



„Alle aktuellen österr. TOP-Geher:innen & öst. Meister sind Absolvent:innen.
Ich empfehle den Lehrgang allen, die OLYMPISCHES GEHEN lernen & optimieren wollen.“

ÖLV-Gehsportreferentin Mag. Gabi Schwarz (gehspport@oelv.at)

31.10. - 02.11.2025 GEHSPORT - LEHRGANG

RACE WALKING mit Profis IM ULSZ SALZBURG RIF

ZIELGRUPPE: Beginners, Profis, Nachwuchs* & Trainer / Betreuer

Der alljährlich stattfindende Lehrgang ist in Österreich die professionellste Option, die **technische** Leichtathletik-Disziplin „**OLYMPISCHES GEHEN**“ in **Theorie & Praxis** zu lernen und beim **Training in Leistungsgruppen** mit internat. erfahrenen **TOP-Athlet:innen** die eigene **Technik zu optimieren** und persönliche Fortschritte gegenüber dem Vorjahr mit **individuellen Videoanalysen** zu erkennen.

KURSGEHALT: Geher-ABC, Techniktraining in Leistungs-Gruppen, **VIDEO-Analysen aller Teilnehmer**, Funktionsgymnastik & Krafttraining für Geher:innen, Vorträge & Updates zu internationalem **Regelwerk**, individuelle **Trainingsempfehlungen**

DURCHFÜHRUNG:

- ❖ **Jens GRÜNBERG:** Trainer am Olympiastützpunkt in Frankfurt/Main und internat. **Gehrichter** im Gold-Level von World Athletics
- ❖ **Alexander MAIER:** staatlich geprüfter Diplomtrainer für LA & mehrfacher öst. Staatsmeister im 20km Gehen
- ❖ **Bianca Dittrich:** WM-Teilnehmerin 2023 in Budapest & deutsche Rekordhalterin im 35 km Gehen
- ❖ **Uli Grünberg** und **Carl Dohmann** (3facher Top 10 WM-Athlet)

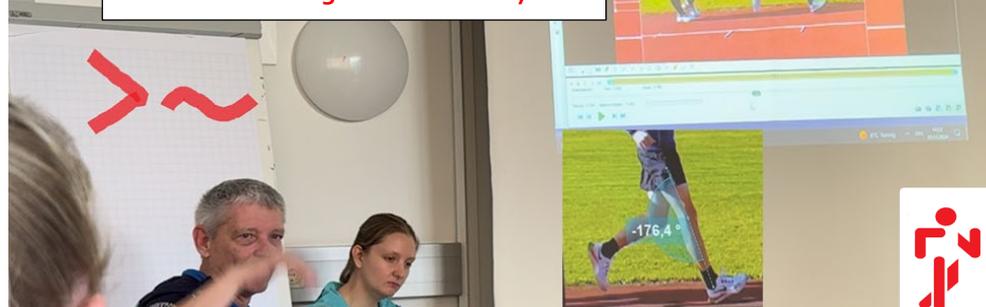
UNTERKUNFT ist selbst zu organisieren. **Quartier-Empfehlungen:**

- ❖ **GASTHOF Schorn** (hier finden auch Team-Abendessen statt): St. Leonhard Straße 1
- ❖ **GASTHOF BRÜCKENWIRT** Brückenwirtweg 3, 5400 Hallein
- ❖ **HOHLWEGWIRT** – Salzburger St. 84, 5400 Hallein



* bis 16 nur mit Begleitperson

TECHNIK-Training mit Video-Analysen



Alexander Maier
Trainer für Sportgehen



Jens Grünberg
Gehrichter und -trainer

ANMELDUNG:
BIS 14. OKT 2025

INFOS & ANMELDUNG:

ALEXANDER MAIER

+43 699 171 64 165
alexander.maier1@chello.at
& gehspport@oelv.at

KURSBEGINN:

FR, 31.10.25 um 9:30 UHR
LAUFBAHN ULSZ RIF

KURSENDE:

SO, 02.11.25 UM 13.00

KURSGEBÜHREN:

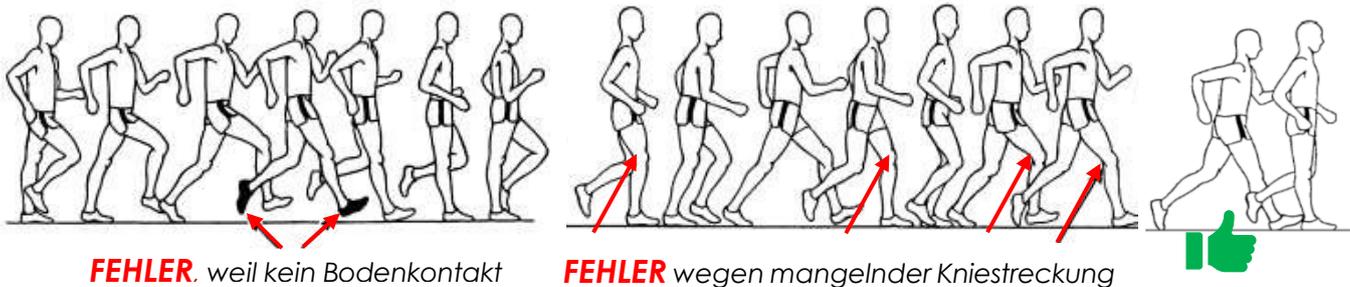
ERWACHSENE: 165 €
NACHWUCHS bis U23: 90 €

