

.....
Die zwei Rekordjägerinnen
Speerwerfen mit Eli & Lisi
Mehr auf den Seiten 2 und 3



Wir fahren nach Berlin!



Berlino, das Maskottchen der 12. IAAF Leichtathletik Weltmeisterschaft, ist bereit! © BOC 2009.

EDITORIAL



Andreas Maier
ÖLV Nachrichten

Berlin wird besser

Keine Frage, es wird DAS globale Sporthighlight des Jahres. Die Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Berlin fasziniert weltweit. Mit Usain Bolt gibt es einen Topstar, dem man Zauberdinge zutraut. Einen, den auch die Tante Mitzi kennt. Sein Auftreten bei den Olympischen Spielen in Peking hat die Welt-Leichtathletik im Vergleich zu anderen Sportarten eine Stufe höher gehoben.

Die Weltmeisterschaft in Berlin wird aber hoffentlich viel mehr als eine Bolt-Show. Und sie wird hoffentlich mehr Themen haben, als die bereits losrollende Dopingdiskussion, nachdem Jamaika fünf Athleten, die auf ein Stimulanzmittel positiv getestet, im Schnellverfahren reingewaschen hat. Irgendwie bekommt man den Eindruck, die Karibikinsel ist ebenfalls ein Land, das sich gerne als „too small to do good doping“ sehen will. Berlin wird ein Gradmesser dafür, wie die Leichtathletik in einem ihrer Kernländer begeistern kann. Für den zukünftigen Stellenwert und die Ausstrahlung der Leichtathletik ist die WM so entscheidend, wie ein dritter Versuch im Stabhochsprung nach zwei Fehlversuchen. Zwar hat die Leichtathletik den Olympischen Spielen von Peking ihren Stempel aufgedrückt. Bei der WM in Osaka 2007 ist der Funke hingegen nie übergesprungen. Die Erwartungen an Berlin sind höher. Jeder Sport-Fan darf sich darauf freuen!

Andreas Maier

Inhalt

Eli & Lisi: Die Rekordwerferinnen	2
Portrait Andreas Rapatz	4
Fokus Nachwuchs: Paul Kilbertus	5
Bestenliste, Rekorde	6
Mixed Zone	6
Kurz & fündig	7
Impressum	7

Story

Vier aus sieben

2101 Athletinnen und Athleten aus 202 Nationen starten ab kommenden Samstag, 15. August bei den 12. IAAF Leichtathletik Weltmeisterschaften in Berlin. Das größte globale Sportereignis des Jahres wird ein Millionenpublikum in seinen Bann ziehen. Aus Österreich haben sieben Leichtathleten die Limits für die Titelkämpfe unterboten. Vier davon werden im Berliner Olympiastadion antreten: Ryan Moseley im 100m-Sprint, Elisabeth Pauer im Speerwurf, Gerhard Mayer im Diskuswurf und Roland Schwarzl im Zehnkampf.

Watch Berlin!

Im Fernsehen auf ARD, ZDF, Eurosport!
Online <http://berlin.iaaf.org> & www.oelv.at

IHRE LEICHTATHLETIK-INFO!

Sie wollen die **ÖLV Nachrichten** regelmäßig und aktuell beziehen? Registrieren Sie sich einfach für den kostenlosen E-Mail Versand auf www.oelv.at/newsletter/register.php

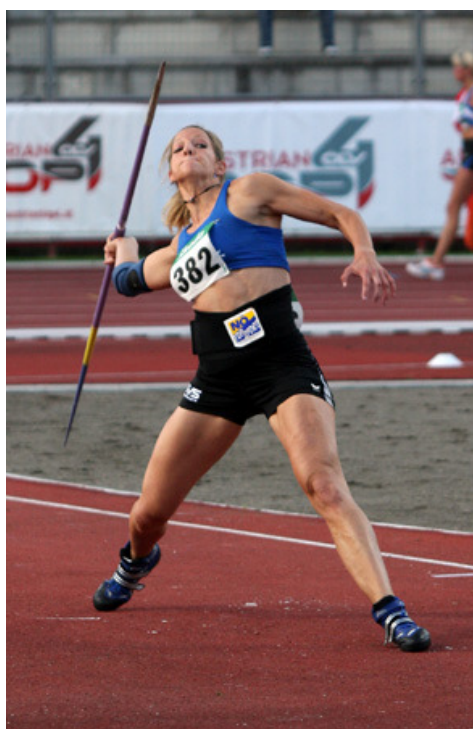


Im Uhrzeigersinn: Ryan Moseley, Roland Schwarzl, Gerhard Mayer, Eli Pauer. F: Mosshammer, S@ndy

Story

Fortsetzung von Seite 1:

Sprinterin Bettina Müller-Weissina verfehlte am Dienstag, 11. August in Wien den geforderten Leistungsnachweis von 11,50 Sekunden, nachdem sie im Juli wegen einer Kapselverletzung im Hüftknochen nicht trainieren konnte. Günther Weidlinger (IGLA long life), der bis zuletzt an einer Verletzung.



