

LAC KLAGENFURT
JUBILÄUMSZEITSCHRIFT
2018

LAC
KLAGENFURT



25 JAHRE
LEICHTATHLETIKCLUB
KLAGENFURT

GESCHICHTE EINES GROSSEN ERFOLGES



Grußwort des Landeshauptmannes von Kärnten

Liebe Leichtathletinnen und Leichtathleten,
liebe Freundinnen und Freunde des LAC Klagenfurt!

„Teilnehmen ist wichtiger als siegen“, hat der Wiederbegründer der Olympischen Spiele, Pierre de Coubertin, gesagt. Vom LAC Klagenfurt kann man mit Fug und Recht sagen, dass aus sehr vielen Teilnahmen in der mittlerweile 25-jährigen Vereinsgeschichte Siege hervorgegangen sind. Nach Meistertiteln gemessen, gilt der LAC klar als leistungsstärkster Kärntner Leichtathletikverein, dazu kommen noch zahlreiche Teilnahmen bei internationalen Großereignissen wie Welt- und Europameisterschaften.

Dieser großartige und vor allem auch nachhaltige sportliche Erfolg basiert auf zwei Faktoren. So werden die Athletinnen und Athleten des LAC vom Trainer- und Funktionärsteam mit viel Engagement und Fachwissen an Spitzenleistungen herangeführt. Ich hebe hier vor allem Gründer und Cheftrainer Georg Frank sowie Lauftrainer Stefan Genser hervor. Der zweite Faktor ist sicher der unglaubliche Zusammenhalt, das familiäre Umfeld im Verein. Von den Kindergartenkindern über die Breiten- und Spitzensportler bis hin zu den Senioren sind alle mit spürbarer Begeisterung dabei.

Als Sportreferent und Landeshauptmann gratuliere und danke ich dem LAC Klagenfurt unter Obmann Gunther Spath herzlich zum 25-Jahr-Jubiläum. Ich bin mir sicher, dass auch die Vereinszukunft buchstäblich meisterlich sein wird.

Mit sportlichen Grüßen,

Ihr Dr. Peter Kaiser,
Landeshauptmann von Kärnten



Grußwort des Vizebürgermeisters und Sportreferenten der Landeshauptstadt Klagenfurt

Sehr geehrter Vereinsvorstand!
Geschätzte Leichtathletinnen und Leichtathleten des LAC!
Liebe Freundinnen und Freunde des Klagenfurter Sports!

Der LAC Klagenfurt feiert heuer sein 25-jähriges Jubiläum, und so, wie ein Mensch mit den Jahren immer mehr an Kraft gewinnt, wurde auch der LAC immer stärker und größer.

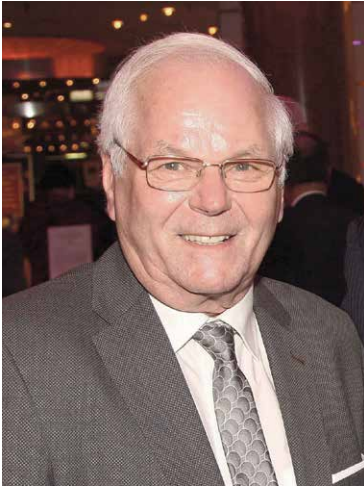
Die Möglichkeiten für den Leichtathletiksport haben sich in diesen Jahren stetig verbessert. Dies gilt sowohl für die Trainingsbedingungen als auch für die Betreuung der Sportlerinnen und Sportler durch die Vereine. Die Eröffnung der Leopold-Wagner-Leichtathletikanlage in Klagenfurt war ein wichtiger Meilenstein und sichtbares Zeichen der Wertschätzung durch die Landeshauptstadt Klagenfurt.

Die vorliegende Jubiläumsschrift belegt eindrucksvoll, was im letzten Vierteljahrhundert geschaffen wurde: Teilnahmen an Welt- und Europameisterschaften, unzählige österreichische Meistertitel, zahlreiche Medaillen in Gold, Silber und Bronze und viele Auszeichnungen auch im Nachwuchsbereich sprechen eine klare Sprache.

Im Namen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee bedanke ich mich bei allen SportlerInnen, FunktionärInnen und FörderInnen für ihren Beitrag zur Entwicklung der Leichtathletik in unserer Stadt und wünsche dem Verein auch weiterhin alles Gute und viel Erfolg.

In sportlicher Verbundenheit,

Sportreferent Vizebürgermeister Jürgen Pfeiler



Grußwort des Präsidenten der ASKÖ Kärnten

Liebe Sportfreunde!

Ich freue mich, dem LAC Klagenfurt, der in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestandsjubiläum feiert, die Glückwünsche des Präsidiums der ASKÖ Kärnten übermitteln zu können.

Der jubilierende Verein hat in den 25 Jahren seines Bestehens große Leistungen erbracht, und zwar nicht nur für den Sport und die Bevölkerung aus Klagenfurt, sondern auch für unseren Dachverband.

Der LAC Klagenfurt hat sich in den letzten 25 Jahren zum erfolgreichsten Kärntner Wurf-, Lauf- und Sprungverein entwickelt. 32 Teilnahmen an internationalen Großereignissen wie Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Universiaden, Gymnasiaden und über 200 Österreichische Meistertitel sprechen für sich. Mit über 60% aller zu vergebenden Cuppunkte in Kärnten sammelt der Verein Titel um Titel.

Besonders hervorzuheben ist die ausgezeichnete Jugendarbeit. Über 100 Kinder und Jugendliche trainieren im Verein mit viel Spaß die gesamte Palette der Leichtathletik.

Wir alle wissen, dass der Sport in Österreich ohne die Leistungen der tausenden ehrenamtlichen Mitarbeiter in den Sportvereinen nicht finanzierbar wäre, und dieses Ehrenamt wird auch beim LAC Klagenfurt eindrucksvoll gelebt.

Die großartigen Erfolge und die einzigartige Entwicklung des LAC Klagenfurt basieren auf dem unermüdlichen Einsatz von vielen Mitarbeitern.

Gerade diese Arbeit ist ein Garant für die Zukunft eines Vereines und ein wesentlicher Beitrag dazu, unseren Kindern eine sinnvolle körperliche Betätigung zu ermöglichen.

Wir werden uns auch in Zukunft bemühen, den LAC Klagenfurt nach unseren Möglichkeiten zu fördern, und bedanken uns bei allen Funktionären und Mitarbeitern, die zu den Erfolgen des Vereines und damit auch der ASKÖ Kärnten beigetragen haben.

In diesem Sinne wünsche ich allen Aktiven, Funktionären und Mitarbeitern auch in den nächsten Jahrzehnten viel Erfolg und schöne Stunden innerhalb der Gemeinschaft eures Sportvereines und verbleibe mit einem herzlichen

SPORT FREI!

Toni Leikam

Präsident der ASKÖ Kärnten



Grußwort des Präsidenten des Kärntner Leichtathletikverbandes

Im Namen des Kärntner Leichtathletikverbandes gratuliere ich dem LAC Klagenfurt recht herzlich zum 25-jährigen Jubiläum und wünsche dem Verein für die Feierlichkeiten sowie Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2018 einen guten Verlauf.

Seit Beginn hat sich der Verein zur Aufgabe gesetzt, über die Jugendarbeit die talentierten SportlerInnen zum Erfolg zu führen. Gemeinsam mit dem KLV führte dieser Weg zu vielen nationalen, aber auch internationalen Erfolgen. Selbstverständlich muss an dieser Stelle auch allen FunktionärInnen und TrainerInnen für die in den letzten 25 Jahren erbrachten Leistungen gedankt werden.

Die vergangenen Jahre haben aber auch gezeigt, dass es immer schwieriger wird, Kinder und Jugendliche zum Sport zu bewegen. Deshalb wird es auch in Zukunft von großer Bedeutung sein, dass Vereine wie der LAC Klagenfurt, mit seinen ehrenamtlichen FunktionärInnen und engagierten Eltern, sich der Kärntner Sportszene widmen!

Um auch in Zukunft gemeinsam mit dem Kärntner Leichtathletikverband Erfolge bei internationalen und nationalen Großereignisse feiern zu können, sollte die Zusammenarbeit mit dem Dach- und Fachverband nicht unerwähnt bleiben.

In meiner Funktion als Präsident des Kärntner Leichtathletikverbandes wünsche ich dem LAC alles Gute zum Jubiläum und bin mir sicher, dass der Verein noch weitere Jahrzehnte zahlreiche Erfolge für die Kärntner Leichtathletikszene erobern wird.

Abschließend möchte ich noch allen SportlerInnen des LAC zu ihren erbrachten Leistungen gratulieren und ihnen für die kommenden Jahre alles Gute wünschen.

Albert Gitschthaler
Präsident KLV

25 JAHRE LAC KLAGENFURT



7



Ein Vierteljahrhundert für Bewegung, Leistung und Freude – der LAC Klagenfurt von 1993 bis 2018



Obmann Mag. Gunther Spath

25 Jahre im Zeitraffer

8

1993 gründeten die staatlich geprüfte Trainerin Helga Rainer und der staatlich geprüfte Diplomtrainer Georg Frank den Leichtathletik-Club (LAC) Klagenfurt. Trainiert wurde zunächst in Zusammenarbeit mit der Leichtathletiksektion des Klagenfurter Athletik Clubs (KAC) auf dessen Platz in der Magazinsgasse mit einer der letzten noch für Wettkämpfe benutzten Aschenbahnen. Etliche sehr gute Athleten, zunächst vor allem aus den Berei-

chen Wurf/Stoß und Sprung, unter den Fittichen der beiden erfahrenen Trainer, sorgten dafür, dass in der Punktwertung des Österreichischen Leichtathletikverbandes der LAC bereits ein Jahr nach seinem Entstehen erstmals stärkster Kärntner Verein wurde. Schon nach kurzer Zeit entwickelten sich aber aus dem Schüler- und Jugendbereich heraus auch einige hervorragende Lauftalente im Kurz-, Mittel- und Langstreckenbereich.



