. Nicht nur als Motivationsgrundlage des täglichen Trainings, sondern auch als Einnahmequelle“, betonte Jakob Larsen. Er war der Veranstalter der Halbmarathon-WM 2014 und der Cross-WM 2019 in Dänemark. Seit heuer ist er Director of Competition and Events bei World Athletics.

Österreich war mit drei Aktiven bei dieser WM vertreten, die strenge Auflagen erfüllen mussten: PCR-Test vor der Abreise, LAMP-Schnelltest direkt nach der Ankunft, MNS-Maskenpflicht im Hotel und bis kurz vor dem Start. Das Massenrennen mit 27.000 gemeldeten Läufer/innen



Eliterennen ohne  
Zuseher im Londoner  
St. James Park



Peter Herzog nach seinem Rekordlauf in London

musste abgesagt werden und wurde als virtuelle Alternative angeboten.

### Peter Herzog lief Marathonrekord in London

Der Salzburger Peter Herzog hat das Krisenjahr perfekt gemeistert. Nach Verbesserung des nationalen 5-km-Rekords am 12. Juli in Berlin (13:54 min) verbrachte er von Mitte Juli bis September in zwei Blöcken sieben Trainingswochen in der Höhe von St. Moritz, um sich auf den Marathon in London vorzubereiten.

Der London Marathon, ursprünglich für April geplant, wurde am 4. Oktober als Eliterennen auf einem Rundkurs im St. James Park durchgeführt. Peter Herzog hatte einen der begehrten 40 Startplätze erhalten. Bei kaltnassen und windigen Bedingungen verbesserte er als drittbester Europäer und Gesamt-Zwölfter mit 2:10:06 Stunden den ÖLV-Rekord von Lemawork Ketema um 38 Sekunden. Eine sportliche und auch mentale Meisterleistung als Resultat einer perfekten Vorbereitung.

Trainer Johannes Langer ist überzeugt, dass sein Athlet unter besseren Bedingungen die Schallmauer von 2:10 Stunden unterboten hätte. Ein Blick auf die Ergebnisliste bestätigt diese Annahme: Alle Top-10-Läufer blieben deutlich über ihren Bestleistungen. Insgesamt gab es bei den 29 Finishern nur sechs Mal „Personal Best“, darunter jene von Peter Herzog.

### Hoffen auf ein Eliterennen in Valencia

Renndirektor Hugh Brasher, der auch bei der INEOS 1:59 Challenge 2019 in Wien eine führende Rolle hatte, kämpfte erfolgreich für das Eliterennen in London. Ein ähnliches Konzept verfolgt AIMS-Präsident Paco Borao als Renndirektor in Valencia. Derzeit ist ein Eliterennen mit 250 Athlet/innen geplant. Mit Lemawork Ketema, Valentin Pfeil, Christian Steinhammer, Timon Theuer und Eva Wutti sind fünf ÖLV-Namen auf der Meldeliste. Während Peter Herzog und Lemawork Ketema bereits für die Olympischen Spiele in Tokyo qualifiziert sind, geht es für die weiteren Athleten und für Eva Wutti um die Olympianorm 2:11:30 bzw. 2:29:30 Stunden.



WM in Gdynia – die Weltelite am Weg zum Start

Sollte der Marathon am 6. Dezember 2020 in Valencia nicht stattfinden können, wären die vom ÖLV mit dem Team des Vienna City Marathons geplanten Staatsmeisterschaften am 13. Dezember im Wiener Prater eine Alternative. Aus heutiger Sicht wird es aufgrund der strengen Auflagen nur ein Eliterennen mit beschränkter Teilnehmerzahl geben. Derzeit liegt noch keine behördliche Genehmigung vor.

## Ergänzung der Laufschuhregel

Spätestens seit dem (inoffiziellen) Fabelrekord von Eliud Kipchoge im Vorjahr in Wien ist der Laufsport auf einem neuen Schuhlevel angekommen. Ein amerikanisches Unternehmen investierte Unsummen in die Laufschuhentwicklung und brachte neue Modelle auf den Markt. Andere Hersteller ziehen nach. Alleine beim Tokyo-Marathon im März blieben 24 Läufer, davon 15 Japaner, unter 2:09 Stunden.

World Athletics kam nicht umhin, die neuen Modelle einer biomechanischen Untersuchung zu unterziehen. Das Ergebnis dieser Arbeitsgruppe ist die seit November 2019 gültige Ergänzung zur Regel TR 5.5 („The Sole and the Heel“). Dieser zufolge darf die Sohle eines Laufschuhs nicht dicker als 40 Millimeter sein, und es darf sich maximal eine Platte in der Sohle befinden. Diese Platte darf zwar aus mehreren Teilen bestehen, die Teile dürfen sich aber nicht überlappen. Neue Modelle müssen vier Monate lang im Handel erhältlich sein, bevor sie von Eliteläufer/innen getragen werden dürfen.

Der Weltverband führt eine laufend aktualisierte Liste mit zertifizierten Modellen auf seiner Website. Bei der WM in Gdynia musste der Laufschuh im Vorfeld deklariert werden. Den Medaillengewinnern wurden im Ziel die Schuhe zur Nachkontrolle abgenommen. Wie sich die Umsetzung dieser Regel in Zukunft auf den nationalen Wettkampfbetrieb auswirken wird, bleibt abzuwarten.

## Marathon-Frühling mit vielen Fragezeichen

Die rasante Entwicklung auf dem Laufschuhmarkt hat auch Auswirkungen auf die World-Top-Lists. Bei den Männern haben bis Ende Oktober bereits 93 Läufer (bei Top-3 je Nation) die



Nach der WM in Polen hofft Timon Theuer auf Valencia

Foto: ÖLV / Mochizuki / Durand

Qualifikationsmarke 2:11:30 Stunden erreicht. Bei den Frauen (Norm 2:29:30) sind es schon 66. Bis zum Qualifikationsschluss am 31. Mai 2021 werden sich diese Zahlen noch erhöhen. Obwohl man nicht weiß, wer von den Verbänden und den National Olympic Committees dann tatsächlich nominiert wird: Ein Auffüllen über das World Ranking ist im Marathon, zumindest bei den Männern, bei der Athletenquote 80 sehr unwahrscheinlich.

