

Geherlehrgang 2024 veranstaltet von Coach Maier

Von 31.10. – 03.11.2024 fand im am Olympiastützpunkt Salzburg Rif der bereits traditionelle von Coach Maier zusammen mit dem ÖLV veranstaltete Geherlehrgang statt. Es gab eine Rekordanmeldezahl von 25 Athlet/Innen (zwei davon mussten dann leider kurzfristig aufgrund von Erkrankung absagen), die das bewährte Trainerteam rund um Jens Grünberg (Gehrichter Silver Label von World Athletics und Landestrainer Hessen Gehen am Stützpunkt in Frankfurt/Main), seiner Tochter Uli (Gehrichterin und zuständig für das Erstellen der Videoanalysen) & Coach Maier vor eine riesige Herausforderung stellten. Dazu konnte noch eine weitere hochkarätige Referentin für den Lehrgang gewonnen werden: Bianca DITTRICH, 31 Jahre jung und trotz ihrer Jugend schon seit 20 Jahren im Gehsport aktiv, zudem WM Teilnehmerin 2023 im 35km Gehen.

Drei Tage lang wurde von Jung bis Junggeblieben (es nahmen Athlet/Innen von der U16 bis zur höheren Mastersklasse an dem Lehrgang teil, genauso waren Anfänger/Innen bis zu Staatsmeister/Innen mit dabei) intensiv trainiert, an der Technik mit vielen Videoanalysen gefeilt und vor allem Meinungen ausgetauscht. Die Gehfamilie lebt, auch international. Auch heuer waren wieder die Salzburger Nachrichten vor Ort und haben über den Lehrgang berichtet: <https://www.sn.at/sport/mixed/gehen-167836222> und selbst Bianca Dittrich war über den Lehrgang so begeistert, dass sie in ihrem Landesverband eine Initiative ergriffen hat, damit Ähnliches auch in Deutschland stattfindet. Auch wenn es als Veranstalter anstrengend war, kann ich nur sagen: es war ein sehr feines, inspirierendes Wochenende!



Eindrücke vom Geherlehrgang 2024

Ausflug nach Zittau/GER – Racewalking WA Silver Tour

Am 26.10.2024 fand in Zittau/GER ein Bewerb der Racewalking Tour von World Athletics statt. Zittau befindet sich im Dreiländereck Tschechien, Polen, Deutschland und dort wird seit 2 Jahren mit Hilfe von EU Fördermittel ein großer internationaler Geherwettkampf durchgeführt. Hauptbewerb ist das 35km Gehen, da einige Athlet/Innen auch zur Normerfüllung für die kommende WM nutzen wollen. Dazu gibt es Rahmenbewerbe in den verschiedenen Altersklassen (von U12 bis zu den Masters). Coach Maier fuhr mit der von ihm seit dem Herbst betreuten Salzburger Nachwuchsgeherin Anna GEIT, sowie dem sehr talentierten steirischen U23 Geher Thomas HOLLEGGGER zu diesem Wettkampf, damit beide internationale Erfahrung sammeln konnten. Anna war über 5km der U18 am Start, Thomas über die 10km der Männer.

Die Strecke war ein 1km Rundkurs um das Stadion & es herrschten ideale Bedingungen. Vormittags waren die 35 und 20km Geher/Innen dran einige konnten die guten Bedingungen auch nutzen, um das Limit für die Weltmeisterschaft 2025 in Tokyo zu gehen. Nachmittags waren dann die kürzeren Strecken dran. An die 70 Geher/Innen machten sich dann auf die 5 bzw. 10km und auch für beiden ÖLV Athlet/Innen sollte es ein sehr guter Wettkampf werden. Anna konnte ihre Bestzeit über 5km um rund eine Minute auf 32:52min verbessern. Thomas mischte über die 10km recht weit vorne mit. Mit 48:43min belegte er nicht nur Platz 3 bei den Männern, sondern ging damit auch die schnellste Zeit eines Österreichers seit fast 20 Jahren.

Zittau war ein großes Geherfest und einen Ausflug wert!



Team Austria in Zittau

Vizeweltmeister (Team) – Masters WM 2024

Von 13.-25.08.2024 fand in Göteborg/SWE die Masters Weltmeisterschaft statt. Es gab ein Rekordteilnehmerfeld – insgesamt mehr als 8000 Athlet/Innen aus 109 Nationen haben ihre Nennung abgegeben. Coach Maier beschloss nach längerem Überlegen auch daran teilzunehmen und nannte für das 10km Strassengehen.

Nachdem aufgrund von Zeitmangel, Allergie und Hitze das Training nicht optimal lief, wurde unmittelbar vor der WM ein Aktivurlaub (Trainingslager wäre ein zu großes Wort) in den Bergen eingeschoben. Es ging für 9 Tage in die Alpen nach Livigno, ein bekanntes Höhentrainingszentrum (liegt auf 1800m Seehöhe). Untergebracht war Coach Maier dabei etwas außerhalb am Passo di Foscagno auf rund 2300m Höhe. Abwechselnd standen Wanderungen und Trainingseinheiten auf der Bahn am Programm. Nachdem die Höhe zunächst sehr ungewohnt war, verlief das Training letztendlich sehr gut.



Nach einem zweitägigen Ausflug als Coach zu einem Leichtathletikmeeting im deutschen Pfungstadt ging es gleich weiter Richtung Schweden. Schon die Anreise war fein – im Flugzeug befanden sich noch rund 20 weitere Athlet/Innen des österreichischen Teams.

Gleich einen Tag nach der Anreise fand der Wettbewerb statt. Die 10km Straßengehen fanden in einem großen Park nahe der Leichtathletikanlagen statt. Es galt einen Rundkurs von 1km zu absolvieren, wobei die Runde sehr anspruchsvoll war – es ging durchgehend bergauf-bergab und die Wenden waren eher eng, wobei es bei einer Wende auch leicht Schotter gab. Aufgrund der Strecke war die Zielstellung klar: alles unter 59 Minuten ist schon eine sehr gute Leistung.

Die Bedingungen beim Start um 17.00 waren ideal (18 Grad, bedeckt). Gleichzeitig mit der M50 (die Altersklasse von Coach Maier) starteten auch die Klassen M45, M40 & M35 – also die „jungen Schnellen“. Insgesamt 68 Geher begaben sich nach dem Startschuss auf die Strecke. Mit dem Polen Maher Ben Hlima war auch ein Athlet dabei, der 2 Wochen zuvor bei den olympischen Spielen in Paris am Start war.

Coach Maier ging flott los und hatte das Glück einen schwedischen Geher an seiner Seite zu haben, so dass man gemeinsam Tempo machen konnte. Auf den Bergan Passagen war der Schwede immer etwas schneller, auf den Bergab Passagen Coach Maier.

Bei der Hälfte konnte sich Coach Maier etwas lösen und er versuchte nun alleine die Geschwindigkeit hoch zu halten.



Trotzdem wurde es schwer und zum Glück schloss nach rund 7km Teamkollege Franz Kropik auf, so dass man sich die letzten Kilometer gegenseitig ins Ziel pushte. Letztendlich wurde es eine Zeit von 58:06min. So schnell ging Coach Maier die 10km schon lange nicht mehr (zuletzt 2018). Nun begann das Rechnen bezüglich der Teamwertung. Nach etwas Warten war klar: SILBER (hinter Schweden vor Hongkong)! Im Einzel wurde es der 12. Rang in der M50.

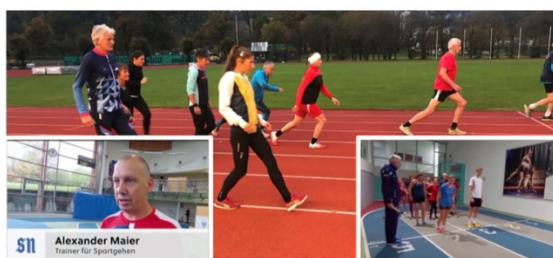


v.l.n.r.: Rainer HEINZL – Coach MAIER – Franz Kropik

Nach der Siegerehrung wurde das Rennen bei einem Bier natürlich noch einmal genau analysiert, zusammen mit der von Coach Maier betreuten Kathrin Schulze und Barbara Hollinger, die im Team sogar den Weltmeistertitel feiern durften (sowie beide im Einzel auch eine Medaille holten).