So hat es begonnen – LAC 1994, Sportler, Trainer, Funktionäre (waren wir jung!)

Leider konnte Helga Rainer ihre Tätigkeit als Trainerin nach einem schweren Verkehrsunfall bei der Anfahrt zu den Kärntner Hallenmeisterschaften ins Bundessportzentrum Schielleiten, dessen Folgen sie in den Rollstuhl zwangen, nicht mehr ausüben. Über viele Jahre lag die Arbeitsbelastung daher alleine bei Georg Frank, den man ruhigen Gewissens als Herz und Seele des Vereines bezeichnen kann. Ohne ihn wäre die Erfolgsgeschichte des LAC nicht vorstellbar. Dass er vom Österreichischen Leichtathletikverband 2006 zum Nationaltrainer Wurf und Spartentrainer Diskuswurf ernannt wurde, beweist, welche Qualität hinter seiner Arbeit steckt.

Sein Bruder Erik führte zwanzig Jahre lang mit Ruhe und Zielstrebigkeit den Verein als Obmann, zum Teil durch schwierige Zeiten, sowohl was die finanzielle Lage, die Trainingsbedingungen als auch die dauernden Veränderungen im Stand der Leistungssportler betraf.

Bedingt durch die starke Fluktuation bei den Aktiven, aus den verschiedensten Gründen, familiär, gesundheitlich, wegen des Studiums oder Berufes, gab es in den Folgejahren bei den Leistungen und dem daraus resultierenden Rang in der ÖLV-Cupwertung ein starkes Auf und Ab, auch die unterschiedlichen Trainingsbedingungen spiegeln sich darin wider.

Auf das Training am KAC-Platz folgten achtzehn Jahre am Koschat-Platz, der mit einer leicht abgenutzten 120m-Bahn, einer ebensolchen Sprunggrube und einem eher holprigen Wiesenstück sowie einem von den Brüdern Georg und Erik Frank selbstgegossenen Wurfkreis ein typisches Modell für „besser als nichts“ darstellte. Ein kleines Beispiel: Die Sprungmatte musste vom Seriensieger und mehrfachen Österreichischen Staatsmeister im Hochsprung, Günther Gasper, mit ein paar Helfern für jedes Training aus dem Gerätelager auf diese für den Anlauf wahrlich nicht ideale, Verletzungen herausfordernde Wiese hinausgezerrt und danach wieder zurückgetragen werden. Dazu kamen Probleme mit anderen Nutzern, die sich an keine Regeln und Platzordnungen hielten.

Vor allem für Bahnläufer war jahrzehntelang Klagenfurt ein sehr schwieriger Boden, die völlig abgenutzte 400-Meter-Runde im alten Stadion war für die Gelenke nur noch pures Gift. Ausweichen für das Training musste man also nach Feldkirchen oder St. Veit, nicht gerade der kürzeste Weg.

Das Training in einer für Leichtathleten unabdingbar notwendigen Kraftkammer mit den entsprechenden Geräten wurde dadurch ermöglicht, dass unser Cheftrainer im Wohnhaus seiner Familie im Keller in Eigenregie eine solche Einrichtung schuf.

Erst mit der Übersiedlung in die dank Land Kärnten und Stadt Klagenfurt nach Jahrzehnten des Bettelns endlich geschaffene eigene Leichtathletikanlage in Form der Leopold-Wagner-Arena am Südring verbesserten sich die Trainingsbedingungen deutlich. Nicht nur dieser Umstand alleine hat dazu geführt, dass der LAC nun seit 2012 durchgehend der mit Abstand leistungsstärkste Kärntner Leichtathletikverein ist.

In der ÖLV-Wertung der letzten 15 Jahre war der Verein immer unter den ersten 20 in Österreich, sechs Mal unter den besten 10, 2015 war mit Rang 6 ein Höhepunkt.

In diesen 25 Jahren haben die Athletinnen und Athleten des LAC nicht weniger als 171 Titel bei Österreichischen Meisterschaften errungen, dazu 138 zweite und 125 dritte Plätze. Dabei sind die Masters nicht mit eingerechnet, die leider auch beim ÖLV nicht vollständige Statistik weist aber in den letzten fünf Jahren nicht weniger als 32 Titel und 16 zweite und 3 dritte Plätze für unsere Senioren aus.

Die Aufbauarbeit wurde in den letzten Jahren massiv weiterentwickelt. Das Kinder- und Jugendtraining unter Koordinierung durch die im wahrsten Sinn des Wortes „gute Seele“ der Vereines, Günther Gasper, trägt zusehends Früchte. Immer wieder wachsen daraus vielversprechende Nachwuchstalente, Mädchen wie Buben, heran.

Vor allem für die Hobbysportler und nicht mehr ganz jungen Vereinsmitglieder bietet der LAC jedes Jahr die Möglichkeit zum Erwerb des Österreichischen Turn- und Sportabzeichens (ÖSTA) mit einem entsprechenden Vorbereitungstraining für Freiluft und Halle an. Nicht wenige Damen und Herren aus dieser Gruppe nehmen inzwischen an Wettkämpfen verschiedenster Art, vom Berglauf bis zum Hochsprung, bei Masters-Meisterschaften teil und sind dort sehr erfolgreich.

Eine bedeutende Verstärkung hat sich durch die Bildung der eigenen Laufsportsektion unter Leitung des ehemaligen Landessportsekretärs Stefan Genser im Jahr 2012 ergeben. Die kontinuierlichen Leistungssteigerungen quer durch alle Klassen, von Schülern bis Masters, sprechen für sich.

25 JAHRE LAC KLAGENFURT



Athleten, Trainer, Helfer, nach den erfolgreichen Hallenmeisterschaften 2018

10 Ein kleiner kritischer Gedanke sei auch in dieser Jubiläumsbroschüre erlaubt: Wie wohl fast alle Sportvereine stellen wir fest: Dort, wo bei Kindern und Jugendlichen, die zum Training kommen, Eltern und/oder sonstige wichtige Bezugspersonen „dahinterstehen“, sich interessieren und engagieren, dort findet zumeist eine positive Entwicklung statt und die jungen Damen und Herren bleiben auch „bei der Stange“. Werden Kinder nur für ein paar Stunden „Betreuung“ bei uns abgeliefert, ist es fast immer, bis auf Einzelfälle, auch bald wieder vorbei mit dem sportlichen Engagement.



Die „Meistermacher“: Georg Frank, Stefan Genser, Günther Gasper

Noch ein persönliches Wort: Als wir vor 25 Jahren mit der gesamten Familie dem LAC beigetreten sind, hatten wir keine Vorstellung, was sich entwickeln würde, und es ist das Verdienst der Trainer, Betreuer und Funktionäre, dass ich heute als Obmann einem Verein vorstehe, auf den man einfach nur stolz sein kann. Danke Euch allen!

So sieht das Trainerteam derzeit aus:

Cheftrainer: Dipl. Trainer Georg Frank

Leiter Laufsektion: Stefan Genser

Trainer: Mag. Markus Auer

Lehrwarte: Maria Mertlitz, Gregor Spath, Günther Gasper, Bernhard Liegl

Lehrwarte in Ausbildung: Elke Frank, ab Herbst 2018 Georg Frank jun., Christina Jellen, Lea Bostjancic

Assistenztrainer ohne spezifische Ausbildung: Selina Elbischger, Mag. Kathrin Frank

Gruppenleiter Jugendtraining: Günther Gasper, Maria Mertlitz, Selina Elbischger, Mag. Kathrin Frank, Elke Frank, Markus Auer, Gregor Spath

Betreuung ÖSTA-Gruppe: Günther Gasper, Günther Spath



Die Nachwuchstrainer-Bande: von links: Gregor Spath, Günther Gasper, Celine Elbischger, Elke Frank, Maria Merthlitz, Elisabeth Scheibert, Katrin Dreier, Markus Auer



Eine Auswahl aktueller Hoffnungsträger des LAC, v.l.n.r.: Florian Herbst, Morgan Schusser, Vanessa Herzog, Lea Bostjancic, Georg Frank jun., Carina Pölzl, Nathalie Kitz, Alexander Gesierich, Valentina Messner, Conny Wohlfahrt (Foto: Kope)

Unsere Spitzenkräfte – eine kleine Auswahl

Alle Athleten, die im Laufe der 25 Jahre für den LAC bei Meisterschaften angetreten sind, werden sich in der „Ewigen Bestenliste“ am Ende der Broschüre wiederfinden, wobei in der Druckversion nur jeweils die ersten drei jeder Disziplin angeführt sind, mehr wird der Vollversion unserer Jubiläumsschrift auf unserer Homepage, www.lacklagenfurt.at zu entnehmen sein. Jeden einzelnen Athleten hier im Artikel zu würdigen,

ist aus Platzgründen unmöglich, ein paar greife ich als Beispiele heraus. Ich beschränke mich dabei auf diejenigen mit herausragenden Leistungen bzw. besonders vielen Platzierungen bei diversen Wettkämpfen, vor allem Österreichischen Meisterschaften, und auf Teilnehmer an Welt- und Europameisterschaften in den verschiedensten Klassen. Die Kärntner Meistertitel sind nicht berücksichtigt, es würde den Umfang dieser Schrift sprengen.



