

ÖSTERREICHISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Verbandsnachrichten

WIEN, III., LÖWENGASSE 47

TELEPHON U 17-0-89

1. Folge 1953

Wien, am 20. Jänner 1953

Glück auf ins Neue Jahr !

Eine beachtliche Schar österreichischer Leichtathleten und Leichtathletinnen steht bereits wieder nach einer kurzen Ruhepause im Anschluss an die anstrengende Saison des Olympiajahres 1952 im Wintertraining und daher ist auch zu hoffen, dass die kommende Saison einen weiteren Formanstieg bringen wird.

Das Jahr 1953 sieht wieder eine Reihe schöner Veranstaltungen vor, bei denen prächtige Kämpfe zu sehen sein werden und auch in Bezug auf die Breitenarbeit, als Grundlage aller Spitzenleistungen, ist durch eine aktivere Beteiligung in der Vereinsmannschaftsmeisterschaft ein Fortschritt zu erwarten. Daher wollen wir mit einem "Frisch gewagt ist halb gewonnen!" in das Jahr 1953 eintreten, uns an allen Erfolgen erfreuen und durch unvermeidbare Misserfolge nicht beirren lassen.

I. Mitteilungen des Verbandsvorstandes

Nachfolgender Verein wurde nach Prüfung seiner Satzungen in den ÖLV aufgenommen:

Landesverband Wien ATV-Leopoldstadt
Herr Norbert Grundbeck, II. Nordpolstrasse 2

Richtigstellung des Österr. Cups 1952

Eine Nachrechnung in der Ermittlung der Reihenfolge im Österr. Cups hat durch Berücksichtigung der Mehrkampfleistungen nunmehr folgendes Ergebnis gezeitigt, wodurch die in der 9. Folge der Verbandsnachrichten 1952 erschienene Zusammenstellung überholt ist:

Männer + m. Junioren + m. Jugend "A"

1. Post Graz	34.364	P.	14. Union-Graz	5.442	P.
2. Union Wien	31.286	"	15. Atus-St. Pölten	5.205	"
3. WAF-Wien	22.958	"	16. Atus-Salzburg	5.165	"
4. Grazer A.K.	14.961	"	17. S.V.-Kapfenberg	5.088	"
5. WAC-Wien	13.450	"	18. Klagenfurter A.C.	4.904	"
6. Cricket-Wien	11.865	"	19. S.V. Polizei Graz	4.133	"
7. T.-Innsbruck	10.139	"	20. Atus-Linz	3.816	"
8. Union-Klagenfurt	9.682	"	21. Union-Baden	3.277	"
9. Union-Linz	8.615	"	22. Turnerschaft Lustenau	3.211	"
10. Union-Wels	6.988	"	23. Union-Mariazell	3.060	"
11. Wiener Arb. Turnverein	6.602	"	24. Turnerschaft Dornbirn	2.926	"
12. Union-Salzburg	6.311	"	25. Atus-Gmunden	2.690	"
13. Amateure Steyr	5.525	"	26. Atus-Ternitz	2.520	"

- 2 -

27. Union-Krems	2.340 P.	36. SAT-Wien	1.413 P.
28. SV-Polizei Linz	2.292 "	37. Post Wien	1.327 "
29. Rapid-Wien	2.144 "	38. Grazer Turnverein	1.727 "
30. Turnersch.Fussach	1.978 "	39. B.B.-Wien	643 "
31. Atus-Ortmann	1.950 "	40. Union-St.Pölten	648 "
32. Atus-Graz	1.635 "	41. Atus-Wr.Neustadt	632 "
33. Herzmansky-Wien	1.505 "	42. Union-Tulln	575 "
34. Atus-Mürzzuschlag	1.440 "	43. Turnersch.-Bregenz	562 "
35. SV-Reutte	1.435 "	44. Union-Alt-Brigittenau	305 "

Frauen + w. Junioren + w. Jugend "A"

