

Der Dialog mit dem Ich  
Selbstgespräche sind normal –  
und sehr hilfreich!  
Mehr auf Seite 4



# Richtung vorne



Im Herbst liegt das Läuferglück auf der Straße, hier bei den ÖM 10km in Natternbach. Foto: W.Lilge

## EDITORIAL



Andreas Maier  
ÖLV Nachrichten

### Wunderkinder

European Athletics hat kürzlich die „Rising Stars“ des Jahres 2009 von bekannt gegeben: Der 19-jährige Franzose Christophe Lemaître, der heuer bei der U20-EM mit 10,04 Sekunden über 100 Meter eine Zeit hingelegt hat, die nur von wenigen erwachsenen Athleten erreicht wird. Und die ebenfalls 19-jährige Karoline Bjerkeli Grøvdal. Die Norwegerin schaffte bei der U20-EM das Gold-Double über 3000m Hindernis und 5000m. Ihre PBs stehen bei 9:33,19 und 15:29,82 Minuten. Wer solche Leistungen in jungen Jahren zeigt, für den ist der Erfolgsweg praktisch vorgezeichnet, sollte man meinen. Eine Garantie für Erfolge auch in der Allgemeinen Klasse gibt es jedoch nicht. Zum einen könnte das Potenzial schon früh ausgeschöpft sein. Zum anderen geht es darum, sich auf den Sport zu fokussieren und für ihn zu leben. Das ist auch für den talentiertesten Sportler notwendig. Ein Gedanke wert ist gerade bei jungen Athleten auch die Frage nach der „richtigen“ Disziplin. Der 22-jährige Pole Marcin Lewandowski hat heuer mit 1:43,84 Minuten über 800 Meter beeindruckt. Aus dem Jahr 2006 hat er eine 100m-Bestzeit von 10,64 stehen. Wie viele 19-jährige, die deutlich unter 11 Sekunden laufen können, versuchen sich bei uns irgendwann auf der Mittelstrecke? Den Versuch wäre es jedenfalls wert.

### Inhalt

|   |   |
|---|---|
| Portrait Wolfgang Adler                 | 2 |
| Selbstgespräche: Der Dialog mit dem Ich | 4 |
| Fokus Nachwuchs: Ivona Dadic            | 5 |
| Bestenliste                             | 6 |
| ÖLV-Werfer im Schottenrock              | 7 |
| Kurz & fündig                           | 8 |
| Impressum                               | 8 |

### Story

#### Blick nach Barcelona

Die österreichischen Meisterschaften des Jahres 2009 sind gelaufen. Große Straßenläufe stehen noch bevor. Am 25. Oktober könnten dabei die ersten EM-Limits für Barcelona 2010 fallen. An diesem Tag tritt Günther Weidlinger beim Frankfurt Marathon an. Zur gleichen Zeit ist Eva Maria Gradwohl weiter südlich in Marokko beim Casablanca-Marathon am Start. Beiden darf man die Limitmarke von 2:16 bzw. 2:37 zutrauen.

Nimmt man die Leistungen in diesem Jahr als Kriterium, hat eine größere ÖLV-Athletengruppe die Chance, in Barcelona bei der EM dabei zu sein – vielleicht auch schon der eine oder die andere aus der Riege der erfolgreichen Nachwuchsatleten.

### IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

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](http://www.oelv.at/newsletter/register.php)

# Adler, der Flügel verleihen will

**OÖ Landestrainer Wolfgang Adler steht hinter den Erfolgen vieler (Nachwuchs-)Athleten.**

Vielseitig ist das erste Wort, das einem für ein Portrait über Wolfgang Adler einfällt. Als Trainer ist der 46-jährige Sportwissenschaftler zwischen Stabhochsprung, Mehrkampf und Langstrecke mit Fachwissen und Erfahrung beschlagen. Bei Meetings und Meisterschaften glänzt er als Moderator mit viel Überblick und Insidernews. Als ÖLV Nationaltrainer Stabhochsprung ist ihm die Kommunikation und Zusammenarbeit wichtig. Als oberösterreichischer Landestrainer betreut er „seine“ Schüler im Sport-

BORG in Linz bei Training und Wettkämpfen und OÖ-Landesverbands-Athleten bei Kursen und Länderkämpfen. Dazu ist er in der Trainerausbildung tätig. Vielseitig eben. Begonnen hat das Trainerdasein für ihn gegen Ende der eigenen Sportlaufbahn. Er erreichte beachtliche Bestleistungen von 7,52 Meter im Weitsprung, 15,09 Meter im Dreisprung und 1,99 Meter im Hochsprung. „Die eigenen Erfahrungen als Athlet, positive wie negative, helfen sehr. Ich habe viel von meinen Trainern Rainer Desch und Hubert Hein mitbekommen.“

