

Sportlich  
betrachtet...DI Reinhold  
Heidinger

## Alzheimer ade!

Wieder einmal ein Ausflug in die Wissenschaft: Sportmediziner heben mehr denn je hervor, dass sportliche Bewegung die Gehirnleistungen auf allen Ebenen verbessert. Vorbei also die Zeit, als Eltern ihren Sprösslingen bei schlechten Leistungen in der Schule das Training im Sportverein gestrichen haben. Gerade bei jungen Menschen kann die Lernkapazität durch Bewegungserfahrung wesentlich gesteigert werden. Aber auch die Senioren sind im Fokus der Sportwissenschaftler. Demenz kann durch körperliches Training verhindert oder zumindest hinausgeschoben werden, als Alzheimerprophylaxe ist das auch zu sehen. Wir nähern uns also dem Grundsatz, dass lebenslanges Lernen auch „LIFETIME-Sport“ beinhaltet. Dabei müssen wir aber auch beachten, dass es gerade NEU zu erlernende Bewegungen und sportliche Aufgaben sind, die positive Effekte auf die Entwicklung und Erhaltung der Denkstrukturen haben. So wird monotones Laufen oder Radfahren wohl den Kreislauf stärken, gefragt sind aber zusätzlich auch koordinative Übungen und das Erlernen komplexer Bewegungsabläufe. Golf ist hierzu sicher ein extremes Beispiel und kann durchaus auch altersgerecht betrieben werden. Alle Ausdauersportler sind daher aufgefordert, zusätzlich zu ihren Standardseinheiten öfter auch Ausflüge in ganz neue Erlebnisse im koordinativen Bereich und in andere Sportarten zu wagen. Die Ausrede „Das kann ich nicht“ sollte dem Bewusstsein weichen, auch immer wieder etwas Neues und Interessantes erlernen zu wollen. Der Ehrgeiz, anderen Altersgenossen damit einen Schritt voraus zu sein, kann dabei Jung und Alt beflügeln.

W: [www.sportunion-steiermark.at](http://www.sportunion-steiermark.at)



Das wichtigste Element der Leichtathletik in Leibnitz ist die Leidenschaft, mit der Athleten und Trainern ihre Sportart betreiben... Foto: KK

# Leichtathletik in Leibnitz

**W**ar früher die Leichtathletiksektion der Union Leibnitz hauptsächlich auf Leistungssport mit höchstem Niveau mit wenigen Athleten (Monika Brodschneider, Werner Edler-Muhr) ausgerichtet, so hat sich das mit der Neugründung des Zweigvereins SU Kärcher doch grundlegend geändert.

Weit über 100 Athleten aller Altersgruppen werden von bis zu sieben Trainern betreut. Diese Struktur zeigt dann im Hochleistungsbereich ihre Effizienz. Die heute international positionierten jungen Damen begannen ihre Karrieren beim Kindertraining, das heute von Lore Seidl und Ingrid Gritsch geleitet wird. Hier bekommen junge Menschen ab dem Schulalter einerseits eine allgemeine Körperausbildung und können andererseits bei entsprechender Entwicklung und Interesse in die Nachwuchs-Wettkampfgruppe „aufsteigen“. Hier führen Beate Hochleitner und Lilli Oswald ehrgeizige Jugendliche an den Wettkampf- und Meisterschaftsbetrieb heran.

Es herrscht aber auch dafür Verständnis, dass sich Kinder nach einer guten Ausbildung in der sogenannten Volksbank-Ugotchi-Gruppe anderen Sportarten zuwenden – auch dieser Blick über den Tellerrand hat in der Vereinsphilosophie Platz. Wenn sich dann Athleten in Richtung höheres Leistungsniveau entwickeln, übernimmt Martin Zanner, der auch insgesamt sportlicher Leiter des Vereins ist, das Training. Grundbedingung dafür ist aber eine strikte Leistungsorientierung, da nun schon fast tägliches Training angesagt ist. In den Zeiten der Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe können sogar mehrere Einheiten pro Tag notwendig sein. Ein so intensives Engagement trägt naturgemäß auch Früchte. Die Teilnahme an internationalen Bewerben ist seit einigen Jahren vor allem für die jungen Damen Standard geworden. So startete Magdalena Dielacher im Vorjahr bei den Jugendweltmeisterschaften und holte im Speerwurf den 18. Rang. Karin Strametz war 2013 Teilnehmerin bei den Europäischen Olympischen Jugendspielen im Weit- und Dreisprung, wo sie den 9. Platz erzielen konnte.

Heuer war Karin bei den Olympischen Trials in Baku so-

gar für drei Bewerbe qualifiziert. Beim Bundesländercup der Jugend lief sie über die 100-m-Hürdenstrecke mit 13,82 sec österreichischen Jugendrekord. Damit rangiert sie in Europa in ihrem Jahrgang an zweiter Stelle. National holte sie heuer bereits neun Medaillen für die SU Kärcher Leibnitz, davon sieben(!) in Gold. Im österreichischen Vereinsranking rangiert der Verein seit Jahren im Vordergrund – Rang 15 unter ca. 200 Vereinen spricht eine deutliche Sprache. Im Vorjahr stellten die U16-Athletinnen das stärkste Team in Österreich dar. Die Leistungsathleten werden neben dem steirischen Verband auch in einem besonderen Projekt der Sportunion Steiermark unterstützt, in dem neben der sportmedizinischen Betreuung auch Motivationstreffen Schwerpunkte sind. Im Nachwuchsbereich wirkt vor allem die SPIGL-Förderung der Stadt Leibnitz. Aber auch Alter schützt vor Leistungsstreben nicht: Mit dem Engagement von Sponsorvertreter Gerhard Schwab erfolgte auch eine deutliche Positionierung in Richtung Mastersbereich. Er selbst war Bronzemedallengewinner bei Weltmeisterschaften im Stabhochsprung, Walter Kiem holte neben Europameistertiteln im Zehnkampf und im Hochsprung zahlreiche weitere Medaillen bei internationalen Meisterschaften. Auch Reinhold Heidinger, der die Masters im Training begleitet, kann sich schon zwei Bronzemedallien bei Europameisterschaften im Stabhochsprung auf seine Fahnen heften. Gemeinsam mit dem ehemaligen Olympioniken Werner Edler-Muhr baut er die Seniorenleichtathletik in Leibnitz weiter aus. Die Struktur der verschiedenen Gruppen bedingt allerdings nicht, dass nicht auch in gemeinsamen Trainingseinheiten Motivation und Erfahrung weitergegeben werden. Die zentral gelegenen Trainingsstätten im Freizeitzentrum und im JUFA bieten optimale Bedingungen. Die Saison 2014 brachte mit 20 Medaillen (7x Gold, 8x Silber, 5x Bronze) bei Österreichischen Meisterschaften einen neuen Rekord, wobei dazu bei den jüngsten Meisterschaften in Salzburg Philipp Ritschko (Bronze - 300 m Hürden U16), Benjamin Marx (Silber – Stabhoch U16) und Magdalena Dielacher (Silber - Speer U20) beigetragen haben.