WM-Programm ÖLV-Athleten

Ryan Moseley (Union Salzburg) -100m

Vorlauf: Sa, 15.8., ab 11:40 Uhr
Zwischenlauf*: Sa, 15.8., ab 18:50 Uhr
Semifinale*: So, 16.8., ab 19:10 Uhr
Finale*: So, 16.8., 21:35 Uhr

Elisabeth Pauer (SVS) – Speerwurf

Qualifikation: So, 16.8., 10:45 / 12:15
Finale*: Di, 18.8., 19:25 Uhr

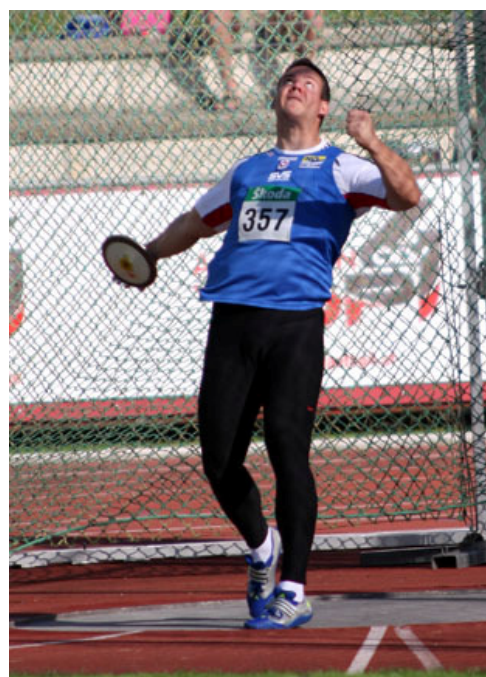
Gerhard Mayer (SVS) – Diskuswurf

Qualifikation: Di, 18.8., 10:05 / 11:35
Finale*: Mi, 19.8., 20:10 Uhr

Roland Schwarzl (Union Salzburg) – Zehnkampf

Mittwoch, 19.8., 10:05 – 20:45 Uhr
Donnerstag, 20.8., 10:05 – 21:15 Uhr

* falls qualifiziert



laborierte, und Andrea Mayr (SVS), die nach einer Operation keine ausreichende Vorbereitungszeit für einen Marathonstart hatte, haben ihre WM-Teilnahme bereits zuvor abgesagt. Somit bleiben vier aus sieben ÖLV-Athleten, die in Berlin mit viel Optimismus an den Start gehen. Ryan Moseley hat sich das Semifinale als Traumziel gesetzt. Elisabeth Pauer kann als Newcomerin nur überraschen. Roland Schwarzl peilt 8000 Punkte an und Gerhard Mayer will einen „optimalen Wurf“ machen – der ihm eine Steigerung gegenüber seinem 18. Platz von den Olympischen Spielen in Peking bringen könnte.

Leichtathletik-WMs: Zahl der ÖLV-Teilnehmer & Top-Rankings

WM	ÖLV-Athleten	Top-Platzierung
1983 Helsinki	10	8. Platz Dietmar Millionig, 5.000m
1987 Rom	10	7. Platz Klaus Bodenmüller, Kugelstoß
1991 Tokio	10	7. Platz Hermann Fehringer, Stab & Ljudmila Ninova, Weit
1993 Stuttgart	8	3. Platz Sigrid Kirchmann, Hochsprung
1995 Göteborg	8	18. Platz Gregor Högler, Speerwurf Qualifikation
1997 Athen	13	10. Platz Gregor Högler, Speerwurf Finale
1999 Sevilla	10	7. Pl. Stephanie Graf, 800m & Valentina Fedjuschina, Kugel
2001 Edmonton	6	2. Platz Stephanie Graf, 800m
2003 Paris	7	Stephanie Graf, 800m, im Finale der Top-8 nicht am Start
2005 Helsinki	6	12. Platz Günther Weidlinger, 3.000m Hindernis
2007 Osaka	3	38. Platz Clemens Zeller, 400m

Die zwei Rekordjägerinnen

Elisabeth Pauer (Eli) und **Elisabeth Eberl (Lisi)** sind die bisher einzigen zwei Speerwerferinnen, die mit dem neuen Speer über 50 Meter geworfen haben. Kontinuierlich sind beide in Richtung 60 Meter unterwegs.



Wann und wie bist du zur Leichtathletik gekommen?

Lisi: In der Volksschule 1997 gewann ich im Dreikampf die Grazer Bezirksmeisterschaften und nahm ab der 1. Klasse Gymnasium an der unverbindlichen Übung Leichtathletik bei Frau Prof. Mandl teil.

Eli: In der ersten Klasse Gymnasium im WIKU wurde ich von meiner Turnlehrerin Frau Mandl (die Frau von Horst Mandl meinem ersten Trainer) gefragt, ob ich nicht Lust hätte zur Neigungsgruppe Leichtathletik zu kommen, welche in der Schulzeit einmal wöchentlich stattfand.

Wann und warum hast du dich für den Speerwurf entschieden?

Lisi: 2003 wurde eine Speerwerferin für den Schulcup gesucht und die Entscheidung fiel aufgrund meiner Schlagballeistungen auf mich. Seither trainierte ich bei Horst Mandl.