Geherlehrgang 2024 - Ankündigung

Auch 2024 findet wieder ein Geherlehrgang in Salzburg-Rif statt. Dieser für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignete Lehrgang findet von 31.10. – 03.11.2024 statt. Als Höhepunkt hat die WM Teilnehmerin von Budapest 2023 über die 35km, Bianca Dittrich, ihr Kommen angekündigt.



31.10.-03.11.2024 GEHSPORT-LEHRGANG

RACE WALKING MIT PROFIS IM ULSZ SALZBURG RIF

Der beliebte Lehrgang ist die beste Möglichkeit, in Österreich die Leichtathletik-Disziplin „OLYMPISCHES GEHEN“ in Theorie & Praxis von Profis zu lernen und beim gemeinsamen Training die Technik zu optimieren & Fortschritte zu analysieren.

ZIELGRUPPEN: Einsteiger/innen, Trainer/innen, Profis & Nachwuchs (bis 16 mit Begleitperson)

DURCHFÜHRUNG:

- ❖ **Jens GRÜNBERG:** Gehrichter von European Athletics & Trainer des hessischen Landeskaders Gehen am Bundesstützpunkt Frankfurt/Main
- ❖ **Alexander MAIER:** staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA & mehrfacher Staatsmeister im 20km Gehen

KURSIHALT:

Techniktraining in Leistungs-Gruppen, **VIDEO-Analysen aller Teilnehmer/innen**, Funktionsgymnastik & Krafttraining für Geher/innen, Vorträge & internationales Regelwerk

UNTERKUNFT:

Diese ist selbst zu organisieren. Empfohlen werden folgende Quartiere:

- ❖ GASTHOF Schorn – St. Leonhard Str. 1, 5083 Grödig (hier werden gemeinsame Abendessen stattfinden)
- ❖ GASTHOF BRÜCKENWIRT – Brückenwirtweg 3, 5400 Hallein
- ❖ HOHLWEGWIRT – Salzburger St. 84, 5400 Hallein



Jens Grünberg
Gehrichter und -trainer



ANMELDUNG:
BIS MO, 14.10.2024

**PROFESSIONELLES
TRAINING FÜR
ANFÄNGER/INNEN
& PROFIS**

KURSBEGINN:

DO, 31.10.24 UM 17.00
LAUFBAHN ULSZ RIF
LOCKERE AUFTAKTEINHEIT

KURSENDE:

SO, 03.11.24 UM 13.00

KOSTEN:

ERWACHSENE: 150 €
NACHWUCHS BIS U23: 80 €

INFOS & ANMELDUNG:

ALEXANDER MAIER

+43 699 171 64 165
alexander.maier1@chello.at

www.coachmaier.at



Frühjahrssaison 2024 – Up & down

Die Hauptwettkampfsaison in der Leichtathletik findet immer von Mai – Anfang/Mitte Juli statt. Auch heuer waren es wieder viele Wettkämpfe. Weinheim/GER, Budapest/HUN, Klagenfurt, Linz, Eisenstadt, München/GER sind nur einige Destinationen gewesen, an denen um jede Sekunde oder jeden Meter gekämpft wurde. Wie im Leistungssport üblich, kann es nicht immer nach Plan laufen, vor allem nicht gleichzeitig bei allen, wenn man eine Gruppe betreut. So gab es Up & Downs. Sehr erfreulich ist es, wenn eine Athletin wie Caro GANSTERER nach zwei verletzungsbedingt schweren Jahren wieder voll im Wettkampfgeschehen ist und auch wieder eine persönliche Bestleistung erzielte und im 400m Lauf erstmals unter der 58sec Marke geblieben ist. Das sind die wahren Sportler/Innen, die hier mit viel Einsatz dranbleiben und sich wieder zurückkämpfen.

Helene VOGEL musste nach einem sehr guten Winter im Frühjahr immer wieder mit kleinen Erkrankungen kämpfen, so dass nicht alles nach Plan gelaufen ist. Trotzdem war sie Mitglied der siegreichen 3x800m Staffel der DSG, die sich Anfang Juni den österreichischen Meistertitel sichern konnte. Bei den österreichischen U23 Meisterschaften gab es Silber über 400m und Bronze mit der 4x100m Staffel. Es ist also etwas Jammern auf hohem Niveau.

Mittelstreckenläufer Nicolas MIKSCHKE verbesserte sich über 800m langsam, aber stetig. Er steigerte seine Bestzeit von Lauf zu Lauf immer um eine halbe Sekunde bis Sekunde. Neue Athletinnen der Trainingsgruppe, wie die ehemalige Hockeyspielerin Mia BAH versuchte sich im Frühjahr bei den ersten Wettkämpfen und konnte gleich bei den Wiener Meisterschaften die Bronzemedaille im Speerwurf gewinnen.

Mastersgeherin Kathrin SCHULZE wurde (ebenso wie Coach Maier, der aber aufgrund seiner Trainertätigkeit nicht starten konnte) für den Masters Länderkampf nominiert und sicherte dort dem österreichischen Team wichtige Punkte.

Ausflug nach Rom – Besuch der Leichtathletik EM

Anfang Juni fand in Rom die (für Österreich höchst erfolgreiche) Europameisterschaft der Leichtathletik statt. Coach Maier nutzte diese Gelegenheit, um einen 48stündigen Kurzurlaub einzulegen, und als Zuschauer vor Ort zu sein. Es ist einerseits immer toll, die großartigen Leistungen insgesamt zu beobachten und andererseits macht es auch Spaß Athlet/Innen zu sehen und anzufeuern, die man auf dem einen oder anderen Trainingslager persönlich kennenlernen durfte (wie zum Beispiel den irischen Geher Oisin Lane, der im Winter auch in Albufeira war). Coach Maier besuchte 2 Abendsessions im Stadion und beobachtete natürlich das Gehen ganz genau. Leider war die Gehstrecke für Zuschauer nur zur Hälfte einsehbar. Trotzdem gab es sehr spannende Wettkämpfe zu beobachten. Das Stadion war an den ersten beiden Tagen nur zur Hälfte gefüllt, aber trotzdem gab es eine gute Stimmung. Höhepunkt war natürlich, den Medaillengewinn von Lukas Weißhaidinger aus nächster Nähe beobachten zu dürfen.



Trainingslager Medulin/CRO

Nachdem Ostern heuer so früh war, beschloss Coach Maier mit seiner Gruppe erst Ende April auf Trainingslager nach Kroatien zu fahren, um sich den letzten Schliff für die bevorstehende Wettkampfsaison bei vermeintlich optimalen Bedingungen zu holen. Gemeinsam mit der Sprintgruppe von Vereinskollege Florian Domenig ging es wieder nach Medulin, wobei die Stadioneinheiten in Pula absolviert wurden. Leider war das Wetter nicht ganz so wie erhofft – zu Ostern wäre es wärmer gewesen. Trotzdem konnte sehr gut trainiert werden, so dass mit sehr guter Form die Heimreise angetreten werden konnte.



StLV Basisausbildung Racewalking

Am 13.04.2024 fand in Graz die Basisausbildung Racewalking/Olympisches Gehen statt und Coach Maier durfte hier als Referent auftreten.

