

01 | 2020

NACHRICHTEN

Leichtathletik-News
aus erster Hand



Im Gespräch
mit Luca Sinn

Seite 16

Sportmode im
Wandel der Zeit

Seite 22

Hallen-Staats-
meisterschaften

Seite 4



A STAR ALLIANCE MEMBER 



YOUR FIRST STEP TO ASIA

Fly with EVA AIR

Täglich von Wien nach Asien
über 60 Destinationen

Boeing 787-9 ab Wien

www.evaair.com

Andreas Vojta schreibt Geschichte

Fotos: ÖLV / SportDunyası, privat



Der ÖLV ist im Herbst der Vereinigung Balkan Athletics, der 21 Länder angehören, beigetreten. Nun kommt die erste Erfolgsmeldung aus Istanbul, wo die Balkan Indoor Championships stattfanden. Andreas Vojta krönte sich am vergangenen Samstag zum ersten Balkan-Meister aus Österreich. Mit der starken Zeit von 7:54,75 min setzte er sich klar im 3.000-m-Rennen durch und sammelte dadurch auch wichtige Bonuspunkte für die Olympia-Qualifikation.

INHALT

Österreichische Leichtathletik unterm Dach	4
Hallen-Weltmeisterschaften in Nanjing auf 2021 verschoben	7
Was fasziniert mich an der Leichtathletik?	8
Nach der Karriere – Clemens Zeller	10
Technik, Training & Trends: Speerwurf	12
Luca Sinn – Paris in der Tasche und Tokyo im Visier	16
Internationaler Mix	18
Kleines Leichtathletik-Lexikon	20
Sportmode im Wandel der Zeit	22
Leichtathletik Team Salzburg	24
Nachgefragt bei Vera Vacik	26
Statistik	27



Herbert Winkler
 Chefredakteur

EDITORIAL

Es ist für die Redaktion immer ein kleines Problem, aber eine große Frage: Wer soll als Blickfang die Titelseite zieren? Das Dreigestirn Weißhaidinger – Preiner – Dadic ist fast immer Fixstarter. Diesmal nicht. Denn Markus Fuchs ist toll in die Saison gestartet, und deshalb wurde er als Cover-Athlet auserkoren.

Im Inneren der ÖLV-Nachrichten finden sich interessante Informationen und bunte Bilder. Der Inhalt wurde relaunched, wie es im Werbesprech heißt. Man kann in Zukunft erfahren, was ehemalige ÖLV-Asse nach der Karriere machen. Man kann auch lesen, warum die Leichtathletik eine faszinierende Sportart ist, und die österreichischen Hallenmeisterschaften eine lange Geschichte haben. Auch ein kleines LA-Lexikon wurde begonnen.

Olivia Raffelsberger hat sich beim LT Salzburg umgehört, und Hannes Gruber erklärt, warum es aus der Hallen-WM in China nichts geworden ist. In der Disziplinenkolumne wird diesmal über die Trainingstrends und -methoden beim Speerwurf berichtet.

Wer mehr über Luca Sinns Ziele erfahren will, wird ebenfalls fündig, und natürlich werden Schmankekl aus der internationalen Szene und Trackstories zum Schmökern und Lesen angeboten.

Genug Stoff zum Aufwärmen für die kommende Saison.

Herbert Winkler

Österreichische Leichtathletik unterm Dach

Die Geschichte der Meisterschaften in österreichischen Hallen ist bemerkenswert. 1970 und 1979 fanden bereits Hallen-Europameisterschaften in Wien statt, Hallen-Staatsmeisterschaften gibt es aber erst seit 1980. Heuer finden die 40. Hallen-Staatsmeisterschaften der Geschichte statt. Sie werden zum 10. Mal in Linz ausgetragen. Helmut Baudis hat dazu Interessantes und Wissenswertes zusammengetragen.

Die ersten 18 Auflagen der österreichischen Hallen-Meisterschaften wurden im Wiener Ferry-Dusika-Stadion durchgeführt. 1998 und 1999 musste man wegen Sanierungsarbeiten ins bayrische Fürth ausweichen. Bis zur Eröffnung der Linzer „TipsArena“ (damals „Intersport-Arena“) im März 2003 war das Dusika-Stadion die einzige Halle mit einer 200-m-Rundbahn in Österreich. Seitdem wechseln sich Wien und Linz mit der Austragung des nationalen Hallen-Höhepunkts ab.

Die Nachwuchs-Titelkämpfe sind deutlich jünger. Auf Initiative der damaligen ÖLV-Nachwuchskordinatoren Harry Sihorsch und Christian Röhring wurden 2001 erstmals Hallen-Titelkämpfe für die U18-Klasse ausgetragen. Nach den ersten beiden Auflagen in Rif/Salzburg finden diese Wettkämpfe nun ebenfalls in Wien und Linz statt. Auf Vorschlag von Jürgen Mallow im Jahr 2011 führte der ÖLV auch eintägige U20-Hallenmeisterschaften ein.

// Wussten Sie, ... //

... dass Stabhochsprung und die 4 x 200-m-Staffel die jüngsten Meisterschaftsbewerbe sind?

Beinahe alle Hallenbewerbe kamen bereits bei der Premiere 1980 zur Austragung. Erst im Jahr 1996 wurden der Stabhochsprung der Frauen und die 4x200-m-Staffel ins Programm aufgenommen.

... dass Dreispringer Alfred Stummer 14 Mal in Serie Hallen-Staatsmeister im Dreisprung war?

Der noch immer aktive Masters-Athlet startete seine einzigartige Serie im Jahr 1983. Er holte mit 15,45 m erstmals Gold. 13 Jahre später gewann er mit 15,52 m seinen 14. Titel. Kein anderer heimischer Leichtathlet kann eine solche Hallenbilanz vorweisen. Allerdings ist ihm Andreas Vojta über 1.500 m auf den Fersen. Seine zehn Titel in Folge über diese Strecke sind beachtlich. Eine Verlängerung dieser Serie ist sehr wahrscheinlich.



Fotos: GEPA-pictures

... dass bei den Frauen ÖLV-Präsidentin Sonja Spendelhofer die meisten Hallen-Goldmedaillen in einer Disziplin aufweist?

Sonja Spendelhofer, die in ihrer Karriere stets für den ATSV OMV Auerthal am Start stand, gewann zwischen 1988 und 2008 insgesamt elf Mal Gold im Kugelstoß. Ihre beste Siegesweite war 15,76 m, mit der sie damals einen neuen ÖLV-Hallenrekord aufstellte.



... dass in drei Bewerben der Allgemeinen Klasse nur die kleineren österreichischen Meisterschafts-medailen und nicht die größeren Staatsmeisterschaftsmedailen vergeben werden?

Der 200-m-Sprint und die 4 x 200-m-Staffel gehören nicht zum WM- bzw. EM-Programm und haben daher für „Sport Austria“ nicht den Status einer Staatsmeisterschaft. Aufgrund einer zu geringen Teilnehmerinnen-Anzahl in den letzten drei Jahren verloren auch die 800 m der Frauen für 2020 diesen Status. Heuer könnten bereits drei Teilnehmerinnen den Status wieder zurückkehren lassen.

... dass es in den letzten Jahren immer DoppelsiegerInnen im Sprint gab?

Einerseits sorgte Markus Fuchs in den letzten beiden Jahren mit Siegen über 60 m und 200 m für das klassische Sprint-Double, andererseits freuten sich Susanne Walli 2019 (200 m, 400 m) und Alexandra Toth 2018 (60 m, 200 m) über Doppel-Gold.



... dass im Hürdensprint der Damen eine sehr spannende Entscheidung bevorsteht?

In keinem anderen Bewerb sind die österreichischen Top-3 so dicht beisammen wie im Hürdenlauf der Damen. Stephanie Bendrat, zuletzt fünf Mal in Serie Hallen-Staatsmeisterin, führt die Saisonbestenliste mit einer Zeit von 8,23 s vor Karin Strametz (8,24 s) an. Beate Schrott, Serien-Siegerin von 2011 bis 2014 liegt mit 8,26 s nur hauchdünn zurück. Spannung ist garantiert.

... dass Sarah Lagger nach ihrem vierten Weit-sprung-Hallentitel greift?

Nach Siegen 2015, 2016 und 2019 scheint der vierte Sieg für sie in Griffweite. Ihre Siebenkampf-Konkurrentinnen Ivona Dadic (Titelträgerin 2017/18) und Verena Preiner (Saisonbeste mit 6,21 m) verzichten auf einen Start. U20-EM-Finalistin Ingeborg Grünwald befindet sich derzeit in den USA. Lagger, die heuer alles der Olympia-Qualifikation unterordnet, ist die hohe Favoritin.

