

IGLA - NEWS



2. Ausgabe

Frühling 2020

www.igla.at



Wie alles begann...

Hubert spricht über die Entstehung unseres Vereins und darüber, was die IGLA mit einer Disco zu tun hatte

Training trotz Corona?

Einblicke in den Trainingsalltag unserer Athleten in Zeiten von Corona

Who's who bei der IGLA

Dieses Mal möchten wir euch zwei besondere Menschen vorstellen, die sich normalerweise im Hintergrund halten



IMPRESSUM

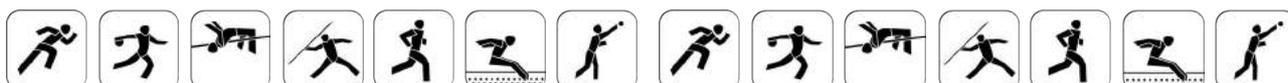
Herausgeber: Sportunion IGLA long life
Badstraße 3, 4723 Natternbach

Druck: Sportunion IGLA long life
Layout: Natascha Gierlinger

Redaktionsteam: Patricia Madl, Sarah Winkler, Vera Maier, Petra Gumpinger, Antonia Kaiser

Fotos: © SU IGLA long life

Leichtathletik-Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland



INHALT

Entstehungsgeschichte der IGLA.....	3
<ul style="list-style-type: none"> • Erster Hauptsponsor der IGLA • 20 Jahre Sponsoring Starzinger 	
Rückblick Silvesterlauf 2019.....	5
Erfolge Halle/Cross 2020.....	7
Trainingslager in Südafrika mit Pati.....	9
Helfer im Hintergrund.....	11
Trainingssituation in Corona-Zeiten.....	12
IGLA-Kids im Heimtraining.....	13
News-Ecke.....	14
Ausblick.....	15
Foto-Ecke.....	16

BLEIBT MOTIVIERT

Liebe IGLA's, liebe Leserinnen und Leser,

in den letzten Wochen wurde fleißig an der neuen Ausgabe der IGLA-NEWS gearbeitet und wir sind nun bereit diese mit euch zu teilen. Um euch die Zeit in während der Ausgangsbeschränkungen etwas zu vertreiben, haben wir viele interessante und spannende Themen herausgesucht. Wir hoffen, dass für Groß und Klein ein Thema dabei ist. Die Frühlingsausgabe steht unter dem Motto „Bleibt motiviert“ – die Zeit mit dem Coronavirus ist für niemanden leicht, schon gar nicht für junge und aktive Kinder, die sich bewegen wollen. Wir müssen alle das Beste aus der Situation machen, zu Hause fleißig weitertrainieren und bei Trainings im Stadion die vorgeschriebenen Abstände einhalten. Wir freuen uns darauf, wenn wir alle wieder zur Normalität zurückkehren und alle Trainingsgruppen wieder gemeinsam im Stadion in Andorf trainieren können.

Die aktuelle Ausgabe der IGLA News gibt außerdem Einblicke in unser Vereinsleben: von den Helfern im Hintergrund über sportliche Erfolge Halle/Cross 2020 bis hin zu Trainingseinheiten zu Hause und News zum Thema Wettkämpfe im Jahr 2020.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen unserer Frühlingsausgabe der IGLA-NEWS!

Eure Chef-Redakteurinnen,
Pati und Sarah



Der Eferdinger Union-Radclub "Schartner Bombe" hatte sich zurückgezogen. Herr Starzinger, Sponsor und Inhaber der Marke Schartner Bombe, könnte also finanzielle Ressourcen frei haben. So dachte ich mir und rief ihn, ohne ihn zu kennen, im August 1999 einfach an. "Nein, dafür habe ich heuer kein Ohr. Wir haben einen grottenschlechten Sommer, es regnet ständig, das Geschäft mit den Getränken geht überhaupt nicht. Ich habe keine Lust zu sponsern. Vielleicht, wenn es wieder einmal besser wird!" "Naja", dachte ich, "dann müssen wir auf einen besseren Sommer warten".

Ein Jahr später, August 2000: Es war schon ewig schön, heiß, sechs Wochen lang schon kein Regen mehr. Die Badesaison blühte – und somit auch der Getränkeverkauf. An einem wunderschönen Nachmittag probierte ich es wieder, rief Herrn Starzinger an. Und siehe da: Herr Starzinger, gut gelaunt, zeigte Interesse! Ich sollte ihm kurz einige Zeilen schreiben.

