

Ein Mann mit Sprint-Genen

Der Union-Athlet Christoph Schöberl ist Salzburgs Sprint-Hoffnung



Christoph Schöberl hat noch viel vor.

Foto: Andosch

Christoph Schöberl ist ein Hoffnungsträger der Salzburger Leichtathleten. Bei der U23-ÖM in Ried und den „Arge Alp Sommerspielen“ in Rif zeigte der Sprinter, warum.

SALZBURG. Christoph Schöberl hat das „Sprint-Gen“. Schon sein Vater, Dietmar Schöberl, war Sprinter und bis 2008 Trainer beim ÖTB. „Ich habe als Kind einige Sportarten auspro-

biert, bis mich mein Vater zum Training mitgenommen hat“, so der 20-Jährige. Das war 2001. Heute zählt Schöberl in seiner Altersklasse zu den schnellsten 400-Meter-Läufern Österreichs. Das bewies er Mitte September bei der U23-ÖM in Ried, wo er seine eigene Bestmarke (49,36 sek.) um mehr als eine Sekunde auf 48,18 verbessert und Silber geholt hatte.

Trainer Sascha Kratky streut seinem Schützling Rosen. „Er ist

ein wilder Hund, der sich quälen kann wie kaum ein Anderer.“

Quantenphysik und Top-Trainer

Schöberls Tage in Salzburg sind ab Oktober gezählt. Der Fais-tenauer geht nach Wien. Sein Interesse gilt der Quanten- und Astrophysik. Das Training wird in der Bundeshauptstadt sogar noch intensiviert. Der ehemalige deutsche Bundestrainer Jürgen Mallow nimmt den Union-Athleten unter seine Fittiche. Die Ziele für die Zukunft sind klar definiert. „Ich will 2011 zur U23-EM nach Ostrau. Und irgendwann will ich die 400 m unter 46 und die 400 m Hürden unter 51 Sekunden laufen.“

Handball: UHC mit Teilerfolgen im Cup

EFFERDING. Die UHC-Handballer scheiterten beim ersten Antreten im OÖ-Cup im Halbfinale. Die Salzburger verloren das Spiel um den Finalezug gegen Edelweiß Linz mit 22:32. Zuvor gab es einen Sieg gegen Eferding (20:16), eine Niederlage gegen Linz/Neue Heimat (14:15) und ein Remis gegen Traun (19:19).

Volleyball: Sieg der PSvBG-Girls

SALZBURG. Die Girls der PSvBG Salzburg gewannen am Sonntag die Generalprobe vor dem Ligaauftritt gegen die „Roten Raben Vilsbiburg“ aus Deutschland (2. Liga) mit 3:2.

Sport & Business

von
Dr. Sebastian Hörl
und
Mag. Frank Schreier



salzburg.red@
bezirksblaetter.com

Laufen, aber richtig!

Joggen mit der richtigen Technik schaut nicht nur besser aus, der Laufstil hat auch einen entscheidenden Einfluss auf die Belastung des Bewegungsapparats. Wer nicht richtig läuft, macht sich langfristig die Gelenke kaputt. Denn beim Joggen wirken je nach Geschwindigkeit Kräfte, die ungefähr drei- bis fünfmal so hoch sind wie das eigene Körpergewicht. Mit einem natürlichen Laufstil ist das kein Problem – fehlt jedoch die Abfederung für die auftretenden Stöße, sind Knorpelschäden vorprogrammiert. Ein entscheidender Faktor dabei ist der Fußaufsatz. Die meisten Hobbyläufer setzen den Fuß weit vor dem Körperschwerpunkt bei gestrecktem Bein und mit der Ferse auf. Bei den Fersenläufern schlägt die Belas-

tung nahezu ungebremst auf die Gelenke. Ohne die Dämpfungseigenschaften der Laufschuhe wäre ein solcher Laufstil ja gar nicht möglich und effizient kommt man so auch nicht voran. Bei der anderen Extremvariante setzt nur der Fußballen auf, und zwar fast direkt unter dem Körperschwerpunkt. Die Stoßbelastung wird sanfter abgefedert, aber fast durchwegs von der Fuß-, Waden- und Schienbeinmuskulatur. Das Vorfußlaufen führt daher bei langen Strecken oft zu Muskelverhärtungen oder Krämpfen. Die Wahrheit liegt bei der optimalen Lauftechnik in der Mitte: Mit flachem Fußaufsatz knapp vor dem Lot des Körperschwerpunkts und mit leicht gebeugtem Kniegelenk werden die hohen Kräfte am besten absorbiert. Das Fußgewölbe kann seine Funktion als Dämpfungssystem perfekt ausüben, und die Beinmuskulatur hilft abzufedern, ohne dass sie überlastet wird. Das können Sie übrigens beim bewussten Barfußlaufen feststellen, da kommt man fast automatisch zum optimalen Laufstil.

Wattens lenkt doch noch ein

Das Regionalligaspiel Wattens - Austria findet statt

INNSBRUCK. „Es wird zu 99,9 Prozent gespielt“, vermeldete am Montag Austria-Pressesprecher Alex Hütter. Zuvor hat die Westliga-Kommission zur Sitzung in Innsbruck geladen. Mit folgendem Ergebnis: Die Tiroler, die Probleme wegen der Letztverantwortung hatten, reichen bis heute, Mittwoch, ein Sicherheitskonzept ein. Wird dieses, wie erwartet, von den Behörden akzeptiert, ist Wattens aus dem

Schneider und der Anpfiff fix. „Sie haben dasselbe Sicherheitskonzept schon 2009 im ÖFB-Cup gegen Sturm verwendet“, so Hütter. Eines ist vor dem Spiel am Samstag klar: Es werden extra viele Fans mit nach Wattens reisen, „mindestens 500“, glaubt Hütter. Bleibt nur, an die Vernunft des Austria-Anhangs zu appellieren. Randalen oder Gewaltausbrüche gerade in Wattens wären eine Katastrophe für den Verein.