Und noch etwas ist unklar. Mit der Verlegung des Linz Donau Marathons und des Vienna City Marathons von April 2021 in den Herbst entsteht eine Lücke. Derzeit ist offen, wann und wo es weitere Qualifikationschancen gibt. Internationale Reisebeschränkungen werden vermutlich weiterhin bestehen. Mit kurzfristigen Absagen ist zu rechnen. Entscheidend wird sein, wie sich die Pandemie weiter entwickelt. Zum jetzigen Zeitpunkt sind Prognosen schwierig. Die im Spitzensport so wichtige Planungssicherheit ist derzeit leider nicht gegeben.

Hannes Gruber



## AUSTRIAN TOP MEETINGS 2021

- 15.05. **Mid Summer Track Night** / Wien
- 26.05. **Oberbank LAZ-Meeting** / Linz
- 29./30.05. **Hypomeeting** / Götzis (IAAF Combined Events Challenge)
- 09.06. **Austrian Open Eisenstadt** / Eisenstadt
- 12.06. **Liese Prokop Memorial** / St. Pölten
- 09.07. **Messe Ried LA-Meeting** / Ried im Innkreis
- 17.07. **Horst Mandl Memorial** / Graz
- 14.08. **JOSKO Laufmeeting** / Andorf

## Trainingsgruppe Benning – die Suche nach dem perfekten Sprung

Sven Benning ist Landestrainer und Sportdirektor beim Vorarlberger Leichtathletikverband. Seit 2010 begleitet und betreut Sven Talente im Sprint- und Sprungbereich. Sein wohl bekanntester Athlet ist Oluwatosin Ayodeji, den er seit zwei Jahren trainiert. Dahinter verbirgt sich ein Erfolgskonzept, das in keinen Raster passt.

Wenn Benning abtaucht, dann im wahren Sinne des Wortes. 500 Tauchgänge kann der Allroundsportler und ehemalige 800-m-Läufer vorweisen. Sven kann auch viele Bildungsabschlüsse vorweisen. Im Rahmen des International Coaching Enrichment Certificate Programmes erlebt Benning derzeit die Causa Home Schooling. Mehr Output verspricht er sich von der geplanten 4-wöchigen Leichtathletik-Hospitation in Colorado/USA. 47 Coaches aus 22 verschiedenen Sportarten sind zu dieser hochkarätigen Fortbildung zugelassen.

### // 7,71 m – eine Sternstunde von Tosin Ayodeji //

Benning jongliert mit Leistungsvoraussetzungen, Trainingsphasen und Wettkämpfen. Fragt man ihn nach Zahlen, schaut er auf seine Notizen in seinem Handy. Eine Zahl weiß er auswendig, denn die Rekordmarke von 7,71 m ist fix in seinem Gedächtnis verankert.

Nach EYOF-Gold 2019 sorgte sein Schützling Tosin Ayodeji in diesem Jahr für eine Leichtathletik-Sternstunde. Anfang August brach der Vorarlberger, der drei Staatsbürgerschaften hat, den 39 Jahre alten ÖLV-U18-Rekord von Andreas Steiner im Weitsprung.

„Sportartenübergreifend zu arbeiten, birgt großes Potential. Auch in meiner Studienzeit fand ich diese Art der Zusammenarbeit sehr hilfreich. Wenn man sich ständig mit denselben Personen unterhält, dreht man sich irgendwann im Kreis. Letztendlich haben alle die gleichen Probleme. Nur andere haben vielleicht schon Lösungen“, erklärt Sven sein Credo.

### // Fachlicher Austausch über Ländergrenzen hinaus //

Auch sonst setzt das Konzept des Vorarlberger Landesverbandes auf Zusammenarbeit. In den jeweiligen Disziplinblöcken bieten sechs Stützpunkttrainer offene Trainings an. So gesellt sich



Breites Grinsen nach ÖLV-U18-Rekord bei Tosin und Sven



Verlängerung der Weitsprunganlage in Dornbirn

zum Beispiel Bobfahrer Kristian Huber gerne zum Sommertraining der Leichtathleten. Das ergibt eine perfekte Symbiose.

Mehrkämpferin Chiara Schuler wiederum ist ein gutes Beispiel für die Zusammenarbeit des Dornbirner Schulsportmodells mit Landestrainer Benning. Ihre Leistungskurve geht kontinuierlich nach oben. Heuer hat sie mit 5,93 m im Weitsprung und mit 12,10 s über die 100 m neue Markierungen gesetzt.

Zwischen privatem und beruflichem Werdegang macht Benning keinen Unterschied. Er ist selbst am Sportplatz aufgewachsen. Der Wechsel auf die Trainerseite war eine logische Konsequenz.

In seiner Funktion als VLV-Sportdirektor findet Benning einen Ausgleich zum Trainerbusiness. Dann tauscht er das rote Oval in Dornbirn mit dem Schreibtisch. Gerade im Nachwuchsbereich müssen oft die individuell besten Lösungen gefunden werden, um Schule und Training zu verbinden.

Mittlerweile hat sich diese Organisation eingespielt – Ausnahmen bringen Benning nicht aus dem Konzept. Manche SMS-Nachrichten bringen ihn zum Schmunzeln: „Es kann sein, dass ich früher komme, oder später, weil wir haben Wandertag!“

### // **Nicht weitspringen, sondern lernen, weit zu springen** //

„Unsere Kinder sollen nicht weitspringen, sondern lernen, weit zu springen“ erklärt Sven Benning die Essenz seines Weitsprungtrainings. Auf der Suche nach dem perfekten Sprung wird nichts dem Zufall überlassen. Bei der Quantität macht er Abstriche, wenn die Qualität stimmt. Selten wird länger als zwei Stunden trainiert. Als systemrelevant beschreibt Benning die Ent-



wicklung eines Sprunggefühls. Da lenkt bereits der Fokus auf das rote Plastilin im Absprungbalken vom Wesentlichen ab.

Heuer muss auch die Sprunggrube optimiert werden. Denn wenn Tosin Ayodeji fliegt, kann das weit gehen und die Grube zu kurz werden. Aus diesem Grund rollt noch in diesem Herbst in Dornbirn der Bagger.

### // **Wie weit geht es 2021?** //

Die Entwicklung von Bennings Paradeathleten ist unglaublich. 2018 sprang Oluwatosin 6,78 m weit, 2020 war es fast ein Meter weiter. Was kommt 2021?