Unser Cheftrainer **Georg Frank** hielt als Staatsmeister 27 Jahre lang den Österreichischen Rekord im Diskuswurf und gewann in der Folge auch in den Mastersklassen seiner Disziplin nach Belieben.

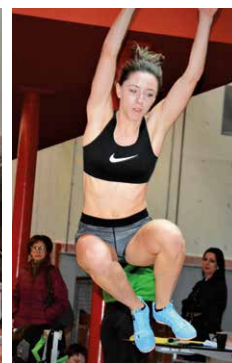


Günther Gasper war in der Allgemeinen Klasse fünfmal Staatsmeister im Hochsprung, dazu kommen zwölf zweite und acht dritte Plätze. Seit er 2001 in die Mastersklassen aufgestiegen ist, hat er Siege bei Welt- und Europameisterschaften der Klasse M 35 und M 40 errungen und nicht weniger als 16 weitere Österreichische Meistertitel und 2001 als Draufgabe in der Klasse M 35 den Weitsprung gewonnen. Er hält alle Kärntner Landesrekorde im Hochsprung in den Klassen von U23 bis M50, den Österreichischen Rekord in der M45 und ist seit 1994 durchgehend Landesmeister im Hochsprung/Freiluft.

12



Das Allround-Talent bei den Damen ist die Siebenkämpferin **Stefanie Waldkircher**, 2005 Teilnehmerin an der U18-Weltmeisterschaft, die über inzwischen eineinhalb Jahrzehnte hinweg, von der Schüler- bis zur Allgemeinen Klasse, permanent für Spitzenplatzierungen sorgt, einschließlich des Fünfkampfes in der Halle und auch in diversen Einzeldisziplinen, vor allem beim Wurf.



Julian Kellerer (oben), Federico Kucher, Nathalie Kitz

Julian Kellerer ist im Weit- und vor allem Dreisprung österreichweit an der Spitze und mit **Federico Kucher** springt inzwischen schon der nächste, vom Potential her zu großen Leistungen befähigte Athlet. Beide haben auch schon internationale Bewährungsproben, z. B. bei der Team-Weltmeisterschaft in Israel, bestanden. Bei den Damen ist die frischgebackene Hallenstaatsmeisterin im Dreisprung, **Nathalie Kitz**, die Hoffnungsträgerin.



Im Laufbereich ist aktuell unsere Jugend-Europameisterschaftsteilnehmerin 2017, **Cornelia Wohlfahrt**, auf allen Distanzen zwischen 800 und 5000 Meter das Maß der Dinge. Das Riesentalent beherrscht von den Schülerklassen weg die Bewerbe, reiht Rekord an Rekord und erreichte als U18-Starterin bereits bei den Juniorinnen und zweimal sogar in der Allgemeinen Klasse Meisterehren.



Über die Sprintstrecken, vor allem über die 200 Meter, ist die mehrfache Österreichische Meisterin **Carina Pölzl** eine Klasse für sich, auch bei U20-Europa- und -Weltmeisterschaften im Vordergrund zu finden, aber leider schon mehrfach vom Verletzungs-teufel verfolgt.



Und wer in Österreich von Ultralauf, also alles über die Marathondistanz hinaus, spricht, der kommt seit vielen Jahren an einem Namen nicht vorbei: **Ulrike Striednig**, mit über 50 Jahren mehrfache Österreichische Meisterin im 100-km-Lauf und 2014 in ihrer Altersklasse Zweite bei der 100 km-Weltmeisterschaft in Katar.



Sogar einen Staatsmeister im Zehnkampf, der leider auch zu früh mit dem Leistungssport aufgehört hat, hat der LAC hervorgebracht: **Dr. Thomas Lorber!**



Leider nur kurze Zeit bei uns war der vom TLC Feldkirchen zu uns gestoßene Staatsmeister im Kugelstoßen, **Mag. Martin Gratzner.**

14



Nur bis zur U21 aktiv war der mit Kugel und Diskus ab den Schülerklassen kaum zu schlagende, auch bei Jugend-Welt- und Europa-meisterschaften angetretene **Christian Pirmann** (rechts), nach ihm gelangen **Kevin Grimschitz** (links) in den Nachwuchsklassen die großen Würfe.



Die Hoffnungen bei unseren Nachwuchsläufern trägt derzeit vor allem der bereits zu U18-Europa-meisterschaften qualifizierte **Morgan Schusser** über die Mittelstrecken.

Foto: ÖLV



Fotos: ÖLV

Den wohl größten Erfolg der Vereinsgeschichte verdanken wir aber unseren Damen: 2015 gewann unser Team die Meisterschaft der Österreichischen Vereine – und ehrlich, damit gerechnet hat niemand, bestenfalls ein klein wenig gehofft: Cornelia Wohlfahrt, Lena Münzer, Nathalie Kitz, Lea Goldberger, Stefanie Waldkircher, Carina Pölzl und Christina Jellen schlugen ihre Kolleginnen von organisatorisch und finanziell ganz anders aufgestellten Vereinen aus ganz Österreich. Jede Einzelne von ihnen ist in ihren Disziplinen immer für Spitzenleistungen und -plätze gut. Im Jahr darauf, als der LAC selbst diese Meisterschaft im Auftrag des ÖLV durchführte, fehlte nur ein einziger Punkt zur Siegwiederholung!

Die Herrenmannschaft mit Federico Kucher, Michael Wadl, Gregor Spath, Günther Gasper, Julian Kellerer, Markus Dreier, Benjamin Wachner, Alexander Gesierich, Kevin Grimschitz und Georg Frank jun. setzte mit dem dritten Platz bei diesen Meisterschaften ebenfalls ein Ausrufungszeichen.



Edwin Kemboi war als LAC-Läufer zweimal Österreichischer Staatsmeister im Marathonlauf, hält den Vereinsrekord im Marathon mit der Spitzenzeit von 2:12:58h und war gemeinsam mit **Bruno Schumi** und **Gernot Hammer** auch Österreichischer Meister in der Mannschaftswertung, ehe er wegen angeblich besserer Trainingsbedingungen zu einem anderen Verein wechselte.

Insgesamt befindet sich unser Verein auf einem sehr guten Weg, wozu vor allem das Engagement aller Trainer und Betreuer, der Einsatzwille und die Begeisterung unserer Athletinnen und Athleten und die Unterstützung von Eltern und Co. beitragen.

Der aktuelle Vereinsvorstand:

Obmann: Mag. Gunther Spath

Stellvertreter: Dipl. Trainer Georg Frank

Sektionsobmann/LA: Mag. Markus Auer

Kassier: Günter Gasper

Stellvertreter: David Mühlthaler

Schriftführerin: Margit Gesierich

Stellvertreter: Univ.-Prof. Mag. Dr. Primus Heinz Kucher

Rechnungsprüfer: Elke Bettina Frank, MA BEd; Mag. Kathrin Frank

Spitzen- und Leistungssport heute – Gedanken unseres Cheftrainers Georg Frank



Cheftrainer Georg Frank

Da der LAC Klagenfurt 25 Jahre nach seiner Gründung der mit Abstand stärkste Leichtathletikverein Kärntens ist, sollte man sich doch die Frage über das Wesen des Spitzen- und Leistungssports stellen. Es gibt dazu einige Antworten, die ich näher erläutern will.

Zum Spitzensport gehört mehrmaliges Training am Tag. Auch Regenerationstraining und das Studium der Medianaufzeichnungen (Video) sind Training! Dieses Training muss durchgeplant werden. Zur Planung gehören Trainingsplan, Aufzeichnungen, Trainingskurse, Be- und Entlastung und ärztliche Untersuchungen (Blutbild etc.) – und zwar nicht erst, wenn eine Verletzung schon da ist, sondern regelmäßig und daher vorbeugend. Ernährungsberatung und Aufarbeitung der Trainingspläne im Sinne einer Nachbereitung – was war gut, worauf kann man verzichten – gehören auch in diesen Bereich.

Außerdem müssen verschiedene Punkte schon vorab geklärt werden. Ist das Stadion immer benutzbar, sind in der Kraftkammer alle Geräte vorhanden, gibt es ein Kaltwasserbecken, sind die Physiotherapeuten immer erreichbar?

Auch der verantwortungsvolle Umgang mit dem eigenen Körper ist ein wesentlicher Baustein für hohe Leistungen: Hat der Athlet genug Schlaf – 8 bis 10 Stunden? Alles darf gegessen werden, allerdings besteht ein Alkohol- und Nikotinverbot.

Viele unserer Sportler haben mit „Auszeichnung“ maturiert. Der erste Weg führt dann nach Wien oder Graz zum Studium. Bisher hat sich keiner dieser LAC-Sportler wesentlich in seiner Studienzeit verbessert, im Gegenteil: der Großteil beendete seine sportliche Karriere, ohne jemals seine Grenzen ausgetestet zu haben.

Als Diplomtrainer muss ich noch etwas feststellen. Die Bedingungen, die uns die Stadt Klagenfurt und das Land Kärnten zur Verfügung stellen, sind einmalig.