Seine Frau Sandra Baumann war Wolfgangs erster Schützling. „Mit ihr habe ich mir das Grundwissen über den Langstreckenlauf angeeignet.“ Die immer noch beste österreichische Platzierung bei einer Cross-WM und zahlreiche Staatsmeistertitel waren u.a. der sichtbare Output. Dieses Wissen ist auch in die Betreuung von Athleten wie Georg Mlynek oder Matthias Doppler eingeflossen.

Heuer feierte er mit Nachwuchsathleten wie Stabhochspringerin Daniela Höllwarth (ÖLV U23-Rekord 4,16m), Thomas Pastl (Bronze EYOF Stabhoch), Ivona Dadic (10. Platz Siebenkampf U18-WM), Stabhochspringerin Julia Kranawetter

oder Mittelstreckler Stefan Mair Erfolge. Sein Grundsatz im Training: „Ich arbeite mit meinen Athleten vor allem an technischen Fertigkeiten. Die Bewegungen sehe ich aus einem biomechanischen Auge und breche sie auf „Zentralsequenzen“ herunter. Erst wenn die Grundbewegung stimmt, kann später das Training in Intensität und Quantität greifen.“

Ein Erfolgsrezept ist für ihn die Lernbereitschaft: „Ich bin bei anderen Trainern nie um eine Frage verlegen. So entstehen auch internationale Kontakte zum Informations-Austausch.“

Ganz klar bekennt er sich zum Leistungssport: „Ich will den jungen Sportlern die Vision geben, dass sie in ihrer Altersklasse international dabei sein und später bei EMs, WMs und Olympischen Spielen eine gute Rolle spielen können. Das möchte auch ich als Trainer erreichen.“

Die derzeit guten Leistungen vieler österreichischer Nachwuchsathleten freuen ihn natürlich. Er sieht sie als Ergebnis der strukturellen Arbeit von den Nachwuchs-Bundestrainern bis zu den Heimtrainern. Befragt zu weiteren Perspektiven der jungen Athleten gibt er eine allgemeine Antwort, die vieles beinhaltet: „Ich wünsche mir, dass viele darunter sind, die der Leichtathletik langfristig oberste Priorität einräumen und eine entsprechende Belastungsverträglichkeit mitbringen. Dann können wir mit einigen Leuten auch internationale Erfolge feiern.“

Damit spricht er zwei für ihn wichtige Punkte an.

Erstens: Belastungsverträglichkeit. Muskeln lassen sich zu einem gewissen Grad trainieren und Bewegungsabläufe lassen sich erlernen. Die Verträglichkeit von hohen



Wolfgang Adler und Thomas Pastl

Trainingsbelastungen muss jedoch schon in der Kindheit erworben werden durch viel Bewegung und vielseitige Bewegungserfahrung. Früher war es selbstverständlich, dass Kinder auf Bäume klettern und über Bäche springen. Heute haben sie kaum mehr Gelegenheit dazu. Die Reduktion der Bewegungs- und Sportstunden in der Schule ist da ein zusätzlicher Schuss ins Knie, gesundheitspolitisch und für den Leistungssport.“

Zweitens: Sport als oberste Priorität. Wie viele Kompromisse verträgt der Leistungssport? Allzu viele sind es nicht, weiß er. „Die Athleten müssen ihren Traum leben und das Umfeld muss entsprechend gestaltet sein. Es gibt auch Zeiten, in denen man ausgelassen feiern kann. Aber wenn man bei Nachwuchswettkämpfen sieht, dass andere Nationen um acht Uhr gemeinsam ihren Frühjog machen, während einige österreichische Athleten erst von der Nachtaktivität nach Hause kommen, ist klar, dass sie damit einen Plafond in ihrer Leistungsfähigkeit einziehen. Leute wie Gerhard Mayer, Günther Weidlinger oder Roland Schwarzl haben nicht umsonst ihre Erfolge gefeiert. Es ist die Konsequenz und Lebenseinstellung, die diese Leute auszeichnet.“

**Andreas Maier**



## Jungbauernkalender 2010 ist da!

**Jubiläumsedition für den Jungbauernkalender:** Das begehrte Kalendarium feiert den zehnten Geburtstag seiner Erfolgsgeschichte. „Mit dem Jungbauernkalender zeigen wir Charaktere, die hinter der heimischen Land- und Forstwirtschaft stehen. Die druckfrische Ausgabe bekräftigt ein zeitgemäßes Rollenbild von jungen Bäuerinnen und Bauern. Weil eine selbstbewusste Erneuerung auch in Zukunft die bäuerliche Produktion sichert“, erklärt Elisabeth Köstinger, Obfrau der Österreichischen Jungbauernschaft.