„Wir investieren viel Zeit in die Verletzungsprävention. Koordinatives Training und Grundlagen schaffen sind unser tägliches Brot. Der Vergleich eines Ferrari-Motors (Anm. Talent) in einem Mini Fiat (Anm. körperliche Voraussetzungen) beschreibt unseren aktuellen Stand. Sobald man Gas gibt, knallt es. Aus diesem Grund arbeiten wir intensiv mit Physiotherapeut Manuel Hofer (Olympiazentrum) zusammen, um die Voraussetzungen zu verbessern“, beschreibt Benning seine Philosophie.

Vielleicht kommt es 2021 wieder zu einer Sternstunde.

Olivia Raffelsberger

## Kryotherapie im Sport – Regeneration on the rocks

**Der österreichische Extremsportler Josef Köberl hat einen kuriosen Weltrekord aufgestellt. Er verbrachte über zweieinhalb Stunden in einer mit Eiswürfeln gefüllten Wanne. Aber man muss nicht Rekorde aufstellen, um von Kälte zu profitieren. Denn Kälte wird immer öfter auch zur Regeneration in der Leichtathletik eingesetzt.**

**K**älteanwendungen sind als Hausmittel durchaus bekannt. Bei Prellungen gilt Kühlung als Erste-Hilfe-Maßnahme. Sie kann den Schmerz lindern und verhindert, dass das Gewebe anschwillt und sich ein Bluterguss bildet.

Wie schon länger bekannt, wirken aber auch schon wenige Minuten Kälte bei körperlicher Beanspruchung regenerierend. Dabei werden biologische Wiederherstellungs- und Anpassungsprozesse beeinflusst. Im Sportbereich lassen sich mit dieser Methode Trainingseffekte positiv beeinflussen und Regenerationszeiten verkürzen. In Forschungen wurde nachgewiesen, dass die Werte des bei der Regeneration beteiligten Enzyms Kreatinkinase ohne Kältetherapie um 250 % anstiegen. Mit Kältetherapie waren es nur 13 %.

Eine der Erklärungen hierfür scheint zu sein, dass die Kryotherapie bei entsprechender Kälte das katabole Testosteron, also das muskelabbauende Cortisol, reduziert.

### **Kühljacken, Eisbäder und Kältekammern**

Die Möglichkeiten, mit Kälte die Regenerationsprozesse im Körper nach einem harten Training oder Wettkampf zu unterstützen, sind vielfältig. Über null Grad bezeichnet man die Methoden als Kälteanwendung, unter null Grad als Kryotherapie. Dabei kommen Wasser, Luft, Eis

oder künstlich hergestellte Kühlmedien zum Einsatz. Sie werden lokal oder am ganzen Körper angewendet.

Man kann mit Kälte vor, während, zwischen oder nach der Beanspruchung regenerieren. Nachher wird tendenziell länger gekühlt.

Die Wirkungen sind umfangreich: Erhöhter Laktatabbau, Erhöhung der Wärmespeicherkapazität, Ökonomisierung der Muskeldurchblutung, Regulation des zentralen Aktivierungsniveaus, verbesserte Ausdauerleistung.

### **Die Wahl zwischen kalten Duschen und Kältebecken**

Es wird angenommen, dass die Kälteexposition nach der körperlichen Beanspruchung positive Effekte auf den Stoffwechsel und auf Ent-



Fotos: privat, Stockphoto



zündungen hat und Schmerzen lindern kann. Klingt ideal, um nach harten Trainingseinheiten oder Wettkämpfen wieder fit zu werden.

Der Einsatz von Kältebehandlungen ist auf unterschiedliche Weise möglich:

- Kneippkuren in knöchel- bis knietiefem Wasser: 30 Sekunden bis 3 Minuten
- Kalte Dusche: 30 Sekunden bis 4 Minuten
- Kältekammer: 2 bis 3 Minuten bei bis zu -110 Grad
- Kühlwesten und Coolpacks: 5 bis 30 Minuten
- Kältebecken: 2 bis 4 Minuten bei 4 bis 11 Grad oder 20 bis 30 Minuten bei 14 bis 18 Grad

### **Eisige Erfahrungen von Günther Weidlinger und Andi Vojta**

Günther Weidlinger, vielfacher österreichischer Rekordhalter auf mittleren und langen Strecken, hat mit der Kälteanwendung gute Erfahrungen gemacht:

„Ich habe auf Trainingslagern von anderen Sportlerinnen und Sportlern vom Kälteeinsatz als Regeneration gehört und habe die Methode dann ebenfalls eingesetzt. Egal, ob in mit Eiswürfeln und Wasser gefüllten Badewannen, kalten Seen oder in auf Trainingslagern und bei Wettkämpfen zur Verfügung gestellten Eiswassertonnen.“

Auch Andreas Vojta, Olympiateilnehmer und Serienmeister über die Mittel- und Langstrecken, setzt Kälte gerne auf Trainingslagern nach harten Einheiten ein und betont die großen Vorteile der Maßnahme:

„Die ersten Minuten in der Kälte sind hart, ungewohnt und können durchaus etwas wehtun. Kälte regt den natürlichen Regenerationsprozess des Körpers an und spricht damit die wichtigste Quelle der Erholung an. Außerdem kann man sie auch einfach und kostengünstig durchführen. Zum Beispiel mit ein paar Eiswürfeln im kalten Badewasser oder indem man sich die Beine mit Eiswürfeln abreibt.“

Beide sind sich einig, dass nach einer Kältebehandlung die Regenerationszeit verkürzt ist und sich die Beine leichter anfühlen. Günther fügt hinzu:

„Ich hatte das Gefühl, dass Verletzungen vorgebeugt werden können, und auch für das Immunsystem war es eine Stärkung. Ich war so gut wie nie krank. Kälte gehört meines Erachtens bei der Regeation mehr Beachtung geschenkt, denn in dieser Methode liegt noch viel Potenzial. Der ÖLV organisiert dahingehend schon viel, was den Athletinnen und Athleten sehr zugute kommt.“

Günther und Andreas haben auch Anregungen, damit die Zeit in der Kälte schneller vergeht:

Lesen, Musik hören, essen und den Oberkörper möglichst warmhalten, wenn die Beine z.B. in einem kalten See stecken. Und vor allem: Sich auf das angenehme Gefühl danach freuen. Wem es sehr schwerfällt, die Kälte auszuhalten, kann dies auch als mentales Training sehen, so Günther.