... dass die TipsArena äußerst verwandelbar ist?



Die Linzer Multifunktionshalle beheimatet auf 4.000 Quadratmetern und 134.960 Kubikmeter Rauminhalt Veranstaltungen aller Art. Die Leichtathletik-Rundbahn ist völlig versenkbar. In der Arena finden über 8.750 Besucher Platz. WM-Luft schnupperte die Location bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften der Masters 2006, EM-Luft bei der Handball-EURO 2010.

FINANZ FUCHS GRUPPE

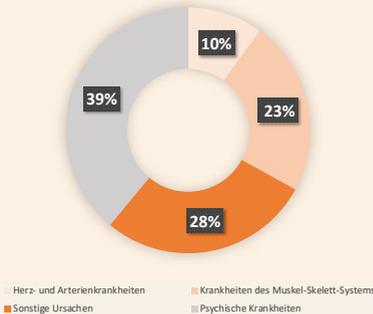
VERSICHERN | VORSORGEN
FINANZIEREN | VERANLAGEN

#schlau ermöglichen

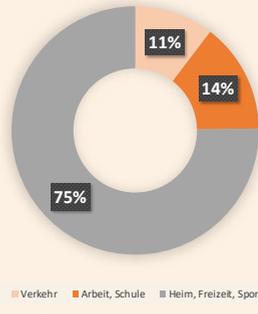
DIE FINANZFUCHSGRUPPE IST OFFIZIELLER PARTNER DES ÖLV!

Besonders ans Herz legen wollen wir Ihnen den Bereich der Unfallversicherung und die Absicherung Ihres Einkommens, denn ein Unglück passiert schneller als man denkt.

Berufs- oder Erwerbsfähigkeit
kann jeden treffen



Rund 785.000 Unfälle pro Jahr in
Österreich



Quelle: Österreichische Sozialversicherung 2019

Mit der **KOLLEKTIVUNFALLVERSICHERUNG DES ÖSTERREICHISCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES** können wir einen individuellen, auf Ihren Bedarf abgestimmten Unfallschutz anbieten:

Dauernde Invalidität

Die staatlich ausbezahlten Leistungen sind oft nicht ausreichend, um alle Fixkosten zu decken. Daher kann oft der aktuelle Lebensstandard nicht erhalten werden.

Unfallkosten inklusive

Privatklinik

Nach einem Unfall können Physiotherapie, Heilmittel und Heilbehelfe notwendig sein. Ebenso werden die Kosten der Sonderklasse in Spitälern getragen.

Such- und Rettungskosten

inkl. Rettungshubschrauber

Ob Berg- oder Seenot, ob verletzt oder unverletzt, Such- und Bergelkosten inkl. Rettungshubschraubertransport werden übernommen.

SO EINFACH GEHT'S:

Kontaktieren Sie uns unverbindlich!
T: +43 (0)1 361 99 74
M: office@finanzfuchsgruppe.at

Es ist ihre Wahl!

Die Allianz Unfallversicherung kann Ihnen im Falle des Falles helfen!



**FINANZ
FUCHS
GRUPPE**

www.finanzfuchsgruppe.at

Hallen-Weltmeisterschaften in Nanjing auf 2021 verschoben

Seit 1987 finden Hallen-Weltmeisterschaften im biennalen Rhythmus statt. 2004 wurde der Austragungsmodus geändert, um nicht mit der bis dahin im selben Jahr stattfindenden Leichtathletik-WM im Freien zu konkurrieren. Im WM-Jahr 2021 mit der Freiluft-WM in Eugene (USA) wird sich das ausnahmsweise ändern, denn die diesjährige Hallen-WM wurde auf März 2021 verschoben.

Die rasante Verbreitung des Coronavirus in China hat weitreichende Folgen für die Sportwelt. Im Jänner folgte eine Hiobsbotschaft nach der anderen. Die Zahlen der Erkrankungen und Todesfälle nahmen zu. Darauf folgten Absagen oder Verlegungen von Events in andere Länder. Am 29. Jänner erreichte den ÖLV von World Athletics die Nachricht über die Absage der Hallen-WM in Nanjing und die Verschiebung auf einen Termin im März 2021.

Schon einmal mussten Weltmeisterschaften aufgrund einer Epidemie verlegt werden. Der Ausbruch der Maul- und Klauenseuche auf den Britischen Inseln zwang 2001 die IAAF drei Wochen vor dem geplanten Termin zu einer Absage der Cross-WM in Dublin. Die in Cross-Veranstaltungen erfahrenen Belgier sprangen kurzfristig ein und organisierten in Ostende eine perfekte WM mit 797 Aktiven aus 67 Nationen.

World Athletics hat eine Verlegung der Hallen-WM zum geplanten Termin in ein anderes Land geprüft, und es gab auch Austragungsorte mit Interesse. Schlussendlich wurde in Absprache mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Organisationsteam in Nanjing eine Verlegung um ein Jahr beschlossen.

Bitter für Verena Preiner, die als Siegerin der Combined Events Challenge 2019 von World Athletics in das elitäre Teilnehmerfeld (12 Athle-

tinnen im Fünfkampf) eingeladen wurde, und mit guten Perspektiven auf eine Top-Platzierung nach China gereist wäre.

„Natürlich hat die Gesundheit Vorrang, gerade in der Olympiasaison kann man keine Risiken eingehen“, so die WM-Dritte von Doha. Auch andere ÖLV-Athlet/innen hatten realistische Chancen auf eine Qualifikation. Im März 2021 wird es nun sowohl Europa- als auch Weltmeisterschaften unter dem Hallendach geben.

„Natürlich wurde ich vor der Entscheidung von World Athletics konsultiert. Mit einem Abstand von zumindest zwei Wochen zwischen der Hallen-EM in Toruń und der Hallen-WM haben wir zugestimmt“, so EA-Präsident Svein Arne Hansen.

Hannes Gruber

Verena Preiner findet die Entscheidung richtig, auch wenn die Absage der Hallen-WM schmerzt



Foto: GEPA-pictures

Was fasziniert mich an der Leichtathletik?

Diese Frage stellte Bernhard Rauch Personen, die mit Leichtathletik zu tun haben. Die Antworten – in Auszügen wiedergegeben – stellen der Leichtathletik ein tolles Zeugnis aus.

Fotos: GEPA-pictures, ÖLV/Rauch



„Als Leichtathletin weiß ich, was hinter einem Erfolg steht: Hartes Training, Verzicht, Leidenschaft und die wechselnde Tagesverfassung bestimmen den Erfolg. Egal, ob ich selbst am Start bin oder einen Wettkampfverfolge, am Tag X müssen alle Komponenten passen. Das macht für mich die Leichtathletik zu etwas ganz Großem.“

Julia Mayer, Langstreckenläuferin



„Auf den Langstrecken ist momentan eine wahre Rekordlawine unterwegs. Die Entwicklung ist einfach brutal. Man versucht im Training das Maximale herauszuholen, um auch die Entwicklungsschritte mitgehen zu können. Die unglaublich dynamischen Bewegungsabläufe in allen leichtathletischen Disziplinen sind für mich einfach beeindruckend.“

Peter Herzog, Marathonläufer



„Die Leichtathletik ist für mich die Grundsportart Nummer Eins, denn Laufen, Springen und Werfen finden sich in fast allen Sportarten wieder. Andererseits ist keine andere Sportart zugleich so simpel und wird damit weltweit von vielen Menschen praktiziert. Des Weiteren schätze ich die Freundschaften mit Trainingskollegen, die durch die Wettkämpfe und in Trainingslagern entstehen.“

Stefan Schmid, Langstreckenläufer



„Keine andere Sportart ist so vielfältig und deswegen auch so faszinierend wie die Leichtathletik. Leichtathletik kann jeder betreiben, vom Kleinkind bis ins hohe Alter. Und da es nicht nur eine Einzelsportart ist, sondern der Mannschaftsgedanke manchmal bei Erfolgen mitentscheidend ist, macht diese Sportart so interessant. Internationale Erfolge – in einer Weltsportart – sind natürlich das Tüpfelchen auf dem i.“

Hubert Lang, langjähriger Vereins-Obmann



„Schon seit frühester Kindheit faszinieren mich an der Leichtathletik die körperlich und charakterlich grundverschiedenen Typen von Athleten, die durch die Vielfältigkeit der Disziplinen nicht unterschiedlicher sein könnten. Im Stadion ist immer für jeden Geschmack etwas Mitreißendes zu verfolgen. Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten sind die Leistungen (Meter/Sekunden) und die Ergebnisse nachvollziehbar, objektiv und meist auch fair.“