Dazu gehören das Stadion, die LA-Halle, man darf die finanziellen Unterstützungen nicht vergessen. Es soll auch die personelle Unterstützung – Psychologen, Ernährungsberater – erwähnt werden. Das alles passt derzeit und ist kein Vergleich, wenn ich da an unsere Zeit um 1980 denke, an unsere Kraftkammer, wo Karoline Käfer um 10 Uhr morgens die Tür öffnete, weil es im Freien nur mehr -15°C hatte! Es hat sich viel zum Positiven geändert.

Im Spitzensport und im Leistungssport gibt es eine Erkenntnis: Meine Leistungen sind immer nur so stark, wie das schwächste Glied in meiner Trainingskette ist.

Zum Schluss möchte ich noch „meine“ Athleten aufzählen, die unseren Verein so stark gemacht haben.

Meine „Eigenbauathleten“, die Staatsmeister wurden: Lisbeth Kucher im Speerwurf 8x; Günther Gasper im Hochsprung 5x; Dr. Thomas Lorber im Zehnkampf; Stefanie Waldkircher im Siebenkampf; Carina Pölzl über 200 m 2x; Nathalie Kitz im Dreisprung

Meine Athleten, die Österreichische Meister in verschiedenen Klassen wurden: Carina Pölzl, Steffi Waldkircher, Federico Kucher, Christian Pirmann, Markus Pirmann, Helena Suppin, Kevin Grimschitz, Ramadan Alitaj, Martina Adlassnig, Christina Jellen, Alexander Gesierich, Lea Bostjancic, Martin Frank, Georg Frank jun., Inge Patuzzi, Susanne Frank, Jürgen Stefan, Stefan Krenn, Thomas Linder, Daniel Pet-schar, Nora Sammt, Mag. Martin Gratzer, Christoph Eigner, Katja Salzer, Nathalie Kitz, Florian Herbst, Lea Goldberger. Dazu kommen noch etliche Athleten, die in Staffeln und Mannschaften zu Österreichischen Meisterehren kamen.

Bemerkenswert: Vier Athleten – Stefanie Waldkircher, Christian Pirmann, Carina Pölzl und Kevin Grimschitz – kamen zusammen auf über 60 österreichische Meistertitel!!!

Die Laufgruppe – kurze Geschichte, große Erfolge



Stefan Genser

Als mich Georg Frank vor einigen Jahren fragte, ob ich eine Laufgruppe im LAC Klagenfurt aufbauen wolle, waren wir uns bald einig, welche gemeinsamen sportlichen Ziele damit erreicht werden sollen:

Treffen von schnellen Entscheidungen auf der Basis von Normen, Leistungen, sowie Entwicklungsprognosen und nicht für alle Details erst den Termin einer Vorstandssitzung oder das Beratungsergebnis eines Sportausschusses abwarten zu müssen.

Dazu kommt eine flexibel gestaltete Planung von Trainingszeiten und –orten sowie der Wettkampfeinsätze. Speziell im Mittel- und Langstreckenbereich lassen sich Wettkampferfahrungen nicht im Training, sondern nur im Rennen (Taktik, Zeitgefühl etc.) vor allem gegen Stärkere sammeln.

Daher haben wir verstärkt den Kontakt und Vergleich mit den Sportlern in den Nachbarregionen Friaul-Julisch Venetien, Slowenien und Kroatien gesucht, um dort an Meetings bzw. Straßenläufen teilzunehmen.

Die Mitglieder unserer Laufgruppe können folgende Leistungen erwarten:

- Erstellung von individuell abgestimmten Trainingsplänen mit Vorschlägen zur Wettkampfgestaltung
- Betreuung beim Training und bei den Wettkämpfen (zeitlich flexibel)
- Organisation und Durchführung von Trainingslagern
- In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin des Landes Kärnten: Lactattests und Leistungsdiagnostik
- Beratung in Ausrüstungsfragen
- Interventionen und Hilfe bei Inanspruchnahme von notwendigen Untersuchungen und ärztlichen Leistungen

- Regelmäßige Erstellung von Rahmentrainingsplänen für das Mittel- und Langstreckentraining mit Zeiten von Trainingseinheiten und Wettkämpfen, den Bestzeiten im Jahresvergleich, den Auswertungen der Lactattests und den jeweils aktuellen Wettkampfmöglichkeiten

Erfolgsbilanz

Mit der Unterstützung von Eltern, Betreuern und in letzter Zeit besonders von Bernhard Liegl können wir seit dem Bestehen unserer Laufgruppe auf eine erfreuliche Medaillenbilanz von insgesamt 57 Medaillen auf österreichischer Ebene in den Jahren 2013 bis 2017 hinweisen:

Allgemeine Klasse: 16 Medaillen: 10 x Gold, 3 x Silber, 3 x Bronze

Jugendklassen: 41 Medaillen: 20 x Gold, 10 x Silber, 11 x Bronze

Schon in der ersten Hälfte des Jahres 2018 hat sich die Medaillenzahl erfreulicherweise wieder erhöht.

Details gibt es für Statistiker auf der Homepage unserer Laufgruppe.

Wenn auch Conny in der Statistik als unsere erfolgreichste „Medaillenhamsterin“ aufscheint, so muss trotzdem festgehalten werden, dass erfreulicherweise 17! Athleten unserer Laufgruppe (Wohlfahrt Cornelia, Striednig Ulrike, Tscheppe Thomas, Schusser Morgan, Wohlfahrt Nicolas, Schumi Bruno, Kemboi Edwin, Schusser Janik, Hammer Gernot, Wadl Michael, Feichtner Celine, Pirker Julia, Goldberger Lea, Elbischger Selina, Kurath Stefanie, Striednig Johannes, Herbst Florian) zu dieser Erfolgsbilanz beigetragen haben.

Dazu kommen noch die Teilnahmen an internationalen Meisterschaften und Wettkämpfen (2017 z. B.: Bruno – EM Berglauf, Conny – EM U20 Bahn und EM U20 Crosslauf, Ulli – WM 24-Stunden-Lauf), viele Verbesserungen von Österreichischen und Kärntner Rekorden, die Erringung vieler Kärntner Meistertitel

in allen Klassen, Titel und Rekorde in den Masterklassen und aus meiner Sicht das Wichtigste für einen Leistungssportverein: die von den Läuferinnen und Läufern unserer Gruppe erzielten persönlichen Bestleistungen.

Was man in die Jugend investiert, bekommt die Gesellschaft positiv zurück – Gedanken zur Nachwuchsarbeit im LAC Klagenfurt



Günther Gasper

18

Gleich in der ersten Saison (1994) startete der LAC Klagenfurt mit einem Kindertraining. Als erste Trainerin fungierte Helga Rainer, nach dem bedauerlichen Abgang der beliebten Nachwuchstrainerin (1995) übernahmen kurzzeitig Georg Frank und Wauki Hall das Training, die aber aus Zeitgründen diese Aufgabe nur für kurze Zeit übernehmen konnten. Der erste Versuch eines dauerhaften Kindertrainings endete 1995.

Erst 2003 wurde unter der Leitung von Günther Gasper das LAC-Kindertraining neu gestartet. Beim ersten Training waren fünf Kinder dabei, dies sollte sich aber bald ändern. Es sprach sich herum, dass der LAC ein hochwertiges Leichtathletiktraining anbietet, und für die steigende Anzahl an Kindern konnte mit Verena Brunnbauer eine weitere Trainerin gewonnen werden. Schon 2004 ging der LAC neue Wege und bot auch ein Training für Kinder ab drei Jahren als Schnuppertraining an – die Anzahl der Kinder stieg bereits auf 35 (unter ihnen auch Alexander Gesierich, heute einer der besten Diskuswerfer).

Verschiedene Aktionen wie „Wir suchen die Schnellssten“, Sportschnuppern, Schnupperwettkämpfe mit

dem Verein Kärnten Jugend und den Gendarmeriefreunden verstärkten die Bekanntheit des Kindertrainings und der Zuzug wurde immer stärker – 2006 trainierten bereits 60 Kinder beim LAC (damals unser Trainerstab: Markus Auer, Daniel Henrici, Christina Wiggisser, Helena Suppin, Anna Bürger, Günther Gasper). Mittlerweile hat sich das Training auch in den jüngsten Altersklassen durchgesetzt. Mit Maria Mertlitz konnte 2008 eine Trainerin gewonnen werden, die eine Spezialausbildung für Kindergartenkinder hat („Instruktor für frühkindliche Bewegung“) – seitdem boomt auch das Training bei den Jüngsten. Unser aktuelles Trainerteam formte sich aus (2009 kommt Gregor Spath zum Team).

Weitere Trainer im Laufe der Zeit: Olympiasiegerin Ilona Longo, Celine Feichtner, Elisabeth Scheibert, Laura Rausch, Anja Prieler, Marco Brabant, Thomas Schierl, Patricia Schedifka, Tom Striednig, David Swoboda, Ulrich Spath.

Unsere aktuellen Trainer: Maria Mertlitz, Selina Elbischger, Kathrin Dreier, Elke Frank, Markus Auer, Gregor Spath, Günther Gasper.



2012 wurde für das Kindertraining ein eigenes Logo kreiert und es in „Kids Akademie“ umbenannt.

Derzeit sind mehr als 100 Kinder beim LAC gemeldet, der Höchststand betrug 121 Jungathletinnen und -athleten.

Das vorrangige Ziel des LAC-Kindertrainings ist es, in den Nachwuchsathletinnen und -athleten mit einem kindgerechten Training die hoffentlich lebenslange Freude am Sport zu wecken. Selbstverständlich dient das Kindertraining auch dazu, Talente für den Spitzensport zu entdecken und zu fördern, um sie zum richtigen Zeitpunkt gut vorbereitet den Toptrainern des Vereins weitergeben zu können.