1. WAF-Wien	17.558 P.	15. Union-Salzburg	3.049 P.
2. Danubia	15.169 "	16. Turnersch.Rankweil	1.797 "
3. Union-Wien	12.618 "	17. ESV.-St.Pölten	1.742 "
4. WAC-Wien	8.492 "	18. Atus-Mürzzuschlag	1.613 "
5. Grazer A.K.	7.574 "	19. Union-Wels	1.578 "
6. B.B.-Wien	7.187 "	20. Turnersch.Dornbirn	1.473 "
7. Union-Linz	5.671 "	21. Union-Graz	1.454 "
8. Atus-St.Veit	5.556 "	22. Turnersch.Innsbruck	802 "
9. Atus-Gmunden	4.996 "	23. Atus-Klagenfurt	748 "
10. Post-Graz	4.550 "	24. Union-Wolkersdorf	745 "
11. Turnersch.Bludenz	3.876 "	25. SV-Reutte	652 "
12. Klagenfurter A.C.	3.483 "	26. Union-Alt-Brigittenau	650 "
13. Union-Gmunden	3.220 "	27. SV-Kapfenberg	645 "
14. Amateure Steyr	3.130 "		

Stimmenverteilung zum Verbandstag 1952/53 in Graz
 Auf Grund der Aktivität der Verbandsvereine und ihrer Erfolge bei den Vereinsmannschaftsmeisterschaften 1952 sowie den erreichten Placierungen ihrer Mitglieder bei den verschiedenen österr.Meisterschaften 1952 wurde nachfolgenden Verbandsvereinen auf Grund der bestehenden Richtlinien der ÖLV-Satzungen nachstehende Stimmen zum Verbandstag 1952/53 zuerkannt:

Bundesland:	Grundstimme	VMM	v.o.Veranst.	Meistersch.Pl.	Summe
Burgenland					
1. Hitiag Neufeld	1	3	1	-	5
Kärnten					
1. Atus-St.Veit	1	4	1	1	7
2. KAC	1	4	1	1	7
3. Union-Klagenfurt	1	6	1	1	9
Niederösterreich					
1. Atus-Hohenau	1	2	1	-	4
2. Atus-Mödling	1	3	1	-	5
3. Atus-St.Pölten	1	4	1	1	7
4. Atus-Ternitz	1	3	1	-	5
5. Atus-Wr.Neustadt	1	2	1	-	4
6. Askö-Waldhofen	1	1	1	-	3
7. Atus-Ortmann	1	4	1	-	6
8. Union-Baden	1	1	1	-	3
9. Union-Krems	1	2	1	-	4
10. Union-Klosterneub.	1	3	1	-	5
11. Union-Mödling	1	2	1	-	4
12. Union Horn	1	3	1	-	5
13. Union-Purkersdorf	1	3	1	-	5
14. Union-St.Pölten	1	5	1	-	7
15. Union-Wr.Neustadt	1	2	1	-	4
16. Union-Wolkersdorf	1	3	1	-	5
17. Union-Tulln	1	4	1	-	6
18. Union-Ardagger	1	1	1	-	3

