

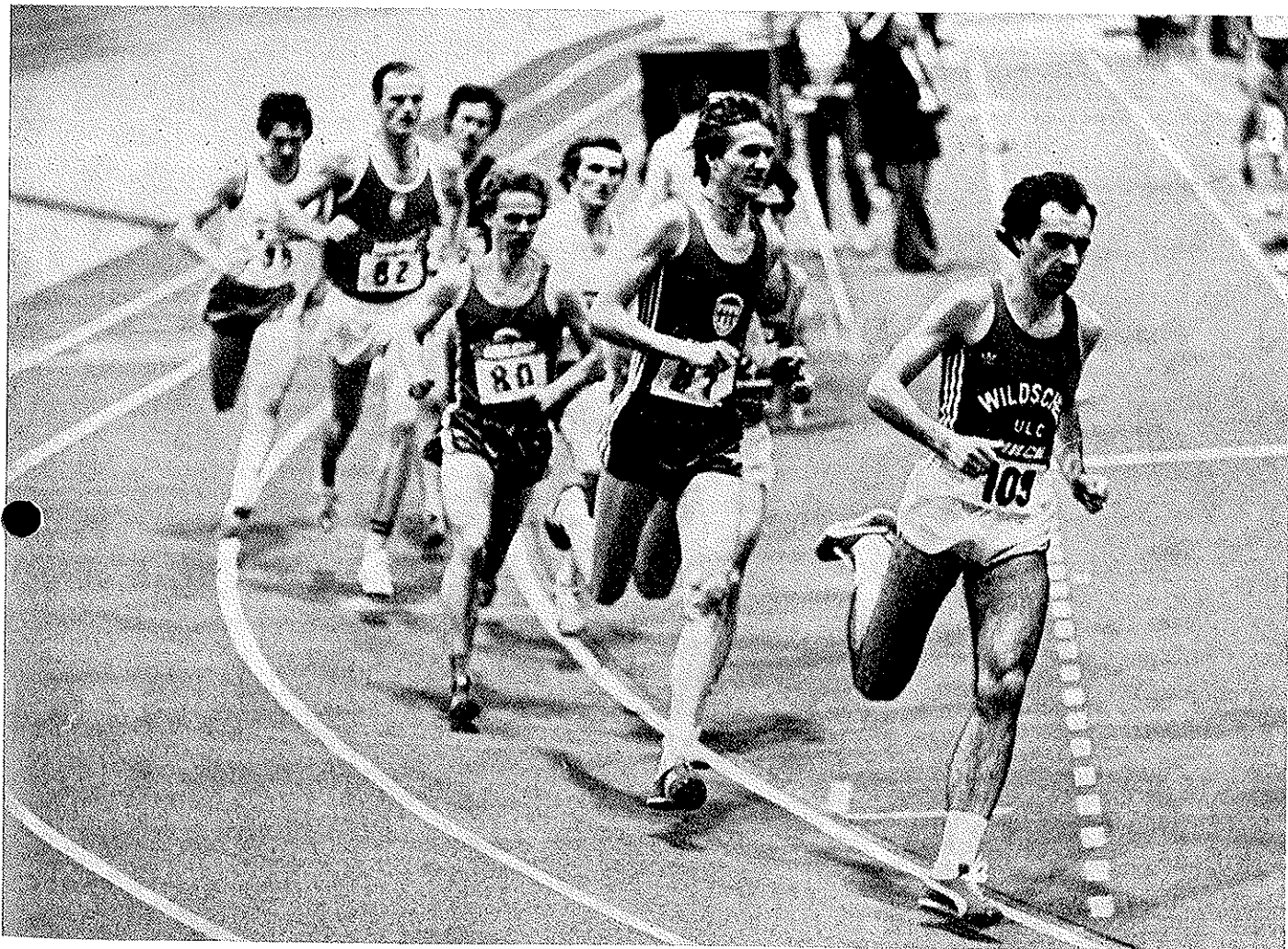
1/2/78

28. FEBRUAR 1978

ÖSTERREICHISCHE

leicht athletik

MITTEILUNGSBLATT DES ÖSTERREICHISCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES



Höhepunkt des internationalen Hallenmeetings von Wien war der 1500-m-Lauf: Henryk Wasilewski (rechts hinter Millonig) siegte in guten 3:41,7 vor Janos Zemen (rechts hinter Nemeth) 3:42,2, Dietmar Millonig 3:42,8 (Österreichische Hallenbestzeit) und Robert Nemeth 3:45,9 (persönliche Bestleistung). Karl Sander war um ein flottes Anfangstempo bemüht.

Foto: Sündhofer

Glanzvolle Hallenpremiere in Wien

Der ÖLV war für das internationale Hallenmeeting der Stadt Wien am 4. Februar im prächtigen neuen Wiener Hallenstadion, das allgemeines Lob erntete, um eine gute Besetzung bemüht — und diese gab es dann tatsächlich. Dank der guten Beziehungen des ÖLV zu Ungarn (EAA-Ratsmitglied Dr. Jozsef Sir: „Die Koppelung mit den Meetings in Budapest war ein kluger Schachzug“) und Polen (Maria Malezewska, mit unserer Erika Strasser in der Frauenkommission der IAAF tätig, führte die Delegation an) konnten zahlreiche europäische Spitzenathleten dieser beiden Länder gewonnen werden. Zu diesen gesellten sich aus Jugoslawien der 800-m-Läufer Milovan Savic (1977 mit 1:45,5 Zweiter der Europarangliste), aus Finnland die Weltklassesprinterin Monalisa Pursiainen (100 m 11,0, 200 m 22,39, 400 m 51,27), aus Bulgarien der Weitspringer Emilio Benekov (BL 7,51 m) und aus Deutschland Spitzenathleten aus Bayern (Petra Sharp: 100 m 11,59, 200 m 23,57) und aus dem Rheinland.

Höhepunkt, sowohl aus internationaler als auch aus österreichischer Sicht, war der 1500-m-Lauf der Männer, den der Pole Henryk Wasilewski (BL 3:37,3, Fünfter der Hallen-EM 1977) in für eine Hallenbahn tollen 3:41,7 vor dem Ungarn Janos Zemen (BL 3:36,96, Olympianeunter 1976) 3:42,2 gewann. Von diesem Tempolauf profitierten die beiden Schwächerer Dietmar Millonig und Robert Nemeth, die tapfer mitliefen und beide deutlich unter dem Hallen-EM-Limit von 3:47,0 blieben konnten. Dietmar Millonig zertrümmerte mit 3:42,8 geradezu die bisherige österreichische Hallenbestzeit von 3:51,6 (Heinrich Händlhuber 1970) und kam bis auf 0,7 Sekunden an seine Freiluftbestzeit von 3:42,1 heran, mit der er zu Pfingsten 1977 erstmals an den Klaban-Rekord (1968 3:41,4) anklopfte. Noch gewaltiger konnte sich unser Junioren-EM-Achter Robert Nemeth steigern. Er blieb mit 3:45,9 sogar um 1,2 Sekunden unter seiner Freiluftbestzeit von 3:47,1.



Dietmar Millonig (80) hängt sich an Wasilewski (56) und Zemen (122) mutig an und lief österreichische Hallenbestzeit — 3:42,8!
Foto: Porod

Ausgezeichnete Zeiten gab es auch über 800 m. Bei den Männern siegte Milovan Savic in 1:48,5 (!) vor den beiden Ungarn Janos Hrenek 1:49,0 und Andras Zsinka (BL 1:47,4, Vierter der Hallen-EM 1976, Zweiter der Hallen-EM 1974) 1:49,8. Bei den Frauen kam die Polin Jolanta Januchta (BL 2:00,5) in 2:06,6 zum Sieg. Dorjs Weilharter wurde in 2:11,3 Dritte, nur 2,4 Sekunden von ihrem Tiroler Rekord entfernt.

Die 200 m lange Rundbahn mit der Rekortanaufgabe hat ihre erste internationale Bewährungsprobe also bestens bestanden!

Aber auch im Innenraum gab es beachtliche Zeiten. Der Pole Zenon Licznarski (100-m-Rekord 10,22, Dritter der Hallen-EM 1975) gewann die 60 m in 6,80 vor Gernot Massing 6,91, DI. Peter Culk 6,93 (Hallen-EM-Kadernorm von 6,95 unterboten!) und Georg Regner 7,02 (im Vorlauf 6,99). Bei den Frauen siegte Petra Sharp in 7,47 souverän vor Silvia Schinzel 7,73. Die 60-m-Sieger kamen auch über 200 m zum klaren Erfolg: Zenon Licznarski in starken 21,47 vor Toni Knitsch/D 22,09 und Peter Mateyka 22,18 (ÖHB —

bisher Mateyka 22,21), Petra Sharp in 24,28 vor Silvia Schinzel 24,47 (ÖHB — bisher Schinzel 24,5). Äußerst knapp war der Einlauf über 60 m Hürden der Männer, dank des Bildschirmgerätes konnte aber der Filmstreifen mit den darauf aufscheinenden Zeiten präzise ausgewertet werden: 1. Millasin/U 8,24, 2. Kreiner 8,27, 3. Rümmele 8,28, 4. Zeilbauer 8,29. Den Hürdensprint der Frauen gewann die Polin Lucyna Langer (BL 13,27) in 8,54, Riki Lechner (BL 13,67) wurde in 8,73 (im Vorlauf 8,65) Dritte.

Im Weitsprung der Männer gefiel der Ungar Laszlo Szalma (BL 7,81 m) mit 7,69 m und überraschte der junge Grazer Wolfgang Goll (Jg. 60 — BL 6,73 m) mit seiner Steigerung auf 7,04 m. Walter Ramsauer egalisierte mit 6,92 m seine Freiluftbestleistung. Den Stabhochsprung gewann der Pole Leszek Holownia (BL 5,30 m, Vierter der Hallen-EM 1977) mit 5,10 m vor dem ungarischen Meister Ernő Mako (BL 5,20 m) 5,00 m und dem österreichischen Meister Gerhard Parger (BL 4,90 m), der erstmals in der Halle 4,80 m bewältigte.

Den Hochsprung gewann Jörg Buchert/D mit 2,12 m, Wolfgang Tschirk übersprang 2,09 m, Christian Haid 2,05 m. Franz Sterrer (Jg. 62 — er wird erst im Junioren-EM-Jahr 1981 19) konnte sich von 1,98 m auf 2,00 m steigern! Er ist schon der 34. Österreicher, der 2,00 m meisterte.



60-m-Zieleinlauf! Voran: Zenon Licznarski, Gernot Massing, Peter Culk und Georg Regner.
Foto: Sündhofer

Männer: 60 m: A-Finale: 1. Licznarski/Pol 6,80, 2. Massing 6,91, 3. DI. Culk 6,93, 4. Regner 7,02/VL 6,99, 5. Altvater 7,03, 6. Simota 7,04 — B-Finale: 1. Luxenburger/D 7,09/VL 7,06, 2. Oberreiter 7,10, 3. Hutter 7,14, 4. Schulze 7,17/VL 7,12, 5. Goll 7,23/VL 7,18 — VL: Travniczek 7,09 — 200 m: A-Lauf: 1. Licznarski 21,47, 2. Knitsch/D 22,09, 3. Mateyka 22,18 — B-Lauf: 1. Luxenburger 22,20, 2. Hutter 22,57, 3. Simota 22,99 — C-Lauf: 1. Zetti 22,31, 2. Widmann 22,42 — D-Lauf: 1. Kerbl 23,13 — E-Lauf: 1. Ennikl 22,77 — 800 m: 1. Savic/J 1:48,5, 2. Hrenek/U 1:49,0, 3. Zsinka/U 1:49,8, 7. Haas 1:58,1 — 1500 m: 1. Wasilewski/Pol 3:41,7, 2. Zemen/U 3:42,2, 3. Millonig 3:42,8, 4. Nemeth 3:45,9, 5. Tschernitz 3:54,0, 6. Pierer 3:54,8, 7. J. Hitzl 4:05,3 — 60 m Hürden: 1. Millasin/U 8,24, 2. Kreiner 8,27, 3. Rümmele 8,28, 4. Zeilbauer 8,29, 5. Arva/U 8,64, 6. Gerik 8,65/VL 8,58 — VL: R. Werthner 8,72 — Hoch: 1. Buchert/D 2,12, 2. Gerstenbrein/U 2,09, 3. Tschirk 2,09, 4. Haid 2,05, 5. Kelemen 2,05, 6. Sterrer 2,00, 9. Kaß 1,90 — Weit: 1. Szalma/U 7,69, 2. Kövesi/U 7,33, 3. Benekov/Bul 7,18, 4. Goll 7,04, 5. Ramsauer 6,92, 6. Travniczek 6,91, 7. Zaunschirm 6,81, 8. Bernhofer 6,61 — Stab: 1. Holownia/Pol 5,10, 2. Mako/U 5,00, 3. Parger 4,80, 4. Franke/U 4,80, 5. R. Lechner 4,70, 6. Czingon/D 4,60, 7. Dullinger 4,00.

Frauen: 60 m: 1. Sharp/D 7,47, 2. Schinzel 7,73, 3. Könye/U 7,74, 4. Pursiainen/FI 7,76/VL 7,74, 5. Lechner 7,77, 6. Nisser/D 7,83 — VL: Mühlbach 8,00, Döberl 8,09 — 200 m: A-Lauf: 1. Sharp 24,28, 2. Schinzel 24,47, 3. Pal/U 24,57, 4. Mühlbach 25,00 — B-Lauf: 1. Könye 24,57, 4. Burger 26,02 — C-Lauf 1. Fuchs 26,51 — 800 m:

1. Januchta/Pol 2:06,6, 2. Mödl/D 2:10,6, 3. Weilharter 2:11,3, 6. Opelka 2:19,6 — 60 m Hürden: 1. Langer/Pol 8,54, 2. Braun/D 8,62, 3. Lechner 8,73/VL 8,65, 4. M. Danninger 9,26, 5. Fellner 9,71 — Weit: 1. Kosa/U 5,90, 2. Fellner 5,35, 3. Döberl 5,21.

Männliche Jugend: 60 m: 1. Koppitz 7,29, 2. Gerstorfer 7,43 — 1500 m: 1. Lorenz 4:15,0, 2. Miedler 4:26,3 — **Weibliche Jugend:** 60 m: 1. Tomani 8,13.

Weitere Testmeetings in Wien

Die Serie der Testmeetings des WLV im neuen Wiener Hallenstadion wurde am 7. und 14. Jänner fortgesetzt. Bei beiden Meetings gab es erfreulicherweise einige beachtenswerte Leistungen. Am 7. Jänner steigerte sich Daniel Ryba (Jg. 57) im Hochsprung gleich um 8 cm (!), von 2,01 m auf 2,09 m. Franz Sterrer (Jg. 62) egalisierte mit 1,98 m seine Freiluftbestleistung, ehe er vier Wochen später erstmals 2,00 m meisterte. Jutta Opelka verbesserte über 1500 m ihre ÖHB von 4:47,1 auf 4:45,8. Die 60-m-Sprints gewannen Heinz Hutter in 7,17 und Brigitte Haest in 7,69. Am 14. Jänner gefiel Reinhard Lechner im Stabhochsprung mit der österreichischen Hallenbestleistung von 4,90 m (bisher Lukas Rettenbacher 4,80 m/1976). Peter Janovics wurde mit 4,80 m Zweiter. Werner Travnicek steigerte sich im Weitsprung von 6,88 m auf 7,03 m (2. Walter Ramsauer 6,77 m!) Im Hochsprung untermauerte Daniel Ryba mit 2,07 m seine 2,09 m von der Vorwoche. Über 60 m gefiel Franz Simota mit 7,02.

7. 1.: Männer: 60 m: 1. Hutter 7,17 — 200 m: 1. Hutter 22,72, 2. Grik 23,08, 3. Rümmele 23,17 — 3000 m: 1. Wünschler 8:36,3, Lang 8:50,6, 3. Jauk 8:51,0, 4. Pierer 8:58,2 — 60 m Hürden: 1. Kreiner 8,38, 2. Grik 8,55 — Hoch: 1. Ryba 2,09, 2. Sterrer 1,98, 3. Kalß 1,94 — Stab: 1. R. Lechner 4,70, 2. Janovics 4,70, 3. Parger 4,60, 4. Dullinger 4,10 — Drei: 1. Ronge 13,01 — Kugel: 1. Neudolt 16,45 — **Frauen:** 60 m: 1. Haest 7,69, 2. Schinzel 7,85, 3. Burger 8,14 — 200 m: 1. Schinzel 25,31, 2. Burger 26,05 — 1500 m: 1. Opelka 4:45,8 — Kugel: 1. Heilig 11,94, 2. Aigner 11,51 — **Männliche Jugend:** 2000 m: 1. Lorenz 6:06,5 — Stab: 1. Patz 4,00, 2. Kronsteiner 3,70, 3. Wittgruber 3,60.

14. 1.: Männer: 60 m: 1. Simota 7,02, 2. Travnicek 7,14/VL 7,13, 3. Schittler 7,18, 4. Jell 7,28 — VL: Regner 7,16, Kreiner 7,25 — 300 m: 1. Presser 36,10, 2. Simota 36,12, 3. Jell 36,69 — 3000 m: 1. Haselbacher 8:59,7 — 60 m Hürden: 1. Kreiner 8,36, 2. Kaspar 8,77, 3. Obermayer 9,03/VL 8,87 — Hoch: 1. Ryba 2,07, 2. Franzelin/I 1,99, 3. Kalß 1,95 — Weit: 1. Travnicek 7,03, 2. Ramsauer 6,77 — Drei: 1. Ronge 13,54, 2. Kubouschek 13,48 — Stab: 1. R. Lechner 4,90, 2. Janovics 4,80, 3. Parger 4,70, 4. Dullinger 4,00 — Kugel: 1. Neudolt 15,75, 2. Minar 13,95 — **Frauen:** 60 m: 1. Mühlbach 8,04, 2. Burger 8,15, 3. Albin 8,26 — VL: Döberl 8,21, Csar 8,25 — 300 m: 1. Mühlbach 40,46, 2. Burger 48,83 — Hoch: 1. Aigner 1,63, 2. A. Scharbl 1,55 — Weit: 1. Csar 5,11 — 60 m Hürden: 1. Feichtlbauer 9,96 — **Männliche Jugend:** 60 m: 1. Jokl 7,38/VL 7,37 — 300 m: 1. Pürerfellner 39,14 — 1000 m: 1. Lorenz 2:43,4, 2. Miedler 2:43,6.

Nachlese zum internationalen Hallenmeeting der Stadt Wien war am 5. Februar im Wiener Hallenstadion eine nationale Veranstaltung, an der sich einige Gäste aus dem Rheinland beteiligten und bei der es erfreulicherweise auch eine österreichische Hallenbestleistung gab: Herbert Widmann gewann die 400 m in 48,71 (seine Freiluftbestzeit 48,73) vor Zeitl (bisheriger Inhaber der ÖHB mit 49,40) 48,99 und Peter Mateyka 49,52. Heinrich Glas lief die 3000 m in beachtlichen 8:20,0. Georg Werthner kam beim Dreisprung im ersten Versuch, bei dem er es wegen seiner noch vorhandenen Verletzung bewenden ließ, auf 14,64 m und siegte damit vor Wolfgang Preinsperger (BL 14,43 m) 14,29 m und Fritz Papst 14,10 m. Isabella Rohrbacher (Jg. 62) steigerte sich im Hochsprung von 1,65 m auf 1,67 m (Tiroler Hallenbestleistung). Eine Talentprobe legte auch „Newcomer“ Gerald Miedler (Jg. 61) ab, der nach nur 30 Trainingstagen die 800 m in 2:00,5 gewann.

Bedauerlich war bei diesem Meeting die geringe Beteiligung. Jetzt haben vor allem die Vereine im Raume Wien alle Möglichkeiten für die Hallen-Leichtathletik, für Wettkämpfe und Training, und nützen diese nur so spärlich aus. Daß der Termin mit dem Beginn der Energiefrieren zusammenfiel, kann doch nicht die alleinige Begründung sein!

Weitere Ergebnisse: Männer: 400 m: A-Lauf: 4. Unterkircher 50,54 — B-Lauf: 1. Henning/D 49,63, 2. Kerbl 50,44 — Kugel: 1. Konrath/D 16,06, 2. Neudolt 15,97, 4. Pink 15,44 — **Frauen:** 400 m: 1. Mühlbach 56,73, 2. Burger 57,04 — Hoch: 2. Aigner 1,55 — Kugel: 1. Hofer 13,28, 2. Aigner 11,42 — **Männliche Jugend:** 200 m: 1. Koppitz 22,91 — Stab: 1. Kronsteiner 3,80, 2. Klockner 3,50.

