

IN ALLER KÜRZE

LEICHTATHLETIK

Kärntner Medaillen bei den österreichischen U18- und U23-Meisterschaften, U18, Gold: Selina Wlattnig (VST Laas), 400 Meter Hürden 66,65; Carina Pölzl (LAC Klagenfurt) 100 Meter 12,30; Silber: Lena Münzer (LCVillach) Speer 42,67 m, Cornalia Wohlfahrt (LAC Klagenfurt) 3000 m 10:26,05; Carina Pölzl 200 m 25,36, Bronze: Alexander Gesierich (LAC Klagenfurt) Diskus 39,59 m. – U23, Bronze: Reinhold Hollauf (LAC Wolfsberg) 400 m 49,72.

STOCKSPORT

Duo Jugend Förderungsturnier

(Oberland/Radenthein): Herren: Gr. A: 1. HSV Spittal II (Strahlhofer, Stocker) 14/2,5, 2. WSG Raiffeisen Radenthein I 14/1,9, 3. SV Obermillstatt/Seiwald 12, Gr. B: 1. SG Steinfeld (Mitterberger, Grechenig) 14/1,9, 2. WSG Radenthein II 12, 3. ESV Seiwald Spittal I 11, Mixed: 1. ESV Spittal I 16, 2. ESV Spittal II 12, 3. Erste EC Seeboden 7.

EV St. Ruprecht Wölfe (Steindorf):

Gr. A: 1. EV Kl. St. Veit (Walter Friessnegg, Michael Tschaudi, Gerhard u. Günter Mark) 21, 2. ESV Feldkirchen IV 14, 3. SV Raika Berg/Drau 17, Gr. B: 1. ER St. Peter Honeywell/Lach (Ernst Kurnig, Stefan Plieschnegger, Gerhard u. Markus Wallner) 20, 2. GSC Liebenfels 18, 3. EK Deurotherm Feldkirchen 17, Finale: 1. Honeywell, 2. Kl. St. Veit, 3. Liebenfels.

ER Glantal Liebenfels: Gr. C: 1. VAS/Lach (Reinhold Ortner, Bernhard Kogler, Uwe u. Ingo Stelzer) 16, 2. GSC Liebenfels II 14, 3. WSG Kestag Ferlach 12.

WASSERSKI

Staatsmeisterschaften in Fischlham – Slalom: 1. Irena Rohrer, 2. Tina Rauchenwald, 3. Mara Salmina (alle Pörschach) bzw. 3. Claudio Köstenberger (Ossiach). Tricks: 1. Mara Salmina, 2. Laura Rader (Ossiach). Jump: 1. Tina Rauchenwald, 2. Mara Salmina, 3. Laura Rader bzw. 1. Claudio Köstenberger. Gesamt: 1. Mara Salmina, 2. Tina Rauchenwald, 3. Laura Rader bzw. 2. Claudio Köstenberger.

KLAGENFURT

Siebenter Titel

WASSERSKI. Irena Rohrer hat bei den Wasserski-Staatsmeisterschaften in Fischlham ihren siebenten Titel geholt. Insgesamt holten die Kärntner durch Mara Salmina, Tina Rauchenwald und Claudio Köstenberger weitere vier Goldmedaillen.

KLAGENFURT

Goldmedaille mit persönlicher Bestzeit

LEICHTATHLETIK. Carina Pölzl (LAC Klagenfurt) pulverisierte über 100 Meter ihre eigene Bestleistung und holte sich bei den österreichischen U18- und U23-Meisterschaften die Goldmedaille. Für die Klagenfurterin war es die zweite Medaille nach Silber

über 200 Meter. Silber holte sich auch Lena Münzer (LC Villach) im Speerwurf mit 42,67 Meter, Bronze gewann der Wolfsberger Reinhold Hollauf über 400 Meter in 49,72. Am ersten Tag durfte sich noch Selina Wlattnig (VST) über Gold über 400 Hürden freuen.

OBERKÄRNTEN

Viel Lehrgeld bezahlt

MOTORSPORT. Auch im zweiten GP3-Rennen auf dem Hungaroring zahlte Chris Höher sehr viel Lehrgeld. Der Oberkärntner kam über Rang 23 nicht hinaus. Jetzt ist einmal Sommerpause. Die Formula Open geht am 5. September in Spa weiter.

VILLACH

Finale ist perfekt

BALLHOCKEY. Das Finale in der heimischen Ballhockey-Liga ist perfekt. Der ASKÖ Villach trifft ab 8. August auf City Club Klagenfurt. Die Villacher schlugen im Halbfinale Zehenthof mit 5:3, die Klagenfurter HSC Poggersdorf 7:3.

