

Marathon

Das Laufmagazin für jede Jahreszeit

Nr. 3/Mai 1984
Preis: öS 30,-
DM 5,-
sfr. 5,-
Offizielle Zeitschrift des
Österr. Leichtathletik Verbands



OL: Der ideale Familiensport

**Drei Fachjournalisten zur
LA-Situation**

Hubert Millonig berät Hobbyläufer

**26. MAI:
LOIPENSTARS
AUF DEM DACH
ÖSTERREICHS**



Start zum 1. Cricket-Donau-Lauf, einem Fest der Ultra-Szene (S. 8) Foto: Halletz

Marathon

Laufmagazin für jede Jahreszeit
Offizielle Zeitschrift des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

Gegründet

von Dr. Heiner Boberski und Dr. Hans Peter Schmidtbauer

Chefredakteur:

Dr. Heiner Boberski

Redaktion:

Otto Baumgarten (Chefred.-Stv.), Walter Köhler

Redaktion Wien:

Girzenberggasse 5, A-1130 Wien, Tel. (0222) 8238782 oder 828243

Ständige Mitarbeiter:

Hans Blutsch, Joachim Glaser, Dipl.-Ing. Paul Grün, Leo Halletz, Wolfgang Konrad, Dietmar Millonig, Jutta Popp, Franz Puckl

Expertenkomitee:

Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Ernst Bonek (Orientierungslauf), Roland Gusenbauer (Leichtathletik), Hans Holdhaus (Leistungsdiagnostik), Mag. Rudolf Klaban (Trainingslehre), Walter Mayer (Skilanglauf), Hubert Millonig (Lauftraining), Mag. Dr. Sepp Redl (Schulsport), Prim. Dr. Helmut Richter (Sportmedizin), Jo-Steiner (Marathontraining), Erika Strassl (Frauen und internationale Leichtathletik), Mag. Sepp Zeilbauer (Mehrkampf), Dir. Leo Zuliani (Sportförderung)

Anzeigenverwaltung:

NÖ Landeswerbung, 3100 St. Pölten, Gutenbergstraße 12, Tel. 02742/61561/DW 312

Anzeigenkontakt:

Georg Freund, Tel. (0222) 8238782 oder 612668

Gestaltung/Layout:

Ernst Brandstetter

Vertrieb:

Josef Höbbling, Tel. 02742/61561-210 DW

Abonnement:

Jahresabonnement, Inland öS 300,-
Jahresabonnement, Ausland öS 385,-

Projektleitung:

Ingfried Huber

Verlagsleitung:

Dr. Hans Peter Schmidtbauer

Medieninhaber und Hersteller:

Niederösterreichisches Pressehaus Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, Gutenbergstraße 12, A-3100 St. Pölten, Telefon (02742) 61561.

Titelbild: Der 20-km-Glocknerlauf Ende Mai, der heuer zum 10. Mal stattfindet, ist alljährlich der krönende Abschluß der Langlaufssaison (S. 29) Foto: OK Glocknerlauf



Die Läufer des Monats April: 25-km-Straßenlaufmeister Hannes Gruber (links, S. 6-7) und Melk-Triumphator Robert Nemeth (S. 9)

Foto: Lackinger



In Österreichs „ewiger“ LA-Bestenliste (S. 32-35) belegt Liese Prokop nach wie vor Spitzenränge Foto: Sündhofer



Diese junge Seglerin ist auch eine hervorragende Leichtathletin - mehr darüber im MARATHON-Porträt (S. 50) Foto: Archiv

Inhalt

Leserservice

MARATHON-intern, Leserpost 4-5

Laufsport

Viel Sonnenschein für Österreichs Laufsport	6-7
Der Sieger kam aus Hellas	8
Wer wird 100-km-Meister?	8
Freund schaffte Rekord	8
Sololaut von Nemeth	9
Alles schon dagewesen?	10-11
Kompliment an die Athleten	11
Cross und quer	11
Nur ein Sponsor?	12
Ernst van Aaken ist tot	12
Fiasko in Boston	13
Cross-Schwäche	13
Olympialimit für Henriette Fina	13
Österreicher in der Schweiz	13
Behindertensport	13

Leichtathletik

Es fehlt die breite Basis	14
Olympia-Luft geschnuppert	15
Werthner und wer sonst?	16
Mekka der Mehrkämpfer	17
Rekordgrüße aus Amerika	17
Die „amerikanischen“ Spiele	18-19
Der olympische Zeitplan	19
LA-Highlights	19
Die schweren Brocken waren auf dem Prüfstand	20-21
Werfermeetings	21
Die 1:47,4 von Tokio	22
ÖLV-Terminkalender	23

Orientierungslauf

Warum ich OL betreibe	24-25
Arbter schockte alle	25
OL-Stenogramm	25

MARATHON-Terminkalender

26-27

Skilanglauf

Wind aus der ČSSR	28
Loipen-Tratsch	28
Wenn der Glockner ruft	29
Entspannung, aber nicht Untätigkeit	30
870 km in 60 Stunden	31
Erster 100-km-Rekord: Manfred Bachmann	31

Dokumentation

Ewige österreichische Bestenliste	32-35
Chronik der laufenden Ereignisse	36-43

Feuilleton

Über die Rockies	44-45
------------------	-------

Trainingslehre

Stichtag 31. März 1985	46-47
------------------------	-------

Triathlon

„Ironman“ aus Austria	48
-----------------------	----

Information

Produkt-Neuheiten	49
-------------------	----

Porträt

Ein Mädchen des Sommers	50
-------------------------	----

MARATHON-intern



Georg Freund

Foto: Archiv

Andere heimische Medien sind nach dem Wiener Stadtmarathon wieder zu Mini-Meldungen über Laufsport (auch über Straßenlauf-Staatsmeisterschaften) übergegangen. Wer mehr erfahren will, liest hoffentlich schon MARATHON, das allen Unkenrufen zum Trotz durchhält.

Um Pardon bitten wir allerdings für die Fehler, die immer wieder passieren. Glauben Sie uns, wir leiden selbst am meisten darunter, wenn ein „Iggisch“ – und nicht ein „Ippisch-Meeting“ angekündigt wird, wenn der kleine Buchstab „r“ einen Bildtext über Bill Koch total entstellt, wenn beim Worldloppet-Ergebnis „83“ statt „84“ steht oder der Dynafit-Skischuh unter die Skibindungen gerät, von anderen Kleinigkeiten ganz zu schweigen. Nur einem Vorwurf möchten wir begegnen: für den sowjetischen Hallen-Europameister im Dreisprung ist sowohl die Schreibung „Emets“ wie auch „Jemets“ möglich (wie man die Stadt „Eriwan“ auch „Jerewan“ schreiben kann).

Im übrigen bemühen wir uns, immer besser zu werden und hoffen, daß alle hier angesprochenen Sportler (Leichtathleten, Hobbyläufer, Orientierungsläufer, Skilangläufer) füreinander das nötige Verständnis aufbringen und akzeptieren, daß MARATHON nun eine Spalte über Versehrten-Ausdauersport einführt. Georg Freund, der diese Spalte betreuen wird, muß als hervorragender Sportmann nicht mehr vorgestellt werden, höchstens in seiner neuen Eigenschaft: Er ist ab sofort für die Anzeigenakquisition von MARATHON zuständig und ab Mitte Mai an der neuen Redaktionsadresse von MARATHON (siehe Impressum) erreichbar.

HEINER BOBERSKI

Leserpost

Vorerst herzlichen Glückwunsch zur Idee des neuen „Marathon“-Magazins. (Anbei meine Abo-Bestellung.)

Es scheint mir jedoch angebracht, zum Artikel v. S. 46 der Märzangabe Stellung zu nehmen. Der Beitrag von Heiner Boberski, „Auf die Dosis kommt es an“, erscheint mir typisch österreichisch – kaum gibt es eine Laufzeitschrift, muß auch schon mit komplizierten wissenschaftlichen Berechnungen aufgewartet werden.

Für welche Zielgruppe wurde dieser Artikel verfaßt? Einerseits argumentieren Sie mit den Werten eines Spitzenkonnners, andererseits verweisen Sie auf den Cooper-Test, der wohl nur für den Anfänger Gültigkeit hat.

Wo bleibt die Mehrzahl der Läufer, die zwar nicht die Olympischen Spiele als sportliches Ziel ansehen, aber sicher sehr froh über einige nützliche Tipps für die Trainingspraxis wären? Mit der Feststellung, die meisten Läufer trainieren viel zu langsam, erweisen Sie der österreichischen Laufszenen sicher keinen guten Dienst.

Auch in Österreich wird eine Verbesserung des Leistungsniveaus nur möglich sein, wenn die Basis, sprich die Volkslaufszene, größer wird.

Die Hauptaufgabe Ihrer Zeitschrift sollte es sein, diese Basis zu schaffen, und nicht durch derartige Artikel eine große Zahl von Läufern zu verunsichern.

Aus eigener Erfahrung kann ich feststellen, daß die Meinung, man könne nur durch anaerobes Training seine Leistung steigern, schlichtweg als falsch zu bezeichnen ist.

Befragen Sie Millonig, Hartmann und Co. einmal zu diesem Thema. Ich hoffe, daß Sie in Zukunft nicht davor zurückschrecken werden, Beiträge für alle Leistungsstufen zu veröffentlichen, und damit ein möglichst großes Leserpublikum ansprechen.

Das wünscht sich und Ihnen

Harald Eisl
5340 St. Gilgen

Antwort von Hans Holdhaus:

Daß Laufen gesund ist, egal, ob man langsam oder schneller läuft, ist unbestritten. Geht es aber nicht ausschließlich um gesundheitliche Aspekte, sondern auch um eine persönliche Leistungssteigerung (z. B. bei einem Wettkampf oder bei einer Fitneßveranstaltung), wäre es sinnvoll, das Training sowohl vom Umfang als auch von der Intensität her optimal zu gestalten. Schließlich wäre es schade, mehrere Stunden in der Woche zu trainieren und dann doch nicht den erwünschten Erfolg, nämlich eine Leistungsverbesserung, zu erzielen. Dies ist auch der Grund, warum unsere Spitzenläufer regelmäßig alle vier bis sechs Wochen spezifischen Tests unterzogen werden. So können dem Trainer genaue Hinweise zur Festlegung der verschiedenen Intensitätsbereiche gegeben werden und damit auch das Training optimiert werden.

Die im Langstreckebereich schwerpunktmäßig – natürlich in Abhängigkeit von der jeweiligen Trainingsphase – eingesetzten Trainingsintensitäten sind durch die aerobe und anaerobe Schwelle sowie durch den aerob-anaeroben Übergang qualitativ gekennzeichnet. Dies gilt für den Long-Jog, den Dauerlauf I, II und III. Da das Wettkampftempo aber mit Ausnahme des Marathonlaufes meist deutlich über der anaeroben Schwelle liegt, ist selbstverständlich auch ein entsprechendes anaerobes Training erforderlich. Die bekanntesten Trainingsmethoden bzw. Trainingsmittel sind der Tempowechsellauf, das Fahrspiel und das extensive Intervalltraining. Diese Belastungen fehlen in keinem Trainingsaufbau eines Spitzenlangläufers. Als bekannteste Übungsformen kann man hier Tempoläufe, Bergaufläufe, Dünenläufe etc. nennen.

Fehlendes anaerobes Training würde bedeuten, daß der Läufer nicht nur systematisch eine Geschwindigkeitsbarriere aufbauen würde, sondern auch bei Zwischenspurts oder beim Endspurt, ja selbst bei stärkerem Gegenwind große Probleme bekommen könnte. Was das anaerobe Training bei Hobbysportlern betrifft, ist es sicher vom Umfang her viel niedriger anzusetzen als beim Leistungssportler. Gänzlich darauf zu verzichten, wäre aber schon aus Stoffwechselgründen nicht zu empfehlen.

Hans Holdhaus leitet die Abteilung Leistungsdiagnostik des Vereins für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung in Wien. Er kennt aus eigener Erfahrung die Probleme des Leistungssportlers und Leichtathletiktrainers und berät Dutzende österreichische Spitzensportler und deren Trainer.

Was kann ich tun, um auf mittleren Strecken (Straßenläufe im Bereich von ± 10.000 m) schneller zu werden?

Steckbrief:

- 43 Jahre alt, 176 cm groß, 67 kg
- laufe seit ca. 12 Jahren ganzjährig 30–50 km/Woche
- seit Nov. 1983 Training nach Manfred Steffnys „Marathontraining“ („unter drei Stunden“; 100–120 km/Woche) größtenteils im Dauerlauf (13–14 km/h) max. Tagesleistung 30–35 km
- schnellste 10.000-m-Zeit: 35:20 (Silvester/Krems)
- Wiener Stadtmarathon 3:00:07
- 30-km-Zeit 1:59 (solo Ende Februar bei Schneeregen)

Möchte jedoch auch weiter Ausdauer für Marathon trainieren: geplant 19. Mai/Graz, August/Wörthersee oder September/Linz.

Günter Birke
1120 Wien

Antwort von Hans Holdhaus:

Grundsätzlich kann man nur dann über eine bestimmte Strecke schneller werden, wenn man die dafür erforderlichen Komponenten entsprechend verbessert. Auf den 10.000-m-Lauf bezogen heißt das, Sie müßten ein sehr gutes Ausdauerlevel aufbauen und dazu noch eine Fülle von qualitativen Tempoläufen absolvieren. Um zu erreichen Sie eine Anhebung der anaeroben Schwelle (= Dauerlaufgrenze) und sind in der Lage, mit einem höheren Tempo Wettkämpfe zu bestreiten. Beim 10.000-m-Lauf kommen aber auch noch gewisse anaerobe Fähigkeiten zum Tragen. Besonders wichtig ist dabei die Laktat-toleranz, das heißt, eine Intensität laufen zu können, bei der Milchsäure gebildet wird, aber noch nicht unmittelbar zu einer Leistungsverringerung führt. Letztere Fähigkeit wird vorrangig mit einem extensiven Intervalltraining oder einem extensiven Fahrtspiel verbessert. Der Gesamtumfang sollte zwischen vier und zwölf km liegen, wobei die einzelnen Abschnitte zwischen 400 und 1000 m lang sind. Die Intensität müßte bei ca. 85% liegen (= Puls etwa um 130–180/min).

1972 kaufte ich mir die ersten Langlaufski, bis 1976 rutschte ich in der näheren Gegend durch die Wälder. 1977 wagte ich den ersten Dolomitenlauf und 14 Tage später den Koasalauf (insges. 6–7mal) natürlich auch so ziemlich alle größeren nationalen Volksläufe. Ich bin zwar kein ganz fanatischer, aber immerhin ein begeisterter Gesundheitsläufer. Sehr interessant und vor allem sehr wichtig wäre eine Leistungsdiagnostik bei Herrn Hans Holdhaus, so eine Untersuchung wäre schon lange mein Wunsch. Falls Herr Holdhaus Normalsportler auch nimmt, möchte ich Sie um seine Adresse bitten.

Toni Horn
8582 Rosental a. d. Kainach

Antwort von Hans Holdhaus:

Grundsätzlich steht die Leistungsdiagnostik mit ihren verschiedenen Untersuchungsmöglichkeiten im Labor und auf dem Feld in erster Linie den österreichischen Spitzensportlern zur Verfügung. Selbstverständlich wären solche Tests und die entsprechenden Auswertungen auch für den Hobbysportler interessant. Man muß aber bedenken, daß diese Untersuchungen nicht nur viel Geld, sondern auch viel Zeit kosten, so daß die Kapazität der Untersuchungsstellen in der Regel völlig ausgeschöpft ist. Es finden aber jedes Jahr immer wieder Aktionen statt, bei denen auch Hobbysportler solche Tests absolvieren können. Solche Aktionen werden in der Regel über die verschiedenen Medien angekündigt und bedürfen dann einer kurzen Voranmeldung.

Ich besuche derzeit die vierte Klasse Hauptschule in Windischgarsten. Nach Beendigung dieses Schuljahres möchte ich in ein Gymnasium umsteigen. Seit einem Jahr betreibe ich in meiner Freizeit vornehmlich Laufsport, und in letzter Zeit habe ich auch an einigen Wettkämpfen teilgenommen. (Staatsmeisterschaft-Cross.) Meine Frage ist nun die: Gibt es in Österreich eine AHS, an der der Laufsport besonders gepflegt wird?

Martin Köck
4573 Hinterstoder 176

Antwort von Dr. Sepp Redl:

Im Jahr 1975 wurden mit der 5. SCHUG-Novelle „Sporthauptschulen“ und „Sportgymnasien“ als Sonderformen eingeführt. Zielsetzung dieser Schulen ist es, besonders begabte Jugendliche zu fördern, sie mit mehr Können und Wissen im Sport auszustatten und vor allem neben Training und vermehrter Wettkampfteilnahme eine entsprechende Schulausbildung zu sichern. Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Sonderformen: einmal die Schulen mit skisportlichem Schwerpunkt, das sind die Skihauptschulen in nahezu jedem Bundesland, die Skihandelschulen und das „Skigymnasium“ Stams. Daneben besteht eine große Anzahl von Sonderformen mit allgemeinsportlichem Schwerpunkt, Sporthauptschulen (31 in ganz Österreich) und Sportgymnasien (11); konkret daher zu der Anfrage: alle Gymnasien legen auf eine Grundausbildung, bei der der Lauf in den verschiedensten Formen (im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit) im Mittelpunkt steht, besonderen Wert. Eine weitergehende Förderung der Leichtathletik findet man derzeit vor allem am BORG Wr. Neustadt, am 2. BRG Wels und (weil in Verbindung mit Skilanglauf) an der Höheren Internatsschule des Bundes Saalfelden.

Ich erhielt vor kurzem die erste Ausgabe der Zeitschrift „MARATHON“ zugesandt – nun, als Leichtathletikfan habe ich mich natürlich ausgiebig damit beschäftigt:

Das Resultat muß sicher von zwei Seiten gesehen werden: Die erste Seite: Als Läufermagazin ist es sicher brauchbar – für den Hobbysportler vor allem.

Die zweite Seite, als offizielle Zeitschrift des ÖLV, ist für mich eher enttäuschender. Lauf ist sicher Basis der Leichtathletik, aber Leichtathletik ist nicht nur Lauf – es gibt auch noch Sprung und, kaum zu glauben, Wurf.

Eine Möglichkeit wäre natürlich die Umbenennung in den Österreichischen Läufer-Verband (ÖLV).

Nun zum fachlichen Inhalt: Ich kannte selbstverständlich das alte Mitteilungsblatt des ÖLV, habe aber auch schon seit Jahren die „Deutsche Leichtathletik“ und die „Track and Field-News“ abonniert, und in diesem Vergleich schneidet das Magazin „MARATHON“ vor allem als Verbandszeitung eher dürrig ab.

Abgesehen davon, daß in der Ergebnisliste der Hallen-EM in Göteborg Druckfehler bei den Namen europäischer Spitzenathleten nicht unbedingt ein Glanzlicht für eine sog. Fachzeitschrift sind und unqualifizierte Aussagen eines greisen Langstreckenläufers über erfolgreiche österr. Lauftrainer Insider nur kaum interessieren, ist es sicher sehr positiv zu vermerken, daß es sehr

ausführliche Ergebnislisten gibt, wo auch ausscheidet, daß die schon zu Lebzeiten legendäre „Zenzi Geierwally“ in Klasse M 87 beim Uferlauf in 1:57,3 Stunden den großartigen 421. Platz erreichte.

Helmut Hochegger
1140 Wien

Mein Kompliment dieser Zeitschrift „MARATHON“, denn die ist sehr interessant und auf jeden Fall ihr Geld wert. So etwas fehlte schon lange.

Conrad Trdy
4600 Wels

Die Leichtathletinnen und Athleten des Stadtturnvereins Frauenfeld (eine Ortschaft zwischen Zürich und Konstanz) suchen einen Club, der an sportlicher und kameradschaftlicher Beziehung, verbunden mit einem kleinen Vereins-Vergleichswettkampf, Freude bekundet. Als Termin kämen der 15./16. oder 22./23. September 1984 in Betracht. Späterer Zeitpunkt auch noch möglich! Interessenten schreiben oder melden sich bitte bei:

Thomas Lang (LA-Obmann)
Oberdorfstraße 26
CH-9548 Matzingen
Tel. 054/531327

Wir Werfer des ÖLV waren von der ersten Ausgabe der „Offiziellen Zeitschrift des Österr. Leichtathletikverbandes“ sehr enttäuscht:

Warum?

Bereits der Titel „MARATHON“ (Laufmagazin für jede Jahreszeit) weist in eine bestimmte Richtung der Leichtathletik und kann dadurch keinesfalls die gesamten Interessen der Leichtathletik vertreten.

Die Wurfgruppe hegt schlimme Befürchtungen, noch weiter abgeschoben zu werden (z. B. Streichung des Wurf-Länderkampfes gegen die Schweiz, Frankreich und Spanien).

Im Inhaltsverzeichnis findet sich dann ein „Alibi-Bild“ einer bekannten österreichischen Werferin, und man erwartet sich einen ähnlichen Bericht wie bei Wolfgang Konrad und Läuferidol Adolf Gruber. Die großen Erwartungen werden dann mit wenigen Zeilen in der Juniorenbestenliste abgespeist. Die Frage, die wir uns stellen, heißt: Will man die Bedeutung des L aus der Abkürzung ÖLV von Leichtathletik auf Lauf umändern?

22 Unterschriften

Nach diesem Heft fühlen sich Österreichs Werfer – im Bild Diskuswerferin Maria Schramseis – hoffentlich nicht mehr von MARATHON vernachlässigt

Foto: Sündhofer

Antwort von ÖLV-Generalsekretär Roland Gu-

senbauer:

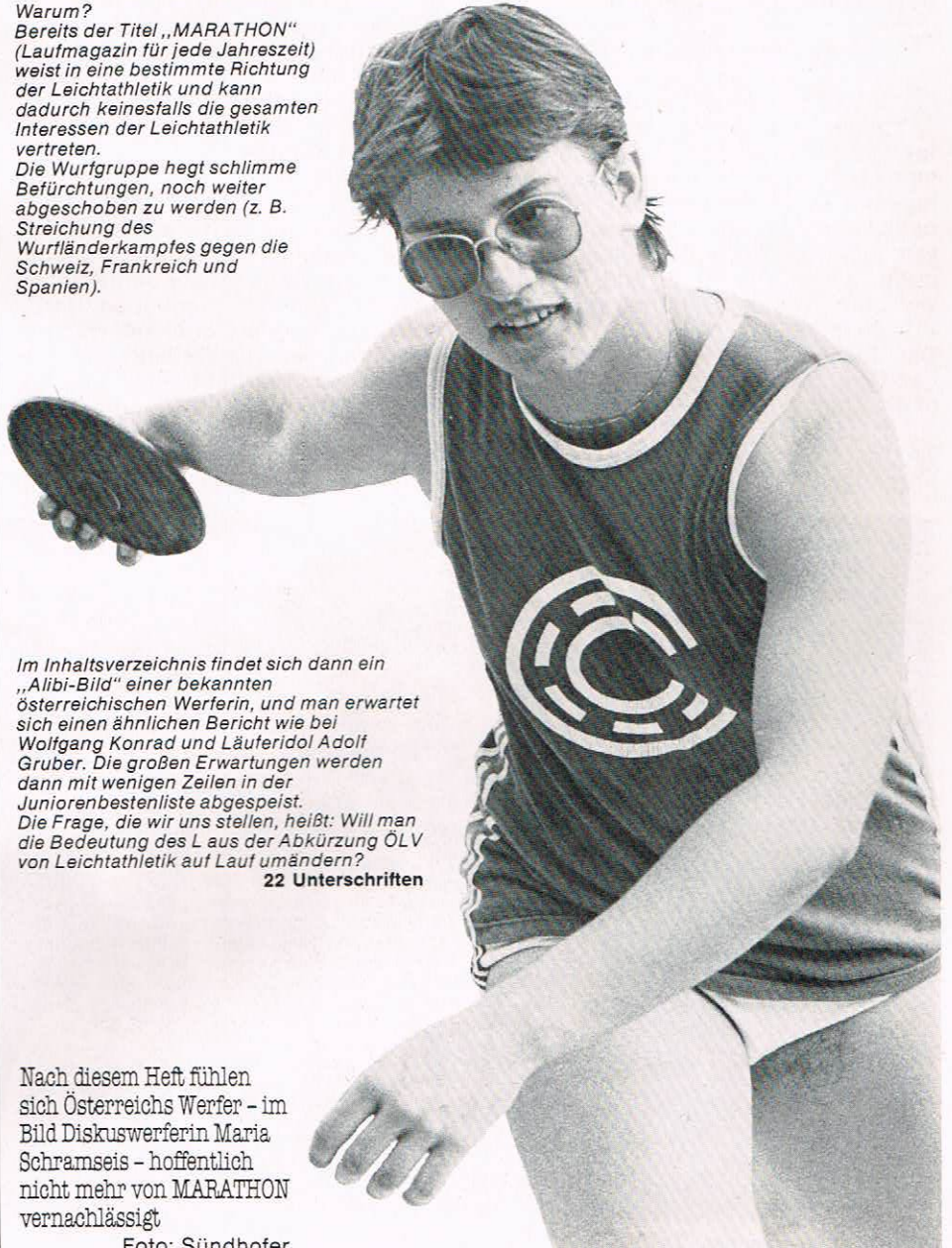
Liebe Wurf-Gruppe!

Als „Mitschuldiger“ an der Entwicklung unseres neuen Leichtathletik-Magazins kann ich Eure sorgenvollen Zeilen nicht unwidersprochen lassen.

Für mich als absoluten Techniker – die längste jemals gelaufene Strecke war der 5000-m-Lauf im Rahmen der Turnlehrerausbildung – gibt es derzeit nur eine Chance, mit einer LA-Zeitung einen größeren Leserkreis in Österreich anzusprechen: eben über die Laufbewegung. Wer das nicht erkennt, ist analytischen Denkungsweisen gegenüber versperrt oder hebt seine Disziplin bewußt über die realistische Einschätzung.

Der ÖLV-Teil macht ca. 50% der gesamten „MARATHON“-Zeitung aus. Entsprechend der Jahreszeit wird der Wurf einen geringeren oder höheren Stellenwert in der ÖLV-Berichterstattung einnehmen. Das war in der alten Leichtathletik-Zeitung so und wird sich auf Garantie auch im „MARATHON“ nicht ändern. Der einzige Unterschied im Vergleich zu früher ist der, daß die Bestenlisten nicht Ort und Datum der Leistungserbringung enthalten und in Hinkunft nur mehr aktuell gebracht werden können. Das verlangt der Kommerz, durch den auch der Erscheinungstag nicht mehr, wie früher, willkürlich um Wochen verschoben werden kann.

Im übrigen: 1984 gibt es aufgrund von Terminüberschneidungen sowohl keinen Wurf- als auch keinen Lauf-Länderkampf!



Titelkämpfe im Straßenlauf in Lienz

Viel Sonnenschein für Österreichs Laufsport

Wo viel Licht ist – ist auch viel Schatten, sagt man im Volksmund; nur – ich konnte mit dieser Weisheit bei den am 14. April 1984 in Lienz ausgetragenen Straßenlaufmeisterschaften wenig anfangen und nur wenig Schatten finden.

War es vielleicht zuwenig, nur einmal die Strecke abzulaufen, grübelte ich auf der Heimfahrt oder bin ich als Marathonreferent im ÖLV betriebsblind oder was immer geworden?

Von JOSEF STEINER

Jedenfalls tut es mir für die wenigen Skeptiker leid, nichts „Nennenswertes“ gefunden zu haben, um die Meisterschaft, in der für viele etwas abgelegenen Bezirkshauptstadt Lienz, denaturieren zu können. Wahrscheinlich war auch der liebe Gott dieser Meinung, als er den rund 200 Läufern wie beim Wiener Stadtmarathon ein Prachtwetter bescherte.

Die Lienser Bevölkerung besorgte den Rest. Sie schmückte und beflaggte die Stadt wie zu einem Feiertag; dazu trugen, was vielleicht einzigartig war, die Dolomiten ein wahres weißes Prachtkleid.

Viele Zuschauer, unter ihnen auch der Tiroler Sportlandesrat Zanon, der Bürgermeister, Nationalratsabgeordneter Huber, und, was in der Vergangenheit Seltenheitswert hatte, der neue LA-Präsident Erich Straganz, bereiteten den Läufern viel Applaus, als sie 200 Meter vom Ziel entfernt starteten und sich das erste Mal auf die achtmal zu durchlaufende Rundstrecke von 3,1 km begaben.