Jan Siart-Jantzen, Team-Physio



„An der Leichtathletik reizt mich das Auf-sich-selbst-verlassen-Können, dass man seine Fortschritte im Training sofort sieht, das Untereinander-Konkurrieren, den Körper immer weiter an seine Grenzen bringen zu können. Und neue Menschen kennenzulernen, die nicht nur im Sport für mich da sind.“
Oluwatosin Ayodeji, Weitspringer



„An der Leichtathletik finde ich großartig, dass viele andere Sportarten auf sie aufbauen. Es hat einen gewissen Reiz, einerseits gegen Gegner, andererseits gegen sich selbst bzw. gegen die Uhr oder das Maßband zu gewinnen. Am Sprint finde ich faszinierend, dass man nur wenige Sekunden Zeit hat, alles richtig zu machen, damit es am Schluss eine gute Leistung ergibt.“
Alexandra Toth, Sprinterin



„Die Leichtathletik ist die natürlichste und schönste Sportart. Grundsätzlich sind wenige technische Hilfsmittel notwendig, und Teile der Leichtathletik können jederzeit und überall praktiziert werden. Betrachtet man die Körper der Leichtathletinnen und Leichtathleten, so sieht man fast durchwegs austrainierte und schöne Körper. Die Messbarkeit der Resultate auf Zentimeter und Hundertstel schließen Bewertungsfehler und Manipulationen praktisch aus.“
Günther Weidlinger, ÖLV-Nationaltrainer



„Ich liebe die Vielfalt in der Leichtathletik, deshalb bin ich auch Mehrkämpferin geworden. Jede Disziplin hat ihren ganz besonderen Reiz und stellt unterschiedliche Anforderungen. Als Fan konnte ich früher Siebenkampf-Olympiasiegerin Jessica Ennis-Hill stundenlang zuschauen, jetzt schaue ich gerne bei den Sprungdisziplinen, Hürden, aber auch beim Speerwurf zu. Beeindruckt war ich in Doha von Malaika Mihambo, wie sie unter Druck als Favoritin in Doha zu WM-Gold sprang.“
Verena Preiner, Mehrkämpferin



„Das Wort „Orthopädie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet in etwa so viel wie „Geradeerzieher“. Als solcher finde ich die Leichtathletik mit ihrer Vielfalt besonders spannend, da es Menschen mit unterschiedlichem Körperbau gelingt, das Maximum für die jeweilige Disziplin herauszuholen. Es ist fantastisch zu sehen, bis wohin man mit entsprechendem Training kommen kann.“
Florian Wepner, Teamarzt



„An der Leichtathletik fasziniert mich besonders, dass die Leistungen so vergleichbar sind, und man eigentlich an jedem Ort eine Möglichkeit zum Trainieren findet. Außerdem braucht es relativ wenige Hilfsmittel - es kommt also darauf an, wer am stärksten/schnellsten ist und nicht, wer die beste oder teuerste Ausrüstung hat.“
Sarah Lager, Mehrkämpferin

Clemens Zeller

Vor zehn Jahren lief Clemens Zeller mit 45,69 s österreichischen Rekord über 400 m. Der Rekord ist heute noch gültig. Zeller hält auch mit 32,85 s die Bestzeit über 300 m. Er war bei Europa- und Weltmeisterschaften dabei, sowohl im Freien wie auch in der Halle. Heute ist der mehrfache Staatsmeister Lehrer an einer Mittelschule und ist körperlich noch immer full fit.

Auf die Frage, wie er das Ende seiner sportlichen Laufbahn in Erinnerung hat, denkt Clemens länger nach. Die Gründe sind kleinteilig, die Motive vielfältig.

„Ich hatte über eine längere Zeit Probleme mit der Achillessehne. Das schränkte mich immer wieder ein. Ein Training auf Spitzenniveau war nicht möglich. Dazu kam, dass ich 2011 meine berufliche Ausbildung abschloss und bald darauf eine Anstellung als Lehrer in Niederösterreich bekam.“

Seine Laufbahn begann Zeller als U18-Athlet. Er wurde von Edi Holzer als Talent entdeckt und aufs Hochplateau der langen Sprintdistanz geführt. Das Trainingsareal und der Verein waren in Krems, wo Zeller heute noch wohnt. Die Liste seiner internationalen Erfolge ist lang. Er hat darüber nie Buch geführt.

„Natürlich waren mein zweiter Platz bei der Universiade in Belgrad oder der vierte Platz bei der Hallen-EM in Paris Highlights. Auch mein 400-m-Rekord macht mich stolz. Aber die größte Zufriedenheit bescherten mir immer die kleinen Steigerungen meiner Laufleistungen.“

**// Ich habe das Training
immer mehr gemocht
als die Wettkämpfe //**

Die lange Zeit im europäischen Spitzenfeld zeitigte auch Abnützungserscheinungen. Vor

allen die ständige Bereitschaft für Dopingkontrollen, aber auch die langen Flüge zu Meetings für einen einzigen kurzen Lauf, reduzierten Zeller zunehmend die Freude am Wettkampfsport.

„Ich habe das Training immer mehr gemocht als die Wettkämpfe. Den Körper mit einem fixen Wochenplan zu fordern, mit Trainingskollegen Spaß zu haben und immer besser zu werden, hat etwas Faszinierendes. Leistungssport engt aber auch das „normale“ Leben ein.“

Das Mehr an Leben genießt Zeller nun auf vielen Ebenen. Sport ist auch heute noch sein Lebenselixier. Er geht wieder Skifahren, spielt Tennis und ist auch auf Klettersteigen unterwegs. Dazu pflegt er ein exotisches Hobby. Er beschäftigt sich mit Geocaching, einer Art Schatz-





suche mit Internet und GPS. Sein letztes Geocaching-Erlebnis führte ihn in eine 400 m tiefe Höhle in Italien, in die er sich abseilen musste. Der Trip in vollkommener Dunkelheit bis zum Logbuch und zurück dauerte 15 Stunden und bedurfte einer gut trainierten Athletik.

// Den Körper zu fordern hat etwas Faszinierendes //

Damit ist das derzeitige Leben nicht auserzählt. Zeller ist auch begeisterter Fischer und macht gerne Urlaub an internationalen Gewässern. Das war immer schon der Kontrast zu seinem stressigen Sportlerleben. Das letzte Mal war er mit der Angel in Holland unterwegs.

Seine Begeisterung für den Sport findet sich in seinem Beruf wieder. Clemens unterrichtet an einer Mittelschule in Spitz an der Donau. „Bewegung und Sport“ ist auch dort sein Hauptgegenstand. Damit hat er Erfahrung, und das macht ihm viel Spaß. Laufen ist zwar ein Grundelement seines Unterrichts, aber mehr Gaudi bereitet er den 10- bis 14-Jährigen mit Bogenschießen, Schifahren oder Klettern.

„Ich versuche das weiterzugeben, was mich an der Leichtathletik am meisten begeistert hat: Spaß an der Bewegung, Freude am Gruppenerleben und Genugtuung über kleine Erfolge“, beschreibt Clemens sein pädagogisches Credo.

Diese Tugenden waren ihm in seiner Laufbahn auch wichtiger als hintergründige Hypes und

vordergründige Publicity. Anfragen von Zeitungen zu Interviews gibt er einen Korb. Da hat er schlechte Erfahrungen. Für die ÖLV-Nachrichten machte er eine Ausnahme.

// Gute Trainer müssen nahe am Athleten sein //

Ist eine Trainerlaufbahn für den Niederösterreicher ein Thema? Nein.

„Gute Trainer müssen nahe am Athleten und bei den Trainings dabei sein. Das könnte ich aufgrund meiner Lehrertätigkeit nicht leisten. Ich könnte mir aber vorstellen, für Athleten Trainingspläne und -konzepte zu gestalten und die Leistungen zu evaluieren. Vielleicht wird sich das einmal ergeben.“

Ganz abgeschlossen hat Zeller mit der Leichtathletik nicht. Immerhin waren gezielte Kraft- oder raumgreifende Sprinttrainings über viele Jahre sein Lebensprogramm. Von Wettkämpfen und ehrgeizigem Restlessen will er nichts mehr wissen. Aber die Trockendockphase eines Sprinttrainings in einer Gruppe würde ihn heute noch reizen.