10. Süddeutsche Hallenspiele

Zum zehnten Male wurden am 28. Jänner in Böblingen bei Stuttgart die Süddeutschen Hallenspiele ausgetragen. Leider war die österreichische Beteiligung bei dieser Jubiläumsveranstaltung trotz einer breitgestreuten Zusendung von Ausschreibungen an die ÖLV-Vereine sehr gering. Zu verzeichnen waren für Österreich zwei zweite und zwei dritte Plätze.

Über 400 m der Männer belegten hinter Gerhard Trabert/D (1977 47,5) 49,2 Herbert Widmann in 49,6 und Luis Zettl in 49,7 die Plätze 2 und 3. Brigitte Haest (1973 in Böblingen 6,2) wurde über 50 m in 6,4 hinter Gisela Gräßle/D (1977 100 m 11,54) 6,3 Zweite, wobei ihr Rückstand geringer schien als ein „Zehntel“. Doris Weilharter kam direkt aus Tunesien (Training!) nach Böblingen und wurde über 800 m in 2:14,5 Dritte (1. Reuter/Lux und Lindner/D 2:13,4).

Felix Rümmele kam über 50 m Hürden in 6,9 auf Rang 4 (1. Kerl/D 6,8, 2. Ziegler/D 6,8). Pech hatte Herbert Kreiner, der nach 6,8 im Vorlauf im Finale an der letzten Hürde mit Armin Tschenett kollidierte und gemeinsam mit dem Schweizer ins Ziel „kollerte“. Der 50-m-Sprint der Männer auf dem neuen Kunststoffbelag wurde von dem in Mainz studierenden Peruaner Fernando Acevedo in starken 5,6 gewonnen (Vorläufe: Oberreiter 6,0, Zaunschirm 6,0, Möstl 6,1, Rümmele 6,1). Auf der nur 160 m langen Holzrundbahn imponierten die beiden Schweizer Bernhard Vifian und Markus Ryffel. Vifian (1977 3:38,4) gewann die 1500 m in 3:45,3, Ryffel (1977 7:45,4 und 13:23,9) die 3000 m in 7:53,8! Sie ließen die Absicht laut werden, Ende Februar zu den Österreichischen Hallenspielen nach Wien zu kommen.

Den Stabhochsprung gewann der US-Neger Bob Pullard (1977 5,40 m) mit 5,00 m vor dem Junioren-EM-Vierten Diemtar Wesp/D (1977 5,10 m) 4,90 m — 5. Gerhard Parger und Peter Janovics 4,60 m.

1. Jugend-Hallenspiele „Süd“

Unter diesem Titel wurde am 29. Jänner in Böblingen eine internationale Veranstaltung ausgetragen, die dem Nachwuchs vorbehalten war und bei der der Vorarlberger Leichtathletik-Verband wieder einmal seine Initiative bewies, in dem er zahlreiche VLV-Kaderathleten entsandt hatte:

Männliche Jugend: 800 m: 1. Weitingen/D 2:01,5, 7. H. Forster 2:05,3/VL 2:03,6 — Eisensohn 2:04,5, Stockklausner 2:06,4, Huber 2:07,7 — 3000 m: 1. Esswein 9:17,6, 2. Gassner 9:21,0 — 50 m Hürden: A-Finale: 1. Stotz/D 7,3, 5. Rehmann 7,5 — B-Finale: 1. Beutinger/D 7,4, 6. Eisensohn 7,5 — Hoch: 1. Ehrlke/D 2,06, 2. Huber/D 2,06, 5. Nicolussi 1,85, 10. Benedikt 1,85 — Stab: 1. Welker/D 4,20, 4. Rehmann 3,40 — Kugel: 1. Kallisch/D 13,81, 4. Romagna 11,74 — **Weibliche Jugend:** 50 m: 1. Oker/D (am Vortrag 6,06 m weit!) 6,2 — ZL: Lausmann 6,8 — VL: 1. Mair 7,0 — 50 m Hürden: 1. Köninger/D 7,4 — VL: 1. Mair 8,0 — Hoch: 1. Zeller/D 1,73, 2. Künstner/D 1,73, 13. Lausmann 1,60 — Weit: 1. Künstner 5,94, 14. B. Lins 5,05 — Kugel: 1. Kübler/D 11,88, 8. B. Lins 9,37.

Karoline Käfer lief 440 Yards in 53,8

Karoline Käfer gewann am 4. Februar in Mailand, wo am 11./12. März die Hallen-Europameisterschaften in Szene gehen werden, den Lauf über 440 Yards in 53,8 vor der bekannten Italienerin Rita Bottiglieri. Bei 400 m wurde sie offiziell in 53,37 gestoppt (ÖHB, bisher Käfer 53,39/1977). Das Hallen-EM-Limit von 54,8 hat die KLC-Athletin damit klar unterboten.

Hallenmeeting in Linz

In der Linzer Sporthalle, in der Spikes leider nicht verwendet werden können, veranstaltete der ATSV Linz-Sparkasse am 8. Februar ein Hallenmeeting, bei dem Josef Mojar 6,60 m (!) und Walter Ramsauer 6,50 m weit sprangen und Erika Hofer die Kugel 13,98 m stieß. **Weitere Ergebnisse: Männer:** 50 m: 1. Kreiner 6,3, 2. Heil 6,3, 3. Ramsauer 6,3 — Stab: 1. Thallner 3,80 — Kugel: 1. Hayder 13,08 — **Frauen:** 50 m: 1. Döberl 7,0 — Weit: 1. Döberl 5,10 — Kugel: 2. Merkl 11,60 — **Weibliche Jugend:** 50 m: 1. Zemann 7,1.

Altersklasseneinteilung ab 1978

MÄNNLICHE JUNIOREN

Die im betreffenden Jahr das 18. bzw. 19. Lebensjahr vollenden, 1979 die Jahrgänge 1959 und 1960.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 1,067 m, Anlauf 13,72 m, Abstand 9,14 m, Auslauf 14,02 m), 400 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 0,914 m, Anlauf 45,00 m, Abstand 35,00 m, Auslauf 40,00 m), 2000 m Hindernis, Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Kugelstoß (7,25 kg), Diskuswurf (2,00 kg), Speerwurf (800 g), Hammerwurf (7,25 kg) Internationaler Zehnkampf (1. Tag: 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung und 400-m-Lauf; 2. Tag: 110-m-Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und 1500-m-Lauf), 10.000-m-Bahngehen.

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 1000 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

MÄNNLICHE JUGEND

Die im betreffenden Jahr das 16. bzw. 17. Lebensjahr vollenden, 1979 die Jahrgänge 1961 und 1962.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 110 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 1,000 m, Anlauf 13,72 m, Abstand 8,90 m, Auslauf 16,18 m), 300 m Hürden (Anzahl 7, Höhe 0,840 m, Anlauf 50,00 m, Abstand 35,00 m, Auslauf 40,00 m), 1500 m Hindernis, Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Kugelstoß (6,00 kg), Diskuswurf (1,75 kg), Speerwurf (800 g), Hammerwurf (6,25 kg) ÖLV-Jugend-Zehnkampf (1. Tag: 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung und 400-m-Lauf; 2. Tag: 110-m-Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf und 1000-m-Lauf), 5000-m-Bahngehen.

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 1000 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

MÄNNLICHE SCHÜLER

Bis zum vollendeten 15. Lebensjahr, 1979 die Jahrgänge 1963 und jünger.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 800 m, 2000 m, 110 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 0,914 m, Anlauf 13,50 m, Abstand 8,60 m, Auslauf 19,10 m), Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Kugelstoß (5,00 kg), Diskuswurf (1,50 kg), Speerwurf (600 g), Hammerwurf (5,00 kg), ÖLV-Schüler-Sechskampf (1. Tag: 100-m-Lauf, Kugelstoß, Hochsprung; 2. Tag: 110 m Hürdenlauf, Speerwurf und 1000-m-Lauf), 3000-m-Bahngehen.

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 1000 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

WEIBLICHE JUNIOREN

Die im betreffenden Jahr das 17. bzw. 18. Lebensjahr vollenden, 1979 die Jahrgänge 1960 und 1961.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 100 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 0,840 m, Anlauf 13,00 m, Abstand 8,50 m, Auslauf 10,50 m), 300 m Hürden (Anzahl 7, Höhe 0,762 m, Anlauf 50,00 m, Abstand 35,00 m, Auslauf 40,00 m), Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß (4,00 kg), Diskuswurf (1,00 kg), Speerwurf (600 g), Internationaler Fünfkampf (1. Tag: 100 m Hürdenlauf, Kugelstoß und Hochsprung; 2. Tag: Weitsprung und 800-m-Lauf).

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 800 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

WEIBLICHE JUGEND

Die im betreffenden Jahr das 15. bzw. 16. Lebensjahr vollenden, 1979 die Jahrgänge 1962 und 1963.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 100 m Hürden (Anzahl 10, Höhe 0,840 m, Anlauf 12,00 m, Abstand 8,00 m, Auslauf 16,00 m), Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß (4,00 kg), Diskuswurf (1,00 kg), Speerwurf (600 g), ÖLV-Jugend-Fünfkampf (1. Tag: 100 m Hürdenlauf, Kugelstoß und Hochsprung; 2. Tag: Weitsprung und 800-m-Lauf).

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 800 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

WEIBLICHE SCHÜLER

Bis zum vollendeten 14. Lebensjahr, 1979 die Jahrgänge 1964 und jünger.

Meisterschaftsbewerbe:

Einzelbewerbe

100 m, 200 m, 800 m, 80 m Hürden (Anzahl 8, Höhe 0,762 m, Anlauf 12,00 m, Abstand 8,00 m, Auslauf 12,00 m), Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß (3,00 kg), Diskuswurf (1,00 kg), Speerwurf (600 Gramm), ÖLV-Jugend-Fünfkampf (1. Tag: 80 m Hürdenlauf, Kugelstoß und Hochsprung; 2. Tag: Weitsprung und 800-m-Lauf).

Mannschaftsbewerbe

4 x 100 m, 3 x 800 m — 3er-Mannschaftswertung im Cross-Lauf und im Mehrkampf.

Die Durchlässigkeit für alle Österreichischen Meisterschaften ist uneingeschränkt gegeben, sofern der Athlet (die Athletin) die laut der jeweiligen ÖLV-Meisterschaftsausschreibung geforderte Mindestleistung fristgerecht erfüllt hat!

Athletenmeldungen 1978

Nachstehend bringen wir die wichtigsten Punkte betreffend die Athletenmeldungen 1978 in Erinnerung:

1. Jeder Verein hat bis **31. MÄRZ 1978** auf den zugesandten Formblättern **nur die bereits für 1977 gemeldeten Athleten** für 1978 wieder anzumelden, das sind jene Athleten, die bereits mittels Anmeldeschein (blau bzw. rosa) gemeldet wurden. Diese Liste ist in 3facher Ausfertigung zu erstellen:

Original an den ÖLV
1 Durchschlag an den Landesverband
1 Durchschlag verbleibt beim Verein.

2. Neuanmeldungen müssen mittels blauem (Männer) bzw. rosa (Frauen) Anmeldeschein beim betreffenden Landesverband erfolgen. Diese Anmeldescheine sind beim Landesverband zum Preis von S 2,- erhältlich.

3. Die Meldegebühren betragen für die Allgemeine Klasse und Junioren S 30,-
Jugend und Schüler S 10,-
und sind gleichzeitig mit der Anmeldung (Anmeldeschein) bzw. Wiederanmeldung auf das Postsparkassenkonto 737.7918
Österr. Leichtathletik-Verband
Wien
zu überweisen.

Wir bitten um Einhaltung der obgenannten Termine!

Modernes Zehnkampftraining

Im Rahmen des Kongresses des Europäischen Leichtathletik-Lehrer-Verbandes in Athen hielt der Trainer der BRD-Zehnkämpfer, **Wolfgang Bergmann**, das nachfolgende Referat.

Franz Czerny
ÖLV-Lehrwart

Die bisherigen Trainingsweisen in der leichtathletischen Disziplin Zehnkampf unterscheiden sich in vielfältiger Weise. Der Grund ist darin zu suchen, daß es noch keine Theorie über das Zehnkampftraining gibt. Es wird zwar manchmal in der Literatur behauptet, daß es eine Theorie des Zehnkampfes gäbe, jedoch gründen sich diese Theorien größtenteils auf organisatorische Faktoren, die es ermöglichen, systematisch Zehnkampf zu trainieren, oder oft nur auf Erfahrungen, und zwar solchen, die Zehnkampftainer bei langjähriger Arbeit mit ihren Schützlingen gemacht haben, oder ehemaliger erstklassiger Zehnkämpfer, die fähig waren, ihr Wissen niederzuschreiben. Die Erfahrung ist neben Beobachtung und Experiment eine Erkenntnisquelle der Empiriker. Die Empirie steht im Gegensatz zur Theorie, wenn diese als eine „Aufstellung allgemeiner Sätze zur Erklärung von Erscheinungen (Tatsachen)“ definiert wird, und sich nicht etwa im Sinne von Vorgestelltes ansieht. Erst verifizierbare Theorien haben Wert; sie müssen also Folgen ableitbar machen, die geübt werden können.

Die Theorie als wissenschaftlicher Hintergrund ist hier (zur Praxis des Zehnkampfes) nicht vorhanden. Unter diesem Gesichtspunkt bietet ebenso die philosophische Begriffsbestimmung der Theorie als „reine Erkenntnis ohne Rücksicht auf praktische Verwertung“ keinen Ansatz, von einer Theorie des Zehnkampf-Trainings zu sprechen. Man kann von der Definition der gesetzmäßigen Erklärung ausgehend also nur von Auffassungen im Sinne von Meinungen in der Lehrweise des Zehnkampf-Trainings sprechen, von denen die einzelnen Urheber nicht überzeugt zu sein brauchen.

Ich möchte meinen folgenden Beitrag zum Zehnkampf-Training auch unter diesen Gesichtspunkten verstanden wissen. Die Ausführungen stützen sich auf viele Jahre praktische Erfahrungen mit Zehnkämpfern der internationalen Klasse (Kratschmer, Stroot und Swoboda als Beispiele, mit denen ich tagtäglich selber trainiert habe, und mit denen ich zum Teil über Olympische Zyklen geplant habe).

Planung, Organisation und Auswertung des Trainingsprozesses

Die Planung ist eine wichtige Methode, um eine kontinuierliche Leistungssteigerung zu sichern und um Nachwuchssportler zu befähigen, im Höchstleistungsalter bestmögliche sportliche Ergebnisse zu erreichen. Die Planung im Bereich des Nachwuchstrainings muß daher langfristig auf das Erreichen von internationalen sportlichen Erfolgen im Höchstleistungsalter ausgerichtet werden. Es gilt, die Sportler so vorzubereiten, daß sie den späteren Anforderungen des Höchstleistungstrainings gewachsen sind.

Die Planung erfordert vom Trainer umfassende Kenntnisse und praktische Erfahrungen über die Gestaltung des Trainingsprozesses, weil die Aufgabe eines jeden Trainers und Übungsleiters im Grunde genommen darin besteht, die Gesetzmäßigkeiten der sportlichen Leistungsentwicklung bewußt zu verwirklichen. In diesem Sinne kommt es bei der Ausarbeitung eines Trainingsplanes darauf an, Gesetzmäßigkeiten bzw. Entwicklungstendenzen im Plan zum Ausdruck zu bringen; dabei sind die fortgeschrittensten Erfahrungen und Erkenntnisse über objektive Zusammenhänge zwischen Trainingsgestaltung und Leistungsentwicklung schöpferisch zu verarbeiten. Das heißt, Gegenstand der Trainingsplanung und -Auswertung sind die objektiven Gesetzmäßigkeiten der sportlichen Leistungsentwicklung in ihren, den konkreten Bedingungen entsprechenden Erscheinungsformen.

Es erweist sich am zweckmäßigsten, die Trainingspläne auf der Grundlage mehrjährig angelegter trainingsmethodischer Grundkonzeptionen auszuarbeiten, die Höchstleistungs- und Nachwuchstraining als eine Einheit betrachten.

Diese Forderung bedeutet für den Zehnkampf eine Entscheidung in frühen Jahren zum Mehrkampftraining als dominierende Trainingsart. Nicht von ungefähr kommen die internationalen Erfolge

von Athen wie Awilow, Kratschmer oder Litwinenko, denn alle haben bereits mit Eintritt in die Jugendklasse Zehnkampftraining betrieben. OBERBECK unterscheidet den **direkten Weg** und den **indirekten Weg**.

In den sozialistischen Ländern existiert praktisch nur der direkte Weg, während besonders in der BRD lange Zeit dem indirekten Weg der Vorzug gegeben wurde. Ich persönlich forcieren gerade in der Trainingsausbildung nun schon seit einiger Zeit die Hinwendung zum direkten Weg, da die Ausbildung zum Zehnkämpfer nicht über eine Disziplin gehen kann, wohl aber im Höchstleistungsalter eine besondere Disziplin in der internationalen Spitze beinhalten kann.

Zur Herausbildung eines hohen Niveaus an motorischen Fertigkeiten und zur Perfektionierung der motorischen Grundeigenschaften benötigt man soviel Zeit, daß neben dem Zehnkampftraining kein spezielles Training für eine Disziplin Platz hat.

Ohne auf die Einzelheiten des Trainings der Jugendlichen eingehen zu wollen, möchte ich es aber nicht versäumen, darauf hinzuweisen, daß in der Planung das breitgefächerte Training den Schwerpunkt einnehmen muß. Die Disziplinen müssen ohne besonderen Vorrang trainiert werden und die motorischen Grundeigenschaften sollten gleichmäßig entwickelt werden. Besonderes Augenmerk sollte den schwachen Disziplinen gewidmet werden. So ist diese erste Etappe der Planung jugendlicher Zehnkämpfer geprägt von der allseitigen Ausbildung der Fertigkeiten als auch der Eigenschaften mit besonderer Betonung des Trainings der schwachen Disziplinen. Zeitlich dehnt sich diese Etappe ungefähr über drei bis vier Jahre aus und endet zumeist mit Eintritt in die Männerklasse. In dieser Etappe sollte man nicht sosehr das Ausgangsniveau der sportlichen Leistungen in den Einzeldisziplinen des Zehnkampfes berücksichtigen, als vielmehr die Dynamik der Veränderungen in Leistungen von Kontrollübungen, welche solche Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Bewegungskoordination und Schnelligkeit kennzeichnen, weil diese einem Trainingseinfluß schwer unterworfen werden können.

Daher sollten bei der Auswahl in dieser Etappe hohe Anforderungen an die Leistungen im Hürdenlauf, Stabhochsprung und Speerwurf und an Kontrollübungen gestellt werden, welche Schnelligkeit und Schnellkraft kennzeichnen.

Mit Eintritt in die Aktivenklasse beginnt die Ausbildung für die Vorbereitung auf Höchstleistungen. In den Trainingsplänen spielen nun Planforderungen eine besondere Rolle. Sie sind klar, eindeutig und so zu formulieren, daß sie kontrollierbar sind. Soweit wie möglich, sind sie dabei als leistungskennzeichnende oder als trainingsmethodische Kennziffern auszudrücken, so daß die Voraussetzungen für das Anwenden mathematisch-statistischer Auswertungsmethoden bereits beim Erarbeiten der Trainingspläne geschaffen werden.

So habe ich z. B. mit Guido Kratschmer im Jahrestrainingsplan auf die Olympischen Spiele 1976 mit Perspektiven gearbeitet und die positive Erfahrung gemacht, daß das Erreichen der gesetzlichen Planforderungen eine hervorragende Motivation innerhalb der Trainingseinheiten war. Hier ein Auszug aus einem Perspektivplan aus einer Etappe der Vorbereitungsperiode vom 1. Dezember 1975 bis 17. Januar 1976.

Die Anzahl der Trainingseinheiten in dieser Etappe betrug 10. Der Montag war ein freier Tag. Ziele der Etappe waren:

- Verbesserung des Ausdauer- und Kraftausdauer-niveaus, der allgemeinen Kraft und der allgemeinen Kondition.
- Verbesserung der anaeroben Ausdauer.
- Verbesserung der speziellen Gewandtheit für Hürden und Stabhoch.
- Verbesserung der motorischen Fertigkeiten für: Stabhoch, Diskus, Hoch und Kugel.
- Erarbeitung der speziellen Kraft für Diskus, Speer und Kugel.

f) Erarbeitung von Sprintschnelligkeit und Laufkoordination.