Wenige Minuten später führte der zur Zeit leider verletzte Lokalmatador Ulrich Matternberger (Marathonbestzeit 2:19:31) die Damen auf eine kleine Runde und dann auf den Männer-Rundkurs, wo sie insgesamt 10 km zurücklegen mußten.

Den Aufschwung des Laufsports konnte man sehr gut an dem relativ großen Feld der Teilnehmerinnen erkennen, welches sich kaum mehr vom Männerfeld vergangener Jahre unterscheidet. Von der joggenden Hausfrau bis zum Marathonkind war mit Ausnahme der Titelverteidigerin Maria Springer, Henriette Fina und Isabelle Hozang alles vertreten, was in Österreich Rang und Namen hat.

Anni Müller oder Doris Weilharter – vielleicht auch Jutta Zimmermann,



Damensiegerin Anni Müller

diese Namen wurden von Insidern am meisten genannt. Obwohl Anni Müller scheinbar mühelos in der Spitzengruppe mitlief, mußte Sie im Mittelteil wegen starken „Seitenstechens“ Weilharter kurzfristig ziehen lassen. In der Endphase konnte jedoch Anni Müller mit einem für sie recht typisch gewordenen „Energieanfall“ das Steuer noch einmal herumreißen und doch relativ deutlich vor Weilharter gewinnen.



Start zum Damenrennen über 10 km

Ob dies auch noch gereicht hätte, eine halbwegs gesunde Fina oder Hozang zu schlagen? Sicher ist nur eines, dem Rennverlauf hätte deren Teilnahme sicherlich noch mehr Dramatik verliehen.

Jutta Zimmermann und Hilde Prischink teilten ihr Rennen gut ein und belegten die Plätze 3 und 4. Bei Monika Naskau hatte es den Anschein, daß sie in erster Linie bedacht war, beste Salzburgerin zu werden als eventuell am Stockerl stehen zu wollen.

Monika Frisch lief wieder einmal frei und ungezwungen, daß es für jedermann einfach eine Freude sein mußte, ihr dabei zusehen zu dürfen. Was mich bei diesem Mädels so fasziniert, ist die Kombination unbeschwerter, ohne irgendeine Taktik verkorksten Laufens, gepaart mit dem Know-how eines alten „Marathonhasen“ (kühlte mit einem Schwamm als einzige wiederholt ihre Stirn und Nacken).

Im Gegensatz zu ihren Alterskolleginnen die bei Schüler- und Jugendmeisterschaften von Ratschlägen und taktischen Maßnahmen ihrer Betreuer geradezu überschüttet beziehungsweise erdrückt werden, sieht man in ihrer Umgebung von dem ganzen Zauber rein gar nichts. Für ihre Zukunft und den Straßenlauf im allgemeinen wünsche ich mir, daß Monika, sofern sie überhaupt Interesse am Spitzensport bekommt, als Jugendliche den Weg über die Mittelstrecke zum Marathonlauf wählt.

Der Umstand, daß eine Meisterschaft auch ohne die besten vier Läufer (Milionig, Nemeth, Hartmann, Konrad) interessant sein kann, sagt einiges über den derzeitigen Standort im Straßenlauf aus. Wenn dies auch einige nicht verstehen können oder wollen, so muß doch einmal gesagt werden, daß jene, die das Fernbleiben dieses Quartetts am meisten kritisieren, die Läufer auch nicht nach der Anzahl errungenen Meistertitel, sondern nach den internationalen Erfolgen beurteilen.

Wenn sie schon den Spatz aus der Hand geben, um die Tauben am Dach zu jagen, so muß man schon aufgrund ihres erhöhten Risikos Verständnis für ihre Absenz bei lokalen Meisterschaften aufbringen. Mit satten Kirchtagsläufern ist dem Laufsport in Österreich am wenigsten gedient. Gladiatoren kämpfen weder ideell noch materiell umsonst, um wenige zu amüsieren.

Ob die Betroffenen den für sie richtigen Weg gewählt haben, wird sich am Ende der Saison automatisch zeigen, wenn man ihre Wettkampfplanung und die erzielten Ergebnisse analysiert.

Daß Hannes Gruber mit seinen Leistungen den vier am nächsten kommt, wußte man bereits vor den Meisterschaften. Wenn man überdies noch weiß, wie ernst er sich auf wichtige Rennen vorbereitet, so war klar,

daß der Weg zum Sieg nur über ihn führen konnte.

Nach den Österreichischen Crosslaufmeisterschaften in Wien traute man am ehesten Hansjörg Randl vom LAC Innsbruck (Doppelstart bei den Meisterschaften, 3. und 4. Platz) und Peter Schatz (war leider in Lienz erkältet) zu, dem Rennen Farbe und Dramatik zu geben.

So schön das Prachtwetter für die Zuseher auch gewesen sein mag, für die Läufer war der plötzliche Temperaturanstieg auf etwa 20 Grad für eine 25-km-Meisterschaft keine einfache Angelegenheit.

Hannes Gruber, einer der Routiniertesten im Feld, wußte nicht nur dies, sondern auch, daß er sich für das „Finisch“ ganz auf seine Qualitäten als Bahnläufer verlassen konnte. Das merkte man ganz deutlich bei der 10-km-Marke, die Siegfried Kargl in etwa 31:45, Gruber, Randl, Schatz und Haas jedoch in 31:50 passierten. Bei der 15-km-Marke (47:57) und bei 20 km (1:04:25) war die Spitzengruppe bereits wieder geschlossen.

Als es in die letzte Runde ging, war klar, daß die Entscheidung nur mehr zwischen Gruber und Randl fallen konnte. Peter Schatz war nach der Grippe noch nicht im Vollbesitz seiner Kräfte und mußte das Rennen vorzeitig aufgeben. Randl, überglücklich mit dem 2. Platz, und Gruber, den Sieg vor Augen, liefen meiner Meinung nach das Rennen nicht mehr voll aus, sondern ihren Erfolg nach Hause.

Hubert Haas wurde 3. vor Siegfried Kargl, der das Rennen etwas zu schnell begonnen haben dürfte. Überraschend der 5. und 6. Platz der Zwillinge Lamprecht, die in ihrer Heimatstadt sicherlich die Sensation des Rennens waren. Ebenso die beiden „Gold-Schützlinge“ vom LAC Innsbruck, Gerald Habison als 10. und Hannes Rass als 13. (beide Jahrgang 1965).

Das Problem der Streckenführung wird immer wieder, insbesondere bei einer Siegeszeit von 1:22:00 Stunden in Lienz, zum Zankapfel bei den Athleten untereinander und auch mit dem Ausrichter, an dem sich sehr häufig die Gemüter erhitzen. Ebenso, ob und wann bei warmem Wetter Verpflegung gereicht werden kann oder nicht.

Da diese Themen sicherlich nicht in ein paar Sätzen beleuchtet werden können, hoffe ich, in einer späteren Ausgabe über meine diesbezüglichen Erfahrungen, Erkenntnisse und Anregungen berichten zu dürfen.

Der Veranstalter in Lienz hat meiner Meinung nach unter Berücksichtigung der örtlichen Möglichkeiten beim Kriterium der Auswahl und Gestaltung der Strecke viel Gespür bewiesen und einen guten Kompromiß erzielt, der die Wünsche der Aktiven, als auch die der Öffentlichkeit weitestgehend berücksichtigt.



Hannes Gruber war ungefährdet

Wie der Erfolg des Laufsports in den USA eindeutig zeigt, war der Aufschwung von zwei einander teilweise widersprechenden Komponenten (attraktive und schnelle Strecke) abhängig, die nicht so ohne weiteres zu lösen sind. Zum Beispiel weisen die zwei bekanntesten Marathonstrecken New York und Boston (trotz Gefälle) Hügel auf, die den Läufern in Österreich weitestgehend unbekannt sind. Geärgert habe ich mich in Lienz

- über einige undisziplinierte Auto- und Radfahrer, die die Weisungen der Gendarmerie mißachteten und Exekutive und Läufer beschimpften. Ein Läufer vom LCC Wien wurde von einem Radfahrer niedergestoßen und eine Läuferin aus Innsbruck von einem Hund gebissen;
- über die Disqualifikation des USV Weißbach; viel mehr aber noch über die Art, wie ein „Hans Dampf in allen Gassen“ ein bedauerliches Mißgeschick (verspätete Meldung am Stellplatz) durch eine falsche Behauptung in der Zeitung (schlechte Kennzeichnung des Stellplatzes) auf den Veranstalter abzuschieben versuchte;
- über unseren Altmeister Adolf Gruber, der sich betrogen fühlte (Sieger habe abgekürzt) und seinen Ehrenpreis nicht annahm.

Dem Veranstalter möchte ich trotzdem zu einer wirklich gelungenen Veranstaltung gratulieren und ihn zum Weitermachen in diesem Sinne animieren.

Ein Rückblick auf die Wurzeln der Wiener Läufertradition

Alles schon dagewesen?

Der mit Beteiligung einer unerwartet großen Anzahl von Läufern sowie unter großer Anteilnahme der Wiener Bevölkerung durchgeführte 1. Wiener City-Marathon verlockt dazu, diese neu erwachte Laufbegeisterung der Wiener auch im Rückblick auf frühere Läuferbewegungen zu betrachten.

Von KURT ARBTER

Im „Wiener Neujahrs-Almanach 1898“ erfahren wir unter dem Titel „Zur Geschichte der Wiener Läufer“, daß bereits zu Ende des 18. Jahrhunderts in Wien Wettläufe durchgeführt wurden und daß, wie der nachstehende Bericht des Polizeidirektors Ley vom 21. April 1795 beweist, „dieses menschenunwürdige Schauspiel“ bereits damals Tadler gefunden hat. Nun der Bericht:

„Gestern in der Frühe gegen 6 Uhr zog eine Anzahl von 26 hiesigen Herrschaftsläufern unter Voranreitung der aus 24 Gemeinen, einem Wachtmeister, einem Korporal bestandenen Kavalleriemannschaft, dann in Begleitung einer türkischen Musik vom Artillerie-Corps über die Hauptstraße der Mariahilfer Vorstadt bis zur Linie hinaus, wo auch einige Mann von der Infanterie aufgestellt waren. Dieses gesammte Militär blieb allda stehen. Der geräuschvolle Zug verursachte einen Zulauf von fast 3000 Menschen, die an der Linie abwarteten, welche von den 26 Läufern, die bis Mariabrunn und von da zurück bis zur Linie bis zu den allda ausgesteckten 6 Fähnchen ihren Lauf ausgemessen hatten, die 6 Preise erringen würden. In weniger als drey viertel Stunden kamen die Ersten der Preiswerber zum Ziel zurück, wovon aber einer, und zwar der Läufer der verwittibten Frau Gräfin von Palffy, wie todt zur Erde fiel, dem auch sogleich nicht nur der medicinische, sondern auch der geistliche Beystand geleistet werden mußte. Ei-

nen anderen traf fast das nämliche Schicksal, der aber sogleich durch seine dazu gekommene Gattin gelabet und in einem Wagen fortgeführt wurde. Dem Vernehmen nach sind auch Einige äußerst elend auf der Straße zwischen Mariabrunn und der Linie liegen geblieben. Wegen Anhäufung des Volkes an der Linie und des Zudringens zu den allda ausgesteckten Fähnchen brauchte das Militär, vorzüglich die Kavallerie, die mehr als billige Gewalt, welche ein allgemeines Gemurr verursachte...“

Interessant ist in diesem Zusammenhang noch, daß jeder „Läufer“, bevor er an diesen Wettläufen teilnehmen durfte, einen sogenannten „Freilauf“ von der Mariahilferlinie bis Mariabrunn und zurück in einer Stunde und zwölf Minuten absolvieren mußte. Das im weiteren Verlauf des obigen Polizeiberichts geforderte Verbot dieser Läufe wurde – da selbst in den höheren Kreisen der Aristokraten großes Interesse an diesen Wettläufen bestand, Wetten abgehalten und hohe Geldpreise ausgesetzt wurden – später wieder aufgehoben und von dem Einholen einer Bewilligung abhängig gemacht.

Sorgen der „Praterwirth“

Im Jahre 1822 wurde der Schauplatz für das Wettlaufen in den Prater verlegt. Das ab nun alljährlich am 1. Mai stattfindenden Preislaufen war fester Bestandteil der vormärzlichen Vergnügungen Wiens, obwohl es auch hier anfänglich massive Einwände gab. Die Polizeidirektion Leopoldstadt sprach sich gegen eine Bewilligung aus und bemerkte:

„Der 1. Mai ist, wenn das Wetter günstig ist, ein Tag, an welchem eine große Menge der Bewohner Wiens aus allen Classen in den Morgenstunden dem Prater sowie dem Augarten zuzuströmen pflegt. Es wäre dem Publikum sehr unlieb und lästig, wenn es heuer wegen der vorgehabten Sperrung des Praters zum Behufe des Wettlaufes vom frühen Morgen an den freien Zutritt dahin entbehren müßte. Ebenso rechnen die Praterwirth auf den starken Besuch am Morgen des 1. Mai und würden daher über Verkürzung in ihrem Erwerbe klagen; denn von den Mittags beim Wettlauf anwesenden Menschen dürften nicht viele in den dortigen Wirthshäusern einkehren, sondern die meisten gleich nach dem Spektakel den Prater verlassen...“

Die Polizei-Ober-Direktion jedoch

verwarf diese Einwände mit der Auflage, daß es zu keiner Abänderung der Laufbahn, keiner verschiedenartigen Kostümierung der Läufer und keiner Sperrung des Praters gegen Eintrittsgeld käme.

Die Bahn erstreckte sich vom Anfang der Hauptallee bis zum Lusthaus, wofür die Preisbewerber ein Abzeichen erhalten, das sie bei ihrer Rückkehr auf demselben Wege erfolgte, abgeben mußten.

Dieser „seltsame Sport“

Die Wirren des Jahres 1848 machten uns der „Wiener Neujahrs-Almanach 1898“ weiter berichtet, neben vielen anderen Dingen auch „dieses der Humanität widersprechende Maifeiern“ und damit auch „dieser seltsamen Sport“ ein Ende. Hier wieder der Bericht der Polizeidirektion Leopoldstadt vom 3. April 1848:

„Bereits vor dem in den Märztagen stattgefundenen Umschwung der Dinge in Wien... sind Stimmen laut geworden, welche die Abschaffung des Wettlaufes der herrschaftlichen Läufer als inhumanes und barbarisches Fest gefordert haben. Auch sei dieses Wettlaufen nach ärztlichem Ausspruch mit den nachtheiligsten Folgen für die Gesundheit verbunden; andererseits fänden nurmehr die untersten Volksklassen an derlei Spektakel Interesse, und es ergäben sich dabei allerlei Unzukömmlichkeiten, inderberei Bereiter und Stallknechte in Aussicht einer Belohnung von Seite der Dienstherrschaft die gegnerischen Läufer umgeben und so am Fortkommen hindern; ja es sei wohl auch oft schon im Vorhinein unter den Teilnehmern ausgemacht, welchen von ihnen die Preise zufallen sollen.“

Zu einer Bewilligung eines – „um die eingewurzelten Gewohnheiten des röhren Haufens zu befriedigen und allfälligen Anlaß zu Unzufriedenheit zu vermeiden“ – verkürzten Laufes unter Vorantragen einer Fahne mit dem Wort „Fortschritt“ kam es zur Freude aller Aufgeklärten nicht mehr, da die Bittsteller, dem Zug der Zeit folgend, freiwillig erklärten, künftig auf jeden Wettlauf zu verzichten.

Somit fand eine Läuferära – bis spätestens 25. März 1848 – ihr vorläufiges Ende. (Von den traditionsreichen „Quer durch Wien“-Läufen und einigen anderen zaghaften Ansätzen abgesehen.)

Ing. Kurt Arbter ist Trainer des ULC Wildsch...

Marathon

Das Laufmagazin für jede Jahreszeit

Sie sparen
220 Schilling!
Und obendrein können Sie
einen Flug zum Waa-Lauf oder
zum London-Marathon
gewinnen.

**Jetzt
abonnieren!**

Eine Nachbetrachtung zum Frühlingsmarathon in Wien

Kompliment an die Athleten

Die Veranstalter und Organisatoren des 1. Stadtmathonlaufes in Wien werden sicher genug Lob und Anerkennung für die ausgezeichnete Veranstaltung erhalten haben.

Als aufmerksamer Beobachter dieser Veranstaltung möchte ich vor allem ein Kompliment an die Athleten aussprechen:

Von OSWALD KNEISSL

1. Die Ausrüstung der Läufer war sehr gut. „Eingelaufene“ Schuhe mit zweckdienenden Laufsohlen, Hinterkappen und atmungsaktivem Obermaterial wurden bevorzugt. Die Socken waren zweckentsprechend aus gut gestricktem Naturmaterial, Hosen weitgehend so ausgewählt, daß ein Aufreiben vermieden wurde. Manche Läufer haben in Gesprächen erzählt, wie sie durch Salben vorbeugend versuchten, ein Aufreiben zu verhindern, oder durch Pflaster die Brustwarzen schützten. Die Leibchen waren durchwegs schweißsaugend und nicht beengend. Manche schützten sich auch gegen unangenehm empfundene Abkühlungserscheinungen in der Bauchgegend (mit geklebter Startnummer) oder durch Handschuhe, die nicht nur die Finger warm halten, sondern auch die Nase „pflegen“ konnten.

2. Dehnungsübungen verwenden ebenfalls mehr Läufer als früher in ihrem Vorbereitungstraining. Die Einsicht, daß richtig angewendete Dehnungsübungen (Stretching) Verletzungen und Überlastungsschäden verringern, aber auch die Schrittlänge konstant halten können, setzt sich immer mehr durch, wie Gespräche mit Athleten bewiesen.

3. Die Einnahme von Elektrolytgetränken während des Laufes gegen Dehydration und Leistungsverlust

durch Mineralstoffmangel hat sich ebenfalls durchgesetzt. Wäre dies nicht der Fall gewesen, dann hätte es weit mehr Muskelkrämpfe, Schwächeanfälle und Ausfälle gegeben. Die Portionierfläschchen haben dabei wertvolle Dienste geleistet und haben sich als sehr praktisch erwiesen.

4. Besonders beeindruckt hat mich die Tatsache, daß nach Ende des Marathons die meisten Läufer sich weiter „ausbewegten“ oder leicht ausgetrabt haben und sich nicht auf den Rasen niedersinken ließen. Daß die Leute mit einer Warmhaltefolie ausgestattet wurden, zeigt noch einmal, wie umsichtig die Organisatoren geplant haben.

Ich möchte behaupten, daß vor Jahren, wo noch viele Erkenntnisse und prophylaktische Maßnahmen weitgehend unbekannt waren, die Ausfallsquote weit höher gewesen wäre! Diese positive Veränderung bemerkt man aber nur, wenn man aufmerksam beobachtet und vergleicht.

Diese positiven Beobachtungen begründen nicht nur mein Kompliment an die Athleten, sondern sind ein Ansporn für die Trainer, für die Trainerausbildungen der Bundesanstalten für Leibeseziehung und für die Trainerfortbildungen der Bundessportorganisation weiter in der ganzen Welt, Erfahrungen zu sammeln und diese an die Athleten weiterzugeben.

Nicht alle Maßnahmen sind für jeden gültig, aber es müssen auch nicht alle Erfahrungen durch eine schmerzvolle Prozedur am eigenen Körper von jedem einzelnen Athleten gemacht werden!

Dipl.-Sptl. Oswald Kneissl ist Universitätslektor am Institut für Sportwissenschaften in Wien.



Die Wiener Marathonläufer waren erstaunlich gut vorbereitet

Foto: Lackinger

Cross und quer

Nach dem großen Erfolg des 1. Stadtmarathons in Wien tüfteln die mit Recht allseits gelobten Organisatoren bereits an der Strecke für den 31. März 1984, die möglicherweise auch über die Reichsbrücke führen wird. Falsch war leider jene Presseaussendung, die Antoni Niemczaks Siegerzeit (2:12:17) zur „Jahresweltbestleistung“ erklärte. Im Pressebüro des Stadtmarathons waren da offenbar mehrere Marathonresultate vom Jänner und Februar übersehen worden, z. B. die Leistungen der Tansanier Juma Ikangaa (2:10:49, 12. 2., Tokio) und Gidemis Shahanga (2:10:19, 19. 2., Los Angeles) ...

Mit Therese Stöbich bei den Frauen und Hubert Haas auf der Männer- Langstrecke setzten sich bei den OÖ Geländelaufmeisterschaften die Favoriten durch, weniger erwartet kam der Sieg des Steyrers Helmut Rattinger über Dietmar Köck auf der kürzeren Männer-Distanz.

Christine Wild, Alfred Ungersböck und Alexander Haberl, der auf dem Sprung zur absoluten österreichischen Spitzenklasse zu sein scheint, waren in ihren Kategorien bei den Wiener akademischen Meisterschaften im Geländelauf auf rutschigem Terrain die überlegenen Sieger.



Kurbeln Traismauers Laufszene an: Gottfried Geier (l.) und Friedrich Gramer Foto: ski

Einen souveränen Start-Ziel-Sieg feierte Hans Ringhofer beim 5. Vierbrückenlauf in Traismauer über 10,5 km vor Karl Miedler. Ringhofer kann es sich in Traismauer offenbar leisten, kleine Umwege zu laufen. Wie bei seinem Halbmarathon-Sieg im September 1983 kam er auch diesmal kurz von der idealen Route ab.

Ein großes Teilnehmerfeld lockte der 6-km-Lauf der Berufsschulen in den Wiener Prater. Die Tagessiege holten sich Sabine Ladurner und Fadri Ramming (Bern), neben altgedienten Läufern wie Schestack, Tschernitz, Kroboth, Selepa, Stockinger fielen einige neue Namen auf: Gerhard Leisser, Esther Petridis, Max Edelbacher, Richard Posamentir. Peter Svaricek bestätigte sein großes Talent.

Der Wiener Stadtmarathon aus der Sicht des Hauptgeldgebers

Nur ein Sponsor?

Üblicherweise ist der Abschluß eines Sponsorenvertrages für eine Sportveranstaltung ein von beiden Seiten wohl kalkuliertes Geschäftsabkommen. Der Organisator benötigt die finanziellen Mittel, um alles Notwendige optimal vorbereiten zu können, der Sponsor erwartet sich: Hohe optische und akustische Präsenz am Veranstaltungstag, wirkungsvolle Berichterstattung im Veranstaltungszeitraum

Von LEO ZULIANI

über Zeitung, Radio und Fernsehen und letztendlich eine positive Reaktion bei seinen Kunden und Interessenten. Voraussetzung dafür ist natürlich eine sportlich hochwertige und erfolgreiche Veranstaltung. Aber die korrekte Vertragserfüllung beider Partner sollte, neben den angeführten Interessen, vor allem der Sportförderung auf breiter Basis dienen. Persönlich ist es mir ein Anliegen, den laufsportbegeisterten Lesern von MARATHON, Veranstaltern, aber auch potentiellen Sponsoren für künftige Veranstaltungen einige Eindrücke und Erfahrungen als Hauptsponsor des 1. Wiener Frühlingmarathons am 25. März 1984 näherzubringen.

Erfahrung Nr. 1:

Natürlich war es dem Veranstalter und der Organisation wichtig, jene finanziellen Mittel zugesichert zu erhalten, die einen bestimmten Teil des Budgets ausmachten und damit das Risiko minimierten. Schon vor diesen Verhandlungen entwickelte sich ein Vertrauensverhältnis, das dazu führte, daß der Vertreter der Sponsorfirma an „sämtlichen“ Sitzungen bis zum Veranstaltungstag teilnahm. Man legte Wert auf seine Meinung und Kritik, oftmals waren sie der Anlaß, daß sich neue, bisher unerkannte Möglichkeiten eröffneten. Aber auch der Sponsor lernte sehr rasch die Vielseitigkeit der Aufgabenstellung für Veranstalter und Organisation, unter Berücksichtigung der Läuferinteressen und Wünsche. Ein Team war entstanden, das an einem Strang zog.

Erfahrung Nr. 2:

Eine erstklassige Öffentlichkeitsarbeit ist die Basis für eine positive und sachliche richtige Berichterstattung. Der Start erfolgte am 16. Dezember 1983 durch den Wiener Kultur- und Sportstadtrat, Franz Mrkvicka, der in Form eines „Round-Table-Gesprächs“ die Medien über das Vorhaben informierte und um deren Mithilfe bat.

Und wieder hatte der Vertreter des Hauptsponsors die Möglichkeit, an diesem und allen weiteren Pressegesprächen im Kreise der Verantwortlichen teilzunehmen. Unaufdringlich, aber deutlich wurde jedesmal auf die Mithilfe des Sponsors hingewiesen. Zum letzten Pressegespräch zwölf Tage vor dem Veranstaltungstermin luden der Pressesprecher und der Hauptsponsor gemeinsam die Sportjournalisten in die Hauptverwaltung des Sponsors ein. Ein offenes, informatives Gespräch hatte eine Berichterstattung zur Folge, die sich sehen lassen kann und vielfach belegbar ist – und der Sponsor war mehr als zufrieden.

Erfahrung Nr. 3:

Die Organisation des Stadtmarathons lag beim Österreichischen Leichtathletikverband. Und dieser lud den Vertreter des Sponsors zur Wiener Leichtathletik-Hallengala im Februar in das F.-Dusika-Stadion als Ehrengast ein. Nicht eine weitere Unterstützung, sondern einfach der gute Kontakt waren dafür maßgebend. Besonders groß war die Freude dann, als der Ehrengast gebeten wurde, die Siegerehrung (nicht als Firmenvertreter, sondern als Mitglied des Marathonorganisationskomitees) für R. Jokl, den Sieger im 200-m-Lauf, vorzunehmen.

Erfahrung Nr. 4:

Welche Motivation eine erfolgreiche Veranstaltung auf die Mitarbeiter der Sponsorfirma ausstrahlen kann, zeigte sich am Veranstaltungstag. Da waren die Mitarbeiter der eigenen Transportabteilung rund um die Uhr im Einsatz – und noch dazu begeistert. 20 Damen und Herren betreuten von einem VIP-Zelt neben dem Zieleinlauf aus die Ehrengäste und Presseleute. 19 Mitarbeiter starteten beim Marathon bzw. Volkslauf. Geschlossen fanden sich die Mitglieder der Geschäftsleitung auf der Ehrentribüne ein, und mehr als die Hälfte der Belegschaft stand als Zuseher entlang der Strecke. Und nach der Berichterstattung über Fernsehen und Zeitungen gab es an den Folgetagen nur Glückwünsche und positive Reaktionen von Kunden und Freunden des Sponsors.

Vielleicht war die Zusammenarbeit von Veranstalter, Organisation und Sponsor beim 1. Wiener Frühlingmarathon kein allgemein übliches Vorgehen. Es hat sich aber gezeigt, daß Menschen, die mit dem ganzen Herzen und viel Engagement an eine



Marathon und Volkslauf in Wien: die Sponsoren sind zufrieden. Foto: Lackinger

Sache herangehen, in der Lage sind Außergewöhnliches zu leisten. Für den 2. Wiener Frühlingmarathon am 31. März 1985 herrschen die besten Voraussetzungen.

Direktor Leo Zuliani leitet die Hauptabteilung Werbung und Öffentlichkeitsarbeit von Rank Xerox Austria.

Ernst van Aaken ist tot

Die Laufbewegung trauert um einen ihrer Pioniere, den deutschen Arzt Dr. Ernst van Aaken, der in seinem 70. Geburtstag Waldniel im Alter von 73 Jahren an den Folgen eines Herzinfarkts gestorben ist.

Van Aaken, der in vielen Büchern und Vorträgen die gesundheitlichen Vorteile des Dauerlaufs ausführte, auch ein Lieblingsschüler der deutschen Olympia-Zweiten von Tokio 1964 über 5000 m, Harald Norpoth, vorweisen konnte, stellte dem um 1960 übliche extremen Intervall-Training das langsame Dauerlauftraining gegenüber und setzte sich besonders für den Langstreckenlauf von Frauen (die längste Olympia-Distanz war damals noch 800 m) ein.

Seine eigene Läuferkarriere endete tragisch: 1972 verlor er bei einem Autounfall beide Beine und konnte daher auch nicht mehr, wie er selbst sagte, dem Herzinfarkt, der ihn letztlich ereilte, davonlaufen. Der Einleitung zum ersten Damen-Olympi-Marathon in Los Angeles, für den er so lange gekämpft hatte, konnte er nicht mehr folgen.