OBERKÄRNTEN

Siege für Lisa und Mario Leitner

KAJAK. Beim 3. Staatsmeisterschafts-Lauf auf der neuen Wildwasserslalomstrecke in Flattach (Möll) glänzten vor allem die Geschwister Lisa und Mario Leitner (beide KC Glanegg). Die 18-Jährige ließ ihren Konkurrentinnen keine Chance und holte sich er-

wartungsgemäß den Damenbewerb. Bei den Herren setzte sich Juniorenweltmeister Mario Leitner gegen Routinier Herwig Natmessnig durch und rechtfertigte seine Nominierung für den Weltcup-Kader. Nadine Weratschnig siegte im Canadier-Einer.

KLAGENFURT

85 und 45

MEHRKAMPF. Insgesamt 14 LAC-Klagenfurt-Athleten stellten sich der Herausforderung des Österreichischen Sport- und Turnabzeichens (ÖSTA). Hans Plajer holte es mit 85 Jahren, zum 45. Mal konnte Walter Steinbrugger das ÖSTA erwerben.

Harmonie ist nicht auf Sand gebaut

Morgen, Dienstag, fällt der Startschuss zur Beachvolleyball-Woche in Klagenfurt. Was entscheidet über Sieg oder Niederlage? Nicht immer die Körpergröße. Für Robin Seidl und Alexander Horst zählen vor allem die „inneren Werte“.

MARTIN QUENDLER



Clemens Doppler serviert

GEPÄ

GRAND SLAM - PROGRAMM

Dienstag (29. 7.): Damen-Qualifikation

Mittwoch (30. 7.): Herren-Qualifikation

Donnerstag (31. 7.): Vorrunden

Freitag (1. 8.): Achtel- und Viertelfinali

Samstag: Damen-Finale, Herren-Achtel- und Viertelfinale

Sonntag: Herren-Halbfinali und Herren-Finale

Spielbeginn täglich ab 9, Sonntag 10 Uhr.

Special
Fotos, Videos und viele Geschichten in unserem „Special“.

www.kleine.at/beach

1. HARMONIE

Wie Pech und Schwefel

Fast 200 Tage sind die Beachvolleyball-Profis pro Jahr unterwegs. Vielfach vergleichen Teamkollegen ihr Verhältnis mit einer Ehe, nicht immer scheint am Strand also die Sonne. „Bei uns überwiegen aber die guten Tage“, verrät Robin Seidl, der seit 2009 mit Xandi Huber ein Gespann bildet. Harmonie ist nicht

nur abseits der Sandkiste von Nöten. Kein Zufall, dass eine Zone am Platz als „husband and wife“ (Ehemann und Ehefrau) bezeichnet wird, wo es oft Kommunikationsprobleme gibt. Seidl: „Am meisten Arbeit macht die mentale Ebene. Aber auch der Spielstil sollte unbedingt aufeinander abgestimmt sein.“

2. ATHLETIK

Sandgebremste Bewegungen

Die muskelbepackten Körper der Beachvolleyballer verraten bereits einen wichtigen Faktor: Fitness. Durch das unebene Terrain im Sand sind alle Bewegungen deutlich kräfteaufwendender als vergleichsweise in einer Halle. Zudem verändert sich stets die Bodenbeschaffenheit. „Keine Sandkiste gleicht der anderen. Es ist immer die Frage, wer sich auf die Sprungbewegungen am Schnellsten und am Besten einstellen kann“, erklärt Robin Seidl.

3. SPIELVERSTÄNDNIS

Routine, kein Intensivkurs

„Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben“, heißt es. Durchaus kann dieser Spruch für Beachvolleyball umgemünzt werden. Ein signifikanter Aspekt ist die Antizipation, wie Alexander Horst erklärt: „Jedes Team versucht immer die Taktik der Gegner zu lesen.“ Wem dies gelingt, hat die Möglichkeit, Punkte zu verhindern bzw. selbst zu verwerten. So ein Spiel zu lesen kann allerdings nicht in einem Kurs erlernt werden. „Es hat viel mit Routine und Erfahrung zu tun. Oft verrät die Körpersprache viel über den Gegner“, sagt Horst.

4. KÖRPER

Höhenluft

Bei einer Netzhöhe von 2,43 Metern (Herren) bzw. 2,24 Metern (Damen) ist die Körpergröße kein unwesentlicher Aspekt. „Groß zu sein ist kein Nachteil. Vor allem beim Blocken“, sagt Alexander Horst.

5. TAKTIK

Wer den Schmäh hat

Die Teams verändern ihr Spielsystem oft sogar während eines Ballwechsels. Ein Beweis dafür sind die ständig sich verändernden verdeckten Handzeichen. Taktische Fitness verlagern sich eher Richtung Kreativität und Spielwitz. „Das ist sicher eine unserer Stärken“, sagt Alexander Horst.