Und es müssen ja keine zwei Stunden Eisbad sein, um einen (persönlichen) Rekord aufzustellen.

Julia Siart

## Sportler im Filmbusiness

**Dramatische Szenen, lautes Aufschreien, zum Kampf bereitete Mengen und ... ein Startschuss. Manche Sportszenen wirken wie Szenen aus einem Actionfilm. Und manche Filmszenen zeigen übermenschliche sportliche Fähigkeiten. Sport und Theater zählten schon im antiken Griechenland als Unterhaltungsstrategie Nummer eins.**

**V**erbindet den Sport und das Schauspiel mehr als man sich zu denken wagt? Auf alle Fälle gibt es einzigartige Biographien, in denen sich beide Wege kreuzen.

Aus österreichischer Sicht fällt in Verbindung von Sport und Film sofort eine Person ein: Arnold Schwarzenegger. Dass Schwarzenegger in seiner Sportkarriere als Bodybuilder erfolgreich war, es danach durch seine außergewöhnlichen Körpermaße sowie auch durch seinen einzigartigen steirischen Akzent nach Hollywood geschafft hat, ist den meisten Österreichern bekannt.



**// Bodybuilder mutierten im Film zu Sympathieträgern //**

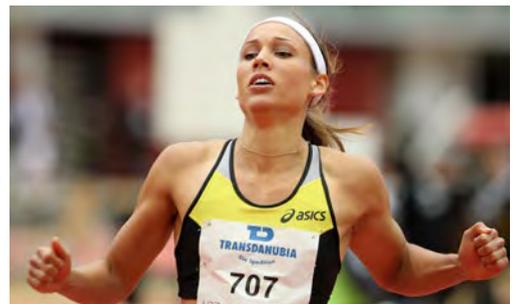
Wer weiß aber auch, dass Schwarzenegger genau zu einer Zeit ins Filmbusiness einstieg, in der sich etwas augenscheinlich änderte? Zur Zeit seiner anfänglichen großen Rollen, in den so-

genannten „Sandalenfilmen“, geschah ein großer Umbruch, der seine Fäden noch in heutige Darstellungsformen zieht.

Angefangen hat es mit Lou Ferrigno. Er ging als ehemaliger Bodybuilder in seiner Rolle als „Hulk“ in die Filmgeschichte ein. Er war mitverantwortlich, dass sich Körperstereotype und körperliche Darstellungen von Protagonisten änderten. Schwarzenegger zog nach. Starke Körper, große Muskeln und viel Power haben die damaligen männlichen Schauspielertypen, vor allem in Actionfilmen, abgelöst. Somit war Schwarzenegger Teil eines Genreumbruches und der Veränderung von Erwartungshaltungen gewisser Körpertypen auf der Kinoleinwand. Bodybuilder im Kino waren zuvor nicht in Hauptrollen und nicht als Sympathieträger zu sehen.

**// Laufstars bereichern die Filmwelt //**

Dokumentationen über und mit Sportstars sind die gängigsten Formen in denen Athleten\*innen als Schauspieler\*innen auf die Bühne



treten. Der jamaikanische Sprintstar Usain Bolt repräsentiert sich selbst im Film „I AM BOLT“ (UK 2016), wobei sich das Narrativ ganz um seine Rolle als Sprinter im Sinne einer biografischen Verfilmung dreht. Auch die US-amerikanische Hürdensprinterin und Bobfahrerin Lolo Jones trat in mehreren kleinen Filmrollen auf.



Ein besonderes Zuckerl aus österreichischer Sicht ist ein Film, in dem Georg Mlynek, mehrfacher Staatsmeister aus Oberösterreich, mitwirkte. Er hat im Film „Der Räuber“ (Ö/D 2010) als Stuntmen für den Protagonisten Andreas Lust fungiert. Der Film handelt von einem Bankräuber und Marathonläufer. Im Film gab es viele Laufszenen, in denen Mlynek als Läufer auf der Leinwand zu sehen ist.

Läuferisch verbringt auch Heidrun Pfeil, Ehefrau des österreichischen Marathonläufers Valentin Pfeil, ihre Freizeit. Hauptberuflich ist sie als Schauspielerin in Filmen und TV-Formaten zu sehen.

**// „Harte Jungs“ sind besonders gefragt //**

Zurück zu Action-Formaten mit „Haudrauf-Effekt“. Was Schwarzenegger als Figurenvorbild

vorlegte, führt Dwayne „The Rock“ Johnson weiter. Einer der bekanntesten „harten Jungs“ aus Hollywood hat seinen Ursprung ebenfalls im Sport. Er war während seiner Studienzeit Teil des universitären Footballteams, was in einer Karriere als Profi-Wrestler endete. Auch Actionhelden mit englischem Charme können der Schule des Profisports entspringen. Jason Statham, bekannter Bösewicht und Actionchauspieler, war Turmspringer im britischen Nationalteam und nahm unter anderem an den Commonwealth Games teil.

Und nicht wegzudenken ist Jackie Chan. Die Figur und die Person Jackie Chan wäre ohne seinen sportlichen Background nicht zu dem geworden, was sie ist. Gerade seine sportlichen Voraussetzungen, die einen schwarzen Gürtel in Hapkido und eine professionelle Ausbildung in Shalon Kung-Fu und Taekwondo beinhalten, machten seine Filme zu unvergleichlichen Kassenschlagern. Auch er hat die Entwicklung eines Filmgenres beeinflusst und ein außerordentliches körperliches Level gegenüber seinen Schauspielerkollegen\*innen vorgegeben.

Sportler\*innen inspirieren, verändern und formen Filmgeschichte. Vielleicht ist es die körperliche Hingabe, die tägliche Beschäftigung mit dem eigenen Körper, die Sport und Film verbindet. Vielleicht ist es der Teamgeist oder der sportliche Erfolg der Vorbild für manche Filmgenres liefern kann.

In beiden Bereichen sind auf jeden Fall das Erreichen von Zielen und der Ehrgeiz wichtige Mittel bei der Arbeit. Sport und Film überschneiden sich nicht nur in ideologischer Sicht oder in kulturgeschichtlichen Wegen, sondern auch in biografischen.