Fiasko in Boston

„Ein Fiasko im Vergleich zum Wiener Marathon“ war der 88. Bostoner Marathon, berichtet Teilnehmer Kurt A. Wimmer aus Linz. Wimmer, Organisator des Linzer Stadtmarathons am 23. September 1984 (zugleich Österreichische Meisterschaft), stellte immerhin eine ausgezeichnete persönliche Bestzeit auf: 2:38:40 Stunden. Echte Klasseleistungen boten trotz schlechten Wetters die Sieger: Geoff Shmith (GB, 2:10:34) und Lorraine Moller (NZ, 2:29:28). Mit beiden muß bei den Olympischen Spielen gerechnet werden.



Boston-Sieger Geoff Smith (Bestzeit 2:09:08, New York 1983) zählt zu den Olympia-Favoriten
Foto: AP

Cross-Schwäche

Österreich war bei der Cross-WM heuer nicht vertreten, kann sich aber seinen Rückstand auf die Weltspitze in dieser Disziplin ausrechnen. Der Deutsche Michael Scheytt, 56, der Cross-WM, hängt als Sieger der Studentenweltmeisterschaft im Cross-Lauf in Antwerpen unsere Burschen gehörig ab: nur 31. Hannes Gruber, 33. Alexander Haberl, 38. Horst Röhel, noch weiter zurück Ceconi, Ungersböck und Ringhofer. Dabei hielten sich unsere Läufer gar nicht schlecht und waren auch von der guten Betreuung sehr angetan.

Ein Lichtblick war dafür Gerhard Hartmanns gutes Abschneiden bei einem 12-km-Geländelauf in Cortina d'Ampezzo. Hinter dem starken Portugiesen Fernando Mamede und dem britischen Vizeweltmeister Tim Hutchings landete er an 3. Stelle.



Henriette Fina ist wieder fit

Foto: Lackinger

Olympialimit für Henriette Fina

Kaum eine österreichische Zeitung vermerkte es, nicht einmal als bescheidene Kurzmeldung, aber es ist wahr: Henriette Fina, beim Wiener Stadtmarathon und bei der 10-km-Straßenmeisterschaft in Linz nicht am Start, unterbot in Rotterdam knapp das Olympialimit im Marathonlauf (2:47:00). In 2:46:50, einer Zeit, mit der sie in Wien den Damenbewerb knapp gewonnen hätte, wurde sie Achte in einem starken Damenfeld. Drei Teilnehmerinnen, die Siegerin Beurskens (NL, 2:34:56), Keskitalo (SF, 2:36:14) und Palm (S, 2:38:59) blieben unter 2:40 Stunden.

Bei den Herren war Vorjahrsieger de Castella nicht am Start, der Vorjahrszweite Carlos Lopes gab nach 28,5 km auf. Damit war der Weg frei für die starken Tansanier: Gidamas Shahanga siegte in 2:11:12 vor seinem Landsmann Barie (2:11:47), dem bekannten Finnen Vainio (2:13:05) und einem weiteren Mann aus Tansania, Masong (2:14:09).

Österreicher in der Schweiz

Robert Nemeth kam beim 7. Stadtlaf im Schweizer Städtchen Luzern über 7,8 km in 23:27,8 als Dritter ins Ziel, Oestreich plazierte sich besser als Österreich. Hinter dem Schweizer Sieger und Hallen-Europameister Peter Wirz (23:22,0) landete der Deutsche Kurt Oestreich (23:23,9) auf dem 2. Platz.

Peter Streitberger ging in Zürich beim Halbmarathon über 19,5 km an den Start und wurde in 1:07:31 Dritter (Sieger: Albert Kuhn, CH, 1:04:12). Den Zürich-Marathon mit 2500 Teilnehmern gewann Bruno Filippini aus Winterthur in 2:18:52.

Behindertensport

Alle reden von Gleichstellung der Behinderten im Sport. Wir praktizieren sie. Ab dieser Ausgabe wird Georg Freund eine Spalte über Versehrten-sport gestalten. Georg Freund, Jahrgang 1943, ist seit sieben Jahren Versehrten-Leistungssportler mit einigen beachtlichen Erfolgen und darüber hinaus Journalist. Sein Anliegen, dem Versehrten-sport den ihm zustehenden Stellenwert in den Medien einzuräumen, wollen wir gerne unterstützen.

Kann ein Behinderter Sport betreiben?

Nach den in den Medien groß herausgestellten Weltwinterspielen für Körperbehinderte erübrigt sich diese Frage eigentlich. Grundsätzlich kann man als Behinderter jede Sportart betreiben, teilweise muß nur etwas umgedacht werden. Mit dem Grad seiner Leistungsfähigkeit erhöht sich die Selbständigkeit des Behinderten und macht ihn weniger abhängig von der Hilfe anderer, somit verbessert sich auch sein Selbstvertrauen, und das Selbstwertgefühl steigt. Kein Behinderter sollte deshalb abseits stehen und den Sport nur via TV konsumieren, sondern mittun und so zu eigenen Erfolgen gelangen. Es muß nicht unbedingt Leistungssport mit seinem konsequenten Training sein, denn auch hier gilt: nur unter Anleitung und ärztlicher Kontrolle.

Im Streben nach Leistungsvergleich unterscheidet sich der Behindertensportler nicht vom Normalsportler.

Nichts unterstreicht die Aufwertung des Versehrten-sports mehr als die Einladung von Juan Antonio Samaranch, IOC-Präsident, für 16 Rollstuhlsportler zu den Olympischen Spielen nach Los Angeles. Am Tag des olympischen Marathons werden die Damen über 800 m und die Herren über 1500 m Rollstuhlschnellfahren starten. Bereits einmal konnten Versehrte bei Olympischen Spielen an einem Demonstrationslauf teilnehmen. Österreichs Medien verschwiegen es: In Sarajevo gab es Gold für Österreichs Behindertensportler im Riesentorlauf.

Nur wenige Sportarten eignen sich zum direkten Vergleich Nichtbehinderte-Behinderte. Eine davon ist bis zu einem gewissen Grad der Marathonbewerb. Auch ein Rollstuhl fährt nicht von selbst, besonders kurze Steigungen sowie die eckigen Stadtmarathonkurse und Schienen benachteiligen einen Rollstuhlfahrer, dafür ist er wieder auf einer Strecke wie Boston (Start liegt 150 m über dem Ziel) im Vorteil.

GEORG FREUND

Die Situation der österreichischen Läufer im Olympiajahr

Es fehlt die breite Basis

Machen wir uns nichts vor: Österreich war nie eine große Läufernation. Daran ändern auch die erfreulichen Erfolge in der Vergangenheit wenig, als Felix Rinner und Franz Eichberger in den dreißiger Jahren über 400 beziehungsweise 800 m und Rudi Klaban, jetzt Professor am Universitätszentrum auf der Schmelz, in den sechziger Jahren zur Europaklasse zählten.

Von WALTER SMEKAL

Die Läufer haben uns ja in den letzten Jahren große Freude gemacht, allerdings nur über längere Distanzen, von 1500 m aufwärts. Wolfgang Konrad und Dietmar Millonig zählten vor einigen Jahren schon zur Weltklasse und gehörten auch schon zur Stammtrouppe des reisenden Leichtathletik-Zirkus, zu jenen, die immer wieder zu großen internationalen Meetings eingeladen wurden.

Ihre Leistungen wurden auch offiziell honoriert, indem sie bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften bereits in den Vorläufen gesetzt wurden. Leider zittern gerade diese beiden der kommenden Saison entgegen:

Wolfgang Konrad, mit 8:17,22 Sieger des 3000-m-Hindernislaufes beim ISTAF in Berlin und damit Dritter der Weltrangliste 1982, leidet seit 1983 pausenlos an Verletzungen. Die Hallenzeiten über 1500 m und 3000 m (3:41,73 und 7:58,07) sind beachtlich, in Göteborg bei der Hallen-EM (über 3000 m) ging er jedoch ein.

Er bleibt also ein Fragezeichen und zittert um seine Sehnen, ebenso wahrscheinlich wie Dietmar Millonig.

Die Entzündung im Rücken scheint abgeklungen zu sein, aber Millonig bleibt in ständiger ärztlicher Betreuung.

Bleibt also von den großen Dreien des Olympiajahres 1980 noch Robert Nemeth. Wenn man seine Hallenzeit von 3:40,61 (leider auf der schnellen Wiener Bahn gelaufen) zum Maßstab nimmt, zählt er zu den besten Mittelstrecklern der Welt. Aber er müßte endlich im Endkampf zu spurten lernen – oder auf die 5000 m umsatteln! Hier könnte er von Millonig einiges lernen, oder gar von Altmeister Rudi Klaban.

So wie Robert Nemeth sich bis jetzt im Finish nicht durchsetzen konnte, so hatte bei großen Wettkämpfen unser schnellster Mann, Roland Jokl, sein Gfrett mit dem Start.

Auch sollten wir uns nicht in den Sack lügen: Mit 10,44 und 20,81 (Jokls österreichische Rekorde) ist der ULC-Weinland-Athlet zwar der schnellste Österreicher aller Zeiten, aber doch um rund vier bzw. sieben Zehntelsekunden hinter der absoluten Weltklasse. Vielleicht sind doch die 400 m in ein, zwei Jahren die Lösung des Problems Jokl.

Eine große Hoffnung ist zweifellos Thomas Futterknecht. Der erst 22jährige bewies in seiner „ersten internationalen Saison“ ein solches Maß an Gefühl für den Hürdenrhythmus (400 m), d. h. für Schritt- und Tempoerteilung, daß man ihm wirklich eine große Zukunft voraussagen kann. Er verfehlte als junger Neuling bei der ersten WM in Helsinki nur um Haaresbreite den Einzug in den Zwischenlauf. Er hat sich auch auf der Flach-

strecke gewaltig gesteigert. Optimisten sagen für Futterknecht drei neue Rekorde voraus: 400 m flach 46,5, 800 m unter 1:47 und 400 m Hürden gar 49,4. Das sind die Traumziele. Das schönste Ziel für das junge Talent wäre das Semifinale im olympischen 400-m-Hürdenlauf.

Nicht vergessen darf man Österreichs einzigen Überlangstreckler von Format: Gerhard Hartmann aus Reutte. Die Erfolgsserie begann heuer im Februar mit einem 4. Platz auf Sizilien, dann folgte der hervorragende 6. Platz in 2:15:32 beim Wiener City-Marathon und schließlich der 3. Platz in einem Geländelauf in Cortina. Hartmann mischt sich also unter die Elite. Er hat den Mut, mit den Weltbesten im Marathon „mitzugehen“ – und das ist unerhört wichtig. Das zeugt von Selbstvertrauen – und Können.

Österreich hat also läuferisch aufgeholt. Noch fehlt aber die nötige Leistungsdichte, um in breiter Front mit stärkeren Nationen mithalten zu können. Noch fehlt es an der breiten Basis der Jugend. Hier ist im Leistungssport der Hebel anzusetzen.

Haas: 400 m Hürden?

In der Spitzenklasse der österreichischen Läuferinnen trat 1983 ein Name in den Vordergrund: Gerda Haas, mit 18 Jahren zweifellos das derzeit größte Leichtathletik-Talent unter den Damen. Für 1984 ist eine Zeit über die Flachstrecke von 51,5 vorauszusagen, damit läge Gerda aber noch immer weit hinter der Weltelite zurück. Da die Fachleute jedoch der sehr begabten Läuferin auch ein gewisses Rhythmusgefühl nachsagen, rechnen sie eine Zeit um 56 Sekunden für die 400-m-Hürdenstrecke aus. Hier wären zweifellos die Aussichten größer, einen olympischen Vorlauf zu überleben.

Sonst werden unsere Läuferinnen international wenig zu bestellen haben, es sei denn, Karoline Käfer gelingt wirklich die Umstellung auf die 800-m-Strecke. Ob Christiane Wildschek, vielleicht über 1500 m, ein Comeback feiern wird, weiß niemand.

ÖLV-Trainer Popov hält sehr viel von der Langstrecklerin Anni Müller. Natürlich ist auch Henriette Fina (Bestzeit 2:39,22) zuzutruhen, daß sie nun, da sie das Olympialimit im Marathonlauf in Rotterdam knapp erreicht hat, in Los Angeles recht gut bestehen wird. Voraussetzung ist allerdings, daß sie wirklich ganz gesund antreten kann.



Von unseren drei Laufassen (v. l. n. r. Dietmar Millonig, Robert Nemeth, Wolfgang Konrad) sticht derzeit leider nur Nemeth
Foto: adidas

Weitzl und Lindner – nur zwei Werfer haben Chancen für Los Angeles

Olympia-Luft geschnuppert

Im Jahre 1950 trug sich der damals 17jährige Hans Pötsch zum ersten Mal in eine österreichische Bestenliste ein – 11,21 m mit der 6 kg leichten Jugendkugel. 34 Jahre später (!) ist der Grazer, mittlerweile mehrfacher Seniorenweltmeister, noch immer mit dabei. Ja mehr noch: Bei den Österreichischen Hallenmeisterschaften holte er sich im Kugelstoßen sogar noch Bronze, nicht abzuschätzen, die wievielte Medaille in seiner jahrzehntelangen erfolgreichen Karriere.

Von NORBERT WALLAUCH

Kompliment Hans Pötsch und den anderen „alten Herren“ der heimischen Werferszene, wie Hans Matous, Klaus Winter oder Heimo Viertbauer, die mit über 40 noch immer Spitzenplätze in der Rangliste belegen. Aber keines jenen, die dafür verantwortlich sind, daß das überhaupt möglich ist. Die Situation ist keineswegs rosig, sieht man von einigen wenigen Ausnahmen ab:

● Erwin Weitzl im Kugelstoßen. Er hat sich im vergangenen Jahr zu einem beständigen 19-m-Stoßer entwickelt, den österreichischen Rekord verbessert (19,44 m) und auch bei der WM in Helsinki als 13. mit 19,25 m ein durchaus respektables Resultat erbracht. Kraftmäßig ist er heuer noch stärker geworden, wie sein österreichischer Rekord im Bankdrücken (180 kg) beweist, mit dem er zu den besten heimischen Kraftdreikämpfern zählt. „Ich muß das jetzt nur noch auf die Kugel umlegen können – dann ist auch das Olympia-A-Limit drin!“ 19,80 m zweimal zu erbringen, hält er zwar für schwer, aber nicht für unmöglich.

Nur einer aus der Werfergilde darf sich noch Hoffnungen auf Olympia in Los Angeles machen:

● Johann Lindner im Hammerwerfen. Als Bremser im Bob von Walter Delle Karth hat er heuer ja schon in Sarajevo olympische Luft geschnuppert. Und diese winterliche „Luftveränderung“ hat ihm keineswegs geschadet, denn gleich bei seinem ersten Saisonstart warf er den Hammer mit 72,02 m in die Nähe seines eigenen Rekords (72,70 m) sowie des Olympialimits (73,50 m).

Die Hammerwerfer mit Michael Beierl (heuer schon 67,46 m), Gassenbauer, Surek und Feierfeil, alle aus der Trainingsgruppe um Walter Edletitsch, haben bei den Werfern zuletzt die besten Fortschritte erzielt. Schlechter sieht's für Rudi Harkamp aus, der die



Johann Lindner ist nach seinem glänzenden Saisonstart olympiaverdächtig

Foto: Sündhofer

Kugelstoßer und Diskuswerfer betretet: Klaus Bodenmüller, der während seiner Zeit in der HSNS viel dazugelernt hat, ist wieder nach Vorarlberg zurückgekehrt, wo er, ebenso wie Alexander Mathis und Arno Rupp, aber doch etwas weit vom Schuß ist. Georg Frank, der Diskusrekordler (63,32 m), hat zwei schwächere Saisons hinter sich, aber er will es heuer „noch einmal wissen“. Bleibt neben Weitzl, der im Diskuswerfen, das er seit drei Jahren nicht mehr trainiert, sogar noch die Nummer zwei ist, nur Christian Nebl, 20, dem bei der HSNS der Sprung vom Talent zum Spitzenmann gelingen mußte.

Den Speerwerfern fehlt es am Trainer – und an so gut wie allem. Zwei Zehnkämpfer, Otto Petrovic (71,92 m) und Dr. Georg Werthner (71,58 m) führen die Rangliste an, dahinter mit Karl Pregl, 34, und Willi Malle, 28, denen man früher einmal den großen Sprung nach vorne zugetraut hätte. Heute nicht mehr. So wird Walter Pektors Rekord (82,16 m), aufgestellt 1968 in der Qualifikation der Olympischen Spiele in Mexico City, wohl noch ein paar Jährchen überleben . . .

Bei den Damen geht die Wachablöse fast noch schleppender vor sich. Das Kugelstoßen, wo Mehrkämpferin Melitta Aigner (15,22 m), obwohl wahrlich keine „Hünin“ an Gestalt, zuletzt noch deutlicher dominierte, ist nach wie vor eine Disziplin, wo man hierzulande am billigsten zu Medaillenerfolgen kommen kann. Im Diskuswerfen hat nur das Duell der beiden Cricket-Klubkolleginnen Maria Schramseis (54,10 m) und Ursula Weber (51,70 m), die übrigens Österreichs stärkste Kraftdreikämpferin und dazu Europaspitze im Bankdrücken (85 kg) ist, einigermaßen Niveau, und auch im Speerwerfen ist nach dem Abtreten von Eva Janko, deren Rekord (61,80 m) schon ins elfte Jahr geht, der Abstand zur internationalen Klasse größer denn je.

Einziger Hoffnungsschimmer: Veronika Längle, die mit 52,18 m die Rangliste anführt, ist erst 19, Bettina Lehmann, die von der Statur alle Voraussetzungen mitbringen würde, gar erst 16. Aber der Weg nach oben ist für beide noch weit.

Los Angeles dürfte für fast alle Mehrkämpfer und Springer ein Traum bleiben

Werthner und wer sonst?

Die dritte Gruppe neben Läufern und Werfern, die auf Los Angeles hinarbeitet, sind die Springer, die vierte die Mehrkämpfer. Mit ihren Aussichten wollen wir uns beschäftigen. Vorweg auf einen Nenner gebracht: Diese Aussichten sind nicht allzu rosig, man benötigt schon eine rosarote Brille, um entsprechendes „Land“ zu sehen.

Von JOACHIM GLASER

Beginnen wir mit demjenigen, der die besten Möglichkeiten besitzt, seine dritten Olympischen Spiele zu erleben: der Linzer Zehnkämpfer Dr. Georg Werthner. Er hat, wie schon in der letzten Ausgabe kurz berichtet, erstmals in seinem Sportlerleben einen Trainer, der sich um ihn kümmert. Der Athlet: „Ich habe lange gezögert, ihn anzusprechen, dann habe ich mich durchgerungen. Ich bin überzeugt, daß mir Gunnar Prokop, um den es sich handelt, zusätzliche Impulse verleihen kann.“

Die Arbeit mit Prokop läuft auf vollen Touren, man will vornehmlich die vorhandenen Stärken weiter stabilisieren und Schwächen im Schnelligkeitsbereich ausmerzen. Über Punktezahlen spricht man generell nicht, doch irgendwo geistern die 8400 Zähler durch den Raum. Der Rekord steht derzeit auf 8229, das einmal zu erbringende A-Kader-Limit steht auf 7900.

Kein Thema ist Los Angeles für die übrigen Mehrkämpfer, die, wie Werthner, zuletzt einen Kurs im warmen Viareggio absolvierten. Der Salzburger Wolfgang Spann hat zwar weiter sehr fleißig vor allem mit den deutschen Zehnkämpfern (zuletzt auf Teneriffa) gearbeitet, doch die 7900 Punkte sind ebenso eine unüberwindbare Hürde wie für die Nachwuchsleute Otto Petrovic und Jürgen Mandl. Bleibt noch Melitta Aigner, die letztes Jahr bei den Weltmeisterschaften in Helsinki so enttäuscht hatte; auch sie müßte in den nächsten Wochen über sich hinauswachsen, um das geforderte Limit von 5960 Punkten (83 Zähler über ihrem derzeitigen österreichischen Rekord) zu erreichen.

Von insgesamt sechs Bewerbungen der Springer bei Männern und Frauen werden wohl vier ohne österreichische Beteiligung im Coliseum von Los Angeles über die Bühne gehen: Hoch und Weit der Frauen, Weit und Drei der Männer. Im Hochsprung der Frauen scheint Sigrid Kirchmann zwar im B-Kader auf, doch fehlen ihr

zu einer eventuellen Entsendung zwei Leistungen von 1,90 m – da müßte sie sich gegenüber dem Vorjahr um vier Zentimeter verbessern. Ob die Ebenseerin ein kleines Wunder vollbringt? Meilenweit von einem solchen entfernt sind die Weitspringerinnen, eine der insgesamt schwächsten Disziplinen der österreichischen Frauen.

Aussichtslos auch die Situation in den horizontalen Sprüngen der Männer. Adi Ronge, der Jahresbeste 1983 im Weit- und Dreisprung, liegt mit seinen letztjährigen Bestleistungen Welten hinter den Mindestnormen: Im Weitsprung fehlen ihm mit seinen 7,57 m immerhin 33 cm, im Dreisprung mit den 15,81 m gar 79 cm.

Was bleibt, sind Hochsprung und Stabhochsprung. Erinnern wir uns an die ersten Weltmeisterschaften 1983 in Helsinki: Dort schieden die Vertreter in diesen Disziplinen ohne gültige Versuche aus. Wolfgang Tschirk, der 28jährige Magister für Mathematik und Physik, ein Autodidakt reinsten Wassers, muß als Angehöriger des olympischen B-Kaders in den wenigen Wochen der Qualifikationszeit, die praktisch mit 18. Juni endet, gleich zweimal die verlangten 2,24 m überqueren. Sein Rekord steht auf 2,22 m. Tschirk, der Selfmademan, müßte sich also weiter steigern. Ob das nach dem Handicap einer Knie-

operation überhaupt möglich ist?

Die Nummer zwei hinter Tschirk ist der Tiroler Markus Einberger, der sich in der vorigen Saison als Junior kräftig auf 2,18 m hochgeschraubt hat. Fachleute halten einen weiteren Schritt um sechs Zentimeter für utopisch, wiewohl sich gerade bei Einberger das vom bulgarischen Trainer Christo Zonov verbreitete Wissen besonders positiv auswirkt. Die Hochspringer klagen ebenso wie die „Staberhüpfer“ darüber, daß sie innerhalb des ÖLV über keinen Spartentrainer verfügen.

Am eigenen Leib spürt das gegenwärtig auch Stabhoch-Rekordmann Hermann Fehringer, der zu seinen 5,40 m noch fünf Zentimeter zulegen muß, um im Flugzeug nach „LA“ sitzen zu können. Der gelernte Gas- und Wasserinstallateur aus Amstetten, der die Möglichkeiten des Sportsoldaten in der Südstadt nützt, mischt sich sein Trainingsprogramm nach Tips mehrerer Betreuer zusammen.

Freilich, Fehringer hat schon zweimal kräftige Sprünge gemacht: Von 1979 auf 1980 verbesserte er sich von 4,20 auf 4,75 m, von 1980 auf 1981 von 4,75 auf 5,10 m. 1982 erreichte er 5,32 m, letztes Jahr 5,40 m. Das gibt ihm Optimismus, die 5,50 m (und damit die Olympia-Reife) in dieser Saison zu meistern.



Dr. Georg Werthner könnte schon in Götzis die letzte Hürde nach Los Angeles nehmen

Foto: Sündhofer

Jubiläumsveranstaltung mit Spitzenathleten im Götziser Mösle-Stadion

Mekka der Mehrkämpfer

Eigentlich ist es ein Wunder, was da alljährlich in der kleinen Vorarlberger Marktgemeinde Götzis passiert, ein österreichisches Sportwunder. Da kommen Jahr für Jahr mehr Zehnkämpfer und Siebenkämpferinnen zusammen als bei Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften oder sonst einer Großveranstaltung auf der Welt.

Von OTTO BAUMGARTEN

Auch bei der Jubiläumsveranstaltung, dem 10. Internationalen VOLKS-BANK-Mehrkampfmeeting, am 19./20. Mai, heißt das Problem nicht, wie nehmen wir genügend Athleten her, sondern, wie viele Athleten können wir zulassen, ohne daß das Meeting aus seinen Nähten platzt.

„Erstmals werden es 21 Nationen sein, die unser Meeting beschicken“, berichtet der sportliche Leiter, Ing. Konrad Lerch. „Der Clou dabei ist der erstmalige Start einer Mannschaft aus China. Gesamtheitlich rechne ich mit 36 Zehnkämpfern und 24 Siebenkämpferinnen. Das sollten wir verkraften können.“

Der Liebling von Götzis, Daley Thompson, der im Mösle-Stadion schon zweimal Weltrekord (8622e und 8743e Punkte) erzielte, ist diesmal leider nicht dabei. Er startet aber auch bei keiner Veranstaltung in Europa, sondern bleibt bis zu den Olympischen Spielen im warmen Kalifornien (San Diego). Die Konkurrenz aber, die ist in Götzis vereint und stellt sich einem ersten Olympiatest.

Die Zehnkämpfer der BRD gilt dieses Meeting als Sichtung vor der offiziellen Olympiascheidung. Unsicher ist nur der Start des Weltrekordlers Jürgen Hingsen (8779e Punkte), der sich wie der Brit Thompson derzeit in den USA aufhält. Alle übrigen BRD-Giganten werden aber mit dabei sein, wie Siegfried Wentz (8718e Punkte), der das Zeug in sich hat, selbst einmal Weltrekordler zu werden, oder der zweifache Götzis-Sieger Guido Kratschmer (8649e Punkte), oder Jens Schultze (8216e Punkte), Andreas und Thomas Rizzi (8369e bzw. 8056e Punkte).

Starke Abordnungen werden aus der Sowjetunion – kommt traditionsgemäß mit ihren besten Athleten – und Polen erwartet. Aus Kanada kommt Dave Steen (8205e Punkte), der bei einem Hallenmeeting sogar Daley Thompson zu bezwingen vermochte. Stark verbessert haben sich die Zehnkämpfer der Schweiz mit dem WM-Fünften Stephan Niklaus (8337e Punkte) an der Spitze, was gewiß wie-



Das war Götzis 1983 (v. l. n. r.): Machura, CSSR – De Wit, NL – Degtjarew, UdSSR (der Gesamtsieger) – Werthner, A
Foto: LG Montfort

der etliche Schlachtenbummler anlocken sollte.

Das ÖLV-Aufgebot wird erst von Bundestrainer Horst Mandl nominiert, sollte aber Dr. Georg Werthner, Philipp Eder, Wolfgang Spann, Otto Petrovic und Jürgen Mandl lauten.

Für den Siebenkampf der Frauen wurden bereits die ersten vier der Weltmeisterschaft genannt, Ramona Neubert (Weltrekord 6836e Punkte), Sabine Paetz, Anke Vater (alle DDR) und Sabine Everts (BRD). Was will man mehr?

Isabelle Hozang lief in Austin 5000 m in 16:27,4

Rekordgrüße aus Amerika

Klein ist die Spitze im Langstreckenlauf der Frauen in Österreich. Seit Beginn des Jahres fehlt noch dazu eine der Besten, Isabelle Hozang. Sie hatte dank ihrer vorzüglichen Englischkenntnisse das Riesenglück, ein Stipendium an der „University of Arkansas City“ zu erhalten, und hat daher seit dieser Zeit ihre Zelte in Fayetteville aufgeschlagen. „Studienmäßig lockerer als in Wien, aber sportlich passe ich gut in diese Mannschaft“, beschreibt Isabelle, von ihren Freunden auch „Ike“ genannt, die Situation bei ihrem Einstieg.

Und dieser verlief gar nicht so erfreulich. „Eine bakterielle Halsentzündung verhinderte ein geregeltes Training in den ersten beiden Monaten, erst seit März laufe ich wieder schmerzfrei und kann auch belasten. Die Trainingsmöglichkeiten sind geradezu ideal: Rundbahn, Rasen, Hal-

le, Straße, Gelände, Kraftkammer usw.“ Sehr zufrieden ist sie auch mit der Unterbringung und Verpflegung. Sportlich ist vor allem die Männermannschaft stark mit den Iren Coghlan, Flynn, O'Mara. Ziel von Ike Hozang ist die Teilnahme an den US-Meisterschaften Mitte Juni in San José. Den Grundstein hierfür legte sie am 8. April in Austin mit der Verbesserung des österreichischen 5000-m-Rekordes (16:46,72/Anni Müller/1983) auf 16:27,4! Sie konnte sich um 23,5 Sekunden steigern und Fünfte werden. Ende April standen noch ein 1500-m- und ein 3000-m-Lauf auf dem Programm, und dann folgt am 12. Mai wieder ein 5000-m-Lauf. „Wenn sie von Verletzungen verschont bleibt, hoffe ich, daß sie heuer die 5000 m unter 16 Minuten laufen kann“, gibt sich ÖLV-Trainer Hubert Million optimistisch. O. B.