Kriterien für diese Ziele:

a) aerobe Ausdauer:

- Waldlauf (ca. 4,3 km) in 16:30 min.
- Waldlauf (ca. 3,2 km) in 13:30 min.

b) anaerobe Ausdauer:

- 6-8 x Bergläufe über 180 m mit 3-4 min. ' 30 sec.
- 8-10 x Treppe (90 Stufen) mit 2-3 min '
- 5 x 300 m in 44 sec. mit 5 min.
- 6 x 200 m (bergauf) in 28 sec. mit 4-5 min. '

c) allgemeine Kraft:

- Reißen 90 kg
- Bankdrücken 110 kg
- Schrägbank 75 kg
- Kniebeuge 130 kg

d) spezielle Kraft

- Diskus 5 kg 25,50 m
- 2,5 kg 37,00 m
- 2 kg 42,00 m
- Kugel 6 kg 16,50 m
- 5 kg 17,50 m
- Speer Überzug 55 kg
- Weitsprung 5er-Mehrsprung 16,50 m

e) motorische Fertigkeiten

- Stabhoch im Wettkampf 4,20 m
- Weitsprung im Wettkampf 7,30 m
- Hochsprung im Wettkampf 1,95 m
- 60 m Hürden im Wettkampf 7,9 sec.
- Kugelstoßen im Wettkampf 14,50 m
- Diskus im Training 43,00 m

Alle diese Planforderungen wurden von Kratschmer erfüllt. Ich darf dazu einige Mittelwerte der besten Zehnkämpfer aus der UdSSR setzen, um einen Vergleich zu haben:

- Reißen: 95 kg
- Bankdrücken: 115 kg
- Kugelschocken rückwärts über den Kopf: 17,50 m
- Kugelwurf vorwärts über den Kopf: 16,40 m
- Standweitsprung: 3,08 m
- Standdreisprung: 9,50 m
- Differenzsprung: 0,90 m
- 30 m fliegend: 2,8 sec.
- 30 m mit Tiefstart: 3,9 sec.

Vergleicht man die Mittelwerte der russischen Zehnkämpfer, die ja Mittelwerte von Bestleistungen sind, mit den erreichten Werten von Kratschmer in der ersten Etappe der Vorbereitungsperiode, so zeigt sich, daß Kratschmer schon in dieser Zeit ein sehr hohes Niveau an allgemeiner Kraft besaß und außerdem in der Schnelligkeit und der Sprungkraft über dem Niveau lag. Ausgehend von dieser Analyse wurden dann auch Planungen für den zweiten Teil der Vorbereitungsperiode bestimmt.

Mit der Gegenüberstellung der Werte von Kratschmer zu denen der russischen Zehnkämpfer habe ich schon einen weiteren wichtigen Punkt der Planung und Organisation angesprochen, nämlich die Auswertung und Kontrolle des Trainings.

Planung und Auswertung des Trainings und der Wettkämpfe stellen im Rahmen der Leitung des Trainingsprozesses durch den Trainer und den Übungsleiter eine Einheit dar. Die Auswertung dient neben der Kontrolle der Verwirklichung des Planes in erster Linie dazu, den Wirkungsgrad der angewandten Trainingsmethoden und -mittel festzustellen. Voraussetzung dafür ist, daß das durchgeführte Training, erreichte Trainings-, Kontroll- und Wettkampfleistungen im Trainingsbuch und Wettkampfprotokollen festgehalten werden.

Von vielen Zehnkämpfern weiß man, daß sie kein Trainingsbuch führen, da sie entweder meinen, keine Zeit dafür zu haben, oder angeben, keine Buchhalterqualitäten zu haben. Hier muß der Trainer und Übungsleiter auf den Aktiven energisch einwirken, denn das Trainingsbuch dient nicht nur der Auswertung und der Analyse, sondern auch der Reflektion des Athleten nach dem Training während der Eintragungen über das geleistete Training.

Das Zehnkampftraining im Hochleistungsbereich

Nach Matwejew wird die sportliche Form definiert als „Zustand der optimalen Leistungsbereitschaft, den der Sportler durch entsprechende Ausbildung auf jeder neuen Stufe der sportlichen Entwicklung erreicht“. Die sportliche Form ist somit ein mit Hilfe von Trainingsmaßnahmen gesteuerter und zeitlich begrenzter Zustand erhöhter Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Etappen der Entwicklung. Die gezielte Steuerung der sportlichen Form erfolgt ab einem fortgeschrittenen Zeitpunkt der Entwicklung, wenn hierzu in den frühen Phasen der Entwicklung die Voraussetzung erworben wurde.

Wie bereits früher erwähnt, erfolgt der Übergang zum Hochleistungstraining gegen Ende der Jugendklasse und erfordert größere Veränderungen in der Trainingsmethodik, die jedoch nicht sprunghaft eingeleitet werden dürfen. Die motorischen Eigenschaften sind jetzt verstärkt zu fördern. Die Trainingsbelastungen nehmen quantitativ und qualitativ zu und die Dynamik vom Umfang und Intensität muß exakter geplant und überwacht werden. Damit wird die Periodisierung des Trainings von übergeordneter Bedeutung.

Aufgabe der Periodisierung ist es, langfristig eine optimale Leistungsentwicklung zu sichern und mittelfristig, zu bestimmten Zeitpunkten eine optimale Leistungsbereitschaft (Form) zu erreichen. Der Zeitpunkt der Form wird vom Wettkampfkalender vorgeschrieben.

Die sportliche Form ist abhängig von vielen Faktoren, die nacheinander und in verschiedenen Zusammensetzungen und Ausprägungen.

Die Phase der Entwicklung der sportlichen Form vollzieht sich in zwei Schüben. Zuerst werden die funktionellen Möglichkeiten vergrößert und gleichzeitig technische Verbesserungen vorgenommen. Im zweiten Abschnitt werden dann die funktionellen Anpassungen direkt und zielgerichtet mit den Fertigkeiten in Einklang gebracht. Technik und Taktik werden weiter verbessert und alle Elemente werden schließlich systematisch zusammengefügt. Auf die Phase der Entwicklung folgt die Phase der Stabilisierung der sportlichen Form, darauf schließlich die Phase des Verlustes derselben. Die gängigen Bezeichnungen sind:

Vorbereitungsperiode - Wettkampfperiode - Übergangsperiode.

Die Vorbereitungsperiode wird nochmals unterteilt in drei Etappen.

1. Vorbereitungsperiode

In der ersten Etappe werden vorrangig Übungen zur Verbesserung der Grundeigenschaften angewandt. Des weiteren technische Verbesserungen oder Umstellungen, insbesondere der schwachen Disziplinen. Wettkampfdisziplinen kommen kaum oder nur wenig in die Planung. Umfang und Intensität steigen kontinuierlich jedoch dominiert der Umfang.

In der zweiten Etappe verschieben sich die Gewichte. Die allgemeinen Übungen werden eingeschränkt zu Gunsten der speziellen Übungen. Der Verbesserung der Fertigkeiten (Technik) wird mehr Raum gewidmet. Wettkampfübungen werden gelegentlich durchgeführt. Umfang und Intensität steigen weiter an, der Umfang erreicht gegen Ende dieser Etappe sein Maximum, während die Intensität jetzt in die Phase ihrer höchsten Steigerung tritt.

In der Vorwettkampfperiode werden die unmittelbaren Voraussetzungen für die sportliche Form geschaffen. In dieser Phase erfolgen die wichtigsten und umfassendsten strukturellen Änderungen des Trainings. Die allgemeinen Übungen werden erheblich reduziert und die speziellen Übungen erreichen ihr Maximum. Somit wird das erreichte höhere funktionelle Niveau den spezifischen Anforderungen angepaßt. Wettkampfübungen werden stärker ins Programm genommen. Der Umfang wird erheblich reduziert, die Intensität erreicht annähernd ihr Maximum.

2. Wettkampfperiode

Die Ausprägungen der einzelnen Trainingsmaßnahmen gegen Ende der Vorwettkampfperiode werden in der Wettkampfperiode stabilisiert. Grundlegende Umstellungen sind zu vermeiden, einzelne Komponenten der Leistungsfähigkeit können weiter in ganz

spezifischem Rahmen verbessert werden. Spezielle Übungen und Wettkampfübungen dominieren eindeutig, aber auch die allgemeinen Übungen sollten nicht vernachlässigt werden. Im technischen Bereich sind Feinformung und Automatisierung vorrangiges Ziel. Die Wettkämpfe sind ein bedeutender Trainingsfaktor. Umfang und Intensität bleiben relativ stabil.

Besonderheiten gelten für lange Wettkampfperioden. In diesem Fall wird eine Zwischenetappe eingeschoben und es werden kurzfristig wieder verstärkt Elemente der Vorbereitungsperiode eingeschoben, z. B. stärkeres Krafttraining mit hoher Belastung, vermehrtes Dauerlauftraining, insgesamt größere Zahl an allgemein entwickelnden Übungen. Die Intensität wird leicht zurückgenommen, der Umfang steigt beträchtlich an. Dauer einer Zwischenetappe 4–6 Wochen.

3. Übergangsperiode

Die Übergangsperiode hat wichtige Funktionen für die Leistungsentwicklung im folgenden Jahreszyklus. Die Übergangsperiode umfaßt 4–6 Wochen und sollte der aktiven Erholung dienen. Somit werden Umfang und Intensität erheblich gesenkt. Zur Durchführung gelangen vorwiegend allgemein-entwickelnde Übungen. Sehr geeignet sind leichte Dauerläufe, Fahrtspiele, Gymnastik, Ballspiele und Schwimmen.

Zur Schulung der motorischen Grundelgenschaften

1. Krafttraining

Wenn im Zehnkampftraining von Krafttraining gesprochen wird, so wird meines Erachtens stets versäumt, die Unterscheidung in zumindestens allgemeines und spezielles Krafttraining vorzunehmen. Die Frage ist auch noch die, ob nicht die Differenzierung weitergehen sollte und das vielseitig-zielgerichtete Krafttraining mit einbezogen werden muß. Unter vielseitig-zielgerichtetem Training versteht KUSNETZOW eine Kraftentwicklung entsprechend dem Charakter der neuromuskulären Anforderungen der gegebenen Sportart, allerdings noch ohne Berücksichtigung der speziellen Struktur der Bewegungsvollzüge in der Sportart.

Hier werden mit vielseitigen Übungen die Kraftfähigkeiten solcher Muskel ausgebildet, die in der Spezialsportart eine Hilffunktion haben und andererseits auch die funktionellen Grundlagen spezifischer Art verbessert. Die Bedeutung dieses Verbindungselementes zwischen dem allgemeinen und dem speziellen Krafttraining von hochqualifizierten Sportlern deutet MATWEJEW an, indem er von einer „Spezialisierung der allgemeinen körperlichen Vorbereitung“ der Sportler spricht.

Seit langem versteht man in der Sportpraxis unter dem allgemeinen Krafttraining die Entwicklung der Kraft aller Muskel des Sportlers unabhängig von der sportlichen Spezialisierung, wobei der Verlauf des langjährigen Trainings ein hohes Entwicklungsniveau erreicht wird. Dieses drückt sich aus in statisch-dynamischen Maximalwerten einzelner Muskelgruppen bei Messungen. Dieses allgemeine Krafttraining bildet das Fundament für spezielle Belastungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates aus. Es erfaßt annähernd alle Muskelgruppen, im Unterschied zum speziellen Krafttraining. Gerade weil aber bei hochqualifizierten Sportlern die spezielle Kraftbelastung überwiegt, ist stets die Gefahr der Vernachlässigung von Muskeln gegeben, welche an den Spezialübungen nur wenig beteiligt sind. Ein sehr wichtiger Aspekt des allgemeinen Krafttrainings ist seine Anwendbarkeit als Mittel der Belastungsumschaltung, um die Wiederherstellungsprozesse nach speziellen Belastungen zu beschleunigen. Das spezielle Krafttraining ist ausschließlich auf die Spezialsportart gerichtet. Es basiert auf zwei Faktoren:

- strukturelle Zielrichtung (vorrangige Entwicklung der spezifischen Muskelgruppen und damit der technischen Vervollkommnung; Belastung in der für die Sportart typischen neuromuskulären Anspannungsweise)
- gleichzeitige Entwicklung der Kraft mit einer anderen führenden Bewegungseigenschaft, die in der gegebenen Sportart charakteristisch ist, z. B. Kraft und Schnelligkeit.

Typisch für diesen Differenzierungspunkt des Krafttrainings ist die adäquate Realisierung der Wettkampfübung oder ihrer Phasen. Damit erhebt sich sofort die Gefahr der Monotonie und Beschränkung auf äußerst wenige Muskelgruppen, was zur Effektivitätsverringering führen kann. Abwechslung in der Belastung ist

gerade hier unbedingt erforderlich. SCHMOLONSKI weist darauf hin, daß sich das Krafttraining der Zehnkämpfer an den Spezialisten in Wurf-Stoßdisziplinen zu orientieren hat. Nach einer Untersuchung von KUSNETZOW hat sich der Schwerpunkt der Spezialisten eindeutig in Richtung der speziellen Belastung verlagert. Hier hat nach meinen Erfahrungen das Zehnkampftraining noch nicht mitgezogen. In Trainingsplänen weltbesten Zehnkämpfer nimmt das allgemeine Krafttraining an der Lanhantel immer noch einen zumindestens relativ gesehenen großen Zeitraum ein, während das spezielle Krafttraining selten auftaucht.

SCHUBERT weist in einer Untersuchung an 30 deutschen Spitzenzehnkämpfern nach, daß die Übungen des allgemeinen Krafttrainings mit der Lanhantel, Umsetzen, Bankdrücken, Reißen und Stoßen, eine positive Korrelation zum Zehnkampfergebnis haben. Keinen signifikanten Zusammenhang konnte er zwischen tiefer Kniebeuge und der Zehnkampfleistung nachweisen. Untersuchungen über den Einfluß von speziellen Kraftübungen fehlen noch. So ist zwar das allgemeine Krafttraining als grundlegende motorische Eigenschaft für alle Handlungen des Sportlers anzusehen, jedoch nicht als dominierende.

Spezielle Kraftübungen haben eine stabile und optimale Leistungsperspektive und bringen dem Athleten eine hohe Leistungsstabilität sowohl in einer Wettkampfperiode als auch in mehreren Jahren, wobei die Ausführungsintensität der Übungen optimal oder auch maximal sein muß, damit das Training effektiv ist.

2. Ausdauertraining

Eines der wichtigsten Elemente im Schulungsprozeß der Zehnkämpfer ist die Entwicklung der Ausdauer. Während eines Wettkampfes absolviert der Athlet innerhalb von 2 Tagen 10 Disziplinen mit maximaler Intensität. Das ist für den Organismus eines riesigen Ausdauerbelastung und zwar sowohl im Bereich der allgemeinen sowie auch im Bereich der speziellen Ausdauer. Die allgemeine Ausdauer ermöglicht es, während des Wettkampfes und der Trainingsbelastung, die verschiedenartigen Übungen mit maximaler Intensität auszuführen, während die spezielle Ausdauer die Bedingung für gute Ergebnisse in den einzelnen Disziplinen schafft. Die allgemeine Ausdauer ist im großen Maße von der Leistungsfähigkeit der Sauerstoff- und sauerstofflosen metabolischen Prozesse abhängig. Sie liefern die Energie für die Muskelkontraktion.

Eine Beanspruchung liegt dann vor, wenn dynamische Arbeit verrichtet wird unter Einsatz von mehr als 1/6 bis 1/7 der gesamten Skelettmuskulatur, bei einer Bewegungsintensität von mehr als 50 Prozent der maximalen Kreislauf-Leistungsfähigkeit und bei einer Belastungsdauer von mindestens 3–5 Minuten. Diese Definition bietet die Gewähr, daß die kardiopulmonale Kapazität, d. h. die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel, den entscheidend leistungslimitierenden Faktor darstellt. Mehr als 1/6 bis 1/7 der Skelettmuskulatur ist z. B. die Muskulatur beider Beine, mehr als 50 Prozent der maximalen Kreislauf-Leistungsfähigkeit entspricht bei männlichen und weiblichen Personen des dritten Lebensjahres einer Pulsfrequenz von mehr als 130/min.

Zu den wirksamsten Mitteln im Zehnkampf, die allgemeine Ausdauer zu entwickeln, gehört meines Erachtens der Dauerlauf in einem leicht hügeligen Gelände. So trainieren die Zehnkämpfer der BRD während der Vorbereitungsperiode 2 mal in der Woche, um die allgemeine Ausdauer zu verbessern. Die Streckenlänge braucht nach meinen Erfahrungen 5 km nicht zu übersteigen. In der Wettkampfperiode verringert sich das Training auf eine Trainingseinheit in der Woche und die Streckenlänge vermindert sich auf ca. 2,5–3 km. Noch wichtiger als die allgemeine aerobe Ausdauer ist für den Zehnkampf das Training für die allgemeine anaerobe Ausdauer. Eine Beanspruchung tritt bei anaerober Arbeit mit dynamischen Belastungen von maximaler oder sumaximaler Schnelligkeitsintensität auf; demzufolge nur bei zyklischen Bewegungen, da die Arbeitsintensität bei azyklischen Bewegungen zu gering ist, um eine entsprechende Ermüdung hervorzurufen. Die allgemeine anaerobe dynamische Ausdauer wird bereits im 200-m-Lauf wirksam und erreicht ihre größte Bedeutung in den Mittelstreckenläufen. So rechnete Wolkow (1970) aus, daß der Anteil der sauerstofflosen Prozesse im 1500-m-Lauf 49 Prozent erreicht. Überhaupt lebt der Zehnkampf von der Belastung im anaeroben dynamischen Bereich. Somit kommt dem Training der anaeroben Ausdauer besondere Bedeutung zu.

Bereits in der Übergangsperiode werden Spiele (besonders Basketball) in das Trainingsprogramm genommen. Während dieser Periode werden minimal 1–2 Einheiten in einem Training, das die Entwicklung dieses Merkmals akzentuiert, angewandt – bemerken die polnischen Zehnkampftreiner in einer Abhandlung über die Ausdauer im Zehnkampftaining.

Schnelligkeitstempo- und Kraft-Ausdauer sind Schwerpunkte im Training des Zehnkämpfers.

3. Gewandtheit

Man unterscheidet die motorische und die sportliche Gewandtheit. Die motorische Gewandtheit wird auch Bewegungsgewandtheit genannt. Sie drückt einen Qualitätsgrad der Bewegungskoordination aus und bezieht sich nicht nur auf „Koordination der Gesamtmotorik des ganzen Körpers“, sondern auch auf die Koordination von Feinbewegungen.

Die sportliche Gewandtheit ist der Qualitätsgrad der Bewegungskoordination sportlicher Bewegungsabläufe. Für HIRTZ ist die Gewandtheit eine komplexe Bewegungseigenschaft des Sporttreibenden, die das Ergebnis hochentwickelter Koordinationsmöglichkeiten im Zentralnervensystem auf der Grundlage der Bewegungseigenschaften und des vorhandenen Bewegungsschatzes darstellt. Sie befähigt den Sportler, komplizierte Bewegungskoordinationen zu beherrschen, sportliche Bewegungsfertigkeit in kürzester Zeit zu erlernen und von einer Bewegungshandlung, entsprechend der sich ändernden Situation, auf andere schnell und zweckmäßig umzuschalten.

So kommt der Gewandtheit im Zehnkampf eine größere Bedeutung zu als der Beweglichkeit, da die Beweglichkeit zum größten Teil von individuellen Besonderheiten wie Sehnen, Muskeln, Bändern und Gelenkflächen, abhängt. Sicherlich ist durch intensive Gymnastik die Beweglichkeit zu verbessern, aber nur bis zu einem gewissen Maß. Der Forderung nach Dehnungsgymnastik kommt gerade für den Zehnkämpfer besondere Bedeutung zu. Denn die Elastizität der Muskeln und Bänder ist Voraussetzung für die Steigerung der muskulären Funktionstüchtigkeit. KUDU forderte einmal eine dritte Trainingseinheit am Tag nur für Gymnastik, die sehr bald nach dem Aufstehen am Morgen absolviert werden kann.