Valerie Kleiser

## Internationaler Mix

### Der neue Leichtathletikpräsident von Weißrussland – wieder ein Hammerwerfer

**Ivan Tikhon** wurde zum neuen Präsidenten gewählt, nachdem **Vadim Devyatovskiy** offiziell aus gesundheitlichen und familiären Gründen zurücktrat. Inoffiziell aber, weil er den Staatspräsidenten Lukaschenko nach seiner umstrittenen Wiederwahl auf Facebook kritisierte. Devyatovskiy, 43 Jahre alt, ist ein ehemaliger Hammerwerfer, der 2005 Weltmeister und 2008 Vize-Olympiasieger war.

Ivan Tikhon, 44 Jahre alt, ist auch Hammerwerfer mit einer Bestleistung von 84,51 m. Er ist in zweierlei Hinsicht ein besonderer Präsident. Der zweifache Weltmeister will nächstes Jahr in Tokyo an den Start gehen und nach 2016 (Silber) und 2008 (Bronze) eine weitere Olympiamedaille gewinnen. 2004 gewann er auch eine Silbermedaille. Diese verlor er aber nachträglich, ebenso wie seinen WM-Titel 2005 und seinen EM-Titel 2006, wegen eines positiven Doping-Re-Tests 2012.

Die Gemeinsamkeit der beiden Präsidenten sind die Olympiamedaillen von 2008, die ihnen nach einem positiven Dopingtest aberkannt wurden. Nach einem Einspruch beim Court of Arbitration for Sport (CAS) bekamen sie diese wegen nicht korrekt durchgeführter Tests aber wieder zurück.



### Caster Semenya verliert Einspruch beim CAS



Fotos: GEPA-pictures

Die südafrikanische Olympiasiegerin über 800 m von 2012 und 2016 verlor ihren Einspruch beim CAS in der Schweiz. Die Regel von World Athletics verbietet ihr einen Start in ihren Spezialdistanzen ohne eine Senkung ihres natürlichen Testosteron-Spiegels. Die Meinungen der internationalen Presse zu diesem Urteil und der Beharrlichkeit von World Athletics gehen auseinander, denn im Zuge einer dauerhaften Hormonbehandlung kann es durchaus zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen.

Dazu kommt noch die unschöne Geschichte eines französischen Arztes von World Athletics, der laut einer ARD-Reportage „Kampf ums Geschlecht“ an einer Studie beteiligt war, wo Kastrationen an Athletinnen mit hyperandrogener Veranlagung vorgenommen wurden. Sie verliefen wie im Fall von Annet Negesa nicht immer erfolgreich. Das Urteil des CAS sagt demnach aus, dass fairer Wettbewerb höher wiegt als körperliche Unversehrtheit. **Caster Semenya** gibt nicht auf.

Sie hat angekündigt, ihren Fall vor den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte zu bringen.

Interessant ist in jedem Fall, dass die ersten drei Athletinnen der Olympischen Spiele 2016 über 800 m, Semenya (RSA), Niyonsaba (BUR) und Wambui (KEN), unter die Kategorie der Athletinnen gefallen sind, die einen zu hohen natürlichen Testosteron-Spiegel hatten. Nur Semenya versuchte ihre Laufbahn über 200 m, bisher wenig erfolgreich, fortzusetzen.

### Finanzielle Probleme an den Universitäten in den USA

Durch die COVID-19-Maßnahmen wurde in den USA der Sportbetrieb an den Universitäten ausgesetzt. Das brachte empfindliche Einbußen bei den Haupteinnahmequellen für Football und Basketball.

Durch die Sparmaßnahmen müssen jetzt andere Sportarten aus dem Programm genommen werden, die keine positive Bilanz aufweisen. Insgesamt wurden bei den Unis der National Collegiate Athletic Association (NCAA) Division I bereits 66 olympische Sportprogramme gestrichen. Tennis ist mit 18 Streichungen am meisten betroffen, aber auch die Leichtathletik wurde neun Mal aus dem Programm genommen (5x Halle, 2x Freiluft, 2x Cross Country). Dabei war immer die Männer-Leichtathletik betroffen.

Auch die für ihre Leichtathletikevents bekannte Stanford University hat angekündigt, sowohl die Hallen- wie Freiluft-Leichtathletik – neben neun anderen olympischen Sportarten – aus dem Programm zu nehmen.

Eine weitere Gefahr für Sportstipendien sind die sogenannten „NIL“-Rules, die schrittweise in einzelnen Staaten gelockert werden. Dadurch

wird es möglich, dass Firmen auch einzelne NCAA-Sportler sponsern. Die Unis fürchten, dass ihnen dadurch auch Sponsoren wegfallen, die bisher ihre Teams unterstützten.

Mittelfristig bringt das sicher auch Probleme für die betroffenen olympischen Sportarten, denn das gesamte Sportsystem in den USA basiert auf den Sportprogrammen an den Universitäten.

### Wann fällt der Weltrekord über 400 Meter Hürden?



Der 24-jährige Norweger **Karsten Warholm** kam in dieser Saison im Alleingang mit 46,87 s dem Weltrekord von Kevin Young (46,78 s – 1992) so nahe wie noch kein Athlet zuvor. Seine beiden stärksten Konkurrenten, **Abderrahman Samba** aus Katar (BL 46,98 s – 2018) und **Rai Benjamin** aus den USA (BL 46,98 s – 2019), ließen die Saison 2020 komplett aus und bestritten keine Rennen über die Hürden. Außer den drei genannten Athleten und dem Weltrekordhalter schaffte es noch kein Athlet, unter der 47-Sekunden-Marke zu bleiben.

Robert Katzenbeißer



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](http://www.evaair.com)

Nachgefragt bei ...

## Lisa Gruber

Lisa Gruber wurde heuer zweimal zur österreichischen Nachwuchsmeisterin im Stabhochsprung gekürt. Die 15-jährige Schülerin des BORG Linz für Leistungssport trainiert in der Gruppe von Wolfgang Adler. Sie überquerte dieses Jahr starke 3,91 m. Als Athletin des Jahrgangs 2004 hat sie nächstes Jahr die Chance, bei der U18-EM in Italien dabei zu sein. Clara Baudis hat sie interviewt.