Dann verrät er mir noch seinen ganz persönlichen Rekord: Clemens hat über die 400-m-Strecke auf nationaler Ebene in seiner gesamten Karriere alle seine Läufe gewonnen. Wer kann das noch von sich behaupten?

Herbert Winkler

Der Speerwurf

Diese Traditionsdisziplin wird schon in Höhlenmalereien dargestellt, denn man konnte mit einem Speer Tiere erlegen. Heute ist das sportliche Speerwerfen eine friedliche Sportart. Der weiteste Wurf der Leichtathletik-Geschichte gelang dem Deutschen Uwe Hohn. Das 800 Gramm schwere Gerät flog 104,80 m weit und gab den Ausschlag für eine Regeländerung. Der Schwerpunkt des Speers wurde versetzt. Doch immer noch werden beim Speerwerfen die größten Weiten erzielt.

Elisabeth Eberl, Olympionikin und ÖLV-Nationaltrainerin für den Speerwurf, stand für diese Kolumne mit ihrer Erfahrung zur Verfügung. Sie gehört in Österreich zu den kompetentesten Trainerinnen in dieser Disziplin.

Das Ziel des Speerwurfs ist einfach: Der Speer soll möglichst weit fliegen. Die Technik und das Gerät dafür sind ausgefeilt. Schon während der antiken Olympischen Spiele wurde Speer geworfen. Seit 1908 ist der Speerwurf als Disziplin bei den Männern und seit 1932 bei den Frauen im olympischen Programm. 1912 wurde sogar beidhändig geworfen.

Seit 1996 halten Jan Železný mit 98,48 m und seit 2008 Barbora Špotáková mit 72,28 m die Weltrekorde. Bei den letzten Weltmeisterschaften in

Doha gewann Anderson Peters mit 86,89 m, bei den Frauen Kelsey-Lee Barber mit 66,56 m die Goldmedaillen.

Die österreichischen Rekordwürfe liegen bereits länger zurück. Die 84,03 m von Gregor Högler sind über 20 Jahre, die 61,43 m von Elisabeth Pauer zehn Jahre alt.

Wie fliegt der Speer am weitesten?

Zwei physikalische Faktoren sind entscheidend. Einerseits ist es die Wurfparabel, die bei einem Abwurfwinkel zwischen 32 bis 38 Grad den weitesten Flug des Geräts ermöglicht. Andererseits ist die Aerodynamik ausschlaggebend. Idealerweise gleitet der Speer dank der durch die Luftströmung verursachten Auftriebskraft durch

Derzeit in Südafrika auf Trainingslager Noemi, Patricia, Vicky und Elisabeth



Auch Ivona Dadić wird von der Nationaltrainerin im Speerwurf gecoacht. Ivona Dadić, Lisi Eberl und Vicky Hudson 2019 auf Trainingslager.



„Da kann man innerhalb einer halben Stunde viele präzise, saubere, kompakte und konzentrierte Standwürfe machen“, so Eberl.

Sonst besteht das Training aus Wurf-, Sprint-, Sprung- und regenerativen Ausdauereinheiten. Hinzu kommen spezielle Kräfteinheiten, oft am Krafttrainingsgerät.

Soziale Medien fördern die Zusammenarbeit

die Luft. Um diese physikalischen Parameter bestmöglich zu nutzen, ist die Wurftechnik ausschlaggebend.

Dabei gibt es mehrere Phasen: der Anlauf, die Speer-Rücknahme und Verwindung, die Impulsschritte, während denen die Bogenspannung aufgebaut wird und schließlich der Stemmschritt und der Abwurf. Hier hat sich, so Lisi Eberl, wenig verändert. Was sich geändert hat, ist die Physis der SpeerwerferInnen. Die Athletinnen und Athleten wurden in den letzten Jahrzehnten schlanker und athletischer.

Das Training hat sich gewandelt

Die Technik war und ist immer noch am wichtigsten. Zusätzlich zur Kraft werden vermehrt auf Koordination, Präzision und Beweglichkeit Wert gelegt. Es geht mehr um Qualität als um Quantität.

Thomas Röhler, Olympiasieger 2016, spielt zum Beispiel Badminton und wirft Streichhölzer, um sein Training aufzulockern. Eberl baut ebenfalls turnerische Elemente in das Training ein. Das hat Andreas Thorkildsen, zweifacher Olympiasieger, als Erster gemacht. Es ist, genauso wie Yoga, als Trainingsergänzung ein neuer Trend. So kann Beweglichkeit und Kraft in der Bewegung trainiert werden. Abwechslung bringt es obendrein.

Dank Social Media, YouTube und Co. ist die Einsicht in Trainingsmethoden und -techniken transparenter geworden. Durch das Internet, durch Smartphones und die günstigeren Reismöglichkeiten rücken alle näher zusammen.

„Die Analysemöglichkeiten sind heute viel ausgereifter. Als ich 15 war, hatte mein Trainer manchmal eine Videokamera mit und hat zwei Würfe gefilmt. Nach dem Training und der lange dauernden Verkabelung sahen wir uns die Würfe in mittelprächtiger Auflösung an“, beschreibt Eberl die Anfangszeit der technischen Supports. Heute kann man mit jedem Smartphone die Würfe sofort in Superzeitlupe anschauen und jeden Abwurfwinkel mit Apps einzeichnen.

„Man kann über Instagram oder Mail, gegen eine Gebühr, dem aktuellen Olympiasieger einen Wurf zur Analyse schicken. Das sind Möglichkeiten, die es früher nicht gab.“



Physio Freddy Siemes
und Vicky Hudson
beim Prehabtraining

Durch das Internet kommen auch Athleten in die Weltspitze, die sich mit YouTube das Grundmuster im Selbststudium beigebracht haben, so wie Julius Yego aus Kenia, der es zum Weltmeister und zur Silbermedaille in Rio gebracht hat.

„Je mehr Länder und Athleten beim Informationsaustausch dabei sind, desto interessanter und besser ist es. Viele teilen ihr Trainingswissen gerne, ein Ass im Ärmel behalten sie sich aber immer“, sagt Eberl über die internationale Zusammenarbeit.

Analysen und Erfahrungsaustausch per Klick

Zu den Videos kommen Apps und Geräte, die jeder leicht im Training verwenden kann. So wird die Beschleunigung der Hantelstange beim Krafttraining oder die Wurfgeschwindigkeit in Echtzeit gemessen und am Handy abgelesen. Detailreiche Analysen werden erschwinglicher, zugänglicher und greifbarer. Per Klick nimmt Lisi Kontakt zu den besten Athleten und Trainern auf und schließt sich mit ihren Schützlingen auch anderen Trainingsgruppe an.

„Das Kontakthalten und der Wissensaustausch gehen heute leichter. Es werden zum Beispiel Sprachnachrichten und Videos mit Techniktipps verschickt. Wir waren im letzten Jahr bei Weltklassesportlern und -athleten. Früher war das nicht so leicht. Die Trainer, die ich bisher kontaktiert habe, geben ihr Wissen durchaus weiter.“

Das Zauberwort heißt „Prehab“

Durch den Austausch, das Wissen und den dadurch gewonnen Informationsstand wird heute ausgeklügelter und ausgewogener trainiert. Athletinnen und Athleten sind mündiger und interessierter geworden. Verletzungsprophylaxe steht für viele an oberster Stelle.



Noemi Luyer am Krafttrainingsgerät

Foto: Elisabeth Eberl

„Wer früher mit Theraband am Platz erschien, wurde belächelt. Heute gehören Theraband und Blackroll genauso wie die Wasserflasche in jede Trainings tasche. Ich setze auf „Prehab“: eine Mischung aus Prävention und Rehab. Am Trainingsplan stehen auch abgestimmte Physiotherapieübungen und Regenerationsmaßnahmen“, verrät Lisi Eberl ihre Elemente eines nachhaltigen Trainings.

Wie weit kann es noch gehen?

Für die Nationaltrainerin wird die Ausbildung der Grundtechnik beim Speerwerfen gleich bleiben. Die Trainingsmethoden werden aber immer ausgefeilter werden. Auch wenn es heute mehr Werfer über 90 m gibt, glaubt Eberl, dass ein neuer Weltrekord nur unter Ausnahmebedingungen zustande kommen kann. Einige potenzielle Kandidaten gibt es in Europa. Aber so etwas kann man auch mit den besten und neuesten Apps nicht planen. Das passiert oder passiert nicht.

Einen guten Wurf sieht Lisi Eberl am liebsten mit dem freien Auge und nicht am Smartphone. Dann beschreibt sie das Ikarus-Feeling aus ihrer Wettkampfzeit.