Dank der ÖLV Gehsportreferentin Gabi Schwarz, die aus der Steiermark kommt, gibt es auch im steirischen Leichtathletikverband eine große Initiative zur Förderung der Disziplin des Gehens. Einerseits geschieht dies durch den neuen Steira Cup im Gehen, eine Wettkampfsreihe vor allem auch für Nachwuchsathlet/Innen und andererseits durch Fortbildungsmöglichkeiten für interessierte Sportler/Innen und Trainer/innen. Auftaktveranstaltung war die Basisausbildung Racewalking Mitte April im Eggenberger Stadion. Nach einer kurzen Begrüßung durch Gabi Schwarz referierte Coach Maier grundlegendes zum Thema Technik und Regelwerk. Dieser notwendige Theorieteil wurde bewusst kurz gehalten, denn der Hauptteil sollte die Praxis sein. Durch eine Vielzahl an Übungen, welche die Teilnehmer/Innen sehr motiviert absolvierten, sollte der Weg vom zügigen Spazierengehen zum Racewalking zeigen. Am Ende stand dann noch ein Gehersprint als Wettkampfform auf dem Programm. Es hat allen viel Spaß gemacht und besonders erfreulich war die Teilnahme einer jungen Linzer Athletin, die extra für diesen Workshop angereist ist. Einen Bericht dazu gibt es auch unter: <https://www.stlv.at/service/news/basislehrgang-gehen-in-graz-ein-voller-erfolg2>



10.04.2024

Bronzemedaille bei Geher Staatsmeisterschaften

Am 07.04.2024 fanden in Amstetten die österreichischen Staatsmeisterschaften im 20km Gehen statt. Auf neuer Strecke (1km Rundkurs, davon 300m pro Runde auf der Bahn im Stadion) war schon einige Tage vorher klar, dass es ein absolutes Hitzerennen werden sollte. Klimawandel sei Dank, war es dann auch so und es sollte Temperaturen von 30 Grad geben. Nachdem man aber beim Gestalten der Ausschreibung noch nicht damit rechnete, sah man bei der Startzeit 11.00 kein Problem.

Die Vorbereitung von Coach Maier war mehr als suboptimal. Einerseits war die Masters Hallen EM mit den kürzeren Distanzen als Höhepunkt geplant und dann kam nach der Rückkehr aus Polen noch eine ordentliche Verköhlung samt Nebenhöhlenentzündung dazu. Zum Start gerade noch fit geworden, war klar, dass diese 20km ein hartes Stück arbeiten werden würden. Trotzdem spekulierte Coach Maier mit der Bronzemedaille und er dachte sich, dass der steirische Geherfreund Dietmar Hirschmugl der Hauptgegner um diese sein würde. Die Hoffnung war darauf gelegt, dass es durch die Hitze ein lange langsames Rennen werden könnte, wo es dann auf den Endspurt ankommt. Punkt 11.00 erfolgte der Startschuss und es war schon sehr warm. Schnell entwickelte sich das Rennen wie geplant und Coach Maier lag zusammen mit Hirschmugl auf dem dritten Platz. Auch Kilometerzeiten zwischen 6:10-6:15 waren eher langsam. Allerdings kam es dann doch anders als geplant und Hirschmugl legte schon nach 4km einen Zwischenspur ein. „Nicht mit mir“ dachte sich der gehende Coach, ging mit und überlegte seinerseits, das Tempo jetzt hochzuhalten und schon früh eine Vorentscheidung zu suchen. Die dauerte länger als geplant, doch nach etwa 7km konnte sich Coach Maier lösen. Nun galt es möglichst schnell einen sicheren Vorsprung auszubauen und den dann zu verwalten. Auch dies gelang, nach Halbzeit waren es rund 200m, nach 15km 300m. Allerdings waren da die meisten Geher/Innen schon ziemlich gezeichnet. Leider gab es auch keine Wasserschwämme und Becher mit Wasser zum Drüberleeren mussten von den Betreuer/Innen organisiert werden. Letztendlich mit den letzten Kräften konnte aber die Bronzemedaille verteidigt werden. Nach langen 2:07:51 Stunden erreichte Coach Maier das Ziel, dies bedeutete nicht nur die Bronzemedaille in der Staatsmeisterschaft, sondern auch den österreichischen Meistertitel in der Klasse M50, so wie den Wiener Vizelandesmeistertitel.



Die von Coach Maier im Training unterstützte Tiroler Athletin Kathrin SCHULZE konnte den österreichischen Staatsmeistertitel bei den Frauen mit der hervorragenden Zeit von 1:59:00 (trotz Stopps zwischendurch wegen Kreislaufproblemen) gewinnen.

Die Amstettner Sportfreunde organisierten diese Meisterschaft liebevoll. Einziges (aber an diesem Tag starkes) Manko war die fehlende Wasserversorgung auf der (eher schwierigen) Strecke.



Masters Europameister 😊

Mitte März fanden im polnischen Torun die Masters Indoor Europameisterschaften statt. Bei den Masters ist man ab der Altersklasse 35 startberechtigt, nach oben gibt es kein Ende. So waren auch bei diesen Meisterschaften Athlet/Innen der Altersklasse 95 am Start. Es ist immer wieder inspirierend, wie fit man durch Sport auch im hohen Alter noch sein kann (kann jedem dazu auch den Film „Herbstgold“ von Jan Tenhaven empfehlen).

Für Coach Maier war es der erste internationale Start nach 6 Jahren Pause. Am Programm standen die 3000m Gehen in der Halle, sowie das 5km Straßengehen (es ist zwar eine Indoormeisterschaft, aber es werden alle Winterbewerbe der LA durchgeführt, wie den Crosslauf, Winterwurf oder eben auch das Gehen) bei dem es auch eine Teamwertung gibt. Die Vorbereitung war aufgrund mehrerer Erkrankungen und Stress in der Arbeit suboptimal und die Erwartungshaltung eher gering.

Über die 3000m ging es dann überraschend gut und einiges besser als einige Wochen davor bei den österreichischen Meisterschaften. Mit einer Zeit von 15:54,58min gelang ein 7. Platz. Zum Glück gab es dann 3 Tage Erholung bis zum 5km Gehen. Hier galt es alles zu geben für das Team. Bei unwirtlichen Bedingungen am Start (Regen, eisiger Wind) war es von Beginn an ein Kampf. Durch die Kälte war vor allem die erste Hälfte unrund, dann ging es immer besser. Mit 27:43min wurde es wieder der 7. Platz im Einzel, aber zusammen mit Rainer Heinzl und Franz Kropik wurde es der Europameistertitel im Team der M50! Für Coach Maier war dies nach 2009 der zweite Europameistertitel in einem Geherteam.

Zusätzlich freute sich der Coach dann noch über einen 2. Titel, denn die von Coach Maier mit Trainingsplänen versorgte Kathrin SCHULZE (IAC) wurde überlegene Europameisterin im 3000m Gehen der W40! Es war also eine sehr erfolgreiche Woche



Eindrücke aus Torun

Coach Maier on Tour

Lange wurden die News auf der Homepage nicht aktualisiert, aber nicht weil Coach Maier auf der faulen Haut gelegen ist, sondern weil er viel unterwegs war.

Zunächst ist ja der Winter die Zeit, in der die/der Athlet/in gemacht wird, die Zeit, in der die Basis für die neue Saison gelegt wird. Höhepunkt war auch heuer wieder ein Trainingslager an der Algarve. So begaben sich 6 Athletinnen aus der Trainingsgruppe, sowie eine Gastathletin Ende Dezember, Anfang Jänner für 10 Tage nach Albufeira, um intensiv zu trainieren. Die Bedingungen waren ideal, leider wurde die eine oder andere Athletin krank bzw. verletzte sich leicht. Trotzdem konnte die Zeit gut genutzt werden und Kraft für eine kurze aber intensive Hallensaison getankt werden.



Trainingsgruppe in Albufeira/POR

In der Hallensaison ging es dann auf Jagd nach guten Leistungen und auch Coach Maier war selbst als Geher mehrfach aktiv unterwegs. Die 5 Wochen lange Saison sollte von einem Meeting in St. Gallen/CH über die international ausgeschriebenen Stadtmeisterschaften von Budapest/HUN, sowie den Balkan Hallenmeisterschaften in Istanbul, bei denen Helene VOGEL erstmals im Nationaldress starten durfte, bis hin zu den Staatsmeisterschaften die mangels Alternativen an Hallen wieder in Linz stattgefunden haben, gehen. Diese kurze intensive Wettkampfphase endete mit einem 5. Platz von Helene VOGEL im 400m Lauf, die dabei eine persönliche Hallenbestzeit aufstellte, und einem 4. Platz von Coach Maier, der von einer Pollenallergie geschwächt war, im 3000m Bahngehen.