- 3 -

Bundesland:	Grundstimme	VMM	v.o.Veranst.	Meistersch.Pl.	Summe
Oberösterreich					
1. Amateure Steyr	1	6	1	-	8
2. Atus-Enns	1	2	1	-	4
3. Atus-Gmunden	1	2	1	1	5
4. Atus-Linz	1	1	1	-	3
5. Atus-Vöcklabruck	1	1	1	-	3
6. Union-Linz	1	6	1	1	9
7. Union-Wels	1	2	1	1	5
Salzburg					
1. Askö-Salzburg	1	4	1	-	6
2. Union-Salzburg	1	8	1	1	11
3. Post-Salzburg	1	1	1	-	3
Steiermark					
1. Atus-Gratkorn	1	1	1	-	3
2. Atus-Mürzzuschlag	1	1	1	-	3
3. Grazer A.K.	1	10	1	2	14
4. SV-Kapfenberg	1	3	1	-	5
5. Brucker T.V.	1	4	1	-	6
6. Grazer T.V.	1	8	1	-	10
7. Union-Graz	1	6	1	-	8
8. Union-Neumarkt	1	2	1	2	4
9. Union-Irdning	1	1	1	-	3
10. SV-Pol.-Graz	1	4	1	-	6
11. J-Marieninstitut	1	1	1	-	3
Tirol					
1. Atus-Innsbruck	1	1	1	-	3
2. Atus-Landeck	1	3	1	-	5
3. Innsbröcker A.C.	1	2	1	-	4
4. T-Innsbruck	1	2	1	2	6
5. SV-Reutte	1	7	1	-	9
6. T.V.Friesen	1	1	1	-	3
7. Innsbrucker T.V.	1	2	1	-	4
Vorarlberg					
1. Turnersch.Dornbirn	1	1	1	1	4
Wien					
1. B.B.-Wien	1	5	1	1	8
2. Cricket	1	6	1	1	9
3. Danubia	1	6	1	2	10
4. Feuerwehr	1	2	1	-	4
5. Görz 33	1	1	1	-	3
6. Herzmansky	1	2	1	-	4
7. SV-Polizei Wien	1	2	1	-	4
8. Post Wien	1	1	1	-	3
9. Reichsbund	1	4	1	-	6
10. Union-Alt-Brigitt.	1	6	1	-	8
11. Union-West Wien	1	4	1	-	6
12. Union-Wien	1	13	1	5	20
13. SAT	1	1	1	-	3
14. WAC	1	6	1	-	8
15. WAF	1	11	1	-	13
16. Arb. Turnverein	1	11	1	-	13

130

Zusammenstellung nach Bundesländern

Burgenland	5 St.	Oberösterr.	37 St.	Tirol	34 St.
Kärnten	23 "	Salzburg	20 "	Vorarlberg	4 "
Niederösterr.	85 "	Steiermark	65 "	Wien	130 "
Gesamtstimmenanzahl 403 (1951 - 351)					

Anträge zum Verbandstag 1952/53

Die vom ÖLV von verschiedenen Landesverbänden und Verbandsvereinen termingemäss eingebrachten Anträge zum Verbandstag 1952/53 werden in einer gesonderten Beilage zu dieser Folge der Verbandsnachrichten übermittelt und werden alle Vertreter von Landesverbänden und Verbandsvereinen ersucht, das ihnen übermittelte Exemplar zum Verbandstag zuverlässig mitzubringen.

Jahresbezug der Verbandsnachrichten

Alle Interessenten an unseren Verbandsnachrichten, welche dieselben nicht bereits auf Grund des festgelegten Verteilungsschlüssels erhalten, können die aus 12 Folgen bestehenden jährlichen Verbandsnachrichten einschl. der Portospesen zum Preise von S 24.-- gegen Voreinsendung dieses Betrages zugesandt erhalten.

Promotion von Rupert Blöchl (WAC) zum Doktor phil.

Der Vorstand des ÖLV, sowie alle Leichtathleten beglückwünschen unseren Rekord-Kurzstreckler "Rupperl" zu seiner Promotion.

Seite für den Trainer und Übungsleiter

Der Waldlauf im Winter, die Grundlage für die Siege im Sommer
(von Prof. Walter Heugl-Salzburg)

Motto: "Die Rennen des Sommers werden im Winter verloren!"

Mag auch oben zitierter Leitgedanke für den Laien ein wenig krass klingen, die Erfahrung hat doch in ungezählten Fällen die Richtigkeit erwiesen. Die Grundlage für eine hohe leichtathletische Leistung kann immer nur im Winter gelegt werden. Was nützt schon das intensivst betriebene Training, das erst im Frühjahr beginnt, wenn mit einer ganz niedrigeren Grundleistung angefangen werden muss? Das wettkampfloze Winterhalbjahr ist nicht gleichzusetzen mit einer Zeit ohne Training. Nein, gerade der Winter muss zur Erreichung einer möglichst hohen Grundleistung benutzt werden.