Vor allem das Transportproblem bereitet den ÖOC-Offiziellen Kopfzerbrechen

Die „amerikanischen“ Spiele

Los Angeles ruft die Sportjugend der Welt vom 28. Juli bis zum 12. August zu den XXIII. Olympischen Spielen der Neuzeit.

Los Angeles – ein Moloch von drei Millionen Einwohnern. Unter einer – vor allem mittags an heißen Tagen – dicken Smoglocke hat sich die Stadt mit ihren unzähligen Vororten zu einer Megalopolis ausgewachsen.

Von WALTER KÖHLER

Blechlawine – dein Name sei Los Angeles! Auf den zehn- bis zwölfpurigen Highways drängen sich zur „rushhour“ die über zwei Millionen angemeldeten Autos in einer zähen Schlange – Stoßstange an Stoßstange.

Immitten dieser Metropole liegt das altherwürdige „Los Angeles Memorial Coliseum“ der X. Olympischen Spiele 1932 (siehe MARATHON Nr. 2). Nach der Grundsteinlegung am 21. Dezember 1921 wurde die Anlage am 1. Mai vollendet. Damals paßten rund 75.000 Menschen in das Stadionrund, das alles in allem 954.872,98 Dollar kostete. Noch einmal baute man das Coliseum um. Nach einem Jahr Bautätigkeit präsentierte sich die damals schon zehnjährige Anlage mit 101.574 Sitzplätzen bei den X. Spielen 1932. So erreichte dieses Stadion den größten Andrang zu sportlichen Wettkämpfen, den die USA und wohl die ganze Welt gesehen hatten. Am Montag, dem 3. August 1932, jubelten im Los Ange-

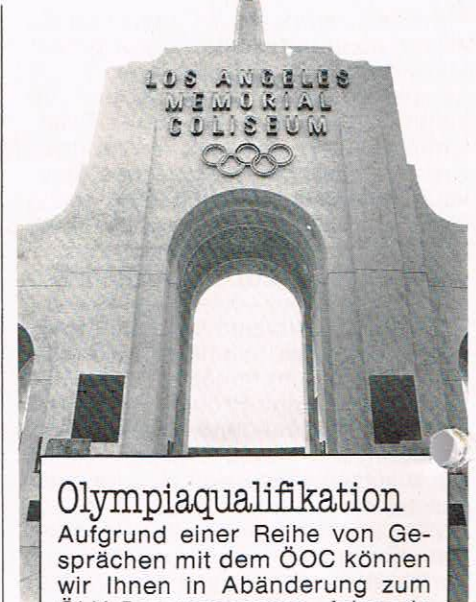
les Memorial Coliseum 86.443 Menschen.

Diese Zahl will man 1984 natürlich überbieten, rekordsüchtig, wie die USA nun einmal sind. Heuer werden 92.516 Menschen im Stadion zu der Eröffnungsfeier, zu den Leichtathletikwettkämpfen und zur Schlußfeier Platz finden. Und nicht viel weniger werden auch in L. A. erwartet, die das Stadion durch allein 90 Eingänge betreten können.

Aber auch im Inneren des Riesenbaues hat sich einiges geändert. So beauftragte man die Voigt Söhne GmbH, den sogenannten „Rekortan“-Tartanbelag zu installieren, denselben, der auch bei den Olympischen Spielen in München zur Verfügung stand.

Aber auch über dem Stadion gibt's für amerikanische Verhältnisse „normales Riesenhaftes“ zu sehen. Das olympische Feuer wird in einer Höhe von 46 Metern lodern. Schon 1972 wurde eine 1,6 Millionen Dollar teure elektronische Anzeigetafel installiert. Die reicht natürlich für die „amerikanischen Spiele“ nicht mehr. Sie wird vergrößert, um ein Farb-Videosystem in den Abmessungen 11 m×14,6 m und einen Schwarzweiß-Bildschirm, ebenfalls 9,1 m×14,6 m hoch und weit.

Auch die Erwartungen, wie viele Leichtathleten insgesamt am Start sein werden, sind ordentlich hochgeschraubt. Waren 1972 in München 1484 Athleten, 1980 in Moskau 1039 am Start, so erwartet Los Angeles 2000 Athleten.



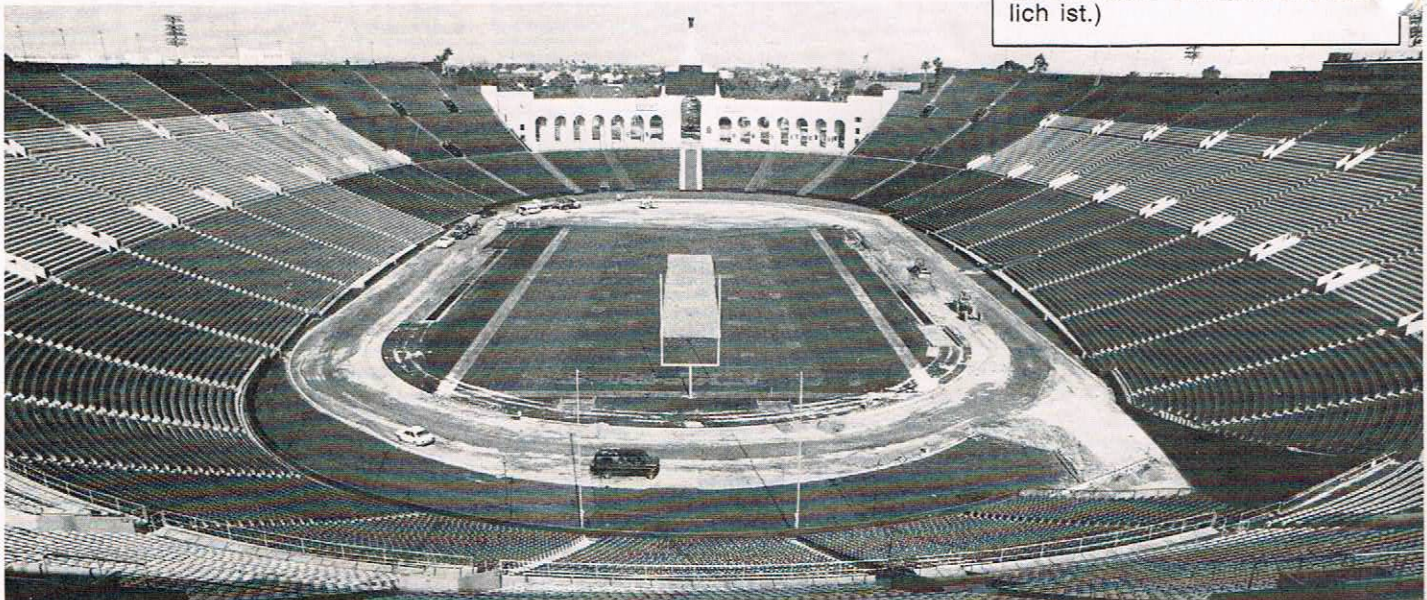
Olympiaqualifikation

Aufgrund einer Reihe von Gesprächen mit dem ÖOC können wir Ihnen in Abänderung zum ÖLV-Sportprogramm folgende Qualifikationsrichtlinien bekanntgeben:

Wer 1983 im ÖOC-Olympia-A-Kader eingestuft war, braucht im Jahre 1984 vor den Olympischen Spielen nur mehr eine Leistung als Bestätigung zwischen A- und B-Kaderwert (näher zu A!) erreichen.

Wer 1983 im ÖOC-Olympia-B-Kader eingestuft war, muß noch jeweils eine A- und eine B-Kader-Leistung vor den Olympischen Spielen erbringen.

(Ausnahme: Mehrkampf sowie 10.000 m und Marathon, wo nur eine A-Kader-Leistung erforderlich ist.)



Oben: der Eingang ins „Los Angeles Memorial Coliseum“, dessen Inneres (unten) im August die besten Athleten der Welt bevölkern werden

Fotos: Votava

Große Distanzen

Das größte Problem, vor allem auch für die österreichische Olympia-Mannschaft, wird das des Transports sein. Denn spricht man von Los Angeles, dann meint man nur allzuoft die riesigen Distanzen, die zu den Stadien und Sportstätten zurückzulegen sind. Es sind die größten Distanzen, die Sportler vom Quartier zum Wettkampf bei Olympischen Spielen je zurücklegen müssen. In zwei Universitäten, die als Olympische Dörfer während der Ferien genutzt werden, wird die Jugend der Welt wohnen, in der University of Southern California (USC) und in der University California Los Angeles (UCLA). Während die beiden voneinander nur 20 Autominuten entfernt sind, muß man von der USC acht Kilometer, von der UCLA aber 26 Kilometer zum Memorial Coliseum zurücklegen.

Seit März 1984 hat der ÖOC die definitive Zusage, daß die Österreich-Mannschaft das Olympische Dorf UCLA bewohnt. Das bedeutet für Milionig, Nemeth & Co. jeden Tag eine Autofahrt über 26 Kilometer zum Coliseum durch eine ätzende Blechlawine, die sich in die Stadt wälzt. Selbst ÖOC-Generalsekretär Dr. Heinz Jungwirth weiß noch nicht, wie man das Verkehrsproblem lösen soll: „Das kann man erst an Ort und Stelle.“

Insgesamt neun Trainingsmöglichkeiten stehen den Leichtathleten zur Verfügung. Von den Österreichern werden vor allem das Drake-Stadion der UCLA und der Aufwärmkomplex der USC genutzt werden. Das Training

wird ab dem 14. Juli 1984 möglich sein.

Unsere Athleten werden schon eine Woche vor den Wettkämpfen in Los Angeles trainieren. Aufgrund von Erfahrungen bei den vorolympischen Bewerben 1983 und wissenschaftlicher Untersuchungen muß, so erklärte Heinz Jungwirth, „sich der Athlet erst akklimatisieren. Als Faustregel gilt, daß eine Stunde Zeitverschiebung etwa einem Tag Akklimatisation entspricht.“

Hohe Kosten

Auch die gesamten Kosten sind schon bekannt. Insgesamt wird Österreich 4,2 Millionen Schilling berappen müssen. Davon entfallen allein 1,5 Millionen Schilling auf den Flug der gesamten Mannschaft. Frachten, Segelboote und Pferde verschlingen auch eine ansehnliche Summe. Und schließlich kostet der Aufenthalt von ungefähr 50 Athleten und 70 bis 80 Betreuern pro Kopf und Tag 35 Dollar. Und an außer natürlichen Gebühren, „die es bisher noch nie gab“ (Jungwirth), kommt noch ein Sümmchen zusammen.

Vielleicht wär's eine Idee, wie der private Organisator von L. A. (LAOOC) seine Kassen unter anderem füllen will. Das in Griechenland entzündete Olympische Feuer wird am 8. Mai in New York landen und nach etwa 10.000 Kilometern am 28. Juli pünktlich zur Eröffnung Los Angeles erreichen. Und für 3000 Dollar darf jeder (der die Moneten hat) die olympische Fackel einen Kilometer tragen.

Der olympische Zeitplan

Freitag, 3. August:

Siebenkampf 1. Tag
20-km-Gehen
Kugelstoß-Finale der Frauen

Samstag, 4. August:

Siebenkampf 2. Tag
Dreisprung-Finale
100-m-Finale der Männer

Sonntag, 5. August:

Marathon der Frauen
Speerwurf-Finale der Männer
100-m-Finale der Frauen
400-m-Hürden-Finale der Männer

Montag, 6. August:

Hammerwurf-Finale
400-m-Finale der Frauen
800-m-Finale der Frauen
Weitsprung-Finale der Männer
800-m-Finale der Männer
110-m-Hürden-Finale
Speerwurf-Finale der Frauen
10.000-m-Finale

Mittwoch, 8. August:

Zehnkampf 1. Tag
Stabhochsprung-Finale
400-m-Hürden-Finale der Frauen
400-m-Finale der Männer
200-m-Finale der Männer

Donnerstag, 9. August:

200-m-Finale der Frauen
Weitsprung-Finale der Frauen
Zehnkampf 2. Tag

Freitag, 10. August:

50-km-Gehen
Hochsprung-Finale der Frauen
Diskus-Finale der Männer
100-m-Hürden der Frauen
3000-m-Finale
3000-m-Hindernis-Finale

Samstag, 11. August:

Diskus-Finale der Frauen
4x100-m-Staffel-Finale, Frauen
Hochsprung-Finale der Männer
4x100-m-Staffel-Finale, Männer
4x400-m-Staffel-Finale, Frauen
4x400-m-Staffel-Finale, Männer
1500-m-Finale der Frauen
1500-m-Finale der Männer
5000-m-Finale

LA-Highlights



Zola Budd

Foto: AP

Das 17jährige Laufwunder Zola Budd sorgt in Großbritannien für Aufregung. Als sie zum ersten Mal mit britischem Paß auf britischem Boden im Rahmen der englischen Interklub-Meisterschaften in Dartford/Kent lief, distanzierte sie die gesamte Konkurrenz um eine Runde. Mit 9:02,30 Minuten unterbot sie zwar das britische Olympialimit, doch verfehlte sie ihre persönliche Bestzeit von 8:37,50 klar. Budd lief erstmals nicht barfuß. Das Meeting wurde wegen ihres Startes zum Politikum. Während man ihr im Handumdrehen die Staatsbürgerschaft zuerkannte, kritisierte die Opposition die Regierung, warten 70.000 schon längere Zeit auf einen britischen Paß. Wahrscheinlich wird Budd trotz allem in Los Angeles nicht an den Start gehen dürfen. Oder doch?

*

Dem an der Universität Texas als Student immatrikulierten Isländer Einar Vihjalmson gelang die bisher herausragendste Leistung der noch jungen Freiluftseason. Er schleuderte bei einem Meeting in Austin den Speer auf die Jahresweltbestmarke von 92,38 m.

*

Mike Hillardt, einst kurzfristig in Österreich aktiver Austro-Australier, kommt immer besser in Form. Bei den australischen 1500-m-Titelkämpfen in Melbourne schlug er in 3:26,26 den britischen Weltrekordinhaber Steve Ovett (3:36,60).

*

Ein Pechvogel der LA-WM 1983 war die US-Sprinterin Evelyn Ashford, die jüngst in Santa Monica zwei Jahresweltbestzeiten aufstellte: 11,16 (100 m) und 22,75 (200 m).

*

Bei einem Werfermeeting in Leverkusen stellte der 22jährige US-Amerikaner August Wolf eine neue Jahresweltbestleistung auf. Der US-Hallenmeister, der die Drehwurftechnik bevorzugt, stieß die Kugel auf 21,73 m.

W. K.

Vierter ÖLV-Wintercup der Werfer am 18. März 1984 in Wien

Die schweren Brocken waren auf dem Prüfstand

Heuer wurde der „Test für die ÖLV-Kaderathleten im Kugelstoß, Diskus-, Speer- und Hammerwurf“ bereits zum vierten Mal ausgetragen. Die Teilnahme zeigte auch in diesem Jahr keine „Verschleißerscheinungen“; vielmehr war zu beobachten, daß Sinn und Wert dieser Veranstaltung mit „Meisterschaftscharakter“ mit zunehmendem Maß erkannt werden.

Von RUDOLF HARKAMP

So konnten bis auf wenige Ausnahmen in allen Bewerben die absolut besten österreichischen Wurfathleten ihren Formaufbau im direkten Vergleich testen.

Daß die Vorbereitung auf vollen Touren und vorläufig gut geplant ist, lassen die durchwegs verbesserten Einzelleistungen erkennen.

Der „Vierkampf“ (nach modifizierter Punktwertung berechnet) beinhaltet als „Pflichtteil“ für alle Athleten zwei Läufe über 30 m mit Start (elektrische Zeitnehmung) sowie drei Versuche im Fünfsprung beidbeinig.

Dazu kommen in den jeweiligen Disziplinen noch die folgenden „spezifischen Testwerte“:

Männer:

Kugelstoß: je 3 Versuche mit 7,26-kg-Kugel, je 3 Versuche mit 9-kg-Kugel.

Diskuswurf: je 3 Versuche mit 2,40-kg-Diskus, je 3 Versuche mit 2,80-kg-Stab.

Speerwurf: je 3 Versuche mit 1-kg-Speer, je 3 Versuche mit 1,50-kg-Kugel.

Hammerwurf: je 3 Versuche mit 8-kg-Hammer und je 3 Versuche mit 15-kg-Kurzhammer.

Frauen:

Kugelstoß: 4-kg-Kugel und 5-kg-Kugel.

Diskuswurf: 1,20-kg-Diskus und 1,80-kg-Stab.

Speerwurf: 800-g-Speer und 1,20-kg-Kugel.

Alle diese Werte geben Aufschluß über Schnellkraftniveau (Sprint, Sprung), Beschleunigungsvermögen sowie „spezifische Wurfkraft“ in den einzelnen Disziplinen.

Besondere Leistungsverbesserungen gab es im Hammerwurf durch Johann Lindner. Der österreichische Rekordmann und Meister des Vorjahres läßt eine weitere Formverbesserung im Vergleich zum Jahr 1983 erwarten. Das Bobtraining hat eine enorme Grundlage für das Beschleunigungsvermögen geschaffen. 4,10 s im Sprint wurden bei diesem Test bisher noch nie gelaufen.



Die Gewinner des „Wintercup-Rekordpokals“: Hans Lindner (Hammer) und Veronika Längle (Speer)

Foto: Archiv

Veronika Längle schraubte den „Wintercup-Rekord“ im Speerwurf deutlich nach oben. 46,36 m mit dem 800-g-Speer (Männergerät), gemeinsam mit den sehr guten weiteren Testwerten deuten ebenfalls eine Steigerung für die Saison 1984 an. Die beiden „Rekordler“ erhielten für diese vorzüglichen Leistungen den „Wintercup-Rekordpokal“.

Das nun schon traditionelle „Duell“ der beiden Kugelstoßer Erwin Weitzl und Klaus Bodenmüller verlief in diesem Jahr besonders interessant. Weitzl, durch die ausschließlich auf Limiterbringung und eventuelle ehrenvolle Teilnahme an den Olympischen Spielen in Los Angeles ausgerichtete Trainingsplanung im Kugelstoß noch nicht „sattelfest“, konnte den stark verbesserten „Bodo“ nur um einen winzigen Punkt auf den zweiten Platz verweisen.

Erfolgreiches „Ländle“

Besonders erfreulich, daß sich in dieser Disziplin die ersten drei der Österreichischen Meisterschaften 1983 zum „Test“ stellten. Die Teilnahme aller Vorarlberger ist nicht zuletzt ein Verdienst des „Animators“ der sehr erfolgreichen Gruppe aus dem „Ländle“, Diskusvizestaatsmeister 1983 Mag. Arno Rupp, der trotz Verletzung angeereist kam, um seine Landsleute zu betreuen und mit dem

Wurf-Bundestrainer Erfahrungen auszutauschen. Ein äußerst „fruchtbarer Kontakt“ trotz größter Entfernung.

Überhaupt hat sich auch diesmal bestätigt, daß „die Werfer“ doch eine sehr „homogene“ Gruppe darstellen, denn nur durch den dieser Disziplin eigenen „Zusammenhalt“ konnte unter Mithilfe eines WLW-Kampfrichterteams in gemeinsamer Arbeit mit allen beteiligten Heimtrainern dieser „Werfercup“ exakt und dem Zeitplan gemäß abgewickelt werden.

Ebenso geschlossen trat auch die „Hammerwurfgruppe“ unter ÖLV-Hammerwurftrainer Ing. Walter Edletitsch auf. Auch hier durchwegs gute Leistungen; Michael Beierl zeigt deutliche Ambitionen, die „70-m-Schallmauer“ endlich zu brechen.

Im Diskuswurf konnte Klaus Bodenmüller den verletzten Arno Rupp bestens vertreten und siegte vor Georg Frank, der, äußerst trainingswillig, gerade einen Kurs in Schwachat beendete und noch ein wenig unter den Nachwirkungen dieser Trainingswoche zu leiden hatte. Erwin Weitzl konzentrierte sich nur auf den Kugelstoßbewerb und trat im Diskuswurf nicht an.

Enttäuschend die Beteiligung im Speerwurfbewerb der Männer; die angesagten „Spitzenleute“ waren ferngeblieben. Somit war wieder ein

Stand der Bestleistungen

	Bewerb	Athlet Einzelleistungen	Punkte	Bestleistung Normalgerät (WK-Jahr)
FRAUEN	Kugel	Prenner Petra (58) 4,50 s - 13,49 m - 12,84 m - 10,72 m	3328 (1981)	12,48 m (1981)
	Diskus	Schramseis Maria (63) 4,50 s - 13,10 m - 44,42 m - 37,48 m	3434 (1984)	54,10 m (1983)
	Speer	Längle Veronika (65) 4,85 s - 13,28 m - 46,36 m - 39,86 m	3442 (1984)*	52,18 m (1983)
MÄNNER	Kugel	Weitzl Erwin (60) 4,38 s - 17,24 m - 18,16 m - 15,16 m	3810 (1982)	19,44 m (1983)
	Diskus	Weitzl Erwin (60) 4,30 s - 18,04 m - 47,34 m - 51,32 m	3752 (1981)	59,10 m (1983)
	Speer	Pregl Karl (50) 4,54 s - 15,02 m - 58,08 m - 51,86 m	3446 (1983)	74,12 m (1982)
	Hammer	Lindner Johann (59) 4,10 s - 16,82 m - 59,38 m - 30,32 m	4686 (1984)*	72,70 m (1983)

* Diese Leistung ist in diesem Jahr als „Wintercup-Rekord“ mit dem „Wintercup-Rekordpokal“ ausgezeichnet worden.

g für Vorarlberg gesichert: Thomas König, von Verletzungen wiedergenesen, machte eine gute Figur und siegte vor dem „Wendl-Schützling“ Hofer.

Die Damen, geführt von „Cricket-Werfertrainer“ Karl Gratzl, dominierten im Diskuswurf. Maria Schramseis und Ursula Weber schenken einander auch in diesem Jahr keinen Zentimeter und steigerten sich, wie nicht anders erwartet, deutlich. Christa Grabner (Trainer Kreihansl) zeigte ihren Willen, bei der diesjährigen Staatsmeisterschaft unter die Ersten zu kommen.

Im Kugelstoß dasselbe Bild wie im Speerwurf Männer: die Teilnahme der absolut Besten wäre interessant gewesen.

Den Speerwurfbewerb der Damen gewann, wie schon erwähnt, Veronika Längle. Somit hat die bisherige Rekordhalterin im „Wintercupbewerb“, Elisabeth Wendl (diesmal Zweite), eine „würdige Nachfolgerin“ gefunden. „Wintercupmedaillen“ und „Rekordpokale“ wurden „unter freiem Himmel“ überreicht. Interessante Wettkämpfe brachten weitere Grundlagen für die Trainingsplanung der besten österreichischen Werfer, und äußerst wertvolle Fachgespräche zwischen allen Beteiligten konnten die Durchführung dieses „Wintercups“ nur untermauern.

Rudolf Harkamp ist ÖLV-Trainer für Kugelstoß und Diskuswurf.

Verheißungsvoller Hammerwurfauftakt

Äußerst erfreulich verlief der Saisonbeginn unserer Hammerwerfer am 12. April in Mannswörth. Rekordmann Johann Lindner (LC Villach, 1983 72,70 m) siegte mit vielversprechenden 72,02 m (Serie: 68,64, 69,00, 69,78, 69,42, 0, 72,02) vor Michael Beierl (SVS BAWAG, 1983 68,40 m) 67,46 m (Serie: 67,46, 0, 67,42, 67,22, 65,54, 66,80) und Gottfried Gassen-

Werfermeetings

Meeting des ATSV Linz-Sparkasse: Linz-Stadion, 25. 3.:

Männer: Kugel: 1. Nebl 15,64. - **Diskus:** 1. Nebl 44,72. - **Speer:** 1. Kritzingner 62,94. - **Männliche Jugend: Kugel:** 1. Vlasny 13,52, 2. Mayr (alle ATSV Linz) 13,48. - **Diskus:** 1. Mayr 46,80, 2. Vlasny 41,40. - **Speer:** 1. Siller (U. Salzburg) 55,52. - **Männliche Schüler: Kugel:** 1. Vlasny 15,20, 2. Reifenauer (ATSV Linz) 13,10. - **Diskus:** 1. Vlasny 45,20 (OÖLV-Schüler-BL), 2. Reifenauer 37,60. - **Speer:** 1. Reifenauer 46,60. **Frauen: Diskus:** 1. Lehmann (ATSV Linz) 39,34. - **Speer:** 1. Lehmann 39,28. - **Weibliche Schüler: Kugel:** 1. Ecker (alle ATSV Linz) 11,73. - **Diskus:** 1. Ecker 28,62. - **Speer:** 1. Ecker 29,00.

Meeting des SK VOEST: Linz-VOEST-Werkssportanlage, 7. 4.:

Männer: Kugel: 1. Nebl 16,36. - **Diskus:** 1. Nebl 41,78. - **Hammer:** 1. Skala (ASKÖ Leonding) 45,84. - **Männliche Jugend: Kugel:** 1. Mayr 13,17. - **Diskus:** 1. Mayr 40,38. - **Männliche Schüler: Kugel:** 1. Vlasny 15,83. - **Diskus:** 1. Vlasny 45,78 (OÖLV-Schüler-BL). - **Speer:** 1. Auinger (SK VOEST) 50,08.

Abendmeeting des ATSV ÖMV: Wien-Stadlau, 11. 4.:

Männer: 300 m: 1. Kriegler 35,85, 2. Wagner (beide ÖMV) 37,59. - **3000 m:** 1. Schöndorfer (ASKÖ Hainfeld) 8:49,6. - **Kugel:** 1. Suchacek (ÖMV) 13,72. - **Diskus:** 1. Minar (Feuerwehr) 36,20. - **Männliche Jugend: 300 m:** 1. Weimann 35,63, 2. Tomaschek (beide ÖMV) 36,48. - **Kugel:** 1. Skrtic (Trumau) 12,78, 2. Weimann 12,26. - **Männliche Schüler: 2000 m:** 1. Weber 6:25,60 (ÖMV). - **Kugel:** 1. Operschall (Trumau) 14,37. - **Frauen: 300 m:** 1. Kienast 43,33, 2. Duchkowsch 43,48. - **Diskus:** 1. Spindelhofer (alle ÖMV) 36,34.

bauer (ULC Wildschek, 1983 64,52 m) 60,48 m. Werner Feierfeil (Cricket) wurde mit 56,18 m Vierter, Peter Surek (SVS BAWAG) mit 55,14 m Fünfter.