ÖMS Halle 2024, 3000m Gehen (Foto: © ÖLV / Alfred Nevsimal)

Noch ist die Wettkampfphase nicht ganz abgeschlossen, denn für Coach Maier geht es Mitte März zur Masters Hallen EM nach Torun/POL, wo er erstmals nach 6 Jahren wieder bei einem internationalen Bewerb am Start stehen wird.

Für die jüngeren Athlet/Innen beginnt die Vorbereitung zur Freiluftsaison. Weiters beginnen mit dem Frühlingswetter auch wieder verstärkt die Personal Trainings im Bereich Athletiktraining und (Race) Walking – Technik, wo auch eine Fortbildung für Interessierte am Sa., dem 13.04.24 in Graz (organisiert vom steirischen LA – Verband) geplant ist.

Geherlehrgang 2023

Von 29.10. – 01.11.2023 fand in Salzburg Rif wieder der traditionelle Geherlehrgang statt. Diese von Coach Maier gemeinsam mit dem ÖLV (Österreichischer Leichtathletikverband) organisierte Veranstaltung soll sowohl Einsteiger/Innen, als auch Profis die Möglichkeit geben, gemeinsam zu trainieren, an der Technik zu arbeiten und sich vor allem auch auszutauschen. Zur Tradition gehört es auch, dass Jens GRÜNBERG, seines Zeichens Gehrichter von European Athletics & Trainer des hessischen Landeskaders Gehen am Bundesstützpunkt Frankfurt/Main, mit dabei war.

Insgesamt 17 Athlet/Innen aus Österreich und Deutschland nahmen an diesem Lehrgang teil. Dies ging von einer 13jährigen Athletin der Union Salzburg bis zu Masters Sportler/Innen der Altersklassen M/W70. Es waren Quereinsteiger/Innen dabei, die ihre „ersten Gehschritte“ absolvierten, wie auch Profis, wie die deutsche Nachwuchshoffnung im Gehen, Anna Maria GABRIEL (die in ihrer Altersklasse zu den Top10 der Welt zählt) oder die vielfache österreichische Staatsmeisterin Barbara Hollinger von der Union Pottenstein.

Bei meist gutem Wetter (1 Halbtage war verregnet, hier konnte man in die Halle ausweichen) stand vor allem das Techniktraining im Mittelpunkt. Vor allem Videoanalysen, die sehr akribisch von Jens Grünberg und seiner Tochter Uli (selber eine sehr erfahrene Gehrichterin) vorgenommen wurden, waren ein wichtiger Bestandteil. Ergänzt wurde das Ganze durch Tempo- & Athletikeinheiten, die für Geher/Innen auch sehr wichtig sind. Ein theoretischer Teil (hier referierte Grünberg noch zu den Themen Regelkunde, Schuhwerk und Athletiktraining im Mastersbereich) rundete das Programm ab.

Sehr erfreulich war auch, dass sowohl der Präsident des Salzburger Landesverbandes, Ferdinand Gugenberger, sowie der Salzburger Landestrainer, Jan May, den Kurs einen Besuch abstatteten. Und auch die Salzburger Nachrichten berichteten mit einem tollen Video (Link: <https://www.sn.at/sport/mixed/so-gehen-wer-148083253>) von diesem Kurs., der auch im Herbst 2024 wieder stattfinden wird.



Ein weiter Weg – österreichische Gehermeisterschaft 35km

Anfang Oktober fanden, fast schon traditionell, die österreichischen Gehermeisterschaften im 35km Straßengehen statt. Dies ist die Langstrecke im Gehen, nachdem diese vor 2 Jahren von 50km auf 35km reduziert wurde. Coach Maier entschloss sich im Sommer, daran teilnehmen zu wollen. Mit viel Grundlagenarbeit (sowohl geherisch, aber auch auf dem Rennrad) stand er dann TOPmotiviert bei spätsommerlichen Bedingungen am Start. Ziel war es in dem 5 Mann starken Teilnehmerfeld (die Langstrecke ist etwas nur für ein paar „Verrückte“) um eine Medaille mitzugehen und dabei unter 4 Stunden zu bleiben. Nachdem Startschuss ging es sehr zur Sache und der Coach (oder in dem Fall Athlet) fand sich gleich am Ende des Feldes wieder. Doch das Tempo war gut gewählt, denn während die anderen bald langsamer wurden, konnte Coach Maier das Tempo halten bzw. sogar steigern. Nach rund 17km setzte er sich an die 3. Stelle und den 20. Kilometer absolvierte er sogar als Schnellster des Feldes. Dies ging bis Kilometer 26 sehr gut, dann begannen leider starke Oberschenkel- & aufgrund der Hitze auch Kreislaufprobleme. So kämpfte sich Coach Maier mit der letztendlich trotzdem sehr zufriedenstellenden Zeit von 3:53:45 Stunden und den 3. Rang ins Ziel.



20.09.2023

Heißer Wettkampferbst – Finale der Wettkampfsaison

Im September ging es nochmal ordentlich zur Sache. Mit den österreichischen U16/U20 Meisterschaften in Kapfenberg und dem Bundesländercup der U18 standen 2 große Wettkämpfe am Programm. Bei beiden war Leonie DANCZUL aus Coach Maiers Gruppe mit dabei. Auch bei ihr merkte man, dass die Saison schon sehr lang war, trotzdem gelangen mit einem 4. Platz über 400m Hürden und einem 10. Platz, nahe an der persönlichen Bestleistung, im Speerwurf in Kapfenberg noch 2 gute Resultate.

Beim Bundesländercup war Coach Maier, der ja im Wiener Leichtathletikverband auch Nachwuchskoordinator ist, nicht nur als Trainer, sondern auch als Teamleiter der jungen 20 köpfigen Mannschaft vor Ort. Leonie konnte mit wichtigen Punkten auch dazu beitragen, dass das Wiener Team bis zum letzten Bewerb um den 3. Platz kämpfte, der dann nur ganz knapp verfehlt wurde. Die Burschen erreichten den 6. Platz. Beim Bundesländercup steht der Teamgeist im Vordergrund und der war großartig, so dass dieser Wettkampf ein würdiger und sehr schöner Abschluss einer langen Wettkampfsaison war.



WLW U18 Team beim Bundesländercup 2023

12.09.2023

Aufnahmeprüfung Sportstudium

Immer wieder trainieren auch junge sportinteressierte Personen unter der Anleitung von Coach Maier, die die Aufnahmeprüfung für eine Sportschule oder das Sportstudium schaffen wollen. So wandte sich Anfang des Sommers auch Sabrina an den Coach. Dank regelmäßigen Trainings 1-2x/Woche wurde die Aufnahmeprüfung für das Studium am USZ Schmelz weder beim Basistest, noch bei der Leichtathletik zum Problem und von Sabrina souverän geschafft. Herzliche Gratulation und viel Spaß und Glück beim Studium!

10.07.2023

LA – Staatsmeisterschaften in Bregenz

Am 8./9.7.2023 fanden nach langer Zeit wieder einmal Staatsmeisterschaften der Leichtathletik in Vorarlberg statt. Austragungsort bei sehr heißem Wetter war die Festspielstadt Bregenz. Die gleichen 4 Läuferinnen, die schon in der Woche davor am Start waren, sind auch diesmal dabei gewesen.

Wieder starteten Helene VOGEL und Antonia GANSTERER im 400m Lauf. Helene lief ein sehr kontrolliertes Rennen & musste nur Olympiateilnehmerin Susanne Gogl-Walli den Vortritt lassen und wurde somit zum ersten Mal in ihrer Karriere Vizestaatsmeisterin. Antonia erlitt dasselbe Schicksal wie die Woche davor. Diesmal etwas kontrollierter angelaufen, kämpfte sie wieder bis zum Ende um eine Medaille, doch leider wurde es wieder der 4. Platz. Und ebenso belegte die Staffel der DSG, in der wieder Helene, Antonia und Caroline GANSTERER mit dabei waren neuerlich den 4. Platz. Im 200m Lauf, den Antonia und Helene bestritten, gelang letzterer noch eine neue persönliche Bestzeit.