Dass dies funktioniert, zeigen die Erfolge unserer „Ehemaligen“: Unter der fachkundigen Betreuung von Georg Frank und Stefan Genser holten unter anderem Titel und Medaillen bei Österreichischen Meisterschaften: Kevin Grimschitz, Alexander Gesierich, Lea Bostjancic, Markus Dreier, Anna Bürger, Kathrin Dreier, Celine Feichtner, Selina Elbischger, Lea Goldberger, Elisabeth Golger, Marlen Staudacher, Anna Ulbing-Gröblacher usw.

Zudem werden über das LAC-Kindertraining auch die Schul- und Kindergartenkooperationen betreut. Aktuell sind wir im BG Lerchenfeld, in der VS Ebenthal und im Kindergarten Ebenthal mehrmals pro Jahr mit Trainings vor Ort. Zudem bieten wir Vorbereitungstrainings auf die Sportmatura und die Aufnahmeprüfung für das Sportstudium an. Ein fixer Bestandteil ist auch das jährliche Sommer- und Wintersportschnuppern der Stadt Klagenfurt.

Alter schützt vor Leistung nicht – die Masters des LAC, eine beispielhafte Erfolgsgeschichte

Wenn von einem Verein nur eine Dame und drei oder vier Herren zu Meisterschaften fahren, klingt das zunächst einmal nicht sehr ambitioniert. Wenn diese Auswahl allerdings in fast allen Bewerben, wo sie antritt, die Österreichischen Meister in der jeweiligen Altersklasse stellt, dann ist das doch bemerkenswert.

Dazu kommt, dass in den letzten beiden Jahren diese Mannschaft auch noch diverse Kärntner Rekorde in ihren Altersklassen aufgestellt hat:

Bei Günther Gasper im Hochsprung haben wir die sensationelle Bilanz schon im Abschnitt über unsere Spitzenathleten gewürdigt, ebenso bei unserem Ultralaufstar Ulrike Striednig. Ebenfalls im Hochsprung haben Ingrid Bluch in der W45 und Gerhard Newlekowsky in der M75 ihre Österreichischen Meistertitel eingefahren. Gregor Spath ist das Kunststück gelungen, z.B. 2017 in der Klasse M35 über 3 Distanzen, 400, 800 und 1500 Meter, gegen starke Konkurrenz zu gewinnen. Und unser Ältester, der Vielstarter Hans Player, gewann in den letzten Jahren in der M85 regelmäßig die Laufbewerbe von 100 bis 800 Meter und wurde in verschiedenen Wurf- und Sprungbewerben jeweils Zweiter.

Neuester und gleich höchst erfolgreicher Masters-Zugang in der M35 ist Georg Frank Junior, der bei seinen ersten Österreichischen Meisterschaften in dieser Klasse 2018 gleich drei Meistertitel nach Hause brachte.

Ingrid, Gerhard und Hans trainieren übrigens regelmäßig in der Gruppe für den Erwerb des ÖSTA mit und aus dieser Gruppe stellen sich inzwischen auch einige Damen mit Erfolg diversen Wettbewerben im Volks- und Berglauf.

Die Leistungsbilanz eines Vierteljahrhunderts – gekürzte Fassung

Im nachstehenden Auszug aus der „Ewigen Bestenliste“ des LAC Klagenfurt sind jeweils unsere drei Athletinnen bzw. Athleten mit den besten Ergebnissen in den jeweiligen Disziplinen angeführt, die in den letzten 25 Jahren für uns bei Wettkämpfen an den Start gegangen sind. Die vollständige Liste bis zur jeweils zehntbesten Leistung, in der sich noch mehr Athletinnen und Athleten finden, ist in der Vollversion unserer Jubiläumsschrift auf unserer Homepage, www.lacklagenfurt.at zu finden.

20



ÖSTA-Gruppe 2018 mit Betreuern

Männer

50 Meter

6,08	Kellerer Julian	07.02.2015	Klagenfurt
6,10	Katholnig Rene	07.02.2015	Klagenfurt
6,11	Alitaj Ramadan	11.01.2003	Schielleiten

60 Meter

6,94	Alitaj Ramadan	02.02.2003	Linz
6,97	Katholnig Rene	09.06.2003	Leibnitz
7,05	Torta Thomas	20.01.2018	Linz

100 Meter

10,85	Katholnig Rene	19.06.2004	Kapfenberg
10,94	Alitaj Ramadan	08.09.2002	Feldkirchen
11,05	Mühlthaler David	15.05.2009	Klagenfurt

150 Meter

17,08	Alitaj Ramadan	30.04.2004	Villach
17,47	Oberrauner Ingo	18.04.1998	Wolfsberg
17,91	Lorber Thomas	18.04.1998	Wolfsberg

200 Meter

21,50	Katholnig Rene	26.07.2003	Wolfsberg
22,16	Mühlthaler David	08.06.2008	Kapfenberg
22,40	Grimschitz Kevin	04.07.2015	Villach

300 Meter

34,74	Katholnig Rene	30.04.2004	Villach
35,38	Mühlthaler David	07.09.2008	Feldkirchen
36,61	Spath Ulrich	22.09.1999	Wien

400 Meter

48,18	Katholnig Rene	09.08.2003	Salzburg
49,06	Mühlthaler David	13.09.2009	Kapfenberg
50,06	Wöll Konstantin	25.06.1994	Wolfsberg

500 Meter

69,19	Spath Ulrich	26.04.1998	Klagenfurt
69,61	Spath Gregor	26.04.1998	Klagenfurt
75,50	Schmit Thomas	19.04.1997	Feldkirchen

600 Meter

1:34,24	Mühlthaler David	28.08.2008	Klagenfurt
---------	------------------	------------	------------

800 Meter

1:54,97	Schusser Morgan	23.05.2018	Zagreb
1:59,11	Spath Gregor	23.05.1998	Villach
1:59,20	Spath Ulrich	08.09.1998	Feldkirchen

1000 Meter

2:32,93	Schusser Morgan	12.05.2018	Amstetten
2:37,15	Spath Gregor	01.05.1998	Klagenfurt
2:38,49	Spath Ulrich	05.09.1998	Feldkirchen

1500 Meter

4:01,58	Schusser Morgan	02.06.2018	Regensburg
4:17,44	Spath Gregor	29.06.1997	Südstadt
4:20,10	Schusser Janik	10.09.2016	Innsbruck

2000 Meter

6:15,43	Spath Gregor	19.04.1997	Feldkirchen
6:23,40	Spath Ulrich	19.04.1997	Feldkirchen
6:32,29	Wadl Michael	27.09.2015	Klagenfurt

2000 Meter Hindernis

7:52,55	Spath Gregor	18.09.1994	Giesingen
---------	--------------	------------	-----------

3000 Meter

9:09,19	Wadl Michael	16.01.2016	Wien
9:24,52	Schusser Morgan	13.01.2018	Wien
9:34,85	Pachler Andreas	27.06.2018	Ljubljana

3000 Meter Hindernis

13:02,37	Spath Gregor	21.05.1995	St. Veit
13:20,67	Spath Ulrich	21.05.1995	St. Veit
13:30,29	Schmit Thomas	21.05.1995	St. Veit

5000 Meter Hindernis

16:26,78	Wadl Michael	06.07.2013	Klagenfurt
16:48,61	Pachler Andreas	13.06.2018	Wolfsberg
17:01,90	Schusser Morgan	31.05.2017	Klagenfurt

25 JAHRE LAC KLAGENFURT

5 Kilometer/Straßenlauf

16:56	Schusser Morgan	21.04.2018	Wien
17:53	Buchreiter Jakob	27.11.2016	Klagenfurt
18:08	Wohlfahrt Nicolas	24.09.2016	Völkermarkt

5 Kilometer/Straßenlauf – Mannschaft

59:47	Gatti Alexander, Brabant Marco, Singer Giuseppe	01.12.2013	Klagenfurt
-------	---	------------	------------

10.000 Meter

33:09,12	Hammer Gernot	10.04.2015	Leoben
33:40,55	Wadl Michael	10.04.2015	Leoben
35:24,17	Buchreiter Jakob	02.04.2017	Leoben

10 Kilometer/Straßenlauf

33:20	Hammer Gernot	01.12.2013	Klagenfurt
33:45	Wadl Michael	01.12.2013	Klagenfurt
37:00	Buchreiter Jakob	22.04.2017	Wien

10 Kilometer/Straßenlauf – Mannschaft

1:45,40	Hammer Gernot, Wadl Michael, Liegl Bernhard	01.12.2013	Klagenfurt
---------	---	------------	------------

Halbmarathon

1:05,49	Kemboi Edwin	17.02.2013	Verona/ITA
1:10,40	Hammer Gernot	17.03.2013	Wels
1:11,40	Wadl Michael	17.11.2013	Palmanova/ ITA

Halbmarathon/Mannschaft

3:53,47	Wadl Michael, Hammer Gernot, Bruno Schumi	19.07.2013	Ossiacher- see
3:49,27	Hammer Gernot, Wadl Michael, Lindeque Charles	17.03.2013	Wels

Marathon

2:12:58	Kemboi Edwin	14.04.2013	Rotterdam/ NED
2:35:15	Hammer Gernot	19.04.2015	Linz
2:38:42	Schumi Bruno	19.04.2015	Linz