ÖLV-Hammerwurftrainer Walter Edletitsch lobt seine Gruppe: „Wir haben im Winter gut gearbeitet, meine Athleten erbringen jetzt schon Leistungen wie sonst erst in der Hochsaison.“

Ergebnisse

Frauen

Kugelstoß: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Kugel 4 kg - Kugel 5 kg)

- Schramseis Maria (63), Cricket
4,50 s - 13,10 m - 11,65 m - 10,77 m 3236 Punkte
- Längle Veronika (65), TS Klaus
4,85 s - 13,28 m - 13,24 m - 11,33 m 3227 Punkte
- Weber Ursula (60), Cricket
4,67 s - 12,18 m - 11,87 m - 10,94 m 3165 Punkte

Diskuswurf: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Diskus 1,2 kg - Stab 1,8 kg)

- Schramseis Maria (63), Cricket
4,50 s - 13,10 m - 44,42 m - 37,48 m 3434 Punkte (Wi.-Cup-BL)
- Weber Ursula (60), Cricket
4,67 s - 12,18 m - 42,90 m - 36,72 m 3302 Punkte (über BL 83)
- Grabner Christa (57), ASKÖ Spk. Hainfeld
4,84 s - 11,36 m - 36,32 m - 31,36 m 3003 Punkte

Speerwurf: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Speer 800 g - Kugel 1,2 kg)

- Längle Veronika (65), TS Klaus
4,85 s - 13,28 m - 46,36 m - 39,86 m 3442 Punkte (Wi.-Cup-Rek.)
- Wendl Elisabeth (47), Eisenstädter LC
4,56 s - 13,50 m - 34,08 m - 29,04 m 3155 Punkte
- Fohrfeilner Sissy (60), ASKÖ Spk. Hainfeld
4,99 s - 11,25 m - 31,94 m - 30,84 m 2916 Punkte
- Matzinger Petra (69), ASKÖ Spk. Hainfeld
5,26 s - 10,62 m - 26,44 m - 23,50 m 2575 Punkte

Männer

Kugelstoß: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Kugel 7,26 kg - Kugel 9,00 kg)

- Weitzl Erwin (60), SVS BAWAG
4,36 s - 17,84 m - 17,35 m - 14,75 m 3770 Punkte
- Bodenmüller Klaus (62), LG Montfort
4,27 s - 17,77 m - 16,59 m - 15,00 m 3769 Punkte
- Mathis Alexander (63), TS Hohenems
4,31 s - 14,59 m - 15,70 m - 13,48 m 3447 Punkte
- Walzer Gernot (64), Badener AC
4,27 s - 16,23 m - 12,79 m - 11,10 m 3225 Punkte
- Suchacek Robert (66), ATSV ÖMV Auersthal
4,59 s - 11,95 m - 12,59 m - 10,43 m 2828 Punkte

Diskuswurf: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Diskus 2,4 kg - Stab 2,8 kg)

- Bodenmüller Klaus (62), LG Montfort
4,27 s - 17,77 m - 37,44 m - 42,64 m 3408 Punkte
- Frank Georg (51), KLC
4,60 s - 12,98 m - 43,48 m - 43,42 m 3180 Punkte
- Walzer Gernot (64), Badener AC
4,27 s - 16,23 m - 32,20 m - 37,40 m 3123 Punkte

Speerwurf: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Speer 1 kg - Kugel 1,5 kg)

- König Thomas (64), ULC Mäser Dornbirn
4,37 s - 16,07 m - 54,08 m - 42,76 m 3373 Punkte
- Hofer Peter (66), Eisenstädter LC
4,35 s - 13,82 m - 50,40 m - 40,74 m 3168 Punkte

Hammerwurf: (30 m + Start - 5-Sprung beidbeinig - Hammer 8 kg - Kurzhammer 15 kg)

- Lindner Johann (59), LC Villach
4,10 s - 16,82 m - 59,38 m - 30,32 m 4686 Punkte (Wi.-Cup-Rek.)
- Beierl Michael (63), SVS - BAWAG
4,36 s - 15,39 m - 60,26 m - 25,36 m 4360 Punkte
- Feierfeil Werner (58), Cricket
4,48 s - 15,78 m - 51,78 m - 22,10 m 3941 Punkte
- Gassenbauer Gottfried (58), ULC Wildschek
4,64 s - 14,20 m - 53,78 m - 20,32 m 3745 Punkte
- Czernik Helmut (65), Cricket
4,58 s - 12,62 m - 34,14 m - 13,91 m 3009 Punkte
- Surek Peter (62), SVS - BAWAG
4,56 s - 14,61 m - verletzt ausgeschlossen 1741 Punkte

Hält Klabans 800-m-Rekord bis Oktober, so startet er beim Höhenstraßenlauf

Die 1:47,4 von Tokio

Es war der 15. Oktober 1964. Im Olympiastadion von Tokio traten acht Mann zum Semifinale im 800-m-Lauf an. Sehr schwüles Wetter und eine hohe Luftfeuchtigkeit machte den Athleten zu schaffen. Auf der Außenbahn stand ein Österreicher: Rudolf Klaban.

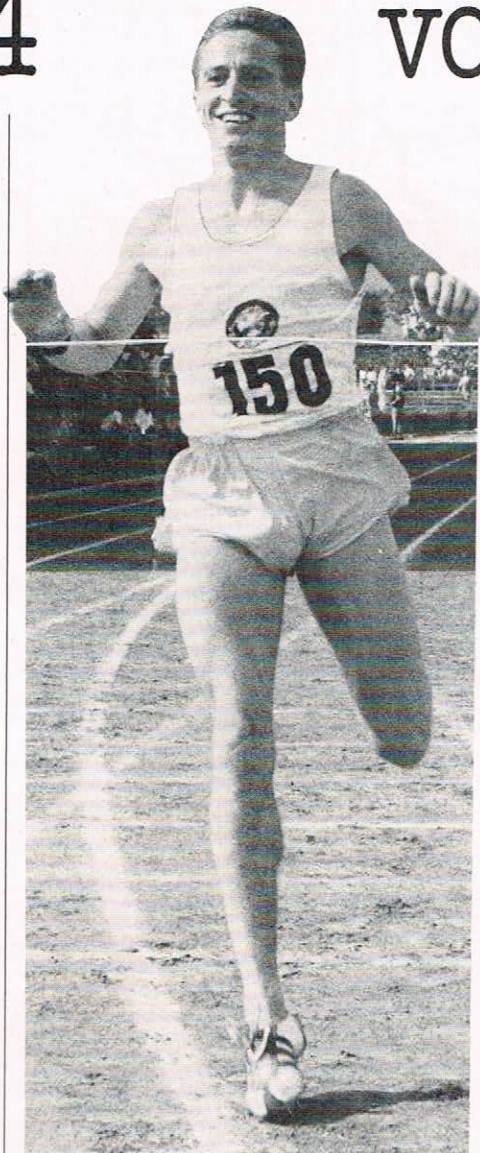
Von HEINER BOBERSKI

Klaban, heute Sportlehrer auf der Schmelz in Wien, erinnert sich an diesen Tag: „Obwohl ich voll wegelaufen bin, war ich nach 200 Metern Letzter und konnte erst nach 600 Metern Anschluß an das Feld finden. Dann gelang es mir noch, drei Gegner zu überholen.“ Mit dem fünften Platz verfehlte Klaban den Aufstieg ins Finale ganz knapp und fand sich daher nicht auf der kurze Zeit später ausgehängten Liste der Qualifizierten. „Erst zwölf Stunden später erfuhr ich, daß ich mit 1:47,4 einen neuen österreichischen Rekord aufgestellt hatte.“

Daß dieser Aschenbahn-Rekord (bis dahin 1:48,0) zwei Jahrzehnte halten und anderthalb Jahrzehnte Kunststoffbahn überdauern würde, ahnte damals freilich noch niemand. Rudolf Klaban war freilich in den sechziger Jahren eine Ausnahmeerscheinung im österreichischen Laufsport. Unvergessen sind seine Duelle mit Josef Cegledi und später mit Volker Tulzer, dem er fast ausnahmslos die Rolle des „ewigen Zweiten“ zuteilte. Unvergessen sind seine zahlreichen Siege bei internationalen Meetings und Länderkämpfen. Dreimal gewann er in der DDR den begehrten Rudolf-Harbig-Pokal, einmal sogar gegen den damaligen Europameister Matuschewski (DDR). 1964 war er Militärweltmeister, zweimal holte er Medaillen bei Studenten-Weltmeisterschaften. Auf seiner „Abschußliste“ steht auch der prominente Franzose Michel Jazy, den er einmal in Zürich bezwang.

Klaban war in Österreich nicht nur über 800 und 1500 m eine Klasse für sich. Einmal schlug er innerhalb einer halben Stunde die regierenden österreichischen Meister über 400 und 5000 m auf deren Spezialstrecken. Seine Stärke war sein enormer Spurt. Obwohl seine 100-m-Bestzeit offiziell nur 11,5, inoffiziell 11,3, betrug, konnte er mit fliegendem Start 100 m in 10,3 laufen.

Daß der 800-m-Rekord bis heuer gehalten hat (siehe auch „Ewige Bestenliste“ im Dokumentationsteil), führt Klaban auf mehrere Ursachen zurück.



Rudi Klaban in seiner Glanzzeit

Foto: Votava

Erstens fehlte bei seinem Abgang der Mittelstreckennachwuchs, da das kaum besiegbare Gespann Klaban-Tulzer viele auf andere Strecken ausweichen ließ. Dann begann zunächst die Jagd auf die leichter verbesserbaren Rekorde, etwa den 1500-m-Rekord von 3:41,4. Und schließlich gab es eine Reihe von Athleten, die unter Umständen durchaus in der Lage gewesen wären, dem Methusalem unter Österreichs LA-Rekorden das Lebenslicht auszublenden:

Günther Pichler aus Attnang, ein großes Talent, verunglückte tödlich. Robert Ernst, ein anderes großes Talent, sagte früh dem Laufsport ade. 400-m-Rekordler Alex Fortelny wagte sich nie an die 800 m. Und Robert Nemeth ging vielleicht zu früh auf die 1500 m los.

Obwohl Klaban auf seinen Rekord

sichtlich stolz ist, sagt er: „Ich freue mich, wenn ein Österreicher mit einem österreichischen Trainer es bald schafft.“ Damit deutet er an, daß ihm nur der kurzfristig importierte Mike Hillard, der nun als Australier gute Olympiachancen hat, als neuer Rekordhalter nicht ganz recht gewesen wäre.

Übrigens hat Rudi Klaban für den Fall, daß sein Rekord bis zum Oktober hält, angekündigt, er werde dann beim Höhenstraßenlauf in Wien, den sein Klub, der Reichsbund, veranstaltet, antreten. Da er mit seinen Studenten mindestens zweimal pro Woche rund 15 Kilometer läuft und erst kürzlich 5000 m in 16:20 min geschafft hat, würde der heute 45jährige sicher nicht schlecht abschneiden.

Erlösung von der Einhaltung dieses Versprechens erhofft sich Klaban eventuell von Thomas Futterknecht, Herwig Tavernaro oder Peter Schwarzenpoller. Ihnen traut er heuer, spätestens aber 1985 die Verbesserung der 1:47,4 von Tokio zu.

Und was rät Laufexperte Klaban dem Durchschnittsläufer? Zunächst gibt er dem Intensitätstraining („Laufen unter einem Puls von 140 pro Minute kann man vergessen“) den Vorrang vor einem umfangreichen Programm mit „leeren Kilometern“. Klaban hält viel von Abwechslung beim Training, von variiertem Fahrtspiel und lehnt Standardtrainings – immer die gleiche Strecke im gleichen Tempo – ab. Wichtig erscheint ihm auch, daß man Arm- und Rumpfmuskulatur nicht vernachlässigt, sondern durch entsprechende Übungen stärkt, und daß man die Trainingsrate nur langsam, dem „Trainingsalter“, also den mit Laufsport verbrachten Jahren nach, steigert.

Auf der Schmelz betreut Klaban immer wieder Sportstudenten, an deren Fortschritten man seine Fachkenntnis ablesen kann. Trainierte er früher den Mittelstreckler Peter Lindtner, so ist jetzt die Langstrecklerin Christine Wild ein bekannter Klaban-Schützling.

50-km-Gehen: Titel für Wilfried Siegele

Wilfried Siegele holte sich in 4:17:48 Stunden in Bad Krozingen (BRD) den österreichischen Titel im 50-km-Strabengehen im Rahmen der auf der gleichen Strecke ausgetragenen deutschen Meisterschaft, die der Hildesheimer Schwoche in 3:57:26 Stunden für sich entschied.

ÖLV — TERMINKALENDER 1984

10./11.	Mai	Österr. akademische Meisterschaften	Wien
12.	Mai	Frühjahrsmeeting	Brixlegg
19./20.	Mai	Int. Mehrkampfmeeting	Götzis
20.	Mai	Int. „Norbert-Ippisch-Gedächtnis-Meeting“	Ebensee
27.	Mai	Berglauf „Eisenwurz“	Kleinreifling
30.	Mai	Int. Olympiameeting	Schwechat
31.	Mai	ÖSTERR. STAATSMEISTERSCHAFTEN 20-km-GEHEN	Laxenburg
02./03.	Juni	Bundesländer-Cup Jugend	Dornbirn
02./03.	Juni	Bundesländer-Cup Allgem. Klasse	Klagenfurt
09.	Juni	Int. Pfingstmeeting d. SVS-BAWAG	Schwechat
10.	Juni	Int. Pfingstmeeting d. ÖMV Auersthal	Wien
10.	Juni	5. Drei-Städte-Pfingstturnier (München, Innsbruck, Bozen)	Innsbruck
11.	Juni	Int. Pfingstmeeting d. ASKÖ Hainfeld	Hainfeld
16./17.	Juni	Westathletik-Cup	Lissabon
21.	Juni	Int. Meeting d. IAC-Marker	Innsbruck
22.	Juni	Int. Abendmeeting	Ebensee
23./24.	Juni	ÖSTERR. JUNIORENMEISTERSCHAFTEN	Hollabrunn
23./24.	Juni	ÖSTERR. SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN	Linz
30. Juni/01. Juli		Landesmeisterschaften	
07./08.	Juli	ÖSTERR. MEHRKAMPF-STAATSMEISTERSCHAFTEN ALLGEM. KLASSE	Innsbruck
07./08.	Juli	ÖSTERR. MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFTEN JUNIOREN und WEIBL. SCHÜLER mit ÖSTERR. MEISTERSCHAFT 3 x 800 m WEIBL. JUNIOREN und 3 x 1000 m MÄNNL. JUNIOREN	Dornbirn
07./08.	Juli	ÖSTERR. MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFTEN JUGEND und MÄNNL. SCHÜLER	Graz
12.	Juli	Junioren-Meeting	Hartberg
14.	Juli	Int. Alpenrosenmeeting	Innsbruck
20.-22.	Juli	ÖSTERR. EINZEL-STAATSMEISTERSCHAFTEN	Wien
22.	Juli	3. Westeuropäische Jugendspiele	Innsbruck
28.	Juli	2. Int. Ossiacher Straßenlauf	Ossiach
28./29.	Juli	Int. und Österr. Senioren-Spiele	Dornbirn
29.	Juli	Junioren-Länderkampf	Italien
03.-11.	August	Olympische Spiele	Los Angeles
18.	August	Int. Meeting „90 Jahre Cricket“	Wien
20.-25.	August	Senioren-Europameisterschaften	Brighton
22.	August	Int. Susi-Lindner-Meeting	Linz
22./23.	August	ASKÖ-Bundesmeisterschaften	Wolfsberg
25.	August	Int. Wörthersee-Meeting mit Wörthersee-Marathon	Klagenfurt
02.	September	Internationaler Erdöl-Pokal	Wien/Stadlau
08.	September	ÖSTERR. STAFFEL-STAATSMEISTERSCHAFT 4 x 400 m ALLG. KLASSE	
		ÖSTERR. MEISTERSCHAFT 3x1000 m ALLG. KLASSE mit ÖSTERR. MEISTERSCHAFT 3 x 800 m WEIBL. SCHÜLER und 3 x 1000 m MÄNNL. SCHÜLER sowie 3 x 800 m WEIBL. JUGEND und 3 x 1000 m MÄNNL. JUGEND	voraussichtlich Linz
08./09.	September	Vereinscup	Linz
09.	September	Int. Herbstsportfest	Brixlegg
15.	September	ÖSTERR. STAATSMEISTERSCHAFTEN MÄNNER 10.000 m, FRAUEN 5.000 m	Klagenfurt
15./16.	September	ÖSTERR. JUGENDMEISTERSCHAFTEN	Klagenfurt
23.	September	ÖSTERR. MARATHON-STAATSMEISTERSCHAFTEN	Linz
29./30.	September	CSIT-Meisterschaften	Portugal
01.-10.	Oktober	CISM	Alexandria
27./28.	Oktober	Brixlegger Läuferfete mit Crosslauf um Schloß Matzen und Staffellauf durch Brixlegg	Brixlegg

LA-Termine Inland

11. Mai
Dornbirn, Abendmeeting des ULC Mäser
12. Mai
Gisingen, Eröffnungsmeeting der TS Gisingen
17. Mai
St. Pölten, Abendmeeting der Union St. Pölten

18. Mai
Dornbirn, Abendmeeting des ULC Mäser
19./20. Mai
Götzis, Int. Volksbank-Mehrkampfmeeting
Südstadt, NÖLV-Junioren- und Schülermeisterschaften, 2. Teil
Schielleiten, StLV-Mehrkampfmeisterschaften der Allg. Klasse und Jugend
Innsbruck, TLV-Junioren- und Schülermeisterschaften

23. Mai
Salzburg, SLV-Schülermeistersch.
26. Mai
Innsbruck, TLV-Meisterschaft 400 m Hürden Frauen
Innsbruck, 1. Tiroler Seniorenspele
26./27. Mai
Klagenfurt, KLV-Junioren- und Schülermeisterschaften
Wien, NÖLV-Mehrkampfmeisterschaften der Junioren und Schüler
Graz, StLV-Jugendmeisterschaften und Meisterschaften 10.000 m M, 3000 m F
27. Mai
Schwarz, Int. Raiffeisenmeeting
Höchst, Int. Senioren-Meeting
27./28. Mai
Dornbirn, VLV-Staffelmeisterschaften und Mehrkampfmeisterschaften der Schüler
6. Juni
Wien, WLV-Staffelmeisterschaften
15. Juni
Dornbirn, VLV-Meisterschaften 10.000 m M, 5000 m F

LA-Termine Ausland

12./13. Mai
Athen, GR/Nikolaïda
13. Mai
Marburg, D/Savaria-Cup der Jun.
19./20. Mai
Sofia, BUL/Naroda Mladesh
Kreta, GR/Venizelia
20. Mai
Bozen, I/Junioren-Meeting
23. Mai
Ostrava, CS/Golden Spikes of Europe
25./26. Mai
Bratislava, CS/Pravda-Televizia-Slownaft
26. Mai
Mailand, I/Meeting
Kil, SWE/Meeting
29. Mai
Madrid, E/Villa de Madrid
Grudziadz, POL/Malinowski-Memorial
30. Mai
Aachen, D/Meeting
31. Mai
Lillehammer, NOR/Meeting
Lage, D/Meeting
1. Juni
Lillehammer, NOR/Meeting
Leuven, BEL/5000 m
2. Juni
Paris, F/Meeting
Lissabon, POR/Meeting
2./3. Juni
Riga, SU/Riga-Pokal
4. Juni
Södertälje, SWE/Scania-Spelen
5. Juni
Lidingö, SWE/Meeting
6. Juni
St. Maur, F/Memorial Moulinie
9. Juni
Luzern, CH/Meeting
Prag, CS/Rosicky-Memorial
Saragossa, E/Grand Prix
Fürth, D/Meeting
Wörstadt, D/Meeting

Ewige österreichische LA-Bestenliste

Stand: 1. Mai 1984

Anmerkung:

Bitte zu beachten, daß vollelektronisch gestoppte Laufzeiten anders zu bewerten sind als handgest.

Männer

100 m:

10,44 Jokl Roland	83
10,3 Herunter Gert	68
10,3 Nepraunik Axel	69
10,57 Storf Josef	83
10,58 Mayr Josef	83
10,63 Mateyka Peter	77
10,4 Kunauer Elmar	60
10,4 Regner Georg	72
10,4 Massing Gernot	76
10,64 Mark Christian	83
10,69 Berger Andreas	83
10,71 Dallinger Erich	83
10,72 Purkrabek Bernhard	81
10,73 Writze Mathias	77
10,5 Huber Adolf	57
10,5 Nöster Gert	65
10,5 Massing Gunther	67
10,5 Culk Peter	71
10,5 Herzog Gerald	71
10,5 Hofer Robert	73
10,5 Würfel Günther	74
10,78 Oberreiter Gerhard	77
Besser, mit zu starkem RW:	
10,39 Jokl Roland	83
10,60 Mark Christian	83
10,71 Gründl Mario	83
10,74 Hostinar Thomas	80
10,76 Hutter Heinz	80

200 m:

20,81 Jokl Roland	83
20,9 Herunter Gert	68
21,0 Würfel Günther	74
21,33 Mateyka Peter	77
21,2 Nepraunik Axel	69
21,3 Nöster Gert	71
21,3 Hofer Robert	73
21,53 Berger Andreas	83
21,54 Storf Josef	83
21,4 Kunauer Elmar	60
21,4 Kamler Heinz	62
21,66 Writze Mathias	77
21,66 Gründl Mario	83
21,71 Fortelny Alex	76
21,5 Bonesch Erich	71
21,75 Hutter Heinz	80
21,77 Mayr Josef	79
21,79 Vilas Armin	76
21,79 Glösl Peter	80
21,80 Kreiner Herbert	82
21,81 Purkrabek Bernhard	81
Besser, mit zu starkem RW:	
21,64 Hutter Heinz	81
21,79 Tavernaro Herwig	81

400 m:

46,82 Fortelny Alex	79
46,89 Mateyka Peter	79
47,0 Glösl Peter	79
47,30 Futterknecht Thomas	83
47,48 Zettl Alois	75
47,62 Tavernaro Herwig	81
47,6 Vago Paul	63
47,8 Weinhandl Gert	71
47,8 Hillardt Mike	80
47,9 Haid Helmut	62
48,0 Blösch Rupert	52
48,07 Kerbl Bernhard	79
48,12 Mayramhof Klaus	77
48,28 Enikl Rudolf	77
48,32 Sigi Franz	77
48,33 Lichtenegger Ewald	83

48,2 Hürle Siegfried	59
48,2 Pattermann Wolfgang	61
48,2 Hrandek Peter	66
48,2 Wolf Alfred	69
48,2 Schrautzer Herbert	73
48,45 Schwarzenpoller Peter	82

In der Halle schneller:

47,29 Futterknecht Thomas	84
47,91 Göschl Wolfgang	84

800 m:

1:47,4 Klaban Rudolf	64
1:47,6 Hillardt Mike	80
1:48,65 Nemeth Robert	83
1:48,9 Tulzer Volker	65
1:49,3 Grabul Walter	70
1:49,31 Schwarzenpoller Peter	83
1:49,7 Rothauer Horst	75
1:49,7 Sander Karl	78
1:49,72 Millionig Dietmar	81
1:49,73 Konrad Wolfgang	81
1:49,9 Cegledi Josef	57
1:50,05 Tavernaro Herwig	82
1:50,1 Lindtner Peter	77
1:50,1 Pichler Günther	78
1:50,1 Archer Manfred	79
1:50,2 Marsch Gerhard	75
1:50,6 Ernst Robert	70
1:50,6 Konrad Wolfgang	79
1:50,76 Röthel Horst	81
1:50,8 Hürle Siegfried	67
1:50,89 Pessentheiner Wilfried	82
1:50,9 Larsch Alfred	63

In der Halle schneller:

1:49,66 Tavernaro Herwig	84
--------------------------	----

1500 m:

3:35,8 Nemeth Robert	81
3:38,38 Millionig Dietmar	82
3:39,8 Lindtner Peter	78
3:40,7 Hillardt Mike	80
3:40,9 Konrad Wolfgang	79
3:41,4 Klaban Rudolf	68
3:42,2 Tulzer Volker	63
3:42,6 Wagger Erwin	78
3:43,5 Cegledi Josef	59
3:44,9 Glas Heinrich	77
3:45,9 Händlhuber Heinrich	70
3:45,9 Miedler Gerald	82
3:46,2 Rettenbacher Peter	72
3:46,2 Archer Manfred	80
3:47,0 Pichler Günther	78
3:47,9 Tschernitz Herbert	74
3:47,95 Urban Christian	83
3:48,1 Sander Karl	78
3:48,18 Forster Hubert	82
3:48,19 Hartmann Gerhard	82
3:48,77 Schwarzenpoller Peter	81

In der Halle schneller:

3:39,6 Konrad Wolfgang	80
3:44,67 Miedler Gerald	84
3:47,4 Schwarzenpoller Peter	84

5000 m:

13:15,31 Millionig Dietmar	82
13:31,2 Wagger Erwin	78
13:36,72 Nemeth Robert	81
13:41,1 Steiner Josef	77
13:47,24 Hartmann Gerhard	81
13:48,43 Konrad Wolfgang	82
13:55,6 Händlhuber Heinrich	74
14:06,2 Müller Johann	72
14:10,4 Glas Heinrich	77
14:10,8 Fink Richard	75
14:12,24 Gruber Hannes	82
14:14,2 Lindtner Peter	75
14:16,8 Rozsnoi Sandor	58
14:23,0 Waude Ignaz	76
14:23,3 Altersberger Rudolf	78

14:24,0 Käfer Fritz	75
14:24,8 Klaban Rudolf	68
14:33,4 Ungersböck Alfred	82

10.000 m:

27:42,98 Millionig Dietmar	82
28:45,7 Steiner Josef	87
29:01,2 Nemeth Robert	77
29:10,4 Händlhuber Heinrich	73
29:15,4 Wagger Erwin	79
29:29,4 Müller Johann	71
29:41,4 Lindtner Peter	75
29:44,0 Fink Richard	75
29:47,58 Hartmann Gerhard	83
29:51,04 Konrad Wolfgang	82
29:52,15 Gruber Hannes	82
29:53,6 Klaban Rudolf	68
29:58,0 Waude Ignaz	72
30:23,2 Altersberger Rudolf	83
30:26,0 Gansel Horst	82
30:28,8 Schatz Peter	63
30:30,9 Wünschler Hans	78
30:30,9 Pfeifenberger Peter	80
30:31,8 Glas Heinrich	78
30:41,0 Köhler Martin	79
30:43,0 Pertz Helmut	52
30:47,68 Sailer Martin	82

Marathon:

2:15:32 Hartmann Gerhard	84
2:16:43 Steiner Josef	80
2:16:51 Förster Georg	70
2:18:57 Fink Richard	75
2:19:31 Mattersberger Ulrich	83
2:20:05 Gruber Adolf	64
2:20:20 Neuwirth Gottfried	82
2:22:30 Macke Patrik (Ausl.)	82
2:22:56 Purnhösl Franz	75
2:25:29 Dr. Okresek Wolf	72
2:25:37 Schatz Peter	83
2:26:20 Haas Hubert	83
2:26:43 Urbanowicz Gerhard	76
2:26:52 Müller Johannes	72
2:27:38 Grünwald Franz	76
2:27:59 Haider Josef	74
2:28:21 Gattermann Franz	83
2:28:30 Brunner Simon	81
2:28:36 Köhler Martin	79
2:28:46 Keminger Heinz	79
2:29:13 Dr. Richter Helmut	68
2:29:25 Thausing Albrecht	74

110 m Hürden:

14,06 Kreiner Herbert	82
13,9 Vilas Armin	75
14,31 Zeilbauer Sepp	79
14,2 Zikeli Günther	66
14,45 Kaspar Günther	82
14,48 Rümmele Felix	82
14,3 Herunter Gert	70
14,60 Metz Helmut	83
14,4 Potsch Klaus	71
14,4 Haid Helmut	71
14,4 König Hubert	73
14,64 Mandl Jürgen	83
14,66 Presser Ernst	80
14,71 Lechner Reinhard	82
14,5 Mandl Horst	70
14,74 Spann Wolfgang	83
14,75 Krieglger Kurt	83
14,78 Mayramhof Jörg	81
14,79 Würz Thomas	82
14,81 Werthner Georg	82
Besser mit zu starkem RW:	
14,61 Krieglger Kurt	83
14,66 Lechner Reinhard	83
14,80 Werthner Roland	78

400 m Hürden:

50,11 Futterknecht Thomas	83
50,68 Rümmele Felix	79

51,0 Haid Helmut	72
51,17 Kreiner Herbert	82
51,5 Weinhandl Gert	75
52,10 Zettl Alois	80
52,14 Unterkirchner Gerhard	78
52,18 Koch Michael	83
52,36 Gulle Klaus	83
52,51 Stockklauer Thomas	83
52,5 Kropiunik Robert	69
52,5 Wetzlinger Klaus	77
52,76 Presser Ernst	79
52,79 Lagler Andreas	83
52,96 Slach Manfred	83
53,1 Trummer Eduard	72
53,1 Pribernig Hans	73
53,51 Kerbl Bernhard	80
53,4 Herunter Gert	65
53,4 Gasser Markus	78

3000 m Hindernis:

8:17,22 Konrad Wolfgang	82
8:42,98 Nemeth Robert	81
8:47,12 Gruber Hannes	82
8:38,0 Lindtner Peter	76
8:48,0 Gansel Horst	64
8:49,7 Pfeifenberger Peter	80
8:51,4 Rettenbacher Peter	74
8:52,2 Wicher Manfred	68
8:56,4 Müller Johann	73
8:56,6 Wagger Erwin	73
8:58,0 Graf Franz	71
8:59,2 Steinbach Walter	62
8:59,3 Gradinger Karl	77
9:05,6 Millionig Dietmar	76
9:10,0 Hartmann Gerhard	79
9:11,12 Scharmer Josef	82
9:11,99 Forster Günther	82
9:12,99 Stelmüller Erich	82
9:14,58 Ramusch Michael	83
9:16,5 Diepold Willi	77

Hochsprung:

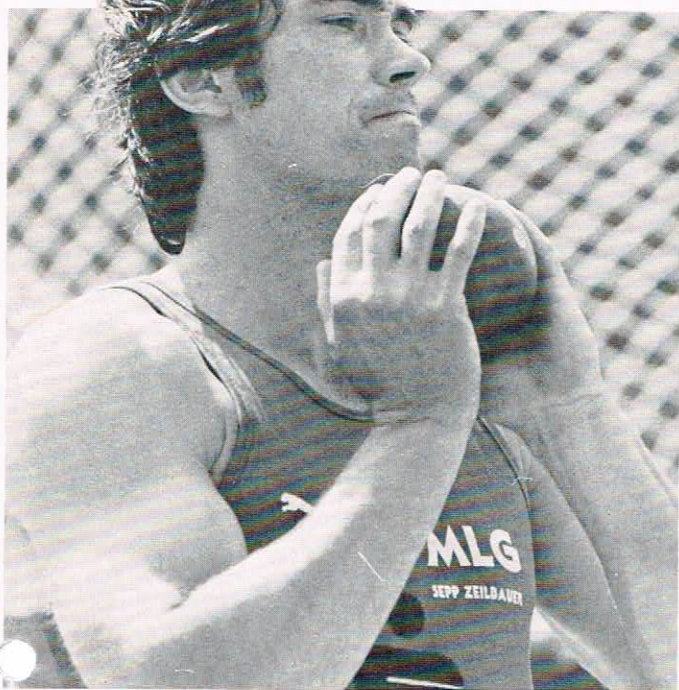
2,22 Tschirk Wolfgang	83
2,18 Einberger Markus	83
2,17 Wittgruber Gottfried	81
2,15 Prenner Werner	78
2,15 Steiner Andreas	81
2,14 Ryba Daniel	79
2,14 Meth Robert	83
2,13 Benedikt Kurt	82
2,11 Haid Christian	77
2,11 Zeilbauer Sepp	79
2,11 Kaiser Roland	83
2,09 Gehmacher Dieter	75
2,09 Höllrigl Dietmar	77
2,09 Sterrer Franz	77
2,07 Steinbach Wolfgang	73
2,07 Petutschnig Robert	80
2,07 Werthner Georg	82
2,07 Petrovic Otto	83
2,06 Gurker Walter	72
2,05 Baumgartl Peter	82

In der Halle höher:

2,18 Wittgruber Gottfried	79
2,18 Benedikt Kurt	83
2,15 Meth Robert	83
2,12 Haid Christian	78
2,07 Nöhner Bernd	74

Weitsprung:

8,00 Rea William	80
7,68 Herzog Gerald	79
7,62 Matzner Helmut	76
7,57 Ronge Adi	83
7,55 Zeilbauer Sepp	73
7,55 Wittgruber Gottfried	82
7,53 Prenner Werner	78
7,53 Steiner Andreas	81
7,53 Kager Gerald	83
7,52 Adler Wolfgang	83
7,49 Auer Wolfgang	82
7,46 Leitner Alexander	76
7,43 Weixelbaumer Gerald	72
7,42 Dießl Walter	68



Mehrkampf-Kanone Josef Zeilbauer: auch in Einzeldisziplinen Spitze und daher in der „ewigen“ Bestenliste

Foto: Sündhofer

7,40 Muchitsch Hans	59
7,43 Werthner Georg	82
7,39 Maschek Gerhard	63
7,39 Rhombert Bruno	64
7,37 Mandl Horst	68
7,37 Libal Heinrich	74
7,37 Zaunschirm Gert	78
7,37 Stummer Alfred	82
In der Halle weiter:	
7,44 Stummer Alfred	84

Stabhochsprung:

5,40 Fehring Hermann	83
5,30 Lechner Reinhard	81
5,11 Kager Gerald	81
5,01 Paiz Siegfried	81
5,01 Klocker Robert	82
5,00 Peyker Ingo	68
4,92 Speckbacher Heinz	76
4,91 Rettenbacher Lukas	75
4,90 Zeilbauer Sepp	77
4,90 Janovics Peter	77
4,90 Parger Gerhard	77
4,85 Werthner Georg	80
4,80 Rumpfluber Johann	76
4,65 Fieber Peter	71
4,50 Hall Marc	78
4,50 Baumgartner Klaus	79
4,50 Schutte Michael	79
4,50 Walde Peter	79
4,50 Gebauer Oliver	81
4,50 Stuchlik Peter	83
In der Halle höher:	
4,95 Rettenbacher Lukas	79
4,50 Petrovic Otto	84

Dreisprung:

15,81 Libal Heinrich	76
15,81 Ronge Adi	83
15,66 Werthner Georg	77
15,53 Stummer Alfred	83
15,48 Matzner Helmut	74
15,28 Kotratschek Karl	38
15,28 Werthner Roland	77
15,14 Preinsperger Wolfgang	78
15,14 Gartlgruber Wolfgang	76
15,14 Florian Harald	82
15,05 Mandl Horst	70
14,96 Paiz Siegfried	80

14,95 Zaunschirm Gert	78
14,83 Tschan Harald	79
14,82 Zeilbauer Sepp	71
14,82 Pachinger Leo	83
14,81 Fercher Christian	83
14,73 Herzig Gerald	71
14,68 Kubouschek Andreas	79
14,64 Adler Wolfgang	82

Besser, mit zu starkem RW:

15,86 Werthner Georg	82
15,70 Stummer Alfred	83
15,15 Pachinger Leo	83
15,12 Paiz Siegfried	80
15,11 Sterrer Franz	83
15,09 Adler Wolfgang	83
14,91 Fercher Christian	83
14,71 Werthner Roland	83

In der Halle weiter:

15,70 Stummer Alfred	84
15,15 Paiz Siegfried	82
14,75 Werthner Roland	84
14,74 Petrovic Otto	84
14,71 Sterrer Franz	84

Kugel:

19,44 Weitzl Erwin	83
18,62 Schulze-Bauer Heimo	69
18,36 Reinitzer Heimo	72
17,89 Bodenmüller Klaus	83
17,81 Neudolt Hermann	77
17,45 Pötsch Hans	70
17,44 Bialonczyk Wolfgang	73
17,38 Soudek Ernst	79
16,88 Mathis Alexander	83
16,76 Ratzer Franz	87
16,69 Nebl Christian	83
16,64 Reich Ferdinand	71
16,38 Pink Johann	79
16,37 Zeilbauer Sepp	79
16,23 Hahnenkamp Franz	73

15,99 Tucek Alfred	61
15,85 Grössinger Ernst	80
15,77 Zeilbauer Sepp	81

Diskus:

63,32 Frank Georg	81
62,86 Reinitzer Heimo	71
62,50 Soudek Ernst	72

60,90 Matous Johann sen.	76	67,74 Viertbauer Heimo	80
59,10 Weitzl Erwin	83	67,04 Pötsch Hans	70
56,88 Neudolt Hermann	81	64,52 Gassenbauer Gottfried	83
56,08 Rupp Arno	83	64,33 Winter Klaus	68
54,82 Eichinger Hans	77	61,54 Horvath Tibor	74
54,02 Pink Johann	83	61,04 Edletsch Walter	73
53,39 Köppl Hans	67	60,44 Surek Peter	83
52,50 Pötsch Hans	70	60,42 Feierfeil Werner	83
52,32 Bodenmüller Klaus	83	59,78 Nöbauer Ernst	81
51,83 Wotapek Johann	39	59,10 Lagner Stefan	81
51,24 Grössinger Ernst	80	58,94 Mayer Rudolf	79
50,88 Egermann Herbert	61	58,44 Beier Herbert	73
49,66 Matous Karl	76	57,60 Eibinger Robert	81
49,52 Frank Erik	83	57,32 Siart Rudolf	80
		57,12 Neumann Hermann	61
		55,00 Jilek Klaus	71
		51,64 Grill Adolf	83

Speer:

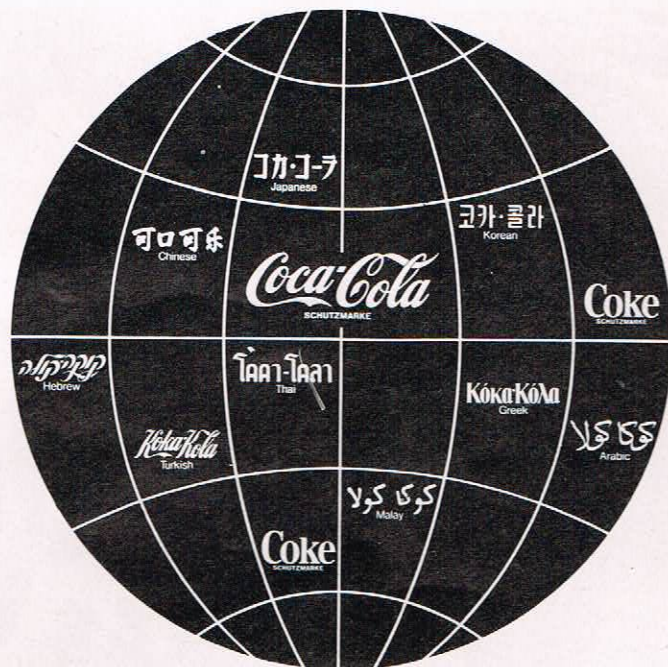
82,16 Pektor Walter	68
77,54 Schönbichler Helmut	70
75,88 Malle Wilhelm	75
75,38 Pregl Karl	73
74,66 Werthner Georg	80
73,18 Desch Rainer	67
71,92 Petrovic Otto	83
70,72 Kunz Richard	68
70,68 Pektor Erwin	42
70,38 Löberbauer Franz	63
70,04 Deboeuf Franz	63
69,73 Schober Peter	68
69,30 Koppler Franz	78
68,42 Kritzinger Herbert	82
68,30 Oppel Hans	69
68,18 Spann Wolfgang	81
67,46 Goreis Helmut	66
67,42 Stampfl Herbert	63

Hammer:

72,70 Lindner Johann	83
69,77 Thun Heinrich	63
68,40 Beierl Michael	83

Zehnkampf:

8229e Werthner Georg	82
8310 Zeilbauer Sepp	76
7760 Mandl Horst	69
7513 Herunter Gert	67
7510 König Hubert	74
7506 Dießl Walter	68
7489e Spann Wolfgang	83
7402e Eder Philipp	83
7354e Petrovic Otto	83
7237e Mandl Jürgen	83
7269e Lechner Reinhard	78
7264e Neuchrist Josef	79
7229e Sterrer Franz	81
7313 Wolfgang Johann	74
7300 Gehmacher Dieter	76
7187e Polzer Haymo	83
7115e Werthner Roland	81
7198 Desch Rainer	80
7094e Stummer Alfred	83
7048e Berchtold Wolfgang	77



IN ALLER WELT



zu jeder Stunde kostliche Kühle - sprudelnde Frische - das ist COCA-COLA, das Erfrischungsgetränk unserer Zeit.

* in über 135 Ländern der Erde erfrischen sich täglich Millionen mit COKE

Frauen

100 m:

11,43 Käfer Karoline	78
11,4 Hareter Gabi	75
11,65 Haest Brigitte	79
11,5 Holzschuster Monika	72
11,5 Kepplinger Christa	72
11,5 Schinzel Silvia	75
11,75 Prenner Petra	79
11,6 Kren Erika	69
11,6 Kapfer Helga	71
11,85 Sallmayer Helga	81
11,92 Haas Gerda	83
11,7 Aigner Inge	64
11,96 Tröger Sabine	83
12,00 Maier Edith	81
12,03 Mühlbach Andrea	77
12,03 Brüstle Ingeborg	80
11,8 Sykora Maria	70
12,04 Pardy Grace	83
12,07 Petutschnig Elisabeth	82
12,11 Seilt Sabine	83
Besser, mit zu starkem RW:	
11,82 Brüstle Ingeborg	80
11,8 Gerber Marianne	80
12,00 Petutschnig Elisabeth	82
12,06 Buxbaum Beate	83

200 m:

23,09 Käfer Karoline	78
23,2 Schinzel Silvia	76
23,7 Wildscek Christiane	76
23,8 Kapfer Helga	70
23,8 Kepplinger Christa	72
23,05 Petutschnig Elisabeth	80
24,06 Haas Gerda	83
24,10 Mühlbach Andrea	76

24,12 Haest Brigitte	79
24,0 Sykora Maria	69
24,27 Sallmayer Helga	81
24,28 Tröger Sabine	83
24,1 Holzschuster Monika	72
24,2 Prenner Petra	75
24,50 Hareter Gabi	76
24,51 Buxbaum Beate	83
24,52 Maier Edith	81
24,3 Aigner Inga	65
24,3 Burger Hanni	75
24,56 Brüstle Ingeborg	80

Besser, mit zu starkem RW:	
24,04 Petutschnig Elisabeth	80
In der Halle schneller:	
24,25 Pardy Grace	83

400 m:

50,62 Käfer Karoline	77
52,15 Wildscek Christiane	77
52,59 Haas Gerda	83
52,7 Sykora Maria	72
53,00 Schinzel Silvia	78
53,19 Petutschnig Elisabeth	80
53,96 Mühlbach Andrea	77
54,2 Burger Hanni	75
54,7 Massing Gerlinde	76
55,05 Birk Christine	81
55,0 Aigner Inge	72
55,2 Edlinger Anni	77
55,64 Buxbaum Beate	83
55,9 Termoth Sonja	71
56,1 Kapfer Helga	72
56,30 Kurkowski Eveline	79
56,60 Pichler Martina	78
56,66 Heim Isolde	79
57,05 Lausmann Gabi	81
57,06 Stückler Gerlinde	82

800 m:

1:59,4 Wildscek Christiane	79
2:01,5 Sykora Maria	72
2:01,80 Käfer Karoline	83
2:06,09 Weilharter Doris	81
2:06,4 Schrott Angelika	75
2:06,7 Mühlbach Andrea	77
2:07,0 Edlinger Anni	77
2:07,02 Müller Anni	81
2:07,3 Massing Gerlinde	77
2:08,27 Ronge Helga	81
2:08,79 Mühlbach Andrea	81
2:08,9 Schatz Bärbel	64
2:09,1 Heim Isolde	79
2:09,4 Merva Rita	71
2:10,1 Lins Brigitte	80
2:10,19 Reiter Marion	83
2:10,79 Hozang Isabelle	81
2:11,1 Rundel Marlies	75
2:11,25 Stöbich Therese	82
2:11,41 Springer Maria	81

1500 m:

4:12,94 Weilharter Doris	81
4:17,78 Müller Anni	81
4:18,0 Wildscek Christiane	80
4:23,68 Hozang Isabelle	81
4:28,72 Springer Maria	82
4:30,27 Reiter Marion	83
4:31,0 Schrott Angelika	75
4:31,38 Ronge Helga	82
4:32,4 Bichlbauer Margit	77
4:33,0 Schatz Bärbel	67
4:33,7 Opelka Jutta	80
4:35,3 Sattlberger Brigitte	79
4:36,07 Ehrle Andrea	81
4:37,45 Zenz Erika	83
4:37,57 Stöbich Therese	83
4:39,1 Rundel Marlies	75

4:40,6 Lins Brigitte	80
4:41,1 Schmitzer Helene	72
4:41,33 Wild Christine	83
4:41,4 Hennings Dorli	75

In der Halle schneller:	
4:34,80 Stöbich Therese	84

3000 m:

9:20,36 Weilharter Doris	82
9:23,64 Müller Anni	82
9:28,67 Springer Maria	83
9:45,00 Wildscek Christiane	83
9:47,85 Hozang Isabelle	82
9:50,0 Opelka Jutta	80
10:03,2 Sattlberger Brigitte	79
10:06,06 Zenz Erika	82
10:07,7 Prischink Hilde	83
10:08,8 Schrott Angelika	72
10:15,06 Fina Henriette	82
10:15,4 Reiter Marion	80
10:15,85 Stöbich Therese	82
10:15,98 Ehrle Andrea	81
10:27,04 Ronge Helga	82
10:27,8 Reindl Irmgard	80
10:28,6 Kirchbichler Christa	74
10:30,0 Bichlbauer Margit	77
10:31,41 Wild Christine	83
10:31,5 Zirknitzer Andrea	80
10:31,6 Sander Ursula	80

In der Halle schneller:	
9:17,53 Weilharter Doris	83
9:23,40 Müller Anni	84
10:04,10 Prischink Hilde	83
10:05,20 Prischink Hilde	84
10:05,71 Quintero Karina	84

Marathon:

2:39:22 Fina Henriette	83
2:57:04 Naskau Monika	83
3:10:03 Frisch Monika	83
3:12:36 Schiegl Judith	83
3:19:19 Heim Heidrun	83
3:21:53 Überbacher Helga	84
3:29:21 Duschek Karen	84
3:29:50 Waldbrunner Margit	84
3:33:49 Wahl Paula	84
3:35:00 Ziegler Eva	84
3:36:59 Frisch Ulrike	83
3:37:42 Neuner Heidi	83
3:38:04 Knyz Eveline	84
3:38:06 Titsch-Nuofer Annemarie	84
3:44:00 Kaltenhofer Gisela	84
3:46:28 Erber Sibylle	84
3:49:03 Valerius Karina	84
4:03:37 Eischer Lisbeth	84
4:04:46 Schwarz Heidi	84
4:05:55 Schaffer Evelin	84

100 m Hürden:

13,4 Prokop Liese	73
13,67 Lechner Riki	76
13,5 Mähr Carmen	73
13,6 Sykora Maria	70
13,87 Prenner Petra	82
13,7 Langhans Doris	73
14,20 Seilt Sabine	83
14,21 Mendel Karin	79
14,31 Spiesslehner Sabine	83
14,32 Frühstück Karin	81
14,1 Janko Eva	73
14,1 Buchholz Eva	74
14,1 Kohlroser Heidi	75
14,40 Kleindl Ulrike	83
14,2 Knöppel Christa	83
14,44 Tanzer Helga	79
14,44 Marschall Gabi	83
14,3 Zerlauth Anita	79
14,58 Samitz Christine	83
14,62 Kiki Andrea	78

Besser, mit zu starkem RW:	
14,19 Kleindl Ulrike	82
14,27 Zerlauth Anita	79
14,36 Marschall Gabi	73



Maria Sykora, 1970 Halleneuropameisterin, war damals über 800 m in Österreich einsame Klasse
Foto: Sündhofer



Eine Sternstunde für Österreichs Leichtathletik: Ilona Gusenbauers Hochsprungweltrekord!

14,67	Hofer Erika	73	52,18	Längle Veronika	83
14,60	Branner Regina	56	51,84	Kaiser Edeltraud	83
14,58	Spacek Susanne	78	51,22	Huber Gerith	72
14,55	Danninger Karin	76	50,58	Schönauer Traudl	66
14,31	Lechner Riki	77	50,24	Kirchmann Sigrid	82
14,25	Prenner Petra	76	49,82	Kucher Sissy	77
14,25	Pargfrieder Helga	79	49,72	Ursella Renate	70
14,22	Janko Eva	72	49,66	Slawik Elisabeth	74
14,08	Anderle Gerlinde	64	48,63	Bauma Herma	48
13,96	Hofrichter Dorli	64	48,44	Lehmann Bettina	83
13,81	Merkli Christa	75	48,19	Vlachopoulos Elvira	71
13,74	Hellig Andrea	79	47,60	Danninger Karin	79
13,68	Peyker Herlinde	61	47,06	Schaden Doris	81

Diskus:

54,10	Schramseis Maria	83	Siebenkampf:		
52,38	Spacek Susanne	77	5877e	Aigner Melitta	83
51,70	Weber Ursula	83	5567e	Prenner Petra	82
50,96	Hubner Gitta	69	5527e	Osterer Beate	83
50,52	Hofrichter Dorli	60	5525e	Samitz Christine	83
49,90	Mainig Iris	67	5514e	Spießlehner Sabine	83
49,70	Habisohn Irene	81	5219e	Kirchmann Sigrid	83
48,66	Jagenbrein Stefanie	79	5180e	Danninger Margit	82
48,24	Anderle Gerlinde	64	5150e	Beydi Petra	82
47,46	Sammt Elvira	79	5139	Frühstück Karin	81
46,48	Pöll Anni	59	5076e	Holy Sabine	83
45,24	Heidegger Lotte	52	5064e	Danninger Karin	82
44,94	Gleich Sabine	80	5062e	Marschall Gabi	81
44,68	Holzer Anneliese	68	4944e	Seitl Sabine	82
44,68	Leichtfried Helga	71	4944e	Petrovitsch Claudia	83
43,69	Peyker Herlinde	60	4931e	Forster Claudia	83
43,58	Oltzinger Doris	83	4897	Skvara Sabine	81
43,46	Grabner Christa	82	4793e	Längle Veronika	83
43,16	Lehmann Bettina	83	4785e	König Brigitte	83

Speer:

61,80	Janko Eva	73	4774e	Plaikner Silvia	82
53,76	Strasser Erika	68	4774e	Forster Elisabeth	83
53,72	Reiger Inge	72			

400 m Hürden:

57,3	Sykora Maria	73
58,95	Petutschnig Elisabeth	82
59,86	Aigner Melitta	83
60,4	Wildscheck Christiane	76
60,62	König Brigitte	83
60,85	Blüm Anita	83
60,94	Ledi Eveline	80
61,5	Mühlbach Andrea	77
61,66	Edlinger Anni	78
62,24	Lins Brigitte	79
62,29	Schwärzler Brigitte	83
62,32	Haas Gerda	83
62,5	Seidl Lore	78
62,7	Burger Hanni	78
62,7	Sterrer Silvia	81
62,9	Osterer Beate	83
63,13	Pargfrieder Helga	79
63,13	König Margit	82
63,0	Bichlbauer Margit	76
63,27	Danninger Margit	78

1,75	Albrecht Iris	77
1,75	Holy Sabine	83
Höher in der Halle:		
1,82	Seitl Sabine	83

Weitsprung:

6,54	Kleinpeter Hannah	76
6,48	Prokop Liese	69
6,32	Prenner Petra	81
6,25	Hölzl Irmgard	76
6,21	Lechner Riki	77
6,20	Maier Edith	81
6,14	Mähr Carmen	72
6,12	Plaikner Silvia	82
6,10	Sykora Maria	73
6,09	Viertbauer Hertha	70
6,08	Danninger Karin	74
6,06	Frühstück Karin	80
6,02	Spießlehner Sabine	83
6,01	Gusenbauer Ilona	70
5,99	Pfannerstill Sieglinde	66
5,98	Langhans Doris	74
5,96	Zerlauth Anita	79
5,95	König Margit	81
5,89	Zemann Gaby	82
5,87	Csar Susi	83

Besser, mit zu starkem RW:

6,62	Prokop Liese	69
6,33	Prenner Petra	81
6,24	Maier Edith	81
6,17	König Margit	81
6,04	Spießlehner Sabine	81

In der Halle weiter:

5,98	Kleindl Ulrike	84
5,87	Seitl Sabine	84

Kugel:

16,04	Prokop Liese	75
15,28	Aigner Melitta	81
14,70	Jagenbrein Stefanie	77



Eva Janko, Olympiadritte von Mexiko

Fotos: Sündhofer

Chronik der laufenden Ereignisse

Wien, 26. 2.

4. Lauf Cricket-Wintercup

Weibl. Schüler (1250 m)

1. Skodacek Katja, 70, A Hainfeld	4:30
2. Kotzina Ulrike, 70, UKJ	4:45
3. Logar Tanja, 71, U. Weinland	5:05
4. Lesk Susanne, 71, U. Weinland	5:19
5. Migas Irina, 70, U. Weinland	5:43

Männl. Schüler (ca. 1600 m)

1. Richter Bernhard, 70, U. St. Pölten	5:15
2. Leisser Gerhard, 69, U. Weinland	5:22
3. Can Metin, 69, U. St. Pölten	5:30
4. Kahrer Herbert, 69, A. Hainfeld	5:33
5. Ultsch Christian, 69, UKJ	5:42

Weibl. Jugend, ca. 2150 m

1. Reithofer Sabine, 68, A. Hainfeld	8:34
2. Schreder Karin, 68, UKJ	8:51
3. Fassler Margot, 68, U. Weinland	8:56
4. Forster Ulli, 69, o. V.	9:03
5. Steyrer Helga, 68, UKJ	9:07

Männl. Jugend, ca. 3050 m

1. Fritz Wolfgang, 68, U. Weinland	9:59
2. Praysnar Wolfgang, 67, KSV	11:15
3. Laux Christian, 67, UKJ	11:30
4. Schwarzgruber Michael, 68, UKJ	11:47
5. Kampichler Jürgen, 68, LG Felixdorf	12:21

Männl. Junioren, ca. 5750 m

1. Svaricek Peter, 65, KSV	20:09
2. Klaudus Michael, 66, KSV	20:35
3. Stockinger Andreas, 65, KSV	20:59
4. Brenner Robert, 65, A. Ternitz	21:11

Frauen, ca. 3050 m

1. Wild Christine, 60, RB	11:04
2. Urban Angela, 66, UKS	12:19
3. Undeutsch Susanne, 51, C	12:21

Männer, ca. 11.150 m

1. Neuwirth Gottfried, 59, U. Weinland	35:43
2. Köck Dietmar, 55, SK VOEST	37:07
3. Tschernitz Herbert, 53, PSV	37:39
4. Felber Franz, 49, WAT	37:39
5. Kobermann Johann, 60, A. Ternitz	40:42

Gesamtwertung Weibl. Schüler

1. Skodacek	100 P.
2. Kotzina	80 P.
3. Zwinz	30 P.

Männl. Schüler

1. Richter	100 P.
2. Leisser	66 P.
3. Kahrer	40 P.

Weibl. Jugend

1. Schwarz	75 P.
2. Schreder	65 P.
3. Kahrer	60 P.

Männl. Jugend

1. Fritz	100 P.
2. Praysnar	55 P.
3. Kampichler	28 P.

Männl. Junioren

1. Svaricek	100 P.
2. Klaudus	61 P.
3. Okresek	60 P.

Männer

1. Köck	85 P.
2. Schöndorfer	41 P.
3. Felber	27 P.

Frauen

1. Wild	100 P.
2. Undeutsch	70 P.
3. Urban	55 P.

Klagenfurt, 18. 3.

3. Lauf KLC-Cross-Wintercup

Männliche Schüler C

1. Schnabl Robert, 73, KLC	2:40,17
2. Lutter Thorsten, 73, KLC	2:49,88
3. Egger Sigi, 74, KLC	2:52,06

Männliche Schüler B

1. Wiedermann Har., 71, DSG M. El.	2:19,69
2. Pogelschek Mart., 72, DSG M. El.	2:22,14
3. Matevcic Klaus, 72, LAC Wolfsb.	2:29,87

Männliche Schüler A

1. Struger Roland, 69, DSG M. El.	5:59,13
-----------------------------------	---------

Männliche Jugend

1. Melcher Peter, 68, DSG M. El.	9:40,90
2. Letitschnig Wolfg., 68, KLC	9:47,34

Männer AK II

1. Miklautz Peter, 44, ASKÖ VIII.	8:52,92
2. Lessiak Franz, 40, KLC	9:35,56

Männer AK III

1. Gasser Anton, 33, Union Lienz	10:50,98
----------------------------------	----------

Männer AK I

1. Enzersfellner Hans, 52, KAC	16:31,08
2. Greibl Horst, 45, U. Lienz	17:00,51
3. Künstl Heinz, 47, KLC	17:30,05

Junioren

1. Rader Ralf, 65, ATV Feldk.	15:55,97
2. Brunner Helmut, 65, LC VIII.	17:17,29

Männer

1. Schatz Peter, 58, LAC Wolfsb.	15:23,52
2. Schrottenbach Leo, 59, KLC	16:14,70
3. Dörfler Manfred, 59, ATV Feldk.	16:27,17
4. Wollmann Egon, 53, LAC Wolfsb.	16:46,71
5. Kootz Ferdinand, 55, KLC	16:51,86

Weibliche Schüler C

1. Hynek Michaela, 74, TLC Feldk.	2:28,78
-----------------------------------	---------

Weibliche Schüler B

1. Schnabl Andrea, 72, KLC	2:35,72
----------------------------	---------

Weibliche Schüler A

1. Käfer Karin, 70, KLC	4:09,37
2. Kubelka Susanne, 70, KLC	4:11,00
3. Weinhapfl Claudia, 70, KLC	4:19,58

Weibliche Jugend

1. Napetschnig Sonja, 68, KLC	6:09,19
2. Pogelschek Barbara, 69, DSG M. El.	6:30,72
3. Brenner Gerlinde, 69, KLC	7:09,70

Junioren

1. Stütkler Gerlinde, 66, LAC Wolfsb.	8:23,19
---------------------------------------	---------

Frauen

1. Schatz Aloisia, 62, LAC Wolfsb.	8:27,62
------------------------------------	---------

Endstand KLC-Cross-Wintercup

Männliche Schüler C

1. Egger Sigi, 74, KLC	55 P.
2. Lutter Thorsten, 73, KLC	50 P.
Schnabl Robert, 73, KLC	50 P.

Männliche Schüler B

1. Wiedermann Harald, 71, DSG Ma. El.	75 P.
2. Matevcic Klaus, 72, LAC Wolfsb.	50 P.
3. Pogelschek Martin, 72, DSG Ma. El.	40 P.