Das machte ich natürlich sofort. Immerhin gehörten wir schon seit 15 Jahren zu den Spitzen-Laufvereinen in Österreich, hatten mit Günther Weidlinger einen aktuellen Olympiastarter in unseren Reihen und wurden von der Landessportorganisation OÖ. zum Verein mit der besten Nachwuchsarbeit in Oberösterreich ausgezeichnet!

Sportunion IGLA Schartner Bombe, diesen Namen schlug ich ihm vor, inklusive Dressenwerbung und Werbung beim Int. Silvesterlauf in Peuerbach. Und noch einen Aspekt ließ ich einfließen: Konsulent Jörg Dietz, Vizepräsident der Sportunion Oberösterreich, der unseren Verein gut kannte und auch mehrmals bei Jahresabschlussfeiern anwesend war, war ein Tarokfreund von Herrn Starzinger. Mit Jörg sprach ich, mir bezüglich Terminvereinbarung zu helfen...

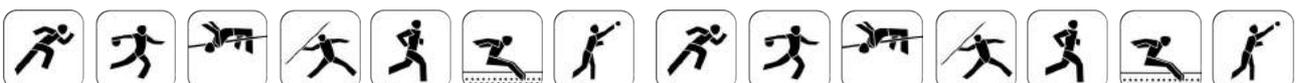
Und ich bekam bald einen Termin bei Herrn Starzinger in Frankenmarkt. Ich kam hin, und er empfing mich an den Stufen bei der Eingangstür zum Geschäft. Wir unterhielten uns einige Minuten, dann sagte er mir, seine Tochter wisse

Bescheid, das Marketing mache sie. Ich ging also ins Büro und wurde von Frau Ludmilla Starzinger nett empfangen. Sehr interessiert, sagte sie uns aber gleich, dass sie nicht so mir nichts dir nichts Geld geben möchte. Wir müssten dafür auch etwas leisten. Na klar! Sponsoring besteht doch im Geben und Nehmen! Sie sagte mir ihre Vorstellungen, wollte die Marke Long life auch in Oberösterreich bekannter machen, und bot mir für die Namensgebung "Sportunion IGLA Long Life" ein namhaftes Sponsoring an, das wir allerdings als Gegenleistung mit Werbung in diversen Medien zu erbringen hätten. Je öfter das Logo "Long life" in den Medien gut sichtbar wäre, desto näher kämen wir an die angebotene Jahres – Höchstgrenze. Wir waren also gefordert. Aber so soll es ja bei einem Leistungssportverein auch sein... Und verstärkte Medienpräsenz hat bekanntlich noch niemals geschadet.

Am 9. Oktober 1978 wurde unser Leichtathletikverein in Natternbach ins Leben gerufen.

Am 9. Oktober 2000 bekam ich die unterzeichnete Sponsor-Vereinbarung von Fa. Starzinger. Wir hießen ab sofort: **Sportunion IGLA Long life. Und so heißen wir auch heute noch - 20 Jahre später!**

**Ein großes DANKE an die
Firma Starzinger
für 20 Jahre Sponsoring!**



Rückblick Silvesterlauf 2019

Nachdem an den Vortagen viele unserer fleißigen Mitglieder alles vorbereitet und aufgebaut hatten, konnte am Silvestertag 2019 zum 39. Mal der Int. Raiffeisen Silvesterlauf Peuerbach über die Bühne gehen. Und dieser sollte Geschichte schreiben. Zum ersten Mal konnte in Peuerbach mit 1050 Teilnehmern die magische 1000er-Grenze überschritten werden. Doch dem nicht genug, gab es obendrein zwei neue Streckenrekorde zu bejubeln.

Begonnen hat der Lauftag wie immer mit den Kinderläufen. Auch hier wieder ein neuer Rekord - mehr als 500 Burschen und Mädchen waren am Start. Damit wird mehr als deutlich, dass sich der Int. Raiffeisen Silvesterlauf Peuerbach nicht nur mit seinem Weltklassefeld, sondern auch mit seinen Nachwuchsbeispielen durchaus sehen lassen kann. In Begleitung von „Sumsi-Bienen“ und „General-Löwen“ und angefeuert von Eltern und Zuschauern liefen die Stars von morgen vom Sprint über 100 Meter bis zur „Schartner-Bombe-Meile“ über 1700 Meter.