4. Schnelligkeit

Die besondere Bedeutung der Schnelligkeit für den Zehnkampf ist unbestritten. Nahezu alle Disziplinen leben von der Schnelligkeit. Unter Schnelligkeit versteht man die Fähigkeit, auf Grund der Beweglichkeit der Prozesse des Nervensystems und des Muskelapparates Bewegungen in einer bestimmten Geschwindigkeit auszuführen.

In der schon einmal zitierten Diplomarbeit von SCHUBERT, die sich mit Untersuchungen zum Trainings- und Wettkampfvverhalten der besten deutschen Zehnkämpfer im Jahre 1974 befaßt, stellt er fest, daß zunächst kein statistisch abgesicherter Zusammenhang der 100-m-Zeit und der Gesamtpunktzahl besteht. Vermutlich ist das damit zu begründen, daß alle untersuchten Zehnkämpfer besonderen Wert auf eine gute Sprintzeit legen und deshalb nicht oder nur geringfügig schlechteren Zehnkämpfern nahestehen. Die große Bedeutung der Schnelligkeit für den Zehnkampf wird noch durch die Untersuchung von RIEDER und BAÜMLER unterstrichen, die in einer Faktorenanalyse 4 Faktoren herausfanden, von denen einer als reiner Sprintfaktor bezeichnet wurde. Zu diesem Faktor rechnet 100 m, Weitsprung, 400 m und 110 m Hürden. Auch der zweite Faktor beinhaltet die Schnelligkeit, wenn RIEDER und BAÜMLER Hochsprung, 110 m Hürden, Stabhochsprung und Weitsprung unter dem Faktor vertikale Schnellkraft der Beine zusammenfassen.

Die Progression der Leistungsentwicklung

Seit dem ersten Olympischen Zehnkampf im Jahre 1912 hat es bis 1976 eine Leistungssteigerung um rund 28 Prozent gegeben. Nimmt man den ersten offiziellen Weltrekord aus dem Jahre 1922 als Maßstab (= 100 Prozent), beträgt die prozentuale Zuwachsrate 37 Prozent.

Die Abb. 1 veranschaulicht, daß die Steigerungsraten relativ kontinuierlich verlaufen. Die Kennlinien lassen mit nur geringfügigen Schwankungen – bei einer Ausnahme: 1948 – einen stetigen Anstieg erkennen. Es erfolgt auch in den letzten Jahren keine Abflachung des Kurvenverlaufes, so daß – im Sinne einer Extrapolation – für die nächsten Jahre noch deutliche Leistungsverbesserungen im Zehnkampf wahrscheinlich sind. Die Prognose von Awilow jedoch, der 1973 für den Olympischen Zehnkampfsieger 1976 ein Ergebnis von rund 9000 Punkten vorhergesagt hatte, wäre im einzelnen nicht zu belegen gewesen. Denn die prozentualen Zuwachsraten bewegen sich seit 1952 – orientiert am Weltrekord – im 10-Jahres-Intervall – um rund 4 Prozent: 1952–1962 4,3 Prozent; 1962–1972: 4,8 Prozent; 1966–1976: 4,7 Prozent. Auf dieser Basis ergäbe sich bei einer weiteren Steigerung um 4,5 Prozent für 1986 ein Zehnkampfergebnis als Weltrekord, das bei etwa 9000 Punkten liegen würde.

Die Abb. 2 gibt einen Überblick über die prozentualen Zuwachsraten im 10-Jahres-Intervall für den Weltrekord, und im 12-Jahres-Intervall für den Olympiasieger.

In den nachfolgenden Tab. 1 a und 1 b sind, um einen etwas differenzierteren Eindruck von der Leistungsprogression zu vermitteln, die einzelnen Disziplinen des Zehnkampfes hinsichtlich der Verbesserungsrate von 1936 (Weltrekord und Olympiasieg von Morris: 7421 Punkte) und 1976 (Weltrekord und Olympiasieg von Jenner: 8618 Punkte) gegenübergestellt. Dazu in der Tab. 1 b die jeweiligen Durchschnittsleistungen der auf den Plätzen 1–10 rangierenden Zehnkämpfer. Die aufgeführten prozentualen Leistungszuwachsraten beziehen sich auf die den Leistungen nach der Punktwertung von 1964 zugeordneten Punkte, wobei die Leistungen von 1936 jeweils als Ausgangswert dienen.

Tabelle 1 a und 1 b

Disziplin	WR 1936 (Morris)	WR 1976 (Jenner)	%-Differenz	Olymp. 1936 1.–10.	Olymp. 1976 1.–10.	%-Differenz
100 m	11,1	10,94	5,0%	11,47	11,05	14,1%
Weit	6,97	7,22	6,3%	6,96	7,11	3,9%
Kugel	14,10	15,35	10,2%	13,96	14,45	13,0%
Hoch	1,85	2,03	21,7%	1,80	1,97	22,2%
400 m	49,4	47,51	10,8%	52,77	48,34	30,0%
110 m H.	14,9	14,84	0,8%	15,79	14,95	11,0%
Diskus	43,02	50,04	17,3%	39,52	45,47	17,0%
Stab	3,50	4,80	49,5%	3,59	4,49	33,4%
Speer	54,52	68,52	24,6%	55,31	66,38	19,2%
1500 m	4:33,2	4:12,6	25,7%	4:51,9	4:27,4	35,5%

Für die Interpretation der Daten ergeben sich drei entscheidende Gesichtspunkte:

1. Die höchsten Zuwachsraten (Tab. 1 b) betreffen, neben dem Stabhochsprung, der ganz wesentlich von der Veränderung des Gerätes überproportional profitiert hat, den 1500-m-Lauf und den 400-m-Lauf. Damit wird deutlich, daß die Ausdauerkomponente eine zunehmende Bedeutung im Zehnkampf erlangt hat. Dem stehen geringe Zuwachsraten im Schnelligkeitsbereich gegenüber: 100-m-Lauf, Weitsprung und 110-m-Hürden-Lauf. Die elektronische Zeitmessung hat an dieser Entwicklung zwar auch ihren Anteil, die geringe Progression im Weitsprung ist davon jedoch nicht betroffen.
2. Der zweite Wettkampftag ist für die Leistungsentwicklung im Zehnkampf bedeutungsvoller als der erste. Hier betragen die prozentualen Zuwachsraten durchschnittlich 22,8 Prozent (Tab. 1 b) bzw. 23,6 Prozent; die entsprechenden Werte des ersten Tages: 16,6 Prozent bzw. 10,8 Prozent.
3. Die Wurfdisziplinen haben sich an Abhängigkeit von der Schwere des Gerätes entwickelt: am meisten das Speerwerfen (24,6 Prozent bzw. 19,2 Prozent), am wenigsten das Kugelstoßen (10,2 Prozent bzw. 13,0 Prozent).

Nimmt man die Entwicklungstendenz von Ausdauerleistungsfähigkeit und Wurf/Stoßleistungen zusammen, so wird deutlich, daß überproportional schwere Athleten bzw. Athleten mit dominieren-

der Wurf/Stoßbegabung heute keine optimalen Voraussetzungen für eine hohe Leistungsfähigkeit im Zehnkampf mehr mitbringen. Als eine Faustregel für das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße kann daher gelten: Körperhöhe minus 100 gleich Körpergewicht. Dieses Gewicht ist je nach Leistungsstärken geringfügig oder stärker zu unterschreiten.

Die Leistungsentwicklung seit 1964.

Seit Einführung der neuen Punktwertung 1964 verbesserte zunächst der Amerikaner Suss Hodge den Weltrekord im Zehnkampf auf 8230 Punkte. Ihm folgten 1967 Kurt Bendlin mit 8319 Punkten, Bill Toomey 1969 mit 8417 Punkten, Awilow 1972 bei den Olympischen Spielen in München mit 8454 Punkten und schließlich Bruce Jenner — nach Zwischenstufe 1975 mit 8524 Punkten — 1976 in Montreal mit 8618 Punkten. Die Punkteverbesserung von 388 Punkten in 10 Jahren bedeutet eine prozentuale Zuwachsrate von 4,7 Prozent.

Die Weltrekordleistungen von Awilow und Jenner gewinnen insofern noch an Wert, als sie einerseits unter elektronischen Bedingungen zustande gekommen sind, und andererseits im Rahmen großer internationaler Veranstaltungen (gleichbedeutend mit großen Teilnehmerfeldern und zeitlich erheblich ausgeweitetem Ablauf) erzielt wurden. Toomey und Bendlin hatten zuvor in maßgeschneiderten Wettkämpfen (geringe Konkurrenz, ausgesuchter Termin, ausschließlich auf den Erfolg abgestimmter Zeitplan) ihre Rekorde erzielt.

Trotzdem bleiben Olympiasiege und Weltrekorde immer nur Individualleistungen, die lediglich die Richtung der gesamten Entwicklung im Zehnkampf einteilen, nicht aber die Gesamttendenz bestimmen können. Als Gradmesser für die Beurteilung im Zehnkampf müssen deshalb auch Ergebnisse berücksichtigt werden, die eine breitere Informationsgrundlage bieten. Aus diesem Grunde werden im folgenden die Zehnkampfergebnisse der Olympischen Spiele von 1964 bis 1976 auch hinsichtlich der Durchschnittsleistungen (x: 1.-3. Platz; x: 1.-10. Platz) analysiert und interpretiert. Die Tabelle 2 zeigt die Leistungsentwicklung im Überblick.

Tabelle 2

Olympische Spiele	Punkteergebnisse (Platzierung)					% Differenz zw. 1. und x: 1.-10.
	1.	3.	10.	1.-3. x	1.-10. x	
1964 (Tokio)	7887	7809	7292	7846	7627	92,4%
1968 (Mexiko)	8193	8064	7551	8122	7830	92,2%
1972 (München)	8454	7984	7722	8157	7961	91,3%
1976 (Montreal)	8618	8369	7767	8466	8134	90,1%
Steigerung in % (1964-1976)	9,3%	7,2%	6,5%	7,9%	6,6%	

Bei der Gesamtentwicklung zwischen 1964 und 1976 scheinen die folgenden Aspekte ein besonderes Gewicht zu haben:

Die prozentuale Zuwachsrate bei der Siegerleistung beträgt in den 12 Jahren 9,3 Prozent, die durchschnittliche Leistungsprogression auf den Plätzen 1 bis 3 dagegen nur noch 7,9 Prozent, und der Leistungsanstieg des Mittelwertes der Plätze 1 bis 10 macht nur 6,6 Prozent aus.

Die Leistungszuwachsrate wird also um so geringer, je größer die Gruppe der beteiligten Zehnkämpfer ist. Anders formuliert: Die Leistungsprogression im Zehnkampf wird ganz entscheidend von wenigen Ausnahmetalenten bestimmt. Die Leistung des 10.-Plazierten von Montreal (Marek) ist mit 7767 Punkten beinahe identisch mit dem Ergebnis, das Jenner als 10. der Olympischen Spiele von 1972 mit 7722 Punkten erreicht hat, während die Siegerleistung 1976 um 164 Punkte besser war.

Aus der prozentualen Differenz zwischen der Siegerleistung und dem Durchschnitt der zehn Besten läßt sich die tendentielle Vergrößerung des Abstandes ablesen, der zwischen dem Leistungsstärksten und der Gruppe der nachfolgenden Athleten besteht.

Auch hier wird ersichtlich, daß die Gesamtleistungsprogression stärker von Einzelathleten als von der Gruppe der leistungsstärksten Zehnkämpfer bestimmt wird. Die Leistungsdichte hat also im Zehnkampf während der letzten Jahre abgenommen.

Einen sehr viel differenzierten Eindruck von Bedingungsgefüge der Leistungsentwicklung im Zehnkampf erhält man jedoch aus der Zusammenstellung und Analyse der Entwicklung der Einzelübungen. Die nachfolgende Tabelle basiert deshalb auf den durchschnittlichen Leistungen der jeweils auf den Plätzen 1 bis 10 rangierenden Zehnkämpfer bei den entsprechenden Olympischen Spielen. Dazu ist die Leistungsentwicklung (in Punkten) von 1964 bis 1976 mit angegeben.

Tabelle 3

Disziplin	1964	1968	1972	1976	Punktdiff. 1964/1976
100 m	11,01	10,87	10,96	11,05	- 10
Weit	6,98	7,40	7,14	7,11	+ 26
Kugel	14,12	14,46	13,96	14,45	+ 20
Hoch	1,85	1,97	1,97	1,97	+106
400 m	49,63	49,69	48,91	48,34	+ 60
110 m H.	15,21	14,97	15,14	14,95	+ 28
Diskus	42,92	43,59	43,97	45,47	+ 48
Stabhoch	4,10	4,40	4,52	4,49	+ 98
Speer	60,57	59,44	59,86	66,38	+ 69
1500 m	4:35,8	5:00,9	4:31,2	4:27,4	+ 56

1. Die geringsten Zuwachsraten seit 1964 werden im 100-m-Lauf (- 10 Punkte), Kugelstoßen (+ 20 Punkte), Weitsprung (+ 26 Punkte) und 110-m-Hürdenlauf (- 28 Punkte) registriert. Es bleibt allerdings zu berücksichtigen, daß die elektronische Zeitmessung 1972 und 1976 die Ergebnisse leicht verfälscht. Trotz dieses Nachteils ist 1976 im 110-m-Hürdenlauf das beste durchschnittliche Ergebnis seit 1964 erzielt worden. Unbetroffen von solchen veränderten Meßverfahren sind die Ergebnisse im Weitsprung und Kugelstoßen.

Interpretierend kann festgestellt werden, daß einerseits alle Schnelligkeitsdisziplinen sowie der Weitsprung mit seiner starken Affinität zum 100-m-Lauf, zu den Disziplinen mit geringer Leistungsprogression gehören, so wie das Kugelstoßen. Beim Kugelstoßen wirkt sich mit Sicherheit das Bestreben aus, zugunsten der größeren Leistungsfähigkeit in anderen Einzeldisziplinen das Körpergewicht der Athleten nicht zu stark ansteigen lassen.

2. Die höchsten Zuwachsraten sind im Hochsprung (+ 106 Punkte) und im Stabhoch (+ 98 Punkte) zu verzeichnen. Während der Stabhochsprung von der Materialentwicklung sowohl wie der allgemeinen Leistungsentwicklung in dieser Disziplin sicher profitiert hat, ist die Progression im Hochsprung nicht allein auf den Flop zurückzuführen. Denn seit 1968, als der Flop für den Zehnkampf noch nicht existierte, ist die Leistungshöhe mit durchschnittlich 1,97 m konstant geblieben. Außerdem sind viele der besten Hochspringer im Zehnkampf Straddle-Springer. Die Bedeutung dieser beiden Sprungdisziplinen für die Leistungsfähigkeit der Zehnkämpfer geht unter anderem aus der Tatsache hervor, daß z. B. 1972 bei den 22 Zehnkämpfern, die den Wettkampf beendet haben, 14 mal im Stabhochsprung, 5 mal im Hochsprung und je zweimal im 110-m-Hürdenlauf sowie 400-m-Lauf ein Leistungsgipfel bestand. Und 1976 erzielten die sieben Erstplatzierten von Montreal ein Ergebnis von über 900 Punkten: 9 mal in den Sprüngen (7 mal Stabhochsprung; je zweimal im Weit- und Hochsprung), 3 mal in den Läufen (2 mal 400 m, 1 mal 110 m Hürden) und zweimal in den Würfen (Speerwerfen).

3. Mittlere Leistungsprogressionen gibt es im 400-m-Lauf (+ 60 Punkte), Diskuswerfen (+ 48 Punkte), Speerwerfen (+ 69 Punkte) und 1500-m-Lauf (+ 56 Punkte). Die Kopplung von zwei Wurfdisziplinen mit zwei Laufdisziplinen, bei denen die Ausdauerkomponente dominiert, ist sicher nicht zufällig oder untypisch für die Zehnkampferentwicklung. Nur solche Athleten können hier ein ausgewogenes, hohes Leistungsvermögen erreichen, deren Körperbaumerkmale keine extreme Ausprägungen — nach Wurfseite hin: hohes Körpergewicht und stark ausgebildete Muskulatur; nach der Laufausdauerseite hin: niedriges Körpergewicht und geringe Muskulaturausformung — aufweisen. Auf diesem Gebiet ausgeglichene Verhältnisse zu erreichen ist eine wichtige Zielsetzung für die Nachwuchsförderung im Zehnkampf.

4. Am zweiten Zehnkampftag werden insgesamt höhere Zuwachsraten als am ersten Tag erreicht (299 Punkte gegenüber 202 Punkte). Einige Autoren haben auf dieses besondere Entwicklungsmerkmal bereits hingewiesen. Jenner erreicht in Montreal am 2. Wettkampftag 4320, am ersten Tag 4298 Punkte. H. VOGEL hält die zusetzende Leistungsstärke am zweiten Tag für das Merkmal der kommenden Entwicklung im Zehnkampf. Nach der von ihm zusammengestellten Statistik hatten bis 1973 nur Awilow (4109 Punkte), Bendlin (4105 Punkte), Litwinenko (4103 Punkte) und Sloan (4011 Punkte) bei einem Gesamtergebnis von über 8000 Punkten mehr als 4000 Punkte am zweiten Wettkampftag. 1976 erreichten bei den Olympischen Spielen in Montreal von den 10 Erstplatzierten im Zehnkampf allein 8 ein 4000er-Ergebnis am zweiten Tag, am ersten Tag waren es nur 6. Damit bestätigt sich dieser Trend als ein wichtiges Merkmal der neueren Zehnkampfenwicklung.

Beim Zehnkampf in Eugene am 10. 8. 1975, als 10 Zehnkämpfer mehr als 8000 Punkte erreichten, wurden am zweiten Tag von vier Athleten mehr als 4000 Punkte erzielt. E. BOCK vertritt deshalb in einer Analyse der Zehnkampfsituation die Ansicht, daß im Zehnkampf der zweite Tag entscheidend wird. Und H. VOGEL urteilt über die Gesamtentwicklung:

„Ein Typ wie Joachim Kirst“, 4549 Punkte als bestes Ergebnis des ersten Tages bei einem Gesamtergebnis von 8279 Punkten, „scheint in der internationalen Elite immer seltener zu werden“. Und dies hat sich für die Leistungsentwicklung im Zehnkampf bisher nur positiv ausgewirkt.

Zusammenfassend kann man feststellen:

1. Beim Zehnkampf gewinnen die „technischen“ Disziplinen zunehmende Bedeutung. Daraus resultiert eine gesteigerte Leistungsfähigkeit der Zehnkämpfer am zweiten Wettkampftag.
2. Die Ausdauerkomponente fällt gegenüber der Schnelligkeitskomponente als Faktor der Leistungssteigerung stärker ins Gewicht.
3. Der S-Typus tritt am häufigsten als Sprungbegabung auf. Dem Stabhochsprung kommt dabei eine zentrale Bedeutung zu.
4. Erhebliche Zuwachsraten sind auch im Diskus- und Speerwerfen, gekoppelt an 400-m- und 1500-m-Lauf, registriert worden. Die Entwicklung im Kugelstoßen stagniert dagegen.
5. Die herkömmliche Charakterisierung der Athleten als Lauf-, Sprung- oder Wurfbegabung spiegelt für die Leistungsentwicklung im Zehnkampf nicht mehr die realen Bedingungen wider: bei den Läufen haben 400-m- und 1500-m- einen anderen Stellenwert als 100-m- und 110-m-Hürdenlauf; bei den Wurfdisziplinen gehören nur Diskus- und Speerwerfen der Bedeutung nach zusammen; bei den Sprungdisziplinen besteht im Weitsprung, anders als im Hoch- und Stabhochsprung, nur eine geringe Leistungsentwicklung.
6. Die große Bedeutung, die der Ausdauerleistungsfähigkeit (400-m- und 1500-m-Lauf) im Zusammenhang mit der Leistungsprogression im Diskus- und Speerwerfen zukommt, fordert beim Zehnkämpfer Körperbaumerkmale ohne extreme Ausprägungen.

Besonderheiten des Zehnkampftrainings

Lassen Sie mich zum Schluß meiner Ausführungen noch ein paar Worte über eine interessante russische Untersuchung sagen. Diese Untersuchung befaßt sich mit dem Thema Strategie der Belastungen im Zehnkampf.