„Unsere Modelle verkörpern kein romantisches Bild, sie treten aktiv als Botschafter eines modernen Bauernstandes auf“, freut sich Katrin Rödlach, Generalsekretärin der Österreichischen Jungbauernschaft.

Mit einer Extra-Portion Einfühlungsvermögen war es Fotografin Suzy Stöckl ein Anliegen, die Persönlichkeiten der Models herauszuarbeiten. „Die Natürlichkeit der Modelle ergänzt sich durch schöne Landschaften“, zeigt sich Stöckl hochzufrieden mit dem Ergebnis.

Das Signal: Tatkraft und ungebrochene Innovationsfreude bei Produktion und Vermarktung, die einer jungen Generation von Bäuerinnen und Bauern die Zukunft sichert. Am Nachwuchs mutiger und außergewöhnlicher Jungbäuerinnen und Jungbauern mangelt es freilich nicht: So bewerben sich alljährlich 1.000 Kandidaten.

Der Jungbauernkalender kostet 27 Euro (für Bauernbundmitglieder 25 Euro) und ist auf Bestellung erhältlich unter [www.jungbauernkalender.at](http://www.jungbauernkalender.at) oder per Fax 01/5058173 DW 9913.

# Der Dialog mit dem Ich

## **Selbstgespräche sind nicht nur normal, sondern für die Selbstregulierung im Sport eine wertvolle Hilfe.**

Yelena Isinbayeva praktiziert es. Blanka Vlasic macht es, und Werfer der Sonderklasse tun es auch. Etliche Sprinter vor dem Start machen es sowieso.

Sie reden mit sich selbst!

Sie stehen im Wurfbereich, im Startbereich oder am Anlauf und sind sowohl mimisch wie auch phonetisch im Dialog mit sich selbst. Manche Sportler führen diese Selbstgespräche, ohne es zu wissen, manche Leichtathleten setzen ihre erlernten „Zauberformeln“ gezielt ein.

Schon von Kindesbeinen an führt der Mensch Selbstgespräche. Zwischen dem zweiten und dem vierten Lebensjahr reden Kinder beim Spielen mit sich selbst. Ab dem fünften Lebensjahr wird der laute Mono- oder Dialog jedoch mehr nach innen verlagert und schließlich nur mehr gedacht.

Psychologen gehen davon aus, dass über 95 Prozent der Erwachsenen Selbstgespräche führen. Meist unhörbar, da Menschen, die laut mit sich selbst reden, leicht ein Dachschaedchen angedichtet wird. Wenn man aber unbeobachtet ist – ich zum Beispiel im Auto – wird das Selbstgespräch auch laut geführt. Ganz gut kenne ich die Situation, wenn ich ein Möbel zusammenbauen oder ein elektronisches Gerät installieren muss. Dann sind meine Gedanken beim Lesen der Montageanleitung und beim Zusammenbau gut hörbar. Psychologisch haben Selbstgespräche mehrere Effekte: Sie stellen ein Ventil dar, um Dampf abzulassen. Wut, Trauer oder Frust können mit inneren Monologen leichter bewältigt werden. Auch merkt man sich Gehörtes besser als nur Gedachtes. Oft werden auch unklare Gedanken durch das Selbstgespräch geordnet und Entscheidungen dadurch erleichtert.

Wie bei Träumen auch, denkt und formuliert das Gehirn das, was es aktuell für die psychische Stabilität braucht. Manchmal ziehen diese Gedanken wie in einer Endlosschleife durch den Kopf, manchmal genügt ein lauter Wutausbruch, um wieder in die Balance zu kommen.

Kurzum: Selbstgespräche sind grundsätzlich etwas Normales und Nützliches. Sie haben eine kathartische Wirkung.