Im Rahmen der Staatsmeisterschaften werden auch immer die österreichischen Langstaffelmeisterschaften der U18 ausgetragen. Leonie DANCZUL verstärkte dabei die Staffel der DSG Wien. In dem Rennen bei grenzwertigen Bedingungen (Startzeit 14.00 bei 35 Grad im Schatten, den es leider nicht gab) ging es oft hin und her. Leonie war als Schlussläuferin an der Reihe und machte ihre Sache sehr gut. Am Ende konnte die Staffel die Bronzemedaille gewinnen!

Der weite Ausflug hat sich also ausgezahlt.



Siegerehrung 3x800m U18

03.07.2023

ÖMS U18/U23 – Titelverteidigung geglückt

Am 1./2.7.2023 fanden im wunderschönen Stadion von Salzburg Rif bei gemischtem Wetter (von Regen, Wind bis strahlenden Sonnenschein war alles dabei) die österreichischen U18/U23 Meisterschaften statt. 4 von Coach Maier betreute Athletinnen waren am Start und es war wieder ein erfolgreiches Wochenende.

Helene VOGEL startete als Titelverteidigerin und Favoritin in den 400m Lauf. Mit dieser ungewohnten Rolle muss man erst umgehen können und Helene tat sich im Rennen recht schwer. Nichtsdestotrotz meisterte sie die Aufgabe und wurde somit auch 2023 österreichische U23 Meisterin. Im selben Rennen startete auch Antonia GANSTERER, die ein sehr gutes Rennen lief, bis 320m sogar in Führung lag und dann bis zum Schluss um eine Medaille kämpfte. Leider ging es sich um 3/100 nicht aus und es blieb der undankbare 4. Platz. Eine Platzierung, die sie heuer noch mehrmals erleben sollte. Zum Beispiel bei der 4x100m Staffel, die sie gemeinsam mit ihrer Schwester Caroline GANSTERER (aufgrund von muskulären Problemen verzichtete sie auf einen Einzelstart) und Helene noch gelaufen ist.

Eine überraschende Bronzemedaille gelang in der U18 4x100m Staffel Leonie DANCZUL! Im 800m Lauf gab es ein spannendes, enges Rennen bei dem sie den sehr guten 5. Platz belegte. Leonie startete dann auch noch im 400m Hürdenlauf der U18 und konnte da in einem eher unrhythmischen Rennen ebenfalls den sehr guten 5. Platz belegen.



v.l.n.r: Coach Maier / Helene Vogel / Leonie Danczul / Antonia Gansterer

30.06.2023

Time to say goodbye

Nach 24 Jahren war am 30.06.2023 mein letzter Arbeitstag im Fitnessstudio Lifeline („die Besten im Westen“ – so sollte nicht das Auhofcenter, in dem sich das Lifeline befindet, bezeichnet werden, sondern das Fitnessstudio selbst. Es war eine tolle Erfahrung, wo ich viel erlebt habe, viel lernen durfte. Vielen Dank an meine Kolleg/Innen und natürlich an die Chefin Vero, die sich schon jahrzehntelang um das Studio 24/7 kümmert.

Ab dem 03.07.2023 fängt für mich eine neue spannende Tätigkeit, nämlich jene als Verbandssekretär des Wiener Leichtathletikverbandes, an.

21.06.2023

Schulsportfest Rahlgasse

Wie auch schon im Jahr zuvor betreute Coach Maier wieder die Sprintstation beim Schulsportfest des Gymnasiums Rahlgasse. Rund 400 Schüler/Innen absolvierten den 20m fliegenden Sprint durch die Lichtschranken & es waren auch heuer wieder einige Talente dabei, von denen zu hoffen ist, dass sie hoffentlich zur Leichtathletik kommen.

17.06.2023

Immer unterwegs – Coaches Life

Mai, Juni sind in der Leichtathletik die Monate in denen es von Wettkampf zu Wettkampf geht. In den letzten 6 Wochen waren bisher Amstetten, Weinheim (GER), Regensburg (GER), St. Pölten & Graz die Ziele, in den nächsten 3 Wochen folgen noch Salzburg-Rif und Bregenz. Immer auf der Jagd nach neuen Bestzeiten und möglichst guten Leistungen Und auch wenn nicht immer alles ganz nach Wunsch verlaufen ist, so konnten doch wieder viele neue persönliche Bestleistungen erzielt werden. Und so zwischendurch versucht Coach Maier selber natürlich auch fit zu bleiben und nach Möglichkeit den einen oder anderen eigenen Wettkampf unterzubringen, so wie am 08.06. bei den österreichischen Mastersmeisterschaften im 10km Straßengehen.



v.l.n.r: Roland Schestack / Coach Maier / Rainer Heinzl / Robert Kruschina / Franz Kropik

07.05.2023

Österreichische Staffelmeisterschaften – Silber und Bronze

Am Samstag, dem 07.05.2023 im Wiener Leichtathletikzentrum (LAZ) die österreichischen Langstaffelmeisterschaften statt, bei denen die 4x400m sogar Staatsmeisterschaften sind, da es diesen Bewerb international auch bei Olympia gibt. Die von Coach Maier trainierten Athlet/Innen waren stark vertreten.

Zunächst ging es über 3x800m los. Hier startete Leonie DANCZUL das Rennen. Ihr Einsatz war bis wenige Tage davor fraglich, da sie eine hartnäckige Erkältung hatte. Dementsprechend verunsichert ob ihrer Form war sie auch und sie startete sehr verhalten los und reihte sich eher am Ende des Feldes ein. Rund 150m vor dem Ziel hatte Leonie aber noch viel Kraftreserven und startete einen fulminanten Schlussprint, überholte noch einige Läuferinnen und übergab an 4. Stelle. Die von einer Kollegin sehr gute vorbereitete Sophia Kuhn holte dann auf und übergab an 3. Stelle an Helene VOGEL, die heuer den Schwerpunkt eher auf die 400m gelegt hat. Sofort machte sie die 3m Rückstand auf die zweitplatzierte Läuferin wett und die beiden begannen einen Paarlauf, der bis ins Ziel anhalten sollte. Helene probierte alles und lief auf den 800m sogar 2:14 (ihre offizielle Bestzeit liegt bei 2:15), trotzdem ging es sich um ein paar Hunderstel nicht aus. So gewann die Staffel die Bronzemedaille (mit einer Zeit, die letztes Jahr noch souverän für Gold gereicht hätte) – Gratulation an die Sportfreundinnen vom ULC Riverside Mödling und KUS OBV proteam.



Rund 2 Stunden später standen die 4x400m auf dem Programm – hier bestand die Staffel der DSG Wien zu ¾ von Coach Maier betreuten Athletinnen. Am Start stand Antonia GANSTERER, die zuletzt wieder sehr gut in Form war & die hatte mit Sarah Lager von der favorisierten Zehnkampfunion eine ehemalige Nachwuchsweltmeisterin im Mehrkampf als Gegnerin. Antonia hielt hervorragend dagegen und konnte quasi auf gleicher Höhe auf Sophia Kuhn übergeben. Die teilte sich das Rennen gut ein und übernahm auf der Zielgeraden die Führung. Als dritte Läuferin war Caroline GANSTERER dran. Caro hatte ein schwieriges letztes Jahr, ganz ohne Wettkampf aufgrund eines Kreuzbandrisses. Zuletzt gab es leider auch wieder ein paar Probleme mit dem Knie und es war nicht klar, wie sie die Belastung eines 400m Laufes ohne spezifische Vorbereitung aushalten würde.