Untersucht wurde über mehrere Jahre das Training von 16 Zehnkämpfern der Leistungsklasse von 7400 bis 8200 Punkten. Nach Befragung von Fachleuten wurden die von den Zehnkämpfern ausgeführten Belastungen in die vier Hauptkomponenten eingeteilt: Lauf, Sprung, Wurf und Kraftübungen. Alle Umfänge dieser Komponenten sowie auch die Umfänge der zu den Komponenten gehörenden Einzeldisziplinen wurden wiederum in Intensitätszonen gegliedert:

1. Maximale Intensität (96–100%)
2. Submaximale Intensität (81–95%)
3. Hohe Intensität (61–80%)
4. Mittlere Intensität (unter 60%)

Es wurde ein gesicherter Zusammenhang zwischen der aufgewendeten Trainingszeit und der Gesamtpunktzahl festgestellt ($r = 0,617$), was die Wichtigkeit dieses Merkmals für die sportliche Leistungssteigerung unterstreicht. Die Korrelationsanalyse der Steigerung der Trainingsbelastung und der Leistungen von Jahr zu Jahr bestätigt ebenfalls die Wichtigkeit dieses Merkmals ($r = 0,613$). Das bedeutet, daß ein Leistungswachstum im mehrjährigen Trainingszyklus verbunden ist mit einer kontinuierlichen Steigerung der Trainingszeit, sowie es bereits von vielen Untersuchungen in verschiedenen Sportarten bekannt ist. Offensichtlich gewährleistet eine Zunahme der Trainingsstunden bis auf 1100–1200 pro Jahr eine weitere Leistungssteigerung der Zehnkämpfer. Einen großen Einfluß auf die Gesamtpunktzahl hat auch der Gesamtumfang im Lauf in den ersten und zweiten Intensitätszonen, sowie der Umfang im Hürdenlauf in der Maximalzone (0,633 und 0,513). Diese Tatsachen führen zu der Annahme, daß eine dominierende Laufbelastung im Bereich der anaeroben Energieversorgung auf die Leistungssteigerung der hochqualifizierten Zehnkämpfer einen positiven Einfluß ausüben.

Einen gesicherten Zusammenhang mit der Punktzahl weisen auch auf: die Gesamtzahl der Stöße und Würfe mit verschiedenen Geräten in der zweiten Intensitätszone (0,733), die Anzahl der Kugelstöße in der zweiten Zone (0,544), die Gesamtzahl der Speerwürfe (0,503), den Umfang der Speerwürfe in den ersten beiden Intensitätszonen (0,64 und 0,642). Das weist darauf hin, daß die Trainingsbelastungen in den Würfen mit den genannten Intensitätsmerkmalen eine Leistungsverbesserung in den Wurfdisziplinen und damit auch in der Gesamtpunktzahl des Zehnkampfes bedingt. Von Interesse ist auch die Anzahl der Kraftübungen in der ersten und zweiten Intensitätszone, die mit der Gesamtpunktzahl positiv korrelieren. Dieses Merkmal dient der Entwicklung der vorwiegend absoluten Kraftwerte der Hauptmuskelgruppen. Insgesamt geben die Werte der Korrelationsanalyse eine Aussage über die hohe Bedeutung der Schnellkraftvorbereitung für die Zehnkämpfer.

Zusammen mit der Analyse der Zusammenhänge der absoluten Belastungsmerkmale des Trainings mit den Leistungen wurde auch eine Analyse des Jahreszuwachses durchgeführt. Damit wurde es ermöglicht, die Entwicklungswege des Trainingsprozesses und der gezielten Steigerung des Belastungsumfanges im mehrjährigen Trainingszyklus von Zehnkämpfern zu erkennen. Den höchsten Korrelationskoeffizienten (0,873) mit der Punktzahl hat der Zuwachs in der Anzahl der überlaufenen Hürden mit maximaler Intensität. Das belegte die Schlüsselstellung des Hürdenlaufes.

Auf die ungenutzten Möglichkeiten der Zehnkämpfer in den Sprüngen, besonders im Weit- und Stabhochsprung, ist schon oft hingewiesen worden. In diesem Zusammenhang interessieren die ermittelten Korrelationen zwischen dem Zuwachs der summarischen Belastung in allen Sprüngen in den ersten beiden Zonen und der Gesamtpunktzahl. Diese Zusammenhänge belegen überzeugend die Tatsache, daß der Leistungszuwachs in allen Sprüngen hauptsächlich durch den Umfang der Trainings Sprünge mit wettkampfnaher Intensität oder unter Einhaltung der Struktur der Hauptübung bedingt ist.

Zusammenfassend können folgende Schlüsse gezogen werden:

Eine Zunahme der Trainingszeit und damit der Trainingsbelastung mit steigendem Können des Athleten ist die notwendige Voraussetzung für eine weitere Leistungsverbesserung im Zehnkampf. Die Leistungssteigerung in den Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wird offensichtlich vorwiegend über eine spezifische Belastungserhöhung in den Zonen der maximalen und submaximalen Intensität vor sich gehen.

Für hochqualifizierte Zehnkämpfer erlangt die Zunahme vor allem der spezifischen Übungen für die Disziplinen des 2. Zehnkampftages eine enorme Bedeutung. Diese Folgerung bestätigt die Meinung der Fachleute, daß für Zehnkämpfer der international höchsten Klasse der Wettkampf eigentlich erst am 2. Tag beginnt.

Wolfgang Bergmann
DLV-Zehnkampftainer

Der Frauen-Fünfkampf nach Einführung des 800-m-Llaufes

Allgemeine Situation und Trainingsgestaltung

Über den Fünfkampf der Frauen referierte ÖLV-Mehrkampftrainer Ing. Konrad Lerch bei der Trainertagung des Europäischen Leichtathletik-Lehrer-Verbandes am 3. Februar 1977 in Athen, also noch vor der Einführung des 800-m-Llaufes als abschließenden Fünfkampfbewerb. Unter diesem Gesichtspunkt ist sein Referat zu lesen. In Ergänzung zu seinen Ausführungen folgt ein Vergleich der beiden besten Fünfkämpferinnen des Jahres 1977 mit ihrem besten Ergebnis mit dem 200-m-Lauf. Über die weitere Entwicklung des Frauen-Mehrkampfes wird erst 1978 eine Entscheidung fallen.

Franz Czerny
ÖLV-Lehrwart

Mit dem IAAF-Beschluß von Montreal, ab Mai 1977 dem Fünfkampf dahingehend zu verändern, daß der 800-m-Lauf anstelle der bisher gehandhabten 200 m den Bewerb abschließt, haben sich neue Kriterien im Frauen-Mehrkampf ergeben. Die Trainingsgestaltung und auf lange Sicht betrachtet vielleicht sogar der Typ der Fünfkämpferin werden eine Änderung erfahren, wobei es zum heutigen Zeitpunkt sicherlich schwierig ist, die äußeren und athletischen Merkmale der idealen Athletin genau zu definieren.

Mit diesen Fragen will ich mich am Beginn meiner Ausführungen befassen, möchte dabei näher auf die Athletinnen-Typen eingehen, die in den letzten Jahren die Szene beherrscht haben, und versuchen, die Fünfkämpferin ab 1977 zu skizzieren. Anschließend darf ich Ihnen meine Gedanken ganz allgemein zum Frauen-Mehrkampf erläutern und im zweiten Teil meines Vortrages einige Anregungen zur Trainingsgestaltung sowie eine Vorschau auf die zu erwartenden Punktezahlen im neuen Fünfkampf geben.

Der Fünfkampf ist ein relativ junger Leichtathletik-Bewerb und hat seit seiner Einführung im Jahre 1964 als olympische Disziplin eine stete Entwicklung mitgemacht. Wenn man Irina Press ausklammert, so waren es die Sprinterinnen mit guten Sprungfähigkeiten, die bis 1968 ausschließlich den Ton gaben. Mary Rand, Ingrid Becker und Meta Antennen, um nur einige zu nennen, kamen zu Rekorden und Medaillen, indem sie ihre Schwäche im Kugelstoßen durch hervorragende Lauf- und Sprungleistungen, die sie unter die besten der Spezialistinnen einreihen, kompensierten. Voreingenommenheit gegenüber einem gezielten Krafttraining, Unterbewertung der Disziplin in der Trainingsplanung und als Punktelieferant und teilweise auch ungenügende körperliche Voraussetzungen waren die Ursache für die bescheidenen Kugelstoß-Leistungen.

Mit dem Weltrekord von Liese Prokop begann meiner Meinung nach im Jahre 1969 die Ära der echten Mehrkämpferinnen, die in der Lage sind, in allen fünf Disziplinen Ergebnisse mit einem hohen Leistungsniveau zu erzielen. Vorteilhafte Körpergröße (größer als 1,70 m), gute Sprint- und Sprungfähigkeiten sowie eine speziell für die Anforderungen aller fünf Disziplinen entwickelte Muskelkraft waren neben einer soliden Technik die Kennzeichen der im Mehrkampf erfolgreichen Sportlerinnen. Weltklasseathletinnen wie Burglinda Pollak, Mary Peters, Nadejda Tkachenko und Diane Jones sind einige weitere Beispiele dieses Athletinnen-Typs, der sich in den letzten Jahren immer mehr in den Vordergrund schob. So unterstreicht auch die Rangliste der ersten Zehn im olympischen Fünfkampf von Montreal 1976 diese Entwicklung, denn bis auf die Siegerin Sigrun Siegl und die Zehntplatzierte Margot Eppinger waren es durchwegs echte Mehrkampf-Typen, die mit ausgeglichenen Leistungen in allen Disziplinen zum Erfolg kamen.

Die Tabelle Nr. 1 zeigt neben dem Alter, der Körpergröße und dem Gewicht die erzielten Leistungen und Punktezahlen der ersten Zehn der Olympischen Spiele von Montreal.

Bemerkenswert sind dabei die Durchschnittswerte, welche die große Ausgeglichenheit der Weltbesten veranschaulichen und zugleich den 1976 erfolgreichen Fünfkämpferinnen-Typ mit ca. 26 Jahren, einer Körpergröße von 1,75 m und einem Gewicht von 69,5 kg definieren. Vor allem das Durchschnittsalter weicht von den Zahlen aus anderen Disziplinen der Frauen-Leichtathletik ab,

beweist aber einmal mehr, daß der Mehrkampf eine langjährige Entwicklung im Bezug auf die physischen Eigenschaften und im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung der Sportlerin erfordert. Die Körpermerkmale, Größe 1,75 m und Gewicht 69,5 kg, kennzeichnen eine Athletin, die relativ groß und kräftig gebaut ist. Beides sind Voraussetzungen für gute Kugelstoß- und Hochsprung-Leistungen. Die durchschnittliche Punktezahlen der ersten Zehn mit 4.603 spricht für das hohe Niveau des letzten olympischen Wettkampfes.

Daß letztlich in Montreal doch eine Vertreterin des Sprint/Sprung-Typs — mit 1,74 m, 61 kg und 22 Jahren — den Sieg davongetragen hat, ist auf die außergewöhnlichen Fähigkeiten von Sigrun Siegl in den Laufbewerben und im Weitsprung zurückzuführen.

Anhand der durchschnittlichen Körperdaten sowie der erzielten Leistungen der zehn besten Fünfkämpferinnen von Montreal habe ich vorhin versucht, denjenigen Mehrkämpferinnen-Typ zu skizzieren, welcher in der bisherigen Bewerbzusammensetzung als Ideal galt. Wird sich nach Einführung des 800-m-Llaufes dieser Typ nun ändern und wenn ja, wie wird die erfolgreiche Athletin im neuen Fünfkampf aussehen, bzw. welche athletischen Eigenschaften muß sie besitzen?

Als Vergleich möchte ich an dieser Stelle die Körpermerkmale der 800-m-Spezialistinnen heranziehen. Die Endlauf-Teilnehmerinnen von Montreal wiesen Durchschnittswerte von 1,65 m Körpergröße und 55,5 kg Gewicht auf. Dies veranschaulicht, daß die leichten und relativ kleinen Läuferinnen erfolgreich waren, also genau die Typen, die für den Mehrkampf nicht prädestiniert sind. Umgekehrt läßt sich aber daraus auch der Schluß ziehen, daß die idealen Körperdaten der bisherigen Fünfkämpferinnen für den 800-m-Lauf eher hinderlich sind. Dieser Vergleich und die aufgezeigten Konsequenzen sind selbstverständlich rein theoretischer Natur, dienen uns aber als Anhaltspunkt bei der Behandlung der Frage, wie die zukünftige Mehrkämpferin aussehen wird. In zahlreichen Gesprächen nach den Olympischen Spielen in Montreal hörte ich immer wieder die Meinung, daß ab 1977 die großen und kräftigen, sprich relativ schweren Athletinnen im Fünfkampf chancenlos sind. Ich kann mich dieser Ansicht nicht anschließen, denn ich bin überzeugt, daß die erarbeitete allgemeine und spezielle Kraft und damit verbunden die größere Muskelmasse für den 800-m-Lauf nicht in dem erwarteten Maße hinderlich sind, sondern bei entsprechend hohem Niveau der Ausdauerfähigkeiten ebenfalls eine gute Laufzeit erlauben.

Von dieser Warte aus betrachtet wird man allerdings zukünftig im Aufbau der Athletin einen Kompromiß zwischen guter Kugel-Leistung und guter 800-m-Zeit schließen müssen. Dabei ist selbstverständlich das Krafttraining entsprechend abzustimmen und neben der Schnelligkeit, dem Sprintstehvermögen und der Beweglichkeit vor allem dem Faktor allgemeine und spezielle Ausdauer größte Beachtung zu schenken.

Zum Thema Fünfkämpferinnen-Typ kann also abschließend gesagt werden, daß sich die ideale Athletin von morgen von dem bisherigen Mehrkampf-Typ nicht gravierend unterscheiden wird. Die Forderung nach einer großen, aber nicht zu großen, kräftigen, aber nicht zu schweren Athletin mit guten Sprint- und Sprungfähigkeiten, bei hoher Beweglichkeit bleibt bestehen, wird aber durch den Ausdauerfaktor entsprechend ergänzt.

Mit der Aufnahme des 800-m-Llaufes ist unbestritten ein weiterer Schritt in Richtung leichtathletische Vielseitigkeitsprüfung getan worden. Ich möchte aber an dieser Stelle festhalten, daß auch der Fünfkampf in der Zusammensetzung, wie sie ab Mai 1977 verbindlich ist, noch nicht meinen Vorstellungen des Frauen-Mehrkampfes entspricht.

Es war durchaus verständlich, daß die Verantwortlichen in der IAAF bei der ursprünglichen Schaffung des Fünfkampfes als neue Frauen-Disziplin mit großer Zurückhaltung vorgegangen sind. Mit einem Wurf-, zwei Sprint- und zwei Sprung-Bewerben, aufgeteilt auf zwei Tage, glaubte man, dem spezifischen Eigenschaften der Frau Rechnung zu tragen, die Athletinnen nicht zu überfordern und doch die vielseitige leichtathletische Ausbildung zu fördern.

Die heutigen Erkenntnisse betreffend die Trainierbarkeit der Frauen in den verschiedensten Disziplinen der Schnelligkeit-, Kraft- und Ausdauer-Bereiche in der Leichtathletik überzeugen jedoch, daß auch eine Athletin mehr als fünf Disziplinen auf zwei Tage verteilt physisch und psychisch verkräften kann. Als Mehrkampf-Trainer betrachte ich daher den neuen Fünfkampf, wie er in Montreal festgelegt wurde, lediglich als Zwischenstadium, welches dazu beitragen soll, die endgültige Form des Frauen-Mehrkampfes vorzubereiten. Ich hoffe aber, daß die IAAF in Kürze den nächsten Schritt wagen wird, um durch die Erweiterung des Fünfkampfes auf einen Bewerb mit sieben Disziplinen einen Mehrkampf zu schaffen, der in seiner Komplexität mit dem Männer-Zehnkampf vergleichbar ist. Ich richte daher meine Bitte an die anwesenden Mitglieder der Frauen-Kommission, in der IAAF das Thema Fünfkampf weiterzudiskutieren und spätestens beim Kongreß 1978 die endgültige Form des Mehrkampfes vorzuschlagen. Daß dabei wiederum dem femininen Aspekt Rechnung getragen werden muß, ist selbstverständlich, und ich plädiere daher für die folgende Disziplinzusammensetzung:

1. Tag: 100 m Hürden, Kugel, Hoch, 100 m
2. Tag: Weit, Speer, 800 m

Ich gebe ausdrücklich dem Speerwurf als zweite Wurfübung den Vorzug, da die leistungsbestimmenden Faktoren für diese Disziplin Garantie dafür sind, daß nur die vielseitigen Athletinnen, also die echten Mehrkämpferinnen, den Bewerb beherrschen werden. Dieses Argument sollte man vor allem auch im Hinblick auf den abschließenden 800-m-Lauf beachten.

Wenn sich eine Athletin für den Fünfkampf entscheidet, dann muß sie sich darüber im klaren sein, daß sie nur dann zum Erfolg kommen wird, wenn sie den Fünfkampf als ihre Spezialdisziplin ansieht und ihre Interessen in den Einzeldisziplinen der Zielsetzung für den Mehrkampf unterordnet. Das schließt selbstverständlich nicht aus, daß eine Fünfkämpferin auch in Einzelbewerben mit den Spezialistinnen mithalten kann, was bei dem heutigen hohen Leistungsniveau vielfach sogar Voraussetzung für ein gutes Fünfkampf-Resultat ist. In der Einstellung zum Training und Wettkampf sollte sie aber alle fünf Disziplinen als Ganzes sehen und sich immer wieder in Erinnerung rufen, daß das wesentliche Merkmal ihres Bewerbes die Vielseitigkeit und der daraus resultierende Punktegewinn sind. Dementsprechend weicht auch das Mehrkampf-Training von der Arbeit der Spezialistinnen ab und unterliegt einer eigenen Methodik.

Die Erkenntnis, daß die Leistungsentwicklung der Mehrkämpferin im Vergleich zur Einzelkämpferin länger dauert, ist Allgemeingut, wird durch das Durchschnittsalter der besten Athletinnen unterstrichen und bedarf keiner näheren Erläuterung. Wichtig erscheint mir aber dabei der Hinweis, daß die längere Entwicklungszeit einer Fünfkämpferin ihre Ursache nicht nur im Erlernen der verschiedenen Bewegungsformen bzw. im Erarbeiten der konditionellen Voraussetzungen hat, sondern daß es einen langen Zeitraum erfordert, bis eine Fünfkämpferin die psychische Stärke und das Selbstvertrauen besitzt, um eine große Leistung in Relation zu ihren Fähigkeiten zu vollbringen.

Meines Erachtens muß eine Fünfkämpferin eine ausgeprägte Persönlichkeit sein, die durch Erfolge und Niederlagen vom eingeschlagenen Weg nicht abzubringen ist und mit großem Einsatz und Willen das gesteckte Ziel erreichen will.

Mit dem 800-m-Lauf erhielt der Frauen-Fünfkampf eine Ausdauer-Disziplin, die ich als abschließenden Bewerb eines Mehrkampfes der Mittelzeitausdauer zuordnen möchte, also einem Bereich, in welchem die aerobe Kapazität den Großteil des Energiebedarfs deckt, aber zudem anaerob ergänzt werden muß. In der Gruppe der leistungsbestimmenden Faktoren haben damit die allgemeine und spezielle Ausdauer und das Erarbeiten derselben eine große Bedeutung erlangt.

Im Gegensatz zum 1500-m-Lauf im Zehnkampf der Männer wird es demnach notwendig sein, die 800 m im gleichen Maße wie die anderen Disziplinen des Fünfkampfes zu trainieren. Es existiert heute zwar ein breites Wissen darüber, wie man mit 800-m-Läuferinnen arbeitet, die Erkenntnisse über das Training des 800-m-Laufes im Rahmen des Frauen-Mehrkampfes sind aber sehr bescheiden.

Im bisherigen Fünfkampf haben wir den 100-m-Hürdenlauf als zentrale Disziplin betrachtet, da von diesem Bewerb und dem dazu erforderlichen Training die größte Breitenwirkung auf andere Disziplinen ausgeht. 200 m, Hoch- und Weitsprung werden zu einem beachtlichen Teil durch das Hürden-Training mittrainiert und es besteht außerdem ein echter Zusammenhang zwischen den Bestleistungen in den genannten vier Disziplinen. Ein Sondertraining mit abweichenden Trainingsmitteln erfordert lediglich das Kugelstoßen, dem wir bereits in unserer Arbeit mit den Nachwuchsfünfkämpferinnen große Bedeutung beimessen. Die Erfolge unserer Juniorinnen bestätigen, daß wir hier den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Wie läßt sich aber nun der 800-m-Lauf erfolgreich in das Fünfkampf-Training einfügen? Bei allen diesbezüglichen Überlegungen und am Anfang jeder Trainingsplanung müssen wir uns vor Augen halten, daß die Einführung des 800-m-Laufes neben einer erhöhten physischen Belastung auch eine veränderte Situation in den psychischen Anforderungen, welchen die Athletin ausgesetzt ist, zur Folge haben wird.