© Andreas Maringer 2019

Einen eindrucksvollen Anblick gab auch der Start zum Volkslauf über 6.800 Meter ab, bei dem sich fast 400 Frauen und Männer gemeinsam auf die Strecke gaben.

Im Anschluss an die tollen Leistungen der Volksläuferinnen und Volksläufer konnten sich die „Asse“ unter Beweis stellen. Und das taten sie auch!

Bei den Frauen konnte sich die Vorjahressiegerin Eva Cherono aus Kenia mit neuem Streckenrekord von 15:32,30 Minuten, vor der Deutschen und Studenten-Weltmeisterin Caterina Granz durchsetzen.



© Andreas Maringer 2019

Getragen von der tollen Stimmung und dem wahnsinnigen Publikum überraschte bei den Männern ein europäischer Sieger - der Serbe Elzan Bibic. Damit ließ er den Vorjahressieger Davis Kiplangat und den Weltrekordmann Robert Keter hinter sich und das auch noch mit neuem Streckenrekord von 18:29,05 Minuten. „Ich weiß selber nicht genau, wie ich das geschafft habe, die beiden Kenianer haben mich so gepusht und ich habe einfach noch mal alles gegeben“, so der 20-jährige Bibic, der heuer bereits mit zwei U23-EM-Medaillen aufgezeigt hatte.



© Andreas Maringer 2019



Apropos U23 - im Rahmen des Silvesterlaufes konnten wir die tollen Leistungen unserer U23-EM-Starterinnen Patricia Madl und Ina Huemer, sowie der U20-EM-Mädls Petra Gumpinger und Antonia Kaiser nochmals hervorheben und ehren. Definitiv ein cooler Moment für unsere „EM-Girls“, leider in Abwesenheit von Pezi, die zu diesem Zeitpunkt in Portugal an ihrer Form schliff.



© Andreas Maringer 2019

Für Action auf zwei Rädern sorgte heuer das Mountainbike-Eliminator-Rennen, das in mehreren Runden auf dem Silvesterlaufgrundkurs ausgetragen wurde. Neu war auch die Liveübertragung der gesamten Veranstaltung.



© Andreas Maringer 2019

Alles in allem kann man sagen: Wieder einmal ein mehr als gelungener Lauftag! Hier gilt auch ein besonderes Lob und DANKESCHÖN an Hubert und seine Familie plus allen freiwilligen Helfern, ohne die der Silvesterlauf in dieser Form nicht möglich wäre. Nicht zu vergessen sind außerdem die zahlreichen super Leistungen, die unsere Mitglieder in allen Altersgruppen bei ihren Läufen zeigen konnten - GRATULATION!

Auf noch zahlreiche weitere erfolgreiche „Silvesterlauf-Jahre“!



© Andreas Maringer 2019



Erfolge Halle/Cross 2020

Auch 2020 waren wir IGLA-Athletinnen und Athleten wieder sehr erfolgreich in der Hallensaison. Gestartet wurde mit den **Oberösterreichischen Meisterschaften im Mehrkampf der U14**. Allen voran erreichte Marie Angerer hier die erste Goldmedaille für die IGLA long life in diesem Jahr. In der Klasse WU14 im Einzel-Mehrkampf und auch im Team, gemeinsam mit Ida Hörmanseder und Jana Reisinger, holte sie den 1. Platz. Julian Mesi erreichte in der MU14 den 3. Rang und Niklas Luger beendete seinen ersten Fünfkampf in der Halle auf dem 9. Platz. In den Rahmenbewerben starteten Michael Hoffmann über 1000m und Jakob Gierlinger über 60m und 300m in die Hallensaison.



Bei den **U16 MK OÖ Meisterschaften** holte Ludwig Schweiger die ausgezeichnete Bronzemedaille im Hallen- Mehrkampf. Valentina Grömer landete auf Platz 4, Christina Gangl erreichte den 5. Rang. In der Teamwertung gab es ebenfalls eine Medaille in Bronze für Vali, Chrisi und Lara.