Männliche Schüler A

1. Struger Roland, 69, DSG Ma. El.	75 P.
2. Spöck Christoph, 70, KLC	45 P.
3. Schorsch Engelbert, 69, KLC	44 P.

Männliche Jugend

1. Melcher Peter, 68, DSG Ma. El.	75 P.
2. Robatsch Christian, 67, KLC	55 P.
3. Letitschnig Wolfgang, 69, KLC	50 P.

Wir bitten um direkte Zusendung aller wichtigen Resultate an: Redaktion MARATHON, Girzenberggasse 5, 1130 Wien

Männer AK III

1. Gutleb Adolf, 35, KAC	60 P.
2. Reichmann Anton, 30, WSG Brückl	55 P.
3. Gasser Anton, 33, Union Lienz	50 P.

Männer AK II

1. Miklautz Peter, 44, ASKÖ Villach	75 P.
2. Tarmann Franz, 40, ARBÖ Villach	50 P.
3. Lessiak Franz, 40, KLC	40 P.

Männer AK I

1. Enzersfellner Hans, 47, KAC	75 P.
2. Greibl Horst, 45, Union Lienz	50 P.
3. Künstl Heinz, 47, KLC	40 P.

Junioren

1. Rader Ralf, 65, ATV Feldkirchen	75 P.
2. Krainz Willi, 66, KLC	45 P.
3. Brunner Helmut, 65, LC Villach	40 P.

Männer

1. Schatz Peter, 58, LAC Wolfsberg	70 P.
2. Schrottenbach Leo, 59, KLC	50 P.
3. Wollmann Egon, 53, LAC Wolfsberg	35 P.
4. Striednig Karl-Heinz, 63, KAC	32 P.
5. Mayer Herbert, 62, VL	25 P.

Weibliche Schüler C

1. Hynek Katja, 74, TLC Feldkirchen	75 P.
2. Grubelnig Birgit, 74, KLC	60 P.
3. Haid Petra, 74, SV Villach	15 P.
Köchli Birgit, 74, KLC	15 P.

Weibliche Schüler B

1. Schnabl Andrea, 72, KLC	75 P.
----------------------------	-------



Österreichs von Mag. Peter Linher und Gustav Posch bestens betreutes Antwerpen-Aufgebot (v. l.): Ungersböck, Gruber, Haberl, Ringhofer, Ceconi, Röthel Foto: Archiv

Marathon

Weibliche Schüler A

1. Käfer Karin, 70, KLC	75 P.
2. Weinhappel Claudia, 70, KLC	35 P.
3. Puschl Silvia, 70, KLC	32 P.

Weibliche Jugend

1. Pogelschek Barbara, 69, DSG Ma. El.	70 P.
2. Napetschnig Sonja, 68, KLC	65 P.
3. Oltzinger Iris, 69, KLC	15 P.
Bader Birgit, 69, KLC	15 P.
Brenner Gerlinde, 69, KLC	15 P.

Juniorinnen

1. Grünbacher Eva, 67, KLC	60 P.
2. Stückler Gerlinde, 66, LAC Wolfsb.	50 P.
3. Wolf Petra, 67, KLC	45 P.

Frauen

1. Schatz Aloisia, 62, LAC Wolfsberg	70 P.
2. Kolnitzer Anni, 41, Rotschitzen	55 P.

Wien, 25. 3.

1. Frühlingmarathon

Mannschaftswertung Männer

1. Schönbund (Krobath Franz, Ullmann Hans, Zbyněk)	7:43:00
2. LG Nord Berlin (Marowski Karsten, Schikora Burkhard, Scherwat Michael)	7:47:34
3. Cricket (Macke Pattrik, Bärenthaler Harald, De Thier Peter)	7:49:34
4. LCC Wien (Adam Paul, Peer Rudolf jun., Kaiser Viktor)	7:53:20
5. LG Passau (Hoffmann Werner, Gloss Werner, Kapfer Günter)	7:53:54

Mannschaftswertung M 40

1. LCC Wien (Sterr Josef, Adamec Heinz, Mag. Sinzinger Reinhold)	8:22:53
2. LCC Wien (Hofbauer Karl, Wagner Günter, Pehr Josef)	8:42:01
3. UKJ Wien (Born Walter, Lindenbauer Herbert, Neshiba Wilhelm)	8:54:04

Mannschaftswertung M 50

1. LCC Wien (Stangl Andreas, Peer Rudolf sen., Wiehalm Edi)	10:28:59
---	----------

Mannschaftswertung Frauen

1. LCC Wien (Duschek Karen, Wahl Paula, Knyz Eveline)	10:41:14
---	----------

Antwerpen, 31. 3.

Cross-Country-WM der Universitäten

Männer

1. Scheytt Michael, D
2. Krippner Gerhard, D
3. Furmanek Wieslaw, PL
4. Solly Jonathan, GB
5. Martin Pablo, E
6. Schneider Robert, D
7. Gruszczynski Piotr, PL
8. Zhang Guowei, CHI
9. Van Wabeke Benny, BEL
10. Cui Yulin, CHI
31. Gruber Hannes, A; 33. Haberl Alexander, A;
38. Röthel Horst, A; 51. Ceconi Andreas, A;
52. Ungersböck Alfred, A; 62. Ringhofer Hans, A.

Mannschaftswertung

1. Bundesrepublik Deutschland (Scheytt, Krippner, Schneider, Sander)
2. Großbritannien (Solly, Henderson, Guilder, Crowther)
3. Polen (Furmanek, Gruszczynski, Rewczuk, Kaczmarek)
7. Österreich (Gruber, Haberl, Röthel, Ceconi)

Neuhofen/Kr., 31. 3.

OÖ Geländelauf-Landesmeisterschaften

Weibliche Schüler (930 m)

1. Karl Stefanie, 70, Union Geng	3:19,95
2. Kraupatz Doris, 70, ATSV Linz	3:25,72
3. Klaffenböck Helga, 71, U. Natternb.	3:28,98
4. Zoidl Heike, 72, SK VOEST	3:36,50
5. Falkner Sonja, 70, ULC Linz	3:40,87

Weibliche Jugend (1890 m)

1. Meier Edith, 68, SV GW Micheld.	7:56,33
2. Spitzbart Anni, 68, SV GW Micheld.	8:07,07
3. Knoll Nikola, 68, ULC Linz	8:11,45

Weibliche Junioren (2850 m)

1. Drda Elgin, 66, ÖTB OÖ	11:53,20
---------------------------	----------

Frauen (2850 m)

1. Stöbich Therese, 63, ULC Linz	11:29,31
2. Mair Erna, 64, ATSV Linz	11:51,59
3. Lang Margarete, 61, U. Natternb.	12:16,28

Männliche Schüler (1890 m)

1. Bibl Thomas, 69, ULC Linz	6:34,94
2. Schiermayr B., 70, LCAV Doubrava	6:37,61
3. Köck Martin, 69, TUS Kremsm.	6:44,51
4. Pirkbauer And., 69, TUS Kremsm.	6:55,97
5. Simader Wolfgang, 69, ULC Linz	6:59,64

Männliche Jugend (2850 m)

1. Lehki Walter, 67, SV GW Micheld.	9:45,80
2. Haas Petrick, 67, LCAV Doubrava	9:47,84
3. Wregg Hannes, 67, ULC Linz	9:54,00
4. Bergmair Joh., 68, TUS Kremsm.	10:06,05
5. Holzleitner, 68, ULC Linz	10:07,58

Männliche Junioren (4770 m)

1. Beyer Josef, 66, ÖTB OÖ	16:47,40
2. Sorg Eugen, 66, U. Neuhofen	17:16,91
3. Kücher M., 66, U. VKB Braunau	17:40,83
4. Wesenauer S., 65, U. VKB Braunau	17:40,83
5. Schmied Werner, 65, ÖTB OÖ	17:40,92

Männer II (4770 m)

1. Rättinger Helmut, 59, SK Am. Steyr	16:25,17
2. Köck Dietmar, 55, SK VOEST	16:34,11
3. Aistleitner Otto, 54, ULC Linz	16:39,50
4. Maier Franz, 63, U. Reichenau	16:52,22
5. Flankl Franz, 57, SK Am. Steyr	17:00,71

Männer I (8610 m)

1. Haas Hubert, 59, LVAC Doubrava	30:35,68
2. Ratzenböck L., 63, U. Natternb.	31:17,87
3. Wöss Gerald, 58, ULC Linz	31:33,20
4. Lang Franz, 60, U. Natternbach	31:45,49
5. Hitzl Johann, 52, LCAV Doubrava	32:23,53

Wien, 4. 4.

Wiener akadem. Meisterschaft im Geländelauf

Damen (1,8 km)

1. Wild Christine	6:32
2. Ladurner Sabine	7:03
3. Mally Sabine	7:40

Herren II (5,4 km)

1. Ungersböck Alfred	17:49
2. Schöpflhauser Wolfgang	19:23
3. Grünsteidl Herwig	19:24
4. Gollackner Thomas	20:42
5. Luckinger Gustav	20:47
6. Hildebrand Christoph	21:02
7. Voltmann Wolfgang	21:34
8. Chlastak Anton	21:50
9. Mahr Harald	22:15
10. Pfeiffer Kurt	23:22
Greggshammer Peter	23:22

Das Energie-Depot

Weil Sie ohne Energie-Reserven auf der Strecke bleiben.



Der Wille zum Sieg ist wichtig, aber die Energie-Kapazität entscheidet. Richtige Ernährung ist also schon die eine Hälfte der Medaille. Ernährung im üblichen Aufbau löst aber nicht das Problem des Leistungs-Sportlers.

Denn nur wenige Kohlenhydrate eignen sich für langfristige Energie-Zufuhr, viele verpuffen einfach zu schnell. Erst mit **Energie-Drink** und seinen höhermolekularen Kohlenhydraten konnte dieses Problem gelöst werden.

Die Oligosaccharide in **Energie-Drink** werden erst nach und nach sinnvoll freigesetzt. Kurz vor dem Wettkampf getrunken, erhöht **Energie-Drink** die Ausdauer-Leistung jedes Athleten und somit seine Chancen zum Sieg.

Sportive PROTO KOST®
gibt dem Erfolg Nahrung

WANDER

Sportive Protokost in Ihrer Apotheke und in guten Sport-Fachgeschäften.

WANDER Ges.m.b.H.
1205 Wien
Handelskai 52

Schalten Sie die Gefahr ab!



Schalten Sie ZETTLER ein!

ZETTLER AUSTRIA



Ihr Partner für
Raumsicherungsanlagen gegen Einbruch und Überfall
Brandmeldeanlagen
Automatische Telefonwählgeräte für Alarmübertragung
zur Polizei, Gendarmerie und Feuerwehr
Telefon-Anrufbeantworter

Zettler Elektro Apparate Ges. m. b. H.

1120 Wien, Murlingengasse 61
Telefon 85 51 12, 83 35 56 oder 83 32 74
6020 Innsbruck-Mühlau, Anton-Rauch-Straße 25
Telefon 21 9 63 oder 36 7 18
9020 Klagenfurt, Herbertstraße 1
Telefon 51 28 08

Herren I (10,8 km)

1. Haberl Alexander	36:30
2. Ringhofer Hans	37:55
3. Schwarz Johannes	40:13
4. Schwarz Martin	41:35
5. Paulesich Reinhard	42:48
6. Breiner Georg	42:59
7. Winkelbauer Stefan	43:16
8. Messner Andreas	45:17
9. Inderst Georg	45:34
10. Luef Hannes	46:48

Gäste

1. Krainz Franz	40:12
-----------------	-------

Wien, 8. 4.

6-km-Praterlauf der Wiener Berufsschulen

Allg. Klasse Frauen – ÖLV-Läufer

1. Ladurner Sabine, 60, SVS BAWAG	21:17
2. Schreder Karin, 68, UKJ Wien	25:13
3. Waldbrunner Margit, 41, Cricket	25:26

Männl. Schüler – ÖLV-Läufer

1. Leisser Gerhard, 69, ULC Weinland	22:19
--------------------------------------	-------

Männl. Junioren – ÖLV-Läufer

1. Svaricek Peter, 65, KSV d. Wr. BS	19:07
2. Schiel Thomas, 65, PSV Wien	20:34
3. Klaudius Michael, 66, KSV d. Wr. BS	20:38
4. Oppel Roman, 66, SV Herzmannsky	20:52
5. Pintel Thomas, 65, PSV Wien	20:56

Allg. Klasse Männer – ÖLV-Läufer

1. Rammig Fadri, 62, St. Bern	18:33
2. Schestack Franz, 59, ÖTB-Wien	18:54
3. Theuer Rolf, 61, UKJ Wien	19:20
4. Kuhn Gerhard, 62, KSV d. Wr. BS	20:13
5. Grünsteidl Herwig, 58, U. St. Pölten	20:15

AK1 Männer – ÖLV-Läufer

1. Tschernitz Herbert, 53, PSV Wien	19:10
2. Krobath Franz, 53, Reichsbund	19:30
3. Krainz Franz, 50, WAT	20:06

AK2 Männer – ÖLV-Läufer

1. Selepa Alfred, 40, ULC Windschek	20:09
2. Buchenau Wolfgang, 42, LCC Wien	20:22
3. Zuegner D. I. Ewald, 41, UKJ Wien	21:21

AK3 Männer – ÖLV-Läufer

1. Stockinger Herbert, 33, UKJ Wien	20:40
2. Matzl Karl, 29, WAT	23:36
3. Beierl Leopold, 34, SVS BAWAG/E-Werk	24:22

Weibl. Schüler – Hobbyläufer

1. Schinko Susanne, 72, o. V.	30:20
-------------------------------	-------

Weibl. Jugend – Hobbyläufer

1. Petridis Esther, 69, o. V.	25:33
2. Krebs Tatjana, 69, IGS-ASG	27:44
3. Heider Sabine, 69, IGS-ASG	27:57

Weibl. Junioren – Hobbyläufer

1. Jander Susanne, 66, BS f. GH 1	33:51
2. Broz Sabine, 67, BS f. GH 2	34:34
3. Javurek Susanne, 67, BS f. BIK	35:19

Allg. Klasse Frauen – Hobbyläufer

1. Hauser Ingrid, 59, o. V.	30:17
2. Böhm Christine, 65, o. V.	30:38
3. Hehn Gabriele, 64, o. V.	33:22

AK1 Frauen – Hobbyläufer

1. Trauth Dr. Ursel, 40, o. V.	27:54
2. Mayer Gabriele, 52, o. V.	29:09
3. Bieber Friederike, 44, o. V.	30:37

Männl. Schüler – Hobbyläufer

1. Edelbacher Max, 69, BRG 16	22:44
2. Ahammer Stefan, 69, o. V.	24:56
3. Antonczyk Roman, 69, o. V.	25:38
4. Rusek Walter, 69, o. V.	26:15
5. Matouschek Christian, 69, o. V.	26:17

Männl. Jugend – Hobbyläufer

1. Posamentir Richard, 67, o. V.	21:40
2. Fröhlich Thomas, 67, BS f. BK	22:29
3. Rosenfeld Michael, 67, IGS-ASG	22:37
4. Pata Andreas, 67, BS f. GH 1	23:46
5. Pallin Georg, 67, BRG 16	24:28
6. Van der Hoek Arend-Jan, 68, V.I.S.	24:44
7. Jochum Wolfgang, 67, BS f. GH 1	25:02
8. Posch Rainer, 67, BS	25:10
9. Takacs Christoph, 68, o. V.	25:57
10. Sykora Mario, 68, BS f. GH 1	26:05

Männl. Junioren – Hobbyläufer

1. Kratochwil Mich., 65, BS f. GH 1 eh.	21:37
2. Ahammer Thomas, 66, o. V.	22:25
3. Hofmann Gerald, 66, BS f. GH 2	22:27
4. Kettner Hans-Jörg, 66, BS J. Meindl	23:51
5. David Benno, 66, BS f. EHS	23:51

Allg. Klasse Männer – Hobbyläufer

1. Nitsch Martin, 64, o. V.	21:23
2. Theuer Karl, 63, o. V.	21:37
3. Böhm Fritz, 56, o. V.	21:58
4. Kühnert Werner, 59, o. V.	22:05
5. Feichtinger Thomas, 57, o. V.	22:11
6. Endl Werner, 60, o. V.	22:15
7. Hubacek Berthold, 58, o. V.	22:55
8. Katzenbeihser Joh., 64, BS f. HM eh.	23:20
9. Sturm Gerald, 56, o. V.	23:59
10. Doskoczil Franz, 58, o. V.	24:18

AK1 Männer – Hobbyläufer

1. Mayer Harald, 54, o. V.	21:15
2. Kocmata Walter, 52, WAT Großjedl.	21:19
3. Zinziel Erwin, 52, o. V.	22:14
4. Wurnitsch Valentin, 46, o. V.	23:16
5. Monschein Gerhard, 53, o. V.	23:26
6. Pfitzner Gerhard, 51, o. V.	23:38
7. Schinko Peter, 45, o. V.	24:05
8. Elser Harry, 47, o. V.	24:29
9. Kandutsch Harald, 53, o. V.	25:23
10. Schwendt Norbert, 47, o. V.	25:24



Hans Ringhofer

Foto: Boberski



Die Überraschungswillige von Lienz: Elmar und Martin Lamprecht

Foto: Archiv

AK2 Männer - Hobbyläufer

1. Anknor Dr. Fred, 36, o. V.	21:31
2. Bielech Manfred, 43, o. V.	22:18
3. Mach-Weber Dr. Herbert, 37, o. V.	22:44
4. Scharf Josef, 41, o. V.	23:04
5. Burger Hannes, 44, o. V.	23:34
6. Kettner Peter, 41, o. V.	23:36
7. Cizek Manfred, 44, o. V.	23:44
8. Haushofer Franz, 44, o. V.	23:57
9. Neira-Zugasti Salvador, 44, o. V.	24:20
10. Richter Gerhard, 42, o. V.	24:59

AK3 Männer - Hobbyläufer

1. Hach Edmund, 33, o. V.	26:06
---------------------------	-------

Traismauer, 8. 4.

5. Vierbrückenlauf

Strecke C (3,5 km)

1. Kanton Peter, 51, U. Traismauer	14:15
2. Steinperl Alfr., 50, Wilhelmsburg	15:07
3. Jutz Martin, 55, U. Traismauer	15:21
4. Steinperl Matthias, 72, Wilhelmsb.	16:35
5. Glöckl Hannes, 73, Ybbs	16:26
10. Kaiblinger Petra, 76, Zagging	18:24

Strecke B (6,2 km)

1. Lukaseder Hubert, 49, LAC Krems	23:03
2. Hofer Karl, 41, Schwechat	23:46
3. Mayses Dr. Karl, 58, Purgstall	24:06
4. Fries Mag. Johannes, LAC Krems	24:15
5. Boberski Dr. Heiner, MARATHON	24:36
13. Bauernfeind Grete, Ennsbach	27:21

Strecke A (10,5 km)

1. Ringhofer Hans, 56, WAT Wien	35:01
2. Miedler Karl, 56, HSV Melk	36:28
3. Unmuth Erich, 54, WAT Wien	38:15
4. Kaiblinger Leop., 53, Zagging	38:38
5. Riedler Karl, 47, U. Traismauer	38:38
6. Birke Günter, 52, Polizei SV Wien	38:44
7. Geier Gottfried, 33, ATUS Traism.	39:05
8. Datzinger Thomas, 65, U. Traismauer	39:19
9. Swoboda Hans Ulf., 52, LAC Krems	39:36
10. Schoderböck Ernst, 39, U. Traism.	40:37
11. Goldnagl Dieter, 47, ÖTB Ottakr.	41:44
12. Schramek Mag. Peter, 49, Wien	41:46
13. Hiss Werner, 43, St. Pölten	41:49
14. Schlosser Franz, 38, Wien	41:53
15. Stadlbauer D. I. Bruno, 39, Amstett.	42:29
46. Steinperl Elisabeth, 52, Wilhelmsb.	50:16

Lienz, 14. 4.

Österr. Straßenlauf-Meisterschaften

Männer (25 km)

1. Gruber Hannes, 59, SVS Bawag	1:22:00,5
2. Randl Hansjörg, 56, LAC Innsbr.	1:22:10,8
3. Haas Hubert, 59, LCAV Doubr.	1:22:26,4
4. Kargl Siegr., 58, Pol. Leoben	1:23:47,4
5. Lamprecht Elmar, 58, U. Lienz	1:24:02,7
6. Lamprecht Martin, 58, U. Lienz	1:24:02,9
7. Röthel Horst, 59, ATSE Graz	1:24:59,6
8. Felber Franz, 49, WAT Wien	1:25:20,8
9. Wagner Willi, 57, VOEST Linz	1:25:21,4
10. Habison Gerald, 65, LAC Innsbr.	1:26:23,3
11. Aistleitner Otto, 54, ULC Linz	1:26:24,6
12. Ceconi Andreas, 63, U. Salzburg	1:26:29,5
13. Rass Hannes, 65, LAC Innsbr.	1:26:47,3
14. Kahr Johann, 53, Pol. Leoben	1:26:51,5
15. Krobath Franz, 53, Reichsbund	1:26:54,9
16. Peer Rudi, 56, LCC Wien	1:27:02,2
17. Seisenbacher W., 51, SV Reutte	1:27:19,9
18. Ringhofer Hans, 56, WAT Wien	1:27:43,6
19. Hitzl Franz, 54, LCAV Doubr.	1:28:00,0
20. Köhler Dr. Mart., 56, SVS Bawag	1:28:33,0
21. Hanisch Gerhard, 50, Reichsbund	1:28:34,7
22. Undeutsch Gustav, 55, Cricket	1:28:50,7
23. Horn Erwin, 57, T. Innsbruck	1:29:21,6
24. Gratzler W., 52, 1. Vlb. Jogg.-C.	1:29:24,3
25. Fekete Josef, 51, KSV-VWE	1:29:44,8
26. Ullmann Hans, 49, Reichsbund	1:29:46,3
27. Klocker Werner, 54, U. Linz	1:29:50,3
28. Budin Gerhard, 61, U. West-Wien	1:30:01,2
29. Feiglitscher J., 40, LCAV Doubr.	1:30:06,9

30. Klinskow Mario, 52, ASV Salzburg	1:30:10,0
31. Maier Franz, 63, U. Reichenau	1:30:11,0
32. Eibensteiner R., 53, U. Reichenau	1:30:13,3
33. Matzalik Peter, 64, ÖTB ÖO	1:31:05,4
34. Sabranski Günther, 59, U. Lienz	1:31:12,4
35. Eisi Harald, 61, ASV Salzburg	1:31:32,2
36. Grünwald Franz, 38, ASV Salzburg	1:31:35,1
37. Lassnig Heinz, 56, LCC Wien	1:32:24,2
38. Haller Gottfried, 46, LAC Innsbr.	1:32:26,6
39. Egelseder Har., 63, SV Grünweiß	1:32:29,7
40. Klien R., 50, 1. Vlb. Jogg.-C.	1:32:33,3
41. Resnik Josef, 54, LAC Innsbr.	1:32:34,5
42. Kritzinger Karl, 57, LCAV Doubr.	1:32:51,0
43. Janowsky Rudolf, 60, SVS Bawag	1:33:00,6
44. Schoissengeier A., 61, U. Reich.	1:33:18,5
45. Gierlinger Hans, 53, SK Am Steyr	1:33:30,2

46. Sinzinger Reinh., 43, LCC Wien	1:34:04,5
47. Foidl Hermann, 49, LC Tirol	1:34:13,4
48. Frankl Franz, 57, SK Am Steyr	1:34:25,2
49. Kinz Ekke, 41, LC Tirol	1:34:33,0
50. Kaiser Viktor, 46, LCC Wien	1:35:34,5

Frauen (10 km)

1. Müller Anni, 56, DSG Mar. El.	36:36,2
2. Weilharter D., 52, ATSV Innsbr.	37:00,9
3. Zimmermann Jutta, 58, ÖTB Wien	37:26,6
4. Prischink Hilde, 63, Post SV Graz	37:42,1
5. Wild Christine, 60, Reichsbund	38:14,2
6. Naskau Monika, 46, U. Salzburg	38:29,3
7. Heim Heidrun, 40, ULC Dornb.	40:06,5
8. Frisch Monika, 70, ÖTB Salzburg	40:06,7
9. Schatz Aloisia, 62, LAC Wolfsberg	41:12,0
10. Hattenberger Doris, 65, KAC	41:24,4
11. Undeutsch Susi, 51, Cricket	41:40,2
12. Frotschnig Anni, 57, ATSV Innsbr.	42:02,9
13. Renate Wieser, 59, Reichsbund	42:52,0
14. Zaharescu Irina, 44, ATSV Innsbr.	42:53,7
15. Neuner Heidi, 42, ATSV Innsbr.	43:07,3
16. Herbst Erika, 40, ULC Dornb.	44:11,1
17. Kirchner Monika, 65, ATSV Innsbr.	44:18,9



Eleonor Adams Foto: Halletz

18. Arbter Suse, 41, ULC Wildschek	44:23,6
19. Rösch Anita, 52, ULC Dornb.	44:45,2
20. Hornik Hedda, 55, ULC Dornb.	45:05,3

Frauen-Mannschaftswertung

1. ATSV Innsbruck I	2:01:57,5
2. ULC Mäser Dornbirn	2:09:02,8
3. ATSV Innsbruck II	2:18:30,9

Männer-Mannschaftswertung

1. LAC Innsbruck	4:15:21,4
2. Union Lienz	4:17:55,9
3. LCAC Doubrava	4:20:33,3
4. SVS Bawag	4:23:33,5
5. Reichsbund Wien	4:25:14,9

Rodenbach, 14. 4.

100-km-Lauf

Herren

1. Träger Manfred, 49, D	6:45:20
2. Boldhaus Gerd, 40, D	6:47:20
3. Kleu Hans Werner, 42, D	6:54:58

Damen

1. Kuno Monika, 43, D	8:09:57
2. Grob Maria, 37, D	9:14:18
3. Liebe Erika, 35, D	9:34:58

Rollstuhlfahrer

1. Freund Georg, 43, A	6:03:48
2. Hebbel Friedhelm, 40, D	8:58:47

Hainburg, 22. 4.

1. Donau-Lauf von Schlägen nach Hainburg (320 km)

1. Kourou Yiannis, GR	23:16
2. Mravljic Dusan, YU	26:31
3. Kis-Kiraly Ernö, H	27:27
4. Surin Istvan, H	27:52
5. Arndt Harry, D	28:18
6. Everz Alfons, D	28:54
7. Edmundson Terry, GB	29:36
8. Stenger Gerard, F	29:58
9. Pattermann Edgar, A	31:00
10. Slade Bruce, GB	31:05
11. De Roquefeuil Jacques, F	32:06
12. Adams Eleonor, GB	32:28
13. O'Reilly Tom, GB	33:25
14. Campbell Malcolm, GB	34:33
15. Reiserer Waltraud, D	35:16
16. Guichard Mark, GB	35:40
17. Schlett Stefan, D	36:50
18. Avogast Maria, D	36:55

Melk, 23. 4.