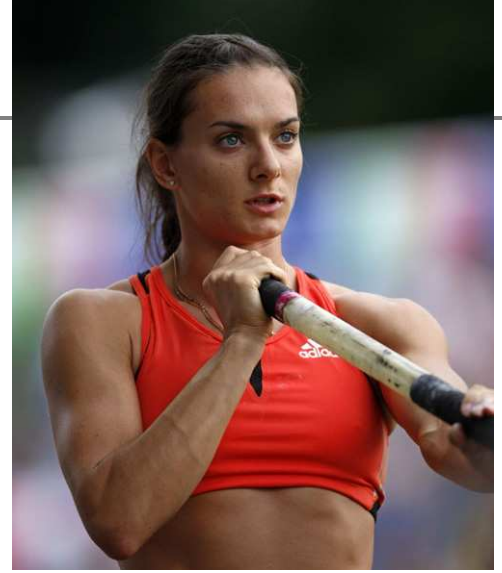
Wissenschaftliche Untersuchungen zum Stellenwert von Selbstgesprächen zeichnen ein klares Bild.

Bei Konstruktionsaufgaben – deren Durchführung mit Video beobachtet wurde – erzielten jene Studenten die besten Ergebnisse, die häufiger mit sich selbst redeten. Die schlechtesten Arbeiten stammten von Versuchsteilnehmern, die während der Bearbeitungszeit stumm blieben.

Untersuchungen in der Sportpsychologie setzen noch eines drauf. Sie deckten den Einfluss von Optimismus und Pessimismus bei inneren Monologen auf.

1977 wurden in einer US-amerikanischen Studie die Selbstgespräche von Sportlern bei einem Wettkampf ausgewertet. Der Wettkampf diente zur Qualifikation für die Entsendung zu den Olympischen Spielen. Nichtqualifizierte Sportler agierten bei ihren Selbstinstruktionen mit Zweifeln. Sie hatten bereits vor dem Wettkampf Angst vor drohendem Versagen und beschäftigten sich mehr mit ihren Gefühlen als mit dem Wettkampf selbst.

Die qualifizierten Sportler berichteten von konstruktiven Gedanken und positiven Selbstgesprächen. Sie waren ganz auf ihre eigentliche sportliche Aufgabe konzentriert. Ja noch mehr. Sie grübelten während des Wettkampfs nicht über Fehler nach, sondern



beschäftigten sich bereits mit der nächsten Aufgabe. Trivial formuliert, verwendeten sie hauptsächlich Ingredienzien aus der Juhuu-Abteilung ihrer Gefühle, nämlich Zuversicht und Optimismus.

Im Spitzensport wird im Rahmen des mentalen Trainings das Selbstgespräch gezielt eingesetzt. Dabei gibt es verschiedene Ansätze und Strategien, die je nach Sportart und Disziplin eingeplant werden.

Die am öftesten angewendete Strategie ist die der positiven Selbstinstruktion. Diese wird nach einem bestimmten Satzmuster aufgebaut und eingesetzt. Die Instruktion

- wird in der Gegenwart formuliert
- besteht aus kurzen Sätzen und
- enthält nur positive Botschaften.

Z.B. „Ich schaffe das.“

Oder „Ich bin gut trainiert und stark.“

Die Selbstinstruktion wird wie eine Formel erlernt und im Sinne einer Konditionierung mit einer bestimmten Beanspruchungssituation (z.B. kurz vor einem Wurf oder Sprung) gekoppelt.

Um auch im Training eine Stresssituation wie im Wettkampf zu provozieren, empfiehlt sich die Methode des Stresstrainings. Dabei wird z.B. vor einem Wurf das angepeilte Ergebnis festgelegt. Von fünf Trainingswürfen müssen z.B. drei Würfe über 45 Meter sein.

Oder beim Hochsprungtraining wird festgelegt, dass es für die Hochsprungserie 170cm – 175cm – 180cm nur vier Versuche gibt. Die Athletin oder der Athlet „pusht“ sich vor den Würfen oder den Sprüngen mit der erlernten Selbstinstruktion. >>

Dadurch wird die erlernte Motivationsformel auch für die Ernstsituation eines Wettkampfes als corticales Engramm „eingraviert“. Ziel ist, dass die Selbstinstruktion wie auf einen Klick die gewünschte Physis (z.B. Spannung) auslöst.

Wenn man das Selbstgespräch für ganze Bewegungsabläufe (z.B. beim Weitsprung) nützen will, muss vorerst der Bewegungsprozesses analysiert und bewertet werden. Worauf muss besondere Aufmerksamkeit und Konzentration gelegt werden? Zu diesen wichtigsten Eckpunkten des Bewegungsablaufes werden Codewörter entwickelt. Meist verwendet man nur Lautgebilde, die dann mit den „Schlüsselstellen“ der Bewegung konditioniert werden.