Weiter ging es dann eine Woche später mit den **Landesmeisterschaften in der Allgemeinen Klasse**. Hier überraschte der Langstrecken- Spezialist Julian Kreuzer über die 800m und holte sich den ausgezeichneten 1. Platz und somit den Landesmeistertitel. Auch Ina Huemer startete

erfolgreich mit einem Landesmeistertitel über die 60m in die Saison. Petra Gumpinger erlief wie erwartet den 1. Rang über die 800m. Dahinter landeten Agnes und Ida Danner auf Platz 2 und 3. Unsere Speerwurf- Spezialistin Patricia Madl stieß die Kugel an diesem Wochenende zur Silbermedaille. Auch in den Sprungdisziplinen war die IGLA long life vertreten. Hier holte Verena Nagl den 3. Platz im Hochsprung. Michael Hoffmann verpasste leider gleich 2x nur knapp das Podest! Er wurde über 400m und 800m Vierter. Den 5. Platz erreichte Agnes Danner über die 400m. Zu guter Letzt landeten die 4x200m Staffel mit Agi, Vertschi, Pezi und Ida auf Platz 5.



Bei den **U18/U20 OÖ- Meisterschaften** waren ebenfalls eine Menge unserer Athleten am Start. Auch hier glänzte Verena Nagl erneut im Hochsprung und sprang in der U20 Klasse zum Landesmeistertitel. Ebenfalls holte sie Bronze im Weitsprung und Kugel. Laurenz Wilflingseder holte ebenfalls Gold über die 3000m in der U18 Klasse und landete auf Rang 4 über 800m. Auch unsere Danner- Twins waren wieder stark vertreten! Agnes holte Gold über 800m und Platz 6 über 200m in der U18; dicht dahinter holte sich Ida die Silbermedaille über 800m, überholte ihre Schwester dafür über 200m und landete dort auf dem 5. Platz. Alexander Weiß wurde Dritter über die 3000m in der Klasse U18. Für Jakob Gierlinger gab es dieses Wochenende eine Bronzemedaille in der U20 Klasse über die 200m-Strecke. Außerdem wurde er Vierter über die 60m.



Sara Nagl holte, wie ihre Schwester, ebenfalls eine Bronzemedaille im Kugelstoßen; sie startete in der U18 Klasse. Lea Desch wurde gute Vierte über 800m in der U18 und auch Valentina Grömer erreichte mit dem 6. Rang über 60m eine Platzierung in der U18.



Beim **Gugl Indoor Meeting** am 09.02 erreichte Marie Angerer beim Kids- Dreikampf den tollen 3. Platz. Niklas Luger wurde 5. und Ida Hörmanseder holte sich als jüngste Teilnehmerin den 9. Platz.

Beim Int. Meeting am Abend wurde **Ina Huemer** Vierte in einem Feld mit Teilnehmern aus 6 Nationen. Sie wurde damit außerdem **beste Österreicherin**.



Zum Abschluss unserer erfolgreichen Hallensaison durfte die etwas älteren Athleten und Athletinnen noch einmal an den Start. Vorhang auf also für jene, die bei den **Allgemeinen Staatsmeisterschaften** und den **Österreichischen Meisterschaften in der U18** super Platzierungen holten. In der U18 holte sich Ida Danner die Goldmedaille über 800m. Ihre Schwester Agnes lief auf Platz 3. Christina Gangl landetet in dieser Disziplin auf Rang 7.

In der Allgemeinen Klasse holte sich Ina Huemer gleich 2x die Silbermedaille; nämlich über 60m und 200m. Petra Gumpinger wurde Vierte über 800m und Julian Kreuzer erreichte ebenfalls Rang 4 über die 3000m.



Bei den **Landesmeisterschaften im Crosslauf** erlief sich Julian Kreuzer auf der Langstrecke der Männer sozusagen zum „Aufwärmen“ den 4. Rang, später holte er sich über die Kurzstrecke die Bronzemedaille. In der WU18 kamen gleich 4 IGLA-Starterinnen unter die ersten 5: Ida Danner holte sich den Landesmeistertitel, ihre Schwester Agnes sicherte sich Bronze. Irina Rieder belegte den 4. Rang, dahinter erlief sich Stella Plochberger bei ihrem ersten Antreten bei OÖM den 5. Rang. In der Teamwertung brachte dieses Ergebnis für Ida, Agnes und Irina die Goldmedaille. Lea Desch holte sich in der WU16 die Silbermedaille, Bronze ging an Christina Gangl. Gemeinsam mit Lara Wetzlmayer (9.) gab es noch Silber in der Teamwertung. In der U14 sicherten sich Ida Hörmanseder (6.), Angerer Marie (8.) und Schmidhuber Elena (10.) Bronze in der Teamwertung. In der W55 erkämpfte sich Renate Keplinger die Goldmedaille.