Ein nordischer Trainer sagte einmal "Die Haupttrainingszeit des Laufens höre im April auf; denn das Frühjahr und der Sommer mit ihren vielen nervenzermürbenden Rennen sei nicht mehr die richtige Zeit für allzuhartes Training."

Vom November bis April steht nun ausser dem Hallentraining, bei dem der Schwerpunkt auf Kraft und Sprungschulung gelegt wird, der Waldlauf mit seiner überragenden Bedeutung für die Organkräftigung (Herz und Lunge) an vorderster Stelle, wobei der Begriff "Waldlauf" nicht allzu wörtlich aufgefasst werden darf.

Im allgemeinen können 3 Gruppen von "Waldläufen" unterschieden werden:

- 1.) Die Kampfsportler der Mittel- und Langstrecke
- 2.) Sprinter, Werfer und Springer,
- 3.) Gesundheitssportler, die aus reiner Freude an der Bewegung laufen.

Es können bei der praktischen Arbeit alle gemeinsam üben, nur das Mass der Intensität wird verschieden gross sein.

Frühjahrgeländereinen sollen auf einige wenige Wettkämpfe beschränkt bleiben. Nur keinen Sieg auf jeden Fall, denn der Winter ist die Zeit des Aufbaues und nicht des Abbaues. Überdies soll man nicht allzuviel über seine Spezialstrecken laufen.

Art der Waldlaufstrecke

Grundsatz: Weg von der harten Strasse! Sie ist der Tod jeder elastischen Muskulatur. Auf weichem Boden soll gelaufen werden; wobei es gleichgültig ist, ob es ein ideal federnder Nadelwaldboden oder ein elastischer Wiesen- oder Torfboden ist. Es ist daher auch die Strasse für Wettkämpfe im allgemeinen abzulehnen. Keine übermässigen Steigungen, denn dadurch wird der Laufrythmus gestört. Kleinere Bodenunebenheiten schaden natürlich nichts. Schnee darf kein Hindernis sein (siehe die schwedischen Langstreckler).

Streckenlänge

Für die Gesundheitsathleten, die aus Freude an der Bewegung laufen und die Natur "erleben" wollen, braucht natürlich keine besondere Strecke markiert zu sein. Kampfsportler jedoch sei die Festlegung einer Rundstrecke (oder längeren Geraden) von mindestens 1 km Länge empfohlen, denn Athleten müssen auch während der Winterarbeit eine gewisse Kontrolle über ihr Tempo haben (Verwendung der Uhr). Auf dieser Strecke wird die Haupttrainingsarbeit geleistet. Das Einlaufen und auch das Ende kann der Abwechslung halber natürlich kreuz und quer im Wald oder querfeldein durchgeführt werden.

Ablauf des Waldlauftrainings

Im einzelnen wird vielleicht die Art in den verschiedenen Ländern und bei den einzelnen Athleten selbst variieren; das Grundprinzip jedoch ist heute überall gleich, nämlich der Wechsel von schnelleren und langsameren Tempoläufen!

Bis in die Dreissigerjahre wurden die langen Strecken in möglichst gleichmässigem Tempo bevorzugt. Diese Trainingsmethode hat sich immer mehr als unrationell und nicht zweckmässig erwiesen. Man ging daher allenthalben zur sogenannten "Intervallarbeit" über, nämlich kürzere Strecken in höherem Tempo mit den entsprechenden Zwischenpausen zu laufen, jedoch öfter hintereinander. Die Trainingsart beherrscht übrigens heute auch das gesamte Sommerprogramm des Laufathleten.

Dabei kennt man 4 Tempoarten:

- 1.) Sprints über kurze Strecken,
- 2.) Tempoläufe mittlerer Geschwindigkeit zwischen 200 bis 2000 m,
- 3.) langsames Traben,
- 4.) gehen.