„Das Schönste ist, wenn du nur ein Pünktchen durch die Luft fliegen siehst. Dann weißt du, der Speer wurde perfekt getroffen und wird lange segeln, bevor er auf dem Rasen einsticht.“

Julia Siart

BECOME YOUR POTENTIAL



POLAR IGNITE
FITNESSUHR

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR®

Luca Sinn – Paris in der Tasche und Tokyo im Visier

Luca Sinns Faible sind Läufe mit Rhythmusbrechern. Strecken mit Hindernissen und Wassergraben sind seine Identitätsinseln. Das Limit für die Europameisterschaft in Paris hat er schon dingfest gemacht. Davor geht Luca noch auf Punktejagd für die Olympischen Spiele in Tokyo. Auch ein Vorhaben, das mit Hindernissen gespickt ist.

Luca ist ein angenehmer Gesprächspartner. Er kann seinen Werdegang von der juvenilen Holzklasse aufwärts gut analysieren. Große Sprüche liegen ihm nicht, Optimismus schon. Das Interesse für das Laufen entstand, als er seiner Schwester beim Frauenlauf im Prater zugesehen hat. Mit 13 Jahren begann er selbst mit dem Lauftraining. 2011/12 nahm er sogar an Geher-Wettbewerben teil.

Renate Sitek, seine Trainerin bei UAB Athletics, baute ihn behutsam auf. Das trug auch internationale Früchte. 2013 startete Luca bei der U18-Weltmeisterschaft in der Ukraine. 2015 nahm er in

Schweden erfolgreich an der U20-Europameisterschaft teil. Er kam über 3.000 m Hindernis ins Finale.

Seinen schulischen Werdegang an einer HTL in Wien hat er mit einem Technikstudium fortgesetzt. High Tech Manufacturing ist dafür das berufliche Codewort. Das Studium führte ihn 2016/17 auch in die Staaten, wo das Lauftraining inklusive war. Nach dem Studium in Utah kam Luca nach Wien zurück und hat seine Laufkarriere auf professionelle Beine gestellt. Seit Herbst 2017 ist Martin Steinbauer sein Trainer.

„Das Erste, was wir umgestellt haben, waren die Laufumfänge. Die waren im wahrsten Sinn bisher zu kurz gekommen“, analysiert Steinbauer die Trainingsumstellung.

// Die Laufumfänge haben sich seit 2017 vergrößert //

Steinbauer, der auf der Hindernisstrecke den Wiener Rekord hält, schätzt die Konsequenz und den Fleiß seines Athleten. Die Leistungssteigerungen waren unübersehbar. 2018 stand im Lesebuch des ÖLV Lucas' Teilnahme an der Europameisterschaft in Berlin. Voriges Jahr belegte er bei der Universiade in Neapel über die Hindernisstrecke den 10. Platz.

Vorbilder hat der mehrmalige Staatsmeister nicht, Bewunderung kennt er schon.



Fotos: GEPA-pictures

„Am meisten ringen mir die Marathonläufer Respekt ab. Valentin Pfeil, Christian Steinhammer und Peter Herzog bewundere ich sehr. Sie bringen immer wieder Extrem-Leistungen. Auch die Karriere meines Trainers bewundere ich.“

Luca, der sich nicht als Endspurtläufer sieht, kann sich vorstellen, auch einmal auf die ultimative Langstrecke zu wechseln. Derzeit sind aber alle Vorbereitungen auf die Saison 2020 ausgerichtet. Die Steigerungen im Vorjahr geben viel Hoffnung für die kommenden Ziele:

1.500 m – 3:55,78 min, 3.000 m – 8:12,93 min und 3.000 m Hindernis – 8:37,85 min. Mit diesen Leistungen wurde er vom ÖLV in den B-Elitekader aufgenommen.

// Vorbilder habe ich nicht, aber Marathonläufer bewundere ich //

Die Cross-Europameisterschaft im Dezember 2019 hat Luca wegen einer körperlichen Disbalance ausgelassen. Dafür hat er sich im Jänner in einem Trainingslager in Portugal auf die Saison vorbereitet. Derzeit stehen 12 Einheiten pro Woche auf dem Programm. Die Kilometerzeiten bewegen sich rund um die drei Minuten. Einen Tag ohne Laufen gibt es nicht. Nicht immer läuft er einsam, manchmal ist er mit Christian Steinhammer zweisam. Auch mit Andreas Vojta geht er gerne eine Trainingsliaison ein.

Im Februar, wenn Wien noch eine Nebelhaube hat, ist Luca in Australien auf Bonuspunktejagd für die Olympischen Spiele. Weitere Stationen werden die Staatsmeisterschaft und die Balkan-Spiele sein. Dann wird gezählt, gerechnet und gehofft, dass die Punktesumme marktgerecht ist. Tokyo ist jedenfalls im Visier.



// Tokyo über die Bonuspunkte? //

„Ich sehe die Teilnahme an den Olympischen Spielen durchaus realistisch, wenngleich nicht prognostizierbar“, sagt Luca. „Das Limit liegt mit 8:22 min außer Reichweite, aber die Teilnahme über die Bonuspunkte ist nicht ausgeschlossen.“

Das Limit für die Europameisterschaft im Pariser Charlety Stadium hat Luca bereits erbracht. Er müsste es heuer nur noch bestätigen.

„Luca hatte schon nach einem Jahr Trainingsumstellung sehr gute Schwellenwerte in der Sauerstoffaufnahme“, resümiert Martin Steinbauer und sieht auf langen Strecken noch viel Potential.

„Ich traue mir zu, auf der Hindernisstrecke an die 8:20 min heranzukommen“, sagt auch Luca Sinn.

Dafür hat er noch lange Zeit. Er wird heuer erst 24 Jahre. Das lässt beim ÖLV Spekulationen nach vielen Richtungen offen. Und seine Freundin Fiona, eine Mittelstreckenläuferin bei der DSG, drückt ihm sowieso ganz fest die Daumen.

Herbert Winkler

Internationaler Mix

Die tragische Geschichte von Sheven und Jamie Nieto

Sheven war 2004 bei den Olympischen Spielen in Athen mit ihrem Mädchennamen Stoddart für Jamaica über 400 m Hürden (PB: 54,47 s) am Start. Ihr späterer Mann, **Jamie Nieto**, wurde 2004 mit 2,34 m Olympia-Vierter im Hochsprung. Er kam auch 2012 nochmal ins Finale und wurde Sechster.



2016 meinte es das Schicksal mit beiden nicht gut. Aufgrund finanzieller Schwierigkeiten kündigte Jamie seine Krankenversicherung. Kurze Zeit später verletzte er sich beim Training schwer an der Halswirbelsäule und saß in der Folge im Rollstuhl.

2018 heirateten Sheven und Jamie, und der Bräutigam schaffte es, seine Braut mit kleinen Schritten zum Altar zu führen. Sheven veröffentlichte Ende 2019 für Jamie auf YouTube den Song „Through The Good & The Bad“.

Gofundme-Kampagne für Greg Foster

Greg Foster (USA) war ein herausragender Hürdensprinter. Von 1983 bis 1991 war er alleiniger

Weltmeister über die 110 m Hürden und 1984 Vize-Olympiasieger. 2016 bekam er schwere gesundheitliche Probleme, die sein Herz angriffen.

Nach jahrelangen Behandlungen ist jetzt klar, dass er ein Spenderherz braucht. Da er noch immer die Kosten einer Stammzellentherapie zurückzahlen muss, haben seine Söhne eine Gofundme-Kampagne eingerichtet, in der Hoffnung, dass die Fans aus seiner aktiven Zeit rund um den Globus für ihn Spenden.

Neue Testmethode für Blutdoping in Tokyo 2020?

Die University of Brighton hat eine neue Testmethode entwickelt, die bis zu den Olympischen Spielen genehmigt werden könnte. Es ist ein genetischer Test, der die Einnahme von Dopingsubstanzen genauer und noch nach Monaten nachweisen kann.

Seit 2006 entwickelte **Prof. Yannis Pitsiladis** diese Methode, welche auf genetischen Veränderungen nach der Einnahme von verbotenen Substanzen basiert. Selbst wenn die Methode nicht bis zu den Spielen einsatzbereit ist, werden die Blutproben der getesteten Athleten für spätere Nachtests aufgehoben.