4x100 Meter

41,80	Dreier, Grimschitz, Kucher, Katholnig	09.08.2015	Kapfenberg
42,49	Kucher, Grimschitz, Katholnig, Kellerer	21.05.2016	Klagenfurt
42,57	Wachner, Grimschitz, Dreier, Kucher	14.05.2015	Südstadt

4x200 Meter

1:29,61	Katholnig, Kellerer, Dreier, Grimschitz	22.02.2015	Linz
---------	---	------------	------

4x400 Meter

3:40,70	Oberrauner, Spath, Spath, Schmit	01.05.1997	Klagenfurt
---------	--	------------	------------

3x1000 Meter

8:07,60	Spath, Spath, Lorber	11.06.1998	Wolfsberg
8:18,83	Striednig, Schusser M., Herbst	08.07.2017	Linz
8:30,14	Spath, Spath, Schmit	30.08.1997	Wolfsberg

Medley Staffel

2:02,33	Alitaj, Bellwald, Frank G., Katholnig	04.05.2003	Leibnitz
---------	--	------------	----------

Marathon/Mannschaft

7:35:04	Kemboi, Hammer, Schumi	19.04.2015	Linz
---------	---------------------------	------------	------

20 Kilometer Gehen

2:17,09	Robitsch Erhard	10.05.1997	Tannheim
---------	-----------------	------------	----------

50 Meter Hürden

7,20	Lorber Thomas	07.03.1999	Schielleiten
7,29	Frank Georg Jun.	25.01.2014	Schielleiten
7,56	Grimschitz Kevin	26.01.2013	Schielleiten

25 JAHRE LAC KLAGENFURT

60 Meter Hürden

8,35	Lorber Thomas	20.02.1999	Salzburg
8,35	Grimschitz Kevin	22.01.2012	Udine/ITA U20(99,1)
8,42	Frank Georg Jun.	15.02.2004	Linz

100 Meter Hürden (U16)

15,16	Pirmann Markus	26.08.2006	Wolfsberg
15,44	Gesierich Alexander	23.06.2013	Wolfsberg
15,55	Grimschitz Kevin	24.08.2008	Linz

110 Meter Hürden

14,72	Grimschitz Kevin	09.08.2015	Kapfenberg
15,13	Frank Georg Jun.	08.05.2004	Feldkirchen
15,56	Lorber Thomas	29.07.2000	Wolfsberg

300 Meter Hürden

42,81	Oberrauner Ingo	01.08.1997	Klagenfurt
43,20	Herbst Florian	09.09.2017	Amstetten
43,29	Spath Ulrich	21.09.1997	Innsbruck

400 Meter Hürden

55,12	Spath Ulrich	01.09.2000	Wolfsberg
55,72	Wöll Konstantin	04.06.1994	Kapfenberg
56,09	Katholnig Rene	20.05.2004	Schwechat

Hochsprung

2,14	Gaspar Günther	22.07.1995	Salzburg
1,96	Lorber Thomas	17.02.2001	Wien
1,93	Frank Georg Jun.	22.02.2003	Wien

Weitsprung

7,75	Keller Julian	08.07.2017	Linz
7,37	Kucher Federico	07.07.2018	Klagenfurt
6,99	Lorber Thomas	05.08.2000	Ried

Dreisprung

16,33	Kellerer Julian	03.03.2017	Belgrad/SRB
14,01	Kucher Federico	18.02.2017	Wien
13,02	Mühlthaler David	09.09.2006	Feldkirchen

Stabhoch

4,70	Lorber Thomas	18.09.1999	Salzburg
4,00	Frank Georg Jun.	23.02.2003	Wien
3,40	Gaspar Günther	18.02.2001	Wien

Diskus (2kg)

48,59	Pirmann Christian	16.06.2007	Villach
45,84	Frank Georg Sen.	01.07.1995	Pinkafeld
45,24	Eigner Christoph	23.05.2005	Feldkirchen

Diskus (1,75kg/U20)

52,75	Pirmann Christian	24.06.2007	Innsbruck
51,03	Eigner Christoph	17.05.2003	Wiesbaden/ D
46,71	Grimschitz Kevin	08.09.2012	Südstadt

Diskus (1,5kg/U20)

55,63	Pirmann Christian	13.05.2005	Gratkorn
53,10	Pirmann Markus	27.05.2006	Judenburg
48,31	Grimschitz Kevin	11.09.2010	Ried

Diskus (1kg/U16)

63,06	Pirmann Markus	10.06.2006	Villach
57,69	Pirmann Christian	17.08.2004	Wien
48,86	Gesierich Alexander	07.09.2013	Kapfenberg

Kugel (7,26kg)

18,70	Gratzer Martin	25.02.2012	Wien
16,84	Pirmann Christian	16.09.2007	Schwechat
14,49	Eigner Christoph	11.09.2004	Wien

Kugel (6,26kg/U20)

14,90	Eigner Christoph	21.06.2003	Kapfenberg
12,58	Frank Georg Jun.	20.05.2002	Klagenfurt
12,46	Kulnik Roman	08.05.1998	Klagenfurt

Kugel (6kg/U20)

18,66	Pirmann Christian	24.06.2007	Innsbruck
15,29	Grimschitz Kevin	14.01.2012	Salzburg
15,30	Frank Martin	29.08.2014	Wolfsberg

25 JAHRE LAC KLAGENFURT

Kugel (5kg/U20)

18,21	Pirmann Christian	01.05.2005	Leibnitz
16,35	Pirmann Markus	27.01.2007	Schielleiten
15,86	Grimschitz Kevin	20.02.2010	Wien

Kugel (4kg/U16)

18,18	Pirmann Christian	13.06.2004	Villach
17,57	Pirmann Markus	15.09.2006	Feldkirchen
14,96	Grimschitz Kevin	19.09.2008	Lignano/ITA

Kugel (3kg/U16)

12,89	Pirmann Markus		Klagenfurt
-------	----------------	--	------------

Hammerwurf (7,26kg)

33,32	Frank Georg Sen.	05.06.1996	Wolfsberg
30,76	Pirmann Christian	14.06.2009	Wolfsberg
23,62	Frank Martin	05.07.2015	Villach

24 Hammerwurf (6kg/U20)

33,67	Frank Martin	06.09.2014	Salzburg
33,34	Pirmann Christian	24.06.2006	Ried
30,55	Gesierich Alexander	25.05.2017	Wolfsberg

Hammerwurf (5kg/U18)

41,86	Pirmann Christian	04.09.2005	Feldkirchen
41,64	Pirmann Markus	09.09.2006	Feldkirchen
30,56	Frank Martin	28.07.2012	Amstetten

Hammerwurf (4kg/U16)

45,23	Pirmann Markus	24.06.2006	Ried
41,65	Pirmann Christian	12.06.2004	Villach
31,30	Risaliti Giacomo	27.05.2001	Wolfsberg

Speerwurf (800g)

56,09	Lorber Thomas	03.10.1999	Feldkirchen
55,36	Lippitsch Mathias	19.06.1994	St. Veit
53,48	Grimschitz Kevin	29.07.2012	Amstetten

Speerwurf (700g/U18)

52,38	Grimschitz Kevin	05.09.2010	Wolfsberg
51,28	Linder Thomas	16.09.2005	Innsbruck
33,50	Frank Martin	09.06.2012	Klagenfurt

Speerwurf (600g/U16)

51,72	Linder Thomas	19.06.2005	Feldkirchen
45,30	Pirmann Markus	13.05.2006	Villach
43,86	Grimschitz Kevin	23.08.2008	Linz

Schlagball (U16)

30,08	Frank Georg Jun.	11.06.1994	St. Veit
-------	------------------	------------	----------

Siebenkampf

5360	Lorber Thomas	06./07.03.1999	Schielleiten
5355	Lorber Thomas	17./18.02.2001	Wien
4893	Georg Frank Jun.	22./23.02.2003	Wien

Siebenkampf/Mannschaft

14182	Lorber, Frank, Gasper	09./10.02.2002	Wien
-------	-----------------------	----------------	------

Zehnkampf (All.)

7364	Lorber Thomas	05./06.08.2000	Ried
------	---------------	----------------	------

Zehnkampf (U20)

6647	Frank Georg Jun.	24./25.08.2002	Amstetten
------	------------------	----------------	-----------

Zehnkampf (All.)