Die beiden Letztgenannten stellen die so wichtige "schöpferische Pause" zwischen den schnelleren Läufen dar.

Die einzelnen Läufer werden nach längerem Einlaufen eine Strecke mehrmals in einem bestimmten Tempo laufen. Die Geschwindigkeit hängt nun von vielerlei Faktoren ab, z.B.: Länge der Strecke bzw. der dazwischenliegenden Pausen; Häufigkeit der Wiederholungen. Wird z.B. eine Runde schneller gelaufen, so muss demgemäss entweder die Pause (Traben oder Gehen) verlängert, oder die Zahl der Wiederholungen verringert werden. Auch die Jahreszeit spielt natürlich eine wesentliche Rolle. Gegen das Frühjahr zu wird man im allgemeinen die Strecke verkürzen und mehr Wert auf Schnelligkeit legen.

Langstreckler mittlerer Leistungsstärke werden eine 1 km-Strecke 4- bis 6mal wiederholen oder Mittelstreckler eine Strecke von ungefähr 500m ca 8- bis 10mal.

Grundsatz bleibt jedoch immer: Wechsel des Tempos!

Eine andere, im allgemeinen aber ähnliche Art, ist das sogenannte "Schwedische Fahrtspiel" (Wechselspiel mit dem Tempo, der "Fahrt").

Auch hier: eine ausgesuchte Strecke. Nach Gösta Holmer, dem schwedischen L.A. Cheftrainer, ist das Fahrtspiel kurz Folgendes: Er lehnt genau abgesteckte Trainingsstrecken ab und gibt den Läufern mehr Freiheit in der Eigengestaltung ihres Trainings, das Ziel jedoch ist auch hier die Erringung von Schnelligkeit und Ausdauer.

Tägliche Trainingszeit ist 1 - 2 Stunden (bei einem ganztägig Berufstätigem kaum durchführbar).

- 1.) 5 - 10 Minuten langsames Aufwärmen,
- 2.) gleichmässiges Tempo, 1 - 2 1/2 Minuten,
- 3.) schnelles Gehen 5 Minuten,
- 4.) (mit Punkt 4 beginnt das Kernstück der Trainingsarbeit)
Intervallläufe: leichtes Laufen (Traben), 50 - 60m scharfer Sprint-Traben u.s.w. ohne Gehpausen bis zur leichten Ermüdung.
5. - Nach längerer "schöpferischer Pause" (Gehen) Wechsel vom leichten Laufen und kurzem Antreten (einige Laufschriffe),
- 6.) Lauf in vollem Tempo über 150 bis 200 m,
- 7.) Erholung.

Dieses "Fahrtspiel" kann natürlich im einzelnen verschiedentlich geändert werden, es muss jedoch immer auf den Tempowechsel geachtet werden. Dies ist kein fester, unumstösslicher Plan, kein Schema.

Häufigkeit des Trainings

Das sogenannte "tägliche Training", wie es bei Weltklasse-athleten auch im Winter auf dem Programm steht, ist bei uns für die grosse Masse aus beruflichen und anderen Gründen kaum durchführbar. Wenn die Mittel- und Langstreckler ausser dem Hallentraining zweimal und die anderen Athleten einmal wöchentlich zum Laufen im Freien kommen, wollen wir damit zufrieden sein. Die früh eintretende Dunkelheit wirkt sich allerdings ungünstig aus. Skifahren, besonders Langlauf, stellt bis zu einem gewissen Grad eine Ergänzung dar.

Nun noch einige kurze Hinweise bezüglich der

Witterung und Kleidung:

Erster Grundsatz muss sein, sich niemals durch schlechtes Wetter vom Laufen abhalten zu lassen, sei es Regen, Schnee oder Sturm. Man wird die Trainingszeit bei ungünstiger Witterung allenfalls verkürzen, jedoch nicht streichen. Voraussetzung allerdings ist, zweckmässige, warme Kleidung und gutes, wetterfestes Schuhwerk. Es ist besser, man trägt bei nassem Wetter feste, genagelte Strassenschuhe (auch wenn sie eine steife, unelastische Sohle haben), als man erkältet sich durch zu leichte, wasserdurchlässige Turnschuhe. Fussball- oder Handballschuhe mit ihren Querstollen oder Stoppeln leisten dabei gute Dienste; auch hohe Basketballschuhe sind gut geeignet.