Jeder Trainer, der mit Fünfkämpferinnen gearbeitet hat, wird mir beipflichten, daß es bisher sehr schwierig war, die Athletinnen von der Notwendigkeit des Ausdauer-Trainings, und sei es nur als Basisarbeit zur Verbesserung der Kapillarisation der Muskulatur und der Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmung zu überzeugen. Mit der Einführung des 800-m-Laufes kommt jetzt der Druck von der Disziplin selbst, d. h. eine Athletin, die sich dem Fünfkampf zuwendet, weiß, daß sie für ein sehr gutes Gesamtergebnis eine schnelle 800-m-Zeit benötigt und daß diese Strecke ein spezifisches Training erfordert.

Es wird vor allem eine wichtige Aufgabe des Trainers sein, der Athletin die Angst vor dieser Strecke zu nehmen, sie von der Notwendigkeit der eingesetzten Trainingsmittel zu überzeugen und ihr durch ein solide aufgebautes Training das Selbstvertrauen für den Wettkampf zu geben.

Bei Nachwuchsatletinnen sollten in der mehrjährigen Trainingsplanung Disziplinschwerpunkte in der Reihung: 100 m Hürden — Hochsprung — Kugelstoßen — Weitsprung — gesetzt werden, wobei der 800-m-Lauf durch Verbesserung der allgemeinen und speziellen Ausdauer von Anfang an in allen Entwicklungsphasen berücksichtigt werden muß.

Bei ausgebildeten Fünfkämpferinnen, für welche die 800 m eine neue Disziplin bedeutet, die so schnell wie möglich aufgebaut und dem Niveau der anderen Bewerbe angeglichen werden muß, empfiehlt sich für die Zeit, bis dieses Ziel erreicht ist, eine sofortige Schwerpunktverlegung auf die Ausdauerstrecke. Dabei sollten sich aber Trainer und Athletin weiterhin an die Mehrkampf-Regeln halten: „Schwächen zu forcieren — Stärken nicht zu vernachlässigen!“

Für die Periodisierung mit den dazugehörigen Trainingsaufgaben empfehle ich folgende Einteilung:

Vorbereitungsperiode: 1. Teil — November — Dezember

aerobe Ausdauer
allgemeine Kraft
Gewandtheit
Technik
Beweglichkeit

2. Teil — Januar — Februar

aerobe Ausdauer
spezielle Ausdauer
maximale und spezielle Kraft
Technik
Beweglichkeit

3. Teil — März — April

spezielle Ausdauer
Schnelligkeit
Technik
spezielle Kraft
Erhaltung der Maximalkraft
Beweglichkeit

Wettkampfperiode:	Mai—September
	Schnelligkeit Technik spezielle Ausdauer Krafterhaltung Beweglichkeit
Übergangsperiode:	Oktober
	aktive Erholung durch Ausgleichssport

In der Tabelle Nr. 2 sehen Sie die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Fünfkampf und deren Bedeutung für die einzelnen Disziplinen.

Beginnen wir mit der **Schnelligkeit**: Sie ist die wichtigste Voraussetzung für den 100-m-Hürdenlauf und den Weitsprung, ist aber auch von großer Bedeutung für den Hochsprung, den 800-m-Lauf und das Kugelstoßen. Als Trainingsmittel empfehle ich fliegende Läufe mit maximaler Geschwindigkeit über 30–60 m auf der Geraden, fliegende Läufe über 60 m aus der Kurve, Starts über 20–30 m flach bzw. 1–5 Hürden mit verkürzten Abständen sowie Läufe über 3–5 Hürden mit um 2 Laufschriffe verlängertem Startabschnitt.

Der zeitliche Schwerpunkt des Schnelligkeitstrainings liegt im 3. Teil der Vorbereitungsperiode sowie in der Wettkampfperiode. Schnelligkeitsarbeit wird aber in reduzierter Form auch in der übrigen Vorbereitungszeit durchgeführt.

Die **Schnelligkeitsausdauer** hat durch die Einführung des 800-m-Laufes eine neue Dimension im Training der Mehrkämpferin erfahren. Bisher war das Lauftraining für die Schnelligkeitsausdauer auf eine maximale Sprintstrecke von 200 m bzw. auf 100-m-Hürden-Distanz ausgerichtet und es wurden Läufe über 150 m, 200 m und 300 m nach den verschiedenen Methoden absolviert.

Für die Erarbeitung der speziellen Ausdauer im 800-m-Lauf ist das Lauftraining selbstverständlich im Hinblick auf den Trainingsumfang und die Strecken auszudehnen. Tempoläufe über 200–1000 m im Bereich von 70–80% des Maximums mit lohnenden Pausen sind im 2. Teil der Vorbereitungsperiode zu empfehlen. Im 3. Teil sind Tempoläufe mit 80–90% in Serien über unterschiedliche Strecken zwischen 100–500 m mit Pausenverkürzung von Lauf zu Lauf innerhalb einer Serie anzusetzen. Die Serienpause wird dabei solange ausgedehnt, bis eine vollständige Erholung eingetreten ist.

Diese Läufe sollten aber nicht das einzige Trainingsmittel zur Verbesserung der anaeroben Kapazität sein, sondern vornehmlich im 3. Teil der Vorbereitungsperiode durch Tempowechselläufe in der Art — 30 m maximal / 30 m treiben lassen / 30 m maximal / 30 m treiben lassen / 30 m maximal / 30 m treiben lassen / 30 m maximal — und durch Tempoläufe nach der Methode der Wiederholungsarbeit ersetzt bzw. ergänzt werden.

In der Wettkampfperiode dienen Tempoläufe im submaximalen bis maximalen Bereich mit echten Erholungen zur weiteren Verbesserung und Erhaltung der Schnelligkeitsausdauer.

Für das Hürdenstehvermögen haben sich Serienläufe über 7–12 Hürden mit verkürztem Abstand bewährt, wobei wir z. B. in Österreich aus Witterungsgründen (Schnee und Kälte) erst im 3. Teil der Vorbereitungsperiode mit diesem Training beginnen können.

Da die Leistung im 800-m-Lauf von einer hohen aeroben Kapazität abhängig ist, steht in der Zeit vom November bis Februar die Verbesserung der **allgemeinen Ausdauer** im Vordergrund. Waldläufe, Fahrtspiele etc. sind hierfür bekannte Trainingsformen, durch welche die Fünfkämpferin die Fähigkeit entwickeln sollte, einen Dauerlauf über 8–10 km zu bewältigen.

Diese Leistung ist das Ziel, welches am Ende des 2. Teiles der Vorbereitungsperiode erreicht werden soll. Der Aufbau der aeroben Fähigkeit muß natürlich mit kürzeren Strecken, welche dann kontinuierlich verlängert werden, beginnen. Dadurch verliert die Athletin evtl. Hemmungen gegenüber den langen Laufstrecken, die Freude am Training bleibt erhalten, und die Fünfkämpferin merkt sehr bald, daß sie auch den Anforderungen der neuen Laufdisziplin gewachsen sein wird.

Neben dem spezifischen Effekt des aeroben Ausdauertrainings für den 800-m-Lauf dient es aber auch zur Verbesserung der **Kapillarisation** sowie der Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmung, was wiederum für die Entwicklung der allgemeinen Kondition einer Fünfkämpferin von entscheidender Bedeutung ist.

Da wir in der Tabelle Nr. 2 gesehen haben, daß in allen fünf Disziplinen die **Kraft** ein wesentlicher leistungsbestimmender Faktor ist, muß das Krafttraining ganzjährig durchgeführt werden.

Zur Entwicklung einer soliden Basis werden im 1. Teil der Vorbereitungsperiode Arme, Beine und Rumpf durch Übungen mit Belastungen im Bereich von 50–70% vom Maximum, aber mit großen Wiederholungs- und Serienzahlen trainiert. Bei der Wahl der Übungen legen wir großen Wert darauf, daß sowohl die Strecker- wie auch die Beuger-Muskulatur belastet wird. Durch diese Trainingsform am Anfang der Vorbereitungsperiode wird auch die Kraftausdauer, welche speziell für den 800-m-Lauf wichtig ist, erarbeitet.

Im 2. Teil der Vorbereitungsperiode folgt ein Krafttraining im submaximalen bis maximalen Bereich nach der Pyramiden-Methode und parallel dazu wird durch spezielle Kraftübungen den Anforderungen der einzelnen Fünfkampf-Disziplin Rechnung getragen. Großes Augenmerk legen wir dabei auf die Entwicklung der Explosivkraft durch Übungen mit Muskelvorspannung, Tiefsprünge, Mehrfachsprünge und Sprungschritte sind dafür geeignete Trainingsmittel. Die Sprungschritte werden in zwei Formen ausgeführt: 1. möglichst lange Schritte, 2. möglichst schnelle Schritte. Die Streckenlänge ist dabei maximal 50 m und es wird in Serien gearbeitet.

Die teilweise komplizierten Bewegungsabläufe im Fünfkampf erfordern eine gute **Gelenksbeweglichkeit**, welche ganzjährig durch tägliche Gymnastik verbessert bzw. erhalten werden muß. Ein abwechslungsreiches Programm, welches die besonderen Merkmale der einzelnen Fünfkampf-Disziplinen berücksichtigt und dabei die allgemeine Beweglichkeit der Athletin verbessert, sollte Bestandteil jeder Trainingseinheit sein.

Wichtig ist dabei, daß die Wiederholungsanzahl pro Übung nicht zu gering gewählt wird. Eine merkliche Verbesserung der Beweglichkeit kann nur durch Wiederholungen von 10–20 mal pro Serie und Übung erzielt werden. Entsprechende Lockerübungen erleichtern diese Arbeit und erhöhen den Trainingseffekt.

Ich habe bewußt das **Rhythmusgefühl** unter die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Fünfkampf eingereiht. Sowohl der 100-m-Hürdenlauf wie auch die Sprungbewerbe und der 800-m-Lauf erfordern in hohem Maße die Fähigkeit, zum rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung.

Zur Verbesserung der Rhythmusgefühle bzw. der einzelnen Lauf-rhythmen dienen Läufe über 3–6 Hürden mit unterschiedlichen Abständen, die Anlaufschulung im Hoch- und Weitsprung und Läufe nach akustischen Signalen. Sehr wichtig ist für die Fünfkämpferin auch häufiges Tanzen, denn die bei der Tanzmusik wirkende Komponente ist die Rhythmik und so wird das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden.

Neben den geschilderten leistungsbestimmenden Faktoren möchte ich nachfolgend noch auf einige weitere Voraussetzungen eingehen, die mir für ein gutes Resultat im Fünfkampf wichtig erscheinen.

Zum Erlernen der Technik im Hürdenlauf, Kugelstoßen, Hoch- und Weitsprung ist auch ein hohes Maß an **allgemeiner und spezieller Gewandtheit** unerlässlich. Diese erleichtert aber nicht nur das Erlernen von Bewegungsabläufen, sondern hilft der Athletin auch, mit häufig sehr unterschiedlichen Wettkampfbedingungen fertig-zuwerden. Ich denke dabei an Gegenwind, ungewohnte Anlagen, die plötzlich wechselnde Situation während des 800-m-Laufes u. ä.

Für die Entwicklung der Gewandtheit sind Spiele wie Basketball, Volleyball und Handball, aber auch Geräteturnen und Wintersportarten wie Eislaufen und alpines Schifahren geeignet.

Ferner ist das **Konzentrationsvermögen**, also die Fähigkeit, in einem Zeitraum von mehreren Stunden verschiedenartige genau bestimmte Bewegungsabläufe unter maximalen körperlichen Einsatz exakt durchzuführen und dadurch optimale Leistungen zu erbringen, speziell für die Mehrkämpferin von großer Bedeutung.

Durch exakte Aufgabenstellung seitens des Trainers und immer wieder erfolgte Zielorientierung durch die Athletin sowie Übungen unter erschwerten Konzentrationsbedingungen (Müdigkeit, Lärm), kann diese Fähigkeit im Training geschult werden.

Bedingt durch die Tatsache, daß eine Fünfkämpferin im Gegensatz zur Spezialistin nur wenige Starts pro Jahr in ihrer Disziplin absolvieren kann, sollte sie möglichst unempfindlich gegen Witterungseinflüsse aller Art sein. Um diese **notwendige Härte** zu bekommen, ist es meines Erachtens erforderlich, daß gerade die Mehrkämpferinnen auch in Ländern mit schneereichen und kalten Wintern häufig im Freien trainieren und auch bei schlechtem Wetter den Trainingsplan einhalten.

Im folgenden Kapitel möchte ich noch auf **das Technik-Training** eingehen, wobei ich mich aber darauf beschränken werde, Sie auf die wesentlichen Punkte der Fünfkampf-Disziplinen in der Reihenfolge des Wettkampfes hinzuweisen. Eine detaillierte Besprechung der technischen Arbeit für jede einzelne Disziplin würde den Rahmen dieses Referates sprengen.

Vor allem anderen möchte ich festhalten, daß es keine ausgesprochene Mehrkampf-Technik für die Disziplinen des Fünfkampfes gibt, sondern daß auch die Mehrkämpferin versuchen muß, eine höchstmögliche technische Vervollkommnung zu erreichen. Daß dabei Details, die nur geringen Anteil an der Leistung haben, aus zeitlichen Gründen außer acht gelassen werden, ergibt sich aus der Struktur des gesamten Mehrkampf-Trainings.

In der jetzigen Zusammensetzung des Fünfkampfes findet man eigentlich nur zwei technisch anspruchsvolle Disziplinen, nämlich das Kugelstoßen und den Hürdenlauf. Diesen beiden Wettbewerben gilt daher die Hauptaufmerksamkeit im Technik-Training, welches ganzjährig durchgeführt wird.

100 m Hürden

Da der 100-m-Hürdenlauf auch im neuen Fünfkampf die zentrale Disziplin mit großer Breitenwirkung geblieben ist, sollte in jeder Art von Trainingsplanung die Hürdentechnik vorrangig berücksichtigt werden. Je nach Trainingsmöglichkeiten — große Halle für den Winter — wird daher an der Perfektionierung der Hürden-Technik in allen Phasen der Jahresperiodisierung mit Ausnahme der Übergangszeit gearbeitet.

Kugel

Das Kugelstoßen als 2. Bewerb ist sicherlich die kritischere Disziplin im Fünfkampf und erst eine ausgefeilte Technik ermöglicht der Athletin den wirkungsvollen Einsatz ihrer Körpergröße, Hebelverhältnisse und Muskelkraft.

Da im Mehrkampf nur drei Versuche für diesen Bewerb zur Verfügung stehen, muß bereits im Training die Automatisierung des richtigen Bewegungsablaufes erreicht werden. Eine Mehrkämpferin sollte versuchen, ein möglichst hohes Leistungsniveau so zu erarbeiten, daß sie in der Lage ist, eine gewisse Weite jederzeit und unter den verschiedensten Bedingungen zu stoßen.

Ich empfehle daher, vor allem im 3. Teil der Vorbereitungsperiode und in der Winterperiode, das Kugelstoßen mit 10—20 Versuchen mehrmals pro Woche auch am Anfang oder Ende einer Trainingseinheit für Lauf und Sprung einzuplanen.

Ich habe zwar vorhin erwähnt, daß es meiner Meinung nach keine ausgesprochene Mehrkampf-Technik gibt, möchte aber diese Feststellung im Zusammenhang mit dem Kugelstoßen in einem Punkte einschränken: Die Fünfkämpferin kann nicht mit der gleichen Stoßauslage arbeiten wie die Spezialistin, da letztere durch die größere Kraft zu einer breitspurigen Stoßauslage und damit verbunden zu einem verlängerten Ausstoßweg befähigt ist. Es sei denn, es handelt sich um Eva Wilms, die als Kugelstoßerin wieder ihre Liebe zum Fünfkampf entdeckt hat und im vergangenen Jahr ein hervorragendes Resultat erzielte.

Hochsprung

Durch den „Flop“, der von fast allen Fünfkämpferinnen gesprungen wird und der weit leichter zu erlernen ist als z. B. der „Straddle“-Stil, hat sich das Hochsprung-Training stark vereinfacht.

Bei diesem Sprung-Stil ist im wesentlichen auf die Anlaufschulung, den Absprung mit Körper-Innenlage und auf ein möglichst ökonomisches Überqueren der Latte mit dem Rücken zu achten.

Weitsprung

Da eine gute Leistung in diesem Bewerb von der Anlaufgeschwindigkeit und vom Absprung abhängig ist, sollte auch das Weitsprung-Training der Fünfkämpferin auf diese beide Faktoren ausgerichtet sein. Die Flugphase mit der abschließenden Landung ist von sekundärer Bedeutung, da, wie wir alle wissen, die Flugbahn des Körperschwerpunktes nach erfolgtem Absprung vorbestimmt und nicht mehr beeinflussbar ist.

Somit stehen die Anlaufschulung und hier vor allem die Gestaltung der letzten drei Schritte und Übungsformen mit verkürztem Anlauf mit dem Ziel eines schnellkräftigen Absprungs mit aktivem Schwungbein-Einsatz im Vordergrund des technischen Trainings für den Weitsprung.

Zum Abschluß will ich noch kurz auf die zu erwartenden Punktezahlen bzw. die Abweichungen im Endresultat des Fünfkampfes nach Einführung des 800-m-Laufes eingehen.

Bis heute ist mir lediglich ein Ergebnis aus Großbritannien bekannt, wo im September 1976 erstmalig der neue Fünfkampf ausgetragen wurde und die Athletin Susan Longden mit 4134 Punkten siegreich blieb. Mit 2:24,9 Minuten über 800 m erreichte sie 730 Punkte, was im Vergleich z. B. zu ihrer 200-m-Zeit von Montreal ein Minus von 189 Punkten bedeutet (sie lief dort 24,20 Sekunden = 919 Punkte und wurde 12. mit 4276 Punkten). Auch wenn dieses erste 800-m-Ergebnis im Fünfkampf in der damit verbundenen Vergleich zu den früher gelaufenen 200 m keine fundierte Aussage über den zu erwartenden Punkteverlust zulassen, bin ich doch der Ansicht, daß ca. 200 Punkte eine Größenordnung sind, die als Richtwert gelten kann. Dabei schließe ich nicht aus, daß es im Ergebnis der einzelnen Fünfkämpferinnen zu großen Streuungen kommen kann, daß es Athletinnen geben wird, die mit dem 800-m-Lauf auf ein besseres Punkteresultat kommen als früher mit 200 m.

Am Ende der Saison 1977 sind wir sicher der Beantwortung all dieser Fragen einen großen Schritt nähergekommen.

Die 5000 Punkte sind zwar wieder in die Ferne gerückt, aber bei der vehementen Entwicklung der Frauen-Leichtathletik ist es durchaus möglich, daß diese magische Grenze schon überboten wird, bevor die von mir erhoffte endgültige Form des Frauen-Mehrkampfes festgelegt wurde.

Konrad Lerch
ÖLV-Mehrkampftrainer

Die Entwicklung des Frauen-Mehrkampfes

Mit diesem Thema beschäftigt sich eine Tagung der IAAF vom 17.—19. Februar in Mainz. Österreich ist dabei durch Frau Erika Strasser, Mitglied der Frauenkommission der IAAF, und Herrn Ing. Konrad Lerch, ÖLV-Mehrkampftrainer, vertreten.

Über die Ergebnisse wird die „Österreichische Leichtathletik“ berichten.

4. VOLKSBANK-Mehrkampfmeeting

Österreichischer Höhepunkt des Mehrkampfsjahres 1978 wird am 27./28. Mai das 4. Internationale VOLKSBANK-Mehrkampfmeeting der LG Montfort in Götzis sein. Die Termine der Österreichischen Mehrkampfmeisterschaften: am 15./16. Juli für Junioren und Schüler in Bludenz; am 5./6. August für die Allgemeine Klasse und Jugend in Wien.