Eli: Da ich nach der Matura die Akademie zur Physiotherapeutin machte, bei der ich von 8-18:00 Anwesenheitspflicht hatte, meinte mein damaliger Trainer, dass es aufgrund der geringen Zeit für den Siebenkampf sportlich nicht reichen wird und ich mich somit aufs Speerwerfen konzentrieren sollte. Hier hatte ich bereits zwei österreichische Nachwuchstitel errungen.

Wie kam die Zusammenarbeit mit Gregor Högler zustande?

Lisi: Als 2006 Gregor Högler ÖLV-Spartentrainer wurde, begann die Zusammenarbeit mit Elisabeth Pauer, Horst Mandl und mir.

Eli: Bereits 2005 gab es von Gregor Högler das Angebot zur Zusammenarbeit, das wollte mein Trainer damals aber noch nicht. 2006 wollte ich mit der Leichtathletik aufhören. Bei meinem „Abschlusswettbewerb“ in Wolfsberg ist Gregor erneut an mich herangetreten und hat Lisi und mir eine Zusammenarbeit angeboten hat. Da wollte ich es noch ein Jahr probieren ...

Was waren die wesentlichen Dinge, die du von deinen Trainern gelernt hast, um dich im Speerwurf weiter zu entwickeln?

Lisi: Mein erster Trainer Horst Mandl führte mich im Jugendbereich zu internationalen Großereignissen (U18 WM, EYOF). Durch seine persönliche Fürsorglichkeit konnte ich mich sehr gut auf die Leichtathletik konzentrieren. Er vermittelte mir die Grundeinstellung zum Leistungssport, war mir von Beginn an ein väterliches Vorbild. Durch Gregor Högler bekam ich die Möglichkeit an eigens für den Speerwurf gebauten Krafttrainingsgeräten zu trainieren. Durch sein internationales Netzwerk bekannter Spitzenathleten und Trainern ist der Anschluss an die Weltklasse möglich. Seine Trainingssteuerung erfolgt sehr detailliert. Unsere technischen Leitbilder sind biomechanisch bestimmt.

Eli: Von Horst Mandl in erster Linie die Grundschule der Leichtathletik. Von Gregor Högler die eiserne Konsequenz, den Willen zum Sieg, der im Training geboren wird, den Mut über die Landesgrenzen zu schauen um bei der Weltklasse anzuschließen, natürlich unumstritten die TECHNIK sowie der Einsatz des von ihm entwickelten Krafttrainingsgerät, womit er schon seine großartigen Erfolge erzielen konnte - und die Liebe zum Speerwerfen.

Wie oft bist du in Wien zum Training, und wie finanzierst du die Fahrtkosten, Trainingslager, Unterkunft, ...?

Lisi: Ich fahre jedes Wochenende und teilweise auch unter der Woche zum Training nach Wien und übernachtete dort in Pensionen. Um es mir finanzieren zu können, arbeite ich neben Studium und Training 2 x pro Woche. Teilweise unterstützen mich Verband und Institutionen.

Eli: Ich fahre jedes Wochenende (welches bei mir schon Mittwoch nach der Arbeit beginnt) nach Wien, wo ich dank einiger Freunde übernachten kann.

Da ich seit Jänner nur noch 16 Stunden arbeite werde ich finanziell von meinem Verein SVS, dem Land Niederösterreich, der österr. Sporthilfe sowie der TSA und dem Verband sowie meinen Eltern unterstützt, denen ich sehr dankbar bin.

Wie schaut eine typische Trainingswoche aus, an welchen Tagen trainierst du wie oft, und welche Schwerpunkte?

Lisi: Eine typische Trainingswoche besteht aus 6 – 8 Trainingseinheiten, wobei der Trainingsschwerpunkt Wurf auf das Wochenende verlagert wird, um unter Aufsicht von Gregor Högler zu trainieren.

Eli: Ich trainiere durchschnittlich zwischen 7 und 10 Einheiten pro Woche. Außer Montag, Mittwoch, Freitag und meist Sonntag trainiere ich nur einmal. Dienstag, Donnerstag und Samstag meist zweimal. Schwerpunkte sind ganz unterschiedlich. Je nach Kalender-woche wird der Plan genauest von Gregor ausgetüfelt. Ausdauer, Kraft, Technik, Sprint und Sprung stehen im Allgemeinen am Plan.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung: Die zwei Rekordjägerinnen

Speerwerfen ist eine Sportart, in der man sich eher häufiger Verletzungen durch Überlastung zuzieht - wie kann man das vermeiden?

Lisi: Viel allgemeines Training im Herbst kann schwere Verletzungen vorbeugen, Überlastungen der Sehnen und Bänder müssen aufgrund der langjährigen Adaption akzeptiert werden.

Eli: Wichtig ist es, die Gelenke muskulär gut zu schützen. In erster Linie ist es wichtig, sich an der richtigen Technik zu orientieren, dann tut nichts weh ☺
Naja, und hin und wieder den Überlastungsschmerz akzeptieren und einfach stärker werden.

Was bedeutet es für dich, dass es eine zweite Elisabeth in Österreich gibt, die weit Speer werfen kann?

Lisi: Aus der Trainingsgemeinschaft mit Eli schöpfe ich nur Vorteile, und daher kann ich meine Leistungen schneller steigern.