Es gelang hervorragend und sie konnte den Vorsprung vergrößern & so übernahm Helene VOGEL mit rund 20m Vorsprung. Helene hatte zwar schon den 800-er in den Beinen, befindet sich aber bereits in starker Form, wie sie bei einem 300m Lauf wenige Tage davor (300m unter 40 Sekunden) bewiesen hat. Doch Helene hatte auch eine starke Gegnerin im Nacken – Susanne Gogl Walli, die bei der Hallen Europameisterschaft den 4. Platz belegte. Mit einer solchen Gegnerin im Nacken suchte Helene ihr Heil in der Flucht und die Weltklasseläuferin der Zehnkampfunion kam erst bei 250m dran. Danach wehrte sich Helene, so gut sie nur konnte. Am Ende wurde es der Vizestaatsmeistertitel mit 8 Zehntel Rückstand auf das siegreiche oberösterreichische Team – auch hier Gratulation!



Bei den Männern gab noch Aljosa CAPAN sein Staatsmeisterschaftsdebut in der zweiten 4x400m Staffel der DSG. Aljosa hat sich im Winter stark im Kurz sprint verbessert. Trotzdem zeigte er auch auf der für ihn fast schon Marathondistanz von 400m eine tolle Leistung und trug so zum 6. Platz dieser Staffel bei.

16.04.2023

Staatsmeisterschaft 20km Gehen – Silber für den Coach

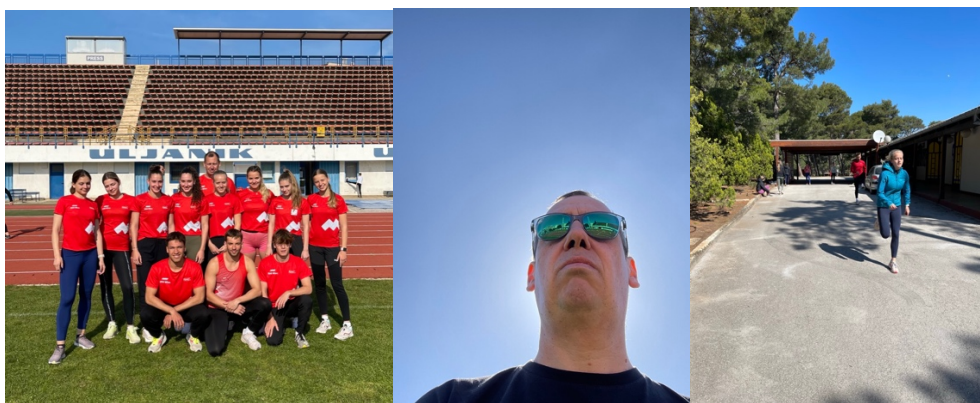
Am 15.04.2023 fanden in Pottenstein die österreichischen Staatsmeisterschaften im 20km Gehen statt & auch Coach Maier war einer der 15 männlichen Teilnehmer. Die Vorzeichen waren nicht gut: es gab wenig Zeit fürs Training, dann die Verkühlung die der Coach aus Medulin mitgenommen hat – bis 2 Tage vorher war ein Start noch sehr unsicher. Andererseits gab es durch diese (Nicht) Vorbereitung keinen Druck, es war das Wettkampfwetter, welches Coach Maier liebt (widrige Verhältnisse mit 6 Grad und Regen, also Bedingungen, wo man ordentlich kämpfen muss) & so war die Motivation trotzdem hoch. Sofort setzte sich nach dem Start der Titelverteidiger Roman Brzezowsky an die Spitze und ging ein sehr hohes Tempo an. Dahinter bildete sich eine Gruppe mit zunächst 4, bald mit 3 Gehern. Überraschend machte Coach Maier das Tempo dieser Gruppe und fühlte sich dabei sehr gut. Bei etwa Hälfte des Rennens konnte er sich sogar lösen und einen Vorsprung rausholen. Bis km 15 waren die Beine sehr stark, danach war es ein harter Kampf. Trotzdem konnte Coach Maier in der für ihn auch aufgrund der Rahmenbedingungen überraschenden Zeit von 2:00:38 Stunden die Silbermedaille (sowie den österreichischen Meistertitel in der Altersklasse M50) erringen. Es war wieder eine sehr schön und vor allem professionell durchgeführte Staatsmeisterschaft des Veranstalters, den Sportfreunden der Union Pottenstein!



10.04.2023

Trainingslager Medulin 2023

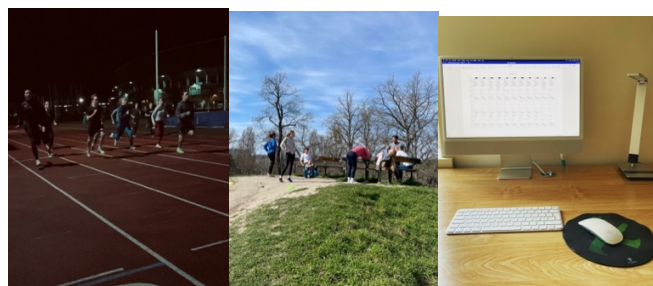
Nein, kein Scherz, am 01.04.23 ging es für Coach Maier und 11 Athlet/Innen seiner Gruppe traditionsgemäß auf Ostertrainingslager nach Kroatien, genauer nach Medulin. Nachdem Ostern dieses Jahr recht früh gelegen ist, war es leider zu erwarten, dass das Wetter nicht ganz so toll ist. Es war aber besser als befürchtet und besser als in Wien – die ersten 2 Tage konnte man sogar mit kurzer Hose am Platz stehen, in den Tagen danach stürte ein eisiger Sturm. Trotzdem konnten die geplanten Trainingsinhalte gut durchgezogen werden und es gab auch keine Verletzungen, so dass alle TOPmotiviert nach 8 Tagen wieder zurück nach Wien sind. Einzig Coach Maier nahm eine starke Verkühlung als Andenken mit.



24.03.2023

Jetzt ist wieder Trainingszeit

Nach einer kurzen, aber intensiven Hallen- & Crosslaufsaison steht jetzt wieder eine intensive Trainingsphase an, bevor es Ende April mit den ersten Vorbereitungswettkämpfen losgeht. Die Freiluftsaison wird lang werden und für die meisten von Mai bis August dauern (für manche sogar bis September). Daher steht nun viel Basisarbeit an – submaximale Sprints, Tempoläufe im Bereich bis 90%, Hügelläufe, Dauerläufe, Kraft, allgemeine Athletik,... es gibt viel zu tun. Höhepunkt dieser Trainingsphase wird wieder ein Trainingslager sein. Anfang April geht es dann traditionell nach Istrien.



15.03.2023

Coach Maier trainiert nicht nur Leichathleten

Seit rund einem Monat trainiert auch der 11jährige Danylo aus der Ukraine bei Coach Maier. Danylo spielt beim SK Rapid Fußball & schon in der Ukraine hat er neben dem Fußballtraining auch mit einem Athletiktrainer zusammengearbeitet. Dies möchte er auch in Wien fortsetzen und wir arbeiten in erster Linie daran, seine Schnelligkeit zu verbessern.

13.03.2023

Bronze für Leonie DANCZUL bei den ÖMS Cross

Nachdem Leonie DANCZUL aufgrund einer hartnäckigen Verkühlung nach dem Wintertrainingslager die Hallensaison auslassen mußte wurde der Aufbau für die Freiluftsaison gestartet mit viel Grundlagenarbeit. Als Zwischenziel wurde ein Start auf der bei Leonie eher ungeliebten österreichischen Crossmeisterschaft definiert. Ziel war dort eine Top 6 Platzierung.

Die Meisterschaften fanden am 12.3.23 in der südlichsten Stadt Österreichs statt – Ferlach in Kärnten. Bei perfektem Wetter begaben sich in der U18 Klasse 14 Läuferinnen an den Start. Leonie begann das Rennen sehr vorsichtig und fand sich nach rund 400m am Ende des Feldes. Langsam arbeitete sie sich aber in die Spitzengruppe vor & dort wurde es gegen Ende ein Ausscheidungsrennen. Rund 1,2km vor dem Ziel der ungefähr 3km langen Strecke setzte sich die Favoritin Tabea Schmid ab. Dahinter sollte es auf den letzten Metern ein spannender Kampf um Silber & Bronze werden. Leonie attackierte als erste, doch eine Konkurrentin ließ sich nicht abschütteln. Quasi auf der Ziellinie hatte die dann die Nase vorn & es wurde Bronze für Leonie. Eine nicht erwartete Medaille.