6110	Grimschitz Kevin	25./26.09.2010	Villach
------	------------------	----------------	---------

Straßengehen 5km

35,47	Spath Gregor	23.10.1994	Lindabrunn
41,44	Spath Ulrich	23.10.1994	Lindabrunn

Frauen

50 Meter

6,75	Jellen Christina	26.01.2013	Schielleiten
6,76	Pölzl Carina	09.01.2016	Schielleiten
6,80	Adlassnig Martina	11.01.2003	Schielleiten

60 Meter

7,60	Pölzl Carina	18.02.2017	Wien
7,91	Adlassnig Martina	02.02.2003	Linz
7,95	Suppin Helena	17.02.2007	Linz

100 Meter

11,77	Pölzl Carina	30.07.2016	Salzburg
12,19	Adlassnig Martina	31.05.2003	Wels
12,26	Jellen Christina	08.06.2012	Klagenfurt

150 Meter

20,52	Bürger Anna	21.04.2010	Klagenfurt
20,58	Kuttnig Valentina	21.04.2010	Klagenfurt
20,64	Sonnberger Lisa	08.05.2005	Feldkirchen

200 Meter

23,74	Pölzl Carina	18.2.2017	Wien
24,98	Jellen Christina	09.07.2017	Linz
25,25	Adlassnig Martina	23.06.2002	Villach

300 Meter

39,88	Adlassnig Martina	07.09.2002	Feldkirchen
40,25	Suppin Helena	16.09.2006	Kapfenberg
42,66	Feichtner Celine	07.09.2013	Kapfenberg

600 Meter

2:03,72	Lesitschnig Tamara	28.08.2008	Klagenfurt
---------	--------------------	------------	------------

800 Meter

2:09,06	Wohlfahrt Cornelia	04.06.2017	Zagreb/CRO
2:17,63	Pechova Hanna	20.07.2013	Görz/ITA
2:17,95	Feichtner Celine	24.05.2014	Salzburg

1000 Meter

2:51,07	Wohlfahrt Cornelia	20.05.2017	Salzburg
3:03,81	Feichtner Celine	26.04.2014	Klagenfurt
3:09,22	Pechova Hanna	20.05.2017	Salzburg

1500 Meter

4:29,43	Wohlfahrt Cornelia	31.05.2017	Klagenfurt
4:44,20	Pechova Hanna	25.04.2014	Leoben
4:11,18	Feichtner Celine	03.08.2013	Südstadt

2000 Meter

6:32,25	Wohlfahrt Cornelia	27.09.2015	Klagenfurt
7:50,34	Hanser Denise	11.06.1994	St. Veit
9:01,63	Schenk Beate	11.06.1994	St. Veit

3000 Meter

9:45,19	Wohlfahrt Cornelia	27.02.2018	Wien
10:39,03	Prieler Anja	16.02.2013	Linz
10:51,64	Elbischger Selina	23.06.2018	Linz

5000 Meter

18:09,48	Wohlfahrt Cornelia	13.05.2016	Villach
18:31,14	Kurath Stefanie	13.06.2018	Klagenfurt
20:33,43	Passegger Rosalinde	06.06.1996	Wolfsberg

5 Kilometer/Straßenlauf

18:05	Wohlfahrt Cornelia	22.05.2016	Wien
20:27	Elbischger Selina	07.04.2018	St. Paul
21:01	Schedifka Patricia	01.12.2013	Klagenfurt

5 Kilometer/Straßenlauf – Mannschaft

1:04,11	Wohlfahrt Cornelia, Pirker Julia, Schedifka Patricia	01.12.2013	Klagenfurt
---------	--	------------	------------

10 Kilometer/Straßenlauf

38:23	Prieler-Kemboi Anja	14.04.2013	Rotterdam/ NED
39:00	Kurath Stefanie	03.12.2017	Klagenfurt
39:19	Wohlfahrt Cornelia	21.04.2018	Wien

10 Kilometer/Straßenlauf – Mannschaft

2:04,41	Prieler-Kemboi Anja, Herzog, Elisabeth, Striednig Ulrike	01.12.2013	Klagenfurt
---------	--	------------	------------

Halbmarathon

1:27,11	Prieler-Kemboi Anja	15.09.2013	Wachau
1:31,07	Passegger Rosalinde	22.09.1996	Stinaz
1:31,34	Striednig Ulrike	23.03.2013	Wolfsberg

Marathon

3:13,48	Striednig Ulrike	29.03.2015	Civiale del/ ITA
3:20,32	Passegger Rosalinde	02.10.1994	Salzburg
3:34,08	Puschmann Doris	26.10.1996	Klagenfurt

100 Kilometer

8:22,50	Striednig Ulrike	15.06.2013	Wien
---------	------------------	------------	------

24-Stunden-Lauf

215,344	Striednig Ulrike	11./12.05.2013	Steen- bergen/NED
---------	------------------	----------------	----------------------

3000 Meter Bahngehen

21:32,24	Spath Irina	24.06.1995	Wien
----------	-------------	------------	------

4x50 Meter

32,78	Spath, Frank K., Schenk, Hanser	11.06.1994	St. Veit
-------	---------------------------------	------------	----------

3x800 Meter

8:36,17	Schenk, Paulitsch, Hanser	15.05.1994	St. Veit
---------	---------------------------	------------	----------

50 Meter Hürden

7,63	Waldkircher Stefanie	08.02.2014	Schielleiten
7,76	Salzer Katja	06.02.2011	Schielleiten (76,2)
7,80	Jellen Christina	28.01.2017	Klagenfurt

60 Meter Hürden

8,85	Waldkircher Stefanie	22.01.2012	Udine/ITA
8,85	Jellen Christina	19.02.2017	Wien
9,08	Bürger Anna	01.07.2005	Wolfsberg

80 Meter Hürden (0,762/U16)

11,99	Goldberger Lea	08.09.2013	Kapfenberg
12,36	Waldkircher Stefanie	19.09.2003	St. Veit/Glan
12,43	Adlassnig Martina	30.09.2001	Feldkirchen

100 Meter Hürden

14,30	Jellen Christina	09.07.2017	Linz
14,53	Waldkirchner Stefanie	27.08.2011	Kapfenberg
15,12	Salzer Katja	28.07.2012	Amstetten (84cm)

300 Meter Hürden (U16)

44,09	Goldberger Lea	07.09.2013	Kapfenberg
49,87	Bürger Anna	27.05.2006	Judenburg

400 Meter Hürden

64,16	Goldberger Lea	27.06.2015	Salzburg
66,81	Salzer Katja	28.07.2012	Amstetten
67,16	Jellen Christina	26.07.2017	Klagenfurt

4x100 Meter

45,71	Pölzl Carina mit dem Nationalteam	06.06.2015	Regensburg/ D
47,96	Waldkircher, Pölzl, Kitz, Jellen	21.05.2016	Klagenfurt
49,61	Salzer, Jellen, Bürger, Waldkircher	17.05.2012	Salzburg

25 JAHRE LAC KLAGENFURT

4x200 Meter

1:41,73	Pölz, Jellen, Kitz, Wohlfahrt	19.02.2017	Wien
1:46,56	Feichtner, Waldkircher, Salzer, Jellen	25.02.2012	Wien
1:46,65	Pölzl, Münzer, Kitz, Wohlfahrt	21.02.2016	Linz

3x800 Meter

7:23,74	Schedifka, Wohlfahrt, Feichtner	01.05.2014	Salzburg
7:27,77	Pirker, Goldberger, Feichtner	27.07.2013	Feldkirch
7:34,18	Feichtner, Goldberger, Wohlfahrt	01.05.2013	Villach

Schwellstaffel (300, 200, 200, 100 Meter)

1:55,64	Feichtner, Dreier, Goldberger, Bostjancic	11.05.2013	Südstadt
---------	--	------------	----------

Hochsprung

1,70	Waldkircher Stefanie	31.01.2004	Salzburg
1,66	Salzer Katja	29.07.2012	Amstetten
1,63	Kitz Nathalie	18.02.2018	Linz

Weitsprung

5,74	Pölzl Carina	21.05.2016	Klagenfurt
5,73	Waldkircher Stefanie	08.08.2015	Kapfenberg
5,57	Kitz Nathalie	18.01.2017	Klagenfurt

Dreisprung

12,15	Kitz Nathalie	18.02.2018	Linz
11,35	Jellen Christina	31.05.2015	Hartberg
11,28	Lesitschnig Tamara	12.09.2010	Ried

Stabhoch

2,70	Krenn Anna	12.05.2001	Mürz- zuschlag
2,60	Waldkircher Stefanie	08.06.2008	Feldkirchen

Diskus (1kg)

46,36	Gesierich Margit	09.04.1994	Wolfsberg
45,36	Patuzzi Inge	15.05.1994	Villach
44,79	Sammt Nora	06.06.1996	Wolfsberg

Diskus (0,75 kg/U16)

46,84	Frank Susanne	09.10.1995	Klagenfurt
42,87	Frank Kathrin	08.05.1998	Klagenfurt
39,94	Bostjancic Lea	09.05.2015	Leibnitz

Kugel (4kg)

13,68	Waldkircher Stefanie	09.08.2015	Kapfenberg
13,44	Sammt Nora	28.08.1996	Klagenfurt
13,08	Gesierich Margit	27.08.1994	Wolfsberg

Kugel (3kg)

14,84	Waldkircher Stefanie	09.08.2005	Feldkirchen
12,11	Frank Susanne	04.09.1994	Mürzzu- schlag
11,98	Brunnbauer Verena	21.02.2007	Linz

Speerwurf (600g alt)

45,84	Käfer Lisbeth	10.07.1994	Linz
41,40	Rainer Claudia	23.06.1994	Burghausen
35,20	Patuzzi Inge	14.05.1994	Villach

Speer (600g neu)

48,77	Brunnbauer Verena	19.07.2008	Kapfenberg
45,98	Waldkircher Stefanie	01.07.2007	Feldkirch
43,49	Münzer Lena	14.05.2015	Südstadt

25 JAHRE LAC KLAGENFURT

Speer (500g/U18)

44,03	Münzer Lena	09.05.2015	Leibnitz
35,60	Schedifka Patrizia	28.07.2012	Amstetten
34,36	Goldberger Lea	10.05.2014	Leibnitz

Speer(400g/U16)

39,43	Goldberger Lea	08.09.2013	Kapfenberg
35,18	Stefan Claudia	17.04.1994	Klagenfurt
32,77	Christl Denise	17.06.2007	Pinkafeld

Hammerwurf (4kg)

30,87	Frank Kathrin	27.06.2001	Wolfsberg
28,04	Gesierich Margit	05.06.1996	Wolfsberg
26,62	Brunnbauer Verena	11.06.2005	Wolfsberg

Hammerwurf (3kg)

35,43	Frank Kathrin	25.09.1999	Gratkorn
13,92	Spath Irina	08.09.1996	Villach

Fünfkampf

3704	Waldkircher Stefanie	20.02.2012	Wien
3528	Salzer Katja	20.02.2012	Wien
2769	Jellen Christina	20.02.2012	Wien

Fünfkampf-Mannschaft (All.)