KOSTENLOS für ÖLV-
Nachwuchs-Meister:innen
GRUPPEN-NW-TARIF
auf Anfrage

GEHSPORT-REGELN & BASIC-INFOS:

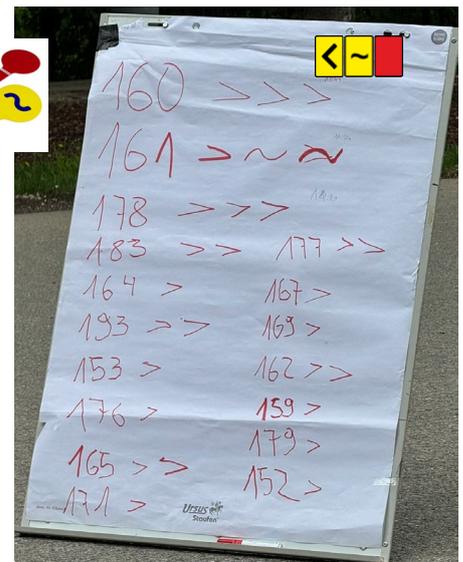
Gehen ist eine olympische Leichtathletik-Disziplin, bei der folgende **2 Regeln** gelten:

- BODENKONTAKT:** Im Gegensatz zu den „Flugphasen“ beim Laufen muss beim Gehen immer ein Fuß den Boden berühren, es darf **kein** für das menschliche Auge sichtbarer **Verlust des Bodenkontakts** vorkommen
- KNIESTRECKUNG:** Das **vordere Bein** muss beim Aufsetzen auf dem Boden bis zum Erreichen der Körpermitte bei der Schrittbewegung **komplett gestreckt** – d. h. am **Knie nicht gebeugt** – sein. (Technische Regel **TR54** der IWR – Internationalen Wettkampffregeln).
Dadurch kommt es zu der für Geher markanten **Hüftbewegung**:



GEHRICHTER:

Bei Gehbewerben überwachen Gehrichter (= Leichtathletik-Kampfrichter mit Zusatzausbildung) die Einhaltung der Geher-Regeln. Regel-Verstöße können entweder mit **gelben Kellen** signalisiert werden (das gilt als Verwarnung) oder bei eindeutigem Regelbruch mit **roten Karten**, die nur auf einem Whiteboard im Zielbereich angezeigt werden. Gibt es keine Penalty-Zone, wird man **bei 3 roten Karten disqualifiziert**. Eine **Verwarnung mit gelben Kellen** ist nicht verbindlich vor dem Ausstellen einer roten Karte. **Zusätzlich** kann der Gehrichterobmann auf den letzten **100 Metern vor dem Zieleinlauf** im Fall von schweren Regelverstößen **sofortige Disqualifikationen** durchführen mit einer roten Kelle. Auch dann, wenn zuvor keine roten Karten ausgestellt wurden von den anderen Gehrichtern.



IST GEHEN UNGESUND?

Nein, olympisches Gehen ist weder ungesund noch „*hüftschädigend*“. Im Gegenteil ist die Gewichtsbelastung für Gelenke weit geringer als beim Laufen. Im Leistungssport kann die Disziplin auch von Profis länger ausgeübt werden als üblich: Der spanische Geher **Jesús Ángel García** hält mit **8 (!) Olympia-Teilnahmen** im 50-km-Gehen den **Weltrekord in der Leichtathletik für die meisten Olympia-Teilnahmen**. Bei seiner letzten Olympiade 2021 war er bereits **51.** Sein bestes Ergebnis war ein 4. Platz bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking. Wie bei jedem Leistungssport kann jedoch eine Überbelastung oder **falsche Technik** zu Verletzungen führen. Deshalb ist, - **wie bei allen technischen Disziplinen**, - eine **professionelle Einschulung** dringend empfohlen. Auch, weil beim Gehen andere Muskeln beansprucht werden als beim Laufen (→ **GEHER ABC & spezielles Krafttraining**).

Bei der U20 EM 2025 in Tampere / FIN erzielte die Vorarlberger Geherin Theresia E. MOHR (TS Egg) mit Platz 7 die **beste ÖLV-Platzierung aller Disziplinen**.

Theresia und ihre Trainerin Claudia Lüthi sind Absolventinnen des Geher-Lehrgangs.