Das innere Bild beim Weitsprung beschreibt z.B. die ersten drei Schritte, die Beschleunigung, die Konzentration auf den Absprung und die Explosion beim Absprung. Die Lautäußerungen dazu sind z.B. eins, zwei, drei – tempo-tempo – Achtung – zack!

Das Selbstgespräch ist in diesem Fall ein fixer „Wordrap“. Er wird durch konsequentes Üben automatisiert und vor dem Sprung wie ein Kurzfilm mit Ton eingespielt.

Die Strategie ist bei Hammerwerfern genauso einsetzbar wie bei Stabhochspringerinnen. Während der Konzentrationsphase vor dem Wurf oder Sprung verpasst sich der Akteur faktisch einen Appetizer für den Bewegungsablauf. So simpel die Anwendung von Selbstgesprächen klingen mag, das Erlernen von Selbstmotivierungstechniken oder von Konzentrationsveränderungen ist aufwändig. Professionelle Hilfe ist nützlich, eigentlich unabdingbar.

Bleibt noch die Frage: Was murmelt Blaka Vlastic, wenn sie sich vor einem Sprung konzentriert? Welche Zauberformel sagt Yelena Isinbayeva auf, wenn sie wieder einmal Weltrekord springt? Das werden wir wohl nie erfahren. **Herbert Winkler**

## Blickpunkt Nachwuchs: Ivona Dadic

Geb.: 29. Dezember 1993

Verein: PSV Wels

Trainer: Wolfgang Adler, Michael Hager

Wohnort: Wels

Disziplinen: Mehrkampf

Bestleistungen: 7-Kampf U18: 4957p

Erfolge: Platz 10 Jugend WM 2009

### **Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?**

Meine Schule hat an der Laufolympiade (2004) in Wels teilgenommen. Dort bin ich Michael Hager aufgefallen. Er hat mich dann vier Jahre lang betreut.

### **Warum Siebenkampf?**

Ich habe als Läuferin begonnen, die Sprungdisziplinen kamen erst später dazu. Ich glaube, dass ich keine wirklichen Schwächen habe, da bietet sich der Siebenkampf an. Mir gefällt dabei die Abwechslung und dass der gesamte Körper beansprucht wird.

### **Wie oft trainierst Du in der Woche?**

Im Normalfall 5-7 mal in der Woche.

### **Was macht dir beim Training am meisten Spaß, und wofür musst du dich am meisten überwinden?**

Mir macht das gesamte Training Spaß. Anfangs fiel es mir schwer, Begeisterung für die Wurfdisciplinen zu empfinden. Mittlerweile gelingt es mir das schon gut, in der Kugel besser als im Speer.

### **Wo siehst du deine Stärken für den Mehrkampf, und wo steckt deiner Meinung nach das meiste Entwicklungspotential?**

Meine Stärken im Mehrkampf liegen sicher in den Lauf- und Sprungdisziplinen, mit 02:20 über 800m, 25,10 über 200m und 1,73 im Hochsprung kann ich international schon recht gut mithalten. Im Weitsprung stehe ich zurzeit bei 5,74 Meter, da peilen wir nächstes Jahr Weiten um 6 Meter an. Entwickeln muss ich mich noch in der Athletik, technisch kann ich mich noch überall entwickeln, besonders über die Hürden und ganz gewaltig in den Wurfdisciplinen.



Foto: PLOHE

### **Was sind deine mittelfristigen und langfristigen Ziele?**

Die Schule schaffen, sportlich möchte ich mich nächstes Jahr für die U20 WM qualifizieren, 5300 bis 5400 Punkte sollten für einen Top 10 Platz reichen. Bei den U20 Europameisterschaften 2011 möchte ich dann noch ein Stück weiter vorne sein. Natürlich ist die Teilnahme an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen das Fernziel.

### **Was sind deiner Meinung nach die wichtigsten Faktoren, die erfüllt sein müssen, um diese Ziele zu erreichen?**

Das wichtigste ist, dass ich gesund und verletzungsfrei bleibe. Der Grund für meine sportliche Entwicklung in diesem Jahr war sicher der Wechsel in das OÖ. Leistungsmodell und das Training mit Wolfgang Adler. In diesem Umfeld fühle ich mich wohl, noch dazu nachdem meine Freundin Pia Spicker zu uns gekommen ist. Wichtig ist auch mein Vereinsbetreuer Michael Hager und meine Eltern, also sollte ich mich weiter steigern können.