Eli: Es ist für unsere Trainingsgruppe, die aus Gerhard Mayer, Bil Marinkovic und uns beiden besteht, eine große Bereicherung und viel Motivation, wenn jemand Rekord wirft. Ich sehe Lisi und mich als Team, das international den anderen zeigen möchte, dass wir in Österreich auch gut werfen und bei der Weltklasse anschließen können.

Wo liegen deine Stärken für den Speerwurf, und wo siehst du dein größtes Entwicklungspotential?

Lisi: Meine Stärke liegt in der Reaktivkraft meiner Beine, die sich auch im Anlauf bemerkbar macht. Charakterlich würde ich meine hohe Leistungsbereitschaft und meinen Ehrgeiz als positive Komponenten anführen. Mein Hauptpotential liegt in der Beweglichkeit und in der Verbesserung der Bewegungsstrukturen und

Steigerung der speziellen speerwurf-spezifischen Krafftigkeiten.

Eli: Meine Stärke ist sicher der Anlauf und die Kraft. Mein größtes Entwicklungspotential stellt sich in der Explosivität des Abwurfes und der Geschwindigkeitsstruktur des Anlaufes dar.

Wie sehen deine mittel- und langfristigen Ziele aus?

Lisi: Mein mittelfristiges Ziel liegt in der Verbesserung des ÖLV U23-Rekords. Ein Finaleinzug bei Großereignissen wie Olympische Spiele, WM und EM stellen die langfristigen Ziele dar.

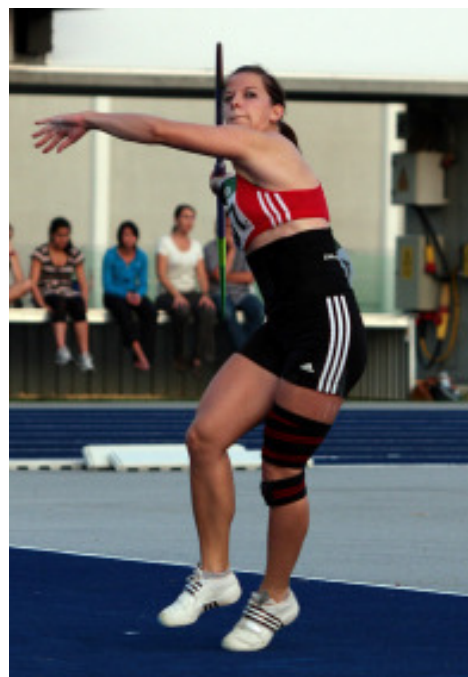
Eli: Mittelfristig: EM Finalteilnahme.

Langfristig: Teilnahme an den Olympischen Spielen 2012 und 2016

Was sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren, um diese Ziele zu erreichen?

Lisi: Ein optimiertes Trainingsumfeld (Trainingsstätten, Betreuung, Physiotherapie), die Aufrechterhaltung der mentalen Bereitschaft und viel Geduld.

Eli: Trainer, das Bundesheer (um mehr trainieren und besser regenerieren zu können), Mentaltraining



Welche Ausbildung / Beruf machst du gerade?

Lisi: Ich studiere Sportwissenschaften und habe gerade das 5. Semester abgeschlossen.

Eli: Physiotherapeutin

Welche Hobbies hast du neben dem Speerwerfen?

Lisi: Skifahren, Badminton, Reisen.

Eli: Reisen, Klettern, Lesen.

R.K.



Wolkenlose Bestzeiten

Andreas Rapatz, der Permanent-Staatsmeister über die 800m im Porträt. Eine Story über die sportliche Entwicklung des carinthischen Sonnyboys, seinen Erfahrungen mit Coaches und sein wieder gefundenes Gleichgewicht.

Mit Andreas zu plaudern, ist vergnüglich. Er ist immer wolkenlos gelaunt und hat die wertvolle Begabung des Zynismus. Für Fehlschläge hat er stets den rettenden Witz parat. Mühelos zaubert er schwere Gedanken in Lachen um. Eine Fähigkeit, die ihm oft gut geholfen hat.

„Mein läuferisches Potential sehe ich am ehesten als 800m-Läufer“, eröffnet er unser Gespräch bei der Team-EM in Banska Bystrica. Wir sitzen in seinem unaufgeräumten Zimmer, das er mit Clemens Zeller teilt. Andi ist gut in Fahrt. Für seine Eingangsbemerkung hat er handfeste Beweise. Andi Rapatz holte sich von 2001 bis heute den Staatsmeistertitel über die zwei Stadionrunden. Seine Spurtschnelligkeit auf den letzten 150 Metern macht ihn in der Alpenrepublik konkurrenzlos.

Begonnen hat seine Laufbahn 1996 in Völkermarkt. Anfangs ein Wanderer zwischen den Mehrkampfdisziplinen, entdeckte er bald sein Faible für das Laufen. Ohne spezielles Training wurde er in jungen Jahren österreichischer Crosslauf-Schülermeister. Seinem damaligen Trainer und Förderer, Wolfgang Hribernig, streut er Rosen. „Hribernig hatte gute Antennen und hat mich gut geführt“, schwärmt Andreas von seinem ersten Mentor. Die Eigenschaften, die er hervorhebt, finden sich in allen guten Fachbüchern für Trainerkunde.