Aus der Gruppe von Coach Maier waren noch Rosalie KLINGLER in der U20 Klasse am Start, die hervorragende 6. wurde, sowie Lisa Forst, die bei den Frauen den sehr guten 32. Rang unter 53 Starterinnen erreichte.



ganz rechts: Leonie DANCZUL

13.02.2023

Bronze für Coach Maier bei den ÖMS Hallengehen

Am 11.02.2023 fanden in Linz die österreichischen Meisterschaften im 3000m Hallengehen statt. Unter den 7 Startern bei den Männern befand sich auch Coach Maier. Aufgrund der Vorleistungen hoffte Coach Maier bestenfalls auf einen 4. Rang und eine Zeit hoffentlich unter 16 Minuten. Es sollte auf jeden Fall ein sehr ereignisreiches Rennen werden. Es setzte sich Favorit & Titelverteidiger Roman Brzezowsky sofort an die Spitze, mit etwas Abstand folgte der „Silberne“ vom Vorjahr Rainer Heinzl und wieder etwas dahinter eine 3-er Gruppe mit Franz Kropik, Coach Maier und etwas überraschend dem Rookie Simon Redl (16 Jahre jung, es war erst sein 2. Geherwettkampf). Nach etwa der Hälfte musste Coach Maier von dieser Gruppe leicht abreißen lassen. Nach rund 2km gab aber Kropik auf, Brzezowsky wurde 600m vor dem Ziel mangels genügender Kniestreckung disqualifiziert & plötzlich lag der Coach auf dem Bronzerang, Silber ungefähr 20-30m entfernt. In der letzten Runde gab es noch einen Schlussangriff & es wurde sehr eng. Schließlich lag Redl 66/100 vor Coach Maier, der aber mit Bronze und der Zeit von 15:43,02min sehr zufrieden war. Und es ist auch gut so, dass die Jugend schneller als die Oldies sind ;)



Copyright: ÖLV / Alfred NEVSIMAL

05.02.2023

Hallensaison für die Leichtathletik in vollem Gange

Die Leichtathletik Hallensaison ist in vollem Gange & so wurden in den letzten Wochen schon viele Kilometer absolviert, um zu den verschiedenen Wettkampfstätten zu gelangen. Die ersten Wettkämpfe fanden noch in Wien statt, dann ging es unter anderem nach Bratislava, Budapest. In den nächsten Wochen wird vor allem die einzige Leichtathletikhalle Österreichs mit Rundbahn in Linz im Mittelpunkt stehen. Die Athlet/Innen von Coach Maier konnten sich schon über einige neue Bestleistungen freuen. Höhepunkt der kurzen, aber sehr intensiven Hallensaison werden die österreichischen Hallenmeisterschaften am 18./19.2. in Linz sein.



Nachwuchsmeeting Bratislava mit Mariia SVYRYDENKO & Valerie BURGER

Trainingslager an der Algarve

Anfang des Jahres ging es erstmalig im Winter auf Trainingslager in den sonnigen Süden. Coach Maier und 14 Athlet/Innen seiner Trainingsgruppe begaben sich von 1.1. – 8.1.23 nach Albufeira/POR, um dem kalten Winter zu entfliehen. Albufeira ist bei den Leichtathleten ein sehr beliebter Trainingsort, dementsprechend gut besucht war das Hotel und die direkt daneben gelegene Leichtathletikanlage. Teams aus Irland, Dänemark, Deutschland, aber auch Österreich waren vor Ort.

Die Anreise verlief leider nicht ganz reibungslos. Nachdem wir mit 2 Stunden Verspätung aus Wien wegflogen, wurde der Anschlussflug verpasst und so strandeten wir kurz nach Mitternacht in Lissabon. Nach Übernachtung in einem Ersatzquartier ging es am nächsten Nachmittag weiter. Also für uns, leider nicht für die Koffer – diese kamen dann nochmal einen Tag später an, so dass wir die 1. Einheit in Leihklamotten (danke an die österreichischen Kolleg/Innen, die uns da geholfen haben) und die meisten barfuß (war gleich ein gutes Training für die Fußmuskulatur) absolvieren mussten.

Dann verlief aber alles reibungslos und es wurde intensiv & auf hohem Niveau trainiert – alle konnten das geplante Trainingspensum absolvieren, so dass wir sehr optimistisch in die kurze Hallensaison losstarten können.



Nicht nur Leistungssportler bei Coach Maier

Bei Coach Maier trainieren nicht nur Leichtathlet/Innen oder ambitionierte Sportler/Innen aus diversen Sportarten. Seit rund 2 Monaten trainiert auch ein an Parkinson erkrankter Patient mit. Durch sehr moderates Ausdauertraining (Walking) und einfache Kraft-, Koordinationsübungen (dies darf der Patient natürlich nach Rücksprache mit dem Arzt durchführen) versuchen wir (bis jetzt erfolgreich) die Symptome zu mindern bzw. zeitlich rauszuzögern.

27.11.2022

Statistik 2022 – Zahlen, Zahlen, Zahlen

Das Wettkampfsjahr 2022 war für die Trainingsgruppe von Coach Maier ein sehr erfolgreiches. Insgesamt konnten in dieser Saison bei österreichischen Meisterschaften bzw. Staatsmeisterschaften 3x Gold, 5x Silber und 5x Bronze gewonnen werden.

Es gibt auch einen österreichischen Cup in der Leichtathletik – hier bekommt der Verein für alle Athlet/Innen, die bei österreichischen Meisterschaften von der U14 bis zur allgemeinen Klasse unter die ersten 8 kommen, Punkte. Die DSG Wien (jener Verein für den die meisten Athlet/Innen von Coach Maier starten) konnte hier unter 174 klassierten Vereinen den 4. Rang belegen. Wenn man die Punkte der „Coach Maier Athlet/Innen“ rausrechnet, so hätte die Gruppe den tollen 24. Rang belegt!

Weiters wurde eine Athletin aus der Ukraine, die seit dem Frühjahr in der Trainingsgruppe mittrainiert, für die Balkan Spiele U20 in der Türkei nominiert (sie erbrachte auch das U18 EM Limit, aber leider um ein paar Tage zu spät).

Aufgrund der Erfolge im Jahr 2022 wurde auch Helene VOGEL in den ÖLV Hopekader nominiert.

Nun ist die Zeit des Trainings und es wird die Basis für das Jahr 2023 gelegt. Möge es eine ähnlich erfolgreiche, aber auch verletzungsfreie Saison werden!

20.11.2022

Medaille bei österreichische Crosslaufmeisterschaften

Am 20.11.2022 ging es noch einmal ganz in den Westen Österreichs. In Lorüns bei Bludenz fanden mit den österreichischen Crosslaufmeisterschaften die letzten österreichischen Meisterschaften des Jahres 2022 statt. Normalerweise finden diese Meisterschaften immer im Frühjahr statt, aber aufgrund der Pandemie wurden sie dieses Jahr in den November verschoben.

Bei schönem Herbstwetter waren 4 Athletinnen aus der von Coach Maier trainierten Gruppe am Start und der weite Ausflug sollte sich auszahlen. Auf einer sehr selektiven, abwechslungsreichen Strecke starteten Leonie DANCZUL, Rosalie KLINGLER und Elisabeth „Lisi“ VESELSKY in der U18 Klasse und hatten 3,6 höchst anstrengende Kilometer vor sich. Alle 3 teilten sich das Rennen sehr gut ein und am Ende konnte Leonie mit einem 6. Platz sogar noch eine Platzierung (bei österreichischen Meisterschaften dürfen die ersten 6 zur Siegerehrung und bekommen eine Urkunde) erreichen. Nur wenige Sekunden dahinter klassierte sich Rosalie als 7. Lisi spürte noch die Folgen einer Verkühlung, kämpfte sich aber fürs Team als 11. ins Ziel. Bei diesen Meisterschaften gibt es nämlich auch eine Teamwertung und hier konnten die 3 Läuferinnen die Silbermedaille erringen!