### **Welche Ausbildung machst du gerade, was sind hier deine weiteren Ziele?**

Ich besuche noch vier Jahre die HAS für Leistungssportler in Linz, was danach kommt, weiß ich noch nicht.

### **Hast du ein sportliches Vorbild?**

Beeindruckt hat mich der Kampfgeist von Jennifer Oeser nach ihrem Sturz im 800m-Lauf und wie sie noch die Silbermedaille gewonnen hat. Das Vorbild jeder Mehrkämpferin ist natürlich Carolina Klüft.

### **Welche Hobbys hast du, abseits der Leichtathletik?**

Freunde treffen, Einkaufen, ins Kino gehen und Zeit mit der Familie verbringen. **R.K.**

## 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:    | 5:18:40  | Siegele Johann     |

#### Frauen:

|          |          |                         |
|----------|----------|-------------------------|
| 100:     | 11,33    | Müller-Weissina Bettina |
| 200:     | 23,57    | Röser Doris             |
| 400:     | 53,89    | Röser Doris             |
| 800:     | 2:06,39  | Kreiner Sabine          |
|          | 2:06,39  | Märzendorfer Pamela     |
| 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             |
| 100H:    | 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:   | 14,22    | Feichtner Anna          |
| Diskus:  | 53,38    | Watzek Veronika         |
| Hammer:  | 54,76    | Siart Julia             |
| Speer:   | 59,01    | Pauer Elisabeth         |
| 7-Kampf: | 5314     | Egarter Lisa            |
| 20kmG:   | 1:46:57  | Schulze Kathrin (GER)   |

Stand: 4.10.

### Rekorde & Bestleistungen

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

#### Dr. Hofer Sabine

geb. 11.9.1961; LAC Kongress Salzburg  
100km Strassenlauf:

**7:58:33 Std** – 19.9.2009 Steyr

Alter Rekord:

8:20:29 Std. Dr. Hofer Sabine 2008

### Wintertraining im BSFZ Schloss Schielleiten



Das Bundessport- und Freizeitzentrum Schloß Schielleiten hat ab **2. Jänner 2010** Betrieb. Durch das große Indoorangebot wie Dreifach-Halle, Leichtathletik-Halle, Tennis-Halle, Regenerationsbereich, Fitnessraum, Kraftkammer, Kardioraum bieten sich auch im Winter beste Trainingsmöglichkeiten. Die 2,4 km lange Laufstrecke um den Stubenbergsee ist immer geräumt und bis 22.00 Uhr beleuchtet. [www.bsfz.at](http://www.bsfz.at)

### Bus-Leasing für Vereine

Die Österreichische Sporthilfe, Raiffeisen – Leasing Fuhrpark Management und Citroën haben ein attraktives Angebot für Vereine geschnürt. Zwei Typen Kleinbusse mit neun komfortablen Sitzplätzen werden als Leasingwägen zur Verfügung gestellt und gehen nach 48+1 Monaten ins Eigentum über.

Interesse? Kontaktieren Sie bitte Harald Lacen, Leiter Businessmanagement Citroën Österreich: Tel: 43-1-86638-1302, E-Mail: [harald.lacen@citroen.com](mailto:harald.lacen@citroen.com)



*Before, during, after sport.*

### Tag des Sports

Am 26. September war der ÖLV mit einem Stand am Heldenplatz in Wien beim Tag des Sports vertreten. Wunderschönes Wetter bescherte der Veranstaltung einen Besucherrekord.



Die Besucher konnten am TDS System von den Werthners ihre Schrittfrequenz und Reaktionsschnelligkeit testen.



Autogramme bekamen die Besucher von Lukas Weißhaidinger, Gerhard Mayer und Patricia Kaiser.



# ÖLV Werfer im Schottenrock

Bereits zum fünften Mal gab es am Ende der Saison in Wien die Stadlauer Highlandgames, für die sich wieder einige starke Werfer einen Schottenrock umhängten, um den Stärksten und Vielseitigsten unter ihnen zu ermitteln – denn es kann nur einen geben...

Heuer waren die **5. Original Games** des ATSV OMV Auersthal LA in mehrerer Hinsicht die besten Games bisher: Neben einem Teilnehmerrekord gab es auch mit über 500 Besuchern einen neuen Zuschauerrekord, die bei idealem Wetter für eine super Stimmung sorgten.

Das eigentliche Highlight waren aber die Athleten selbst, denn noch nie gab es so ein starkes und ausgeglichenes Feld.