„Wolfgang konnte gut zuhören und – was mir wichtig ist – seine Trainingsanleitungen begründen. Besonders bin ich ihm dankbar, dass er mich als Jugendlichen nicht verheizt hat“, sinniert Andreas. Warum er das so hervorhebt, begreife ich im Gespräch erst ein wenig später. Ab 2002 spezialisierte sich das Training auf die 400m und 800m.

Coach war einstweilen Martin Kazianka. Nun ging es auch in die internationalen Arenen. 2003 war Rapatz bei der U18-Weltmeisterschaft dabei und belegte über die 800m den 11. Rang. Die Zeiten über die zwei Runden lagen einstweilen deutlich unter 1:55 min.

Mit Ende 2006 geht Rapatz eine Zusammenarbeit mit Stephanie Graf ein. Die damals erfolgreichste Leichtathletin Österreichs wird seine Trainerin.

„Das hat anfangs super geklappt, da sich Steffi gut um mich gekümmert hat“, erzählt Andreas. Graf schrieb das Trainingsprogramm und Rapatz setzte es um.

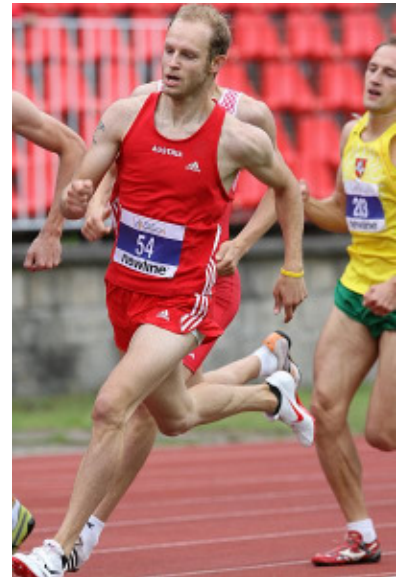
„Das Programm war mehr oder weniger Gesetz und brachte mich oft an meine physischen Leistungsgrenzen“, erinnert sich Andi.

Mit den Leistungen ging es hurtig nach oben. Noch als U23-Athlet steigerte er sich über die 800m auf 1:48,60min. 2008 schraubte er seine persönliche Bestzeit gar auf 1:48,14 min. Mit den Zeiten ging aber auch die Betreuung durch Stephanie Graf nach unten. War der Kontakt anfangs noch face-to-face, wurde er zunehmend nur mehr ear-to-ear. Das Adelsprädikat, von einer einst berühmten Sportlerin trainiert zu werden, wandelte sich in eine Betreuung ohne viel Sichtkontakt. Nach der Hallen-EM 2009 in Turin löste Andreas diese unbefriedigende Liaison.

Seit einigen Monaten ist der Kärntner ein Schützling von Edi Holzer. Zwar ist die Bodenstation nach wie vor Völkermarkt, die klassische Trainingsmusik spielt es aber an den meisten Wochenenden in Krems.

„Edi ist ein ganz besonderer Trainer“, sagt Andi, und ich erwarte mir einen weiteren Wortwitz. Dann ergänzt er aber ernst:

„Der Trainer hält nicht nur täglich mit mir telefonischen Kontakt. Er stellt mir auch für die Trainingswochenenden in Krems eine



Wohnung zur Verfügung“, verrät er mir. Kostenlos, wie ich einstweilen weiß. Ein Engagement Marke Holzer.

Das Training war vorerst mehr 400m-lastig, da Eduard Holzer Wert auf die Schnelligkeitsentwicklung legt. Da kommt es Andi zugute, dass in Krems auch das 400-m-As Clemens Zeller trainiert. Die beiden knüppeln sich gegenseitig über die langen Sprintstrecken und besprechen dann ihre Power auf ihre Art. Dabei wird der Indikator des Durchhaltevermögens anatomisch in der südlichen Körperregion angesiedelt.

Die Früchte der neuen Trainingsarbeit sind bereits gereift. Andi verbesserte heuer kontinuierlich seine persönlichen Bestzeiten über die 200m, 400m und 800m. 22,10 Sekunden, 47,47 Sekunden und 1:48,12 Minuten sind die dazugehörigen Zahlenwerte. Bei der Militär-WM 2009 qualifizierte er sich für das Finale und erreichte den siebenten Rang. Damit hat der HSZ-Soldat mit carinthischem Charme auch sportlich wieder das Gleichgewicht gefunden. Das Training als Solist in Völkermarkt und in der Laufgemeinschaft in Krems taugen ihm. Sein sonniges Gemüt ist sowieso weiter auf Kärntner Hochalpniveau.

Es ist nur eine Frage der Zeit, wann die Stoppuhr über die 800m unter 1:48 Minuten stehen bleiben wird.

Herbert Winkler

Blickpunkt Nachwuchs: Paul Kilbertus

Geb.: 5. Juni 1990

Wohnort: Stadl-Paura

Verein: ALC Wels

Trainer: Hubert

Hagenhuber

Disziplinen: Stabhoch-
sprung

Bestleistungen: 5,12m ÖR U20



Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?