Annet Negesa bekam Asyl in Deutschland

Die ehemalige Weltklasse-Mittelstreckenläuferin **Negesa** (Uganda) stand im Herbst im Mittelpunkt der ARD-Reportage „Kampf ums Geschlecht“. Sie kam mit hyperandrogener Veranlagung auf die Welt. Ihr Körper produzierte überdurchschnittlich viele männliche Sexualhormone. Vor den Olympischen Spielen 2012 in



London bekam sie deshalb von der IAAF Startverbot. Man legte ihr einen chirurgischen Eingriff nahe. Ihr wurden die innenliegende Hoden entfernt.

Aufgrund fehlender Nachbehandlungen bekam sie aber körperliche und psychische Probleme. Nachdem ihre Geschichte weltweit veröffentlicht wurde, hatte sie Angst nach Uganda zurückzukehren. Annet suchte um Asyl in Deutschland an und bekam diese auch.

<https://support-annet.org/>

Sasha Zhoya entschied sich für Frankreich

Der U18-Weltrekordhalter über 110 m Hürden (12,87 s) und im Stabhochsprung (5,56 m) hat seiner bisherigen Heimat Australien den Rücken gekehrt und sich entschlossen, für Frankreich zu starten. Da er bisher bei keiner internationalen Meisterschaft gestartet ist und drei Staatsbürgerschaften besitzt, konnte er es sich aussuchen, welche Nation er bei den U20-Weltmeisterschaften vertreten wird.

In Frankreich wird er von drei Trainern betreut: von Dimitri Demonière, dem Trainer von Sprinter Jimmy Vicaut, von Ladji Doucouré, dem ehemaligen Weltklasse-Hürdensprinter und von Philippe D'Encasse, dem Trainer von Stabhochsprung-Weltrekordhalter Renaud Lavillenie.

Doppelter Weltrekord wartet noch auf Ratifizierung

Zuletzt wurden einige bei NCAA-Meisterschaften in den USA erzielte Weltrekorde von 2018 von World Athletics aus verschiedenen Gründen nicht anerkannt.

Ob dieses Schicksal auch die Sprinterin **Sha'Carri Richardson** betreffen wird, ist noch offen. Bei den NCAA-Meisterschaften im Juni letzten Jahres erzielte die damals 19-Jährige ein historisches Rekorddouble. Über 100 Meter blieb sie mit 10,75 s (+1.6) deutlich unter dem 42 Jahre alten U20-Weltrekord von Marlies Göhr (10,88 s). Die 200 Meter lief sie in 22,17 s (+1.3) und blieb damit eine Hundertstel unter dem U20-Weltrekord aus dem Jahr 2004. Dieser stammte von ihrer noch aktiven Landsfrau Allyson Felix.

Chefermittler der WADA ist gegen Pauschalbestrafung

Früher bekämpfte **Günter Younger** als Beamter die Drogenkriminalität. 2016 baute er die Ermittlungsabteilung der Welt-Doping-Agentur auf. Die Verfahren gegen den früheren IAAF-Präsidenten und die Ermittlungen gegen hohe Biathlon-Funktionäre fußen auf Youngers Recherchen.

Doping in der russischen Leichtathletik, russisches Staats-Doping insgesamt, sind ihm ein besonderes Untersuchungs-Anliegen. 298 verdächtige Dopingproben stammen aus dem Moskauer Kontrolllabor. 145 davon wurden manipuliert oder gelöscht. Trotzdem hält Younger einen Komplett-Ausschluss russischer Athleten von den Olympischen Spielen nicht für richtig: „Ich bin gegen eine Pauschalbestrafung.“

Robert Katzenbeißer

Kleines Leichtathletik-Lexikon

Ist ein österreichischer Rekord von Dopingkontrollen abhängig?

Ja. Zur Anerkennung von österreichischen Rekorden in der Allgemeinen Klasse sind in den Disziplinen des Olympischen Programms sowie in den WM-Bewerben von World Athletics Dopingkontrollen erforderlich. Dazu ist der Anti-Doping-Beauftragte des ÖLV unverzüglich zwecks Einleitung einer Dopingkontrolle zu kontaktieren. Ist ein Dopingkontrollteam beim Wettkampf vor Ort, muss die Kontrolle bei diesem erfolgen.

War Maria Sykora einmal Europameisterin?

Ja. Sykora war 1970 Halleneuropameisterin über 800 m vor der Russin Ljudmila Bragina. Die EM war in Wien, und die Siegerzeit war 2:07,0 min.

Wann erschien das erste offizielle Regelwerk der IAAF (heute World Athletics)?

Das erste Regelwerk gab es bereits 1907. Es wurde von der Amateur Athletic Union herausgegeben und bestand nur aus insgesamt 17 Seiten. 1913 erschien dann das erste veröffentlichte Regelwerk der IAAF. Die Zahl der Mitgliedsstaaten der Federation betrug damals 31 (heute 212). 1914 wurde das bestehende Regelwerk verfeinert. 1921 wurde eine dritte Neuversion des Werkes veröffentlicht. Die Sprache Deutsch wurde als offizielle Sprache im Dokument ge-

strichen. Seither ist es nur mehr auf Englisch und Französisch verfügbar.

Sind die Länge und das Gewicht des Staffelholzes vorgegeben?

Ja. Der Staffelstab darf nicht länger als 0,30 m und nicht kürzer als 0,28 m sein. Der äußere Durchmesser muss 40 mm (+/- 2 mm) und das Gewicht darf nicht weniger als 50 g betragen.

Dürfen Athleten Handschuhen tragen, um auf dem Staffelholz einen besseren Griff zu haben?

Nein. Es dürfen auch keine Materialien, wie z. B. Tape oder Substanzen, auf die Hände und das Staffelholz gegeben werden.

Wer war Österreichs erster Weltklasse-Leichtathlet?

Als ersten österreichischen Weltklasse-Athleten könnte man Max Dauthage nennen. Er war ein Allroundathlet, Turner und Kraftsportler. 1882 warf er mit einem „Turner-Diskus“, der 2,5 kg schwer war, 26,10 Meter weit. Das war damals Weltbestleistung.

Wer Fragen zur Leichtathletik hat, kann diese an oelv.lexikon@gmail.com richten. Wir werden uns bemühen, sie zu beantworten.

Valerie Kleiser



Fotos: GEPA-picture, iStockphoto



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.at



Sportmode im Wandel der Zeit

Wer ertappt sich nicht manchmal dabei, bei Großereignissen die Outfits der Sportstars zu begutachten, fast wie bei einer Runway-Show. In einer von Glitzer und Glamour geprägten Medienlandschaft wird unsere optische Wahrnehmung, ohne dass wir es merken, gelenkt und beeinflusst.

Der sportbegeisterte Zuseher hat natürlich immer das Sportevent und die herausragenden Ergebnisse im Fokus, doch der Fun-Faktor Fashion spielt immer auch mit. So wie jede andere Kleidung auch, hat sich die Sportmode im Lauf der Zeit verändert. Einerseits durch neue technische Errungenschaften und neues Wissen über Ergonomie, andererseits auch durch Modetrends.

// Vom nackten Körper zum Trikot //

Bei den Olympischen Spielen in der Antike traten die Athleten bei den gymnischen Wettbewerben, z. B. im Fünfkampf, nackt an. Das hat sich allerdings bald geändert. Das Sporttrikot hat sich im 19. Jahrhundert als die gängige Modeform der Sportbekleidung eingebürgert. Aus dem Turnsport entwickelte sie sich von einer Leinenbekleidung hin zu einem Baumwollhemd, das bei der Entwicklung der Teamsportarten durch farbliche Unterscheidungen Vorteil brachte. Das wurde dann noch durch Vereinswappen und etwaige vorgeschriebene Startnummern erweitert.

1908 wurde die erste offizielle Kleidungs Vorschrift bei Olympischen Spielen eingeführt. Unter anderen mussten Marathonläufer lockere, knielange Hosen tragen und ein Trikot mit Ärmeln, auf dem die Startnummern vorne und hinten befestigt waren.

// Let's spandex it up //

Synthetische Stoffe aus Nylon, Polyester oder Spandex kamen zwischen den 30er- und 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts auf den Markt und somit auch in den Kleiderschrank der Sportlerinnen und Sportler. Durch ihre Elastizität, aber auch Reißfestigkeit, waren sie perfekt für den Sportalltag. Sie waren körperbetont, enganliegend, windresistent und wurden so zum Nonplusultra im Sport. Heute ist die Herstellung und technologische Entwicklung der Wettkampfbekleidung eine eigene Nummer. Sie soll optimal unterstützen, zur bestmöglichen Performance beitragen sowie auch die Zugehörigkeit zu einem Land, Verein oder einer Marke zeigen. Sportmode geht sogar noch viel weiter, als nur funktionale Aspekte abzudecken. Man möchte mit ihr herausstechen, gut aussehen und Trends setzen.