TABELLE NR. 1

Rangliste der ersten Zehn im Fünfkampf der Olympischen Spiele in Montreal

Name	Land	Alter	Größe	Gewicht	100 m Hü	Kugel	Hoch	Weit	200 m	Punkte	
1. Siegl Sigrun	DDR	22	1,74 m	61 kg	13,31	12,92	1,74	6,49	23,09	4.745	
2. Laser Christine	DDR	25	1,79 m	68 kg	13,55	14,29	1,78	6,27	23,48	4.745	
3. Pollak Burglinda	DDR	25	1,81 m	80 kg	13,30	16,25	1,64	6,30	23,64	4.740	
4. Popowskaya Lioudmila	USSR	26	1,68 m	67 kg	13,33	15,02	1,74	6,19	24,10	4.700	
5. Tkatschenko Nadeshda	USSR	28	1,65 m	73 kg	13,41	14,90	1,80	6,08	24,61	4.669	
6. Jones Diane	CAN	25	1,79 m	70 kg	13,79	14,58	1,80	6,29	25,33	4.582	
7. Frederick Jane	USA	24	1,83 m	69 kg	13,54	14,55	1,76	5,99	24,70	4.566	
8. Papp Margit	UNG	28	1,77 m	78 kg	14,14	14,80	1,78	6,35	25,43	4.535	
9. Sokolova Penka	BUL	30	1,68 m	66 kg	13,32	13,70	1,64	5,93	24,95	4.394	
10. Eppinger Margot	BRD	24	1,79 m	63 kg	13,97	12,75	1,68	6,07	24,61	4.352	
Durchschnittswerte			25,7	1,753 m	69,5 kg	13,57	14,38	1,74	6,20	24,39	4.603

Die weltbesten Fünfkämpferinnen 1977 und ihr bester Fünfkampf mit 200 m:

Tkatschenko Nadeshda	USSR	1974	13,39 - 16,07 - 1,74 - 6,36 - 24,20 (919 Punkte)	= 4.776 Punkte
		1977	13,49 - 15,93 - 1,80 - 6,49 - 2:10,6 (916 Punkte)	= 4.839 Punkte
Wilms Eva	BRD	1976	13,6 - 20,94 - 1,71 - 6,05 - 23,9 (947 Punkte)	= 4.924 Punkte
		1977	13,83 - 20,95 - 1,74 - 6,29 - 2:19,7 (794 Punkte)	= 4.823 Punkte

TABELLE NR. 2

Die besten Fünfkämpferinnen des Jahres 1977

Leistungsbestimmende Faktoren	Bedeutung für die Disziplinen	Platz	Name	Land
Schnelligkeit	1. 100 m Hürden 2. Weitsprung 3. Hochsprung 4. 800 m 5. Kugel	4839e	Tkatschenko Nadeshda	Sowjet-Union
		4823e	Wilms Eva	Deutschland
		4639e	Konihowski-Jones Diane	Canada
		4630e	Dimitrova Valentina	Bulgarien
		4625e	Frederick Jane	USA
Schnelligkeitsausdauer	1. 800 m 2. 100 m Hürden 3. Weitsprung 4. Hochsprung	4621	Smirnowa Jekaterina	Sowjet-Union
		4550e	Rampf Petra	DDR
Allgemeine Ausdauer	1. 800 m 2. als Basisarbeit für alle anderen Disziplinen	4564	Papp Margit	Ungarn
		4533e	Spasowchodskaja Soja	Sowjet-Union
Kraft	1. Kugel 2. Hochsprung 3. Weitsprung 4. 100 m Hürden 5. 800 m	4522e	Polak Burglinda	DDR
		4522e	Popowskaja Liudmila	Sowjet-Union
		4541	Karjakina Nadeshda	Sowjet-Union
		4508e	Köhler Christa	Deutschland
Beweglichkeit	1. 100 m Hürden 2. Hochsprung 3. Weitsprung 4. Kugel 5. 800 m	4531	Prokoptschenko Natalia	Sowjet-Union
		4468	Gordienko Jekaterina	Sowjet-Union
		4440	Rukawischnikowa Olga	Sowjet-Union

Wir sind in der Crosslaufsaision!

6. Cricket-Wintercup

Der Cricket-Wintercup, der sich bei unseren Langstreckenläufern großer Beliebtheit erfreut und nunmehr unter dem Titel „Josef-Stampfl-Memorial“ steht, wurde heuer unter der bewährten Leitung von Leopold Kascha bereits zum sechsten Male durchgeführt. Wieder standen vier Durchgänge auf dem Programm, erstmals wurden die Streckenlängen gleich gelassen.

15. Jänner: Auf weichem Boden siegte Peter Lindtner mit mehr als einer Minute Vorsprung auf Wolfgang Konrad. Dietmar Millonig mußte sich nach Schmerzen beim Aufwärmen abmelden. Bei den Frauen war Jutta Opelka überlegen.

Männer, 10.350 m: 1. Lindtner (A. Steyr) 32:29,1, 2. Konrad (TI) 33:21,5, 3. Hartmann (Reutte) 33:29,5, 4. Tschernitz (SVS) 33:45,1, 5. Händlhuber (VÖEST) 33:45,5, 6. Köhler (Wi) 33:53,5, 7. Pfeifenberger (Els) 33:55,3, 8. Wünscher 34:20,3, 9. Haselbacher (beide Post SV Graz) 34:35,2 — **Frauen, 3.350 m:** 1. Opelka (WAC) 12:35,8, 2. Gostentschnigg (ULC Graz) 13:24,2, 3. Gräff (SVS) 13:39,1 — **Männliche Junioren, 5.350 m:** 1. Rothel (ULC Graz) 18:32,3, 2. M. Toporek (LCC) 18:43,6, 3. Resch (ULC Graz) 18:44,1.

29. Jänner: Auf sehr weicher und schwer zu laufender Strecke ritten Dietmar Millonig und die beiden Bayern Josef Lechner 3000 m Hindernis 8:33,4, Fünfter der DLV-Crosslaufmeisterschaft 1977) und Emmerich Huber (16. der DLV-Crosslaufmeisterschaft 1977 — gab auf) von Beginn an ein enormes Tempo vor und zermürbten damit Peter Lindtner. Bei den Frauen überraschte Brigitte Sattlberger mit ihrem klaren Sieg über Jutta Opelka.

Männer, 10.350 m: 1. Millonig (SVS) 32:38,6, 2. Lechner/D 32:49,8, 3. Lindtner 33:12,1, 4. Konrad 33:55,5, 5. Hartmann 34:02,6, 6. Köhler 34:08,2, 7. Christl/D 34:25,6, 8. Händlhuber 35:01,2, 9. Wünscher 35:02,1, 10. Haselbacher 35:45,0 — **Frauen, 3.350 m:** 1. Sattlberger (ULC Linz) 12:56,0, 2. Opelka 13:08,6, 3. Schuster (TI) 13:35,3, 4. Gräff 13:43,5 — **Männliche Junioren, 5.350 m:** 1. Lorenz (ULC Hirtenberger) 18:53,3, 2. Schätzer (Feldkirchen) 19:01,2, 3. Schöndorfer (Hainfeld) 19:05,2, 4. M. Toporek 19:20,0.

12. Februar: In richtiger Winterlandschaft, seit dem Morgen hatte es dicht geschneit, siegte in Abwesenheit unserer Besten, die beim Crosslauf in Meitingen weilten, Herbert Tschernitz vor 800-m-Staatsmeister Karl Sander. Bei den Frauen war Jutta Opelka ungefährdet.

Männer, 10.350 m: 1. Tschernitz 35:20,0, 2. Sander (Wi) 35:32,8, 3. Wöss 35:57,4, 4. Rosenthaler (beide ULC Linz) 36:01,0, 5. Jauk 36:49,4 — **Frauen, 3.350 m:** 1. Opelka 13:25,9, 2. Gräff 13:40,2, 3. Kriechmayer (ATSV Linz) 13:46,4 — **Männliche Junioren, 5.350 m:** 1. M. Toporek 19:19,7, 2. Schöndorfer 19:30,5, 3. Lorenz 19:34,6.

Platz 3 für Lindtner in Meitingen!

Meitingen, 23 km nördlich von Augsburg am Lech gelegen, scheint für Österreichs Crossläufer ein guter Boden zu sein. Im Vorjahr gewann dort Wolfgang Konrad den Lauf der Jugend über 6,3 km vor der bis auf wenige Ausnahmen komplett angetretenen Elite Deutschland, heuer, am 12. Februar, konnte sich im „Cross der Asse“ über 10,5 km Peter Lindtner mit dem dritten Platz besonders hervortun, wußten aber die übrigen Läufer unseres Teams — 5 unter den ersten 10! — auch zu gefallen. Auf schwieriger Strecke mit gut 15 cm Neuschneeaufgabe waren fünf 2,1-km-Runden zu laufen, wobei es einige Geländeschwierigkeiten (Hubert Millonig: „Weit schwieriger als in Österreich“) so richtig in sich hatten.

Vom Start weg legte Christoph Herle (1977 Fünfter der DLV-Crossmeisterschaft, in Wien die 5000 m erstmals unter 14 Minuten gelaufen — BL 13:50,1) mit enormem Tempo los und nur Dieter Millonig versuchte ihm zu folgen. In der zweiten Runde, als der in Deutschland lebende Chilene Edmundo Warnke (DLV-Crosslaufmeister 1976 und 1977) zu den beiden Führenden aufgeschlossen hatte, kam Millonig beim Hinunterlaufen einer Böschung zu Sturz, rappelte sich aber wieder auf und lief in dritter Position weiter — vor Peter Lindtner. In der dritten Runde stürzte Millonig, der sich nach seinem zweimaligen Umkippen (im Dezember und im Jänner) auf dem rutschigen Terrain unsicher fühlte, abermals beim Berablaufen, verletzte sich dabei mit einem Spike und gab auf. Peter Lindtner konnten seinen dritten Platz vor Paul Christl (1977 29:51,2) sicher behaupten — fast 15 Sekunden Vorsprung.

Christoph Herle siegte in 32:45,4 vor Edmundo Warnke 32:46,4, Peter Lindtner 33:36,6, Paul Christl 33:51,2, Wolf-Dieter Poschmann (1977 28:58,4) 33:54,0 und Günther Kohl 34:21,0. Dahinter folgten auf den Plätzen 7–10 geschlossen Gerhard Hartmann, Heinrich Händlhuber, Peter Pfeifenberger und Martin Köhler — vor dem weltbesten Hindernisläufer des Jahres 1977 (8:14,1) Michael Karst (13. in 35:40,0) und dem vierfachen Olympiasieger Lasse Viren (15. in 35:52,0).

Dietmar Millonig lief 25 km in 1:20:21,4

Dietmar Millonig gewann am 18. Dezember den 25-km-Straßenlauf des KLC „Rund um den Europapark“ in für diese Jahreszeit beachtlichen 1:20:21,4 (mit Trainingsanzug) und schob sich damit in der österreichischen Bestenliste 1977 hinter Josef Steiner (1:17:56,0) an die zweite Stelle vor.

Krauthügellauf in Salzburg

Mit dem traditionellen „Krauthügellauf“ wurde am 11. Februar bei beißender Kälte und Wind auf schwierigerem Gelände die Salzburger Crosslaufsaision eingeleitet. **Männer I, 7,2 km:** 1. Thausing (Els) 26:29,4, 2. J. Hohenwarter 26:38,2, 3. G. Hohenwarter (beide U. Weißenbach) 26:39,0 — **Männer II, 3,6 km:** 1. Rehr (Els) 12:38,8 — **Männliche Junioren, 3,6 km:** 1. J. Heitzmann 13:02,0 — **Männliche Jugend, 2,7 km:** 1. Überbacher (Bi) 10:11,0 — **Frauen: 1,8 km:** 1. Nicham (Els) 8:01,0 — **Weibliche Junioren, 1,8 km:** 1. Fieder (Saalfelden) 7:42,6.

Steirische Crosslaufmeisterschaften

Auf dem Reitgelände in Graz-Mariatrost, wo am 5. März die Österreichischen Crosslaufmeisterschaften ausgetragen werden, fanden am 12. Februar die steirischen Titelkämpfe statt. Da auf der Strecke ca. 10 cm Neuschnee lagen, bei vereistem und sehr unebenem Untergrund, wurde die Laufrichtung umgedreht, um das stärkere Gefälle zu vermeiden. Außerdem wurde die Start- und Zielgerade auf einen vorhandenen Weg verlegt.

Männer I, 9,6 km: 1. Haselbacher (Post Graz) 30:21,8, 2. Achleitner (Pol. Leoben) 32:25,4, 3. Sailer (Post Graz) 32:55,0, Wünscher (Post Graz) gab auf — **Männer II, 2,8 km:** 1. Pierer (Post Graz) 8:18,5, 2. Haselbacher 8:25,3, 3. Saurugg (ATSE) 8:32,0 — **Männliche Junioren, 3,6 km:** 1. Gaar (ATSE) 10:50,0, 2. H. Röthel (ULCG) 10:51,7, 3. Resch (ULCG) 11:25,3 — **Männliche Jugend, 2,8 km:** 1. Kohout (MLG) 8:56,8, 2. Hölbinger (MLG) 8:59,7 — **Männliche Schüler, 1,6 km:** 1. G. Röthel (ULCG) 5:08,4 — **Frauen, 2,8 km:** 1. Edlinger (ATSE) 10:32,4 — **Weibliche Junioren, 2,8 km:** 1. Seidl (ATSE) 10:54,0, 2. Gostentschnigg (ULCG) 11:22,9 — **Weibliche Jugend, 1,6 km:** 1. Güttler (ULCG) 6:26,0 — **Weibliche Schüler, 1,2 km:** 1. Moder (LSC Pöls) 4:23,4.

Steiner in Sao Paulo grandios: Platz 19!

Bei strömendem Regen und nur 20 Grad stürzte sich Josef Steiner mit der richtigen „Corrida-Taktik“ in den 53. Silvesterlauf von Sao Paulo über 8,9 km: unter mehr als 500 Läufern zog er vom Start weg mit der Spitzengruppe mit, stets bemüht, den Anschluß ja nicht zu verlieren. Und diese Taktik ging auf: mit nur 1:06 Rückstand auf den Sieger Domingo Tibadiza (1976 10.000 m 28:05,7) und nur 58 bzw. 49 Sekunden Rückstand auf die beiden deutschen Weltklasseläufer Karl Fleschen und Detlef Uhlemann belegte er in 25:01 Platz 19 und ließ mehr als 480 Teilnehmer hinter sich, unter ihnen Asse wie Kimobwa (10.000-m-Weltrekordler, in 25:32 nur Platz 28), Scott, Stewart und Glans.

1. Tibadiza/Kol 23:55, 2. Fleschen/D 24:03, 3. Uhlemann/D 24:12, 4. Mayer/USA 24:14, 5. Cubillas/Kol 24:17, 6. Hernandez/Mex 24:18, 7. Palomares/Mex 24:19, 8. Zarcone/It 24:21, 9. Rodrigues/Bra 24:22, 10. Correa/Kol 24:23, 13. Warnke/Chi 24:40, 15. Weyl/D 24:49, 19. STEINER 25:01, 20. Will/D 25:01.

Steiner und Wagger auf großer Fahrt

Mit einer Traumreise, die sie nach Australien und Neuseeland führte und die in jedem Österreicher die Sehnsucht des gerne Dabeigewesenseins bzw. des auch einmal Hinkommens wach ruft, begann für Josef Steiner und Erwin Wagger das Europameisterschaftsjahr 1978. Die beiden TI-Ralffisen-Athleten befanden sich dabei in der Gesellschaft von Weltklasseleuten aus Deutschland, Finnland, Großbritannien, Holland, Irland, Italien, Polen, Jamaica, Panama, USA und Kenia.

Stationen dieser Traumreise, die als Vorbereitung auf die EM-Saison diente, waren Brisbane, Melbourne und Sydney in Australien sowie Wellington, Christchurch, Dunedin und Auckland in Neuseeland.

Während Josef Steiner gemeinsam mit dem Holländer Jos Hermens in Auckland zum Training bei sommerlichen Temperaturen blieb, kehrte Erwin Wagger, der vor allem mit seinem 5000-m-Rekord von 13:31,2 aufhorchen hatte lassen, Anfang Februar in die schneebedeckte Heimat zurück und berichtete der „Österreichischen Leichtathletik“ im Detail:

Brisbane, 8. 1.: Meeting um 15 Uhr bei 36 Grad Hitze und ohne Schatten. Erwin Wagger wurde zum Einstand über 3000 m in 8:06,8 vielbeachteter Dritter: 1. Coghlan/Irl 8:04,6, 2. Hermens/Ho 8:06,4, 3. Wagger 8:06,8 — vor Malinowski/Pol, Kowol/Pol, Paunonen/Fi, Uhlemann/D (8:09,6), Viren/Fi, Barrett/Au, Karst/D (8:23,0) und Steiner 8:24,0.

Melbourne, 12. 1.: 12.000 Zuschauer sahen in der Olympiastadt von 1956 Erwin Wagners Tiroler 1500-m-Rekord von 3:47,4: 1. Paunonen/Fi 3:46,0, 2. O'Shaughnessy/Au 3:46,4, 7. Wagger 3:47,4 ... 9. Karst/D 3:50,5. Josef Steiner belegte über 2 Meilen in 8:50,0 Rang 9: 1. Coghlan/Irl 8:25,8, 2. Dixon/Neu 8:25,3, 3. Quax/Neu 8:28,4, 4. Chettle/Au 8:29,1, 5. Wardlaw/Au 8:30,8, 6. Crouch/Au 8:31,3, 7. Barrett/Au 8:31,6, 8. Kowol/Pol 8:37,4, 9. Steiner 8:50,0, 10. Ortis/It 8:54,1, 11. Viren/Fi 8:54,8.

Sydney, 16. 1.: Vor ungefähr 13.000 Zuschauern wurde bei der abendlichen Temperatur von 30 Grad auf einer 385 m langen Grasbahn (!) gelaufen. Der 5000-m-Lauf wurde bei leichtem Regen langsam begonnen (2000 m 5:50) und erst auf der zweiten Streckenhälfte flott: 1. Dixon/Neu 13:59,9, 2. Quax/Neu 14:00,3, 3. Uhlemann/D 14:00,9, 4. Ortis/It 14:03,7, 5. Malinowski/Pol 14:04,7, 6. Wagger 14:05,9, 10. Steiner 14:29,0, 11. Viren/Fi 14:29,0, 14. Karst/D 15:04,0. Über 1 Meile bezwang Coghlan/Irl in 4:01,1 Walker/Neu 4:01,3 und Paunonen/Fi 4:02,6.

Wellington, 18. 1.: Erwin Wagger wurde auf der Asphaltbahn über 1000 m in der persönlichen Bestzeit von 2:26,0 guter Sechster: 1. Boit/Ken 2:22,2, 2. Dixon/Neu 2:23,2, 3. Kipkurga/Ken 2:24,5, 6. Wagger 2:26,0.

Christchurch, 21. 1.: Für Erwin Wagger vor 18.000 Zuschauern auf einer guten Kunststoffbahn und bei angenehmer Temperatur der Höhepunkt der Reise. Er verbesserte über 5000 m (3000-m-Durchgangszeit 8:10) den österreichischen Rekord von 13:41,1 (Steiner) auf 13:31,2 und seine eigene Bestzeit gar um 18,3 Sekunden: 1. Dixon/Neu 13:25,2, 2. Quax/Neu 13:26,0, 3. Hermens/Ho 13:25,2, 4. Kowol/Pol 13:26,9, 5. Ortis/It 13:27,1, 6. Uhlemann/D 13:27,5, 7. Wagger 13:31,2, 8. Ryan/Neu 13:56,2, 9. Viren/Fi 13:58,7, 12. Steiner 14:05,0.

Dunedin, 25. 1.: Bei starkem Wind (bis 4,0 m/sec.) lief Erwin Wagger auf der Asphaltbahn über 1 Meile Tiroler Rekord — 4:06,0, nur 1,7 Sekunden von Millionigs österreichischem Rekord entfernt: 1. Dixon/Neu 4:00,8, 2. Malinowski/Pol 4:03,2, 3. Robertson/Neu 4:05,5, 4. Kowol/Pol 4:05,8, 5. Wagger 4:06,0. Josef Steiner lief die 3000 m in 8:28,0. Voran: 1. Moorcroft/GB 8:11,8, 2. Uhlemann/D 8:12,6, 3. Brooks/Neu 8:13,3.

Auckland, 28. 1.: Bei 28 Grad im Schatten, stechender Sonne und ständigem Wind (bis 3,0 m/sec.) war Erwin Wagger bei dem 10.000-m-Lauf dabei, bei dem Henry Rono/Ken vom Start weg in Weltrekordabsicht davonzog und in 27:48,6 mit mehr als einer Minute Vorsprung siegte: 2. Hermens/Ho 28:50,2, 3. Uhlemann/D 29:07,4. Für Erwin Wagger war kein Rekordlauf drinnen und er gab nach der Hälfte auf. Über 1 Meile gelang John Walker eine erfolgreiche Revanche, er siegte in 3:56,4 vor Eamonn Coghlan 3:57,4 und Ari Paunonen 3:58,2.