Ich bin 2001 durch Freunde das erste Mal zum ALC-Wels gekommen. Nach ungefähr einem Jahr habe ich dann das erste Mal Stabhochsprung ausprobiert. Nach einigen Trainingseinheiten und ersten kleinen Erfolgen habe ich mich entschlossen, den Stabhochsprung zu meiner Hauptdisziplin zu machen.

Warum Stabhochsprung, was fasziniert dich an dieser Disziplin?

Stabhochsprung ist eine sehr anspruchsvolle und technische Disziplin, man lernt einfach nie aus. Immer wieder kommen mir neue Gedanken und Ideen, wie etwas vielleicht besser funktionieren kann. Stabhochspringen ist eine eigene Wissenschaft für sich. Es macht einfach Spaß zu experimentieren. Außerdem ist es ein einziger Hochgenuss, nach einem gelungenen Sprung in die Matte zu fallen.

Wie oft trainierst du derzeit?

Derzeit trainiere ich 4 mal die Woche plus einen Wettkampf am Wochenende. Das heißt ca. 10-12 Stunden Stabhochsprung die Woche.

Welche Ausbildung machst du gerade / was sind deine beruflichen Ziele?

Zur Zeit kann ich mich voll und ganz dem Training widmen. Nachdem ich im März meinen Grundwehrdienst als Heeresportler abgeleistet habe, werde ich im Oktober mein Medizinstudium in Innsbruck beginnen.

Was bedeutet der österr. Juniorenrekord für dich? Du hast dich ja vor Gerald Kager und Hermann Fehringer geschoben - das waren ja keine schlechten Springer.

Mein Ziel war einfach nur das Limit für die Junioren-EM zu knacken. Der Rekord war im Prinzip nur eine Zugabe. Dennoch habe ich, schon bevor ich das Limit gesprungen bin, immer den Rekord im Hinterkopf gehabt. Insgeheim habe ich mir also den Rekord schon lange als nächstes Ziel nach dem Limit gesetzt. Das bedeutet, der Rekord ist ein weiteres erreichtes Ziel, und das ist für einen Sportler immer das Schönste.

Du warst heuer in den USA, wie lange, wie kam es dazu? Was waren die wichtigsten Dinge, die du dort gelernt hast? Wo warst du genau, und mit wem hast du trainiert?

Ich war von 16. April bis 16. Juni in den USA. Trainiert habe ich in Westwood /Kalifornien in UCLA (University of California/Los Angeles). Dort habe ich mit Anthony Curran gearbeitet, der einerseits Athleten aus seinem eigenen Stabhochsprungclub (No Limit Sports Club) trainiert und andererseits Sprung-Coach in UCLA ist. Ich wollte immer schon gerne ins Ausland gehen und habe mir gedacht, ich mache dieses Vorhaben zu einem Trainingsaufenthalt.

Im Wesentlichen habe ich wichtige Dinge über Anlauf und Absprung gelernt. Auch dass man auf jeden Fall immer mit Spaß bei der Sache sein sollte. Sobald der Sport zu einer Art Beruf wird oder man sich zum Springen zwingen muss, kann man deutlich spüren wie die Leistungsentwicklung stagniert.

Was war ausschlaggebend für die großen Leistungssprünge von dir von 2007 -> 2008 (4,30 - 4,70) und 2008 -> 2009 (4,70 - 5,12)? Wo lagen die wesentlichen Verbesserungen?

Ich denke, dass ich mich vom Jahr 2007 auf 2008 so stark verbessert habe, weil wir sehr viel Technik trainiert haben. Außerdem bin ich auch körperlich stärker geworden. Ausschlaggebend für die Leistungssteigerung 2008/2009 war sicher mein Trainingsaufenthalt in den USA.

Da ich im Winter beim Bundesheer viel Kraft und Schnelligkeit trainiert habe, hatte ich gute Grundvoraussetzungen, um noch höher zu springen. In den USA habe ich meinen Anlauf verlängert und habe zu härteren Stäben gegriffen. Außerdem habe ich extrem viele Trainings- und Wettkampfsprünge absolviert, was mir die nötige Sicherheit am Stab gebracht hat.

Was sind deine mittelfristigen und langfristigen sportlichen Ziele?

Da ich im Oktober mit dem Studium beginne, werde ich zwangsläufig meinen Trainingsumfang etwas minimieren müssen, zumindest im ersten Jahr, welches den größten Lernaufwand mit sich bringen wird. Ich werde trotzdem so viel wie möglich trainieren und hoffe, dass ich 2010 vielleicht sogar für die Team EM nominiert werde. 2011 werde ich versuchen, mich für die U23-EM und die Universiade zu qualifizieren. Ich möchte auf jeden Fall während meines Studiums mit dem Stabhochspringen fortfahren und springen, solange es mir möglich ist.

Wo siehst du deine Stärken, wo dein größtes Entwicklungspotential?

Ich sehe meine Stärken in meiner Technik. Hubert Hagenhuber und ich haben von klein auf sehr viel Technik trainiert. Natürlich ist sie noch lange nicht ausgereift, aber ich werde mein Hauptaugenmerk darauf legen, längere und härtere Stäbe zu springen, also sehe ich hier noch Entwicklungspotenzial. Ich werde nächsten Winter sehr viel Kraft und Schnelligkeit trainieren, und hoffe dadurch auf die besagten Stäbe wechseln zu können.