- **Mein sportliches Ziel für 2021 ist ...**  
die Finalteilnahme bei der U18-EM im Stabhochsprung.
- **Mein größter Erfolg im Sport war ...**  
mein Sprung über die 3,91 m.
- **Wenn ich nicht trainieren kann, ...**  
bin ich schlecht gelaunt.
- **Eine Leichtathletik-Disziplin, die ich noch nie ausprobiert habe, ...**  
ist der Hindernislauf.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer ...**  
sein Wissen, seine Erfahrung und wie er mit seinen Athleten umgeht.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**  
Mondo Duplantis.
- **Andere schätzen an mir ...**  
meine Ehrlichkeit und meine Verlässlichkeit.
- **Meine Schwäche ist, dass ...**  
ich bei Wettkämpfen manchmal noch sehr nervös bin.

- **In der Schule ...**  
setze ich meine Ziele nicht so hoch wie im Sport.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**  
Klavier spielen, einkaufen gehen und mich mit Freunden treffen.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**  
einen Sprungstab, Essen und einen Trainingspartner.
- **In 10 Jahren werde ich ...**  
hoffentlich bei den Olympischen Spielen dabei gewesen sein.
- **Am liebsten esse ich ...**  
Nudelgerichte.
- **Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann wäre das, ...**  
dass Corona vorbei wäre und sich die Welt wieder normalisiert.
- **Fair Play bedeutet für mich, ...**  
seine Konkurrenten respektvoll zu behandeln.
- **Ein Ort, an den ich gerne verreisen würde, ist ...**  
Illinois (USA).
- **In einer 4x100-m-Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**  
Verena Preiner, Lena Lackner und Johanna Plank.



Fotos: GEPA-pictures

## Sport Union Leibnitz

In der Südsteiermark, unweit der Weinstraße, wurde vor 71 Jahren der Verein SU Leibnitz gegründet. Es war ein Großverein, in dem Judo, Boxen, Basketball und Hapkido ausgeübt wurde. Vor etwa 10 Jahren wurde die Leichtathletik eine eigenständige Sektion. Seither steigen immer wieder Talente der SU Leibnitz bis zur Spitzenleichtathletik auf. Sogar heuer, obwohl die Corona-Pandemie die Saison stark verkürzte.

Name des Vereins: Sport Union Leibnitz  
 Gegründet: 1949, Sektion Leichtathletik  
 seit 10 Jahren  
 Adresse: Quergasse 2, 8430 Leibnitz  
 Obmann: Werner Edler-Muhr  
 Website: in Arbeit  
 Facebook: [www.facebook.com/groups/157861014258388/](https://www.facebook.com/groups/157861014258388/)

ballplatz in der Mitte. Es ist ein Stadion nur für die Leichtathletik“, sagt Martin Zanner, Trainer des Vereins.

Auf der 110-m-Geraden gibt es sechs Bahnen, in den Kurven und auf der Gegengeraden hingegen vier Bahnen. Eine Besonderheit sind die Bäume im Infield, wo es neben einer Weitsprunganlage auch einen Kugelstoßplatz gibt.

### // Ein Stadion nur für die Leichtathletik //

Ein Ausbau wäre platztechnisch nicht machbar. Geplant waren allerdings eine Adaptierungen und die Erneuerung der Kabinen. Die Corona-Pandemie machte einen Strich durch die Rechnung – vorerst heißt es warten.

Als Vereinsmitglied bekannt ist der Hürdensprinter Enzo Dießl. Er verbesserte Mitte September zum dritten Mal in dieser Saison seine persönliche Bestleistung und damit auch den österreichischen U18-Rekord über 110 m Hürden. Zuerst stellte Enzo im Juli den bis dahin gültigen Rekord von Dominik Distelberger mit 13,84 s aus dem Jahr 2007 ein. Eine Woche später unterbot er in Graz mit 13,69 s diese Zeit.

Bei den U18-Meisterschaft im September setzte Enzo dann seiner Leistung die Krone auf: 13,56 s. Mit diesem Rekord rangiert er auf Platz 1 der Europarangliste. Die Verbesserung ist nicht



Die Trainingsbedingungen in Leibnitz könnten besser nicht sein. Direkt am Ufer der Sulm, neben dem Freibad, finden die Athleten und Athletinnen des Vereins ideale Bedingungen für ihr tägliches Training vor.

„Unser Stadion ist zwar klein und reicht maximal für österreichische U14-Mehrkampfmeisterschaften aus. Dafür haben wir aber keinen Fuß-



dem Zufall geschuldet, vielmehr dem Vertrauen und der Kompetenz seiner Trainerin Beate Hochleitner, die als Trainerin ihr gesammeltes Know-How aus zahlreichen Fortbildungen umsetzt.

### **// Enzo Dießl peilt bei der U18-EM eine Medaille an //**

Die Aus- und Fortbildung der TrainerInnen ist der Vereinsführung seit Jahren ein besonderes Anliegen. Das große Ziel für Enzo, dem alles untergeordnet wird, ist 2021 die U18-Europameisterschaft im italienischen Rieti. Dort peilt er eine Medaille an.

Karin Strametz ist ebenfalls ein Aushängeschild der SU Leibnitz. Sie hat als Mehrkämpferin und Hürdenläuferin an etlichen internationalen Nachwuchs-Meisterschaften teilgenommen. Die Grundlagen ihres sportlichen Könnens legte die Athletin im Parkstadion, ehe ihr Wechsel zur Trainingsgruppe von Nationaltrainer Philipp Unfried erfolgte. Karin ist trotz ihres Wechsels noch immer mit dem langjährigen Obmann Reinhold Heidinger in regelmäßigem Kontakt.

### **// Karin Strametz begann in Leibnitz ihre Karriere //**

Sie wird vom Verein weiter unterstützt. Strametz drückte heuer ihre Bestzeit auf der Hürdenstrecke auf 13,25 s. Ihr Potential lässt weitere Verbesserungen erwarten. Vielleicht tritt sie sogar einmal

in die Fußstapfen des bis dato erfolgreichsten Athleten von SU Leibnitz, des ehemaligen Mittelstreckenläufers Werner Edler-Muhr. Er nahm in den 90er-Jahren an der EM in Helsinki (FIN), an der WM in Göteborg (SWE) und an den Olympischen Spielen in Atlanta (USA) teil. Seine Bestzeiten waren über 800 m 1:47,21 min und über 1.500 m 3:36,55 min.

### **// Edler-Muhr übernahm die Vereinsführung //**

„So richtig „draußen“ aus der Leichtathletik war ich nie. Und ich wollte nach meiner aktiven Karriere etwas zurückgeben“, gesteht Werner.