Ebenso wichtig wie die Wettkämpfe war aber auch das Training, für das beste Bedingungen und reichlich Zeit zur Verfügung stand und das in so prominenter Gesellschaft natürlich riesig Spaß

machte. Zeit stand aber auch zur Verfügung, um Land und Leute des fünften Kontinentes kennenzulernen. Im Brisbane kamen die Weltklasseathleten gerne einer Einladung des dort lebenden Linzer Brückenbauingenieurs Thomas Hillardt nach. Sein Sohn Michael (Jahrgang 1961), der auch im Besitze der österreichischen Staatsbürgerschaft ist, fiel am 15. Dezember 1977 dadurch auf, daß er die 1500 m in 3:50,7 durchliefte, der drittbesten Zeit für einen Jugendlichen unter 17 Jahren nach Jim Ryun (USA) und Ari Paunonen (Finnland).

Dieser Michael Hillardt ist seit kurzem sogar Mitglied eines österreichischen Vereines, nämlich des ATSV Linz-Sparkasse. Als dessen Obmann, LAbg. Max Lakitsch im November 1977 seine Tochter in Sydney besuchte, bekam er vom Talent Hillardt Kenntnis und es gelang ihm die Verpflichtung — gegen Bezahlung des ATSV Linz-Jugendbeitrages von S 180,—. Als nunmehr 17jähriger gehört Hillardt auch nach der Neuregelung noch der österreichischen Jugendklasse an. Mit Interesse werden wir seine weiteren Leistungen verfolgen. Am 15./16. Jänner wurde er australischer Jugendmeister über 800 m und 1500 m, über 1500 m übrigens vor dem Sohne Ron Clarkes. Bei 36 Grad Hitze und einem Wind von 20 Knoten Stärke (Sturm) sagen die Siegeszeiten von 1:57,4 und 4:12,8 nur wenig aus.

Über die Leichtathletik in Australien konnte der die DLV-Athleten betreuende Manfred Letzerich in Erfahrung bringen: Für australische Leichtathleten ist es kaum möglich, an großen internationalen Veranstaltungen teilzunehmen, da sie die Kosten dafür selbst aufbringen müssen und die Entfernungen groß sind. Die Trainings- und Vereinsarbeit geschieht ehrenamtlich; Förderungsmaßnahmen und Lehrarbeit sind mangelhaft.

Um so erstaunlicher sind die Erfolge, die australische Leichtathleten immer wieder erzielen, einzuschätzen. Mit den internationalen Veranstaltungen in Australien, die von großen Firmen gesponsert werden, versucht man nun seit zwei Jahren, den Australiern einen Kräftevergleich zu bieten. Sollten diese Veranstaltungen für die Zukunft weiterhin attraktiv bleiben, so muß jedoch der australische Verband die Organisation selbst in die Hand nehmen, um nicht Gefahr zu laufen, daß raffinierte Geschäftsleute die Sportler aus aller Welt als Mittel zum Zweck nehmen, um mit ihnen gutes Geschäft zu machen.

Über Neuseeland berichtet Manfred Letzerich in der deutschen „Leichtathletik“: Das so klein und isoliert erscheinende, in der Weite des Pazifischen Ozeans liegende Neuseeland erwies sich als eine Oase herrlicher abwechslungsreicher Landschaften mit Strand, Mittelgebirge und Gletschern. Die endlosen Grünflächen, auf denen man abwechselnd Schafherden und Rinder sah, wiesen auf den Haupterwerb des Landes, die Landwirtschaft, hin. Der gute Lebensstandard der etwas über drei Millionen liegenden Bevölkerung zeigte sich in den hübschen Einfamilienhäusern, die fast jede Familie ihr eigen nennt. Die großzügig angelegten Städte mit herrlichen Parks, botanischen Gärten und Golfplätzen boten uns ein buntes abwechslungsreiches Trainingsgelände und trugen sicher dazu bei, daß Neuseeland so hervorragende Mittel- und Langstreckler, wie Haiberg, Snell, Davies, Quax, Dixon und Walker hervorbrachte. Hinzu kommen die guten klimatischen Verhältnisse zwischen 15 und 28 Grad während des gesamten Jahres.

Millionig siegte beim Konstantinhügel

Zum Abschluß eines ausgiebigen Trainings (17 km) gewann Dietmar Millionig am 18. Februar den Konstantinhügellauf des LCC Wien über 8,5 km überlegen in 28:30,0 vor Hans Ringhofer 29:10,6 und Josef Rosenthaler 29:15,0. Frauen: 1. Opelka 34:31,0.

Hallen-Landesmeisterschaften

Schielleiten, 18./19. 2. Männer: 50 m: 1. Husty 6,09 — 50 m Hürden: 1. Pistic/J 6,62, 2. Zeilbauer 7,07 — Hoch: 1. Wittgruber 2,01, 2. Zeilbauer 2,01 — Weit: 1. Goll 7,18 — Stab: 1. Zeilbauer 4,40 — Drei: 1. Hegedis/J 15,82, 2. Libal 14,70, 3. Papst 14,11 — Kugel: 1. Pink 15,63, 2. Zeilbauer 15,22.

Innsbruck, 19. 2. Männer: 60 m: 1. Zaunschirm 6,9 — Hoch: 1. Haid 2,05 — Frauen: 60 m Hürden: 1. Kecht 9,1 (THB).

Detaillierte Ergebnisse folgen!

Junioren-Länderkämpfe 1978

Der Leichtathletik-Nachwuchs hat auch 1978 die Möglichkeit, sich international zu bewähren. Im Zuge des weiteren Aufbauprogrammes sind zwei Länderkämpfe vorgesehen, und zwar gibt es am 8./9. Juli die Rückbegegnung gegen Südtirol und Württemberg in Bozen und

am 6. September im Raume Wiens (der genaue Austragungsort ist noch nicht festgelegt) den Vergleichskampf mit den Juniorinnen und Junioren Ungarns.

Nach Beratung in der ÖLV-Sportkommission wird schon jetzt nachstehend der vorläufige Teamkader für diese beiden Junioren-Länderkämpfe bekanntgegeben. Grundlage dafür waren die Ergebnisse 1977.

Männliche Junioren:

100 m und 200 m: Hutter Heinz, 60; Kobau Wolfgang, 59; Frizzi Peter, 59; Fruhwirth Hannes, 59; Kastner Karl, 59; Eggenreich Erwin, 59; Gründl Mario, 60; Mahringer Andreas, 60; Koppitz Christian, 61.

400 m: Kobau Wolfgang, 59; Kerbl Bernhard, 59; Glösl Peter, 60; Pichler Günter, 59; Fischer Hubert, 59; Gasser Markus, 59; Reschmund, 59.

800 m: Pichler Günter, 59; Jochum Gerhard, 59; Fischer Hubert, 59; Gursch Andreas, 60; Stockklauser Dietmar, 60; Gaar Alfred, 59; Holzknicht Gerhard, 59.

3000 m: Holzknicht Gerhard, 59; Gaar Alfred, 59; Mair Klaus, 61; Röthel Horst, 59; Gursch Andreas, 60; Gassner Wolfgang, 60.

110 m Hürden: Fruhwirth Hannes, 59; Lagler Andreas, 59; Süßenbacher Walter, 59; Gurker Kurt, 60; Neuchrist Josef, 59; Schutte Michael, 59.

400 m Hürden: Lagler Andreas, 59; Gasser Markus, 59; Kerbl Bernhard, 59; Leitner Michael, 59; Süßenbacher Walter, 59; Harrucksteiner Christian, 59.

Hochsprung: Prenner Walter, 60; Höllrigl Dietmar, 59; Schobesberger Erich, 59; Wittgruber Gottfried, 61; Gurker Kurt, 60; Heidegger Artur, 59; Sterrer Franz, 62.

Weitsprung: Prenner Werner, 60; Goll Wolfgang, 60; Neuchrist Josef, 59; Tschan Harald, 61; Rainer Thomas, 61; Molnar Josef, 60; Schobesberger Erich, 59.

Stabhochsprung: Palz Siegfried, 62; Schutte Michael, 59; Neuchrist Josef, 59; Wiethas Bernhard, 59; Spreitzhofer Dietmar, 61; Wittgruber Gottfried, 61.

Dreisprung: Preinsperger Wolfgang, 59; Tschan Harald, 61; Molnar Josef, 60; Süßenbacher Walter, 59; Wresnik Helmut, 59.

Diskuswurf: Weitzl Erwin, 60; Prader Peter, 59; Koller Erich, 59; Jagenbrein Johann, 59; Gunz Dietmar, 59; Hahnenkamp Gerhard, 60.

Hammerwurf: Mayer Rudolf, 60; Rinner Hans-Jörg, 59; Eicher Hubert, 59; Hofmann Josef, 60; Surek Peter, 62.

Weibliche Junioren:

100 m und 200 m: Brüstle Helga, 61; Platzer Gabi, 61; Petutschnig Elisabeth, 60; Steiner Andrea, 60; Kleindl Ulrike, 63; Stutz Christine, 63; Albrecht Iris, 60; Döberl Ursula, 60.

400 m: Petutschnig Elisabeth, 60; Pichler Martina, 62; Heim Isolde, 62; Stutz Christine, 63; Trpisovsky Gabi, 60; Gallauer Sabine, 63.

800 m: Heim Isolde, 62; Gallauer Sabine, 63; Kienberger Eveline, 63; Seidl Lore, 60; Hofstätter Maria, 62.

100 m Hürden: Danninger Margit, 61; Mendel Karin, 60; Zerlauth Anita, 62; Zischg Birgit, 60; Kleindl Ulrike, 63; Winsauer Monika, 61; Kikl Andrea, 63.

Hochsprung: Zerlauth Anita, 62; Danninger Margit, 61; Albrecht Iris, 60; Thaller Karin, 60; Lausmann Gabi, 62; Zischg Birgit, 60; Altersberger Barbara, 63.

Weitsprung: Zerlauth Anita, 62; Mendel Karin, 60; Scharbl Anneliese, 61; Murlasits Beate, 61; Albrecht Iris, 60; Riedler Susanne, 61; Lins Brigitte, 61.

Speerwurf: Kucher Lisbeth, 60; Gutschelhofer Christa, 61; Bauer Claudia, 61; Fohrafellner Sissy, 60; Abram Liane, 61; Beiloschitz Brigitte, 61.

Selbstverständlich sind für die endgültige Nominierung die Leistungen in der Saison 1978 maßgeblich. Der ÖLV ersucht die Landesverbands-Verantwortlichen und Vereinsfunktionäre um enge Zusammenarbeit bei der Vorbereitung der Teamkandidaten, von denen erwartet wird, daß sie ihr Vorbereitungsprogramm voll auf diese Länderkämpfe ausrichten. Für den ersten Länderkampf (8./9. Juli) gelten als letzte Qualifikation die Österreichischen Juniorenmeisterschaften am 24./25. Juni in der Südstadt.

Sollten von den nominierten Kandidaten welche nicht mehr im Training stehen oder nur unzulänglich trainieren, dann wird gebeten, diese sofort beim ÖLV für die Länderkämpfe abzumelden.

Gerhard Oberreiter im ÖLV-Kader

Laut Beschluß der ÖLV-Sportkommission wurde der österreichische 100-m-Juniorenmeister Gerhard Oberreiter, 1977 auf 10,78 verbessert, in den allgemeinen ÖLV-Kader aufgenommen.

Mehrkampf für Frauen – aktuell!

Die vom 17. bis 19. Februar in Mainz abgehaltene internationale Mehrkampftagung – Österreich war durch Erika Strasser und Ing. Konrad Lerch vertreten – sprach sich für die Erweiterung des in dieser Nummer so ausführlich behandelten Frauen-Fünfkampfes in einen Siebenkampf aus: **1. Tag:** 100 m Hürden - Kugel - Hoch - 200 m – **2. Tag:** Weit - Speer - 800 m. Die IAAF-Frauenkommission wird eine entsprechende Empfehlung an das Council richten.

„Österreichische Leichtathletik“

ACHTUNG! Wer noch nicht bestellt hat, erhält die „Österreichische Leichtathletik“ nur, wenn er den tieferstehenden Bestellschein bis Ende März 1978 an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, einsendet.

SELBSTKOSTENPREIS: S 100,- pro Jahr.

BEZAHLUNG: Mit dem dieser Ausgabe beigelegten Erlagschein bis Ende März 1978.

Ich bestelle hiemit die

„ÖSTERREICHISCHE LEICHTATHLETIK“

für das Jahr 1978 und nehme zur Kenntnis, daß ich diese nur erhalte, wenn ich den vorgeschriebenen

ABONNEMENTPREIS VON S 100,-

bis zum Redaktionsschluß der Nummer 3/4/78 bezahle.

NAME:

ADRESSE:

UNTERSCHRIFT:

Startgelegenheiten 1978

ÖLV-Terminkalender 1978

Der in Nummer 11/12/77 der „Österreichischen Leichtathletik“ veröffentlichte ÖLV-Terminkalender 1978 hat mit folgenden Änderungen Gültigkeit: die Österreichischen Staffelleistungen finden am 21. Mai (statt 25. Mai) in Graz statt, die Österreichischen Mehrkampfmeisterschaften für Junioren und Schüler werden am 15./16. Juli in Bludenz (statt Dornbirn) ausgetragen.

Für die nächste Nummer der „Österreichischen Leichtathletik“ ist ein großer österreichischer Terminkalender 1978, der auch alle Landesverbands- und Vereinsveranstaltungen enthalten soll, geplant. Unterlagen hierfür sind bitte von allen Landesverbänden und Vereinen ehebaldigst an die Redaktion (Otto Baumgarten, Untere Argartenstraße 37, 1020 Wien) zu senden!

11. Heinrich-Enzfelder-Gedenklauf

Der KAC-Kirchbaumer veranstaltet am 23. April im Klagenfurter Schillerpark den 11. internationalen Heinrich-Enzfelder-Gedenklauf. Beginn: 10:00 Uhr. Interessenten wenden sich bitte an den KAC-Kirchbaumer, Herr Dietmar Lacker, Gabelsbergerstraße 13, 9020 Klagenfurt.

2 Meetings in Lugano

Aus Lugano wurden zwei Termine von internationalen Meetings bekannt:

Samstag, 25. März, 14.00 Uhr: Ostermeeting. Bewerbe: Männer: 100 m, 300 m, 600 m, 3000 m, 110 m Hürden, Weit, Stab, Diskus, Speer — Frauen: 200 m, 1500 m, Hoch, Diskus.

Samstag, 10. Juni, 14.00 Uhr: Meeting der Stadt Lugano. Bewerbe: Männer: 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, 110 m Hürden, Hoch, Weit, Kugel, Speer, 4 x 100 m — Frauen: 100 m, 800 m, 100 m Hürden, 4 x 100 m.

Interessenten wenden sich bitte an Herrn W. Schneider, Via Frontini 14, CH-6962 Viagnello, Schweiz (Meldeschluss 10 Tage vor dem jeweiligen Meeting) oder an die Societa Atletica Lugano, Casella postale 86, CH-6904 LUGANO-Molino N., Schweiz.

ABC der Leichtathletik

In der Süddeutschen Verlagsdruckerei G. Hornberger ist das „ABC der Leichtathletik“ von Hans Axmann neu erschienen. Dieses Büchlein gibt, nach Stichworten geordnet, allen, die mit der Leichtathletik zu tun haben, Veranstaltern, Athleten, Kampfrichtern, Trainern usw. wertvolle Hinweise. Es ist eine wertvolle Hilfe für die Kampfrichterfortbildung, so daß der Erwerb nur empfohlen werden kann, und zwar bei der Südwestdeutschen Verlagsdruckerei G. Hornberger, D-6757 Waldfishbach, Deutschland.

ÖLV-Kampfrichterprüfung

Am 7. Jänner haben in Wien Trude und Franz Hahnenkamp (WLV) sowie Angela Hausmann, Charlotte Lechner, Josef Gerik, Wilhelm Haslinger, Julius Pflüger und Wolfgang Reiser (alle NÖLV) die ÖLV-Kampfrichterprüfung mit Erfolg bestanden.

Franz Zeitlhofer
ÖLV-Kampfrichterreferent

Saisonbeginn in Oberösterreich

1. 4.: Werfermeeting des SK VÖEST Linz — 15. 4.: 1. Aufbau-meeting des ULC Linz — 22. 4.: 2. Aufbaumeeting des ULC Linz mit OÖ-Meisterschaften 10.000 m Männer und 3.000 m Frauen — 23. 4.: Rumpfhuber-Gradisnik-Gedächtnismeeting des TV Wels — 30. 4.: Internationales ASKÖ-Eröffnungsmeeting des ATSV Linz — 4. 5.: Meeting des ATSV Braunau — 6. 5.: Werfermeeting der U. Neuhofen — 13. 5.: Internationales Pfingstmeeting des ULC und ATSV Linz — 20./21. 5.: OÖ-Jugendmeisterschaften in Braunau — 25. 5.: Meeting des SK VÖEST Linz — 28. 5.: Meeting des SV Bad Ischl.

Pfingstmeeting in Hainfeld

Der ASKÖ Sparkasse Hainfeld veranstaltet am 15. Mai (Pfingstmontag) ein internationales Pfingstmeeting mit den Bewerben 60 m, 100 m, Hoch, Drei, Kugel und Diskus für Männer sowie 60 m, 100 m, Hoch, Weit, Kugel und Diskus für Frauen. Infolge der Kopplung mit dem 10. internationalen TYROLIA-Pfingstmeeting der SVS Schwechat ist eine gute internationale Beteiligung zu erwarten.

Meetings in Baden

Der Badener AC gab zwei Veranstaltungen bekannt: am 23. April das traditionelle BAC-Eröffnungsmeeting und am 21. Juni das erste Alois-Schwabl-Gedächtnismeeting.

Meetings in Ternitz

Der ATSV Ternitz-VEW führt auf seiner neuen Kunststoffanlage folgende ÖLV-offene Veranstaltungen durch: am 4. Mai das Bahn-eröffnungsmeeting, am 26. August ein nationales Meeting (Samstag vor Beginn der Europameisterschaften in Prag!) und am 14. Oktober das Abschlußmeeting.

ASKÖ-Bundesmeisterschaften der Jugend

Die ASKÖ-Bundesmeisterschaften der Jugend werden am 2./3. September in Wien im Universitätssportzentrum auf der Schmelz ausgetragen.

Österreichische 12-Bestenliste 1977

Bei der in Nummer 11/12/77 der „Österreichischen Leichtathletik“ veröffentlichten „Österreichischen 12-Bestenliste 1977“ sind folgende Korrekturen bzw. Ergänzungen vorzunehmen:

Männer: 100 m: 10,74 Massing Gernot, 54, ULC Wildschek — 10,8 Kobau Wolfgang, 59, KLC — 11,03 Regner Georg, 53, ULC Wildschek — **200 m:** 21,9 Purkrabek Bernhard, 54, U. Salzburg — **1000 m:** 2:22,8 Lindtner Peter, 54, SK Amateure Steyr — **3000 m:** 7:56,3 Steiner Josef, 50, TI-Raiffeisen — 7:59,0 Wagger Erwin, 53, TI-Raiffeisen — **10.000 m:** 31:26,8 Pumhösl Franz, 49, U. Eisenerz — **Stab:** 4,30 m Walde Peter, 56, TI-Raiffeisen — **Kugel:** 14,95 m Dr. Bialonczyk Wolf, 43, ATV Wr. Neustadt — **Diskus:** 46,00 m Taucher Robert, 54, U. Oberwart — 45,14 m Matous Karl, 36, UAB Wien — **Frauen: Welt:** Titelzeile: 1976 6,54 m — 5,63 m.

P. b. b. ERSCHEINUNGSORT: WIEN

VERLAGSPOSTAMT: 1040 WIEN

EIGENTÜMER, HERAUSGEBER,
VERLEGER:
Österreichischer Leichtathletik-Verband
REDAKTION UND FÜR DEN INHALT
VERANTWORTLICH: Otto Baumgarten
Alle: 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12
Telefon: 65 73 50
DRUCK:
Karlick & Kreicha OHG
1200 Wien, Gerhardusgasse 26
Telefon: 33 25 75