Gratulation an alle Athletinnen und Athleten der IGLA long life zu dieser sensationellen und erfolgreichen Hallen-/Crosssaison!



Trainingslager: Speerwurfelite in Südafrika

Patricia Madl über ihre Eindrücke im Südafrika-Trainingslager und über das ein oder andere Hoppala...

Anreise in Potchefstroom

Insgesamt waren wir zu viert, also drei Athletinnen und eine Trainerin, Elisabeth Eberl (Speerwurf-Olympiakandidatin 2012). Die Anreise nach Potchefstroom war wirklich sehr mühsam, weil wir fast 24 Stunden unterwegs waren. Vor allem der 12-stündige Flug war sehr anstrengend. Hauptsächlich deshalb, weil ich hinter einem Mann saß, der seinen Sitz bis zum letzten Millimeter nach hinten verschob und meine Knie bereits anstießen. Es gab auch des öfteren Turbulenzen im Flug, was mir Angst gemacht hat. Es war bis jetzt einer der schlimmsten Flüge für mich. Als wir in Johannesburg landeten, fuhren wir mit dem Transfer weitere 2 Stunden und kamen dann am Samstag, dem 8. Februar gegen Mittag endlich im Hotel in Potchefstroom an.

Erstes Krafttraining = erste Verletzung

Die ersten beiden Trainings waren zum Auslockern und zur Vorbereitung der ersten Wurfeinheit. Das Wurftraining selbst war okay, aber technisch war es noch nicht das, was ich mir erhofft habe. Deshalb war ich auch verwundert, dass die Speere trotzdem sehr weit flogen (45-48m). Einen Tag später passierte dann das erste Schlamassel. Kurz vor dem Ende des Krafttrainings wollten wir noch Klimmzüge machen. Als ich auf die Klimmzugstange springen wollte, stieß ich mit meinem kleinen Finger der **RECHTEN HAND** dagegen und dieser bog sich auf die andere Seite meines Handgelenks. Als ich die Füße unter den Boden wieder gewann, wurde mir bewusst, dass es schlimm sein muss und ich bin panisch durch das ganze Gym hin und her gelaufen. Meine Trainerin sagte, ich sollte sofort ins Eisbecken gehen und meinen Finger reinhalten.

Nach 5 min wurde der Finger extrem angeschwollen und ich wusste, wenn der Finger gebrochen war, war es vorbei mit dem Trainingslager. Eine sehr nette Dame, die bei der Rezeption saß, fuhr mich dann in eine private Klinik, wo wir meinen Finger Röntgen ließen.



Als wir die Bilder des Röntgen erhielten, sahen wir gleich in den Umschlag und wir konnten erkennen, dass nichts beim Finger gebrochen war. Wir ließen uns dies zur Sicherheit noch von einem Arzt bestätigen. Am selben Tag konnte ich dann noch eine Trainingseinheit absolvieren.



Mein schlimmster Geburtstag

Drei Tage später, an meinem 21. Geburtstag, passierte das nächste Schlamassel. Der Tag begann richtig schön. Meine Trainingskolleginnen und meine Trainerin überraschten mich mit einem Apfelkuchen und einem Blumenstrauß.





Nach dem Frühstück machten wir uns dann auf den Weg ins Stadion. Beim Aufwärmen wollte ich unbedingt barfuß einlaufen gehen; meine Trainerin war nicht wirklich davon begeistert, ich bekam aber schlussendlich die Erlaubnis mit der Bitte vorsichtig zu sein und nirgends draufzusteigen, was mich erneut verletzen könnte. 2 Runden einlaufen wurde heil überstanden bis es zum Lauf ABC kam. Eine Übung davon war rückwärts laufen. Beim allerletzten Schritt war ich ein bisschen unaufmerksam und knickte extrem mit meinem linken Fuß um und lag dann am Boden. Meine Trainingspartnerin hatte es sogar auch knacksen gehört. Es tat nicht so weh und dachte mir, dass ich den Fuß als Unterstützung einfach noch tape vor dem Training. Am Trainingsplan standen Sprünge wie beispielsweise Hürdensprünge, Einbeinsprünge usw... Ich absolvierte das Training ganz normal, ich hatte nicht wirklich große Schmerzen und es war auch nicht angeschwollen.