Bei den Frauen der allgemeinen Klasse gab Lisa FORST ihr Debut bei österreichischen Meisterschaften und dieses gelang mit Platz 27 unter 46 genannten Athletinnen sehr gut.

Eine durch und durch erfolgreiche Meisterschaftssaison ging somit zu Ende!



U18 ÖM Team Silber für Leonie, Rosalie, Lisi

14.11.2022

Medaillenregen bei Wiener Crosslaufmeisterschaft

Bei den Wiener Crosslaufmeisterschaften am 13.11.2022 im Wiener Leichtathletikzentrum gab es für die vier Starterinnen aus der Trainingsgruppe von Coach Maier wahrlich einen Medaillenregen.

In der weiblichen U18 gab es nämlich einen Dreifachsieg. Leonie DANCZUL gewann den 3km langen Geländelauf vor der überraschend stark laufenden Valerie BURGER und Elisabeth „Lisi“ VESELSKY. Klar, dass dies auch den Sieg in der Teamwertung bedeutete.

In der allgemeinen Klasse konnte Lisa FORST ein sehr gutes Rennen abliefern und schaffte es somit als 3. Läuferin ins siegreiche DSG Team.

Die Vorbereitung für die in einer Woche stattfindenden österreichischen Crosslaufmeisterschaften in Vorarlberg ist geglückt!



Startvorbereitungen



Dreifach Sieg (vlnr: Valerie-Leonie-Lisi)

01.11.2022

ÖLV Geherlehrgang 2022 by Coach Maier

Am 28.10. - 01.11.2022 fand am Olympiastützpunkt Salzburg-Rif der traditionelle Geherlehrgang statt, der von **Coach Maier** zusammen mit dem ÖLV Gehsportreferat organisiert wurde. Noch nie war dieser Lehrgang so hochkarätig besetzt, sowohl von den Referent-/Innen als auch den Teilnehmer/Innen (insgesamt waren 17 Athlet/Innen aus 13 verschiedenen Vereinen in Österreich und Deutschland mit dabei).

Als Vortragende waren Inna LOSEVA (2022 EM 8. über 35km Gehen, Olympiateilnehmerin 2016 in Rio) und ihr Mann Ivan LOSEV (Olympiateilnehmer 20km Gehen 2012 in London und 2021 in Tokyo) aus der Ukraine vor Ort. Neben praktischen Einheiten, in dem sie Einblick in ihren Trainingsalltag gaben, erzählten sie auch in einem theoretischen Teil, wo die Karriereentwicklung im Gehsport das Thema war, über ihren Werdegang und die Strukturen im ukrainischen Gehsport. Bei dieser Theorieeinheit konnte per Videoschaltung auch die EM Bronzemedailhengewinnerin über die 20km von München, Saskia FEIGE zugeschaltet werden.

Feige erzählte über ihren Werdegang von der talentierten Läuferin zur Geherin und gab auch Einblicke wie sie die Kombination Training einer Weltklassesportlerin und erfolgreiches Absolvieren eines Medizinstudiums schafft. Ebenso war die österreichische U18 EM Starterin im 5000m Gehen Theresia Emma MOHR (TS Egg) und ihre Trainerin Claudia LÜHTI vor Ort und sie skizzierten Theresias Weg vom eher „zufälligen“ Start bei der ÖM Vereine U16 zur Qualifikation für die U18 EM und EYOF innerhalb eines Jahres.



LOSEVA/LOSEV bei Praxiseinheit



Theorieeinheit: LOSEVA/LOSEV/LÜHTI/GRÜNBERG

Hauptreferent bei diesem Lehrgang war Jens GRÜNBERG, schon seit vielen Jahren Gehricher von European Athletics und Trainer des hessischen Landeskader Gehen. Er leitete nicht nur 2 Technikeinheiten, sondern machte auch eine Videoanalyse für jeden einzelnen Athlet/In beim am Beginn des Lehrganges durchgeführten Bahnwettkampf über 3000m bzw. 5000m.

Von Athletenseite her war die gesamte österreichische Frauenspitze im Gehen in Salzburg: neben Theresia Emma Mohr waren Kathrin SCHULZE (IAC, Rekordhalterin 20km Gehen, vielfache österreichische Staatsmeisterin), Barbara HOLLINGER (Union Pottenstein, mehrfache Staatsmeisterin), Andrea ZIRKNITZER (LCAV jodl packaging, Staatsmeisterin 2022 über 35km Gehen) vor Ort. Bei den Männern war unter anderem der mehrfache Staatsmeister, Franz KROPIK (SVS-LA) mit dabei.

Der Lehrgang ist aber nicht nur für Profis konzipiert, sondern auch für Neueinsteiger. Unter diesen war Karin FREITAG (LG Decker Itter, österreichische Rekordhalterin im 100km und 24 Stundenlauf) mit dabei und sie absolvierte ihre ersten Schritte in der Disziplin des olympischen Gehens.

Wie bereits erwähnt, fand am 29.10.2022 auch ein Wettkampf über 3000/5000m Bahngehen statt, den dankenswerterweise der Salzburger Leichtathletikverband veranstaltete. Bei den Frauen gewann Kathrin Schulze das 3000m Gehen mit österreichischer Jahresbestzeit und Andrea Zirknitzer die 5000m Gehen. Bei den Männern setzte sich Peter STATTMANN vom KLC über die 3000m Gehen durch; die 5000m Gehen gewann Adolf PROMMER vom LCA Hochschwab.

Natürlich stand bei solch einer Veranstaltung nicht nur das Training im Mittelpunkt, sondern es gab auch intensiven Meinungsaustausch und der Wunsch in Zukunft mehrere gemeinsame Trainings zu absolvieren. Ziel wird es auch sein, von den Erfahrungen von Inna Loseva und ihres Mannes Ivan (der auch ihr Trainer ist), die in Österreich leben, zu profitieren.

Perfektes Herbstwetter (durchgehend Sonnenschein, meist um die 23-24 Grad) rundeten diesen Lehrgang ab und es zeigt: der Gehsport in Österreich lebt. Trotzdem wäre es schön, wenn er noch verbreiteter wäre und in jedem Leichtathletikverein als Disziplin angeboten würde, wie jede andere

Disziplin auch.



Teilnehmer/Innen Geherlehrgang 2022

Herbstwettkämpfe 2022 – End of Track Season

Einen kurzen aber intensiven Wettkampferbst gab es noch Anfang September. Die beiden Höhepunkte waren die österreichischen U16/U20 Meisterschaften am 10./11.09.2022 in Götzis und eine Woche später der Bundesländercup der U18 in Linz. Coach Maier war mit einigen Athlet/Innen bei beiden Wettkämpfen vor Ort.

Bei den U20 Meisterschaften im ehrwürdigen Möslestadion (hier findet jedes Jahr einer der größten Mehrkämpfe weltweit statt) waren es 4 Athlet/Innen. Obwohl man vielen Sportler/Innen (auch aus anderen Trainingsgruppen) schon die Müdigkeit der langen Saison anmerkte, war es ein guter Ausklang. Mit Silber über 400m und Bronze über 800m beendete Helene VOGEL eine überragende Saison noch einmal mit Edelmetall. Dazu gab es zwei weitere Top-6 Platzierungen über die 400m Hürden durch Valerie BURGER und Leonie DANCZUL (trotz Sturz) mit den Rängen 5&6.

Beim Bundesländercup der U18, der bei sehr unwirtlichen Bedingungen stattfand, trugen Leonie, Valerie & Rosalie KLINGLER einige Punkte zum 7. Platz des sehr jungen Wiener Teams bei.

Nun ist aber für die Stadionathlet/Innen endgültig Ruhe angesagt, bevor es dann im Oktober mit der Vorbereitung auf das kommende Jahr losgeht, denn nach der Saison ist ja bekanntlich vor der Saison.



End of Track Season – Ruhe ist angesagt