Bei den **A-Heavys** der Männer, welche die schweren Originalgewichte aus Schottland verwendeten, waren der erste und der sechste Platz nach dem anschließenden siebten Bewerb nur durch fünf Punkte getrennt.

Nur acht Athleten trauten sich die schweren Gewichte zu. Der Großteil der Teilnehmer, siebzehn Athleten, starteten in den B-Heavys, die etwas leichtere Gewichte verwendeten.

Bei den A-Heavys waren die stärksten drei Highlander der Saison 2009 am Start, um sich mit den stärksten Leichtathleten zu messen. Der Vergleichskampf wurde auf einem so hohen Niveau geführt, dass es in jedem Bewerb einen neuen Rekord kam.

Am Ende sah das Ergebnis wie folgt aus: Der Highlander und +800kg Kraftdreikämpfer **Michael Wohlrab** wurde Sechster. Mit nur einem Punkt Vorsprung teilten sich Kugelstoßstaatsmeister **Martin Gratzner** und sein Vorgänger **Gerhard Zillner** den vierten Platz. Martin Gratzner gewann den Steinstoß aus dem Anlauf und den Breamar Stone (ein Standstoß mit einem 13kg Stein) mit neuen Games-Rekord. Gerhard Zillner konnte hier jeweils Zweiter werden, ebenso im einarmigen Gewichtswetwurf.

Wieder mit einem Punkt Vorsprung wurde der großgewachsene und kräftige **Thomas Morawetz** Dritter. Er kam ursprünglich vom Kraftdreikampf und ist jetzt einer der besten Highlander Österreichs. Er stellte mit den zwei 52kg Fässern einen sensationellen Rekord im Farmerswalk auf, und konnte mit dem 25kg Gewicht einarmig 4 Meter hoch werfen.



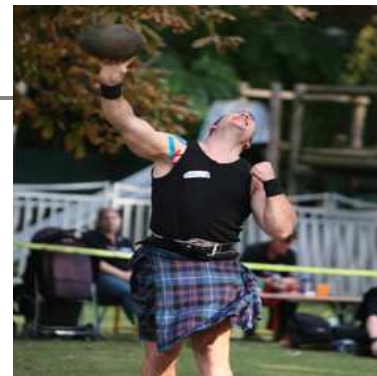
Wiederum um einen Punkt besser war Österreichs Hammerwerfer Nummer eins **Benjamin Siart**, er zeigte sich athletisch stark

verbessert, und warf ebenfalls 4 Meter hoch. Ebenso konnte er den einarmigen Weitwurf mit dem 12,5kg Gewicht mit neuem Rekord von 17,56 Meter gewinnen. Im Hammerwurf zeigte sich, dass sich ein Stielhammer ganz anders wirft wie ein Drahthammer – hier wurde er Zweiter.

Die Überraschung des Wettkampfes war der Sieger **Martin Schiller**, der sich zwei Punkte Vorsprung auf Benjamin Siart erkämpfen konnte.



Im Hammerwurf hatte er mit dem 7,8kg Gerät mit 27,49 Metern seinen einzigen Einzelsieg.



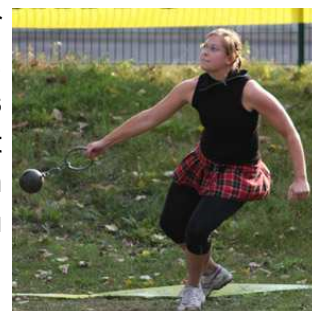
Er kam aber mit guten ausgeglichenen Leistungen durch den Bewerb – vielleicht liegt sein Erfolgsrezept darin, dass er sowohl die Leichtathletischen Würfe wie die Highlandgames heuer trainiert hat.

Im Teambewerb gab es ein spannendes Match zwischen den beiden Highlandgame-Riesen **Georg Kepplinger / Thomas Morawetz** die in einem spannenden Seilziehrefinale die um nichts kleineren Werfer **Benjamin Siart / Gerhard Zillner** bezwingen konnten. Am Ende hatten aber doch die beiden Leichtathleten dank der besseren Würfe die Nase vorn.



Bei den Frauen trafen die zwei starken Werferinnen **Sonja Spindelhofer** und **Julia Siart** aufeinander. Die Highlandgame-erprobte Sonja Spindelhofer konnte

den Bewerb für sich entscheiden. Julia Siart ließ es sich aber nicht nehmen, den Hammerwurf zu gewinnen.



Im U18 Bewerb zeigte der Nachwuchs Hammerwurfmeister **Matthias Hayek** starke Würfe und präsentierte sich auch mit den schweren Gewichten gut gerüstet für seinen ersten Start bei den B-Heavys im nächsten Jahr.