Nach dem Training hatte ich gleich einen Physio-Termin. Ich erzählte der Physiotherapeutin von meinem Missgeschick und sie testete sofort mein Fußgelenk. Sie sagte, dass es sich nicht ganz normal anfühlt und ich zur Sicherheit einen Ultraschall im Krankenhaus machen sollte. Im Krankenhaus angekommen, erkannten mich die Ärzte sofort wieder und fragten mich wieso ich schon wieder hier sei.

Ich schilderte ihnen mein Problem und nach einer langen Wartezeit von über 3 Stunden wurde ich endlich drangenommen. Die Ärztin überprüfte mit dem Ultraschallgerät meine Bänder am Fußgelenk und war nicht wirklich fröhlich als sie mich ansah. Sie sagte mir, dass eines von den drei Vorderbänder in meinem Fußgelenk abgerissen ist, und das hieß für mich 4-6 Wochen kein Training bzw. nur Alternatives Training. Anfangs wusste ich nicht was ein „Moonboot“ sei, aber nachdem ich ihn für paar Tage getragen habe, werde ich ihn nicht mehr so schnell vergessen.



Abends gingen wir dann noch zum Mexikaner essen, um meinen Geburtstag halbwegs gut abzuschließen. Als wir schon 1 Stunde auf unser Essen gewartet hatten, fiel der Strom in der ganzen Stadt aus für die nächsten paar Stunden. **Es war wirklich kein schöner, aber dafür ein unvergesslicher Geburtstag!**

Die restlichen 8 Tage des Trainingslagers musste ich mit alternativem Training füllen, das heißt Aquajoggen/-gymnastik, Oberkörper, Medizinballwürfe im liegen/sitzen, also alles, was meinen Fuß nicht belastete.

Trotz allem habe ich mir sehr viel von dem Trainingslager mitgenommen und werde in nächster Zeit viel vorsichtiger sein. Ich konnte ebenfalls den weltbesten Speerwerfen beim Trainieren zusehen, was mich nochmals daran erinnert hat, wo ich mich in Zukunft selbst sehen möchte!



Helfer im Hintergrund

Ein ganz schön tolles Duo: Loisi und Vroni!

Unsere beiden Arbeitsbienen Loisi und Vroni helfen schon seit Beginn der IGLA-Geschichte bei vielen Veranstaltungen mit – unzählige freiwillige Arbeitsstunden sind dadurch schon entstanden. Mit viel Schmah und Freude haben die beiden gemeinsam mit Hubert und vielen anderen Helfern der ersten Stunde den Verein zu dem gemacht, was er heute ist. Nicht nur durch ihre helfenden Hände haben sich Loisi und Vroni sehr viel eingebracht, auch menschlich sind die beiden zwei echte „Schatzer!“ – ohne an netten Ratscher geht nämlich gar nix!

Nebenbei bemerkt sind auch die Ehemänner der beiden sehr (!!)

aktiv im Verein, aber dazu in einer anderen Folge mehr.

Am liebsten sitzen die beiden an der Kassa und schauen, dass möglichst viele Scheinchen in unsere Geldkoffer kommen.

Von Herzen danke an Euch zwei, ihr gehört einfach zu jeder IGLA-Veranstaltung dazu!