Daher blieb Edler-Muhr dem Verein in unterschiedlichen Funktionen verbunden. 2019 übernahm er die Vereinsführung von Reinhold Heidinger. Heidinger war sein sportlicher „Ziehvater“ und die gute Seele des Vereins. Die in seiner sportlichen Laufbahn gelebte Konsequenz hilft dem ehemaligen Mittelstreckenläufer auch heute noch in seinem Beruf als Verkaufsleiter einer großen Versicherungsfirma.

Die Corona-Krise änderte einiges in Leibnitz. Der Verein geht ohne seinen langjährigen Partner Kärcher in die nächste Saison. Das Logo und der Vereinsname wurden bereits adaptiert. Der Launch der neuen Website folgt in Kürze. Die Arbeit im Verein wird aber mit Vollgas weitergehen.

Bernhard Rauch

## Kleines Leichtathletik-Lexikon

### Warum wird bei Bahnrennen immer gegen den Uhrzeigersinn gelaufen?

Die Laufrichtung ist im Book of Rule von World Athletics vorgegeben:

„Bei Laufdisziplinen mit mindestens einer Kurve muss die Lauf- oder Gehrichtung linker Hand innen liegen. Die Bahn 1 soll an der linken, inneren Hand nummeriert sein. Disziplinen, die nur auf der Geraden stattfinden, können auch gegen die andere Richtung abgehalten werden.“



Fotos: GEPA-pictures, ÖLV / Robert Katzenbeißer

Über den Grund, warum es sich eingebürgert hat, dass im Stadion gegen den Uhrzeigersinn gelaufen wird, kann nur spekuliert werden. Zum Beispiel, dass man sich ursprünglich einen Vorteil der Erdrotation auf der nördlichen Hemisphäre zunutze machen wollte, wodurch man schneller wäre.

### Wären Rekorde, bei denen im Uhrzeigersinn gelaufen wurde, gültig?

Bei Bahnrennen mit mindestens einer Kurve, also alles über 110 m, nicht. Bei Bahnrennen auf der Geraden, also alles bis 110 m, ja.

### Wann wurde in Österreich erstmals bei einem Lauf die Zeit elektronisch gestoppt?

Bereits 1913 in Graz war eine elektronische Zeitnehmung installiert, die schon bis auf 1/100 Sekunden genau messen konnte.

Sie hat auf den Grundlagen der Stromunterbrechung funktioniert. Der Stromfluß wurde beim Startschuss geschlossen und beim Zerreißen des Zielbandes wieder unterbrochen.

### Wird ein Indoor-Rekord anerkannt, wenn die Bahn länger als 200 m ist?

Nein. Die ovale Bahn darf zwar länger als 200 m haben, die darauf gelaufenen Rekorde werden allerdings wegen der unterschiedlichen Bahnmerkmale und Maße nicht anerkannt.

### Sind frühere handgestoppte Rekorde heute noch gültig?

Teilweise ja. Nach Regel CR 31.14.2 (World Athletics Competition Rule) werden Leistungen bei Läufen bis 800 m (einschließlich 4x 400 m) nur dann als Rekorde anerkannt, wenn sie mit einem vollautomatischen Zeitmess- und Zielbildsystem gemessen worden sind. Bei allen längeren Distanzen (ab 1.000 m, inkl. Langstaffeln sowie Straßenlauf und Gehen) sind handgestoppte Rekorde auch heute noch gültig.

Valerie Kleiser

Wer Fragen zu den Regeln, Daten und Fakten der Leichtathletik hat, kann diese an [oelv.lexikon@gmail.com](mailto:oelv.lexikon@gmail.com) richten. Wir werden uns bemühen, sie zu beantworten.

## Ernst Soudek – 80 Jahre and still powerfull

**Er war 1964 Olympiateilnehmer und zweimal bei einer Europameisterschaft. In den 60er- und 70er-Jahren war Soudek der österreichische Primgeiger mit dem Diskus und der Kugel. 62,50 m und 17,38 m waren die Bestweiten. Nun ist Ernst 80 Jahre und stellte sich einer besonderen Herausforderung. Er wollte beim Bankdrücken 100 Kilo zur Hochstrecke bringen.**

Die Performance fand in einer Wohnung in der Wiener Innenstadt statt. Als Zeugen waren Robert Katzenbeißer und ich geladen. In einem Raum der Wohnung waren eine Bank und eine Hantel mit Gewichten für den Kraftakt vorbereitet.

Ernst Soudek ist eine imposante Erscheinung. Er wiegt 120 Kilo und ist 1,93 m groß. Dazu ist der Hüne ein Superspreader an Lebensfreude und Agilität. Bald nach der Begrüßung wärmte sich Ernst mit der 40-kg-Hantel auf.

In der Wohnung ist das bunte Leben des ehemaligen Weltklasseathleten dokumentiert. Soudek promovierte in den USA in Anglistik und Literaturgeschichte und lehrte an der Rice University (Houston) und der University of Virginia. 1986 kehrte er nach Österreich zurück und unterrichtete als HTL- und Hochschulprofessor. Er verbesserte 7x mit dem Diskus und 4x mit der Kugel die österreichischen Rekorde, war 19. der Weltrangliste und wurde 1985 in Rom Senioren-Weltmeister mit dem Diskus.

Dann geht die Session los. Ernst wählt nicht die Haudrauf-Methode, sondern legt sich vorerst 92,5 kg auf. Er nimmt die Hantel aus der Halterung, senkt das Gewicht auf die Brust und stemmt sie ohne Zwischenstopp in die Höhe. Wir applaudieren. Als nächstes werden 97,5 kg aufgelegt. Die Hantel hat an jedem Ende acht Scheiben. Auch diesmal liegt Soudek auf der Bank und bringt das Gewicht zur Hochstrecke. Es macht

allerdings Mühe, und es ist nicht sicher, ob das Traumgewicht von 100 kg gelingen wird. Ernst legt eine Pause ein.

Viele Fratres in Spiritu hat Soudek nicht. Mit 80 Jahren noch wochenlang zu trainieren, um imposante Lasten zu stemmen, braucht inflationäre Motivation. Ernst verbringt seine Tage sowie so nicht in stabiler Seitenlage. Trotz körperlicher Baustellen fährt er immer noch Rad und absolviert ein wöchentliches Hanteltraining.