Osterstadtlauf, 10 Kilometer

1. Lauf NÖN-Cup 1984

1. Nemeth Robert, 58, SVS Schwechat	29:30
2. Gruber Hannes, 59, SVS Schwechat	30:37
3. Neuwirth Gottfried, 59, ULC Weinl.	30:48
4. Macke Pattrik, 55 (GB)	31:43
5. Felber Franz, 49, WAT	31:48
6. Ringhofer Hans-Christoph, 56, WAT	32:06
7. Dr. Köhler M., 56, SVS Schwechat	32:44
8. Peer Rudolf jun., 56, LCC Wien	33:06
9. Zimola Joh., 62, Union St. Pölten	33:35
10. Achleitner Andr., 57, SV Bad Ischl	33:37



Melk zu Ostern: alljährlich ein Lauferlebnis Foto: Lackinger

11. Hefengraber H., 43, WRG, M40 1.	33:40
12. Kamper H., 41, Amat. Steyr, M40 2.	33:43
13. Krobath F., 53, Reichsbund Wien	33:44
14. Blutsch Hans, 51, LC Amstetten	33:55
15. Sinzinger R., 43, LCC Linz, M40 3.	34:10
16. Fina Franz, 49, LAC IS Churaneck	34:15
17. Dr. Teutsch Rainer, 44, Micheld.	34:20
18. Kallinger Ch., 58, U. Perchtoldsdorf	34:27
19. Kronableitner A., 65, A. Steyr, MJ 1.	34:33
20. Wolffhardt Edi, 58, Tulln	34:41
21. Buchenau Wolfgang, 42, LCC Wien	34:45
22. Miedler Karl, 56, Melk/Krems	34:49
23. Krammer Manfred, 51, Wien	34:52
24. Fina Henriette, 53, LAC Innsbr.	34:53
25. Kornsteiner Robert, 42, LCC Wien	34:59
26. Stockinger H., 33, UKJ Wien, M50 1.	35:01
27. Gierlinger Johann, 53, A. Steyr	35:04
28. Steinmaßl Georg, 61, A. Steyr	35:04
29. Kloimwieder W., 41, LC Amstetten	35:10
30. Heindl Walter, 58, HSV Melk	35:33
31. Bauer Gabriel, 38, Polizei SV Linz	35:36
32. Swoboda Hans-Ulrich, 52, Krems	35:44
33. Krainz Franz, 50, WAT	35:47
34. Lachmair Manfred, 43, ÖTB Wien	35:50
35. Wagner Günter, 41, LCC Wien	36:01
36. Hölmüller Erwin, 61, Biberbach	36:03
37. Jersza Gerh., 60, Ruderv. A. Kbg.	36:05
38. Beyer Josef, 66, Ottensheim, MJ 2.	36:15
39. Strauß Johann, 56, HSV Melk	36:17
40. Findeis Kurt, 55, HSV Melk	36:18
41. Kaiblinger Leopold, 53, Viehofen	36:23
42. Friz Nikolaus, 47, U. Perchtoldsdorf	36:27
43. Köröcz Walter, 39, Ofill Hirtenberg	36:29
44. Geier G., 33, Lauff. Traism. M50 2.	36:35
45. Litzenberger Rolf, 35, PSV Wien	36:38
46. Dr. Richter H., 39, Reichsb. Wien	36:39
47. Böhm Friedrich, 56, Wien	36:42
48. Scherer Dieter, 46, Friesen Wien	36:54
49. Kamper Adrian, 63, Amateure Steyr	36:56
50. Weirer Gottfried, 61, St. Aegydy	37:03
51. Stibl Ernst, 47, ASKO Lunz/See	37:07
52. Oysmüller Karl, 63, Kernhof	37:07
53. Schwarz Johannes, 60, Zwettl	37:12
54. Riedler Karl, 47, Lauffr. Traism.	37:12
55. Affenzeller W., 47, Enns/Neu-Gablonz	37:22
56. Gruber Franz, 57, Union Mürzsteg	37:24
57. Hartmann P., 32, ÖTB Wien, M50 3.	37:31
58. Wilhelm Roland, 62, Krems	37:32
59. Lochner Gerhard, 56, HSV Melk	37:34
60. Feichtinger Thomas, 57, Wien	37:55
61. Nagy Anton, 43, Cricket Wien	37:58
62. Lukaseder H., 49, LAC IS Krems	38:00
63. Reitbauer Joachim, 64, Rabenstein	38:01
64. Hermann Richard, 27, Herzmansky	38:04
65. Auer Arno, 63, LCC Wien	38:07
66. Kloss R., 67, LAC IS Krems, MJ 3.	38:19

67. Bruna W., 54, WSV Taxi Wien	38:33
68. Datzinger Th., 65, Lauffr. Traism.	38:38
69. Chlastak Anton, 56, Wien	38:38
70. Dr. Mach-Weber Herbert, 37, Wien	38:39
71. Hofbauer Karl, 55, St. Pölten	38:44
72. Dabberger Karl, 33, TSV Eidenberg	38:55
73. Ing. Doskoczi Franz, 58, Wien	39:25
74. Kirchner J., 41, U. Ober-Grafend.	39:31
75. Weirer Franz, 62, St. Aegydy	39:40
76. Magrutsch Ernst, 43, LCC Wien	39:41
77. Oberwimmer E., 60, Aggsbach-M.	39:45
78. Schühlsler Helmut-Maria, 59, Wien	39:49
79. Fischer Josef, 42, HSV Melk	39:49
80. Nowacek Helmut, 41, Wien	39:53
81. Trummer Alfred, 50, Hainfeld	40:02
82. Pichler Harald, 60, Wien	40:06
83. Daxböck Josef jun., 62, Loosdorf	40:08
84. Vanek Jörg, 39, Wien	40:08
85. Kudernatsch Hubert, 55, HSV Wien	40:10
86. Dipl.-Ing. Stadlbauer B., 39, HSV Melk	40:12
87. Pauker Markus, 61, Ober-Grafend.	40:15
88. Quintanar Vicente, 40, Leobersdorf	40:15
89. Watzinger Hans, 57, Gosting	40:18
90. Hliss Werner, 43, Viehofen	40:20
91. Farnleitner Joh., 56, ATSV Ternitz	40:24
92. Herzog Roland, 49, Reichsb. Wien	40:24
93. Simhofer Josef, 56, HSV Melk	40:25
94. Reiter Helmut, 61, Krems	40:28
95. Müller Peter, 44, WSV Taxi Wien	40:33
96. Atzenhofer K., 24, LC Amst., M60 1.	40:33
97. Waldhauser Werner, 55, Wien	40:43
98. Garnweidner Günter, 57, Lunz/See	40:48

99. Bajaja Franz, 41, UKJ Wien	40:51
100. Rathammer Robert, 61, HSV	40:52
116. Gruber Adolf, 20, LCC Wien, M60 2.	41:54
209. Schoderböck M., 67, Traism., WJ 1.	53:17

28. Bachmann Friederike, Maishofen	1:31:28,0
29. Glantschnig Helmut, Lienz	1:34:23,7
30. Reidling Andrea, Spittal	1:34:50,7

St. Veit/Def., 4. 3.

4. Defregger Volkslanglauf

1. Blassnig Alois, Hopfgarten	36:53,4
2. Obererlacher Joh., Obert.	36:53,6
3. Preßlaber Helmut, Virgen	37:41,0
4. Pallhuber Wilfried, Antholz	37:42,0
5. Passler Hans, Antholz	38:04,5
6. Hofer Anton, Antholz	38:20,3
7. Obererlacher Josef, Obert.	38:37,2
8. Rogl Engelbert, Kals	39:10,7
9. Leitgeb Hubert, Antholz	39:36,8
10. Taferner Peter, Antholz	39:42,1
11. Tonig Adrian, St. Veit	39:45,7
12. Rienzner Franz, Lienz	40:15,5
13. Berger Manfred, St. Veit	40:28,5
14. Steinkasserer J., Antholz	40:34,2
15. Pallhuber Paul, Antholz	41:17,2
16. Bygrave Lee, Australien	41:29,5
17. Mellitzer Albert, St. Veit	41:48,5
18. Hauser Hubert, Virgen	41:49,6
19. Brunner Alois, Antholz	41:50,5
20. Lindsberger Otto, Lienz	42:16,0
21. Unterlercher Peter, Hopfgarten	43:10,5
22. Leitner Erwin, St. Veit	43:23,9
23. Bachmann Walter, Lienz	43:42,2
24. Kratzer Josef, Virgen	43:50,1
25. Glantschnig Helmut, Debant	44:11,9
26. Wallensteiner Franz, Lienz	44:31,9
27. Brunner Gernot, Matrei	44:50,8
28. Scheiber Dietmar, St. Jakob	45:11,7
29. Kleinlercher Armin, St. Jakob	45:19,6
30. Ladstätter Virgil, St. Jakob	45:31,7
31. Bachlechner Hans, Lienz	45:50,3
32. Hans Werner, Virgen	45:51,7
33. Messner Alfred, Antholz	46:02,2
34. Genser Walter, Lieserbrück	46:26,0
35. Lindsberger Arno, Lienz	46:30,4
36. Blassnig Fritz, Hopfgarten	47:00,2
37. Petritz Norbert, Kreutschach	47:02,8
38. Veider Jakob, Hopfgarten	47:36,6
39. Blassnig Josef, Lienz	47:41,3
40. Unterwurzacher J., Prägraten	47:45,2
41. Zankl Manfred, Lienz	48:18,4
42. Brunner Walburga, Antholz	48:19,4
43. Scharnagel Siegf., Schießfling	48:37,6
44. Moser Franz, Lienz	48:55,6
45. Troger Peter, St. Jakob	48:57,8
46. Assmayr Ingrid, Virgen	49:02,9
47. Stemberger Hannes, St. Veit	49:04,5
48. Schoba Arnold, Virgen	49:06,4
49. Fischer Helmut, Kärnten	49:06,6
50. Rainer Martin, Prägraten	49:27,1

Skilanglauf

St. Veit/Def., 3. 3.

2. Schwarzachlauf

1. Oberlacher Joh., Obert.	1:14:23,1
2. Blassnig Alois, Hopfgarten	1:14:24,5
3. Bertel Peter, Spittal	1:15:57,6
4. Oberlacher Jos., Obert.	1:16:37,0
5. Bachmann Hans, Maishofen	1:16:40,6
6. Mattersberger Ulli, Lienz	1:16:43,0
7. Pichler Manfred, Kärnten	1:18:19,1
8. Messner Isidor, Antholz	1:18:42,3
9. Mair Adi, Spittal	1:19:19,1
10. Leitgeb Hubert, Antholz	1:19:34,0
11. Schneider Virgil, Obert.	1:19:55,4
12. Mair Heinz, Spittal	1:21:22,0
13. Lamprecht Martin, Kärnten	1:21:32,2
14. Riepler Norbert, Matrei	1:21:46,3
15. Lindsberger Anton, Nikolsdorf	1:22:29,5
16. Tönig Adrian, St. Veit	1:23:33,8
17. Lindsberger Otto, Lienz	1:24:13,0
18. Striednig Otmar, Spittal	1:24:19,2
19. Sterz Peter, Spittal	1:24:19,2
20. Goller Alois, Obert.	1:26:43,2
21. Bürgel Bernd, Lienz	1:27:08,1
22. Berger Manfred, St. Veit	1:28:07,8
23. Niedertscheider Franz, Debant	1:28:11,4
24. Niedrist Christ., Abfaltersb.	1:28:21,2
Schneider Helmut, Abfaltersb.	1:28:21,2
26. Bygrave Lee, Australien	1:29:52,2
27. Leitner Erwin, St. Veit	1:31:27,8



Auf geht's zum 4. Defregger Volkslanglauf

Foto: Archiv

ÖLV-Trainer Hubert Millonig gibt Tips für angehende Jogger und Marathonläufer

Stichtag: 31. März 1985

Liebe Laufkollegen!

Mein erster Beitrag im Laufmagazin MARATHON soll vor allem jene Personen ansprechen, die bis jetzt noch keinerlei oder sehr wenig Erfahrung gesammelt haben. Ich denke hier in erster Linie an Läuferinnen und Läufer, die keinen Verein oder Trainer zur Beratung an ihrer Seite haben, die auch keinen Lauffreizeit regelmäßig besuchen können und daher weitgehend auf sich allein angewiesen sind. Natürlich möchte ich auch den Personenkreis ansprechen, der heuer beim Frühlingslauf in Wien die 15-km-Strecke absolviert hat und insgeheim schon an einen Marathonstart 1985 denkt. (Wer einmal vom Laufbazillus befallen worden ist, kommt nie mehr so richtig los!)

Ich möchte Ihnen dabei gerne in etwa drei bis vier Etappen (Mai/Juni/Oktober/Jänner) einige Richtlinien geben, die Sie für Ihren persönlichen Trainingsplan zur Vorbereitung auf den 2. Wiener City-Marathon am 31. März 1985 verwenden können.

Vorerst allerdings noch einige Hinweise in Stichwortform.

Arztbesuch

Ein ganz wichtiger Punkt für alle, die mit dem Lauftraining beginnen, ist der Arztbesuch. Auch die Fortgeschrittenen sollen mindestens einmal jährlich zu einer Durchuntersuchung gehen. EKG, Blutbild, Zahnarzt- und HNO-Arzt-Besuch gehören zum großen Servicepaket. Auch ein einmaliger Besuch beim Orthopäden kann in der Folge manche Verletzung ersparen. Wichtig: Nach Infektionskrankheiten immer erst auf das Freizeichen des Arztes warten – dann erst mit dem Lauftraining beginnen. Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Vorbeugen ist besser als Heilen“ oder – bezogen auf das Laufen – „Vorbeugen ist besser als Trainingsausfall“.

Regeneration

Durch das Lauftraining werden nicht nur die Muskeln, sondern auch Bänder, Sehnen, Knorpeln und Knochen im Sinne einer Optimierung der Leistungsbereitschaft den Belastungsanforderungen angepaßt. Die Bindegewebs- und Knochenstrukturen sind jedoch aufgrund einer geringen Durchblutung eher für die Folgen einer Überbelastung anfällig.

Gerade beim Anfänger oder weniger gut trainierten Läufer kann es leicht zu Verletzungen kommen. Unter diesem Gesichtspunkt ist es notwendig,



Durchs Wiener Burgtor dem Ziel entgegen – 1985 schon dem Marathonziel? Foto: Lackinger

daß die Regenerationsmaßnahmen unbedingt beachtet werden.

Beispiele:

- Regelmäßige Gymnastik vor und nach dem Lauftraining
- Saunabesuche
- Massagen (wenn möglich)
- Duschbäder, auch in Kneippform
- Wannbäder, kombiniert mit Selbstmassage
- Schwimmen
- Ausreichender Schlaf (7–8 Stunden)
- Ausgewogene Ernährung (Elektrolytmangel durch Schweißverlust)

Gymnastik

Richtig durchgeführte Gymnastik ist nicht nur der ideale Ausgleich zum Lauftraining, sondern erhöht wesentlich die Funktionstüchtigkeit unseres Stützapparates. Beim Laufen werden die Beinmuskeln ständig beansprucht, andere Muskelgruppen aber nur unerschwerlich. Sie sollten daher kein Lauftraining ohne gymnastische Übungen beginnen.

Ganz ausgezeichnet hat sich das Stretching-System vor dem Laufen

bewährt. Das Grundprinzip des Stretchings lautet: Anspannen, Entspannen, Dehnen. Das bedeutet:

- den Muskel zunächst, so weit es geht, 10–30 Sekunden statisch anspannen.
- Völlig entspannen höchstens 2–3 Sekunden lang.
- Danach sanft dehnen so weit es geht, ohne daß es weh tut, und 10–30 Sekunden so verbleiben.
- Denken Sie an den Muskel, der trainiert wird, und erleben Sie die Dehnung mit.
- Während des Stretchings ruhig und gleichmäßig atmen. Niemals den Atem anhalten.
- Nehmen Sie eine bequeme Lage ein. Die Wirkung des Stretchings ist größer, wenn man sich entspannt verhält.

Diese Hinweise sind aus dem Buch vom Stretching von Sven A. Sölveborn, Mosaik-Verlag, Preis ca. öS 130,-, das Sie auf alle Fälle kaufen und lesen sollten.

Natürlich sind die Stretchingübungen auch nach dem Lauftraining bestens geeignet. Dazwischen ist es günstig, die üblichen Lockerungs- und Lö-

sungsübungen sowie Kräftigungsübungen in dynamischer Form durchzuführen.

Einlaufen - Auslaufen

Beim Einlaufen wird nicht nur der Stützapparat, sondern auch das Herz-Kreislauf-System sowie der psychische Bereich auf die anstehende Belastung vorbereitet. Die Zeitspanne dafür ist individuell und richtet sich nach dem zu absolvierenden Programm.

Durch das Auslaufen nach dem Training oder nach dem Wettkampf wird die Muskulatur besser und schneller entschlackt (Abbau von Stoffwechselendprodukten) sowie das Herz-Kreislauf-System wieder ökonomisch beherrigt.

Lauftechnik, Atemtechnik

Beim Langstreckenlauf sind alle Bewegungen auf kräftesparende Arbeit abgestellt. Eine rationelle Technik soll unökonomische Bewegungen ausschließen. Die Art des Fußaufsetzens auf den Boden ist sowohl von der Schrittlänge als auch von der Laufgeschwindigkeit abhängig. Bei hoher Geschwindigkeit kann man nicht über den ganzen Fuß abrollen, auch nicht auf der vollen Sohle auftreten. Je geringer das Lauftempo ist, desto flacher wird der Fuß auf den Boden aufgesetzt, d. h. man setzt den Fuß mit der Ferse auf den Boden auf, rollt über den ganzen Fuß ab und drückt mit dem Ballen nach. (Nicht mit voller Sohle auftreten!)

Der Rumpf ist während des Laufens nur wenig oder gar nicht nach vorne geneigt. Die Arme sind so zu beugen, daß sie die Laufbewegung rhythmisch gut unterstützen können. Dabei ist es gleichgültig, ob die Arme parallel zueinander oder etwas schräg vor dem Körper eingesetzt werden. Eine leichte Mitarbeit des Schultergürtels ist nicht fehlerhaft. Achten Sie vor allem darauf, daß Sie keine Faust ballen, der Daumen liegt immer locker auf den leicht gekrümmten Fingern. Als beste Atemtechnik hat sich erwiesen, über eine gleichbleibende Schrittzahl hin ein- und auszuatmen. Schrittverlängerung bzw. Schrittverkürzung bedeutet gleichzeitig Atemverlängerung bzw. Atemverkürzung. Grundsätzlich wird mit offenem Mund ein- und ausgeatmet (außer bei großer Kälte)!

Anfänger können die Atmung bewußt üben; beim erfahrenen Läufer erfolgt die Atmung unbewußt.

Pulsmessung

Es gibt drei markante Punkte, wo man den Herzschlag in Form der Pulswelle zählen kann:

- Speichenarterie - an den handflächenwärts gelegenen Seiten des Unterarms, oberhalb des Daumenballens.

- Halsschlagader - links oder rechts vom Kehlkopf, bereits bei leichtem Druck spürbar.
- Herzspitzenstoß - mit der flachen Hand am Brustkorb unterhalb des Brustansatzes links; nach einer Anstrengung gut spürbar.

Wichtig: Die beiden erstgenannten Stellen berührt man mit den Kuppen von Zeigefinger bzw. Mittelfinger, aber nie mit dem Daumen (zu starker Eigenpuls, weniger empfindlich) und zählt mindestens 15 Sekunden, so daß der Wert anschließend mit vier multipliziert werden muß. Öfteres Üben ist notwendig.

Natürlich bleiben für Sie noch einige offene Fragen im Raum stehen. Ich bin gerne bereit, in einer der nächsten Ausgaben Anfragen über das Lauftraining von Ihnen zu beantworten. Zum Abschluß darf ich Ihnen noch zwei Beispiele eines Wochenprogramms für Mai anführen.

Trainingsvorschläge

Wenn Sie zu dem Personenkreis gehören, der bereits mit dem Frühlingsslauf seine erste Wettkampferfahrung gesammelt hat bzw. damit verbunden die ersten Trainingswochen hinter sich gebracht hat, so dürfen Sie in den nächsten Wochen ruhig etwas kürzer treten. Der Trainingsumfang (Wochen-Kilometer oder Zeitdauer) wird bis Ende Mai zurückgenommen, die Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten) wird reduziert, und die Intensität (Höhe der Belastung/km-Schnitt/Tempo) wird stark verringert. Ich schlage vor, daß Sie rund dreimal pro Woche zwischen 30 Minuten und einer Stunde laufen.

Ein Beispiel für eine Trainingswoche könnte so aussehen:

Montag: 10-15 Minuten Stretching - 20-40 Minuten Dauerlauf leicht (Puls ca. 130) - 10-15 Minuten Gymnastik in dynamischer Form, eingebaut Kräftigungsübungen wie Liegestütz, Klappmesser, Bauchlage/Oberkörper aufrichten, Hockstretksprünge - 10 Minuten Auslaufen (eventuell barfuß am Rasen, zur Kräftigung der Fußmuskulatur).

Mittwoch: 10 Minuten Stretching - 10 Minuten Dauerlauf leicht (Puls ca. 130) - 15 Minuten Fahrtspiel (Puls ca. 130-160): Das Fahrtspiel ist eine Trainingsform mit wechselhafter Tempobelastung. Tempoabschnitte - das Tempo und die Pausen (gehend oder leicht laufend) - sollen von Ihnen festgelegt werden. Dabei kommt es sehr auf Ihr Gefühl an. - 10 Minuten Dauerlauf leicht (Puls ca. 130) - 10 Minuten Lockerungs- und Lösungsübungen in gymnastischer Form.

Freitag: 10 Minuten Stretching - 60 Minuten Dauerlauf leicht bis mittel (Puls 130-150) - 10 Minuten Auslaufen, dazwischen Lockerungsgymnastik und Stretching.



Hubert Millonig (rechts) betreut nicht nur Wolfgang Konrad (links) und Robert Nemeth (Mitte), sondern berät auch MARATHON-Leser
Foto: Gold

Für Anfänger

Sind Sie Anfänger, so sollten Sie Ende Mai, spätestens jedoch Mitte Juni das 30-Minuten-Ziel erreicht haben. Für Sie könnte ich mir für die nächsten Wochen folgendes Programm (jeweils leichter Dauerlauf, Puls ca. 120-130) vorstellen:

Woche 1: 10-15 min dreimal pro W.
Woche 2: 15-20 min dreimal pro W.
Woche 3: 20-30 min viermal pro W.
Woche 4: 25-35 min dreimal pro W.
Bei der Zeitangabe meine ich natürlich die reine Laufzeit. Das soll aber nicht heißen, daß Sie keine Gehpausen einlegen dürfen. Auch für Sie gilt der Grundsatz wie beim Fortgeschrittenen: Vor und nach dem Laufen mindestens zehn Minuten Stretching!

Wichtig für den Anfänger:

- Laufen Sie am Anfang eher langsamer als zu schnell.
- Kontrollieren Sie öfters Ihren Puls.
- Wenn Sie das Bedürfnis haben, legen Sie Gehpausen ein (es darf während des Laufens zu keiner Atemnot kommen).
- Orientieren Sie sich beim Laufen in der Gruppe an gleich starken Partnern, kein falscher Ehrgeiz - lassen Sie den besseren Partner ruhig ziehen.
- Auch wenn Sie einmal Unlust haben, gehen Sie zum Lauftraining. Sie schulen dabei auch Ihren Willen - nachher sind Sie stolz auf sich. Nur im regelmäßigen Training liegt der Schlüssel zum Erfolg.

Natürlich wäre es ideal, wenn Sie Ihr Lauftraining vorwiegend im Wald und auf weichem Boden durchführen könnten. Ist das nicht der Fall, sollten Sie ganz besonders auf ein gutes Schuhwerk achten.

Ich hoffe, daß ich Ihnen mit meinem ersten Beitrag einige Anhaltspunkte zur Gestaltung Ihres Lauftrainings geben konnte. Wie es weiter gehen kann, erfahren Sie in der Juniausgabe.

Ihr Laufkollege HUBERT MILLONIG

Sigrid Kirchmann nähert sich Ilona Gusenbauers Hochsprungrekord

Ein Mädchen des Sommers

Es kann passieren, daß man bei Sigrid Kirchmann in Ebensee anruft und gebeten wird, kurz zu warten, weil sie eben eine Eispalatschinke fertig macht. Wohl klingt das so, als ob Naschen zu ihren Leidenschaften zähle, was gar nicht so unrichtig ist, verbunden ist damit aber auch ihre Sehnsucht nach dem Sommer („Eis essen“).

Von OTTO BAUMGARTEN

Man muß nämlich wissen, daß die am 29. März 18 Jahre alt gewordene Sigrid Kirchmann mit dem halblangen blonden Haar ein lustiges Mädchen des Sommers ist. „Im Winter ist am Traunsee nicht viel los, aber im Sommer, da kommen die Fremden, da herrscht überall fröhliches Leben, da geht es lustig zu.“ Und wo in Ebensee gelacht wird, da ist Sigrid Kirchmann dabei, taucht mit ihrem Moped plötzlich dort auf. Durch den Gewinn der Sportlerwahl 1983 der „Oberösterreichischen Nachrichten“ ist sie in ihrem Bundesland ziemlich bekannt geworden.

Im Sommer verbringt sie den größten Teil des Tages in der Bootsvermietung ihrer Mutter in Traunkirchen, leiht Boote her, sammelt ein, kassiert, scherzt mit ihren Freunden, takelt aber manchmal auch für sich selbst auf, oder zieht mit dem Surfbrett hinaus auf den See. Bis zum Sommer gilt es allerdings für Sigrid noch, ein großes Problem zu lösen: die Matura am BRG Bad Ischl.

Die Termine rücken immer näher, Mitte Mai die schriftliche, Ende Juni die mündliche Matura, unmittelbar vor den österreichischen Juniorenmeisterschaften, den letzten, an denen sie teilnehmen kann. „Da werde ich ganz schön im Streß stehen. Als erste Maßnahme dafür mußte ich für den Ostertrainingskurs in Bulgarien absagen. Aber ich muß lernen.“

Sigrid Kirchmann betreibt Leichtathletik seit 1976. „Als ich zehn Jahre alt war, hat mich eine Freundin zur Union Ebensee mitgenommen, wo es mir sofort gefallen hat. Seither trainiere ich mit Günther Lemmerer, dem ich viel verdanke. Acht Jahre schon, das ist eine lange Zeit, da kann es ab und zu auch zu Meinungsverschiedenheiten kommen, zum Großteil vertragen wir uns aber. Ich habe halt auch meine Vorstellungen, die ich durchzusetzen versuche.“

Die Möglichkeiten, zu trainieren, sind im Sommer auf der Kunststoffanlage, die in Österreich einen ausgezeichneten Ruf genießt, bestens. „Im Winter



Will hoch hinaus: Sigrid Kirchmann

Foto: Sündhofer

ist es bei uns weit schlechter. Wohl haben wir eine Kraftkammer, aber leider keine geeignete Halle. Deshalb sind für mich Hallenwettkämpfe auch nur zweitrangig. Da müßte ich schon ein paarmal nach Wien zum Training fahren.“

Umso erfreulicher ist die Steigerung der 1,80 m großen Ebenseerin im Freien:

	Hoch	Speer
1980/14	1,67 m	36,52 m
1981/15	1,72 m	44,60 m
1982/16	1,85 m	50,24 m
1983/17	1,86 m	46,88 m

„Den Speerwurf betreibe ich nur so nebenbei, im Hochsprung möchte ich mich aber heuer zumindest auf 1,88 m steigern. An das Olympialimit von 1,90 m denke ich nicht, bin ich doch in Los Angeles als Angehörige eines Jugendlagers auf jeden Fall dabei, und auf diese drei Wochen in Amerika freue ich mich schon jetzt.“ Ihre bisher größten sportlichen Erfolge waren der Gewinn der Staatsmeisterschaft 1982 und 1983 im Hochsprung und der siebente Platz bei der Junioren-EM in Schwechat mit 1,84 m. „Hätte ich bei 1,80 m keinen Fehlversuch gehabt, hätte ich sogar Vierte werden können.“

Sigrids Traumziel: irgendwann einmal österreichischen Rekord – derzeit 1,93 m von Ilona Gusenbauer – zu springen. „Ich kann erst jetzt Ilonas Leistungen so richtig bewundern, denn als sie sie erzielte, war ich noch zu jung. Als Ilona Europameisterin wurde und Weltrekord sprang, war

ich fünf, als Ilona Olympiadritte wurde, war ich durch die Vorbereitung auf meine ersten Schultage voll in Anspruch genommen.“

In diesem Herbst beginnt für Sigrid Kirchmann wieder ein neuer Abschnitt in ihrem Leben: Beginn des Studiums. Was sie neben Turnen inskribieren wird, gilt es noch zu überlegen, der Studienort steht mit Salzburg aber bereits fest. „Das wird eine ganz schöne Umstellung für mich werden, vor allem im Sport, wo ich dann ohne Trainer ganz auf mich alleine gestellt sein werde. Weitermachen werde ich aber auf alle Fälle.“ Muß sie auch, haben doch die Chancen für 1,94 m ziemlich günstig.

Steckbrief

Sigrid Kirchmann

Geboren am 29. März 1966 in Bad Ischl.

Größe: 1,80 m. Gewicht: 61 kg.

Beruf: Gymnasiastin (Maturaklasse).

Spezialdisziplin: Hochsprung.

Größte Erfolge: Österreichische Staatsmeisterin 1982 und 1983 im Hochsprung, Junioren-EM-Siebente.

Persönliche Bestleistungen: Hoch 1,86 m, Speer 50,24 m, Siebenkampf 5219e Punkte.

Hobbys: Volleyball, Segeln, Surfen, Mopedfahren, Pizza essen, Naschen.

Verein: Union Ebensee (Postfach 30, 4802 Ebensee, Tel. 07612/3281-20).