9901	Waldkircher Stefanie, Salzer Katja, Jellen Christina	20.02.2012	Wien
------	--	------------	------

Sechskampf

3735	Adlassnig Martina	29./30.09.2001	Feldkirchen
3584	Suppin Helena	26./27.08.2006	Wolfsberg
3273	Bürger Anna	12./13.05.2006	Villach

Siebenkampf

5172	Waldkircher Stefanie	27./28.08.2011	Kapfenberg
------	----------------------	----------------	------------

4453	Salzer Katja	25./26.08.2012	Wels
4203	Adlassnig Martina	24./25.08.2002	Amstetten

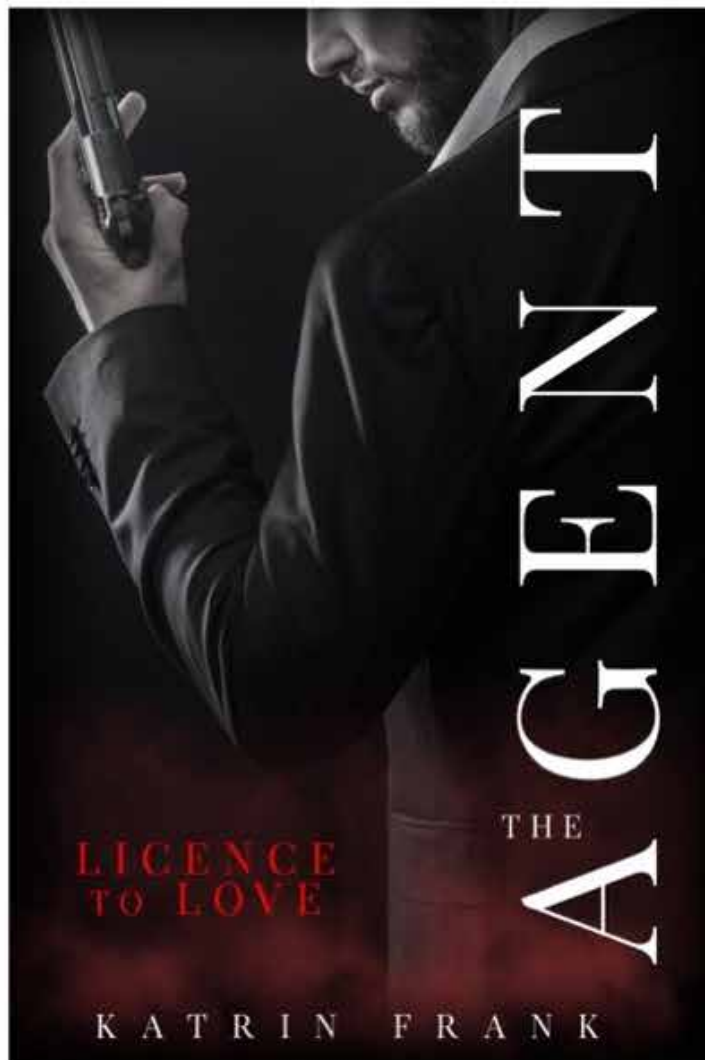
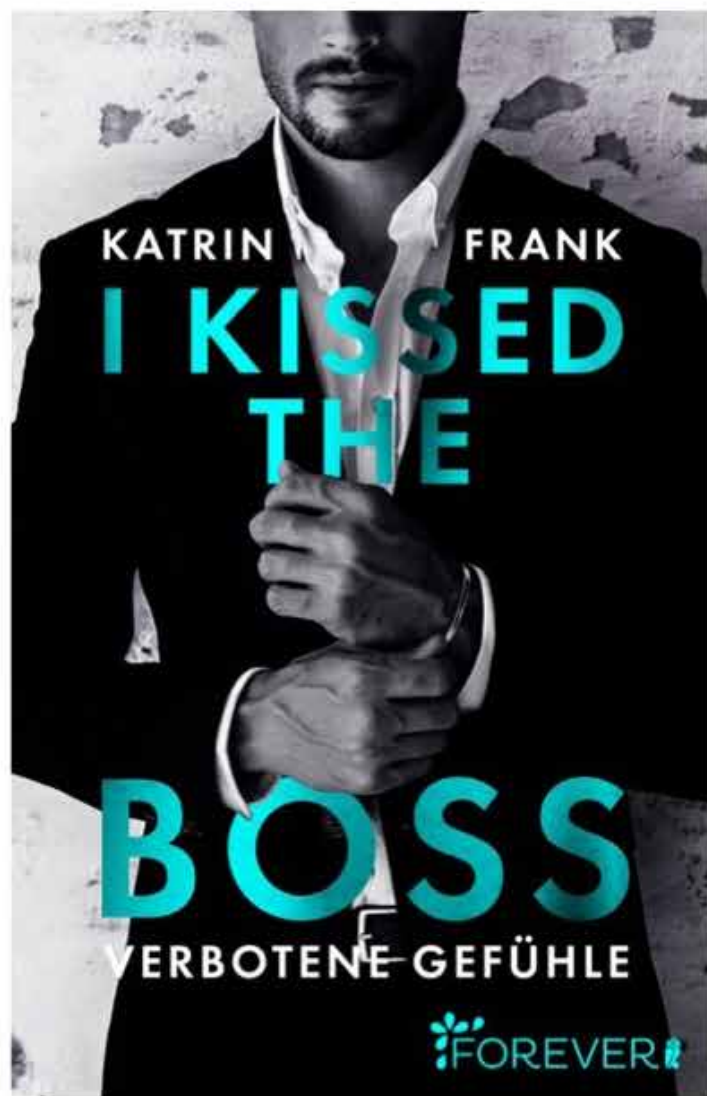
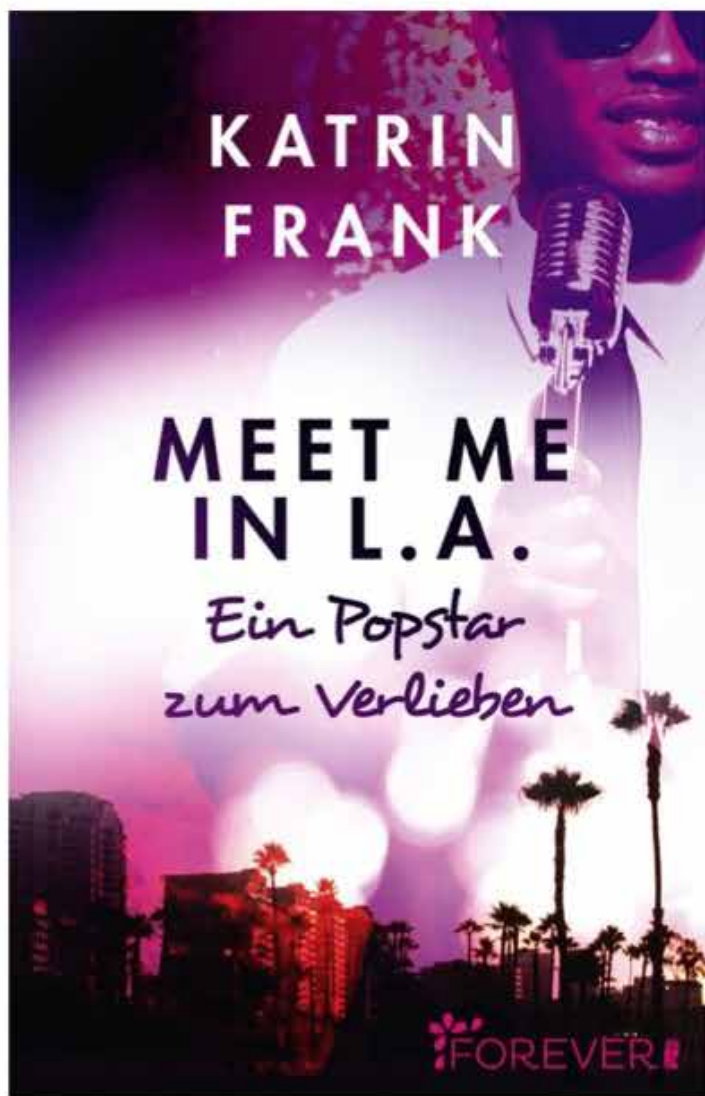
Siebenkampf-Mannschaft

13816	Waldkircher, Salzer, Jellen	25./26.08.2012	Wels
12281	Waldkircher, Jellen, Schedifka	24./25.08.2013	Amstetten

WENN DEIN KÖRPER EINE PAUSE BRAUCHT,
BELOHNE DEINEN GEIST MIT UNTERHALTUNG!

VIDEOTHEK
BELLISSIMO

KOSCHATSTRASSE 46 / A-9020 KLAGENFURT / TEL.: 0463 55515
www.videobellissimo.at



Mehr über die Bücher und
aktuellen Projekte
erfahren Sie unter:

www.katrin-frank.com

www.rooms.co.at

Fine
homes for
great
people

Klagenfurt.

Rooms GmbH
Miegererstraße 25 b
9065 Ebenthal

Vienna.

Rooms GmbH
Schwarzenbergplatz 8
1030 Vienna

ROOMS



SCHEIN-WELT
DIE FAHRSCHULE