An welchem Technikmodell (Springer) orientierst du dich?

Wir orientieren uns hauptsächlich am Petrov-Modell (Bubka's Trainer). Aber natürlich muss man seinen eigenen Stil finden, bei dem man sich wohl fühlt. Es bringt nichts, jeden Athleten in das gleiche Modell zu pressen. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was für ihn von Vorteil ist und was nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn's mit dem Wohlbefinden klappt, klappt's auch mit den Leistungen.

Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2009 Freiluft:

Männer:

100:	10,21	Moseley Ryan
200:	20,83	Moseley Ryan
400:	46,12	Zeller Clemens
800:	1:48,12	Rapatz Andreas
1500:	3:44,93	Kernbichler Felix
5000:	13:44,06	Steinbauer Martin
10000:	29:27,53	Schmid Michael
HM:	1:03:26	Weidlinger Günther
Mar:	2:12:39	Weidlinger Günther
110H:	14,23	Prazak Manuel
400H:	52,88	Mayrhofer Florian
3000H:	8:46,03	Georg Mlynek
Hoch:	2,00	Hosp Daniel
	2,00	Gruber Stefan
Stab:	5,12	Kilbertus Paul
Weit:	7,74	Kellerer Julian
Drei:	15,33	Biberauer Klaus
Kugel:	18,72	Gratzer Martin
Diskus:	65,06	Mayer Gerhard
Hammer:	72,29	Siart Benjamin
Speer:	69,67	Strasser Martin
10-Kampf:	7971	Schwarzl Roland
20kmG:	1:48:26	Maier Alexander
50kmG:		

Frauen:

100:	11,33	Müller-Weissina Bettina
200:	23,57	Röser Doris
400:	53,89	Röser Doris
800:	2:06,39	Kreiner Sabine
1500:	4:17,22	Wenth Jennifer
5000:	17:06,89	Hieblinger-Schütz Eva
10000:	36:22,61	Eberhart Tanja
HM:	1:12:14	Mayr Andrea
Mar:	2:30:43	Mayr Andrea
110H:	13,29	Schrott Beate
400H:	58,18	Kreiner Sabine
3000H:	10:28,54	Mayr Andrea
Hoch:	1,83	Egarter Lisa
Stab:	4,16	Höllwarth Daniela
Weit:	6,21	Dürr Bianca
Drei:	13,05	Egger Michaela
Kugel:	14,16	Schassé Bettina
Diskus:	53,38	Watzek Veronika
Hammer:	54,76	Siart Julia
Speer:	59,01	Pauer Elisabeth
7-Kampf:	5314	Egarter Lisa
20kmG:		

Stand: 10.8.

Rekorde & Bestleistungen

Hier die neuen ÖLV- Rekorde und Bestleistungen der letzten Monate:

Lukas Weißhaidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA

Diskuswurf 1,5kg U18:

60,94m – 21.7.2009 Tampere/FIN

Alter Rekord:

59,76m Lukas Weißhaidinger 2009

Kugelstoß 5kg U18:

20,19m – 11.7.2009 Brixen/ITA

20,35m – 23.7.2009 Tampere/FIN

Alter Rekord:

19,81m Lukas Weißhaidinger 2009

Dominik Distelberger

geb. 16.3.1990; UVB Purgstall

110 Meter Hürden U20:

13,83s – 11.7.2009 Kapfenberg

Alter Rekord:

14,08s Thomas Weimann 1986

Daniela Höllwarth

geb. 24.8.1987, LAC Amateure Steyr

Stabhochsprung U23:

4,16m – 2.8.2009 Linz

Alter Rekord:

4,12m Daniela Höllwarth 2006

BUCHTIPP

ZEITSPRÜNGE – 35 Jahre Mehrkampf-Meeting Götzis

Dieses Buch ist eine Hommage an all die Menschen, die Götzis Jahr für Jahr zum sportlichen Nabel der Mehrkampf-Welt machen. Vor und hinter den Kulissen.

Die Geschichte des Mösle-Mehrkampf-Meetings, mit dem 10-Kampf der Männer und dem 7-Kampf der Frauen. Ein fachlich fundierter und detailreich gestalteter Rückblick auf 35 Jahre Sportgeschichte.

Preis: € 29,90 oder CHF 45,-.

Bestellungen: office@quintessence.at

Website: www.bucherverlag.com.



Mixed Zone

„Leistung, Fairplay und Miteinander“ – Die Sporthilfe Werte-Initiative 2009

Erfolgreiche Spitzensportler sind Vorbilder für unsere Jugend und Botschafter Österreichs auf der ganzen Welt. Erfolgreiche Sportler beeinflussen als Idole das Freizeitverhalten unserer Jugend maßgeblich und verkörpern die Werte des Sports wie Leistung, Fairplay und Miteinander, nachhaltige Prinzipien, deren Beachtung für Sport und Gesellschaft gleichermaßen wichtig ist.