Trainingsituation in Corona-Zeiten

Das Coronavirus hat uns in allen Lebenssituationen fest im Griff und die Maßnahmen haben unser alltägliches Leben stark eingeschränkt. Auch unser Trainingsalltag hat sich seit 14. März 2020 stark verändert: Einzeltraining statt Gruppentraining, Waldwege statt Laufbahn, Krafttraining im Keller oder Garten statt in der Kraftkammer. Doch die Athletinnen und Athleten der IGLA lassen sich von diesen neuen Umständen nicht aufhalten! Wir nehmen diese neue Herausforderung an und versuchen das Beste aus dieser Situation zu machen, um uns auf die Wettkämpfe, die heuer hoffentlich noch stattfinden werden, vorzubereiten. Hier ein Einblick in das Trainingsgeschehen unter Covid19-Umständen:



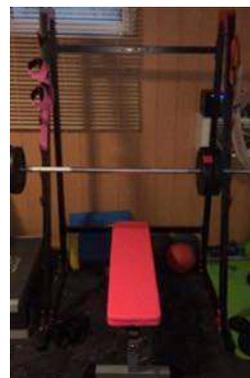
Ida Danner schreibt: „Mir geht’s gut, meine Schwester Agi und ich trainieren fleißig nach unserem Trainingsplan. Das Stadion mit der Laufbahn fehlt mir schon etwas, aber ich bin froh, dass ich eine Trainingspartnerin habe. Außerdem habe ich gelernt, dass man auch ohne Trainingsgegenstände Sport betreiben kann.“

Auch Irina Rieder trainiert fleißig allein weiter: „Mir geht es sehr gut beim Training! Dank der Straße in der Siedlung und dem Pramtalweg kann ich alle Laufprogramme durchführen. Die Gemeinschaft im Training geht mir schon sehr ab. Außerdem wären Koordinationsübungen mit Hütchen, Leiter, Reifen... lustig, aber die habe ich nicht daheim. Danke an unsere Trainerin Natascha, dass sie uns 3 Mal in der Woche gut

durchdachte Trainingsprogramme schickt! Im Großen und Ganzen funktioniert’s gut.“



Und auch Sprinterin Ina Huemer hat sich bereits ein „home-gym“ eingerichtet und sich einen neuen Trainingspartner gesucht: „Also bei mir funktioniert eigentlich voll gut! Ich kann, was das Krafttraining angeht, alles machen, weil ich eine kleine Kraftkammer bei mir im Keller hab. Läufe mach ich momentan fast ausschließlich am Hügel, aber jetzt werde ich mir auch bald einen Schlitten organisieren! Trainieren allein ist auf jeden Fall nur halb so lustig wie in der Gruppe, aber mein Freund macht Gott sei Dank einen Großteil der Einheiten mit mir.“



IGLA-Kids im Heimtraining

Die Athletinnen und Athleten der IGLA haben sich also zuhause für das Training eingerichtet und ihre Einheiten so gut wie möglich alleine durchgezogen. Seit Samstag, dem 2. Mai dürfen zumindest die Älteren ihr Training wieder im Stadion absolvieren; die Freude war groß!

Die IGLA-Kids müssen sich dagegen noch etwas gedulden. Viele sind aber zuhause sehr kreativ geworden und haben uns Fotos und Videos von ihren sportlichen Aktivitäten geschickt – hier eine Auswahl davon:



Elena hat sich zuhause eigene Hürden gebaut – super Idee!

Einige Kids unternahmen auch regelmäßig Waldläufe, so zum Beispiel Jonas, Julian und Tobias:



Viele bauten sich im Garten kreative Parcours auf:



Auch koordinative Übungen und turnerische Elemente durften nicht fehlen:



Bleibt weitehin so aktiv, und wir freuen uns schon wieder auf das gemeinsame Training im Stadion mit euch!



NEWS-ECKE

OÖLV News: Wettkämpfe 2020

Aufgrund der aktuellen Entwicklung der Covid-19-Krise werden sämtliche Oberösterreichische Meisterschaften sowie Österreichische Meisterschaften im Mai und Juni nicht stattfinden. Auch der OÖLV-Speedy-Kids-Cup wird im Jahr 2020 ausgesetzt. Internationale Wettkämpfe werden ebenfalls nicht möglich sein, weil man aufgrund der Reisebeschränkungen nicht anreisen kann.

Im Mai wird der ÖLV gemeinsam mit den Landesverbänden einen neuen Wettkampfkalender erstellen. Danach werden auch die OÖLV Meisterschaftstermine aktualisiert. Es können durchaus einige OÖLV-Meisterschaften 2020 gänzlich entfallen. Es wird eine große Herausforderung für den ÖLV und OÖLV einen neuen „Herbst-Terminkalender“ zu gestalten. Für die Kids (U8 – U14) wird der OÖLV für den Herbst / Winter (LA-Halle) ein eigenes Programm ausarbeiten.