Dann beweist Soudek, dass er kein Luftplauderer ist. 100 kg werden aufgelegt. 18 Scheiben biegen die Stange. Als sich Ernst die Hantel auf die Brust legt, halten wir die Luft an. Wird das gelingen? Ein kleiner Ruck, das Gewicht gewinnt an Höhe, und Ernst fixiert den Zentner Eisen mit gestreckten Armen. Halleluja.

Ob dies ein Weltrekord in der Liga der 80-Jährigen ist, ist unklar. Bewunderung und Respekt ringt es uns jedenfalls ab. Und Mut für die Älterwerdung vermittelt Ernst mit dieser Leistung sowieso.

Herbert Winkler



# BECOME YOUR POTENTIAL



**POLAR IGNITE**  
FITNESSUHR

#BLOODSWEATANDDATA

**POLAR**®

## ÖLV-Jahresbeste 2020

### Männer

100 m	10,44	Markus Fuchs
200 m	21,68	Samuel Reindl
400 m	48,41	Leo Köhldorfer
800 m	1:52,04	Raphael Pallitsch
1.500 m	3:42,94	Andreas Vojta
5.000 m	13:24,03	Andreas Vojta
10.000 m	28:30,28	Andreas Vojta
Halbmarathon	1:02:33	Timon Theuer
Marathon	2:10:06	Peter Herzog
110 m Hürden	14,38	Lorenz Ursprunger
400 m Hürden	51,80	Leo Köhldorfer
3.000 m Hindernis	9:23,01	Jürgen Aigner
4 x 100 m	41,67	KSV alutechnik
4 x 400 m	3:23,24	KSV alutechnik
Hoch	2,17	Andreas Steinmetz
Stab	5,03	Pascal Kobelt
Weit	7,71	Oluwatosin Ayodeji
Drei	16,37	Philipp Kronsteiner
Kugel	15,44	Will Dibo
Diskus	68,63	Lukas Weißhaidinger
Hammer	62,27	Marco Cozzoli
Speer	68,37	Matthias Kaserer
10-Kampf	6.361	Stanislav Vala
20 km Gehen	1:50:44	Roman Brzezowsky
50 km Gehen	5:13:32	Roman Brzezowsky

### Frauen

100 m	11,50	Alexandra Toth
200 m	23,78	Julia Schwarzinger
400 m	52,90	Susanne Walli
800 m	2:06,37	Carina Schrempf
1.500 m	4:34,23	Lotte Luise Seiler
5.000 m	16:16,67	Julia Hauser
10.000 m	34:04,77	Julia Mayer
Halbmarathon	1:16:03	Julia Mayer
Marathon	2:57:06	Karin Augustin
100 m Hürden	13,06	Beate Schrott
400 m Hürden	59,71	Lena Pressler
3.000 m Hindernis	10:35,77	Lena Millonig
4 x 100 m	45,67	Union St.Pölten
4 x 400 m	3:56,66	TGW Zehnkampf-Union
Hoch	1,82	Ivona Dadic
Stab	4,02	Agnes Hodi
Weit	6,25	Ivona Dadic
Drei	12,38	Jana Schnabel
Kugel	15,07	Verena Preiner
Diskus	55,15	Djeneba Touré
Hammer	58,97	Bettina Weber
Speer	61,00	Victoria Hudson
7-Kampf	6.419	Ivona Dadic
10 km Gehen	59:32	Barbara Hollinger
20 km Gehen	2:06:31	Barbara Hollinger

Stand: 18.11.2020

## Rekorde & Bestleistungen

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

**Peter Herzog** (geb. 1987; Union Salzburg LA)

**Marathon – 2:10:06 Std. – 4.10.2020 London /**  
Alt: 2:10:44 Std. Lemawork Ketema (2019)

**Kevin Kamenschak** (geb. 2004; ATSV Linz LA)

**5 km Straßenlauf U18 –14:55 min – 20.09.2020**  
**Tattendorf /** Alt: 15:24 min Albert Kokaly (2017)

**Emil Bezecny** (geb. 2004; DSG Wien)

**5 km Straßenlauf U18 – 14:52 min – 10.10.2020**  
**Wien /** Alt: 14:55 min Kevin Kamenschak (2020)

**Ivona Dadic** (Union St.Pölten) stellte bei den österreichischen Mehrkampfmeisterschaften in Götzis mit 6.419 Punkten einen neuen Meisterschaftsrekord auf.

Wir haben auch die restlichen Meisterschaftsrekorde im Mehrkampf der Frauen recherchiert. Hier können unsere Mehrkämpferinnen sicher noch einiges verbessern:

100 m Hürden	13,57 s	Ivona Dadic (6.419 P.) Götzis, 2020
Hochsprung	1,90 m	Sigrid Kirchmann (5.745 P.) Ried, 1994
Kugelstoß	15,19 m	Sonja Spindelhofer (3.956 P.) Linz, 1990
	15,38 m	Liese Prokopp (4.201 P. *) Linz, 1974
200 m	24,09 s	Sabine Kirchmaier (5.371 P.) Südstadt, 1996
Weitsprung	6,25 m	Ivona Dadic (6.419 P.) Götzis, 2020
	6,40 m	Liese Proko (4.579 P. *) Südstadt, 1975
Speerwurf	48,50 m	Elisabeth Pauer (5.058 P.) Linz, 2008
	51,58*	Veronika Längle (5.080 P.) Innsbruck, 1984
800 m	2:09,41	Sabine Kreiner (4.958 P.) Innsbruck, 2009

\* bis 1980 Fünfkampf, ab 1998 neuer Speer

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** ÖLV-Pressereferat | **Inhaber:** Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. 01/5057350, ZVR-Zahl: 831713114 | **Redaktion:** Clara Baudis, Mag. Helmut Baudis, Mag. Hannes Gruber, Dipl.-Ing. Robert Katzenbeißer, Valerie Kleiser, BA, Mag. Olivia Raffelsberger, Bernhard Rauch, MA, Mag. Julia Siart, Dr. Herbert Winkler | **Layout:** SHW – Stephan Hiegetberger Werbe-grafik-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, SPORTWOCHE  
N, SKIKURSE UND SEMINARE**

**DIE SCHÖNSTEN  
SPORTRESORTS ÖSTERREICHS**

**[www.sportinklusive.at](http://www.sportinklusive.at)**