Ergebnisse, Photos und Videos gibt es unter: [www.originalgames.at/tf](http://www.originalgames.at/tf)

R.K.

## Kurz & fündig

**Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)**



**Karin Mayr-Krifka** wurde am 13.9.2009 zum dritten Mal Mutter. Ihr Sohn Max kam gesund um

20:45 Uhr zur Welt. Am Vormittag war Karin noch in Kapfenberg um ihre Athleten bei den Meisterschaften zu betreuen.

**Lisa Egarter** (Union Raika Lienz) hat sich auf der University von Arizona bereits gut eingelebt, und schwärmt von den Trainingsbedingungen: „Die Trainingsbedingungen sind perfekt. Bei über 30°C und einer 15 köpfigen Springergruppe lässt es sich viel besser trainieren, als alleine in der Kälte! Auch die Rahmenbedingungen sind hier ausgezeichnet: jeden Tag Ice-Bad und Physiotherapie wenn ich will...“

Auch das Studium läuft sehr gut, sie ist zuversichtlich den Notendurchschnitt von 3,0 zu schaffen, um in der Hallensaison starten zu dürfen. Ihr erster Wettkampf ist für den 16. Jänner geplant, und ihr erster Fünfkampf für 30. Jänner.



**Karin Sperrer** (LG Kirchdorf) konnte als erste Österreicherin den Spartathlon, mit 246 Kilometern von Athen nach Sparta einer der härtesten Ultraläufe, beenden. Nur wer unter 36 Stunden bleibt, und alle Kontrollpunkte

zeitgerecht absolviert darf im Rennen bleiben. Karin Sperrer schaffte das Rennen in 35:56:11 Stunden. 2003 gewann mit Markus Thalmann ein Österreicher diesen Klassiker, den es seit 1983 gibt. Diesmal wurde er Sechster. Heuer beendete nur rund 1/3 der 320 Teilnehmer das Rennen.

**Lisa-Maria Leutner** (team2012.at) ist seit September an der FAU – Florida Atlantic University in Boca Raton und studiert dort „International Business“. „Bis jetzt gefällt es mir sehr gut hier. Ich bin wirklich begeistert und für die kommende Saison unheimlich motiviert. Mein Training ist jeden Tag schon um 6:45 Uhr. Die Umstellung war anfangs nicht ganz einfach, aber man gewöhnt sich an (fast) alles. Wir trainieren so früh aufgrund des tagsüber sehr schwülen Klimas und auch, weil später am Tag alle Athleten ihre College-Klassen zu verschiedenen Zeiten haben. Außerdem habe ich hier eine sehr große Trainingsgruppe (18 Mädchen / 16 Burschen).“

Bei einem ersten Cross-Country Rennen in Gainesville wurde Lisa 17. von 227 Läuferinnen und war drittbester „Freshman“. „Wenn es vom Training und der Form her passt, würde ich gerne in Dublin bei der Cross-EM starten, dazu evt. einen Silvesterlauf, weil ich im Dezember drei Wochen da bin. Da hier in Florida das zweite Semester schon Anfang Mai endet, werde ich in der Freiluftsaison wieder zurück sein.“



**Clemens Zeller** (ULV Krems) kommt langsam wieder in Schwung. Der Hallen-EM Vierte über 400m musste nach der Staatsmeisterschaft in Linz sechs Wochen pausieren. Eine hartnäckige Verletzung an der Achillesferse und der Wade ließen kein gezieltes Lauftraining zu. Zeller hielt sich mit Radfahren, Schwimmen und Krafttraining in Schwung. Nun ist er wieder auf der Laufbahn aktiv. Seit 1. Oktober ist er als Grundwehrdiener beim Bundesheer in Gratkorn. Neues Lebensmuster und neue Chance, auch 2010 bei großen Wettkämpfen mitzumischen.

## 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](mailto:redaktion@oelv.at)

## Terminvorschau

10.10.: Berglauf World Challenge, Langdistanz, Söll-Scheffau-Ellmau  
13.12.: Crosslauf-EM, Dublin (IRL)

## 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](http://www.oelv.at).

## Impressum

### Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit

**LEICHTATHLETIK**  
DAS MAGAZIN FÜR LEICHTATHLETEN UND LÄUFER

### 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](mailto:christoph.michellic@leichtathletik.co.at)

Internet [www.oelv.at](http://www.oelv.at)

Email [redaktion@oelv.at](mailto:redaktion@oelv.at)