// Trends ... //

Wir kennen alle die Bekleidung von Jane Fonda oder aus dem Film „Flashdance“... oder haben sie sogar selbst angezogen – die Aerobic-Outfits. Manche sportlichen Modetrends haben in der Modegeschichte regelrecht eingeschlagen. Knappe, enge Kleidung, vor allem geprägt durch die Leggings, Legwarmers und knallige Farben, dienten mehr dem Lifestyle als dem sportlichen Ehrgeiz, aber es war immerhin ein sportlicher Lifestyle.

Ebenso in Erinnerung bleiben die immer wieder aufkommenden full body suits. Diese Anzüge ähneln denen beim Eisschnelllaufen, nicht nur durch die enge, durchgehende Bein- und Armbekleidung, sondern vor allem wegen der daran festgemachten Kapuzen. Technologie ist ja neben Vielzahl anderer Faktoren ein wichtiger Bestandteil von Leistung. Mit diesem speziellen Dress meint man, durch Kompression eine bessere Durchblutung zu erzielen, den Muskeltonus zu unterstützen, den Luftwiderstand zu minimieren oder auch den Aktin- und Myosinabstand der Muskelfasern im Wettkampf optimieren zu können.

Eine kleine abgeschwächte Form dieser Ganzkörperanzüge sind heutzutage die trendigen Arm Sleeves. Abgesehen von modischer oder aerodynamischer Vorteile half dieser Ganzkörperanzug der Sprinterin Kariman Abduljadayel, als erste Sprinterin Saudi Arabiens beim 100-m-Lauf der Olympischen Spiele 2016 an den Start gehen zu dürfen.

// ... und Vorschriften //

Die Art, sich am Wettkampf-, Renn- oder Turniertag zu kleiden, ist allerdings nicht immer frei nach individuellem Belieben wählbar. Kleidervorschriften werden in vielen Sportarten vorgegeben, hauptsächlich um keine Vorteile gegenüber Mitstreitern zu haben. Der Anzug beim Skispringen darf eine gewisse Größe, angepasst an die jeweilige Statur, nicht überschreiten, damit er dadurch nicht zu viel Luftauftrieb bewirkt.



Andere Bekleidungsregelungen haben eher historischen Ursprung. Als ab 1884 auch Frauen Tennis spielen durften, trugen sie lange weiße Kleider, Hüte und nicht selten auch hohe Schuhe, was mit Regelungen innerhalb der Tennisclubszene zu tun hatte. Diese Traditionen aufzubrechen, ist schwieriger als gedacht. So hat Serena Williams (USA) aus gesundheitlichen Gründen das Spielfeld der French Open in einem Ganzkörper-Catsuit-Anzug betreten, woraufhin der französische Tennisverband seine Dresscode-Regelungen fürs nächste Jahr verschärfte, weil „der Sport und der Platz respektiert werden müsse“.

Valerie Kleiser

Leichtathletik Team Salzburg – Story eines Leichtathletikvereins

Frischer Wind weht durch Salzburgs Vereinsszene. Nach Auflösung der Leichtathletiksektion des ÖTB Salzburg kam es 2019 zur Neugründung. Seitdem ist das Leichtathletik Team Salzburg (LTS) am Werk. Schon die erste Jahresbilanz fiel erfolgreich aus. Der LTS-Nachwuchs holte bei österreichischen Meisterschaften drei Medaillen.

Name des Vereins: LTS

Adresse: Joseph-Messner-Straße 19, 5020 Salzburg

Obmann: Nico Friedrich

Anzahl der Mitglieder: 50, davon sind 35 aktiv

Website: www.leichtathletikteam.at

Instagram: [lts.athleten](https://www.instagram.com/lts.athleten)

// Vereinsgründung, ein All Inclusive Makeover //

Schon wenige Monate nach der Vereinsgründung zeigten LTSler mit vorderen Plätzen in den ÖLV-Jahresbestenlisten auf. Bekam der ehemalige Traditionsverein nur einen neuen Vereinsdress? Keineswegs, denn es kam zur Rundumerneuerung: Neustrukturierung, neues Trainer-

team, neuer Vorstand. Ein All Inclusive Makeover. Praktisch alle bisherigen ÖTB-Sportlerinnen und -Sportler wechselten zum neuen Team, unter ihnen auch Paralympics-Sieger Günther Matzinger. Ehemalige Athletinnen und Athleten übernahmen die Vereinsarbeit und die Trainingsfunktionen.

„Wir wollten den Trainingsbetrieb in der Stadt Salzburg weiter aufrechterhalten und etwas bewegen. Der Standort hat durch die geographische Lage tolle Trainingsbedingungen“, beschreibt Obmann Nico Friedrich seine Gründungsintention.

Die neue Führungsspitze im orange-schwarzen Vereinsdress setzt auf Jugend, Miteinander, Teamspirit und der Vermittlung von Spaß am Sport. Auf tatkräftige Unterstützung und auf offene Ohren ehemaliger ÖTB-Funktionäre kann man sich sowieso auch weiterhin verlassen.

// Leichtathletik als Fitness- training für Jedermann //

Trainiert wird im Sportzentrum Nord. Den Vereinsmitgliedern stehen auch eine Kraftkammer und ein 60 m langer Indoor-Sprintgang zur Verfügung. Nostalgisches Flair liegt dort in der Luft. Junge Funktionäre und ein bunt gemischtes Trainer Staff bringen frischen Wind in das Leichtathletik-Team. Sie alle könnte man noch auf U30-Partys treffen.



Fotos: LTS



Die Trainingstage Montag, Mittwoch und Freitag (18.00 bis 20.00 Uhr) sind Fixtermine für alle LTS-Mitglieder.

„Unser Training ist sowohl auf Leistungs- als auch auf Hobbyathleten ausgerichtet. Prinzipiell sind immer zwei Trainer vor Ort, und die Gruppe wird schwerpunktmäßig geteilt. Die Übungen stellen auf die allgemeine Athletik ab, spezielle Leichtathletik-Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Uns ist es wichtig, auch für Eltern und Hobby-sportler etwas anzubieten – Leichtathletik als Fitnessstraining für Jedermann. Unsere Leistungsgruppe trainiert bis zu sechs Mal in der Woche“, beschreibt Nico Friedrich das Vereinstraining.

// Drei Vize-Meistertitel am Medaillenkonto //

Die LTS-Erfolgsgeschichte liest sich nach einem Jahr vielversprechend. Gleich drei österreichische Vize-Meistertitel gingen 2019 auf das LTS-Medaillenkonto. Samuel Mösl (U14 – Mehrkampf), Sophie Paschinger (U16- Stabhochsprung) und Amira Simon (U16 – 100 m) gehören zu Österreichs Nachwuchshoffnungen. Auch in der Allgemeinen Klasse gab es Top-4-Platzierungen für die Salzburger.

An innovativen Ideen mangelt es im Leichtathletik-Team nicht. Für das Konzept eines Langhanteltrainings für Kinder gab es erst kürzlich eine Projektförderung des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs. Stadt und Land Salzburg gehören ebenso zu den Förderern der Vereins-

arbeit, wie auch der Sponsor Hartl Bau. Der Mitgliedsbeitrag liegt zwischen 120,- und 175,- Euro. Das Leitungsteam gestaltet ein blühendes Vereinsleben. Es werden auch Wanderausflüge oder gemeinsame Skitage veranstaltet.

// Der Verein soll noch wachsen //

„Wir wollen in unserem Nachwuchstraining eine gute koordinative Grundlage legen. Die Basis dafür ist der Mehrkampf. Darüber hinaus versuchen wir, den jungen Sportlerinnen und Sportlern früh Verantwortung zu geben. Wir wollen ihnen die Leichtathletik als Teil des Lebens vermitteln, denn viele Aspekte des Sports können auf den Alltag übertragen werden“, verrät Obmann Nico Friedrich die Vereinsphilosophie.

Der jüngste LTS-Athlet ist fünf Jahre alt. Die Kindergruppe trainiert montags von 17.00 bis 18.30 Uhr. Über Flyer, Social Media und Mundpropaganda versucht man, an die Talente von morgen heranzukommen. Ziel ist es, das Kindertrainingsangebot Schritt für Schritt auszubauen und die Kinder langfristig ins Vereinsleben zu integrieren. Auch die zukünftigen Trainer sollen bald aus den eigenen Reihen kommen.

„Uns verbindet der Spaß am Sport und eine freundschaftliche Basis. Wir wollen den Verein gemeinsam wachsen lassen“, blickt Vereinsobmann Nico Friedrich optimistisch in die Saison 2020.