Nach dem Lauf ist ein geheizter Raum, wo man sich mit dem Handtuch ordentlich und lange abfrottieren kann, wohl nötig. Das natürlich eine warme Dusche, verbunden mit einer Massage, das Mass des Wohlbehagens voll macht, dessen bin ich mir bewusst, doch besitzen zur Zeit nur ganz wenig Vereine solch günstige Gegebenheiten.

Zum Schluss will ich noch einmal das wesentliche Moment des modernen Waldlaufes hervorheben:

Kürzere Trainingsstrecken - öfter wiederholt - sind den langen unbedingt vorzuziehen.

Und nun: "Auf zum Waldlauf"

Trainertagung in Linz

Wie schon in den letzten Mitteilungen bekanntgegeben wurde, findet in der Landessportschule in Linz, Prunergasse 6 eine Trainertagung statt. Arbeitsziel dieser Tagung ist die praktische Auswertung der Erfahrungen unserer Trainer und der Ergebnisse von Helsinki.

Die Zeiteinteilung wurde wie folgt festgelegt:

Samstag den 24. Jänner	15 Uhr	Eröffnung
	15 Uhr 10	Physiologische und technische Grundlagen des Laufes (Czerny)
	16 Uhr	Aufwärmen; 100-800m-Lauf, Staffelübergabe (Czerny)
	17 Uhr 30	1.500m - Marathonlauf (Peterlik)
	18 Uhr 30	Hürdenlauf (80m, 110m, 200m u. 400m) (Klein)
Sonntag den 25. Jänner	8 Uhr	Kugelstossen (Stampfel)
	9 Uhr	Speerwerfen (Bucher)
	10 Uhr 30	Diskuswerfen (Bucher)
	11 Uhr 30	Hammerwerfen (Dr. Haunzwickel)
	14 Uhr	Hochsprung (Schmidt)
	15 Uhr 30	Weit- und Dreisprung (Füssel)
	16 Uhr 30	Stabhochsprung (Dr. Haunzwickel)

Die Teilnehmer werden ersucht, Sportzeug (Sportkleidung und Turnschuhe) sowie Photos, Bilder usw. mitzubringen.

Für die Wiener Teilnehmer bestehen folgende Abfahrts- bzw.

Ankunftszeiten:						
Wien	8.55	9.15	9.55	10.40	13.40	14.00
Linz	11.45	12.05	12.46	13.34	16.31	16.50

Trainerbesprechung in Wien

Die Bundesanstalt für Leibeserziehung veranstaltet im Rahmen der Lehrerfortbildung zusammen mit dem ÖLV am 19. Februar und 19. März jeweils um 18 Uhr 30 in Wien IX, Sensengasse 3 einen Vortragsabend für Leichtathletiklehrer, Trainer und Lehrwarte. Das Programm für den 19. Februar umfasst: Hürdenlauf und sämtliche Sprungbewerbe. Neben einem Kurzreferat mit Debatte werden Lehr- und Ringfilme zur Vorführung kommen.

Einhebung der ausstehenden Vereinsmitgliedsbeiträge 1952

Der ÖLV ersucht alle Landesverbände auf diesem Wege bis zum Verbandstag 1952/53 in Graz alle noch ausstehenden Mitgliedsbeiträge der Verbandsvereine ihres Bereiches umgehend einzuheben, da diese sonst ihr Stimmrecht nicht ausüben können.

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und Druck:
Österreichischer Leichtathletik-Verband;
für den Inhalt verantwortlich: Dipl. Ing. E. Glaser
alle Wien III, Löwengasse 47