Alternativtraining

Damit euch zu Hause nicht langweilig wird, haben wir die besten Home-workouts für Läufer für euch herausgesucht:

- Schaut doch mal bei Andreas Vojtas Youtube-Kanal „Laufheld“ vorbei. Dort postet er regelmäßig 30min-Workouts, die den ganzen Körper kräftigen. Sie eignen sich super nach einem Dauerlauf. Durch die lustigen Kommentare des Wieners vergeht die Zeit auch wie im Fluge!
- Auch die Rieder Physiotherapeutin Jasmin Zweimüller postet immer wieder Workouts auf Facebook und gibt Tipps gegen Schmerzen.

Richtlinien für das Training im Stadion

Seit 2. Mai kann das Stadion Andorf wieder für das Training genutzt werden. Gruppentrainings finden

aktuell allerdings nur für die älteren Athleten statt. Bitte beachtet alle die Richtlinien für das Training: Alle verwendeten Geräte sind vor und nach der Benützung zu desinfizieren, Desinfektionsmittel befindet sich in der Garage. Die Geräte dürfen außerdem jeweils immer nur von einer Person verwendet werden. Unbedingt einzuhalten – im gesamten Training, also auch beim Ein- und Auslaufen und bei Laufprogrammen (!) – ist der Sicherheitsabstand von 2m beziehungsweise 2 Babyelefanten ☺ Die genauen Bestimmungen sind im Schaukasten beziehungsweise in der Garage im Stadion Andorf nachzulesen.

Sanierung des Fußballrasens

In der ersten Maiwoche wurde der Fußballrasen im Stadion Andorf saniert. Nun heißt es ca. 2 Monate warten, bis das Gras hoch genug gewachsen ist und wir wieder am Rasen laufen und werfen können.

Vereinsheim und Laufbahnsanierung in Andorf

Die geplante Sanierung der Laufbahn und der Bau des neuen Leistungszentrums in Andorf wird sich aufgrund der aktuellen Lage wahrscheinlich auf kommendes Jahr verzögern. Nähere Informationen folgen in der nächsten Ausgabe der IGLA-NEWS.

Neuer IGLA-Bus

Der neue IGLA-Bus war in der Hallen- und Cross-Saison bereits voll im Einsatz.



AUSBLICK

Laufmeeting Andorf

Das Int. Josko Laufmeeting Andorf wird heuer leider nicht wie gewohnt stattfinden können. Organisator Klaus Angerer hat sich allerdings schon eine Alternative überlegt. Geplant ist ein Wurfmeeting im Herbst unter dem Motto „60 Minuten 60 Würfe“ mit den Bewerben Herren-Diskuswurf und Damen-Speerwurf.



Beiträge für die nächste Ausgabe

Hast du einen interessanten / spannenden / witzigen / informativen /... Beitrag, der unbedingt in die nächste IGLA-News gehört? Dann melde dich bei Pati, Sarah oder unter office@igla.at. Egal ob aus Athleten-, Trainer- oder Elternsicht, gesucht werden Erlebnisse aus Wettkämpfen und Training, Hoppalas, Beiträge über Workshops, Ausflüge,....

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe der IGLA-NEWS erscheint im Herbst 2020.

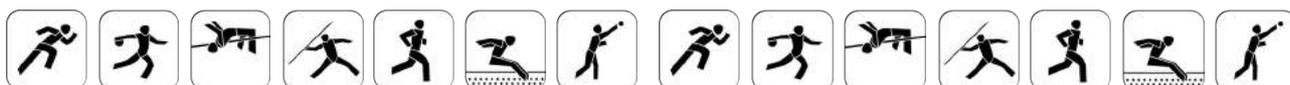
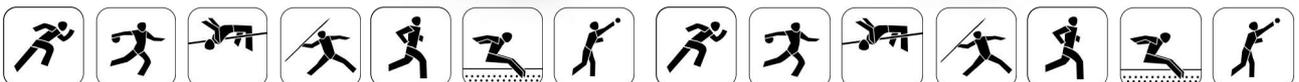


Foto-Ecke



UNSERE PARTNER



**Autohaus Psothka
Schärding**

4786 Brunnenthal/Schärding - Haraberg 12 - 07712/2647 - www.ford-psotka.at