Olivia Raffelsberger

Nachgefragt bei ...

Vera Vacik

Die 16-jährige Stabhochspringerin Vera Vacik (ATSV OMV Auersthal) trug sich in der diesjährigen Hallensaison mit 3,81 m in die ÖLV-Geschichtsbücher ein. Mit diesem Sprung hat die Röhrenbacher-Athletin den österreichischen U18-Hallenrekord von Kira Grünberg verbessert. Clara Baudis hat ihre An- und Absichten erkundet.

- **Meine Lieblingsdisziplin ist ...**
der Stabhochsprung.
- **Mein sportliches Ziel für 2020 ist ...**
die Teilnahme an der U18-EM.
- **Zur Leichtathletik kam ich, ...**
weil ich immer gerne und überall gelaufen bin.
- **Mein bisher größter Erfolg im Sport war ...**
der österreichische U18-Hallen-Rekord im Stabhochsprung.
- **Mein verborgenes Talent ist ...**
mit den Ohren zu wackeln.
- **Besonders schätze ich an meinem Trainer ...**
seine Geduld.
- **Mein sportliches Vorbild ist ...**
Angelica Bengtsson.
- **Andere schätzen an mir, dass ich ...**
motivierend und für jeden Spaß zu haben bin.



Fotos: ÖLV / Alfred Nevsimel, GEPA-pictures

- **Meine Schwäche ist, dass ich ...**
ein kleiner Sauberkeits-„Monk“ bin.
- **In der Schule bin ich ...**
verschlafen und überdreht.
- **Meine Familie ...**
unterstützt mich beim Sport und ist mir sehr wichtig.
- **In meiner Freizeit sind meine Hobbys ...**
Serien schauen, Snowboard fahren, Volleyball und Gitarre spielen.
- **Auf eine einsame Insel nehme ich drei Dinge mit, nämlich ...**
Musik, Essen und die Bibel.
- **In 10 Jahren werde ich ...**
hoffentlich gesund und verletzungsfrei sein.
- **Am liebsten esse ich ...**
Fisolen mit Kartoffeln und Wurst.
- **Instagram ist für mich ...**
wichtig, um up to date zu sein.
- **Fair Play bedeutet für mich ...**
Ehrlichkeit und ist für mich eine Selbstverständlichkeit.
- **In einer 4 x 100-m-Staffel würde ich gerne mit folgenden Personen laufen:**
Sandi Morris, Pawel Wojciechowski und Mondo Duplantis.

ÖLV-Jahresbeste 2020

Männer

60 m	6,62	Markus Fuchs
200 m	21,81	Nico Garea
400 m	48,99	Markus Kornfeld
800 m	1:53,88	Paul Stüger
1.500 m	3:40,38	Andreas Vojta
3.000 m	7:52,75	Andreas Vojta
60 m Hürden	8,12	Dominik Distelberger
4 x 200 m	1:31,23	ATSV Linz LA
Hoch	2,14	Andreas Steinmetz
Stab	5,20	Riccardo Klotz
Weit	7,31	Oluwatosin Ayodeji
Drei	15,88	Philipp Kronsteiner
Kugel	15,83	Alexander Gesierich
7-Kampf	5.653	Dominik Distelberger
3.000 m Gehen	14:37,28	Roman Brzezowsky

Frauen

60 m	7,48	Alexandra Toth
200 m	24,39	Ina Huemer
400 m	53,79	Susanne Walli
800 m	2:12,44	Bianca Illmaier
1.500 m	4:35,52	Bianca Illmaier
3.000 m	9:29,84	Julia Mayer
60 m Hürden	8,23	Stephanie Bendrat
4 x 200 m	1:42,47	TGW Zehnkampf Union
Hoch	1,78	Ekaterina Krasovskiy
Stab	4,00	Agnes Hodi
Weit	6,21	Verena Preiner
Drei	11,89	Jana Schnabel
Kugel	14,90	Verena Preiner
5-Kampf	3.784	Chiara Schuler
3.000 m Gehen	15:08,19	Kathrin Schulze

Stand: 16.2.2020

Rekorde & Bestleistungen

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

Kevin Kamenschak (geb. 2004; ATSV Linz LA)
1.000 m – U16 Halle: 2:34,06 min – 28.12.2019
 Linz / Alt: 2:35,33 min, Paul Seyringer (2016)

Kevin Kamenschak (geb. 2004; ATSV Linz LA)
3.000 m – U16 Halle: 8:41,72 min – 2.12.2019
 Linz / Alt: 9:08,40 min, Stefan Schmid (2014)

Karin Strametz (geb. 1998; SU Kärcher Leibnitz)
60 Meter Hürden – U23 Halle: 8,28 s – 1.2.2020
 Wien bzw. **8,24 s – 8.2.2020 Linz** / Alt: 8,30 s,
 Marie Elisabeth Maurer (2002)

Vera Vacik (geb. 2003; ATSV OMV Auersthal)
Stabhochsprung - U18 Halle: 3,81 m – 1.2.2020
 Wien / Alt: 3,80 m, Kira Grünberg (2010)

Daniel Bertschler
 (geb. 2001; Raiffeisen TS Gisingen)
Siebenkampf - U20 Halle: 5.405 P – 15./16.2.2020
 Wien / Alt: 5.354 P, Thomas Weiler (1996)



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 Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH | **Anzeigen:** baudis@oelv.at
Internet: www.oelv.at | **e-Mail:** office@oelv.at

ÖSTERREICHISCHE HALLEN-STAATSMEISTERSCHAFTEN ÖSTERREICHISCHE HALLEN-MEISTERSCHAFTEN

Zeitplan Samstag, 22. Februar 2020

ZEIT	U18-M	AK-M	AK-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
12:00	Hoch	Kugel		Weit	11:15	11:25
12:00		60 m VL			11:35	11:45
12:15			Stab		11:15	11:25
12:20			60 m VL		11:55	12:05
12:40	60 m VL				12:15	12:25
13:00				60 m VL	12:35	12:45
13:20		60 m EL			12:55	13:05
13:30			Kugel		12:45	12:55
13:35			60 m EL		13:10	13:20
13:45		Drei			13:00	13:10
13:50	60 m EL				13:25	13:35
14:05				60 m EL	13:40	13:50
14:25		800 m ZL			14:05	14:15
14:30				Hoch	13:45	13:55
14:40			800 m ZL		14:20	14:30
14:55	800 m ZL				14:35	14:45
15:00		Stab			14:00	14:10
15:00	Weit				14:15	14:25
15:10				800 m ZL	14:50	15:00
15:15	Kugel				14:30	14:40
15:40		200 m ZL			15:15	15:25
16:00			200 m ZL		15:35	15:45
16:15		Hoch			15:30	15:40
16:20	200 m ZL				15:55	16:05
16:40				200 m ZL	16:15	16:25
16:45				Kugel	16:00	16:10
17:00			Weit		16:15	16:25
17:00		3.000 m ZL			16:40	16:50
17:15			3.000 m ZL		16:55	17:05
17:30				3.000 m ZL	17:10	17:20
17:45	3.000 m ZL				17:25	17:35

Zeitplan Sonntag, 23. Februar 2020

ZEIT	U18-M	AK-M	AK-W	U18-W	CALL-ROOM	EIN-MARSCH
10:30		Weit			09:45	09:55
10:30				60 m Hü VL	10:05	10:15
10:35	Stab				09:35	09:45
10:55			60 m Hü VL		10:25	10:35
11:15	60 m Hü VL				10:50	11:00
11:35		60 m Hü VL			11:10	11:20
11:55				60 m Hü EL	11:30	11:40
12:00			Drei		11:15	11:25
12:15			60 m Hü EL		11:50	12:00
12:40	60 m Hü EL				12:15	12:25
12:55		60 m Hü EL			12:30	12:40
13:00				Stab	12:00	12:10
13:10				400 m ZL	12:45	12:55
13:25			400 m ZL		13:00	13:10
13:30	Drei		Hoch		12:45	12:55
13:40	400 m ZL				13:15	13:25
13:55		400 m ZL			13:30	13:40
14:10				1.500 m ZL	13:50	14:00
14:25			1.500 m ZL		14:05	14:15
14:40	1.500 m ZL				14:20	14:30
14:55		1.500 m ZL			14:35	14:45
14:45				Drei	14:00	14:10
15:20			4x 200 m ZL		-	-
15:35			4x 200 m ZL		-	-
15:50	4x 200 m ZL*			4x 200 m ZL*	-	-

* Mixed Staffel