Bekennen auch Sie sich unter www.sporthilfe.at/fairplay zu den Werten, welche unser Land und unsere Gesellschaft stärken, geben Sie Ihr Statement ab und unterzeichnen Sie den Fairplay-Codex der Österreichischen Sporthilfe.

Sie können nach Unterzeichnung bequem Ihr Fairplay-Zertifikat ausdrucken. Unter allen Sportfreunden, welche den Fairplay-Codex unterzeichnen, verlost die Österreichische Sporthilfe **5x2 VIP-Karten** für die **LOTTERIEN-GALA "Nacht des Sports"** und 10 Go for Gold-Silberarmbänder limited edition. Sichern Sie sich einen unvergesslichen Abend unter Österreichs Top-SportlerInnen bei der Ehrung der Sportler des Jahres 2009!



Kurz & fündig

Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an redaktion@oelv.at



Ferdinand Stadelmayer feierte am 10. Juli mit seiner Familie und vielen sportlichen Wegbegleitern seinen 70. Geburtstag. Seit

1989 ist der ehemalige Zehnkämpfer (und Basketballspieler) Präsident des NÖ Leichtathletik-Verbandes. Seit 1963 ist er bei seinem Verein ATSV OMV Auersthal als Obmann tätig, wo er unermüdlich Wettkämpfe organisiert und dafür sorgt, dass die Anlage im Sportzentrum Stadlau wettkampf- und trainingstauglich bleibt. Beruflich war Stadelmayer bis 1997 bei der OMV tätig, zunächst im Zentraltanklager in der Lobau als Kaufmännischer Leiter, später als Abteilungsleiter in der Raffinerie Schwechat. Zahlreiche Auszeichnungen bezeugen sein langjähriges sportliches Engagement. U.a. ist Stadelmayer mit dem Silbernen Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich, dem Goldenen Ehrenzeichen für Verdienste um das Bundesland Niederösterreich und dem Goldenen Ehrenzeichen des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes ausgezeichnet worden. Der ÖLV gratuliert ihm herzlich zu seinem Geburtstag.

Lukas Weißhaidinger (ÖTB OÖ) schaffte mit seinen zwei Goldmedaillen bei dem EYOF, beide mit U18-Rekord, einen bisher einmaligen Erfolg für den ÖLV: „Dort auf dem Sieges-potest stehen und zu hören, wie die Nationalhymne für dich gespielt wird, war schon was einmaliges“.

Über die Leistung beim Diskuswurf freute er sich besonders: „Vor der U18 WM ging es im Diskus im Training ein paar mal über 63 Meter – das war dann wohl zu weit. In der Qualifikation hat dann mein Kopf nicht mit-



gespielt. Bis zu den EYOF haben wir dann nur Kugel trainiert. In der Quali ging es dann mit dem Diskus aber ähnlich schlecht. Zum Glück habe ich sie trotzdem überstanden, und im Finale hats dann geklappt.“

Und die weiteren Ziele von Lukas für heuer: „Die österreichischen U18

Meisterschaften stehen noch am Programm, da werde ich auch wieder im Hammerwurf starten. Im Herbst starten wir dann ein Kraftaufbau Programm. Denn mein Ziel ist es als Junior mit der 6kg Kugel an meine Weiten mit der 5kg Kugel heranzukommen.“

Thomas Ager (Union Salzburg LA) beendet in diesem Jahr seine Karriere. Er hat sein Studium in Mathematik abgeschlossen und steigt nun beruflich in die Versicherungswirtschaft ein. Thomas war sieben Mal österreichischer Meister im Stabhochsprung und hat eine Bestleistung von 5,20m zu Buche stehen. Wir wünschen viel Erfolg für die berufliche Laufbahn!

Birgit Kreisler (ULC Weinland) beendet diese Saison ihre Karriere. Sie war 2008 die Staatsmeisterin über die 400m Hürden und oftmals Mitglied der 4x400m-Nationalstaffel. In Zukunft will sie sich mehr ihrem Beruf und der Familie widmen. Sie wird dem ÖLV aber als Schulsportkoordinatorin erhalten bleiben. Wir wünschen alles Gute.

Leserbriefe

Was ist Ihre Meinung zu den ÖLV Nachrichten oder zu aktuellen Themen der österreichischen und internationalen Leichtathletik? Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an redaktion@oelv.at

Terminvorschau

- 13.8.: U23-Länderkampf, Berlin (GER)
- 15.-23.8.: Weltmeisterschaften, Berlin
- 29./30.8.: ÖSTM Mehrkampf, Innsbruck
- 6.9.: Berglauf-WM, Campodolcino (ITA)
- 12.9.: Masters Berglauf-WM, Zagreb
- 12./13.9.: ÖM U18 & U23, Kapfenberg

Was sind die ÖLV Nachrichten?
 Die ÖLV Nachrichten erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Website des ÖLV.
 Beziehen können Sie die ÖLV Nachrichten gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.

Impressum
Herausgeber
 Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



Inhaber
 Österreichischer Leichtathletik-Verband
 Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien
 ZVR: 831713114

Redaktion
 Andreas Maier
 Robert Katzenbeisser
 Herbert Winkler

Anzeigen
christoph.michellic@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at
Email redaktion@oelv.at

